

## # حال خوب



عکس: وحید تیان

بهار ۱۲ ساله میگه: «وقتی همه بچه های آپارتمان، تلویزیون و رایانه رو رها کنیم و با هم توی حیاط بازی کنیم، حال من خوبه و خوشحالم».

## سلام

سبزه آبان ۵۷، دانشجویها و دانش آموزان، در دانشگاه تهران جمع شده بودند، شعار می دادن و جنایت های رژیم رو محکوم می کردن و دلشون می خواست حکومت اسلامی به رهبری امام خمینی (ره) ایجاد بشه. این وضعیت تا ظهر ادامه داشت که ناگهان، صدای شلیک گلوله باران شد؛ به جای شعارهای معتزضانه جوان ها و نوجوان ها، صدای شلیک گلوله و فریاد شنیده می شد. اون روز تعداد زیادی دانش آموز، به خاک و خون کشیده شدن. به همین مناسبت، سبزه آبان رو روز دانش آموز نامیدند تا چراغ راهی باشه برای بقیه دانش آموزها؛ تا روحیه ظلم ستیزی و عدالت خواهی رو همیشه در اون ها زنده نگه داره. ما امروز بعد از گذشت ۳۹ سال از اون ماجرا یاد دانش آموزان شجاع و تأثیر گذار در تاریخ رو گرامی می داریم.

## مثبت باشیم



خوشحال باشی وقتی با دوستان دور هم جمعین. به احساس مثبت رو انتخاب کن و کارهایی رو برای این که اون احساس درونت بیشتر بشه، انجام بده، مثلا درباره اعتماد به نفس؛ چه چیزهایی باعث میشه احساس اعتماد به نفس کنی؟ چطوری می تونی از اطرافت این احساس رو بیشتر دریافت کنی؟ گاهی آدم احساس می کنه اصلا هیچ چیز مثبتی در زندگی وجود نداره. بهتره بگم یادمون میره که احساسات مثبت هم وجود دارن. برای همین اتفاقات خوب زندگی رو توی دفتر خاطرات بنویس. جایزه ها و هدیه ها و یادگاری هات رو توی جعبه قشنگ نگه دار؛ این جعبه، می تونه بهت یادآوری کنه احساسات مثبت هم وجود دارن و داشتن شون سخت نیست. (سایت «تا ۲۰» به من در نوشتن این مطلب کمک کرد)

احساسات منفی مثل چراغ اند در برابر تهدیدها یا اتفاقاتی که قراره باهاشون روبه رو بشیم. مثلا ترسیدن می تونه نشونه خطر باشه و تو می فهمی که لازمه از خودت مراقبت کنی یا خشم می تونه نشون دهنده این باشه که باید از حق خودت دفاع کنی. احساسات منفی کمکمون می کنن ماهیت اتفاقات جدید رو بهتر بشناسیم تا بهتر بتونیم باهاشون کنار بیایم اما اگه طولانی بشن، مشکل ساز میشن. برای همین برقراری تعادل بین احساسات مثبت و منفی خیلی مهمه. اما چطوری؟ احساسات مثبت رو بشناس و نام گذاری شون کن: می تونی همون لحظه ای که احساس خاصی داری روش تمرکز و سعی کنی شناسیش، می تونی هم آخر روز بنویسی که در شرایط و اوقات مختلف روز چه حس هایی داشتی؛ مثلا ممکنه احساس غرور کنی وقتی یه سوالی رو جواب میدی یا

## گپی با یک نوجوان ژیمناستیک کار قهرمان

# قهرمان قهرمانان



عکس: وحید تیان

**مصطفی میر جانپان** - «عرفان قرلی» ۱۲ ساله، یکی از قهرمان های ژیمناستیک مشهدی است. او هفت سال است که هرروز حداقل سه ساعت ژیمناستیک تمرین می کند و در این مدت کلی مدال رنگارنگ به دست آورده است؛ از مدال مسابقات کشوری گرفته تا مسابقات استانی، شهری و.... حالا که شما این گفت و گورو می خوانید او در راه تبریز است تا در مسابقات انتخابی تیم ملی ژیمناستیک شرکت کند. عرفان را به دفتر روزنامه دعوت کردیم و با او گپ کوتاهی زدیم. پس این شما و این هم نوجوان موفق این هفته جوانه!

■ به جای برادرم، من ورزشکار شدم!

نحوه ورود عرفان به ژیمناستیک ماجرای جالبی دارد. او تعریف می کند: «شش ساله بودم که همراه با مادر و برادرم به باشگاه رفتم تا برادرم برای گذران اوقات فراغت در یک باشگاه ژیمناستیک ثبت نام کند. آن روز مربی باشگاه بعد از دیدن برادرم به مادرم گفت که او کمی چاق است و به در ژیمناستیک نمی خور د! بعد به من اشاره کرد و گفت ژیمناستیک برای تو مناسب تر است. آن روز من از نزدیک تمرین بچه ها را دیدم و حرکات جالب و هیجان انگیز ژیمناستیک، من را به این ورزش علاقه مند کرد».

■ قهرمان قهرمانان!

عرفان درباره ژیمناستیک می گوید: «ژیمناستیک را به عنوان مادر ورزش های شناسند؛ چون از نظر تکنیک و تمرین تقریبا همه ورزش ها در این رشته خلاصه شده است. مسابقات ژیمناستیک در شش رشته انجام

می شود و شرکت کنندگان در هر شش رشته می توانند باهم رقابت کنند و مدال بگیرند. اگر شرکت کنندهای، بتواند در هر شش رشته مقام اول را کسب کند در اصطلاح به او «قهرمان قهرمانان» می گویند. من تا حالا یک بار قهرمان قهرمانان شدم».

■ ژیمناستیک، زبان انگلیسی و...

عرفان با این که روزی سه ساعت به صورت ثابت ژیمناستیک تمرین می کند، زبان انگلیسی را هم به صورت حرفه ای دنبال می کند. از او می پرسیم انجام

این همه کار در کنار درس و مدرسه خسته ات نمی کند؟ می گوید: «راستش آن اوایل بر ایم خیلی سخت بود اما با برنامه ریزی و استراحت کافی و علاقه زیادی که به یادگیری زبان و تمرین ژیمناستیک دارم هیچ وقت خسته و ناامید نشدم. علاوه بر این ها، یاد گرفتن موسیقی و شطرنج حرفه ای از آرزوهای دیگری است که در آینده قصد دارم آن ها را دنبال کنم اما فعلا درس، ژیمناستیک و یادگیری زبان بر ایم اولویت دار دو باید با تلاش و پشتکار به هدف هایم برسم».

## ساختمان هایی متعلق به دنیای آینده

در گوشه و کنار جهان ساختمان های فوق العاده ای وجود دارند که به نظر می رسد طراح و معمار آن ها از زمان آینده به زمان حال کوچ کرده تا خلاقتش را به رخ ما بکشد. چندتا از زیباترین این ساختمان ها را با هم ببینیم:

### ساختمان نیلوفر آبی



ساختمان بی نظیر «لوتوس» یا نیلوفر آبی که در دریاچه مصنوعی «وچین» کشور چین قرار دارد، یکی از زیباترین بناهای ساخته شده در قرن اخیر به شمار می رود. ایده طراح این بوده که فضایی فوق العاده عالی و فارغ از هر گونه شرایط آب و هوایی ایجاد کند. این ساختمان برای ادارات دولتی ساخته شده است.

### برج کج ابوظبی



«کپیتال گیت» در ابوظبی، برجی است با ۱۵۸/۵ متر ارتفاع که در کتاب گینس به عنوان بلندترین بنای ساخت بشر ثبت شده است. این آسمان خراش زیبا حدود ۱۸ درجه خمیدگی دارد. در مقایسه شاید بد نباشد بدانید که برج «پیزا» فقط ۴ درجه خمیدگی دارد.

### ساختمان شیشه ای خمیده



«امپوریا» یکی از بزرگ ترین مراکز خرید در منطقه «اسکاندیناوی» به شمار می رود که به صورت خمیده و تماما شیشه ساخته شده است. در فضای داخلی ساختمان، چیزهای هیجان انگیزی مثل پله برقی های رنگی، تاب به جای نیمکت و باغچه های معلق وجود دارد.

### دیو خیالی روی آب



یکی از زیباترین معماری های قرن اخیر، این بناست که روی سطح آب و در پارکی در «والنسیا» واقع شده است. این ساختمان به گونه ای طراحی شده که گویا به آینده تعلق دارد و در واقع شبیه اسکلت یک دیو خیالی است. این مجموعه شامل پنج ساختمان، یک میدان مسقف، سینما، پارک، موزه علمی و اطلس اقیانوس شناسی است. منبع: روزیاتو

## معرفی کتاب

# رویای دویدن

«رویای دویدن» داستان زندگی دختر نوجوانی است به نام «جسیکا». جسیکا، یک دوندۀ حرفه ای است که دویدن را از هر چیز دیگری بیشتر دوست دارد. جسیکا اما در آستانه قهرمان شدن، بر اثر تصادفی یکی از پاهایش را از دست می دهد و بووووم! همه آرزوها و رویاهایش بر باد می رود. چه چیزی برای یک دوندۀ آن هم کسی که در هر مسابقه ای برنده می شود و همه او را قهرمان می دانند، بدتر از این که پایش را از دست بدهد؟ جسیکا روزهای سختی را پشت سر می گذارد، نمی تواند لحظه ای از رویای دویدن دست بردارد، همه امید و انگیزه اش را هم از دست داده و مطمئن



## گالری

«Samsofy» یک هنرمند و عکاس فرانسوی است که هنرش را معطوف به دنیای فانتزی لگوها کرده است. کارهای او تلفیقی است از هنر خیابانی، عکاسی و ساخت الگوهای مینیاتوری تماشایی که در کنار هم دنیایی متفاوت را خلق می کنند؛ جایی که شخصیت های داستانی جان می گیرند و سفر ماجراجویانه خود را آغاز می کنند. منبع: نوزمیت

