

قاطع یا پر خاشگر؟

یکی از توصیه‌های همیشگی بزرگ ترها به نوجوان ها، قاطع بوده؛ اون‌ها دایم سفارش می‌کنن که توی دوره نوجوانی، آدم با خواسته‌ها و نظرات و پیشنهادهای جورواجوری مواجه میشه و لازمه در برابر انواع غیرمنطقی این پیشنهادها و توقعات، قاطع باشه. اما قاطعیت دقیقا یعنی چی؟ رفتار اطلاعاته بر پایه تعادل بنا میشه؛ قاطعانه رفتار کردن نیازمنداینه که در باره خواسته‌ها و نیازها ت صریح بر خورد کنی و در عین حال به حقوق و نیازهای دیگران هم توجه داشته باشی. در این صورت مجبور نیستی، خلاف میلِت چیزی رو بپذیری و دیگران هم نمی‌تونن تورو تحت فشار قرار بدن. اما اگه قاطعیت حدود رو رعایت نکنه، به پر خاشگری تبدیل میشه. رفتار پر خاشگرانه بر پایه بر دواخت بنا شده. یعنی تو کاری رو انجام میدی که فقط به نفع خودته؛ بدون این که به احساسات، نیازها، خواسته‌ها و حقوق دیگران توجهی کنی. در این صورت، طبیعتا نتیجه هم متفاوت می‌شه. رفتار پر خاشگرانه چالش و جدل به وجود میاره؛ این بر خوردهای فرساینده ممکنه در نهایت تورو به خواسته‌ات برسونه اما از انرژی می‌گیره، دچار استرس میشی و طرف مقابل هم حس بدی رو تجربه می‌کنه. قبول دارم که قاطع بودن، همیشه را حتم نیست اما مهارت ضروری و مهمیه که باید تمرینش کنی؛ لازمه اش هم اینه که عزت نفس و اعتماد به نفست رو که قبل در باره اش با هم صحبت کردیم، تقویت کنی.

گپی با دوست‌های نوجوان مان درباره بزرگ شدن

مهین ساعدی



بچه‌ها دوست دارند زودتر بزرگ شوند و بزرگ ترها دل‌شان می‌خواهد در همان سنی که هستند، بمانند. این عجله‌بچه‌ها برای بزرگ شدن که کشش و لباس مامان و بابا را می‌پوشند و ادای آن‌ها را

در می‌آورند، از کجا می‌آید؟ چرا وقتی نوجوان هستیم، از خواب و خیال‌هایی که مارا توی پنج سال و ۱۰ سال آینده نشان می‌دهند، کیف می‌کنیم؟ اگر بزرگ

شدن، خوب و عالی است، پس چرا بعضی از بزرگ‌ترها دل‌شان می‌خواهد توی سنی که

❖ **سال‌خوردگی ترسناک است و نوجوانی پر از استرس**

به نظر «علیرضا» آدم‌ها از پیر شدن نمی‌ترسند بلکه ناتوان شدن آن‌ها را می‌ترساند، او می‌گوید: «من اصلا دوست ندارم پیر شوم، حتی به پیر شدن هم فکر نمی‌کنم چون به نظر دیگر نمی‌توانم راحت و خوب زندگی کنم. فکر کنم برای بقیه هم پیر شدن، به این خاطر دوست داشتنی نیست که آدم‌ها اغلب در سن بالاتوانمندی‌های‌شان کم می‌شود و دیگر طر اوت و نشاط جوانی را ندارند. تقریبا همه آدم‌ها وقتی پا به سن می‌گذارند، احساس ضعف و از کار افتادگی می‌کنند. به نظر من بدترین قسمت سال‌مندی این است که دیگر نتوانی از پس کارهایت بر بیایی و مسئولیت کارهایت روی دوش دیگران بیفتد.

آن وقت هر چقدر هم بقیه با تو خوب رفتار کنند باز هم حس می‌کنی به تو ترحم می‌شود.

از طرفی دوست داریم بزرگ شویم تا دیگران بیشتر روی ما حساب کنند. مخصوصا ما نوجوان‌ها فشار زیادی را تحمل می‌کنیم؛ فشار درس و کنکور و استرس آینده مبهم که معلوم نیست نتیجه سال‌ها تلاش و کوشش را خواهی دید یا نه. به علاوه این که وقتی نوجوان هستی، همه اصرار دارند در همه زمینه‌ها خوب و کامل باشی و مسئولیت کلی تصمیم و انتخاب سخت را به عهده بگیری.

به این دلایل، من با این که می‌دانم بزرگسالی خیلی هم خوب و ایده‌آل نیست و کلی دغدغه دارد اما ترجیح می‌دهم زودتر بزرگ شوم و بفهمم با خودم چند چندهستم و کجای زندگی قرار دارم. همه هدف‌های ما هم مربوط به دوران بزرگسالی و آینده است و باید زمان بگذرد تا محقق شوند اما خب از پیر شدن هم می‌ترسم».

آثار شما

ما و طبیعت

نویسنده: **سجاد سرچاهی، ۲۴ساله**



ما انسان‌ها هر جای تمیزی را که می‌بینیم باید کثیفش کنیم تا

تجربه‌های بند انگشتی

کتابخانه ابری بسازیم

اگر از شکل همیشگی اتاق‌تان خسته شده‌اید، می‌توانید به راحتی با درست کردن یک قفسه کتاب شیک و ساده، فضای اتاق‌تان را خوشگل‌تر از قبل کنید. برای این کار لازم است ابتدا مقداری چوب‌تنوپان یا تخته سه لایه یا حتی چندین لایه کارتن ضخیم تهیه کنید. یک طرح ابر، مانند تصویر الگو روی آن‌ها بکشید و به کمک نجار محل یا بزرگ‌ترتان دو تکه چوب یا کارتن ابر، یکی با طول ۵۵ سانتی‌متر و دیگری را با طول ۴۰ سانتی‌متر برش بزنید. در مرحله بعد یک تکه چوب با طول ۶۰ سانتی‌متر و عرض ۱۵ سانتی‌متر برش بزنید. سپس دو طرح ابر را مثل تصویر به کمک چسب چوب در دو طرف تخته به هم متصل کنید. پس از تمام شدن قفسه کتاب، هر طور که دوست دارید رنگ آمیزی اش کنید، البته حواس‌تان به تر کبک رنگ اتاق باشد. یادتان نزود قبل از رنگ آمیزی، سطح کار را سنباده بکشید.

گالری



کار یکتا توره‌ای خلاقانه و دست هنر مند !



#حال-خوب

نوجوان‌های عزیز سلام!

پاییز رو بایی و قشنگی که منتظرش بودیم، تازه از هفته پیش با اون بارون هیجان انگیز خودش رو نشون داد. بارون خوب بلده با اون بوی فوق العاده‌ای که توی هوا پخش می‌کنه و رنگ‌وروی که به شهر میده حال‌مون رو خوب کنه. اما هیچ وقت فکر کردین، خودمون چطوری می‌تونیم به حال خوب همدیگه تورو زهای بارونی کمک کنیم؟ به دوستی پیشنهاد داد: چتر گرفتن روی سر کسی که سرما پاش خیس شده و داره می‌لرزه. پیشنهاد شما چیه؟

شماره پیک ۲۰۰۰۹۹۹
ارتباط با صفحه جوانه در تلگرام: ۰۹۳۱۵۲۰۳۹۱۵
تلفن تحریره ۰۵۱۳۷۳۴۶۰۰۰



دریچه

چرا وقتی پلک می ز نیم دیدمان تار نمی شود؟



چشم ما برای محافظت از خود به‌طور معمول پلک می‌زند؛ اما آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا این پلک‌زدن وقفه‌ای در دیدمان ایجاد نمی‌کند و آن چه می‌بینیم از پیوستگی برخوردار است؟ یک گروه تحقیقاتی برای درک علت این اتفاق، آزمایشی روی چند نفر انجام دادند. آن‌ها از شرکت‌کنندگان خواستند به یک نقطه روی صفحه نمایشگر خیره شوند و در حین آزمایش، حرکت چشم آن‌ها را با دوربین‌های مادون قرمز بررسی کردند. با هر بار پلک‌زدن شرکت‌کنندگان، نقطه روی صفحه نمایشگر به‌طرز نامحسوسی یک سانتی‌متر جابه‌جا می‌شد. دوربین‌های مادون قرمز نشان دادند، مغز جابه‌جایی نقطه را بدون آن که فرد بفهمد تشخیص و خود را با محل جدید آن تطبیق می‌دهد. دانشمندان با این تحقیق متوجه شدند عضله‌های چشم ما بسیار تیل و نادقیق هستند، به همین دلیل مغز برای تصحیح خطاهای آن، مدام در حال فعالیت است. با هر بار پلک‌زدن، مغز تصوی‌های قبل و بعد از آن را با هم مقایسه و بر اساس اطلاعات به دست آمده تغییرات لازم را در عضله‌های چشم ایجاد می‌کند. این پردازش مستمر مغز باعث می‌شود تا آن چه می‌بینیم پیوسته و بدون وقفه باشد. در واقع دانشمندان دریافتند، پلک‌زدن تنها برای محافظت از چشم نیست بلکه تمرکز ما بر آن چه می‌بینیم بیشتر می‌کند.

چه خبر؟



آیا آسانسور فضایی به واقعیت می‌پیوندد؟

واقعیتش این است که وقتی چیزهای عجیب را در کتاب‌ها می‌خوانیم یا در فیلم‌ها می‌بینیم، شاید کمتر به این فکر کنیم که ممکن است به زودی در واقعیت با آن‌ها روبه‌رو شویم اما علم با سرعت زیادی در حال پیشرفت است و این تخیلات یکی یکی به واقعیت تبدیل می‌شوند. یکی از این چیزهای عجیب، آسانسور فضایی است که به تازگی ژاپنی‌ها آن را ساخته‌اند.

این آسانسور شگفت‌انگیز قرار است در فضا آزمایش شود و در صورتی که آزمایشش با موفقیت همراه شود، از این به بعد آسانسور فضایی هم یک ایده عملی خواهد بود که برای به فضا فرستادن ماهران‌ها یا حتی انسان‌ها می‌توان از آن استفاده کرد. ایده آسانسور فضایی را اولین بار یک دانشمند روسی پیشنهاد داد و صدسال بعد در کتاب‌های نویسنده انگلیسی «آرتور سی کلارک» هم مطرح شد.

وظایف پلیس باران جوان مشخص شد



سردار «حسن مومنی»، معاون اجرایی پلیس راهور ناجا در همایش دوچرخه‌سواری پلیس‌یاران نوجوان گفت: برخورد در نهایت احترام و ادب، هنگام صحبت راننده با تلفن همراه، تذکر درباره خوردن و آشامیدن و تذکر درباره نبستن کمربند ایمنی، وظایف همیاران پلیس خواهد بوده. البته علاوه بر این سه وظیفه، همیاران پلیس در باره سرعت و سبقت غیر مجاز و رعایت حقوق عابران پیاده هم مجاز به تذکر دادن هستند. همچنین در این همایش که ۲۰۰ دانش‌آموز در آن حضور داشتند اعلام شد: «دوچرخه‌سواریان نوجوان هم لازم است ضمن آشنایی با قوانین راهنمایی و رانندگی، هنگام دوچرخه سواری از کلاه ایمنی استفاده کنند و دوچرخه‌شان به روشنی چراغ جلو و عقب برای دید در شب و لاستیک و ترمز مناسب مجهز باشد».

معرفی انیمیشن

لوییس و دوستان فضایی



ارتباط با آدم فضایی‌ها و موجودات فرازمینی همیشه از آن دسته موضوعات هیجان‌انگیزی است که همه ما در دوره نوجوانی خودمان بارها به‌شان فکر کرده‌ایم و جالبی‌اش این است که تصور ما از آدم فضایی‌ها خیلی وقت‌ها کاملاً با هم متفاوت است؛ بعضی‌ها از موجودات فضایی می‌ترسند و آن‌ها را خطرناک می‌دانند؛ بعضی‌ها هم، فضایی‌ها را موجودات بازم‌دای تصور می‌کنند که حتی می‌شود باهاشان دوست شد. پویانمایی «لوییس و دوستان فضایی» که به تازگی ساخته‌شده و به نمایش درآمده است، درباره همین برخورد بین انسان‌های زمینی و موجودات فضایی است.

قصه این فیلم درباره پسری نوجوان به نام لوییس است که با پدرش رابطه صمیمی و نزدیکی ندارد. آن‌ها برای همدیگر وقت کافی نمی‌گذارند و لوییس عملاً ساعت‌های زیادی از زندگی‌اش را در تنهایی می‌گذراند. اما یک اتفاق باعث می‌شود چند موجود فضایی به زندگی آن‌ها وارد شوند و ماجراهای متفاوتی را در زندگی‌شان رقم بزنند. البته حضور موجودات فضایی در زندگی آن‌ها خیلی هم تصادفی نیست چون پدر لوییس خودش دانشمند فضایی است و همیشه از آمادگی برای رویارویی با این موجودات حرف می‌زند. در نهایت این مجموعه اتفاقات هیجان‌انگیز پس از ورود موجودات فضایی، رابطه بین لوییس و پدرش را تغییر می‌دهد. این انیمیشن سال ۲۰۱۸ ساخته‌شده و در تلویزیون‌های اینترنتی مثل «پلیمو» و «فیلم‌نت» قابل تماشا و دانلود است. راستی شاید در نگاه اول این پویانمایی چندان به در د نوجوانان نخورد و بیشتر مناسب کودکان باشد اما چه عیبی دارد؟ گهگاهی سعی کنید با تماشای این انیمیشن‌های سر حال و با مزه روزهای کودکی را برای خودتان دعا کنید.



زندگی سلام
پنج شنبه
۱۹ مهر ۱۳۹۷
شماره ۱۱۵۹

جوانه پنج شنبه‌ها بخوانید.