خستم از هرچه رسیدن
اگه پشتش سفری نیس
برگه امنو نمی‌خوام
وقتی موج خطری نیس
می‌رسم نه واسه موندن
من مسافرم همیشه
مثل نوری که میاد و رد میشه از دلِ شیشه

سلام به دوستان همیشگی جوانه! به شما نوجوون‌های دوست‌داشتنی که انرژی و حالِ خوب و تلاشتون می‌تونه دنیا رو بتر کونه. به شما که قدرِ خودتون و دلتون رو می‌دونید و خستگی و ناامیدی جرأت نمی‌کنه دوروبرتون بیاد. به شما که یک هفته منتظر جوانه بودین تا دوباره بشینید پای حرف‌هاش و با هم گل بگید و گل بشنوید.

PV!

زمان تقریبی مطالعه این مطلب 00:05:00

جـرات «نه» گفتن داری؟

فرض کن فردا امتحان داری و دوستت ازت می‌خواد کتابت رو بهش قرض بدی. چه کار می‌کنی؟

۱. با این که خودم کتابم رو لازم دارم اما نمی‌تونم به دوستم «نه» بگم.
۲. کتابم رو بهش نمیدم، از دستش عصبانی میشم و سرش داد می‌زنم.
۳. بهش میگم: «دلم می‌خواست کمکت کنم اما کتابم رو برای فردا لازم دارم».

اگر انتخابت گزینه سومه، پس آدم جرأتمندی هستی. اما اگه جوابت گزینه یک یا دو باشه، بهتره که این مطلب رو تا آخر بخونی.

جرأتمندی یعنی چی؟

آدم جرأتمند، کسیه که می‌تونه افکار و احساساتش رو بدون احساس اضطراب بیان کنه. توانایی اعتراض و تصمیم گیری داره. مسئولیت انتخاب‌هاش رو می‌پذیره. خواسته‌های خودش رو فدای نظر و خواسته دیگران نمی‌کنه. حق و حقوقش رو می‌شناسه و ضمن احترام به دیگران، به اون‌ها اجازه سوء استفاده نمیده. جرأتمندی بهترین شکل رفتار و ارتباط با دیگرانه، آدم نسبت به خودش احساس بهتری پیدا می‌کنه و با پرخاشگری (گزینه دوم مطلب بالا) و رفتار انفعالی (گزینه اول) هم فرق داره.

چطور جرأتمند باشم؟

۱. احساسات و نیازهات رو ابراز کن

فکر نکن همه به‌طور اتوماتیک می‌دونن چی تو ذهن تو می‌گذره. لازمه که خیلی واضح، صادقانه و محترمانه بهشون بگی چه خواسته‌ای داری. مثلا «وقتی توی اتاقم مشغول درس خوندن هستم، سر و صدا تمرکزم رو به هم می‌ریزه. میشه تو این مدت، صدای تلویزیون رو کمتر کنید»؟

۲. احساس گناه نداشته باش

اگه تا حالا همیشه با هر شرایط و توقعی (علی‌رغم میلت) موافق بودی، تغییر این وضعیت در ابتدا کار سختیه. مثلا ممکنه با خودت فکر کنی «من عجب آدم بدی‌ام که کتابم رو به دوستم ندادم، نکنه به خاطر من امتحانش رو خراب کنه». خوبه که به فکر دیگران باشی اما تو مسئول زندگی اون‌ها نیستی. بنابراین می‌تونی یک فکر مثبت رو جایگزین احساس گناهت کنی: «فردا امتحان دارم و نمی‌تونستم کتابم رو بهش قرض بدم. اگه زودتر بهم گفته بود، حتما این کار رو می‌کردم».

۳. نگران قضاوت دیگران نباش

دیگرانی که همیشه توقعاتشون رو برآورده و نظراتشون رو اعمال می‌کردی، احتمالا خیلی از تغییر رفتار تو استقبال نمی‌کنن. بنابراین شنیدن جمله‌هایی مثل: «چقدر خودخواه شدی»، «انگار از دماغ فیل افتاده» و چیزهایی مثل این، قابل انتظاره. خیلی تحت تأثیر حرف‌های این افراد قرار نگیر، اون‌ها نگران موقعیت مطلوب قبلیشون هستن که به هیچ وجه از تو «نه» نمی‌شنیدن.

۴. نه گفتن رو تمرین کن

وقتی می‌خوای تقاضایی رو رد کنی، پاسخ کوتاه بده و از دادن توضیحات طولانی و آوردن دلایل زیاد خودداری کن. حرکات غیر کلامی ات رو با کلامت هماهنگ کن؛ وقتی زبونی میگی «نه» ولی برای آروم نگه داشتن شرایط و ناراحت نشدن طرف مقابل، لبخند می‌زنی یا سرت رو در تأیید حرفش تکون میدی، متوجه قاطعیتت نمیشه. وقتی طرف مقابل مرتب بهت اصرار می‌کنه، هر بار مخالفتت رو تکرار کن، با همون دلایل قبلی. لازم نیست هر بار توضیح جدیدی بدی.

گپی با یک نوجوانِ هنرمند

بهترینِ خودت باش!

انرژی و سرخوشی‌اش درست اندازه ۱۵ ساله هاست؛ نگاهش به جهان و حرف زدنش اما شبیه آدم‌های سن و سال‌دارِ باتجربه. رکسانا یوسفی از آن‌هایی است که دست به هر کاری می‌زنند، موفق می‌شوند؛ از آن نوجوان‌های درجه یکِ امیدوارِ پرتلاش. با او آشنا شوید.

رکسانای کودک!

با رکسانا توی دفتر روزنامه قرار دارم، از او می‌پرسم چه چیزی باعث شده که تو الان اینجا باشی؟ می‌گوید: «من هنرمندم. کارهای هنری را از همان بچگی شروع کردم؛ ۲/۵ ساله بودم که نقاشی را شروع کردم، نقاشی‌ام هم اتفاقا توی روزنامه خراسان چاپ شد. در شش سالگی رفتم سراغ موسیقی. ۷ ساله بودم که نقاشی روی بوم را یاد گرفتم، البته بدون کلاس و معلم. تئاتر و نمایش‌نامه‌خوانی هم از زمان مدرسه شروع شد و همچنان ادامه دارد. شنا را هم به‌صورت حرفه‌ای بلدم و چندتایی مدرک در رشته شنا دارم». به‌نظرم بهتر است رکسانا را بیشتر از هرچیزی، یک بازیگر حرفه‌ای بدانیم؛ او از کلاس ششم تا الان هر سال در مسابقات تئاترِ ناحیه و استان رتبه آورده، دوبار هم بازیگر نمونه استان شده‌است.

رکسانای مورچه!

رکسانا از این همه کارهای مختلف خسته نمی‌شوی؟ با هیجانی که از همان اول گفت‌وگو توی چهره و صدایش موج می‌زد، جواب می‌دهد: «من از بچگی به مور دانه‌کش! معروف بودم. (با خنده) این لقب را خاله‌ام به من داد؛ بس که همیشه در تکاپو و فعالیت بودم و هر کاری را به بهترین شکل انجام می‌دادم. مثلا من تا کلاس نهم مدرسه دولتی می‌رفتم. سال دهم تصمیم گرفتم مدرسه نمونه دولتی بروم. وای که توی مدرسه جدید چقدر همه درسخوان و قوی بودند. اما مورِ دانه‌کش دوباره سراغم آمد و من شدم شاگرد اول کلاس. یا سنم که کمتر بود، از ادبیات فراری بودم. ولی همین پارسال توی مسابقه «احساس واژه‌ها»ی جشنواره خوارزمی شرکت کردم و نفر سوم استان شدم و حتی دیدم می‌توانم شاعر باشم». وقتی از رکسانا درباره شغل آینده‌اش می‌پرسم، می‌گوید: «نمی‌دانم چه کاره می‌شوم، اما می‌دانم بهترینِ خودم خواهم بود».

رکسانای مسن!

یادتان هست گفتم رکسانا از یک نظر بیشتر از این که نوجوان باشد، شبیه بزرگ‌ترهاست؟ خودش توضیح می‌دهد: «من یک دفتر چه دارم پر از تجربیاتِ آدم‌هایی که با آن‌ها در ارتباطم. هر وقت با کسی حرف می‌زنم سعی می‌کنم چیز به‌دردبخوری ازش یاد بگیرم و توی دفترچه‌ام یادداشت می‌کنم. تئاتر هم یکی از آن چیزهایی است که من خیلی مدیونش هستم. یک بار گروه تئاترمان به‌جای مقام اول، مقام دوم را به‌دست آورد. همه بچه‌ها خیلی ناراحت شدند. برای من اما مهم نبود، چون تئاتر هدیه‌اش را در طول مسیر به من داده بود؛ من از تئاتر یاد گرفتم از دید آدم‌های دیگر به دنیا نگاه کنم؛ و این کمک کرد بتوانم دیگران را درک کنم».

عکس: وحید بیات

داستانک ترسناک

روح خبیث تلویزیونی

بابام میگه: «این قدر این فیلم های ترسناک رو نگاه نکن، توهم می‌زنی!» من هم هر وقت خونه تنها میشم یک فیلم ترسناک می‌بینم تا کسی نباشه بهم گیر بده و بیشتر بهم بچسبه. امشب هم به محض این که بقیه رفتن بیرون فیلم رو گذاشتم. به طور معمول تماشای فیلم ترسناک با لپ تاپ و پشت میز تحریر رو دوست ندارم! احساس می‌کنم یک نفر از زیر میز و درست وقتی که من غرق تماشا هستم می‌خواد پاهام رو بگیره. از فیلم دیدن وسط خونه هم خوشم نمیاد! همه اش نفس های سرد یک نفر رو پشت گردنم حس می‌کنم! یک وقت هایی فکر می‌کنم بابام راست میگه که اگه زیاد فیلم وحشتناک ببینم توهم می‌زنم! امشب برای این که هم جام راحت باشه، هم نفس کسی رو پشت سرم و دست کسی رو پشت پاهام حس نکنم مبل رو به زحمت چسبوندم به دیوار، میز رو گذاشتم جلوش و پاهام رو دراز کردم روی میز تا جلوی چشمم باشه! کنترل تلویزیون و دی وی دی رو هم با گوشی خودم گذاشتم کنار پام روی میز تا دم دستم باشه. فیلم رو پلی کردم. هر چند بابت بیدار خوابی دیشب و سحر خیزی صبح حسابی خسته بودم اما یک فیلم پر هیجان می‌تونست خستگی امتحان امروز رو از

سرم بپرونه. غرق فیلم بودم که احساس کردم روح خبیث بدجوری خیره شده به دوربین. یه جوری نگاه می‌کرد به دوربین انگار داره من رو می‌بینه! تحویل نگرفتم. روح لبخند زد به دوربین. صدای قرچ و قروچ وسایل خونه در اومد. فیلم رو استپ زدم تا برم پنجره رو ببندم و پرده رو بدم داخل اتاق! برگشتم. دیدم روح خبیث لبخند به لب منتظره تا من ادامه فیلم رو پخش کنم. خم شدم تا کنترل رو از روی میز بردارم. حس کردم جای گوشیم تغییر کرده. گوشی رو برداشتم، یک جوری لزج بود. انگار یک نفر هلوی پر از آب خورده و بعد دست زده به گوشی من. قفل گوشی رو که باز کردم دیدم دوربین فعاله. آخرین فیلم گالریم فیلم خودم بود. وقتی که کنترل رو از روی میز برمی‌دارم و فیلم رو استپ می‌کنم تا برم پنجره رو ببندم. ولی من که تو خونه تنها بودم. پس کی از من فیلم گرفته بود؟ خیره شدم به تلویزیون، روح خبیث دوباره خندید، چشمک زد و از تو تلویزیون پرید بیرون.... جیغ زدم و از خواب پریدم. بابام بالای سرم بود. بهش گفتم: «عه اومدین؟ چه خوب که همه اش خواب بوده!» بابام گفت: «چی خواب بوده؟ چرا خونه بهم ریخته است؟ این رد انگشت کیه روی گردنت؟ چرا رنگت پریده؟»

#حال خوب

حال خوب یعنی خودت رو از ته دل دوست داشته باشی و به خودت افتخار کنی
اما یه پاک‌کن هم دستت باشه برای کم‌رنگ کردن نقاط منفی وجودت!

دریچه

با اسرارآمیزترین نقاط زمین آشنا شوید!

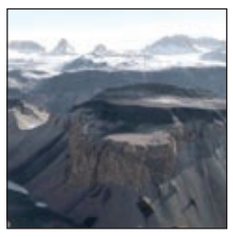
***رودخانه رنگین‌کمانی**

رودخانه «کانو کریستالیز» کلمبیا، در نگاه اول و در بیشترِ ایام سال با دیگر رودخانه‌های روی کره زمین فرقی ندارد. این رودخانه اما در زمان کوتاهی از سال، بین مهر ماه تا آذر ماه، بیشتر از آن که شبیه به رودخانه‌ای معمولی باشد به رنگین کمانی از رنگ‌های زیبا تبدیل می‌شود؛ قرمز، صورتی، سبز، زرد و سبز. علت این تغییر رنگ هیجان انگیز که فقط توی کارتون‌ها و فیلم‌های تخیلی دیده‌ایم تا در واقعیت، گیاهانی است که در بستر رودخانه می‌رویند. کانو ملقب به زیباترین رودخانه جهان است.

***خانه ارواح**

کوه «سانتی‌شان»، معروف به باغ خدایان، یکی از مناطق طبیعی کشور چین است. ستون‌های عجیب و غریب در میان طبیعتی سبز و زیبا، به این کوه منظره‌ای مرموز داده‌است. سنگ‌های سانتی‌شان، از جنس گرانیت است و به دلیل شرایط آب و هوایی منطقه حدودا ۲۰۰ روز از سال پوشیده از مه است. مه‌آلود بودن همیشگی و شکل عجیب سنگ‌های این کوه، باعث شده که اهالی اسم این کوه را «خانه ارواح» بگذارند.

***بیابان مریخی**



بیابانِ «مک موردو» می‌تواند به‌خودی خود رمز آلودترین مکان جهان باشد. این بیابان که به مرگبارترین نقطه زمین معروف شده، در قطب جنوب قرار دارد. میزان بارش در این بیابان بسیار ناچیز است و نامش به‌عنوان سردترین بیابان دنیا در گینس به ثبت رسیده‌است. مک موردو بسیار خشک است و با وجود سرمای بیش از حدش، هیچ یخی هم در آن پیدا نمی‌شود و همچنین هیچ جانداری توانایی زندگی در این منطقه را ندارد. دانشمندان معتقدند که این بیابان شبیه‌ترین نقطه روی زمین به مریخ است.

***چشمه صحرا**

آبفشان (Fly Geyser)، چشمه‌ای است که در دلِ صحرای نوادا قرار دارد. علت ایجاد این آبفشان، دستکاری‌های انسانی برای ساخت چاه و فعالیت‌های کشاورزی بوده‌است. کارگران و مزرعه داران پس از حفر چاه به آبی با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد برخوردند که پر واضح بود اصلا برای آبیاری زمین‌های کشاورزی مناسب نیست. برای همین چاه را همان‌طوری رها کردند. پس از مدتی و در اثر جریان آب گرم، یک کوه کوچک ۳ تا ۴ متری از جنس کلسیم کربنات ساخته شد که مثل چشمه از آن آب بیرون می‌زد.

منبع: کارناوال

معرفی کتاب نوجوان

دردسر: سه‌روزه آدم بی‌عیب و نقصی شوید

بعضی‌ها دلشان می‌خواهد خلبان شوند، بعضی‌ها آتش‌نشان و بعضی‌ها معلم؛ «میلو کرینکلی» اما دلش می‌خواست بی‌عیب و نقص باشد! میلو یک بار که توی کتابخانه دنبال یک داستان ترسناک هیولایی می‌گشت، چشمش افتاد به کتاب «سه روزه آدم بی‌عیب و نقصی شوید». خب چی از این بهتر؟ میلو کلی خرابکاری داشت؛ مثلا با کله افتاده بود روی گلدان گران قیمت مادرش؛ بی‌هوا روی نوار کاست خواهرش نشسته بود؛ هر بار هم که از فروشگاه برمی‌گشت کیسه خریدش پاره می‌شد و تخم مرغ‌ها پخش زمین می‌شد. برای همین وقتی صفحه اول کتاب را باز کرد، تصمیم گرفت با توصیه‌های دکتر «پینکرتون سیلورفیش» قدم قدم پیش برود و به‌زودی یک آدم بی‌عیب و نقص بشود. اما به همین راحتی‌ها هم نیست، میلو باید سه مرحله خیلی سخت را پشت سر بگذارد. اگر می‌خواهید بدانید میلو بالاخره موفق می‌شود یا نه و اگر شما هم دلتان می‌خواهد آدم بی‌عیب و نقصی شوید، این کتاب را در اولین فرصت مطالعه کنید. کتاب «دردسر...»، نوشته «استفان مینز» و ترجمه «نسترن ظهیری» است. نشر «پیدایش» این کتاب را با قیمت ۵۰۰۰ تومان منتشر کرده‌است.