

دور منفی بافی رو خط بکش!

منفی نگرها خودشون رو مقصر همه اتفاق های اشتباه می دونند و مدام خودشون رو سرزنش می کنن. وقتی هم که واقعا اشتباهی از شون سر بزنه، شروع می کنن به بزرگ نمایی و فاجعه سازی. اون ها «بایدهای» زیادی تو ذهنشون دارن و اگه چیزی کمی با بایدهای ذهنی شون مغایرت داشته باشه، بی هیچ انعطافی زمین رو به زمان می دوزن. نکته مهم در منفی نگری اینه که گاهی با «واقع بینی» اشتباه گرفته میشه. واقع بین ها بعد از بررسی منطقی همه جنبه های مثبت و منفی قضایا، نتیجه گیری می کنن اما منفی نگرها فقط و فقط، نقص ها و ایرادها رو می بینن. حالا، دونستن این چیزها به چه دردی می خوره؟ به این درد که آدم خودش رو بهتر بشناسه و بفهمه تو کدوم دسته قرار می گیره و اگه جزو منفی نگرها به شمار میره، رویکردش رو تغییر بده. اما اصلا چرا فکرهای منفی میان سر اغمون؟ ما دلمون می خواد شرایط رو تحت کنترل داشته باشیم تا جلوی اتفاق های آسیب زار رو بگیریم و سعی می کنیم با تفکر منفی، به نوعی از خودمون محافظت کنیم. یعنی تصور می کنیم اگه داریم به چیزهای بد فکر کنیم همیشه منتظر شون باشیم، هیچ وقت غافلگیر نمی شیم که البته تصور غلطیه. منفی نگری، نه تنها هیچ کمکی ازش برنمیاد که آسیب های روانی و حتی جسمی زیادی داره.



نوجوان های دوست داشتنی، سلام!

حالتون چطوره؟ اگه رفیق قدیمی ما باشین، حتما قسمت «بی وی» جوانه رو خوب می شناسین. اگه هم تازه باهامون دوست شدین، همین بغل سمت راست رو ببینین، ما هر هفته، این جا به موضوع روز جنبه روان شناسانه بررسی و چندان راهکار فوری فستقلی براشون ارائه می کنیم؛ چیزهایی که تو مدرسه، روابط دوستانه و خانوادگی و خیلی جاهای دیگه رو شما بهمون پیشنهاد بدین. حالا ازتون می خوایم سوژه بی وی های بعدی می خواد راجع به چه موضوعاتی، اطلاعات داشته باشیم؟ پیشنهادهاتون رو به این شماره ها بفرستین.

شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۶۰۰
شماره تلگرام ۰۵۱۳۳۲۳۴۰۰۰
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۳۲۳۴۰۰۰

#حال خوب

ایمان ۱۲ ساله
میگه: «حال خوب یعنی بتونی با دیگران ارتباط خوشایندی برقرار کنی. من وقتی در کنار دیگران هستم و با آدم های جدید آشنا میشم حالم خوبه».



عکاس: نرجان دهقان

اگر قرار باشد داستان زندگی تان را بنویسید

قهرمان شما چه شکلی خواهد بود؟

مهین ساعدی | روزنامه نگار

دورهمی

برایتان پیش آمده بخواید درباره موضوعی داستان بنویسید، ساعت ها صفحه های سفید روبه روی خود گذاشته و قلم به دست تمرکز کرده باشید تا شاید بتوانید چیزی روی آن بنویسید. شما و این صفحه بی روح ساعتی به هم

خیره مانده باشید ولی دریغ از یک موضوع به درد بخور! پیشنهادم این است این بار که قصد داستان نویسی داشتید نگاهی به خودتان بیندازید، چه اشکالی دارد اولین داستان شما درباره خودتان باشد و قهرمان آن خود خودتان باشید؟ در دورهمی این هفته از «ریحانه صادقی نژاد» ۱۵ ساله، «مریم امارلو» و «اسماء نصرتی» ۱۶ ساله خواسته ایم درباره قهرمان داستان شخصی شان صحبت کنند.

نگهبان شعله کوچک امید

«اسماء» که معلوم است کلی به قهرمان قصه اش فکر کرده، می گوید: «همیشه در رویاهایم خودم را دیده ام که یک موسسه بزرگ و معروف دارم و در آن شاد بودن و خندیدن را به مردم آموزش می دهم؛ مرگزی که به مردم شکر گزار بودن، خندیدن و امیدوار بودن را می آموزد؛ همچنین این نکته را که در کنار همه چیزهای سختی که تحمل می کنند همیشه کورسویی از امید وجود دارد، حتی اگر شعله اش خیلی کوچک باشد. آموزش دهنده های این موسسه اغلب خودشان زندگی سختی داشته اند ولی با تمام وجود یاد گرفته اند همیشه لبخند به لب داشته باشند. موسسه من شبیه «خداوند» نیست و مردم در آن دنبال شادی های معنادارتری هستند. در این موسسه یاد می گیرند دنیا هم سختی و نشیب دارد هم راحتی و فراز، مهم انسان بودن است. اسمای دنیای واقعی قوی نیست هر چند تمام تلاش را می کند حال خودش و بقیه را خوب کند. اسمای داستانم قوی و پرنرزی است، باید یاد بگیرد شاد و مهربان تر باشد».



آثار شما

ناجی بچه های سرطانی

«مریم» با الهام از یک برنامه تلویزیونی می گوید: «من اگر بخوایم قهرمان داستان خودم باشم، برای بچه های سرطانی کاری می کنم. چندوقت پیش در تلویزیون، یک کودک سرطانی و پدرش را دیدم که مشکلات مالی زیادی داشتند. به نظر من آن ها همین که با این بیماری دست و پنجه نرم می کنند، کلی اذیت می شوند و غم مسائل مالی دیگر تحمل کردنی نیست. پس «مریم» قصه من باید به فکر خیریه ای باشد که غیر از کمک مالی، حامی عاطفی این کودکان هم باشد؛ شاید چیزی شبیه به موسسه «محک». قهرمان داستان من باید ایمان قوی به خدا داشته باشد تا بتواند به بچه ها هم توکل کردن را بیاموزد. از خودگذشتگی و ویژگی بعدی قهرمان من است که همراهی نشاط و امیدواری فراوان خواهد بود. به نظر من مریم داستان من نباید خیلی احساساتی باشد که با هر موضوعی از خود بیخود شود، باید خستگی ناپذیر و مقاوم هم باشد. در دنیای واقعی تنها به این مسئله فکر کرده ام و هنوز هیچ کار خاصی برایش انجام نداده ام ولی فکر کنم حالا حداقل به دیدن بچه های سرطانی بروم و یک طوری بهشان انگیزه بدهم».



برآورنده آرزوها

«ریحانه» خیلی به داستان نوشتن از زندگی خودش فکر نکرده ولی می گوید: «اگر قرار باشد داستانی بنویسم که قهرمانش خودم باشم، ریحانه ای را تصور می کنم که آرزوهای افراد ناتوان جسمی - حرکتی را برآورده می کند. همیشه به این فکر می کنم که چقدر خوب می شود اگر مربی افرادی باشم که به سختی کارهای روتین شان را انجام می دهند و به آن ها انگیزه ورزش و تحرک بیشتر بدهم چون می دانم برای این افراد ورزش های مخصوصی وجود دارد. فکر می کنم قهرمان داستانم با توجه به کارش باید فردی صبور، باتشاط، خلاق و پر از ایده های متفاوت و مقاوم باشد تا بتواند حتی ذره ای از غم و غصه و حس بدی که هر روز از برخورد های بد در جامعه می گیرند، از بین ببرد. در این داستان، «ریحانه» زمانی قهرمان به شمار می آید که همه افرادی که به آن ها آموزش می دهد، خوشحال و راضی باشند. در دنیای واقعی، با یاد گرفتن این ورزش های مخصوص و راه انداختن یک کانال تلگرامی که آداب رفتار با معلولان را آموزش می دهد، برای قهرمان شدنم گام برمی دارم».



سیاره ای که در آن الماس می بارد!

بارش برای بیشتر ما به معنی باریدن آب از ابر است. این موضوع آن قدر به نظرمان بدیهی است که حتی باران را مساوی با آن می دانیم اما در سیاره های دیگر نوع بارش ها متفاوت است. درواقع زمین تنها سیاره ای است که در آن باران های آبی می بارد. در سیاره زحل سالانه ۱۰۰۰ تن الماس می بارد. به گفته محققان سازمان فضایی ناسا به احتمال زیاد در سیاره های زحل، نپتون، مشتری و برخی سیارات دیگر الماس می بارد اما احتمال این بارش در زحل بیش از دیگر سیارات است. بارش های زهره هم از جنس اسید سولفوریک بسیار داغ است. در «تیتان»، بزرگ ترین قمر سیاره مشتری باران های توفان زایی از جنس متان یخ زده می بارد که فصلی هستند و چرخه متان به وجود می آورند. این چرخه مانند چرخه آب سیاره زمین است. علاوه بر این ها، مریخ بارش یخ خشک، مشتری بارش هلیوم مایع و خورشید بارش پلاسما دارد.



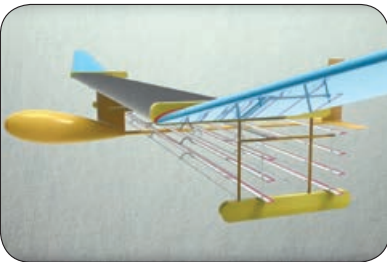
چه خبر

پیش بینی طول عمر نوجوانان از روی شخصیت



کارشناسان براساس نتایج یک پژوهش جدید مدعی شدند که طول عمر نوجوانان را می توان از روی شخصیت آن ها پیش بینی کرد. براساس این پژوهش، نوجوانان دبیرستانی که روحیه همدلی و شخصیت آرام دارند و به لحاظ هوشی کنجکاو هستند در مقایسه با دیگر همسالان خود که کمتر از این ویژگی ها برخوردارند، احتمال این که تا ۵۰ سال آینده عمر کنند، بیشتر است. در این مطالعه آرامش و تکانشی بودن همچنین سطح حساسیت اجتماعی، روحیه هری، پرنرزی بودن، اعتماد به نفس، تندرستی، اجتماعی بودن، کنجکاوی فکری و بلوغ نوجوانان اندازه گیری شد و کارشناسان با بررسی این صفات به این نتیجه رسیدند که داشتن آرامش با کاهش خطر مرگ زودرس مرتبط است.

اولین هواپیمای بدون قطعات متحرک



محققان دانشگاهی در آمریکا، اولین هواپیمای بدون اجزای متحرک در جهان را به پرواز درآوردند. این هواپیمای سبک به جای استفاده از پروانه یا توربین، برای تامین نیروی حرکتی خود از باد یونی استفاده می کند. در این روش، از طریق باتری هایی که در محفظه خورشیدی دماغه هواپیمایم قرار دارند، ولتاژ الکتریکی مورد نیاز برقرار و ذرات باردار در آن ایجاد می شود. این ذرات از یک سوبه سوی دیگر به صورت مرتب حرکت می کنند و به این ترتیب هواپیما به جلو هدایت می شود. محققان امیدوارند در آینده نزدیک با ادغام این سیستم با سیستم های موجود، هواپیماهای مسافربری و بزرگ را نیز بتوانند به حرکت درآورند.

منبع: روزنامه

کمیک

چند پیشنهاد برای یادگیری مهارت صحبت در جمع

