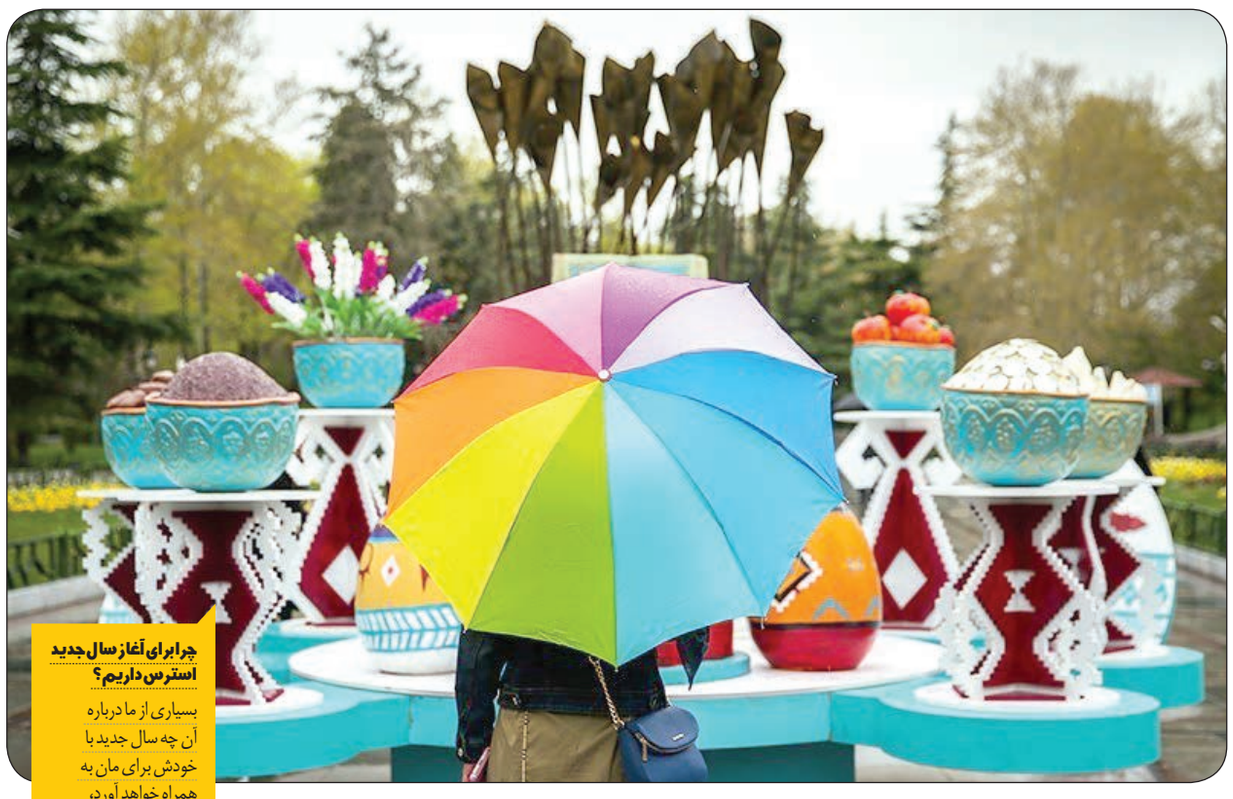


۴ توصیه برای مقابله با استرس آغاز سال نو

چرا برای آغاز سال جدید استرس داریم؟
بسیاری از ما درباره آن چه سال جدید با خودش برای مان به همراه خواهد آورد، استرس داریم چون نمی دانیم بعد از آن که شور و حال لحظه تاریخی تحویل سال را پشت سر گذاشتیم، چه روزها، ساعات و لحظاتی را پیش رو خواهیم داشت و سال جدید واقعا چه ارمغانی را به همراه خواهد آورد؟

مترجم: یاسمین مشرف | منبع: verilymag.com

گزارش

هر سال به نام یک حیوان نام گذاری می شود و شوخی با نام حیوان سال آینده، یکی از پربازدیدترین پست ها در شبکه های اجتماعی است. تصویر یک سگ آرام با این توضیح که برای سال آینده توقع چنین سگی را داریم در کنار تصویری از یک سگ عصبانی و توضیح این که در واقعیت این سگ در انتظار مان است، استرس نو شدن سال را به انسان وارد می کند! بسیاری از ما درباره آن چه سال جدید با خودش برای مان به همراه خواهد آورد، استرس داریم چون نمی دانیم بعد از آن که شور و حال لحظه تاریخی تحویل سال را پشت سر گذاشتیم، چه روزها، ساعات و لحظاتی را پیش رو خواهیم داشت و سال جدید واقعا چه ارمغانی برای ما به همراه خواهد آورد؟ تعطیلات سال نو هم بخش دیگری از ما جراست و تصمیم های جدیدی که در این فرصت فراغت باید برای سال جدید بگیریم و خود را برای آغاز یک سال دیگر آماده کنیم، آن را برای بسیاری از ما پر استرس می سازد. با این حال و برای کنترل این استرس، توصیه هایی برای شما داریم.

۱ تغییرات مثبت زندگی تان را قدر بدانید

سرزنش کردن خودتان به خاطر همه کارهایی که سال گذشته نتوانستید انجام دهید، تاثیر منفی بر روحیه تان می گذارد و استرس زیادی را درباره سال جدید به شما وارد خواهد کرد. چیزی که باید به آن فکر کنید این است که سال ۹۶، شما را بزرگ تر و عاقل تر ساخته و دانسته های تازه ای از خودتان و جایگاه تان در اجتماع به شما داده است. به احتمال زیاد در طول امسال، بیش از یکی دو تغییر مثبت را در زندگی تان تجربه کرده اید، حتی تغییرات کوچکی مثل «کم کردن مصرف نوشابه» یا «صرف وقت کمتر در فضای مجازی». هرگونه پیشرفتی را که احساس می کنید در سال گذشته به آن دست یافته اید قدر بدانید. همیشه اذعان به کارهایی که به خوبی از پس انجام شان برآمده اید، ارزشمند است.

۲ زمانی را به خودتان اختصاص بدهید

بیشتر ما وقتی استرس داریم از هر کسی مراقبت می کنیم جز خودمان. اصطلاحاتی مانند «مراقبت از خود» یا «زمانی برای خود»، ممکن است کلیشه ای یا خودخواهانه به نظر برسند اما ضرورتی هستند که در روزگار ما به شدت نادیده گرفته می شوند. این که سال جدید را با داشتن برنامه برای اختصاص دادن وقتی به خودتان آغاز کنید، اهمیت زیادی دارد. اگر احساس خوبی درباره خودتان نداشته باشید، هیچ کدام از اهدافی که برای سال جدید تعیین می کنید یا تصمیم هایی که می گیرید اهمیتی نخواهند داشت. اساسا هر کاری را که تشخیص می دهید در «مراقبت از خود» به شما کمک می کند، تا جایی که می توانید در برنامه تعطیلات بگنجانید تا وقتی به زندگی روزمره در سال جدید برمی گردید، احساس تحت فشار بودن زیر بار کار نداشته باشید. اجازه دهید روزهای آغازین سال، یک دوره بازیابی و توانمند سازی باشد که ذهن و جسم شما را برای شروع سال جدید پاک سازی می کند.

۳ تصمیم های کمال گرایانه نگیرید

صرف نظر از نوع تغییرات خاصی که می خواهید در سال جدید ایجاد کنید، اگر تصمیم هایی که برای سال پیش رو می گیرید با روش سنتیِ تعیین یک هدف بزرگ و تلاش برای دست یابی سریع به آن تعیین شود، می تواند به شدت استرس زا باشد. به عنوان مثال، «از حالا به بعد، من هر روز یک ساعت ورزش می کنم» یا «از حالا به بعد، من خانه را کاملا تمیز نگه خواهم داشت» و ... دلیلش این است که ایجاد تغییر در عادت ها، کار مشکلی است، همین! ایجاد تغییرات بزرگ بدون هیچ گونه اشتباهی، دشوارتر هم خواهد بود و تصمیم هایی که به شکل سنتی گرفته می شوند هیچ جایی برای اشتباه یا بازگشت باقی نمی گذارند. این شرایط، عمل به تصمیم ها را به نوعی تمرین کمال گرایی تبدیل می کند که برای هر کسی استرس زاست. اگر می خواهید در انجام تصمیم های تان استرس کمتری داشته باشید، قالب دیگری برای اهداف تان تعیین کنید. گام های بسیار کوچکی بردارید و برای پیشرفت های کوچک به خودتان جایزه بدهید. مطمئن باشید موفقیت بیشتر و استرس کمتری خواهید داشت.

۴ اولین تصمیم تان برای سال ۹۷ را در ۹۶ اجرا کنید

در آخرین روزهای امسال و قبل از آغاز سال نو به یکی از کارهایی که از آن بیم دارید، بپردازید. انجام دادن کاری که به شما استرس وارد می کند، آن هم قبل از آغاز سال نو، شاید زیاد منطقی به نظر نرسد اما شجاعتی که انجام این کار در شما ایجاد می کند، می تواند به سال جدید نیز تسری پیدا کند. درباره اش فکر کنید. سخت ترین مرحله در تجربه یک کار جدید، معمولا مقاومتی است که در لحظات قبل از انجام آن در خودتان احساس می کنید اما به جای این که تسلیم شوید یا بگویید برای انجام این کار تا سال جدید صبر می کنم، بهتر است هم اکنون به آن بپردازید. این کار، انرژی مضاعفی برای ادامه حرکت رو به جلو به شما خواهد داد و چون پیشتر، اولین قدم را برداشته اید، دیگر ترس و استرسی از شروع سال جدید نخواهید داشت.

در دومین جشنواره «زندگی سلام نویسی» چه گذشت؟

گزارش یک جشن



عکس از میثم دهقانی

آذر صدارت

گزارش

در آخرین هفته های سال ۹۶، زندگی سلامی ها مثل سال قبل، جشنواره ای صمیمی و خودمانی با حضور نویسنده های این ضمیمه ترتیب دادند. جشنواره زندگی سلام نویسی یک جشن داخلی و مخصوص بچه هایی است که هر کدام به شکل و در قالبی با زندگی سلام همکاری می کنند و آثارشان در طول سال، در صفحات مختلف این ضمیمه چاپ می شود. یک رقابت همراه با رفاقت که در رشته های گوناگونی مثل پرونده (شامل پرونده های صفحه یک)، مطلب محوری (شامل مطالب اصلی صفحات سلامت و مشاوره)، خلاقیت (شامل ایده های ناب در قالب اینفوگرافیک، کمیک استریپ و ...)، یادداشت، تیتر و مصاحبه برگزار می شود و همه زندگی سلامی ها فرصت دارند آثار یک سال گذشته شان را به قضاوت داورانی که از اعضای زندگی سلام هستند و با رای خودِ بچه ها انتخاب شده اند، بسپارند تا برترین اثر هر رشته، انتخاب و اعلام شود. یک فرایند چند روزه هیجان انگیز که غیر از شور و نشاطی که به کل گروه تزریق می کند، هم نویسنده بهترین مطلب سال را به گروه می شناساند و هم جوایز نقدی برای برنده ها به ارمغان می آورد.

ساز و کار جشنواره مشخص می شود

به شکل معمول، اوایل اسفندماه، ساز و کار جشنواره طی جلسه ای با حضور همه زندگی سلامی ها چه آن هایی که در تحریریه خراسان به شکل حضوری مشغول کارند و چه آن هایی که به شکل دورکار با زندگی سلام همکاری دارند، مشخص می شود. رشته های رقابتی جشنواره، ضرب الاجل و چگونگی ارسال آثار، چگونگی داوری آثار رسیده، تاریخ برگزاری جشن و البته موضوع شیرین و هیجان انگیز جایزه نقدی که هر چند در این دوره زمانه، رقمش چندان چشمگیر نیست اما چون حاصل داوریِ آثاری است که با عشق و علاقه شکل گرفته، دلچسب است. امسال هم همه چیز به همین ترتیب پیش رفت و هر چه به آخرین مهلت ارسال آثار نزدیک می شدیم، تب و تاب بچه ها برای زیر و رو کردنِ آرشیو آثار یک ساله شان برای انتخاب مناسب ترینِ اثر به منظور شرکت دادن در جشنواره و البته کل کل و کُری خوانی هایشان برای هم، بیشتر و بیشتر می شد.

داوران دست به کار می شوند

نکته مهم جشنواره امسال، داوری دقیق و اصولی و نه سلیقه ای و رفاقتی آثار بود. به این شکل که برای قضاوت هر رشته، آیتم ها و محورهایی طراحی شده بود تا هر یک از داوران، بدون این که از رای و نظر همکار داور خود مطلع باشد، براساس آن ها به هر اثر نمره هایی بین یک تا سه بدهد و در نهایت، مجموع نمراتی که هر سه داور به مجموع آیتم های هر اثر داده اند، بهترین اثر هر رشته را مشخص کند.

به طور مثال، محورهای تشخیص شامل پرونده برتر، لید و مقدمه مناسب، پرداخت خلاقانه به موضوع، جذابیت سوژه و محتوا و البته میزان موجی که آن پرونده در رسانه های اجتماعی ایجاد کرده، بود. به این ترتیب، داوران دست به کار شدند و طی ساعت هایی نفس گیر، به مطالعه دقیق آثار و پر کردن جدول امتیازات پرداختند.

جشن، خودمانی اما حساس می شود

بالاخره روز موعود، روز اعلام نتایج و مشخص شدن بهترین نویسندگان هر رشته جشنواره زندگی سلام نویسی، یعنی چهارشنبه ۲۳ اسفند رسید و راس ساعت ۲ بعدازظهر، همه شرکت کنندگان، هر سه داور جشنواره و البته مهمانان ویژه مراسم شامل: سردبیر محترم روزنامه خراسان، جناب آقای علوی؛ سرکار خانم انوار، خبرنگار کهنه کار و محبوب گروه سیاسی روزنامه؛ حامد رحیم پور، دبیر گروه آرام و همیشه خندان گروه بین الملل خراسان، میثم دهقانی، دبیر گروه عکس، مرتضی اخوان مسئول میز فضای مجازی روزنامه، و البته یکی دو نفر دیگر از رفقای پرانرژی زندگی سلامی ها در سالن اجتماعات تحریریه حاضر بودند و با حالِ خوب و لب های خندان، منتظر شروع برنامه. جشن، با لطیفه گویی و تعریفِ خاطراتِ بامزه از روزهای زندگی سلام نویسی گرم شد و با صحبت های راحت و خودمانی گروه و سردبیر محترم و البته پذیرایی، ادامه یافت.

و برنده ها اعلام می شوند

تا این که بالاخره، مجری گرامی، پشت میکروفن قرار گرفتند و با هیجان، شروع به اعلام اسامی برندگان رشته های مختلف جشنواره کردند. به این ترتیب، جایزه بهترین پرونده سال تقدیم شد به «مصطفی میرجانیان» جوان که کم سن و سال ترین عضو تحریریه زندگی سلام به حساب می آید، برای پرونده «سلبریتی ها و تبلیغات».

جایزه چالشی ترین مصاحبه به شکل مشترک تعلق گرفت به سرکار خانم «مهین ساعدی» از اعضای پرانرژی و خوش فکر بابت مصاحبه با رضا فیاضی بازیگر پیش کسوت سینما و سرکار خانم «مهسا فارسی»، از بچه هایی که مدت هاست آهسته و پیوسته و بی حاشیه، مشغول کار در زندگی سلام است بابت مصاحبه با دکتر کاکاوند شاعر شناخته شده کشورمان. جایزه بهترین محوری سال بابت مطلب «عشق در مقیاس جهانی» که در صفحه خانواده و مشاوره چاپ شده بود به خانم «فرنگیس یاقوتی» تعلق گرفت. جایزه بهترین یادداشت تعلق گرفت به «مازیار حکاک» که یادداشتی شیرین درباره کنجکاوی نکردن بیش از حد معلمان در زندگیِ دانش آموزان در فضای عمومی نوشته شده بود.

جایزه بهترین تیتر، تقدیم شد به «الهه توانا» بابت تیتر «کیمیاگری در کافه». اما جایزه خلاقیتِ سال هم متعلق به کسی نبود جز «مجید حسین زاده»، مسئول همین صفحه خانواده و مشاوره که در طول روزهای داوری، با انتشارِ انواع و اقسام بیانیه و اطلاعیه، برای گرم کردنِ فضای جشنواره، کم نگذاشت. به این ترتیب، پرونده یک جشنواره زندگی سلام نویسیِ دیگر، با همدلی و مهربانی و دلِ خوش، بسته شد. راستی هدف اصلی این جشنواره، ترغیب تیم زندگی سلام به بهتر شدن بود تا بتوانیم صفحات جذاب تری را در سال ۹۷ تقدیم شما کنیم. پس پیش به سوی سالِ خوب ۹۷. پیشاپیش عیدتان مبارک.



چیدمان

اصول تزیین مجذوب کننده سفره هفت سین!

یکی از رسم های خانواده های ایرانی برای لحظه سال تحویل و ایام نوروز، چیدن سفره هفت سین است. در این مطلب سعی داریم شما را در انتخاب و چینش یک سفره هفت سین ایده آل همراهی کنیم.

هارمونی رنگی را رعایت کنید: هنگام خرید ظروف باید دقت داشته باشید که کنتراست رنگی در سفره هفت سین رعایت شود تا در نهایت سفره ای مجذوب کننده داشته باشید. به گزارش چیدانه، اگر تمایل دارید هم ظروف و هم رومیزی ساده باشد، باید روی کنتراست رنگی آن ها کار کنید. در این حالت بهتر است از یک رومیزی با رنگ ملایم استفاده کنید تا ظروف خودشان را در دل پارچه، نشان دهند. اگر قصد دارید رنگ رومیزی را از یک رنگ پرمایه تر مانند زرشکی انتخاب کنید، بهتر است رنگ ظروف را ملایم تر انتخاب کنید. به طور مثال می توانید از رنگ آبی استفاده کنید. **ظرف ها را به سلیقه خودتان طراحی کنید:** اگر از جمله افرادی هستید که دوست دارید خودتان در طراحی سفره هفت سین دستی بر کار داشته باشید، می توانید با کمی خلاقیت ظروف سفره هفت سین را با سلیقه خودتان طراحی کنید. به این منظور می توانید یک سری به اینترنت بزنید و تکنیک استنسیل روی ظروف را جست و جو و سپس لوازم مورد نیاز اجرای آن را تهیه کنید. شما به راحتی می توانید روی ظروف مد نظر خود، طرح های دلخواه را اجرا کنید و از زیبایی آن ها لذت ببرید. با استفاده از این تکنیک، می توانید روی ظروف شیشه ای یا سفال و باکس های گل چوبی، به راحتی کار و زیبایی آن ها را چند برابر کنید. **گل های طبیعی بخرید:** استفاده از گل های طبیعی در گلدان های رنگی و زیبا، یکی از راهکارهای روح بخشی به سفره هفت سین است. استفاده از گل های بهاری مانند سنبل و لاله، می تواند زیبایی و جلوه سفره تان را چندین برابر کند.

برای تزیین سفره هفت سین از شمعدان با شمع های رنگی یا آباژور استفاده کنید. اگر سفره هفت سین را روی میز می چینید، از آباژور پایه بلند استفاده کنید و آن را روی زمین و پشت میز تان قرار دهید. اگر سفره تان را روی زمین قرار می دهید، از آباژور پایه کوتاه استفاده کنید و آن را کنار سفره قرار دهید. بهتر است از آباژوری استفاده کنید که از جنس کریستال باشد تا هنگام روشن شدن، بازتاب زیبایی از نور را در فضا منعکس کند. اگر از شمعدان استفاده می کنید، بهتر است آن را مناسب با آینه تان تهیه کنید و در اطراف آینه در داخل سفره قرار دهید.

از دنیای روان شناسی

آسیب های تغییر ساعت رسمی کشور بر سلامت روان

تغییر ساعت نزدیک است چراکه با آغاز فصل بهار، ساعت رسمی کشور ما هم مانند بعضی از کشورهای غربی یک ساعت به جلو کشیده می شود. اگر چه یک ساعت، تفاوت چندانی ندارد اما حتی از دست دادن یک ساعت خواب، می تواند مشکلات بسیاری را برای سلامتی مردان، زنان و کودکان ایجاد کند. به گزارش ایسنا، جدیدترین مطالعه محققان دانشگاه «کلرادو» آمریکا نشان می دهد تغییر ساعت موجب بروز اختلالات سلامتی می شود. تغییر ساعت تابستانی یا صرفه جویی در زمان نوروز که در بیشتر کشورهای غربی، ساعت تابستانی نامیده می شود، به تغییر ساعت در منطقه های زمانی گفته می شود که موجب طولانی تر شدن روز در عصر و کوتاه تر شدن آن در صبح می شود. یک گروه از محققان دانشگاه «کلرادو» در مطالعه اخیرشان کشف کردند حداقل ۲۵ درصد، بزرگ سالان بیشتری در همان هفته اول تغییر ساعت دچار حملات قلبی می شوند. افرادی که بیش از ۶۵ سال دارند و افرادی که مبتلا به سرطان هستند، در معرض خطر ابتلا به حمله یا سکته قلبی بعد از تغییر ساعت هستند. روان شناسان بالینی معتقدند این موضوع به این دلیل است که مردم برای یادگیری چگونگی مطابقت با ساعت جدید با دشواری مواجه می شوند. این دشواری ها شامل محرومیت از خواب است که همین بی خوابی منجر به علایم اضطراب، افسردگی و حتی کج خلقی و زودرنجی می شود. دکتر رون کرامر، مدیر پزشکی مرکز اختلالات خواب «کلرادو» در همین باره می گوید: «تغییر ساعت با از دست دادن اجباری یک ساعت خواب و تغییر در برنامه خواب همراه است که گاهی می تواند به اختلال در عملکرد روزانه منجر شود.» وی می افزاید: «این مشکل به طرز شگفت آوری می تواند تا یکی، دو هفته در بعضی افراد، به ویژه افرادی که عادت به شب بیداری دارند، ادامه یابد.»