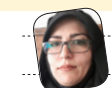


## هر بار با دو چرخه، برو به مدرسه!

اجرای پروژه رفتن دانش آموزان در اسپانیا به مدرسه با دو چرخه به جای سرویس مدرسه، چه مزایای روان شناسانه‌ای دارد؟



رمیسا ایزدیناه | کارشناس ارشد روان شناسی



انتشار ویدئویی از دانش آموزان اسپانیایی که همراه معلم شان با دو چرخه به مدرسه می‌روند، بازتاب زیادی در شبکه‌های اجتماعی داشته است. گفته شده این اتفاق که توسط دانش آموزان شهر بارسلونا رقم خورده، بخشی از پروژه‌ای است که جایگزینی دو چرخه به جای سرویس مدارس را در اسپانیا دنبال می‌کند. آیا این پروژه از منظر روان شناسی توصیه می‌شود؟

افزایش سلامت جسمانی و روانی افراد... باید از سنین کودکی دوران مدرسه آغاز شود. در این بین، یک حرکت موثر در جهت اصلاح سبک زندگی نیاز است تا دانش آموزان و معلمان به استفاده از دو چرخه در مسافت‌های کوتاه و امن تشویق شوند و دو چرخه جایگزینی برای سرویس مدارس شود.



ترویج این فرهنگ باید جدی گرفته شود

با ترویج فرهنگ دو چرخه سواری، افراد در این دنیای تکنولوژیک و دیجیتال که باعث صرف وقت زیاد پای کوشی و کامپیوتر و بازی‌های رایانه‌ای می‌شود و پیامد این سبک زندگی، تبیلی، خستگی، چاقی، افسردگی و... است، به سمت خودمراقبتی و افزایش تحرک و سلامتی ترغیب می‌شوند. البته برای اثر بخش بودن فرهنگ سازی لازم است که سازمان‌های مربوط، تولید کنندگان دو چرخه و... همکاری کنند و در آخر، اطلاع رسانی و تشویق مدارس در جهت اجرای چنین طرحی به کار گرفته شود.

از کاهش آلودگی هوا تا سلامت جسمی دو چرخه سواری دارای فواید بسیار زیادی است. به همین دلیل در بسیاری از شهرهای پیشرفته جهان به استفاده از دو چرخه تا کید می‌شود و بسترهای مناسب برای آن فراهم شده است. دو چرخه سواری به عنوان یک ورزش هم به سلامت جسمی و روانی افراد کمک می‌کند و راهی برای کاهش آلودگی، اتلاف وقت و انرژی ناشی از ترافیک است.

افزایش توانایی مغز، اعتماد به نفس و...

دو چرخه سواری به ویژه برای دانش آموزان، مزایای روان شناسانه بسیاری دارد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ نشان داد که جریان خون مغزی افراد حین دو چرخه سواری تا ۲۸ درصد افزایش می‌یابد و این افزایش در برخی بخش‌ها به ۷۰ درصد هم می‌رسد. نه تنها این، بلکه جریان خون در برخی بخش‌ها حتی پس از ورزش هم تا ۴۰ درصد بالاتر باقی می‌ماند و این به معنای افزایش قدرت مغز است. در ضمن و به طور کلی، دو چرخه سواری سلامت ذهنی را بهبود می‌بخشد. کاهش افسردگی، اضطراب و استرس که در بین دانش آموزان رایج است، از دیگر مزایای دو چرخه سواری است.

فرهنگ سازی دو چرخه سواری باید از کودکی آغاز شود

فرهنگ سازی برای دو چرخه سواری در راستای حفاظت از محیط زیست، کاهش آلودگی هوا،

داده تصویری

## ۸ ویژگی آدم‌های محبوب



پرونده زندگی سلام درباره «حسرت فوتبالی سلبریتی‌ها»، بسیار جالب بود. ممنون از شما. درباره مطلب انواع بیمه، باین شرایط اقتصادی، افراد همین بیمه شخص ثالث رو هم به زور انجام میدن، بقیه‌اش که جای خود داره. جالبه که همه پر سپولسی‌ها گفتن که دوست داشتن ناصر حجازی در تیم شون بازی می‌کرده، در صورتی که ناصر خان خیلی سال‌های پیش بازی می‌کرده و بعیده این افراد، اصلا بازی اش رو دیده باشن. من یکی از طرفدارهای استقلال هستم اما نه دو آتیشه. از نظر من، چند ساله که کیفیت بازی‌ها خیلی اومده پایین و بیشتر تیم‌ها به جای بازی در گیر دعوای کل کل‌های بیرون بازی هستن. البته فکر می‌کردم این فقط نظر من باشه که با خوندن پرونده زندگی سلام، متوجه شدم خیلی‌ها با من موافقن. چرا در زندگی سلام از مشکلات معلولان به بهانه روز جهانی معلولان ننوشتید؟ نکند که شما هم مارا فراموش کردید؟ دلگیر شدم ازتون. این سوال که دوست داشتی کدوم بازیکن حریف در تیم محبوبت بازی کنه رو باید از بازیکن‌هایی می‌پرسیدن که در هر دو تیم بازی کردن.

ما و شما  
راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

سوالی که امروز در پرونده زندگی سلام از سلبریتی‌ها پرسیدین، خیلی جالبی بود. من پرسپولسی هستم و در این سال‌ها، اصلا دوست نداشتم که بازیکنی از حریف در تیم محبوبم باشه. البته بازی قائدی را دوست داشتم، امید ابراهیمی و... را اما دوست نداشتم به پرسپولیس بیايند. مطلب «صمیمیت مادر بزرگ‌ها با نوه‌ها بیشتر از فرزندانشان است؟» کاملاً درست است. من به عنوان یک مادر بزرگ، معتقدم که فرزند بادم و نوه، مغز بادم است.

برگ سبز خودرو سبکلت ظفر CD1۱۲۵ مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۲۲-۵۲۹ ع ۸۲ به شماره موتور 108102661686۱ به شماره شاسی DC1۱08102661686۱ به شماره شاسی 237362 XLEP4X20005237362 بنام امید غلامی حسین آبادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۱۱/۱

کارت سوخت و کارت ماشین برگ سبز خودرو تیبیا ۲ مدل ۹۷ به شماره انتظامی ایران ۱۰-۳۷۳ ه ۴۷ به شماره موتور M15/8604099 به شماره شاسی M15/8604099 به شماره شاسی NAAB21AA89H025953 بنام محمد نوروزی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۰۷/۱

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱ SE مدل ۹۵ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۹۹ ه ۹۶ به شماره موتور M13/5622165 به شماره شاسی NAS411100G3485021 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۰۸۹/۱

برگ سبز خودرو پژو ر۵ مدل ۸۷ به شماره پلاک ایران ۷۴-۷۵۶ ه ۹۵ به شماره موتور ۲۰۵۶۲-۱۱۶۸۷۰۲۰ به شماره شاسی NAAB21AA89H025953 بنام محمد نوروزی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۰۷/۱

برگ سبز رنو ۸۷ سفید به ش انتظامی ۱۲-۷۷۱ ج ۳۴ به ش موتور ۳۱۳-۱۰۴ ش شاسی NAS۶۱۰۰۲۸۱۱۴۱۸۷۱ بنام غزاله هنری مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۱۲/۱

برگ سبز خودرو سمند مدل ۹۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۴۱ ق ۱۸ به شماره موتور 124K1028046 به شماره شاسی NAAC91CE2HF127382 بنام سپیده هنرمند مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۱۴/۱

## خوشبختی متاهل‌ها با ۵ ساعت جادویی

آشنایی با طرحی که «گاتمن» یکی از معروف‌ترین روان‌شناسان حوزه روابط همسران به منظور بهبود روابط زن و شوهرها معرفی کرده و تنها نیاز به ۵ ساعت در هفته دارد



نرگس عزیزی | مشاوره ارشد خانواده



خیلی از مواقع زمانی که صحبت از برنامه‌ای برای بهبود رابطه همسران می‌شود، افراد ایده‌های محدودی به ذهن‌شان می‌رسد. ایده‌هایی که بسیاری از مواقع هزینه مالی به دنبال دارد، وقت زیادی می‌طلبد یا شامل رفتارهایی است که انجام آن‌ها دشوار است، اما واقعیت این است که بهبود رابطه همسران و تقویت صمیمیت بین آن‌ها می‌تواند به روش‌های ساده و آسانی هم انجام شود. در این مطلب سراغ ایده پیشنهادی یکی از معروف‌ترین روان‌شناسان در زمینه روابط زوج‌ها رفته‌ایم. «جان گاتمن» روان‌شناس معروفی که سابقه ۵۰ سال مطالعه و کار با موضوع رابطه همسران را دارد، ایده «پنج ساعت جادویی» را چند وقت پیش مطرح کرده است؛ ایده‌ای که با اجرای آن می‌توانید رابطه خود با همسرتان را بهبود بخشید. ایده پنج ساعت جادویی، انتظار کار پیچیده‌ای از شما ندارد. اساس آن این است که شما در طول هفته، پنج ساعت زمان برای بهبود رابطه با همسرتان اختصاص می‌دهید. جدول زیر می‌تواند درباره نحوه تقسیم‌بندی این زمان اطلاعات لازم را به شما بدهد.

زمانی که در یک روز برای این فعالیت اختصاص می‌دهید	زمانی که در طول هفته اختصاص می‌دهید	شرح فعالیت
۲ دقیقه، در روزهای کاری (بافرض پنج‌روز کاری)	۱۰ دقیقه در طول هفته	زمانی که پیش هم نیستید، هر روز دو دقیقه وقت صرف کنید و به همسرتان پیامی بدهید یا مکالمه کوتاه تلفنی داشته باشید. در این پیام و مکالمه حالش را جویا شوید و از برنامه‌های او برای آن روز بپرسید. (سفارش خرید و یادآوری مسئولیت‌ها شامل این فعالیت نمی‌شود)
۲۰ دقیقه، در روزهای کاری (بافرض پنج‌روز کاری)	یک ساعت و چهل دقیقه در هفته	زمان بازگشت به خانه و در زمانی که همسرتان خانه است، از همسرتان در باره کارهایی که کرده، سوال کنید و از فعالیت‌های خودتان تعریف کنید. (گله و شکایت شامل این امر نمی‌شود. فعالیت‌های خودتان را توصیف کنید اما شکایت نکنید)
۵ دقیقه، هر روز هفته	۳۵ دقیقه در هفته	از بین کارها، فعالیت‌ها، رفتار، گفتار و ظاهر همسرتان موضوعی پیدا کنید و شروع به تعریف و تمجید کنید. خوش تیپ شده؟ غذای خوشمزه‌ای پخته؟ یا بچه‌ها بازی کرده؟ موهایش بعد از شانه خوردن، خوب ایستاده؟ مشکل پیش آمده یا همسایه‌ها را خوب حل و فصل کرده؟ تعریف‌های شما می‌تواند تکراری باشد اما سعی کنید تمام روزها مشابه هم نباشد.
۵ دقیقه، هر روز هفته	۳۵ دقیقه در هفته	به همسرتان ابراز احساسات کنید، به او بگویید دوستش دارید، او را در آغوش بگیرید و نگاه محبت‌آمیز داشته باشید. برای نمایش دوست داشتن، لازم نیست دنبال خرید هدیه باشید، بیان زبیر و رفتار دلپذیر هم در این زمینه کارآمدی بالایی دارد.
۲ ساعت در یکی از روزهای هفته	۲ ساعت در هفته	به مدت ۲ ساعت با همسرتان فعالیت مشترکی را انجام دهید. ایده‌آل آن است که در این دو ساعت فرزندان‌تان حضور نداشته باشند. فیلم دیدن دو نفره آخر شب، پیاده‌روی دو نفره صبحگاهی، آشپزی دو نفره، بازی با PS5 دو نفره و... خلاصه هر فعالیتی که هر دوی شما دوست دارید و می‌تواند برای دو ساعت شما را مشغول کند، برای این بخش مناسب است.

## بیکارم و ۷ سال است داروی ضد افسردگی مصرف می‌کنم

شده باشد. در ادامه راهکارهایی برای مقابله با افسردگی پیشنهاد می‌شود.

در گیرانزوای اجتماعی نشوید

به اعتقاد روان‌شناسان یکی از دلایل افسردگی، انزوای اجتماعی است. اگر جویای کار هستید، نباید در خانه محبوس باشید. از والدین یا اطرافیان‌تان بخواهید صبح‌ها شما را وادار کنند تا منزل را ترک کنید. این اتفاق باعث می‌شود ناخودآگاه به دنبال کار باشید. فراموش نکنید شما باید مشغول به کار باشید یا جویای کار. همچنین این کار باعث می‌شود به جمع دوستان‌تان بپیوندید و از تنهایی و افسردگی خلاص شوید.

با افراد موفق معاشرت کنید

آیا اطراف شما افرادی هستند که مدام از ناامیدی حرف می‌زنند و بندهای را در وجود شما می‌کارند؟ راهنمای شما و مشاوران

تقریباً ۷ سال پیش و بعد از مراجعه به یک روان‌پزشک با تجویز او، داروی ضد افسردگی مصرف می‌کنم. الان هم در آستانه ۲۷ سالگی، شرایط خوبی ندارم. استرس زیادی دارم و همین باعث شده تا نتوانم سر کار بروم. راهنمایی‌ام کنید.



دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس بالینی

است بنابراین نیاز به مداخله روان‌شناختی دارید. **ریشه افسردگی‌تان چیست؟** به نظر می‌رسد یکی از مسائلی که باید به آن بپردازیم، انگیزه شما برای رفتن به سرکار و ارتباط با دیگران است. پی‌بردن به ماهیت دقیق مشکلات شما برای ما آسان نیست، به این دلیل که ریشه افسردگی شما برای ما نامعلوم است. معتقدم زمانی می‌توانید از بیکاری‌رها شوید که افسردگی‌تان برطرف

مخاطب گرامی، مصرف داروی ضد افسردگی برای افرادی تجویز می‌شود که دچار افسردگی متوسط یا شدید هستند و معمولاً همراه استفاده از دارو، روان‌درمانی هم تجویز می‌شود. همان‌طور که ملاحظه می‌کنید حدود ۷ سال از شروع مصرف داروی ضد افسردگی در شما می‌گذرد ولی مشکل، هنوز ادامه دارد و مصرف دارو به تنهایی فقط علائم را تا حدی کاهش داده اما در مان کامل اتفاق نیفتاده

ارسال سوالات به صفحه خانواده  
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹  
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

