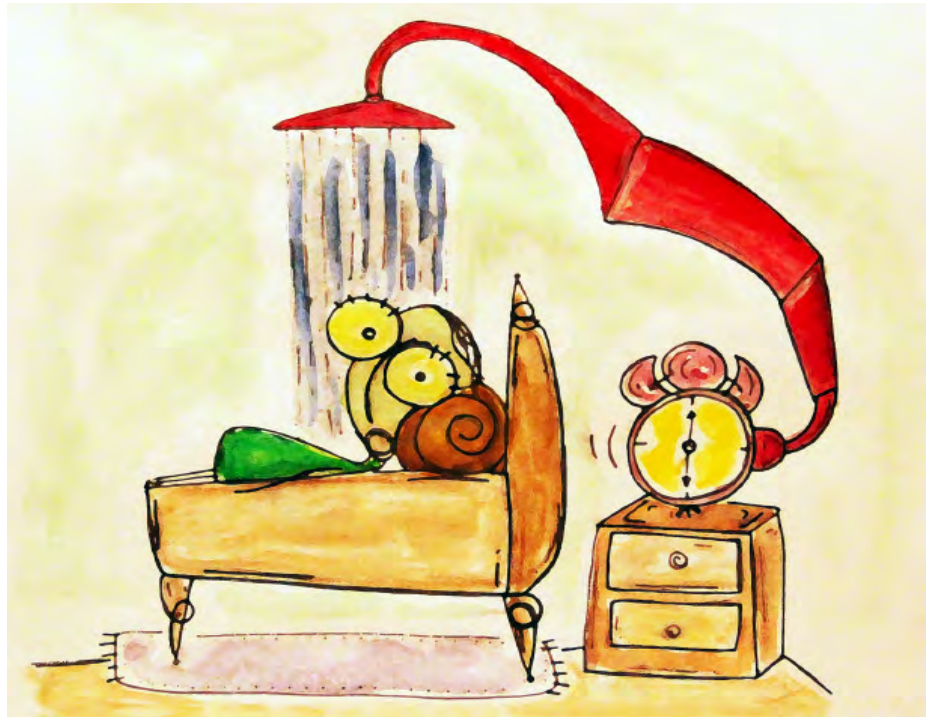




## عملیات ژانگولی برای بیداری در صبح!



اگر یادتان باشد در شماره‌ی قبل درباره‌ی «چگونگی مبارزه با افسردگی بعد از تعطیلات» صحبت کردیم. چرا؟ چون کم‌تر کسی در دنیا از شروع فصل جدید و بازگشایی مدارس خوشحال می‌شود. این جور وقت‌ها همه آه و ناله می‌کنند و افسردگی می‌گیرند. این شماره هم گفتیم آموزش «چه‌طور از خواب بیدار شویم» بدهیم که کار را آسان‌تر کرده باشیم. البته که از خواب بیدار شدن یک عمل غریزی است و هر انسانی خودش می‌تواند بخوابد و از خواب بیدار شود. اما این آموزش کمی اختصاصی‌تر است. چون قرار است به شما راه‌حل بدهیم تا صبح‌های زود از خواب بیدار شوید. (گریه‌ی حضار: آخ! بیدار شدن صبح‌های زود یادمان نبود!) گریه و زاری را کنار بگذارید و دستورات زیر را در پیش بگیرید. آن وقت مجبور نمی‌شوید روز اول مدرسه، شبیه دونات یا کیک خانگی، با چشم‌ها و صورت پف کرده از بی‌خوابی، سر کلاس بنشینید و چشم‌های‌تان را با چوب کبریت باز نگاه دارید و به معلم‌های جدیدتان زورکی لبخند بزنید.

### دختران دادرسی یزدی

#### در اردوی امدادی کویر نوردی



از میان تمام فعالیت‌های گروهی، کویرنوردی یکی از باحال‌ترین و پرهیجان‌ترین ورزش‌ها و تفریحات است. مخصوصاً شب‌های پرستاره‌اش که انگار زمین و آسمان یکی می‌شوند. دختران هلال‌احمر استان یزد در اردوی کویرنوردی در تپه‌های صادق‌آباد بافق شرکت کردند. این اردو برای تقدیر از اعضای جوانان هلال‌احمر و تیم‌های دادرسی جمعیت برگزار شد. یکی از جالب‌ترین جاذبه‌های توریستی بافق تپه‌های شن‌های روان است که وسعت این تپه‌ها بیش‌تر از ۱۵۰۰هکتار و ارتفاع‌شان بیش از ۵۰ متر می‌باشد. در کنار این تپه‌ها اردوگاه‌های گردشگری با امکاناتی مثل پیست شترسواری، موتورسواری، کویرنوردی، پرواز با چتر پاراسل و... است. جای همه‌ی آن‌هایی که در این اردو حضور نداشته‌اند، خالی!

### دانش‌آموزان آماده

#### در روزهای سخت اول‌شد

چه کسی گفته دادرسی‌ها (دانش‌آموزان آماده در



روزهای سخت) فقط در زمینه‌های علمی و ورزشی توانا هستند و می‌توانند موفقیت کسب کنند؟ آن‌ها می‌توانند به همان اندازه در زمینه‌ی هنر هم موفق باشند. به خاطر همین است که فیلم کوتاه دادرسی در بیست و چهارمین جشنواره‌ی فرهنگی و هنری دانشجویی معلمان دانشگاه‌های فرهنگیان سراسر کشور، مقام برتر را کسب کرد. این فیلم درباره‌ی دانش‌آموزی است که با آموزش‌های امداد و نجاتی که دیده، برادر ۳ساله‌ی خود را از مرگ نجات می‌دهد.

مرتضوی، تهیه‌کننده و مستندساز و کارگردان صدا و سیما و هلال‌احمر است. آشنایی او با هلال‌احمر از سال ۷۵ با ساخت فیلمی درباره‌ی زلزله‌ی استان خراسان شمالی شروع شد.

خواب خوب و کامل. کم‌کم خودتان را به خوابیدن قبل از ساعت ۱۲ عادت بدهید تا صبح‌ها سر موقع از خواب بیدار شوید.

قبل از خواب وسایل‌تان را آماده کنید تا بعد از بیدار شدن دچار استرس نشوید.

قبل از خواب، برنامه‌ی روز بعدتان را مشخص کنید. نوشتن و یادداشت کردن کارهای مهمی که قرار است صبح، بعد از بیدار شدن از خواب انجام بدهید می‌تواند به تصمیم‌تان برای انجام کارها و بیدار شدن‌تان در صبح زود کمک کند.

تا ۲ ساعت قبل از خواب چیزی نخورید. در این صورت بدن‌تان درگیر هضم خوراکی‌های خورده شده نمی‌شود و در خواب‌تان اختلال ایجاد نمی‌شود.

استرس را در خودتان از بین ببرید. قرار نیست صبح روز بعد آپولو هوا کنید. قرار است فقط کمی زودتر از روزهای قبل، از خواب بیدار شوید.

به خودتان جایزه بدهید. شما که جایزه‌دادن و خوشحال کردن خودتان را خوب بلدید. پس برای بیدار شدن از خواب هم به خودتان جایزه بدهید. مثلاً می‌توانید در شروع صبح یک بستنی بخورید. جایزه‌ی هیجان‌انگیزی‌ست. نیست؟

پنجره‌ی اتاق‌تان را باز بگذارید. هوای تازه‌ی صبح باعث نشاط شما می‌شود.

زنگ ساعت یا گوشی همراه خود را چند وقت یک بار تغییر بدهید. بعد از مدتی زنگ ساعت نمی‌تواند شما را از خواب بیدار کند.

بیدار شدن با رادیو هم یکی از خوب‌ترین راه‌حل‌ها است. استفاده از رادیو به جای زنگ ساعت، شنیدن حرف‌ها و آهنگ‌های اول صبح می‌تواند در شما انگیزه ایجاد کند.

در طول روز اصلاً نخوابید. کسانی که در طول روز خواب حتی کوتاهی دارند، وقت خوابیدن در شب دچار مشکل می‌شوند و همین باعث ایجاد اختلال در برنامه‌ی خواب می‌شود.

خب دیگر! فکر می‌کنم این راه‌حل‌ها برای بیدار شدن در صبح‌زود کافی باشد. خمیازه کشیدن را کنار بگذارید. لب و لوچه‌ی آویزان شده‌تان را جمع کنید و به فصل جدید و پرهیجان و شروع سال تحصیلی جدید لبخند بزنید. یا لا زود باشید، همین حالا لبخند بزنید!

### آخ چه کنیم، وای چه کنیم!

صبح زود بیدار شدن برای اکثر آدم‌ها سخت است. چه کودک باشی، چه نوجوان و چه بزرگسال. اصلاً خیلی زور دارد وقتی هنوز خورشید طلوع نکرده است یا آسمان کاملاً روشن نشده، با صدای زنگ ساعت، شش متر از جا بپری و آه و ناله کنی: «وای من هنوز خوابم می‌آد!» این مشکلی‌ست که نود درصد دانش‌آموزان در شروع سال تحصیلی جدید دارند. آدم حاضر است بمیرد، اما صبح زود از خواب بیدار نشود. اما واقعیت این است که صبح زود از خواب بیدار شدن، مردن ندارد. کافی‌ست با تمرین‌هایی که می‌گوییم، آن را به یک عادت روزانه تبدیل کنید. بعد می‌بینید چه قدر همه چیز دلچسب‌تر می‌شود. آن وقت تماشای آسمان تاریک-روشن پاییز و آفتابی که کم‌کم طلوع می‌کند، نه تنها عذاب‌آور نیست، بلکه لذت‌بخش هم هست.

### چگونه صبح زود بیدار شویم؟

- الف) این‌جوری.
- ب) اون‌جوری.
- ج) چه‌جوری.
- د) یه جوری.
- ه) همین‌جوری.

اولین کار برای بیدار شدن، که شاید از نظر بعضی‌های‌تان مسخره یا خنده‌دار باشد این است که برای بیدار شدن در صبح زود تصمیم جدی بگیرید. اگر عزم‌تان را جزم کنید که این کار را در هر حالت و شرایطی انجام دهید، نمی‌از راه جانسوز و طاقت‌فرسای بیداری در صبح‌زود را طی کرده‌اید. بعدش دیگر همه چیز آسان‌تر از آن است که حتی فکرش را کنید:

اتاق یا محیط خواب‌تان را برای بیدار شدن مساعد کنید. یعنی چه؟ یعنی این‌که جایی که صبح قرار است در آن بیدار شوید یکی از عوامل مهم برای سحرخیزی‌ست. نظم اتاق یا محیط اطراف‌تان بسیار موثر است و باعث می‌شود سر زمانی که با خود قرار گذاشته‌اید از خواب بیدار شوید.

به اندازه‌ی کافی بخوابید. اندازه‌ی کافی هم یعنی ۷ تا ۸ ساعت