

رسول خدا (ص) می فرماید: یکی از بدترین چیزهایی که درباره امتم هراس دارم،
پرخوابی است.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل خواب و بیداری

باسالمندان



۲۰ سال است دخترم را ندیدم!

ترانه ایران نژاد

۱۱ ساله بودم که زندگی اولین برگ
شواری هایش را از کتاب سرخ‌نوشت
برایم گشود. زمانی که از مدرسه به خانه
برگشتم و با شیون مادر و خواهرانم، لرزه
ترتم افتاد. آن جاف‌هیمیدم چگونه ستون
نواهندند و زنی که با ماهی‌های فرو رفته و
بیشتر از همیشه خالی شده است، در
یک غروب دلگیر که دلنگنی برای پدرم،
مانم را بریده بود، مادر من را با چهره‌ای
مغموم اما با قلبی سرشار از محبت و ترس
توین در دستش فشرده و عمارانه گفت:
«باید درس بخوانی و دانشگاه بروی...»
ای فیهی؟ اگر من کلفتی خانه مردم را
نیکتم، توباز هم باید دانشگاه بروی...»
که خودم که آدم در دانشکده افسری
شهریانی مشغول تحصیل بودم، جوسری
رشید که کوفت از دواوش فرار سیده بود،
داخلت عموهای مادرم از دواج کردم گفت
از این که هم‌خونی توانست اختلاف
طبقای و فرهنگ‌های که همسر مدام
در زندگی یادآوری‌اش می‌کرد، کم‌رنگ
کنده و یاد‌های زندگی مشترک را محکم
کرد. دراد بنا بر این خیلی زود با وجود یک
دختر و یک پسر، این زندگی که مشترک از
هم گسست، وقتی فرزند نام مادرشان را
برای ادامه زندگی انتخاب کرد، بد به خانه
مادرم برگشتیم که تنها بود، بنی‌نامم چرا
ماتا پاپان سال‌های زنده بودی نامم در
کنارش ماندم. زمان خیلی زود گذشت.
به عقب که نگاه می‌کردم، خودم از آنها تر
و همیشه می‌دیدم باید با پای بی
دلایل بیماری قند از دست داده بودم و نیاز
به همراهی در زندگی داشتم که هرگز
نیافتم. من که در دوران دانشگاه لیسانس
میتوانم هم گرفته بودم، نتوانستم حقیر را
ندگی آن چنان که باید بگیرم و در دادگاه
زندگی از خودم دفاع کنم. ۲۰ سال است
بعد از جشن عروسی دخترم، دیگر او را
نمی‌بینم و شش سال است که بی‌سرمرام
از دیدن خودش محروم کرده است،
بسی‌ری که برای من خارج دانشگاه‌ها را دور
حله‌ای که مرا نشاناسند، مسافر کشی
مردم.

صالت را از چهره اش و شعور و مصیبت‌اش از ادبش می‌توان فهمید اما از پشت نگاه منتظرش نفهمیدم چرا دختری بعد از ۲۰ سال حاضر نیست پدرش را ببیند و او را برای همیشه از زندگی اش پاک کرده در حالی که زنده است و نفس می‌کشد و مردی بدین نوع و هایش را دارد. مردی با شخصیت و فکر او عین توهم‌پردازی های که دارد در کنار اسامندانی به نمری می‌برد که امید کمی به زندگی دارند. قضاوتش می‌کنم اما شاید اگر ۲۰ سال پیش تلاشی برای این که داشتن زندگی اش می‌کرد یا مسیر جدیدی را در زندگی اش انتخاب می‌کرد، امروز هم صحبت من در یک آسایشگاه اسامندان نبود. با این معرفت او را می‌ستایم چرا که در جمله آخرش گفت: «از هر دو طرف ندانم راضی‌ام و برایشان دعا می‌کنم.»

روانی آرام کنید.

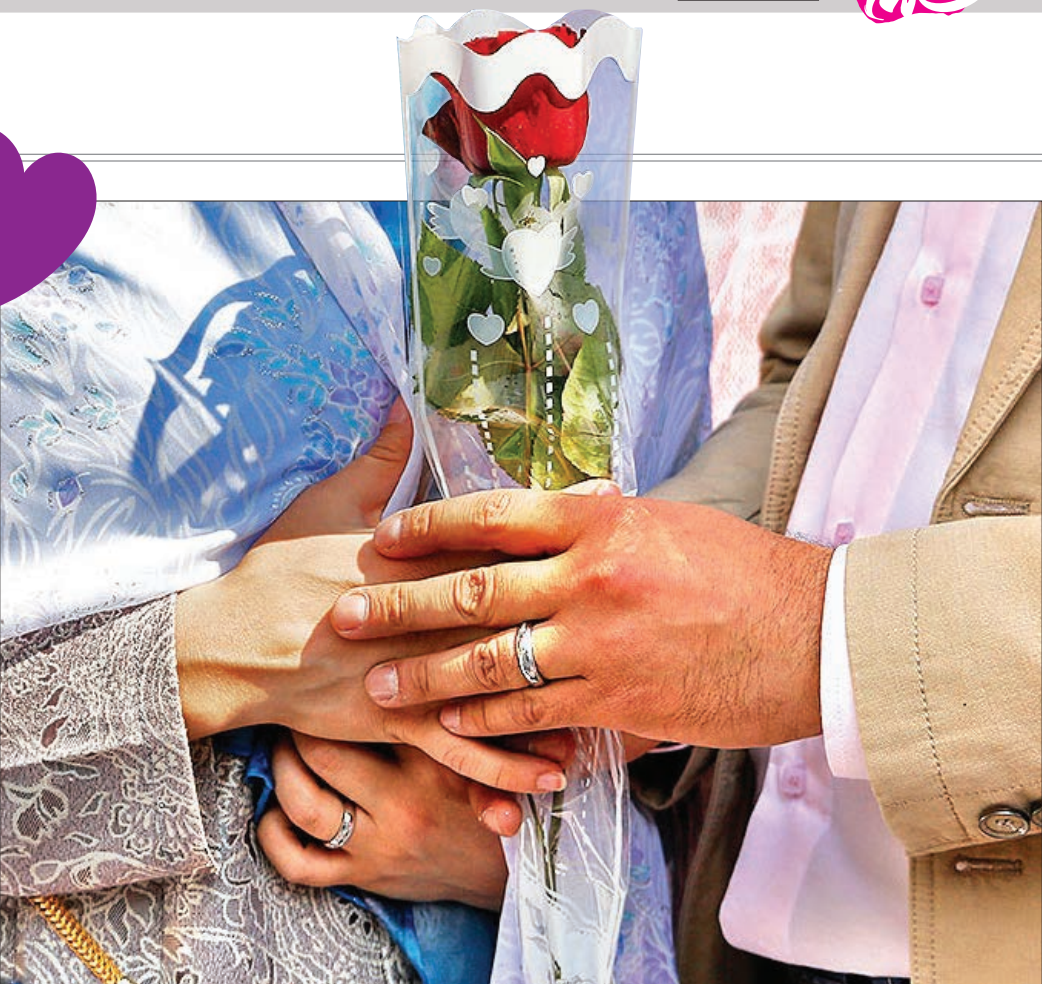
● ۱۰ توصیه برای کاهش استرس

- ۱- از تعطیلات نهایت استفاده را ببرید. ۲- یک سیر کر می
- برای خود رستر کنید. ۳- مهارت های خود را در مدیریت
- زمان افزایش دهید. ۴- وقت تلف نکنید و کارها را به تعویق
- نیندازید. ۵- محدودیت هایتان را استنجد و سپس نه
- بگوئید. ۶- اهداف کوتاه مدت تعیین و آن ها را اولویت بندی
- کنید. ۷- یک سری از کارهای تان را به دیگران محول
- کنید. ۸- به چارچوب توانایی های مالی خود زندگی
- کنید. ۹- به زندگی معنوی خود غنا بباشید. ۱۰- شوخ
- طبع باشید.

آسیب‌پذیر می‌شوند. به‌طور مثال ممکن است یک روز خودروی فرد خراب شود، دچار سرماخوردگی و تب شدید شود و... و اگر نتواند تغییری در برنامه‌اش ایجاد کند، استرسی خواهد شد.

● آرام‌سازی را تمرین کنید


نفس کشیدن غیر از داشتن آثار حیات بخش، می تواند در آرام کردن شما نیز بسیار موثر باشد. هنگام استرس سه نفس عمیق بکشید و در فاصله هر دم و باز دم، به میزان لازم مکث کنید. درم از بینی بکشید و باز دم را از دهان بیرون بدهید. هنگام دم و باز دم بدن خود را کاملاً راه و ذهن تان را از تمامی مسائل جدا کنید و خود را از لحاظ جسمانی و



پاسخ‌های متفاوت زوج‌های موفق درباره دلایل خوشبختی‌شان

۲۰، از عاشقانه!

گروه خانواده و مشاوره

 زوج‌های موفق که سال‌ها در کنار هم زندگی خوبی را سپری می‌کنند، معمولاً رمز و رازهایی دارند که زن و شوهرهای جوان‌تر از آن‌هایی خبر ندارند. نشریه معتبر «**Success**» به سراغ زن و شوهرهایی رفته که ادعا کرده‌اند بعد از سال‌ها زندگی مشترک، هنوز احساس عشق و خوشبختی در آن‌ها فروکش نکرده است. به گزارش برترین‌ها، این نشریه برای جویا شدن از علت موفقیت زندگی مشترک‌شان از آن‌ها پرسیده: «راز خوشبختی تان را در یک جمله بر ایمان بگویید؟» آن‌ها نیز پاسخ‌های جالب و متنوعی داده‌اند که بدون هیچ قضاوتی درباره مثبت یا منفی بودنشان در ادامه برخی از کار بردی ترین آن‌ها را برایتان آورده‌ایم.



از استرس زیاد حال بد می شود

دختری ۱۷ ساله و فوق‌العاده استرسی هستم. در محیطی متشنج بزرگ شدم. برای مدرسه رفتن و هر چیز دیگری از استرس ز یاد حالم بد می‌شود. خیلی از کارهایی را که دوست دارم به دلیل استرس نمی‌توانم انجام دهم. زندگی‌ام مختل شده است. هر روز حالت تهوع دارم. سرافه می‌کنم و گاهی به حال خود گریه می‌کنم. واقعاً خسته شده‌ام. دوست دارم کسی کنارم باشد چه کنم؟



صدم قرار داده فقط توانسته تا پله ۹۵ جلو برود، دچار شکست و ناکامی می شود و با خود می گوید به آن چه می خواستم، نرسیدم.

● گاهی اوقات بچه شوید

چیزه‌ها بدون دلیل شاد هستند و در زمان حال زندگی می‌کنند، از چیزهای کوچک خوشحال می‌شوند و خودشان هستند. آن‌ها نیازهایشان را واضح بیان می‌کنند و هیجاناتشان را بدون فیلتر نشان می‌دهند و در هیجانات نمی‌مانند.

● از سرعت خود بکاهید

عجله کردن در کارها، یکی از عوامل فشارهای روانی است. سعی کنید آرام تر حرف بزنید، آرام تر راه بروید، کار کنید و... در ضمن همواره برای تغییر آماده باشید. اگر افراد برای تغییر آماده نباشند،

شرايطی که بیان می کنید، بسیار ناراحت کننده است ولی همین که برای حل این مشکل دست به کار شده اید، جای خوشحالی دارد. همان طور که می دانید ترس و اضطراب از جزو هیجان های طبیعی افراد است و ما برای بقا به آن نیازمندیم اما زمانه ای که این هیجانات به صورت افراطی و مداوم ادامه داشته باشد، مشکل ساز می شود. شاید جالب باشد بداند اضطراب شایع ترین مشکل بهداشت روانی است. اگر آماده اید که با اضطراب هایتان روبه رو شوید و گام هایی مهم برای غلبه بر آن بردارید، می توانیم از توصیه هایی که در ادامه مطرح می شود، استفاده کنید.



جمعه عابدی شرق
دانشجوی دکتری
روان شناسی بالینی
در انستیتو
روان پزشکی

● از کمال گرایی روی برگردانید

کمال گرایی اساساً خوب است ولی مرتباً فرد را دچار استرس روانی و مستعد آسیب پذیری می کند. به طور مثال فردی که هدف را در پله

برای اولین بار!!

سیسمونی

سفید اقساطی

سیسمونی کامل اقساطی در استان خراسان

جاده طرقيه، بين امام رضا (ع) ۳۳ و ۳۵، فروشگاه سفید

۲۰٪ تخفیف

خرید نقدی

بدون بهره

اقساط ۱۰ ماهه

ماهیانه ۳۹۰ هزار تومان

پرداخت نقدی به خریداران جهت کمک هزینه های خرید ۳۰ ماهه اقساط

اقساط ۱۰ ماهه بدون پیش پرداخت ویژه کارمندان محترم دولت