

## چرا و چگونه بر نامه‌ریزی نکنیم؟

بر نامه‌ریزی نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد، در حد نقش مصطفی زمانی در سریال «شهرزاد»، یعنی نقش اول، خوب، مثبت اما بی فایده و لوس! شما سریال شهرزاد رو هم که یادقت نگاه می کنی، می بینی شهاب حسینی که آدم بدی بود محبوب تر و موثر تر بود. خلاصه بر نامه‌ریزی هم مثل شخصیت مثبت فرهاد تو شهرزاد برای زندگی مهمه تا اهمیت نقش منفی قباد معلوم بشه. یادش به خیر! چقدر قباد خوش تیپ بود، همه می دونستیم که فرهاد خوبه اما دوست داشتیم قباد با شهرزاد از دواج کنه. بر نامه‌ریزی هم کار در سسته که انجامش نمیدیم. اصلاً برای انجام ندادنه لامصب. اگه بر نامه‌ریزی نکنیم، وقت تلف کردن مژه نمیده. اصلاً بر نامه‌ریزی می کنیم تا با عمل نکردن بهش کیف کنیم. البته یک وقت هایی باید به بر نامه‌ریزی عمل کنیم، مثلاً وقتی کرونا نبود خونه خاله با مامون دعوت بودیم! خب آدم چه حرفی داره یا خاله باباش بزنه؟ از پوکر بگه یا مریخ نورد جدید ناسا؟ و چه بهانه ای بهتر از بر نامه‌ریزی! یا وقتی که باید نون بخريم، ماشین بابارو بشویم یا به مامان تو کار خونه کمک کنیم. این جاست که بر نامه‌ریزی میشه زمان بندی هدفمند برای دست یابی به اهداف بلند مدت و اگه ۱۵ سال دیگه د کتر نشدیم همه اش به خاطر همین بوده که امروز به بر نامه مون عمل نکردیم. البته یک بر نامه‌ریزی خوب باید انعطاف پذیر باشه، همیشه که عینا همه اش رو انجام بدیم. حالا وسط بر نامه‌ریزی بهو می بینیم دور همی مهمان داره چه مهمانی! مدیریت زمان و رسیدن به اهداف همیشه هست. این باز یگه که نقش هفتم فیلم در جه هشتم بود دیگه نمیداد دور همی تا ببینیم عاشق شده یا نه!



### رفقا سلام!

حالتون چطوره؟ تو خونه چی کار می کنین؟ لابد شما هم تو این مدت قرنطینه متوجه شدین «کار خونه» چقدر زیاد و تموم نشدنی و سخته. درسته که بزرگی ترها معمولاً کلاهیای نمی کنن ولی اصلاً منصفانه نیست که توی خونه فقط یک یا دو نفر، مسئولیت داشته باشن. نظر تون چیه امروز ناهار با شما باشه؟ یا مثلاً آخر هفته، با یه تمیز کاری مختصر خستگی رواز تن مامان و بابا دور کنیم؟ اولش یک کم سخته ولی تقسیم کار تو خونه از شما بزرگی سال های موفق و مسئولیت پذیری می سازه.

شماره پانک ۰۳۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلخ تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



شوخی با تابلوی معروف «جیغ»

اثر: Tatsuya Tanaka

## دوستانم برای بیرون رفتن به من فشار می آورند

پسری ۱۵ ساله هستم. این روزها دوستانم مدام بهم پیام می دن بیا بریم بیرون، چقدر ترسویی. ما که چیزی مون نمی شه. دیگه نمی تونم بهشون «نه» بگم. چی کار کنم؟



مرضیه خوش نیت | کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی  
دوست عزیز این که تا کنون در برابر درخواست بیرون رفتن دوستانت در این وضعیت بحرانی با اعتماد به نفس «نه» گفته ای، قابل تقدیر است. «نه گفتن» مهارتی است برای مقاومت در برابر درخواست دیگران به طوری که ارزش و احترام هر دو طرف حفظ شود. چطور می توانیم این مهارت را در خودمان تقویت کنیم؟ من چند پیشنهاد برای شما دارم.

### به تعویق انداختن تصمیم گیری

در برابر درخواست دیگران، ابتدا ممکن است ندانیم چه تصمیمی باید بگیریم. در این مواقع با گفتن جمله هایی مثل «اجازه میدی یک کم فکر کنم؟» یا «میشه بعد درباره اش حرف بزنیم؟» زمانی برای بیشتر فکر کردن فراهم کنید.

### دلیل محکم داشتن

قبل از هر تصمیمی از خودتان چند نکته را بپرسید، مثل: من دوست دارم این کار را انجام بدهم؟ پذیرش این درخواست، من را توی در دسر می اندازد؟ منفعت ها و معایب پذیرفتن اش چیست؟ این سری پرسش ها به شما کمک می کند وقتی عیب های پذیرش درخواست، بیشتر بود بایک دلیل درست «نه» بگویید؛ همان طور که منافع بیرون رفتن با دوستان مثل خوش بودن کنار آن ها و همراهی دوستانت با شما و معایبش مثل به خطر افتادن سلامتی خودت و خانوادات را سبک- سنگین کردی و در نهایت در این موقعیت، «نه گفتن» را به درستی انتخاب کردی. در موارد دیگر، برای تصمیم گیری ممکن است به مشورت با افراد باتجربه هم نیاز باشد.

### درست بیان کردن «نه»

حالا که باسنجیدن موقعیت، به این نتیجه رسیده ای که «نه» گفتن، تصمیم درستی است، باید شیوه بیان آن را هم بلد باشی، یعنی چطوری؟  
۱- قاطع و محکم نه بگو تا دیگران متوجه شوند در تصمیمت محکم هستی.  
۲- دلایل خود را به طور روشن به طرف مقابل بگو تا متوجه شود که نظر شما متفاوت است و باید محترم شمرده شود.  
۳- با گفتن «نه متشکرم» به صورت محترمانه، نشان بده که این «نه» گفتن به معنی به هم خوردن رابطه دوستانه تان نیست و همه اجازه دارند در مواردی با دوستانشان موافق نباشند.

۴- گاهی که اصرار زیاد است، با گفتن جملاتی مثل «تو که خیلی باهوش تر از این حرفایی، چرا اینو میگی»، طرف مقابل به فکر فرو می رود تا روی درستی پیشنهادش بیشتر فکر کند. در این مورد، قرار نیست دروغ یا تلقی بگویم فقط با تأکید روی مشخصه طرف مقابل مان، به او فرصت می دهیم که درباره درخواستش تجدید نظر کند.

۵- برخی مواقع می توانیم با شوخی عواقب پیشنهاد را به طرف مقابل گوشزد کنیم. مثلاً درباره سوال شما گفتن «از جونت سیر شدی ها» به یک دوست، کار ساز است.  
۶- بسته به نوع ارتباط مان با کسی که درخواستی از ما دارد، تکنیک «بی اعتنائی» هم می تواند کمک کننده باشد. وقتی روش های بالا جواب نمی دهد و اصرار روی موضوعی خلاف میل شما زیاد است، می توانید عمداً آن را نادیده بگیرید.  
۷- گاهی افراد با جملاتی مثل «تو چقدر ترسویی»، «تو نمی تونی...» سعی می کنند طرف مقابل را به پذیرش درخواستشان تحریک کنند. وقتی از تصمیم مان مطمئن هستیم -در باره شما به خطر افتادن جانانت احتمالی جدی است- می توانیم با خونسردی بر چسب نادرست طرف مقابل را بپذیریم. مثلاً «آره من ترسو هستم». گاهی لازم است طرف مقابل خلع سلاح شود و بحث ادامه پیدا نکند. ترک گفت و گویا موقعیت بدون بی احترامی به طرف مقابل، یکی از راه های مخالفت با درخواست های اشتباه اوبی جاست.

## چیزی که پشت یقه لباسه



حسی که ما داریم

چیزی که واقعاً هست

## ۳ نوجوان فوتبالیست از معجزه ورزش کردن می گویند

## شنبه ای که قراره ورزش کنی، امروزه!



نسترن رضوی | خبرنگار

دوره همی

ورزش کردن از آن کارهایی است که هر روز به فردا موکولش می کنیم و هیچ وقت هم روز موعود فراموشی رسد. دوره همی این هفته میزبان نوجوان هایی است که از کودکی به صورت حرفه ای ورزش می کنند. از آن ها درباره فعالیت های شان پرسیدیم. سوال کردیم که چطور می توانند بین ورزش کردن و درس خواندن تعادل ایجاد کنند و اگر خستگی و تنبلی به سراغ شان برود، چه کار می کنند. شاید این گفت و گو انگیزه ای شد برای ورزش نکن ها که در این روزهای قرنطینه دایمی، بلند شوند و تکانی به خودشان بدهند.

### تفریحی که دارو هم هست

سارا دیدار، ۱۵ ساله | مهاجم و وینگر



من از کودکی عاشق فوتبال بودم. در ۱۱ سالگی تصمیم گرفتم این ورزش را به صورت حرفه ای دنبال کنم و بعد از مدتی وارد تیم ملی نوجوانان شدم. شروع ورزش تاحدودی سخت است برای همین افراد ابتدا باید علاقه شان را پیدا کنند تا بیشتر ترغیب شوند و سختی هایش را بپذیرند. برای من که این طوری بوده؛ من در نیشابور زندگی می کنم و برای حضور در تمرینات رفت و آمدهای زیادی از نیشابور به مشهد داشتیم اما علاقه زیاد به فوتبال خستگی را از من دور کرد. ورزش علاوه بر این که تفریح خوبی به حساب می آید، نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و اگر بیمار شویم، سریع تر سلامتی مان را به دست می آوریم. یکی از چالش های ورزش حرفه ای، بر نامه‌ریزی برای درس خواندن است. به هر حال خانواده ها دوست دارند ما در هر دوز مینه موفق باشیم و خوشبختانه این جا هم انگیزه به من کمک کرد تا در کنار ورزش درسم را هم به خوبی پیش ببرم. حالا هم خوشبختانه در نیشابور باشگاهی تاسیس شده است و با نظم بیشتری ورزش می کنم.

### منظم باش تا کامروا شوی!

هلیا پیلتن، ۱۷ ساله | هافبک چپ



من از ۵ سالگی فوتبال بازی می کردم و علاقه زیادی به این ورزش داشتم. با شرکت در مسابقات دانش آموزی، بهترین بازیکن شناخته شدم و مدتی بعد موفق شدم لباس تیم ملی را بپوشم. به نظر من برای شروع ورزش - و اصلاً هر کار دیگری - بر نامه‌ریزی و تصویر سازی ذهنی خیلی کمک کننده است. من همیشه کار ها و تمریناتم را در یک دفترچه یادداشت می کنم تا فراموش شان نکنم. این کار باعث می شود تا منظم تر باشم. فکر کردن به موفقیت باعث می شود سختی ها را کنار بزنم. همین حالا با این که زمین چمن در اختیار ما نمی گذارند و به خاطر کرونا هیچ مسابقه ای بر گزار نمی شود، من برای بالا بردن آمادگی جسمانی در سالن تمرین می کنم و ورزش را کنار نمی گذارم. درست است که برای ما نوجوان ها درس و ورزش در کنار هم گاهی سخت می شود اما وقتی با علاقه تمرین می کنم انگیزه بیشتری برای درس خواندن پیدا می کنم و حتی بعد از ورزش با انرژی بیشتری به سراغ درس هایم می روم. پیشنهاد می کنم بچه هایی که می خواهند ورزش را شروع کنند یک برنامه هفتگی برای خود داشته باشند و در صورت انجام تمرینات برای خود هدیه بگیرند. همچنین شرکت در مسابقات مدرسه ای می تواند باعث تشویق و انگیزه آن ها شود.

### من کم نیارم

فاطمه سرور زاده، ۱۶ ساله | هافبک و دفاع راست



من تقریباً از چهار سال پیش فوتبال را شروع کردم و بازیکن تیم ملی نوجوانان هستم. تنوع در رشته های ورزشی آن قدر زیاد هست که افراد برای شروع بتوانند یکی از آن ها را به راحتی انتخاب کنند. به نظر من انجام ورزشی که به آن علاقه داریم، باعث اعتماد به نفس و پیشرفت ما می شود. برای جلوگیری از تنبلی و شرکت نکردن در کلاس های ورزشی؛ کمک گرفتن از مربی، تماشای مسابقات و دنبال کردن صفحات ورزشکاران در شبکه های مجازی به ما انگیزه می دهد و می تواند رقابت ایجاد کند. ورزش کردن در عین شیرین بودن، خستگی هم دارد اما یک ورزشکار یادمی گیرد که هیچ وقت تسلیم نشود. من وقتی خسته می شوم، دوش آب گرم می گیرم، چند ساعتی با خودم خلوت می کنم، خاطرات پیروزی و بُردهایم را مرور می کنم و از این کار روحیه می گیرم. حالا هم با همه سختی ها فوتبال را ادامه می دهم و امیدوارم جامعه از ورزشکاران حمایت کند. ورزش کردن علاوه بر سلامت جسم باعث سلامت روان ما می شود پس بهتر است همین حالا جایی برای ورزش در برنامه روزانه خود باز کنید.

## ریحان، نعناع و جعفری را به آپارتمان بیاورید



مریم ملی | خبرنگار

ممکن است اصلاً طرف دار سبزی کنار غذا نباشید ولی به شما قول می دهیم تجربه کاشت سبزی در گلدان های آپارتمانی یک تجربه فراموش نشدنی است. این روزها که حساسی در گیر کرونا هستیم و بیشتر فراغت تاستانی مان را هم در خانه می گذرانیم، تجربه سبزی کاری غیر از حس و حال خوش می تواند به عنوان یک مهارت ویژه از دوران کرونا برای مان به یادگار بماند.

بذر سبزی هایی را که خودتان یا اهالی خانه بیشتر می پسندید، بخرید و دست به کار شوید. یک بسته بذر می تواند برای مدت ها کافی باشد. بذر ریحان، نعناع، شاه پیاز یا هر سبزی دیگری را که دوست دارید، انتخاب کنید. حالا وقت تهیه خاک مناسب و مغذی (خاک برگ یا خاک باغچه) است. آن را توی گلدان بریزید. بعد مقدار کمی بذر کف دست خود بریزید و آرام آرام روی خاک بپاشید. دوباره



خاک بریزید. حالا باید گلدان ها را به نور گیرترین بخش خانه ببرید؛ جایی که یک پنجره پر نور و در ست و حساسی قرار دارد، می توانند خیلی سریع تر و بهتر رشد کنند.

صبح ها مقدار مشخصی آب متناسب با ابعاد گلدان به گیاه بدهید و بعد از رشد گیاه کمی هم روی برگ هایش اسپری کنید. بعد از همه این کار ها باید مراقب باشید گلدان در معرض باد سرد نباشد. وقتی گیاه در حال رشد است، گلدان را بچرخانید تا از خم شدنش در یک جهت به سمت نور جلوگیری شود. خاک را مرطوب نگه دارید اما نه خیلی خیس. معمولاً بعد از یک ماه بذری که کاشته اید به سبزی مد نظر تان تبدیل می شود و حسابی رشد می کند. اگر گیاه شما هنگام رشد شلوع به نظر می رسد، می توانید با احتیاط از قیچی برای خلوت کردنش استفاده کنید. برای برداشت مداوم ریحان، هر چند هفته یک دسته از دانه ها را در گلدان بکارید.