



دوستی‌های سالم؛ ستون پنهان موفقیت در مدرسه

سبک زندگی



اولین روزهای مدرسه، پر از هیجان و استرس پیدا کردن دوست جدید است؛ اما آیا می‌دانید همین دوستی‌ها می‌توانند سرنوشت تحصیلی و حتی آینده فرزندان را تغییر دهند؟

به گزارش ایرنا، مدرسه تنها محیطی برای آموزش علوم و مهارت‌های تحصیلی نیست؛ بلکه جایی است که کودکان در آن نخستین تجربه‌های جدی اجتماعی خود را می‌سازند. یکی از مهم‌ترین این تجربه‌ها، دوست‌یابی است؛ موضوعی که می‌تواند به سلامت روان، رشد شخصیتی و حتی آینده تحصیلی و شغلی دانش‌آموزان جهت دهد.

اما چگونه می‌توان دوستی‌های سالم شکل داد و از خطرات روابط ناسالم دور ماند؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها خبرنگار ایرانزنگی با دکتر پریسا ارجمندی، روانشناس کودک و نوجوان و استاد دانشگاه گفت‌وگو کرده است که در ادامه می‌آید.

نقش دوستی‌های مدرسه در سلامت روان

ارجمندی در ابتدای گفت‌وگو تأکید می‌کند: «دوستان مدرسه نقش کلیدی در رشد هیجانی و اجتماعی کودکان دارند. داشتن یک یا چند دوست خوب به کودک احساس تعلق، امنیت و ارزشمندی می‌دهد و در کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس بسیار مؤثر است.

دوستی‌های سالم، مهارت حل مسئله، همدلی و همکاری را در بچه‌ها تقویت می‌کنند و حتی مسیر انتخاب‌های آینده آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در مقابل، تنهایی و ناتوانی در برقراری ارتباط دوستانه می‌تواند زمینه‌ساز مشکلاتی مثل افسردگی یا افت تحصیلی شود.»

مهارت‌های ضروری برای دوست‌یابی سالم

این روانشناس کودک و نوجوان در ادامه به مهارت‌هایی اشاره می‌کند که هر دانش‌آموز باید بیاموزد: «سلام کردن و معرفی خود به ساده‌ترین شکل، گوش دادن فعال و توجه به احساسات دیگران، مهارت گفت‌وگوی دوطرفه (نه فقط صحبت کردن، بلکه پرسیدن و شنیدن)، همدلی و احترام به تفاوت‌ها، و همچنین مهارت حل تعارض به جای قهر یا پرخاش. این مهارت‌ها کمک می‌کنند کودک روابط متعادل و طولانی‌مدت بسازد.»

به باور ارجمندی، بی‌توجهی به این موضوع می‌تواند پیامدهای سنگینی داشته باشد. او می‌گوید: «دوستی‌های ناسالم ممکن است باعث گرایش کودک به رفتارهای پرخطر، افت تحصیلی، پرخاشگری یا حتی انزوا شود. مهم است که کودکان بیاموزند حق انتخاب دارند و الزامی برای پذیرفتن هر پیشنهادی نیست. والدین و معلمان می‌توانند با بازی نقش و تمرین جملات ساده مثل «نه، من این کار رو دوست ندارم» یا «دوست ندارم وارد این بازی بشم» به کودکان یاد بدهند چطور محترمانه اما قاطعانه نه بگویند.»

نقش والدین در هدایت غیرمستقیم دوستی‌ها

او همچنین درباره وظیفه خانواده‌ها توضیح می‌دهد: «والدین بهتر است با گوش دادن فعال به صحبت‌های روزمره کودک، آشنا شدن با دوستانش و دعوت از آن‌ها به خانه، فضای امنی ایجاد کنند تا کودک خودش از تجربیاتش بگوید.

والدین می‌توانند با داستان‌گویی، الگو بودن، و تعریف خاطرات شخصی مسیر درست را نشان دهند، بدون اینکه به طور مستقیم دوست کودک را تأیید یا رد کنند. مهم‌ترین نکته ایجاد اعتماد و ارتباط صمیمانه است.»

یک توصیه کلیدی برای آغاز سال تحصیلی

در پایان گفت‌وگو، ارجمندی توصیه‌ای کلیدی برای والدین، معلمان و دانش‌آموزان دارد: «به فرزندانمان یاد بدهیم که ارزشمندی آن‌ها به داشتن دوست زیاد نیست، بلکه به کیفیت رابطه‌ها و احترام متقابل است.

یک دوست خوب کسی است که باعث رشد، شادی و آرامش شود. اگر این پیام هم توسط والدین، هم معلمان و هم خود بچه‌ها باور شود، سال تحصیلی با دوستی‌های سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تری آغاز خواهد شد.»

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان
شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۱۰۳۸۶۸۰۶۵۵۸

دوشنبه ۱۴ مهر ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۱۷

۱۳ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷ - ۶ اکتبر ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

هوای احتمالاً موبایلی باریک‌تر از آیفون ایر عرضه می‌کند



هوای ظاهرأ در سه‌ماهه چهارم ۲۰۲۵ گوشی فوق‌باریک خود را روانه بازار می‌کند.

هوای درحال توسعه یک گوشی هوشمند فوق‌باریک است که هدف آن رقابت مستقیم با آیفون ایر اپل خواهد بود. باتوجهبه افزایش محبوبیت گوشی‌های باریک، این شرکت قصد دارد سهم قابل توجهی از این بازار روبه‌رشد را به‌دست آورد. براساس گزارش‌ها، این دستگاه به سری میت ۸۰۰ تعلق دارد و احتمالاً با نام میت ۸۰۰ ایر معرفی خواهد شد. این گوشی با وجود طراحی فوق‌العاده باریک، قدرت سخت‌افزاری بالایی ارائه می‌دهد. انتظار می‌رود از چپیت Kirin ۹۰۳۰ 5G بهره‌برد که عملکردی در سطح پرچمداران دارد. ظرفیت ذخیره‌سازی دستگاه می‌تواند تا ۲ ترابایت برسد و فضای زیادی برای نصب برنامه‌ها و ذخیره‌سازی عکس‌ها و فایل‌های چندرسانه‌ای فراهم کند. علاوه‌براین، گوشی به‌طور کامل برپایه eSIM طراحی شده و نیاز به اسلات سیم‌کارت فیزیکی حذف شده است. هوای همچنین درحال توسعه یک قابلیت اختصاصی برای مدیریت eSIM است که انتظار می‌رود تا پایان ۲۰۲۵ معرفی شود.

در بخش طراحی، گوشی هوای احتمالاً باریک‌تر از آیفون ایر با ضخامت ۵٫۵ میلی‌متر خواهد بود. با وجود این طراحی ظریف، بهره‌گیری از فناوری باتری سیلیکونی تضمین می‌کند که عمر باتری فراتر از بسیاری از رقیبا باشد. این ترکیب ظرافت و دوام باتری، مزیتی قابل توجه برای کاربران به ارمانگن می‌آورد. رقابت با اپل و سامسونگ نیز از اهداف اصلی هوای است. آیفون ایر در چین محبوبیت بالایی دارد، درحالی‌که گلکسی S۲۵ اج سامسونگ با ضخامت ۵٫۸ میلی‌متری در زمینه باتری و دوربین محدودیت‌هایی دارد. رویکرد هوای ترکیبی از طراحی باریک، عملکرد قوی و باتری با دوام ارائه می‌دهد که می‌تواند این گوشی را در بازار گوشی‌های فوق‌باریک متمایز کند.

این گوشی هم‌اکنون در مرحله آزمایش قرار دارد و پیش‌بینی می‌شود در سه‌ماهه چهارم ۲۰۲۵ به بازار عرضه شود. محصول هوای می‌تواند ترکیبی منحصربه‌فرد از زیبایی ظاهری، عملکرد قدرتمند و ظرفیت ذخیره‌سازی بالا ارائه دهد. کاربران می‌توانند از طراحی سبک و شیک بهره‌برند بدون اینکه طول عمر باتری یا سرعت عملکرد دستگاه کاهش یابد. و این ویژگی‌ها می‌تواند دستگاه مذکور را برای علاقه‌مندان به تکنولوژی و گوشی‌های پریمیوم ایده‌آل کند.

تازه‌های علمی

تلسکوپ فضایی «جیمز وب» ناسا، «فسفین» را در یک ستاره دور‌دست یافته است. این کشف اکنون ادعاهایی را مبنی بر اینکه وجود «فسفین» در سیاره زهره می‌تواند نشان دهنده حیات باشد، زیر سوال می‌برد.

به گزارش ایسنا، تلسکوپ فضایی جیمز وب ناسا(JWST) مولکولی را در یک ستاره کوتوله قهوه‌ای دور‌دست شناسایی کرده است که قبلاً تصور می‌شد نشانگر حیات است. کشف این مولکول که فسفین(phosphine) نام دارد، در یک ستاره، اکنون در مورد مفید بودن آن به عنوان یک نشانگر زیستی در سیارات و قمرهای دیگر مانند زهره تردید ایجاد می‌کند.

به نقل از آی‌ا، «فسفین» مولکولی است که حاوی یک اتم فسفر و سه ه اتم هیدروژن است. «فسفین» خالص، بی‌بو است، اگرچه بیشتر گونه‌های تجاری موجود از آن بوی سیر یا ماهی در حال فساد می‌دهند.

این ماده بسیار قابل اشتعال است و در صورت قرار گرفتن در معرض هوا می‌تواند بسیار انفجاری باشد. روی زمین نیز این ماده فقط توسط عناصر حیات ساخته می‌شود یا در شیمی صنعتی، سنتز می‌شود و بسیاری را به این باور رسانده که وجود آن در

ماشین بازی



ولوو XC۹۰، شاسی‌بلند سیاه‌پوش!

ولوو از نسخه ویژه بلک ادیشن برای شاسی‌بلند پرچم‌دار XC۹۰، رونمایی کرده که استایلی تیره و جذاب را برای این خودرو به همراه دارد.

ولوو از نسخهٔ جدید و جذاب بلک ادیشن برای شاسی‌بلند پرچم‌دار XC۹۰ رونمای کرد. این پکیج ظاهری که استایلی تیره و مونوکروم را به ارمغان می‌آورد، برای هر دو نسخه پلاگین‌هیبریدی و هیبرید خفیف این شاسی‌بلند هفت‌نفره در دسترس قرار گرفته است. اریک سورین‌سون، مدیر ارشد بازرگانی ولوو، این اقدام را پاسخی به تقاضای مشتریان توصیف کرده و تأیید کرده است که این نسخه ویژه روی جدیدترین مدل XC۹۰ که اخیراً به‌روزرسانی‌های فنی و طراحی گسترده‌ای را تجربه کرده، عرضه می‌شود.

ویژگی اصلی پکیج بلک ادیشن، استفاده از یک رنگ مشکی براق برای تمام جزئیات کلیدی بدنه است. این پوشش خاص شامل لوگوی ولوو، جلوپنجره، نشان‌های عقب و حتی رینگ‌های آلیاژی می‌شود که تضادی چشم‌نواز با رنگ اصلی بدنه می‌کند. اگرچه رنگ مشکی اونیکس امضای اصلی این نسخه خواهد بود اما ولوو برای XC۹۰ بلک ادیشن سه رنگ جدید و خیره‌کنندهٔ دیگر شامل سفید کریستالی، آبی چین و خاکستری بخار را نیز در نظر گرفته است.

اینتم تیره به فضای داخلی نیز راه یافته است. مشتریان می‌توانند از میان دو نوع کابین تمام مشکی، یکی را انتخاب کنند. هر دو گزینه دارای آستر سقف زغالی و تزیینات آلومینیومی با طرح شطرنجی هستند. مندل‌ها نیز که به رنگ زغالی طراحی شده‌اند، در دو گزینه مختلف از نظر جنس روکش قابل سفارش هستند. XC۹۰ پنجمین محصول ولوو است که به لباس بلک ادیشن ملبس می‌شود. پیش‌ازاین، مدل‌های XC۶۰، خودروهای برقی EX۴۰ و EC۴۰ و همچنین XC۴۰ هیبرید خفیف این پکیج را دریافت کرده بودند.

ولوو همچنین تأیید کرده است که نسخهٔ بلک ادیشن برای شاسی‌بلند برقی و کامپکت EX۳۰ نیز در راه است و جزئیات آن به‌زودی اعلام خواهد شد. این نسخه در بازار بریتانیا با قیمت پایه ۷۲٫۴۵۰ پوند برای تیپ پلاس آغاز شده و در بالاترین تیپ یعنی اولترا به ۷۷٫۹۵۰ پوند می‌رسد.

است که «C Wolf۱۱۳» بسیار قدیمی و کم‌فلز است که ممکن است شیمی داخلی آن متفاوت باشد.

اگر «فسفین» در مکان‌های عجیب و غریب و خشن مانند کوتوله‌های قهوه‌ای (جایی که تشکیل حیات در آن غیرممکن است) ظاهر شود، واضح است که یک نشانه زیستی نیست. این کشف اکنون شک و تردیدهای جدی را در مورد ادعاهای مربوط به حیات در سیاره زهره ایجاد کرده است.

به احتمال زیاد، «فسفین» در سیاره زهره از شیمی جوی عجیبی که هنوز آن را به خوبی شناخته‌ایم، آمده است، نه از میکروپها.

نکته اصلی این کشف این است که «فسفین» به عنوان نشانه حیات بیگانه‌قابل اعتماد نیست. یعنی تا زمانی که حداقل نتوانیم شیمی را در محیط‌های مختلف درک کنیم، کشف «فسفین» در یک ستاره کوتوله قهوه‌ای روشن می‌کند که ما هنوز تمام راه‌های تشکیل این مولکول در محیط‌های مختلف را نمی‌شناسیم و تا زمانی که شیمی آن به طور قطعی مشخص نشود، نمی‌توان به «فسفین» به عنوان یک عامل قطعی برای حیات اعتماد کرد.

این مطالعه در مجله Science منتشر شده است.

به همین دلیل، آنها کم‌نور می‌درخشند. سطح جوان‌ترین و بزرگترین آنها می‌تواند تا ۳۰۰۰ درجه سانتی‌گراد برسد که بیشتر در طیف فروسرخ است، بنابراین تلسکوپ‌هایی مانند «جیمز وب» برای مطالعه آنها عالی هستند. درون آنها نیز گاز داغ در به سرعت تجزیه شود، بنابراین اگر آنها بود، باید چیزی دائماً آن را دوباره می‌ساخت.

این امر باعث شد برخی از دانشمندان گمان کنند که چیزی (شاید اشکال حیات) آن را تولید می‌کنند. با این حال، ما از قبل می‌دانیم که فسفین در مشتری و زحل نیز از طریق شیمی غیرزیستی در اعماق جو آنها شناسایی شده است.

اکنون فسفین در یک کوتوله قهوه‌ای دور‌دست یافت شده است. به همین دلیل، در میان دلایل دیگر، فسفین نباید به طور خودکار به عنوان «نشانه حیات» در نظر گرفته شود.

کوتوله‌های قهوه‌ای به عنوان «ستاره‌های شکست‌خورده» در نظر گرفته می‌شوند که برای شروع همجوشی منظم هیدروژن بسیار کوچک هستند، اما از سیارات بزرگ‌ترند. در عوض، این ستاره‌های کوچک در جوانی، کمی دوتریوم (یک ایزوتوپ سنگین هیدروژن) را همجوشی می‌کنند، اما این همجوشی از بین می‌رود.

کشف «فسفین» در یک ستاره دور‌دست

ویترین

انتشار ۲ رمان سیمین دانشور با طرح جلد جدید

دو اثر سیمین دانشور، رمان‌های «جزیره سرگردانی» و «ساریان سرگردان» با طرح جلد جدید روانه بازار کتاب شد.

به گزارش ایسنا، دو اثر سیمین دانشور یعنی «جزیره سرگردانی» و «ساریان سرگردان» با طرح جلد جدید از سوی انتشارات خوارزمی منتشر شده است.

در معرفی ناشر از این کتاب‌ها آمده است: رمان «جزیره سرگردانی» در سال ۱۳۷۲ منتشر شده و یکی از مهم‌ترین آثار دانشور پس از رمان مشهور «سووشون» است. این کتاب جلد اول از یک سه‌گانه فلسفی-اجتماعی به شمار می‌آید که دو جلد بعدی آن «ساریان سرگردان» و «کوه سرگردان» هستند. این رمان آغاز مسیری است که دانشور برای بررسی مفهوم «سرگردانی» انسان معاصر طراحی کرده بود. نکته جالب اینکه خود سیمین دانشور به عنوان یکی از شخصیت‌های رمان در این اثر حضور دارد.

«جزیره سرگردانی» درباره جست‌وجوی معنای زندگی در شرایط اجتماعی-سیاسی پرتنش ایران است؛ رمانی که از دغدغه‌های فلسفی، اجتماعی و زنانه سیمین دانشور حکایت دارد.

رمان «ساریان سرگردان» جلد دوم «جزیره سرگردانی» نوشته سیمین دانشور است که در شهریور ۱۳۸۰ به چاپ رسید. این رمان که داستان کتاب «جزیره سرگردانی» را پی می‌گیرد، با جزئیات بیشتری نسبت به کتاب قبل، به شخصیت‌های اصلی در هر فصل خود می‌پردازد. شخصیت‌های اصلی یعنی هستی، مراد و سلیم در این رمان وارد چالش‌ها و پیچیدگی‌های تازه می‌شوند.

رمان «جزیره سرگردانی» با قیمت ۴۵۰ هزار تومان در ۳۷۶ صفحه و «ساریان سرگردان» با قیمت ۳۷۰ هزار تومان در ۳۰۸ صفحه با طرح جلدی جدید از سوی انتشارات خوارزمی منتشر شده است.

