با اینا قرنطینه رو سَر می‌کنیم

یک بسته جامع و حال خوب کن برای این روزها که باید در خانه بمانیم

معصومه متین‌نژاد| می‌دانیم که درخانه ماندن، آن هم در این روزهای پایانی سال که ما ایرانی‌ها بیشترین تلاش و تکاپو را در این موقع از سال داریم، واقعا کار سختی است، اما اگر سلامتی خودمان و دیگران برایمان مهم است باید آن را به‌عنوان بخشی از روند نقاهت کشور در این بیماری بپذیریم و جدی بگیریم.

بیشتر ما درطول سال از نداشتن وقت خالی برای خود و خانواده‌مان و مشغله زیاد کاری که گریزی هم از آن نیست، می‌نالیم، اما حالا که به اجبار - قرنطینه خانگی - این فضا برایمان ایجاد شده است، به‌کل فراموش کرده‌ایم، این همان فرصت نابی است که همیشه به‌دنبالش بوده‌ایم. فرصتی که کمک می‌کند تا قدری بیشتر به همسر و فرزندانمان نزدیک شویم و از اختلافات فکری و سلیقه‌ای که باعث دور شدن ما از هم شده است، قدری بکاهیم.

خلاصه اینکه باید قدر لحظات موجود را بدانیم و از همین امروز و با کمک دیگر اعضای خانواده برای آن برنامه‌ریزی کنیم. در این برنامه‌ریزی فرصتی را برای درکنار هم بودن و لحظاتی را هم به خودمان اختصاص دهیم.

در ادامه چند نمونه از فعالیت‌های گروهی یا فردی را که می‌توان در این روزها به آن‌ها پرداخت با هم مرور می‌کنیم.

مسابقه آشپزی برگزار کنید

یکی از کارهای معمول و تکراری خانم‌های کدبانو آشپزی است که خیلی وقت‌ها خسته‌کننده هم به نظر می‌رسد، اما اگر همین کار تکراری و به‌ظاهر معمولی را به همراه بچه‌ها و همسرتان انجام دهید، دیگر خسته‌کننده نیست. خلق طعم‌ها و غذاهای جدید، پخت شیرینی آن هم برای مصرف نوروز یا برگزاری یک مسابقه آشپزی و شیرینی‌پزی بین شما و همسرتان و بچه‌ها می‌تواند لذت یک آشپزی گروهی را کامل کند.

پیشنهاد سرآشپز

روزهای یکشنبه هر هفته در همین صفحه ستونی به‌نام «پیشنهاد سرآشپز» داریم که پخت انواع غذاهای محلی و فرنگی، شیرینی و دسر و نوشیدنی را به‌صورت مرحله به مرحله و کامل آموزش می‌دهد. می‌توانید از این فرصت برای پخت همه این دستورغذاها استفاده کنید.

بازی‌های گروهی تدارک ببینید

اگر خانه‌تان ویلایی است که خوش به حالتان، اگر هم نیست خیلی ناراحت نشوید، چون برای انجام بازی‌های گروهی این‌قدر حق انتخاب دارید که اگر قرار باشد تمام بیست‌وچهار ساعت را هم به آن اختصاص بدهید بازهم وقت کم بیاورید. بهتر است برای این منظور نظرسنجی کنید و بچه‌ها را بیشتر از هر زمان دیگری درگیر کنید. درست کردن پازل‌های بزرگ، هُپ هُپ، منچ و مارپله، بازی حدس بزن، اجرای پانتومیم، تیله‌بازی، هفت‌سنگ، نون بیار کباب ببر، گل یا پوچ و اسم و فامیل بخش کوچکی از بازی‌های دوران کودکی خودمان هستند که هم برایمان خاطره‌سازند و هم بچه‌ها آن‌ها را دوست دارند.

چند بازی چندنفره موبایلی

علی وفایی| از آنجایی که تقریبا همه اعضای خانواده گوشی هوشمند دارند، شما را با چند بازی چندنفره موبایلی آشنا می‌کنیم.

● Dual

بازی موبایل Dual، تجربه جذابی است که ساعت‌ها شما و هم‌بازی‌هایتان را سرگرم خواهد کرد. نحوه بازی کردن به این شکل است که ابتدا با اتصال وای‌فای یا بلوتوث به گوشی نفر مقابل خود متصل می‌شوید. حالا هر کدام از شما در نقش یک شیء مکعبی شکل قرار خواهد گرفت که باید با تیرهایی که در اختیار دارد، با حریف خود مبارزه کند. نکته بسیار جالب این بازی پیکسلی در این است که شما در صفحه نمایش خود، حریف را مشاهده نخواهید کرد و حریفتان نیز شما را مشاهده نمی‌کند. به عبارتی تا نصف صفحه را خواهید دید و اگر گوشی‌های موبایل خود را به یکدیگر بچسبانید، تصویر کامل مبارزه خود را مشاهده می‌کنید.

● Keep Talking and Nobody Explodes

در این بازی افزون بر گذراندن یک چالش هیجان‌انگیز، معنی واقعی کارتیمی را نیز تجربه خواهید کرد. برای انجام این بازی باید حتما یک گروه سه تا چهار نفره تشکیل بدهید، زیرا وظیفه شما در این بازی خنثی کردن بمب‌هایی است که با چالش‌های سخت و نفس‌گیری همراه شده‌اند. اگر در زمانی که برای شما تعیین شده است بتوانید بمب را خنثی کنید، برنده خواهید بود. دلیل نام‌گذاری بازی این است که مدام باید با هم‌گروهی‌های خود در تعامل و صحبت باشید تا بتوانید معماها را یکی پس از دیگری حل کرده و بمب را خنثی کنید. بعضی از چالش‌ها و معماهای بازی چند بخشی است و هرکدام از بخش‌ها، به خوبی شما و سایران را به فکر کردن مشغول می‌کند.

● Bam fu

یک بازی خوب برای دورهمی خانوادگی حتما نباید پیچیده و پرچالش باشد. خیلی‌ها معتقدند که هرچه ساده‌تر، جذاب‌تر. بازی موبایل Bam fu از همین دسته بازی‌هاست که از سادگی و هیجان بالایی برخوردار است. در این بازی شما یک مجموعه موضوعات را روی صفحه نمایش خود مشاهده خواهید کرد و موظف هستید که با انگشت به آن‌ها ضربه بزنید تا به رنگ مختص به شما درآیند. اگر تمامی موضوعات هم‌رنگ شوند، برنده خواهید شد. این بازی را باید به صورت دو نفره انجام بدهید. البته اگر گوشی موبایل یا تبلتی با صفحه نمایش بزرگ‌تر دارید، می‌توانید با نفرات بیشتری به بازی کردن بپردازید. هرقدر نفرات بیشتر باشد، هیجان و استرس بازی هم بیشتر است.

کمی آنلاین و به روز عمل کنید

متخصصان عفونی هشدار داده‌اند که اگر قرار باشد مردم همچنان بی‌ملاحظه در جامعه ظاهر شوند و به هشدارهای داده شده در مراوداتشان توجه نکنند، ما در پایان فروردین‌ماه شاهد پیک دوباره بیماری کرونا خواهیم بود، چون بخش زیادی از ما به‌ظاهر سالم هستیم و نشانی از بیماری نداریم ولی به‌دلیل ناقل بودن ویروس، آغازکننده چرخه دیگری از بیماری خواهیم شد. پس به‌خاطر سلامتی خودمان و اطرافیانمان هم که شده توصیه‌های مسئولان بهداشتی جامعه را جدی بگیریم.

خدا را شکر این اتفاق باعث شد تا ایجاد مجموعه‌ای از زیرساخت‌های لازم برای مبادلات و مراودات مجازی سرعت بیشتری بگیرد و ما امروز شاهد انجام بسیاری از کارهای روزمره بدون نیاز به حضور فیزیکی در جامعه و ارتباط با دیگران باشیم. برای نمونه خریدهای آن‌لاین از فروشگاه‌های مجازی یا سفارش کالا به فروشگاه‌های حقیقی، انجام بیشتر فعالیت‌های بانکی به کمک نرم‌افزارهای بانکی یا حتی ارتباط تلفنی و اینترنتی با پزشک و گرفتن مشاوره. برای انجام همه این کارها هم می‌توانید خیلی راحت با تایپ درخواست خود در پنجره جست‌وجوگر سیستم‌رایانه‌تان به نحوه و اجرا کار آشنا شوید و حتی از تجربیات دیگران هم بهره ببرید.

می‌دانیم این روزها که بحث شیوع بیماری کرونا زیاد است، استرس و اضطراب بیش از اندازه‌ای در شما ایجاد شده است. استرسی که بخشی از آن طبیعی و بخشی هم به دلیل دریافت اطلاعات نادرست یا کم‌اطلاعی نابجاست. برای همین می‌خواهیم یک پیشنهاد خوب به شما بدهیم که از کسب اطلاعات درست تا مراجعه به یک پزشک متخصص را شامل می‌شود حتی برای کسانی که نشانه‌هایی از بیماری را دارند و حالشان خیلی وخیم نیست، البته به‌صورت کاملا غیرحضوری. برای شروع نشانی corona.ir را در جست‌وجوگر گوشی یا سیستم رایانه‌تان دنبال کنید و وارد آن شوید. این یک سامانه آموزشی بهداشتی است که به موضوع کرونا اختصاص داده شده است و شما می‌توانید در همان بدو ورود برای اینکه خیال خودتان را آسوده کنید، یک تست کرونا بدهید. در این تست پرسش‌هایی درج شده است که ضمن بررسی وضعیت سلامت شما، میزان خطر بیماری را هم در شما می‌سنجد و براساس آن توصیه‌هایی می‌کند که به بهتر شدن حالتان کمک زیادی خواهد کرد. در این سامانه نکات آموزشی بسیاری از پیشگیری تا درمان را می‌توانید بیابید و مطالعه کنید. همچنین اگر نیاز به مراجعه یا مشورت با پزشکی باشد، از طریق همین سامانه راهنمایی‌های لازم را دریافت می‌کنید.

به یاد داشته باشید که در ۸۰درصد موارد ابتلا به ویروس، به هیچ‌وجه نیاز به بستری شدن در بیمارستان نیست. گذشته از آن مراجعه و بستری شدن در این شرایط باتوجه به حجم بالای مراجعات به فضاهای درمانی و بهداشتی اصلا به صلاح شما و اطرافیانتان نیست، چون می‌تواند به روان‌تر شدن چرخه انتقال بیماری درجامعه و خانواده خودتان منجر شود. بهتر است ضمن توصیه به نکات درمانی به قرنطینه کردن خود و خانواده‌تان اقدام کنید تا هم مرحله نقاهت را راحت‌تر پشت سر بگذارید و هم کسی آسیب نبیند. فقط درصورتی که مشکلات تنفسی‌تان شدید شد از خانه خارج شوید و به یکی از مراکز درمانی مرجع مراجعه کنید.

خانه تکانی امسال را جدی‌تر بگیرید

روی صحبتمان با خانم‌های خانه است، به‌ویژه در شرایط کنونی که کار ضدعفونی کردن روزانه خانه هم به کارهای دیگرتان افزوده شده است. لطف کنید در این دوهفته باقی‌مانده تا پایان سال، از آن دسته خانم‌هایی نباشید که می‌خواهند همه کارهای خانه را خودشان بی‌عیب‌ونقص انجام بدهند. سراغ نیروهای کمکی در خانه بروید و بخشی از کارها را به آن‌ها بسپارید. با این کار زمان‌های پرت بقیه اعضای خانواده را هم به بهترین شکل سروسامان می‌دهید. برای نمونه دیوارشویی، باز کردن پرده‌ها، مرتب کردن انباری و... کارهایی هستند که می‌توانید آن‌ها را به‌عهده همسرتان بگذارید. مرتب کردن کتابخانه‌ها، کمد لباس‌ها، تراس و هرجایی که فکر می‌کنید در توان فرزندانتان هست، می‌توانید آن را در فهرست کارهای این روزهای بچه‌ها قرار دهید و بازه زمانی تعیین کنید تا نتیجه کار را به شما اطلاع دهند. اگر خیلی وسواس دارید می‌توانید بعد از انجام هر کاری در وقت اضافه، آن کار را به شکلی که مدنظر خودتان هست، تمام کنید. بهتر است ضدعفونی کردن برخی از قسمت‌های خانه را هم جزو کارهای روزانه هر فرد قرار دهید، البته بعد از آموزش دادن نحوه کار و رعایت نکات بهداشتی و ایمنی آن. این‌طوری فشار کمتری هم به خودتان وارد می‌شود.

کار + استراحت + کار

لازم است بین هر دوساعت کار برای استراحت دست‌کم ۱۰ دقیقه زمان درنظر بگیرید و با یک فنجان چای یا قدری میوه و تنقلات سالم از خودتان و بقیه پذیرایی کنید و دوباره دست‌به‌کار شوید. این باهم کار کردن و دست از کار کشیدن برای همه اعضای خانواده لذت‌بخش است.

مطالعه کتاب را فراموش نکنید

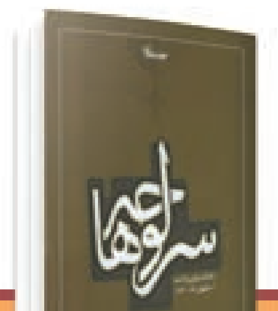
خواندن یک کتاب خوب، لذتی دارد که نمی‌توان آن را در هیچ چیز دیگری جست‌وجو کرد. از فرصت پیش آمده برای اینکه بتوانید چند کتاب از کتاب‌های مورد علاقه‌تان را تمام کنید و بچه‌ها را هم همپای خودتان به مطالعه وادارید نهایت استفاده را بکنید. برای این منظور هم می‌توانید گروهی کتاب بخوانید و هم فردی. توصیه می‌کنیم ساعتی را برای مطالعه گروهی و بحث درباره کتاب خوانده شده درجمع و ساعتی را هم به مطالعه فردی خودتان اختصاص بدهید. می‌توانید از بچه‌ها بخواهید درباره داستان کتابی که خوانده‌اید مطلبی تهیه کنند یا آخر داستان را تغییر دهند و به جای نویسنده یک پایان متفاوت‌تر برای آن خلق کنند.

فراغت چند ساعته با کتاب

محبوبه عظیم‌زاده| در ادامه چند معرفی جمع‌وجور و مختصر از کتاب‌های مختلف برایتان داریم تا بتوانید بنا به سلیقه خودتان در جوار خانواده یا در خلوت شخصی خود به سراغشان بروید و مدتی را با آن‌ها وقت بگذرانید.

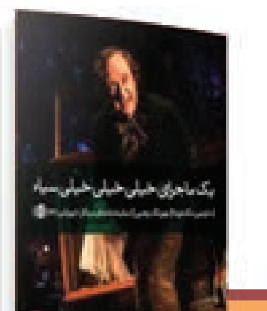
● سرلوحه‌های امیرخانی

«این یادداشت‌ها الزاما نه ادبی‌اند، نه فرهنگی، نه خط موضوعی واحدی دارند، نه وابسته‌اند به یک نگاه خاص آیین‌نامه‌ای؛ شاید این پرت و پلاها نموداری باشد از اوضاع جامعه در آن سال‌ها از نگاه یک داستان‌نویس...». قطعا همین صحبتی که خود رضا امیرخانی در ابتدای این کتاب به آن اشاره کرده است، بهترین توضیح و معرفی برای کتاب «سرلوحه‌ها» است. کتابی که امیرخانی در آن یادداشت‌های پراکنده‌ای را از سال‌های ۸۱ تا ۸۴ جمع‌آوری کرده و سعی داشته به وسیله مکتوب کردن آن‌ها نگاهش را به موضوعات مختلفی که توی جامعه اتفاق افتاده است مطرح کند.



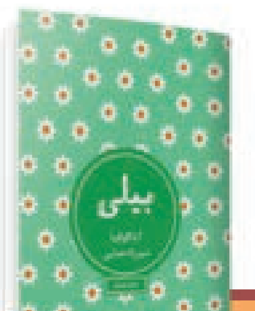
● یک ماجرای سیاه

«یک ماجرای خیلی خیلی خیلی سیاه» عنوان نمایشنامه‌ای است نوشته مارتین مک دونا که شخصیت‌های اصلی آن هانس کریستین اندرسن و چارلز دیکنز (بله، همین نویسندگان معروف) هستند که البته در این ماجرا تبدیل به دو شخصیت کاملا بی‌رحم می‌شوند که برای رسیدن به خواسته‌های خود از هیچ کاری ابا ندارند. فضای داستان فضای رعب‌آوری است اما خواندن آن قطعا تجربه خوب و لذت‌بخشی برایتان خواهد بود. مخصوصا اینکه می‌توانید آن را به صورت دسته‌جمعی و در حالی که هر کس پذیرنده یکی از نقش‌های مجموعه است، بخوانیدش.



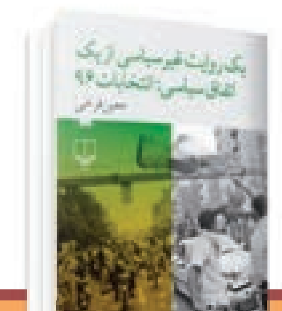
● یک داستان امیدوارکننده

«بیلی» آنا گاوالدا کتابی است که به ساده‌ترین شکل ممکن مفهوم امید داشتن، جنگیدن و شوق ادامه دادن زندگی را برای آدم تداعی می‌کند. اینکه انسان در هر جایگاهی که باشد با کلی ناملایمات خانوادگی و جمعی و شخصی درگیر است اما در نهایت هستند اتفاق‌ها و آدم‌های خوبی که بتوان این ناملایمی‌ها را به مدد آن‌ها از سر گذراند و دوباره به همان چیزهایی رسید که لازمه زندگی کردن در این دنیاست، یعنی امید و انگیزه. این کتاب جزو پرفروش‌ها و محبوب‌های فرانسه بوده و به ۲۵ زبان دنیا هم ترجمه شده است.



● یک روایت غیرسیاسی جذاب

ناداستان‌ها این روزها طرف‌داران خاص خودش را دارد، هم نوشتن و هم خواندنش. اینکه یک نفر راه بیفتد و بزند به دل مردم، مخصوصا در یک بازه زمانی خاص مانند زمان تبلیغات انتخابات و وقتی که ستادهای انتخاباتی غلغله است و بعد تمام دیده‌ها و شنیده‌های خودش را با نگرش شخصی خودش بیامیزد و از آن یک چیز جذاب خلق کند، قطعا خواندن دارد. این دقیقا همان کاری است که معین فرخی در زمان انتخابات ۹۶ انجام داده و به بیان دیگر، «یک روایت غیرسیاسی از یک اتفاق سیاسی: انتخابات ۹۶» را به قلم کشیده است.



فیلم‌های سینمایی خوب ببینید

ایمان فروزان‌نیا| این روزها که تلویزیون به محور تمرکز مردم و منبع اصلی برای دریافت اخبار مربوط به بیماری کرونا تبدیل شده است، فیلم‌های زیادی هم درقالب سریال و هم فیلم سینمایی دارد که خیلی از آن‌ها برای اولین‌بار پخش خواهد شد. جدا از این فرصت عالی شما می‌توانید فیلم‌های دیگری هم برای دیدن به‌صورت گروهی یا فردی تهیه کنید. توصیه ما به شما انتخاب فیلم‌های کمدی و طنز است که کمی از تلخی این روزها هم بکاهد. درضمن می‌توانید برای دیدن فیلم‌های خانوادگی دقیقا همان فضای سینما را برای بچه‌ها مهیا کنید تا آن‌ها فضای متفاوت‌تری از فیلم دیدن در تلویزیون و بودن درکنار شما را در این روزها احساس کنند.

۳ پیشنهاد درجه یک برای فیلم بین‌ها

● هیجان در دل جومانجی

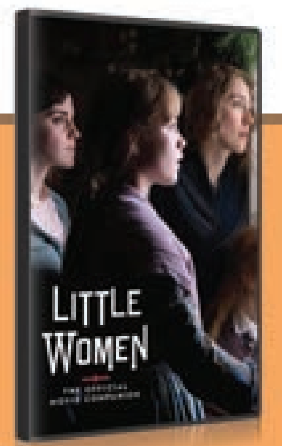
ماجراجویی در دنیای «جومانجی» اولین‌بار ۲۵ سال قبل با فیلمی به این اسم شروع شد. جومانجی آن‌قدر محبوب و مهیج بود که تا سال‌ها هر وقت تلویزیون می‌خواست تماشاگرانش را غافل‌گیر کند، جومانجی را بازپخش می‌کرد. آن هیجان و ماجراجویی با پایان اولین فیلم به مدت ۲۲ سال در جعبه جادویی جومانجی ماند تا در سال ۲۰۱۷ قسمت دوم این فیلم ساخته شد، البته با بازیگران جدید و در دنیایی متفاوت. موفقیت قسمت دوم باعث شد تا تهیه‌کنندگان به سراغ ساخت قسمت سوم بروند و حالا «جومانجی: مرحله بعد» آماده است تا شما را برای سومین‌بار به دنیای هیجان‌انگیز و جادویی خود ببرد. جومانجی مثل بسیاری از فیلم‌ها نیست که با ساخت قسمت‌های متوالی دچار تکرار می‌شوند، قسمت سوم برای بینندگان غافل‌گیری‌های جالب‌تری دارد.

● این فیلم یک بمب واقعی است

«بامب‌شل» (Bombshell) محصول سال ۲۰۱۹ یک فیلم تأثیرگذار و دیدنی است که از روی یک اتفاق واقعی ساخته شده. این فیلم روایتگر رسوایی بزرگ اخلاقی مدیران ارشد شبکه فاکس نیوز است که به عنوان یکی از بزرگ‌ترین رسانه‌های آمریکا در سال‌های اخیر از کارمندان زن این شبکه سوءاستفاده می‌کرده است. دیدن بامب‌شل نگاه جدیدی درباره شرایط کار برای زنان در کمپانی‌های بزرگ دنیا به آدم می‌دهد. به جز داستان فیلم که مو را بر تن آدم راست می‌کند و واقعا تکان‌دهنده است، بازی بازیگران بامب‌شل هم دیدنی است. جی روچ کارگردان این فیلم از ۳ ستاره زن هالیوود برای نقش‌آفرینی در فیلمش کمک گرفته است. شارلیز ترون، نیکول کیدمن و مارگو رابی.

● پیشنهاد ویژه برای دهه شصتی‌ها

بعید است دهه شصتی‌ای باشد که با کارتن «زنان کوچک» خاطره نداشته باشد، این اثر که از روی رمان معروفی به همین اسم ساخته شده است، برای سال‌ها جزو کارتن‌های محبوب تلویزیون بود. حالا نسخه سینمایی این اثر هم ساخته شده است. ۸۹ درصد کاربران گوگل فیلم زنان کوچک را پسندیده‌اند. این فیلم اسکار بهترین طراحی لباس امسال را از آن خود کرد و افزون‌بر آن ۷۰ جایزه سینمایی دیگر را هم کسب کرد و درمجموع در ۱۰۸ مورد هم نامزد دریافت جایزه شد. درباره این فیلم چند نکته مهم دیگر هم وجود دارد. کارگردان فیلم خانم گرتا گرویگ سی‌وشش ساله است که هم‌چون یک زن است، هم‌ذات‌پنداری بهتری با شخصیت‌های داستان دارد، هم در دوران کودکی مخاطب کارتن زنان کوچک بوده و قطعا مثل خیلی از ما با آن خیال‌پردازی کرده است.



فضای خانه را بهاری کنید

اگر فضای لازم برای کاشت گل و گیاه مانند یک باغچه کوچک را درخانه دارید کارهای زیادی می‌توانید انجام بدهید ولی اگر ندارید باید به گلدان‌های آپارتمانی بسنده و آن‌ها را سبز کنید. نگویید که دستم به سبزکردن گل و گیاه نمی‌رود و هرچه می‌کارم، خشک می‌شود. هر کاری، راه و چاره‌ای دارد و اگر بدانید که هر گیاه چگونه رشد می‌کند و به چه نوع آبیاری و کودی احتیاج دارد، به‌طورقطع گل و گیاهان سرسبزی خواهید داشت. برای این موضوع فقط باید کمی اطلاعاتتان را افزایش دهید. خدارا شکر تا دلتان بخواهد سایت و کانال‌های تخصصی برای این منظور وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند. درضمن، برای اینکه همه خانواده درگیر شوند، بهتر است که کاشت هرنوع گل را به یکی از اعضا بسپارید. این‌طوری مسئولیت نگهداری و مراقبت از آن گیاه هم به‌عهده آن فرد خواهد بود که یک فرصت عالی برای دادن مسئولیت‌های کوچک به بچه‌هاست.

رایحه خوش گل‌های بهاری

گل شب بوی زعفرانی، همیشه بهار، شمعدانی، پامچال، نرگس، سنبل، لاله و بنفشه، گل‌هایی هستند که می‌توانید پیاز یا قلمه آن‌ها را از گل‌فروشی‌های سطح شهر (البته با حفظ نکات ایمنی و بهداشتی) تهیه کنید و برای فصل بهار بکارید. اطلاعات لازم برای این منظور را هم می‌توانید از سایت اینترنتی **Parks.Tehran.ir** به‌دست آورید.

یک زبان جدید یاد بگیرید

یکی از خلاقانه‌ترین کارهایی که می‌توان به‌صورت گروهی در خانه انجام داد، یادگیری یک زبان جدید است. زمان خاصی را مشخص کنید، برای نمونه ۲۰ دقیقه هرروز عصر و به کمک یکی از کانال‌های آموزش رایگان و اصولی زبان‌های بیگانه، شروع به حفظ گروهی واژه‌ها و جملات کنید. خوبی استفاده از این روش این است که می‌توانید باهم درس‌ها را مرور کنید، فیلم‌های آموزشی ببینید و مکالمه گروهی داشته باشید.

آموزش گروهی و رایگان

وب سایت‌های Duolingo، British Council، Easyworldofenglish و cdlponlin نمونه‌هایی از فضاهایی هستند که می‌توانند به‌صورت رایگان آنچه شما دراین حوزه به آن نیاز دارید را در اختیارتان قرار دهند.

موسیقی را هم در برنامه‌تان بگنجانید

گوش دادن به یک موسیقی خوب درست به‌اندازه خوردن یک غذای لذیذ و خوشمزه که جسم را می‌سازد، می‌تواند روح و روانمان را هم شارژ کند. لطفا و لطفا! این چند مدت که فشار روانی زیاد به همه وارد شده است، قید گوش دادن به موسیقی‌های تند، غمناک و جگرسوز را بزنید و در محیط خانه از موسیقی‌های آرام و شاد استفاده کنید. این‌طوری همه سلایق را هم پوشش می‌دهید. گاهی حتی می‌توانید پس از گوش دادن به یک موسیقی خاص، درباره خواننده یا خوانندگان و نوازندگان آن نیز باهم حرف بزنید و اطلاعات بچه‌ها را درباره انواع موسیقی و انتخاب‌های درست بالا ببرید. در کنار همه این‌ها بپذیرید که سلیقه شما با جوان‌ترها یا مسن‌ترها فرق دارد و نباید کسی سلیقه‌اش را به دیگری تحمیل کند. درضمن، همه می‌توانند در خلوت خودشان هرنوع موسیقی را که دوست دارند، گوش کنند.

پیشنهادهای موسیقیایی

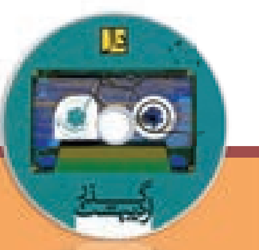
شکیبا افخمی‌راد | در این بخش چند آلبوم موسیقی در سبک‌های مختلف را به شما پیشنهاد می‌دهیم تا در این روزها با گوش سپردن به آن‌ها حال و هوایتان کمی تغییر کند. لازم به ذکر است این آلبوم‌ها را می‌توانید از طریق سایت‌های معتبر خریداری و دانلود کنید بدون آنکه لازم باشد در معرض خطر بیرون رفتن از خانه قرار بگیرید.

● صدای بهار

گروه رستاک از ابتدای آغاز به کارش با بازخوانی ترانه‌های اقوام مختلف ایران توانسته است طرف‌داران بسیاری به دست آورد. فضای آلبوم‌های این گروه عموما برگرفته از ترانه‌های محلی و شاد است و حس خوبی را به مخاطب منتقل می‌کند. آخرین اثر گروه رستاک که خرداد ۹۷ منتشر شد، نیز «بهار» نام دارد و شامل ۵ قطعه بختیاری، بندری، آذری، گیلکی، کردی و ۲ قطعه فارسی به نام‌های «شکوفه می‌رقصد از باد بهاری» به آهنگ‌سازی عطاءا... خرم و «گل پونه نعنا پونه» از ساخته‌های سیدجواد بدیع‌زاده است.

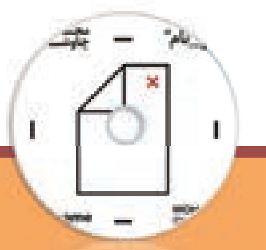
● گذر اردیبهشت و سیزده چهل

از دیگر آلبوم‌های قدیمی که شاید گوش کردنشان در فضای این روزها خالی از لطف نباشد می‌توان به ۲ آلبوم «گذر اردیبهشت» گروه دال و «سیزده چهل» گروه بمرانی اشاره کرد. «گذر اردیبهشت» اولین آلبوم رسمی گروه «دال» است که سال ۹۵ منتشر شد. این اثر شامل ۱۰ قطعه در فضای موسیقی تلفیقی است که عموما آهنگ‌های آرام و گوش‌نوازی دارند. «گذر اردیبهشت» باقیمت ۱۰ هزارتومان در دسترس عموم قرار گرفته‌است. «سیزده چهل» آخرین اثر گروه بمرانی، دیگر گروه تلفیقی است که این روزها در کشور فعالیت می‌کند و می‌تواند پیشنهاد خوبی برای این روزها باشد.



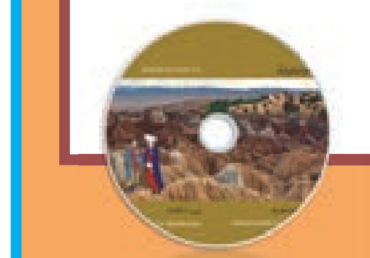
● بی‌نام و افسانه چشم‌هایت

در میان آلبوم‌های جدیدی که به تازگی منتشر شده‌اند می‌توان به آلبوم «بی‌نام» محسن چاوشی در سبک پاپ اشاره کرد، این اثر با آهنگ‌سازی و خوانندگی و تنظیم محسن چاوشی منتشر شده و شامل ۱۱ آهنگ باکلام است که در آن‌ها از اشعار مولانا، سعدی، فصیح‌الزمان شیرازی و وحشی بافقی بهره گرفته شده است. آلبوم «افسانه چشم‌هایت» اثر مشترک همایون شجریان و علیرضا قربانی به آهنگ‌سازی مهیار علیزاده از دیگر آثار جدیدی است که در ماه‌های اخیر روانه بازار موسیقی شده‌اند. این اثر شامل ۱۱ آهنگ باکلام در سبک موسیقی کلاسیک ایرانی بر روی سروده‌هایی از شاعران معاصر است.



● نواهای موسیقی خراسان

آلبوم «خراسانیات» به خوانندگی محمدرضا شجریان و به آهنگ‌سازی زنده‌یاد پرویز مشکاتیان نیز که از امروز در دسترس عموم قرار گرفته‌است، می‌تواند به عنوان جدیدترین آلبوم منتشر شده در بازار موسیقی گزینه مناسبی برای علاقه‌مندان به موسیقی اصیل ایرانی باشد. در این اثر که برگرفته از موسیقی مقامی خراسان است، از اشعار باباطاهر عریان و ملک‌الشعرای بهار استفاده شده است. همچنین ضبط استودیویی این آلبوم مربوط به سال ۱۳۶۵ بوده و اجرای موسیقی آن را نیز گروه عارف بر عهده داشته است. قیمت آلبوم «خراسانیات» ۱۸ هزارتومان است.



غار تنهایی خودتان را داشته باشید

تجربه‌های روانکاوی نشان می‌دهد در روزهای تعطیل زوج‌ها و به‌طور کل، اعضای خانواده تنش بیشتری را باهم تجربه می‌کنند که ناشی از مدیریت نادرست وقت است. برای همین لازم است که حتما در این مدت، زمان خاصی را هم به خودتان و دل‌مشغولی‌هایتان اختصاص بدهید. اینکه خود یا دیگران را موظف کنید تمام بیست‌وچهار ساعت شبانه‌روز را باهم باشید، اصلا فکر خوبی نیست. بهتر است یکی دو ساعت یا شاید هم بیشتر، زمان برای رسیدگی به کارهای عقب‌افتاده یا سرگرمی و دل‌مشغولی‌های شخصی‌تان داشته باشید. این کار نوعی تخلیه روانی و شارژ مجدد هم به حساب می‌آید و باعث می‌شود که بعد از اتمام این زمان همه آمادگی پذیرایی روانی از یکدیگر را داشته باشند.

من، خودم و قدری تنهایی

می‌توانید به‌جای سرزدن به دوستان و آشنایان به آن‌ها زنگ بزنید، دوخت‌و‌دوز کنید، ریلکسیشن کار کنید و آرام بگیرید، خاطراتتان یا هرچیز دیگری را بنویسید، دعا بخوانید و آن‌لاین زیارت کنید، وسایل خراب خانه را تعمیر کنید، به درس و مشق‌های عقب‌افتاده‌تان رسیدگی کنید و...؛ خلاصه اینکه مهم نیست چه کار می‌کنید، کافی است که قدری با خودتان تنها باشید.

تصویرسازی: علیرضا پاکدل|شهرآرا