



فوت و فن

ضمیمه نوجوان

شماره ۱۲۱ ■ ۵ آبان ۱۴۰۱

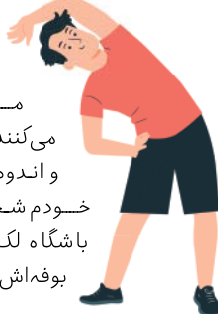
نوجوان
۱۳۰۰

چند راهکار درباره درد با درمان غم

ایستگاه شادمان

خود را تکان بده

یادتان هست هفته پیش در همین صفحه به چه نکات گهرباری اشاره کردم درباره ورزش! من هیچ کاری را الکی انجام نمی‌دهم. یکی از راه‌های شاد بودن همین ورزش عزیز و دوست‌داشتنی است. من وبقیه دانشمندا ثابت کردیم افرادی که مرتب ورزش می‌کنند کمتر دچار غم و اندوه و ناله می‌شوند، خودم شخصا دلم برای باشگاه لک زده به خصوص بوفاش....



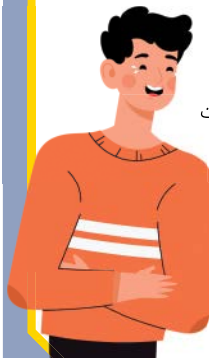
سرآشپز درونت را آزاد کن

یکی از روش‌های خوشمزه شاد بودن آشپزی کردن است، البته این روش فقط در شرایطی جواب می‌دهد که ظرف‌هایی که کثیف می‌کنی را هم خودت بشووری و چیزی را نشکنی که آن وقت نه تنها مادر خانواده را غمگین و خشمگین می‌کنی بلکه خودت هم شاد نشدی هم ایام تحصیلی با دست و بال شکسته مقداری برایت سخت می‌شود، این نکته را هم فراموش نکن، چیزی را بپز که قشنگ بدلی و یاد گرفته‌ای تا در ۱۷ سال آینده سوزه اول دورهمی‌های خانواده نشوی.



جوکر تایم

برای چه جلوی خندیدنت را می‌گیری! کی گفته زشت است آدم بخندد حتی به موارد کوچک و پیش پا افتاده! من خودم مدتی دائم می‌خندیدم به همه چیز و همه اتفاق‌ها، در هر مکان و زمانی، ولی امان از اطرافیان حسود که زیر آب آدم را می‌زنند و الکی بهانه می‌گیرند، همان‌ها رفتند به پدرم گفتند پسرش مشکل دارد! چرا در مراسم ختم دارد غش غش می‌خندد! یکی نیست بگوید خب حسود چشم نداری شادی من را ببینی چرا دنبال بهانه‌ای....



وقت ذرت بوداده است

ببین چی برایت آورده‌ام، یک روش عالی و همه‌پسند. ذرت بوداده و تخمه و چیپس و سس را که تهیه کردی می‌آیی و خودت را تحویل نزدیک‌ترین کاناپه به تلویزیون می‌دهی و صدا را بالا می‌بری و نور اتاق را پایین می‌آوری و فیلم مجازی که از سایت‌های معتبر دانلود کرده‌ای را کت بسته داخل حافظه جانبی تحویل تلویزیون می‌دهی و تمام. فیلم دیدن یکی از روش‌های دوست‌داشتنی شاد بودن است، البته فیلم ژانر درام دانلود نکنی و غمگین شوی و به روش من ایراد بگیری، ژانر هیجانی و طنز را بگیر و اگر خوب بود بفرست برای صفحه معرفی ما برای بقیه اشتراک بگذاریم.



یکم اجتماعی باش

آقا آن قدر احم و قیافه‌های عبوت زیاد شده که آدم دوزار تعامل گیرش نمی‌آید، مگه نمی‌دانید تعامل با مردم و روی باز در جامعه باعث ایجاد شادابی جمعی می‌شود! چقدر ما دانشمندا باید تاکید کنیم که با هم تعامل داشته باشید، حرف بزنید، حرفای خوب بزنید و دنبال دادن انرژی به هم باشید و آن قدر خودتون را اذیت نکنید، شادی فردی حتی تظاهر به شاد بودن و انرژی داشتن می‌تواند اثر وضعی ایجاد کند و در نهایت خودتان هم حال‌تان خوب می‌شود که به آن انرژی مثبت جمعی می‌گویند.



فامیل بازی

فامیل چیست؟ فامیل‌ها عزیزانی هستند که در ادوار مختلف تاریخ همواره باعث ایجاد دلگرمی بشر و دورهمی‌های‌شان باعث ایجاد شادی و انرژی شده است، حال با ظهور گوشی‌های خیرندیده این پدیده در خطر انقراض قرار دارد، مشاهدات حاکی از آن است که بشر امروزی هر از گاهی با خویشاوندان و دوستان نزدیک وقت می‌گذراند که آن زمان‌ها از دگر زمان‌ها شادتر و پر انرژی‌تر است اما همان‌طور که عرض کردم خیر و خوشی نبینند این گوشی‌ها که این موارد خوب را از ما می‌گیرد.



شیرین کام شو

ما دانشمندان همش داریم به شما اثبات می‌کنیم اما گوش شنوا، مصرف دسر شیرین هم یکی دیگه از مواردی است که ما ثابت کردیم برای شاد زیستن خوب است و به شما کمک می‌کند که پر انرژی و شاد باشید، اصلاً شیرینی، شکلات و کاکائو جماعت مفیدند ولی حواس‌تان باشد که دیابت در کمین است، این دسر شیرین که گفتیم در حد همان دسر بماند چون کمک می‌کند غذایت را هضم کنی، بدنت با انرژی باشد و قند هم که می‌دانی اصلاً غذای مغز است و خوراک کارهای فکری و از این قبیل ماجراها.



موسیقی

گوش کردن موسیقی هم کمک می‌کند به شاد شدن و انرژی گرفتن اما در این اوضاع شعله قلمکار موسیقی باید خیلی حساسیت برای انتخاب موسیقی درست به خرج بدهی، با یک سری فاز غم نگیری با یک سری دیگر وسط بپری و با یک سری اصلاً متوجه نشوی خواننده چه گفته و چه می‌خواهد و با چه کسی کار دارد و از این حرف‌ها، خلاصه که بگردید موسیقی مورد علاقه‌ای که هم شادتان کند و هم چیزهایی از آن متوجه بشوید و هم لذت موسیقی واقعی را درک و پیدا کنید و برای ما هم بفرستید.



به آفتاب سلام کن

دراکولا نیستی که بروی زیر آفتاب بسوزی، بلند شو، هم گرم می‌شوی و هم ویتامین دی تامین می‌کنی، هم لبنیاتی که میل کردی را هضم می‌کنی و هم در این بین مقداری شاد می‌شوی. اگر بدانی این آفتاب و نورش چه مزایایی دارند و چقدر به مثبت شدن انرژی و شاد شدن روحیه‌ات کمک می‌کنند دیگر مثل دراکولا ازش فرار نمی‌کنی.