قضاقورتکی

چگونه کلیپ انگیزشی با طعم سُس ماست بسازیم؟

آیا می‌دانستید بین روزهای سخت و آدم‌های سخت، این آدم‌های سخت هستند که می‌مانند اما روزهای سخت با همه سختی‌شان می‌گذرند؟ یا می‌دانستید به هر چیزی فکر کنید؛ کائنات بیکار و علاف نشسته است تا برای‌تان برآورده‌اش کند؟ ما هم نمی‌دانستیم تا این که چند کلیپ انگیزشی دیدیم و متحول شدیم. الان نقشه کائنات رو زدم جلوی چشمم ببینم کجای کهکشان آندرومدا خلوت‌تره، موج بفرستم تا رویاهای منو برآورده کنه! تولید کلیپ انگیزشی هم ساده است، هم خیلی ثواب داره. چطوری؟

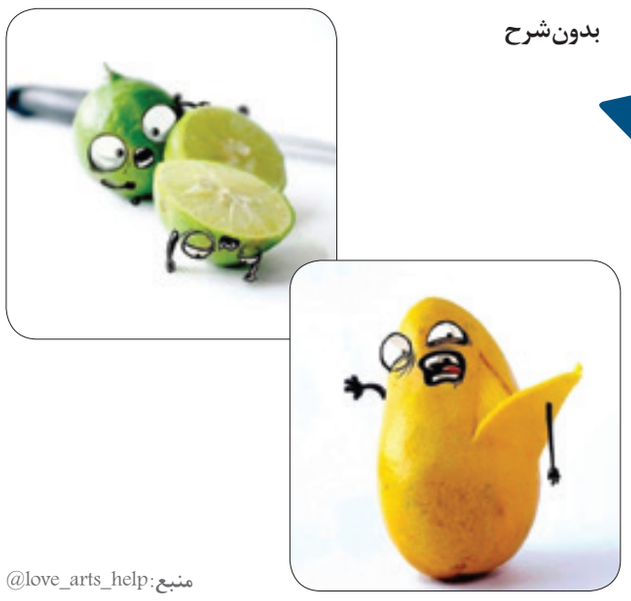
این‌طوری: باید یک دوست خیلی ساده داشته باشید که از آبروی خانوادگیش گذشته باشه. بهش بگین بره روی نیمکت پارک بشینه. بعد شما آهسته در حالی که برگ‌های پاییزی رو لگد می‌کنین و در حال تعمق در آفاق و انفس هستین، برین نزدیکش و آخرین جمله باحالی رو که در سخن بزرگان سرچ کردین بی‌مقدمه بهش بگین. این جوری: «احسان... می‌دونستی مادر چهار حرف داره اما عملاً حرف نداره؟». این‌جاست که احسان باید از این همه هوش فلسفی شما انگشت به‌دهن بمونه. فیلم آهسته بشه و یک آهنگ خوب با طعم سس ماست پخش بشه؛ شما هم در حالی که تصویر سیاه-سفید شده، از دوست‌تون دور بشین. بهتره اون لحظه‌ای که از دوست‌تون فاصله می‌گیرین، سرتون رو بندازین پایین و آروم تکون بدین. اگه بلد نیستین چطوری فیلم آهسته میشه، خودتون هم آهسته راه برین کافیه. برای کپشن کلیپ هم بنویسین: تقدیم به مادر که نه تکرار میشه، نه تکراری... تقدیم به مادر که بی‌منت بزرگم کرد... سس ماست لطفاً...

رفقا سلام!
حالتون چطوره؟ مراقب خودتون که هستین؟ پنجره کلاس رو باز بذارین. لوازم تحریرتون رو با هم شریک نشین. قبل و بعد هر کلاس دست‌هاتون رو به همون شیوه‌ای که بلدین، باحوصله بشویین. اگه کسی عادت غلط انداختن زباله روی زمین رو داره، الان وقتشه که این عادت رو ترک کنه چون دستکش و ماسک حتما حتما باید تو سطل زباله انداخته بشن. شما برای به‌سلامت گذروندن این‌روزها چه توصیه‌هایی دارین؟

شماره پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گالری

بدون‌شرح



منبع: @love_arts_help

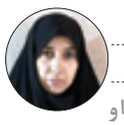
شوخی

ترفند مامان‌ها برای بیدار کردن

ایده و اجرا: صابری، مرادی

بدانیم

درسی مهم که می‌توانیم از دونده‌ها بیاموزیم



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

یکی از مشکلاتی که بسیاری از ما با آن درگیریم، آغاز کردن کارها و بعد رها کردنشان است. در مقابل ما آدم معمولی‌ها، افرادی هم هستند که بلدند کارهای دشوار را تا انتها دنبال کنند. به‌عنوان مثال دونده‌های دو استقامت که در هر مسابقه ماراتن حدود ۴۲ کیلومتر را باید طی کنند یا در مسابقات دو، سه‌روزه تا ۱۰۰ کیلومتر بدوند. آیا تا حالا فکر کرده‌اید که این افراد چه تفاوت‌های روان‌شناختی با ما دارند و چطور می‌توانیم شبیه آن‌ها شویم؟

دونده‌های استقامت چه جور آدم‌هایی هستند؟

محققان دانشگاهی در ملبورن استرالیا برای یافتن تفاوت‌های دونده‌های استقامت با افراد عادی، به‌تازگی مطالعه‌ای انجام داده‌اند. در این مطالعه دو گروه از افراد شرکت داشتند؛ گروهی شامل دونده‌های استقامت و گروه دوم افرادی عادی که از نظر جنسیت و سن شبیه دونده‌ها بودند. سپس این دو گروه در موقعیت‌های مختلفی ارزیابی شدند. نتایج بررسی نشان داد که دونده‌ها در برخی زمینه‌ها از گروه دیگر قوی‌ترند. به‌عنوان مثال مشخص شد که دونده‌ها بیشتر از مهارتی به‌نام «ارزیابی مجدد مثبت» استفاده می‌کنند. این مهارت چیست و چطور می‌توانیم از آن بیشتر استفاده کنیم؟

چطور شبیه دونده‌ها شویم؟

در ارزیابی مجدد مثبت، فرد در پی تغییر دادن شرایط دشوار یا ناخوشایندی که در آن قرار گرفته، نیست بلکه سعی می‌کند نکات مثبت موقعیتی را که در آن قرار دارد ببیند. به‌نظر می‌رسد دیدن این نکات مثبت همان چیزی است که باعث می‌شود دونده‌های استقامت بتوانند به‌رغم همه خستگی‌ها تا پایان مسیر به دویدن ادامه دهند. چطور این مهارت را در خود تقویت کنیم؟

موقعیتی را که در آن قرار دارید و تصور می‌کنید دشوار است، در نظر بگیرید؛ به‌عنوان مثال مدرسه آنلاین، شروع یادگیری زبان جدید یا جابه‌جایی مدرسه با این که تمایلی نداشتید. حالا سعی کنید درباره این موقعیت به سوالات زیر پاسخ دهید.

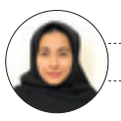
- ✓ آیا می‌توانید برای این موقعیت نتایج مثبتی در نظر بگیرید؟
- ✓ آیا موضوعی درباره این موقعیت وجود دارد که شما بابت آن شکرگزار باشید؟
- ✓ در مقایسه با زمان ابتدای کار، از چه جهاتی وضعیت شما بهتر شده‌است؟
- ✓ در طول مسیر چه چیزهای جدیدی یاد گرفته‌اید؟
- ✓ فکر می‌کنید به چه طریقی می‌توانید در نتیجه این موقعیت رشد کنید و وضعیت بهتری داشته باشید؟

با مرور این سوالات درباره هر موقعیت دشواری، مغز شما آرام‌آرام عادت می‌کند تا در کنار سختی‌ها، نکات مثبت را هم ببیند و همین به شما توان بیشتری برای ادامه مسیر خواهد داد.

گفت‌وگویی جالب درباره الگوبرداری در سنین نوجوانی

الگوی من کیه؟

دورهمی



نسترن رضوی | خبرنگار

یک الگوی خوب باید چه ویژگی‌هایی داشته‌باشد؟ چه کسانی برای الگوشدن مناسب نیستند؟ الگورا می‌شود تغییر داد؟ اگر این سوالات ذهن شما را هم درگیر کرده‌است، دورهمی این هفته را از دست ندهید. از مهمانان این جلسه پرسیده‌ایم، به‌نظرشان الگو به چه کسی گفته می‌شود، چطور می‌توانیم آن را انتخاب کنیم و چه تفاوتی میان الگوبرداری و تقلید کردن وجود دارد؟

می‌خواهم خودم الگو باشم
فاطمه خادمی | ۱۷ساله

به‌نظر من الگو داشتن باعث موفقیت فرد می‌شود. ما در سنی هستیم که لازم است از تجربیات آدم‌های موفق استفاده کنیم.

ابتدا باید اهداف‌مان را مشخص کنیم، بعد به‌دنبال الگوی مناسب بگردیم. به‌نظر من یک الگو باید از نظر اخلاقی دارای صفاتی مانند صبر، ایمان و صداقت باشد به همین دلیل شهدا نمونه بارز یک الگوی خوب هستند که می‌توانیم از زندگی آن‌ها درس‌های زیادی یاد بگیریم.

تقلید کردن از فردی که در یک حوزه مشخص به کمال و موفقیت رسیده‌است، اشکالی ندارد اما الگوبرداری بدون دلیل و منطق کار درستی نیست. جنبه منفی الگوداشتن این است که بعضی‌وقت‌ها آن‌قدر غرق در شخصیت کسی می‌شویم که ممکن است از کارهای اشتباه او هم الگو بگیریم. من تلاش می‌کنم به‌عنوان یک انسان موفق خودم الگو باشم.

خودت باش!
النازسیاح | ۱۷ساله

زیاد اهل الگوبرداری نیستم، فکر می‌کنم آدم باید خودش باشد و در صورت نیاز از تجربیات دیگران استفاده کند. به‌نظرم برخی از معلم‌ها می‌توانند الگوهای خوبی باشند؛ مثل معلم من که از او مهربانی یاد گرفته‌ام. یک الگوی مناسب باید بااراده، شجاع و باپشتکار باشد و در زندگی به اهداف شخصی‌اش رسیده‌باشد، نه باسلطه و اجبار کسی. شخصی که دیگران برای او تصمیم می‌گیرند، انتخاب درستی برای الگوبرداری نیست. من فکر می‌کنم وقتی فردی را الگوی خود قرار می‌دهیم باید حواس‌مان به همه کارهایش باشد چون قرار نیست در همه زمینه‌ها از او تقلید کنیم. ممکن است آن شخص، شناخت و اطلاعات درستی درباره همه موضوعات نداشته‌باشد؛ رفتار نادرستش نباید ما را دچار سردرگمی کند. بنابراین بهتر است تا اندازه‌ای از دیگران الگو برداریم که به خودمان آسیبی نرسد و شخصی را انتخاب کنیم که ارزش الگوبرداری داشته‌باشد.

الگوهای الکی
مبینا هاشمی‌جم | ۱۷ساله

یک الگوی خوب باید به‌گونه‌ای باشد که به آن اعتماد داشته‌باشیم و باافتخار بگوییم آن شخص الگوی ماست. من فکر می‌کنم بعضی الگوبرداری‌ها اصلا درست نیست و نتیجه خوبی برای ما نخواهد داشت چرا که متاسفانه برخی افراد نقش بازی می‌کنند. یک الگوی خوب باید اخلاق و رفتارش درست باشد؛ کنار انسان‌ها باشد، کمک‌شان کند و به آن‌ها بی‌تفاوت نباشد. یک فرد مغرور، اصلا نمی‌تواند الگوی خوبی باشد. من تا جایی که بتوانم در زمینه صبر، تحمل و رویارویی با مشکلات زندگی از دیگران یاد می‌گیرم و سعی می‌کنم روزبه‌روز رفتارم را درست کنم و مهارت‌های بیشتری در این زمینه بیاموزم. به‌نظر من باید بین الگوگرفتن و تقلید کردن تفاوت قائل شویم. تقلید یعنی رفتاری دقیقا عین رفتار فردی دیگر که گاهی ممکن است درست نباشد و ما با چشم بسته فقط تکرارش کنیم اما در الگوگرفتن از دیگران، بدی‌ها و خوبی‌ها را می‌سنجیم و رفتار درست را یاد می‌گیریم.

سبز انگشتی

رمزگشایی از پیام‌های بسته‌بندی محصولات

مریم ملی- تاحالا به علامت‌های روی بسته‌بندی محصولات مختلف دقت کرده‌اید؟ به‌غیر از علامت «بازیافت» و «زباله» که همه‌مان می‌شناسیم‌شان، علایمی روی پاکت‌ها و بسته‌های محصولات وجود دارد؛ این علامت‌ها چه معنایی و چه پیام‌هایی برای ما دارد؟

تجزیه‌پذیر:
بسته‌بندی، قابلیت تجزیه شدن دارد.

پسماند عفونی:
پسماند ویژه که حاوی زباله‌های عفونی و خطرناک است.

کمپوست:
بسته‌بندی محصول قابلیت کمپوست شدن دارد.

تاییدیه سازمان غذا و دارو:
نشان تایید سازمان غذا و دارو که مخصوص محصولات دارویی و بهداشتی است.

حیوانات:
این محصول روی حیوانات آزمایش نشده‌است.

گاز گلخانه‌ای:
محصول، تولید گاز گلخانه‌ای کمتری دارد و با محیط‌زیست سازگار است.

شما گفتین

جوانه هفته‌ای که توستون اطلاعات عمومی درباره افسانه ارواح خانگی گفتی خیلی خوشم اومد، ممنون. **بهار اکبری**

جوانه: **خبر خوب این که بازم ستون‌های اطلاعات عمومی جذابی تو راهه.**

در صفحه نوجوان، شغل‌های کارمندی را هم معرفی کنین. مثلا مصاحبه با یک کارمند بانک یا کارمند سازمان ثبت احوال. این شغل‌ها هم باحاله.

جوانه: ستون «مسیر» تا الان بیشتر رفته سراغ شغل‌های کمتر شناخته‌شده ولی به پیشنهاد شما دوست عزیزمون، سعی می‌کنیم حرفه کارمندی رو هم معرفی کنیم.

در صفحه جوانه برای عکاسی مطلب نمی‌ذارید؟ زیاده‌ها، مثلا ۱۰ قدم تا عکاسی!

جوانه: روی پیشنهادت فکر می‌کنیم دوست عزیزم.