

## چرا دوست صمیمی ندارم؟

بعضی ها قهرمان دوست پیدا کردن هستند و به راحتی آب خوردن با دیگران ارتباط برقرار می کنند؛ همین کار اما برای به عده دیگه، به سختی کوه کندنه. تو اگه جزو گروه دوم هستی و دلت می خواد راهور سم رفیق شدن با بقیه رو یاد بگیری، قبل از هر چیز باید بدونی چرا ارتباط برقرار کردن برات کار سختیه. دوتا مانع اساسی سر این راه وجود داره؛ تصور «من از همه بهتر و باهوش ترم» یا «من خیلی ضعیف و دوست نداشتنی ام». پیدا کردن به تصویر واقعی از خود، کمک کننده است. تو مثل همه آدمایک سری ویژگی مثبت داری و تعدادی صفت منفی؛ توی بعضی کارها مهارت داری و از پس کارهای دیگه برنمیایی. نه نقاط قوت و توانایی هات باعث میشن روی پلهای بالاتر از دیگران قرار بگیری، نه ضعف هات جایگاهت رو تنزل میدن. زوم کردن زیادی روی هر کدام از این جنبه ها غیر از این که تو رو درگیر آسیب های تصویر غیرواقعی از خود، می کنن باعث میشن تو از دیگران فاصله بگیری و اون ها هم بهت نزدیک نشن. توقعات زیادی هم، مانع بعدیه؛ دوست های خوب، طبق توافقی ناگفته برای هم وقت و انرژی روانی خرج می کنن اما نباید از دیگران توقع داشته باشی همیشه و در همه لحظات، در خدمت تو باشن. دوست خوب قرار نیست همه مشکلات مارو حل کنه و برامون غصه بخوره و وقت و بی وقت به پیام هامون جواب بده.



گفت و گویا نوجوانی که یک بازی کارتی مخصوص نابینایان ساخته است

## در جست و جوی ایده های ناب

مصطفی میرجانیان | روزنامه نگار



شما چقدر به ایده های تان توجه می کنید؟ تا حالا چه ایده های دست اولی فکر تان را مشغول کرده است؟ آیا برای پرورش دادن شان کاری کرده اید یا از ترس موفق نشدن، بی خیال شان

### بازی برای همه

«امیرضا» درباره بازی اش توضیح می دهد: «این بازی، اول یک طرح ساده بود با این هدف که جایگزین بازی های کارتی مرسوم شود. ایده طرح را کم کم پرورش دادم و توانستم آن را کاربردی تر کنم. بعد به این نتیجه رسیدم که به نوشته های روی کارت ها، خط بریل را هم اضافه کنم تا برای همه افراد، بینا و نابینا قابل استفاده باشد. این بازی از دانشگاه فردوسی تاییدیه گرفته و تا مرحله کشوری مسابقات خوارزمی پیش رفته است. البته در مرحله کشوری مقامی به دست نیاوردم اما آن قدر روی بازی ام کار می کنم تا سال بعد موفق شوم».

### راهی برای سفر به دنیای دیگران

از امیرضا می پرسم چرا به جای بازی ساختن، و قتش را صرف اختراع یک وسیله کاربردی نکرده است، می گوید: «بازی ها حکم سفر کردن را دارند. همان طور که سفر باعث شناخت بیشتر همدیگر می شود آدم ها با بازی کردن هم می توانند خصوصیات طرف مقابل شان را بشناسند. بازی، به ویژه آن هایی که دو طرف با یکدیگر صحبت می کنند آدم ها را اجتماعی بار می آورد. البته دلایل دیگری هم درباره اهمیت بازی ها وجود دارد که یکی از آن ها سرگرمی است. اگر بازی ها وجود نداشته باشند آدم ها سرگرمی ندارند و اگر سرگرمی نباشد فرد نمی تواند روحیه شادی داشته باشد».

### معدنچیان ایده

دوست نوجوان مان ادامه می دهد: «همه اختراعات با یک ایده ساده شروع می شوند و من معتقدم آدم ها یا باید خوش ایده باشند یا خوش ایده بشوند. بنابراین برای این که ایده های خوبی به فکرمان برسد باید درباره موضوعات مختلفی مطالعه کنیم. آدم های خوش ایده در همه زمینه ها حتی به میزان

آثار شما

## صف!

حدیثه رمضانپور، ۱۶ ساله | نویسنده جوانه ای

به محض شنیدن «خسته نباشید»، سریع کیف پولم را برداشتم و دویدم سمت حیاط. دانش آموزهای دیگر زودتر از من رسیده بودند، آخر صف منتظر شدم. همان طور که در دل از زحمات بی دریغ دبیر ریاضی که همیشه نصف ساعت زنگ تفریح ما را در کلاس نگه می داشت، تشکر می کردم برای دوستانم دست تکان دادم. یکی شان پرسید «چرا نمیای در رو باز کنن؟» جواب دادم «شانس خوب منه که بعد عمری می خوام خرید کنم». یکی از بچه های سال پایینی گفت «به نظرم دیگه کوتاه بیایم». دوستم با آرنج زد توی پهلویم و گفت: «شاید مسئول فروشگاه هم کلاس ریاضی داشته که دبیر کرده». شکم من قاروقور می کرد و بچه ها شوخی شان گرفته بود. صف هر لحظه طولانی تر می شد آن قدر که تهش به سرویس بهداشتی کنج حیاط می رسید. در همین گیرودار پدر یکی از بچه ها وارد مدرسه شد و با چشم هایی که برق می زد، پرسید «بچه ها شله میدن؟». همه زدند زیر خنده. پدر بیچاره به ته صف نگاه کرد

کمیک

### چگونه پدر و مادرمان را شگفت زده و خوشحال کنیم؟

ایده و اجرا: محمدپور - مرادی



### #حال خوب

نوجوان های عزیز، سلام! حال تون چطوره؟ امتحان ها تموم شد بالاخره؟ حالا وقتش رسیده که به نفس راحت بکشید. جدی میگم. یکی از دلایلی که باعث میشه گاهی حوصله هیچ کاری رو نداشته باشیم، استراحت نکردنه. ما با جسم و ذهن مون مثل ماشین خودکار رفتار می کنیم و وقتی متوجهشون می شیم که دیگه باهامون همراهی نمی کنن. پس از خانواده خواهش کن به برنامه تفریحی ساده ترتیب بدن و به روز رو بدون فکر کردن به درس و امتحان و نمره سپری کن. این استراحت، نه تنها وقت تلف کردن نیست که اتفاقا کمک می کنه انرژی زیادی ذخیره کنی.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۳۱  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۳۴۰۰۰



فاطمه ۱۴ ساله  
میگه: «من وقتی به دیگران کمک می کنم حالم خوبه. مثلاً دلم می خواد پوششی راه بندازم و برای بهبودی کسانی که اعتیاد دارند کاری انجام بدم.»

عکس: نرجان دهقان

### مینی پرونده

## پیشنهادهایی برای آرام کردن اعصاب داغون

مهین ساعدی | روزنامه نگار

یک شرکت هلندی به مشتریانش ماشین می دهد تا اعصاب داغونشان را آرام کنند. فکرش را بکنید چقدر می تواند هیجان انگیز باشد؛ همه داد و هوار و خشم تان را بدون ذره ای سرزنش شنیدن و ترس از عواقبش، با ضربات محکم چکش روی یک ماشین بخت برگشته خالی می کنید و تمام! برای همه مان بارها پیش آمده است که در برخورد با خوب و بد زندگی، اعصابمان خط خطی شود و به زمین و زمان بد و بیراه بگوییم اما باز هم نا آرام بمانیم. پیشنهاد ماشین خرد کنی همان چیزی است که دنبالش می گشتیم اما شرکت مزبور متأسفانه این جاشعبه ای ندارد پس له کردن ماشین از فهرست گزینه هایی برای آرام کردن اعصاب خارج می شود. ما برایتان پیشنهاد های کاربردی و ساده ای داریم تا مرهمی برای اعصاب خسته تان باشد. راه حل هایی صد درصد تضمینی و امتحان شده!

### به سر مزار اقوام یا غریبه ها بروید

بله، درست خواندید! متأسفانه گاهی یادمان می رود که قرار نیست تا ابد زندگی کنیم و رفتنی هستیم. ما دوره چند ساله ای برای لذت بردن از زندگی داریم، به نظراتان حیف نیست بیشتر روز های آن را به عصبانیت و غرغر کردن بگذرانیم؟ پیشنهادم این است که اگر در هیاهوی دنیا و داد و پیدادهای با دلیل و بی دلیل، احساس خفگی کردید لطفاً گاهی به نزدیک ترین وادی خاموشان سر بزنید.

### دوش بگیرد یا شنا کنید

شنیدم اید می گویند فلان چیز مثل آب روی آتش بود؟ پس چه چیزی بهتر از آب که توانایی دارد روح و روان شما را دوباره از نو بسازد و به شما جان بدهد. پس تنبلی نکنید و از سختی خشک کردن موهایتان نترسید، ششوار اختراع شده است تا در خدمت شما باشد.

### موسیقی ملایم و بی کلام گوش دهید

موسیقی معجزه می کند. گوش دادن به موسیقی ملایم و بی کلام باعث ریتم بی وقفه و بروز امواج مغزی می شود که فرکانس ضربان قلب را منظم می کند. موسیقی ملایم روح تان را به پرواز در می آورد و به شما انرژی مثبت ارزانی می کند.

### فیلم های کمدی ببینید

تماشای فیلم های کمدی می تواند به راحتی استرس شما را کم کند، بنابراین از تماشای فیلم غافل نشوید و برای خندیدن وقت بگذارید. شعار کلیشه ای «خنده بر هر درد بی درمان دواست» را جدی بگیرید و برای انتقام از نامردی ها و تندخوئی های جهان و اطرافیان تان بختنید.

### توهم ذهنی ایجاد کنید

ایجاد توهم ذهنی یک روش قدیمی و شناخته شده «ریلکس شدن» است که بر اساس ترک دنیای واقعیات و ورود به دنیای خیال پردازی عمل می کند. برای مدت زمانی یک تصویر آرامش بخش را در ذهن تان مرور کنید مانند قرار گرفتن زیر دوش آب، شنیدن موسیقی دلخواه یا نشستن روی نیمکتی در پارک. در دنیای رویای رنگی تان به هر کجا که می خواهید سفر کنید، یادتان باشد کشورها در ذهن شما نیازمند روادید و بلیت هواپیما نیستند.

### ورزش کنید

فعالیت جسمی به شما کمک می کند که عصبانیت تان طول مدت کوتاه تری داشته باشد. با افزایش توان جسمی قدرت غلبه شما بر عصبانیت بیشتر می شود. شل کردن عضلات هم تکنیک کاربردی دیگری است. هنگام عصبانیت، عضلات بدن و واکنش های فیزیکی به راحتی قابل شناسایی هستند. بدن خود را در حالت ایستاده یا نشسته شل کنید و مطمئن شوید که عضلات کاملاً شل هستند؛ این کار شما را آرام تر می کند.

