



عروس و داماد شدن با اعمال شاقه

فاطمه قاسمی | مترجم



با سفر کردن می‌توان دنیا را جور دیگری دید و با سنت‌های دیگر کشورها هم آشنا شد. دوشنبه‌ها در این ستون با هم سفر می‌کنیم و با آداب و رسوم عجیب مردم دنیا آشنا می‌شویم مثل سنت «پولترابند» در آلمان. ماجرا از این قرار است که در بعضی نقاط آلمان قبل از عروسی، خانواده‌ها و دوستان عروس و داماد دور هم جمع می‌شوند و همه وسایل را از ظرف‌های شام گرفته تا گلدان‌های گل و هر آن چه که دست‌شان بیاید به جز لیوان‌ها، می‌شکنند. آن‌ها آن قدر به این شکستن ادامه می‌دهند تا کل فضا شبیه میدان جنگ شود. بعد هم عروس و داماد خوشیخت باید تشریف بیاورند و همه ظرف‌ها شکسته را جمع کنند و محل جنگ را مثل روز اول بچینند. این سنت نشانگر اتحاد عروس و داماد و به چالش کشیدن توانایی آن‌ها برای انجام یک کار سخت است و به خیال آلمانی‌ها، آن‌ها را برای یک شروع سرسختانه آماده می‌کند. در واقع معتقدند قوی شدن از این‌جا شروع می‌شود! داستان آن‌جا سخت‌تر می‌شود که عروس و داماد به جای برش زدن کیک عروسی باید یک کنده درخت را دونفری و فقط با یک دست‌اره کنند تا اطرافیان خیال‌شان راحت شود که آن‌ها قدرت جسمانی لازم را هم دارند.



در انتخاب‌خانه جدید دقت کنید



ایده و اجرا: صابری، مرادی

من بیرانوند هاکی هستم

کاپیتان تیم ملی هاکی سالنی از زیرویم رشته‌اش می‌گوید



امیرمحمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

من کی‌ام؟

به‌داد بیرانوند هستم، کاپیتان تیم ملی هاکی که ۲۵ سال است هاکی بازی می‌کنم.

چطور وارد رشته‌هاکی شدم؟

من در شهرستان خرم‌آباد در محله‌ای بودم که همه دوستانم هاکی بازی می‌کردند و به واسطه همین دوستان خوب از سال ۷۴ زیر نظر آقای «غیاثیان» هاکی را شروع کردم. در سال ۷۸ وارد اردوهای تیم ملی نوجوانان شدم. از سال ۸۴ به تیم ملی بزرگ سالان پیوستم و الان هم شش سال است کاپیتان تیم ملی هستم.

شما چطور می‌توانید هاکی‌باز شوید؟

هاکی متأسفانه مثل رشته‌های فوتبال و والیبال فراگیر نشده است و فقط در مراکز استان‌ها و بعضی شهرستان‌ها، هیئت و مراکز آموزشی هاکی وجود دارد. نوجوانان علاقه‌مندی می‌توانند با مراجعه به هیئت هاکی شهرستان و استان‌شان و مراکز آموزشی زیر نظر مربیان، این ورزش را آموزش ببینند.

هاکی ورزش گران‌ی نیست؟

هاکی در شروع و برای مبتدیان ورزش گران‌ی نیست چرا که هیئت‌ها و مراکز آموزشی، چوب و توپ در اختیار بازیکنان قرار می‌دهند اما وقتی ورزشکار به سمت حرفه‌ای شدن گام برمی‌دارد باید با وسایلی استاندارد و براساس نیازش تمرین کند. در این مرحله به دلیل این که تمام لوازم



چطور در مدرسه از خودمان مراقبت کنیم؟



منبع: سازمان بهداشت جهانی

خلاقیت با یک تکه کاغذ



منبع: @paperboyo



«مولر»؛ یک الگوی خوب فوتبالی

چرا «مهدوی کیا» به نوجوانان فوتبال‌یست توصیه کرد فوتبال‌یستی مثل «توماس مولر» باشند؟



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

سفیر کنونی قاره آسیا در فوتبال پایه با انتشار عکسی

از «توماس مولر»، بازیکن با سابقه بایرن مونیخ که تجربه قهرمانی در جام جهانی با تیم ملی آلمان را دارد، در استوری‌اش نوشت: «به نوجوانان فوتبال‌یست توصیه می‌کنم اگر قراره کسی رو الگوی فوتبالی تون بدویند، این بهترین. شاید بهترین تکنیک رو نداره ولی در خدمت تیم بودن، تأثیرگذاری و تلاش برای بردن در وجودشه. هر تیمی یکی از این بازیکنان می‌خواد». واضح است که همه انسان‌ها موفقیت را دوست دارند و برای موفق شدن تلاش می‌کنند هر چند موفقیت برای هر کسی معنای متفاوتی دارد. برای موفق شدن عوامل مختلفی لازم است که مهدوی کیا به خوبی در استوری‌اش به آن اشاره کرده است. در ادامه در این باره توضیحاتی خواهیم داد.

مولری که تمرین و پشتکار را جدی می‌گیرد

برای موفقیت چهار عامل دانش، مهارت، منش و شرایط محیطی مهم هستند. منش به خلق و خو و استعدادهای افراد گفته می‌شود. برخی شخصیتی هنری دارند و برخی درکی خاص از ریاضیات. وجود استعداد و همخوانی شخصیت با شغل برای موفقیت ضروری است اما کافی نیست. دانش و مهارت هم نیاز است. صرفاً داشتن استعداد به ماهر بودن ختم نمی‌شود. برای کسب مهارت باید پشتکار داشت و تلاش و تمرین کرد. استعداد تنها می‌تواند باعث آسان‌تر شدن کسب مهارت شود. بسیاری از افراد چون خود را در یک رشته با استعداد می‌دانند، تمرین و پشتکار را جدی نمی‌گیرند. همه ما ورزشکاران یا هنرمندانی را به خاطر داریم که در مدت کوتاهی درخشیدند اما خیلی زود محو شدند چون توهم با استعداد بودن باعث کم‌کاری و عقب افتادن‌شان از دیگرانی شد که با حداقل استعداد در کسب دانش و مهارت‌های لازم، شبانه‌روزی تلاش کردند. این دقیقاً همان رمز موفقیت مولر است که کمتر به آن توجه شده است. تلاش برای یادگیری و انگیزه پیشرفت، باعث بهبود مهارت‌های او در این سال‌ها شده است و حالا در ۳۱ سالگی، همچنان به عنوان یک بازیکن مورد اعتماد توپ می‌زند.

چرا در خدمت تیم بودن مهم است؟

شرایط محیطی برای موفقیت لازم است. مثلاً اگر یک تیم ورزشی را در نظر بگیریم، کار گروهی و تلاش جمعی مهم‌تر از مهارت تک‌تک اعضا خواهد بود. ممکن است من با استعداد و با مهارت باشم اما عملکرد

پایین دیگران باعث شکست من بشود یا برعکس. بسیاری از بازیکنان ماهر به دلیل تکروی باعث شکست تیم و از بین رفتن شهرت خود شده‌اند. توهم خودنخه‌پنداری باعث می‌شود افراد به حرف و نظر دیگر اعضای تیم توجه نکنند و

همواره خود را بهترین پندارند که این نبود همکاری موثر باعث شکست کل مجموعه خواهد شد. اگر هریک از افرادی که بهترین تلاش خود را انجام بدهد و تلاش دیگر اعضا را به رسمیت بشناسد، بهترین نتیجه حاصل خواهد شد. کاری که به نظر

می‌رسد مولر آلمانی به خوبی آن را بلد است.

توصیه در دست مهدوی کیا

«مهدوی کیا» یک سری ویژگی‌ها را برمی‌شمارد و به نوجوانان توصیه می‌کند که به همان دلایل، مولر را یکی از الگوهای فوتبالی خود قرار دهند که توصیه‌ای اصولی به نظر می‌رسد. اصلاً شاید به جای نخه‌پروری باید مهارت‌های کار تیمی، تلاش، انگیزه پیشرفت، بهترین خود بودن، انعطاف‌پذیری و امثال این‌ها را به کودکان و نوجوانان آموزش بدهیم تا در آینده در هر شغلی، مهارت‌های بنیادین موفقیت را داشته باشند.

ممنون بابت معرفی کتاب‌ها و فیلم‌های خوب در صفحه تون. عالی و آموزنده هستن و الگو می‌گیرم.
جوانه: چی از این بهتر؟ پیامت بهمون انرژی داد دوست عزیزم.

چیزهایی که در مطلب «آیا می‌دانید» در صفحه نوجوان نوشته شده بود، واقعا برام جالب بود و نشنیده بودم. خوشحالم که مخاطب زندگی سلام هستم و از مطالب خوبش لذت می‌برم.
جوانه: حالا که دوستش داشتی، از این به بعد هر هفته شبیه‌ها منتظر این ستون باش.

ایول! روزم رو ساختن با کمیک صفحه نوجوان در باره این که «بعضی باباها خیلی محاسبه‌گرند». بابای من دقیقاً همین جوریه. البته برای هواپیما اون جوری نیست چون کلاً با قطار می‌برمون سفر نه با هواپیما!
جوانه: خوشحالم که کمیک رو دوست داشتی عزیزم.