



## قواره کردن ماسک

مرجان دهقان | روزنامه نگار



ماسک به یکی از پوشیدنی‌های ضروری زندگی روزمره‌مان تبدیل شده است و تا حضور نفس گیرش دست از سرمان بردارد، باید راه استفاده درست از آن را برای حفظ سلامت‌مان یاد بگیریم. ماسک باید طوری روی صورت قرار بگیرد که جلوی قطره‌های تنفسی ناقل کرونا را بگیرد. اگر ماسک‌تان قسمت بالای بینی و گوشه‌های صورت را کیپ گرفته، می‌توانید مطمئن باشید که اندازه‌تان است و از آن به درستی استفاده می‌کنید. بزرگ بودن ماسک‌های جراحی برای صورت اما معمولاً حفره‌هایی را باز می‌گذارد. این یعنی ماسک کارایی را ندارد که از آن انتظار می‌رود. کوچک کردن ماسک‌های مستطیل شکل، راه ساده‌ای دارد.

ماسک را از وسط طوری تا کنید که لبه بالا و پایین آن کاملاً روی هم قرار بگیرد. بعد کش سمت راست را دور دست‌تان حلقه و گره بزنید. گره باید در انتهای کش و جایی کور شود که به قسمت پارچه‌ای ماسک متصل شده است. همین کار را برای کش سمت چپ انجام دهید. حالا وقتی ماسک را از هم باز کنید، دو گوشه آن کمی جمع شده است. با دست، آن قسمت را پشت گره ایجادشده مهار کنید؛ طوری که هیچ منفذی در دو طرف باز نماند. بعد ماسک را روی صورت‌تان قرار دهید و اول قسمتی را ثابت کنید که روی بینی قرار می‌گیرد. حالا ماسک را به زیر چانه بکشید و مطمئن شوید که دو طرف آن کاملاً روی صورت‌تان قرار گرفته است. اگر گوشه‌های ماسک هنوز کمی حفره دارد، می‌توانید قبل از پوشیدن ماسک، دو طرف آن را منگنه کنید تا حفره‌ها کاملاً کور شود.

### دورهمی

برای بهتر کردن حال خودمان و دیگران چه کارهایی می‌توانیم انجام بدهیم؟

## حواست به خودت هست؟

نسترن رضوی | روزنامه‌نگار



آخرین باری که از انجام دادن کاری احساس رضایت و خوشحالی کرده‌اید، کی بود؟ بابت انجام کارهای خوب، خودتان را تشویق می‌کنید؟ تا حالا برای‌تان پیش آمده که از رفتار اشتباه‌تان یا دیگران، پشیمان شوید؟ چه زمان‌هایی از دست خودتان عصبانی می‌شوید؟ این سوال‌ها که ممکن است هر روز و هر جایی ذهن ما را درگیر کند، سوژه دورهمی این هفته است. مهمانان جوانه از احساسات مختلف‌شان گفتند و به این سوال پاسخ دادند که چه کارهایی انجام می‌دهند تا حال‌شان خوب شود و احساس بهتری راجع به خود و دیگران داشته باشند.

### ورزش و برنامه‌ریزی



**آرشام اسفندیاری** | ۱۲ ساله  
تا چند سال پیش فقط وقتی نمرات خوب می‌گرفتم، خوشحال می‌شدم اما حالا وقتی در یادگیری درس‌هایم به نتیجه مطلوب می‌رسم، حس آرامش و رضایت دارم. من یک دفترچه یادداشت دارم که همه کارها و اهدافم را در آن می‌نویسم و وقتی که در انجام کاری موفق می‌شوم، داخل آن علامت می‌زنم و خودم را تشویق می‌کنم. این کار علاوه بر حس خوشحالی باعث می‌شود که برای رسیدن به هدف‌های دیگرم با انگیزه بیشتری تلاش کنم. در ارتباط با دیگران هم حواسم به رفتارهایم است اما باز هم سعی می‌کنم مشکلاتم را با صحبت کردن و کمک گرفتن از پدر و مادرم حل کنم تا بتوانم کارهای اشتباهم را اصلاح کنم. برنامه‌ریزی و ورزش کردن از کارهایی است که باعث خوشحالی‌ام می‌شود. من به فوتبال علاقه‌مندم و به طور جدی آن را دنبال می‌کنم. بازی کردن با دوستانم، طبیعت گردی و انجام بازی‌های کامپیوتری، البته در یک ساعت مشخص هم از کارهای دیگری است که حالم را خوب می‌کند.

### عکاسی نجومی و پیاده‌روی



**محمد مهدی قادری** | ۱۷ ساله  
من از زمانی که به علم نجوم

علاقه‌مند شدم، علاوه بر مطالعه و تحقیق در این زمینه چندین بار به سفرهای نجومی رفتم. برای من هیچ چیزی بهتر و رضایت‌بخش‌تر از این نیست که زیر سقف آسمان بنشینم و ستاره‌ها را تماشا کنم. از جنبه ارتباط با دیگران هم تلاش‌هایی کرده‌ام؛ مثلاً درباره شیوه‌های درست ارتباط برقرار کردن، کتاب‌های زیادی خوانده‌ام و معمولاً مراقب رفتارهایم هستم. یکی از بهترین کتاب‌هایی که در این زمینه خواندم، «حکایت دولت و فرز انگی» بود که اثر بسیار روانی هم داشت. هیچ چیزی به اندازه اتلاف وقت، من را عصبی نمی‌کند به همین دلیل سعی می‌کنم همیشه با برنامه‌ریزی کارهایم را پیش ببرم. عکاسی نجومی، پیاده‌روی و کمک به دیگران از جمله کارهایی است که حالم را خوب می‌کند. کار کردن در نوجوانی هم از آن فعالیت‌هایی است که علاوه بر ایجاد حس خوب باعث هدفمند بودن ما می‌شود. من به تولید محتوا و تدوین علاقه دارم و آن‌ها را انجام می‌دهم.



### قرآن خواندن و کمک به دیگران

**محمدپارساراجبی** | ۱۲ ساله  
آخرین باری که احساس خوشحالی داشتم، زمانی بود که در مسابقات قرآن دانش‌آموزی شرکت کردم و توانستم مقام کسب کنم. وقتی تشویق می‌شویم، انگیزه بیشتری برای انجام کارها پیدا می‌کنیم و احساس بهتری راجع به خودمان خواهیم داشت. در ارتباط با دیگران تاجایی که بتوانم به آن‌ها احترام می‌گذارم، کمک می‌کنم و حواسم

## چیپس و قورمه سبزی و نان غذای پرنده نیست!

● ته‌مانده غذا‌های روزانه ما که معمولاً چرب و پر از ادویه و نمک هستند، به هیچ وجه غذای مناسبی برای پرنده‌ها نیست و می‌تواند باعث مرگ آن‌ها بشود.

● نان می‌تواند باعث خفگی پرندگان شود. انواع نان‌ها به دلیل خمیری که دارند، ممکن است در گلوئی پرنده‌ها گیر و برای‌شان در در سدرست کند.

● چیپس و پفک از مضرترین خوراکی‌هایی است که به پرنده‌ها داده می‌شود. مراقب باشید این تنقلات را در استخرهای آبی نریزید که مرغابی و اردک دارند. شاید به نظر

**رفقا سلام!**  
امروز یک خبر هیجان‌انگیز شنیدیم؛  
باستان‌شناس‌های مصری خبر دادن که یک شهر که ۳ هزار ساله مدفون در زیر خاک رو کشف کردن. این شهر که احتمالاً بزرگ‌ترین شهر مصر باستان بوده، به طرز شگفت‌انگیزی سالم و دست‌نخورده مونده. بحال نیست که خونه‌ها و ابزار زندگی، جواهرهای گران‌بها و یک نونواپی مجهز از دل زمین، سربرآورند؟

شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
شماره تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰  
تلفن تحریریه



پلیکان صمیمی!

عکس از: nbcnews

### بدانیم

## اسمم رو دوست ندارم

هر چه به پدر و مادرم می‌گویم اسمم را عوض کنند، گوش نمی‌دهند.



انسیه بروزوی | روان‌شناس بالینی

«آلپورت» روان‌شناسی است که برای اولین بار گفت نام اشخاص، لنگرگاه هویت آن‌هاست. برخی روان‌شناسان معتقدند نام فرد، تعیین‌کننده شخصیت اوست. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند دختران، اسامی کمیاب و پسران نام‌های رایج را بیشتر ترجیح می‌دهند. ترجیحات نام در حوالی نوجوانی هم تغییر می‌کند. مثلاً افرادی که نام کوتاه و سنتی دارند، ممکن است اسامی بلندتر و مطابق با مدل‌تر ترجیح دهند. رابطه‌ای که فرد با اسم خود برقرار می‌کند، اهمیت زیادی دارد. نام ما از اولین کلماتی است که از آغاز تولد به وفور از دیگران شنیده‌ایم و با هویت ما پیوند خورده است. تغییر نام می‌تواند تأثیر عمیقی بر سبک شخصیتی و رفتاری ما بگذارد و سبب احساس دوگانگی و بی‌هویتی شود. پیش از تصمیم‌گیری برای تغییر نام، درباره علل آن تأمل کنید:

### ۱. تداعی منفی

نام ما می‌تواند احساسات خوب یا بد یا موضوعاتی مثل مذهب یا وضعیت اجتماعی خاصی تداعی کند. شاید یادآور چیزی از کودکی‌مان باشد که آن را دوست نداشته‌ایم یا با لحنی ناخوشایند، تمسخرآمیز و شکسته آدا شده و احساس بدی در ما ایجاد کرده باشد. به دلایل فوق ممکن است با شنیدن نام‌مان به طور خودکار احساساتی منفی پیدا و فکر کنیم نام‌مان را دوست نداریم در حالی که شاید درواقع «تجارب پیوند خورده با نام‌مان» را دوست نداریم نه خود «نام» را. روی این موضوع تأمل کنید. اگر تجرب ناخوشایندی یافتید، واکاوی‌شان کنید. چطور می‌توانید برای خود تداعی‌هایی مثبت ایجاد کنید؟ مثلاً معنی اسم‌تان را جست‌وجو و درباره ریشه آن تحقیق کنید، شخصیت‌های همنام خود را ببینید، طرح‌های گرافیکی زیبای اسم‌تان را در دبدرس خود قرار بدهید و با این روش، تجرب مثبتی را با نام‌تان پیوند بزنید.

### ۲. کاهش عزت نفس

نام ما ارتباط نزدیکی با هویت‌مان دارد. نگرش ما به نام‌مان، منعکس‌کننده عزت نفس ماست. عزت نفس در نوجوانی متزلزل می‌شود. نوجوانان گاه از ویژگی‌های‌شان راضی نیستند و مایل‌اند تغییراتی اساسی در خود ایجاد کنند. میل به تغییر نام هم می‌تواند به همین دلیل باشد. گاه تصور می‌کنیم با ایجاد تغییراتی اساسی در خود، دوست‌داشتنی‌تر خواهیم بود در حالی که شاید پس از این تغییرات هم حال درونی خوشایندی نداشته باشیم؛ چون اساساً خود را دوست نداریم. پیش از تغییر نام ببندیشید که شاید این تمایل گذرا باشد. قدری به خودتان زمان دهید و بر تقویت عزت نفس‌تان تمرکز کنید.

### ۳. مدگرایی

مدگرایی دریای بی‌انتهایی است که اگر خود را به امواج آن بسپاریم، سرانجام‌مان ناپیداست. پیروی افراطی از مد سبب بی‌ثباتی، نارضایتی از خود و اضطراب می‌شود. اگر گمان می‌کنید نام‌تان دیگر مد نیست، به این ببندیشید که ما نمی‌توانیم خود را همواره مطابق با جریان بسیار سریع مد پیش ببریم، آن‌هم در مواردی مثل نام‌مان که نمی‌توان آن را بارها مطابق با مد تغییر داد. دوستان و رسانه‌های اجتماعی اثر چشم‌گیری بر مدگرایی و نارضایتی از آن چه هستیم دارند. اگر این موضوع به شدت تحت فشارتان قرار داده است، در ارتباطات و رسانه‌هایی که دنبال می‌کنید، تجدیدنظر کنید.

### ۴. ابراز مخالفت

شاید فکر کنیم سبک زندگی و نگرش‌های ما با خانواده‌مان متفاوت است و بر اساس علایق جدید خود به فکر تغییر نام بیفتیم یا بخواهیم با انتخاب نامی متفاوت، میل خود به فاصله‌گیری از سنت‌های خانواده را نشان دهیم. شاید دلیل والدین‌مان برای انتخاب نام‌مان را نپسندیم یا بخواهیم خشم، مخالفت یا ارزش‌های آن‌ها و استقلال‌مان را با انتخاب شخصی نام‌مان نشان دهیم. شما می‌توانید فردی مستقل و بانگرش‌های خاص خود باشید و برای اثبات آن نیازی به ایجاد تغییرات اساسی در خود ندارید. درباره تفاوت دیدگاه‌های خود با والدین‌تان گفت‌وگو کنید اما دست به اقدام فوری نزنید. برای تغییر نام، تارسیدن به زمانی بهتر صبر کنید. از حوالی ۲۰ سالگی، شخصیت و نگرش‌های ما ثبات بیشتری پیدا می‌کند و بهتر می‌توانیم در باره این موضوع تصمیم بگیریم.

به رفتارهایم است اما به هر حال هیچ کدام از ما نمی‌توانیم بگوییم که هیچ کار اشتباهی انجام نمی‌دهیم. مثلاً من زمان‌هایی که با پدرم دعوا می‌شود، خیلی زود پشیمان می‌شوم و سعی می‌کنم رفتارم را جبران کنم. مواقعی که از چیزی ناراحت هستم یا می‌خواهم به خودم انرژی دهم ورزش می‌کنم، قرآن تمرین می‌کنم؛ به پدرم در انجام دادن کارها به‌ویژه تعمیر کردن خودرویش کمک می‌کنم یا بازی‌های فکری و موبایلی انجام می‌دهم. خوب است که ما نوجوانان یک فهرست از کارهای حال‌خوب‌کن داشته باشیم تا در شرایط مختلف بتوانیم به خودمان کمک کنیم.

برسد این پرنده‌ها چیپس و پفک دوست دارند اما در واقعیت برای‌شان به شدت خطرناک است.

● هیچ وقت با دست به پرنده‌ها غذا ندهید، غیر از پرنده‌هایی که درون قفس و خانه نگهداری می‌شوند. بقیه پرنده‌ها با این کار به آدم‌ها اعتماد می‌کنند و چرخه زندگی‌شان به هم می‌ریزد. حتی ممکن است به دلیل اعتمادشان به شما بعداً به کسی که می‌خواهد زدنای یا شکارشان کند هم اعتماد کنند.

● البته هیچ پرنده‌ای نباید داخل قفس باشد ولی ما انسان‌ها بعضی از پرندگان را طوری به خودمان وابسته کرده‌ایم که زندگی در طبیعت را فراموش کرده‌اند.

