

قطع رابطه مسالمت آمیز

در باره اهمیت دوستی زیاد گفته و شنیده ایم؛ چطور دوست خوبی باشیم؛ چطور مراقب رابطه دوستانه مون باشیم و اگر مشکلی پیش اومد، چطور حلش کنیم. اما درباره قطع ارتباط دوستانه تا حالا چیزی نشنیده ایم. می‌رسی چرا قطع رابطه؟ خب بعضی وقت‌ها لازمه آدم ارتباطش رو با بعضی‌ها تموم کنه. امروز درباره این که این بعضی آدم‌ها چه کسانی هستند و چه جوری می‌تونیم بدون قهر و دعوا به صورت مسالمت‌آمیز ارتباطمون رو باهاشون قطع کنیم، با هم گپ می‌زنیم.

ادامه ارتباط با چه دوستانی به نفعمون نیست؟

ما چرا دوست پیدا می‌کنیم؟ برای تنها نموندن؟ برای خوش گذروندن و تفریح کردن؟ برای حرف زدن درباره موضوعات مورد علاقه و نگرانی‌ها و دغدغه‌هامون؟ برای این که از هم چیز یاد بگیریم و به رشد هم کمک کنیم؟ هدف از دوستی، همه این‌ها می‌تونه باشه اما اگر فقط همون یکی دو مورد اول هم باشه، بازم خیلی مهمه که تنهایی مون رو با چه کسی پر می‌کنیم و خوشی مون رو با چه کسی شریک می‌شیم. هر کدوم از ما ممکنه در انتخاب دوست اشتباه کنیم اما اشتباه بزرگ تر اونه که به رابطه با آدم اشتباهی ادامه بدیم. دوستان اشتباهی یعنی کسانی که به موفقیت و خوشحالی تو حسادت می‌کنند؛ زیادی وابسته‌اند و دایره رفاقت تورو به خودشون محدود می‌کنند؛ اگر اوضاع بر وفق مرادشون نباشه به جای حرف زدن سکوت می‌کنند و با قهر کردن‌های زیاد تورو مجبور می‌کنند به خواسته‌شون عمل کنی؛ خیرخواه نیستند و تورو به ایستادن مقابل خانواده و جنگ و دعوا با اونا تشویق می‌کنند؛ کنار اون‌ها بودن، تورو جایی که هستی متوقف می‌کنه و اجازه پیشرفت بهت نمیده. دوستان بد، می‌تونن کلی مشخصه دیگه هم داشته باشن، فقط مهمه که جسارت ارزیابی رابطه دوستانه‌ت رو داشته باشی و اگر فکر کردی ادامه دوستی به ضررت تموم میشه، بتونی تمومش کنی.



گپی با یک نوجوان که کلی مدال و افتخار کسب کرده است

شیرجه در هیجان!

مصطفی میرجانیان - روزهای گرم و آفتابی تابستان جان

می‌دهد برای این که به استخر برویم و تنی به آب بزیم. بعضی‌هایمان از شنا کردن فقط روی آب خوابیدن را بلدیم و بعضی‌هایمان به کمتر از کرال و قورباغه رضایت نمی‌دهیم. نوجوانی که امروز مهمان ماست، جزو گروه دوم است. «محمد مهمان نواز»، شناگر پانزده ساله‌ای است با یک دنیا مدال، لوح تقدیر و جام قهرمانی، محمد قرار است بعد از گفت‌وگو با جوانه، به همراه تیمش به تهران برود و در رقابت‌های انتخابی مسابقات جهانی از پاکستان شرکت کند. برای او آرزوی موفقیت می‌کنیم و از راز و رمز موفقیتش می‌پرسیم.

قهرمانی از خانواده قهرمان!

از محمد می‌پرسیم چه شد که شنا را انتخاب کردی؟ می‌گوید: «شنا برای ما یک ورزش خانوادگی به حساب می‌آید. از پدر بزرگم گرفته که خودش قهرمان شنا بود تا پدرم که چند سالی کاپیتان تیم ملی بوده و خواهر و برادرانم همگی شناگر حرفه‌ای هستند و همین خانواده ورزشکار در شناگر شدن من تأثیر زیادی داشته‌است. اما در نهایت آن چیزی که در قهرمان شدن مهم است، داشتن هدف است. من برای خودم هدف مشخصی دارم و در رسیدن به این هدف هم تمام خانواده‌ام به من کمک کرده‌اند.»

لذت قهرمانی بعد از تلاش زیاد

از محمد درباره سختی‌های کارش می‌پرسیم.



دوستان قدیمی و صمیمی جوانه، سلام! حالتون چطور؟ روبه‌راه و سر حالید؟ تابستون خوش می‌گذره؟ از فرصت تابستون برای ارتباط بیشتر با فامیل و پدر بزرگ و مادر بزرگ، استفاده می‌کنید؟ این روزها که همه‌مون حداقل یک گوشی یا لپ‌تاپ یا تبلت داریم، ارتباط برقرار کردن با دیگران حتی از راه دور، خیلی راحت شده. فناوری غیر از این که دلننگی‌ها و دوری‌ها رو کم کرده، باعث شده ما خیلی راحت و خیلی زود اخبار مختلف رو از گوشه گوشه کشورمون و حتی دنیا دریافت کنیم و از همه چیز باخبر بشیم. از «خبر» گفتیم یادم اومد که چهار روز دیگه یعنی سه‌شنبه هفدهم مرداد، روز «خبرنگاره»، هفدهم مرداد به خاطر شهادت یک خبرنگار دلسوز و مسئولیت‌پذیر به اسم «محمود صامی» به این مناسبت نام‌گذاری شده. آقای صامی برای تهیه خبر در کنسولگری «مزار شریف» افغانستان بود که این شهر به دست طالبان سقوط کرد؛ ایشون اما توی اون شرایط پرخطر، نترسید و کارش رو رها نکرد و تا لحظه آخر به انجام مسئولیتش یعنی خبررسانی و آگاه کردن مردم پای بند بود. خبرنگاری یکی از اون شغل‌های جالبه که به کنجکاوی، حواس جمعی و تیزبینی زیادی نیاز داره. اگر تو هم این خصوصیات رو توی خودت سراغ داری، می‌تونی به این شغل جذاب فکر کنی و چند سال دیگه همین موقع‌ها همکار ما بشی.

چطور ی دوستی نادرست رو تموم کنیم؟

بدترین روش اینکه بدون هیچ حرفی، به رابطه‌ت خاتمه بدی؛ این طوری طرف مقابل مدام ازت توضیح می‌خواد (که البته حق هم داره) و ممکنه کارتون به توهین و دعوا بکشه. اما سخنرانی هم نکن، فقط بهش بگو که چرا تمایل به قطع رابطه داری. خاتمه دادن به یک دوستی چندساله، از لحاظ احساسی اصلا کار راحتی نیست اما اگر تصمیم خودت رو گرفتنی، نباید اجازه بدی طرف مقابل احساسات رو تحت تأثیر قرار بده؛ اون ممکنه گریه کنه، عصبانی بشه، عذرخواهی کنه، قول بده، تهدیدت کنه که مثلاً رازها ت رو برملا می‌کنه یا هر چیز دیگه‌ای. مصمم باش. اگر نمی‌تونی رودررو باهاش حرف بزنی، براش نامه بنویس یا بهش تلفن کن. ارتباطت رو توی فضای مجازی هم قطع کن. راستی! درسته که رابطه دوستانه‌تون تموم شده اما اصلا اجازه نداری پشت سر دوست حرف بزنی!

#حال خوب!



حال خوب یعنی هر روز یک مهارت جدید، هر چند کوچک یاد می‌گیریم، مثل پختن یک غذای جدید.

با پنج گجت جالب و به درد بخور آشنا شوید

دست بند پروژکتور

شرکت «Cicret» دست‌بندی طراحی کرده‌است که عملکردی مشابه تبلت و لی با فعالیت‌های محدود دارد. این دست بند، با یک مینی پروژکتور و چندین حسگر، صفحه نمایش موبایل را روی بازوی شما منعکس می‌کند و شما می‌توانید کارهایتان را روی پوست دستتان انجام بدهید.

دیکشنری لمسی

دانشمندان دانشگاه سنگاپور به‌تازگی گجتی به اسم «لمس کن - بشنو» اختراع کرده‌اند که نوعی دیکشنری با قابلیت تشخیص متن است. این گجت از دو بخش تشکیل شده است؛ حسگر کوچکی که روی انگشت دست نصب می‌شود و یک بلندگو که روی گوش می‌چسبد. به محض این که کاربر کلمه‌ای را با حسگر انگشتی (اسکینر) روی کاغذ لمس کند، معنی آن کلمه در گوشش پخش خواهد شد. خوبی این اختراع این است که صدای بلندگو را فقط کاربر می‌شنود و برای دیگران مزاحمتی ندارد.

ماسک مقابله با بی‌خوابی

مخترعان این ماسک می‌گویند کسانی که با مشکل بی‌خوابی و اضطراب‌های ناشی از آن مواجه هستند، می‌توانند با این گجت، خوابی آرام تجربه کنند. لامپ‌های ال ای دی موجود در این ماسک هنگام خواب، نورهای مشابه غروب خورشید و هنگام صبح، نورهای آبی را در چشم فرد تداعی و ساعت بیولوژیک بدن را تنظیم می‌کند.

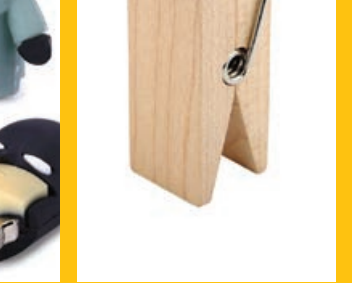
ماسک درمان‌کننده بانور

این گجت فوق‌العاده، کاربر را از ماسک‌های مختلف و متعددی که برای پوست وجود دارد، بی‌نیاز می‌کند. لامپ‌های ال ای دی موجود در این ماسک، هر کدام وظیفه‌ای بر عهده دارند؛ برای مثال نور آبی برای از بین بردن باکتری است و نور قرمز برای کاهش التهاب. طرز استفاده از این ماسک هم با بقیه ماسک‌های پوست تفاوتی ندارد، کافی است آن را به مدت یک ماه هر روز دست کم ۱۰ دقیقه روی صورتتان قرار بدهید.

پمپ‌کننده

برای درمان جای‌نیش زنبور، پشه، عنکبوت و مار، پمادها و کرم‌ها و پادزهرهای مختلفی وجود دارد که اثرگذاری‌شان زمان زیادی می‌برد و بعضی‌هایشان هم هیچ فایده‌ای ندارند. «پمپ‌کننده» اما با بقیه فرق داره؛ این گجت شگفت‌انگیز با مکش مقدار زیادی از زهر از بدن فرد، احتمال آسیب دیدگی جدی را تا حد زیادی کاهش و جان فرد مسموم را نجات می‌دهد.

منبع: روزیاتو



گالری

فلش مموری‌های خلاقانه

فلش مموری‌ها از وقتی وارد دنیای فناوری شدند، یعنی از سال ۱۹۸۸ میلادی، انجام خیلی از کارهایی را که تا قبل از ساخته شدن آن‌ها سخت و زمان‌بر بود، مثل آب‌خوردن راحت کردند. این کوچولوهای به‌دردیخور، خیلی زود توجه هنرمندان را هم به خودش جلب کردند و با انواع خلاقانه‌شان، دل کاربران را بردند. در گالری امروز، چند عدد از خلاقانه‌ترین‌هایشان را با هم می‌بینیم.