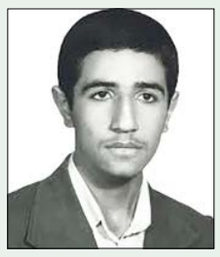
خط شکن بی‌ادعای جنوب

شهید حسینعلی بالویی از رزمندگان مومن و شجاع دوران دفاع‌مقدس بود که زندگی کوتاه اما پربرکتش سرشار از ایمان، ساده‌زیستی و عشق به اهل بیت(ع) بود. او در خانواده‌ای متدین بزرگ شد و از همان نوجوانی مسئولیت‌پذیر و شجاع بود. با آغاز جنگ تحمیلی، نتوانست نسبت به سرنوشت میهن و مردمش بی‌تفاوت باشد؛ به همین خاطر درس را رها کرد و راهی جبهه‌های جنگ شد.

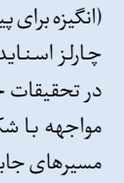
بالویی پس از آموزش‌های نظامی، به‌دلیل آمادگی جسمانی بالا و روحیه‌ای مقاوم، به‌عنوان غواص در یگان‌های خط‌شکن انتخاب شد. غواصان مسئولیت دشوار عبور مخفیانه از رودخانه و شکستن خط مقدم دشمن را برعهده داشتند؛ ماموریتی که به شجاعت، صبر و توکل زیاد نیاز داشت. او ساعت‌ها در آب سرد تمرین می‌کرد و با ذکر و دعا خود را برای عملیات‌ها آماده می‌کرد.



در دی‌ماه ۱۳۶۵ و در جریان عملیات کربلای ۴، حسینعلی بالویی به‌عنوان غواص خط‌شکن وارد اروند شد. دشمن با آتش سنگین از پیش آماده بود اما او و هم‌رزمانش با ایمانی استوار جلو رفتند. این رزمنده دلیر در همان عملیات به شهادت رسید و نامش در تاریخ این مرز و بوم جاودانه شد.

چرا انسان بدون امید به آینده نمی‌تواند زندگی کند؟

از تاریکی به نور



سمانه معماریان
روان‌شناس و مدرس دانشگاه

از دردنیای پرتلاطم امروزی، جایی که چالش‌های زندگی از جنگ‌ها گرفته تا بلایای طبیعی و بیماری، انسان‌ها را در تنگناهای زیادی قرار می‌دهد، امید به آینده نه‌تنها یک انتخاب بلکه یک ضرورت حیاتی است. امید، همان نیروی نامرئی اما قدرتمندی است که مانند نوری در تاریک‌ترین شب‌های زندگی عمل می‌کند. روان‌شناسانی ازجمله ویکتور فراکل در کتاب مشهور خود «انسان در جستجوی معنا» تاکید می‌کند که حتی در بدترین شرایط، کسانی که امید به آینده را از دست نمی‌دهند، شانس بقای بیشتری دارند. او در این کتاب می‌گوید، حتی زندانیانی که تصویر روشنی از آینده داشتند (مانند دیدار دوباره با خانواده یا پیگیری یک هدف مشخص) مقاومت روانی بالاتری از خود نشان می‌دادند.

پرسش اینجاست، چرا امید در هر شرایطی ضروری است؟ از دید روان‌شناسی، امید یک فرآیند شناختی ـ عاطفی است که شامل دو مؤلفه اصلی می‌شود؛ «مسیرهای فکری» (راه‌های متعدد برای رسیدن به هدف) و «عامل اراده» (انگیزه برای پیگیری آن مسیرها).

چارلز اسنایدر، بنیان‌گذار روان‌شناسی امید، در تحقیقات خود نشان داد که افراد امیدوار در مواجهه با شکست‌ها، به جای تسلیم شدن، مسیرهای جایگزین پیدا می‌کنند. برای مثال، در دوران همه‌گیری کرونا، کسانی که امید به بازگشت به زندگی عادی داشتند، سطوح پایین‌تری از افسردگی و اضطراب را تجربه کردند. مطالعات دانشگاه هاروارد هم تأیید می‌کند که امید، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و التهابات را کاهش می‌دهد، که این امر مستقیما به طول عمر کمک می‌کند.

علاوه بر این امید، یک مهارت آموختنی است. حتی در شرایط بحرانی مانند جنگ، فقر، زلزله و... انسان می‌تواند با تمرکز بر اهداف کوچک و قابل دسترس، امید را بازسازی کند. تصور کنید فردی که شغل خود را از دست داده؛ به جای غرق شدن در ناامیدی، به فکر یادگیری یک مهارت جدید باشد. این رویکرد نه‌تنها بقا را تضمین می‌کند، بلکه رشد شخصی را نیز به همراه دارد. درواقع، امیدواری به آینده، انسان را از حالت منفعل به فعال بدل می‌کند و او را به خالق سرنوشت خود تبدیل می‌سازد.

بدون امید، زندگی به یک چرخه بی‌پایان از رنج تبدیل می‌شود اما با آن، هر چالشی به فرصتی برای تحول تبدیل خواهد شد.

- فواید علمی و روانی امید به آینده

امید به آینده، فراتر از یک احساس گذرا، مزایای علمی ثابت شده‌ای برای سلامت جسمانی و روانی انسان دارد. تحقیقات گسترده در این حوزه نشان می‌دهد وقتی فرد به آینده امیدوار است، مغز دوپامین (هورمون لذت و انگیزه) ترشح می‌کند. این ماده شیمیایی، مدارهای مغز را فعال کرده و فرد را به سمت انجام کارهای مثبت سوق می‌دهد.

مطالعه‌ای در مجله «Psychosomatic Medicine» روی ۱۰ هزار شرکت‌کننده طی ۱۰ سال، رابطه مستقیم بین سطح امید و کاهش خطر مرگ زودرس را اثبات کرد. از منظر روان‌شناختی، امید افسردگی و اضطراب را دفع می‌کند. سازمان بهداشت جهانی (WHO) گزارش می‌دهد که بیش از ۲۶۴ میلیون نفر در جهان از افسردگی رنج می‌برند و ناامیدی یکی از عوامل اصلی آن است. درمان‌های مبتنی بر امید، مانند «درمان شناختی ـ رفتاری مبتنی بر امید» به بیماران کمک می‌کند تا اهداف واقع‌بینانه پیدا کرده و بر موانع غلبه کنند. برای مثال در بیماران سرطانی، امید به بهبودی نه‌تنها کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد بلکه میزان بقای پنج ساله را تا ۱۵ درصد بهبود می‌بخشد.

علاوه بر سلامت فردی، امید به آینده جامعه را نیز پویا می‌کند. در جوامع امیدوار، تعداد خودکشی پایین‌تر، بهره‌وری بالاتر و نوآوری بیشتر است. مارتین سلیگمن، پدر روان‌شناسی مثبت، در کتاب «روان‌شناسی خوشبختی» توضیح می‌دهد که امید، میزان تاب‌آوری را افزایش می‌دهد. تاب‌آوری، توانایی بازگشت از شکست‌هاست؛ مهارتی که در کودکان از طریق داستان‌گویی و الگوسازی والدین پرورش می‌یابد. کودکان امیدوار، بزرگسالانی موفق‌تر می‌شوند، زیرا شکست را موقتی و قابل تغییر می‌دانند، نه دائمی.

در حوزه روابط انسانی هم، امید نقش کلیدی ایفا می‌کند. زوج‌هایی که به آینده مشترک امیدوارند، رضایت بالاتری از زندگی‌شان گزارش می‌دهند. مطالعه‌ای در دانشگاه شیکاگو نشان می‌دهد که امید، وفاداری و تعهد را تقویت کرده و میزان طلاق را کاهش می‌دهد. حتی در روابط کاری، کارمندانی که به پیشرفت شغلی امیدوارند، خلاقیت بیشتری از خود نشان می‌دهند و کمتر دچار فرسودگی شغلی می‌شوند. خلاصه این‌که، امید مانند سوختی است که موتور زندگی را به حرکت درمی‌آورد و بدون آن حتی بهترین استعدادها خاموش می‌مانند.

- چگونه امید را در هر شرایطی حفظ کنیم؟

حفظ امید در شرایط سخت، نیازمند استراتژی‌های عملی است. ابتدا اهداف‌تان را به گام‌های کوچک تقسیم کنید. برای مثال به جای «می‌خواهم ثروتمند شوم» بگویید «تا سه ماه آینده، یک دوره آنلاین مهارت‌آموزی را تمام می‌کنم». این رویکرد، حس پیشرفت ایجاد می‌کند و ناامیدی را دور می‌زند.

در مرحله دوم، قدردانی روزانه را تمرین کنید. نوشتن سه چیز مثبت در هر شب، سطح امیدواری را افزایش می‌دهد و در گام سوم، روابط حمایتی بسازید. صحبت با دوستان یا مشاوران، دیدگاه‌تان را به‌روز می‌کند و مسیرهای جدید پیشنهاد می‌دهد. چهارم این‌که، مراقبت از جسم را فراموش نکنید؛ ورزش منظم و خواب کافی، امید را در وجود انسان تثبیت می‌کند.

در شرایط بحرانی، مانند مهاجرت اجباری یا بیکاری طولانی، از «امید جمعی» بهره ببرید. چون معجزه می‌کند.

امید به آینده، ستون فقرات زندگی انسان است. در هر شرایطی (از رفاه تا بحران) این نیرو ما را جلو می‌برد، سلامت را حفظ می‌کند و جامعه را می‌سازد. همان‌طور که نلسون ماندلا بعد از ۲۷ سال زندان گفت: «امید سلاح ماست». امید را نه یک آرزو، بلکه یک فکر روزانه بدانیم. آینده زیبا منتظر ماست و ما شایسته آن هستیم.

؛ ظریف‌ترین قربانیان خاموش

و گزارشی درباره بازگشت به زندگی بعد از جنگ، بدون توجه به کودکان . آنها بیش از هر گروه دیگری آسیب‌پذیرند و درک‌شان از جهان هنوز در گیری است.

از جنگ اغلب رفتارهایی نشان می‌دهند مانند: چسبندگی شدید به لال خواب، کابوس، مشکلات تمرکز در مدرسه و بازی‌های خشن یا تکرار که دیده‌اند.

گر حوزه تروما، می‌نویسد: «کودکانی که بعد از جنگ به باثبات، محبت‌آمیز و قابل پیش‌بینی برگردند، به‌سرعت وانی را طی می‌کنند. اما نبود این سه رکن، روند بهبود را می‌کند.»

د بدانند که کودکان الزما درباره آنچه دیده‌اند حرف ا تمام آن را با رفتارشان نشان می‌دهند. پاسخ به این با حوصله، آگاهی و محبت همراه باشد.

امعه؛ چگونه یک شهر دوباره نفس می‌کشد؟

زندگی عادی فقط یک فرآیند فردی نیست؛ یک پروژه ست. بعد از جنگ، شهرها شبیه بیمارانی هستند که هم سمی نیاز دارند و هم به مراقبت روانی.

ختمان‌ها و زیرساخت‌ها مهم است، اما بازسازی اعتماد تماعی مهم‌تر. مردم نیاز دارند دوباره احساس کنند » ارزشمند است. فضاهای عمومی، مراسم‌های اجتماعی، جشن‌های ی و حتی بازارهای هفتگی، می‌توانند احساس زندگی را پس از دوره‌ای س و گسست اجتماعی زنده کنند.

ی اخیر، پروژه‌های «بازسازی اجتماعی» در کشورهای مختلف نشان ایجاد فضاهای مشارکتی مثل پارک‌ها، کتابخانه‌های عمومی، مراکز امه‌های داوطلبانه، نقش چشمگیری در بازگشت مردم به زندگی روزمره

رسه، روتین؛ ستون‌های زندگی عادی

ترین توصیه‌های متخصصان برای بازگشت به زندگی عادی، بازگشت روتین‌های کاری و آموزشی است. انسان زمانی احساس امنیت می‌کند وز بعد شبیه امروز» خواهد بود. روتین، پیش‌بینی‌پذیری می‌آورد و ذیری، حس کنترل و امنیت.

لان، بازگشت به کار حتی اگر دشوار باشد، به‌معنای بازیابی احساس است. برای کودکان، مدرسه فرصتی است برای برگشتن به جمع سازی، یادگیری و تجربه دوباره روزمرگی سالم. البته این بازگشت باید د. فشار زیاد در روزهای اول، می‌تواند روند بهبود را کُند کند. بهتر است ار و تحصیل را با قدم‌های کوچک، اما پیوسته آغاز کنند.

ی؛ نیرویی که در سخت‌ترین روزها شکل می‌گیرد

ی از کلیدواژه‌های مهم در روانشناسی پس از جنگ است. تاب‌آوری رسیدن یا ضربه‌ناپذیری نیست؛ بلکه توانایی بازگشت پس از تجربه‌های .

شان می‌دهد تاب‌آوری مجموعه‌ای از مهارت‌هاست ی را در خود و خانواده تقویت کرد: «مهارت حل مسأله، رس، حمایت اجتماعی، امید، داشتن هدف و پذیرش

ین مهارت‌ها را در دوران پس از جنگ تقویت می‌کنند، لم‌تر به زندگی عادی بازمی‌گردند.

گاری؛ مسیر تبدیل رنج به معنا

های مؤثر برای عبور از تجربه‌های سخت، تبدیل آنها ت.

های متعددی نشان می‌دهد نوشتن تجربه‌های ه جنگ، می‌تواند به افراد کمک کند آنها را پردازش، و سپس رها کنند. خانواده‌ها می‌توانند با تشویق اعضا خاطرات، ثبت احساسات روزانه، یا حتی روایت شفاهی، روند ترمیم را شند.

د امید؛ فراتر از یک واژه

ه به معنای از دست دادن چیزهای بسیاری است اما در دل همین از ها، فرصتی برای معنادهی دوباره به زندگی ایجاد می‌شود. امید، برخلاف ی، یک احساس نیست؛ یک مهارت است.

ساخت امکانات واقعی آینده، حتی اگر کوچک باشند. یک لامپ که شب نگ روشن می‌شود، یک مدرسه‌ای که دوباره باز می‌شود، یک جشن ی، یا حتی خنده یک کودک. بازگشت به زندگی عادی یعنی کشف دوباره ه‌ها و ساختن معنای تازه از آنها.

اقتصاد خانواده؛ چگونه دوباره روی پا بایستیم؟

جنگ، علاوه بر روان مردم، اقتصاد خانواده‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. از دست رفتن شغل، کاهش درآمد، افزایش هزینه‌های درمان یا بازسازی خانه، از رایج‌ترین مشکلات پس از جنگ است. اما خانواده‌ها می‌توانند با برخی راهکارهای عملی، مسیر بازگشت اقتصادی را مدیریت‌پذیرتر کنند: «برنامه‌ریزی مالی کوتاه‌مدت به جای برنامه‌های بلندمدت سنگین، اولویت‌بندی هزینه‌های ضروری، استفاده از منابع اجتماعی مثل کارگاه‌های مهارت‌آموزی، ایجاد کسب‌وکارهای خانگی کوچک و تقسیم مسئولیت میان اعضای خانواده.»

> بازگشت به زندگی عادی فقط یک فرآیند فردی نیست؛ یک پروژه اجتماعی است. بعد از جنگ، شهرها شبیه بیمارانی هستند که هم به مراقبت جسمی نیاز دارند و هم به مراقبت روانی

پژوهش‌ها نشان داده خانواده‌هایی که درباره مسائل مالی با هم شفاف صحبت می‌کنند، کمتر دچار تنش و فرسودگی روانی می‌شوند. ارتباط سالم، حتی مشکلات اقتصادی را قابل‌تحمل‌تر می‌کند.

زندگی مشترک بعد از جنگ؛ حفظ رابطه در روزهای سخت

زوج‌هایی که تجربه جنگ را پشت سر گذاشته‌اند معمولا با چالش‌های جدیدی روبه‌رو می‌شوند: «کاهش انرژی عاطفی، پرخاشگری یا انزوا، اختلاف در تصمیم‌گیری و دور شدن ذهنی از یکدیگر.» اما در عین حال بسیاری از زوج‌ها پس از عبور از این تجربه سخت، رابطه‌ای عمیق‌تر پیدا می‌کنند.

راهکارهای ساده‌ای در این‌باره می‌توان در پیش گرفت؛ مثلا: ایجاد زمان‌های کوتاه اما مستمر برای گفت‌وگو، تمرکز بر نیازهای عاطفی یکدیگر، پذیرش این‌که هر دو نفر آسیب دیده‌اند اما ممکن است هرکدام به شیوه‌ای متفاوت، مراجعه به مشاور خانواده در صورت نیاز و اختصاص زمانی برای فعالیت مشترک مثل قدم‌زدن یا آشپزی.

به یاد داشته باشیم که جنگ فقط ساختمان‌ها را ویران نمی‌کند؛ می‌تواند رابطه‌ها را هم فرسوده کند. اما همان‌طور که ساختمان‌ها قابل بازسازی‌اند، ارتباط‌ها نیز می‌توانند دوباره ساخته شوند.

معنویت؛ منبع آرامش در بحران‌ها

معنویت و فعالیت‌های دینی و مذهبی یکی از مهم‌ترین عوامل بازگشت به زندگی عادی است. افرادی که به چیزی فراتر از خود تکیه می‌کنند، چه ایمان مذهبی باشد، چه فلسفه شخصی، چه باور به انسانیت، بهتر می‌توانند بحران‌های شدید را تحمل کنند.

برای بسیاری از خانواده‌ها، دعا، نیایش، حضور در جمع‌های معنوی مانند مساجد یا حتی تمرین‌هایی مانند مدیتیشن و تنفس عمیق، منبع آرامش و ثبات روانی است. این مهارت‌ها کمک می‌کند افراد از احساس غرق شدن در گذشته فاصله بگیرند و با امید بیشتری به آینده نگاه کنند.

مدرسه‌ها؛ نقطه شروع دوباره برای جامعه

مدرسه فقط محل آموزش نیست؛ محل بازگشت به زندگی است. برای کودکان که برخی از آنها در فضای آموزش مجازی بوده‌اند و برخی حتی تمایلی به آموزش مجازی در روزهای جنگ و بمباران نداشته‌اند، شروع دوباره مدرسه می‌تواند به معنای بازگشت به روال امن روزمره باشد؛ جایی که می‌توانند بازی کنند، دوست پیدا کنند و آرام‌آرام خاطرات سخت را کنار بزنند.

در این میان، معلمان نقش مهمی دارند. آنها باید بدانند که «کودکان ممکن است در ظاهر آرام باشند اما درون‌شان آشفته؛ کودکان نیاز به تشویق و تایید مداوم دارند؛ برنامه‌های هنری و ورزشی اهمیت بیشتری از قبل دارد و این‌که گاهی لازم است درس‌ها کوتاه‌تر و منعطف‌تر باشند.»

مدرسه‌هایی که محیط گرم و پذیرایی ایجاد می‌کنند، در واقع بخشی از روند درمان جامعه هستند.

> جنگ، علاوه بر روان مردم، اقتصاد خانواده‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. از دست رفتن شغل، کاهش درآمد، افزایش هزینه‌های درمان یا بازسازی خانه، از رایج‌ترین مشکلات پس از جنگ است

بازگشت به آینده؛ امیدی که باید ساخت

در نهایت، بازگشت به زندگی عادی یعنی ساختن آینده، نه فقط مرور گذشته. خانواده‌ها می‌توانند با ایجاد اهداف کوچک، بخشی از احساس کنترل ازدست‌رفته را بازسازی کنند: برنامه‌ریزی یک جشن کوچک، کاشت یک نهال، شروع یک کار هنری یا برنامه‌ریزی برای تفریح روزانه یا شبانه در یک بوستان بزرگ و شهر بازی.»

ما باید بدانیم که هدف‌های کوچک در دوران پس از جنگ، نقش موتورهای کوچک حرکت را دارند. مهم است بدانیم بازگشت به زندگی بعد از جنگ، یک مسیر خطی و ساده نیست. بالا و پایین دارد، توقف دارد و گاه نیاز به کمک حرفه‌ای دارد. اما نقطه آغاز همیشه یک چیز است: «بازگشت به کوچک‌ها.»

این «کوچک‌ها» را می‌توان اینچنین معنا کرد: «بازگشت به صحبت‌های ساده، بازگشت به روتین‌های خانوادگی، بازگشت به مدرسه و کار، بازگشت به اجتماع و دوستی‌ها و بازگشت به امیدهای کوچک» همین قدم‌های کوچک هستند که قدم‌های بزرگ‌تر را ممکن می‌کنند.

ایستگاه سلامتی

گیاهان موثر برای کاهش اضطراب در روزهای پر استرس

آرامش در فنجان

وقتی اخبار و اتفاقات نگران‌کننده‌ای در زندگی ما جریان دارد، بدن قبل از آن‌که فرصت تحلیل منطقی پیدا کند، واکنش نشان می‌دهد. ضربان قلب تند می‌شود، نفس‌ها به شماره می‌افتند، شانه‌ها منقبض می‌شوند و ذهن مدام همان خبر یا اتفاق ناراحت‌کننده را مرور می‌کند. یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای این کار، نوشیدن دمنوش‌های گیاهی آرام‌بخش است. در ادامه، چند دمنوش مفید برای کاهش استرس و ایجاد آرامش اعصاب را معرفی می‌کنیم که هم کاربردی هستند و هم به‌راحتی در دسترس قرار دارند.

دمنوش بابونه



بابونه از قدیمی‌ترین گیاهان آرامش‌بخش است که بیشتر برای کاهش تنش عصبی و بهبود خواب استفاده می‌شود. وقتی بعد از شنیدن یک خبر بد، ذهن‌تان مدام در حال فکر کردن است و بدن شما در وضعیت آماده‌باش قرار دارد، یک فنجان بابونه می‌تواند به کاهش این تنش کمک کند. این گیاه خاصیت ضدالتهابی ملایمی دارد و به آرام شدن عضلات کمک می‌کند. نوشیدن گیاه بابونه قبل از خواب، کیفیت خواب شبانه را به شکل محسوسی بهبود می‌بخشد.

دمنوش گل گاوزبان



گیاهی که در فرهنگ ایرانی به عنوان آرام‌کننده مغز و اعصاب شناخته می‌شود. در روزهایی که احساس اندوه، بی‌حوصلگی یا بی‌قراری دارید، گل گاوزبان می‌تواند حال روحی شما را بهتر کند. این گیاه به کاهش اضطراب و ایجاد احساس آرامش کمک می‌کند. برای تهیه آن، مقداری از گل خشک را همراه با یک یا دو عدد لیموعمانی در آب جوش دم کنید و اجازه دهید حدود ۱۵ دقیقه بماند. افزودن لیموعمانی هم طعم آن را متعادل‌تر و هم اثر آرام‌بخش را تقویت می‌کند. البته افرادی که فشار خون بالا دارند، بهتر است پیش از مصرف مداوم با پزشک مشورت کنند.

دمنوش اسطوخودوس



اسطوخودوس علاوه بر مصرف خوراکی، به دلیل عطر خاصی که دارد، شهرت دارد. استشمام عطر آن به تنهایی نیز اثر آرام‌کننده دارد. زمانی که اضطراب با تپش قلب، سردرد یا بی‌قراری همراه است، دمنوش اسطوخودوس انتخاب مناسبی است. این گیاه به متعادل شدن فعالیت عصبی کمک می‌کند و برای افرادی که دچار تحریک‌پذیری یا عصبانیت ناشی از فشارهای روزمره هستند، مفید است. در استفاده از این دمنوش بهتر است اعتدال را رعایت کنید و روزانه بیشتر از یک فنجان استفاده نکنید.

دمنوش به‌لیمو



به‌لیمو عطری تازه و نشاط آور دارد و در عین حال خاصیت آرام بخشی ملایمی هم دارد. بسیاری از افراد هنگام استرس دچار ناراحتی‌های گوارشی مانند دل‌درد یا نفخ می‌شوند. به‌لیمو می‌تواند هم به آرامش اعصاب و هم به بهبود وضعیت معده کمک کند. چند برگ خشک یا تازه این گیاه را در آب جوش بریزید و حدود ۱۰ دقیقه اجازه دهید که دم بکشد. نوشیدن این دمنوش در عصر، پس از یک روز پرتنش و پرخبر، می‌تواند ذهن را سبک‌تر کند.

دمنوش سنبل‌الطیب



دمنوش سنبل‌الطیب اثر آرام‌بخشی قوی‌تری نسبت به بعضی دمنوش‌های دیگر دارد. این گیاه بیشتر برای افرادی مناسب است که دچار بی‌خوابی، اضطراب شدید یا تنش‌های طولانی‌مدت هستند. اگر در شب افکار نگران‌کننده رهایتان نمی‌کند و خواب‌تان به تاخیر می‌افتد، مقدار کمی از ریشه خشک سنب‌الطیب را در آب جوش دم کنید و حدود ۱۵ دقیقه صبر کنید. نوشیدن این دمنوش پیش از خواب می‌تواند به آرام شدن ذهن‌تان کمک کند. با توجه به اثر قوی این گیاه، بهتر است مصرف آن با احتیاط و در حد متعادل باشد.

خاطره‌شان تا ابد در ذهن به جا می‌ماند.

فیلم و موسیقی؛ وقتی احساسات را کنار هم تجربه می‌کنید

یک «شب سینمایی» خانگی راه بیندازید. پاپ کورن درست کنید، چراغ‌ها را کم کنید، یک فیلم خوب انتخاب کنید و با هم تماشا کنید. بعد از فیلم هم درباره‌اش حرف بزنید. این گفت‌وگوها گاهی از خود فیلم جذاب‌تر می‌شوند.

موسیقی هم فراموش نشود. یک لیست پخش خانوادگی بسازید که هر کسی چند تا از آهنگ‌های مورد علاقه‌اش را به آن اضافه کند. بگذارید موسیقی در خانه پخش شود. خانه‌ای که موسیقی در آن هست، حال و هوای متفاوتی دارد.

یادگرفتن؛ فرصتی که همیشه نیست

روزهای در خانه، فرصت خوبی هستند برای یاد گرفتن چیزی که همیشه به خودتان می‌گفتید «کاش وقت داشتم یاد می‌گرفتم». یک زبان جدید با اپلیکیشن‌های آموزشی، یک دوره آنلاین رایگان یا حتی تمرین خوشنویسی. همه اینها نه فقط وقت را پر می‌کنند بلکه چیزی به شما اضافه می‌کنند.

با وجود تمام مواردی که گفته شد اما بدانید که خانه ماندن اجباری لزوما بد نیست. شاید این روزها همان فرصتی باشد که قبلا از دست می‌دادیم. فرصت دیده شدن توسط کسانی که دوست‌شان داریم، فرصت خندیدن دور یک میز و فرصت ساختن یک خاطره. مهم این است که فعال باشیم و از همین خانه کوچک،

