



سفر نامه

مهمانی با میزبانی مهمانان!

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



اگر دوست یا آشنایی داشته باشید که خارج کشور زندگی می کند، احتمالاً درباره مهمانی «پات لاک» از او شنیده اید. به تازگی به لطف فضای مجازی و آشنایی با آداب و رسوم کشورهای دیگر این کلمه با عنوان «قابلمه پارتی» تاحدی در کشور خودمان هم رایج شده است. این نوع مهمانی دادن مختص کشور خاصی نیست و در بیشتر کشورهای اروپایی رایج است. مراسم پات لاک به این شکل است که وقتی عده ای قرار است دور هم جمع شوند، یک میزبان اصلی تعیین می شود که مسئولیت در اختیار قرار دادن خانه، ظرف و لوازم را به عهده می گیرد و دیگران به میزبان اعلام می کنند که قرار است چه خوراکی یا نوشیدنی را به همراه بیاورند. به این ترتیب از آوردن غذا یا خوراکی تکراری جلوگیری می شود. نتیجه این نوع مهمانی، چیده شدن میز با سفره بزرگی از غذاهای متنوع و خوشمزه است بدون این که به یک نفر فشار مالی یا کاری وارد شود. این نوع مهمانی دادن در دانشگاه های چندملیتی کشورهای مختلف بسیار متداول است و دانشجویان ملل مختلف با آوردن غذاهای ملی کشورشان، آن را به مهمانان دیگر معرفی می کنند. با این شیوه مهمانی، میل به ارتباط برقرار کردن افراد هم ارضا می شود و آدم ها را تاحدی از پیله تنهایی که دور خودشان خواسته یا ناخواسته پیچیده اند، رها می کند. فراموش نکنید این روزها فرصت خوبی برای این کار نیست.



دور همی

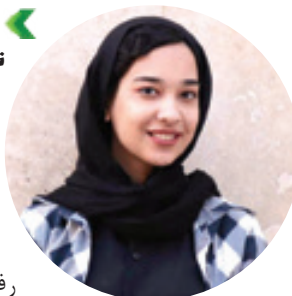
گفت و گویی خواندنی درباره چالش های روابط دوستانه

دوست هامون کم باشن ولی خوب باشن!



سترن رضوی | روزنامه نگار

دوست های قدیمی با معرتر تر هستند؟ در روابط دوستانه نباید کیفیت را فدای کمیت کنیم؟ آدمی که با ما تفاوت دارد، به درد دوستی نمی خور د؟ شما هم گاهی در خلوت خود به این چیزها فکر می کنید؟ به نظر تان یک دوست خوب باید چه ویژگی هایی داشته باشد؟ در دور همی این هفته با مهمانان جوانه درباره همین موضوعات صحبت کردیم. از آن ها پرسیدیم که چه معیار هایی برای انتخاب دوست دارند؟ آیا دایره دوستی شان را وسعت می دهند یا نه؟ با اختلاف نظر ها و تفاوت هایی که در روابط دوستانه شان به وجود می آید، چطور برخورد می کنند؟ و این در ست است که در عالم رفاقت نباید از دوست مان توقعی داشته باشیم؟ اگر شما هم دوست دارید که در دور همی های جوانه شرکت کنید، از طریق شماره های بالای صفحه با ما در تماس باشید.



دوستی برای تمام فصول
تینا سبجانی | ۱۷ ساله

دوست خوب باید در تمام شرایط خوشی و ناخوشی کنار ما باشد و در کنار خوبی ها، بدی هایمان را هم بگوید تا بتوانیم خود را اصلاح کنیم. به نظر من لازم است در مدرسه یا گروه هم سالان با افراد مختلف ارتباط برقرار و سعی کنیم به اشتراک نظر برسیم و از رفتار های خوب هم الگو بگیریم. من این حرف را فقط در حد یک شعار نمی گویم و سعی می کنم به آن عمل کنم. در رابطه با دوستان قدیمی همه چیز به خود افرامی گردد؛ گاهی بایک نفر در عرض چند ساعت آشنا و صمیمی می شوی و گاهی دوست چند ساله ات یک شبه غریبه می شود. این از مواردی است که معیار ثابتی ندارد و در طول زمان مشخص می شود. من اگر در روابطم اختلاف نظری پیش بیاید با صحبت کردن کمتر لش می کنم چون بعضی سوء تفاهم های الکی باعث از بین رفتن دوستی های چند ساله می شود و اصلاً دوست ندارم در این موقعیت قرار بگیرم. دوست ها کنار هم هستند تا علاوه بر روز های خوب، در مواقع سختی دست یکدیگر را بگیرند پس تاحدودی باید از هم انتظار داشته باشیم، البته نه انتظار بیش از اندازه.



دوست جدید، دستاورد جدید!
پرنیان دیمهگار | ۱۷ ساله

دوست ها معمولاً تاثیر زیادی بر زندگی ما می گذارند پس بهتر است از نظر خصوصیات اخلاقی شبیه باشیم و همدیگر را درک کنیم که اگر مشکلی پیش آمد، راهنمای هم شویم نه این که کار را خراب تر کنیم. گاهی فکر می کنم گروه دوستانم کافی است چون همدیگر را می شناسیم، با هم صمیمی هستیم و از

سبز انگشتی

عادت های خطرناک ما برای محیط زیست



مریم ملی | روزنامه نگار

وقتی صفحه های حامیان محیط زیست را می بینیم و چالش ها و هشتگ هایی را که راه می اندازند، دنبال می کنیم احتمالاً دل مان

● دوست دارم همیشه حمام آب داغ بگیرم تا حساسی خستگی ام در برود.

● دوست دارم وقتی چیزی لازم ندارم، پاساژ ها و فروشگاه های بزرگ را بگردم و حتی شده یک وسیله کوچک برای خودم بخرم.

● دوست دارم غذای پر از گوشت و چرب و چیلی بخورم و با خوردن سبزیجات و سالاد، احساس علف خواری پیدا می کنم.

فکر کنید و ببینید علت خطرناک بودن هر کدام از این عادت ها برای محیط زیست چیست؟

● لذت می برم که با موتور و ماشین مامان و بابا برویم دور دور و دلم می خواهد هر شب خیابان ها را بگردیم.

● متفرم که اتاقم کم نور باشد، برای همین آویزهای سقفی و آباژور های پر نور روشن می کنم.

● دوست دارم بیرون برف بپاید و هوا حساسی سرد باشد و من با لباس راحت، کنار بخاری یا شعله های داغ و بزرگش بنشینم و چای بخورم.

گالری



یک کتاب فروشی منحصر به فرد در چین

عکس از: architonic.com

رفقا سلام!
از تخفیف پاییزه کتاب فروشی ها خبر دارین؟ از بیست و چهارم آبان که به مناسبت روز کتاب خوانی شروع شده تا سی ام همین ماه فرصت دارین با ارائه کد ملی تون با ۲۰ درصد تخفیف، کتاب بخورین اما صبر کنین! کجا؟ بیشتر کتاب فروشی ها به دلیل شیوع کرونا برای خرید اینترنتی هم تخفیفی در نظر گرفتن. خب حالا با خیال راحت، بدون این که لازم باشه از خونه بیرون برین، فهرست خرید خودتون و بقیه اعضای خانواده رو آماده کنین و از سایت کتاب فروشی مدنظرتون اون ها رو سفارش بدین.
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

منبع: Straightdope

بدانیم

محافظت از خود در برابر آسیب های اجتماعی



مرضیه خوش نیت | کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی

این هفته به عنوان «هفته مبارزه با آسیب های اجتماعی و اعتیاد» نام گذاری شده است. به همین مناسبت تصمیم گرفتیم در این ستون، آسیب های اجتماعی و چگونگی پیشگیری و کنترل آن ها را با هم مرور و بررسی کنیم. حالا چرا به نظر مان آمد «جوانه»، جای صحبت کردن درباره این چیزهاست؟ چون نوجوانان به طور طبیعی با نگرانی هایی روبه رو هستند؛ این نگرانی ها هم می تواند مربوط به درون (شخصیت، فکرها، تغییرات ظاهری، هورمونی، بلوغ و...) باشد و هم مربوط به محیط بیرونی و اجتماعی (خانواده، دوستان، دنیای مجازی، مدرسه و...). بنابراین لازم است نوجوان ها در برابر آسیب های اجتماعی از خودشان مراقبت کنند اما آسیب های اجتماعی، یعنی چه؟ به رفتار هایی می گویند که قوانین و هنجار های اجتماعی را نقض و در نتیجه بسیاری از مردم آن را سرزنش می کنند مثل خشونت، اعتیاد، استفاده ناصحیح از دنیای مجازی، سرقت، دوستی های پرخطر، خودکشی و... حالا برویم سراغ راه هایی که از این آسیب ها پیش گیری می کنند.

۱ شناخت صحیح خود ما در دوران نوجوانی لازم است به شناخت درستی از خودمان برسیم که شامل شناخت شخصیت، افکار، رفتار و توانمندی ها می شود اما آیا دانستن نقاط قوت و ضعف، کافی است؟ معمولاً خودشناسی وقتی مفید است که مثلاً بتوانیم ویژگی های منفی مثل پرخاشگری، خودمحوری، نداشتن احساس مسئولیت و... را در خودمان تشخیص بدهیم و برای اصلاح آن ها از یک متخصص کمک بگیریم. همچنین از افکار و احساسات منفی مثل بی هدفی و غم زیاد آگاه باشیم و برای تغییر دادن ها کمک بگیریم. در کنار این ها از توانمندی ها و ویژگی های مثبت خودمان هم غافل نباشیم؛ آن ها را نادیده نگیریم و تقویت شان کنیم تا بتوانیم با اعتماد به نفس از خودمان در برابر آسیب ها محافظت کنیم.

۲ کسب دانش و آگاهی از خطرات و آسیب ها برای رویارویی با خطرات قبل از هر چیز باید آن ها را به خوبی بشناسیم، چطور ی؟ مثلاً بدانیم هر کدام شان چطور ممکن است به ما آسیب برسانند. این دانش، شامل چنین مواردی می شود؛ آگاهی از آثار مخرب دوستان نالایق و ناشایست، چگونگی استفاده ایمن از دنیای مجازی شناخت عوارض انواع اعتیاد و آثار مخرب آن در درازمدت و بسیاری اطلاعات مفید دیگر. نکته مهم این است که این اطلاعات ضروری را از افراد مطمئن که دارای تجربه و تخصص هستند، دریافت کنیم.

۳ یاد گرفتن مهارت های لازم زندگی سازمان بهداشت جهانی که این روزها هم اسمش را زیاده می شنویم، یک مجموعه مهارت ده گانه معرفی کرده است، شامل: خودآگاهی، همدلی، روابط بین فردی، ارتباط موثر، مقابله با استرس، مدیریت هیجان، حل مسئله، تصمیم گیری، تفکر خلاق و تفکر نقادانه. این سازمان می گوید هر کس برای داشتن زندگی فردی و اجتماعی موفق باید این مهارت ها را کسب کند. پس یکی دیگر از راه های مفید برای محافظت از خود در برابر آسیب های اجتماعی، این است که از سن نوجوانی مهارت های زندگی را به کمک کتاب ها و افراد متخصص قابل اطمینان یاد بگیریم. این نکته را به خاطر داشته باشیم که شاید نتوانیم محیط را تغییر بدهیم ولی می توانیم خود را توانمند کنیم تا از آسیب ها در امان بمانیم.

