

شما چقدر تکراری حرف می‌زنید؟

ما هر روز در حال آیدیت شدن هستیم، جدیدترین خبرها را می خوانیم و می شنویم و تازه ترین برنامه های نرم افزاری برای خبر استفاده می کنیم اما حرف ها و تعارف های مان انگار در ۱۰۰ سال قبل گیر افتاده اند. گاهی چیزهایی می گوئیم که اصلا به آن فکر نمی کنیم، فقط چون سال هاست آن ها را شنیده ایم و در زبان مان شده و تکرار شان می کنیم. تا حالا فکر کرده اید وقتی به کسی که عزیزتر از او دست داده می گوئید «غم آخرت باشد» یعنی چه؟ اصلا این جمله از کجایم؟ آید یا این؟ در جواب ایراز شرمندگی عذرخواهی می گوئیم «دشمنان تا شرم شده، اصلا این دشمن کیست و چرا ایراز شرم شده باشد؟ هر کسی که مخالف و قوی باشد ما دارد، دشمن ماست؟ کلمه های تو تکرار و مکالمه های روزمره ما معنای واقعی خودشان را از دست می دهند و تبدیل به عبارت های تکرار می شوند. احتمالا از خودتان می پرسید، خوب اگر این حرف ها از نینیم به جایش چه بگوئیم؟ انتشار! مشکل تکرار کردن جمله های همینگی این جاست که ما می خواهیم شبیه چیزی که نیستیم و اصلا نمی دانیم در دست است یا نه رفتار کنیم؛ مثلاً وقتی پای تلفن می گوئید «مشتاق شنیدن صدای تان بودم» فکر کرده اید که این از کجا مدت های دهان تان؟ اصلا شما مشتاق شنیدن صدای این شخص بوده اید؟ احترام، اصل اساسی آداب معاشرت است ولی قبل از هر عبارت محترمانه ای بهتر است به آن فکر کنیم و ببینیم این واقعا اساس ماست یا ادایش را در می آوریم؟ اگر واقعا از تلفنی صحبت کردن یا شخصی خوشحال هستید می توانید بگویید «از این که بعد از مدتی با شما صحبت کردم خوشحال شدم». دوستی را که از کاری پشیمان و شرم منده است، می توانید با این جمله آرام کنید که در کت می کنم و متوجه شرایطات هستم. هزارها عبارت محترمانه دیگر برای حرف های روزمره وجود دارد اما ما چسبیده ایم به همان کلمات تکراری که دیگران گفته اند و حتی به معنایش هم فکر نمی کنیم. شاید شما هم کمی نمونه مشابه این عبارت ها نوی داشته تان داشته باشید که بی اختیار سر زبان تان افتاده است.

گی دوستانه درباره زیبایی، معیارها و اهمیت اش در نوجوانی

زیبایی مهم است اما همه چیز نیست

مهسا کسنوی

دوره‌می

روزی که

خیلی چاق شدی. صورتت چقدر جوش زده. بنی‌ات واقعاً بزرگه. احتمالاً شما هم یکی از این جمله‌ها را از دوستان نزدیک و خانواده‌تان شنیده‌باشید، شاید هم خودتان از این حرف‌ها به اطرافیان‌تان بزنید. چه کسی زیباست؟ معیارهای زیبایی چه چیزهایی هستند؟ با عوامل ژنتیکی که بخش مهمی از

خبر دارین دوست‌های نوجوان مون رفتن جشنواره
اختراعات انگلستان، حسابی درخشیدن و تیش تا مدال
گرفتن؟ مسابقات جهانی اختراعات لندن ۲۰۱۹، مرداد برگزار شده
که چندتا دانش آموز ایرانی می‌گویند شما هم اخبار موفقیت‌های خودتون و دورویی‌ها
به رفقا مون تبریک می‌گویید. شما هم اخبار موفقیت‌های خودتون و مهمون «گفت‌وگوی»
رو برامون بفرستین تا گزارشگر جوانه بیاد سراغتون و مهمون «گفت‌وگوی»
بعدی مون شما باشیم.

شماره پیامک ۳۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام +۹۳۵۴۹۶۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۳۳۴۰۰۰

گالری



مینی مهارت

کاج آتشین

الهام حبشی



کاج از معدود درختانی است که بیش از سوسو، به طبیعت ضرر می‌رساند. برگ‌های سوزنی کاج توان تولید اکسیژن قابل توجهی ندارد و ایجاد آلودگی می‌کند. چوب درخت کاج مرغوب نیست و در صنعت کارایی چندانی ندارد. با این حال اگر با سلیقه باشید، می‌توانید از میوه‌های نیکو و خوشه‌ای کاج، اجسام مستطین و تزئینی و میزهای ساده، اما این هزینه قصد نداریم از یک تزیینات حرفه‌ای به بیم‌بلکه صرفه‌ای از یک توتابانی منحصر به فرد میوه کاج به در داریم. به شما پیشنهاد می‌کنیم

می‌کنم از این لحظه به بعد دیگر از کنار میوه‌های کاجی که در پارک‌ها و باغچه‌ها ریخته است به‌سادگی بپور نکندیم. میوه‌های کاج را جمع‌آوری و در یک کیسه مخصوص نگهداری کنید و هر زمان که قصد گشت‌وگذار در اطراف شهر را داشتید، مقداری از آن‌ها را همراه خودتان ببرید. شاید با من موافق باشید که طعم کبابی گوشت، سیب‌زمینی، ذرت قاقاز، فلفل و هر خوراکی دیگری که روی آش چوبی می‌پزد، باهیچ‌مزه دیگری قابل مقایسه نیست. از حرارت دیدن و زغال هم دل‌چسب‌تر و خستگی‌درکن‌تر تن را چای‌های معمولی است. کاج‌ها برای ای همین جمع کرده‌اید. دیگر از این به بعد می‌توانید زغال و چوب‌ارز شمن‌د درختان را از آتش‌پزی‌های برون‌شمع تان حذف و با میوه‌های کاج آتش درست کنید.

Low

عاشقانه‌های یک دل بهانه‌گیر



.....
یحانہ فہیم ثانی | ۱۵ سالہ

گاهی دلت بهانه‌هایی دارد که انگشت به دهان می‌مانی. گاهی دلت چنان سخت می‌شکند که خرده‌تکه‌هایش همه وجود را پر می‌کند. گاهی دلت از مترسک تک افتاده مزرعه هم تنهاتر می‌شود. گاه آن قدر شادمانی که سرت به هفت آسمان می‌رسد و گاهی دلت چنان غمگین می‌شود که سوگوارانترین شعرها را می‌توان از نبضش شنید. گاه بی‌رنگ می‌شود و تاریک. گاه آن قدر ترسو می‌شود که هر لحظه منتظری از صحرای سینه بیرون بپرد و یا به فرار گذارد. گاهی هم چنان توفانی می‌شود که زورق خیال هایت را غرق می‌کند. میان این همه، من دل بسته عاشقانه‌هایش هستم. منی که از «دوست دارم» گفتن هم شور بختانه شرم دارم، منی که هنوز نمی‌دانم هر مین دوست داشتن هیچان نوجوانی را عاشقانه‌های این دل لرزان را که طعنه به فرهاد و مجنون می‌زند، ارج می‌گذارم. من دوست دارم غرق شدن دل را در دریای زلال عشقی مقدس، ششقی آسمانی و پاک‌نهاد، عشق به یک معجزه و عشق به مادر.

عجايب

دوست پروانه‌های بی‌پناه

کمک کردن و پناه دادن به حیوانات آسیب دیده اتفاقی است که احتمالاً همه ما دیده یا شنیده ایم اما احتمالاً برای مان عجیب خواهد بود که بشنویم کسی در دنیا هست که به فکر بال پروانه ها باشد. خانم «کیتی و نبلاریکوم» زنی دلسوز است که یک موسسه ایجاد کرده و تخصصی روی کمک به پروانه ها کار می کند. او با شکیبایی تخصص و دقت کامل پروانه های بال شکسته را شناسایی و هر چه زیاتر و باشکوه تر ترمیم شان می کند. البته این کار خانم «کیتی» تنها از روی سرگرمی و علاقه نیست، او بیش از ۱۴ سال است که با انواع حشرات کار کرده، در زمینه خرید و فروش حشرات زیبا فعالیت داشته و دوره های تخصصی حشره شناسی را هم گذرانده است.

او گوید بعضی وقت ها پروانه هایی را که بال شان را از ترمیم و خواب می بیند.

۲ فیل را به موهایت بیاویز!

موهای ما از مهم‌ترین بخش‌های زیبایی چهره‌مان هستند. همین موها علاوه بر زیبایی، شگفتی‌های مخصوص خود را هم دارند. پژوهش‌هایی که به‌تازگی انجام شده است، نشان می‌دهد مقاومت موهای انسانی در تحمل وزن دارد. بر اساس نتایج این مطالعات، هر تار موی انسان حدود ۸۵ گرم وزن را می‌تواند تحمل کند. البته شاید این وزن چیز زیادی به نظر نرسد اما وقتی این نسبت را برای تمام موهای ما در نظر بگیریم، موضوع جالب می‌شود. طبق محاسبات، وزنی که احتمالاً تمام موهای ما با هم می‌توانند تحمل کنند حدود ۱۲ تن است! یعنی هم وزن دو فیل. بهتر است تا زمان دفعه بعد که در آینه نگاه می‌کنید به هیچ وجه موهای ما را دست‌کم نگیرید!

منابع: ایسنا، یک پزشک

چقدر چاق شدی دختر!

پرنیان با نظر دادن درباره ظاهر افراد کاملاً مخالف است: فقط یک بار به دوست صمیمی ام گفتم چقدر چاق شدی. به محض گفتن اش، ناراحت و پشیمان شدم و از دوستم عذرخواهی کردم. فکر کردم ظاهر هر کس به خودش ربط دارد و همان طور که نظر دادن دیگران راجع به ظاهر من برایم آزار دهنده است، من هم نباید به اطرافیانم باز خوردی بدهم.»

خانه‌همه ترجیح می‌دهد چیزی درباره ظاهر دیگران نگوید اما در برابر او آتش‌های اطرافیان به ظاهر خودش، سخت‌گیری نمی‌کند، چون: «اخلاق این‌ها ما را باهم فرق دارد. من انتظار ندارم همه مثل من، درباره

صورت و اندام دیگران نظر ندهند.
معمولاً در برابر نظر دیگران در برابر
خودم، لبخند می‌زنم. شاید
حتی ناراحت شوم اما بروز
نمی‌دهم. بعضی وقت‌ها
هم به حرف‌شان
فکر می‌کنم. اگر
نظرشان، درست
باشد شاید در
خودم تغییری
بدهم.»

زیباوزیبا ترو باز هم زیبا تر!

خانه مثل هر کس دیگری، فطرار زیبایی است اما به نظرش اهمیت دادن به زیبایی، حد و حدود دارد. او درباره کسانی حرف می‌زند که بزرگ‌ترین مشکلشان در زندگی زیبا نبودن است: «دوستی دارم که چشم‌هایی گرد و درشت دارد اما هر روز افسوس می‌خورد و فکر می‌کند که زیبا نیست چون چشم‌هایش به نظر خودش ریز هستند. من اما ترجیح می‌دهم به مسائل دیگری فکر کنم و انرژی‌ام را روی موفقیت‌ام بگذارم. این روزها بیشتر به آینده فکر می‌کنم و دوست دارم مایه افتخار خودم و اطرافیانم باشم». کیانا اجم

به وابستگی یکی از دوستانش به زیبایی می گوید: «دوستم به شدت به ظاهرش اهمیت می دهد. او باید در هر موقعیتی زیباترین فرد باشد و موفقیت و شکست اش را فقط در این مسئله می بیند. به همین دلیل همیشه تحت فشار و استرس است و از زندگی و زیبایی ذاتی اش لذت نمی برد و زیبایی اما برای من اولویت نیست چون از داشتن یک زندگی معمولی متفرم دوست دارم تمرکز را بگذارم روی موفق بودن.» پریان به در ادامه حرف دوستش می گوید: «هرچیز که درامد خوبی چیزی تمرکز کم که بتوانم تغییرش بدهم و بآن تغییر، آینده ام را بسازم.»

اما بدن حشرات چنین قابلیت‌ی ندارد و ممکن است در سرما بلورهای یخ در بافت‌های بدن‌شان تشکیل شود و از درون نابودشان کند. با وجود این، گونه‌های مختلف حشرات در تنه‌های متفاوتی برای جان سالم به در برن در از سرما دارند. مثلاً بعضی‌های‌شان درون بدن خود سیستمی دارند که باعث می‌شود، ۵۰ درصد یا حتی بیش از ۵۰ درصد آب بدن‌شان یخ بزند منتها حجم یخ در بدن از حدی مشخص فراتر نمی‌رود تا بدن حشره آسیب نبیند. برخی از حشرات در طول فصل زمستان غیر فعال می‌شوند و با آغاز فصل گرما دوباره سر کار و زندگی خودشان باز می‌گردند. حشرات خوشبختی هم هستند که در گرمای لذت‌بخش خانه ما انسان‌ها شریک می‌شوند تا سرمه‌اتمام شود و خودشان را نشان دهند. در هر حال پشه‌ها و دیگر کل حشرات برای زمستان خود بر نامه‌ویژه‌ای دارند. شاید برای همین باشد که قدیمی‌ترین موجودات روی سیاره زمین همین حشرات هستند.

من دارم تغییر می کنم

پرنیان در ۱۲ سالگی داشت تغییر می کرد. هر قدر ورزش می کرد، بازو و شش ثابت بود و به قول خودش حتی اگر هوا هم می خورد، چاق می شد. اما این همه ماجرا نبود، شنیدن توصیه های مثل «مواظب وزن باش» بیشتر آذیت اش می کرد. این درگیری ذهنی با تغییرات ظاهری که برای همه مان در نوجوانی پیش می آید، برای پرنیان سخت تر شد چون دیگران مدام در باره ظاهرش نظر می دادند. او حالا دیگر دغدغه اضافه وزن ندارد، مثل کیانا که در ۱۲ سالگی ترجیح می داد چشمه های بزرگ و کشیده و قد بلندی داشته باشد و امروز چیزهای دیگری برایش مهم هستند.

چه کسی زیباست؟

کیانا معتقد است که زیبایی فقط منحصر به چهره نیست: «آدم‌هایی هستند که صورت‌های خیلی معمولی دارند و شاید از نظر اطرافیان زیبانشان باشد اما از نظر من بی‌تقصیر و عالی هستند چون با حرف‌های‌شان حال خوب می‌شود، کنارشان چیزهای زیادی یاد می‌گیرم و اطلاعاتم بالا می‌رود. از نظر من زیبایی درونی خیلی مهم‌تر از زیبایی ظاهری است. حتی فکر می‌کنم درون افراد است که باعث می‌شود صورت آن‌ها زیبا به نظر برسد. افراد زیادی را می‌شناسم که صورت زیبایی دارند اما کنارشان احساس خوبی ندارم و بعد از چند دفعه معاشرت، دیگر آدم‌های خوش چهره‌ای به نظر من نمی‌رسند. وقتی بچه بودم به سمت کسانی که فقط چهره زیبایی داشتند، جلب می‌شدم اما کم‌کم افکار آدم‌ها بر ایمن مهم‌تر شد و زیبایی را در تفکرات انسان‌ها دیدم.»

13

پیشه‌ها در زمستان کجا می‌روند؟

کجا می روند؟



५