

## قرار و مدار

**روز پایبندی به انجام کارهای برنامه‌ریزی شده**  
**فیلی (از ماه)، هر (روز صبح فهرستی از کارهایی) رو**  
**که باید انجام بدیم روی یک کاغذ می نویسیم**  
**و اولویت بندی می‌کنیم اما بعد از گذشت**  
**چند ساعت، بی‌فیالش می‌شیم**  
**و پیگیر انجام دادن‌شون**  
**نمی‌شیم. امروز تصمیم**  
**بگیرین که متما به**  
**برنامه‌ریزی روزانه‌تون**  
**پایبند باشین.**

## ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* همین جوری مامان و باباها برای مانوجوون‌ها، تنقلات نمی‌خرن. با این پرونده‌ای که شما امروز در زندگی سلام زدن، بهانه خوبی دست‌شون دادن توقع دارین ازتون تشکر هم‌کنم؟  
\* واقعا شش ماه از عمر انسان‌ها پشت چراغ قرمز تلف میشه؟ چقدر ترسناک! در صفحه جوانه، نکات امیدوار کننده‌ترین لطفا.  
\* زندگی سلام، شماره‌ها ت داره به عدد خاص ۱۸۰۰ می‌رسه. رسیدن به این عدد رو پیشاپیش بهت تبریک میگم. امیدوارم میلیونی و میلیاردی و تریلیاردی شوی.  
\* چاقی عامل اصلی بسیاری از بیماری‌هاست و در پرونده زندگی سلام نوشتید که تقریباً ۶۰ درصد دانش‌آموزان اضافه‌وزن دارن. واقعا فاجعه‌ه‌ست. نسل بعدی باید هر روز تو بیمارستان باشن!  
\* عکس‌مطلب و فکر و خیال زیاد! در صفحه خانواده، خیلی جالب بود. دقیقاً شرایط منه! به خوبی من رو به تصویر کشیده بود! دارم نابود میشم از استرس آینده‌این که از دو اجرو کارم چه خواهد شد.  
\* از صفحه سلام، متنمون. با همین فرمان ادامه بدین.  
\* تولد نوه‌های عزیز ما و خواهرزاده‌های عزیز ما تاریخ تولدشان ۲۶/۱۰/۷۳، ۲۴/۱۰/۷۵، ۲۵/۱۰/۸۵ است، تبریک می‌گوییم.  
\* از طرف پدر بزرگ و مادر بزرگ و شش دایی و خاله شما عزیزان

مطالعه را نزنید. لوستر هایی با لامپ های رنگی هم معجزه می کنند. شاید کمی به جیب تان فشار بیاید اما به دلیل بالا رفتن تمرکز تان در زمان مطالعه، می ارزد. رنگ های آبی، بنفش ملایم، سفید و کرم بهترین نور های مطالعه هستند.

**۳** **اتاق استراحت | بفر مایید ار امش**  
دست تان برای انتخاب رنگ و چیدمان اتاقی با این کاربرد کاملاً باز است فقط یاد تان باشد که باید از وسایل و چینش این اتاق، نهایت لذت را ببرید.  
**چیدمان یا کمک قاب عکس** | استفاده از قاب عکس، کلی کلاس اتاق تان را بالا می برد. سعی کنید روی دیوار های اتاق یا روی میز حتماً یک یا چند قاب عکس بگذارید. یک نکته هم یاد تان باشد و آن این است که هر چه پهنای قاب تابلو بیشتر باشد یاد کور اتاق تان هماهنگ تر می شود اما اگر می خواهید عکس داخل قاب جلوه بیشتری داشته باشد، به دنبال قاب عکس های کوچک تر باشید.

اگر برایتان مقدور است میز کار یا رایانه را در نزدیک ترین مکان به پنجره بگذارید تا از نور طبیعی خورشید استفاده کنید.  
**رنگ مورد علاقه** | بسته به سلیقه و حال و هوایی که دارید هر رنگی را که دوست دارید قرار دهید و نکات کلیدی و مطالب مهم را روی آن بنویسید تا با دیدن زیاد، ملکه ذهن تان شود. دور اتاق تان را با قفسه های فلزی و جورواجوری که این روز ها در بازار بسیار به چشم می خورد، پر کنید و کتاب ها و جزوه های مورد نیاز تان را در آن قرار بدهید.  
**رنگ هایی ضد استرس** | سبز چمنی و ملایم بهترین رنگ برای اتاق مطالعه است چون علاوه بر این که به جای استرس به آدم، بی خیالی می دهد، به شدت باعث افزایش یادگیری هم می شود. نقطه مقابل این رنگ، رنگ زرد است.  
**نور به اضافه چراغ مطالعه** | هر قدر هم که اتاق تان نور گیر باشد، باز هم به چراغ مطالعه نیاز دارید. بنابراین حتی اگر می خواهید صرفه جویی کنید، قید چراغ

آبی آسمانی و بنفش ملایم، پیشنهاد های خوبی هستند. تجربه نشان داده کارایی آدم ها در اتاق آبی بیشتر است، رنگ سفید هم خلایق را زیاد می کند.  
**نور کافی** | سعی کنید پرده اتاق تان را از جنس تور یا حریر انتخاب کنید تا در طول روز نور کافی داشته باشید. اگر پنجره اتاق تان کوچک است و جنس پرده به تنهایی کاری از پیش نمی برد، یک آینه قدی مقابل آن نصب کنید تا با بازتاب نور، اتاق تان حسابی روشن شود. در شب ها از لامپ ها و مهتابی های پر نور استفاده کنید البته باید تلفیقی از نور سفید و زرد داشته باشید.

## ۲ اتاق مطالعه | همه چیز در دسترس باشد

اگر دانش آموز، دانشجوی یا پست کنکوری هستید یا حتی اگر بزرگ سال هستید اما به کلاس زبان و کلاس های آموزشی دیگر می روید، به اتاقی نیاز دارید که بتوانید در آن تمرکز کنید.

**چیدمانی راحت** | یک مبل تکی و راحت در گوشه اتاق بگذارید و آن جا مطالعه کنید. فقط مر اقب باشید بیش از حد راحت نباشد که خوابتان بگیرد! یک تخته وایت برد کوچک هم روی دیوار قرار دهید و نکات کلیدی و مطالب مهم را روی آن بنویسید تا با دیدن زیاد، ملکه ذهن تان شود. دور اتاق تان را با قفسه های فلزی و جورواجوری که این روز ها در بازار بسیار به چشم می خورد، پر کنید و کتاب ها و جزوه های مورد نیاز تان را در آن قرار بدهید.

**رنگ های خنثی و ملایم** | جنگولک بازی را کنار بگذارید و به رنگ های خنثی و ملایم بسنده کنید. کسی منکر زیبایی و گیرایی رنگ های قرمز و زرد و سبز نیست اما اگر بخواهید در اتاقی با این رنگ ها بمانید و کار هم بکنید، تاثیرات مثبت روانی روی شما نخواهد داشت. رنگ های سفید،



# اتاقت را اصولی بچین

بین اتاق شخصی که محل مطالعه، کار یا استراحت است از نظر چیدمان، رنگ و نور باید تفاوت هایی قائل شد

را که باعث می شود با انگیزه و بهتر کار کنید در گوشه ای از اتاق تان بگذارید حتی اگر آن چیز، آجیل یا شیرینی های خوشمزه باشد! گل و گلدان را هم فراموش نکنید. سعی کنید همیشه یک شاخه گل رز یا میخک روی میز تان باشد تا حسایی با طراوت و شاداب شوید. از آن جا که ممکن است گاهی بعضی از دوستان تان برای کمک کردن یا احواناسر در آوردن از کارهایتان به اتاقتان بیایند، باید چند صدلی کوچک هم داشته باشید. اگر اتاق بزرگی دارید، یک میز کوچک چهار نفره بهترین انتخاب است.

**رنگ های خنثی و ملایم** | جنگولک بازی را کنار بگذارید و به رنگ های خنثی و ملایم بسنده کنید. کسی منکر زیبایی و گیرایی رنگ های قرمز و زرد و سبز نیست اما اگر بخواهید در اتاقی با این رنگ ها بمانید و کار هم بکنید، تاثیرات مثبت روانی روی شما نخواهد داشت. رنگ های سفید،

منبع: LittleThings.com

**طاهره کریم زاده** | مترجم

**محوری**

چیدمان اتاق یکی از مهم ترین مسائلی است که اگر به صورت کارشناسی شده انجام شود، بیشترین کارایی را در زمینه مد نظر می توان از آن برد. چینش وسایل در اتاق بستگی به این دارد که چه استفاده ای از آن می شود؟ آیا از این اتاق برای مطالعه استفاده می شود، یا حالا که بعضی از افراد به دلیل شرایط کرونا دور کار شده اند از آن به عنوان محل کار استفاده می کنند؟ حالت دیگر آن هم این است که فرد از اتاقش برای استراحت استفاده کند. نکته قابل توجه این است که چیدمان، رنگ و نور کافی در این اتاق ها باید با یکدیگر متفاوت باشد تا شما احساس بهتری در آن داشته باشید و از لحاظ روان شناسی هم، محل مناسب تری برای هدفی که در استفاده از اتاق دارید، محسوب شود.

**۱** **اتاق کار | جنگولک بازی ممنوع!**

اگر شغلی دارید که مجبور تان می کند بخشی از کار را با خودتان به خانه بیاورید یا اگر در این روزهای کرونایی در خانه

کار می کنید، باید یک اتاق مناسب داشته باشید که در ادامه به ویژگی های آن اشاره خواهد شد.

**چیدمانی انگیزه بخش** | برای بهتر کار کردن باید انگیزه داشت. پس هر چیزی



## بعد از ابتلا به کرونا به شدت حواس پرت شدم

مردی ۴۷ ساله هستم. ۶ ماه پیش به کرونا مبتلا شدم اما خدا را شکر، مشکل حادی نداشتم و زود خوب شدم اما بعد از ابتلا به کرونا، به شدت حواس پرت شدم. حتی گاهی اسم خیابان خانه مان یا رمز کار تم یادم می رود. قبلاً این طور نبودم. اطرافیانم می گویند که این ها تلقین است ولی واقعا این طور شدم. چه کنم؟

کرونا به حواس پرتی مبتلا شده اند، تعداد آن ها خیلی کم است و این نشانه از عوارض جزو نشانه های اصلی محسوب نمی شود. اما با وجود این شما دچار حواس پرتی می شوید و باید به در مان دارید زیرا حواس پرتی می تواند خطرات احتمالی زیادی برای شما داشته باشد یا حتی نوع شدید تر آن ممکن است کار کرد شما را در شغل یا زندگی روزمره کاهش دهد.

### ❖ مشکل از فشار روانی ابتلا به کروناست

این علامت می تواند نشان دهنده فشار روانی باشد که شمار دوره کرونا آن را به همراه داشته اید. کرونایکی از بیماری هایی است که از زمان شیوع آن علت مرگ تعداد زیادی از افراد شده است، پس به خودی خود بر ای هریک از ما ایجاد ترس خواهد کرد زیرا نمی دانیم



اسما صابری | نورو تراپیست و روان شناس

همان طور که می دانید مبتلا شدن به کرونا، عوارضی به همراه دارد و تحقیقات مختلف نشان داده است که ابتلا به کرونا هر چند کوتاه مدت هم، عوارضی دارد از جمله: احساس خستگی شدید، تنگی نفس، دردها، دردهای مفاصل، دردهای قفسه سینه، سرفه، از دست رفتن بویایی، سندروم سیکا، آبریزش بینی، قرمزی چشم، از دست رفتن حس چشایی، سردرد، خلط، بی اشتها، ی، گلودرد، سر گیجه، دردهای عضلات و اسهال. در این چند عارضه ای که بعد از کرونا فرد به همراه دارد، علایم شمایی حواس پرتی دیده شده است این یعنی اگر هم افرادی هستند که پس از طی کردن بیماری



## ۵ ویژگی زنان با اعتماد به نفس بالا

**مارال مرادی** | روزنامه نگار

**افزایش اعتماد به نفس در زنان یکی از موضوعاتی است که همیشه دغدغه بانوان است و بسیاری از آن ها هستند که مایل اند از اعتماد به نفس بالایی برخوردار باشند و بتوانند به تنهایی از پس امور زندگی خود بر بیایند. در ادامه می خواهیم با ویژگی های رفتاری و ظاهری یک بانوی با اعتماد به نفس آشنا شوید و بتوانید از این نکات برای افزایش اعتماد به نفس و وجود خود به عنوان یک زن استفاده کنید.**

**۱** **پریشان و مضطرب نیستند**

اگر کمی به چهره خانم ها دقیق شوید، متوجه خواهید زنانی که نسبت به دیگران از اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند، معمولاً چهره آرام و بشاشی دارند. آن ها اغلب نسبت به دیگر بانوان خوش برخوردتر هستند و به اصطلاح توانایی بهتری در برقراری ارتباط دارند. هنگامی که برای اولین بار با آن ها مواجه می شوید از چهره آن ها می توانید متوجه تمام آن چیزی

که در درون شان است بشوید و بالعکس هم زانی هستند که به دلیل کمبود اعتماد به نفس یا فقدان آن چهره های پریشان و مضطرب دارند. به خصوص زمانی که قرار است برای اولین بار با کسی مواجه شوند می توانند پریشانی بیشتر آن ها را در چهره شان مشاهده کنید.

**۲** **ضعف های خود را انکار نمی کنند**

همه انسان ها ضعف هایی دارند و این موضوع قابل انکار نیست. افرادی که

که پس از ابتلا به آن واکنش بدن ما چه خواهد بود. این غیر قابل پیش بینی بودن شرایط، فشار روانی افزون بر فشار جسمی است که کرونا به فرد وارد می کند. پس می توان گفت یکی از دلایل اصلی که شما مبتلا به حواس پرتی شده اید، فشار های روانی است که در زمان کرونا همراه شما بوده است. این اتفاق می تواند به علت آسیب هایی باشد که کرونا به مغز وارد می کند. طبق تحقیقی که در نشریه روان پزشکی لنست منتشر شده در ۱۲۵ بیمار بدحال مبتلا به کرونا عوارض مغزی ایجاد شده است. این یعنی کرونا با لخته و التهاب هایی که در مغز ایجاد می کند باعث خلل در کارکرد مغز می شود، یکی از کارهای مغز هم تمرکز توجه است که خلل در آن می تواند از عوارضی باشد که کرونا بر مغز شما ایجاد کرده است.

### ❖ به یک نورولوژیست مراجعه کنید

نورولوژیست می تواند از سر شما ثبت هایی بگیرد که به صورت شفاف متوجه کار مغز شما شود و در کنار آن سبب شناسی کند که اگر کار کردی از مغز شما دچار مشکل است، منشأ آن چیست؟ در مانگرو روان شناس هم می تواند به شما کمک کند تا بخش های حل نشده روانی پس از کرونا را در ذهن تان بررسی کنید و گره های روانی تان را کاهش دهید. این موضوع نیاز به درمان توسط متخصص دارد.

## ۴ بعد از شکست عاطفی، زانوی غم بغل نمی کنند

متأسفانه برخی زنان بعد از شکست عاطفی تمام وجود خود را می بزنند و فکر می کنند که در آستانه نابودی هستند. اما در مقابل زنانی که اعتماد به نفس دارند به خوبی می دانند که بعد از یک شکست عاطفی زندگی تمام نشده است و همچنان ادامه دارد. آن ها متوجه هستند که دنیا منتظر شان نخواهد ماند و بی وقفه در حرکت خواهد بود. به همین علت تلاش می کنند تا حال خود را بهبود بخشند و واقعیت را درک کنند. سپس مجدداً وارد چرخه زندگی می شوند و به سمت جلو گام بر می دارند.

**۵** **شجاعت بروز احساس خود را دارند**

زنان با اعتماد به نفس به سادگی احساس خود را در لحظه آشکار می کنند و از بروز آن هیچ گونه واهمه ای ندارند. اعتماد به نفس قوی در آن ها موجب می شود که بدانند به عنوان یک انسان این حق را دارند که احساسات خاص خود را داشته باشند و همچنین آن ها را بروز دهند.

## خطر کلمات را جدی بگیریم!

از sexting چه می دانید؟ آیا می دانید چطور می توانید از نوجوان خود در مقابل آن محافظت کنید؟

**نرگس عزیزی** | کارشناس ارشد مشاوره

**تربیت فرزند**

یکی از رفتارهای پرخطر در دنیای امروز، رد و بدل کردن پیام هایی با محتوای جنسی بر بستر اینترنت است. این نوع ارتباط که در انگلیسی به عنوان Sexting شناخته می شود به نوعی از ارتباط دلت دارد که طی آن دو فرد پیام های مکتوب یا محتوایی جنسی را رد و بدل می کنند البته جدای از پیام های مکتوب، افراد ممکن است تصاویری از خود را هم برای فرد دیگری بفرستند. مطالعات نشان می دهد احتمال درگیر شدن نوجوانان و جوانان در چنین روابطی بالاست و البته آغاز چنین سبک ارتباطی در سنین پایین، می تواند به رفتارهای پرخطر جنسی منجر شود. در عین حال که احتمال باج گیری از نوجوانانی که درگیر چنین روابطی می شوند هم بالاست. اما ما به عنوان والدین فرزندان نوجوان، چطور می توانیم از فرزندان خود در مقابل چنین رابطه پرآسبی محافظت کنیم؟

دهید که در صورت بروز مشکلاتی از این دست، اگر خودش به شما در این خصوص اطلاع دهد، گوشی تلفن او ضبط نمی شود و او از برخی امکانات محروم نخواهد شد.

**۴** **برای فرزندان از خطرات به اشتراک گذاری تصاویر خصوصی با دیگران صحبت کنید؛** این که ما فردی را می شناسیم، دلیل موجهی برای ارسال تصاویر خصوصی مان برای او نیست. به دفعات این موضوع پیش آمده که آن فرد آشنا بعد از مدتی عکس های خصوصی را منتشر کرده است. برای فرزندان روشن کنید که به محض ارسال یک تصویر یا حتی یک نوشته، ما دیگر کنترل بر سر نوشت آن نداریم. بر این مبنا لازم است در این زمینه احتیاط بیشتری کنیم.

**۵** **مطالعات متعددی در گوشه و کنار دنیا، نشان می دهد بین برخی اختلالات خلقی و درگیر شدن در چنین روابطی، رابطه جدی وجود دارد.** البته وجود این رابطه به معنای وجود رابطه علی بین این دو نیست اما می تواند پیاپی برای ما به عنوان والدین داشته باشد. این که اگر به بهداشت روانی فرزندانمان بیشتر توجه کنیم، می توانیم او را در مقابل آسیب هایی از این قبیل حفظ کنیم.

## ❖ با نوجوان تان درباره این موارد صحبت کنید

اگر فرزند نوجوانی در خانه دارید که گوشی تلفن شخصی دارد و از طریق آن به اینترنت وصل می شود، در نظر بگیرید که فارغ از این که فرزندتان چقدر محتاط یا اخلاقی است، او در معرض چنین موضوعی قرار دارد. پس تعارف را کنار بگذارید و با توجه به نکات زیر با او در این باره وارد گفت و گو شوید.

**۱** **برای فرزندان توضیح دهید که امکان دارد کسی آشنا یا نا آشنا به او پیام هایی با محتوای جنسی ارسال کند. به او اطمینان دهید که هر چند داشتن احساس شرم در این شرایط طبیعی است، اما نشان دهنده این نیست که او مقصر است.**

**۲** **اگر فرزندتان بخواهد اگر پیام های کسی باعث آزار او می شود، با شما در میان بگذارد تا در صورت لزوم بتوانید از ارسال کننده پیام ها شکایت کنید.**

**۳** **تلاش نوجوانان به حل و فصل مشکلات تنها به کمک هم سالان، در اغلب اوقات بیش از منفعت، در دسر به همراه خواهد داشت. پس لازم است برای جلب اعتماد او، قدم هایی بردارید. به عنوان مثال به فرزندتان اطمینان خاطر**