

ماهنامه علمی آموزشی سبک زندگی ریش

شماره یک، مرداد ۱۴۰۴

درخت زندگی در بیابان چالش‌ها



نویسنده: محمد محسن عزیزی

فهرست مطالب:

- صفحه سوم: چگونه اضطراب اقتصادی را در زندگی روزمره مدیریت کنیم؟
- صفحه هفتم: راهکارهای علمی برای مقابله با آلودگی هوا و گرد و خاک
- صفحه دهم: استرس پس از سانحه و اثرات روانی جنگ تحمیلی ۱۲ روزه چیست؟
- صفحه دوازدهم: اقتصاد مقاومتی: راهکارهای ساده برای سبک زندگی پایدار
- صفحه چهاردهم: منابع

کاری از تیم پژوهشی مجموعه سبک زندگی ریش



مولتی ریش
مرکز آموزش فنی حرفه‌ای آزاد



سبک زندگی

چگونه اضطراب اقتصادی را در زندگی روزمره مدیریت کنیم؟



در دنیای پرشتاب امروز، فشارهای اقتصادی به یکی از مهم‌ترین منابع استرس در زندگی بسیاری از ایرانیان تبدیل شده است. افزایش قیمت‌ها، نگرانی درباره تأمین هزینه‌های زندگی، و عدم اطمینان به آینده مالی می‌توانند ذهن و جسم ما را تحت فشار قرار دهند. این اضطراب نه تنها بر سلامت روان ما تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند روابط خانوادگی، بهره‌وری کاری، و حتی سلامت جسمی ما را مختل کند. اما خبر خوب این است که با استفاده از راهکارهای علمی و عملی، می‌توانیم این اضطراب را مدیریت کنیم و زندگی آرام‌تر و متعادل‌تری داشته باشیم. در این مقاله، به‌صورت جامع و با زبانی ساده، روش‌هایی را بررسی می‌کنیم که به شما کمک می‌کند با اضطراب اقتصادی کنار بیایید و کیفیت زندگی خود را بهبود دهید.

چرا فشار اقتصادی باعث اضطراب می‌شود؟

از نظر علمی، وقتی با یک تهدید مثل مشکلات مالی روبه‌رو می‌شویم، مغز ما وارد حالت "جنگ یا گریز" می‌شود. در این حالت، هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین ترشح می‌شوند که می‌توانند باعث علائمی مثل تپش قلب، بی‌خوابی، یا احساس بی‌قراری شوند. در ایران، عواملی مثل تورم، بی‌ثباتی شغلی، و هزینه‌های بالای زندگی این واکنش‌ها را تشدید می‌کنند. برای مثال، وقتی قبض برق یا اجاره خانه ناگهان افزایش می‌یابد، ممکن است احساس کنیم کنترل زندگی مان را از دست داده‌ایم. این احساس "عدم کنترل" یکی از دلایل اصلی اضطراب است.

اما نکته مهم این است که اضطراب اقتصادی قابل مدیریت است. با چند تغییر کوچک در سبک زندگی، طرز فکر، و عادات روزمره، می‌توانیم این فشارها را کاهش دهیم و حتی از این چالش‌ها به‌عنوان فرصتی برای رشد استفاده کنیم. در ادامه، راهکارهای عملی و علمی را در شش بخش اصلی بررسی می‌کنیم.

راهکارهای عملی برای مدیریت اضطراب اقتصادی

1. مشکل را بپذیرید و روی راه‌حل‌ها تمرکز کنید
اولین قدم برای غلبه بر اضطراب، پذیرش واقعیت است. به جای فرار از مشکلات یا غرق شدن در نگرانی، بهتر است با شجاعت به آن‌ها نگاه کنیم. این کار به ما کمک می‌کند تا به‌جای احساس درماندگی، روی پیدا کردن راه‌حل تمرکز کنیم.

لیست هزینه‌ها و درآمدها را بنویسید: یک کاغذ یا فایل اکسل بردارید و تمام درآمدهای ماهانه (مثل حقوق، درآمدهای جانبی) و هزینه‌ها (مثل اجاره، قبضه‌ها، خرید مواد غذایی) را یادداشت کنید. این کار به شما تصویر واضحی از وضعیت مالی‌تان می‌دهد و احساس کنترل را به شما برمی‌گرداند.

اولویت‌بندی هزینه‌ها: هزینه‌ها را به دو دسته "ضروری" (مثل غذا، مسکن، حمل‌ونقل) و "غیرضروری" (مثل اشتراک‌های غیرضروری یا خریدهای تفریحی) تقسیم کنید. سپس ببینید کجا می‌توانید صرفه‌جویی کنید.

هدف‌های کوچک تعیین کنید: به جای حل همه مشکلات به یک‌باره، هدف‌های کوچک و قابل دستیابی تعیین کنید. مثلاً: «این ماه ۵۰ هزار تومان از هزینه رستوران کم می‌کنم» یا «هر هفته ۲۰ هزار تومان پس‌انداز می‌کنم». مثال: فرض کنید متوجه شدید که ماهانه ۲۰۰ هزار تومان برای خرید قهوه بیرون خرج می‌کنید. با درست کردن قهوه در خانه، می‌توانید این مبلغ را پس‌انداز کنید و به مرور احساس بهتری داشته باشید.



برنامه‌ریزی مالی ساده و واقع‌بینانه داشته باشید

برنامه‌ریزی مالی نیازی به دانش حسابداری ندارد. حتی یک برنامه ساده می‌تواند اضطراب شما را کاهش دهد و حس امنیت مالی ایجاد کند.

قانون ۵۰/۳۰/۲۰: این قانون می‌گوید ۵۰٪ درآمدها را به نیازهای ضروری (مثل اجاره و غذا)، ۳۰٪ به خواسته‌ها (مثل تفریح)، و ۲۰٪ به پس‌انداز یا پرداخت بدهی اختصاص دهید. اگر این درصد برایتان سخت است، حتی پس‌انداز ۵٪ هم شروع خوبی است.

صندوق اضطراری: سعی کنید مقداری پول (حتی مبلغ کم) برای مواقع غیرمنتظره کنار بگذارید. مثلاً، اگر ماهانه ۱۰۰ هزار تومان پس‌انداز کنید، بعد از یک سال ۱۲ میلیون تومان خواهید داشت که می‌تواند در مواقع بحرانی کمک‌کننده باشد.

ابزارهای مدیریت مالی: از اپلیکیشن‌های رایگان مثل "فانوس" یا "نیو" (که در ایران در دسترس هستند) یا حتی یک دفترچه ساده برای ثبت هزینه‌ها استفاده کنید.

مذاکره کنید: اگر بدهی دارید، با طلبکار خود صحبت کنید و درخواست قسط‌بندی یا مهلت بیشتر کنید. این کار می‌تواند فشار مالی را کمتر کند.

مثال: اگر قبض برق شما بالاست، بررسی کنید که آیا می‌توانید با خاموش کردن وسایل برقی غیرضروری یا استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف، هزینه را کاهش دهید.

تکنیک‌های ذهن‌آگاهی (Mindfulness) را تمرین کنید

ذهن‌آگاهی به معنای حضور کامل در لحظه حال است و تحقیقات نشان داده که این روش می‌تواند سطح کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش دهد. این تکنیک‌ها به‌ویژه در ایران، که فشارهای روزمره زیاد است، بسیار کاربردی هستند.

تنفس عمیق ۴-۷-۸: این تکنیک ساده است: ۴ ثانیه نفس بکشید، ۷ ثانیه نگه دارید، و ۸ ثانیه به آرامی بازدم کنید. این کار را ۴ بار تکرار کنید. این تمرین سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال می‌کند و شما را آرام می‌کند.

تمرکز بر لحظه حال: وقتی افکار نگران‌کننده به ذهنتان می‌آیند، به خودتان یادآوری کنید که در این لحظه همه چیز تحت کنترل است. مثلاً بگویید: «الان غذا روی میز است، سقفی بالای سرم دارم، و می‌توانم مشکلات را یکی‌یکی حل کنم.»

مدیتیشن کوتاه: ویدیوهای مدیتیشن ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای در یوتیوب یا اپلیکیشن‌های ایرانی مثل "آرامش" می‌توانند به شما کمک کنند. اگر وقت ندارید، حتی ۲ دقیقه تمرکز روی صداهای اطراف (مثل صدای پرنده‌ها یا باد) هم اثرگذار است.

یادداشت سپاسگزاری: هر شب ۳ چیزی که در زندگی‌تان بابت آن‌ها سپاسگزار هستید (مثل سلامتی، خانواده، یا یک غذای ساده) را بنویسید. این کار دیدگاه شما را مثبت‌تر می‌کند.

مثال: وقتی در ترافیک گیر کرده‌اید و نگران هزینه بنزین هستید، ۵ نفس عمیق بکشید و به خودتان بگویید: «الان در امنیت هستیم و این لحظه می‌گذرد.»

از حمایت اجتماعی استفاده کنید

ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم و صحبت کردن با دیگران می‌تواند بار روانی ما را سبک‌تر کند. در فرهنگ ایرانی، خانواده و دوستان نقش مهمی در حمایت عاطفی دارند.

صحبت با نزدیکان: مشکلات مالی‌تان را با یک دوست یا عضو خانواده قابل اعتماد در میان بگذارید. گاهی فقط گفتن نگرانی‌ها می‌تواند آرامش‌بخش باشد.



مشاوره: با مراجعه به کلینیک‌های روانشناسی برخی مراکز دولتی یا خیریه (مثل بهزیستی) مشاوره‌های رایگان یا کم‌هزینه ارائه می‌دهند. همچنین، خطوط تلفنی مثل ۱۴۸۰ (صدای مشاور بهزیستی) می‌توانند راهنمایی خوبی باشند.

فعالیت‌های گروهی: شرکت در دوره‌های خانوادگی، مراسم مذهبی، یا حتی گپ زدن با همسایه‌ها می‌تواند حالتان را بهتر کند. مثال: اگر احساس تنهایی می‌کنید، با یک دوست تماس بگیرید و درباره روزتان صحبت کنید. حتی یک گفت‌وگوی ۱۰ دقیقه‌ای می‌تواند حال شما را عوض کند.

سبک زندگی سالم را در اولویت قرار دهید

اضطراب اقتصادی می‌تواند روی جسم شما هم تأثیر بگذارد، اما یک سبک زندگی سالم می‌تواند مقاومت شما را افزایش دهد.

خواب منظم: کمبود خواب اضطراب را بدتر می‌کند. سعی کنید هر شب در ساعت مشخصی بخوابید و ۷ تا ۸ ساعت استراحت کنید. برای خواب بهتر، از استفاده از گوشی قبل از خواب پرهیز کنید.

تغذیه اقتصادی و سالم: غذاهای ساده و ارزان مبتنی بر مزاج شناسی مثل عدسی، لوبیا، یا سبزیجات فصل (مثل کدو و بادمجان) هم مغذی هستند و هم هزینه کمی دارند.

مهارت‌های جدید یاد بگیرید و فرصت‌ها را بسازید

یادگیری مهارت‌های جدید نه تنها اعتمادبه‌نفس شما را افزایش می‌دهد، بلکه می‌تواند راه‌های جدیدی برای درآمدزایی ایجاد کند.

دوره‌های آنلاین: پلتفرم‌های ایرانی مثل "فرانش"، "فرادرس"، "مکتب‌خونه"، "مولتی رسش" دوره‌های آنلاین خیلی خوبی برگزار می‌کنند.

مهارت‌های خانگی: یادگیری مهارت‌هایی مثل پخت نان خانگی، تعمیرات ساده، یا حتی پرورش گیاهان خوراکی (مثل سبزیجات در گلدان) می‌تواند هزینه‌های شما را کاهش دهد.

شبکه‌سازی حرفه‌ای: با افراد در حوزه کاری خود ارتباط برقرار کنید. مثلاً، اگر در زمینه خیاطی مهارت دارید، با مغازه‌های محلی یا گروه‌های آنلاین مرتبط صحبت کنید.

کارهای کوچک جانبی: اگر وقت دارید، کارهای ساده مثل تولید محتوای شبکه‌های اجتماعی یا فروش محصولات خانگی (مثل ترشی یا مربا) می‌توانند درآمد اضافی ایجاد کنند.

وقتی اضطراب خیلی شدید می‌شود، چه کنیم؟

اگر اضطراب اقتصادی شما را از انجام کارهای روزمره باز می‌دارد یا علائمی مثل بی‌خوابی مداوم، تپش قلب شدید، یا احساس ناامیدی دارید، حتماً از یک متخصص کمک بگیرید.

- **مشاوره روان‌شناختی:** روان‌شناسان می‌توانند تکنیک‌های پیشرفته‌تری مثل درمان شناختی-رفتاری (CBT) را به شما آموزش دهند.
- **مراجعه به پزشک:** گاهی اضطراب شدید با علائم جسمی همراه است که نیاز به بررسی پزشکی دارد.
- **خطوط حمایت:** شماره‌هایی مثل ۱۴۸۰ (بهبیستی) یا ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی) می‌توانند در مواقع بحرانی کمک کنند.

هیچ‌کس از شما انتظار ندارد به‌تنهایی با همه مشکلات کنار بیایید. درخواست کمک نشانه قدرت است، نه ضعف.

در فرهنگ ما ایرانیان، صحبت کردن درباره مشکلات مالی گاهی سخت است، چون ممکن است احساس کنیم دیگران ما را قضاوت می‌کنند یا نمی‌خواهیم بار عاطفی به خانواده‌مان تحمیل کنیم. اما یادتان باشد که شما تنها نیستید. میلیون‌ها نفر با چالش‌های مشابه روبه‌رو هستند.

- **از سنت‌ها استفاده کنید:** دوره‌های خانوادگی، رفتن به طبیعت، یا حتی نوشیدن یک چای گرم با دوستان می‌توانند حال شما را بهتر کنند.
- **ارتباط با معنویت:** برای بسیاری از ایرانی‌ها، دعا، زیارت، یا شرکت در مراسم مذهبی می‌تواند حس آرامش و امید ایجاد کند.
- **غذاهای سنتی:** غذاهای ساده ایرانی مثل آش رشته یا خورش‌های خانگی نه تنها مقرون‌به‌صرفه هستند، بلکه حس نوستالژی و آرامش را به شما برمی‌گردانند.

توصیه‌هایی برای بلندمدت

- مدیریت اضطراب اقتصادی یک فرآیند تدریجی است. این چند توصیه می‌توانند به شما کمک کنند تا در بلندمدت قوی‌تر شوید:
- **هدف‌های مالی بلندمدت تعیین کنید:** مثلاً، پس‌انداز برای خرید یک وسیله ضروری یا کاهش بدهی در یک سال آینده.
 - **یادگیری مداوم:** هر ماه یک مهارت جدید یاد بگیرید، حتی اگر کوچک باشد.
 - **شبکه حمایت شخصی بسازید:** با افرادی که دیدگاه مثبت و راهکارمحور دارند معاشرت کنید.
 - **مراقب سلامت روان باشید:** اضطراب را به عنوان بخشی از زندگی بپذیرید، اما نگذارید شما را تعریف کند.

اضطراب اقتصادی ممکن است بخشی از زندگی امروز ما باشد، اما نباید اجازه دهیم تمام زندگی‌مان را تحت تأثیر قرار دهد. با پذیرش مشکلات، برنامه‌ریزی ساده، تمرین ذهن‌آگاهی، استفاده از حمایت دیگران، حفظ سبک زندگی سالم، و یادگیری مهارت‌های جدید، می‌توانیم این چالش را به فرصتی برای رشد و پیشرفت تبدیل کنیم. شما قوی‌تر از آن چیزی هستید که فکر می‌کنید، و هر قدم کوچک شما را به زندگی آرام‌تر و شادتر نزدیک‌تر می‌کند.

چالش عملی برای این ماه:

1. یک دفترچه بردارید و هزینه‌های این ماه را یادداشت کنید. یک مورد غیرضروری را حذف کنید.
 2. روزی ۵ دقیقه تمرین تنفس عمیق ۴-۷-۸ را انجام دهید.
 3. با یک دوست یا عضو خانواده درباره چیزی که شما را خوشحال می‌کند صحبت کنید.
- این قدم‌های کوچک می‌توانند تفاوت بزرگی ایجاد کنند. شما می‌توانید!

راهکارهای علمی برای مقابله با آلودگی هوا و گرد و خاک



آلودگی هوا و گرد و خاک به یکی از چالش‌های بزرگ زندگی در ایران، به‌ویژه در شهرهای بزرگ و مناطق جنوبی، تبدیل شده است. این مشکل نه تنها بر سلامت جسمی ما تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند باعث استرس، کاهش کیفیت زندگی، و حتی مشکلات اقتصادی شود. از گرد و غبارهای فصلی در خوزستان تا آلودگی هوای تهران، این مسئله زندگی میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار داده است. اما خبر خوب این است که با راهکارهای علمی و عملی ساده، می‌توانیم اثرات منفی آلودگی هوا و گرد و خاک را کاهش دهیم و زندگی سالم‌تری داشته باشیم. در این مقاله، با زبانی ساده و مناسب برای همه، به روش‌هایی می‌پردازیم که به شما کمک می‌کند با این چالش کنار بیایید و سلامت خود و خانواده‌تان را حفظ کنید.

چرا آلودگی هوا و گرد و خاک خطرناک است؟

آلودگی هوا ترکیبی از ذرات معلق (PM_{2.5} و PM₁₀)، گازهای سمی (مثل دی‌اکسید نیتروژن و اوزون)، و گاهی گرد و غبار ناشی از طوفان‌های بیابانی است. این ذرات می‌توانند وارد ریه‌ها و حتی جریان خون شوند و مشکلاتی مثل بیماری‌های تنفسی (آسم، برونشیت)، مشکلات قلبی، آلرژی، و حتی کاهش تمرکز ایجاد کنند. در ایران، عواملی مثل ترافیک شهری، فعالیت‌های صنعتی، و طوفان‌های گرد و غبار (به‌ویژه در مناطق جنوب غربی) این مشکل را تشدید کرده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد که قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آلودگی هوا می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را افزایش دهد و حتی بر سلامت روان اثر بگذارد.

اما با چند تغییر ساده در سبک زندگی و استفاده از راهکارهای علمی، می‌توانیم اثرات این مشکل را کاهش دهیم. در ادامه، شش راهکار عملی و مبتنی بر علم را بررسی می‌کنیم که برای همه قابل اجرا هستند.

راهکارهای عملی برای مقابله با آلودگی هوا و گرد و خاک

دانستن وضعیت هوای منطقه تان اولین قدم برای محافظت از خود است.

بررسی شاخص کیفیت هوا (AQI): سایت‌ها و اپلیکیشن‌های ایرانی مثل "هوای پاک" یا وبسایت‌های هواشناسی محلی شاخص کیفیت هوا را نشان می‌دهند. اگر AQI بالای ۱۰۰ باشد، بهتر است فعالیت‌های outdoor را محدود کنید.

هشدارهای گرد و غبار: در مناطقی مثل خوزستان یا سیستان و بلوچستان، اخبار محلی یا کانال‌های هواشناسی تلگرام می‌توانند شما را از طوفان‌های گرد و غبار مطلع کنند.

اقدام عملی: اگر شاخص هوا "ناسالم" است (AQI بین ۱۵۱-۲۰۰)، از بیرون رفتن غیرضروری پرهیز کنید و پنجره‌ها را ببندید.

مثال عملی: اپلیکیشن "هوای تهران" را نصب کنید و هر روز صبح قبل از خروج از خانه، وضعیت هوا را چک کنید.

از ماسک و محافظ‌های تنفسی استفاده کنید

ماسک‌های مناسب می‌توانند تا حد زیادی از ورود ذرات معلق به ریه‌های شما جلوگیری کنند.

انتخاب ماسک مناسب: ماسک‌های N95 یا FFP2 بهترین گزینه برای فیلتر کردن ذرات ریز (PM2.5) هستند. اگر این ماسک‌ها گران هستند، ماسک‌های جراحی هم تا حدی موثرند.

نحوه استفاده: ماسک را طوری بپوشید که کاملاً روی بینی و دهان شما را بپوشاند و هیچ شکافی باقی نماند.

برای کودکان و سالمندان: در روزهای آلوده، آن‌ها را کمتر در معرض هوای آزاد قرار دهید، چون ریه‌های آن‌ها حساس‌تر است.



خانه شما می‌تواند پناهگاه شما در برابر آلودگی باشد، اما باید آن را درست مدیریت کنید.

استفاده از دستگاه تصفیه هوا: اگر بودجه دارید، دستگاه‌های تصفیه هوا با فیلتر HEPA می‌توانند ذرات معلق را حذف کنند. اما اگر امکان خرید ندارید، نگران نباشید؛ روش‌های ساده هم موثرند.

مرطوب نگه داشتن هوا: گرد و غبار در هوای خشک بیشتر معلق می‌ماند. یک کاسه آب کنار بخاری یا یک دستگاه بخور ساده می‌تواند کمک کند.

تمیز کردن منظم: سطوح خانه (مثل میز و کف) را با دستمال مرطوب تمیز کنید تا گرد و غبار جمع نشود.

گیاهان تصفیه‌کننده هوا: گیاهانی مثل پتوس، سانسوریا، یا آلوه‌ورا می‌توانند به بهبود کیفیت هوای خانه کمک کنند و در عین حال ارزان و در دسترس هستند.

عادات تنفسی و سلامتی خود را تقویت کنید

سلامت ریه‌ها و سیستم ایمنی بدن می‌تواند شما را در برابر اثرات آلودگی مقاوم‌تر کند.

تمرین تنفس عمیق: روزی ۵ دقیقه تنفس عمیق (۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه داشتن، ۶ ثانیه بازدم) می‌تواند ظرفیت ریه‌های شما را افزایش دهد.

به محیط زیست کمک کنید

هرچند آلودگی هوا یک مشکل بزرگ است، اما اقدامات کوچک شما می‌تواند در بلندمدت به بهبود کیفیت هوا کمک کند.

کاهش مصرف انرژی: با خاموش کردن وسایل برقی غیرضروری و استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف، می‌توانید به کاهش آلودگی صنعتی کمک کنید.

بازیافت و کاهش زباله: زباله‌های پلاستیکی و شیمیایی می‌توانند به آلودگی هوا و خاک کمک کنند. زباله‌ها را تفکیک کنید و از کیسه‌های تجزیه پذیر استفاده کنید.



درخت کاری خانگی: اگر حیاط یا بالکن دارید، درخت یا بوته بکارید. درختان می توانند گرد و غبار را جذب کنند و هوا را تمیزتر کنند. حمایت از حمل و نقل سبز: پیاده روی، دوچرخه سواری، یا استفاده از وسایل نقلیه عمومی به کاهش گازهای گلخانه ای کمک می کند. وقتی آلودگی هوا خیلی شدید است، چه کنیم؟

در روزهایی که شاخص کیفیت هوا "خطرناک" است (AQI بالای ۲۰۱)، اقدامات جدی تری لازم است: در خانه بمانید: تا حد ممکن از خروج غیرضروری خودداری کنید.

فیلترهای خانگی: اگر دستگاه تصفیه ندارید، یک پارچه مرطوب جلوی پنکه قرار دهید تا گرد و غبار را جذب کند. مشاوره پزشکی: اگر علائمی مثل تنگی نفس، سرفه مداوم، یا سوزش چشم دارید، به پزشک مراجعه کنید. این علائم ممکن است نشانه واکنش بدن به آلودگی باشد.

مراقبت از گروه های حساس: کودکان، سالمندان، و افراد مبتلا به آسم یا بیماری های تنفسی نیاز به توجه بیشتری دارند.



استفاده از چای و دمنوش: دمنوش های سنتی مثل گل گاوزبان یا چای سبز می توانند به آرامش اعصاب و کاهش التهاب کمک کنند. غذاهای سنتی: غذاهای آبکی مثل آش یا سوپ های ایرانی (مثل سوپ جو) به دفع سموم از بدن کمک می کنند و در عین حال اقتصادی هستند.

توصیه های بلندمدت برای زندگی در هوای آلوده

برای کاهش اثرات بلندمدت آلودگی هوا و گرد و غبار، این اقدامات را در نظر بگیرید:

- تقویت سیستم ایمنی: با تغذیه سالم، خواب کافی (۷-۸ ساعت)، و ورزش منظم، بدن خود را مقاوم کنید.
- آموزش و آگاهی: درباره اثرات آلودگی هوا مطالعه کنید و این اطلاعات را با دیگران به اشتراک بگذارید.
- مشارکت اجتماعی: در کمپین های محلی برای بهبود محیط زیست (مثل درخت کاری یا پاک سازی محله) شرکت کنید.
- استفاده از فناوری: اگر بودجه دارید، در آینده یک دستگاه تصفیه هوای باکیفیت بخرید. در غیر این صورت، روش های خانگی مثل دستمال مرطوب و گیاهان را ادامه دهید.

آلودگی هوا و گرد و غبار ممکن است بخشی از زندگی ما در ایران باشد، اما با دانش و اقدامات ساده می توانیم اثرات آن را به حداقل برسانیم. با بررسی کیفیت هوا، استفاده از ماسک، بهبود هوای خانه، تقویت سلامت جسمی، زمان بندی هوشمندانه، و کمک به محیط زیست، می توانیم زندگی سالم تر و آرام تری داشته باشیم. هر قدم کوچک، مثل بستن پنجره ها یا کاشتن یک گیاه، می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

چالش عملی برای این ماه:

1. اپلیکیشن کیفیت هوای منطقه تان را نصب کنید و هر روز وضعیت هوا را چک کنید.
 2. یک گلدان پوتوس یا سانسوریا در خانه بگذارید و هفته ای یک بار آن را تمیز کنید.
 3. روزی یک لیوان آب بیشتر بنوشید و یک وعده غذای حاوی سبزیجات بخورید.
- شما می توانید با این راهکارهای ساده، در برابر آلودگی هوا و گرد و غبار قوی تر باشید!

اثرات روانی جنگ تحمیلی ۱۲ روزه و استرس پس از آن چیست؟ چگونه آن را مدیریت کنیم؟



جنگ‌ها و درگیری‌ها، حتی اگر کوتاه‌مدت باشند، می‌توانند اثرات عمیقی بر روان و جسم افراد بگذارند. جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل، که تجربه‌ای پرتنش برای بسیاری از ایرانیان بود، در نهایت با اتحاد، همدلی و پیروزی مردم ایران به اتمام رسید اما احساساتی مثل ترس، اضطراب، و ناامنی را در کودکان و نوجوانان برانگیخت. این رویداد ممکن است برای برخی افراد تبدیل به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) یا دیگر مشکلات روانی منجر شده باشد. اما خبر خوب این است که با شناخت این اثرات و استفاده از راهکارهای علمی و عملی، می‌توانیم این چالش‌ها را مدیریت کنیم و سلامت روان خود را حفظ کنیم. اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) یک وضعیت روانی است که ممکن است پس از تجربه یا مشاهده یک رویداد مانند جنگ، تصادف، یا فاجعه طبیعی ایجاد شود.

از نظر علمی، PTSD زمانی رخ می‌دهد که مغز در پردازش تجربه‌های تلخ دچار مشکل می‌شود و فرد همچنان احساس خطر می‌کند، حتی اگر تهدید واقعی از بین رفته باشد. جنگ ۱۲ روزه، با اخبار نگران‌کننده، صدهای انفجار، یا نگرانی برای عزیزان، ممکن است چنین اثری بر برخی افراد گذاشته باشد.

علائم PTSD معمولاً در چهار دسته قرار می‌گیرند:

خاطرات ناخواسته: به یاد آوردن مکرر رویدادهای جنگ، کابوس‌های شبانه، یا احساس اینکه دوباره در آن لحظه هستید.
اجتناب: دوری از مکان‌ها، افراد، یا اخباری که جنگ را یادآوری می‌کنند (مثلاً اجتناب از اخبار یا صحبت درباره جنگ).
تغییرات در خلق و خو: احساس ناامیدی، بی‌علاقگی به فعالیت‌های روزمره، یا احساس گناه و شرم.
حساسیت بیش از حد: تحریک‌پذیری، مشکل در خواب، تمرکز پایین، یا احساس دائمی خطر.
این علائم ممکن است بلافاصله پس از جنگ یا حتی ماه‌ها بعد ظاهر شوند. برای مثال، شنیدن صدای بلند (مثل ترقه) ممکن است برای برخی یادآور صدهای جنگ باشد و باعث اضطراب شود.
جنگ تحمیلی ۱۲ روزه، به دلیل شدت و نزدیکی آن به زندگی روزمره، تأثیرات عاطفی و روانی گسترده‌ای داشت. برخی از اثرات شایع عبارتند از:

- **اضطراب عمومی:** نگرانی مداوم درباره امنیت، آینده، یا وضعیت اقتصادی.
- **احساس ناامنی:** ترس از تکرار درگیری یا از دست دادن عزیزان.
- **اختلالات خواب:** بی‌خوابی یا کابوس‌های مرتبط با جنگ.
- **استرس در کودکان:** کودکان ممکن است ترس، شب‌ادراری، یا چسبندگی به والدین را تجربه کنند.
- **تأثیر بر روابط:** تحریک‌پذیری یا انزوای اجتماعی که می‌تواند روابط خانوادگی را تحت تأثیر قرار دهد..

راهکارهای عملی برای مدیریت استرس پس از سانحه

علائم خود را بشناسید و آن‌ها را بپذیرید

اولین قدم برای مدیریت PTSD، پذیرش این است که احساسات شما طبیعی هستند. تجربه جنگ یک رویداد غیرعادی است و واکنش‌های عاطفی شما نشانه ضعف نیست، بلکه واکنشی انسانی است.

یادداشت احساسات: یک دفترچه بردارید و هر زمان احساس اضطراب یا ترس کردید، بنویسید چه چیزی آن را تحریک کرده است. این کار به شما کمک می‌کند الگوهای خود را بشناسید.

صحبت با خود: به خودتان یادآوری کنید که جنگ تمام شده و شما در امنیت هستید. مثلاً بگویید: «الان در خانه‌ام، در کنار خانواده‌ام، و در امانم». مثال: اگر کابوس می‌بینید، بعد از بیدار شدن چند نفس عمیق بکشید و به خودتان بگویید: «این فقط یک خواب بود، من الان در امنیت هستم».

تکنیک‌های آرام‌سازی را تمرین کنید

روش‌های علمی مثل ذهن‌آگاهی (Mindfulness) و تمرینات تنفسی می‌توانند سیستم عصبی شما را آرام کنند و علائم PTSD را کاهش دهند، دقیقاً همان تکنیک‌هایی که در صفحه ۴ و ۵ به آن اشاره کردیم. اما این نکته را اضافه کنیم که اگر فرزند دارید، با آن‌ها درباره ترس‌هایشان صحبت کنید و به آن‌ها اطمینان دهید که در امان هستند. بازی‌های ساده یا قصه‌گویی می‌تواند به کودکان آرامش دهد و سعی کنید بیشتر برای آموزش دادن و رشد روانی کودکان وقت بگذارید.

از محرک‌های استرس دوری کنید

برخی چیزها ممکن است خاطرات جنگ را زنده کنند و اضطراب شما را تحریک کنند.

- **محدود کردن اخبار:** اخبار جنگ یا تصاویر مرتبط می‌توانند علائم PTSD را بدتر کنند. مصرف اخبار را به روزی ۱۰-۱۵ دقیقه محدود کنید و از منابع معتبر استفاده کنید.
- **محیط آرام:** از مکان‌های پر سر و صدا تا حد ممکن دوری کنید.
- **فعالیت‌های آرامش‌بخش:** نقاشی، خطاطی، یا گوش دادن به صدای طبیعت و موسیقی سنتی ذهن شما را آرام می‌کنند.

توصیه‌های بلندمدت برای بهبودی

مدیریت اثرات روانی جنگ یک فرآیند تدریجی است. این نکات می‌توانند به بهبودی بلندمدت کمک کنند:

- **ساخت روتین روزانه:** داشتن برنامه منظم (مثل ساعت خواب و غذا) حس ثبات و کنترل را به شما برمی‌گرداند.
- **یادگیری مهارت‌های جدید:** یادگیری یک مهارت مثل آشپزی، خیاطی، یا حتی یک زبان جدید می‌تواند اعتمادبه‌نفس شما را افزایش دهد.
- **مشارکت اجتماعی:** در فعالیتهای خیرخواهانه یا گروه‌های محلی شرکت کنید تا حس معنا و هدف در زندگی‌تان تقویت شود.
- **مراقبت مداوم از روان:** حتی پس از بهبودی، هر چند ماه یک‌بار با یک مشاور صحبت کنید تا سلامت روانتان را حفظ کنید.

جنگ ۱۲ روزه تحمیلی علی‌رغم پیروزی ملت ایران، تجربه‌ای سخت بود چرا که بسیاری از عزیزانمان را از دست دادیم، اما شما قوی‌تر از آن هستید که این تجربه شما را تعریف کند. با شناخت علائم استرس پس از سانحه، پذیرش احساساتتان، استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی، حمایت خانواده و دوستان، حفظ سبک زندگی سالم، و کمک گرفتن از متخصصان، می‌توانید به تدریج به آرامش و تعادلی با ثبات برسید. هر قدم کوچک، مثل یک نفس عمیق یا یک گفت‌وگوی صمیمی با دوست، شما را به زندگی شادتر و سالم‌تر نزدیک‌تر می‌کند.

اقتصاد مقاومتی

راهکارهای ساده برای سبک زندگی پایدار

در شرایط اقتصادی پرچالش ایران، مفهوم اقتصاد مقاومتی بیش از پیش اهمیت پیدا کرده است. اقتصاد مقاومتی به معنای استفاده هوشمندانه از منابع، کاهش وابستگی به عوامل خارجی، و تقویت خودکفایی در زندگی روزمره است. این رویکرد نه تنها به بهبود وضعیت مالی کمک می‌کند، بلکه باعث ایجاد یک سبک زندگی پایدار، سالم و هماهنگ با فرهنگ ایرانی می‌شود. با چند تغییر ساده در عادات روزمره، می‌توانید هم هزینه‌هایتان را کاهش دهید و هم به آینده‌ای امن‌تر و آرام‌تر برسید. در این مقاله، با زبانی ساده و مناسب برای عموم مردم، به راهکارهای عملی و علمی برای پیاده‌سازی اقتصاد مقاومتی در زندگی روزمره می‌پردازیم.



اقتصاد مقاومتی در زندگی روزمره چیست؟

اقتصاد مقاومتی به معنای مدیریت هوشمند منابع مالی، زمانی و طبیعی در زندگی شخصی و خانوادگی است. این مفهوم ریشه در فرهنگ ایرانی دارد، جایی که خانواده‌ها با صرفه‌جویی، خلاقیت، و استفاده از منابع محلی توانسته‌اند در برابر سختی‌ها مقاومت کنند. از نظر علمی، اقتصاد مقاومتی به معنای کاهش هدررفت منابع و افزایش بهره‌وری است. با این رویکرد، نه تنها می‌توانید فشارهای اقتصادی را کم کنید، بلکه به محیط زیست و جامعه نیز کمک خواهید کرد. برای مثال، خرید از تولیدکنندگان محلی یا کاهش مصرف انرژی، هم هزینه‌های شما را کاهش می‌دهد و هم اقتصاد کشور را تقویت می‌کند.

راهکارهای عملی برای سبک زندگی مقاومتی هوشمندانه خرید کنید

خرید آگاهانه یکی از مهم‌ترین اصول اقتصاد مقاومتی است. با برنامه‌ریزی درست، می‌توانید هزینه‌های غیرضروری را حذف کنید و تا حد امکان محصولات تولید داخلی را تهیه کنید. درست است که در خیلی موارد اصلاً کیفیتی در سطح مقایسه یا رقابت با محصولات خارجی را نداریم ولی حمایت و انتقاد سازنده جمعی مردم موجب می‌شود که تولیدکننده کیفیت محصول را ارتقا دهد و به مرور زمان کیفیت محصولات خیلی بالاتر برود.



لیست خرید تهیه کنید: قبل از رفتن به بازار، لیستی از نیازهای واقعی خود بنویسید تا از خریدهای احساسی و غیرضروری جلوگیری کنید.

خرید عمده: مواد غذایی مثل برنج، حبوبات، یا روغن را به صورت عمده و از فروشگاه‌های معتبر بخرید تا هزینه‌ها کاهش یابد.

بازیافت و استفاده مجدد را جدی بگیرید

بازیافت و استفاده مجدد از وسایل، هم به اقتصاد خانواده و هم به محیط زیست کمک می کند. **لباس های قدیمی:** لباس های کهنه را به کیف، دستمال، یا وسایل تزئینی تبدیل کنید. **وسایل بازیافتی:** بطری های پلاستیکی را به عنوان گلدان یا ظرف نگهداری مواد غذایی استفاده کنید. تعمیر به جای تعویض: به جای خرید وسایل جدید، وسایلی مثل کفش یا مبلمان را تعمیر کنید. مثال: یک تی شرت قدیمی را بشوید و با یک دوخت ساده آن را تبدیل به یک کیسه پارچه ای برای میوه و صیفی جات یا کیسه نگهداری وسایل کوچک کنید و از آن ها به جای کیسه های پلاستیکی استفاده کنید.

وقتی مشکلات اقتصادی فشار می آورند، چه کنیم؟

فشارهای اقتصادی می توانند استرس زا باشند، اما اقتصاد مقاومتی به ما یاد می دهد که با خلاقیت و مدیریت درست، این چالش ها را به فرصت تبدیل کنیم. تمرکز بر چیزهای قابل کنترل: به جای نگرانی درباره چیزهایی که نمی توانید تغییر دهید (مثل تورم)، روی چیزهایی که می توانید کنترل کنید (مثل هزینه های روزانه) تمرکز کنید. کمک گرفتن از دیگران: در فرهنگ ایرانی، کمک گرفتن از خانواده یا همسایه ها معمول است. اگر نیاز به حمایت دارید، با نزدیکانتان صحبت کنید.

برای پایداری در اقتصاد مقاومتی، این عادات را به بخشی از زندگی تان تبدیل کنید:

پس انداز مداوم: حتی اگر مبلغ کمی است، هر ماه پس انداز کنید. **آموزش مداوم:** هر سال یک مهارت جدید یاد بگیرید که به کاهش هزینه ها یا افزایش درآمد کمک کند. **سبک زندگی ساده:** به جای دنبال کردن تجملات، روی کیفیت زندگی و روابط خانوادگی تمرکز کنید. **مشارکت اجتماعی:** در فعالیتهای محلی مثل تعاونی ها یا بازارهای خیریه شرکت کنید تا هم صرفه جویی کنید و هم به جامعه کمک کنید.

اقتصاد مقاومتی فقط یک مفهوم اقتصادی نیست؛ یک سبک زندگی است که با فرهنگ و ارزش های دینی و ایرانی هماهنگ است. با خرید هوشمندانه، صرفه جویی در انرژی و آب، تولیدات خانگی، یادگیری مهارت های جدید، بازیافت، و برنامه ریزی مالی، می توانید زندگی پایدار و مقاومی بسازید که نه تنها در برابر فشارهای اقتصادی مقاوم است، بلکه به شما آرامش و رضایت می بخشد. هر قدم کوچک، مثل کاشت یک بوته سبزی یا خاموش کردن یک لامپ اضافی، شما را به این هدف نزدیک تر می کند.

چالش عملی برای این ماه:

1. یک لیست خرید برای این هفته بنویسید و فقط اقلام ضروری را بخرید.
 2. یک گلدان سبزی (مثل ریحان) در خانه بکارید.
 3. یک روز در هفته را بدون استفاده از برق یا گاز اضافی بگذرانید (مثلاً با خاموش کردن کولر و باز کردن پنجره).
- با این اقدامات ساده، می توانید سبک زندگی مقاومتی را از امروز شروع کنید!

منابع

چگونه اضطراب اقتصادی را در زندگی روزمره مدیریت کنیم؟

1. Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2010). "Stress, inflammation, and yoga practice." *Psychosomatic Medicine*, 72(2), 113-121.
2. Baum, A., & Posluszny, D. M. (1999). "Health psychology: Mapping biobehavioral contributions to health and illness." *Annual Review of Psychology*, 50, 137-163.
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). "Stress, appraisal, and coping." Springer Publishing Company.
4. Wilkinson, R. G., & Pickett, K. E. (2009). "The spirit level: Why equality is better for everyone." Bloomsbury Press.
5. Gross, J. J. (2015). "Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations." *Handbook of Emotion Regulation*, 2nd Edition, 3-20.

راهکارهای علمی برای مقابله با آلودگی هوا و گرد و خاک

1. Kelly, F. J., & Fussell, J. C. (2015). "Air pollution and public health: Emerging hazards and improved understanding of risk." *Environmental Geochemistry and Health*, 37(4), 631-649.
2. World Health Organization (WHO). (2016). "Ambient air pollution: A global assessment of exposure and burden of disease."
3. Block, M. L., et al. (2012). "The outdoor air pollution and brain health workshop." *NeuroToxicology*, 33(5), 972-984.
5. Pope III, C. A., & Dockery, D. W. (2006). "Health effects of fine particulate air pollution: Lines that connect." *Journal of the Air & Waste Management Association*, 56(6), 709-742.

استرس پس از سانحه و اثرات روانی جنگ ۱۲ روزه چیست؟ چگونه آن را مدیریت کنیم؟

1. American Psychiatric Association. (2013). "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)."
2. Van der Kolk, B. A. (2014). "The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma." Penguin Books.
3. Foa, E. B., et al. (2009). "Effective Treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies." Guilford Press.
4. Yehuda, R., & Hoge, C. W. (2016). "The meaning of evidence-based treatments for veterans with PTSD." *The Lancet Psychiatry*, 3(8), 687-689.
5. Bisson, J. I., et al. (2013). "Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults." *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12), CD003388.

اقتصاد مقاومتی: راهکارهای ساده برای سبک زندگی پایدار

1. Daly, H. E., & Farley, J. (2011). "Ecological Economics: Principles and Applications." Island Press.
2. Schumacher, E. F. (1973). "Small is Beautiful: Economics as if People Mattered." Harper & Row.
3. Hawken, P. (2017). "Drawdown: The Most Comprehensive Plan Ever Proposed to Reverse Global Warming." Penguin Books.
4. Raworth, K. (2017). "Doughnut Economics: Seven Ways to Think Like a 21st-Century Economist." Chelsea Green Publishing.
5. Jackson, T. (2009). "Prosperity Without Growth: Economics for a Finite Planet." Earthscan.

مرکز مولتی رسش به عنوان بخش آموزشی مجموعه سبک زندگی رسش دنیایی متفاوت را پیش روی شما قرار می دهد که از طب ایرانی و سلامت، مهارت های نرم و روانشناسی، مهارت های مدیریتی، خدمات آموزشی و پژوهشی و شکل گرفته است و این گروه های دانشی-مهارتی می تواند در زندگی فردی و اجتماعی تاثیرات مهمی را داشته باشد، نه فقط برای زندگی بهتر بلکه برای ارتقا سلامت جسم و روان، رشد در جنبه های مختلف و پیشرفت و کسب موفقیت های تحصیلی و شغلی. در مرکز آموزشی مولتی رسش با یک تیم متخصص و اساتید مجرب با بیش از ۶۰ رشته آموزشی در خدمت شما عزیزان هستیم همراه با امتیازات ویژه از جمله:

1. امکان پرداخت اقساطی شهریه آموزش
2. دریافت گواهینامه معتبر فنی و حرفه ای
3. پشتیبانی طولانی مدت پس از گذراندن دوره آموزشی
4. امکان دریافت گواهینامه بین المللی مورد تایید اتحادیه اروپا از مراکز همکار با ما به دو زبان فارسی و انگلیسی.
5. امکان کارورزی در مرکز آموزشی مولتی رسش و مراکز همکار وجود دارد.
6. امکان مشاوره ایجاد و توسعه کسب و کار به صورت حرفه ای پس از گذراندن دوره وجود دارد.
7. امکان معرفی به بانک جهت دریافت وام خود اشتغالی وجود دارد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد رشته ها، شهریه و ثبت نام با شماره های زیر تماس حاصل فرمایید

0933 690 8495 | 0922 186 8495

آدرس صفحات ما در فضای مجازی

MULTIRASESH





کانال تلگرام



کانال بله



مولتی رشد
مرکز آموزش فنی حرفه‌ای آزاد

مخیرست



چگونه می‌توان در میان چالش‌های اقتصادی، زیست‌محیطی و روانی امروز، زندگی‌ای آرام و پایدار ساخت؟ «مجله علمی آموزشی سبک زندگی رشد» با زبانی ساده و راهکارهایی علمی و متناسب با فرهنگ ایرانی، شما را در این مسیر هدایت می‌کند. در این شماره: مدیریت اضطراب اقتصادی، مقابله با آلودگی هوا، بهبودی از استرس جنگ ۱۲ روزه و ساخت سبک زندگی مقاومتی بررسی و ارائه شده است.