



انتخاب بر سر مبارزه با دمیایی ابری
یا اصلاح با همبستگی از روی تعقل

۴

توقف پیا! من نعمت ز نعمت!

طرح: نوجوانه



۸

سواد، از دریچه عقل کل



۷

خودفریبی پس است و بیدار شو!



۶

پروانگی



۳

داد نزن!



۲

جایی برای دیده شدن

مواجهه با هیجانات منفی و آکنش همامان بیش از حد حساب نشده است. تنفس عمیق، ترک موقعیت، خوردن یک لیوان آب و یا هر کار دیگری که فکر می کنید می تواند در آن لحظه شما را آرام کند، راه حل های دم دستی که برای همه قابل تجویز است، اما همیشه سبک سنگین کردن و آکنش های هیجانی در مقابل اتفاقات و رجوع به عقل و منطق، مرز بین درست و غلط بودن رفتار ما را به درستی تعیین می کند. کار سختی هم نیست، قبل هر واکنشی باید به عقلمان رجوع کنیم.

احساساتی که تجربه می کنیم و ابراز احساسات با کلمات دقیق و مناسب، یک توانمندی به ظاهر ساده، اما بسیار ظریف و مهم است و باید بدانیم سبک های ابراز هیجان در هر فرد متفاوت است، مثلاً شنیدید می گویند فلانی زبانش خیلی تند و تیز است، یا حال بدش در چهره اش مشخص است، یا خوشحالی اش را خیلی هیجانی نشان می دهد؟ در واقع آدم در برخورد با اتفاقات دوست داشتنی و دوست نداشتنی واکنش های متفاوتی نشان می دهند اما گاهی وقت ها ما مخصوصاً در

واکنش دیگر همگی جزو بروز احساسات و تخلیه هیجان محسوب می شود. روانشناسی هیجانات را به دو دسته مثبت و منفی تقسیم کرده است و بسیاری از روانشناسان جایگاه ویژه و بنیادی را برای هیجانات قائلند و معتقدند اگر احساسات و هیجاناتمون رودرنگمان نگه داریم و به وقتش آنها را ابراز نکنیم بعد ها به شکل بیماری ها و اختلالات روحی مثل افسردگی و اضطراب یا بیماری های جسمی مثل مشکلات معده، خودشون را نشان می دهند. شناسایی دقیق هیجان ها و

یک توصیه لفظ قلم

زهرا قربانی
دبیر نوجوانه



شادی بعد از گل، ترس و فرار از سوسک، قهر کردن و بلاک کردن بعد از اختلاف نظریا حتی سکوت آن هم از نوع طولانی مدتش و هزارویک نوع