

PV!

چطور تمرکز داشته باشیم؟

قبل از شروع تابستون معمولاً یک فهرست بلند بالا تهیه می‌کنیم از کارهایی که دوست داریم و باید انجام بدیم، اما تعطیلات که تموم میشه یه نگاه به فهرستمون می‌اندازیم و می‌بینیم هیچ کدوم از برنامه‌هامون محقق نشده! چرا این اتفاق میفته؟ اشکال از کجاست؟ تنبل و بی‌حوصله‌ایم؟ انگیزه و علاقه کافی نداریم؟ من که فکر می‌کنم مسئله این چیز نیست، مشکل بزرگ ما تمرکز. موافقید امروز تمرکز کردن رو با هم تمرین کنیم.

۱. قبل از هر چیز، از خودت پرس که چرا به تمرکز نیاز داری؟ می‌خواهی یک نوازنده حرفه‌ای گیتار بشی؟ می‌خواهی داستان بنویسی؟ می‌خواهی یه ورزشکار موفق بشی؟ یا چی؟ به جواب این سوال فکر کن. دوستن این که چرا به تمرکز نیاز داریم، کمک می‌کنه تا سختی و خستگی رسیدن به هدف رو تحمل کنیم. در واقع، در چنین موقعی، توانایی تمرکز خودمون رو واقعا محکم می‌زنیم و بهش احساس نیاز پیدا می‌کنیم.

۲. چرا با وجود مهارت در انجام کاری، علاقه بهش و شوق و ذوق به سرانجام رسوندنش، باز هم نمی‌تونیم تمومش کنیم؟ چون بعضی وقتا همه این عوامل، که اتفاقا در موفق شدن خیلی مهم و موثره، باعث میشه خودمون روز به روز حجم عظیمی از کار غرق کنیم



و بعد از مدت کوتاهی خسته بشیم. بنابراین عجله نداشته باش، هر روز به بخش خاصی از کار و هدفت بپرداز و آهسته و پیوسته جلو برو.

۳. خودت رو در حال انجام کار تصور کن. قهرمانان مسابقات ورزشی معمولاً از این روش استفاده می‌کنند؛ اونا ابتدا خودشون رو در حالی که برنده شدن، تجسم می‌کنند. بعد تمام مراحل مسابقه رو به صورت معکوس، از انتها تا ابتدا، تصور و احساس می‌کنند. وقتی به صورت دقیق روی انجام هر مرحله

سلام
یک سلام گرم و پرانرژی به همه
رفقای خوب صفحه جوانه، به ویژه دختر خانم‌ها!
پیشاپیش روزتان مبارک. این هفته، هفته شما دختر هاست.
مهم نیست آرام و ملیح و درون گرایی یا شلوغ و پر جنب و جوش
و برون گرا. مهم نیست زیر چتر حمایت خانواده، درس می‌خوانی و
غرق در رویاهای دور و درازی یا جبر شرایط، از تو شخصیتی محکم و
جدی ساخته که روی پای خودت بایستی و پاک و شرافتمندانه کار و تلاش
کنی. مهم این است که دختری و چند روز دیگر، روز تولد حضرت فاطمه
معصومه (س)، خواهر بزرگوار امام رضا (ع) مهربان، روز توست. روزی
برای یادآوری ویژگی‌ها، نیازها، توانایی‌ها، ارزش‌ها و جایگاه تو به
خودت و بقیه. امروز به تو، دختر پاک و نجیب و مهربان و عاقل و
دوست داشتنی ایرانی، سلام می‌کنیم، پیشاپیش تبریک
می‌گوییم و برایت بهترین‌ها را از خداوند
مهربان خواهیم.

تمرکز می‌کنی، ذهن و بدنت برای اجرای اون مرحله آماده میشه و هیچ چیزی نمی‌تونه حواست رو پرت کنه.

۴. فکر کردن به حجم بالای کاری که قراره انجام بدی، تمرکزت رو می‌گیره؛ چون رسیدن به هدف ممکنه به هفته‌ها و ماه‌ها زمان نیاز داشته باشه. پس اگه مدام به آخر کار فکر کنی، ممکنه به این نتیجه برسی که کارت خیلی سخته و خیلی زمان‌بره؛ این مسئله اگه کلاً انگیزه‌ات رو از بین نبره، اونو کم‌رنگ و حواست رو پرت می‌کنه.

۵. از انحراف ذهنت به سمت افکار غیر ضروری جلوگیری کن. یک راه خوب برای آماده کردن ذهن، داشتن یک مکان مشخص برای انجام کاره. اگه همیشه در مکان مشخصی کار کنی، ذهنت بین اون مکان و افکار مربوط به کار ارتباط برقرار می‌کنه. سعی کن موقع استراحت، محل کارت رو ترک کنی. یک راه موثر دیگه تعیین مهلت مشخص برای انجام کار هاست؛ این مهلت مشخص خیال ذهنت رو راحت می‌کنه که تا ابد قرار نیست مشغول کار باشه، پس برای خلاصی از این درگیری خودش رو مشغول چیزهای دیگه نمی‌کنه و حواس پرتی در کار نخواهد بود.

منبع: سایت «چه‌طور»

گپی با یک نوجوان مخترع، به مناسبت نزدیک بودن سالروز میلاد حضرت معصومه (س) و روز دختر

یک دختر مخترع!

جمله معروف «خواستن توانستن است» را حتما بارها از آدم‌های دور و برتان شنیده‌اید، آدم‌هایی که شاید خیلی هم به این حرف عمل نکنند. اما امروز به سراغ کسی رفتیم که واقعا الگویی برای این جمله است.

سه شنبه سالروز میلاد حضرت معصومه (س) و روز دختر است و جوانه این هفته به سراغ یک دختر نوجوان و مخترع رفته است. «سپیده ظفر نژاد» نوجوان شانزده ساله‌ای است که با همت بلند توانسته بر ناامیدی غلبه کند و با ایده‌ای نو به دنبال حل مشکلات انسان‌ها باشد. با این دختر مخترع آشنا شوید.

سقف دوستدار آب!

با سپیده در کانون مخترعین ایران قرار دارم. از او می‌خواهم درباره اختراعش برایم توضیح بدهد، می‌گوید: «من بعد از این که با موضوع کم‌آبی آشنا شدم، با مطالعه زیاد اطلاعاتی درباره آن پیدا کردم و تصمیم گرفتم ایده‌ای نو برای کم کردن این مشکل ارائه دهم؛ برای همین بعد از مشورت با مخترعان دیگر در «کانون مخترعین ایران» توانستم سقف خانه‌ای بسازم که قابلیت جمع‌آوری آب باران و برف و تگرگ با بازده بالا را داشته باشد. این طرح که با همکاری چند مخترع ساخته شده، نمونه داخلی و خارجی دیگری ندارد و در جلوگیری از تبخیر یا هدررفت آب‌های سطحی می‌تواند به انسان‌ها کمک کند».



عکس: میثم دهقانی

مخترع‌ها چه جوری‌اند؟

می‌خواهم بدانم ویژگی‌های یک مخترع چیست و اصلاً یک مخترع چه تفاوتی با دیگران دارد؟ سپیده پاسخ می‌دهد: «اول این که یک مخترع باید مطالعه زیادی داشته باشد تا با چیزهایی که هنوز کسی ایده‌ای برای حل آن‌ها ارائه نداده، آشنا شود. ویژگی بعدی یک مخترع ناامید نشدن است، چرا که در مسیر اختراع ممکن است به نتیجه‌نرسیم یا اصلاً راهی که برای عملی کردن آن ایده اولیه رفته‌ایم، اشتباه باشد.» سپیده ادامه می‌دهد: «آدم‌های عادی ممکن است در برابر مشکلات موجود فقط غر بزنند، بدون این که برای برطرف کردن مشکل کاری انجام بدهند؛ یک مخترع اما همیشه به دنبال راه حل است و وقتی فکری با ایده‌ای به ذهنش می‌رسد، سریع دست به کار می‌شود».

چطور مخترع شویم؟

از سپیده می‌پرسم کسانی که می‌خواهند مخترع شوند، باید از کجا شروع کنند؟ او می‌گوید: «کسانی که تصمیم گرفته‌اند مخترع شوند اول باید مطالعه زیادی داشته باشند، بعد باید مشکلاتی را که به نظرشان مهم است، یادداشت کنند و تصمیم بگیرند برای مسئله‌ای که تاکنون حل نشده است، راهکاری پیدا کنند. در مرحله بعدی باید حتماً با تعدادی از مخترعان دیگر مشورت کنند و راه درستی برای رسیدن به هدفشان پیدا کنند و در آخر باید هدفشان را که از قبل مشخص کرده‌اند، در ذهن داشته باشند و فراموش نکنند، حتی اگر اختراعتشان با شکست مواجه شود».

#حال خوب!



حال خوب یعنی خوشحالی خودم برام خیلی مهمه و به هر چیز کوچک و بی‌اهمیتی اجازه نمیدم غمگینم کنه.

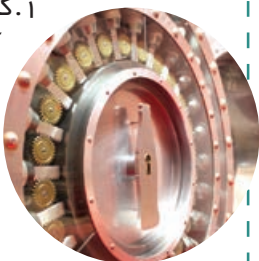
ناریچه

مکان‌هایی که هیچ کس اجازه ورود به آن راندارد

مکان‌هایی در دنیا وجود دارد که حتی بانفوذترین افراد هم اجازه ورود به آن‌ها را ندارند. اگر می‌خواهید با این مکان‌ها و راز و رمزشان آشنا شوید، با دریچه امروز همراه شوید.

۱. گاو صندوق کوکا کولا

کوکا کولا در ۱۲۰ سال گذشته در نوع خود اولین بوده است. دستور العمل این نوشیدنی محبوب (اما مضر) به صورت کاملاً مهر و موم شده در یک گاو صندوق در «آتلانتا»، مرکز ایالت جورجیا در آمریکا، نگهداری می‌شود. گردشگران اجازه دارند از ساختمان شرکت کوکا کولا بازدید کنند اما نمی‌توانند به گاو صندوق دسترسی داشته باشند و اگر هم بخواهند چنین کاری بکنند، دستگیر می‌شوند.



۲. مرکز داده‌های گوگل

مرکز داده‌های گوگل دارای اتاق‌هایی است که شامل تریلیون‌ها بایت اطلاعات می‌شود. همان‌طور که واضح است گوگل از دسترسی عموم به این پایگاه‌ها جلوگیری می‌کند. تنها خبره‌های آی تی، امکان دسترسی به این مکان را دارند، البته به صورت محدود. از طریق گوگل مپ می‌توان به صورت محدود از فضای داخلی این مرکز دیدن کرد، اما نمی‌توانید بازدیدوم کنید! گوگل، ۱۴ مرکز داده‌ها (دیتا سنتر) در کشورهای مختلف سه‌قاره اروپا، آمریکا و آسیا دارد.



۳. خزانه‌داری بانک انگلیس

خزانه‌داری بانک انگلیس حاوی مقدار غیر قابل توصیفی از دارایی‌هاست. طلای ذخیره شده در این خزانه حدود ۱۵۶ میلیارد پوند برآورد شده است و یکی از بزرگ‌ترین ذخایر طلای جهان محسوب می‌شود. غیر از این، بانک انگلیس دومین بانک مرکزی قدیمی جهان است و به هیچ کس اجازه بازدید نمی‌دهد. مساحت کف این خزانه عظیم به اندازه مساحت سومین برج بلند لندن یعنی برج ۴۲ است. کلیدی که از آن برای باز کردن این خزانه استفاده می‌شود، یک کلید بزرگ ۹۰ سانتی‌متری است!



۴. غار لاسکو

این غار که در جنوب فرانسه واقع شده است، قدمتش به دوره پارینه سنگی برمی‌گردد. ساکنان غار «لاسکو» سبک زندگی، موجودات اطراف و کلی چیز دیگر را روی دیوارهای غار نقاشی کرده‌اند؛ به طوری که این غار شامل حدود ۲۰۰۰ نقاشی است. بازدید از «لاسکو» بعد از جنگ جهانی دوم برای عموم آزاد شد اما به سرعت غار به سمت خرابی و کثیف شدن پیش رفت، به همین دلیل در سال ۱۹۶۷ برای درآمان ماندن از آسیب برای همیشه بسته شد.



منبع: کجارو

کتاب نوجوان

خودت داستان بنویس

«خودت داستان بنویس» یک کتاب خیلی خیلی هیجان‌انگیز است؛ کتابی که خواندنش برای همه کسانی که دلشان می‌خواهد یک روز نویسنده شوند و همه کسانی که دوست دارند از دنیای قصه‌ها و از کار نویسنده‌ها سر در بیاورند، لازم است. این کتاب کمک می‌کند؛ بفهمی داستان‌ها چگونه سرهم می‌شوند؛ سول‌های خاکستری مغزت را به کار ببندازی و به ایده‌های بزرگ برسی؛ با واقعیت‌های هیجان‌انگیز درباره نویسندگان و دنیای نوشتن آشنا شوی؛ و بالاخره! داستانانت



را بنویسی و به دیگران ارائه کنی. چطوری؟ خب تمرین‌های جالب این کتاب، پراست از نکته‌ها و فوت‌وفن‌های داستان‌نویسی و تو قدم به قدم نوشتن را یاد خواهی گرفت. «خودت داستان

بنویس»، تصویرگری جذابی هم دارد که پایه‌های متن، خواننده را همراهی می‌کند. البته حتماً می‌دانی که برای نویسنده شدن نمی‌توان فقط به یک کتاب اکتفا کرد؛ بلکه باید کلی کتاب دیگر بخوانی و کلی تمرین دیدن و شنیدن کنی و کلی بنویسی و خط بزنی و زحمت بکنی، اما این کتاب برای شروع قدم خوبی است. کتاب را «سیمون چشایر» نوشته، «حبیب یوسف‌زاده» ترجمه کرده و نشر «طلایی» با قیمت پشت جلد ۱۰ هزار تومان منتشر کرده است.

بازی نوجوان

بازی رنگ‌ها

نام بازی: Flow Free

سازنده: Big Duck Games LLC

حجم: ۱۰/۳ مگابایت

(Flow Free) یک بازی ساده از مجموعه بازی‌های فکری و پازلی است که کاربران در هر سنی می‌توانند از انجام دادن آن لذت ببرند. در این بازی شما باید نقاط رنگی را با کشیدن خطوطی لوله‌مانند به یکدیگر وصل کنید تا جریان آب هدایت شود. این لوله‌ها نمی‌توانند از روی هم رد شوند



یا یکدیگر را قطع کنند یا دور خودشان بپیچند. این کار ظاهراً ساده به تدریج سخت و پیچیده می‌شود و در مراحل بالاتر، کم‌کم تمام هوش و حواس شمارا درگیر خود می‌کند. بازی دارای دو حالت آزاد و زمان‌دار است و شما می‌توانید بسته به

علاقه‌تان، یکی از این تنظیمات را انتخاب کنید. راستی (Flow Free) جزو بازی‌های نامحدود است؛ پس نگران تمام شدن مراحلش نباشید، البته میزان مصرف انرژی بازی هم خیلی کم است و لازم نیست نگران زود به زود تمام شدن شارژتان شوید. این بازی برای اندروید ۲/۳ و بالاتر طراحی شده و از کافه بازار، قابل‌دانلود و نصب است.