

## تنهایی در خانه

### چیدمان را تغییر دهید

۱. دو مبل کوچکتر را با یک میز مشترک روبه‌روی هم قرار دهید تا یک سالن استراحت برای دو نفر یا تنها ایجاد کنید. همچنین می‌توانید مبل‌ها را پشت به پشت قرار دهید، تا یکی بتواند تلویزیون ببیند و دیگری بتواند کتاب بخواند.

۲. فضای خود را تقسیم کنید. گاهی می‌توان از کرکره غلتکی که از سقف آویزان می‌شود استفاده کرد. می‌توان آن را بین قسمت‌های مبل و میز ناهارخوری پایین کشید تا فضای این دو قسمت از هم جدا شود. این تقسیم فضا به یک نفر اجازه می‌دهد به تنهایی فیلم تماشا کند در حالی که دیگری پشت میز می‌نشیند تا به کارهایش برسد.

در یک اتاق، یک تور سایبان بالای یک مبل کوچک در کنار پنجره آویزان کنید. می‌توانید روی مبل بنشینید و با کشیدن سایبان یا پرده، بخش مبل را از دیگر قسمت‌های خانه جدا کنید. گاهی اوقات بهتر است با یک پرده کاغذی بزرگ دو بخش پذیرایی و مبل‌مان را از میز ناهارخوری جدا کنید. در این فضای نه چندان بزرگ نیز احساس بهتری برای تنهایی بودن در خانه خواهید داشت.

۳. بخشی را که با یک تقسیم‌کننده اتاق جدا شده است با تعدادی گلدان تزئین کنید. مجله و چند کتاب را کنار مبل قرار دهید تا فضای تنهایی آرامش بخشی ایجاد شود.

۴. تقسیم‌کننده اتاق چرخدار که می‌تواند فلزی یا چوبی باشد و قابلیت جابه‌جایی در دیگر نقاط خانه را نیز دارد می‌تواند امکان جداسازی فضا را درون خانه ایجاد کند تا بتوانید فضای تنهایی‌تان را انتخاب کنید.

۵. چند ریل و پرده در اطراف مبل خود اضافه کنید تا فضای تنهایی راحت‌تری داشته باشید. این فضا بسیار دنج است. پارتیشن‌های چوبی زیبا هم برای جداسازی فضای داخلی خانه و ایجاد فضایی امن، راحت و دنج و بسیار پرطرفدارند.

با این روش‌های نه چندان هزینه‌بر و ساده به راحتی می‌توانید فضای تنهایی‌تان را در خانه بسازید و از تنهایی بودن حتی برای لحظاتی نه چندان طولانی لذت ببرید و با انرژی بیشتری به کانون گرم خانواده و با پتانسیل بیشتری محیط کارتان بازگردید.

برسام جنتی/ هر نوع استرس و خستگی بیش از حد می‌تواند احساس طاقت فرسا بودن شرایط را ایجاد کند و اغلب سبب شود تا ما به دنبال راهی برای تنها ماندن و فرار از موقعیت‌مان پیدا کنیم. برای تنها ماندن و رهایی از خستگی راهکارهای متفاوتی وجود دارد. در ابتدایی‌ترین شکل مقابله، اول باید روی خودمان تمرکز کنیم؛ از پیاده‌روی گرفته تا تنفس‌های عمیق می‌تواند به کاهش استرس‌مان کمک کند. این اعمال می‌تواند کارساز باشد اما برای فاصله گرفتن از شرایط موجود و تنها شدن حتی در محیط خانه هم راه‌های خوبی وجود دارد. بهترین توصیه‌ها برای تنهایی و فرار از خستگی روزمره و فشار کاری، توصیه‌هایی پیشنهاد می‌شود.

# چیدمانی برای تجربه تنهایی

برای آرام شدن هنگام خستگی، تنهایی را تجربه کنید



دهد. به عبارتی زمان تنهایی زمانی است که دوباره شارژ می‌شویم، از صداهای دنیا فاصله می‌گیریم تا بتوانیم صدای خودمان را به وضوح بشنویم و دوباره انرژی بگیریم.

البته، هرچند، این بدن معنا نیست که گذراندن زمان بیشتر به تنهایی، بی‌دردسر است. ممکن است به‌ایده‌های جدیدی برای انجام کارهای سرگرم‌کننده نیاز داشته باشید، به خصوص زمانی که حوصله دارید. دقیقاً به همین دلیل است که ما لیستی از کارهایی را که باید به تنهایی در خانه انجام دهید، تهیه کرده‌ایم، که بسیاری از آنها را می‌توان در بیرون از خانه نیز وقتی هوا خوب است انجام داد. علاوه بر انجام کارهایی که می‌دانید به شما آرامش می‌دهد، می‌توانید یک مهارت جدید مانند آشپزی یا باغبانی بیاموزید.

بیماری روانی رنج می‌برند. اما باید بدانید برای تنها ماندن و فرار از موقعیت‌هایی که احساس می‌کنید حتی در خانه هم تحت فشار هستید می‌توانید فضایی کوچک را برای تنهایی خود بسازید. این کار چندان سخت نیست، فقط به ابتکار نیاز است.

اگر مانند بسیاری از مردم از زمان تنهایی برای خود لذت می‌برید، این کار می‌تواند چاره‌ساز باشد. در واقع، تحقیقات نشان می‌دهد که می‌تواند مفید هم باشد ضمن اینکه به شما فرصت استراحت می‌دهد. همچنین می‌تواند خلاقیت و بهره‌وری را در وجودتان افزایش داده و شادیتان را افزایش دهد. می‌تواند روابط شما با دوستان، اعضای خانواده و همکارانتان را هم بهبود

احساس بهتری داشته باشید. شما می‌توانید این کار را در هر زمان یا هر مکان انجام دهید.

#### بازداشت کنید

اگر فقط چند دقیقه وقت داشته باشید، می‌توانید از روزنامه‌نگاری بهره ببرید. با نوشتن آنچه باعث استرس می‌شود می‌توانید احساساتتان را روی صفحه بیاورید. این امر به کاهش تنش کمک کند.

#### راه‌هایی برای ایجاد فضای تنهایی در خانه

سلامتی فقط جسمی نیست. سلامت روان برای بهزیستی کلی بسیار مهم است. بیش از ۴۲ میلیون امریکایی از نوعی

#### به غروب و طلوع آفتاب نگاه کنید

نگاه کردن به طلوع و غروب خورشید می‌تواند انگیزه زندگی کردن را در ما دوچندان کند. زیبایی شگرف طلوع خورشید قادر است انرژی لازم برای آغاز روز را به ما بدهد و هر بار نگاه کردن به غروب خورشید به ما نشان می‌دهد که پس از هر پایانی آغازی دوباره است و لحظات سخت ماندنی نیستند.

#### نفس عمیق بکشید

اگر در موقعیتی نیستید که محیط را ترک کنید، می‌توانید با انجام تمرینات تنفسی،

#### نخستین قدم: کمی پیاده‌روی کنید

ورزش حتی در حد فقط پنج تا ده دقیقه، می‌تواند به عنوان کاهش‌دهنده سطح استرس عالی باشد زیرا به آزاد شدن اندروفین کمک می‌کند. قدم زدن با یک دوست می‌تواند راه خوبی برای یافتن حمایت اجتماعی باشد و تنها راه رفتن می‌تواند به ما فرصت فکر کردن، تمرکز مجدد و بازگشت به موقعیت را با خوش‌بینی بیشتر بدهد. هنگام پیاده‌روی نیز می‌توانیم به موسیقی گوش دهیم تا به ما آرامش و انرژی ببخشد.

#### مقداری آب بنوشید

کم آبی بدن می‌تواند باعث احساس خستگی و سرگیجه شود. اگر احساس خستگی می‌کنید، یک لیوان آب یا یک فنجان چای تسکین‌دهنده استرس خواهد بود.

#### عضلات خود را شل کنید

آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی (PMR) تکنیکی است که در آن تمام عضلات‌تان را منقبض کرده و رها می‌کنید. با انجام چند باره این کار می‌توانید آرامش بیشتری کسب کنید.

