PV!

قاطع یا پرخاشگر؟

یکی از توصیه‌های همیشگی بزرگ‌ترها به نوجوان‌ها، قاطع بودنه؛ اون‌ها دایم سفارش می‌کنن که توی دوره نوجوانی، آدم با خواسته‌ها و نظرات و پیشنهادهای جور واجوری مواجه میشه و لازمه در برابر انواع غیرمنطقی این پیشنهادها و توقعات، قاطع باشه. اما قاطعیت دقیقا یعنی چی؟ رفتار قاطعانه بر پایه تعادل بنا میشه؛ قاطعانه رفتار کردن نیازمند اینه که درباره خواسته‌ها و نیازهات صریح برخورد کنی و در عین حال به حقوق و نیازهای دیگران هم توجه داشته باشی. در این صورت مجبور نیستی، خلاف میلت چیزی رو بپذیری و دیگران هم نمی‌تونن تو رو تحت فشار قرار بدن. اما اگه قاطعیت حدود رو رعایت نکنه، به پرخاشگری تبدیل میشه. رفتار پرخاشگرانه بر پایه بردو باخت بنا شده. یعنی تو کاری رو انجام میدی که فقط به نفع خودته؛ بدون این که به احساسات، نیازها، خواسته‌ها و حقوق دیگران توجهی بکنی. در این صورت، طبیعتا نتیجه هم متفاوت می‌شه. رفتار پرخاشگرانه چالش و جدل به وجود میاره؛ این برخوردهای فرساینده ممکنه در نهایت تو رو به خواسته‌ات برسونه اما ازت انرژی می‌گیره، دچار استرس میشی و طرف مقابل هم حس بدی رو تجربه می‌کنه. قبول دارم که قاطع بودن، همیشه راحت نیست اما مهارت ضروری و مهمیه که باید تمرینش کنی؛ لازمه‌اش هم اینه که عزت نفس و اعتماد به نفست رو که قبل درباره‌اش با هم صحبت کردیم، تقویت کنی.

نوجوان‌های عزیز سلام!
پاییز رویایی و قشنگی که منتظرش بودیم، تازه از هفته پیش با اون بارون خوب بلده با اون بوی فوق‌العاده‌ای رو نشون داد. بارون خوب بلده و رنگ و رویی که به شهر میده حال‌مون که توی هوا پخش می‌کنه و رنگ‌ورویی رو خوب کنه. اما هیچ‌وقت فکر کردین، خودمون چطوری می‌تونیم به حال خوب همدیگه تو روزهای بارونی کمک کنیم؟ یه دوستی پیشنهاد داد: چتر گرفتن روی سرِ کسی که سرتاپاش خیس شده و داره می‌لرزه. پیشنهاد شما چیه؟

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
ارتباط با صفحه جوانه
در تلگرام:
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
تلفن تحریریه
۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گپی با دوست‌های نوجوان‌مان درباره بزرگ شدن

مهین ساعدی

دور همی

بچه‌ها دوست دارند زودتر بزرگ شوند و بزرگ ترها دل‌شان می‌خواهد در همان سنی که هستند، بمانند. این عجله بچه‌ها برای بزرگ شدن که کفش و لباس مامان و بابا را می‌پوشند و ادای آن‌ها را درمی‌آورند، از کجا می‌آید؟ چرا وقتی نوجوان هستیم، از خواب و خیال‌هایی که ما را توی پنج‌سال و ۱۰ سال آینده نشان می‌دهند، کیف می‌کنیم؟ اگر بزرگ شدن، خوب و عالی است، پس چرا بعضی از بزرگ ترها دل‌شان می‌خواهد توی سنی که هستند بمانند و دیگر جلوتر نروند؟ چرا هی به ما سفارش می‌کنند «قدر این روزها را بدان» و ما هی حسرت آن‌ها را می‌خوریم؟ گذراندن دوره‌های مختلف که دستِ ما نیست اما بالاخره پابه‌سن گذاشتن خوب است یا بد؟ کودک و نوجوان بودن، چطور؟ این هفته، میزبان «دانیال نعمت‌نیا» و «علیرضا رجب‌پور» ۱۶ ساله بودیم و درباره این موضوع با هم گپ زدیم. قبل از خواندن حرف‌های دوست‌های‌تان، کمی به سوژه گفت‌وگوی این هفته جوانه فکر کنید، نظر شما درباره‌اش چیست؟

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 به‌نظرم دیگر نمی‌توانم راحت و خوب زندگی کنم. فکر کنم برای بقیه هم پیر شدن، به این خاطر دوست‌داشتنی نیست که آدم‌ها اغلب در سن بالا توانمندی‌های‌شان کم می‌شود و دیگر طراوت و نشاط جوانی را ندارند. تقریبا همه آدم‌ها وقتی پا به سن می‌گذارند، احساس ضعف و از کارافتادگی می‌کنند. به‌نظر من بدترین قسمتِ سالمندی این است که دیگر نتوانی از پس کارهایت بربیایی و مسئولیت کارهایت روی دوش دیگران بیفتد.

آن‌وقت هرچقدر 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 کوششت را خواهی دید یا نه. به‌علاوه 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 چندچند هستم 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».

دوست دارم یک قرن زندگی کنم؛ سرحال و خوش‌تیپ!

«دانیال» اما برعکس «علیرضا» دوست دارد بیشتر از یک قرن زندگی کند تا تغییرات جامعه و پیر شدن اطرافیانش را ببیند. دانیال می‌گوید: «من تا حدی با نظرات علیرضا درباره ترس از پیر شدن موافقم. با این که پدربزرگ و مادربزرگ‌های خودم همگی خیلی خوب و سرحال هستند و در کمال صحت و سلامت زندگی می‌کنند اما باز هم فکر می‌کنم علت ترس آدم‌ها از پیری به کم شدن توانایی‌های‌شان و ترس از آن، برمی‌گردد. چون هرچه بیشتر عمر کنیم، چه بخواهیم چه نخواهیم انرژی و شادابی‌مان را از دست می‌دهیم. دلیل دیگر محبوب نبودنِ میان‌سالی، شاید ترس از مردن باشد؛ مرگ مدام به آدم نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود. همچنین پا به‌سن گذاشتن، خلاف تصور خیلی‌ها که فکر می‌کنند باعث می‌شود آدم بیشتر به حساب بیاید، به‌نظرم استقلال‌مان را کمتر و وابستگی‌مان را بیشتر می‌کند. آدم اما وقتی بچه است، به این چیزها فکر نمی‌کند و دوست دارد بزرگ شود. من هم وقتی سنم کم بود، دلم می‌خواست زود قد بکشم و مثل پدرم فردی اجتماعی باشم. اما هرچه سن‌ام بیشتر می‌شود، بیشتر متوجه دغدغه‌ها و مسائل هم می‌شوم. به‌علاوه اهداف من همین حالا هم قابل دسترسی است و نیازی نیست حتما بزرگ بشوم و درس بخوانم تا بهشان برسم من نه‌تنها از پیر شدن ترسی ندارم که اتفاقا دلم می‌خواهد زیاد عمر کنم. البته به این شرط که از آن پیرهای باحال و دوست‌داشتنی بشوم که برای کسی مزاحمتی ایجاد نمی‌کند و باری روی دوش بقیه نیست؛ درست شبیه پدربزرگ و مادربزرگ‌هایم که هم توانمند هستند و هم خوش‌پوش».

عکس: رسول نکویی

آثار شما

ما و طبیعت

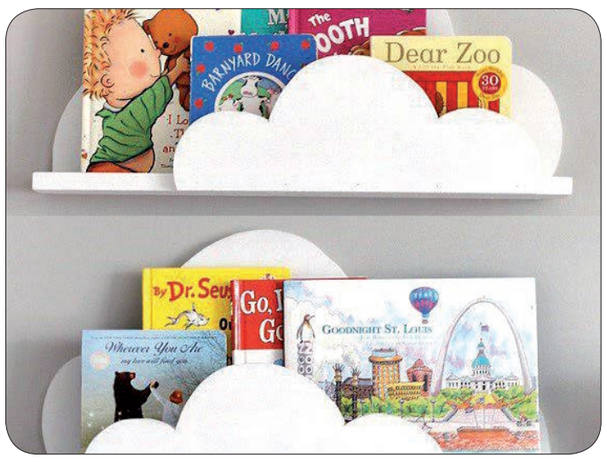
نویسنده: سجاد سرچاهی، ۱۴ساله

ما انسان‌ها هرجای تمیزی را که می‌بینیم باید کثیفش کنیم تا خیال‌مان راحت شود. طرف می‌رود در آغوش طبیعت، با یک کیلو تخمه آفتاب‌گردان؛ تق‌تق می‌شکند و پوست‌هایش را می‌ریزد روی زمین. کسی نیست بگوید توی خانه‌ات هم همین کار را می‌کنی؟ طبیعت مگر خانه ما نیست؟ یک روز، پسری می‌رود در جنگل تفریح کند. گرسنه که می‌شود، روی سنگی می‌نشیند و شروع می‌کند به خوردن موز. پوست موز را با بی‌خیالی پرت می‌کند پشت سرش. کمی استراحت می‌کند، بعد بلند می‌شود که برگردد خانه. همان‌طور که آهنگی زیر لب می‌خوانده و برای خودش قدم می‌زده است، پایش می‌رود روی پوست موز و با سر زمین می‌خورد. از شدت درد، چنان فریادی می‌کشد که همه پرنده‌ها از ترس فرار می‌کنند. این جاست که می‌گویند «هرچه کنی به خود کنی / گر همه نیک و بد کنی».

تجربه‌های بندانگشتی

کتابخانه ابری بسازیم

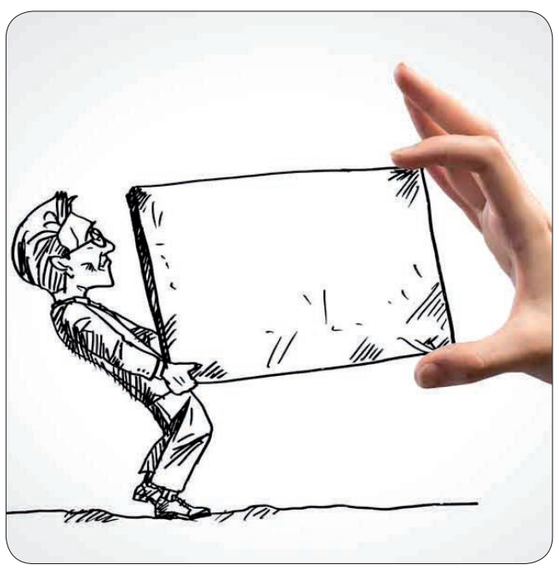
اگر از شکل همیشگی اتاق‌تان خسته شده‌اید، می‌توانید به‌راحتی با درست کردن یک قفسه کتاب شیک و ساده، فضای اتاق‌تان را خوشگل‌تر از قبل کنید. برای این کار لازم است ابتدا مقداری چوب نئوپان یا تخته سه‌لا یا حتی چندین لایه کارتن ضخیم تهیه کنید. یک طرح ابر، مانند تصویر الگو روی آن‌ها بکشید و به کمک نجار محل یا 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، هرطور که دوست دارید رنگ‌آمیزی‌اش کنید، البته حواس‌تان به ترکیب رنگ اتاق باشد. یادتان نرود قبل از رنگ‌آمیزی، سطح کار را سنباده بکشید.



گالری

کاریکاتورهای خلاقانه و دستِ هنرمند!

منبع: زوم‌لایف



#حال-خوب

عکس: مرجان دهقان

حلما ۱۳ ساله میگه: «من خیلی اهل کتاب خواندن هستم برای همین آرزو دارم یک کتابخانه خیلی بزرگ داشته باشم. بودن بین کتاب‌ها حال مرا خوب می‌کند».

دریچه

چرا وقتی پلک می‌زنیم دیدمان تار نمی‌شود؟

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 آن‌چه 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 هربار 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 تنبل و نادقیق هستند، به همین دلیل مغز برای تصحیح خطاهای آن، مدام در حال فعالیت است. با هربار پلک‌زدن، مغز تصویرهای قبل و بعد از آن را با هم مقایسه و بر اساس اطلاعات به‌دست آمده تغییرات لازم را در عضله‌های چشم ایجاد می‌کند. این پردازش مستمر مغز باعث می‌شود تا آن‌چه می‌بینیم پیوسته و بدون وقفه باشد. در واقع دانشمندان دریافتند، پلک‌زدن تنها برای محافظت از چشم نیست بلکه تمرکز ما را بر آن‌چه می‌بینیم بیشتر می‌کند.

منبع: مجله علمی ایلیاد

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 به‌تازگی 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 ماهواره‌ها 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 یاران جوان مشخص شد

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

منبع: خبرگزاری صدا و سیما، دیجیاتو

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 آدم‌فضایی‌ها خیلی وقت‌ها کاملا با هم متفاوت است؛ بعضی‌ها از موجودات فضایی می‌ترسند و آن‌ها را خطرناک می‌دانند؛ بعضی‌ها هم، فضایی‌ها را موجودات بامزه‌ای تصور می‌کنند که حتی می‌شود با هاشان دوست شد. پویانمایی «لوییس و دوستان فضایی» که به‌تازگی ساخته شده 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 عملا 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. درنهایت این مجموعه اتفاقات هیجان‌انگیز پس از ورود موجودات فضایی، رابطه بین لوییس و پدرش را تغییر می‌دهد. این انیمیشن سال ۲۰۱۸ ساخته شده و در تلویزیون‌های اینترنتی مثل «فیلیمو» و «فیلم‌نت» قابل تماشا و دانلود است. راستی شاید در نگاه اول این پویانمایی چندان به درد نوجوانان نخورد و بیشتر مناسب کودکان باشد اما چه عیبی دارد گهگاهی سعی کنید با تماشای این انیمیشن‌های سرحال و بامزه روزهای کودکی را برای خودتان تداعی کنید.