

چگونه شاد و امیدوار باشیم؟

آخر سال است و داریم وارد سال جدید می‌شویم و همه جا پر می‌شود از توصیه‌های تکراری برای شاد بودن، انرژی داشتن، امیدوار بودن و از این حرف‌ها، اما تمام این‌ها بهانه می‌خواهد. حس و حال می‌خواهد، سخت نیست. قلق هم ندارد. پس راحت‌تر است. باز بهانه نمی‌خواهد. سخت هم نیست. قلق هم ندارد. پس راحت‌تر است. باز بهانه نمی‌خواهد. سخت هم نیست. قلق هم ندارد. پس راحت‌تر است.

۱ به بچه‌های گوی‌گویی مردم به خصوص نوزاد زیر شش ماه نگاه نکنید و گرنه الکی خوشحال و خرسند و خجسته می‌شوید. به خصوص اگر نوزاد بخندد یا عطسه بزند یا هر کار دیگری انجام دهد.

۲ برای کیوت‌ها خرده بیسکویت و نان نریزید. جمع می‌شوند روی تراس، با هم بغ بغ می‌کنند. همدیگر را اناز می‌کنند. فضا شاعرانه و لطیف و قشنگ می‌شود و حس و حالمان خوب می‌شود. بعدش هم شما احساس می‌کنید چون کار خوبی کردید پس آدم خوبی هستید و دنیا زیباست و از این حرف‌ها.

۳ به گل‌ها، پروانه‌ها و آسمان نگاه نکنید. همه این‌ها آفت هستند و حال و روز شُل و وُل شما خراب می‌شود.

۴ صبح زود بیدار نشوید، صبحانه کم بخورید. اگر بیدار شدید بدون هیچ عجله‌ای روی تخت و لو بمانید و خبرهای بدر اچک کنید تا انگیزه‌ای برای ادامه روز نداشته باشید و همان‌طور و لو بمانید.

راستی به چهره و مامان و بابا هم نگاه نکنید، خود آن‌ها منبع انرژی و حال خوب هستند. دیدید به همین راحتی می‌شود شُل و ناراحت و بی‌حس و حال ماند.



گپی با ۳ نوجوان درباره کم و کاستی‌های سرگرمی‌های مناسب این سن و سال

در جست‌وجوی تفریح نوجوانانه

دوره می

نسترن رضوی | خبرنگار



در هفته چند ساعت تفریح می‌کنید؟
اصلا با وجود کتاب‌های درسی حجیم، امتحانات هفتگی و ماهانه، المپیاد و آزمون‌های آزمایشی فرصتی برای تفریح کردن پیدا می‌کنید؟ چه چیزهایی برای

سرگرمی مخصوص نداریم

بحث ما از جایی شروع می‌شود که از بچه‌های بی‌سرم معمولاً چه تفریحاتی دارند. پوریا می‌گوید: «این حجم خستگی که در طول هفته، در مدرسه تلنبار می‌شود باید جبران شود. تفریح من محدود می‌شود به آخر هفته‌ها که با خانواده و دوستان صمیمی ام وقت می‌گذرانم». امیررضا می‌گوید: «من در هفته حدود شش ساعت تفریح می‌کنم که معمولاً به دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی می‌گذرد». محمد به

گوشی دستش اشاره می‌کند: «این روزها



سبز انگشتی

واقعا لازمش داری؟

مریم ملی | خبرنگار



بعضی چیزها جوری توی زندگی روزمره همه ما جا خوش کرده‌اند که به‌نظر خیلی ضروری می‌رسند اما وقتی فکرش را می‌کنیم می‌بینیم زندگی بدون آن‌ها خیلی هم غیرممکن نیست. اتفاقاً اگر کمتر استفاده‌شان کنیم به محیط‌زیست بیشتر کمک کرده‌ایم. مثل چی؟

نی‌های پلاستیکی

ما واقعا به نی‌ها نیاز داریم یا به وجودشان عادت کرده‌ایم؟ به جز وقتی از بطری‌های چندبار مصرف برای نوشیدنی استفاده می‌کنیم، بقیه وقت‌ها فقط داریم زباله پلاستیکی تولید می‌کنیم پس شاید بشود در استفاده از آن‌ها تجدیدنظر کنیم.

سس‌های یک‌نفره

سس‌های یک‌نفره را دوست دارید؟ حواس تان هست آن‌ها انبوهی زباله تولید می‌کنند که به راحتی قابل بازیافت نیست؟ قوطی‌های بزرگ سس می‌توانند جایگزین‌های بهتری باشند.

قاشق و چنگال یک‌بار مصرف

قاشق و چنگال فلزی جای زیادی در کیف نمی‌گیرد و همیشه هم همراه تان است؛ توی طبیعت، توی مدرسه، توی کافه‌ها. این طوری خیلی راحت و بدون تولید زباله اضافی غذای تان را می‌خورید.



می‌دانستید خانواده عنکبوت‌ها خیلی پرجمعیت است؟
با بعضی‌های‌شان آشنا شوید.



بیرس تا بگم

می‌ترسم بعد از کرونا وسواس بگیرم



۱۳ ساله‌ام. استرس کرونا گرفتم. همه‌اش فکر می‌کنم دستام کثیفه، همه‌جا کثیفه. می‌ترسم این نگرانی بعدا هم باهام بمونه. چی کار کنیم؟



رضا شم‌آبادی | روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان

این روزها همه‌جا صحبت از ویروسی ناخواسته است که ذهن و فکر و رفتارهای همه‌افراد را مشغول خودش کرده‌است. نگرانی و ترس از بیماری کم‌وزیاد در وجود همه ما هست. شستن دست‌ها و مراقبت از خود، یکی از کارهایی است که کمک می‌کند تهدید ویروس و نگرانی ما کم شود اما همین مراقبت و شست‌وشو، خودش می‌تواند علت اضطراب شود چون شبیه به وسواس است. مرز بین وسواس و پاکیزگی، این روزها به مسئله خیلی‌ها تبدیل شده‌است. در ادامه مواردی را فهرست می‌کنم تا این مرز برای‌مان مشخص‌تر شود.

۱ وسواس با افکار اضطراب‌آور و ناخواسته همراه است. در کرونا

چطور؟ شاید این روزها برایت پیش آمده باشد که گاهی بادت برود لازم است دست‌هایت را بشویی. شستن دست‌ها برای پیشگیری از کرونا تحت کنترل و اختیار ماست و مثل وسواس، به دنبال فشار افکار ناراحت‌کننده نمی‌آید.



۲ فردی که وسواس دارد تلاش می‌کند که افکارش را سرکوب کند و نادیده بگیرد اما موفق نمی‌شود. درباره کرونا، چی؟ ما دست‌های‌مان را بعد از تماس با شست‌وشو کمک‌کننده است و سعی نداریم آن‌را نادیده بگیریم.

۳ فردی که وسواس دارد معتقد است که باید طبق یک‌روال و نظم مشخص دست‌هایش را بشوید. درباره کرونا، چی؟ ما دست‌های‌مان را بعد از تماس با چیزهایی که احتمال آلودگی‌شان وجود دارد، می‌شوئیم.

۴ فرد مبتلا به وسواس، شست‌وشو را برای کاهش اضطراب انجام می‌دهد با این حال اضطرابش کم نمی‌شود. پس به‌طور افراطی این کار را انجام می‌دهد. حتی ممکن است در روز چندین ساعت را به شست‌وشو اختصاص بدهد در حدی که به پوست دست‌هایش آسیب می‌رسد. ما درباره کرونا می‌دانیم که بعد از شست‌وشوی اصولی دست‌ها، خطری تهدیدمان نمی‌کند.

۵ شست‌وشو در وسواس به‌نجوی است که در شغل، تحصیل و فعالیت‌های اجتماعی فرد مشکلاتی به‌وجود می‌آورد. مثلاً فرد در زنگ تفریح آن‌قدر برای شستن دست‌هایش زمان می‌گذارد که دیر به کلاس می‌رسد. درباره کرونا

۶ مهم‌ترین مشخصه وسواس این است که ناشی از بیماری یا موقعیت خاصی نباشد یعنی این روزها که ما دست‌های‌مان را برای پیشگیری از ابتلا به کرونا می‌شوئیم، لزوماً وسواس نداریم.

اگر با این اطلاعات جواب سوالات را نگرفتی یا باز هم نگران هستی، حتماً از یک روان‌شناس یا مشاور کمک بگیر.

شما گفتین: ستون «از من بیرس» در صفحه نوجوان را هر روز چاپ کنید.
ما: دوست عزیزم! فعلاً چنین امکانی نیست ولی تمام تلاش‌مان را می‌کنیم تا در اسرع وقت به سوالات شما پاسخ بدهیم.

شما گفتین: ستون «از من بیرس» در صفحه نوجوان را هر روز چاپ کنید.

ما: دوست عزیزم! فعلاً چنین امکانی نیست ولی تمام تلاش‌مان را می‌کنیم تا در اسرع وقت به سوالات شما پاسخ بدهیم.