



تاثیرات برف و سرما بر خلق و خوی ما

آیا حضور در طبیعت با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در هوای برفی و سرد این روزها می‌تواند به ما کمک کند تا حال بهتری را تجربه کنیم؟

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

هوای بیشتر مناطق کشورمان در این روزها به شدت سرد و برفی شده است. این که در کنار طبیعت آرامش بیشتری داریم را اغلب ما به تجربه در یافته‌ایم. مطالعات هم این موضوع را تایید می‌کنند اما واقعیت این است که وقتی به فصل زمستان و روزهای سرد آن می‌رسیم، تصور ما از کنار طبیعت بودن می‌تواند کمی به هم بریزد و دچار تردید شویم که آیا واقعا در روزهای سرد زمستانی که برگی روی شاخه‌های درختان نمانده و برف و یخ زمین را پوشانده، به ما کمک از کسب آرامش یا صرف وقت در طبیعت حرف زد. البته در تردید درباره کسب آرامش یا کمک طبیعت در فصول سرد سال، محققان هم با ما همراه هستند. به دلیل وجود همین تردید، مطالعاتی در این زمینه انجام شده است تا بالاخره مشخص شود که آیا می‌توان برای کسب آرامش در زمستان از طبیعت و به ویژه آن چه از طبیعت در فضای شهری در قالب بوستان‌ها داریم، کمک گرفت یا نه؟

کاهش اضطراب با پیاده‌روی در هوای سرد
در مطالعه‌ای که گروهی از محققان چینی انجام دادند، به بررسی تاثیرات پیاده‌روی در فصل زمستان در محیط شهری پرداختند. برای این کار، آن‌ها افراد

با وجود تغییراتی که درختان در این فصل دارند، باز هم پیاده‌روی در پارک‌ها و بوستان‌ها تاثیر مثبت خود را به دنبال دارد و می‌تواند باعث کاهش اضطراب شود. در کنار کاهش اضطراب، سرعت ضربان قلب افراد هم به صورت محسوسی با پیاده‌روی در پارک‌ها کاهش می‌یافت. کاهش سرعت ضربان قلب در عین حال که یکی از نشانه‌های کاهش اضطراب است، نشان می‌دهد که پیاده‌روی در پارک و لودر فصل زمستان می‌تواند از پیاده‌روی در خیابان برای سلامت قلب مفیدتر باشد. اما شرکت کنندگان در این مطالعه با پیاده‌روی در خیابان‌ها در هوای سرد، چنین تجربه‌ای نداشتند.

بهبود خلق و خو با کمک هوای برفی
مطالعه دیگری که روی گروهی از زنان در لهستان انجام شده است، نشان می‌دهد

پیاده‌روی در روزهای برفی در خیابان می‌تواند حتی میزان استرس را در افراد کاهش دهد. در این مطالعه که نتایج آن سال ۲۰۱۹ منتشر شده، مشخص شد که پیاده‌روی در کنار درختان در روزهای برفی مانند آن چه محققان چینی دریافته‌اند می‌تواند باعث کاهش استرس شود. شرکت کنندگان در این مطالعه، بعد از پیاده‌روی در نزدیکی درختان پوشیده از برف، بهبود خلق و خو و کاهش احساس خشم و اضطراب را گزارش کرده‌اند. با توجه به این دو موضوع، می‌توانیم بگوییم که اگر در روزهای سرد زمستانی و برفی تمایل به پیاده‌روی دارید، بهتر است با استفاده از ماسک و رعایت کامل فاصله اجتماعی، سراغ پارک‌ها بروید یا در حاشیه فضاهای سبز شهری قدم بزنید. در ست است که درختان سبز نیستند اما ظاهر اثر کپ درختان و برف می‌تواند تاثیر مثبت خود را بر خلق و خوی ما بگذارد. اما شاید با توجه به احتمال آلودگی هوا و شیوع کرونا، ترجیح بدهید کمتر از خانه خارج شوید. در این صورت می‌توانید به شکلی دیگر از هوای زمستانی بهره ببرید؛ البته به شرط این که برف‌بیار!

زیبایی دانه‌های برف

یکی از حوزه‌هایی که مطالعات درباره آن از قرن نوزدهم آغاز شده است، مطالعات در زمینه تعریف زیبایی است. یکی از روش‌های انجام این گروه از مطالعات، در اختیار گذاشتن تعدادی تصویر نزد شرکت کنندگان است برای این که بر مبنای زیبایی این تصاویر را درجه‌بندی کنند. در یک مطالعه، محققان دانشگاهی در کنتاکی آمریکا از تصاویر دانه‌های برف در این زمینه استفاده کردند. آن‌ها از ۱۰ تصویر از دانه‌های برف استفاده کردند و از ۲۰۰ شرکت کننده خواستند تا این ۱۰ تصویر را به ترتیب زیبایی بچینند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد، هر چه دانه‌های برف شکل پیچیده‌تری داشته باشد، از نظر زیبایی رتبه بهتری کسب می‌کند. از طرفی می‌دانیم که تماشای تصاویر زیبا تاثیرات مثبتی بر وضعیت روان شناختی ما دارد و می‌تواند باعث بهبود خلق و خو و کاهش اضطراب شود. بر این اساس این بار که برف آمد، پیشنهاد ما این است که با کمک یک عدسی به تماشای دانه‌های برف بنشینید و با پیدا کردن دانه‌های برف با اشکال پیچیده‌تر از دیدن این حجم از زیبایی لذت ببرید و البته از فواید روان شناختی تماشای این پدیده زیبا هم بهره‌مند شوید.



راهنمایی اصولی شما دست یابد. ۹- رنگ بنفش که در نقاشی استفاده شده، نشانگر انرژی زیاد است و علاقه به مورد محبت قرار گرفتن و کانون توجه بودن را به والدین گوشزد می‌کند. رنگ قرمز هم مبین انرژی زیاد و گاهی شاید خشم است. آقا مهدیار دوست دارد کنجکاو ی کند و این انرژی زیاد و هیجاناتش باید تخلیه شود.

توصیه‌هایی به والدین آقا مهدیار

توجه طلبی کودک ک بیش از هر چیز ناشی از مشغله والدین است، حال مشغله کاری یا مشغله‌های ظاهرا کم اهمیت‌تر. نقش مادر آقا مهدیار باید خیلی بیشتر در زندگی او برجسته شود به خصوص در روابط و تعاملات با کودک دلنشد. در غیر این صورت، فرزندتان ۱- تا توجه شما سیراب و ارضا نمی‌شود. ۲- به این نتیجه می‌رسد که برای جلب توجه شما و دیگران (باید کارهای خاصی انجام بدهد (توجه طلبی). پدر و مادر گرمی باید ساعاتی را طی روز کاملا به فرزندتان اختصاص دهید و با او بازی و تعامل کنید. کمک دیگران در این حوزه به شما خوب است، اما هیچ فردی جای پدر و مادر را نمی‌تواند بگیرد.



۵- ترسیم یک نی‌نی (فرزند دیگر) در نقاشی، نشان‌دهنده برخی از آرزوها و خواسته‌ها از سمت آقا مهدیار است، این که به حضور فرزند دیگری در خانواده تمایل دارد تا از تنهایی خارج شود. ۶- کشیدن گاو در نقاشی به منزله گرایش کودک به ناز و نیاز به ملاطفت و نوازش و توجه است.

گاو به عنوان حیوانی که در تمام فرهنگ‌ها منشأ تأمین نیازهای غذایی انسان بوده است، در این نقاشی به وضوح خودنمایی می‌کند. حال این که چگونه این سرمنشأ مهم تأمین تغذیه آدمی در ذهن کودک شما نقش بسته است را باید کشف کنید تا ببینید که از چه طریقی، مشغول به یادگیری است. احیاناً از طریق رسانه‌ها تلویزیون در ذهن او ایجاد شده یا توضیح والدین و اشاره به منشأ مواد غذایی همچون لبنیات و مشتقات آن و مواد پروتئینی که در تغذیه روزانه کودک تاثیر دارد. ۷- ترسیم ماشین در این سن، تمایل به گردش، تفریح و بیرون رفتن را تایید می‌کند. ۸- ترسیم آتش در نقاشی، منشأ نور، حرارت و سرزندگی است. آقا مهدیار پسری با انگیزه و با اراده است که در آینده می‌تواند به خیلی از خواسته‌هایش با توجه قرار گرفتن از طرف والدین را دارد.

خواهر شوهرم به هر انتقادی واکنش تندی نشان می‌دهد

طرف او کنجکاو ی یا دخالت بی‌جا در کارهایش محسوب می‌شود. در این شرایط، مهارت کمک کردن بسیار چالش برانگیز است و گاه دلیل توقع یا ناراحتی را فراهم می‌کند. گاهی آن چه ما به عنوان هنجار یا درست می‌شناسیم و می‌بینیم، برای دیگری مناسب نیست. حتی اگر تمام شرایط گفته شده هم رعایت شود، ممکن است شخص نیاز داشته باشد که خودش از پس مشکلاتش بر بیاید و آن را تجربه کند.

۲ تعریف شما از سادگی چیست؟ آیا همیشه تصمیمات اشتباه می‌گیرد؟ دیگران از ایشان سوء استفاده می‌کنند؟ در روابط اجتماعی مضحک رفتار می‌کند یا... پاسخ به این سوال دلایل بروز رفتارهای به‌زعم شما «ساده» خواهر شوهرتان را روشن می‌کند

خواهر شوهری دارم که توانایی تصمیم‌گیری در دست‌نار د و نمی‌تواند با بقیه درست ارتباط برقرار کند و به عبارتی ساده به نظر می‌رسد. مدرک فوق لیسانس دارد، خیلی شمرده‌شمرده صحبت می‌کند اما وقتی ناراحت می‌شود، واکنش تندی نشان می‌دهد و هر انتقادی را توهمین به شخصیت‌اش تلقی می‌کند. چه کار می‌توانم برایش بکنم؟

خوابسته‌اند یا فقط شما از این بابت برایشان نگران هستید؟ پاسخ به این سوال بسیار حائز اهمیت است زیرا شما تنها زمانی می‌توانید به دیگران کمک کنید که خودشان از شما درخواست کمک کرده باشند و در تلاش برای تغییر باشند. این که فکر کنیم فردی کمک می‌خواهد ولی نمی‌داند، دلیل کافی برای وارد عمل شدن نیست. در غیر این صورت هر رفتار شما که به‌زعم خودتان برای کمک به‌وی است، از



زهرامتی شکیب | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مخاطب گرمی، از حس مسئولیتی که به خواهر شوهرتان دارید، خوشحالم. درباره سوالاتی که مطرح کردید، چند نکته باید

مورد توجه قرار گیرد:

آیا خواهر شوهرتان از مشکل‌شان اظهار ناراحتی کرده‌اند و از شما کمک

قرار و مدار

روز افزایش امید کودکان به آینده

شرایط کرونایی و محدودیت‌ها، باعث شده که فشار زیادی روی همه به فصول بپه‌ها باشد. امروز یک فرصت مناسب بنشینین و با بپه‌ها درباره آینده صحبت کنین و بهشتون امید بدین که کم‌کم همه چیز به‌روال عادی برمی‌گردد...



ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
وتلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*** با اختلاف زیاد، صفحه اول زندگی سلام-مورخ چهارشنبه ۶ اسفند، یکی از بهترین صفحات روزنامه‌تون بود. عالی و خواندنی، موفق باشید.**
*** تقریباً همه مادر یک سال اخیر مانند خانم پرستاری که در صفحه خانواده با او گفت‌وگو کردید، پدر و مادرمان را به خاطر رعایت پروتکل‌ها و از ترس، نبوسیدیم. پس کی تموم می‌شه این کرونا و ترس از ابتلا به آن؟**
*** ای کاش در مطلب خواندنی‌شنبه ۲ اسفند با عنوان «چه تیپ‌های شخصیتی در چه مشاغلی؟» از تیپ شخصیتی ما معلمان هم سخنی به میان می‌آوردید.**
*** سلام زندگی سلام عزیزتر از جانم. خوبی؟ قربونت برم که طنز هاتو بیشتر کردی. من همونی ام که گفت طنز اتو بیشتر کن.**
*** آرزو ابراهیمی، ۷ ساله**
*** آق کمال، ر استش رو بگو، روز مرد چی کادو گرفتی؟**
*** زندگی سلام، کلا اطلاعات ما از سوارات دیگه بسیار محدوده، کاش به مقدار از سوارات دیگه هم مطلب در صفحه اول زندگی سلام کار کنید. جالبه.**
*** زندگی سلام، زدی تو کار سایت زدن ها! چند روز پیش سایت خودت رو افتتاح کردی، الانم که آبنبات، سایت بعدی چیه؟ بگو! آماد گیش رو داشته باشیم.**
*** تاجایی که من می‌دونم، تست‌های شخصیت‌شناسی بیشتر جنبه سرگرمی دارن و کسی بر اساس شون، زندگی‌ش رو تغییر نمی‌ده بنابر این نباید خیلی جدی گرفته بشن.**

رمزورازهای داشتن خانه‌ای همیشه خوش بو

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

یک کد با نوباید علاوه بر تمیز نگه داشتن خانه و نظافت بصری آن، مراقب خوش‌بو بودن خانه هم باشید و نگذار د اتاق‌های خانه بوی نامطبوع بگیرند. روش‌های ساده‌ای وجود دارد که می‌توان با کمک آن‌ها بوی خوشی در فضای خانه به‌وجود آورد. در ادامه به‌ان‌ها اشاره می‌شود.

در فضای خانه اسپری کنید

یک بطری اسپری کننده بردارید و درون آن مقدار مساوی آب و آب لیمو ترش بریزید و روی پرده‌ها یا میل‌ها و در فضای خانه اسپری کنید، بوی خوش لیمو در خانه‌تان هستند که یا خودشان یا اسانس و روغن آن‌ها را می‌توانید بنابر سلیقه‌تان انتخاب کنید و درون دستگاه طوبت‌ساز (بخور) بریزید. چند دقیقه بعد از روشن شدن دستگاه بوی خوشی در خانه می‌پیچد.

عود استفاده کنید

یک راه دیگر آغشته کردن دستمال گردگیری به اسانس مورد علاقه‌تان و تمیز کردن خانه با آن دستمال است. تا بوی خوش همه خانه را آکنده کند. راه آسان‌تر برای خوش بو کردن خانه، استفاده از عود است که به راحتی در فروشگاه‌ها در دسترس است. اگر تابه‌حال عود روشن نکرده‌اید، پیشنهادمان این است که از رایحه‌های خنک و آرام مثل جنگل شروع کنید تا ذایت نشوید.

چراغ خانه هم کار گشاست

چند قطره از اسانس مورد علاقه‌تان را روی لایم و چراغ خانه بچکانید و چراغ را روشن کنید، بعد از کمی گرم شدن چراغ، بوی آن در خانه می‌پیچد. **نکته مهم!** قبل از خوش بو کردن منزل‌تان، مطمئن شوید خانم باردار و کودک یا فرد مبتلا به آسم و حساسیت در خانه نیست و مشکلی برای هیچ کس پیش نمی‌آید.

سلیقه‌بویایی‌تان را بررسی کنید

به‌طور کلی دارچین، بابونه، میخک، ترنج، نعناع کوهی یا هندی، وانیل، استوفودوس، پرتقال، گریپ‌فروت، لیمو، اکالیپتوس، گل‌رز، کندر، نرجیل تازه... مواد و گیاهان خوش‌بویی هستند که یا خودشان یا اسانس و روغن آن‌ها را می‌توانید بنابر سلیقه‌تان انتخاب کنید و درون دستگاه طوبت‌ساز (بخور) بریزید. چند دقیقه بعد از روشن شدن دستگاه بوی خوشی در خانه می‌پیچد.

از خواص گیاهان غافل نشوید

اگر چنین دستگاهی در منزل ندارید، می‌توانید مقداری از آن‌ها را در ظرفی از آب بریزید و روی حرارت بگذارید، بعد از به‌جوش آمدن، حرارت را کم کنید و از بوی متصاعد شده آن لذت ببرید. همچنین می‌توانید شوفاز و یخاری را جایگزین گاز کنید. به این نکته هم توجه کنید که هر گیاه و ماده‌ای خاصیت ویژه ای دارد، مثلاً وانیل و استوفودوس خواب‌آور، بابونه، ترنج، لیمو و پرتقال آرامش‌بخش هستند و شما می‌توانید بنابر نیازتان از این مواد استفاده کنید.

از پنبه کمک بگیرید

مقداری پنبه را به‌صورت گلوله درآورید و آن را در مخلوط وانیل یا هر اسانس مورد علاقه‌ای که می‌خواهید بزنید و داخل ظرفی در اتاق‌های‌تان بگذارید، خیلی سریع بوی خوش آن فضای اتاق‌تان را عطرآگین می‌کند.

شاید فقط شما با مشکل دارید

در نهایت قبل از هر اقدامی ببینید اگر این شما هستید که بابت رفتارهای خواهر شوهرتان نسبت به خودتان رنج می‌کشید، بهتر است برای بررسی دلایل این ناراحتی و مواجهه راحت‌تر با این گونه رفتارها با یک روان‌شناس و مشاور متخصص صحبت کنید.



زندگی سلام
شنبه
۹ اسفند ۱۳۹۹
شماره ۱۸۲۸

خانواده و مشاوره



بانوان