



صفحه ۴
شماره ۳۱۱
www.gudsonline.ir
سه شنبه ۱۹ بهمن ۱۳۹۵ | ۹ جمادی الاول ۱۴۳۸ | ۷ فروردین ۲۰۱۷

در بسته خبری بخوانید
**پیشنهاد
فرهنگی ارزان**
تراмп: پیش
به سوی نابودی
جهان

گزارش خبری را بخوانید
ایران و ایستای اقرار است برده از
راز نامه شهر سوخته بر دارند
**معمای شهری
کد سوخته**

قرار ساعت هشتم
بالاها: فروردین ۲۶ شهریور ۱۳۹۵ صفحه سی و پنجم
روز روز بخوانی و جاری شوم تو را تا آنچه که بپسند توست در آفت
که پیامبری، نظریه‌های گروه نبود نیاز دست‌های سر را به دست‌های آفت، و شاید مرا
الهما دستم را در دستان روحهای روانی که به سوی تو در راهند می‌گذارم، باشد
روز روز بخوانی و جاری شوم تو را تا آنچه که بپسند توست در آفت

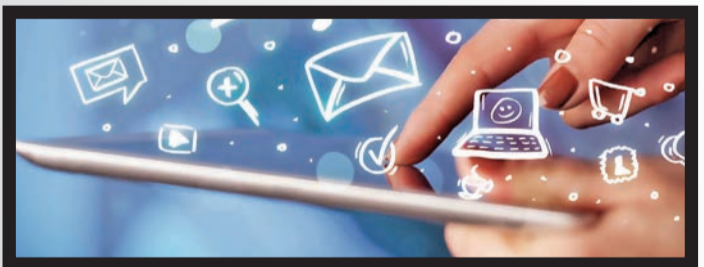
گردی...! در دسره‌های اینترنت

اگر اهل چرخ زدن در فضای مجازی هستید مراقب باشید گرفتار نشوید



دوستی با پدر و مادر مهم‌ترین راه دوری از خطر

هیچ‌کس در دنیا بیشتر از پدر و مادر دلسوز بچه‌ها نیست و این را حتماً خودتان به‌خوبی می‌دانید. آن‌ها محرم شما هستند و گاهی وقتی مشکلی برایتان پیش می‌آید، از ترس تنبیه شدن، آن را پنهان نکنید؛ زیرا شاید تنبیه کوچکی از طرف پدر و مادر خیلی کمتر از ضررهایی باشد که دوستی‌های خطرناک در اینترنت برایتان به‌همراه دارد. پس اگر مشکل و بحثی در فضای مجازی برایتان اتفاق افتاد، در مرحله اول آن‌ها را باخبر کنید و سعی کنید به توصیه‌های آن‌ها گوش دهید. اینکه نسبت به دیگران اعتماد داشته باشید خیلی خوب است، اما هر اعتمادی درست نیست. پس حواستان را جمع کنید و اجازه ندهید دیگران از شما سوءاستفاده کنند.



زورگیری اینترنتی

این هم از آن دست کارهایی است که خیلی از مجرمان به آن دست می‌زنند و خیلی‌ها هم به دام آن‌ها می‌افتند. این افراد پیام‌هایی را به افراد مختلف می‌فرستند و خودشان را مأمور معرفی می‌کنند و از افراد مختلف می‌خواهند که اگر می‌خواهند به دردرس نیفتند باید به حساب آن‌ها پول واریز کنند. آن‌ها برنامه‌های آلوده‌ای را هم به ایمیل یا تلفن همراه افراد می‌فرستند که به‌وسیله آن می‌توانند به اطلاعات افراد دسترسی پیدا کنند و به این وسیله از آن‌ها باج‌خواهی کنند. اگر ایمیل‌های مشکوکی از این طریق به دست شما رسید، فوراً بزرگترها را در جریان قرار دهید و به آن‌ها بگویید که با پلیس فتا (پلیس فضای مجازی) تماس بگیرید.

ملیحه محمودخواه | نوجوانان همیشه پاک و معصوم هستند و این ویژگی آن‌ها گاهی وسیله‌ای می‌شود تا بعضی از افراد سودجو از آن استفاده کنند و به آنها از راه‌های مختلف ضرر و ضربه وارد کنند. با فراگیر شدن استفاده از تلفن‌های همراه و وسایل دیجیتالی مثل تبلت و موبایل، شبکه‌های اجتماعی به‌صورت فزاینده در بین بچه‌ها رشد پیدا کرده و بیشتر بچه‌ها هر روز چندساعتی را در این فضا می‌گردند. اما نمی‌دانند که گاهی چه دام‌هایی برای آن‌ها گسترده شده و چه خطرهایی در کمین آن‌هاست. در این گزارش قصد داریم تا گوشه کوچکی از این خطرات را برای بچه‌ها بازگو کنیم.

سرقت اطلاعات شما

اما این ماجرا چطور اتفاق می‌افتد؟ خیلی ساده! یعنی افراد با نقشه قبلی و با هدف سرقت اطلاعات، یک پیام را به‌صورت پیام جعلی و همانند پیامک‌های سازمان‌های معتبر به تعداد زیادی از دارندگان شبکه‌های اجتماعی ارسال می‌کنند، بعد هم منتظر می‌مانند تا ببینند چه کسانی فریبشان را می‌خورند. این فریب می‌تواند با کلیک بر روی یک پیوند و یا ارسال مشخصات فردی برای ارسال‌کننده پیام اتفاق بیفتد. اما یک راه دیگر هم وجود دارد و آن هم استفاده از لوح‌های فشرده است. مثلاً فردی در یک مسابقه خیلی ساده برنده می‌شود و از طرف جایی که نمی‌داند کجاست، سی‌دی آموزشی و یا بازی برایش ارسال می‌شود. او هم بی‌خبر از همه‌جا، سی‌دی را وارد سیستم کامپیوترش می‌کند و بی‌خبر از آنکه این سی‌دی می‌تواند یک بدافزار باشد و امکان دسترسی به همه اطلاعات موجود را برای فرد مهاجم فراهم کند.

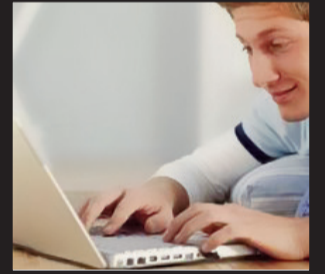
راهکاری به نام مطالعات کتابخانه‌ای

اما این‌ها تنها آسیب اینترنت به حساب نمی‌آید و کاهش بهره‌وری یکی از اثرات منفی اینترنت به حساب می‌آید. خود شما وقتی به مشکل برخورد می‌کنید، اولین فکر آن می‌نشد این است که به سراغ اینترنت می‌روید و به دنبال بررسی آن می‌مانید. اما بررسی‌ها نشان می‌دهد که یک ساعت گشت‌زنی در اینترنت تنها یک چهارم آن مفید است و بقیه وقتان تلف می‌شود. پس بچه‌ها و والدین تا این اندازه به اینترنت بهتر است برای یک بار از آن پاش پاش پرسش‌ها که کار آن به سراغ مطالعات کتابخانه‌ای بروید.



روش جدید سرقت اطلاعات

اما این را هم حواستان باشد که اگر کسی با شما طرح دوستی ریخت و مدام با شما طوری رفتار کرد که با شما خیلی نزدیک است، گولش را نخورید؛ زیرا این هم یک شیوه جدید افراد سودجو است که به این طریق می‌توانند اطلاعات نوجوانان را به‌راحتی به‌دست بیاورند؛ زیرا نوجوانانی که حتی خیلی قرض و محکم نیستند در برابر آن‌ها قانع می‌شوند و اطلاعات خودشان را در اختیار این افراد قرار می‌دهند. به یاد داشته باشید نوجوانان آسیب‌پذیرترین گروه در شبکه‌های اجتماعی هستند و به‌راحتی هدف حمله مهاجمان قرار می‌گیرند.



خطرهای آشکار برای نوجوانان

متأسفانه یکی از آفت‌های شبکه‌های مجازی پخش مطالبی است که مضامین غیراخلاقی دارد. این مطالب می‌تواند در ترویج استفاده از مواد مخدر باشد تا تفکرات پلید و حتی سخنانی که با دین ما سنخیتی ندارد. این خطر مهمی است که بچه‌هایی که هنوز قدرت شناخت خیلی از مسایل را ندارند و نمی‌توانند در مواقع مهم تصمیم‌گیری کنند را تهدید کند. اینجاست که بچه‌ها باید هوشیار باشند و وقتی با موضوعی برخورد کردند که با آنچه از قبل یاد گرفته‌اند در تضاد است، اولاً باید پدر و مادرشان را در جریان قرار دهند و ثانیاً با مطالعه و تحقیق، شک و شبهه خودشان را برطرف کنند.

این ماجرا تنها خطر فضای مجازی نیست و دوستی‌های ناباب می‌تواند خطری از این هم بزرگتر باشد. در چندسال گذشته تب دوستی‌های اینترنتی زیاد شده و بین بچه‌ها دیده می‌شود. در شبکه‌های اجتماعی همه‌جور آدمی پیدا می‌شود، چه خوب و چه بد و همان‌طور که در فضای واقعی پدر و مادرها خیلی مراقب بچه‌ها هستند و اجازه نمی‌دهند آن‌ها با هر کسی دوست شوند، در دنیای مجازی هم باید هوشیار باشند و مراقب دوستی‌ها در داخل این شبکه‌ها باشند. اما این مسؤلیت خود بچه‌ها را سلب نمی‌کند.

همیشه معیاری برای خودتان انتخاب کنید و دوستانتان را براساس آن انتخاب و گزینش کنید. خیلی خوب است که هر دوستی را که در اینترنت پیدا می‌کنید به پدر و مادرتان معرفی کنید. یادتان باشد که پدر و مادر بهترین دوست شما هستند و می‌توانند در این زمینه مشاور خوبی برایتان باشند. این اتفاق شما را از خیلی از حوادث و خطراتی که فکرش را هم نمی‌کنید، دور نگه می‌دارد.



خطرهایی که در کمین شما هستند

اگر می‌خواهید در فضای مجازی خیالتان راحت باشد و بعدها دردسری برایتان درست نشود، حواستان باشد که اطلاعاتی از خودتان به کسی ندهید. این موضوع مهمی است که خیلی‌ها به آن توجه نمی‌کنند، اما موضوعی است که افراد سودجو می‌توانند از آن خیلی استفاده کنند.



گردش خبری امروز با یک پیشنهاد کتاب توپ از طرف یک نویسنده کودک و نوجوان شروع شده و با یک خبر غافلگیر کننده برای آفاپسرها تمام می شود.

پیشنهاد فرهنگی ارزان

خبرگزاری کتاب ایران

بیوک ملکی، از شاعران شناخته شده حوزه کودک و نوجوان، برای مطالعه، مجموعه ۱۱۰ جلدی کتاب‌های هزارتومانی شکوفه امیرکبیر را پیشنهاد داد و گفت: من به جای یک کتاب، ۱۱۰ عنوان کتاب شعر و داستان که از سوی انتشارات امیرکبیر منتشر شده است را به بچه‌ها پیشنهاد می‌کنم. اگر تا به حال به خاطر کم بودن پول توجیبی‌تان کتاب نمی‌خواندید، دیگر بهانه‌ای ندارید؛ چون این شاعر مهربان با توجه به مشکلات اقتصادی که یقه ما نوجوان‌ها را هم گرفته، یک مجموعه ارزان و توپ را با امید اینکه ما بیشتر کتاب بخوانیم، معرفی کرده است.



بدو بدو حراجش کردم

ترامپ: پیش به سوی نابودی جهان

سیناپرس

همزمان با پیروزی ترامپ در انتخابات، خیلی از مردم دنیا می‌دانستند که از این به بعد خواب راحت نخواهند داشت و با شروع دوران ریاست جمهوری ترامپ پیش‌بینی این دسته از مردم با کارهای عجیب و غریب او درست از آب درآمد. هنوز چند روزی از فرمان نژادپرستانه ترامپ درباره کشورهای مسلمان نگذشته، که او با یک فرمان جدید به جان محیط‌زیست دنیا افتاده است.

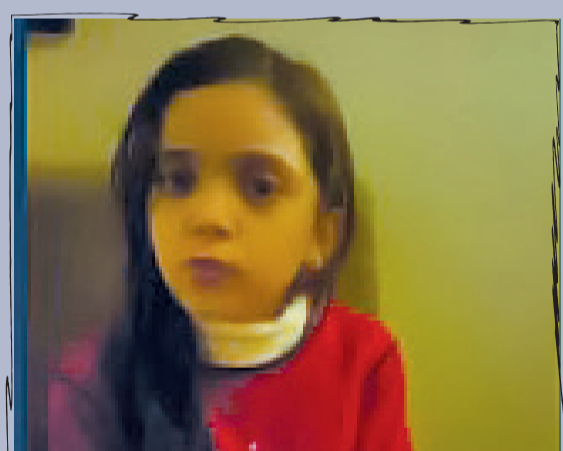


آمریکا یکی از کشورهای تعیین کننده در محیط‌زیست جهان است، این کشور نقش مهمی در انتشار گازهای گلخانه‌ای دارد و یکی از آلاینده‌ترین کشورهای جهان در زمینه تولید زباله و آلودن اقیانوس‌هاست. حالا ترامپ با تخته کردن در آژانس محیط‌زیست آمریکا، ثابت کرد که برنامه‌اش برای نابودی دنیا حسابی جدی است.

یکی جلوی این دیوانه را بگیرد

پرسش یک کودک از ترامپ

باشگاه خبرنگاران جوان



این روزها یکی از چیزهایی که رشد صعودی داشته است، تعداد مخالفان ترامپ رئیس جمهور آمریکاست. ترامپ که پیش از این هم در بین کودکان دنیا چندان طرفداری نداشت، به تازگی از سوی یک کودک سوری که در توئیتر فعال است، به چالش کشیده شده است. «بنا العبد» دختر ۷ ساله اهل حلب سوریه که به «دختر توئیتری» معروف است، در ویدئویی پس از سلام از دونالد ترامپ می‌پرسد: «آیا تاکنون پیش آمده که برای ۲۴ ساعت آب و غذا نداشته باشی؟ کمی به فکر آوارگان و کودکان سوری باش.»

حرف درست را باید از بچه شنید

ورزشگاه آزادی نمی‌ریزد

ایرنا

بعد از حادثه پلاسکو تمام ساختمان‌ها و بناهای قدیمی در تهران مورد توجه قرار گرفته‌اند و هر روز خبری درباره امکان ریزش یک ساختمان دیگر منتشر می‌شود. ظاهراً اهالی ورزش به تازگی نگران وضعیت ورزشگاه آزادی شده‌اند، اما مصطفی مدیر رییس شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی با اعلام اینکه از سال ۱۳۷۰ به صورت دوره‌ای وضعیت ورزشگاه آزادی تحت کنترل بوده، به عنوان یک کارشناس قول داده که ورزشگاه آزادی نمی‌ریزد. حالا با خیال راحت می‌توانید برای تماشای مسابقات لیگ فوتبال به این ورزشگاه بروید و هر چقدر هم که دلتان خواست، در و تخته را به هم بکوبید، ورزشگاه آزادی امن است.

دربی در آزادی

کشاورزان ایرانی در حال انقراض

ایرنا



اگر تا به حال فکر می‌کردید که خشکسالی مشکلی است که آینده شما را سیاه خواهد کرد و قرار است در آینده با تشنگی زورآزمایی کنید، باید بگویم کمی اشتباه کرده‌اید؛ چون علاوه بر خشکسالی، چالش یک کشور بدون کشاورز را هم پیش رو خواهید داشت. «اسکندر زند» معاون وزیر جهاد کشاورزی، متوسط سن کشاورزان کشور را ۵۳ سال اعلام کرد و گفت:

در آینده نزدیک با چالش نبود کشاورز مواجه خواهیم شد. اکنون از ۷۰۰ هزار دانش‌آموز در هنرستان‌های کشور، کمتر از ۲۰ هزار نفر در هنرستان کشاورزی مشغول به تحصیل هستند و ظاهراً این رقم باعث نگرانی مسؤولان شده و تصمیم گرفته‌اند درباره آینده‌ای بدون کشاورز هشدار بدهند. اگر نمی‌خواهید در آینده سبزیجات آزمایشگاهی چینی‌ها یا ژاپنی‌ها را بخورید، این خبر را جدی بگیرید و به کشاورزی به عنوان شغلی برای آینده‌تان فکر کنید.

منقرض نشیم

حکم زندان برای دختر ۱۶ ساله

باشگاه خبرنگاران جوان



در جنگ‌ها، کودکان و نوجوانان قربانیان ردیف اول هستند. این موضوع برای کودکانی که در کشورشان دچار جنگ داخلی هستند، جدی‌تر است. کودکان و نوجوانان فلسطینی که سال‌هاست طعم زندگی در صلح را نچشیده‌اند، حالا با خطر دستگیری و زندان هم روبه‌رو هستند. نشان این ادعا «حیات شویکی» دختر نوجوان فلسطینی است که به مدت یک‌سال بدون حکم دادگاه در بازداشت نیروهای اشغالی قدس بود و حالا دادگاه او با هم‌زم برای صدور حکم به تعویق افتاده است. حیات تنها قربانی این ماجرا نیست و دادگاه صهیونیستی در روزهای گذشته نیز یک دختر ۱۷ ساله را به اتهام حمل سلاح سرد و برنامه‌ریزی برای حمله به نیروهای اسرائیلی به ۸ سال و نیم زندان و پرداخت جریمه مالی سه‌هزار دلاری محکوم کرده است.

به کدام جرم

نقره‌ای‌ها بیشتر تصادف می‌کنند

خبرگزاری فارس



وقتی اتفاقی می‌افتد، عوامل زیادی می‌توانند در بروز آن نقش داشته باشند. تصادف رانندگی هم از حوادثی است که تنها به گواهینامه راننده و ناشی بودن آن مربوط نمی‌شود. حتی جاده‌ها هم چندان مقصر نیستند و اگر پداتان تصادف کرد بگویید بیخودی به چاله‌چوله‌های توی خیابان بدوبیراه نگوید، بلکه اول برود و رنگ ماشینش را چک کند؛ چون با توجه به بررسی‌های کارشناسان استرالیایی، خودروهای نقره‌ای بیشتر تصادف می‌کنند.

اگر دقت کنید متوجه می‌شوید که برخی رنگ‌ها باعث می‌شوند شیء موردنظر بهتر و بیشتر دیده شود و اگر قرار باشد یک دستگاه خودرو جدید بخرد، بهتر است به این مسأله توجه کنید که رنگ خودروی شما و نحوه دیده شدن آن توسط رانندگان و عابران پیاده می‌تواند روی کاهش احتمال تصادف تأثیر بگذارد.

رنگت رو چک کن

سه‌شنبه ۱۹ بهمن ۱۳۹۵
۹ جمادی‌الاول ۱۴۳۸ / ۷ فوریه ۱۳۹۵
dsonline.ir

شماره ۱۱۱
شیمی نوجوان

۱

خودم را قبول ندارم

سلام؛ من ۱۶ سال دارم. مشکلی که خیلی آرام می‌دهد این است که از خودم راضی نیستم و خودم را قبول ندارم. نسبت به خودم احساس خوبی ندارم. خودم را کمتر و پایین‌تر از دیگران می‌بینم. هم‌هش فکر می‌کنم دیگران از من بهتر هستند و بهتر می‌فهمند. این موضوع روی ارتباطم با دیگران و خیلی جنبه‌های دیگر زندگی‌ام اثر گذاشته و برایم خیلی مشکل‌ساز شده است. لطفاً کمک کنید.

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

۲

بایدی برای زندگی سالم

سلام؛ موضوعی که مطرح کرده‌ای بسیار مهم است. همانطور که خودت هم متوجه شده‌ای احساس ارزشمندی یا به قول خودت قبول داشتن خود، موضوعی است که روی بسیاری از جنبه‌های زندگی و ارتباطات ما تأثیر می‌گذارد. این موضوع در علم روان‌شناسی عزت‌نفس نامیده می‌شود. برای اینکه با مفهوم عزت‌نفس بیشتر آشنا شوی و راه‌های تقویت آن در خودت را یاد بگیری، با ما همراه شو.

عزت‌نفس یعنی چه؟

اول از همه باید بدانیم عزت‌نفس دقیقاً به چه معناست؟ عزت‌نفس یعنی باور هر فرد درباره اینکه چقدر ارزش و اهمیت دارد. اگر خودمان را انسان باارزش و مهمی بدانیم و خودمان را همانگونه که هستیم دوست بداریم و بپذیریم، در این صورت عزت‌نفس بالایی داریم. اما اگر خودمان را کم‌ارزش بدانیم و از وجود خودمان شرم و خجالت داشته باشیم، در این صورت عزت‌نفسمان پایین است. در حقیقت وقتی می‌توانیم احساس ارزشمندی کنیم که نسبت به خودمان دیدی کامل و همه‌جانبه داشته باشیم؛ هم ویژگی‌های مثبت خود را ببینیم و بپذیریم و هم ویژگی‌های منفی‌مان را.

ارزشمندی یا غرور

گاهی اوقات نوجوانان فکر می‌کنند اگر احساس ارزشمندی داشته باشند و به ویژگی‌های مثبت خود افتخار کنند، به معنای این است که مغرور شده‌اند، اما این تصور درستی نیست. برای اینکه شخصیت سالمی داشته باشیم باید بتوانیم هم نکات مثبت و هم نکات منفی وجود خویش را ببینیم. اگر کسی فقط نقاط مثبت خودش را ببیند و توجه به ضعف‌هایش نداشته باشد، دچار غرور می‌شود و اگر کسی فقط نکات منفی وجود خودش را ببیند، احساس بی‌ارزشی می‌کند و ناامید و افسرده خواهد شد.

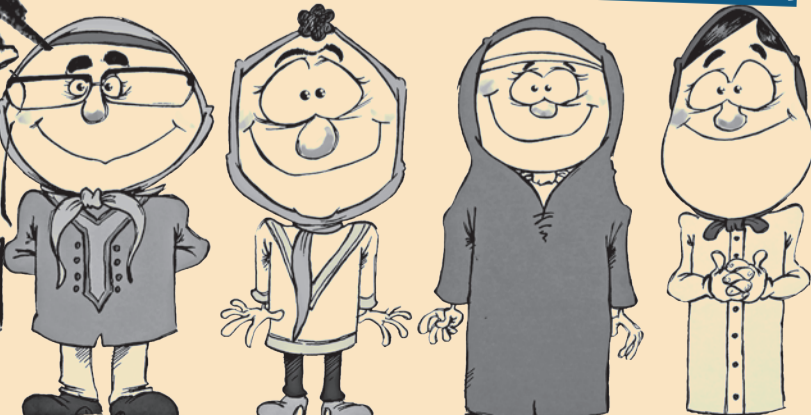
ظاهر نوجوانان اینطور هستند که وقتی عملی درستی دارند، از خودشان راضی هستند و احساس ارزشمندی می‌کنند. این طبع است. در این ضعف‌ها که خودشان را ندارند و در این بار ضعیف، احساس بی‌ارزشی می‌کنند.



وراثتی یا

نکته دوم این است ارزشمندی و عزت‌وراثتی نیست که نباشد. احساس ار است. بخشی از خانواده در ما بخشی از آن را باید خودمان به دست احساس می‌کنید به قدر کافی بالا نشوید و فکر نکن ویژگی ثابت است. تلاش ارزشمندی را افزایش

احترام نداشتن به حریم دیگران باعث آسیب به اعتماد می‌شود.



۳

چگونه عزت‌نفس خودمان را افزایش دهیم؟

برای اینکه بتوانید نسبت به خودتان احساس بهتری داشته باشید و عزت‌نفس خود را افزایش دهید، باید تلاش و تمرین کنید. پیشنهاد می‌کنیم نکات زیر را با دقت بخوانید و تمرین‌های مربوط به آن را انجام دهید. بعد از مدتی خواهید دید که نسبت به قبل چقدر پیشرفت کرده‌اید.



پرویش استعدادها

در پایان اینکه سعی کنید مهارت‌ها و توانمندی‌های خود را افزایش دهید. باید استعدادهای خود را پیدا کنید و به آنها بها دهید و برای شکوفا کردن آنها تلاش کنید. این کار باعث می‌شود نسبت به خودتان احساس بهتری پیدا کنید.

کامران اوقات نوجوانان فکر می‌کنند اگر احساس ارزشمندی داشته باشند و مادرهای یک پدر و مادر برای فرزندشان، احساس ارزشمندی و عزت‌نفس است. اگر می‌خواهید نوجوانی با عزت‌نفس بالا داشته باشید، نکات زیر را با دقت بخوانید و به آنها عمل کنید.

سخنی با والدین

همه والدین دوست دارند فرزندانی سالم و موفق داشته باشند. یکی از بهترین میراث‌های یک پدر و مادر برای فرزندشان، احساس ارزشمندی و عزت‌نفس است. اگر می‌خواهید نوجوانی با عزت‌نفس بالا داشته باشید، نکات زیر را با دقت بخوانید و به آنها عمل کنید.

مسئولیت بدهید

هرچه نوجوان شما در زمینه‌های مختلف توانمندی بیشتری به دست بیاورد و بتواند از پس کارهایی که به او سپرده می‌شود با موفقیت برآید، احساس ارزشمندی و عزت‌نفس بیشتری می‌کند. پس به نوجوان خود مسئولیت بدهید. به او کمک کنید تا توانمندی‌های خود را افزایش دهد؛ به او کمک کنید تا گاهی بدون هراس از شکست خوردن خطر کند.

سرزنش ممنوع

هیچ کاری به اندازه سرزنش کردن و تحقیر کردن احساس ارزشمندی و عزت‌نفس را در نوجوان نابود نمی‌کند. اگر این‌طور هستید که وقتی فرزندتان اشتباه می‌کند، او را سرزنش و تحقیر می‌کنید، همین حالا این رفتار را کنار بگذارید. می‌توانید با مطالعه شیوه‌های فرزندپروری با نحوه برخورد درست در چنین مواردی آشنا شوید.



احترام

احترام گذاشتن به دیگران نشانه آن است که برای آنها ارزش قابل هستیم. تمرین کنید به فرزندان خود احترام بگذارید. به حرف‌های آنها با دقت گوش کنید. به احساسات و خواسته‌های آنها اهمیت بدهید. با تندی و خشونت با آنها صحبت نکنید. این کارها به نوجوان کمک می‌کند تا خودش را فرد محترمی ببیند و با خودش و دیگران با احترام رفتار کند.

تحمل دیدن ضعف‌ها و شکست‌ها

گاهی نوجوانان اینطور هستند که تا وقتی عملکرد درستی دارند، از خودشان راضی هستند و احساس ارزشمندی می‌کنند. ولی طاققت دیدن ضعف‌های خودشان را ندارند و با دیدن یک ضعف، احساس بی‌ارزشی میکنند. اگر تمرین کنید هنگامی که نوجوان اشتباهی می‌کند یا در کاری شکست می‌خورد، او را پذیرد و دوست بدارد و حمایت کنید، او هم یاد می‌گیرد که با خودش این‌گونه رفتار کند.

نکات مثبت زیر ذرهبین

نوجوانان به دلیل رشدی که در قدرت تفکرشان اتفاق می‌افتد، با نقاط ضعف خودشان را می‌شناسند و بیشتر آشنا می‌شوند و گاهی ممکن است تمرکز آنها بر نقاط ضعفشان زیاد شود. در ارتباط با نوجوان سعی کنید نقاط مثبت او را مورد توجه قرار دهید و آنها را بیان کنید و از کنار نقاط ضعف او با چشم‌پوشی بیشتری عبور کنید.

نکات مثبتم کو؟

یکی از کارهایی که به افزایش احساس ارزشمندی کمک بسیاری می‌کند این است که بتوانید نکات مثبت خود را ببینید و به آنها افتخار کنید. اگر این کار برایتان سخت است، دفترچه‌ای تهیه کنید و هرروز کارهای ارزشمند خود را در آن بنویسید. این کار به شما کمک می‌کند تا به نکات مثبت و ویژگی‌های ارزشمند خودتان بیشتر توجه کنید.

پذیرش ضعف‌ها

یادتان باشد هیچ آدمی کامل نیست. همه ما نقاط قوت و ضعفی داریم، خوبی‌ها و کاستی‌هایی داریم. اگر از خودتان انتظار داشته باشید که یک انسان بی‌نقص باشید و هیچ عمل نادرستی از شما سر نزنند، حتماً با مشکلات زیادی روبه‌رو خواهید شد. افرادی که از خودشان چنین انتظاری داشته باشند، با هر اشتباه و خطایی احساس بدی نسبت به خودشان پیدا می‌کنند. از روبه‌رو شدن با نقاط ضعف خود ترسید. تمرین کنید که ویژگی‌های منفی خود را هم ببینید. می‌توانید آنها را در کنار ویژگی‌های مثبت خود، در دفترچه‌ای که در قسمت بالا گفته شد، یادداشت کنید. سپس با خودتان بگویید هر انسانی ضعف‌هایی دارد و اینها هم ضعف‌های من است و من تلاش خواهم کرد تا ضعف‌هایم را کمتر کنم.

اصلاح گفت‌وگوهای درونی

گفت‌وگوهای درونی ما نشان‌دهنده شیوه تعامل ما با خودمان است. برای اینکه متوجه شوید در حال حاضر با خودتان چگونه هستید، چندروز تمام فکرها و حرف‌هایی که با خودتان می‌زنید را در برگه‌ای یادداشت کنید. سپس سعی کنید گفت‌وگوهای منفی خود را کاهش دهید. مثلاً اگر با انجام یک کار درست به خودتان می‌گویید «خوب که چی؟ همه می‌توانند از پس این کار برآیند»، لازم است که این طرز گفت‌وگو را عوض کنید. می‌توانید به خودتان بگویید «این کار را به خوبی انجام دادم. آفرین بر من و همه کسانی که این‌گونه هستند». اگر وقتی ضعفی را در خودتان می‌بینید با خودتان می‌گویید «تو عرضه هیچ‌کاری را نداری»، باید این طرز گفت‌وگو را عوض کنید. می‌توانید بگویید «من خیلی کارها را درست انجام می‌دهم؛ ولی در این کار ضعف دارم و باید برای برطرف کردن آن تلاش کنم».

درباره خودتان چه احساسی دارید؟

راضیام ازت...!

سید هشیمن شجاعی | باز هم سه‌شنبه شد و با هم به مشاوره‌خونه آمدیم تا یکی دیگر از پرسش‌های شما را پاسخ بدهیم. در نامه‌های شما موضوعات مختلفی مطرح شده است و ما آنها را دسته‌بندی کرده‌ایم تا به نوبت پاسخ دهیم. موضوعی که این هفته قرار است به آن بپردازیم، عزت‌نفس است که زیربنای زندگی سالم و حل بسیاری از چالش‌های نوجوانی است. در این شماره با این مفهوم بیشتر آشنا خواهیم شد و در شماره‌های آینده متوجه خواهید شد که عزت‌نفس چقدر در حل چالش‌ها و مسایلی که با آن روبه‌رو می‌شوید، تأثیر دارد. پس با ما همراه شوید.

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

تا می‌توانید محبت کنید

نکته اول اینکه تا می‌توانید به نوجوان خود محبت کنید. ابراز محبت به نوجوان کمک می‌کند تا خودش را ارزشمند ببیند. یادتان باشد نوجوان شما علی‌رغم همه استقلال‌طلبی‌ها و سرکشی‌ها و مخالفت‌هایش، در این دوران بیش از هر زمان دیگری به محبت و حمایت شما نیاز دارد. گاهی اوقات والدین با دیدن فاصله گرفتن نوجوان از خودشان تصور می‌کنند که نوجوان دیگر از محبت آنها بی‌نیاز شده است، ولی این کاملاً نادرست است.

شما به دیگران نشان می‌دهید که آنها را دوست دارید. با محبت و احترام با آنها رفتار کنید. به حرف‌های آنها گوش کنید. به احساسات و خواسته‌های آنها اهمیت بدهید. با تندی و خشونت با آنها برخورد نکنید.

نکته اول اینکه تا می‌توانید به نوجوان خود محبت کنید. ابراز محبت به نوجوان کمک می‌کند تا خودش را ارزشمند ببیند. یادتان باشد نوجوان شما علی‌رغم همه استقلال‌طلبی‌ها و سرکشی‌ها و مخالفت‌هایش، در این دوران بیش از هر زمان دیگری به محبت و حمایت شما نیاز دارد. گاهی اوقات والدین با دیدن فاصله گرفتن نوجوان از خودشان تصور می‌کنند که نوجوان دیگر از محبت آنها بی‌نیاز شده است، ولی این کاملاً نادرست است.

نکته اول اینکه تا می‌توانید به نوجوان خود محبت کنید. ابراز محبت به نوجوان کمک می‌کند تا خودش را ارزشمند ببیند. یادتان باشد نوجوان شما علی‌رغم همه استقلال‌طلبی‌ها و سرکشی‌ها و مخالفت‌هایش، در این دوران بیش از هر زمان دیگری به محبت و حمایت شما نیاز دارد. گاهی اوقات والدین با دیدن فاصله گرفتن نوجوان از خودشان تصور می‌کنند که نوجوان دیگر از محبت آنها بی‌نیاز شده است، ولی این کاملاً نادرست است.

نکته اول اینکه تا می‌توانید به نوجوان خود محبت کنید. ابراز محبت به نوجوان کمک می‌کند تا خودش را ارزشمند ببیند. یادتان باشد نوجوان شما علی‌رغم همه استقلال‌طلبی‌ها و سرکشی‌ها و مخالفت‌هایش، در این دوران بیش از هر زمان دیگری به محبت و حمایت شما نیاز دارد. گاهی اوقات والدین با دیدن فاصله گرفتن نوجوان از خودشان تصور می‌کنند که نوجوان دیگر از محبت آنها بی‌نیاز شده است، ولی این کاملاً نادرست است.

نکته اول اینکه تا می‌توانید به نوجوان خود محبت کنید. ابراز محبت به نوجوان کمک می‌کند تا خودش را ارزشمند ببیند. یادتان باشد نوجوان شما علی‌رغم همه استقلال‌طلبی‌ها و سرکشی‌ها و مخالفت‌هایش، در این دوران بیش از هر زمان دیگری به محبت و حمایت شما نیاز دارد. گاهی اوقات والدین با دیدن فاصله گرفتن نوجوان از خودشان تصور می‌کنند که نوجوان دیگر از محبت آنها بی‌نیاز شده است، ولی این کاملاً نادرست است.

