

## خوش بین باشیم

دوهفته پیش از سرمایه روانی و اولین عنصرش، «تاب آوری» گفتیم. این هفته، دومین عنصر سرمایه روانی، یعنی خوش بینی رو با هم تمرین می کنیم. خوش بینی کمک می کنه آدم استرسش رو بهتر مدیریت و حتی بیشتر عمر کنه! اما خوش بینی یعنی چی؟

چرا جزو سرمایه های روانی به حساب میاد؟ چطور میشه خوش بینی رو تقویت کرد؟ خوش بینی و بدبینی دوزاویه دید مختلف هستن. آدم های خوش بین به توانایی تحقق اتفاقات خوب باور دارن و آدم های بدبین معمولاً توقع پیشامد خوشی رو ندارن. خوش بینی به معنی این نیست که همه چیز رو افراترطی خوب ببینی و مشکلات رو نبینی و زندگی به نظرت بی نقص بیا! این خوش بینی نیست، گول زنده! خوش بینی فقط به معنی دیدن بخش های خوب هر اتفاقه و پیدا کردن راه هایی برای بهتر کردن آن. آدم های خوش بین، اعتماد به نفس مناسبی دارن اما در عین حال می دونن موقع به امتحان سخت یا شروع به کار جدید، نیاز به تمرین دارن. خوش بینی در واقع برقراری تعادل بین واقع بینی و مثبت نگریه. اصطلاح خوش بینی در مقابل در ماندگی آموخته شده به کار برده میشه. در در ماندگی آموخته شده، آدم های پاد می گیرن که نتایج کسب شده به تلاش شون هیچ ربطی نداره یعنی فکر می کنن هر چقدر تلاش کنن از موفقیت خبری نیست. خب نتیجه چی میشه؟ احساس در ماندگی و ناامیدی و بی هدفی. خوش بین ها در باره عملکردشون، انتظارات خوش بینانه و خوشایند دارن.



گیبی بادو نوجوان کشتی گیر که با دریافت مدال بعد از ۲۲ سال، قهرمانی را برای تیم ملی کشتی آزاد به ارمان آوردند

# گوش شکسته های طلایی!

مصطفی میرجانیان | خبرنگار



چندروز پیش تیم های ملی کشتی آزاد و فرنگی نوجوانان کشورمان در مسابقات جهانی کرواسی مقام اول را به دست آوردند. متوجه شدیم تیم کشتی آزاد بعد از ۲۲ سال توانسته در سطح جهانی بدرخشد. پس دست به کار شدیم و تلفنی سراغ دو نفر از بچه های تیم ملی را گرفتیم: «رحمان عموزاد خلیلی» و «سید عرفان جعفریان» دو عضو مازندرانی تیم ملی کشتی آزاد هستند که مقام اول و دوم مسابقات جهانی را به دست آوردند. با دوستان قهرمانتان آشنا شوید.

### می دانستم طلا می گیرم

رحمان ۱۵ ساله در یک خانواده کشتی گیر اهل خلیل شهر بزرگ شده و اصلاً به پیشنهادن ها روی تشک کشتی رفته است. خودش می گوید: «راستش را بخواهید من فکر می کنم کشتی در خون ماست! من در مسابقات زیادی شرکت کرده ام و کلی مدال دارم اما مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان برایم اهمیت ویژه ای داشت. از همان یک ماه پیش



آثار شما

که باخبر شدم قرار است به مسابقات کرواسی اعزام شوم، می دانستم که طلا می گیرم! چون حسابی تمرین می کردم و مطمئن بودم بالاخره نتیجه تلاش را می بینم. البته اگر مدال نمی گرفتم هم ناامید نمی شدم چون می دانم ورزش، بر دواخت دارد.

### قهرمانی را عشق است

از رحمان می پرسیم بیشتر از همه چه چیزی برای یک ورزشکار قهرمان اهمیت دارد؟ او می گوید: «آرزوی قلبی هر ورزشکاری این است که به المپیک برسد اما وقتی از المپیک صحبت می کنیم، هدفمان فقط مدال نیست. برای یک ورزشکار، افتخار قهرمان بودن است که اهمیت دارد.

### نمی آید و مدام تلاش می کند».

رحمان ادامه می دهد: «من هم آرزو دارم در المپیک حضور داشته باشم و برای رسیدن به این آرزو می جنگم. درست است که الان قهرمان جهان شدم اما این مدال تضمین نمی کند که به المپیک برسم و مدال های خوش رنگ

بگیرم. اتفاقا الان زمان حساسی است چون اگر مغرور شوم، نمی توانم در تمرین ها از کسی کمک بگیرم و به مرور ضعیف می شوم. برای همین، این روزها اصلاً به قهرمانی در مسابقات جهانی کرواسی فکر نمی کنم و فقط برای مسابقات آینده تمرین می کنم».

### یک جویباری چغرو پند بدن!

عرفان ۱۶ ساله اهل جویبار است و در مسابقات جهانی مقام دوم را به دست آورده. از عرفان می پرسیم چرا جویبار این همه کشتی گیر دارد؟ می گوید: «چون جویباری ها استعداد عجیبی در کشتی گرفتن دارند. شاید از حرفم تعجب کنید اما برایش دلیل دارم. جویبار یک شهرستان کوچک است و بچه های جویبار مثل بچه های شهری دیگر نیستند؛ بچه های شهری صبح ها که از خواب بیدار می شوند اگر تعطیل باشند پای گوشی یا تلویزیون می نشینند اما بچه های جویبار همین که مدرسه ها تعطیل می شود به باغ می روند، بیل دستشان می گیرند و در باغیانی و کشاورزی به پدرشان کمک می کنند. به همین دلیل، بدن های آماده و ورزشی دارند و کشتی گیرهای معروفی می شوند».

### به سختی کشتی عادت کرده ام

عرفان از بچگی روی تشک کشتی رفته و به قول خودش، قهرمان متولد شده است. خودش درباره شروع ورزش حرفه ای اش می گوید: «شش ساله بودم که به باشگاه کشتی رفتم. همان روزهای اول، مسابقات «جام رمضان» در باشگاه برگزار شد. من آن موقع ۱۸ کیلو

بچه های شهرهای دیگر صبح ها که از خواب بیدار می شوند پای گوشی یا تلویزیون می نشینند اما بچه های جویبار به باغ می روند بیل دستشان می گیرند و در باغیانی و کشاورزی به پدرشان کمک می کنند. به همین دلیل، بدن های آماده و ورزشی دارند و کشتی گیرهای معروفی می شوند

آمده ام. بهتر از این نمی شود.

همه به من سلام می کنند؛ باد با صدای هوهویش، بلبل با چهچه زبایش و رنگین کمان با هفت رنگ دلنشانش. صبر کن، چه صدای خوبی! چه چهره های دلنشینی! دودختر بچه توی گلزار آزادانه گردش می کنند؛ موهای بافته شده شان زیر نور خورشید می درخشد. لباس های توردار زیبا پوشیده اند و مروارید روی کفش های قرمزشان، قشنگ ترین مروارید دنیا است. کم کم دارظهر می شود و خورشید



می کنم دنیا ز برپاهای من است. گویی در گهواره ای آرمیده ام و آرام آرام وارد دنیایی ناآشنا می شوم. درحالی که خورشید تازه طلوع کرده و صورت همه را غرق بوسه می کند، پایین می آیم. قله های خاکستری و درختان انبوه را از نظر می گذرانم. به زمین می رسم، خدای من چه حس خوبی! زیر پایم گلی با طراوت رویداده، نه انگار فرشی از گل پهن کرده اند؛ من در یک گلزار فرود

بودم و کوچک ترین شرکت کننده، ۳۰ کیلو وزن داشت. دوبنده پوشیدم و با حریف ۳۰ کیلویی کشتی گرفتم. در آن مسابقه سوم شدم و مدال برنز جام رمضان را گرفتم. از همان جا باور کردم که با کشتی می توانم به همه آرزوهایم برسم و از همان اول برای قهرمان شدن کشتی می گرفتم». از عرفان می پرسیم حاضر است در ازای چه چیزی کشتی را کنار بگذارد؟ کمی فکر می کند و می گوید: «من اهل شعار دادن نیستم اما واقعاً نمی توانم کشتی را فراموش کنم. چون به تمرین های سخت و نفس گیر کشتی عادت کرده ام! یکی، دو سال پیش برای سفر به مشهد رفتم و چون نمی توانستم یک هفته تمرین کنم، حسایب ناراحت بودم. بعد از دو سه روز که طاقتم تمام شد لباس ورزشی خریدم، رفتم پارک و شروع کردم به تمرین کردن».



### دریچه

## چرا دست و پایمان خواب می رود؟



وقتی برای مدت زیادی در حالتی ثابت می نشینیم احساس می کنیم دست و پایمان سوزن سوزن می شود. آن موقع با ناراحتی می گوییم دست و پایمان خواب رفته است! اتفاقاً فکر کرده اید که علت این اتفاق چیست؟ دلیل این کرختی، معمولاً یک یا چند عصب است؛ اعصابی که تحت فشار قرار گرفته اند یا اکسیژن و مواد غذایی لازم را به راحتی دریافت نمی کنند. در این صورت اطلاعاتی که دائماً میان آن عصب و مغز در جریان است، درست ردوبدل نمی شود. وقتی عملکرد انتقال پیام ها از اعصاب محیطی به مغز مختل شود، احساس می کنیم که همان قسمت از بدن مان مور مور می شود یا گزگز می کند. در واقع این مور مور شدن یک فرمان عصبی است. وقتی پیامی در مسیر حرکتش گیر می افتد مغز به ما فرمان می دهد که با حرکت بدن، آن عصب را از فشارها رها کنیم. در غیر این صورت دست و پایمان برای مدت زیادی به حالت خواب می رود و کرخت می شود.

### توصیه های پند انگشتی

## درمان اولیه گرم از دگی



تایستان به داغ ترین روزهای خودش رسیده و این روزها بیرون رفتن اغلب با گرم از دگی همراه است؛ اگر شما هوای کس دیگری در اطرافتان علائمی از گرم از دگی داشته باشید، ضروری است که فوراً از گرم از دگی خارج شوید و ترجیحاً در یک اتاق باتوجه مطبوع استراحت کنید. اگر از خانه خیلی فاصله دارید، سعی کنید نزدیکترین مکان خنک یا سایه را پیدا کنید. مایعات زیاد البته به غیر از نوشیدنی های کافئین دار بنوشید. لباس های تنگ یا غیر ضروری را در بیاورید. اگر به منزل برگشته اید یک دوش خنک، می تواند معجزه کند! دیگر اقدامات خنک کننده مثل پنکه یا استفاده از حوله های یخ هم راه گشاست اما اگر این اقدامات ظرف مدت ۱۵ دقیقه نتواند شما را درمان کند، دنبال کمک های اورژانسی باشید چون گرم از دگی می تواند تا حد سکنه پیشرفت کند. بعد از این که گرم از دگی تان رفع شد، در هفته پیش رو، باید حساسیت بیشتری به دمای بالا داشته باشید. بنابراین بهتر است از آب و هوای گرم و فعالیت های سنگین دوری کنید.

### #حال خوب



دانیال ۱۵ ساله میگوید: «حال خوب برای هر کسی و در هر شرایطی فرق داره. اما من فکر می کنم همین قدر که حضورت حال دیگران رو بد نکنه، باعث میشه خودت هم خوشحال باشی. مثلاً من آگهی به روز حالم خوب نباشه از خونه بیرون نمی رم تا حال دیگران رو خراب نکنم».

رفقای سلام! همیشه جوانه، تعطیلات چطور؟ بهمون بگید تا بایستون رو چطور می گذرونید؛ کلاس های هنری و ورزشی ثبت نام کردین؟ موقتی میرید سر کار تا تجربه و مهارت کسب کنید؟ قصد سفر دارین؟ قراره تو خونه، خودتون رو با کار دستی و فیلم و بازی و مطالعه سرگرم کنید؟ عضو گروه های خیریه و داوطلبانه شدین و می خواین تعطیلاتتون رو با خوبی به بقیه سپری کنید؟ خب همه این برنامه ها خیلی خوب و مفیدن، برامون از جزئیات کارهایی که انجام میدین بنویسین؛ آگهی تو کشفیات و تجربیات تا بایستونتون به چیز جالبی برخوردین، از اش عکس بگیرید و یا به توضیح کوتاه برامون بفرستین. شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ ارتباط با صفحه جوانه در تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ تلفن تحریریه ۵۱۳۷۶۳۴۰۰

زندگی سلام  
شنبه  
۲۳ تیر ۱۳۹۷  
شماره ۱۰۸۹

جوانه (شنبه ها بخوانید)