

مضطربم نکن!

هفته‌های پیش راجع به پیشنهادهای مطالعه‌ای و تغذیه‌ای باهم صحبت کردیم اما گاهی علی‌رغم رعایت کردن همه این نکات باز هم روزهای امتحان مضطرب میشیم. چی کار میشه کرد؟ اولی‌اش دوری از دوستان مضطرب؛ همون‌هایی که شب قبل امتحان به آدم زنگ می‌زنن و میگن: «چقدر سخته این درس، من که هیچی نخوندم»، «مگه فردا امتحان داریم؟». نمیگم با این رفتار که اتفاقاً بعضی هاشون خلاف‌ادعاشون خیلی هم درس خون‌اند، قهر کنید ولی خب به‌طور ی‌بیچونیدشون تا استرسشون رو به‌شما منتقل نکنن. دومی‌اش، واقع‌بین‌بودنه که انصافاً کار سخته. واقع‌بینی یعنی متناسب با توانایی‌ها و استعدادها و تلاشمون از خودمون توقع داشته باشیم؛ بدون مقایسه کردن. بخشی از سختی این کار مربوط همیشه به انتظارهای معلم‌ها و مامان و باباها؛ اون‌ها از سر محبت و دلسوزی توقع دارن ما همیشه بهترین باشیم. خب توقع زیادیه، چون بهترین بودن لزوماً به معنی نمره ۲۰ گرفتن نیست، به علاوه این که ممکنه ما توی حوزه‌های دیگه‌ای غیر از درس‌های مدرسه بهترین باشیم. پس با رعایت احترام زیاد به بزرگ‌ترها، سعی کنید تحت تأثیر انتظارات بیش از حدشون قرار نگیرید؛ حتماً برای درس خوندن تلاش کنید اما مدام به «نتیجه‌اش چی میشه» و «چرا نمره دوستم از من بهتر شد» و «نظر بقیه راجع به من چیه» فکر نکنید.



دوستان، سلام!

دوباره لیگ ملت‌های والیبال شروع شده و احتمالاً خیلی‌ها هوس والیبالست شدن به سرشون زده. چرا که نه؟ بودن توی هر زمین‌ای که امکان رقابت کردن و برنده شدن و پیشرفت کردن داشته باشه، کلی کیف و هیجان داره. تو هفته اول مسابقات، والیبالست‌ها مون خیلی خوب عمل نکردن اما هنوز هفته دوم و رقابت باتیم‌های آرانتین، ایتالیا و کانادا رو درپیش داریم و امیدواریم اتفاق‌های خوبی برامون رقم بخوره. راستی دیروز، یازدهم خرداد، روز بین‌المللی کودک بود؛ درست‌ه که ما و شما دیگه کودک نیستیم اما این روز برامون مهمه. چون به ما و به دنیا یادآوری می‌کنه باید به حقوق بچه‌ها احترام بگذاریم.

وبه دنیا یادآوری می‌کنه باید به حقوق بچه‌ها احترام بگذاریم.

شماره پیامک ۹۹۹۰۰۰
از تاب‌پا صفحه‌خوانه
در پیام‌سان اینتا:
۰۹۰۱۸۳۷۴۱۸۴
تلفن تحریریه
۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

می‌کنه.

از شکست هایت نترس!

از وصال می‌پرسم تا حالا از شطرنج بازهای آماتور شکست خورده‌است؟ می‌خندند و می‌گویند: «بله! اتفاقاً ما شطرنج بازها وقتی با آدم‌های معمولی بازی می‌کنیم که به مدل بازی کردن‌شان «شطرنج پارکی» می‌گوییم، احتمال این که شکست بخوریم خیلی زیاد است. چون آن‌ها بدون هیچ برنامه‌ای بازی می‌کنند و هیچ وقت نمی‌توانیم بازی‌شان را پیش‌بینی کنیم. مثلاً همین چند وقت پیش به مادر من نحوه حرکت مهره‌ها را یاد دادم و بعد با هم بازی کردیم. جالب این‌جاست که همان اول بازی شکست خوردم. برگ برنده و جذابیت شطرنج دقیقاً در همین برد و باخت‌های زیاد است. ما حتی در تمرینات شطرنج هم مدام شکست و موفقیت را تجربه می‌کنیم؛ چون هر بار یک دست کامل بازی می‌کنیم در حالی که تمرین بقیه ورزش‌ها این‌طور نیست. خلاصه یک شطرنج‌باز نباید از شکست خوردن بترسد. من فکر می‌کنم یک آدم ناامید هیچ وقت در شطرنج به موفقیت نمی‌رسد».

شطرنج و درس‌هایش

وصال معتقد است شطرنج، هم کلی فایده برای هوش و ذهن آدم‌ها دارد؛ هم کلی درس برای زندگی‌شان. او می‌گوید: «شطرنج‌پر از تجربه‌های به در بخور است؛ مثلاً شما این قانون را شنیده‌اید که می‌گویند: «دست به مهر، حرکت است!» این نکته به ما یاد می‌دهد در زندگی قبل از هر تصمیم مهمی خوب فکر کنیم و بعد برویم سراغ عملی کردن تصمیم‌هایمان. شطرنج با حس قدرت‌طلبی هم همراه است و یک انتقام‌شیرین‌دران وجود دارد؛ یک شطرنج‌باز باید یاد بگیرد که اگر شکست خورده فکر انتقام باشد! او همیشه به اول بودن و بهترین بودن فکر می‌کند البته باید حواسش باشد غرور به سرافراز بودن و چون غرور جلوی همه پیشرفت‌ها را می‌گیرد».

پرسیدن از روی مشکلات با اسب شطرنجی

از وصال می‌پرسم در زندگی دوست دارد کدام مهره شطرنج باشد؟ می‌گویند: «می‌خواهم مهره اسب شطرنج باشم. اسب باهوش است و حتی اگر بخواید شاه را کیش و مات کند، جایی می‌ایستد که خودش هم نتواند اورد! شکست‌دهنده. مهره‌های دیگر نمی‌توانند مثل اسب حرکت کنند. اسب در شطرنج یعنی پرسیدن از روی موانع و مشکلات».



خوشحالیم اون رو سپری کردیم. آزاد و رها بودن و بازی و شیطنت کردن و نگرانی‌های بزرگ نداشته‌ن، چیزهایی که آدم‌ها رو دلتنگ روزهای کودکی می‌کنه. این‌ها رو رو نوشتیم که بگم این‌روزها که داریم بزرگ میشیم ولی هنوز از بچگی خیلی دور نشدیم و هنوز اجازه تجربه کردن دنیای کودکی رو داریم، گاهی به خودمون فرصت بدیم؛ فرصت بی‌دغدغه بودن و آزادانه بازی کردن و بلند بلند خندیدن، تا بعد از یاد دلتنگ‌نشیم.



زندگی سلام
شنبه
۱۲ خرداد ۱۳۹۷
شماره ۱۰۵۷

جوانه (شنبه‌ها بخوانید)



علی ۱۶ ساله می‌گه: «بعضی از آدم‌ها بیشتر از این که از داشته‌هاشون لذت ببرن به چیزهایی که ندارن فکر می‌کنن و حرص می‌خورن. من همیشه خدا رو شکر می‌کنم که سالم و توی یه خانواده شاد و سر حال زندگی می‌کنم. همین راضی بودن باعث میشه حال خوب باشه».

در بچه

همه پلاستیک‌ها باز یافت می‌شوند؟



بیشتر پلاستیک‌هایی که مادر زندگی روزمره با آن‌ها سروکار داریم، یا «گرمانرم» (ترموپلاستیک) هستند یا در دسته «گرم‌سخت» (ترموستیک) قرار می‌گیرند. گرمانرم‌ها شامل پلاستیک‌هایی مثل اکریلیک، نایلون و پلی‌اتیلن هستند که وقتی آن‌ها را گرم می‌کنید، نرم و انعطاف‌پذیر می‌شوند. بنابراین می‌توانید آن‌ها را به هر شکل دلخواهی درآوردید و در نتیجه باز یافت آن‌ها آسان است. در مقابل، گرم‌سخت‌هایی مثل بکلیت یا پلی‌اورتان‌ها رفتار متفاوتی نشان می‌دهند و با حرارت دیدن، سفت می‌شوند. وقتی این پلاستیک‌ها برای نخستین بار شکل می‌گیرند، دیگر نمی‌توان آن‌ها را ذوب کرد و در نتیجه تقریباً غیر قابل باز یافت هستند.

منبع: مجله دانستنی‌ها

تجربه‌های بند انگشتی

باتری‌های خالی مبل شگفت‌انگیز بسازید



این هفته یک کار دست‌زیبا با استفاده از بطری‌های پلاستیکی را با هم یاد می‌گیریم. ابتدا بطری‌های نوشابه را خوب بشوید و خشک کنید. سپس قسمت بالای بطری را به کمک تیغ موکت‌بری برش بزنید و بخش دوم را از قسمت سر، در بطری اولی فرو کنید و قسمت برش‌خورده را با چسب شیشه‌ای نواری پهن ثابت کنید. با این کار شما یک بطری استوانه بدون سر خواهید داشت. تمام بطری‌ها را به همین شیوه درون هم فرو کنید تا مجموعاً ۱۶ استوانه به دست آورید. تمام بطری‌ها را در ۴ ردیف ۴ تایی قرار دهید. با چسب نواری پهن آن‌ها را به هم بچسبانید تا کاملاً محکم کنار هم بایستند و چند دور چسب را دور بطری‌ها بچسبانید. برای این که محل نشستن نرم باشد مقداری پنبه یا اسفنج را درون پارچه‌ای بگذارید و آن را روی سطح بطری‌ها قرار دهید. سپس با پارچه رنگی روکشی برای مبل خود درست کنید و روی بطری‌ها را بپوشانید.



همین چند وقت پیش خبری به دست‌مان رسید که وصال، قهرمان مسابقات شطرنج نوجوانان آسیا شده به همین بهانه به سراغ او رفتیم تا سر از راز و رمز موفقیتش در آوریم.

ورزش فقط فوتبال نیست

وصال درباره شطرنج این‌طور توضیح می‌دهد: «خیلی‌ها شطرنج را اصلاً ورزش نمی‌دانند چون

مهمان امروز جوانه یک نوجوان شکست‌خورده اما موفق است! نوجوانی که از شش سالگی شطرنج را شروع کرده، طی ۱۰ سال بارها طعم شکست و پیروزی را چشیده اما ناامید نشده و با جدیت تمام کارش را ادامه داده است. «وصال حامدی‌نیا» از دختران قهرمان رشته شطرنج، طبق رتبه‌بندی جهانی قهرمان شطرنج باز ایرانی است.

معتقدند ورزش یعنی انجام حرکاتی که عرق‌شان را در بیاورد! در صورتی که ورزش یعنی فعالیتی که به سلامت روح، جسم و مغز انسان کمک کند.

در گوشه

عبور از کودکی با حفظ کودکی

امروز، روز بین‌المللی کودک. توی تقویم ملی همه کشورها و توی تقویم‌های جهانی، به مناسبت‌های مختلف روزهایی به اسم بچه‌ها نام‌گذاری شده؛ به این دلیل واضح که دوره کودکی، خیلی مهمه و زندگی آدم‌ها در سال‌های بعد روی پایه کودکی بنا میشه.

دوره حساس و مهم بعدی زندگی، همین سن و سال الان ما یعنی نوجوانی است. این روزهایی که ما داریم به آینده تحصیلی و شغلی‌مون فکر می‌کنیم، داریم سعی می‌کنیم از بزرگ‌ترها مستقل بشیم، دغدغه‌ها و مسائل دوران بلوغ به سر اومده،

دلمون می‌خواد مثل یک بزرگ‌سال باهامون رفتار بشه و فکرها و تصمیم‌ها و نظراتمون به رسمیت شناخته بشه. خیلی‌ها مون هم احتمالاً از این ترکیب همیشگی «کودک و نوجوان» لجمون می‌گیره؛ چون دوست داریم همه بدونن ما دیگه بچه نیستیم. همه این احساسات و خواسته‌ها بخشی از روند رشد و باید از طرف بزرگ‌ترها محترم شناخته بشه. اما به چیزهایی که گوشه‌بختون بگم؛ خیلی از افراد بزرگ‌سال، گاهی وقت‌ها دلشون می‌خواد دوباره بچه بشن. یعنی برگردن به دوره‌ای که ما

کمیک



وقتی از خاص بودن در دوره نوجوانی حرف می‌زنیم...

ایده‌واچرا
میرجانیان، مرادی

