



کاربرد

راهنمای فروش وسایل دست دوم

با وسیله‌ای که دل‌تان را زده یا دیگر کاربردی برای‌تان ندارد، چه می‌کنید؟ اگر هدیه دادن جزو گزینه‌های‌تان نیست، می‌توانید به امکان فروشش در سایت‌ها یا شبکه‌های اجتماعی فکر کنید. درست است که برای این کار، فضا و مهارت خاصی نیاز ندارید ولی باید اصول و آدابش را بلد باشید. اولین قدم، تعیین یک قیمت منصفانه و معرفی دقیق محصول است یعنی اگر وسیله شما عیب و ایرادی دارد، باید حتما در قسمت توضیحات قید کنید. بعد باید یک یا ترجیحا چندتا عکس درست و حسابی از وسیله‌تان بگیرید. عکس نباید زیادی تاریک یا زیادی روشن باشد و واضح است که عکس کج و کوله و کراپ‌شده هم قابل قبول نیست. بهتر است یکی از عکس‌ها نمایی کلی از وسیله را نشان بدهد و بقیه از نمای نزدیک‌تر، جزئیات آن را نمایش دهند تا خریدارهای احتمالی بتوانند، بهتر تصمیم بگیرند. اگر می‌توانید یک پس‌زمینه تمیز و مرتب برای وسیله جور کنید، مطمئن باشید به وقتی که برایش صرف می‌کنید، می‌ارزد. خیلی وقت‌ها خریدار ممکن است به محصول فروشی شما نیاز داشته باشد ولی چون آن را خوب و زیبا عرضه نکرده‌اید، بی‌خیالش شود. پس عجیب نیست اگر تخته اسکیت‌تان که قیمت معقولی برایش تعیین کرده‌اید ولی روی میز تحریر شلوغ و شلخته ازش عکس گرفته‌اید، اصلا فروش نرود. یادتان باشد وقتی کار به مرحله نهایی رسید، اگر قرار بر فروش حضوری بود، حتما از همراهی و نظارت یک بزرگ‌تر کمک بگیرید.

مسیر

چطور زبان شناس شویم؟

آشنایی با بیرویم رشته زبان شناسی از زبان دکتر طامه

الیه توانا | روزنامه نگار

من کی‌ام؟

مجید طامه هستم، متولد سال ۵۸ در تهران. دکترای فرهنگ و زبان‌های باستانی از دانشگاه تهران دارم که شاخه‌ای است از زبان‌شناسی تاریخی. هم‌اکنون در فرهنگستان زبان و ادب فارسی مشغول کار هستم.



زبان‌شناس دقیقا چه کار می‌کند؟

برای جواب دادن به این سوال، ابتدا باید تعریفی از زبان ارائه بدهم. زبان، یک نظام آوایی است متشکل از تعدادی قواعد آوایی، دستوری و معنایی و تعداد مشخصی واژه که بشر به کمک آن‌ها می‌تواند بی‌نیایت جمله بسازد و با افراد دیگر ارتباط برقرار کند. زبان وجه‌میز آومی از دیگر مخلوقات است که هیچ کدام دارای زبان نیستند؛ شاید یک نظام ارتباطی بین‌شان برقرار باشد اما بسیار محدود است و هیچ‌وقت با آن نظام نمی‌توانند درباره گذشته، آینده و آرزوهای‌شان صحبت کنند. فقط انسان است که این ویژگی را دارد، درواقع خلاقیتی است که در همه انسان‌ها وجود دارد و به همین سبب شایسته بررسی و مطالعه علمی است. علمی که به این بررسی‌رو می‌آورد، زبان‌شناسی است.

کار من در فرهنگستان چیست؟

من و همکارانم در گروه زبان‌ها و گویش‌های ایرانی مشغول آماده کردن یک فرهنگ ریشه‌شناسی مشترک زبان‌های ایرانی هستیم. مثلا تحقیق می‌کنیم که واژه «دست» در گونه‌های متفاوت زبان ایرانی چه صورتی داشته است. ما همچنین در حال تدوین مجموعه‌ای هستیم به اسم «گنجینه گویش‌های ایرانی». متخصصان، گونه‌ها و گویش‌های محلی مختلف را جمع‌آوری می‌کنند و ما آن‌ها را ویرایش و آماده چاپ می‌کنیم. گاهی هم مردم سولاتی در زمینه گویش‌های مختلف دارند که به آن‌ها پاسخ می‌دهیم. شما نوجوانان هم اگر سوالی درباره تاریخ زبان فارسی، طبقه‌بندی گویش‌های زبان

سبز انگشتی

چند راهکار ساده برای کاهش گرمایش زمین

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



احتمالا این روزها متوجه تغییرات غیر معمول در فصل‌ها یعنی تابستان گرم‌تر، زمستان کوتاه‌تر و بهار زودرس شده‌اید. تغییرات آب‌وهوایی مثل افزایش دما و تغییر در برنامه‌های بارشی، آثار منفی بر سلامت انسان، سبک زندگی، اقتصاد، محیط‌زیست و جامعه داشته است. هر اقدام کوچک‌ما می‌تواند گام بزرگی در کمتر کردن آثار تغییرات آب‌وهوایی باشد.

- از هدر رفت آب جلوگیری کنیم** | صرفه‌جویی در مصرف آب، آلودگی کرینی را کم می‌کند چون انرژی زیادی صرف پمپاژ، گرم‌شدن و تصفیه آب می‌شود بنابراین مدت دوش گرفتن را کمتر کنید و موقع مسواک زدن شیر آب را ببندید. اگر از هر ۱۰۰ خانه فقط یک خانه در مصرف آب صرفه‌جویی کند، سالانه حدود ۱۰۰ میلیون کیلووات ساعت در مصرف برق صرفه‌جویی می‌شود.
- درخت بکاریم** | بذر گیاهان بومی و مناسب محل زندگی‌مان را از گل‌فروشی‌ها تهیه کنیم و مطابق با شیوه کاشت درست گیاه، آن را بکاریم. اگر تنها یک در صد مردم کره زمین فقط یک درخت در عمر

رفقا سلام!

چندتا عکس از طالبان در فضای مجازی دست‌به‌دست می‌شه با کپشن‌های طنزآمیز. هم‌زمان‌ها ما این‌روزها آواره نشدن، رنج زیادی به‌خوشون تحمیل می‌شه و عده زیادی‌شون کشته نشدن. شاید ما کاری به جز همدلی و مطالبه از جامعه جهانی برای کمک به شوخی تبدیل نکنیم چون ولی دست‌کم می‌تونیم این مسئله رو به ما یه شوخی تبدیل نکنیم چون خیلی احساس ناراحت‌کننده‌ای به‌خوشون دست می‌ده وقتی ببینن موضوع رنج‌شون برای یه عده، باعث خنده شده.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

داده تصویری



چطور در برابر خریدهای غیر ضروری از جیب‌مان دفاع کنیم؟

- صفحه اینستاگرامی فروشگاه‌ها را دنبال نکنیم چون نیاز کاذب به خرید ایجاد می‌کند.**
- پادمان باشد کالاهای تخفیف‌دار ما را گول می‌زنند و فکر می‌کنیم یک روز لازم‌مان می‌شوند.**
- حتما یک فهرست خرید داشته باشیم و گزینه خیلی بیشتر از نیاز واقعی‌مان خرید می‌کنیم.**
- وقتی به محصولی نیاز نداریم، بدون خجالت کشیدن یک «نه» قاطع به فروشنده بگوییم.**
- یک حساب بانکی برای پس‌انداز باز کنیم و کارت اعتباری‌اش را موقع خرید همراه نبریم.**
- یک دفترچه داشته باشیم و هر ماه میزان پول توجیبی و هزینه‌های‌مان را یادداشت کنیم.**

چطور می‌توانم زبان‌شناس شوم؟

اگر می‌خواهید از الان در زمینه زبان‌شناسی مطالعه کنید، کتاب «دریاب زبان و زبان‌شناسی» ۶۰ گفتار

مختصر و مفید» تألیف «ای.ام.ریکرسون» و «بری هیلتون»

و ترجمه «محمد مهدی مرزی» را به‌تاز پیشنهاد می‌کنم. رشته زبان‌شناسی در ایران، فقط در دو دانشگاه در مقطع کارشناسی تدریس می‌شود. در بقیه دانشگاه‌ها باید در مقطع کارشناسی ارشد، زبان‌شناسی را انتخاب کنید. اغلب بچه‌ها، در کارشناسی یکی از زبان‌های خارجی را انتخاب می‌کنند و چون در درس‌های‌شان چند واحد «زبان‌شناسی» می‌گذرانند، به این رشته علاقه‌مند می‌شوند و در مقطع ارشد، انتخابش می‌کنند. اگر به مطالعه «زبان‌های ایرانی» علاقه دارید، در مقطع کارشناسی می‌توانید رشته ادبیات فارسی را انتخاب کنید.

کاری



استاد تعادل!

بدانیم

از مصرف داروهای روان‌پزشکی می‌ترسم



انسیه برزویی | روان‌شناس بالینی

با توجه به شیوع بالای برخی اختلالات روانی به‌ویژه اضطراب و افسردگی در میان نوجوانان، نیاز به درمان در این گروه سنی بیش از پیش احساس می‌شود. با این حال به‌دلیل باورهای نادرست و رایجی که درباره مراجعه به روان‌شناس، روان‌پزشک و مصرف داروهای روان‌پزشکی وجود دارد، افراد از مراجعه به این متخصصان اجتناب می‌کنند و بار مشکلات روانی خود را بر دوش می‌کشند. در این جابه‌جایی برخی نگرانی‌های مرتبط با مصرف داروهای روان‌پزشکی در نوجوانی می‌پردازیم.

۱ سن پایین | وقتی به نوجوانان توصیه می‌کنیم به روان‌پزشک مراجعه کنند، معمولا با این جمله مواجه می‌شویم: «من از این سن پایین داروی روان‌پزشکی مصرف کنم؟» افراد گمان می‌کنند چون هنوز جوان‌اند نباید از این داروها استفاده کنند در حالی که شیوع اختلالات روانی در نوجوانان بالاست و درمان آن‌ها ضرورت دارد. افراد در این سنین، دوران مهم زندگی خود را پشت سر می‌گذارند؛ شکل‌گیری هویت، ارتباط مؤثر با همسالان، موفقیت در تحصیل، انتخاب رشته، انتخاب شغل، ورود به دانشگاه و ادواج موفق، رخداد‌های مهم دوران نوجوانی تا جوانی هستند که لازم است برای پشت سر گذاشتن موفقیت‌آمیز آن‌ها تمرکز، آرمش، توانایی استدلال و تصمیم‌گیری خوبی به‌همند باشیم. اختلالات روانی این فرایندها را مختل می‌کنند بنابراین در مان آن‌ها از همان ابتدای بروز بیماری، اهمیت بسیاری دارد.

۲ احساس شرم | همان‌طور که وقتی به بیماری عفونی مبتلا می‌شوید، بدن‌تان به دارو نیاز دارد تا بتواند دوران بیماری را طی کند، برخی اختلالات روانی هم بر کارکرد مغز و سیستم عصبی اثر می‌گذارند و داروهای روان‌پزشکی کمک می‌کنند بدن‌تان به تعادل باز گردد. اختلالات روانی و مصرف داروهای روان‌پزشکی از این لحاظ هیچ تفاوتی با بیماری‌های جسمانی ندارند؛ همان‌طور که از مصرف قرص سرماخوردگی خجالت نمی‌کشید و نگران قضاوت دیگران نیستید، داروهای روان‌پزشکی هم نباید به‌دلیل ترس از ننگ اجتماعی کنار گذاشته شوند. این شما هستید که از علایم اختلال رنج می‌برید بنابراین بهبودی شما به روش‌های اصولی در اولویت قرار دارد.

۳ نگرانی درباره عوارض | داروهای روان‌پزشکی مانند بسیاری از داروهای دیگر عوارض دارند. مثلا مصرف طولانی برخی از داروهای دیابت، سبب کاهش بعضی از ویتامین‌ها می‌شود؛ اما آیا مصرف دارو را کنار می‌گذاریم و عوارض خطرناک دیابت را به‌جان می‌خریم؟ مصرف نکردن داروهای روان‌پزشکی سبب می‌شود زندگی‌تان با رنج و بار کاردی زیادی همراه شود بنابراین لازم است عوارض داروها را مدیریت کنید و مصرف‌شان را به‌طور منظم ادامه دهید. ضمنا امروزه داروهای روان‌پزشکی متنوعی وجود دارند که عوارض‌شان نسبت به سابق بسیار کمتر است.

۴ ترس از وابستگی جسمانی | برخی تصور می‌کنند داروهای روان‌پزشکی اعتیادآورند. در حالی که این داروها اگر تحت نظر متخصص به مقدار و به‌مدت کافی مصرف شوند، وابستگی ایجاد نمی‌کنند. بسیاری از افراد بهبودی کامل را تجربه می‌کنند و دوران دارودرمانی را به اتمام می‌رسانند. آن‌چه مهم است، مراجعه به یک متخصص مجرب و پایبندی به روال مصرف داروست. اگر درمان را با بی‌نظمی طی کنید یا مقدار مصرف دارو را خودسرانه کم و زیاد کنید، در فرایند درمان‌تان اختلال ایجاد می‌شود و ممکن است لازم باشد مدت طولانی‌تری دارو مصرف کنید.

۵ ترس از وابستگی روانی | برخی نگران‌اند مصرف دارو سبب از دست‌رفتن خودمختاری‌شان شود. این افراد داروها را مصرف نمی‌کنند و سعی می‌کنند خودشان بر بیماری غلبه کنند. این نگرش بسیار از‌زم‌شمن است و نشانه مسئولیت‌پذیری بالای شما در برابر بیماری‌تان است اما باید در جهتی اصولی هدایت‌شود زیرا تلاش‌های شما به‌تنهایی ممکن است با شکست مواجه‌شود و به اختلال‌تان دامن بزند. برای بازسازی رفتارها، نگرش‌ها و تغییر سبک زندگی به‌منظور مقابله با اختلال روانی و کاهش تدریجی مصرف داروها، مراجعه به روان‌شناس بهترین گزینه است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند ترکیب دارودرمانی و روان‌درمانی در بسیاری از اختلالات بیشترین اثرگذاری را دارد.

رفقا اگر ترجیح می‌دیدن مطالبی هروقت فرصت داشتین بخونین، اگر مطالعه تو گوشی و تبلت رو ترجیح می‌دیدن، از این به بعد می‌تونین جوانه رو این‌جا ببینین.

www.zendegisalam.ir

بخونین.