

ایران پیش از این است

پنج توصیه کلیدی آرامش بخش برای پس از جنگ

۳) مهمانی بروید و مهمانی بدهید و در مهمانی‌ها قرار بگذارید از وقایع گذشته صحبت نکنید.

۴) شب‌ها برای خواب بهتر و آرامش جسمی دمنوش و شربت آرامش بخش میل کنید.

۵) به طور کلی هر کاری که شما و همسرتان و فرزندان‌تان به آن علاقه‌مند هستید را انجام دهید و محیط خانه را شاد نگه‌دارید. چرا که این کار از استرس و اضطراب ناشی از بحران پیش آمده می‌کاهد و روان شما را آرام خواهد کرد.

در صورتی که با انجام موارد بالا، از استرس درونی شما یا همسر و فرزندان‌تان کاسته نشد حتماً با مشاور یا روانشناس صحبت کنید.

برای دریافت مشاوره رایگان به آیدی [@mymoonfamily](https://www.mymoonfamily) در پیام‌رسان بله پیام داده و مسئله خود را مطرح کنید.

اگر هنوز بی‌حوصله، خسته و غمگین هستید و ترس و اضطراب جنگ درونتان هست این نشانه ضعیف بودن شما نیست!

همه ما به جهت وقایعی که در ۱۲ روز گذشته اتفاق افتاد، کم و بیش شبیه یکدیگر هستیم. با صدایی، فوراً توجه‌مان جلب می‌شود و استرس درونمان را فرا می‌گیرد.

باید بدانید این ترس درونی در شما و دیگر اعضای خانواده تا مدت کوتاهی پس از بحران طبیعی بوده و اکنون زمان آن است که آرام آرام ترمیم روانی را شروع کرده و آرامش را به خانه‌تان برگردانید.

۱) تا مدتی از شنیدن و خواندن اخبار فاصله بگیرید.

۲) برای آرامش روان کودکان از پیامدهای جنگ و احتمال وقوع دوباره جنگ در خانه صحبت نکنید.



اتحاد و همبستگی

یک ملت در حدود نود میلیون جمعیت، یکپارچه، یک‌صدا، شانه‌به‌شانه، در کنار هم، بدون هیچ گونه تفاوتی در خواسته‌ها و در مقاصدی که ابراز می‌کنند، ایستادند، شعار دادند، حرف زدند، از رفتار نیروهای مسلح حمایت کردند، بعد از این هم همین خواهد بود. ملت ایران بزرگواری خودش را، شخصیت برجسته و ممتاز خودش را نشان داد.



محلهمون، خونه‌مون

نیست، دبستان محلله‌ای است که با داستان‌هایش و مردان و زنان‌ش ساخته می‌شود. در روزهای سوت‌وکور محلله، عده‌ای از جوانان محلله ماندند و تلاش کردند تا خلوتی‌های خیابان‌ها را بدون شما ثبت کنند تا کسی فراموش نکند که چقدر به هم نیاز داریم و چقدر باید هوای هم را داشته باشیم.

تازه فهمیده بودیم که یک محلله با مردمانش محلله می‌شود، با گفتگوهای مادرانی که پشت در مدرسه منتظر فرزندانشان هستند محلله می‌شود، با توجه به همسایه‌ها و احوالپرسی از حال‌شان محلله می‌شود. محلله دبستان صرفاً یک محدوده جغرافیایی حدفاصل دو بزرگراه و خیابان

چشم‌مان به این همه خلوتی عادت نداشت. تمام کوچه‌ها خالی از ماشین بود و دل‌مان تنگ شده بود برای شلوغی کوچه‌های باریک و بلند خیابان دبستان. مغازه‌ها و اداره‌های تعطیل. حتی دل‌مان برای ترافیک سر ظهر هم تنگ شده بود. نانوايي نیرو کم داشت و ساختمان‌ها خالی از سکنه شده بود.



باشگاه محلله‌مون

با عضویت در باشگاه محلله‌مون:

می‌توانید از خدمات آن بهره‌مند شوید.

می‌توانید در مدیریت محلله نقش داشته باشید.

می‌توانید ایده خودتان را در محلله پیاده‌سازی کنید.

برای عضویت در باشگاه فقط کافی است دو دقیقه وقت بگذارید و فرم عضویت رو پر کنید.

ویژه برنامه‌های باشگاه:

کلاس‌های خلاق برای بچه‌های ۴ تا ۱۲ سال

مشاوره رایگان برای خانواده‌ها

جلسات دوره‌می کتاب‌محور بانوان

رویدادهای سرگرمی و بازی برای نوجوانان

حمایت و کمک به گروه‌های سالمندی

کلاس‌ها در فرهنگسرای اندیشه برگزار می‌شود.



فرم عضویت در باشگاه



راه ارتباطی در بله و ایتا

@admin_mahalamoon

«محلهمون»، یک پلتفرم اجتماعی برای ایجاد همبستگی میان مردم به خصوص خانواده‌های عزیز در محلله دبستان است. قرار است در «محلهمون» در کنار شما مردم عزیز محلله دبستان اتفاقات خوبی را رقم بزنیم.

