گالری

رفقا سلام!
سلام و صد سلام به رفقای جوانه که تازه فصل امتحانات رو پشت سر گذاشتین. خسته نباشید! چشم و دل تون روشن! خب بیایید تعریف کنید توی این مدت که حواستون به درس و مدرسه بود چه خبر بود؟ چه کارا کردین؟ راستی حواسمون هست تولد بهمن ماهیای دوست‌داشتنی را تبریک بگیم. به افتخار همتون دست و جیغ و هورا!
شماره پیامک ۳۰۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۱
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

دماوند برفی

عکس از: محسن صباری

اطلاعات عمومی

تشخیص چهره چطور کار می‌کند؟

شاید تا به حال با فناوری تشخیص چهره مواجه شده باشید. این فناوری در گوشی‌های تلفن همراه، بعضی دوربین‌های مداربسته، دوربین‌های کنترل ورود و خروج و خیلی جاهای دیگر کاربرد دارند؟ اما تا به حال برایتان سوال شده است این فناوری چطور چهره‌ها را آنالیز می‌کند. این فناوری بیشتر با تکیه بر هوش مصنوعی و اسکن چهره فرد و مقایسه آن با یقیه اطلاعاتی که دارد کار می‌کند. اگر می‌خواهید این فناوری را بهتر بشناسید، ما برایتان از این فناوری بیشتر خواهیم گفت.

● **تشخیص چهره ۶۵۰ سال قبل!**

تاریخچه تشخیص چهره را می‌توان از سال ۱۹۶۰ میلادی دنبال کرد. در آن زمان ریاضی‌دان و دانشمند علم کامپیوتر، «وودرو ویلسون بلدسو» برای اولین بار سیستمی را اندازه‌گیری هارا ایجاد کرد که به کمک آن‌ها می‌توانست عکس‌های مختلفی از چهره‌ها را طبقه‌بندی کند. به‌دلیل سیستم‌ها به‌صورت دستی و خیلی کند کار می‌کردند. اما کار روی این سیستم‌ها، راه را به سمت برنامه‌های تشخیص چهره مدرن باز کرد. در دهه ۲۰۱۰ بود که رایانه‌ها هم کم‌کم آن قدر قدرتمند شدند که فناوری شناسایی چهره را به یک ویژگی استاندارد در تبدیل کردند.

● **درست شبیه مغز!**

وقتی ما در یک خیابان، یک آشنا می‌بینیم آن را می‌شناسیم. در واقع مغز ما، با کمک ویژگی‌های صورت فرد مدنظر مانند چشم‌ها، شکل بینی، شکل دهان، نحوه قرار گیری آن‌ها در کنار یکدیگر و هندسه صورت، چهره‌ها را تشخیص می‌دهد. اساس کار یک سیستم تشخیص چهره هم به همین شکل است، با این تفاوت که این کار را در مقیاس بزرگ و الگوریتمی فاکتورهای کلیدی در هندسه صورت هر انسانی شامل فاصله بین چشمان شما و فاصله از پیشانی تا چانه می‌شود. این نرم‌افزار نقاط عطف چهره را که می‌توانند تا ۶۸ مورد باشد، شناسایی و پس از طی چنین فرایندی اطلاعات را به رشته‌ای از اعداد یا نقاط تبدیل می‌کند؛ چیزی که امضای صورت شما خوانده می‌شود. در نهایت امضای صورت شما یک فرمول ریاضی است که پایگاه داده‌های قبلی و شناخته‌شده در سیستم مقایسه می‌شود. در این مرحله فرایند تشخیص کامل می‌شود. به این معنی که امضای چهره شما با تصویر موجود در پایگاه داده سیستم تشخیص چهره مطابقت داده می‌شود تا مطابقت یا عدم مطابقت آن بررسی شود.

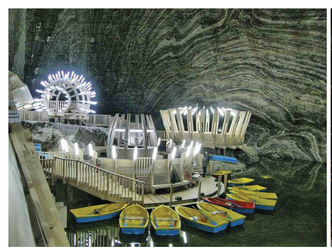
● **۶۸ نقطه عطف در چهره**

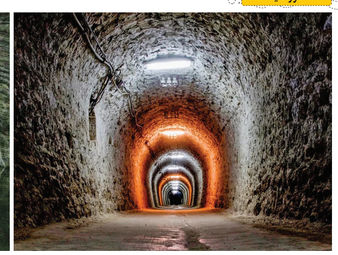
فاکتورهای کلیدی در هندسه صورت هر انسانی شامل فاصله بین چشمان شما و فاصله از پیشانی تا چانه می‌شود. این نرم‌افزار نقاط عطف چهره را که می‌توانند تا ۶۸ مورد باشد، شناسایی و پس از طی چنین فرایندی این اطلاعات را به رشته‌ای از اعداد یا نقاط تبدیل می‌کند؛ چیزی که امضای صورت شما خوانده می‌شود. در نهایت امضای صورت شما یک فرمول ریاضی است که پایگاه داده‌های قبلی و شناخته‌شده در سیستم مقایسه می‌شود. در این مرحله فرایند تشخیص کامل می‌شود. به این معنی که امضای چهره شما با تصویر موجود در پایگاه داده سیستم تشخیص چهره مطابقت داده می‌شود تا مطابقت یا عدم مطابقت آن بررسی شود.

● **استخراج هندسه صورت**

اما فناوری تشخیص چهره چگونه کار می‌کند؟ سیستم‌های تشخیص چهره یک به روش‌های مختلفی کار می‌کنند و معمولا الگوریتم‌های خاص خود را دارند، اما در یک نگاه کلی اصول کار همه آن‌ها یک چیز است. در اولین مرحله تصویری از صورت شما گرفته می‌شود. این تصویر می‌تواند از یک عکس یا ویدئو استخراج شود.

دور دنیا





گردش در شهر زیرزمینیِ نمکی

سالینا تورد یکی از شگفت‌انگیزترین جاذبه‌های زیرزمینی رومانی است که در دل کوه‌های کارپات واقع شده است و به عنوان یک معدن نمک قدیمی شناخته می‌شود. این مکان نه تنها به خاطر تاریخ غنی خود بلکه به دلیل زیبایی‌های طبیعی و امکانات تفریحی اش شهرت دارد.

سالینا تورد در قرن ۱۷ میلادی تأسیس شد و استخراج نمک در این منطقه به دوران روم باستان برمی‌گردد. معدن نمک سالینا تورد با عمق ۱۲۰ متر زیر زمین قرار دارد و مساحتی حدود ۱۱ هکتار را پوشش می‌دهد. این معدن به دلیل معماری منحصر به فردش، به ویژه در بخش‌های مختلف آن، توجه بسیاری از گردشگران را جلب کرده است. یکی از ویژگی‌های بارز این معدن، سالن بزرگ و زیبای آن است که با دیوارهای نمکی و ستون‌های عظیم نمکی احاطه شده. از این سالن به عنوان یک فضای فرهنگی و تفریحی استفاده می‌شود و میزبان کنسرت‌ها، نمایش‌ها و رویدادهای فرهنگی فراموش نشدنی است. گردشگران می‌توانند با استفاده از آسانسور به عمق معدن بروند و از زیبایی‌های طبیعی و هنری آن لذت ببرند. نورپردازی زیبا و طراحی مدرن این مکان، فضایی شگفت‌انگیز را خلق کرده که بازدید کنندگان را مجذوب خود می‌کند. سالینا تورد اما همچنین به عنوان یک مقصد گردشگری بین‌المللی شناخته می‌شود و هر ساله هزاران نفر از سرتاسر جهان برای دیدن این مکان منحصر به فرد به رومانی سفر می‌کنند. این معدن نه تنها به عنوان یک جاذبه گردشگری، بلکه به عنوان نمادی از تاریخ و فرهنگ غنی رومانی نیز مطرح است. در نهایت، این شهر زیرزمینی با تر کیبی از زیبایی‌های طبیعی، امکانات تفریحی و فواید درمانی، یک مقصد ایده‌آل برای کسانی است که به دنبال تجربه‌ای متفاوت هستند. این شهر نمکی زیرزمینی با جذابیت‌های فراوان خود، آن‌ها را به دنیای شگفت‌انگیز نمک دعوت می‌کند.

مسیر

قدم‌قدم تا رنگی شدن رویاها

هنرمند دهه‌هفتادی از روزهایی می‌گوید که کارش را از یک اتاق ۶ متری شروع کرد و با تلاش و پشتکار خودش حالا یک آموزشگاه نقاشی دارد

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

بعضی وقت‌ها مسیر زندگی یک‌باره تغییر می‌کند؛ جوری که نقشه‌راه زندگی از این رو به آن رو می‌شود. این همان اتفاقی است که برای پریا فرجی افتاد. این هنرمند ۲۷ ساله که الان یک هنرمند نقاش ماهر است به یک‌باره در مسیر هنر قرار می‌گیرد و زندگی اش با نقاشی گره می‌خورد. با او درباره این موضوع گفت‌وگو کردیم.

● **چطور وارد دنیای نقاشی شدی؟**

من در دبیرستان رشته ریاضی می‌خواندم و در دانشگاه هم شیمی. سال آخر دانشگاه بودم و دقیقا زمان امتحانات بود. من کم‌وبیش نقاشی می‌کشیدم و همان موقع نقاشی یکی از اقوام‌مان را کشیدم و به او هدیه دادم. آن جایک صفحه کوچک در اینستاگرام داشتم و نقاشی را به اشتراک گذاشتم. ولی با همان نقاشی، چند سفارش گرفتم و وقتی آن سفارش‌ها را در صفحه‌ام گذاشتم دوباره سفارش گرفتم و از همان روز تا به حال همین‌طور دارم نقاشی می‌کنم. اصلا خیلی ناگهانی وارد این داستان شدم؛ جوری که نتوانستم همان دو واحد امتحان باقی مانده را بدهم و دیگر سراغ مدرکم هم نرفتم.

● **یعنی بدون این که کلاس نقاشی بروی در آن مهارت داشتی؟**

بله نقاشی کشیدن من یک استعداد خدادادی بود. من حتی تا دوران دانشگاه هم نمی‌دانستم این استعداد را دارم. مثلا وقتی مدرسه می‌رفتم همه می‌آمدند خانه‌مان تا برایشان نقاشی بکشم. خودم جلد دفترهایم را نقاشی می‌کردم ولی متوجهش نبودم و به آن اهمیت نمی‌دادم. وقتی می‌آن نقاشی هدیه را کشیدم و ادامه دادم فهمیدم این کار را دوست دارم و به من خیلی آرامش می‌دهد. من خودآموز شروع کردم یعنی می‌خواستم کلاس بروم و احساس می‌کردم از آن استادی که می‌توانستم پیشش بروم بهتر نقاشی می‌کشیدم. در واقع با روند سفارش گرفتن آن قدر حرفه‌ای شدم که به مهارت رسیدم.

● **تکنیک نقاشی‌ات چیست؟**

همه تکنیک‌ها را کار می‌کنم ولی الان بیشتر سیاه‌قلم است. علاقه خودم رنگ‌روغن است اما چون سیاه‌قلم بیشتر جا افتاده بیشتر با این تکنیک کار می‌کنم.

● **الان بیشترین فعالیتت در حوزه نقاشی مربوط به چیست؟**

الان بیشتر در زمینه آموزش فعال هستم. آن اوایل که شروع کردم سفارش‌ها جوری زیاد شد که من روزی یک نقاشی را حتما می‌کشیدم که در ماه می‌شد ۳۰ نقاشی. این طور بود که از ساعت ۲ ظهر شروع به کار می‌کردم و چون هنوز زیادمان رنبودم تا ساعت ۸،۷ صبح نقاشی را انجام می‌دادم. یعنی شب نمی‌خوابیدم و نقاشی را کامل می‌کردم تا پدرم آن را به اداره پست ببرد. بعد چند ساعت می‌خوابیدم و بیدار که می‌شدم این فرایند دوباره تکرار می‌شود. یعنی حدود دو، سه سال من بدون توقف، همین طور کار کردم. در این مدت بعضی از دوستانم، تفریح و... را از دست داده ولی مسیر را پیدا کردم و در آن موفق شدم. همیشه می‌گویم من ۶ ماه طلایی داشتم که در آن واقعا از خانه بیرون نرفتم و رنگ آسمان را به چشم ندیدم. مدام در حال نقاشی بودم و خودم را پیدت می‌کردم. شاید باورتان نشود در این مسیر حتی یک هزارتومانی از پدرم نگرفتم و همه از یکی یکی خودم کار کردم و وسیله خریدم. انگار این مسیر را خدا برایم مشخص کرد و من هم نهایت استفاده از راهی که جلوی پایم گذاشت را بردم.

به نظرت چه اندام‌هایی به درد هنر نقاشی می‌خورند و چه رویکردی برای این کار لازم است؟

فاکتورهای مهم تلاش و علاقه است. چون اگر به نقاشی علاقه داشتی اگر یک بار آن را خراب کنی یک بار دیگر آن را انجام می‌دهی و صد دفعه‌ات را برای آن می‌گذاری. آن تلاش شما را به نتیجه می‌رساند نه استعداد. من هنرجوهایی زیادی دارم که استعداد فوق‌العاده‌ای دارند اما در مسیر تنبلی می‌کنند. هنرجویی هم دارم که سن بالایی دارند، استعداد هم ندارند اما به خودشان نتیجه خوبی می‌گیرند. من خودم خانواده فوق‌العاده سخت‌گیری داشتم. مثلا اجازه بیرون کار کردن یا وارد شدن در هر شغلی را نداشتم. همیشه دغدغه‌ام این بود چطور باید موفق شوم و نقاشی دقیقا همان شغلی بود که این شرایط را برای من فراهم کرد. با این هنر می‌توانی حتی در خانه هم به درآمد برسید بدون این که زمان کاری و شرایط مالی مشخصی داشته باشید.

● **خودت برای آینده به چه هدفی در نقاشی فکر می‌کنی؟**

من همان طور که در مسیرم که کم جلو رفتم هدف‌هایم را یکی یکی تیک می‌زنم و آن‌ها می‌گرفتم. الان می‌شوند. مثلا اگر دوسال پیش هدفم این بود که یک آموزشگاه داشته باشم حالا که آموزشگاهم را دارم هدفم این شد که یک دوره مجازی سیاه‌قلم به دوره تبدیل شود و هر بار تعداد آن‌ها را بیشتر می‌کنم. الان ۸ دوره مجازی دارم و مدام خودم را به روز و همکارهای خیلی خوبی را در این مسیر با خودم همراه می‌کنم. الان هدفم این است که کل ایران من را به عنوان یک دختر هنرمند کسی که توانست واقعا از زیر صفر خودش را به جاهای خوب برساند، بشناسند. من آن اوایل سیکم هایپرتائل بود. این سبک یعنی نقاشی دقیقا شبیه عکس شود و حتی قشنگ‌تر و طبیعی‌تر از آن. بار هایک نقاشی را می‌کشیدم، تیره و روشن می‌کردم تا به نتیجه برسم. یعنی کم کم به این مهارت رسیدم و اگر اوایل ۱۰ بار نقاشی را اصلاح می‌کردم بار بعد آن را به ۵ بار می‌رساندم. الان جوری شده که یک نقاشی چندمتری را که شاید بقیه برای آن ۷ ماه زمان بگذارند، در یک هفته می‌کشم. الان هنرجوهایم هرجا نقاشی‌شان خراب می‌شود می‌دانم چه کار کرده که این اتفاق افتاده است و چه کار باید کرد که آن درست شود. یعنی همان مسیر سخت برایم یک پله نقطه قوت تبدیل شده است که دارم در زندگی ام از آن استفاده می‌کنم.

خیلی از هنرجوهای مجازی و حضوری‌ام می‌پرسند چطور این قدر نقاشی می‌کشی یا وقتی این قدر کارهای خیلی خفن هستند ما دیگر به چشم نمی‌آییم. تلاش‌تان را یکنید و این تصور که می‌گویند در هنر فضای تقریبا رایگانی هست می‌توانید دیده بشوید، به هدف‌های خیلی بزرگ برسید. فقط تنبلی نکنید و حداقل روزی یک ساعت برای نقاشی وقت بگذارید. جوری که روتین زندگی‌تان شود. در این صورت حتما به نتیجه می‌رسید.

● **از لحظات شیرین و سخت کاری‌ات هم برایمان بگو.**

آن اوایل به خاطر سخت‌گیری خانواده فکر می‌کردم چقدر بد است که نمی‌توانم پیش فلان استاد و در فلان آموزشگاه آموزش ببینم. آن دو-سه سال اول من در یک اتاق کوچک ۶ متری زندگی‌ام را ساختم. خیلی سخت بود ولی خب قدر آن دوران را هم می‌دانم. شیرینی‌اش هم به زمانی برمی‌گردد که نقاشی‌هایم دیده می‌شوند. الان نقاشی‌ام از آقای هادی چوپان ۱۷ میلیون بازدید داشته است و خودشان هم از نقاشی‌ام تشکر کردند. خیلی از هنرجوهای مجازی و حضوری‌ام می‌پرسند چطور این قدر نقاشی می‌کشی یا وقتی این قدر آدم‌های خیلی خفن هستند ما دیگر به چشم نمی‌آییم. اما من می‌گویم شما تلاش‌تان را بکنید و این تصور که می‌گویند در هنر پول نیست را دور بریزید. الان شما با همین اینستاگرام که فضای تقریبا رایگانی هست می‌توانید دیده بشوید، به هدف‌های خیلی بزرگ برسید. فقط تنبلی نکنید و حداقل روزی یک ساعت برای نقاشی وقت بگذارید. جوری که روتین زندگی‌تان شود. در این صورت حتما به نتیجه می‌رسید.

کلاس زبان

شبیه‌ولی متفاوت

pick
چیدن / برداشتن

مثال:
I will pick a book from the shelf to read.

ترجمه: من یک کتاب از قفسه انتخاب می‌کنم تا بخوانم.

picky
سخت گیر / مشکل پسند

مثال:
She is very picky about the food she eats.

ترجمه: او در مورد غذایی که می‌خورد، خیلی سخت گیر است.

بدون شرح

اثری از: cheraghi

پیشنهاد

یک تکه زمین کوچک

نویسنده: الیزابت لرد
مترجم: پروین علی‌پور
انتشارات: افق

عفت زینلی | روزنامه‌نگار

کریم یک نوجوان فلسطینی است که همراه خانواده‌اش در رام‌الله، زندگی می‌کند. او فهرست ۱۰ تا کاری را که دوست دارد انجام بدهد و ۱۰ تا اتفاقی که دوست ندارد در این رخ بدهد، می‌نویسد. اولین چیزی که دوست دارد انجام بدهد این است: ۱. بهترین فوتبالیست دنیا (حتی اگه شده تو رویاهام)

اما فهرست او نیمه کاره می‌ماند، چون دهمین چیزی که دوست دارد به ذهنش نمی‌رسد.

کریم و خانواده‌اش مثل بقیه فلسطینی‌ها در گیر و شاهد ظلم و خشونت اسرائیلی‌ها هستند. کریم، برادر و خواهر هایی دارد که گاهی از دستشان عصبانی می‌شود، گاهی دلش برای آن‌ها می‌سوزد و گاهی به آن‌ها افتخار می‌کند.

کریم با پسری که در اردوگاه زندگی می‌کند و خودش را «هویر» معرفی کرده، دوست می‌شود و با کریم، «هویر و جانی یک تیم سه نفره خوب راتشکیل می‌دهند و یک تکه زمین کوچک را مرتب و آماده می‌کنند. آن‌ها تصمیم دارند در روز بعدی که حکومت نظامی نیست، تمرینات فوتبالشان را در آن زمین انجام بدهند اما اسرائیلی‌ها...

با خواندن کتاب «یک تکه زمین کوچک» به فلسطین سفر می‌کنید و با احساسات یک نوجوان مقاوم فلسطینی به خوبی آشنا خواهید شد.

کارگاه

خاطره‌نویسی، هم خودشناسی، هم مهارت نوشتن

سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

اگر به نوشتن علاقه‌مند هستید، بد نیست یک دفتر خاطرات روزانه داشته باشید؛ اگر هم خود نوشتن برای‌تان موضوعیت چندانی ندارد، باز هم به نوشتن خاطرات نیاز دارید تا مواجهه بهتری با درونیات خودتان داشته باشید و از زاویه بهتری آن چیزی را که در ذهن‌تان می‌گذرد، مرور کنید. برای همین در این مطلب درباره مزایای جالب نوشتن روزمرگی‌ها و داشتن دفتر خاطرات نوشتیم. البته منظورمان نوشتن روزانه‌ای است که واقعی باشد نه مثل بلاگرها که به‌جای روزمرگی‌ها، در حال تظاهر و فخرفروشی هستند.

● **فکر کردن به خود**

نوشتن در مورد افکار و تجربیات خود می‌تواند به شما کمک کند تا بینش‌تان را در باره احساسات، رفتارها و الگوهای خود به دست آورید و منجر به خودآگاهی و رشد شخصی بیشتر شود. از طرفی بیان احساسات خود بر روی کاغذ می‌تواند خروجی ایمن برای احساسات فراهم کند و به شما در پردازش و رهاسازی آن‌ها به روشی سالم کمک زمان بگذارند، در یک هفته می‌کشم. الان است متوجه الگوهای تکرار شونده در رفتار و فرایندهای فکری خود شوید. این خودآگاهی می‌تواند به شما در شناسایی زمینه‌های رشد و توسعه شخصی کمک کند. در کنار موارد قبلی بیان احساسات خود در قالب کلمات می‌تواند به شما در درک و پردازش احساسات پیچیده کمک کند و به شما این امکان را می‌دهد که وضوح و بینش را نسبت به چشم‌انداز احساسی خود به دست آورید. در نهایت نوشتن می‌تواند به شما کمک کند تا انگیزه‌ها و ارزش‌های اساسی را که رفتار شما را هدایت می‌کند، کشف کنید و به درک عمیق‌تری از باور ها و اهداف شخصی‌تان دست یابید.

● **بررسی روابط**

تأمل در تعاملات خود با دیگران می‌تواند به شما کمک کند تا الگوهای روابط خود را شناسایی کنید. در طرز رهایی که داشتید بازنگری کنید، نقش خود در اتعارضات یا سوء تفاهم‌ها بهتر درک کنید و در نتیجه این در ک بیشتر، مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشید.

● **افزایش مهارت حل مسئله**

نوشتن در مورد مشکلات می‌تواند به شما کمک کند تا افکار خود را روشن کنید، دیدگاه خود را به دست آورید و راه‌حل‌های ممکن را شناسایی کنید، راه‌حل هایی که منجر به مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله بهتر می‌شود.

● **بهبود مهارت‌های نوشتاری**

در نهایت نوشتن روزانه نوعی تمرین منظم نوشتن سیال و رهاست که می‌تواند مهارت‌های نوشتاری شما از جمله دستور زبان، واژگان و وضوح کلی بیان را بهبود بخشد.

در خلال این نوشتن‌ها موقعیت‌های پیش‌روی شما ترسیم می‌شود که می‌تواند ایده‌هایی برای جستارنویسی، روایت و حتی داستان یا اصلاح کنید. در حین نوشتن روزانه، ممکن است متوجه شوید که به دنبال کلمات جدیدی برای بیان افکار خود هستید، که می‌تواند به گسترش دایره لغات و بهبود مهارت‌های زبانی شما کمک کند. از طرفی نوشتن درباره تجربیات روزانه شما را تشویق می‌کند که خلاقانه فکر کنید و راه‌های جدیدی برای بیان خود بیابید.

توسعه سبک: نوشتن منظم به شما امکان می‌دهد سبک‌ها و تکنیک‌های مختلف نوشتاری را آزمایش کنید و به شما کمک می‌کند صدای منحصر به فرد ایجاد و سبک نوشتاری شخصی خود را اصلاح کنید. در حین نوشتن روزانه، ممکن است متوجه شوید که به دنبال کلمات جدیدی برای بیان افکار خود هستید، که می‌تواند به گسترش دایره لغات و بهبود مهارت‌های زبانی شما کمک کند.

۱ به تصمیمات خودت فکر کن! هر زمان که چندین انتخاب به شما داده شده، هر کدام از گزینه‌ها را بررسی کن تا فایده و ضرر هر کدام را در نظر بگیری. اگر مطمئن نیستی که چه گزینه‌ای را انتخاب کنی، از کسی که به او اعتماد داری بپرس که آیا می‌تواند مشاوره‌ای به تو بدهد یا نه. این باعث می‌شود تصمیمات هیجانی نگیری.

۲ روی کنترل خشم کار کن! هنگامی که احساس عصبانیت می‌کنی، سعی کن چند نفس عمیق بکشی تا خودت را آرام کنی و فریاد نزنی. اگر به فضا نیاز داری چند دقیقه از آن فضا دور شو. احساس عصبانیت یا ناامیدی اشکالی ندارد اما بهتر است سعی کنی احساسات خود را در یک دفتر یادداشت کنی تا موارد ی که عصبانی‌ات کرده و احساسی که بعد از آن داشتی را بدانی.

۳ ذهن خود را باز نگه دار! اگر کسی چیزی می‌گوید که با آن مخالف هستی یا گیج شده‌ای، به جای قضاوت در مورد انتخاب‌هایش، درباره آن سوال کن. سعی کن مسائل را از دید آن‌ها ببینی تا درک بهتری از آن‌ها پیدا کنی. برای تمرین می‌توانی با افرادی ارتباط داشته باشی که ز مینه و دیدگاه‌های مختلفی دارند.

۴ کارهایت را خودت انجام بده! اگر می‌خواهی بالغ به نظر بیایی، مسئولیت‌های خود را روی دوش دیگری نیندار. فهرستی از کارهایی که باید انجام دهی، بنویس و تمام تلاشت را انجام بده تا ازپس آن‌ها بربیایی. سعی کن برای انجام هر کدام از کارها وقت بگذاری تا بتوانی آن‌ها را به بالاترین کیفیت انجام دهی.

۵ با دیگران بحث منفی نکن! اگر با فردی مخالف هستی به جای بلند کردن صدای خودبا داشتن لحن منفی، از اول سوال کن. سعی کن با ذهنی باز و غیر قضاوت کننده نظرات‌شان را مرور کنی تا بی‌ادب یا بی توجه به نظر نرسی. اشکالی ندارد با بقیه اختلاف نظر داشته باشی تنها کافی است با عصبانیت با آن‌ها حرف نزنی.

۶ قدردان نظر و پیشنهاد بقیه باش! وقتی دوست، خانواده و بقیه مردم پیشنهادی به تو می‌دهند با آن‌ها با مهربانی برخورد کن. اگر کسی وقت می‌گذارد و کاری را برایت انجام می‌دهد می‌توانی به روشی واقعی از او تشکر کنی. برای مثال اگر کسی به تو هدیه‌ای می‌دهد که آن را دوست نداری بهتر است باز هم چیزی شبیه به «خیلی متشکرم برای هدیه» بگویی. همین طور می‌توانی از افراد برای موفقیت‌های روزمره تشکر کنی. برای مثال اگر دیر می‌کنی می‌توانی بگویی «از این که صبور بودی متشکرم.»

۷ نشان بده به دنبال بهبود هستی! افراد بالغ همیشه در تلاش برای یادگیری و رشد هستند. بهتر است همیشه به بازخوردهایی که می‌شنوی گوش کنی و تمام نکاتی را که در آن است، در نظر بگیری. اگر با بعضی از آن‌ها مخالف هستی نیازی نیست همه آن‌ها را انجام بدهی اما زمان بگذار تا ببینی آیا با چیزی که می‌خواهی بهبود دهی همخوانی دارد یا نه.

بدانیم

هفت خان بالغ شدن!

همه ما دوست داریم در دوره نوجوانی، جدی گرفته شویم. این برای ما به معنی بزرگ شدن و به دست آوردن احترام از سمت دیگران است. اما اگر دوست دارید در جامعه بالغانه‌تر رفتار کنید، می‌توانید رفتارهایی را به رفتارهای روزانه خود اضافه کنید. این تمرین بلوغ است و می‌توانید آن را هر روز تکرار کنید.

بگونگو

در آرزوی برف و تیم چه ملی؟!

علیرضا کاردار | طنزپرداز

سلام از یک بگونگوی دیگه، خدمت نوجوانان گل روزنامه‌خوان. بچه‌ها انصافا قدر خودتون رو بدونین، همین که الان دارین این مطلب رو می‌خونین، یعنی جزو اون دسته از نوجوان‌هایی هستین که اهل مطالعه هستن و ما می‌تونن افتخار می‌کنیم. دمتون گرم. برایم ببینیم برامون چی فرستادین.

جوانه جان، چرا برف نمیاد؟ آرزو به دل‌مون موند که به برف‌بازی مشتی بکنیم.

آخ‌ار است می‌گی والا. البته که آخر پاییز به برف خوبی اومد، ولی واقعا حیف که هنوز برف زمستونی نیومده. البته که ما نا امید نمی‌شیم، قول بدین اگه برف اومد، ما رو هم تو برف‌بازی‌تون راه بدین.

می‌خوام به گوشی بخرم، چی پیشنهاد می‌کنین؟

اوه چه سوال سختی! خودم می‌خواستم گوشی بخرم، سه سال فقط دنبال مدل‌های مختلف بودم. بعد که از یک مدل خوشم اومد، دیدم دیگه پولم بهش نمی‌رسه! حالا بهترین راهنمایی که می‌تونم بهت بدم اینه که به اندازه پولت آش بخور، نه چیز... یعنی به اندازه پولت گوشی بخر.

جوانه من تازه می‌خواستم برای انتخاب رشته دانشگاه، تهران رو بزنم. می‌گن که قرار پایتخت منتقل بشه. چی کار کنم؟

اول این که قبل از هر کار بشین درست رو بخون که هر جایی که دوست داری قبول بشی، بعد شم فکرت رو در گیر نکن، این طرح انتقال پایتخت تا به نتیجه برسه، خودت که هیچی، نوه‌های هم درس و دانشگاه‌شون تموم شده!

دل‌مون موند که به برف‌بازی مشتی بکنیم.

باز می‌گم شاید...این چه چیز لعنتی بود که من گرفتم جوانه؟

چقدر می‌گیم مواظب خودتون باشین، ماسک بزنین، دست‌هامون رو بشورین... حالا نگران نباش، این ویروس جدیده است که دیگه داره قدیمی می‌شه! زود خوبی می‌شی ایشالا.

می‌خوام یه گوشی بخرم، چی پیشنهاد می‌کنین؟

نگفتی تیم چه‌ملی؟ اگر فرض رو بر فوتبال بذاریم، باید از زمین‌های خاکی شروع کنی، ولی بعدش خودت رو نکونی. اولی جدی، برای هر کاری باید تلاش کنی، درسش رو بخونی و از تجربه بزرگ‌ترها استفاده کنی، مثلا اگه خواستی عضو تیم ملی UNO بشی، بیا در محضر خودم!

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن
احتراما با توجه به عدم حد نصاب مجمع مورخه ۱۴۰۳.۱۱.۰۱ جلسه مجمع عمومی فوق العاده با دستور جلسه ذیل در محل دفتر شرکت به آدرس شهرستان بردسکن، خیابان صدف، طبقه همکف در روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۳.۱۱.۱۷ ساعت ۸ صبح تشکیل می گردد و هر نفر می تواند وکالت یک نفر دیگر را به عهده بگیرد.
دستور جلسه: ۱- موافقت با انحلال شرکت
هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن
۱۰۷۷۳۴