

## چگونه از ماندن طولانی مدت در منزل لذت ببریم؟

### برنامه‌ریزی در منزل، ویژه ایام کرونایی!

کاظم علی محمدی

(کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی و دانش‌آموخته سطح ۴ حوزه علمیه قم)

### الف. آسیب‌ها و مشکلات احتمالی خانه‌نشینی طولانی مدت:

۱. پرخواهی و خواب نامنظم، ۲. پرخوری، ۳. کم‌تحركی، ۴. استفاده بیش از حد از اینترنت و فضای مجازی، ۵. تماشای زیاد تلویزیون، ۶. اختلاف و ناسازگاری با اعضای خانواده (والدین، همسر، فرزندان)

### ب. راهکارهای پیش‌گیری از این مشکلات:

اولین و مهم‌ترین راهکار برای پیش‌گیری از آسیب‌ها و مشکلات یاد شده، مدیریت زمان است.

رسول گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله به جناب ابوذر می‌فرماید: «يَا أَبَاذَرٍّ! كُنْ عَلَى عُمْرِكَ أَشْحَ مِّنْكَ عَلَى دِرْهَمِكَ وَ دِينَارِكَ؛ نسبت به عمر خود حریص‌تر و بخیل‌تر باش تا به مصرف درهم و دینارت.» (شیخ طوسی، الأمالی، ص ۵۲۷)

امیرمؤمنان علی علیه‌السلام نیز می‌فرماید: «الْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ فَانْتَهِزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ؛ فرصت‌ها مانند گذر ابرها درگذرند، پس فرصت‌های بهتر را مغتنم بشمارید» (نهج البلاغه، ح ۲۱)

یا می‌فرماید: «إِنَّ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ يَعْمَلَانِ فَيْكَ فَاَعْمَلْ فِيهِمَا وَ يَأْخُذَانِ مِنْكَ فَخُذْ مِنْهُمَا؛ همانا شب و روز در تو عمل می‌کنند، پس تو نیز در آنها عمل نما و آن دو از عمر تو بر می‌گیرند پس تو نیز از آنها توشه بگیر.» (تمیمی آمدی، غررالحکم، ص ۲۵۴) یعنی انسان باید توجه داشته باشد در این داد و ستدی که با عمر خود در دنیا می‌کند و با هر نفسی که می‌کشد یک نفس از عمرش کوتاه می‌شود و یک گام به عالم قبر نزدیک‌تر می‌شود، آیا توانسته است استفاده مفید و مؤثری از عمر و زندگی خود بکند؟

نیز حضرت می‌فرماید: «الْمَرْءُ ابْنُ سَاعَتِهِ؛ انسان فرزند زمان خویش است.» (همان منبع، ص ۳۴) یعنی هر فردی فرزند لحظه‌ای است که در آن به سر می‌برد و باید قدر لحظه به لحظه زندگی و عمر خودش را بداند.

وقت طلاست، بلکه فراتر از طلاست و همان‌طور که طلا دزد دارد پس وقت هم دزد دارد. اگر وقت مهم‌تر از طلاست، پس مراقبت و محافظت از وقت، حساس‌تر و دقیق‌تر خواهد بود. اگر وقت طلای نامرئی و بی‌رنگ است، دزدان آن هم معمولاً پنهانی و نامرئی هستند. پس باید دزدان وقت را بشناسیم تا قدرت و مدیریت و مهار زمان در ما تقویت گردد. برخی از سارقان وقت عبارتند از:

۱. عادت‌های غلط؛ ۲. بی‌نظمی (در امور فردی، محیط پیرامونی و...); ۳. نبود هدف‌گذاری در زندگی؛ ۴. عدم اولویت‌بندی کارها؛ ۵. خواب زیاد؛ ۶. استفاده بی‌برنامه و زیاد از تلویزیون، اینترنت، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی؛ ۷. پرداختن به اهداف جزئی و غیرمهم؛ ۸. دیدارها و دید و بازدیدهای بدون برنامه‌ریزی قبلی؛ ۹. تماس‌های تلفنی غیرضروری؛ ۱۰. پر حرفی و گفت‌وگوهای حضوری غیر ضروری و طولانی؛ ۱۱. خیال‌بافی و غرق شدن در افکار و آرزوها؛ ۱۲. همیشه در دسترس بودن؛ ۱۳. مطالعه مطالب کم‌اهمیت و غیرضروری؛ ۱۴. نداشتن تمرکز حواس؛ ۱۵. ناتوانی «نه» گفتن به خواسته‌های نابجا و بی‌موقع دیگران؛ ۱۶. تسویف (امروز و فردا کردن) و به تعویق انداختن کارها؛ ۱۷. وسواس و دوباره‌کاری؛ ۱۸. عدم واسپاری امور قابل واسپاری به دیگران؛ ۱۹. برعهده گرفتن کاری بدون تخصص؛ ۲۰. انجام کارها بدون وسیله مناسب و... .

## کهرنامه ریزی روزانه و هفتگی:

یک زندگی برنامه ریزی شده، رؤیاهای شما را قابل دسترس قرار می دهد. اگر تا به حال رؤیاهایتان برایتان غیرممکن و دست نیافتنی می نمود، شاید به این خاطر بوده شما هیچ طرح و برنامه ای برای رسیدن به آنها آماده نکرده اید. برنامه ریزی روزانه به شما کمک می کند تا در طول روز کارهای بیش تری را به پایان برسانید و روی زندگی خود کنترل و آرامش بیش تری داشته باشید؛ خیلی وقت ها ما یادمان می رود که چه کارهایی را باید در طول روز انجام بدهیم یا چه کاری را دوست داریم که در آینده بکنیم. نوشتن باعث می شود ما با دقت و کیفیت بیش تری به کارهایمان برسیم. برای این منظور، دفتری را تهیه کنید و در آن، فهرست کارهایی که دوست دارید یا باید انجام بدهید را بنویسید. فهرست را بر اساس تاریخ تمام شدن آن تنظیم کنید تا بدانید چه قدر زمان می برد تا کارتان به سرانجام برسد. پس از هر کاری که انجام دادید مقابل آن علامت بزنید و به سراغ کار بعدی بروید. با این روش در آخر هفته می بینید تعداد زیادی کار مفید انجام داده اید و در نتیجه، شوق و اشتیاق تان را برای ادامه بهتر زندگی دو چندان می کند.

چند نکته کوتاه در زمینه برنامه ریزی:

- فعالیت ها و کارهای خود را به صورت هفتگی و روزانه برنامه ریزی و یادداشت کنید.
- در نظر داشته باشید که معمولاً بین ۵۰ تا ۶۵ درصد کارهای ما غیر مهم است، بنابراین کارهای خود را به ترتیب اهمیت فهرست کنید، برای هر یک زمانی را مشخص نمایید و از کارهای مهم تر شروع کنید.
- هر روز صبح، کارهای آن روز را مرور کرده و پس از اتمام هر مورد، آن را در فهرست خط بزنید.
- همیشه در جیب خود مداد و کاغذ داشته باشید تا برنامه ها و فکرهای نو را در آن یادداشت کنید.
- در برنامه خود، زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- همه لوازم مورد نیاز برای هر کاری را پیش از شروع آماده کنید.
- تا وقتی می توانید انجام کاری را به دیگری بسپارید خود سراغ آن کار نروید. در عوض، دنبال کارهای مهم تر بروید.

## کهرمدیریت زمان و کیفیت خواب:

- توجه به اهمیت خواب:

«و مِنَ آيَاتِهِ مَتَابِعُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ؛ (روم/۲۳) و از نشانه های قدرت خداوند، خواب شما در شب و روز است.»

اغلب انسان ها حدود ۲۵ سال یا یک سوم از عمر ۷۵ ساله (میانگین عمر انسان ها) خود را یعنی حدود ۸ ساعت در روز یا ۲/۵ روز در هفته یا ۱۰ روز در ماه یا ۴ ماه در سال را در خواب به سر می برند.

خواب بخشی از مسیر تکامل مادی و معنوی انسان است. پرواضح است که همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی لازم برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به استراحت دارند و اگر خواب نبود روح و جسم انسان بسیار زود پژمرده و فرسوده می شد و به همین دلیل خواب مناسب، راز سلامت و طول عمر و دوام نشاط و سرزندگی است.

- توجه به مضرات پر خوابی:

اساس زندگی و فعالیت های انسان ها بر بیداری است و خواب برای نیروی از دست رفته بدن و بازبایی قوا جنبه درمانی دارد. انسان هر مقدار بتواند با بالا بردن کیفیت خواب، زمان خواب خود را تقلیل دهد توانسته است از سرمایه گران بهای عمر خود بهره بیش تری ببرد. در ادعیه متعددی از خداوند درخواست شده است که این توفیق بزرگ را شامل حال ما کند تا بهره وری بهتری از اوقات و عمر خود داشته باشیم و بتوانیم در این فرصت کوتاه دنیا راه تقرب به پروردگار را طی کرده و خود را در زمره صالحان و افراد پرهیزگار قرار دهیم. خداوند متعال در قرآن کریم یکی از صفات برجسته متقین را پرهیز از خواب زیاد و اکتفا به حداقل ها می داند و می فرماید:

«كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ؛ (ذاریات/۱۷) آنها کمی از شب را می خوابیدند.»

در روایات اهل بیت علیهم السلام نیز به اکتفا کردن به حداقل مورد نیاز خواب توصیه شده است و از پر خوابی و تن پروری نهی کرده‌اند. از امیرمؤمنان علی علیه السلام نقل شده است: «إِذَا أَرَادَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ صَلَاحَ عَبْدِهِ أَهَمَّهُ قَلَّةُ الْكَلَامِ وَقَلَّةُ الطَّعَامِ وَقَلَّةُ الْمَنَامِ؛ زمانی که خداوند سبحان صلاح بنده‌اش را بخواهد، کم‌گویی و کم‌خوردن و کم‌خوابی را به دل او می‌اندازد.»

اگر کسی بتواند به حداقل مورد نیاز جسم خود بخوابد بدون این که آسیب و لطمه‌ای به بدن خود وارد کند؛ این کار اولویت دارد؛ ولی اگر نتوانست باید دیگر از حد میانه معمولی فراتر نرود و خود را به خواب بیش از حد عادت ندهد. زیاد خوابیدن نه تنها انسان را از دست آوردهای معنوی باز می‌کند بلکه حتی دنیای انسان را هم تباہ می‌کند و باعث انواع اختلالات جسمی، اجتماعی، اقتصادی و ... می‌شود.

از منظر روایات اهل بیت علیهم السلام زیاد خوابیدن، بسیار نکوهش شده است و زبان‌ها و پیامدهای بسیار بدی را برای آن بر شمرده‌اند. برخی از این زبان‌ها عبارتند از: «تباہی دین و دنیا؛<sup>۲</sup> غفلت از ذکر خداوند؛<sup>۳</sup> کوتاه شدن عمر و کم شدن اجر و پاداش معنوی؛<sup>۴</sup> فقر معنوی؛<sup>۵</sup> پدید آمدن نوعی مستی؛<sup>۶</sup> مبعوض شدن در درگاه الهی؛<sup>۷</sup> تباہ شدن نفس؛<sup>۸</sup> متوجه شدن ضرر به فرد؛<sup>۹</sup> داخل شدن در علامت‌های جهل؛<sup>۱۰</sup> خارج شدن از علامت‌های ایمان؛<sup>۱۱</sup> داخل شدن در علامت‌های نفاق؛<sup>۱۲</sup> و ...»

پر خوابی علاوه بر آسیب‌های جدی که به روان و جان انسان وارد می‌کند؛ بدن انسان را نیز در معرض انواع بیماری‌ها و مشکلات قرار می‌دهد که در کتاب‌های پزشکی و روان‌شناسی و ... بحث شده است<sup>۱۳</sup> و با یک جست‌وجوی ساده در اینترنت مطالب بسیار مفیدی پیدا خواهید کرد.

## کهدمیریت زمان تماشای تلویزیون:

در عصر حاضر رسانه‌ها و به ویژه تلویزیون تأثیرگذارترین عامل در شکل‌دهی شخصیت افراد و پر کردن اوقات هستند. این تصور که تلویزیون تنها یک وسیله سرگرم کننده است، بس خطا و دور از واقعیت می‌باشد. تلویزیون چون به صورت همگانی در دسترس است، تأثیری عمیق بر فرهنگ و عادات ما دارد. امروزه این دستگاه بخشی از زندگی ما شده و متأسفانه اغلب در مورد تأثیرهای ظریف و تدریجی آن آگاه نیستیم.

۱. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۱۳.

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: كَثْرَةُ النَّوْمِ مَذْهَبَةٌ لِلدِّينِ وَالدُّنْيَا. (کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۸۴)

۳. عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: لَيْسَ فِي الْبَدَنِ أَقَلُّ شُكْرًا مِنَ الْعَيْنِ فَلَا تَعْطُوهَا سُؤْلَهَا فَتَشْغَلْكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ. (شیخ حرعاملی، وسائل الشیعة، ج ۶، ص ۵۰۵)

۴. قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: بَسَّسَ الْفَرِيمُ النَّوْمُ يُفْنِي فَصِيرَ الْعُمُرِ وَ يُفَوِّتُ كَثِيرَ الْأَجْرِ. (لیثی، عیون الحکم و المواعظ ص ۱۹۴)

۵. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: إِذَا كَثُرَ النَّوْمُ فَإِنَّ كَثْرَةَ النَّوْمِ يَدْعُ صَاحِبَهُ فَقِيرًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (شیخ مفید، الإختصاص، ص ۲۱۸)

۶. عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: ... السُّكْرُ أَرْبَعُ سُكْرَاتٍ: سُكْرُ الشَّرَابِ وَ سُكْرُ الْمَالِ وَ سُكْرُ النَّوْمِ وَ سُكْرُ الْمُلْكِ. ... (شیخ صدوق، الخصال، ج ۲، ص ۶۳۶)

۷. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: إِنْ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ يُبْعِضُ كَثْرَةَ النَّوْمِ وَ كَثْرَةَ الْفِرَاحِ. (شیخ حرعاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۷، ص ۵۸)

۸. عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: كَثْرَةُ الْأَكْلِ وَ النَّوْمِ يُفْسِدَانِ النَّفْسَ وَ يَجْلِبَانِ الْمَضْرَةَ. (نوری، مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۱۱۹)

۹. عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: قَالَ كَثْرَةُ الْأَكْلِ وَ النَّوْمِ يُفْسِدَانِ النَّفْسَ وَ يَجْلِبَانِ الْمَضْرَةَ. (نوری، مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۱۱۹)

۱۰. عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنْ مِنَ الْجَهْلِ النَّوْمُ مِنْ غَيْرِ سَهَرٍ وَ الضَّحْكَ مِنْ غَيْرِ عَجَبٍ. (شیخ کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۷۴۸)

۱۱. عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: الْمُؤْمِنُ يَكُونُ صَادِقًا فِي الدُّنْيَا ... قَلِيلَ النَّوْمِ قَلِيلَ الضَّحْكِ. ... (شعیری، جامع الاخبار، ص ۸۴)

۱۲. عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ قَالَ: ... وَ الْمُنَافِقُ يَنْهَى وَ لَا يَنْتَهَى وَ ... وَ يُصْبِحُ وَ هُمُّهُ النَّوْمُ وَ لَمْ يَسْهَرْ. ... (کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۹۶)

۱۳. تلخیص و اقتباس از: پایان نامه کارشناسی ارشد مرکز تخصصی اخلاق با عنوان «تقش و جایگاه خواب و بیداری در سلوک اخلاقی»، عبدالعلی حجتیانزاده (استاد راهنما: محمد سلطانی)،

۱۳۹۲، ص ۱۰۴-۱۰۸.

براساس پژوهش‌ها، پرخوری و چاقی، صرع، سردرد، خستگی، بی‌حوصلگی و ضعف عمومی، کاهش ضریب هوشی، کاهش تمرکز، اختلالات خواب، پرخاشگری، بلوغ زودرس، افت تحصیلی، تغییر سبک زندگی و... از عوارض تماشای بی‌رویه تلویزیون در میان کودکان و نوجوانان است.

چند نکته در زمینه مدیریت زمان استفاده از تلویزیون در منزل:

- گفته می‌شود: حداکثر زمان تماشا برای کودکان کوچک‌تر یک ساعت و برای بزرگ‌ترها دو ساعت در روز می‌باشد.
- تمام اعضای خانواده را برای یک جلسه جمع کنید. از آنها یک تعهد جدی گروهی برای تغییر عادات تلویزیون تماشا کردن بگیرید. اطمینان حاصل کنید که کودکان می‌فهمند که چرا تماشای زیاد تلویزیون برای‌شان خوب نیست.
- اعضای خانواده خود را برای کمتر تلویزیون تماشا کردن تلویزیون تحسین کنید.
- برای برنامه‌های از پیش تعیین شده تلویزیون را روشن کنید؛ به محض این که از خواب بیدار شدید تلویزیون را روشن نکنید و تا دیر وقت آن را روشن نگه ندارید.
- اگر یک برنامه تلویزیونی با زمان صرف غذا، زمان خواب یا برنامه‌های مهم دیگر تداخل دارد، با قاطعیت تلویزیون را خاموش کنید. بسیاری از برنامه‌های تلویزیون بازپخش دارند و شما می‌توانید برنامه مورد علاقه خود را در زمان مناسب دیگری تماشا کنید.
- گاهی تلویزیون را به نفع بازی با کودکان خاموش کنیم. بازی کودک باعث رفتار رشد مهارت‌های شناختی، رشد احساسات و حرکات فیزیکی و بدنی او می‌شود. در واقع، بیشتر فعالیت‌های کودکان قبل از دوره دبستان، در ساعات بیداری (به جز دیدن تلویزیون)، در زمره بازی قرار می‌گیرند؛ زمانی که یک کودک سه ساله به همراه کودکی دیگر، با آجر یک قلعه می‌سازد یا وقتی وانمود می‌کند که مثل بزرگ‌ترها دارد اتاق را جارو می‌کند یا تلفن را برمی‌دارد و ادای مکالمه را در می‌آورد یا با مادام، کاغذی را خط خطی می‌کند؛ این کودک دارد بازی می‌کند.

### کمدیریت زمان استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی:

امروزه به خاطر جذابیت، تنوع و کثرت مطالب و آزادی انتخاب محتوا که اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به سرعت و آسانی در اختیار ما قرار می‌دهد، مدیریت آن به مراتب سخت‌تر از گذشته شده است. جذابیت‌های بی‌شمار فضای مجازی باعث شده هنگام استفاده از آن کنترل زمان از دست در رفته و مدت بیش‌تری را با آن سرگرم شویم، این امر باعث می‌شود تا فرصت‌هایی را که می‌توانستیم به کارهای مهم‌تر و مفیدتری بپردازیم از دست برود.

اتلاف وقت و عمر، افت تحصیلی، نامنظم شدن و افت کیفیت خواب، آسیب‌های جسمانی (مانند: ضعف بینایی، خستگی چشم، تاری دید، گیجی و خشکی چشم و سردرد، خستگی ذهنی، افزایش فشار خون، گرفتگی و آرتروز گردن، سنگ کلیه، کاهش حافظه، چاقی و...)، تغییر سبک زندگی ایرانی- اسلامی خانواده‌ها، تحمیل هزینه‌های اضافی بر زندگی، رواج ناهنجاری‌های اجتماعی، کاهش احساسات و کاهش کیفیت روابط میان اعضای خانواده، تشدید مدگرایی و مصرف‌گرایی، اعتیاد به شبکه‌های مجازی و پیامدهای روحی متفاوت آن برای اعضای خانواده چون: کم‌اشتهایی، افسردگی، خجالتی شدن، گوشه‌گیری و کاهش اعتماد به نفس، کاهش مهارت‌های ارتباطی، اختلال در انجام وظایف فردی، خانوادگی و اجتماعی، بروز و شیوع اختلالات خانوادگی و زناشویی، سردی بین زوج‌ها، اختلال‌های جنسی و اشاعه فحشا و بی‌بندوباری اخلاقی، هرزه‌بینی و هرزه‌نگاری، افتادن در دام کلاهبرداران و شیادان و... بخشی از آسیب‌ها و تهدیدهای استفاده غیراصولی و مدیریت نشده از اینترنت و فضای مجازی است.

در نتیجه، استفاده از اینترنت و فضای مجازی ضمن داشتن جنبه‌های مثبت، می‌تواند پیامدهای منفی جسمانی، روانی، اجتماعی، تحصیلی، اقتصادی، اخلاقی و... زیان‌باری در پی داشته باشد و باید ضمن حفظ دستاوردها و جنبه‌های مثبت آن، بکوشیم با ارتقاء سواد رسانه‌ای خود و مدیریت زمان و کیفیت استفاده از این ابزار، آسیب‌های احتمالی را به حداقل ممکن کاهش دهیم.

## که ورزش و تحرک:

بر اساس تحقیقات، کم تحرکی یکی از سه عامل مهم مرگ و میر در جهان می باشد. بنابراین حداقل روزی نیم ساعت در خانه ورزش کنید.

این روزها تقریباً برای هر کاری اپلیکشن خاصی وجود دارد، برای ورزش کردن هم همین طور است. اپلیکشن و برنامه مخصوص ورزش مورد علاقه خود را نصب کنید و بر اساس برنامه‌ای که به شما می‌دهد نرمش کنید. برخی سایت‌های اینترنتی مثل «آپارات» فیلم‌ها و کلیپ‌های متنوعی از نرمش‌ها و ورزش‌ها را برای گروه‌های سنی مختلف بارگذاری کرده و نیز این روزها آموزش ورزش‌ها و نرمش‌های خانگی با عنوان «باشگاه خانگی»، «ورزش تعطیل نیست» و... از شبکه ورزش سیما پخش می‌شود که شما می‌توانید آنها را دنبال کنید.

## که تفریح و سرگرمی‌های خانگی:

- با اعضای خانواده دور هم جمع بشوید و با هم بازی کنید. این روزها سعی کنید کمتر سراغ گوشی‌تان بروید و بیشتر با خانواده خود بازی‌های دسته جمعی مانند، اسم و فامیل، دوز، شاه و دزد و وزیر، مشاعره، کشیدن نقاشی گروهی و... انجام دهید.

- آلبوم‌های قدیمی را از کمد درآورید و با اعضای خانواده آن را ورق بزنید. با هم از خاطرات و اتفاقات گذشته و مربوط به تصاویر صحبت کنید.

- ایجاد تغییرات در چیدمان لوازم منزل و عادت‌های روزمره زندگی: وقتی شما چیدمان خانه را برای مدت طولانی تغییر نمی‌دهید باعث ایجاد رخوت و بی‌حالی در افراد خانه می‌شود. شما می‌توانید با کوچک‌ترین تغییر در خانه و ایجاد تنوع نشاط و شادابی و انرژی‌های مثبت را جذب خانه کنید و انرژی‌های بد این روزها را از خانه دور نمایید. توجه داشته باشید که این تغییرات می‌تواند در نوع لباس پوشیدن، نحوه غذا خوردن و... نیز اتفاق بیفتد. به لباس پوشیدن خود در منزل تنوع بدهید و از لباس‌های با رنگ شاد استفاده کنید و...

- پرورش گل و گیاه (تعویض خاک گلدان‌ها) و نگهداری حیوانات خانگی، مثل بلبل، قناری، طوطی، مرغ عشق، ماهی‌های زینتی از کارهای لذت‌بخش و مفرح دیگری است که می‌توانید این روزها از آن لذت ببرید و وقت خود را پر کنید.

## که تغذیه سالم و مفرح:

کیفیت تغذیه ارتباط مستقیمی سلامت جسمانی، روانی و معنوی انسان دارد. بنابراین توصیه می‌شود:

- استفاده از دمنوش‌هایی مانند: دمنوش به، چای کوهی، به‌لیمو، بهارنارنج، دارچین، زنجبیل، چای ترش، گل محمدی، زعفران، اسطوخدوس، بادرنجبویه، سنبل الطیب، نعناع، پونه، گل‌گاوزبان و... که مفرح، آرامبخش و افزایش‌دهنده نیروی جسمانی هستند. البته توجه داشته باشید که زیاده‌روی در مصرف برخی از این دمنوش‌ها می‌تواند مضر باشد.

- خوردن میوه‌هایی مثل: سیب، به، گلابی، انار، انگور، لیمو شیرین و...

- استفاده از خوراکی‌های سالم و طبیعی با طبع گرم مانند: خرما، عسل، شیره انگور، ارده شیره، کنجد، بادام، کشمش و مویز، فندق، انجیر (خشک و تازه)، برگ زردآلو، توت خشک، سنجد، سیب، پیاز و...

- پرهیز از مصرف غذاهای با طبع سرد، کنسروها و خوراکی‌های بسته‌بندی شده و کارخانه‌ای، سرخ‌کردنی‌ها، خوراکی‌های با رنگ‌ها و افزودنی‌های شیمیایی و...

## که برنامه ریزی عبادی و معنوی:

- دعا و نیایش و عبادت، حس شکرگزاری و قدردانی نسبت به نعمتهایی که خداوند متعال به ما داده را تقویت می کند. با قدردانی، افق دید و طرز فکر شما نامحدود می شود و دنیا و زندگی را فراتر از مشکلات حالا و اکنون می بینید. وقتی نامحدود فکر کنید، دنیا را در دستان خود می بینید و فرصت ها و امکانات بی شماری در مقابل خود می بینید. آدم ها مانند آهن ربا هستند. وقتی نسبت به داشته های تان قدردان باشید، می توانید نعمت ها و خوبی های بیش تری را جذب کنید. برای این منظور، انجام امور عبادی زیر پیشنهاد می شود:

برپایی نماز جماعت با اعضای خانواده، برگزاری هیئت و روضه مختصر خانگی، ختم صلوات آنلاین با دوستان و اعضای خانواده، قرائت دوره می قرآن، قرائت حرزها و ادعیه دفع بلا و شرور، حفظ برخی ادعیه و سوره ها، خواندن دعاهای مربوط به اوقات خاص و تعقیبات نمازهای واجب، خواندن نوافل روزانه و نماز شب و ... .

## که مطالعه و برنامه ریزی درسی و تحصیلی:

مرور درس های گذشته، رفع اشکالات درسی، انجام تمرینات، مطالعه کتاب های کمک درسی، کمک گرفتن از برنامه ها و نرم افزارهای کمک درسی و کمک آموزشی، یادگیری دروس جدیدی که اساتید و معلمان از طریق رسانه ملی یا شبکه های اجتماعی و فضای مجازی پخش می کنند، از امور لازم برای دانش آموزان، دانشجویان و طلاب می باشد.

## که مطالعه غیر درسی و آزاد (به صورت فردی و گروهی):

همه ما کلی کتاب نخوانده داریم که در کتابخانه در حال خاک خوردن است. یک کتاب کوتاه را به سلیقه خودتان با اعضای خانواده انتخاب کنید و کنار هم شروع به خواندن آن کنید؛ هر فرد به طور مثال ۲۰ صفحه از کتاب را بخواند و در اختیار فرد دیگر بگذارد تا او ادامه داستان را روایت کند. پس از تمام شدن درباره کتاب با هم صحبت کنید. حتی می توانید خلاصه کتاب را نوشته داخل آن قرار دهید. با این کار در پایان هفته تعداد زیادی کتاب خوانده شده پیش روی شماست!

مطالعه کتاب های شهید مطهری به ویژه استفاده از اپلیکیشن بنیاد شهید مطهری، شرکت در مسابقات کتاب خوانی که از سوی مراکز فرهنگی تربیتی، صدا و سیما، رادیو معارف و امثال آن برگزار می شوند، نیز مشوق خوبی برای مطالعه خواهد بود.

## که انجام کارهای عقب مانده و مورد علاقه:

همه ما، همیشه از اینکه زمان کافی برای انجام کارهای مورد علاقه خود را نداریم شاکی هستیم و این مسأله ما را به شدت ناراحت می کند، حالا که این ویروس باعث شده که توفیق اجباری پیش بیاید و در خانه بمانیم، بهتر است به جای غصه خوردن و نگرانی از اینکه چه قرار است بشود، از وقت های اضافه و مفید خود بهترین استفاده را ببریم و کارهایی که همیشه در آرزوی انجام آن بودیم را انجام بدهیم.

## که یادگیری مهارت های جدید:

یادگرفتن مهارت های جدید، احساس مفید بودن را در شما افزایش می دهد. به این معنا که به توانایی تان در دست یابی به نتایجی که می خواهید، باور پیدا می کنید. بدون اینکه نیاز باشد هزینه ای پرداخت کنید یا به کلاس بروید و مهارتی را بیاموزید، دوره و مهارت مورد علاقه خود را در اینترنت جست و جو کنید و به صورت رایگان آموزش ببینید. وبسایت های و کانال های کاربردی و مفیدی همچون آپارات و ... وجود دارند که شما به راحتی می توانید از آنها برای آموزش استفاده کنید.

شادکام و پیروز باشید.