PV!

با مامان و بابا چطور ارتباط برقرار کنم؟

ارتباط برقرار کردن با مامان و بابا از یه جایی به بعد، سخت میشه؛ دقیقا از همین سنی که توالان توش هستی. توقعات و نیازها و احساسات تو تغییر کرده، دید مامان و بابا هم نسبت به تو تغییر کرده؛ برای همین ممکنه برای هر دوتون ارتباط برقرار کردن کمی مشکل بشه. تو ممکنه بگی: «مامان من رو درک نمی کنه، چه جوری باهاش حرف بزنم؟». مامان ممکنه بگه: «این دیگه اون دختر کوچولوی سابق نیست، چه جوری سر حرف رو باهاش باز کنم؟» و خب ادامه این روند به نفع هیچ کس نیست. چی کار میشه کرد؟ روزمره‌ها رو بریز تو ارتباطات! این کار ارتباط رو حفظ و راه رو برای مطرح کردن موضوعات پیچیده‌تر هموار می کنه. هر روز درباره یه موضوع دم‌دستی با پدر و مادر گپ بزن. باز گو کردن یکی از حرف‌های معلم یا صحبت درباره این که امشب شام چی بخوریم می‌تونه شروع خوبی باشه. اگر حست میگه ارتباطت با پدر و مادر بی‌روح شده، باز راهی برای به راه انداختن موتور ماشین مذاکره بازه. فقط کمی روغن کاری لازم داره؛ مثلا به جای حرف زدن از خودت میشه درباره پیشرفت خواهر کوچیکت توی تکواندو حرف بزنی. این تازه قدم اوله؛ بعد از کمی پیشرفت، میریم سراغ این که چطور میشه با مامان و بابا درباره موضوعات مهم صحبت کرد. (کانال تا ۲۰ به من در نوشتن این مطلب کمک کرد).

رفقا سلام!
رسیدن ماه محرم رو تسلیت میگیم. هفته پیش، اولین شماره جوانه با شکل و شمایل متفاوت رو چاپ کردیم؛ دیدینش؟ نظرتون چی بود؟ بهتر شد یا بدتر؟ نظرتون رو بهمون بگید چون برامون خیلی مهمه. پنج‌شنبه هفته آینده به مناسبت عاشورا تعطیله و هفته بعدش داریم برات دوتا شماره می‌فرستیم. امسال بتونین کمی از هزینه‌های خرید لوازم تحریرتون رو به دوستان‌تون اختصاص بدین؟ نوجوان‌های زیادی هستن که تهیه لوازم تحریر براشون سخته و مهربونی شما اون‌ها رو دلگرم و خوشحال می کنه.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
ارتباط با صفحه جوانه
در تلگرام:
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
تلفن تحریریه
۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گپی با «محمد متین نصیری»، بازیگر، خواننده، نقاش و مترجم زبان کره‌ای

بامزه و با استعداد، مثل متین!

مصطفی میرجانیان | روزنامه‌نگار

گفت‌وگو

مهمان داریم چه مهمانی! بازیگر تئاتر، نقاش تصاویر سه‌بعدی، مترجم زبان کره‌ای و از همه مهم‌تر پدیده نوجوان این دوره خنداننده‌شو. «محمد متین نصیری» به معرفی نیازی ندارد، اگر خنداننده‌شو را دیده باشید حتما می‌شناسیدش و با اجراهایش کلی خندیده‌اید. این روزها زندگی محمد متین کلی فرق کرده؛ توی کوچه و خیابان همه او را می‌شناسند، دورش جمع می‌شوند و بساط سلفی گرفتن راه می‌افتد. در «جوانه» این هفته سراغ این پسر هنرمند رفته‌ایم تا بهتر بشناسیمش، پس دخترها و پسرها! این شما و این کمدین نوجوان خفن!

روزی ۱۲ ساعت تمرین

اول گفت‌وگو از محمد متین می‌پرسم چرا تصمیم گرفت در خنداننده‌شو شرکت کند؟ می‌گوید: «تا قبل از شرکت در این مسابقه، مخاطب خنده‌وانه بودم؛ تئاتر را دوست داشتم و دارم، استندآپ کمدی هم شاخه‌ای از تئاتر است. البته من پارسال هم در خنداننده‌شو شرکت کردم اما در مرحله صدنفر حذف شدم و به اجرای داخل استودیو نرسیدم. آن موقع کم‌سن‌وسال‌تر و توی کار کمدی بی‌تجربه بودم. به هر حال با حذف شدنم بی خیال خندوانه نشدم. در این یک سال آن‌قدر تمرین کردم تا همه ایرادهایی را که دوره قبل داشتم، برطرف کنم. چون فکر می‌کردم اگر دوباره فرصتی پیش بیاید که به خنداننده‌شو برسم دیگر نباید از دستش بدهم. شاید باورتان نشود در طول یک سال بین خنداننده‌شوی ۱ و ۲، بعضی روزها تا ۱۲ ساعت جلوی آینه تمرین می‌کردم تا روی میمیک صورتم مسلط شوم و روی متن‌های کمدی کار کنم. خیلی‌ها فکر می‌کنند شرکت در این‌طور برنامه‌ها به عشق معروف شدن است اما من بیشتر از ذوق دیده شدن، دوست داشتم با فضای سخت اجرا و با آدم‌هایی که در استندآپ استاد هستند، آشنا شوم».

کسی بهم امید وار نبود

محمدمتین ادامه می‌دهد: «در این مدت خانواده‌ام حمایتم کردند اما هم آن‌ها و هم اطرافیانم فکر می‌کردند که در این سن کم چیز خاصی برای ارائه نداشته باشم. نمی‌گویم که من را دست کم می‌گرفتند اما امید زیادی هم نداشتند. توی مسابقه هم همین‌طور بود. من آدم بی‌حاشیه‌ای بودم و بر خلاف بعضی از بچه‌ها که به شوخی برای همدیگر کری می‌خواندند، هیچ‌وقت درباره برنده شدن حرفی نزدم. تا قبل از اجرای استندآپم همه‌فکر می‌کردند خیلی زود حذف می‌شوم تا این که بعد از اجرای اول و انشا خواندنم با لقب «اش اس» معروف شدم. آن موقع تازه متین نصیری را شناختند. من هم تصمیم گرفتم توانایی‌هایم را روی صحنه نشان دهم. پس تلاش کردم در هر اجرا متفاوت حاضر شوم. مثل اجرای دوم که از یک دانش‌آموز نوجوان به گنده‌لات محل تبدیل شدم».

تلاش، مهم‌تر از استعداد

از محمدمتین درباره واکنش آدم‌ها به اجراهایش می‌پرسم، توضیح می‌دهد: «اوایل برایم خیلی عجیب بود بعد از چند تا اجرا، کلی آدم توی کوچه و خیابان من را می‌شناسند. بعضی وقت‌ها هم می‌ترسیدم کاری انجام دهم که حاشیه‌ساز شود. چون آن‌قدر که محبوبیت برایم اهمیت دارد به شهرت توجه نمی‌کنم. مایلم بیشتر از معروف بودن، مردم دوستم داشته باشند. بچه‌ها هر موقع من را می‌بینند جلو می‌آیند و باهم گپ می‌زنیم. خیلی‌هایشان درباره یادگرفتن کمدی، سوال می‌کنند. بعضی‌ها هم می‌گویند خوش به حالت که بااستعدادی. اما من از استادم، «اشکان خطیبی» یاد گرفتم که در اجرا، استندآپ و تئاتر چیزی به اسم استعداد نداریم. همه‌چیز به خودمان بستگی دارد که چقدر تلاش می‌کنیم زبان بدن بهتری داشته باشیم و زیروبم‌های اجرا را یاد بگیریم». درباره حس و حال متین، موقع حذف شدنش می‌پرسم، جواب می‌دهد: «خب حذف شدن برای همه بچه‌ها سخت بود. چون همه‌مان، بعد از هر اجرا به فکر مرحله بعد بودیم. خوبی‌اش این بود که حذف شدن، ارتباط‌مان را با خنده قطع نکرد، با بچه‌ها هم هنوز در ارتباط هستیم، به هم زنگ می‌زنیم و از هم خبر می‌گیریم. هر کس به هر دلیلی که به خنداننده‌شو آمده بود؛ دیده‌شدن در استندآپ کمدی و ورود به تئاتر و شروع بازیگری، تا حدودی توانست توانایی‌هایش را نشان بدهد و به هدفش برسد و همه‌مان از این بابت خوشحالیم».

شوخی شوخی، کمدین نمی‌شوی

محمدمتین با این که توی اجراها خیلی راحت و بی‌استرس به نظر می‌رسید اما معتقد است، اجرای کمدی اصلا کار آسانی نیست: «اگر روی صحنه باشی و چند دقیقه اجرا کنی اما کسی نخندد، آن‌قدر سخت است که ممکن است سکته کنی. چون تمام فکرت مشغول این می‌شود که مشکل کجاست و چرا تماشاگر نمی‌خندد. به نظر من خنداندن آدم‌ها سخت‌ترین کار جهان است و استندآپ توی همه انواع خنداندن، سخت‌ترین است. چون وقتی مثلا فیلم‌نامه طنز می‌نویسی، چندتا بازیگر هستند که دیالوگ برقرار می‌کنند و بخشی از کار به عهده آن‌هاست اما در استندآپ باید به تنهایی و فقط با حرف زدن، دیگران را بخندانی».

توصیه‌های بندانگشتی

یکی از نقاشی‌های سه‌بعدی محمد متین

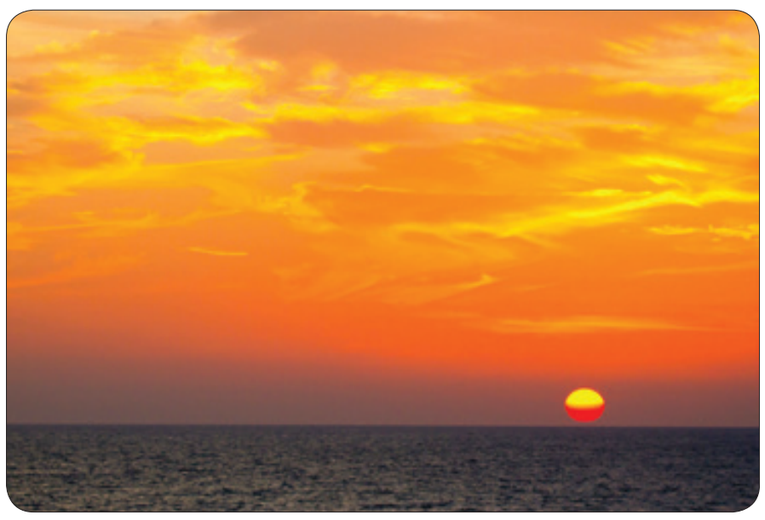
آثار شما

نکاتی برای خوش تیپ‌تر بودن در پاییز

کمتر از چند روز دیگر وارد فصل زیبای پاییز می‌شویم. می‌دانید کدام لباس‌ها و پارچه‌ها برای این فصل مناسب است؟ بهترین نوع لباس‌هایی که بالاتنه‌تان را در برابر سرما حفظ می‌کند، انواع ژاکت‌ها و سویشرت‌هاست. اگر اهل بافتنی نیستید، بروید سراغ پارچه‌های ضخیمی مثل کشمیر و پشمی. همچنین می‌توانید بلوزهای آستین‌بلند را به همراه جلیقه‌های پشمی پفی یا سویشرت‌ها و کت‌های دکمه‌دار و زیپ‌دار امتحان کنید. بهترین پارچه‌ای که می‌توانید برای گرم نگه داشتن پایین‌تنه از آن استفاده کنید جین، چرم، مخمل کبریتی یا کتان است. مثلا چهارخانه‌های پشمی زیبا را در هر رنگی به راحتی می‌توان با یک شلوار یا دامن کنفی ساده با رنگ‌های خنثی مثل زغالی، سیاه و سرمه‌ای ست کرد. لاغرها هم می‌توانند با پوشیدن یقه اسکی‌های بافت درشت و پولورهای اورسایز شیک‌پوش‌تر به نظر برسند. قطعا برای این افراد رنگ‌های روشن مثل شتری، بژ و صدفی در اولویت هستند. ترکیب رنگ‌های سبز تیره، زرشکی، رنگ‌های متمایل به نارنجی، سیاه و قرمز گوجه‌ای هم همیشه در این فصل طرفدار دارند. رعایت کردن ترکیب رنگ در اکسسوری یعنی دستکش، شال گردن، کیف و پاپوش هم می‌تواند به خوش‌تیپی‌تان کمک کند.

گالری

آیا کنار امن تو تعبیر می‌شوم؟



شاعر: مهدی حیدری، ۱۷ ساله

دارم غروب جمعه دلگیر می‌شوم
در من نشانی از خوشی و شادی‌ام نگیر
روح مرا به فاصله آلوده کرده‌اند
سرمای دوری‌ات بدنم، زمهریر کرد
اشکی نمانده که بچکد روی گونه‌ام
خواب تو را کنار خودم باز دیده‌ام
با عشق و قلب و عاطفه در گیر می‌شوم
وقتی که در جوانی خود پیر می‌شوم
تنها میان دست تو تطهیر می‌شوم
برگرد! با نگاه تو تبخیر می‌شوم
وقتی خودم ز چشم، سرازیر می‌شوم
آیا کنار امن تو تعبیر می‌شوم؟

اگر دستی به قلم دارید / شعر / داستان کوتاه و یادداشت هایتان را به شماره تلگرام جوانه بفرستید تا با اسم و عکس خودتان چاپشان کنیم.

#حال‌خوب

علیرضا ۱۳ ساله میگه: «من وقتی بتونم برای کسی که به کمک من نیاز داره، کاری انجام بدم حالم خوب میشه. چقدر و چطورش مهم نیست، همین تصمیم که به دیگری کمک کنم، حس خوبی بهم میده».

عکس: سیم دهقانی

دریچه

نوشابه‌های انرژی‌زا واقعا به ما انرژی می‌دهند؟

منبع: دانستنی‌های سایت اودکتر

نوشیدنی محبوب شما چیست؟ چندسالی است که به جمع شلوغ نوشیدنی‌ها، عضو دیگری اضافه شده به اسم نوشابه انرژی‌زا اما سوال این جاست؛ این نوشیدنی‌ها واقعا انرژی آدم‌ها را افزایش می‌دهند؟ درواقع اطلاق لفظ انرژی‌زا به این نوشابه‌ها، یک اصطلاح عامیانه است و مبنای علمی ندارد. براساس مطالعات انجام‌شده، نوشیدنی‌های انرژی‌زا به دلیل میزان بالای کافئین و قند موجود باعث افزایش تمرکز و استقامت فرد می‌شوند؛ یک فنجان قهوه غلیظ همراه با چند قاشق شکر هم می‌تواند چنین تأثیری داشته باشد. این موضوع که آیا واقعا نوشابه‌های انرژی‌زا، انرژی افراد را افزایش می‌دهند و کارایی و بازدهی فعالیت‌های ذهنی را بالاتر می‌برند، هنوز مورد تردید است. نوشابه‌های انرژی‌زا کافئین بالایی دارند. کافئین، کارکرد قلب و ریتم آن را تغییر می‌دهد؛ به این صورت که فشار خون را بالا می‌برد و روند گردش خون را کند می‌کند. بنابراین احتمال سکته قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد.

چه خبر؟

جشنواره‌ای برای دوستداران قصه

بیست‌ویکمین جشنواره بین‌المللی قصه گویی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با موضوع «قصه زندگی من؛ زندگی بهتر، غم و شادی» و با شعار «خوب زندگی کردن، تمرین می‌خواهد» آغاز به کار کرده است؛ جشنواره در چهار مرحله استانی، منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی برگزار خواهد شد که در بخش استانی بعد از بررسی آثار و رقابت قصه‌گویان، برگزیدگان مجوز لازم برای شرکت در مراحل بعدی را کسب خواهند کرد. این جشنواره در سه بخش تخصصی، عمومی (فیلم ۹۰ ثانیه‌ای، قصه‌گویی فراگیر) و علمی (مقاله‌نویسی) برگزار خواهد شد که در بخش ملی دختران و پسران ۱۴ تا ۱۸ سال، زنان و مردان ۱۸ سال به بالا و مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها می‌توانند شرکت کنند. شرط شرکت در بخش عمومی مسابقه، روایت قصه از زبان یک راوی در یک فیلم حداکثر ۹۰ ثانیه‌ای با کیفیت و منطبق با شئون اسلامی بیان شده است. مسئولان جشنواره گفته‌اند علاوه بر انتخاب آثار برگزیده و اهدای سه جایزه ۳۰، ۲۰ و ۱۰ میلیون ریالی به برنده‌ها (در سطح کشوری)، قصه‌های برتر در کتاب «قصه زندگی من» با نام خود قصه‌گو چاپ و آثار برگزیده از طریق رسانه‌های دیداری منتشر می‌شوند. اگر قصه‌گوی خوبی هستید، برای شرکت در بخش عمومی تا پانزدهم و بخش‌های تخصصی و علمی تا هشتم مهرماه فرصت دارید در سایت این جشنواره ثبت‌نام و آثارتان را ارسال کنید.

معرفی کتاب

خودِ دوست داشتنی من

چقدر ممکن است کتابی را برای خواندن انتخاب کنید که پشت جلدش نوشته: «هیچ‌کس دوستم ندارد»؟ لابد پیش خودتان می‌گویید باید داستانی باشد درباره یک آدم لوس و بی‌مزه که بلد نیست برای خودش دوست پیدا کند. من اما پیشنهاد می‌کنم از «خود دوست داشتنی من» به این راحتی نگذرید. «هلن» شخصیت اصلی قصه، درست مثل همه ما که گاهی توی زندگی‌مان احساس دوست‌نداشتنی بودن کرده‌ایم، تنهاست و هیچ دوستی ندارد. تنها دوست هلن، دختر کتوی کتاب «جین ایر» است که مثل او فکر می‌کند اصلا خوش قیافه نیست. ولی خب مگر از دست یک رفیق کاغذی چقدر کار برمی‌آید؟ هلن چه راه‌حلی برای احساس تنهایی‌اش پیدا می‌کند؟ او بالاخره یاد می‌گیرد چطور با دیگران ارتباط برقرار کند؟ برای این که داستان لو نرود فقط همین قدر می‌توانم بگویم که یک اردوی چندروزه همه‌چیز را تغییر می‌دهد. این داستانِ جذاب را «فنی بریت» نوشته، «مهناز بهرامی» ترجمه و نشر «پرتقال» منتشر کرده است. شما هم اگر به تازگی کتاب جالبی خوانده‌اید، به ما و دوستانتان معرفی‌اش کنید.

نوجوان‌ها در عزای امام حسین (ع)

عکس‌ها از: ارشق‌نیوز، ایرنا، مهر، آناج

یک ایستگاه صلواتی ساده و باصفا

سوگواران مخلص

خادمان کوچک

به امید روشنی