کاردستی

## مترسک سفالی

سپیده سلیمی

در فصل بهار که فصل رونق باغچه است آن را با عروسک‌های سفالی بیارایید. با انواع و اندازه‌های مختلف گلدان‌های سفالی می‌توانید عروسک‌های متنوعی بسازید و زینت‌بخش باغچه‌های کوچک و بزرگ کنید. بنا به اندازه و مساحت باغچه منزلتان اندازه عروسک و گلدان‌های سازنده آن را انتخاب کنید. از این عروسک‌ها حتی می‌توان برای زینت بخشیدن به گلدان‌های خانگی نیز استفاده کرد. در این صورت برای ساخت آنها از گلدان‌های سفالی بسیار کوچک استفاده کنید.

■ **وسایل موردنیاز:**

یک قطعه چوب صاف و بلند به ارتفاع ۶۰ سانتی‌متر
یک عدد گلدان سفالی با قطر دهانه ۸ سانتی‌متر
یک عدد گلدان سفالی با قطر دهانه ۱۲ سانتی‌متر
۱۲ عدد گلدان سفالی کوچک با قطر دهانه ۳/۵ سانتی‌متر
۲ عدد گلدان سفالی کوچک با قطر دهانه ۴ سانتی‌متر
۲ عدد مهره چوبی کوچک با قطر ۲ سانتی‌متر

۲ عدد چشم عروسک
یک مهره کوچک یا دکمه برای بینی عروسک
۲ عدد دکمه سیاه
یک دستمال گردن کوچک یا یک قطعه پارچه گلدار با رنگ‌های شاد
یک قطعه پارچه فوتر با مخمل قهوه‌ای برای کلاه مترسک
۴ قطعه سیم ضخیم به طول ۵۰ سانتی‌متر
رنگ زرد و قرمز آکریلیک
ماژیک سیاه
چسب حرارتی
مقداری نخ رافیا یا پرک یا ریسمان کنفی

برای نصب گلدان‌ها به صورت و بدن این مترسک ته تمام گلدان‌ها باید سوراخ باشد در غیر این صورت لازم است پیش از هر کار در مرکز کف هر یک از گلدان‌ها روزنه‌ای کوچک ایجاد کنید تا بتوان سیم و همچنین در مورد گلدان‌های بزرگتر چوب را از آنها عبور داد.

گلدان‌های بزرگتر را به صورتی که ته هر دو گلدان روی هم و گلدان کوچکتر در بالا باشد قرار دهید. چوب را از حفره ته گلدان‌ها عبور دهید و با استفاده از چسب حرارتی چوب را به صورتی در جای خود بچسبانید و ثابت کنید که فاصله کمی میان گلدان‌ها باقی بماند و بتوان سر سیم‌های مربوط به بازوهای مترسک را در این نقطه به چوب متصل کرد.

یک سر سیم‌های مربوط به بازوها را در میان دو گلدان به دور چوب ببندید و سر دیگر سیم را از میان سوراخ ته سه تا از گلدان‌های کوچک با قطر دهانه ۳/۵ سانتی‌متر عبور دهید. به طوری که در تصویر ملاحظه می‌کنید اولین گلدان باید رو به بدنه مترسک باشد و ته گلدان دوم روی ته این گلدان قرار بگیرد. به همین ترتیب دهانه گلدان سوم روی دهانه گلدان قبل قرار خواهد گرفت. در آخر یکی از مهره‌های چوبی را از سر سیم رد کنید و یک دسته کوچک نخ رافیا را روی انتهای سیم قرار داده آن را به صورت حلقه‌ای خم کرده و ببندید.

با همین روش بازوی دیگر مترسک را درست کنید، پاهای مترسک را نیز به همین ترتیب بسازید، با این تفاوت که ترتیب قرارگیری گلدان‌ها با ترتیب آنها در بازو متفاوت است و در انتها دو گلدان سفالی کمی بزرگتر به جای مهره‌های چوبی در انتهای سیم قرار می‌گیرند.

پس از ساخت بدنه مترسک نوبت به تزئینات آن می‌رسد. چشم‌ها و بینی را با چسب حرارتی در جای خود روی صورت بچسبانید و سپس دکمه‌ها را روی تنه نصب کنید.

با استفاده از ماژیک سیاه دهان مترسک و دو وصله روی بدنه رسم کنید. وصله‌ها را با رنگ‌های آکریلیک رنگ کنید و با ماژیک سیاه خطوطی به شکل دوخت دور وصله‌ها و روی آنها رسم کنید.

برای درست کردن موها و نصب کلاه روی سر مترسک بهتر است ابتدا داخل گلدانی که نقش سر و صورت مترسک را دارد با یک قطعه اسفنج گل‌آرایی گرد شده پر کنید تا کلاه و موها با فرم دلخواه روی سر مترسک قرارگیرند. نخ‌های رافیا یا کنف را به صورت موهای مترسک ببرید و با چسب حرارتی دور دهانه گلدان بچسبانید.

با پارچه قهوه‌ای کلاهی شبیه به آنچه در تصویر ملاحظه می‌کنید درست کنید و روی موها قرار داده بچسبانید. ممکن است از کلاه‌های حصیری کوچک آماده نیز به جای این کلاه استفاده کنید. در آخر یک قطعه دستمال پارچه‌ای را که می‌توانید با بریدن مربعی به عرض ۲۸ سانتی‌متر از پارچه‌ای گلدار آماده کنید به‌عنوان دستمال گردن دور محل اتصال گلدان‌های بزرگتر ببندید.

حالا می‌توانید با فرو بردن انتهای چوب در خاک باغچه مترسک را در باغچه نصب کنید.

طرح زندگی

# چند ریزنکته برای خیاطان خانگی

الهام اسمعیلی

هنر خیاطی از جمله هنرهای کاربردی است که پرداختن به آن توسط خانم‌های خانه، به‌خصوص به صورت حرفه‌ای، تاثیر بسزایی در بهبود وضعیت اقتصادی خانواده می‌گذارد. لذا ما نیز قصد داریم با ارائه ریزنکته‌هایی پیرامون آن، شما هنرمندان خانه را یاری دهیم:

– با توجه به اینکه کار خیاطی نیازمند لوازم و خرده‌ریزهای بسیاری است، در صورتی که برای هر یک از آنها مکانی جداگانه و مخصوص در نظر گرفته شده و در نهایت همه آنها در جعبه‌ای بزرگتر قرار گیرند، هم دسترسی به لوازم به راحتی و با سرعت بیشتر صورت می‌پذیرد و هم دیگر احتمال افتادن خرده‌ریزها بر روی زمین و ایجاد خطرهای ناشی از آنها وجود نخواهد داشت. به عنوان مثال برای خرده‌ریزهایی مانند انواع سوزن‌ها، دکمه‌ها، پولک و ملیله و غیره قوطی‌های فیلم خام عکاسی و قرص‌های جوشان مناسب‌ترین هستند. اگر برای قرار دادن سوزن‌های خیاطی هیچ‌یک از قوطی‌های فوق را در دسترس نداشتید، مقوایی به شکل مربع بریده و هر یک از سوزن‌ها را در قسمت میانی مقوا به صورت کوک وارد کنید. سپس اضلاع مقوا را از چهار طرف بر روی سوزن‌ها تا کرده و در جعبه لوازم خیاطی قرار دهید.

– در هر جعبه خیاطی وجود یک عدد آهن‌ربای بزرگ ضروری است.

– اگر قیچی خیاطی شما در اثر مرور زمان و یا استفاده‌های ناصحیح کند شده و یا لبه‌های ناصاف پیدا کرده است، یک ورق سمباده آهن خریداری کرده به آرامی به لبه آن بمالید و یا آن که سمباده را چندین بار قیچی کنید.

– از سمباده برای تیز کردن سوزن چرخ خیاطی نیز می‌توانید استفاده کنید به این ترتیب که سمباده‌ای نازک‌تر تهیه کرده و روی آن را با چرخ خیاطی بدوزید. تماس مکرر سوزن با سمباده آن را تیز می‌کند.

■ **چند نکته برای استحکام اتصال دکمه‌ها بر روی لباس**

۱– با لاک ناخن بی‌رنگ سطح روی دوخت دکمه را به آرامی پوشش دهید.

۲– برای دوام بیشتر دوخت دکمه‌های پرمصرف به‌خصوص دکمه لباس‌های بچه‌های کوچک، از نخ دندان نیز استفاده کنید.

۳– در اغلب پالتوها و کت‌ها شاهد دکمه کوچکی در پشت دکمه بزرگ و اصلی لباس هستید. این کار سبب محکم شدن اتصال دکمه‌های اصلی می‌شود.

**چند نکته برای مادربزرگ‌ها:** اغلب مادربزرگ‌ها به هنگام نخ کردن سوزن‌های خیاطی با مشکل مواجه هستند در حالی که با به‌کارگیری یکی از راهکارهای زیر می‌توانند این کار را با راحتی بیشتر انجام دهند:

۱– از آنجا که پس از بریدن نخ سر آن ریش‌ریش شده و همین مسئله مانع ورودش به داخل سوزن می‌شود، ابتدا انگشت دستتان را به کمی اسپری مو و یا کرم دست آغشته کرده و به نوک نخ بمالید. به این ترتیب نخ، فرم محکم‌تری به خود گرفته و راحت‌تر به درون سوراخ وارد می‌شود.

۲– بسیاری از مشکلات نخ کردن سوزن، به جهت مشکل دید سوراخ آن است. بهترین راهکار برای حل این مسئله این است که تکه کاغذ سفیدی را برداشته سوزن را تا لبه سوراخ در آن فرو کنید. به این طریق محدوده سوراخ مشخص شده و نخ کردن آن به راحتی انجام‌پذیر است. در صورت استفاده از نخ سفید برای دوخت و دوز، کاغذی سیاه و یا رنگی را برای این منظور انتخاب کنید.

– برای خودتان پیش‌بندی با چند جیب بزرگ و کوچک بدوزید تا هنگام انجام کارهای خیاطی، همواره لوازم و خرده‌ریزهای پرمصرف در دسترس شما قرار داشته باشند.

– پیش از تبدیل لباس‌های کهنه به دستمال‌های گردگیری و یا انتقال آن به سطل زباله، دکمه‌ها و زیپ آن را جدا کرده و برای استفاده در دوخت لباس‌های دیگر نگهداری کنید.

اعصاب و روان

# شیوه‌های دفع استرس در محیط کار

بهاره مهرنژاد

دانشمندان از این واقعیت که بسیاری از حملات قلبی در افرادی اتفاق می‌افتد که فاقد هرگونه عامل مستعدکننده مانند فشار خون بالا، مصرف سیگار و کلسترول بالا هستند، مدت‌ها است سردرگم‌اند. آنها از خود می‌پرسند چه‌چیز موجب این حمله قلبی شده است؟ پس از مطالعات و بررسی‌های متعدد بر روی الگوهای رفتاری خاص، جواب خود را در استرس یافتند؛ پاسخ روحی، هیجانی و رفتاری بدن به تغییرات فیزیکی و نیازهای فیزیولوژیک بدن که امروز به عنوان یکی از عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی به‌شمار می‌رود. در این میان، استرس‌های کاری بیش از همه دردسرساز است. کارکردن در محیطی مملو از سرعت، مجادله، ناامنی و تغییر با خود شرایطی را به‌همراه می‌آورد که فکر کنیم هیچ‌گاه به پیشرفت و موفقیتی که انتظارش را می‌کشیم، نخواهیم رسید. تمامی این افکار در مدت نه‌چندان طولانی باعث تند شدن ضربان قلب و افزایش فشار خون شده و در نهایت به آشفتگی جریان خون و افزایش فشار وارد بر دیواره شریان‌ها منجر می‌شود. مطالعات اخیر نشان می‌دهد، بیش از ۴۰ درصد از سکته‌های قلبی در افرادی اتفاق می‌افتد که در محیط‌های اجتماعی پر از استرس کار می‌کنند. فشار کاری، کمبود وقت و انرژی، عدم داشتن زمان کافی برای به پایان رساندن پروژه‌ها، کمبود حقوق و مزایا و عدم امکان بیان نارضایتی‌های شغلی همگی از مواردی است که باعث بروز استرس در محیط کاری می‌شود. از آنجا که موارد فوق همیشگی بوده و هیچ‌گاه از محیط‌های کاری جدا نیستند، بهتر است به‌جای ایجاد شرایط تنش‌زا، اداره و محل کار را برای خودمان به محیطی شاد، دلپذیر و حتی سرگرم‌کننده تبدیل کنیم.

ابتدا از خودتان شروع کنید. دلایلی را که باعث بروز استرس در محیط شغلی‌تان می‌شود فهرست کرده و در دفتری یادداشت نمایید. موانع دردسرساز کوچک را با اندیشه و تفکر مثبت و خلاق از سر راهتان بردارید و از کنار بقیه با احتیاط بگذرید. نظم در کارها را فراموش نکنید. شلوغ و درهم برهم بودن میز حتی باعث ایجاد استرس می‌شود. قبل از اینکه به سراغ پرونده‌های نیمه‌کاره بروید میزتان را تمیز و مرتب کنید. اولویت‌بندی کنید و کارها را به ترتیب اهمیتشان انجام دهید و برای کارهایتان برنامه‌ریزی کنید. اگر از عهده انجام مسئولیتی برنمی‌آیید بهتر است صادقانه به رئیس‌تان بگویید تا بعد پشیمان نشوید. قانون‌های کاری را بشناسید و حتی به همکارانتان نیز آموزش دهید. مدتی را هم به استراحت مشغول شوید. وقت ناهار از شرکت خارج شوید و در هوای آزاد قدم بزنید. لازم نیست یک کیلومتر پیاده‌روی کنید. همین چند قدم کافی است تا نفس عمیق بکشید و یک نوشیدنی بخورید و با انرژی مضاعف به کارتان برگردید. در همه حال مثبت بیندیشید و هدف از کار کردن را برای خود بازگو کنید. به این فکر کنید که با استفاده از درآمد حاصله خواهید توانست نیازهای خود و خانواده‌تان را برطرف کنید و همسر و فرزندتان را خوشحال سازید. به کار به عنوان پلی برای رسیدن به آرزوها و خواسته‌هایتان نگاه کنید و از آن لذت ببرید. فراموش نکنید که بیزاری از کار یگانه عاملی است که باعث استرس و خستگی می‌شود و از فعالیت انسان می‌کاهد. ورزش را حذف نکنید حتی در شرایط سخت. حتی یک فعالیت ساده مثل پیاده‌روی با ترشح هورمون آندروفین و آندروژن در مغز خواهد توانست در شما سرخوشی و نشاط ایجاد کند و از خطر بروز بیماری‌های قلبی، اسکلتی و ماهیچه‌ای برهاند. دست از انزوا بردارید. با همکارانتان به باشگاه ورزشی بروید و یا در فعالیت‌های فرهنگی ـ هنری شرکت کنید. دوستان و خانواده‌تان را از یاد نبرید چراکه با حضور مثبت خود می‌توانند کمبودهای روحی شما را جبران کنند. در نهایت اگر باز هم نتوانستید از شر استرس خلاص شوید به روانشناس یا مشاور مراجعه کنید که به‌خوبی می‌توانند مشکلات روحی– روانی شما را برطرف نمایند.

دکور

## رنگ‌های بهاری

اگر برای تعطیلات عید نتوانستید دکوراسیون منزل را تغییر دهید، حال وقت مناسبی است تا فکری به حال رنگ و روی پرده‌ها، ملحفه و رومیزی و البته مبلمان کنید. رنگ‌های طوسی، کرم، قهوه‌ای و بژ را کنار بگذارید و به سراغ رنگ‌های بهاری بروید. اگر زندگی در فضای رنگین اعصابتان را به هم می‌ریزد لازم نیست تمامی اثاثیه منزل را از رنگ‌های زنده تهیه کنید. تنها آویزان کردن پرده‌ای به رنگ روشن و زنده و یا انداختن رومیزی به رنگ شاد می‌تواند حال و هوای خانه را تغییر دهد.

بنفش، ارغوانی، صورتی و سبز جزء بهترین رنگ‌های بهاری هستند که می‌توانند شما را از دل گرفتگی بیرون آورده و سر ذوق آورند. رنگ‌های بهاری علاوه بر زیبایی، خاصیت فوق‌العاده‌ای در بهبود وضعیت روح و روان دارند که در این فصل که اغلب آدم‌ها دچار یک نوع خستگی و کسالت هستند، مناسب است. رنگ بنفش ذهن، جسم و روح را تحریک می‌کند و نشاط می‌بخشد ضمن اینکه از بیماری‌های روانی و عصبی جلوگیری می‌کند. ارغوانی رنگ خلاقیت است و منجر به افزایش حس خوش‌بینی در شما می‌شود. رنگ سبز با ایجاد نظم و آرامش در سامانه عصبی کمک بزرگی به وضعیت روحی شما کرده و خواب شما را نیز کنترل می‌کند که با کمی رنگ زرد و ذره‌ای ارغوانی کمک بزرگی به تجسم‌سازی شما خواهد کرد. ممکن است فکر کنید، رنگ‌های زنده فقط برای اتاق‌های بزرگ مناسبند ولی یک اتاق بسیار کوچک نیز می‌تواند با رنگ‌های بهاری تزئین شود. این دیگر به سلیقه شما برمی‌گردد، قرارگیری رنگ‌های متضاد کنار هم را برای منزلتان می‌پسندید یا اینکه ترجیح می‌دهید تمامی وسایل از یک ردیف رنگی تهیه شوند. در گروه رنگ‌های زنده تضاد رنگی و کنتراست‌های شدید نقش اساسی ایفا می‌کند و نتیجه‌ای جذاب و چشمگیر می‌آفریند چنانکه تیره‌ترین در کنار درخشان‌ترین رنگ یکی از ترکیب‌های ویژه این گروه است. در نظر داشته باشید اتاق‌هایی که با این رنگ‌ها تزئین می‌شوند باید متشکل از دکوراسیون ساده با اجزایی محدود باشند. شلوغ کردن چنین فضایی با وسایل تزئینی متعدد از تاثیر مورد نظر رنگ می‌کاهد.

زیبایی

## غذاهای ضد چروک

ممکن است شما در طول روز خانم‌هایی را ببینید که دارای عمری بالغ بر ۶۰، ۷۰ هستند ولی همچنان از چهره‌ای صاف و شفاف برخوردارند. داشتن صورتی صاف و به‌دور از هرگونه تیرگی و خط و چروک حتی در سنین بالاتر از پنجاه کار دشواری نیست اگر به عامل‌هایی که باعث پیری زودرس و بروز چین و چروک می‌شود، توجه کنیم. استرس، سیگار و مواجهه مستقیم با نور خورشید از عواملی هستند که باعث از بین رفتن طراوت و شادابی پوست می‌شوند. در این میان نقش تغذیه از همه پررنگ‌تر است. بر اساس تازه‌ترین تحقیقات انجام شده در ایتالیا، رژیم غذایی نامناسب مهمترین عامل خرابی و فرسایش سلول‌های پوست است. این پژوهش که در دانشگاه san gialicano شهر رم در بین ۲۵۰ زن بین ۳۰ تا ۵۰ سال صورت گرفت، نشان می‌دهد یکی از مهم‌ترین دلایل پیری پوست، تخریب سلولی توسط رادیکال‌های آزاد است. رادیکال‌های آزاد که بسیار فعال هستند، به ساختار سلولی بدن حمله می‌کنند و آنها را از بین می‌برند. بهترین راه مبارزه با رادیکال‌های آزاد مصرف غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان‌ها بدن را در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و از اثربخشی آنها بر سلول‌های بدن می‌کاهد. ضمن اینکه عواملی قوی و ممانعت‌کننده در برابر آسیب‌های محیطی پوست بوده و روند پیری پوست را کند می‌کند. بر این اساس گنجاندن غذاهایی نظیر ماهی، کدوی سبز، تخم‌مرغ، روغن‌زیتون، میوه‌های دارای رنگدانه نارنجی و زرد مثل هندوانه، هویج، مرکبات، سبزیجات نظیر انواع کلم‌ها و پیاز که حاوی میزان آنتی‌اکسیدان فراوان هستند در رژیم غذایی نقش بسزایی در کاهش چین و چروک پوست خواهد داشت. ضمن اینکه نوشیدن روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان آب و پرهیز از مصرف غذاهای آماده، کنسروی و آب میوه‌های غیرطبیعی بسیار توصیه می‌شود.

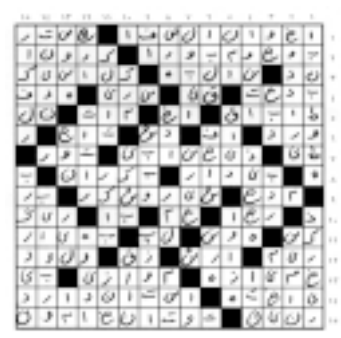
## جدول شماره ۵۷۱

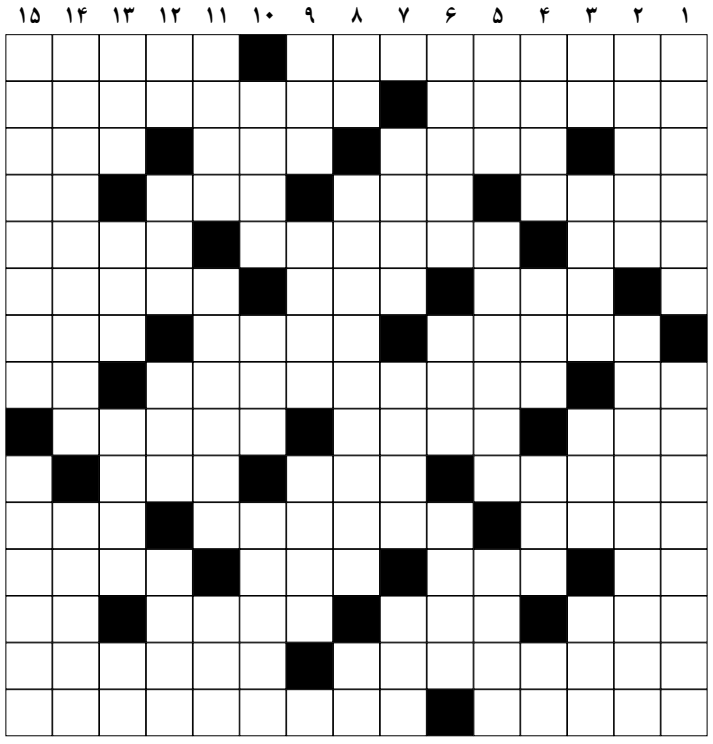
فرهنگ امامی
Farhang_Emami@yahoo.com

۱– نام آخرین پادشاه سلسله خوارزمشاهی– امتداد و کشیدگی. ۲– خطیب مشهور انقلاب کبیر فرانسه– داروی جیوه‌دار میکروب‌کش. ۳– واژه تمسخر یا اعتراض– آرام و آهسته– طرف و جهت– ماه هفتم هجری قمری. ۴– عاشق و شیدا– پروانه چرخ‌بال– هرزه و بیهوده– ضمیر انگلیسی. ۵– بازیگر فرانسوی فیلم ماموریت ناممکن– فقیر و ندار– انحلال‌یافته. ۶– رودی در روسیه– گل و رسوب ته حوض– دانه سیاه. ۷– ناحیه‌ای در آلمان بین مرتفعات بوهم و آلپ– ناحیه و سرزمین– معدن. ۸– تکرار یک حرف– ادیب و منتقد برجسته فرانسوی و خالق رساله زنبورها– زیر خاک پنهان کردن. ۹– قرض– غلتک استوانه‌ای در برخی از ماشین‌های صنعتی– دریاسالار مشهور انگلیسی که قوای ناپلئون را در ترافالگار شکست داد. ۱۰– راهنمایی کردن– واژه شرط– فرمان و دستور. ۱۱– همدم و همنشین– سعی و تلاش– گلو و حلقوم. ۱۲– نشان بی‌سر و ته– یک حرف و سه حرف– عقیده و نظر– نوعی پارچه نخی نازک. ۱۳– درخت خرما– دریاچه‌ای در ترکیه– در آغاز توانایی برای راه رفتن– شبیه و مانند. ۱۴– خودکار– مهمان ناخوانده و طفیلی. ۱۵– قطعه فولادی آهنگری– واژه دعا به معنی خدا مبارک سازد.

۱– میدانی در تهران– دکتر اختلالات روحی و روانی. ۲– ظرف آبخوری– سرنگون کردن و از میان بردن. ۳– واحد سطح– واسطه اتصال در و چهارچوب– روش و طریق– اصطلاح اینترنتی. ۴– طبقه زمین در اصطلاح زمین‌شناسی– از آهنگ‌های موسیقی ایرانی– دیروز عرب– ضمیر جمع. ۵– پدر عرب‌زبان– کشوری در شبه‌جزیره هند و چین– واحد پول کشور چین. ۶– نقش سرزنش‌کننده انسان– برطرف کردن پارگی فرش– پول جمهوری آذربایجان. ۷– میوه گوشتدار– یاوه‌گو و پرحرف– قصد و اراده قلبی. ۸– دریا– خالق و آفریننده جهان– اندرون دهان. ۹– پرستار– دارای زیرکی و تدبیر– شرط بستن. ۱۰– کشور عرب‌زبان که برای اولین بار زنان آن در رای‌گیری شرکت کردند– شبه‌جزیره مثلث‌شکل جنوب هندوستان– حائل و مانع. ۱۱– خواب و خیال– شاخه‌ای از علم مکانیک– قاصد و نامه‌بر. ۱۲– پول خرد دانمارک– رشد و پرورش– درس کشیدنی– شهری در کنیا. ۱۳– بی‌حالی و مستی– خوب و زیبا– چرم براق– گلابی. ۱۴– برتر شمردن– فرستادن. ۱۵– اتومبیل اورژانس– وسیله اندازه‌گیری حجم معینی از اشیا.

**حل جدول ـ ۵۷۰**





گفتارها

## تاثیر فعالیت بدنی بر اضطراب و افسردگی

کیومرث کاظمی

بخش دوم

**جفت‌گیری مثبت:** تجربه بدنی فعالیت فیزیکی ـ تغییرات تنفس، تعریق و افزایش نبض ـ می‌تواند نشانه‌ها و علائم اضطراب یا اختلال هراس را تقلید کند. اما در مورد فعالیت فیزیکی، این نشانه‌ها بدون ناراحتی هیجانی اتفاق می‌افتند. به این ترتیب ورزش می‌تواند کمک کند تا همراهی نشانه‌های فیزیکی با ناراحتی از بین برود. برای افرادی که اختلال هراس دارند، این خود نشانه‌هاست که این افراد از آنها می‌ترسند. همراه کردن یک چیز مثبت با آن نشانه‌ها، در عوض حمله هراس، می‌تواند به شما کمک کند بیاموزید تا چگونه نشانه‌ها را درمان کنید و از آنها نترسید.

**تقویت محیطی:** فعالیت به شما این فرصت را می‌دهد تا استحکام محیطی یا اجتماعی را تجربه کنید. دکتر ویکرز ـ داگلاس می‌گوید: «افسردگی سبب انزوای افراد می‌شود و با منزوی شدن، آنها تجربه تعامل با اطرافیان و محیط‌شان مثل لبخند یا کلمه مهربانانه‌ای از یک عابر یا نور و صدای طبیعت را از دست می‌دهند.»

**مهارت‌های مقابله‌ای مثبت:** انجام کارهایی سودمند برای درمان اضطراب و افسردگی یک راهبرد مقابله‌ای فعال و مثبت است. کوشش برای بهتر کردن روحیه با مصرف الکل بیش از حد یا پرداختن به عواقب افسردگی راهبردهای سودمندی نیست. در عوض اینکه دست روی دست بگذارید تا افسردگی و اضطراب خودش از بین برود، گام‌های موثر بردارید مانند افزایش فعالیت بدنی. این کار باعث می‌شود تا به توانایی خود در درمان نشانه‌هایتان اعتماد پیدا کنید.

به نظر می‌رسد فعالیت فیزیکی به همراه فقط یک

فاکتور بیولوژیکی یا روانشناختی مسئول بهبودی افسردگی یا اضطراب نباشد. به مانند اختلالات روانی که علل مختلف و زیادی دارند، فعالیت فیزیکی هم از طرق مختلف کارساز است. به گفته دکتر ویکرز ـ داگلاس شواهد زیادی نشان می‌دهند ورزش برای بهبودی هیجانی مهم است و در کاهش نشانه‌های افسردگی کمک‌کننده است. درست است که درباره چگونگی تاثیر فعالیت بر روحیه چیزهای کمی می‌دانیم. ولی دلیلی وجود ندارد که صبر کنیم تا تاثیرات مستقیم، غیرمستقیم و تعاملی فعالیت فیزیکی بر سلامت روانی به‌طور کامل کشف شود. شما می‌توانید از هم‌اکنون از مزایای فعالیت فیزیکی بهره ببرید.

**غلبه بر سستی ناشی از افسردگی:** البته دانستن اینکه چیزی برای شما خوب است، انجام آن را برای شما آسان‌تر نمی‌سازد. اغلب مردم یا اصلاً به فعالیت فیزیکی منظم نمی‌پردازند یا این فعالیت خیلی کوتاه‌مدت است. افسردگی و اضطراب می‌تواند فعالیت را سخت‌تر هم بکند.

ممکن است شما زمان کافی برای ظرف شستن، دوش گرفتن، یا رفتن به سر کار نداشته باشید، چطور علاوه بر این همه کار به فعالیت بدنی هم برسید؟

غلبه بر این سستی گاه کمی سخت است. مشکل دیگر پایبند بودن به برنامه ورزشی است. هدف‌های واقع‌گرایانه پی‌ریزی کنید، برخی مشکلات را حل کنید و این را درک کنید که فعالیت همیشه نمی‌تواند جالب یا آسان باشد تا به شما کمک کند.

**با پزشکان صحبت کنید:** چون بعضی از حرفه‌های مرتبط با بهداشت روانی فعالیت را بخشی از برنامه درمانی خود نمی‌دانند، با پزشک یا درمانگرتان جهت راهنمایی و مشاوره صحبت کنید. مشترکاً برنامه فعالیت بدنی و اینکه چطور آن با راهبرد درمانی شما جور درمی‌آید را ارزیابی کنید. مشخص کنید از چه چیزی لذت می‌برید و چه نوع ورزشی یا فعالیتی را بیشتر و یا کمتر دوست دارید انجام بدهید و نیز کجا، کی و چگونگی آن را تعیین کنید. برای مثال، دوست دارید عصرها باغبانی کنید، یا پیش از غروب آفتاب بدوید، پیاده‌روی مختصری از بین درختان بکنید یا بعد از مدرسه فرزندتان با او بسکتبال بازی کنید.

**اهداف منطقی در نظر بگیرید:** قرار نیست که حتماً روزی یک ساعت پیاده‌روی کنید. حتی یک پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای هم کمک می‌کند تا خلق شما افزایش یابد و شما را در یک محیط مثبت‌تر قرار می‌دهد و افکارتان را دوباره متمرکز می‌سازد ـ حتی به‌طور موقت ـ و شما را از الگوهای منفی انتقاد از خود رها می‌کند. برنامه خود را مطابق نیازها و توانایی‌هایتان بچینید.

برنامه‌تان را تجزیه کنید: خوب است که اصولاً یک راهبرد ورزشی برای خود داشته باشید اما تمرکز بر برنامه کامل یا ایده‌آل به جای یک برنامه واقع‌بینانه می‌تواند تلاش‌های شما را خراب کند. ایده‌آل و از آخر شروع نکنید و واقع‌گرایانه و رو به جلو حرکت کنید. برنامه خود را به اجزای کوچکتر تقسیم کنید. اگر نمی‌توانید ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کنید، چقدر می‌توانید؟ ۱۵ دقیقه؟ ۵ دقیقه؟ از کمترین حد شروع کنید و بنا را بر آن بگذارید. دکتر داگلاس یادآور می‌شود: «برای بسیاری از ما، فقط پوشیدن کفش و به بیرون رفتن بزرگترین تلاش است. این مشکل‌ترین بخش است. همین که حرکت کنیم دیگر تداوم حرکت راحت‌تر است. بنابراین انرژی خود را به جای به پایان رساندن کاری روی شروع کار متمرکز کنید.»