

چرا باید بریم پیش روان شناس؟

سه روز پیش، روز جهانی روان شناس و مشاور بود. به نظر ت چه لزومی داشته که تقویم جهانی، چنین روزی رو ثبت کنه؟ تا حالا شده به مشکلی توی درس، تصمیم گیری، ارتباط یا هر چیز دیگه‌ای برخوردی و دنبال کمک حرفه‌ای بگردی؟ داری تودلت میگی «کمک حرفه‌ای چیه دیگه؟ آدم میشینه پیش دوستش، یه کم نق می‌زنه و گریه می‌کنه بعد هم مسئله حل می‌شه دیگه» بیا ببینیم اشکال این حرف که اتفاقا خیلی‌ها هم باهاش موافق‌اند، کجاست؟ جسم ما، یک سیستم پیچیده‌است که هر وقت دچار اشکال بشه، بی‌تردید خودمون رو می‌سپیریم دست پزشک. این کار که الان تنها راه معقول حفظ سلامتی به نظر می‌رسه، در گذشته‌های دور مرسوم نبوده. آگاهی از روان و پیچیدگی هاش به نسبت بدن، خیلی دیرتر اتفاق افتاد. تا چندوقت پیش اختلالات روان شناختی، جنون محسوب می‌شد و مراجعه به روان شناس برای مشکلات روزمره، عیب و عار. حالا روان‌شناسی‌ها هم باهاش موافق‌اند، کجاست؟ جسم ما، یک سیستم حرفه ضروری، شناخته می‌شه چون بشر، آگاه‌تر شده و فهمیده که سلامت روانش، به اندازه جسمش مهمه و برای حفظش نیاز به کمک گرفتن داره. با این‌همه هنوز بعضی‌هامون در برابر مراجعه به متخصص‌های روان، مقاومت می‌کنیم. کارکرد روز روان شناس شاید این باشه که به خودمون یادآوری کنیم کمک گرفتن نه تنها ایرادی نداره که اتفاقا نشونه سطوح بالاتر آگاهی و درک.



گفت‌وگو با یکی از اعضای تیم ملی کشتی آزاد نوجوانان که چندروز پیش در مسابقات جام پیروزی ترکیه قهرمان شد

یک نوجوان چغرو بد بدن!

کردیم. در گزارش جوانه این هفته به نمایندگی از همه ملی‌پوش‌های نوجوان‌مان سراغ «مصطفی طغانی»، صاحب مدال برنز وزن ۱۱۰ کیلوگرم مسابقات جام پیروزی رفتیم. مصطفی این روزها در اردوی تیم ملی در مازندران حسابی مشغول تمرین است؛ برای همین نتوانست مهمان ما باشد و چند دقیقه‌ای تلفتی با هم گپ زدیم. با این گوش شکسته اهل تایباد آشنا شوید.

[...]

من یک نوجوانم و مثل همه بچه‌ها دوست دارم وقتم را با بازی و اوقات فراغت بگذرانم و حتی از باخت‌های پشت سر هم خسته می‌شوم اما هیچ وقت حتی به این فکر نکردم که ورزشم را رها کنم

رضایت قلبی مهم‌تر از مدال

می‌خواهم بدانم برای یک قهرمان بیشتر از همه چه چیزی اهمیت دارد، مصطفی توضیح می‌دهد: «همه ورزشکارها وقتی به مسابقه‌ای می‌روند با تمام وجود می‌جنگند. بعضی‌ها فکر می‌کنند قهرمانی و مدال‌های خوش‌رنگ است که یک ورزشکار را برای جنگیدن مصمم می‌کند اما این درست نیست. چون قهرمانی یک حس گذراست و فقط برای چند لحظه که قهرمان روی سکو می‌ایستد دوام می‌آورد. به نظر من مفهوم رضایت، هدف همه قهرمان‌هاست. یک قهرمان خودش را به آب و آتش می‌زند تا هم رضایت مردم و هم رضایت مربی و کادرفنی را به دست بیاورد. البته چیز مهم‌تری از رضایت دیگران وجود دارد و آن رضایت قلبی است؛ این که فرد با خودش بگوید بعد از این همه تمرین بالاخره نتیجه کارهایم را دیدم، خیلی مهم است».



هی شعر بگویی و بدانی که دگر نیست



ایدا پاکزاد، ۱۶ساله | شاعر

حرف دل ما ساز هماهنگ ندارد
بافکر تو دیگر دلی از سنگ ندارد
وقتی که کیوتر قفس تنگ ندارد
انگار که کاشانه ما زنگ ندارد
ساز دلت افسوس که آهنگ ندارد

دیگر گل این باغچه‌ها رنگ ندارد
هر کس که نگاهش به نگاه تو بیفتد
پر می‌کشد و هم قفسش یار دلش نیست
هی آمدی و در نزده باز توفتی
هی شعر بگویی و بدانی که دگر نیست

کمیك

خب طبیعتا بهترین هدیه برای معلم‌ها اینه که درستون رو بخونید



یا یک هدیه معنوی مثل گل یا کتاب



اگه هم هدیه تون جنبه مادی داشت، توقعی نداشته باشید



حتی می‌شه با یک حرکت هنری از معلمتون تقدیر کنین



#حال-خوب

نوجوانان عزیز!

سلام! حالتون چطوره؟ حال معلم‌هاتون، چی؟ فکر کنم خیلی سر حال باشین و کلی بهتون خوش بگذره. معلم‌ها همیشه سخت‌گیری می‌کنند و دانش‌آموزها، یک‌روز رو بدون شیطنت نمی‌گذرونند. تو کل سال، همین یک روز فرصتیه تا به معلم‌ها یادآوری بشه وجودشون و تلاششون چقدر عزیز و ارزشمند و سخت‌گیری و نگرانی‌شون، چقدر قابل درک و احترام و شیطنت‌های بچه‌ها صرفا به‌خاطر سن و سال و قابل تحمل کردن درس و مدرسه است. سلام «جوانه» رو به معلم‌های خوبتون برسونین و از طرف ما بهشون تبریک بگین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



سینا ۱۵ساله
میگه: «حال خوب یعنی بدونی هر آدمی مشکلی داره و برای خوشحال بودن کافیه به چیزهایی که داری فکر کنی.»

میونی پرونده

چطور ندانسته به طبیعت آسیب می‌زنیم؟ میکروپلاستیک‌های موذی!

مهین ساعدی | روزنامه نگار



جمله‌هایی مثل «نباید از پلاستیک استفاده کنیم»، «تجزیه پلاستیک‌ها زمان‌بر است» و «زمین به دلیل استفاده بی‌رویه ما از پلاستیک‌ها در حال نابودی است» را هزار بار به هزار طریق مختلف شنیده‌ایم. تصور ما از پلاستیک اغلب به اشکال مختلف بطری، بسته‌بندی مواد غذایی، ظروف و جعبه‌های نگهدارنده مواد غذایی محدود می‌شود اما نوع دیگری از ترکیبات پلاستیکی یا ذرات میکروسکوپی به نام «میکروپلاستیک» وجود دارند که به چشم نمی‌آیند. این ذرات با عبور از فاضلاب‌ها راهی محیط‌زیست می‌شوند و زیان‌های کلانی به بار می‌آورند. میکروپلاستیک‌ها کجا پنهان شده‌اند و آیا چاره‌ای برای آسیب ناشی از آن‌ها وجود دارد؟

● **مواد شوینده:** شوینده‌های لباس و پاک‌کننده‌های خانگی حاوی میکروپلاستیک هستند که در نهایت به فاضلاب ریخته می‌شوند. شوینده‌های معطر و نرم‌کننده‌ها فقط لباس‌های ما را خوشبو نمی‌کنند بلکه به طبیعت آسیب می‌رسانند و ما را هم در معرض سموم قرار می‌دهند. این نکته را به بزرگ‌ترها منتقل کنید.

● **کاغذهای حرارتی:** فیش صندوق، صورت حساب بانکی، بلیت قطار و امثال آن، همگی از کاغذهای حرارتی ساخته شده‌اند و مجهز به لایه‌ای با حساسیت ویژه در برابر دما هستند که از نوعی میکروپلاستیک ساخته شده‌است. خیلی ساده با نگرفتن صورت حساب کاغذی، می‌توانیم بیشتر مراقب خودمان و محیط‌زندگی مان باشیم.

● **لوازم آرایشی:** میکروپلاستیک در محصولات آرایشی مانند ژل شست‌وشو، پیلینگ یا لایه بردارها نقش ماده پیونددهنده، آنتی‌استاتیک (خنثی‌کننده الکتریسیته ساکن) و حجم‌دهنده را بازی می‌کند. بنا به اعلام بنیاد فدرال محیط‌زیست آلمان، در این کشور سالانه ۵۰۰ تن پلی‌اتیلن تنها برای محصولات آرایشی مصرف می‌شود. کی فکرش را می‌کرد میکروپلاستیک‌ها این همه به ما نزدیک باشند؟



● **لباس:** به‌سختی می‌توان یک جفت شلوارچین پیدا کرد که ۵ درصد الیافش را «الاستین» تشکیل نداده باشد. حتی آن‌هایی که برچسب «۱۰۰ درصد پنبه» دارند، دارای الیاف و برچسب‌های پلاستیکی هستند و با مواد مصنوعی بسته‌بندی می‌شوند. ذرات میکروپلاستیکی این لباس‌ها با هر بار شست‌وشو از لباس‌ها جدا می‌شود و به فاضلاب می‌ریزد؛ ذراتی که دستگاه تصفیه زباله هم نمی‌تواند

به کلی مانع ورودشان به محیط‌زیست شود. بنابراین بهتر است از پارچه‌های پنبه‌ای، پشمی، ویسکوزی (با الیاف گیاهی)، سلولز و مودال (با الیاف چوبی) و کنفی استفاده کنید. گرچه این‌ها هم هنگام شست‌وشو الیاف خود را از دست می‌دهند اما این الیاف در طبیعت تجزیه می‌شوند و چون از فرآورده‌های نفتی نیستند، استفاده از آن‌ها خطر کمتری برای سلامتی دارد.

پلاستیک ارزان و بی‌دردسر است و همه جا می‌توان به راحتی به آن دست پیدا کرد. بنابه برآورد دفتر محیط‌زیست سازمان ملل، تنها در سال گذشته ۳۶۰ میلیون تن مواد مصنوعی (مواد پلاستیکی) تولید شده‌است. با محاسبه سازمان حفاظت از محیط‌زیست آمریکا هم ۶۰ تا ۸۰ درصد زباله‌های دریاها را مواد پلاستیکی تشکیل می‌دهند. نتیجه این که، سالانه صدهزار حیوان و پرند در یایی (به گفته دفتر محیط‌زیست سازمان ملل) در اثر این فاجعه جان خود را از دست می‌دهند. نهاد محیط‌زیستی «حفاظت از اقیانوس» در بررسی خود پنج کشور آسیایی «چین»، «اندونزی»، «ویتنام»، «تایلند» و «فیلیپین» را مسئول نیمی از این زباله‌های پلاستیکی می‌داند که به دریاها ریخته می‌شوند.

منابع: انصاف نیوز، دوپچه‌وله و همشهری آنلاین

بهترین هدیه روز معلم

متن و اجرا: صابری - مرادی