زندگی سلام
شنبه
۹ تیر ۱۳۹۷
شماره ۱۰۷۶
جوانه (شنبه‌ها بخوانید)

سرمایه‌روانی یعنی چی؟

حتما زیاد شنیدی که آدم‌ها با خودشون میگن سرمایه‌ام چقدره؟ چی کار باید بکنم که سرمایه‌ام زیاد بشه؟ یا این که پول‌هام رو کجا سرمایه‌گذاری کنم؟ ما این سوال‌ها رو از خودمون می‌پرسیم تا به فکر روز مبادا باشیم یا چیزهایی رو که داریم ارتقا بدیم اما آیا سرمایه فقط مختص مسائل اقتصادیه؟ روان‌شناس‌ها معتقدن که آدم‌ها یک منبع خیلی بزرگ دارن به اسم «سرمایه روانی» که با سلامت روان، تصمیم‌گیری و عملکرد ما ارتباط تنگاتنگی داره. همون‌طور که می‌دونی هر چی سرمایه بیشتری داشته باشیم، اوضاعمون بهتره! ولی سرمایه روانی رو چطور می‌شه افزایش داد؟ سرمایه روانی حالت روانی مثبت و روبه‌جلوی افراد است. افرادی که سرمایه روانی بیشتری دارند، عملکرد بهتر، سطح استرس پایین‌تر و حال بهتری رو تجربه می‌کنند. سرمایه روانی از چهار عنصر مثبت روان تشکیل شده که عبارت‌اند از تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی و امیدواری. هر کدوم از این عناصر نیاز به توضیح مفصل و تمرین داره. پس اگه از بحث سرمایه روانی خوشت اومده توی چهار هفته پیش رو، «جوانه» رو فراموش نکن؛ قراره چهار عنصر سرمایه روانی رو با هم مرور کنیم؛ به امید بیشتر شدن این سرمایه مهم زندگی.

کانال تلگرامی «تا ۲۰» به من در نوشتن این مطلب کمک کرد.

دوستان همیشگی جوانه سلام!

خوب و خوش‌اید؟ خب جام جهانی هم که برای تیم ملی ما تموم شد و تجربه کردن شور و هیجانی به این وسعت، رفت تا چهار سال دیگه. اما از تیم فوتبال امسال به خاطره خوب برامون باقی موند؛ همه‌مون از صعود نکردن غمگین شدیم اما یادمون آورد ذاتِ تلاش کردن و انگیزه داشتن، صرف نظر از نتیجه، چقدر ارزشمنده. ما برای جنگیدن فوتبالیست‌هامون توزمین و برای اعتماد به‌نفس داشتن شون دربرابر حریف‌های قَدَر، هورا کشیدیم؛ پس یادمون نمیره مهم‌ترین چیز توزندگی همین جنگیدن برای رسیدن به هدف و باور داشتن خودمونه. نظر شما چیه؟ با هامون حرف بزنید:

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

ارتباط با صفحه جوانه

در تلگرام:

۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

تلفن تحریریه

۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

عکس: صادق دباغ

گپی با دو نوجوان باهوش که راهیِ مسابقات علوم طبیعی دانان کشور گرجستان هستند

دانشمندان نوجوان!

مصطفی میرجانیان | خبرنگار

گفت و گو

چهارشنبه هفته گذشته جلسه مهمی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد برگزار شد. در این جلسه از تعدادی نوجوان موفق مشهدی تقدیر شد. نوجوان‌هایی که هر کدام‌شان در مسابقات مختلف علمی خوش درخشیده بودند یا کسانی که قرار است به‌زودی به مسابقات جهانی بروند تا با هم سن‌وسال‌هایشان از کشورهای دیگر رقابت کنند. ما هم به عنوان خبرنگار صفحه نوجوان به این جلسه مهم رفتیم و با کلی دوست نوجوان آشنا شدیم و قرار گذاشتیم هر چند وقت یک‌بار به سراغ یکی از آن‌ها برویم. این هفته «محمد جواد جعفرزاده» و «محمدرضا صفری‌پور» ۱۶ ساله مهمان ما هستند. محمد جواد و محمدرضا تا پنج روز دیگر برای شرکت در مسابقات «علوم طبیعی دانان نوجوان» به کشور گرجستان می‌روند تا توانایی‌ها و دانششان را در سطح جهانی، محک بزنند. با این دو دانشمند نوجوان آشنا شوید.

یک طبیعی‌دان، دقیقا چه کار می‌کند؟

من هم مثل شما کلی سوال درباره مسابقات «علوم طبیعی دانان نوجوان» دارم و از بچه‌ها می‌خواهم درباره‌اش توضیح دهند. محمد جواد می‌گوید: «مسابقات طبیعی دانان نوجوان یک مسابقه بین‌المللی است.

برای ورود به این مسابقات نوجوانان در کشورهایشان با یکدیگر رقابت می‌کنند و شرکت‌کننده‌های برتر در قالب یک یا چند تیم به مسابقات جهانی اعزام می‌شوند. مثلا من و محمدرضا تبه سوم را کسب کردیم و همراه با ۱۰ دانش‌آموز تهرانی به مسابقات جهانی می‌رویم. در مرحله جهانی، داوران از چند ماه قبل سوالاتی را مشخص می‌کنند و هر کدام از شرکت‌کننده‌ها باید به سوالاتی که برایشان مشخص شده پاسخ و آن را در قالب یک کنفرانس علمی برای داوران توضیح دهند. این مسابقات به زبان انگلیسی است و بچه‌ها برای این که بتوانند داوران را متقاعد کنند باید به زبان انگلیسی مسلط باشند. سوالات مسابقات مربوط به دانش فیزیک، شیمی، زیست و ریاضی است. مثلا یکی از سوالات من درباره احتمال شیر یا خط آمدن سکه است و بعد از کلی تحقیق و آزمایش می‌خواهم داوران را متقاعد کنم که احتمال شیر یا خط آمدن سکه هیچ‌وقت باهم برابر نیست».

علم برای زندگی بهتر

از بچه‌ها می‌پرسم شرکت در این مسابقات چه فایده‌ای دارد؟ این که مثلا بدانید سکه بعد از پرتاب به احتمال بیشتر شیر می‌آید چه اهمیتی دارد؟ محمدرضا می‌گوید: «اصلا علم یعنی همین! شاید فکر کنید این چیزها اهمیتی ندارد و ما روی موضوعات بی‌فایده‌ای تحقیق و آزمایش می‌کنیم اما همه این موضوعات کوچک می‌توانند بزرگ‌ترین تغییر را در زندگی آدم‌ها ایجاد کنند».

محمدجواد ادامه می‌دهد: «تا حالا دقت کرده‌اید که چرا از گذشته تاکنون بسیاری از قوانین تغییر کرده‌اند؟ فقط به دلیل این است که هر کسی دنبال برطرف کردن اشتباهات دانشمندان دیگر است و می‌خواهد آدم‌ها با اشتباهات کمتر و ساده‌تر زندگی کنند. مسابقات علمی هم همین‌طور است. مقاله و کنفرانس ما شاید به تنهایی نظریک دانشمند بزرگ را نقض نکند اما می‌تواند به دیگران کمک کند تا آن‌ها بتوانند علم را تکامل بدهند و مسائل پیچیده‌ای را حل کنند».

یوز پلنگ صبور باشیم!

تحقیق و پژوهش و کنفرانس و شرکت در مسابقه‌ای در سطح جهانی، به نوعی زندگی کردن در مسیر موفقیت است. نظر بچه‌ها را در این‌باره می‌پرسم. محمدجواد می‌گوید: «اگر بگوییم ما آدم‌های خیلی موفقی هستیم، شاید خیلی جالب نباشد چون این‌طوری مغرور می‌شویم و غرور جلوی رشد آدم‌ها را می‌گیرد اما فکر می‌کنم که ما زندگی خوبی داریم چون می‌توانیم به آرزوهایمان برسیم». محمدرضا معتقد است: «موفقیت به‌نظر من شبیه یوزپلنگ صبور بودن است. یوزپلنگ، خیلی سریع و قدرتمند است اما فقط ۱۵ ثانیه می‌تواند در بیشترین سرعتش بدود. بقیه ماجرا غیر از دویدن، حوصله کردن و دنبال موقعیت خوب گشتن است. موفق شدن دقیقا همین است؛ آدم باید صبور باشد، دنبال موقعیت مناسب بگردد تا خودش را اثبات کند و خیلی خوب بدود».

آثار شما

یک‌نامه تهدیدآمیز

نویسنده: سیده مائده هاشمی ۱۵ ساله – سلام، سلامی کوبنده و دردناک به شما موجودات مخرب زمینی! شمایی که هیچ چیز جز خودتان و منافعتان برایتان اهمیت ندارد. اصلا تا به حال به جز مسائلی که برایتان سودمند است به چیز دیگری هم فکر کرده‌اید؟ چطور دلتان می‌آید بی‌پروا من و فرزندانم را بیازارید و عین خیالتان هم نباشد؟ می‌دانید من طی میلیون‌ها سال با رنج و زحمت فراوان باران و برف پرورش یافته‌ام؟ تا کی باید آلوده شوم؟ تا کی ببینم درختان زیبایم را قطع می‌کنید و آب‌های زیرزمینی و آب دریاچه‌هایم به دست شما هدر می‌رود؟ از دست کارهای شما به لبه اتمسفر رسیده! با با من هم دل دارم. لذت از زندگی به من نیامده‌است؟ خالق من هم اوست. او که اگر شما مراقبم نباشید، به من اجازه می‌دهد حسابی ادبتان کنم. مجبورم نکنید انتقام آن همه ظلم را از شما بگیرم. به قول مهران مدیری در برنامه دورهمی –بله من هم تلویزیون می‌بینم، اشکالی که ندارد؟– بعضی از شما اگر در حال غرق شدن در دریا هم باشید پوست شکلاتتان را توی آب می‌اندازید. شما حتی به خودتان هم رحم نمی‌کنید، هر روز کلی دود و آلودگی قورت می‌دهید و باعث شده‌اید در شهرتان باران نبارد. حالا اگر نگران آینده‌تان هستید، می‌توانید در فرجه‌ای چند ساله که من و خدا به شما می‌دهیم، وضعیت زمین را بهبود ببخشید. شاید بعد از چند سال، باران و برفی حسابی بارید و حال کردید. خلاصه حواستان را جمع کنید، این اولین نامه من به شما بود. این لحن مهربانم را جدی بگیرید تا گرفتار پیامدهای عصبانیتم نشوید. می‌دانم از خواندن این نامه کمی جا خوردید. انتظار نداشتید این‌قدر حواسم جمع باشد.

ارادتمند شما نیستم

امضا، طبیعت!

گالری

«بونسای»، گیاهانی هستند با ظاهر یک درخت کامل ولی در ابعاد مینی‌مالیستی، اصالت پرورش بونسای متعلق به ژاپن است.

منبع: روزیاتو

ساکورا یا شکوفه گیلاس

کوچک‌ترین درخت سیب

جنگل بونسای

درختچه ۸۰۰ ساله

#حال-خوب

عکس: صادق دباغ

ماهسیما ۱۳ ساله میگه: «حال خوب یعنی همین زندگی معمولی با همه سختی‌ها و آسونی‌هاش. من دلم نمی‌خواد یک زندگی خیلی خاص داشته باشم که هیچ سختی و مشکلی توش نباشه. دوست دارم با تلاش خودم رشد کنم و یک زندگی خاص برای خودم بسازم».

دریچه

فوتبالیست‌ها چطور شوت‌های کات‌دار می‌زنند؟

حتما شما هم با شوت کات‌دار «ریکاردو کوار شما» که باعث شد تیم‌مان از جام جهانی خداحافظی کند کلی حرص خوردید. از نظر فیزیک‌دانان، شوت‌های کات‌دار به دلیل اثری به نام «اثر مگنوس» اتفاق می‌افتد. وقتی بازیکنی با داخل پای راست به سمت راستِ توپ نیرو وارد می‌کند، توپ از محل شلیک شده تا دروازه حدود ۱۵ تا ۲۲ درجه تغییر مسیر می‌دهد و به دلیل سرعت زیاد (حدود ۱۲۰ کیلومتر بر ساعت) تشخیص مسیر توپ و مهار آن تقریبا غیرممکن می‌شود. وقتی از طرف راست و با داخل پای راست به توپ ضربه وارد می‌شود جهت چرخش توپ و جریان هوا مخالف یکدیگر می‌شود (در شرایط طبیعی جریان هوا همیشه مخالف حرکت اجسام است) اما در سمت چپ، چون مسیر چرخش توپ و جریان هوا هم‌جهت است، فشار کمتر است و توپ به سمتی منتقل می‌شود که فشار کمتری دارد. در این صورت وقتی توپ به سمت دروازه شلیک می‌شود از مسیر معمول خود منحرف و به یک مسیر منحنی وارد می‌شود. به این شکل مایک شوت کات‌دار دسته اول را می‌بینیم و حسابی تعجب می‌کنیم.

منبع: سایت انجمن فیزیک‌دانان جوان

توصیه های بند انگشتی

چرا کتاب‌خوان‌ها جذاب‌اند؟

«بندانگشتی» این هفته نمی‌خواهد بگوید کتاب بخوانید، فقط می‌خواهد شما را با خصوصیات کتاب‌خوان‌ها آشنا کند. کتاب‌خوان‌ها بسیار از سن‌شان عاقل‌ترند. تحقیقات زیادی نشان داده که افراد هر چقدر بیشتر کتاب بخوانند، «تئوری ذهنشان» قوی‌تر می‌شود، با محیط‌شان بیشتر انطباق پیدا می‌کنند و قدرت درک‌شان افزایش می‌یابد؛ چون تجربه قهرمان‌های داستان‌ها تبدیل به تجربه خود خواننده‌ها می‌شود. خواننده‌های کتاب هزاران بار زندگی می‌کنند و از هر کدام از این تجربه‌ها نکته‌ای را یاد می‌گیرند. کتاب‌خوان‌ها با شما حرف نمی‌زنند، با شما رابطه برقرار می‌کنند. صرفا به سوالات‌تان جواب نمی‌دهند یا بیانیه صادر نمی‌کنند، بلکه با عمیق‌ترین فکرها و تئوری‌ها پاسخ شما را می‌دهند. حالا تصمیم با شماست.