روش‌های تقویت روحیه و انرژی مثبت در زندگی

باشگاه خبرنگاران: بسیاری از ما شاید دقت نکرده باشیم که انجام برخی کارها می‌تواند روحیه ما را بالا برده و تقویت کند. طبق بررسی ها، تماشای یک نمایش تلویزیونی شاید برای همه افراد سبب نشود تا روحیه شان تقویت شود، اما چند کار ساده می‌تواند حال شما را تغییر دهد.

۱- پرده‌های خانه را کنار بزنید

این کار شاید در نگاه اول ساده به نظر برسد؛ اما اگر شما نمی‌توانید به پیاده روی روزانه بروید و یا به خاطر محدودیت‌ها از بیرون رفتن احساس استرس می‌کنید، کنار زدن پرده های خانه‌تان در صبحگاهان، می‌تواند راهی زیبا به جهان طبیعت باشد. حتی در روزهای ابری، نور طبیعی می‌تواند به روشن شدن فضای خانه شما کمک کند. حتی اگر خانه شما به اندازه کافی گرم باشد، با باز کردن پنجره ها، انرژی مضاعفی را دریافت می‌کنید.

۲- خواندن کتاب برای کودکان

خواندن کتاب برای فرزندتان به شما کمک می‌کند تا رویای آن‌ها را زنده نگه دارید. حتی اگر شما نتوانید کتاب بخوانید، غوطه ور کردن خود در یک چیز ساده و دنیایی سالمتر، همان چیزی خواهد بود که شما به آن نیاز دارید.

۳- با کودکان خود صحبت کنید

صحبت باکودکان واقعا سرگرم کننده است. این کار سبب می‌شود تا به دنیای معصومیت و تواضع باز گردید.کافی است از او یک سؤال خنده دار بپرسید تا ببینید این مکالمه شما را به کجا می‌کشد.

۴- فهرست سپاسگذاری داشته باشید

تمرین سپاسگذاری و شکرگذاری یک روش امتحان شده و درست برای تقویت روحیه بسیاری از افراد به شمار می‌رود؛ هرچه قدر شما بیشتر سپاسگذار باشید، بیشتر خود را بر مثبت نگری تمرین می‌دهید؛ حتی اگر همه چیز به شدت فاجعه بار باشد.

۵- تعویض ملحفه‌ها

درست است؛ این کار شاید در نگاه اول بیش از آنکه اقدامی شادکننده باشد، اقدامی بهداشتی است اما کشیدن رویه تخت با پارچه‌ای تمیز، احساس خوبی به انسان می‌دهد. سعی کنید رایحه تازه و دلنشین مایعی که با آن پارچه را شسته اید، تنفس کنید. این کار در روحیه شما تأثیرگذار خواهد بود.

۶- آواز خواندن

زمزمه کردن ترانه‌ها تأثیر آرامش بخشی بر انسان دارد؛ همچنانکه انجام حرکات موزون نیز شاید بتواند برای شما تأثیرگذار باشد. تحقیقات نشان می‌دهد آواز خواندن و انجام حرکات موزون می‌تواند روحیه شما را تقویت کند و از استرس تان بکاهد.

۷- خواندن یک صفحه از کتاب مورد علاقه تان

یکی دیگر از راهکارهای تقویت روحیه، خواندن یک صفحه از کتابی است که آن را دوست دارید. در واقع این بستگی به شما دارد که چه کتابی را دوست داشته باشید. هرآنچه که برای شما شادی آور است، بخوانید و اگر برای این کار مشکل نیز دارید، از کتاب‌های صوتی بهره بگیرید.

۸- بخندید و بخندانید

تلاش کنید تا دیگران و یا حتی خودتان را بخندانید. یافتن راه‌هایی برای خندیدن می‌تواند به وضوح استرس را کاهش دهد و روحیه را تقویت کند.

۹- خوردن صبحانه

اگر برنامه معمول خود را ندارید و یا دورکاری می‌کنید، ممکن است کارهایی مانند خوردن و خوابیدن در کنار هم قرار گیرند. برای همین منظور، یافتن زمانی برای سرو صبحانه در صبح به شما کمک می‌کند تا روز خود را با یک «شروعی رسمی» آغاز کنید. اگر شما تقریبا بیشتر ساعات بیداری تان را در خانه می‌گذرانید، امری مفید به شمار می‌رود.

۱۰- دوش گرفتن

اگر شما با افراد دیگری زندگی می‌کنید، یافتن زمانی برای آنکه به خودتان برسید، امری دشوار به نظر می‌رسد، دوش گرفتن ممکن است امری تعیین کننده باشد. دوش گرفتن در واقع اختصاص زمانی خواهد بود تا شما در خصوص هر چیزی فکر کنید و حتی شاید با اندکی گریه، اندوه هایتان را تخلیه کنید. آنجا شاید تنها جایی باشد که افراد به حریم خصوصی شما احترام می‌گذارند.

۱۱ - نوشتن برنامه روزهای خوب و بد

ایجاد برنامه‌ای برای کنار آمدن با روزهای بد اگرچه امری عالی است اما نوشتن برخی کارهایی که می‌توانید در یک روز خوب هم داشته باشید نیز مفید به نظر می‌رسد؛ مانند رتق فتق کارهای معمول عقب مانده و یا جشن گرفتن برای اینکه احساس خوبی دارید. داشتن برنامه هم برای روزهای خوب و هم روزهایی که از نظر شما شاید بد به نظر برسد، «هر دو تجربه» را عادی می‌کند و نگه داشتن این برنامه در کنار خود، امری مفید خواهد بود. به یاد داشته باشید تا این برنامه‌ها را در کنار تخت خود نگه دارید تا بتوانید با برنامه صبحگاه خود ادغام کنید.

۱۲- مدیتیشن کنید

انجام مدیتیشن یکی از اقدامات مفیدی است که این روزها در همه گیری کرونا انجام می‌شود. اپلیکیشن‌هایی وجود دارند که به شما کمک می‌کنند تا تمرین‌های مدیتیشنی خود را توسعه دهید؛ در صورتی که برخی افکار شما را اذیت می‌کند و قادر به مدیتیشن نیستید، تنها چشمان خود را بسته و برای چند دقیقه نفس بکشید.

۱۳- تماشای حیوانات

تماشا و یا بازی با یک حیوان می‌تواند در تقویت روحیه شما تأثیرگذار باشد. بازی با یک حیوان خانگی و یا تماشای فیلمی از آن‌ها برای شما خوب است.

۱۴- کسب مهارت‌های کوچک

شاید در خصوص کسب مهارت‌های کوچکی نظیر دوزندگی و یا نویسندگی شنیده باشید؛ اما مهارت‌های جدید ممکن است هزینه بر و استرس زا باشد. به جای انجام آن، امتحان کردن مهارت‌ها و کارهایی ساده و کوچک سبب ایجاد شادی و سرگرمی جدید می‌شود.

۱۵- به دیگران خوبی کنید

انجام کار خوب در حق دیگران لازم نیست خیلی پرخرج و مفصل باشد. این کار می‌تواند حتی تعریف کردن از یکی از نزدیکانتان باشد؛ یا اینکه شما می‌توانید برای هم اتاقی تان شام درست کنید.

نحوه رفتار با همسر افسرده

بیتوته: افسردگی یکی از رایج ترین مشکلات روانی است به صورتی که به آن سرماخوردگی روان می گویند. افسردگی یک آشفتگی خلقی است که باعث حس همیشگی اندوهگینی و از بین رفتن خوشی و علاقه می‌شود و بر شیوه فکر، احساس و رفتار تاثیر می گذارد. بررسی های زیادی نشان‌دهنده این است که همسران در پیشرفت درمان و جلوگیری از مبتلا شدن دوباره به افسردگی همسر خود نقش مهمی دارند.

تشخیص زود هنگام افسردگی

تشخیص زود هنگام افسردگی مهم ترین کمکی است که همسر می‌تواند به همسر افسرده‌اش کند. در صورت بروز نشانه های افسردگی در نخستین اقدام همسرتان را نزد پزشک متخصص ببرید و اگر تشخیص، افسردگی بود کمک کنید دستورات متخصص در ارتباط با استفاده از دارو یا حضور در جلسات روان درمانی، را انجام دهد.

در باره خصوصیات بیماری افسردگی را بیشتر بدانید

از جمله کارهایی که سبب برداشت نادرست از رفتار شخص بیمار و مشکلات بیشتر می شود نداشتن آگاهی صحیح در مورد افسردگی است. دریافت، نگرش، احساس، کارها و تحمل فرد از چیزهایی هستند که تحت تاثیر افسردگی قرار می گیرند.

بیشتر افراد افسرده در زندگی تنها به رویدادهای تلخ دقت می کنند و دیگران را در مشکلات خود مقصر می دانند. باید بدانید یکی از خصوصیات بیماری همسرتان اشکال گرفتن است، بنابراین ناراحت نشوید. دقت کنید که همسرتان نیت اذیت کردن شما را ندارد و این رفتارها علامت بیماری او است. علامت های افسردگی در اشخاص گوناگون، فرق دارد.

هنگامی که رابطه زناشویی صدمه می بیند

رابطه زناشویی از نخستین چیزهایی است که در طول بیماری افسردگی همسرمان می تواند صدمه ببیند. باورهای غلط و تفکرات غیرمعقول درمورد دیگران ازجمله نشانه های افراد افسرده است.

این باورها برای دیگران خیلی نامقبول است. بیشتر فرد افسرده، ساده‌ترین رفتارها مانند دیر جواب دادن به تلفن را به بدترین شکل ممکن برداشت می کند و آن را به معنای طردشدن، بی علاقگی همسر یا لجبازی او قلمداد می‌کند. شناخت این باورها به شما کمک می کند تا از همسرتان کمتر ناراحت شوید و بتوانید با حوصله بیشتری در کنار همسرتان باشید.

با او جدال نکنید

افراد افسرده معمولا احساسات و برداشت های بیش از حد دارند. اگر همسرتان چیزهای اشتباه و غیرعادلانه گفت، با او بحث نکنید و به او ثابت نکنید زندگی بد نیست یا او آدم خوبی است. این نحوه برخورد می‌تواند سبب شود او علاقه ای به حرف زدن با شما نداشته باشد، بیشتر حس تنهایی کند و شدت افسردگی او زیاد شود. زمانی که همسر افسرده‌تان می‌گوید «هیچ کسی در این دنیا به فکر من نیست.» با این جمله به او یادآوری کنید «خیلی تلخ است که این حس را داری، برای بهتر شدن حالت چه کاری می‌توانم انجام دهم؟»

او را تشویق کنید تا درمان شود

نشانه های افسردگی در همسرتان امکان دارد به قدری شدید باشد که زندگی او را با مشکل همراه کند. حتی نیاز مراجعه به متخصص را درک نکند و آن را قبول نکند و تنها فکر کند که حس های زودگذر است. بنابراین وظیفه شماست که وی را برای درمان تشویق کنید.

افسردگی نه فقط خود به خود خوب نمی‌شود، بلکه به تدریج کهنه‌تر و شدیدتر خواهد شد. برای این کار می‌توانید نشانه های همسرتان را با یک درمانگر در میان بگذارید، نگرانی خود را به همسرتان نشان دهید، قرار ملاقات یا تماس با روانشناس بگذارید و درمورد چیزهایی که درباره افسردگی و درمان آن می‌دانید به او توضیح دهید.

ایجاد یک محیط امن و پشتیبانی کردن

از یاد نبرید که همسر افسرده‌تان بیمار است و احتیاج به آرامش دارد. تغییر در سبک زندگی خیلی اهمیت دارد. تغییراتی مانند تغذیه سالم و مقوی، کاهش تنش‌ها و فشارهای روانی، برنامه ریزی برای دیدن دوستان و ترتیب دادن مهمانی، خوشگذرانی با هم، ترغیب همسر و تایید مثبت وی، تعریف از نقاط قوت و ورزش خیلی مفید هستند.

ورزش کردن می‌تواند مثل قرص‌های ضد افسردگی عمل نموده و شما حتی با یک پیاده روی ده دقیقه ای روزانه، می‌توانید گام‌های بزرگی برای درمان افسردگی بردارید.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۱۴۰۰/۲۴۳۳

افقی:

۱-برای نشستن در آن بر روی شتر می‌گذاشتند- از نویسندگان و پژوهشگران معاصر استهبان

۲-پهلوان- سال عربی- درخت خوش قد و بالا

۳-سرد کردن- منفورترین خلیفه اموی- اسب

۴-دوستی- ناداری- عار- گرو

۵-از حروف یونانی- یا- فلز خجالتی

۶-دلیل منطقی- از انگور می گیرند

۷-حقه و کلک- نویسنده کتاب آیات شیطانی- نام قدیمی شهرستان بهبهان

۸-عیب- عدد خیطی- همزاد افسوس- یک‌چهارم

۹-محل رویش نی- از دانه های روغنی- پوشش

۱۰-از صفات پروردگار- پارچه زردوزی شده- درهم

۱۱-خاک کوزه گری- نامی رایج در چین و کره- ایل دم برده- مرکز ایتالیا

۱۲-گل ناامیدی- پرده چشم- هزینه- کشتن شتر

۱۳-سلام- لبریز- جمع شقی

۱۴-قلعه- روزها- من و تو

۱۵-از توابع استان فارس- استیصال

عمودی:

۱-از ادوات برقی که مصرف را مشخص می‌کند- کنایه از کسی را از کار بیکار کردن

۲-بلندترین قله فارس- آبزی معروف- پرنده‌ای خوش خوان

۳-اشکال- رزق- خبر از پیاده ندارد

۴-سرپرست- چغندر پخته- خوردن- صندوقچه

۵-از لوازم تحریر- از درجات نظامی- مخفف گاه

۶-مرکز کشور مصر- گونه

۷-فرمانده عرب- غذای آبکی- به روی پرده رفتن فیلم سینمایی

۸-ارتعاش بدن در اثر سرماخوردگی- کشور پرجمعیت و مسلمان نشین- عدد چرب

۹-نوعی شعر که پس از انقلاب رواج یافت- دعوا- ویران

۱۰-رود آرام روسی- بدعاقبتی- شراب

۱۱-بن مضارع از مصدر رسیدن- ضال- مکان

۱۲-مقصد- مستی- پوشش- ضمیر سوم شخص جمع

۱۳-داد و فریاد- مبنای تاریخ قمری- نوک پرنده

۱۴-آزاد- تاب شیرازی- زنده

۱۵-وطن- آفرینش- نوعی شنای رندانه

جواب جدول شماره ۱۴۰۰/۲۴۳۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	م	س	ن	ی	■	م	ل	ل	و	ا	ل	ن	ح	ل
۲	ی	■	م	ذ	■	س	ی	ن	ا	■	س	ن	ا	■	ی
۳	غ	ب	ا	ر	ی	■	و	ا	م	ق	■	ج	و	ی	م
۴	ا	ر	چ	■	گ	پ	ه	■	ر	ش	ک	■	ک	ا	و
۵	ن	■	ت	خ	ا	ر	■	ک	د	■	ا	م	■	ل	■
۶	■	ک	■	م	ن	و	ا	ل	■	چ	ل	ف	ا	■	م
۷	ن	ف	ی	س	■	ن	ی	ا	م	■	ی	ر	ل	ی	غ
۸	ا	ت	و	■	م	ی	■	ن	■	م	و	■	م	و	ز
۹	ص	ر	ا	ح	ت	■	س	ت	ی	غ	■	د	ک	ا	■
۱۰	ر	■	ن	ص	ر	ت	■	ر	ا	ب	ع	ه	■	ش	ن
۱۱	ا	چ	■	ر	و	■	ن	ی	■	و	■	ر	س	■	ا
۱۲	ل	ا	ل	ک	■	ی	ا	■	م	ن	ا	■	و	ر	م
۱۳	د	ر	ی	ل	■	ک	ر	ی	ه	■	ب	ا	ر	ب	ی
۱۴	ی	■	م	ن	و	■	و	ر	ا	چ	■	ل	ن	■	ر
۱۵	ن	ی	ا	ک	ا	ر	ا	■	ن	ی	ر	و	ا	ن	ا