



## آیین نامه پُر کردن اوقات فراغت تابستانه

چگونگی گذران این روز ها هم می تواند برای دانش آموزان سازنده و مفید باشد و هم مخرب و ناامید کننده؛والدین چه کنند؟

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان بخشی

محوری

فصل امتحانات به اتمام رسیده و دغدغه چگونگی گذران روزهای تابستان ذهن بسیاری از والدین را مشغول کرده است. برخی از والدین به دنبال کلاس‌های ورزشی، هنری یا آموزشی هستند و برخی به دنبال سفر و گردش‌های تفریحی چرا که می‌خواهند سه ماه از بهترین روزهای زندگی فرزندشان به درستی طی شود. چگونگی گذران این روزها هم می‌تواند سازنده و مفید باشد و هم مخرب و ناامیدکننده بنابراین تصمیم‌گیری و مدیریت این دوره سه ماهه بر عهده والدینی است که مایل اند کودک یا نوجوان‌شان از روال زندگی مفید خود خارج نشود. در ادامه چند توصیه به پدر و مادرها در همین باره داریم.

● **برنامه‌ای منطبق با خواسته‌های فرزند**  
آن‌چه در تابستان تغییر می‌کند محتواست. این بدان معناست که روال زندگی (ساعت خواب، تغذیه و...) باید همچون روزهای مدرسه باشد یا این تفاوت که فرزندمان به جای ساعت‌های حضور در مدرسه اوقات فراغتی دارد که لازم است به بهترین شکل بگذراند. بنابر این ضرورت دارد فرزندمان در طول ساعات بیکاری برنامه‌ای را اجرا کند که با خواسته‌هایش تا حدود زیادی هماهنگ باشد. آموزش، هنر، ورزش، گردش، مهمانی‌رفتن، بازی کردن و... هر کدام که باشد باید کودک به انجام آن اشتیاق نشان دهد. برخی کودکان خودشان از آموزش استقبال می‌کنند، حال ممکن است این آموزش، کلاس زبان باشد یا آموزش یک هنر و برخی تمایل به کلاس‌های ورزشی دارند، برخی هم علاقه مند به فعالیت‌های شغلی یا بازی و ارتباط با گروه همسال یا سایر اقوام و دوستان هستند. اما بهترین گزینه چه می‌تواند باشد و چگونه باید آن را اجرا کرد؟

### اتاق مشاوره

## شوهرم از جمع‌های فامیلی فراری است

خانمی ۳۳ ساله هستم. شوهرم ۳۶ ساله است. زندگی خوبی داریم و مشکل خاصی نیست. فقط شوهرم از جمع‌های فامیلی فراری است و اصلا حوصله مهمانی ندارد. حتی وسط بعضی مهمانی‌ها که به اصرار من می‌آید، می‌گوید خسته شدم و می‌روم خانه. بقیه هم مدام پیگیر او از من می‌شوند که چرا نیست و نمی‌آید. چه کنم؟

**فریبالبرز |** کارشناس ارشد مشاوره خانواده

اگر چه قابل درک است که به‌عنوان یک انسان نیاز به رفت‌وآمد و ارتباطات دوستانه داشته باشید اما هرگز قرار نیست که همسر خود را مجبور به رفتارهایی کنید که خودتان دوست دارید حتی اگر آن رفتار کار خوبی مثل معاشرت با فامیل باشد.

● **سوال پیچ‌شدن اعصاب‌تان را به هم‌نریز**  
اگر چه گفتید که اطرافیان شما در باره حضور نداشتن شوهرتان در جمع خیلی سوال پیچ می‌کنند و دایم می‌خواهند علت را جویا شوند اما یادتان باشد که شما اصلا مجبور نیستید که دیگران را قانع کنید و دنبال گرفتن رضایت از آن‌ها باشید یا به خاطر همین راضی نبودن دیگران، اعصاب‌تان به هم‌بریزد و زندگی با همسران راتلخ و ناخوشایند کنید. این طوری مشکل بزرگ‌تر می‌شود و شوهرتان حس می‌کند که یک جماعتی رو به رویش قرار گرفته‌اند و مقاومتش بیشتر هم می‌شود، تازه فکری می‌کند که همسرش با گروه مقابل است تا شوهرش. در واقع کار بدتر می‌شود.

● **بدون قضاوت همسر‌تان با او صحبت کنید**  
در خصوص این مشکل یعنی ارتباط نداشتن با دیگران و گریزان بودن از مهمانی‌رفتن با شخص شوهرتان در نهایت آرامش و در زمان‌های مناسب گفت‌وگو کنید. سعی کنید مشکل و دلیل آن را از دید همسران بررسی کنید که از زاویه نگاه او این مسئله چگونه

### ترفندهای خانه‌داری

#### ترفندهای برق‌انداختن کابینت‌های امدی‌اف

کابینت‌ها در معرض آلودگی، ذرات چربی و گردوغبار فراوانی قرار دارند بنابراین لازم است هر چند وقت یک بار آن‌ها را تمیز کرد. به گزارش «نماگ»، در این مطلب نحوه تمیز کردن کابینت‌های امدی‌اف را آورده‌ایم.

**اول گردگیری|** برای تمیز کردن کابینت‌های امدی‌اف، ابتدا با یک دستمال نخی و تمیز گردوغبار روی کابینت‌ها تمیز و آن‌را گردگیری کنید. برای تمیز کردن دوده‌آز روی کابینت‌های امدی‌اف از ترکیب مایع ظرف‌شویی و آب استفاده کنید. با یک اسفنج آغشته به ترکیب مایع ظرف‌شویی و آب که آن‌را کامل آبگیری کرده‌اید، سطح کابینت را تمیز و سپس با یک دستمال نخی مرطوب کابینت را تمیز و در آخر با یک دستمال نخی خشک کنید. شما

آموزشی را در قالب بازی، طبیعت گردی و سرگرمی‌های گروهی و ورزشی در اختیار دانش‌آموز قرار می‌دهند.

● **ورزش به جای بازی‌های رایانه‌ای و فضای مجازی**  
ورزش و فعالیت‌های بدنی یکی از ضروریات برای پر کردن اوقات فراغت دانش‌آموزان این دوره و زمانه است. این امر منجر می‌شود، کودک یا نوجوان کمتر زمان خود را صرف بازی‌های رایانه‌ای و فضا‌های مجازی کند. انتخاب یک کلاس ورزشی با همفکری فرزندیکی از بهترین گزینه‌هاست تا روحیه نشاط و شادابی را در فرزندمان ایجاد کنیم. مثلاً شنا از مفرح‌ترین و مفیدترین ورزش‌ها برای سلامت جسم و روان دانش‌آموزان در فصل تابستان است. شما به عنوان پدر یا مادر باید تلاش کنید تا فعالیت محبوب و مورد علاقه فرزندتان را شناسایی یا با جهت‌دهی مناسب آن‌ها را به مسیری هدایت کنید که کمترین آسیب را به همراه داشته باشد و منتهی به پیشرفت و موفقیت آن‌ها شود.

● **۸ توصیه مهم برای پُر کردن اوقات فراغت کودکان**  
به رعایت آزادی و باب‌میل بودن آن‌چه قرار است کودک یا نوجوان انجام دهد، توجه کنید. به عبارت دیگر و در قدم اول، علاقه فرزندتان را جویا شوید.

● **۲**  
در این برنامه‌ریزی‌ها به تعاملات فرزندمان با ما، مربیان و گروه همسال توجه نشان دهیم و در صورت وجود مشکل به اصلاح آن کمک کنیم.

● **۳**  
میان پر کردن اوقات فراغت و آموزش پیوند و ارتباط برقرار کنیم.

● **۴**  
به تفریحات بدنی از طریق بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی برای تخلیه انرژی‌های سرکوب‌شده، توجه کنیم.

● **۵**  
امروزه استفاده از تلویزیون، رایانه، اینترنت و موبایل امری جدانشدنی از زندگی مردم است اما این دلیل نمی‌شود تا والدین به فرزندانشان فرصت استفاده طولانی مدت و افسار گسیخته از این فناوری‌ها را بدهند و باید در استفاده از آن‌ها فرزندشان را مدیریت کنند.

● **۶**  
اگر فرزند نوجوان دارید و خودش تمایل به کار کردن دارد شغل مناسب و مورد علاقه‌اش را پیدا کنید تا هم به توانایی‌هایش اضافه شود و هم مهارت کسب پول و مدیریت آن را یاد بگیرد (در نظر داشته باشید محل کار به محل زندگی‌تان نزدیک باشد تا به راحتی بتواند به منزل رفت‌وآمد کند و نظارت شما هم به محیط و شرایط کاری وی آسان باشد).

● **۷**  
کلاس‌های هنری می‌تواند یکی از گزینه‌هایی باشد که در کنار لذت بردن و سرگرم‌شدن، به مهارت‌های فرزندتان بیفزاید.

● **۸**  
کمک در کارهای خانه و پذیرش مسئولیت بخشی از امور را در این سه ماه می‌توانید به فرزندتان واگذار کنید که فواید زیادی برای شخصیت او دارد.

#### تفکر کارآمد

## تنظیم ساعت ذهن و قلب با دیگران

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

تفکر کارآمد ابعاد مختلفی دارد؛ گاهی برای آن که کارآمد فکر کنیم لازم است راهبردی فکر کنیم، گاهی پروانه‌وار و رها، گاهی مستقل، گاهی متمرکز، گاهی فلسفی و در مواردی متناثر از کتاب، شاید لازم باشد در مواقعی با یک دوست خوب که شنونده قهاری است صحبت کنیم تا بیشتر با خودمان آشنا شویم، حتی بد نیست خودمان را از دریچه حسادت‌های مان ببینیم و بشناسیم. همه این‌ها نوعی از تفکر «کارآمد» هستند که در مطالب قبلی مرور کردیم و از سایت روزنامه خراسان قابل دسترسی هستند. در این مطلب سراغ «تفکر همدلانه» رفتیم. تفکری که به‌ما در شناخت آن‌چه در سراطرفیان‌مان می‌گذرد، کمک می‌کند.

● **ذهن‌خوانی با همدلی**  
همه ما دوست داریم بدانیم ورای نمود بیرونی رفتار‌ها و صحبت‌هایی که اطرافیان‌مان دارند؛ واقعاً در ذهن‌شان چه می‌گذرد. از همسر، همسایه و همکار گرفته، تارئیس، مهمان، میزبان، فرزند و... «تفکر همدلانه» به ما کمک می‌کند به ذهن آن‌ها نزدیک شویم و به نوعی آن‌چه را درون آن می‌گذرد، درک کنیم. به‌طور معمول تصور عمومی این است که برای تفکر همدلانه باید ویژگی‌های شخصیتی‌مان را نادیده بگیریم و همه چیز را از زاویه دید طرف مقابلی ببینیم که در ذهن‌مان ساخته‌ایم. اما چنین نظری منجر به همدلی نمی‌شود.

● **غریبه‌ها را نمی‌شناسیم اما...**  
شاید دیگران در ظاهر از ما دور باشند اما غریبه بودن به معنای این نیست که در تمام ویژگی‌ها متفاوت از ما هستند. ما دیواری بین خودمان و اطرافیان می‌کشیم و فکر

می‌کنیم محال است آن‌ها رویاهای ما را داشته باشند، مثل ما فکر کنند، درگیر ترس‌ها و وسوس‌های ما باشند. گاهی خودمان را خیلی بالاتر از برخی از آن‌ها و در مواقعی خیلی پایین‌تر می‌بینیم. اما برای همدلی در خیلی از مواقع کافی است خودمان را تصور کنیم تا بدانیم چه در ذهن دیگری می‌گذرد. کسی که نمی‌تواند همدلی کند الزاماً خودخواه نیست، گاهی فقط بخش‌هایی از وجودش را که کمال‌گرایانه یا تاریک و عجیب است، نادیده می‌گیرد و حتی پس می‌زند، برای همین نمی‌تواند دیگران را در هم‌درآین شریاط تصور کند. وقتی به خودمان در قالب محدودی فکر کنیم، نمی‌توانیم دیگران را هم خوب درک کنیم. وقتی برخی از احساسات خودمان را نادیده می‌گیریم، برای دیگران هم چنین حقی را قائل نیستیم و این موضوع مانع از افکار و رفتار همدلانه‌ما می‌شود.

در باره اشکال رایج مغالطه رو گذاشتم دم دستم تا در زمان مناظرات بهش مراجعه کنم. بر همین اساس هم تصمیم‌نهایی‌ام رو می‌گیرم.

بعد از خواندن مطلب «درگوشی با اطرافیان سالمندان» دلم برای این قشمر از جامعه سوخت که کمتر به آن‌ها توجه می‌شود. متأسفانه بعضی افراد دروغ می‌گن، علناً دروغ می‌گن تا دم گمراه‌بشه. مغالطه هم‌بده البته که اونم جای خودش رو داره.

**ما و شما**  
راه ارتباطی با زندگی‌سلام  
پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۴۹۴۵۷۶۰۹۳۵

● \*مطلب «آشنایی با مغالطه‌ها» خوب بود ولی کارمون رو برای انتخاب‌نهایی سخت‌تر کرد. مگر با جای و قهوه که داغ هستن هم می‌شه دارو خورد؟ مربوط به مطلب صفحه سلامت. نامزد‌های ریاست جمهوری حواس‌شون جمع باشه که من این صفحه اول زندگی‌سلام

#### افتتاح و آغاز عملیات اجرایی ۴ پروژه شرکت برق منطقه ای خراسان آیین بهره برداری رسمی پروژه های طرح یادگار ابراهیم در برق منطقه ای خراسان با حضور سرپرست ریاست جمهوری و وزیر نیرو و انجام شد؛



همچنین در خصوص پروژه افزایش ظرفیت پست ۱۳۲ کیلوولت گلشهر که از جمله پروژه‌هایی است که با عنوان طرح یادگار ابراهیم در شرکت برق منطقه ای خراسان افتتاح شد مهندس محمودی اظهار کرد: پاسخگویی به رشد بار منطقه گلشهر مشهد، کاهش بارگذاری ترانسفورماتورهای موجود پست، کاهش تلفات شبکه، کاهش ریسک بهره برداری شبکه از جمله اهدافی بودند که این پروژه در سال ۱۴۰۲ در دستور کار این شرکت قرار گرفت و اکنون با ظرفیت ۱۰\*۱۰۰ مگاواولت آمپر و با ارزش روز پروژه: ۶۰۰ میلیارد ریال افتتاح شد.

■ در ادامه مدیرعامل شرکت برق منطقه ای خراسان خاطر نشان کرد: این پروژه‌ها با هدف تأمین برق مطمئن و پایدار شهر مقدس مشهد و خدمت رسانی به زائرین و مجاورین آقا علی ابن موسی الرضا (ع) با همت کارشناسان متخصص شرکت برق منطقه ای خراسان در کمترین زمان ممکن انجام شده است.

■ وی افزود: ارتقای ظرفیت پست ۴۰۰ کیلوولت زکریا به ۶۳۰ مگا ولت آمپر از طریق تأمین ۲ دستگاه ترانسفورماتور ۳۱۵ مگاواولت آمپر ساخت شرکت ایران ترانسفو برای اولین بار در شرق کشور ظرف مدت ۶ ماه صورت پذیرفت. طرح مذکور، جایگزین طرح افزایش ترانس سوم با ظرفیت ۲۰۰ مگاواولت آمپر شده و بالغ بر ۱۲۰۰ میلیارد ریال صرفه جویی در پی داشته است. تجهیزات بکار رفته در این طرح بطور کامل ساخت داخل کشور می‌باشد. مهندس محمودی گفت: پروژه‌های مذکور نقش به سزایی در گذر موفق از پیک بار سال ۱۴۰۳ و تأمین برق مطمئن شهر مقدس مشهد و خدمت‌رسانی به زائرین و مجاورین حضرت ثامن الحجج (ع) دارد.

■ به گزارش روابط عمومی شرکت برق منطقه ای خراسان، پروژه‌های افزایش ظرفیت پست ۴۰۰ کیلوولت زکریا به ۶۳۰ مگاواولت آمپر، احداث پست ۱۳۲ کیلوولت GIS فرهنگ به ظرفیت ۱۰۰ مگاواولت آمپر، افزایش ظرفیت پست ۱۳۲ کیلوولت گلشهر به ۷۰۰ مگاواولت آمپر و افزایش ظرفیت پست ۱۳۲ کیلوولت کایوبان به ۶۰ مگاواولت آمپر با حضور سرپرست ریاست جمهوری و وزیر نیرو به بهره برداری رسید.

■ در این مراسم که با عنوان طرح یادگار ابراهیم به طور متمرکز پروژه‌های صنعت آب و برق استان خراسان رضوی افتتاح شد وزیر نیرو، رئیس جمهور شهید برای تأمین آب و برق مردم خدمات ارزنده ای انجام داد از جمله، این پروژه‌هایی است که با همت شرکت برق منطقه ای خراسان در کمترین زمان ممکن و با تجهیزات ساخت داخل انجام شده است.

■ به گزارش روابط عمومی شرکت برق منطقه ای خراسان، در مراسمی با حضور سرپرست ریاست جمهوری و وزیر نیرو آیین بهره برداری رسمی از ۴ پروژه شرکت برق منطقه ای خراسان انجام شد؛ مدیرعامل شرکت برق منطقه ای خراسان در نشست با اصحاب رسانه در این خصوص گفت: با هدف پاسخگویی به رشد بار بالای کلان شهر مشهد، افزایش قابلیت اطمینان شبکه، کاهش ریسک بهره برداری شبکه و کاهش ضریب بهره برداری پست ۴۰۰ کیلوولت زکریا، پروژه افزایش ظرفیت پست ۴۰۰ کیلوولت زکریا در شرکت برق منطقه ای خراسان در سال ۱۴۰۲ در دستور کار قرار گرفت و در کمترین زمان ممکن در سال ۱۴۰۳ با ظرفیت ۱۰\*۲۳۱۵ مگاواولت آمپر و با اعتبار بالغ بر ۵۰۰ میلیارد ریال آماده بهره‌برداری شده است.

■ حسین محمودی افزود: پروژه احداث پست ۱۳۲ کیلوولت فرهنگ که در سال ۱۳۹۹ آغاز شده بود با همت کارشناسان و متخصصان خبره این شرکت با هدف تأمین رشد بار بالای منطقه وکیل آباد مشهد، کاهش تلفات شبکه کاهش بار پست‌های تربیت و دانشجو، با ظرفیت ۱۰\*۲۵۰ مگاواولت آمپر در طرح یادگار ابراهیم و با حضور وزیر نیرو افتتاح شد.

وی ارزش روز پروژه را ۸۰۰ میلیارد ریال اعلام کرد. ■ مدیرعامل شرکت برق منطقه ای خراسان در خصوص دستاوردهای دیگر این شرکت خاطر نشان کرد: پروژه افزایش ظرفیت پست ۱۳۲ کیلوولت کایوبان با هدف تأمین بار متقاضیان صنعتی در شهرک صنعتی کایوبان، پاسخگویی به رشد بار شهرک صنعتی کایوبان، کاهش تلفات شبکه، کاهش ریسک بهره برداری شبکه و افزایش قابلیت اطمینان شبکه با ظرفیت ۱۰\*۱۳۲۰ مگاواولت آمپر انجام شده است. این پروژه از سال ۱۴۰۱ در دستور کار شرکت برق منطقه ای خراسان قرار گرفته و با اعتبار بالغ بر ۷۶۰ میلیارد ریال در طرح یادگار ابراهیم به بهره برداری رسمی رسید.



زندگی‌سلام  
یک‌شنبه

۲۷ خرداد ۱۴۰۳  
۹ ذی‌الحجه ۱۴۴۵  
۱۶ ژوئن ۲۰۲۴  
شماره ۲۷۲۴

### خانواده و مشاوره