

رضایت از زندگی، هنری آموختنی است



یکی از عواملی که سبب می‌شود، ما انسانی پر انرژی و شاد به نظر برسیم، میزان رضایت از زندگی است. هرچه این رضایت بیشتر باشد، احساس ما از خوشبختی هم بیشتر خواهد بود. رضایت از زندگی، عاملی درونی است و میزانش در هر فردی متغیر از دیگری است.

با وجود اینکه این رضایت در احساس هر فرد نسبت به عملکرد و شرایط زندگی خودش خلاصه می‌شود، عامل هایی هم وجود دارد که در بهبود سطح رضایت او از زندگی اش نقش دارد، مانند وضعیت سلامت جسمانی و روانی، میزان ارتباطات اجتماعی سالم، میزان استقلال فردی، باورها و ارزش های ذهنی..

ویژگی های فرد رضایت مند از زندگی

رضایت از زندگی را نمی توان با خط کش یا معیارهای سنجیدنی مانند وزن و جرم اندازه گرفت. امامی توان گفت افرادی که سطح بالایی از رضایت از زندگی را تجربه کرده اند، نسبت به گذشته خود احساس رضایت بیشتری دارند. از زندگی کردن در شرایط کنونی احساس خوشایندی می کنند. نسبت به آینده هم احساس امیدواری بیشتری دارند و میل به تغییر و بهبود شرایط زندگی در آن ها بسیار زیاد است.

راهکارهای افزایش رضایت از زندگی

رضایت از زندگی هنر است و می توانیم این احساس درونی را با راهکارهایی بسیار ساده در خود ایجاد کنیم و افزایش دهیم. در ادامه به برخی از این راهکارها اشاره می کنیم.

داشتن تفکر واقع گرایانه

واقعیت شرایطی را که در آن قرار دارید، بشناسید و بدانید حوادث و پدیده های تلخ زندگی آن قدر مشکل نیستند که تحمل ناپذیر باشند. امیرمؤمنان علی^ع می فرماید: کسی که دنیا را بشناسد از حوادث و بلاهایش اندوهگین نمی شود.

هماهنگی انتظارات با واقعیت ها

یکی از عوامل فشارهای روانی، ناهمگنی میان انتظارات و واقعیت هاست. آنچه شما خواسته اید، رخ نداده و آنچه رخ داده خواسته شما نبوده است. این تضاد سبب فشار روانی می شود، پس اگر انتظار غیرواقعی از زندگی دارید، آن را اصلاح کنید.

درک معنای زندگی

علت احساس نا کامی بیشتر افراد در زندگی در مال و ثروت نیست، بلکه نا کامی در معنایابی آن است. زیرا در این صورت کسی که در رفاه کامل به سر می برد، دیگر نباید احساس پوچی و یأس داشته باشد، در حالی که تجربه خلاف آن را نشان داده است.

پرهیز از مقایسه کردن خود با دیگران

آنچه در زندگی دیگران می بینیم، فقط بخش کوچکی از واقعیت زندگی آن هاست، زیرا همه به تناسب خودشان با مشکلاتی دست و پنجه نرم می کنند که قابل قیاس به دیگران نیستند.

افزایش بخشندگی در زندگی

بخشش سطح آرامش و رضایت درونی را افزایش می دهد. در کارهای خیریه شرکت کنید و گوشه ای از کار را بپذیرید، حالا هر چه می خواهد باشد و به هر شکلی.

--- لذت بردن از لحظات خود

سعی کنید در همین لحظه زندگی کنید و از همین لحظه تان لذت ببرید.

ورزش کردن

ورزش کردن سبب آزاد شدن هورمون های شادی در بدن می شود و کارایی ذهن و مغز را افزایش می یابد، پس حتی اگر اهل ورزش نیستید با روزی پانزده دقیقه حرکات ساده ورزشی روحیه تان را عوض کنید.

ایجاد تغییرات کوچک

با تغییر در چند عادت ساده، حس و حال خوشایندتری پیدا می کنید. برای ایجاد چنین تغییراتی به قدری انگیزه نیاز دارید و همین که شروع کنید، در مسیرش قرار می گیرید.

پرهیز از افکار منفی

افکار منفی مانع رضایت از زندگی می شود. نمی توانید انتظار داشته باشید که مدام منفی بافی کنید، اما باز هم از زندگی لذت ببرید.

دنبال کردن علایق

اگر کاری که عاشقش هستید، انجام دهید، زندگی تان پُر از انرژی می شود، پس از دنبال کردن علایقتان نترسید و دائم آن ها را به عقب نیندازید.

رسیدگی به باغچه ها با خاطری آسوده

شادفر ابوی بهار که به مشام می رسد دل هایمان غنج می رود که حال و صفایی به باغچه ها بدیم، خاک باغچه را تازه کنیم، شاخ و برگ های اضافی و خشک شده را بچینیم و آجرچینی های دور باغچه را سرو سامان دهیم. هر چند بسیاری از ما دیگر در خانه های ویلایی و حیاط دار زندگی نمی کنیم، اما هستند کسانی که هنوز حیاط های باغچه دار و یا لکن های بزرگ دارند که بخواهند به آن ها رسیدگی کنند. باید توجه داشت که رعایت نکته های ایمنی در استفاده از ابزارهای دستی باغبانی، در اولویت نخست برای این کار مفرح است.

فقط ابزارهای برقی یا موتوری باغبانی نیستند که هنگام استفاده از آن ها لازم است رعایت جوانب احتیاط را در نظر بگیریم، بلکه هر ابزار باغبانی که لبه یا نوک تیز دارد نیاز به توجه، دقت و رعایت نکات ایمنی دارد.

بسیاری از آسیب های باغبانی در ناحیه انگشت و دست کاربران رخ می دهد که برای حفاظت از این آسیب ها به همراه داشتن یک جفت دستکش محکم باغبانی ضروری است.

استفاده از دستکش افزون بر محافظت از دست ها در برابر تیز ابزار، مانع از گزش حشرات، حساسیت های خاک برای پوست و صدمه های ناشی از خراش با خاکریاها ن می شود.

جابه جایی خاک با دست و بدون دستکش به جای استفاده از بیل و بیلچه کار درستی نیست، زیرا احتمال دارد اشیایی مانند شیشه یا ریشه شکسته درخت در خاک وجود داشته باشد که سبب آسیب رسیدن به دست شود.

در زمان استفاده ازاره به تیغه آن زیاد فشار وارد نکنید، زیرا امکان دارد که در پایان کار به خود صدمه بزنید.

برای حفاظت از دست ها و چشم های خود تا پایان کار از دستکش مخصوص باغبانی و عینک ایمنی استفاده کنید.

از تیز بودن دندان های اره اطمینان حاصل کنید زیرا اره با تیغه زنگ زده ممکن است در هنگام استفاده بشکند و در چوب گیر کند.

برای بریدن شاخه های خشک و مرده و از بالاترین و بزرگ ترین شاخه شروع کنید و تمام شاخه های خشک را ببرید.

استفاده از اره دستی بی شک تنها گزینه پیش رو برای قطع کردن شاخه ها نیست، ولی ایمن ترین وسیله برای قطع شاخه هاست.

حرکت دست در زمان برش شاخه ها با استفاده از نردبان باغبانی یا دسته تلسکوپی از بالای درخت به سمت پایین باشد.

وقتی همه شاخه های خشک قطع شدند، اطراف درخت را تمیز کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱۳۷۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۹۱ پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶

نهال دوستی بنشانیم

درباره درخت که زندگی می بخشد

ملیحه ابراهیمی یزدی درختان از آن دسته موجودات زندگی بخش هستند. جدا از آبادانی و افزایش سرانه سبزی، با آلودگی های زیست محیطی مبارزه می کنند و اسباب آسایش و رفاه مردم را در راستای طبیعتی پاک فراهم می کنند.

سوزه روز



تمیزی هوا

- درختان آلودگی های ناشی از گازهای نیتروژن، آمونیاک، دی اکسید گوگرد و ازن را جذب می کنند.
- سالانه ۱۰۰ درخت بالغ ۱٫۲ تن دی اکسید کربن را از هوای گیرند.
- یک هکتار از درختان بالغ، قادر به تأمین اکسیژن مورد نیاز برای هجده نفر در طول یک سال هستند.

تبادل دما

وجود درختان در مناطق شهری باعث کاهش ماکزیمم و افزایش مینیمم دما می شوند.

حفظ منابع آبی

- درخت ها فرسایش خاک را کاهش و برگ های ریخته شده شان موجب تقویت مواد آلی خاک می شوند.
- سالانه ۱۰۰ درخت بالغ ۷۷'۰۰۰ گالن آب باران را می گیرند.

درخت و فوایدش

کاهنده آلاینده های فاضلاب شهری

- یکی از شاخصه های درخت ها خاصیت تصفیه کنندگی آب است. سالانه ۱۰۰ درخت بالغ ۶۰ کیلو گرم آلاینده را از طبیعت می گیرند.

تولید غذا

درختان برای ما انسان ها و سایر موجودات زنده همچون پرندگان و حشرات میوه می دهند.

بالا بردن ارزش منطقه ای

- مناطقی از شهر که از پوشش گیاهی فراوانی برخوردار هستند تا ۱۵ درصد ارزش منطقه ای را بالا می برند.

ایجاد مکان مناسب

سایه درختان آسایش را برای شهروندان به بار می آورد، به عنوان نمونه محلی برای استراحت یا پارک خودرو ها می شوند.

زیستگاه حیوانات و پرندگان

جدا از مکانی برای زیست و حیات پرندگان، حشرات و حیوانات، از آنجا که آفات گیاهی یکی از غذاهای پرندگان و حشرات به شمار می رود از هجوم بعضی آفات به باغچه های خانگی جلوگیری می کنند.

کاهش آلودگی صوتی

درختان همانند صد اخفه کن در شهر ها و مناطق شهر نشین عمل کرده و باعث جذب صدا های آزار دهنده که برای گوش انسان ها مضر است، می شوند.

فواید ترافیکی و جاده ای

- توسعه فضای سبز کنار خیابان ها باعث کاهش تصادفات تا ۲۰ درصد شده است که این موضوع به کاهش ۴۶ درصدی تصادف ها منجر شده است.
- درختان در فضاهای سبز حومه شهری باعث کاهش سرعت گشت رانندگی تا پنج کیلومتر در ساعت می شوند.
- فضاهای سبز وسط جاده ای پر از درخت، می توانند باعث افزایش عملکرد موتور ماشین تا ۷ درصد نیز شوند.
- سایه درختان تا ۶۰ درصد باعث کاهش هزینه های نگهداری جاده ای می شود.

ایجاد اشتغال

افزایش پوشش گیاهی و توسعه جنگل های سرسبز باعث ایجاد اشتغال زایی و افزایش منابع درآمدی خیلی از اقشار جامعه می شوند.

افزایش سلامت روانی

- کارمندانی که میز کاری بدون منظره طبیعی سبز داشته اند، ۲۳ درصد بیشتر از کارمندانی که چشم انداز سبز داشته اند، بیماری ویی حالی در روزهای هفتگی داشته اند. همچنین درخت باعث افزایش ۳۳ درصدی بهره وری کارمندان و کارگران می شود.
- افراد بعد از گذراندن زمان خود در پارک ها، کمتر احساس غمگینی و اضطراب می کنند.
- اشتغال زایی و افزایش منابع درآمدی در کنار درختان نشستن، کمک می کند تا استرس شما در عرض پنج دقیقه بهبود یابد.



اصولی بکاریم

۱- حواستان به منطقه جغرافیایی ای که زندگی می کنید، باشد.

۲- ریشه را در آب به مدت ۳ تا ۶ ساعت قرار دهید. چاله ای به پهنای دو برابر ریشه های درخت حفر کنید.

۳- قبل از کاشت میزان نفوذ آب را در خاک بررسی کنید. نکته: چنانچه بعد از گذشت ۲۴ ساعت، همچنان داخل چاله، آب باقی مانده باشد از کاشت منصرف شوید.

۴- شاخه ها و ریشه های خشکیده و شکسته را از درخت جدا کنید.

۵- درخت را به گونه ای در چاله قرار دهید که بقیه ریشه (حد فاصل بین ریشه و تنه) دیده شود یا کمی بالاتر از سطح طبیعی اش باشد.

۶- جز خاک چاله ای که کنده اید هیچ چیز دیگری به خاک اضافه نکنید. فقط روی آن آب بریزید.

۷- برای راست ایستادن درخت تنها تا یک سال یک تکیه گاه در خاک بگذارید.

۸- به عمق پنج الی هشت سانتی متر اطراف درخت را کودار گانیک بریزید؛ ولی نباید دقیقاً پای تنه درخت کود بریزید.

۹- نیم متر اطراف درخت را با ارتفاع یک متر و بیست سانتی متر فس کشی کنید.

۱۰- دوسال اول کاشت خیلی مهم است. درخت تازه کاشته شده به ازای هر سه سانتی متر از ضخامت تنه، در هر هفته، به شش الی هشت ۸ گالن آب نیاز دارد. خیس شدن کامل خاک اطراف درخت، از آبیاری سبک ولی با دفعات زیاد بهتر است. آبیاری درخت هر ۷ تا ۱۰ روز یک بار است.

۱۲۰۰۰ اصله

از مجموع تعداد درختان موجود در معابر فرعی ۱۲ هزار اصله آن با مشارکت شهروندان نگهداری می شوند. توجه: با آبیاری در معابر فرعی از تخفیف در عوارض نوسازی بهره مند شوید. کافی است با مراجعه به آدرس parks.mashhad.ir درخواست کاشت نهال کنید.

۶۲۲۱۹۰ اصله

تعداد درختان نگهداری شده در معابر اصلی مناطق ۱۳ گانه شهر

۳۹۱۵ اصله

تا سال گذشته تعداد ۳۹۱۵ اصله درخت با مشارکت شهروندان مشهدی آبیاری شده است.

بهترین زمان کاشت درخت: نیمه دوم فصل زمستان است.

