



یکشنبه ● ۱۲ شهریور ۱۳۹۶ ● شماره صد و هجده

A T I V E H N O

خوش

چگونه از زندگی لذت ببریم

فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه کودک خوشحالی نوشته شده: «شاد»، «با سرور»، «بی غم»، «مقابل بدحال»، اما ما هرچند درباره تمام این معانی صحبت می کنیم، آخرین معنا برایمان از همه مهم تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکر می کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می دهیم، حالمان بهتر است و روزگارمان آسوده تر، فکر می کنیم که باید آستین ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکر می کنیم اگر ثانیه ای لبخند روی لب های شما بنشیند، ما پرنده میدان زندگی شده ایم. پس با ما باشید و از خاطره ها و لحظه های متفاوتتان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

۱۲ | کتینه نو



● دل کوک ●

● نازنین متین نیا ●

از «ترس» تترسیم

هنگام آموزش شنا به کودکان توصیه می کنند که از همان جلسه اول کودک را در قسمت پرعمق استخر ببرید. درواقع این توصیه برای از بین بردن ترس های بی دلیل کودکان از آب است و قسمت پرعمق. خطرات استخر و آب برای ناچی ها و مربی های شنا بین قسمت کم عمق و پر عمق فرقی ندارد و وقتی کودکی اصول اولیه مراقبت از خود در آب را بداند دیگر بین قسمت پر عمق و کم عمق فرقی قائل نمی شود و به جای ترسیدن، مراقبت و پیشگیری را لحاظ می کند و درصد خطرات را کمتر... این قاعده در آموزش شنا بسیار به کار می آید، کودکان بسیاری با همین روش ترس از آب را یاد نمی گیرند و آموزش شنا برای آنها راحت تر می شود. حتی در موارد قابل توجهی توصیه می کنند که از شش ماهگی به بعد کودک را با خود به استخر ببرید تا یاد بگیرد که در آب غوطه ور شود و ترس از آب برایش بی معنا شود. این قاعده در استخرها معمولاً رعایت می شود و تجربه هم ثابت کرده که کودکانی که بدون مفهوم ترس از آب شنا یاد گرفتند یا از سنین بسیار کم آموزش شنا دیده اند به راحتی در رودخانه ها و دریا شنا می کنند و نه تنها مفهومی از ترس شنا در استخر ندارند که حتی در آب های خطرناک تر هم متکی به نفس و ترس و شناگر هستند. در موارد بسیار دیگری هم روان شناسان و کارشناسان علوم تربیتی کودک و نوجوان به والدین توصیه می کنند تا ترس های خود را به فرزندشان منتقل نکنند و اجازه ندهند که ترس های آنها به کودک منتقل شود. مثلاً می گویند که اگر خودتان از سگ یا گربه یا سوسک و... می ترسید، این ترس را در مواجهه با کودک خود نشان ندهید و اجازه دهید که رابطه او با جهان پیرامون، فارغ از ترس های پدر و مادرش باشد. مثلاً پدر و مادری که وضعیت مالی مناسبی ندارند و مدام از نگرانی های خود برای آینده فرزندان حرف می زنند، احتمالاً در آینده فرزندان دارند که همیشه نگران زندگی خود هستند و حتی در یک اوضاع مالی مناسب هم، ترس و نگرانی از آینده و زندگی کردن دارند.

والدین منزوی و دور از اجتماع، معمولاً فرزندان را تربیت می کنند که حتی در بهترین حالت در روابط اجتماعی خود با مشکلات زیادی روبه رو هستند و همیشه نگرانی از دست دادن یا ضربه خوردن دارند و... حالا اینکه پدر و مادرها باید چه چیزهایی را رعایت کنند و رفتار آنها چه تأثیری در زندگی فرزندشان دارد، سوزه این یادداشت نیست. قرار نیست در ادامه این یادداشت پدر و مادرها را زیر بوته نقد ببریم و بگویم که منشأ اصلی ترس ها و نگرانی های ما از والدین می آید و دیگر هیچ. ما به محض ورود به اجتماع و مدرسه، ترس ها و نگرانی های دیگری هم از محیط پیرامون خود و بزرگسالان دیگری مانند معلم، ناظم و... را هم دریافت می کنیم و در ادامه تجربه زیسته هم خود بخشی برای آموزش ترس و نگرانی و محافظه کاری در ما می شود. بخش مهمی از آنچه که ترس و نگرانی می خوانیم، درواقع همان پیش زمینه ای است که در ذهن ما نشسته و مصداق بیرونی ندارد، اما می تواند سرنوشت ما را تغییر دهد.



● نگار مفید ●

● روزنامه نگار ●

روزهای بازنشستگی مثل یک رویای جذاب و هیجان انگیز است. فرصت ویژه ای برای انجام کارهای دلخواه، برای تمام آن کارها که در روزهای شاغل بودن زمان انجامشان را نداریم. مدام به خودمان می گویم اگر این روزها به اتمام برسد و خیالمان راحت باشد زندگی بهتری برای خودمان می چینیم و چه کارها، چه برنامه ها، چه موقعیت ها که به دست می آوریم. هر کدام از ما در خیال خودمان به امید روزهای بازنشستگی عمر را می گذرانیم. هرچند ماه اول و دوم به مذاق ما خوش می آید اما پس از مدتی دلمان برای کار تنگ می شود. برای اینکه بهانه ای برای بیرون زدن از خانه داشته باشیم و محل کاری برای حضور. به همین دلیل است که همچنان صبح زود از خواب بیدار می شویم و بنا به عادت شروع به انجام کارهای روزمره می کنیم و پس از مدتی به جای بیرون زدن از خانه، خودمان را در آینه می بینیم که جایی برای رفتن نداریم؛ ماییم و خانه مان. به پر و پای بچه ها می پیچیم. از دیگران انتقاد می کنیم و پس از مدتی از رویای بازنشستگی بیرون می آییم. از رویایی که تمام روزهای شاغل بودن را به عشق رسیدن به آن طی کرده ایم.

■ بهانه های ساده خوشبختی

به روزهای شاغل بودن خود فکر کنید، دل تان می خواست چه کارهایی انجام دهید و زمان کافی برای انجامش نداشتید؟ سعی کنید آن فهرست را مرور کنید. نگذارید که شرایط خود را به رویاهای شما تبدیل کند و غصه بی پولی و خانه نشینی شما را خرد کند. آن فهرست را با توجه به موقعیت فعلی تان دوباره بنویسید و برای انجام دانش قدمی بردارید. اگر برای اجرایی شدن ایده تان نیاز به پول کلان دارید، نخستین قدم ها را بردارید و به دنبال کم هزینه ترین روش برای انجام دانش بگردید.

■ مبارزه با زمان

آنچه که در روزهای بازنشستگی به وفور یافت می شود زمان است. می توانید وقت بیشتری روی ایده های تان بگذارید و چاشنی تجربه های مثبت را به آن اضافه کنید. می توانید برای اجرایی کردن یک ایده درخشان ساعت ها وقت بگذارید و کتاب های فراوان بخوانید و مقالات فراوان بخوانید. می توانید کلاس های متعدد بروید و خودتان را برای رسیدن به یک موقعیت تازه به چالش بکشید. بحث مالی را به میان نیاورید، اگر کمی بگردید، کلاس هایی را پیدا می کنید که تخفیف های ویژه برای افراد بازنشسته در نظر گرفته اند.

■ در گیر و دار آینده

بسیاری از ما پس از خانه نشینی دچار این بحران می شویم که دیگر آینده ای وجود ندارد. به اطراف نگاه می کنیم و از



به روزهای شاغل بودن خود فکر کنید، دل تان می خواست چه کارهایی انجام دهید و زمان کافی برای انجامش نداشتید؟ سعی کنید آن فهرست را مرور کنید. نگذارید که شرایط خود را به رویاهای شما تبدیل کند و غصه بی پولی و خانه نشینی شما را خرد کند.

می آوریم و مخاطبی واقعی حرف های ما را می شنید. در دنیای مجازی این روزها، شما به سادگی می توانید مخاطب به دست آورید. فقط کافیت از پیله خود بیرون بیایید، از ورود به فضاهای تازه ترسید و وبلاگ بنویسید. یک کانال تلگرامی را مدیریت کنید. در کنار چند نفر از همراهان و همکاران تان مخاطبی به دست آورید که برای شنیدن دانسته های شما سر و دست می شکنند.

■ دنیای تازه

همین پیشنهاد ساده به شما کمک می کند تا دغدغه های تازه ای به دست آورید. چطور بنویسیم که دیگران بخوانند؟ چطور منتشر کنیم که بازدید داشته باشد؟ چه عکسی انتخاب کنیم و... این دغدغه های تازه شما را به دنیایی جدید وارد می کند. به دنیایی که ترس در آن جایی ندارد و می توانید مخاطبی واقعی پیدا کنید. اگر میانه تان با دنیای مجازی خوب نیست، همین روش را در دنیای واقعی به کار بگیرید. مخاطب واقعی شما کسانی هستند که دوست دارند تجربیات شما را بشنوند. همکاران جوان تر، دانشجویان امروز و... به دنبال این افراد چشم بگردانید و دیگر نیازی نیست آنها را مجبور به شنیدن حرف های تان کنید.

برنامه های روزمره و... همگی تحت تأثیر ساعت های کاری شما بود، حالا دیگر محدودیتی وجود ندارد. این محدودیت ها و برنامه ریزی ها را باید از نو اجرا کنید و خودتان باید آن را به سرانجام برسانید. هرچند کمی دشوار به نظر می رسد اما ارزش امتحان کردنش را دارد.

■ تجربه های ماندگار

گاهی وقت ها هم پیش می آید که می خواهیم درس های زندگی مان را به زور به فرزندان مان آموزش دهیم و تجربه هایمان را برایشان نقل کنیم. خاطره های خود را می گوئیم و هر بار آنها به خنده از کنارمان رد می شوند. اما چه می شد اگر به جای تکرار این خاطرات و تجربه ها برای فرزندان، در محیطی بزرگتر این تجربیات را به زبان

این موقعیت دچار ترس و اضطراب می شویم. از آموزش خودمان دست برمی داریم و انتظار داریم تا دیگران همان طور که هستیم ما را بپذیرند. زمانی که درها را به روی تغییر بستیم، مسئله مان تازه آغاز می شود. ما دیگر پیشرفت نمی کنیم. درحالی که آینده همیشه وجود دارد و ما همواره به دنبال آن می گردیم. بهتر است در این راه به خودتان یادآوری کنید که انسان متولد شده اید تا از هر تغییر لذت ببرید.

■ محدودیت وجود ندارد

یکی از ویژگی های بازنشستگی برداشته شدن محدودیت های زندگی است. اگر تا دیروز این محدودیت ها به شما تحمیل می شد، اگر ساعت خواب و بیداری،

پیش

آنچه که در روزهای بازنشستگی به وفور یافت می شود زمان است. می توانید وقت بیشتری روی ایده های تان بگذارید و چاشنی تجربه های مثبت را به آن اضافه کنید. می توانید برای اجرایی کردن یک ایده درخشان ساعت ها وقت بگذارید و کتاب های فراوان بخوانید و مقالات فراوان بخوانید. می توانید کلاس های متعدد بروید و خودتان را برای رسیدن به یک موقعیت تازه به چالش بکشید. بحث مالی را به میان نیاورید، اگر کمی بگردید، کلاس هایی را پیدا می کنید که تخفیف های ویژه برای افراد بازنشسته در نظر گرفته اند.



هتل هما ۱ (مشهد)
رزرو مشهد:
۰۹-۳۸۴۳۰۰۱ (+۹۸۵۱)



هتل هما (شیراز)
رزرو شیراز:
۳۲۹۲۹ (+۹۸ ۷۱)



هتل هما ۲ (مشهد)
رزرو مشهد:
۳۷۱۷۲ (+۹۸ ۵۱)



هتل هما (بندرعباس)
رزرو بندرعباس:
۳۲۰۰ (+۹۸ ۷۲)



هتل هما (تهران)
رزرو تهران:

۴۳۹۶۱-۴۳۹۶۲ (+۹۸ ۲۱)



میهان نوازی سنت ماست

www.homahotels.com

از عید قربان تا غدیر با تخفیفات ویژه هتل های هما میزبان شما سروران گرامی می باشیم