



کشوری با پایتختی صورتی رنگ!

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



کشور ارمنستان در همسایگی ایران قرار دارد اما بخش بزرگی از فرهنگ این مردم برای ما ناشناخته است. شهر زیبای «ایروان»، پایتخت این کشور به شهر صورتی جهان مشهور است چون نمای بیشتر ساختمان های این شهر از سنگ های آتشفشانی ساخته شده که به مرور زمان و با تابش نور خورشید، به رنگ صورتی درآمده است. بازی شطرنج در این کشور از اهمیت زیادی برخوردار است تا جایی که یکی از واحدهای درسی مدارس است. لباس پوشیدن مردم ارمنستان طبق مقررات اجتماعی است و کمتر کسی را با پوشش های نامتعارف در خیابان می بینید. در جشن ها مردم لباس های سنتی به تن می کنند که شباهت زیادی به لباس های سنتی مردم آذری زبان کشور مان دارد. هر یک از رنگ ها در پوشش این مردم نمادی از یک ویژگی است؛ مثلاً نارنجی بیانگر فروتنی، قرمز نشان دهنده رشادت و آبی به معنای عدالت است. لباس زنان و مردان با گلدوزی های زیبا و طراحی های شاد تزئین شده است. مردم ارمنستان به ویژه در نواحی روستایی، بسیار مهمان نواز هستند. اگر برای شام به خانه یک ارمنی دعوت شدید، آمادگی خوردن غذای زیادتر از حد معمول را داشته باشید. امتحان کردن همه غذاها مودبانه تلقی می شود چون میزبان مدت زمان زیادی را صرف پخت و تهیه آن ها می کند.



منابع: kojaro, madlovelyworld

دورهمی

گپی خودمانی درباره احساس حسادت، تبعات و راه های مدیریت کردنش رقابت یا حسادت؟ مسئله این است



نسترن رضوی | خبرنگار

در موقعیت های مختلف با آن ها روبه رو می شویم. به نظر شما چه چیزهایی در یک فرد باعث می شود که به او حسادت کنیم؟ دورهمی این هفته را با توافق بچه ها به صحبت کردن درباره همین موضوع اختصاص دادیم. آن ها گفتند که در چه زمان هایی بیشتر احساس حسادت سراغ شان می رود و چگونه با آن برخورد می کنند.

فرض کنید در امتحانات مدرسه دوست تان از شما نمره بالاتری گرفته است، چه احساسی پیدا می کنید؟ حسادت می کنید یا برای امتحان بعدی بیشتر تلاش می کنید؟ رقابت و حسادت دوروی یک سکه هستند که ما هر روز



حسادت؛ حسی طبیعی اما خطرناک

الناز حجازی | ۱۳ ساله
اگر واقع بینانه نگاه کنیم، همه تا به حال احساس حسادت را تجربه کرده ایم. یکی از مهم ترین مواردی که بین ما نوجوانان باعث بروز حسادت می شود، رقابت های شدید تحصیلی و نمره است. البته فکر می کنم این موضوع تا مقطع بالاتر، حتی کنکور و دانشگاه هم ادامه داشته باشد و نباید خیلی حساس باشیم بلکه باید فقط به هدف مان فکر کنیم. من فکر می کنم حسادت یک حس درونی است که اگر بتوانیم آن را کنترل و هدایت کنیم، باعث پیشرفت در زندگی می شود. موقعیت های زیادی برای حسادت کردن وجود دارد. حتی گاهی نمی دانیم که چرا به یک فرد حسودی می کنیم اما این حس را درون خود داریم و اذیت مان می کند. من سعی می کنم وقت هایی که دچار این احساس می شوم، اول علتش را پیدا کنم و بعد آن را به رقابت یا حتی مشارکت تبدیل کنم. برای مثال وقتی که می بینیم یکی از دوستان مان درس ها و نمراتش از ما بهتر است، چه اشکالی دارد که از او بخواهیم ما را راهنمایی کند و حتی با یکدیگر درس بخوانیم؟



آدم حسود را امش ندارد ستایش علی پور | ۱۲ ساله

بین ما نوجوانان نمره خوب، ظاهر مناسب، داشتن برخی وسایل

مقایسه ممنوع! نادیا وحیدی | ۱۴ ساله

این روزها ظاهر افراد خیلی گول زننده است و باعث تحریک حس حسادت در ما می شود. حتی بعضی ها آن قدر غرق حسادت می شوند که احساس افسردگی می کنند و به هیچ وجه نسبت به خود و داشته های شان احساس رضایت ندارند. یکی از مواردی که باعث بروز حسادت زیاد در بین ما نوجوانان شده، داشتن گوشی های هوشمند است.



دوست ما و دشمن طبیعت



ماجرای نیست. مصرف بیشتر آب، استفاده از مواد ضد عفونی کننده شیمیایی و پلاستیک، روی دیگر سکه است. خب چه کاری از دست ما بر می آید؟ پای سلامتی مان در میان است و

چاره ای نداریم جز تن دادن به مصرف زیاد آب و شوینده ها. درست است ولی این روزها از بعضی های مان یک اشتباه مهلک سر می زند که طبیعت و در نتیجه خودمان را حسابی توی در دسر می اندازد؛ رها کردن ماسک و دستکش در فضاهای عمومی. ماسک های یک بار مصرف که از پلی پروپیلن ساخته شده اند، بسیار ظریف هستند و به سرعت تکه تکه و متلاشی می شوند. وقتی این ماسک ها را در جایی غیر از سطل زباله می اندازیم، وارد کانال های آب می شوند و از چرخه غذایی دام ها سر در می آورند؛ در این صورت نه تنها خطر آلودگی به ویروس از ما دور نمی شود بلکه خطر تازه ای وارد زندگی مان می کنیم؛ آلوده شدن آب ها، گیاهان، حیوانات و در نتیجه صدمه زدن به خودمان.



عکس از: AFP

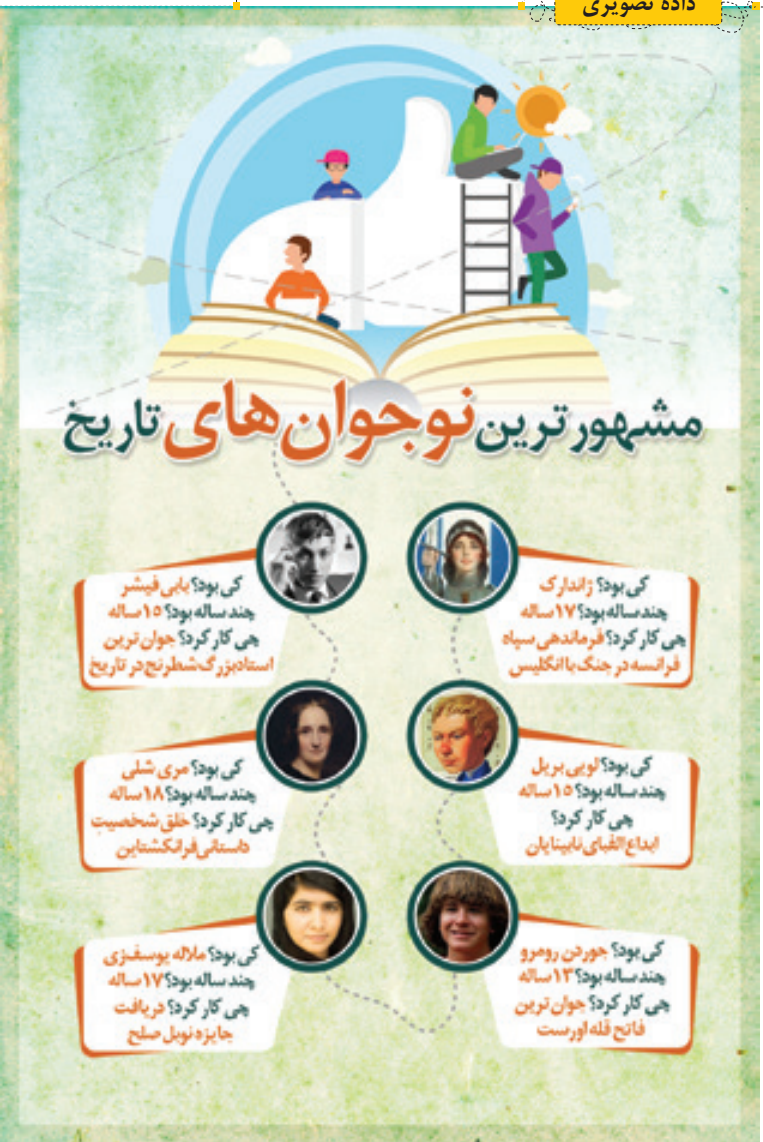
فستیوال زمستانه و مجسمه های یخی در چین

رفقا سلام!

چند وقت پیش سازمان ملل در «هیروشیما» ی ژاپن جشنواره نقاشی صلح برپا کرد. بچه ها و نوجوان ها از ۱۹ کشور تو این مسابقه شرکت و آرزوها و رویای های صلح آمیزشون رو نقاشی کردند. چند تا داور بین المللی این آثارو از لحاظ زیبایی شناسی بررسی کردن و ۱۲ اثر از سرتاسر جهان برگزیده شد. پنج تا از این برگزیده ها رفقای ما بودن که حسابی بهشون افتخار می کنیم.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

داده تصویری



بدانیم

۷ تکنیک برای ترک عادت های بد

عادت بد می تواند تماشای وسواس گونه فیلم و سریال باشد یا ناخن جویدن یا وقت وبی وقت تنقلات خور دن. بعضی از این عادت ها به جسم مان ضرر می زنند و برخی انرژی ما را هدر می دهند و مانع رسیدن به اهداف مان می شوند. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که می خواهید عادت بدی را ترک کنید، این چند روش ساده و کلیدی را دنبال کنید.

۱ سنگ بزرگ نشانه نزدن است

قدم به قدم شروع کنید و تنها روی یک عادت متمرکز شوید. از کوچک ترین عادت با ساده ترین شیوه ترک شروع کنید. می توانید فهرستی از عادت های بد تهیه کنید و با هر بار خط خوردن یک عادت از فهرست، سراغ مورد بعدی بروید.

۲ عادت بد تان را تحلیل کنید

کی، کجا، چرا، چقدر و چگونه عادت بدتان را انجام می دهید؟ نقاط مثبت و منفی ترک یا ادامه آن عادت بد را بنویسید. پاسخ به این سوال ها و فکر کردن درباره دلیل ترک رفتار می تواند کارتان را برای کنار گذاشتن آن آسان تر کند. مثلاً ممکن است عادت رفتاری تکان دادن مداوم پا، راهی باشد برای کنار آمدن با استرس که در این صورت برای رفع استرس باید کاری بکنید.

۳ پیشرفت تان را پیگیری کنید

پس از شناسایی مشکل، روی راه حل تمرکز کنید. برای خودتان یک تاریخ تعیین کنید و بار رسیدن به آن، میزان پیشرفت تان را بسنجید. باز زمانی تعیین کردن، به شما کمک می کند که میزان کارایی راه حل تان را بفهمید. شاید گاهی لازم باشد راه حل را تغییر دهید.

۴ عادت های بد را با عادت خوب جایگزین کنید

این یکی از بهترین روش ها برای ترک عادت بد است. مثلاً به جای ناخن جویدن، دست تان را به کاری بند کنید یا اگر عادت دارید که با دیدن ظرف تنقلات روی میز ناخواسته به طرفش بروید، جای آن را تغییر بدهید تا دور از چشم تان باشد.

۵ تنها نباشید

بهتر است به اتفاق یک دوست، عادت منفی تان را ترک کنید. این طوری می توانید راهی که پیش رو دارید، تشویق کننده همدیگر باشید و پیشرفت تان را با هم جشن بگیرید. همچنین می توانید هر زمان که تصمیم به ترک عادت می گرفتید، با افراد نزدیک و صمیمی درباره آن صحبت کنید، این کار شمارا مسئولیت پذیر تر و موفقیت شمارا بیشتر می کند.

۶ صبری کنید

فراموش نکنید که عادت بد، یک روزه شکل نگرفته است پس نباید توقع داشته باشید که در زمان کوتاهی از شرش خلاص شوید. در راه ترک عادت بد، انتظار لغزش هم داشته باشید و خطاها را برای رها کردن راهی که در پیش گرفته اید، بهانه نکنید. آن هایی که موفق به ترک عادت های بدشان شده اند، چندین بار سعی کرده و شکست خورده اند.

۷ مغز با پاداش، انگیزه می گیرد

شاید بگویید ترک عادت بد، خودش یک پاداش است. بله، درست است ولی نباید فرصت جشن گرفتن را از دست بدهیم. انگیزه داشتن در ادامه راهمان بسیار مهم است و بدون آن هیچ عادتی ترک نخواهد شد. برای خودتان یک جایزه روزانه، هفتگی یا ماهانه در نظر بگیرید؛ مثل دیدن یک فیلم، گردش با یک دوست و هر چیز دیگری که برای شما لذت بخش است.

منبع: reachout

