

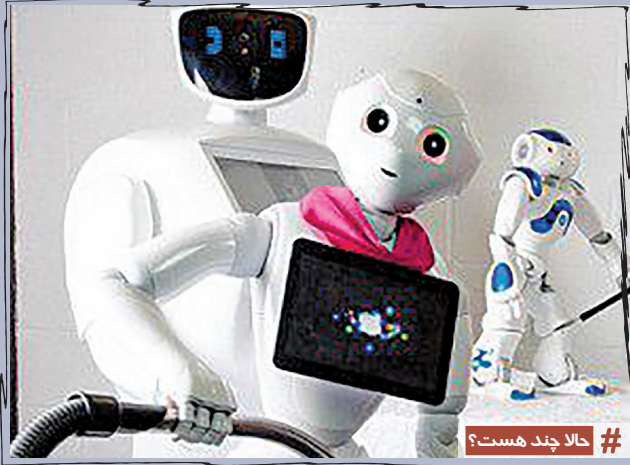


از «بستنی جدید ایتالیایی‌ها» تا «دلیل انقراض دایناسورها»... امروز بسته خبری ما خیلی متنوع شده، به نگاه‌بندازید و حالش رو ببرید...

باشگاه خبرنگاران

روباتی که بچه‌ها را سرگرم می‌کند

اگر توی خانه برادر یا خواهر کوچکتر دارید و از نگهداری و مواظبت از ایشان کفرتان درآمده، اصلاً نگران نباشید؛ چراکه تا سال ۲۰۱۹ روبات‌ها به‌جای پرستاران از بچه‌ها مراقبت خواهند کرد. این روبات‌ها که تولید انبوه‌شان آغاز شده، قرار است به‌جای شما خانه را گردگیری کنند، از بچه‌ها نگهداری و آن‌ها را سرگرم کنند. اگر از آن دسته دخترخانم‌هایی هستید که حال و حوصله گردگیری ندارید، بهتر است از همین حالا پول‌هایتان را جمع کنید. درست است که این روبات‌ها گران هستند، اما خدا را چه دیدید! شاید توانستید یک دانه از این روبات‌ها را بخرید.



حالا چند هست؟

ایرنا

وارثان زن‌های فردوسی

بدون شک بارها نام بزرگان ادبیات فارسی را مانند حافظ، سعدی و فردوسی شنیده‌اید و همیشه در دل‌تان آرزو کرده‌اید که ای کاش کمی از هوش و نبوغ آن بزرگان را به ارث برده بودید و مانند آن‌ها یکی از مشاهیر ایران زمین می‌شدید. دکتر شفیع کدکنی شاعر و استاد دانشگاه تهران در دیدار استادان دانشگاه‌های افغانستان که برای گذراندن دوره دانش‌افزایی زبان فارسی مهمان بنیاد سعدی بودند گفت: فرزندان سنایی و مولانا و فردوسی و سعدی و حافظ و نظامی و خیام، قطعاً وارث نبوغ نیاکان خود هستند. او با اشاره به این مطلب که فرزندان ایران حتماً وارث گذشتگان و اجداد خود خواهند بود گفت امیدوار به ظهور شاعران و نویسندگان بزرگ زبان فارسی است. بهتر است حرف استاد را جدی بگیرید و به فکر کشف زن‌های نبوغ‌آمیزتان باشید.

من هم زن فردوسی دارم، باور کنید...!

خبرگزاری پانا

نوجوان سمنانی سفیر شد

گفتم که زن‌های نیاکانتان به‌خصوص جناب فردوسی را جدی بگیرید. یک دانش‌آموز دختر نخبه سمنانی که قصه‌های شاهنامه را به زبان‌های زنده دنیا اجرا می‌کند، سفیر سازمان شهروندان جهانی شد. «روشا شریعت‌پناهی» دانش‌آموز ۱۷ ساله سمنانی است که قصه‌های شاهنامه را به زبان‌های فارسی، انگلیسی، فرانسوی و اسپانیایی نقلی می‌کند. در سفر دو روزه رئیس سازمان شهروندان جهانی به سمنان، روشا قصه ضحاک ماردوش و کاوه آهنگر را در موزه سمنان برای آن‌ها اجرا کرد و تأثیر بسیاری روی آن‌ها گذاشت، تا آنجایی‌که در پایان مراسم عنوان سفیر سازمان شهروندان جهانی را برای توسعه فرهنگ شهرهای مسیر جاده ابریشم دریافت کرد.

خوش به حالش

ایرنا

موبایل را به همراه دست و صورت بشور

حتماً بارها شنیده‌اید که گوشی‌های موبایل یکی از کثیف‌ترین وسایل هستند و با خود میکروب‌های زیادی را حمل می‌کنند، اما فکر می‌کردید این مسأله راه چاره‌ای ندارد و با گوشی‌های کثیف‌تان کنار آمده بودید. خب دیگر نگران کثیفی گوشی تلفن همراهتان نباشید، چون یک شرکت کره‌ای تلفن همراه هوشمندی طراحی کرده است که می‌توان آن را با آب گرم شست. اگر خیلی وسواسی هستید خوب است بدانید که این گوشی علاوه بر آب گرم، دربرابر کف صابون دست و بدن نیز مقاوم است.

می‌خرمش

سیناپرس

انفجار چاقی کودکان

تا حرف از گرسنگی و سوء تغذیه می‌شود، بیشتر ما تصویری از کودکان آفریقا را به یاد می‌آوریم، اما جالب است بدانید که سازمان بهداشت جهانی در گزارشی درباره چاقی کودکان زیر پنج‌سال در کشورهای در حال توسعه به‌خصوص آفریقا هشدار داده است. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد چاقی در میان کودکان جهان سرعت هشداردهنده‌ای پیدا کرده است، تا آنجاکه باید آن را «کابوس در حال انفجار» در کشورهای در حال توسعه نامید. اگر فکر می‌کنید این کودکان به‌دلیل پرخوری به این روز افتاده‌اند، سخت در اشتباه هستید، کمبود غذای سالم، کاهش فعالیت‌های ورزشی در مدارس و افزایش استفاده از مواد غذایی چرب از جمله عوامل تأثیرگذار در وخیم‌تر شدن اپیدمی چاقی است.

چند کیلو هستید؟

آفتاب‌نیوز

هر چه بیشتر بنشینید، طول عمرتان کمتر می‌شود

درست است که هنوز در آستانه جوانی هستید و جسمتان مثل یک نهال جوان شاد و سرحال است، اما بهتر است از همین حالا به فکر پیشگیری باشید تا حالا‌حالا پیری و مشکلات جسمیش به سراغتان نیاید. اگر از آن دسته بچه درسخوان‌ها هستید که بیشتر ساعات روز را پشت صندلی می‌گذرانید و یا آنقدر تبیل تشریف دارید که به کمک بولدز هم نمی‌توان جابه‌جایتان کرد، بدانید و آگاه باشید که پیری زودرس در کمین شماست. این را من نمی‌گویم باور کنید که کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافته‌اند که نشستن به‌مدت زیاد در طول روز روی صندلی می‌تواند سبب کوتاه شدن طول عمر طبیعی فرد به میزان هشت‌سال شود.

باشید دیگه...

مهر

بستنی‌های گل‌کلی

درست است که در یک گوشه دنیا کودکانی به‌دلیل نداشتن غذای سالم در خطر هستند، اما در نقطه دیگر از دنیا هر روز خوراکی‌های جدید با رنگ و لعاب تازه به بازار می‌آیند. یکی از آخرین خیرهای خوشمزه در دنیای خوراکی‌ها مربوط به یک بستنی‌فروشی در ایتالیاست که برای ایجاد جذابیت در بستنی‌های رنگی‌اش، آن‌ها را به شکل گل رز درمی‌آورد. این بستنی‌فروشی که پیش از این به‌خاطر ارایه ۹۶ طعم مختلف معروف بود، حالا به‌خاطر بستنی‌های جدیدش که هم خوشمزه هستند و هم خوشگل، سرزبان‌ها افتاده است.

صبر کنید به ایران هم می‌رسه

خبرگزاری فارس

دایناسورهایی که دیر متولد می‌شدند

علت انقراض دایناسورها مسأله‌ای است که هنوز ذهن دانشمندان و محققان را به خود مشغول کرده است. اگر تا پیش از این عصریخ‌بندان دلیل انقراض موجودات عظیم‌الجثه شناخته شده بود، نتایج حاصل از یک مطالعه جدید نشان داده که تخم دایناسور حدود ۶ ماه به زمان احتیاج دارد تا به جوجه تبدیل شود که این دوره زمانی در مقایسه با پرندگان امروزی بسیار بیشتر است. این دوره زمانی طولانی حیات دایناسورها را به خطر انداخته و به مرور زمان باعث شده است آن‌ها منقرض شوند.

نه همون عصر یخبندان منطقی‌تره!

خبرگزاری فارس

رکاب‌زن تا هوا تمیز بماند

چینی‌ها فقط صاحب طولانی‌ترین دیوار جهان نیستند؛ به‌تازگی در این کشور طولانی‌ترین مسیر دوچرخه برای مبارزه با آلودگی هوا ساخته شده است. این مسیر حدود ۸ کیلومتر طول دارد و مانند پلی بر فراز خیابان‌های چین ساخته شده است. آلودگی هوا یکی از مشکلات اصلی این کشور است که چینی‌ها با افزایش تولید دوچرخه، اختصاص دادن مسیرهای طولانی برای دوچرخه‌سواران و درنظر گرفتن امتیازاتی برای این دسته از مردم، به مبارزه آن رفته‌اند.

ما که نیاز به این لوس بازی‌ها نداریم...



شماره ۳۰۵
شماره نوجوان

۲۲
شماره نوجوان

سه‌شنبه ۱۲ بهمن ۱۳۹۵
۲۲ جمادی‌الاول ۱۴۳۸ / ۳۱ ژانویه ۲۰۱۷
www.qudsonline.ir

مشاوره‌خونه‌هش

گاهی خیلی شاد گاهی خیلی غمگین

سیده‌شبنم شجاعی | همه ما در زندگی با مشکلاتی روبه‌رو می‌شویم که نمی‌دانیم، در چنین مواقعی دنبال کسی می‌گردیم که بتواند ما را در مشکل‌مان به ما کمک کند. مشاوره‌خونه را برای همین راه انداخته‌ایم. می‌توانی سؤالات را بپرسی. سه‌شنبه هر هفته به مشاوره‌خونه می‌آییم و شما پاسخ می‌دهیم. پس با ما همراه شوید.



چرا این‌طوری شده‌ام؟

خوب است بدانید تغییرات سریع هیجانی که تجربه می‌کنید، از ویژگی‌های طبیعی دوران نوجوانی است. در دوران نوجوانی بخش‌های مختلف مغز در حال رشد و تکامل هستند. رشد سریع قسمت‌هایی از مغز که مربوط به واکنش‌های هیجانی هستند باعث این بی‌ثباتی در خلق شما شده است. پس آرامش خود را حفظ کنید و نگران سلامت خود نشوید.

مرحله‌ای جدید در زندگی

هر مرحله از زندگی ویژگی‌های مخصوص خودش را دارد. دوران نوجوانی هم همین‌طور است. با ورود به دنیای نوجوانی، هم قوای فکری و هم هیجانی شما رشد می‌کند. طبیعی است که هرچه ادراک شما نسبت به محیط اطرافتان کامل‌تر و عمیق‌تر می‌شود، هیجانات بیشتر و پیچیده‌تری را تجربه می‌کنید.

دانش‌تنی‌های من
تغییرات هیجانی من
«تو هم می‌توانی سؤالات خود را در a.8.ast آدرس برای ما ارسال کنی»

کنترل با عدم کنترل، مسأله این است

هیجانات ذات و ماهیت خوبی دارند. حتی هیجاناتی که مثل خشم یا ترس یا تنفر، به ما کمک می‌کنند تا آزار می‌دهند یا به ما صدمه می‌زنند، دوری کنیم. هیجانات و مدیریت ما باشند، به زندگی ما نشاط و پویایی می‌دهد و مدیریت ما عمل کنند. می‌توانند به ما صدمه بزنند که یک هیجان را مخرب می‌کند، این است که خارج از کنترل کند و اختیار رفتار و عملکرد ما را به‌دست بگیرد.



تصویر: سیده‌شبنم شجاعی



فضای خودتان را عوض کنید

عوض کردن فضا به تغییر حالات هیجانی کمک می‌کند. هر وقت متوجه شدید که احساس منفی بر شما غالب شده است، با تغییر فضای خود می‌توانید این احساس را در خود کاهش دهید. مثلاً مکان خود را عوض کنید یا مشغول یک کار لذت‌بخش شوید یا کمی فعالیت بدنی کنید. وقتی احساس منفی در شما کاهش پیدا کرد، بهتر می‌توانید راه چاره برای آن پیدا کنید. مثلاً ممکن است با گرفتن نمره پایین در یک درس ناامید شوید و احساس کنید در آن درس استعداد ندارید. ولی اگر فضای خود را عوض کنید، احساس ناامیدی در شما کمتر می‌شود و می‌توانید راه چاره‌ای برای موفقیت در آن درس پیدا کنید.

مراقب باشید لیز نخورید

حالت‌های احساسی و هیجانی می‌توانند با رفتار و عملکرد ما تشدید شوند. مثلاً وقتی ناراحت هستید اگر به گوشه‌ای بروید و در لاک خود فرو روید و پشت‌سرهم فکرهای منفی در ذهنتان بیاورید و ترانه غمگین گوش کنید. غمگینی شما بیشتر خواهد شد. در چنین مواقعی باید حساسی مراقب خودتان باشید تا لیز نخورید و در احساسات منفی فرو نروید.



ایست

در حالات هیجانی شدید، منطق و تفکر ضعیف می‌شود. در چنین حالتی ممکن است تصمیم‌های غیرمنطقی بگیرید یا حرف‌ها و رفتار نامعقولی داشته باشیم. پس مراقب باشید که هیچ‌گاه در چنین حالتی عجلانه تصمیم‌گیری نکنید. بهتر است به خودتان کمی فرصت بدهید تا آرام شوید و بعد عکس‌العمل نشان دهید یا تصمیم بگیرید.

حالات هیجانی نوجوانان اگرچه به‌ظاهر بسیار شدید است، اما به‌سرعت هم قابل‌تغییر است. همان‌طور که در طی یک گفت‌وگو به‌ظاهر ساده متوجه است نوجوان شما ناگهان بغض کند و بسیار ناراحت شود. به همین سرعت هم می‌تواند شادمان و امیدوار شود. هر وقت احساس کردید نوجوان شما در لاک غمگینی و ناراحتی فرو رفته است، می‌توانید با شوخی و خنده فضا را تلطیف کنید و با ابراز محبت و توجه‌های به نکات مثبت و توانمندی‌هایش، شادمانی و نشاط را به او برگردانید.

«تو هم می‌توانی
سؤالات خود را به
inja.8.ast
برای ما ارسال کنی»

نیروی اعجاب‌انگیز پذیرش

اولین و مهم‌ترین کمکی که می‌توانید به خودتان و نوجوانتان بکنید این است که این ویژگی نوجوان خود را بپذیرید. این بی‌ثباتی در خلق مشکل نوجوان شما نیست، بلکه یک ویژگی معمول دوران نوجوانی است. خود شما هم در دوران نوجوانی آن را تجربه کرده‌اید. اگر این ویژگی نوجوان را بپذیرید، هم به آرامش خودتان و هم به آرامش نوجوانتان کمک به‌سزایی کرده‌اید.

سخنی با والدین

گاهی اوقات تعامل با نوجوانی که یک لحظه سرحال و پادشاه است و یک لحظه ماتم‌زده و ناامید، برای هر پدر و مادری سخت و دشوار می‌شود. دانستن نکات زیر به شما کمک می‌کند که نوجوان خود را بهتر درک کنید و بتوانید به او در مدیریت این تغییرات هیجانی کمک کنید.

دوست نوجوان باشید

صحبت کردن و درد و دل کردن به آرامش نوجوان کمک می‌کند. اگر بتوانید شنونده خوبی باشید و فضای امنی فراهم کنید که نوجوان احساسات خودش را با شما در میان بگذارد، به سلامت هیجانی او کمک بسیاری کرده‌اید. فقط یادتان باشد که وقتی نوجوان با شما صحبت می‌کند، او را به‌خاطر داشتن هیجانات منفی سرزنش و تحقیر نکنید. این کار باعث می‌شود نوجوان از شما فاصله بگیرد و با احساسات خود تنها بماند.

ابراز هیجانات آزاد

شرایط را برای برون‌ریزی هیجانات نوجوان فراهم کنید و ظرفیت لازم را در خودتان ایجاد کنید. نوجوان شما احتیاج دارد که هنگام شادمانی و خوشحالی بتواند با آب و تاب برای شما حرف بزند و هنگام ناراحتی بتواند با خیال راحت در دامن شما اشک بریزد.



آگاهی هیجانی

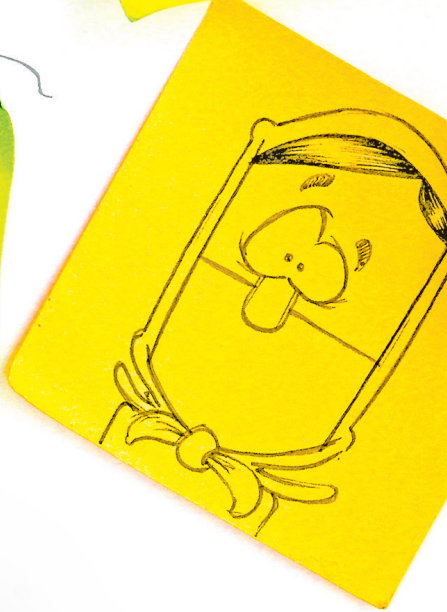
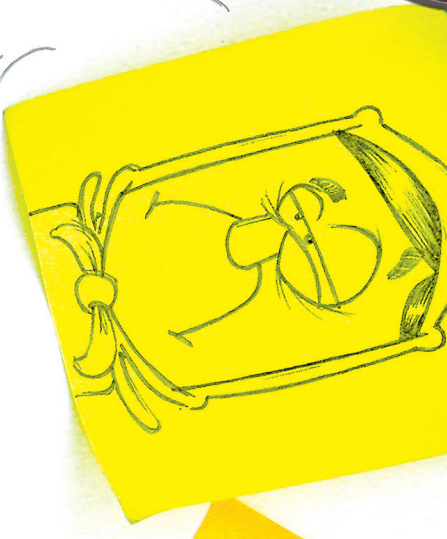
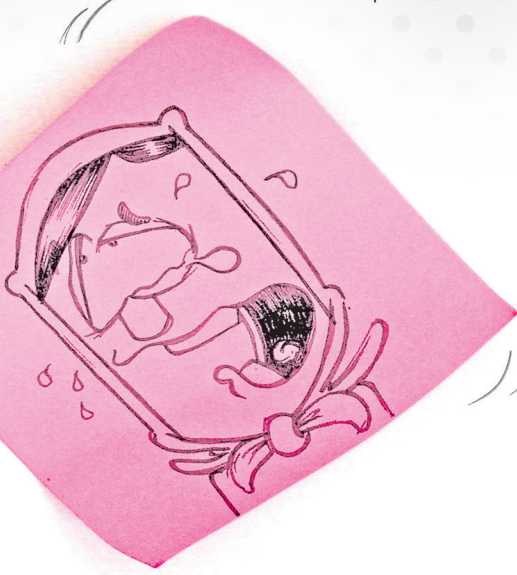
اولین قدم برای مدیریت حالات هیجانی این است که بتوانیم هیجانات مختلف خود را شناسایی کنیم و آن‌ها را نام ببریم و بفهمیم چه موقعیتی باعث ایجاد این احساس شده است. مثلاً اگر بگویید «اعصابم خرد است»، نه خودتان می‌توانید به خودتان کمک کنید تا این حالت را برطرف کنید، نه دیگران متوجه می‌شوند که چگونه باید به شما کمک کنند. اما اگر بگویید «از اینکه دوستم جواب سلام را نداد ناراحت شدم» هم خودتان بهتر می‌توانید راه چاره‌ای پیدا کنید و هم دیگران بهتر می‌توانند به شما در حل آن کمک کنند.

دفتر احساسات من

برای اینکه بتوانید احساسات خود را بهتر بشناسید، می‌توانید دفترچه‌ای تهیه کنید و هر شب به‌مدت چند دقیقه فکر کنید و احساساتی را که در طی روز تجربه کرده‌اید و موقعیتی که باعث ایجاد آن احساس شده است، یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند که به احساسات خود نزدیک‌تر شوید.

گفتگو کنید

حبس کردن احساسات باعث تشدید آن‌ها می‌شود و صحبت کردن درباره احساسات، به تخفیف آن‌ها کمک می‌کند. مثلاً وقتی بسیار غمگین هستید، اگر با یک نفر درمورد آن صحبت کنید، خواهید دید که از شدت ناراحتی شما کاسته می‌شود و اگر این ناراحتی را درون خود بریزید و با کسی در میان بگذارید، خواهید دید که احساس غمگینی شما بیشتر و بیشتر خواهد شد. حتماً در اطراف شما بزرگترهای مهربان یا اقوام و دوستان عاقلی پیدا می‌شوند. سعی کنید در چنین مواقعی با آن‌ها درد و دل کنید تا آرام‌تر شوید.



پرهیز از تنش آفرینی

ارتباط و رفتار با نوجوانان بسیار پیچیده‌تر از ارتباط و رفتار با کودکان است و احتیاج به دقت و احتیاط فراوان دارد. یادتان باشد که نوجوانان به‌علت تغییرات خلقی و هیجانی شدید، بسیار آسیب‌پذیر هستند. بنابراین لازم است در گفت‌وگو با فرزندتان خیلی دقت کنید و مراقب باشید در دام جر و بحث‌های بیخودی نیفتید. یک اتفاق یا بحث به‌ظاهر ساده می‌تواند باعث غمگینی شدید یا خشم شدید در نوجوان شما شود. مراقب باشید گفت‌وگو و تعامل شما با فرزندتان در جهت آرامش‌بخشی باشد نه تنش‌آفرینی.

فرصت بدهید

اگر احساس کردید که نوجوان شما حالت هیجانی شدیدی را تجربه می‌کند، مثلاً بسیار غمگین شده است یا بسیار عصبانی است، به او فرصت بدهید تا بتواند این هیجان را مدیریت کند و آرام بگیرد، اما او را رها نکنید.

به تغییر فضا کمک کنید

حالات هیجانی نوجوانان اگرچه به‌ظاهر بسیار شدید است، اما به‌سرعت هم قابل‌تغییر است. همان‌طور که در طی یک گفت‌وگو به‌ظاهر ساده ممکن است نوجوان شما ناگهان بغض کند و بسیار ناراحت شود، به همین سرعت هم می‌تواند شادمان و امیدوار شود. هر وقت احساس کردید نوجوان شما در لاک غمگینی و ناراحتی فرو رفته است، می‌توانید با شوخی و خنده فضا را تلطیف کنید و با ابراز محبت و توجه‌کردن به نکات مثبت و توانمندی‌هایش، شادمانی و نشاط را به او برگردانید.

کدام!

که راه حل آن‌ها را
ب‌کند و برای حل
پنجاه جایی است که
به یکی از سؤالات



هم درباره
جانی
نی
به
inja
«ی»

ظاهراً منفی هستند
ز چیزهایی که ما را
انات اگر در کنترل
مند. و اگر خارج از
ند. پس آن چیزی
ج از اراده و کنترل ما

