

چگونه دلتنگ نشویم؟

این روزها که هنوز در خانه هستیم، دلتنگی از چپ و راست هجوم می‌آورد؛ دلتنگ یک چیزهایی می‌شویم که باور ش سخت است و چیزهایی را کشف می‌کنیم که باور ش سخت‌تر است. الان در حالی که دل ما برای گربه‌های خیابان، پیتزا، لیگ برتر انگلستان و حتی صدای موتور گازی تنگ شده، در عوض می‌دانیم که هر قالی خانه‌مان چند گل دارد، روی سقف را نقاش گرامی چطور رنگ‌آمیزی کرده.

آلبوم‌های خانوادگی را هم ۳۰ بار دیدیم و رنگ پیژامه پدر بزرگ پدرمان را هم از حفظ هستیم. حالا چه کنیم بیشتر از این دلتنگ نشویم؟

۱ حواس‌تان را به اخبار پرت کنید. یک سر به گروه خانوادگی‌تان بزنید، در هر ۲۴ ساعت یک خبر درباره کشف واکسن کرونا خواهید خواند و حواس‌تان از هر چه دلتنگی است پرت می‌شود.

۲ حتماً و حتماً سری به شبکه‌ای فیلم بزنید. یا «خانه به دوش» پخش می‌شود یا «متهم گریخت» یا هر دو. در این وضعیت دلیلی برای دلتنگی می‌ماند؟ به دیالوگ معروف «چرا قیمه‌ها رو می‌ریزی تو ماست‌ها» بخندید و خلاص.

۳ با هیچ کس تماس تصویری نگیرید، تماس تصویری بدون بغل کردن دلتنگی را افزایش می‌دهد؛ حجم اینترنتی را هم که باید خرج دانلود فیلم کنید، تمام می‌کند.

۴ خب راه حل دلتنگی برای همکلاسی‌ها چیست؟ به کتاب درسی و شبکه آموزش و ... سرزنید و گرنه یادتان می‌افتد چطور قدر سلامتی و خوشی‌های ساده‌رانی‌مانست. والسلام قضا‌قور تکی تمام.



رفقا سلام!
امیدوارم حال‌تون خوب باشه.
این روزها که بیشتر از قبل پیگیر اخبار هستیم، لازمه که به قابل اعتماد بودن خبرها هم توجه بیشتری داشته‌باشیم. به جای پیگیری بیست‌های بی‌نام‌ونشون تلگرامی و اینستاگرامی، توصیه‌ها و اخباری رو دنبال کنیم که سازمان بهداشت جهانی اعلام می‌کنه. دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور هم، صفحه ویژه کرونا روی سایت‌شون راه انداختن که می‌تونیم اطلاعات درست رو از اون‌ها دریافت کنیم.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

«صفحه نوجوان»
روزهای فرد



هیولاها برنگشته‌اند. این یک روز معمولی از زندگی مورچه‌خوار فلس‌دار است که خیلی جدی و مصمم دنبال غذا می‌گردد.

منبع: nationalgeographic

چطور شلخته نباشم؟

دختری ۱۴ ساله هستیم. خیلی شلخته‌ام، برنامهریزی هم داشتیم اما ناموفق بودم. چند وقتی است که علاقه‌ام به درس خواندن کم شده. لطفاً کمک کنید.



نقیسه مشجری | کارشناس ارشد مشاوره

دوست عزیزم سلام. سال نو مبارک. امیدوارم تعطیلات خوبی را پشت سر گذاشته‌باشی. وقتی سوالت را خواندم خیلی خوشحال شدم به دو دلیل؛ اول این که چقدر خوب است که یک نوجوان ۱۴ ساله خودش را خوب می‌شناسد و می‌داند که چه نقاط قوت و ضعفی دارد و به دنبال رفع نقاط ضعفش است؛ دوم این که چه‌زمان خوبی این سوال به دست من رسیده‌است چون در ابتدای سال جدید هستیم و همه‌ما در ذهن‌مان کلی برنامه‌برای سال جدید داریم و الان بهترین زمان برای یک برنامه‌ریزی خوب است. در پاسخ به سوال شما می‌خواهم چند روش پیشنهاد کنم تا هم برای رفع شلختگی موثر باشد و هم بتوانی ایرادهای برنامه‌ریزی‌های قبلی‌ات را برطرف کنی.

تکنیک ۲ دقیقه

یکی از عواملی که باعث شلختگی ما می‌شود، به تعویق انداختن کارهای مان است به‌ویژه کارهایی که انجام‌شان کمتر از دو دقیقه‌زمان نیاز دارد؛ مثلاً وقتی لباس‌مان را در می‌آوریم با خود می‌گوییم بعداً می‌گذارمش داخل کمد و آن‌را یک گوشه‌ها می‌کنیم در صورتی که آویزان کردن لباس کمتر از دو دقیقه‌زمان لازم دارد اما وقتی لباس‌ها رو می‌جمع می‌شود، مرتب کردن‌شان زمان بیشتری نیاز دارد. از تکنیک دو دقیقه‌برای خیلی از کارها می‌توان استفاده کرد، این روش کمک زیادی به منظم شدن اطراف‌مان می‌کند و به ذهن ما هم نظم می‌دهد.

مشخص کردن اولویت‌ها

برای داشتن یک برنامه‌ریزی خوب، مشخص کردن اولویت‌ها و اهداف اولین قدم است. الان که در شروع سال جدید هستیم، می‌توانی برای خودت در زمینه‌های مختلف (تحصیلی، ورزشی، هنری، شخصی و...) اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت تعیین کنی و برای رسیدن به هر کدام از آن‌ها برای خودت جایزه‌ای مشخص کنی. به یاد داشته‌باش که در برنامه‌ریزی، اهدافی را مشخص کنی که قابل دسترس باشد.

تکنیک پومودورو

برای افزایش علاقه به مطالعه دروس و باکیفیت‌تر شدن زمان درس خواندن، پیشنهاد می‌کنم از این تکنیک استفاده کنید اما پومودورو چیست؟ اسم یک سس ایتالیایی است که در ست کردنش ۲۵ دقیقه طول می‌کشد و امروز بیشتر به عنوان یک روش برای بهره‌برداری آن‌را می‌شناسیم. کل قضیه این است:

- ۱ خواندن یک متن یا انجام هر کار دیگری را مشخص می‌کنید.
- ۲ ساعت را برای ۲۵ دقیقه بعد کوک می‌کنید.
- ۳ در این ۲۵ دقیقه کاملاً روی تکلیف مدنظر تمرکز می‌کنید و هیچ کار دیگری انجام نمی‌دهید. از هر چیزی که باعث حواس‌پرتی شما می‌شود، دوری می‌کنید.
- ۴ بعد از ۲۵ دقیقه، پنج دقیقه استراحت می‌کنید، کارهای روزمره‌تان را انجام می‌دهید و برمی‌گردید برای ۲۵ دقیقه بعدی.
- ۵ بعد از سه یا چهار پومودورو یک استراحت طولانی‌تر به خودتان می‌دهید.

امیدوارم با استفاده از این روش‌ها بتوانی یک برنامه‌ریزی خوب برای سال جدید داشته‌باشی و در درس‌هایت موفق‌تر از قبل باشی.

وقتی ویندوز داریم رو عوض می‌کنم



دام. این فرد ا دو، سه بار با «هومن حاجی عبدالهی» تمرین کردم و جلوی دوربین رفتیم.»

به درآمد بازیگری فکر نمی‌کنم

می‌پرسم شهرت و دیده شدن و مسائل مالی چقدر برایت مهم است، ابوالفضل می‌گوید: «دیده شدن قطعاً برای هر بازیگری مهم است. خوشحال می‌شوم اگر مردم از بهروز پایتخت خوش‌شان آمده‌باشد و تلاش می‌کنم که بیشتر شناخته‌شوم. مثلاً در فضای مجازی فعالیت می‌کنم.

از وقتی اولین قسمت پایتخت روی آنتن رفت تا امروز حدود ۱۷۱ هزار دنبال‌کننده به صفحه اینستاگرامی‌ام اضافه شده‌است اما مسائل مالی بر ایم اهمیت زیادی ندارد و فعلاً فقط می‌خواهم فضای بازیگری را تجربه کنم. خیلی‌ها می‌پرسند خودم خیلی خوش‌رو و خوش‌خنده‌ام و در جمع همه‌را می‌خندانم. چون نقشم به نه؟ اوایل صرفاً به بازی کردن فکر می‌کردم و دست‌اندرکاران سریال بعداً توضیح دادند که چه مبلغی به تو می‌دهیم. البته کار ما هنوز تمام نشده و دو قسمت دیگر مانده و این مبلغ را هنوز نگرفته‌ام و نمی‌توانم رقم آن را اعلام کنم. در همین دو هفته، دو پیشنهاد کاری دیگر داشتم و الان به این فکر می‌کنم که کدام را انتخاب کنم.

فعلاً هنوز کاری را قبول نکردم و درباره‌اش صحبت نمی‌کنم ولی در زمان مناسب آن‌را در صفحه مجازی‌ام اعلام می‌کنم». ابوالفضل دوست دارد حرف‌هایش را این‌طوری تمام کند: «می‌خواهم تشکر کنم از کادر درمانی بیمارستان‌ها. هم آن کسانی که سر صحنه فیلم‌برداری از ما مراقبت می‌کردند و هم تمام پزشکان و پرستارانی که این‌روزها سرشان شلوغ است و برای سلامتی ما زحمت می‌کشند».

عکس: دانیال حسینی



خدا حافظی با جعبه هدیه و کاغذ کادو و سلام به «فورویشیکی»!

خوشگل‌سازی یک چیز دیگر استفاده‌شان می‌کنیم. این طور ها هم نیست که وسط بیابان مانده باشیم و هیچ چیز دیگری برای بسته‌بندی هدیه‌مان نداشته باشیم. مثلاً اسم «فورویشیکی» به گوش‌تان خورد؟ خب اگر نمی‌شناسیدش، کافی است furoshiki را توی اینستاگرام جست‌وجو یا در گوگل وار کنید تا حیرت‌زده شوید.

کلی‌روش برای بسته‌بندی‌های بی‌ظنیر بدون هیچ کاغذی خواهید دید که هم از در دسر خرید کاغذ کادو نجات‌تان می‌دهد و هم نقش بیشتری در سبز ماندن زمین پیدا می‌کند.

«فورویشیکی»، فن پیچیدن پارچه به‌روش سنتی توسط اپنی‌هاست که برای جابه‌جایی لباس، هدایا، غذا و دیگر وسایل استفاده می‌شود و این‌روزها پیشنهاد خیلی از طبیعت‌دوست‌ها به ماست تا بدون هزینه‌اضافی برای خرید جعبه‌ها و ساک‌های کاغذی یا کاغذ کادو هدیه‌های مان را بسته‌بندی کنیم.



مریم ملی | خبرنگار

کادو پیچ کردن هدیه‌هایی که برای تولد و مناسبت‌های مختلف برای دیگران آماده کرده‌ای، همیشه به یک کاغذ کادوی شیک و خفن نیاز ندارد. پارچه‌های اضافه که خیاط از بازمانده لباس‌ها بر گردانده یا روسری‌های اعضای خانواده که کوچک شده‌اند و دیگر کاربردی ندارند، روپان‌هایی که از گوشه و کنار به دست رسیده، هر کدام می‌تواند نقش یک بسته‌بندی متفاوت و سبز را بازی کند. اگر با خودت می‌گویی: «کاغذ کادو که راحت تجزیه می‌شود و قابل باز یافت هم هست، دیگه چه عیبی داره که به جاش پارچه استفاده کنیم؟» باید بگویم قضیه کمی با چیزی که به نظر می‌آید، فرق دارد چون خیلی از کاغذ کادو‌هایی که می‌خریم ترکیب زرورق و چسب و کاغذ هستند و اصلاً قابل باز یافت نیستند.

آن‌هایی را هم که کاغذی هستند، داریم برای زمانی کوتاه و