بخند با زم
بخند با خنده‌هات از
غصه‌مون کم شه!

سلام به رفقای باحال خودمون، نوجوون‌های دهه‌هفتادی و دهه‌هشتادی که صدای خنده‌هاشون، قشنگ‌ترین و امیدوار کننده‌ترین موسیقی دنیاست! اینجا «جوانه»، صفحه ویژه نوجوانان باحال و پرانرژیه! حرف‌های ما رو دنبال کنید و باهامون حرف بزنید.

تلفن ما: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱

شماره پیامک ما: ۲۰۰۰۹۹۹

و آدرس تلگرامی‌مون: @zendegiisalam

PV!

۵ گام مهارت تصمیم‌گیری!

جواد غفوری‌نسب، مشاور

تصمیم‌گیری درست و اجرای صحیح آن، لازمه موفقیت است و دوره نوجوانی، دوره‌ای سرشار از موقعیت‌های تصمیم‌گیری است. به همین خاطر، خوب است که هر نوجوان، ۵ گامِ مهارت تصمیم‌گیری صحیح را یاد بگیرد.

● گام اول؛ آگاهی از موضوع

گام اول مهارتِ تصمیم‌گیری، مشخص کردن موضوع است. شما باید بدانید برای چه چیزی می‌خواهید تصمیم بگیرید. آیا جزئیات مربوط به آن موضوع را می‌دانید؟ آیا از مزایا و معایب آن مسئله آگاهید؟

● گام دوم؛ شناسایی راه‌حل‌های موجود

وقتی تمام اطلاعات ممکن را درباره موضوع به دست آوردید، در قدم بعد به شناسایی حق انتخاب‌ها یا راه‌حل‌های مختلفی که درباره آن موضوع، پیش روی شماست اقدام کنید. برای انجام این کار، نباید ذهن خود را محدود کنید و باید از روش بارش افکار کمک بگیرید؛ یعنی به ذهن خود اجازه دهید همه گزینه‌های ممکن، چه کاربردی چه غیرکاربردی، چه مفید چه غیرمفید، چه واقعی چه تخیلی و دور از واقعیت را ارائه کند.

● گام سوم؛ ارزیابی راه‌حل‌ها

در این مرحله باید راه‌حل‌هایی را که در فرآیند بارش افکار مشخص شده‌اند بررسی کنید. ابتدا گزینه‌های اضافی را حذف و سپس مشخص کنید چه گزینه‌هایی به عنوان گزینه نهایی باقی مانده‌اند و سپس به ارزیابی آن‌ها بپردازید.

● گام چهارم؛ بررسی پیامدهای هر گزینه

در این مرحله باید مشخص کنید هر گزینه چه پیامدهای مثبت و چه معایب و محدودیت‌هایی به همراه خواهد داشت. یکی از روش‌هایی که در این مرحله می‌توان استفاده کرد، استفاده از روش «اگر... آن‌وقت...» است؛ برای مثال اگر در نظر دارید بین رشته ریاضی فیزیک و علوم‌تجربی یک گزینه را انتخاب کنید، می‌توانید از این تکنیک اینطور استفاده کنید: «اگر رشته ریاضی را انتخاب کنم، آن‌وقت باید آماده شغل‌های مهندسی باشم.»

● گام پنجم؛ انتخاب گزینه نهایی

پس از بررسی پیامدهای هر گزینه، بالاخره متوجه خواهید شد که کدام گزینه می‌تواند انتخاب نهایی‌تان باشد. این انتخاب، گزینه‌ای است که بیشترین مزیت و کمترین معایب را برای شما دارد.

#حال خوب

تصویر ساز: مریم‌سادات منصوری

حال خوب یعنی همین که من می‌تونم دنیای پیرامونم رو کشف کنم و از جزئیاتِ زندگی لذت ببرم!

شعر نوجوان

آرزوهای از دست رفته!

جادوگری که روی درختِ انجیر زندگی می‌کرد به «لستر» گفت: «یه آرزو کن تا برآورده کنم!»
لستر هم با زرنگی آرزو کرد: دو تا آرزوی دیگر هم داشته باشد
بعد با هر کدام از این سه آرزو، سه آرزوی دیگر آرزو کرد
آرزوهایش شد ۹ آرزو با سه آرزوی قبلی
بعد با هر کدام از این ۱۲ آرزو، سه آرزوی دیگر خواست و تعداد آرزوهایش رسید به ۴۶ یا ۵۲ یا...
به هر حال از هر آرزویش استفاده کرد برای خواستن یک آرزوی دیگر
تا وقتی که تعداد آرزوهایش رسید به ۵ میلیارد و ۷ میلیون و ۱۸ هزار و ۳۴ آرزو!
بعد آرزوهایش را پهن کرد روی زمین و شروع کرد به کف زدن و جست‌وخیز کردن و آواز خواندن
و آرزو کردن برای داشتن آرزوهای بیشتر، بیشتر و بیشتر
در حالی که دیگران می‌خندیدند و گریه می‌کردند، عشق می‌ورزیدند و محبت می‌کردند
لستر وسط آرزوهایش گم شده بود
آن‌ها را روی هم ریخت تا شد مثل یک تپه طلا
و نشست به شمردنشان تا پیر شد!
و بعد یک شب او را پیدا کردند در حالی که مرده بود
و آرزوهایش دور و برش تلنبار شده بود
آرزوهایش را شمردند؛ حتی یکی از آن‌ها هم گم نشده بود
همه‌شان نو بودند و برق می‌زدند!
بفرمایید چند تا بردارید
به یاد لستر هم باشید که در دنیای نورها و محبت‌ها
همه آرزوهایش را با خواستنِ آرزوهای بیشتر حرام کرد!

شل سیلور استاین

با یک نوجوانِ هنرمند آشنا شوید

هم هنرمند، هم خیّر!

الهه توانا– باهوش و خلاق است. کلی استعداد و مهارت دارد اما وقتی می‌پرسم بهترین هدیه‌ای که می‌توانی بگیری چیست؟ می‌گوید: «یک استعداد جدید». آتوسا نیازی، ۱۵ ساله است اما به اندازه بزرگ‌ترها حواسش هست به آدم‌های نیازمند کمک کند. هرجا بازار چه خیریه‌ای برپا باشد، آتوسا آنجاست تا صورت بچه‌ها را نقاشی کند و همه درآمدش را صرف کارهای خیر کند. آتوسا عاشق طبیعت و حیوانات است و در کارهایش از آن‌ها الهام می‌گیرد.

یک معلم واقعی

می‌گویم: «آتوسا برای دوستانت تعریف کن که تو امروز به چه دلیل مهمان تن‌تن هستی»؟ و آتوسا می‌گوید: «من به خاطر تابلوهای نقاشی با برگ (همان که در عکس می‌بینید) در جشنواره خوارزمی سال ۹۵، نفر اول شدم». می‌پرسم: «نقاشی کشیدن با برگ از کجا به ذهنت رسید»؟ پاسخ می‌دهد: «اولین بار سه ساله بودم که نقاشی پدر و مادرم را کشیدم. نقاشی از همان کودکی تا الان همیشه دوست خوب من بوده، حتی توی مدرسه و سر کلاس. البته خیلی از معلم‌ها این قضیه را تحمل نمی‌کردند و از دستم عصبانی می‌شدند. آن‌ها فکر می‌کردند حواسم به درس نیست و بازیگوشی می‌کنم. اما نقاشی در واقع برای من یک جور تمرکز است، این را معلم دینی‌ام فهمید. من هیچ‌وقت کلاس نقاشی نرفتم اما تشویق معلمم باعث شد ذوق نقاشی که توی مدرسه کم‌کم داشت کمرنگ می‌شد دوباره در من بیدار شود. دلم می‌خواست از ایشان تشکر کنم، برای همین با برگ‌هایی که قبلا جمع کرده بودم، یک کاردستی برایشان درست کردم و این شروع کارم بود».

آموزش زبان از روی کارتون

آتوسا، هم شناگر است، هم پیانیست، هم مسلط به زبان انگلیسی. اما عجیب‌ترین مهارتش، تسلط به زبان ژاپنی است. خودش توضیح می‌دهد: «یک کارتون ژاپنی از تلویزیون پخش می‌شد که من خیلی دوستش داشتم. به شرط خوب درس خواندن، مادرم را راضی کردم تا سی‌دی زبان اصلی‌اش را برایم بگیرد. زبان ژاپنی مرا جادو کرد و دست از سرش برنداشتم و آنقدر تمرین کردم تا این که یک روز متوجه شدم بدون آن که زیرنویس کارتون را ببینم، معنی حرف‌ها را متوجه می‌شوم. پدر و مادرم اولش باور نمی‌کردند. پدرم رزمی‌کار است و چند جمله ژاپنی بلد است، با همان‌ها امتحانم کرد. بعد از این امتحان توانستم کارتون‌ها و کتاب‌های مصور ژاپنی را بدون هیچ شرطی داشته باشم، تمرین زبان است دیگر! (می‌خندد)».

عکاس: میثم دهقانی
تصویر ساز: لیلا تیموری‌نژاد

کتاب نوجوان

گرگ‌ها و آدم‌ها

مهسا فارسی– «گرگ‌ها و آدم‌ها»، «یک روز در دهکده» و «نامه‌ای به پدربزرگ». این‌ها نام سه داستان از یک کتاب است. کتابی که حس و حال یک گرگ را در پی شکار، از دل و زبان خودش روایت می‌کند. تخیلت را به کار می‌اندازد و می‌بردت در میان جنگل. می‌توانی خورشید را ببینی، صدای پارس سگ‌ها را بشنوی، قصه زنبورهای مهاجر را از زبان پینه‌دوز بخوانی و بدانی اگر وسط جنگل گردنت باد کرد، کار مگس‌های اسپانیایی است که آب‌دهانشان از بالای درخت، چکیده است روی گردن تو. «گرگ‌ها و آدم‌ها» را «آنتوان چخوف» روسی نوشته و «کوروش مهربان» ترجمه کرده است و نثری ساده و صمیمی دارد. تصویرسازی‌های دیدنیِ «استفان مارتین» ویژگی دیگر این کتاب است که به قصه‌ها جان داده. قیمت این کتاب که از کتاب‌های شکوفه (نشر نوجوانِ وابسته به انتشارات امیرکبیر) هست، ۲۵۰۰ تومان است.

کمیک

ترس یا چندش؟ مسئله این است!

متن: صابری– تصویرساز: مرادی