

۲۰ پیشنهاد غیر معمول برای روزهای پُر استرس

زنگ زدن به دوست، تعریف کردن از خود، نگاه به تابلوی نقاشی... و...

تعدادی از توصیه‌های جدید محققان برای کاهش استرس است

فرنگیس یاقونی | مترجم منبع: positivelypresent.com

محوری

ایا امروز هم روز پُر استرسی داشتید؟ اگر جواب شما به این سوال مثبت است، باید بگوئیم که شما تنها نیستید و اغلب مردم حداقل یک روز در هفته استرس دارند. چه بخوایم و چه نخواهیم، استرس این روزها تبدیل به بخشی از زندگی ما شده است. شیوع کرونا و درسهایی که برای ما ایجاد کرده، شرایط را خاص تر هم کرده است. پس بهتر است با روزهای پر استرس کنار بیاییم. قرار نیست به خودمان دروغ بگوئیم، چون روزهای پر استرس اصلا جذاب و دوست‌داشتنی نیستند اما شاید با کمی تلاش بتوانیم میزان فشار استرس را کم کنیم. در ادامه می‌توانید فهرست ۲۰ توصیه متفاوت و نامتداول جدید محققان را بخوانید که بر اساس پژوهش‌های جدیدشان از کارهایی است که می‌توانیم در روزهای پر استرس انجام دهیم.

- ۱ به یک دوست زنگ بزنید یا پیام دهید |** یکی از کارهایی که می‌توانید برای کاهش استرس انجام دهید، این است که به یک دوست زنگ بزنید یا پیام دهید. کسی را انتخاب کنید که به شما انرژی مثبت می‌دهد و شما را در مسیری که هستید، تشویق می‌کند.
- ۲ به همسر یا مادر تان بگویید دوست دارم |** در لحظه‌های استرس‌زا، گفتن دوست دارم به عزیزان تان مثل همسر، پدر یا مادر، فرزند... باعث می‌شود تمرکز شما از آن لحظه برداشته شود و احساس بهتری داشته باشید.
- ۳ درباره احساس تان بنویسید |** حتی اگر نویسنده خوبی نیستید اما نوشتن از احساس تان به خصوص در روزهایی که استرس زیادی را تحمل می‌شوید، می‌تواند باعث شود که احساس بهتری به زندگی پیدا کنید.
- ۴ به چیزهایی که ویرانه هستند، اهمیت دهید |** در زمان استرس ذهن انسان به طور غیرارادی، فقط روی مشکلات و سختی‌های مسیر تمرکز دارد، پس بهتر است برای لحظاتی، ذهن تان را به سمت موضوعاتی ببرید

- ۵ غذای سالم بخورید |** در روزهای پر استرس، غذا معمولاً اولین چیزی است که فراموش می‌شود، اما باید به شما بگوئیم که در روزهای پر استرس باید بیشتر به غذاهایی که می‌خورید دقت و سعی کنید غذاهای سالم بخورید.
- ۶ یک لباس راحت بپوشید |** باتوجه به موقعیتی که در آن هستید، یک لباس راحت انتخاب کنید و سپس آن را بپوشید. هیچ چیز بدتر از این نیست که در روزهای پر استرس، در یک لباس نامناسب از لحاظ اندازه و طرح باشید.
- ۷ به یاد بیاورید که چقدر از راه‌ار فته‌اید |** در روزهای پر استرس، به این فکر کنید که چه سختی‌هایی را در زندگی پشت سر گذاشته‌اید. حتی اگر از موقعیت فعلی راضی نیستید، می‌توانید به یاد بیاورید که چقدر از راه‌ار فته و چقدر به اهداف تان نزدیک شده‌اید.
- ۸ به یک حیوان غذا دهید |** شاید برای شما عجیب باشد اما در روزهای پر استرس، بهتر است به یک

- ۹ کمی استراحت کنید |** در روزهای پر استرس گاهی فرصتی برای سرخارندن ندارید اما باید سعی کنید برای لحظاتی به خودتان و ذهن و مغز تان استراحت دهید تا بتوانید دوباره با فکر بازتر به سراغ ادامه کار خود بروید. اتفاقی که معمولاً به آن اهمیت داده نمی‌شود.
- ۱۰ پیاده‌روی کنید |** پیاده‌روی به خصوص در پارک‌ها و طبیعت البته بارعبایت پروتکل‌های بهداشتی، باعث کاهش استرس و تغییر حال و هوای شما می‌شود. پس در روزهای پر استرس از پیاده‌روی تر جیعا در پارک یا طبیعت غافل نشوید.
- ۱۱ جای گرم بنشینید |** نوشیدن یک لیوان چای گرم باعث کاهش استرس می‌شود. می‌توانید یک لیوان چای یا یک لیوان دمنوش

خواهرم نا جوانمر دانه تلاش می کند تا پدرم از ارث محروم کند

خواهری ۳۱ ساله دارم که یک بچه دارد. از آن جایی که پدرم خیلی پولدار است، از زمانی که به سرطان مبتلا شد و دکنترها گفتند در نهایت شش ماه زنده می‌ماند، خواهرم شروع کرده به خراب کردن من پیش پدر و مادرم. حتی یک بار تعقیب کرد تا از من اتوبگرد و من را از چشم پدر و مادرم ببندازد. همه‌اش به خاطر ارث است، نا جوانمر دانه تلاش می کند تا پدرم من را از ارث محروم کند و همه چیز به خودش و مادرم برسد. نمی‌دانم چه کنم. می‌خواهم بروم در محله شان و آبرویش را ببرم ولی می‌ترسم. حال پدرم هم خوب نیست و نمی‌توانم باو در این باره شفاف صحبت کنم.

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

خانواده متشکل از پدر، مادر، خواهر و برادر است. این افراد به هم بسیار نزدیک هستند و به عبارتی صمیمیت فراوانی با یکدیگر دارند، به همین دلیل توقع یک سری رفتارها را از یکدیگر ندارند و در صورت بروز این رفتارها ممکن است به شدت از هم برنجد. متأسفانه گاهی اتفاق می‌افتد که به دلایل مختلف و از جمله مسائل مالی اعضای خانواده دست به اقداماتی علیه هم می‌زنند و شروع به تخریب رابطه خوبی می‌کنند که با هم دارند. در ادامه، چند توصیه برای شما مخاطب گرامی دارم.

۷ پیشنهاد به مادران دور کار

مازل مرادی | روزنامه‌نگار

این روزها انجام وظایف شغلی برای زنان شاغلی که دور کار شده‌اند، کمی سخت‌تر شده است. برنامه ریزی برای انجام کارهای اداره، کارهای منزل، بازی با بچه‌ها و... شرایط را متفاوت از گذشته می‌کند. برای این که تعادل بین کار و خانه‌داری را در زندگی ایجاد کنید، باید به یک سری نکات توجه بیشتری داشته باشید.

- ۱- ساعت کاری منظم داشته باشید |** کار در بیرون از منزل طی ساعت مشخصی انجام می‌شود، کار در منزل هم باید ساعت مشخصی داشته باشد تا افرادی که با شما در منزل زندگی می‌کنند به مشکل برنخورند. اول بهتر است تعیین کنید چه روزها و ساعاتی را به کار خود اختصاص بدهید، چه ساعتی برای صرف ناهار بروید و این که چگونه خانواده و فرزندان خود را مدیریت کنید.
- ۲- اولویت‌بندی کنید |** چند اولویت مهم مانند همسر، فرزند، کار، سلامت و... را در نظر بگیرید و روی آن‌ها تمرکز کنید. سپس باید اولویت و تمرکز آن‌ها را از هم جدا کنید مثلاً هنگامی که وقت خود را به فرزندان اختصاص داده‌اید به امور خانه‌داری و شغل خود فکر نکنید. کارهای

- ۳- محل کار مشخصی در منزل تعیین کنید |** کار در منزل نیاز به یک مکان مشخص دارد. با وجود این، بسیاری از مادران سعی می‌کنند هنگام کار در دسترس فرزندان و خانواده خود قرار بگیرند. این صحنه را تصور کنید که با هرج و مرج فرزندان، در حال تمرکز بر کار خود هم هستید. اگر این صحنه برای تان آشناست پس ساختار محل کار خود را در منزل تغییر دهید.
- ۴- خودتان را فراموش نکنید |** داشتن زمان شخصی باعث افزایش انرژی و خلاقیت و بهره‌وری بیشتر در کار می‌شود. برای تفریح و آرامش خود برنامه‌ریزی کنید، مثلاً صرف عصرانه با همسر یا دوستان، ورزش و کلاس‌های

- ۱۲ افکار منفی را از خود دور کنید |** گاهی روزهای پر استرس را با پوئال دادن به افکار منفی، برای خودمان و حتی اطرافیان مان پر استرس تر و سخت‌تر می‌کنیم. پس بهتر است افکار و انرژی‌های منفی را به روش‌های مختلف، از ذهن تان دور کنید.
- ۱۳ به آثار هنری زیبا نگاه کنید |** یکی از کارهایی که در روزهای پر استرس می‌توانید انجام دهید این است که چند لحظه همه چیز را تعطیل و به یک تصویر یا یک نقاشی یا یک اثر هنری نگاه کنید.
- ۱۴ سرتان را کمی خلوت کنید |** یکی از مشکلات روزهای پر استرس این است که سرتان را بیش از اندازه شلوغ می‌کنید. بهتر است بعضی از کارها را بر روزهای دیگر محول و کمی سرتان را در چنین روزهایی خلوت کنید.
- ۱۵ سرعت خود را کم کنید |** در روزهای پر استرس همه چیز روی دور تند قرار دارد، مثلاً شما تندتر راه می‌روید، تندتر رانندگی می‌کنید، تندتر می‌نویسید و به این شکل احتمال اشتباه بیشتر می‌شود. پس بهتر است در این روزها کمی سرعت خود را کم کنید و آرام‌تر پیش بروید.
- ۱۶ به موسیقی آرامش‌بخش گوش دهید |** موسیقی می‌تواند باعث تأثیر روی حس و حال شما شود، پس در روزهایی که استرس زیادی دارید، موسیقی را انتخاب کنید که حس خوبی به شما می‌دهد و شمارا خوشحال‌تر می‌کند.

- ۱۷ از خودتان تعریف کنید |** بله، از خودتان تعریف کنید حتی اگر کار بسیار کوچکی که اهمیتی را خوب انجام می‌دهید آن را به خودتان یادآوری و از خودتان تعریف کنید تا استرس تان کاهش یابد.
- ۱۸ یادتان باشد شما جزء کوچکی از این دنیا هستید |** به یاد بیاورید شما یک جزء کوچک از این دنیا هستید اما این به معنای کم ارزش بودن نقش شما نیست. این کار باعث می‌شود تا مشکلات را کمتر جدی بگیرید.
- ۱۹ خوش‌شانسی‌های خودتان را به یاد بیاورید |** در روزهای پر استرس ممکن است با خود فکر کنید که شما اصلاً فرد خوش‌شانسی نیستید، پس بهتر است در این لحظه‌ها کمی در خصوص اتفاقی‌هایی که برایتان پیش آمده و شانس با شما همراهموده است، فکر کنید.
- ۲۰ خود را تشویق کنید |** در میانه روزهای پر استرس می‌توانید خودتان را تشویق، به دستاوردهای بزرگ خود فکر و به خودتان افتخار کنید.

قرار و مدار

روز ترین خلاقانه نیمرو

ایده‌های زیادی برای تزیین نیمرو تو اینترنت وجود دارد. امروز فودتوئن رو دعوت کنین به صرف یک عدد نیمرو و تلاش کنین با خلاقیت تون، تزیین و بعدش هم نوش جان کنین. تمبره جالب و متفاوتی خواهد بود...

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

- * این مرد که موفق به فتح اورست شده و در زندگی سلام با او صحبت کردین، باید در حد بالاتر از قهرمانی در المپیک تشویق بشه. گفتن فتح اورست آسان است ولی در عمل، اصلاً ساده نیست.
- * به این تخمه فروش بگین برای اون‌هایی که از فوتبال خوششون نیاد، برنامه سریال‌ها و فیلم‌های سینمایی منتخب شبکه نمایش رو هم روی بتر بزنه تا بازم فروشش بیشتر بشه.
- * نحوه در ست کردن بستنی با طعم توت‌فرنگی و بستنی موزی را هم در صفحه سلامت آموزش بدید. ممنون.
- * پرونده زندگی سلام در باره جست‌وجوی نام‌سه نویسنده، خیلی جالب بود، واقعا نکات باورنکردنی داشت. فرهنگ‌مون داره به کجا می‌ره، معلوم نیست.
- * باور نمی‌کنید که چقدر به خواندن مطلبی در باره احساس خوببختی در زندگی مشترک نیاز داشتم. آن قدر مشکلاتم زیاد شده که چند وقتی است، اصلاً حواسم به همسر من نیست که خیلی هم دوستش دارم. برایم دعا کنید تا مشکلاتم حل شود.
- * بعضی‌ها واقعا تکلیف شون با خودشون مشخص نیست. دختره در تلگرام عاشق پسر ۱۹ ساله شده، می‌که خیلی منطقی عاشق شدم! به خودت بیا دختر، تا دیر نشده به خودت بیا!

فوت‌وفن‌های راه‌اندازی اصولی کولر آبی

چند روزی است که دمای هوای بیشتر مناطق کشور افزایش پیدا کرده و اولین قدم برای خنک شدن در بسیاری از خانه‌ها، سرویس و راه‌اندازی کولرهای آبی است. هر سال در آستانه فرارسیدن فصل گرما، بیشتر افراد به دنبال فوت‌وفن‌های راه‌اندازی اصولی کولرهای آبی می‌گردند. در این مواقع، همیشه سسازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی هم توصیه‌ها و هشدارهایی را در خصوص راه‌اندازی کولرهای آبی اعلام می‌کند. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

ترفند

- **راه‌اندازی کولر و خطر برق‌گرفتگی |** شهروندان باید به این نکته توجه کنند که راه‌اندازی کولر هائیزمندتجربه و تخصص است، این در حالی است که بسیاری از شهروندانی که تخصص و تجربه‌ای در زمینه راه‌اندازی کولر و کار با برق ندارند، اقدام به راه‌اندازی کولرهای می‌کنند و همین بی‌توجهی موجب بروز حوادثی از جمله برق‌گرفتگی می‌شود. شاید راه‌اندازی مجدد کولر‌ها کار ساده‌ای به نظر برسد اما در واقع با جان افراد در ارتباط است و نباید از کنار آن ساده گذشت «سخت‌گویی سسازمان آتش‌نشانی با این مقدمه می‌افزاید: «هنگام سرویس مجدد کولر هائیکاتی از جمله قطع برق باید رعایت شود اما در بسیاری از موارد دیده شده که افراد به علت بی‌تجربگی قطع کردن برق را فراموش می‌کنند و دچار برق‌گرفتگی می‌شوند.»

- **کولر را چطور بشوئیم؟ |** از محکم بودن پیچ و مهره‌هایی که به چشم می‌آیند، مطمئن شوید. بعد از آچار کشی به سراغ کف کولر بروید و حتماً آن را بشوئید. شست‌وشوی کف کولر باید با فرچه پلاستیکی انجام شود تا به رنگ آن آسیبی نرسد. اگر قسمتی از رنگ کف کولر از بین رفته بود، بی‌تردید به‌زودی رنگ می‌زند و ممکن است تا یک سال بعد بیوسد. همچنین شناورا طوری تنظیم کنید که آب از تشتک یا دریاچه به بیرون نریزد. توری دور پمپ را لازم است قبل از روشن کردن تمیز کرده باشید و کف پمپ آب با کف کولر حداقل یک سانتی‌متر فاصله داشته باشد.

- **قبل از روشن کردن دوباره کولر، سراغ پوشال‌ها بروید |** در قدم بعدی و قبل از روشن کردن کولری که ماه‌ها خاموش بوده است، باید به تعویض پوشال‌ها اقدام کنید. برای خرید پوشال به اندازه کولر دقت کنید. بهتر است همیشه پوشال را قبل از تعویض، مرطوب کنید. با باز کردن درهای

- کناری کولر آبی به سادگی می‌توانید پوشال‌های قبلی را بردارید و پوشال جدید را جایگزین کنید.
- **شوره‌گیر را فراموش نکنید |** دقت کنید در هنگام سرویس کولر آبی و عوض کردن پوشال‌ها حتماً شوره‌گیر استفاده و از قرار گرفتن املاح آب روی پوشال‌ها جلوگیری کنید. این املاح موجب خراب‌شدن پیش از موعد پوشال‌ها می‌شود. این که از چه تعداد شوره‌گیر استفاده کنید به ظرفیت کولر بستگی دارد. برای مثال کولرهای آبی شش هزار به بالا نیاز به دوعدد شوره‌گیر دارند.
- **گردگیری موتور کولر را جدی بگیرید |** حساس‌ترین قسمت سرویس دوره‌ای کولر آبی مربوط به بخش موتوری آن است. در واقع کارکرد صحیح کولر و باد خنک آن مدیون سالم بودن قطعات و کارکرد بهینه آن هاست. بدون تردید نمی‌توانید بدون تجربه اقدام به تعویض قطعات موتوری کنید ولی روغن کاری کولر آبی از کارهایی است که می‌توانید با کم‌یک همکار راحت‌تر انجام دهید. در زمان بازدید، ابتدا باید گرد و غبار موتور را گرفت و بعد آن را روغن کاری کرد. موتور کولر، دو قطعه یاتاقان دارد که باید حتماً روغن کاری شوند. در ضمن و پیش از روشن کردن کولر نیز باید ابتدا پروانه را با دست چند دور بچرخانید تا روان شود. برای نوشتن این مطلب از سایت «سازمان آتش‌نشانی و ایسا» کمک گرفته شده است.

۳