

چگونه با اینستای خود درآمذزایی کنیم؟

این روزها همه نوجوانان منتظر بازگشایی شکوهمند مدراس هستند، نه به این خاطر که دلشان برای علم تنگ شده باشه، نه بابا. برای این که دیگه واقعا خونه موندن و کلاس آنلاین با این وضع اینترنت اعصاب می‌خواد. البته اینستارفتن و تماشای لایوهای پرمحتوا با همین اینترنت اعصاب نمی‌خواد. اصلا خودبه‌خود سرعت اینترنت در دست میشه. در استای پاسخ به سوال از لی و معروف «علم بهتر است یا ثروت» حالا که دستان از دامن علم کوتاه شده، اینترنت هم برای کلاس جواب نمیده، خب بریم سراغ ثروت. چطور ی؟ با ایچاد پیچ‌های جذاب و گرفتن تبلیغ. خب چطور ممبر جذب کنیم؟

۱ **کامنت خز در پیچ خزا** برید تو پیچ‌های بی‌محتوا کامنت‌های بی‌محتوا بذارین. مثلا بگین: بدوین فیلم یورش فضایی هافقط در پیچ من. تا ۱۰ دقیقه دیگه پاکش می‌کنم.

۲ **تبلیغ خز در پیچ خزا** به ادمین یک پیچ خز دو میلیون تومان ناقابل بدین تا عکس شمارو بذاره تو استوریش و بنویسه: «دوست عزیزم سفارشی فالو بشه». همه ممبرهاش هم می‌دونن شما دوست عزیزش هستین، مثل تمام ۵۶ نفر قبلی.

۳ **مانور روی مسائل خزا** فیلم دعوی شوهر عمه جان و عمه جان رو منتشر کنین. روی بحث طلاق سلبریتی‌ها مانور بدین.

۴ **خب حالا پیچ شما آماده جذب تبلیغ و درآمدزایی است.** درضمن به‌طور عملی بعد از فرایندهایی خز فهمیدین واقعا چرا علم بهتر است از ثروت.



رفقا سلام!
حالتون چطور؟ امیدوارم
که تحت تأثیر شلوغی بیرون قرار
نگرفته‌باشین و یادتون باشه هنوز
ازبین نرفته. درسته که خیلی از بزرگ‌ترها ناچار شدن
برگردن به سرکار ولی به این معنی نیست که می‌تونیم به قرنطینه
پایان بدیم. می‌دونم سخته ولی هنوز لازمه مثل قبل موارد بهداشتی و
احتیاطی رو رعایت کنیم.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۳۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

«صفحه نوجوان»
روزهای فرد



وقتی درخت‌ها ۱۸۰ درجه می‌زنند! (درختی در پارک المپیک واشنگتن)
منبع: nytimes

چطور در قرنطینه مراقب بهداشت روانی مان باشیم؟



نفسه مشجری | کارشناس ارشد مشاوره

سلام به شما همراهان عزیز! همه جهان چند وقتی است درگیر ویروس کوچکی شده که اتفاقات خیلی بزرگی را رقم زده است؛ مدارس تعطیل، رفت‌وآمدها کم و تفریحات بیرون از خانه تعطیل شده است و مجبور هستیم بیشتر از قبل مراقب سلامتی مان باشیم. از آنجایی که قبلا چنین تجربه‌ای نداشتیم، تحمل این شرایط برای مان سخت است و ممکن است دچار ناراحتی و اضطراب شویم. این نگرانی و اضطراب تاحدی طبیعی است و حتی باعث می‌شود نکات بهداشتی را رعایت کنیم. من چند پیشنهاد دارم که کمک می‌کند در کنار مواظبت از حال جسم، مراقب حال روانی مان هم باشیم تا سختی در خانه ماندن کمتر شود.

رابطه تنگاتنگ جسم و روان

اضطراب بیش از حد طبیعی به عنوان یک عامل برهم‌زننده بهداشت روانی می‌تواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماری‌ها ضعیف کند بنابراین برای حفظ بهداشت روانی، باید از عوامل به‌وجودآورنده اضطراب دوری کنیم.

۱ اول از همه این که زیاد اخبار کرونا و تعداد مرگ‌ومیر و چیزهایی شبیه به این‌ها را دنبال نکنید. فقط از منابع معتبر، اطلاعات ضروری مثل روش‌های خودمراقبتی را پیگیری کنید. ماقوتی در معرض حجم زیادی از اطلاعات قرار بگیریم، احساس ناآرامی می‌کنیم و اضطراب مان بیشتر می‌شود.

۲ باتوجه به تعطیلی مدارس، گرچه آموزش از راه‌دور برپاست، زمان بیکاری شما بیشتر شده و این زمان زیاد اگر بی‌هدف و بی‌برنامه سپری شود، در خانه ماندن سخت می‌شود. سعی کنید برای اوقات بیکاری برنامه‌ریزی کنید؛ کارهایی را که خیلی وقت بود دوست داشتید انجام بدهید ولی فرصت نمی‌کردید، فهرست کنید مثل خواندن کتاب‌هایی که چند وقت است در کتابخانه خاک می‌خورد، کارهای هنری مختلف، یادگرفتن یک مهارت جدید با استفاده از آموزش‌های مجازی و...

۳ ممکن است دلتنگ دوستان و اقوام باشید یا دل‌تان بخواهد با یک نفر حرف بزنید و از نگرانی‌ها و تجربه‌های این روزهای‌تان بگویید. حتما از راه‌های غیر حضوری این ارتباط را برقرار کنید و از تجربه‌ها و پیشنهادهای دیگران بهره‌برید. اگر افکار مربوط به بیماری نگران‌تان کرده یا یک پزشک معتمد یا روان‌شناس مشورت کنید. برای این کار می‌توانید از سامانه‌های وزارت بهداشت و مراکز معتبر روان‌شناسی کمک بگیرید.

۴ همان‌طور که قبلا گفتم جسم و روان ما به هم وابسته هستند پس باورزش کردن در خانه از بدن‌تان مراقبت کنید تا روان سالم‌تری داشته باشید. پیشنهاد می‌کنم از اپلیکیشن‌های آموزش حرکات ورزشی در منزل استفاده کنید.

۵ بعضی از اتفاقاتی که در اطراف ما رخ می‌دهد، تا حد زیادی در کنترل ما نیستند پس بهتر است فکرمان را مشغول آن‌ها نکنیم. درباره بیماری‌های کرونا هم تاحدی همین‌طور است. بهتر است فقط به آن قسمت از بیماری که ما به‌مربوط می‌شود یعنی رعایت نکات بهداشتی، فکر کنیم و هر زمان که فکرهای منفی به ذهن مان آمد، با انجام دادن کارهای دیگر حواسمان را پرت کنیم.

۶ در طول روز از روش‌های آرامش‌بخش

مثل تن‌آرامی، تنفس عمیق و دیافراگمی،

نوشیدن آب خنک، گوش دادن به

موسیقی‌های آرامش‌بخش بخصوص

دعا کردن و راز و نیاز بخداوند برای

کنترل اضطراب و ایجاد

حس خوب استفاده کنید.

۷ داشتن حس شوخ

طبیعی و دیدن زوایای

دیگر بحران‌ها به‌ما در افزایش

تاب‌آوری در مواجهه با مسائل

مختلف کمک می‌کند. پس شاید

با کمی شوخی بتوانیم با خودمان مهر بان‌تر

باشیم و ویروس را سریع‌تر بدرقه کنیم.

از آنجایی که این وضعیت برای همه ساکنان کره

زمین پیش آمده و فقط شما نیستید که در قرنطینه به سر می‌برید،

از هیچ‌کس عقب‌نمانده‌اید پس نگران آینده نباشید و از امروز لذت

بربرد.

وقتی با ریموت ماشین بایام رو قفل می‌کنم



بزرگ‌ترها چه می‌گویند؟

بعضی خانواده‌ها از نوجوان‌ها می‌خواهند که هدف خاصی را دنبال کنند. شاید شما هم شنیده باشید: «حتما باید دکتر بشی»، «خانواده ما همه مهندس اند، مگه میشه تو رشته دیگه‌ای بخونی؟». از بچه‌ها می‌پرسم نقش بزرگ‌ترها چقدر در تصمیم و انتخاب‌های آینده‌شان پررنگ است. علی می‌گوید: «خوشبختانه پدر و مادر من به انتخاب‌های من احترام می‌گذارند و همیشه گفته‌اند که من سراغ هر حرفه‌ای بروم، کنارم هستند». مرتضی هم چنین تجربه‌ای دارد: «هیچ وقت من را به انجام کاری مجبور نکردند ولی همیشه در انتخاب‌هایم راهنمایی‌ام کرده‌اند». نقش معلم‌ها در انتخاب‌های شما چیست؟ آیا شمارا از کنکور می‌ترسانند؟ نظر محمد علی این است که: «یادگیری ما تا اندازه زیادی به نحوه درس دادن معلم‌ها برمی‌گردد. برخی معلم‌ها تجربه خودشان را در اختیار ما قرار می‌دهند و کنارمان هستند. این کار آن‌ها نه تنها باعث می‌شود که ما از کنکور نترسیم بلکه اشتیاق مان برای درس خواندن هم بیشتر می‌شود». علی می‌گوید: «بعضی معلم‌ها بالاتر از سطح کتاب به ما درس می‌دهند تا ما برای کنکور آماده شویم و استرس مان کمتر شود». مرتضی نظر جالبی دارد: «من فکر می‌کنم این ما هستیم که با درس خواندن به معلم‌های مان انگیزه می‌دهیم که بیشتر با ما کار کنند و استرس کنکور را در ما کم کنند». نظر شما چیست؟ مدرسه و والدین چطور شمارا برای آینده حرفه‌ای‌تان آماده می‌کنند؟

گیی درباره کنکور و تأثیرش در زندگی نوجوانان

بیا کنکور شاخت نزنه!



نسترن رضوی | خبرنگار

دوره می

انتخاب رشته و کنکور، از آن دغدغه‌های استرس‌زای همیشگی است که سال‌هاست پای ثابت حرف‌ها و فکرها و بحث‌های نوجوانان شده؛ چطور بین علاقه و هدف و توانایی، تعادل برقرار کنیم؟ به انتخاب خودمان اعتماد کنیم یا حرف‌های مشاور یا توصیه‌های پدر و مادرها؟ همه راه‌ها به دانشگاه ختم می‌شود؟ در دوره‌های این هفته با «علی بهرامی»، «مرتضی شعبان‌نژاد» و «سید محمد علی موسوی» ۱۵ ساله درباره بعضی از این سوال‌ها حرف زده‌ایم. شما هم برای مان از غول بی‌شاخ و دم کنکور و تأثیرش در زندگی‌تان بگویید. (این دوره‌های، قبل از شیوع کرونا برگزار شده است)

دانشگاه مقصد نهایی است؟

بعضی‌ها معتقدند کنکور فقط مال سال‌های آخری‌ها نیست و باید هر چه زودتر شروع کنند به آماده شدن برای آن. از بچه‌ها می‌پرسم کنکور برای آن‌ها در این سن چقدر جدی است و چقدر برایش وقت می‌گذارند؛ علی بحث را شروع می‌کند: «من معتقدم که ۹۰ درصد یادگیری سر کلاس اتفاق می‌افتد و اگر کسی در مدرسه به خوبی متوجه درس شود، تنها با نگاه کردن به کتاب، مطالب را یاد می‌گیرد. ولی خب استرس کنکور این چیزها سرش نمی‌شود و ما در خانه وقت زیادی برای درس خواندن صرف می‌کنیم». محمد علی می‌گوید: «هر سال که می‌گذرد، سعی می‌کنم با برنامه‌ریزی دقیق، ساعت و کیفیت درس خواندنم را بالا ببرم». به نظر شما تنها از مسیر کنکور به موفقیت می‌رسیم؟ علی جواب می‌دهد: «بخشی از موفقیت ما در گرو کنکور است اما کسانی هستند که وارد بازار کار می‌شوند و به شکل حرفه‌ای مهارت و تجربه کسب می‌کنند. من فکر می‌کنم در دنیایی که ما زندگی می‌کنیم به‌مشاغل و حرفه‌های گوناگونی نیاز داریم». محمد علی توضیح می‌دهد: «برخی افراد ممکن است تنها برای گرفتن مدرک در درس خوانند و هیچ علاقه و پیشرفتی نداشته باشند. من فکر می‌کنم ما باید استعدادهای خودمان را بشناسیم و آن‌ها را دنبال کنیم».

فقط درس؟

از بچه‌ها می‌پرسیم که آیا در کنار درس خواندن به تفریحات خود می‌پردازند و وقتی برای تجربه کردن حرفه‌های متفاوت دارند؟

غذا خوردن حین بازیافت زباله



فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

این روزها همگی به اندازه کافی شنیده‌ایم و خوانده‌ایم که سیاره ما در حال گرم شدن است. بحران‌های آب‌وهوایی مثل خشکسالی، سیل و تغییر اقلیم، همه به خاطر گرم شدن زمین است. زباله‌های پلاستیکی و دورریزها هر روز ما را به خطر نابودی زمین نزدیک‌تر می‌کند. پس بیایید نگاهی به یک طرح سازنده و مثبت در همین زمینه بیندازیم.

در توکیو رستورانی وجود دارد که مشتریان در حالی که غذای خودشان را سفارش می‌دهند و پشت میز می‌نشینند، هم‌زمان می‌توانند فرایند بازیافت زباله را هم از پشت شیشه

تماشا کنند. این رستوران درست روبه‌روی کارخانه بازیافت زباله ساخته شده است. آدم‌ها با غذا خوردن در این رستوران یاد می‌گیرند که برای جلوگیری



از اسراف و کم کردن دورریزها خیلی بیشتر از قبل تلاش کنند.

به گفته مدیر این رستوران، «مشتریان بعد از تماشای این فرایند سخت و تلاش کارگران، زباله کمتری تولید می‌کنند چون متوجه می‌شوند که هر زباله آدم‌های زیادی را در این کارخانه به دردمس می‌اندازد». اگر گذر شما به این رستوران می‌افتاد، چه فکر می‌کردید؟ به نظر تان این روش مفید است؟ شما اگر قرار باشد به یک رستوران پیشنهادی محیط‌زیستی بدهید، چه می‌گویید؟ طرح‌تان را در سه، چهار خط برای مان بنویسید شاید به کمک هم توانستیم کار مفیدی انجام دهیم.

منبع: japantimes