

## می‌تونم یا نه؟

ما آدم‌ها بعضی وقت‌ها برای رسیدن به هدف‌ها مون تلاش زیادی نمی‌کنیم یا اگر هم تلاش کنیم، همون وسط دلسرد می‌شیم. این جور وقت‌ها انگار یک صدایی مدام به ما می‌گه: «تو نمی‌تونی!» این صدا از کجا میاد؟ آسمش چیه؟ روی چه حسابی مارو ناامید می‌کنه؟ این صدای درونی، حس «خودکارآمدی» ماست. خودکارآمدی در هر کاری فرق می‌کنه. مثلا برای امتحان ریاضی به ما می‌گه: «بی خود وقتت رو تلف نکن. تو نمی‌تونی!» اما برای موفقیت در یک مسابقه ورزشی می‌گه: «تو می‌تونی، تو قهرمانی!» این صدای درونی، ثابت نیست. مثلا سر امتحان ریاضی حس خودکارآمدی دنبال خاطراتی می‌گرده که قبلا موقع امتحان ریاضی چه عملکردی داشتیم؟ بعد بر اساس چیزهایی که از خاطرات مون



پیدا می‌کنه به ما می‌گه: «تو می‌تونی یا ...» اگر این صدای درونی به شما انرژی منفی می‌ده باید خاطرات جدیدی برای خودتون بسازید تا حس خودکارآمدی از این اطلاعات جدید استفاده کنه، اما چطور؟

### ● قدم‌های کوچک برداریم!

هدف‌های کوچک‌تری انتخاب کنیم که ما

رو قدم به قدم به هدف‌های بزرگ‌تر می‌رسونه. مثلا به جای این که از ابتدای کار هدف مون رو شاگرد اولی کلاس بذاریم، تصمیم بگیریم از این به بعد یک ساعت بیشتر درس بخونیم یا به جای این که از همین اول به قهرمانی در ورزش مورد علاقه مون فکر کنیم، تصمیم بگیریم هر روز حداقل یک ساعت تمرین کنیم.

### ● تقلب کنیم!

خیلی مستقیم و واضح از کسانی که مسیری رو رفتن و موفق شدند، بپرسیم چطور به هدف‌شون رسیدن؟ یعنی از مسیر موفقیت اون‌ها تقلب کنیم.

### ● موفقیت‌های قبلی رو مرور کنیم

ببینیم توی بعضی موقعیت‌ها چه کار کردیم که موفق شدیم؟ کدوم یکی از توانایی‌ها مون بیشتر در رسیدن به اون هدف کمک‌مون کرده؟ الان چی به کار مون میاد و چطور باید به موفقیت برسیم؟

### سلام رفقا!

حالتون چطوره؟ خوبین؟ خوشین؟ ما که توی این هوای گرم داریم پخته میشیم، شما چطور؟ بچه‌ها همه مون می‌دونیم که پار سال مستون پر بارونی نداشتیم و حالا که هوا این قدر گرم شده، باید حواس مون جمع باشه تا جایی که می‌تونیم آب و برق کمتری مصرف کنیم. راستی بچه‌ها این روزها حتما توی خیابون یا حتی فضای مجازی عکس‌هایی رو دیدید که آدم‌ها برای فرار از گرما، خلافت جالبی به خرج دادن. تا حالا فکر کردید چطور می‌تونیم از گرما فرار کنیم اما آب و برق کمتری مصرف کنیم؟ همه این‌ها به علاوه نظر تون درباره «جوانه» رو برامون بنویسید.

### ارتباط با صفحه جوانه:

● در تلگرام با پیام‌رسان‌های داخلی

● شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

● شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

● تلفن تحریریه

● ۵۱۳۷۶۳۴۰۰

### #حال-خوب



عکس صادق نایج

پوریا ۱۲ ساله می‌گه: «حال خوب یعنی همین که ناراحت نباشی. من اگه یک روز ناراحت باشم، می‌نشینم و به چیزهایی که ناراحت‌م کرده فکر می‌کنم. بعد هم سراغ کاری میرم تا ناراحتیم رو فراموش کنم و اجازه نمیدم هیچ چیزی حالم رو بد کنه.»

### دریچه

## گرما آدم‌ها را عصبانی می‌کند؟



وقتی گرم‌تان شده طبیعی است که عرق کنید و ناراحت باشید، وقتی دمای هوا بسیار بالاست فقط یک حرف کوچک، یک بوق نابه جای چند دقیقه ترافیک کافی است تا آدم‌ها حساسی خشمگین شوند. آیا گرما روی خلق و خوی آدم‌ها تاثیر داره؟ به! همین طور است. دمای بالای بدن باعث تعریق می‌شود. عرق روی پوست، گرما می‌بدن را جذب می‌کند تا تبخیر شود و همین باعث می‌شود که گرما می‌بدن کمتر شود، اما وقتی دمای هوا بیشتر می‌شود، عرق هم دیگر نمی‌تواند به اندازه کافی بدن را خنک کند و در نتیجه دمای همه اندام‌ها و اعضای بدن بالا می‌رود. در چنین شرایطی فشار خون و ضربان قلب بالا می‌رود و فرد دچار احساس سر درد و گیجی می‌شود. حتی مغز هم ممکن است فرمان اشتباهی صادر کند و در نتیجه فرد عصبانی می‌شود. اگر گرم‌تان شده‌از چیزی عصبانی هستید، سعی کنید در جای خنک یا زیر سایه بایستید، کمی آب بنوشید و بعد تصمیم بگیرید.

### ● توصیه‌های پند انگشتی

## پاپ کیک‌های رنگی؛ سورپرایز تولدی!



پیشنهاد ویژه و خوشمزه این هفته، یک سورپرایز رنگی تولدی است که شما می‌توانید به راحتی با کیک خانگی ساده یا حتی کیک‌های صبحانه بسته‌بندی شده درست کنید. برای این کار، کیک‌ها را خرد کنید تا حساسی پودر شوند، بعد با مخلوط کردن کمی شکلات مایع، آن را به خمیر تبدیل کنید، البته با دقت باشد که زیاد از شکلات استفاده نکنید تا زمانی که قرار است آن‌ها را شکل دهید، دچار مشکل نشوید. بعد از این که همه دستورات بالا را انجام دادید، دستکش دست‌تان کنید و مقداری از مواد را دور یک سیخ چوبی شکل دهید. همه مواد را ساعتی در یخچال نگهداری کنید تا به راحتی، پوی شکل شود. در آخر هم می‌توانید با رنگ‌های خوراکی یا ترافل‌های رنگی، پاپ کیک‌های کوچولو را تزئین کنید.

گپی با نوجوانان درباره اهمیت مسائل زیست محیطی

# آب یا هوا، مسئله کدام است؟

مهین ساعدی | خبرنگار

### گفت و گو

تغییرات آب و هوا، گرم شدن کره زمین، تخریب محیط زیست... مسائل و بحران‌های بحث برانگیزی هستند که این روزها تیرتیر بسیاری از خبرهایی شده‌اند که با آن‌رو به‌رو هستیم. در این زمینه سوالاتی به ذهن ما می‌رسد، مثلا «اقداماتی که باید انجام شود، چیست؟ چه کسی ناجی حل این مسائل است یا مسئول این اتفاقات چیست؟» و... در دورهمی این هفته از «ستاره توسلی» ۱۴ ساله، «محدثه قاپلی» ۱۶ ساله و «آناهیتا» ۱۳ ساله خواستیم در باره رویاهای محیط زیستی‌شان صحبت کنند و بگویند اگر قرار باشد مسئولیتی در این زمینه داشته باشند، دوست دارند چه کسی باشند و کدام مسئله محیط زیست را حساس‌تر می‌دانند.

### ● برای مشکلات دنبال مقصر نباشیم!

«ستاره» مسئولیت‌های استانی را ترجیح می‌دهد، او می‌گوید: «همه آدم‌ها دوست دارند کارهای بزرگ انجام بدهند اما من فکر می‌کنم برای هر کاری باید از خودمان شروع کنیم، مثلا من ترجیح می‌دهم مدیر کل استانی باشم؛ دلیل اول انتخابم این است که به نظر من هر کسی باید در محل زندگی خود انتخاب شود چون با مسائل و مشکلات آن‌جا آشناتر است و برای حل آن‌ها می‌تواند راهکارهای مهمی ارائه دهد. علت دیگر هم این است که فکر می‌کنم فرد باید

در بالاترین رده شغلی اش

باشد تا دیگران به

حرف او بیشتر

توجه کنند! با

این همه به نظر من

محیط زیست یک موضوع همگانی و عمومی است و لزوماً مقام مسئول در این زمینه، حتماً نباید رشته‌اش تخصصی باشد و می‌تواند با رشته‌های مرتبط یا نزدیک مسئولیت را بپذیرد و کارمندهایی که تخصص‌های مرتبطی دارند به راهنمایی او پردازند و راه‌حل‌های کارشناسانه ارائه دهند. مثل کاری که کارشناس‌های دادگستری انجام می‌دهند و به قاضی در ارائه رأی دقیق کمک می‌کنند. مشکل بزرگ دنیا شاید کمبود آب و خشکسالی باشد اما واقعیت این است که مسائل محیط زیست،

زنجیره‌وار به هم متصل‌اند. مثلاً همین کمبود آب تحت تاثیر آلودگی هوا و مشکلات لایه «ازن» به وجود می‌آید. پس بهتر است به جای این که دنبال مقصر بگردیم به فکر حل مشکلات باشیم یا از تجربه موفق کشور‌های دیگر استفاده کنیم.»

### ● مدیر بی تخصص موفق نیست

«آناهیتا» اما بر خلاف «ستاره»، به تخصصی بودن مسئولیت‌ها اعتقاد دارد و می‌گوید: «من فکر نمی‌کنم فردی بدون داشتن تخصص بتواند در رده‌های بالای مدیریت موفق عمل کند، به خصوص در حوزه محیط زیست که مسائل آن واقعاً پیچیده و تو در تو است و اگر کسی خودش تخصص مستقیم یا مرتبط نداشته باشد، نمی‌تواند درکی از صحبت‌های کارشناسان داشته باشد. به نظر من یک کارشناس ساده با بیان درست مسئله و تلاش برای حل آن می‌تواند کار ساز باشد و به محیط زیست کمک کند. پس برای این که کاری موثر باشد لازم نیست مسئولیت مهمی داشته باشیم. هر چند همه دوست دارند در رده‌های بالا و حتی بین‌المللی باشند و شهرت پیدا کنند. همان‌طور که گفتم

مسائل محیط زیستی پیچیده است اما فکر می‌کنم مسئله



## بالاخره جام جهانی تمام شد...

### کمیک



### ایده‌واچرا

میرجانیان، مرادی

● و تلاش می‌کردن توی هرچی مسابقه پیش بپاشی وجود داره. شرکت کن تا بالاخره به جایزه‌ای برنده بشی.



● این هند وقت بازار کری خوانی هم داغ داغ بود و همه درباره بحث‌های کارشناسی مسابقات صحبت می‌کردن.



● یا از پیام بازگانی خیلی زیاد کلوزیون لغمون در اومد.



● توی این مسابقات بعضی وقت‌ها از نمونه داور عصبانی شدیم.

