

امشب هم از خیر خرچنگ و خاویار بگذرید

فلانی قرار است برای به دنیا آمدن فرزندش به فامیل شام بدهد و شما و خانواده هم به این مهمانی دعوت هستید. مهمانی این مدلی است که نوع غذا از قبل مشخص نشده و هر کسی می تواند هر چه میل دارد از منوی غذای رستوران سفارش بدهد. این طور وقت ها میزبان خودش اول سفارش نمی دهد و فهرست غذا را برای مهمان ها می فرستد.
خب درست است که توی موقعیتی قرار گرفته اید که می توانید هر چه دوست دارید با هر قیمتی سفارش بدهید ولی به هر حال کمی انصاف هم بد نیست؛ اگر یک شب دیگر در زندگی تان، میگو و بیف استراگانف و خاویار نخورید هیچ اتفاقی نمی افتد. با جیب میزبان مهربان باشید و اجازه بدهید غذا راحت تر از گلوی خودتان پایین برود و مدام جوش هزینه ای را زن نید که به میزبان تحمیل کرده اید. این طور وقت ها معمولا تنوع غذایی روی میز زیاد می شود و احتمالا غذاهای دیگری ان مدام به شما چشمک می زند و همه اش خودتان را سرنش می کنید که ای بابا چرا فلان غذا را سفارش نادم. توی این شرایط برای چشیدن غذای دیگران روی میز خم نشوید. بهترین راه این است که از غذای خودتان به او تعارف کنید تا او هم غذایش را به سمت شما بگیرد. درست است پیش خدمت های رستوران آن جا هستند تا به شما خدمات بدهند ولی این هم یک شغل است مثل خیلی از شغل های دیگر. محترمانه صدایش بنید و درخواست تان را بلیخنند و خواهش مطرح کنید.

گپی با یک گروه نوجوان درباره های کنترل هیجان های منفی

آآآای! من عصبانی ام!

المیزگرد

«خودتو کنترل کن» از آن حرف هایی است که می رود روی اعصاب آدم؛ بس که از زبان بزرگ ترها می شنویم و بس که گنگ و مبهم است؛ خب چطوری خودم را کنترل کنم؟ در چه موقعیت هایی؟ چرا اصلا؟ این ها سوال هایی است

دکمه خاموش من کجاست؟

سلما دلش می خواهد بتواند خشم اش را توی مشت بگیرد؛ بعضی وقت ها آدم خیلی عصبانی می شود و روی حرف هایی که می زند، کنترل ی ندارد. برای من چندبار پیش آمده، هم دوستم ناراحت شده و هم خودم. هر کس طوری عصبانیت اش را نشان می دهد؛ بعضی ها دعوا



مشت در برابر مشت؟

قبل از این که درباره احساس های ناخوشایند بیشتر حرف بزنیم، بیاید سر از کار این خوشحالی ناراحت کننده در بیاوریم. شادی مگر احساس مثبتی نیست؟ پس چرا گاهی باعث ناراحتی دیگران می شود؟ فرق این خوشحالی با خوشحالی مثبتی که می شناسیم، چیست؟ حسنا می گوید: بعضی خوشحالی ها



بیاباد کنک ات نتر که!

تا الان فهمیدیم رفقای مان موقع خشمگینی چه واکنش هایی نشان می دهند اما هنوز نمی دانیم چه واکنش هایی درست است.

«**محدثه مشجری**» توضیح می دهد: «در کنترل کردن احساسات، مرحله اول این است که احساس مان را بشناسیم و بدانیم چه اسمی دارد. مثلا من در امتحان نمره بدی گرفته ام؛ احساس بدی که تجربه می کنم «خشم» است یا «حسادت» از این که دوستم نمره بالاتری از من گرفته است؟ می توان این کار را با تمرین یاد گرفت. موافقی که حال مان خوب است، می توانیم نشانه های احساسات مختلف را تصور کنیم؛ در موقعیتی قلبت تندتند زده، صورت سرخ شده و دمای بدنت بالا رفته است. تو در آن موقعیت عصبانی بوده ای. وقت دیگری احساس کرده ای چیزی به گلویت فشار می آورد، در آن وقت ناراحت بوده ای. تمرین بعدی، بازی «سکه هیجان» است که در مدرسه هم می شود انجامش داد. در این بازی، احساس های مختلف را روی کاغذ های دایره ای می نویسیم. صندوقی در دست می کنیم و در طول روز، سکه هر احساسی را که تجربه می کنیم توی آن می اندازیم. در پایان روز، صندوق را باز می کنیم تا بفهمیم آن روز چندبار ناراحت بوده ایم، چقدر خوشحال و... یک سری کارت هم درست می کنیم که روی آن ها کارها و چیز هایی را که باعث حال خوب مان می شود، فهرست می کنیم. این طوری می فهمیم در برابر هر احساس بد، باید کاری انجام بدهیم نه این که به حال خودش رهایش کنیم؛ مثلا غلط است که وقت ناراحتی یک گوشه بنشینیم و فکر کنیم یا بخوابیم. امروز درباره احساس غم صحبت کردیم. یکی از کار هایی که در برابر این احساس می شود انجام داد، «دوباره به دست اش بیار» است. یعنی چی؟ غم معمولا با «از دست

رفقا سلام!

مهران ۱۴ ساله برامون نوشته: «بازی با کرم های شکمو آشنا شوید حداکثر به درد کودک می خورد نه من که از صبح تا شب پای بهترین بازی های کامپیوتری با گرافیک خفن هستم». یه دوست دیگه که اسمش رو نگفته هم پیام داده «هرقدر تالاش کردم تا به کمیک بخندم، نتونستم. نوجوان درباره «درست رو بخون»، اونم در کنارش این شماره ها با جوا نه عذرخواهی می کنم از تون». شما هم از طریق این شماره ها با جوا نه در ارتباط باشید؛ ما از خوندن ایرادها، تشویق ها، ایده ها، سوال ها و مطالب شما استقبال می کنیم.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰

صفحه نوجوان
روهای فرد



گالری



آیدو و اجرا: محمدعلی سعیدمورادی

مینی مهارت

سیب قندی

الهام حبشی

طعم ثابت و همیشگی میوه ها برای تان تکراری شده است؟ میوه های مختلفی توی یخچال هستند که میلی به خوردن شان ندارید؟ پیشنهاد این هفته ما مخصوص شماست؛ میوه خشک. نوع خشک شده میوه ها همه خاص شکل تازه آن ها را در خود حفظ می کنند با این تفاوت که عمر طولانی تری خواهند داشت. علاوه بر این با خشک کردن میوه ها طعم آن ها به کلی تغییر پیدا خواهد کرد، گویی که میوه ای جدید با طعمی متفاوت پدید آمده است. برای خشک کردن میوه ها حتما لازم نیست که وسایل مجهزی مثل میوه خشک کن داشته باشید. در بهار و تابستان، خورشید کار خشک کردن میوه ها را انجام می دهد و در ایام سرد مایکروفر و فر کار شما را راه خواهند دادخت. میوه ای را که انتخاب کرده اید، در عرض های نازک برش بدهید و هر برش را با فاصله از بقیه در سینی فر یا مایکروفر بچینید. میوه خشک های شما در عرض ۵ دقیقه آماده خواهند شد. بهترین پیشنهاد من برای میوه خشک، سیب است. سیب را می توانید روی بخاری یا رادیاتور خشک کنید. یک پارچه نازک و تمیز روی رادیاتور پهن کنید و برگه های سیب را روی آن بچینید. سیب خشک های شما به این شیوه، در عرض ۷ ساعت آماده خواهند شد. سیب ها را جایگزین قند کنید و از خوردن آن ها با چای در خنکای پاییز نهایت لذت را ببرید.

عجایب

اقامت در سیب زمینی

شاید تاکنون در باره هتل های عجیب زیر آبی، شناور روی آب، جنگلی یا کوهستانی چیز هایی شنیده باشید اما زندگی داخل یک سیب زمینی حتما برای تان جذاب و عجیب خواهد بود. طراحان هتل در آمریکا، اتاق هتلی شبیه سیب زمینی درست کرده اند که افراد می توانند با اقامت در آن تجربه خاص و جدیدی را از سر بگذرانند. این اتاق ظرفیت دو نفر را دارد و با دکور های زیبایی تزئین شده است. تخت خواب، حمام، آشپزخانه و شومینه هم دارد. وزن این سازه شبیه سیب زمینی به شش تن می رسد و از گچ، بتن و آهن ساخته شده است. طراحان این هتل عجیب که



یک بزرگ تر بخواهید راه حلی بهتان پیشنهاد کند. البته گاهی ممکن است بزرگ ترها مسائل ما را درک نکنند یا کم اهمیت به نظر شان برسد. در این مواقع بهتر است اهمیت موضوع را توضیح بدهی. مثلا بگویی چیزی که باعث خشم ات شده، سر کلاس و موقع تکلیف نوشتن هم ذهن ات را درگیر می کند و حتما می خواهی که حل شود. اما اگر دلت نمی خواهد بزرگ ترها در جریان موضوع باشند، می توانی از یک دوست خیر خواه کمک بگیری؛ کسی که لزوما از تو دفاع نکند بلکه دلش بخواهد رابطه دوستی دوباره شکل بگیرد. خشم، مثل بادکنکی است که اگر به مرور بادش را خالی نکنی، هی بزرگ و بزرگ تر می شود و با ترکیدن ناگهانی آسیب زیادی به بار می آورد».



بزرگ تر بخواهید راه حلی بهتان پیشنهاد کند. البته گاهی ممکن است بزرگ ترها مسائل ما را درک نکنند یا کم اهمیت به نظر شان برسد. در این مواقع بهتر است اهمیت موضوع را توضیح بدهی. مثلا بگویی چیزی که باعث خشم ات شده، سر کلاس و موقع تکلیف نوشتن هم ذهن ات را درگیر می کند و حتما می خواهی که حل شود. اما اگر دلت نمی خواهد بزرگ ترها در جریان موضوع باشند، می توانی از یک دوست خیر خواه کمک بگیری؛ کسی که لزوما از تو دفاع نکند بلکه دلش بخواهد رابطه دوستی دوباره شکل بگیرد. خشم، مثل بادکنکی است که اگر به مرور بادش را خالی نکنی، هی بزرگ و بزرگ تر می شود و با ترکیدن ناگهانی آسیب زیادی به بار می آورد».

یک تصویر بسیار چشم نواز از سیب زمینی ها



تطبیق رنگ چشم گوزن ها با تغییر فصل

کوچک یا بزرگ شدن مردمک چشم با توجه به میزان نور محیط اتفاقی طبیعی است که برای چشم انسان و بسیاری جانداران دیگر رخ می دهد. اما تغییرات چشم گوزن شمالی کمی پیچیده تر از این حرف هاست. رنگ چشم این حیوان با توجه به فصل عوض می شود؛ به طوری که در ماه های تاریک زمستانی، مردمک های گوزن شمالی باید چند ماه گشاد بمانند و این فشار مداوم روی ماهیچه های غنیه، ساختار چشم را تغییر می دهد. در نتیجه چشم های گوزن شمالی در ماه های زمستانی که آفتاب نیست به رنگ آبی تیره در می آیند و در فصل گرم سال، تابستان به رنگ طلایی. محققان دریافته اند که چشمان زمستانی آبی حداقل هزار برابر نسبت به چشم های تابستانی طلایی در برابر نور حساس تر هستند. میزان حساسیت چشم سبز هم بین این دو قرار دارد.

