



پاتک‌هایی به کاهش ۳۰ درصدی شادمانی

طبق نظر سنجی‌ها در کشورهای مختلف، تعداد افراد شاد نسبت به ۲ سال گذشته بیش از ۳۰ درصد کاهش یافته، آیراهی برای رسیدن به شادی در دوران پاندمی کووید ۱۹ وجود دارد؟

فرنگیس یاقوتی | مترجم
today.com

محوری

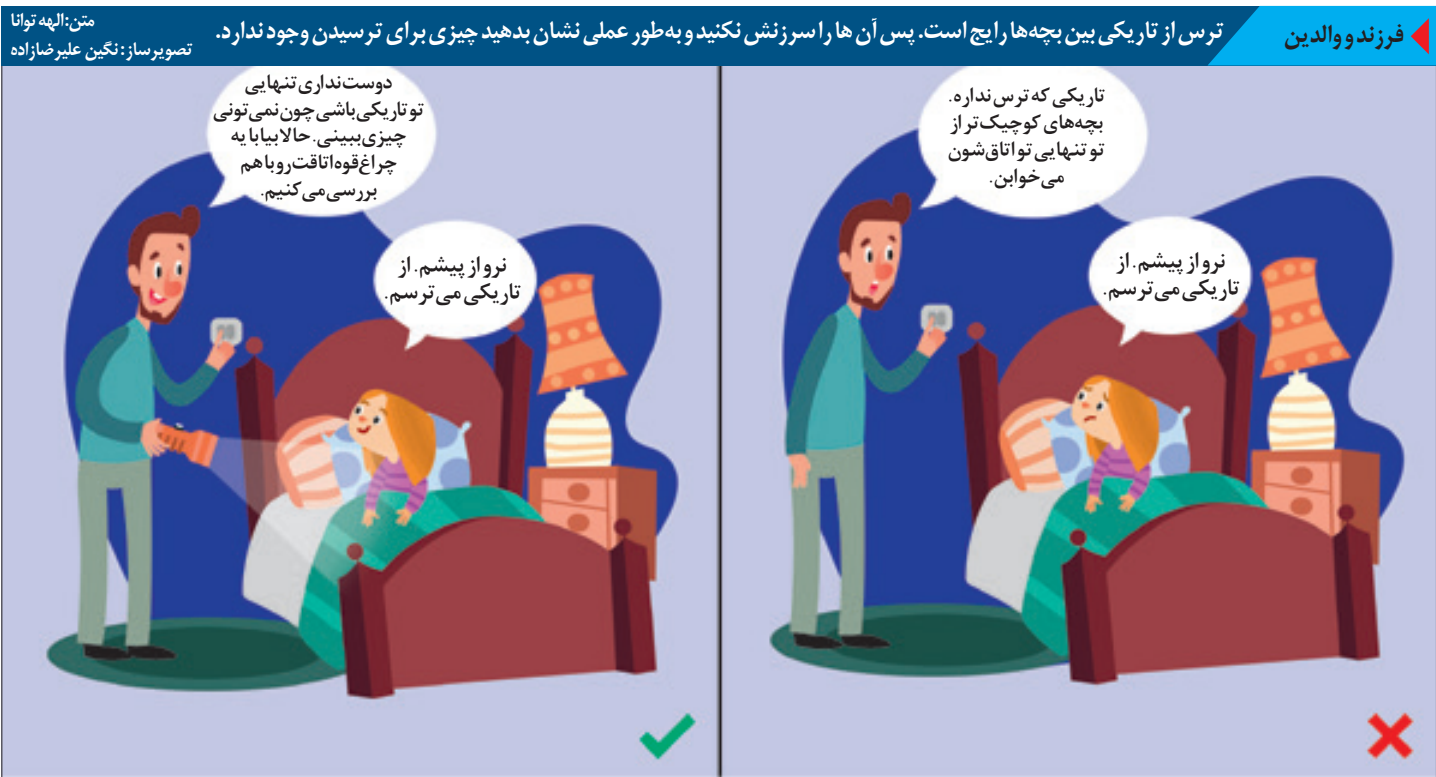
بر طبق آخرین نظر سنجی‌های صورت گرفته در دانشگاه نورک شیکاگو، آمریکایی‌ها در غمگین‌ترین دوران خود طی پنجاه سال گذشته هستند. شاید برای شما جالب باشد که بدانید تنها ۱۴ درصد از افراد شرکت‌کننده در یک نظر سنجی که به تازگی در چندین کشور اروپایی مثل بلژیک، فرانسه، آلمان و... برگزار شده، واقعا شاد هستند و این مقدار یعنی چیزی حدود ۳۱ درصد کمتر از ۲ سال گذشته، افراد احساس شادی می‌کنند اما آن چه مسلم است راه‌های زیادی برای رسیدن به شادمانی حتی در دوران پاندمی وجود دارد. در ادامه نکاتی در همین باره و توصیه‌هایی برای پاتک به کاهش ۳۰ درصدی شادمانی در روزگار کرونایی مطرح خواهد شد.

متعدد نشان می‌دهد که شادمانی باعث بالا رفتن سیستم ایمنی بدن می‌شود و در مقابل ویروس‌های مختلف حتی مانند تنفسی از فرد محافظت کند. پس احساس شادمانی را در این روزها نباید به عنوان یک حس گناه در نظر گرفت بلکه شادمانی در این روزها تنها یک استراتژی و پروتکل بهداشتی دقیقاً مثل شستن دست‌هاست. اما موضوع مهم این است که در این روزهای پاندمی چگونه فرد می‌تواند به شادمانی برسد؟ و این چیزی است که به اندازه شستن دست آسان نیست.

● **باید از ترس‌هایمان، تولید شادی کنیم**
ایده پیدا کردن شادی در این روزهای غم‌انگیز شاید کمی خودخواهانه و به دور از دسترس باشد اما نکته مهم این است که پیدا کردن راه‌هایی برای شاد شدن هم اکنون از اهمیت بسیاری برخوردار است. «کارل مارخ» رئیس یک کلینیک روان‌شناسی در آمریکا بر این باور است که انرژی منفی این روزها به جسم و روح ذهن ما نفوذ کرده است. وی معتقد است ما باید از ترس‌هایمان شادی تولید کنیم و ترس‌هایمان را به عنوان دوست در نظر بگیریم. تحقیقات

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

فرزند و والدین ترس از تاریکی بین بچه‌ها رایج است. پس آن‌ها را سرزنش نکنید و به‌طور عملی نشان بدهید چیزی برای ترسیدن وجود ندارد.

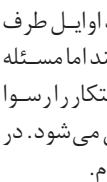


مدارکی به دستم رسیده که شوهرم خیانت کرده، چه کنم؟

به تازگی متوجه شدم که شوهرم به من خیانت کرده و شوکه شده‌ام. مدارکی به دستم رسیده که مو لای درزش نمی‌رود و مطمئن هستم که متاسفانه به من خیانت کرده است. نمی‌دانم باید چه کنم؟ نمی‌خواهم زندگی‌ام نابود شود. کمک کنید لطفا.



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی



مخاطب گرامی، گفته‌اید مدارکی از خیانت شوهرتان به دست‌تان رسیده که از نظر شما، موثق است. با این حال و قبل از هر کاری، در این خصوص باید مطمئن شوید که دچار سوءظن نشدید و خدای نکرده قضاوت بی‌جا نکردید. همچنین شاید شوهرتان در گذشته دچار چنین خطایی شده و حالا این کار را کنار گذاشته و پشیمان هم شده است. به هر حال اگر چنین خطایی در رابطه‌ای شکل گیرد، طرف مقابل از تغییر

رفتار حس می‌کند و شاید او ایل طرف پنهانی و ریاکارانه رفتار کند اما مسئله دل بستگی بالاخره فرد خیانتکار را رسوا می‌کند و نشانه‌هایش علنی می‌شود. در ادامه، چند توصیه به شما دارم.

● **خونسردی خودتان را حفظ کنید**

حال شما را در کم می‌کنم، طبیعی است که بسیار ناراحت و به قول خودتان شوکه باشید. البته در این مسیر بهتر است سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید و در موقعیت مناسبی اگر از خیانت همسرتان

۸ راه رسیدن به شادمانی در روزگار کرونایی

محققان حوزه روان‌شناسی، ۸ راه برای رسیدن به شادمانی به مردم در این روزها پیشنهاد می‌دهند.

۱ **حواس‌تان به جسم‌تان، ۲ برابر بیشتر از گذشته باشد**
محققان بر این باورند که اولین قدم برای رسیدن به شادی این است که فرد تمرکز بر سلامت خود باشد زیرا حالات جسمانی بر حالات روانی مآثرین مستقیم دارد. توصیه می‌شود که در دوران پاندمی‌ها از بدن خود دو برابر بیشتر از گذشته مراقبت کنید و به هیچ وجه ورزش را فراموش نکنید. انجام حرکات کششی در خانه یا پیاده‌روی روزانه باعث پروتکل‌های بهداشتی می‌تواند در این مورد بسیار کمک کند. تحقیقات انجام شده در همین باره نشان می‌دهد که ۱۲ دقیقه پیاده‌روی در روز باعث ایجاد احساس شادی در فرد می‌شود.

۲ **ارتباط‌تان با دیگران را قطع نکنید**
دیگران بسیار مهم است و حالا که توصیه می‌شود از دورهمی‌های حضوری منصرف شوید، نباید ارتباط‌های اجتماعی‌تان با دوستان، آشنایان، فامیل و... را به‌طور کامل قطع کنید. حتی اگر مجبور به ماندن در قرنطینه هستید، ارتباط‌تان با دوستان و آشنایان را از طریق شبکه‌های اجتماعی حفظ کنید. این روزها با پیشرفت تکنولوژی، راه‌های ارتباطی بسیاری در اختیار افراد قرار گرفته است.

۳ **به عکس‌های طبیعت نگاه کنید**
این روزها رفتن به طبیعت یا حتی پارک، سخت‌تر از قبل شده و استرس زیادی دارد. با این حال، تحقیقات اخیر روان‌شناسان نشان می‌دهد نگاه کردن به یک منظره باعث کاهش استرس در فرد به‌ویژه در دوران پاندمی یک بیماری می‌شود. شاید برای شما جالب باشد که نگاه کردن به یک عکس از طبیعت هم می‌تواند باعث همان فعل و انفعالات در مغز شود که فرد به یک منظره واقعی نگاه می‌کند. به همین دلیل است که توصیه می‌شود این روزها روی میز محل کارتان یا روی این آشپزخانه، علاوه بر گیاهان، یک یا چند عکس از طبیعت هم قرار دهید.

۴ **مهارت‌های جدید یاد بگیرید**
تنها در دوره‌های حساس رشد تغییر می‌کند بلکه این اتفاق، یک فرایند مادام‌العمر هم است. تجربیات تازه مانند یادگیری مهارت‌های جدید، می‌تواند عملکرد مغز را اصلاح کند و باعث شادمانی فرد شود. به عنوان مثال مطالعات نشان می‌دهند که بازی باتوپ باعث افزایش ساختار ماده‌ای سفید بافتی متشکل از رشته‌های عصبی در مغز می‌شود که

باعملکرد بینایی-حرکتی مرتبط است. به همین ترتیب، این مطالعات نشان داده است که در نوزدگان، ماده خاکستری در قسمت‌هایی از مغز آن‌ها که اطلاعات شنوایی را پردازش می‌کند افزایش می‌یابد. یادگیری یک زبان جدید همچنین می‌تواند ساختار مغز انسان را تغییر دهد. بررسی گسترده‌ای از مقالات حاکی از آن است که فعالیت‌های اوقات فراغت اعم از شطرنج یا بازی‌های شناختی یا تحریر ذهنی، ذخیره مغز را افزایش می‌دهد که می‌تواند انعطاف پذیری ایجاد کند و شادمانی فرد را بالا ببرد.

۵ **خواب مناسب و کافی داشته باشید**
خواب شبانه کافی در این روزهای قرنطینه شاید کمی سخت به نظر برسد اما نکته مهم این است که کیفیت خواب شبانه بر حالات و شادمانی فرد تأثیر مستقیم دارد. اگر این روزها خوابیدن برای شما در یک زمان مشخص، سخت است بهتر است زنگ خوابیدن را روی تلفن همراه خود تنظیم کنید و با شنیدن صدای زنگ به تخت‌خواب بروید. بد خوابی یکی از شایع‌ترین آسیب‌های دوران پاندمی کرونا، مطرح شده است.

۶ **محیط اطراف‌تان را شلوغ نکنید**
اغلب افراد در محیط‌های خلوت و آرام احساس آرامش بیشتری می‌کنند و این روزها به دلیل این که اعضای خانواده بیشتر ساعات روز در خانه هستند، خلوت کردن محیط شاید کار بسیار سختی باشد اما همه سعی‌تان را بکنید تا بر زندگی کنترل داشته باشید و محیط اطراف‌تان را مرتب نگه دارید. مثلاً به محض بیدار شدن تخت‌خواب‌تان را مرتب کنید، میز اتاق‌تان را از وسایل اضافه خالی کنید و...

۷ **شکر گزار باشید**
به جای تمرکز بر چیزهایی که ندارید، بهتر است بر داشته‌های خود تمرکز کنید و بابت آن‌ها شکر گزار باشید. نکته مهم این است که علاوه بر شکرگزاری زبانی بهتر است نوشتن نعمت‌ها را هم امتحان کنید و در اولین فرصت، یک فهرست از مواردی بنویسید که باید به خاطر آن‌ها شکر گزار باشید.

۸ **خیلی درباره کرونا، فکر و خیال نکنید**
فکر کردن بیش از حد به کرونا و این که اگر به این بیماری مبتلا شدید، چه پیامدهایی در انتظارتان خواهد بود، فقط استرس و اضطراب شما را بالا می‌برد و این اتفاق به شدت بر کیفیت زندگی شما و ارتباطات‌تان با دیگران تأثیر گذار است. واضح است که همه ما باید با دقت، پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنیم اما فکر و خیال کردن زیاد راجع به این بیماری توصیه نمی‌شود.



دعای روز بیست و نهم مادر مضان

خدایا، مرا در این ماه بارحمّت فروگیر و توفیق و خودنگهداری نصیب کن و از تبرّگی‌های تهمت دلم را پاک گردان ای مهربان به بندگان یاایمان

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره پرونده زندگی سلام می‌خواستم بگم تو روستاهای ایران، خیلی از این پل‌های معلق زیاده که قدیم‌ها با چوب و زنجیر ساخته شده. درسته که طول شون معمولاً ۱۰ تا ۱۵ متر بیشتر نیست اما از این نمونه‌هایی که چاپ کردین، خیلی ترسناک‌ترن!

* دختر من ۹ ساله است و کلیه عمویورنگ و هر روز می‌بینم. حتی یک بار هم، ادای حیوان‌ها رو تو خونه در نیارده. الان فقط یک برنامه کودک داریم که بچه‌ها دوستش دارن، اونم بهش گیر بدین و حذف بشه که دیگه تلویزیون هیچی برای بچه‌ها نداره.

* در مطلب «چه خوراکی‌هایی را باهم نخوریم» در صفحه سلامت، به خربزه با عسل اشاره نکردین.

* نکته جالب در بار پل‌های معلق اینه که، خارجی‌هاش یک جابهایی ساخته شده که واقعا روی دره و رودخانه است ولی ایرانی‌ها، فقط جنبه تزئینی داره و برای جذب گردشگره.

* در جواب مخاطب دهه شصتی که گفته دهه نودی‌ها نسل سوخته هستن چون فقط با گوشی بازی می‌کنن، براشون یک PS5 یخ، تا بقیه‌می نسل سوخته ماییم یا اون!

* جواب ستون قاب خاطره در صفحه ۶۰+ چه زمانی چاپ می‌شود؟ چیه این وسیله؟ کتبخاگ شدم بدونم.

امیر، ۳۲ ساله

یک توصیه متفاوت به مامان‌های پر مشغله

منابع: mother.ly، healthline

فاطمه قاسمی | مترجم

برای مادران به‌ویژه‌هایی که فعالیت بیرون از خانه هم دارند خواب اولین چیزی است که قربانی می‌شود. زمانی که زنان وارد دنیای مادری می‌شوند به اشتباه این توقع را از خود خواهند داشت که خواب‌شان را به حداقل برسانند. با این تفکر نادرست سازگار می‌شوند و همه تلاش‌شان را خواهند کرد تا کم‌خوابی را به یک عادت تبدیل کنند. حتی بعد از این که بچه‌ها به یک روال منظمی از خواب می‌رسند و در انجام امور شخصی خود مستقل می‌شوند، عادت به کم‌خوابیدن را ترک نخواهند کرد. در واقع افسانه قدیمی مادران اینقدر تهنه‌ها را وادار می‌کند تا هر چیزی را نسبت به استراحت خودشان در اولویت قرار دهند. در این مطلب به این موضوع می‌پردازیم که چرا مادران نباید هیچ عذر و بهانه‌ای برای نخوابیدن یا کم‌خوابیدن داشته باشند؟

افسردگی ارتباط دارد. مادر کم‌خواب تحریک‌پذیرتر و در برابر بیماری‌های جسمی و روحی آسیب‌پذیرتر است. تأثیرات جسمی و عاطفی کمبود خواب ممکن است در آینده مادر را از لذت بیشتر بودن با فرزندانش و همسرش محروم کند و نتیجه‌اش یک مادر همیشه خسته و بیمار باشد.

● **خواب کافی عملکرد مغز را در بهترین وضعیت حفظ می‌کند**
| خوابیدن جان‌تازه‌ای به مغز می‌بخشد و به آن اجازه می‌دهد تا اطلاعات طول‌روز را درست پردازش کند. مادری که استراحت کافی دارد بهتر فکر می‌کند و هم در شرایط خاص و پر استرس واکتش سریع‌تری دارد و در دست تصمیم می‌گیرد. یک مادر شاغل از مزیت این خواب کافی نه تنها در خانه بلکه در محل کار هم بهره‌مند می‌شود. ضمن این که نداشتن خواب کافی می‌تواند روی قدرت حافظه، یادگیری، خلاقیت، بهره‌وری و ثبات احساسی مادر اثر بگذارد.

● **چگونه بهتر بخوابیم؟**
| تلفن همراه خود را یک ساعت قبل از خواب کنار بگذارید. وسایل الکترونیکی را تا جایی که امکان دارد از اتاق خواب خارج کنید تا به شما فرصت استراحت و تمرکز بیشتری بدهد. پیش از خواب از مصرف قهوه، چای، انواع نوشابه‌های گازدار و حتی شکلات به دلیل داشتن کافئین اجتناب کنید. یک شام سبک بخورید؛ غذاهای پرادویه و اسیدی سبب سوزش معده می‌شوند و این وضعیت، خوابیدن را سخت‌تر می‌کند. گاهی برای سبک‌تر کردن مسئولیت‌های مادری از همسران یا دیگر اعضای خانواده کمک بگیرید. شما به عنوان یک مادر به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارید تا در بهترین حالت جسمی و روحی خود باشید.

● **خواب‌مان زبانی را از آن‌ها اشغال نمی‌کند**
| برای اغلب مادران، کم‌خوابیدن از ویژگی‌های یک مادر نمونه است و هرگز خواب‌ناک‌شان را به عنوان یک ضعف نمی‌پذیرند. این مادران تلاش می‌کنند تا با کم‌کردن میزان خواب‌شان فرصت بیشتری برای کارهایشان در طول روز مثل کار بیرون از خانه، تمیزکاری، آشپزی، رسیدگی به امور خانواده و... داشته باشند. این در حالی است که خواب‌ناک‌کافی ساعات بیشتری را در اختیارشان قرار نمی‌دهد، بلکه باعث می‌شود در محدوده زمانی که در دست دارند بازده کمتری داشته باشند. مادران اگر به میزان توصیه شده خوابند و خواب منظم و کافی را به یک عادت تبدیل کنند، به تدریج با کوتاه‌ترین خواب هم بازده خوبی خواهند داشت.

● **خواب به مادر فرصت دوری از انواع استرس‌های روزانه را می‌دهد**
| وقتی مادر روزش را با انرژی حاصل از خواب کافی شب قبل شروع می‌کند، احساس بهتری به اعضای خانواده منتقل و اوقات کم‌تشنه‌تری هم با آن‌ها سپری خواهد کرد. در غیر این صورت در نتیجه عادت بد کم‌خوابی زودتر می‌شود و تمرکز کمتری روی کارهای روزانه خواهد داشت. بنابراین توصیه می‌شود به جای کم‌کردن میزان خواب شبانه، به برنامه‌زمان‌بندی منظمی برای خواب داشته باشد. به این ترتیب که هر شب در یک ساعت مشخص به رخت‌خواب برود و تا قبل از بیدار شدن طبیعی، بخوابد.

● **مادر کم‌خواب به سلامتی خودش و خانواده آسیب می‌زند**
| خواب‌ناک‌ی با جاقی، دیابت، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی، اختلالات خلقی و



زندگی سلام
چهارشنبه
۱۳۹۹ اردیبهشت
شماره ۱۸۸۸

خانواده و مشاوره

