هادیانه
ثواب رفع گرفتاری‌مؤمنین

■ امام صادق(ع) فرمود: «اَیما مُؤمِنٍ نَفَّسَ عَن مُؤمِنٍ کربَةً، نَفَّسَ اللّهُ عَنهُ سَبعینَ کربَةً مِن کرَبِ الدُّنیا و کرَبِ یومِ القیامَةِ / هر مؤمنی که گرفتاری مؤمنی را بر طرف کند، خداوند هفتاد گرفتاری دنیا و آخرت را از وی دور می‌کند»

مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۴۱۳

کاشانه
مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
حسن فرامرزی
چاپ: همشهری

سبک مصرف

راه‌هایی ساده و صرفه‌جویانه برای مدیریت فردی پسماند

کاهش زباله از لحظه خرید آغاز می‌شود

حسین گل‌محمدی

در جهانی که روزبه‌روز تولید و مصرف انواع کالاها افزوده می‌شود، به همان نسبت شاهد افزایش سرسام‌آور زباله و دورریز هستیم. به همین دلیل فناوری‌های مربوط به بازیافت توسعه یافته و زباله‌ها نیز بیش از پیش ارزش پیدا می‌کنند. بی‌تردید بهترین کار برای جلوگیری از مصرف بی‌رویه که در پی خود اسراف را به همراه دارد این است که فرهنگ صرفه‌جویی را بیاموزیم. در واقع اولین گام برای کاهش زباله‌های منزل این است که دورریزها را کم کنیم؛ از مواد و کالاها درست استفاده کنیم؛ راه‌های استفاده مجدد را یاد بگیریم و در نهایت زباله‌های منزل را تفکیک کنیم، یعنی زباله‌های خشک مانند کاغذ، مقوا، پارچه، کاغذ، شیشه، پلاستیک، چوب و امثالهم را از زباله‌های تر مانند پسماند میوه‌ها، سبزیجات و مواد غذایی و تفاله چای را در دو کیسه جداگانه مخصوص بریزیم. اما هزاران راه عملی و ساده برای کاهش تولید زباله و دورریزها در خانه و محل کار وجود دارد که شماری از آنها را در ادامه می‌خوانید.

آغاز کاهش زباله از لحظه خرید

۱ خرید و مصرف معقول کالاها اعم از مواد خوراکی، پوشاک، لوازم منزل و غیره، یکی از راه‌های صرفه‌جویی و هم‌چنین حفظ محیط‌زیست است و علاوه بر آن توان اقتصاد خانواده را بالا می‌برد. با پس‌اندازهای کوچکی که از صرفه‌جویی در خرید یا به عبارت بهتر با خرید صحیح و منطقی، حاصل می‌شود می‌توان سرمایه‌های بزرگی برای فعالیت‌های مفید ایجاد کرد و در عین حال به حفظ محیط‌زیست نیز کمک کرد. در موقع خرید، کیسه، زنبیل یا ساک خرید را همراه خود ببرید و به فروشنده بگویید به کیسه نایلونی نیاز ندارید. این کار باعث کمتر شدن مصرف کیسه‌های پلاستیکی می‌گردد. بهتر است کالای با دوام خریداری کنید تا مدت استفاده از آنها طولانی‌تر شود. بدیهی است محصولات با دوام، دیرتر وارد جریان زباله شهری می‌شوند. با برنامه‌ریزی خاص خرید کنید. بدین ترتیب که قبل از خرید، ابتدا لیست کاملی از آنچه را که نیاز دارید تهیه نمایید. برای خرید لوازم خانگی عجله نکنید. ابتدا به نیاز خود فکر کنید و وسیله‌ای را انتخاب کنید که نیازتان را برآورده کند، با میزان مصرف و تعداد افراد خانواده‌تان متناسب باشد و مصرف انرژی کمی هم داشته باشد. بسته‌های خرید خود را به حداقل برسانید. از کیسه‌های بسته‌بندی هر چه بیشتر می‌توانید استفاده کنید و مابقی را همراه با سایر زباله‌های خشک، به غرفه بازیافت یا وانت‌های جمع‌آوری پسماند خشک، تحویل دهید.

کاهش زباله در مهمانی، گردش و مراسم

۲ در گردش‌ها، برای جمع‌آوری پسماندها به جای کیسه‌های پلاستیکی، از کیسه‌های برزنتی استفاده کنید. در مهمانی‌ها و گردش‌ها، از به کار بردن بشقاب، لیوان و سایر ظروف یکبار مصرف خودداری کنید. چنانچه می‌خواهید از بیرون غذا تهیه کنید، ظرف غذا را به همراه خود به رستوران ببرید و از مسئول رستوران درخواست کنید به جای آنکه از ظروف یکبار مصرف استفاده کند غذا را در ظرف شما بریزد. در مراسم عزاداری ملی مانند ایام محرم و نیز در نذری‌ها، به جای ظروف و لیوان‌های یکبار مصرف پلاستیکی و یونولیتی می‌توانید از لیوان‌ها و ظروف مخصوص گل ذرت یا ظروف بادوام استفاده کنید. برای تزئینات، می‌توانید کاغذ کادو، مقوا و کاغذهای رنگی مصرف شده را استفاده کنید. به جای هدیه، به نوعی سرمایه‌گذاری فکر کنید. مثلاً به باز کردن یک حساب پس‌انداز. دادن کارت هدیه به جای خرید اسباب بازی، لباس و امثالهم نیز ایده خوبی است تا بدین ترتیب هدیه گیرنده چیزی را بخرد که واقعاً به آن نیاز دارد.

خرید و مصرف معقول کالاها اعم از مواد خوراکی، پوشاک، لوازم منزل و غیره، یکی از راه‌های صرفه‌جویی و هم‌چنین حفظ محیط‌زیست است و علاوه بر آن توان اقتصاد خانواده را بالا می‌برد. بهتر است کالای با دوام خریداری کنید تا مدت استفاده از آنها طولانی‌تر شود. بدیهی است محصولات بادوام، دیرتر وارد جریان زباله شهری می‌شوند

کاهش زباله در محل کار

۳ قبل از آنکه عکسی را چاپ کنید یا متنی را پرینت کنید ابتدا فکر کنید آیا واقعاً به نسخه چاپ شده آن نیاز دارید؟ پس تا آنجا که می‌توانید کمتر کپی کنید و کمتر از نسخه پرینت شده استفاده کنید. به جای انتشار اطلاعیه‌های همگانی از تابلو اعلانات استفاده شود. از فناوری الکترونیک یا بدون کاغذ (paperless) به جای نامه‌نگاری‌های داخلی استفاده کنید. به منظور کاهش میزان مصرف کاغذ، جوهر و لاک غلط‌گیر، هنگام تایپ مطالب دقت نموده و متون خود را روی صفحه مانیتور ویرایش کنید و ترجیحاً از چک پرینت استفاده نکنید. روی هر دو طرف کاغذ پرینت تهیه شود تا بدین ترتیب مصرف کاغذ را ۵۰ درصد کاهش دهید. از قسمت‌های نوشته نشده و سفید کاغذ به‌عنوان کاغذ یادداشت کوچک استفاده شود. یک جعبه در دفتر کار خود در نظر بگیرید و کاغذهایی را که امکان استفاده مجدد آنها وجود دارد در آن قرار دهید تا از آنها برای چک پرینت استفاده شود. در جلسات، به جای رومیزی‌ها و ظروف یکبار مصرف، از رومیزی‌ها و ظروف قابل شستشو استفاده کنید. کامپیوتر و متعلقات جانبی آن و تجهیزاتی قدیمی را که مورد استفاده ندارند به مراکز خیریه، مدارس و روستاها بدهید.

کاهش زباله با استفاده از جایگزین‌ها

۴ از ظروف بادوام و چندبار مصرف برای غذاخوری یا نگهداری مواد غذایی استفاده کنید. از رومیزی‌های پارچه‌ای به جای نوع یکبار مصرف آن استفاده کنید. از لیوان‌های فلزی به جای فنجان و لیوان یکبار مصرف کاغذی یا پلاستیکی استفاده کنید. از محصولات و کالاهایی استفاده کنیم که در بسته‌بندی‌های قابل بازیافت به بازار ارائه شده‌اند. به جای خرید اسباب‌بازی یا لوازم جدید سعی کنید از لوازم و اسباب‌بازی‌های دوست و فامیل به صورت مشترک استفاده کنید. از شوینده‌های آلی ارزان‌تر و کم خطرتر استفاده کنید مانند سرکه سفید، عصاره لیمو (که لکه‌های چربی را می‌زداید) و جوش شیرین. مواد بی‌مصرف را می‌توان با تغییراتی به روی آنها دوباره استفاده کرد. راه‌های موجود برای امکان استفاده مجدد از اشیا بسیار زیاد است. تنها چیزی که ما نیاز داریم این است که با استفاده از خلاقیت خود امکان استفاده مجدد از اشیا موجود در اطراف را افزایش دهیم.

نوشدارو

زردآلو عالیه شربتش محشره

هرچند هنوز تا آمدن زردآلوهای آبدار و رسیده فرصت داریم اما همین الان هم بازارهای میوه پرشده از انواع قیسی و زردآلوی خوشرنگ و ریز و درشت که به ما چشمک می‌زنند. شما نه تنها زردآلو را می‌توانید همین‌طوری بشویید و تازه تازه بخورید بلکه بیش از ۲۰ نوع دسر، شربت، مربا، لواشک، ترشی و خشکبار هم می‌توان از این میوه خوشمزه درست کرد. اما با توجه به فرارسیدن فصل گرما، پیشنهاد امروز ما یک شربت ساده و خوشمزه با طعمی فوق‌العاده است.

شربت زردآلو یکی از انواع شربت‌های بهاری و تابستانی است که طرز تهیه بسیار آسانی دارد. اگر به میوه زردآلو علاقمند هستید طعم و مزه این شربت را دوست خواهید داشت. بهتر است زردآلوهای شما کاملاً رسیده و مزه ترش و شیرین داشته باشد.

مواد لازم: شکر یک کیلوگرم/ زردآلو دو کیلو/ آب دو پیمانه/ گلاب دو قاشق غذاخوری/ زعفران رقیق شده با آب دو قاشق غذاخوری.

طرز تهیه:

۱ زردآلوها را بشورید و برگ آن را جدا کنید. زردآلوها را به دو نیم کنید و هسته آن را خارج کنید. دقت کنید هسته زردآلوی جا نماند. سپس باید آن را میکس کنید. می‌توانید از مخلوط کن یا غذاساز یا گوشکوب برقی برای له کردن زردآلو استفاده کنید.

۲ در ادامه باید دو بار از صافی آن را رد کنید. برای بار اول از یک صافی متوسط عبور دهید و بعد با الک دانه ریزتر زردآلوهای میکس شده را خوب صاف کنید تا پوره یکدست داشته باشید. سپس پوره به دست آمده را داخل یک قابلمه بریزید.

۳ در ادامه شکر و آب را اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید و برای ۴۰ دقیقه بگذارید بجوشد. در زمان جوشیدن حتماً بالا سر شربت باشید زیرا سر می‌رود و باید مداوم کف روی شربت را بگیرید. این کار باعث می‌شود شربت شفاف و یکدستی داشته باشید.

۴ بعد از حدود ۴۰ دقیقه باید گلاب و زعفران را نیز اضافه کنید و هم بزنید تا شربت خوش رنگ و خوش عطر شود. بعد از ۴۰ دقیقه تست قوام شربت را انجام دهید. بدین ترتیب که از مواد داخل نعلبکی ریخته و داخل فریزر قرار دهید و اگر به سختی حرکت کرد یعنی به قوام رسیده است. شربت تهیه شده را داخل شیشه تمیز ریخته و در یخچال نگهداری کنید و هر بار با کمی آب و تخم شربتی رقیق و میل کنید.

چند نکته:

اگر شربت به خوبی قوام پیدا کرده باشد تا ماه‌ها می‌توانید در یخچال نگهداری کنید. می‌توانید برای شکرک نزدن شربت آن را داخل فریزر نیز قرار دهید و هر بار برای مصرف در دمای محیط قرار دهید و سرو کنید. زعفران برای خوش رنگ شدن شربت اضافه می‌شود و می‌توانید به دلخواه حذف کنید.

کرانه

هر چند مناطق شمالی ایران به دلیل برخورداری از جنگل و دریا همیشه و در همه فصول سال برای سفر پیشنهاد می‌شود، اما سفر به ماسال در خردادماه بهترین سیر و سیاحت شمالی خواهد بود. ماسال در زبان مردم بومی استان گیلان به معنی «کنار کوه» است. حتی اگر به ماسال سفر نکرده‌اید، حتماً نامی از آن شنیده یا تصویری از آن دیده‌اید. ماسال جاذبه‌های طبیعی بسیار زیادی دارد، از آبشارهای خروشان تا غارهایی بسیار دیدنی، طبیعتی بی‌نظیر، و حتی مکان‌های زیارتی!

شهرستان ماسال از شمال به رضوانشهر، از شرق به فومن و صومعه سرا، از غرب و جنوب به خلخال و در نهایت استان اردبیل محدود می‌شود. ماسال در غرب رشت قرار گرفته است؛ از همین رو فاصله رشت تا ماسال از مسیر صومعه‌سرا در حدود ۵۵ کیلومتر است. فاصله آن با تالش هم تقریباً ۶۰ کیلومتر است. شهر کوچکی را در نظر بگیرید که پر از سبزی و زیبایی است و رودخانه‌ای به نام خالکایی هم از کنار آن می‌گذرد. این شهر کوچک و زیبا پر است از آبشارهای مرتفع و جنگل‌هایی که گشت‌وگذار در آنها بیشتر شبیه واردشدن به پوستری جذاب و رنگی است.

همهٔ ما ماسال را به طبیعتی زیبا و بکر و مناطقی غرق شده در ابر و مه می‌شناسیم. مناطقی که وقتی صبح زود از خواب بیدار شوید، به فاصله یک متری خود را نمی‌توانید ببینید، اما باید منتظر باشید تا ابرها کنار روند و زیبایی واقعی تجلی کند. ماسال به ییلاق‌هایی سرسبز بر دامنه کوه‌های سر به فلک کشیده معروف است، جایی که می‌توانید دنیا را زیر پاهای خود ببینید.

ییلاق‌های جذاب ماسال از مهم‌ترین دلایل محبوبیت و شهرتش به شمار می‌روند. مردمان ماسال به زبان شیرین تالشی صحبت می‌کنند.

اولسبلانگاه، سوئه چاله، تلارگاه، ییلاق ملومه، خندیله، اسپی، شنبه، واشیار، دشت آلنزه، شالما، خشکه‌دریا، خان‌بند از جمله ییلاقت زیبا و دیدنی ماسال هستند. البته جاهای دیدنی ماسال تنها محدود به ییلاق‌های سرسبز این منطقه نیست، بلکه می‌توانید با سفر به ماسال از قلعه‌ای تاریخی، غار و آبشارهای زیبا نیز لذت ببرید. آب‌تنی در آب خنک و گوارای چشمه، لذتی است که تنها با قدم گذاشتن به آب جاری در پایین دست آبشار می‌توانید تجربه کنید. اگر به ماسال سفر کردید، یک نیم‌روز را برای دیدن چشمه‌ها و آبشارهای این منطقه زیبا از گیلان اختصاص دهید.

قلعه کول، غار آویشو، آبشار رامینه، آبشار تولی نسا، منطقه اسبه ریسه، بام ماسال، پارک ساحلی و پارک جنگلی ریزه مندان از دیگر مناطق زیبای این خطه شمالی هستند که شما را دعوت به تماشا می‌کنند. به شما پیشنهاد می‌کنیم در خردادماه سفر به ماسال را از دست ندهید و بخشی از پوستر شگفت‌انگیز ماسال شوید.

جستار

ریشه رفتار افراطی فرزندتان را در مغزش جست‌وجو کنید

تقصیر نوجوانان نیست مقصر لوب پیشانی آنان است!

تلخیص: سیمین جم

نوجوان‌ها همیشه کارهای عجیب‌وغریب می‌کنند؛ خودشان را از بلندی در آب‌های کم‌عمق می‌اندازند، رانندگی پرخطر می‌کنند و وارد دعواها و روابط عاطفی نامتعارف می‌شوند. بعضی از بزرگ‌ترها این حرکات را ناشی از نیروی جوانی می‌دانند و بعضی دیگر خامی و بی‌تجربگی نوجوانان را دلیل رفتارهای نسنجیده‌شان عنوان می‌کنند. اما تحقیقات عصب‌شناختی جدید، با ارجاع به مراحل تکاملی بشر، پرده از حقایقی برداشته‌اند که شاید پای فیزیولوژی مغز نوجوانان را به میان بیاورد. این مطلب را الیزابت کولبرت روزنامه‌نگار مشهور امریکایی و برندهٔ جایزه پولیتزر نوشته و در وب‌سایت نیویورکر منتشر شده است. هم‌چنین برای نخستین بار با ترجمهٔ سهراب جعفری در وبسایت ترجمان منتشر شده است. گزیده‌ای از مقاله کولبرت را می‌خوانید.

۱ همهٔ بزرگسالان روزی نوجوان بوده‌اند و مطالعات نشان داده اگر از افراد بخواهید به گذشته‌شان نگاهی بیندازند، بسیاری از آنها خاطرات و حوادث ۱۰ تا ۲۵ سالگی‌شان را به یاد می‌آورند (این پدیده را برآمدگی خاطره می‌نامند). با این حال، ذهن نوجوانان به نظر بزرگسالان چیزی عجیب و رازآمیز است. وقتی والدین خشمگین می‌شوند ممکن است فکر کنند مغز نوجوانانشان ایراد دارد که طبق کتاب‌های جدید راجع به نوجوانی، واقعاً هم دارد!

۲ فرانسیس جنسن، نویسنده و عصب‌شناس، خودش مادر است. او در کتاب «مغز نوجوان: راهنمای نجات‌بخش یک عصب‌شناس برای تربیت نوجوانان و جوانان» که با همکاری امی الیس نوت نوشته است، راهنمای والدگری‌ای را همراه با آخرین مطالعات ام‌آر‌آی عرضه کرده است. به گفتهٔ او نوجوانان دچار نقص مغزی هستند، چیزی شبیه نقص شمع‌های ماشین.

۳ او می‌نویسد «ما بزرگسالان متمدن و باهوش حقیقتاً باید قدردان قسمت‌های پیشانی و پیش‌پیشانی قشر مغز باشیم». اما «در نوجوانان، لوب پیشانی به‌طور کامل به تمام سیلندرها جرقه‌زنی نمی‌کند»، بنابر این «ما نباید از داستان‌های هرروزه‌ای که دربارهٔ خبط‌های غم‌انگیزشان می‌شنویم و می‌خوانیم حیرت کنیم.»

۴ لوب‌های پیشانی محل چیزهایی هستند که گاه کارکرد اجرایی مغز نامیده می‌شوند. آنها مسئول برنامه‌ریزی، خودآگاهی و قضاوت هستند. در حالت مطلوب، وظیفهٔ آنها کنترل تکانه‌هایی است که ریشه در بخش‌های دیگر مغز دارد. جنسن اشاره می‌کند که در ایام نوجوانی مغز هنوز مشغول ایجاد پیوندهایی میان بخش‌های مختلف خود است. این فرآیند مستلزم افزودن میلین به دور آکسون‌هاست که تکانه‌های الکتریکی را هدایت می‌کند (میلین اکسون را عایق می‌کند و رفت‌وآمد سریع‌تر تکانه‌ها را تسهیل می‌کند). از قرار معلوم، این پیوندها ابتدا در پشت مغز شکل می‌گیرند و لوب‌های پیشانی یکی از آخرین مناطقی هستند که به هم متصل می‌شوند. لوب‌های پیشانی تا زمانی که افراد به دههٔ سوم یا حتی چهارم زندگی‌شان نرسند کاملاً میلین‌دار نمی‌شوند. اینجاست که والدین وارد عمل می‌شوند. جنسن می‌نویسد «شما باید لوب‌های پیشانی نوجوان‌تان باشید، تا زمانی که مغزهایشان کاملاً سیم‌کشی شود». ظاهراً منظورش این است که در بیشتر اوقات تحکم داشته باشید.

همهٔ بزرگسالان روزی نوجوان بوده‌اند و مطالعات نشان داده اگر از افراد بخواهید به گذشته‌شان نگاهی بیندازند، بسیاری از آنها خاطرات و حوادث ۱۰ تا ۲۵ سالگی‌شان را به یاد می‌آورند. با این حال، ذهن نوجوانان به نظر بزرگسالان چیزی عجیب و رازآمیز است. وقتی والدین خشمگین می‌شوند ممکن است فکر کنند مغز نوجوانانشان ایراد دارد که طبق کتاب‌های جدید راجع به نوجوانی، واقعاً هم دارد!

۵ لارنس اشتاینبرگ، استاد روان‌شناسی دانشگاه تمپل مثل جنسن معتقد است که مغز نوجوانان با مغز من و شما متفاوت است. اما آنجایی که جنسن مشکل را فقدان اتصال لوب‌های پیشانی می‌داند، اشتاینبرگ مسئله را در هستهٔ آکومبنس متورم می‌بیند. سناریوی پیش‌رو را مجسم کنید، یک بعدازظهر، شما در دفترتان نشسته‌اید و گلوله‌ای پنبه‌ای را داخل بینی‌تان فرو کرده‌اید (با توجه به اهداف کنونی مهم نیست دلیلش را بدانید). شخصی در دفترتان به تازگی یک سینی کلوچهٔ شکلاتی پخته است. عطرش هوا را پر کرده است، اما چون بینی شما پُر است، نمی‌فهمید و به کارتان ادامه می‌دهید. ناگهان عطسه می‌کنید و پنبه از جای خود خارج می‌شود. حالا بویش به مشام می‌رسد، تاختی بالای سرش می‌روید تا یک کلوچه را با ولع ببلعید و بعد یکی دیگر را. طبق نظر اشتاینبرگ، بزرگسالان در بینی تمثیلی‌شان گلوله‌هایی پنبه‌ای فرو کرده‌اند. برخلاف آنها، نوجوان‌ها طوری طراحی شده‌اند که لذایذ را از صد قدمی استشمام می‌کنند. در خلال کودکی، هستهٔ آکومبنس، که گاه «مرکز لذت» نامیده می‌شود، رشد می‌کند و در مغز نوجوان به بزرگ‌ترین اندازه‌اش می‌رسد. سپس کوچک و کوچک‌تر می‌شود. این گسترش مرکز لذت هماهنگ با دیگر تغییرات رشد قوای حسی اتفاق می‌افتد. وقتی کودکان به سن بلوغ می‌رسند، مغز آنها گیرنده‌های دوپامین بیشتری تولید می‌کند. دوپامین، که ناقل عصبی است، چند نقش در سیستم عصبی انسان ایفا می‌کند، که جذاب‌ترین آنها پیام‌رسانی لذت است.

۶ اشتاینبرگ می‌گوید «هرگز از هیچ چیزی به آن اندازه‌ای که در دورهٔ نوجوانی خوشایندتان بود احساس لذت نخواهید کرد» و همین امر به‌نوبهٔ خود توضیح می‌دهد که چرا نوجوانان کارهای بسیار احمقانه‌ای انجام می‌دهند. دلیلش این نیست که آنها در سنجش خطر نسبت به بزرگسالان ناپخته‌تر هستند، بلکه دقیقاً به این دلیل است که پاداش‌های بالقوه برای آنها بی‌نهایت بزرگ‌تر به نظر می‌رسند و از نقطه‌نظر عصب‌شناختی، حقیقتاً بزرگ‌ترند. اشتاینبرگ می‌نویسد «این تصور کاملاً اشتباه است که نوجوانان چون اطلاعات و دانش چندانی ندارند تن به ریسک می‌دهند.»

۷ نوجوانان، قاعدتاً، بسیار سالم‌اند - سالم‌تر از بچه‌های کوچک‌تر هستند. اما نرخ مرگ‌ومیرشان بیشتر است. نرخ مرگ‌ومیر امریکایی‌های ۱۵ تا ۱۹ ساله تقریباً دوبرابر نرخ مرگ‌ومیر آنهایی است که بین یک تا چهار سال سن دارند و سه برابر بیشتر از سنین پنج تا ۱۴ سال است. امروزه علت عمدهٔ مرگ بین نوجوانان تصادفات است، که به‌عنوان «قوس تصادف» شناخته می‌شود. این وضعیت هنگامی بحرانی می‌شود که نوجوانان دور هم جمع می‌شوند. برای مثال، نوجوانی که همراه با نوجوانانی دیگر رانندگی می‌کند چهار برابر بیشتر از نوجوانی که به‌تنهایی رانندگی می‌کند احتمال تصادف دارد (برخلاف آنها، خطر رانندگی بزرگسالان با مسافر یا بدون آنها ثابت است). این نتیجه اغلب به حواس‌پرتی یا تأثیر همسالان نسبت داده می‌شود. این‌طور می‌گویند که بچه‌ها یکدیگر را تحریک می‌کنند و سرانجام کارشان به اورژانس می‌کشد. اما اشتاینبرگ، که انواع آزمایش‌ها را روی نوجوانان انسان و جونده انجام داده است، مشکل را بنیادی‌تر می‌بیند. آنچه مهم است صِرف حضور همسالان یا درواقع صِرف تصور آنهاست. بررسی‌های تصویربرداری مغز نشانگر این است که تحت نظر بودن از سوی دوستان مراکز پاداش نوجوان را فعال می‌کند. اشتاینبرگ معتقد است که این امر آنها را وامی‌دارد به‌دنبال پاداش‌های بیشتر باشند.

۸ حتی خشونت نیز از نگاه عصب‌شناختی به گونه‌ای دیگر نگریسته می‌شود. نرخ جرائم در حدود ۱۳ سالگی شیب تندی می‌گیرد، در ۱۸ سالگی به اوج خود می‌رسد و بعد دوباره کم می‌شود. اشتاینبرگ و جنسن هر دو اثبات می‌کنند که خشونت نیز تابعی از ضعف لوب‌های پیشانی و بیش‌حساسی مراکز لذت است. هر دو مخالف مجازات‌های سنگین علیه مجرمان جوان‌اند. او و همکارانش تصریح کردند که «رفتار مجرمانهٔ نوجوان در اکثر مواقع از آزمودن رفتار پرخطر حاصل می‌شود، نه از نقصان اخلاقی ریشه‌دار که نمایانگر شخصیت بد است».