



کاربرد

رفع خط و خش شیشه

مرجان دهقان | روزنامه نگار



رفقا سلام!

درسته که وقتی «علی دایی» فوتبال بازی می کرد، شما به دنیا نیومده بودین و تصویر و خاطره های ازش ندارین ولی امکان نداره از درخشش و موفقیت هاش چیزی ننشیدهباشین حتی اگه اصلا طرفدار فوتبال نباشین. بازیکن های بزرگی به زمان خودشون محدود نمی شن. حالا چرا دارم اینا رو می کم؟ به خاطر تبریک باحال و بزرگ منشنه علی دایی به رونالدو که به رکورد ۱۰۹ گل ملی آقای دایی رسید. اینم از اون رفتارهاست که فقط از آدم حسابی ها سر می زنه.

شماره پیامک ۳۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

مسیر

استندآپ کمدی؛ هنری برای خندیدن و آموختن

امیر کربلایی زاده توضیح می دهد که چطور می توانیم یک استندآپ کمدین موفق شویم

نسترن رضوی | روزنامه نگار



من کی ام؟

امیر کربلایی زاده هستم، متولد سال ۱۳۵۸ در تهران. فعالیت های هنری و نمایشی خود را از دوران دانش آموزی در مدرسه شروع کردم و همزمان در کلاس های آموزش تئاتر هم شرکت می کردم. در دانشگاه، تئاتر های دانشجویی زیادی کار کردم اما سال ۷۷ بود که اولین تئاتر جدی ام را بنام «تلخ بازی قمر در عقرب» بازی کردم. سال ۹۱ وارد قلاب تلویزیون شدم و تا امروز در زمینه های بازیگری، نویسندگی، استندآپ کمدی و آموزش آن مشغول فعالیت هستم.

چطور استندآپ کمدین شدم؟

چون در ایران، مرکز هنرهای نمایشی حمایتی از استندآپ نداشت و شناخته شده نبود، پس از چند اجرا در ایران به خارج از کشور رفتم و آنجا برنامه هایی اجرا کردم. وقتی برگشتم، باتوجه به شناختی که اسجاد افشاریان از سال ها فعالیت تئاتری و دغدغه استندآپ کمدی من داشت، به واسطه او به «خندوانه» دعوت شدم و اولین اجرای تلویزیونی خودم را در این برنامه داشتم.

یک استندآپ کمدین باید چه مهارت هایی داشته باشد؟

مهم ترین ویژگی لازم برای استندآپ کمدین، «شیرین زبانی» است؛ یعنی طنز و طعنازی را در کنار یکدیگر داشتن. پس از آن بازیگری، سخنوری، مجری گری، داباه پردازی و استفاده از



عکس از ایران تئاتر

سبز انگشتی

«آب خاکستری»؛ یک روش عالی برای مقابله با کمبود آب

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



کمبود منابع آب شیرین، گرمایش زمین و افزایش جمعیت، بحران آب را به یکی از مهم ترین چالش های امروزی تبدیل کرده است. براساس آمارها هر نفر در روز تقریبا ۳۰۰ لیتر آب مصرف می کند که بیشتر این آب صرف شست وشو و نظافت شخصی و در نهایت تبدیل به فاضلاب

می شود. به همین دلیل محققان به فکر چاره افتادند و ایده «آب خاکستری» را ارائه

کردند. آب خاکستری به پساب حمام، روشویی، ظرف شویی و لباس شویی - به جز فاضلاب خروجی از سرویس بهداشتی - گفته می شود که آن قدر آلوده و کثیف نیست که قابل استفاده مجدد نباشد. آب خاکستری در سطح خانگی به دوروش جمع آوری می شود؛ «دستی» که کم هزینه ترین روش است و می توان از آن برای آبیاری گیاهان، شست و شوی حیاط و استفاده مجدد در سیفون توالت

گالری



عکس از: reuters

غروب در آتشفشان

بدانیم

برای انجام کار مورد علاقه ام انگیزه ندارم



نوجوانی ۱۴ ساله ام، هیچ چیز در زندگی کم ندارم. ساز می زنم اما اصلا اهمیتی به سازم نمی دم. خیلی دوست دارم تلاش کنم، برنامه ریزی هم دارم ولی اصلا به سازم محل نمی دم.



انسیه برزویی | روان شناس بالینی

اغلب مادر هر مقطع از زندگی، اهدافی را برای خود مشخص می کنیم یا مایل هستیم حداقل یکی از رفتارها یا شرایط زندگی مان را تغییر دهیم. گاهی ایجاد این تغییرات، با انگیزه شدن و حفظ استمرار برای مان چالش برانگیز می شود. این موضوع می تواند دلایل گوناگونی داشته باشد؛ مثلا این که چقدر اهداف مان در جهت علایق ما هستند، چقدر استعدادها و توانمندی های اساسی برای رسیدن به این اهداف را داریم، اطرافیان مان چقدر مشوق و حمایتگر هستند و تا چه اندازه به امکانات و منابع مورد نیاز مان دسترسی داریم. گاهی هم با وجود مساعد بودن تمام شرایط فوق، باز هم برای انجام رفتار مدنظر مان بی انگیزه هستیم. راه حل چیست؟

۱ اهداف منطقی

«سنگ بزرگ، نشانه زدن است». گاهی اهداف مازیدی بزرگ و فراتر از توانمندی های فعلی مان هستند. وقتی از خود انتظارات بسیار بالایی داریم، از مسیر پیشرفت مان لذت نمی بریم و همواره خود را با بهترین حالت ممکن مقایسه می کنیم. این کار سبب می شود دیگر دستاوردهای کوچک برای مان ارزشمند نباشند و کار را به کلی رها کنیم. افرادی که «کمال گرا» هستند به این چالش دچار می شوند. سعی کنید برای خود برنامه قابل دسترسی مشخص کنید. اهداف تان را از حالت کلی خارج و دقیقاً مشخص کنید برای دست یابی به هر میزان از تسلط، به چه تمریناتی نیاز دارید. فقط در ذهن تان برنامه ریزی نکنید. برنامه شما باید مکتوب و زمان بندی شده باشد و هر بار موفقیت یا شکست در پایبندی به آن، مشخص شود. می توانید از برنامه های یادآور تلفن همراه تان کمک بگیرید. با هر بار موفقیت به خود تان پاداش دهید.

۲ تمرینات ذهن آگاهی

یکی از دلایل بی انگیزگی مانداشتن تمرکز، افکار منفی و اضطراب فراوانی است که در انجام کارهای مان داریم. حداقل ۱۵ دقیقه تمرینات ذهن آگاهی را در برنامه خود قرار دهید. می توانید این کار را قبل از آغاز تمرینات تان انجام دهید. شیوه های متفاوتی برای انجام این کار وجود دارد که می توانید در باره آن ها جستجو کنید. مثلا در محیطی آرام بنشینید. چشم های تان را ببندید و بر تنفس تان تمرکز کنید. افکارتان را که

به ذهن تان می آید بدون هیچ قضاوتی همچون ابرهایی گذرا تماشا کنید. به هیجاناتی که سراغ تان می آید، بدون قضاوت توجه کنید. هر بار افکارتان به گذشته یا آینده معطوف شد، با تمرکز مجدد بر تنفس و حواس بدنی تان (مثلا صداهایی که می شنوید، بوها یا احساس تماس تان با زمین) به زمان حال برگردید. این کار می تواند با افزایش تمرکز و کاهش اضطراب، شما را برای انجام تمرینات تان آماده کند.

۳ اراده

یکی از اشتباهات ما این است که برای انجام کارهای مهم خود، بسیار به «با انگیزه» بودن مان تکیه می کنیم؛ یعنی فکر می کنیم فقط وقتی می توانیم کاری را انجام دهیم که به اندازه کافی حوصله و انگیزه اش را داشته باشیم. در حالی که انگیزه بسیار بی ثبات است و در طول روز های گوناگون و حتی ساعات روز افت و خیز فراوانی دارد. به جای این که منتظر بمانید تا برای انجام کار خود با انگیزه شوید، فقط انجامش دهید، حتی برای ۱۰ دقیقه. خود را وادار کنید بدون توجه به شرایط، حوصله و انگیزه تان، برنامه تمرینی تان را اجرا کنید. به مرور دیگر این ۱۰ دقیقه برای تان سخت نمی گذرد و می توانید زمان تمرین را افزایش دهید. بهتر است در ابتدای روز به سراغ برنامه بروید تا از به تعویق انداختن های مکرر و احساسات بدی که به دنبال این تعویق ها به سراغ تان می آید، دوری کنید.

۴ مشارکت با دیگران

تماس با افرادی که اهداف و علایق مشابهی با ما دارند، در پایبند ماندن ما به برنامه های مان مؤثر است. ثبت نام در کلاس های مربوط، جلسات هفتگی دوستانه برای به اشتراک گذاشتن تجارب، کمک به یکدیگر و رفع اشکالات کارهای یکدیگر یا حداقل در خواست از دیگران برای پیگیری بودن وضعیت پیشرفت تان می تواند به شما کمک کند انگیزه و ثبات بیشتری برای انجام تمرینات تان پیدا کنید.



معمولا به شما انرژی مثبت می دهد. گاهی ممکن است حین اجرا متن را فراموش کنید یا تمرکز خود را از دست بدهید و از همه مهم تر اجرای شما چنان که باید، باز خورد نداشته باشد. این ها برخی از سختی های کار استندآپ است که شما باید با دقت و تمرکز این موقعیت ها را مدیریت کنید. می توانید سختی ها را با عشق به کار، تلاش و تمرین کنار بزنید و از اجرای خود کمال لذت ببرید.

چه آینده ای پیش روی یک استندآپ کمدین است؟

هم اکنون وجود علاقه مندان بسیار و استعداد های درخشان نشان می دهد که آینده خوبی برای هنر استندآپ کمدی وجود دارد. برنامه های تلویزیونی، فضای مجازی و شبکه نمایش خانگی بسترهای بسیار خوبی برای معرفی و گسترش هنر استندآپ است و برخلاف گذشته بهر احتی می توانید با ورود به این فضاها فعالیت خود را آغاز کنید.



آبیاری گیاهان، با لوله کشی از

ماشین لباس شویی و سینک

ظرف شویی مستقیم به باغچه ها هدایت می شود. برای آن که آب خاکستری حداقل تأثیر منفی را بر محیط زیست داشته باشد، لازم است کمتر از شونده های شیمیایی استفاده کنیم و در صورت امکان آن ها را با مواد طبیعی و بی ضرر برای محیط زیست جایگزین کنیم.

منابع: newfoundbeautyblog، life-and-style