

## # حال خوب



تصویر ساز: محمدرضا دوست محمدی  
حال خوب یعنی صبح های آرام و خنک حرم امام مهربانی ها  
و حرف ها و راز دل گفتن های راحت و ممیانه...

## با من از سایه نگو فورشید فردا مال ماست

سلام.

اینجا جوانه، صفحه ای ویژه نوجوانان باحال و پرانرژی! حرف های ما رو دنبال کنید و باهامون حرف بزنید.  
تلفن ما: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰  
شماره پیامک ما: ۲۰۰۰۹۹۹  
و آدرس تلگرامی مون: @zendegisalam

## بالاخره اعتماد به نفس چیه؟ داری یا نداری؟

سمانه علویان، مشاور

نمی کنند یا احساس بدی ندارند. اونا خوب می دونند چیزی رو که نمی شه تغییر داد، باید پذیرفت. مثلاً: خانواده و شرایطی که توش به دنیا اومدند.

۳ کوشا هستند. اون ها چیزهایی که نمی تونند تغییر بدهند رو می پذیرند اما در رابطه با چیزهایی که لازمه تغییر کنه، تمام تلاش خودشون رو می کنند.

۴ برای زندگی شون برنامه و هدف دارند. این برنامه، کاملاً شخصی و منحصر به فرده. اون ها نمی خوان شبیه هیچ کس باشند و هیچ ترسی از متفاوت بودن با بقیه ندارند و با انگیزه دنبال رویاهای دست یافتنی شون هستند.

۵ به شدت امیدوار و مثبت نگر هستند و این نگاه مثبت رو اول به خودشون و بعد به جهان هستی دارند.

۶ اما زبان بدنشون؛ اون ها معمولاً گام های استوار برمی دارند، موقع نشستن کمتر قوز می کنند، تن صدای مناسب و قوی دارند و حتی اگه اضطراب و تجربه کنند، حرفشون رو می زنند و خواسته شون رو مطرح می کنند.

بیشتر نوجوانانی که به من به عنوان مشاور مراجعه می کنند، در توصیف شرایط خودشون می گن: «اعتماد به نفسم خیلی کمه!»

اعتماد به نفس یعنی «میزان شناخت و باوری که ما به توانایی های خودمون داریم.» در واقع هر قدر راحت تر بتونیم این جمله رو کامل کنیم، اعتماد به نفسمون بالاتر: من می تونم... سریع دست به کار شو و جای خالی رو پر کن. سعی کن حداقل ده تا بیست مورد از توانایی هات رو بنویسی. شنیدی می گن: «خودت رو دست کم نگیر!» این دقیقاً ترجمه عامیانه «اعتماد به نفس داشته باش» هست. بعضی ها به اشتباه فکر می کنند اعتماد به نفس یعنی توانایی صحبت و ایراد زود در جمع یا توانایی دفاع از حقوق فردی در مقابل دیگران. در حالی که این ها مهارت های جداگانه ای ست که یک جورهایی نتیجه اعتماد به نفسه.

دوست دارید بدون تید اون هایی که اعتماد به نفس بالایی دارند، چطور آدم هایی هستند؟

۱ خودشون رو می شناسند. البته به صورت واقع بینانه؛ یعنی همون جوری که هستند نه این که به قول بعضی ها اعتماد به سقف داشته باشند. می دونند که در بعضی زمینه ها فوق العاده اند، در بعضی موارد خوبند و در یک سری زمینه ها هم ضعیف یا حتی افتضاحند! خودشون رو می پذیرند. یعنی به خاطر اون چیزهایی که توش خوب نیستند، خودشون رو سرزنش



PV!

گفتوگو با یک نوجوان ژیمناست

## قهرمان قهرمانان!

فقط فن در شهر

الیه توانا- تا حالا یک قهرمان قهرمانان را از نزدیک دیده اید؟ قهرمان قهرمانان ژیمناست هم دیده اید؟ ای بابا! دیگر یک قهرمان قهرمانان سیزده ساله را بعید می دانه دیده باشید! آدم از چند سالگی باید ورزش کند تا در نوجوانی قهرمان شود؟ چند ساعت در روز باید تمرین کند؟ اصلاً آدم چقدر باید کار در دست باشد؟ وهاب ناصری، ورزشکار خوش اخلاقی است که خیلی زود ژیمناستیک را شروع کرده و خیلی زود هم به موفقیت های بسیاری رسیده است. با او آشنا شوید.

سنگ کلیه دوست داشتنتی!

حتماً می دانید ژیمناستیک از آن ورزش هایی است که باید از سنین پایین شروع شود، ولی ۴ سالگی کمی زود نیست؟ وهاب می گوید: «نزدیک خانه مایک سالن ورزشی بود که برای بچه ها طرح ژیمناستیک گذاشته بود. من آن موقع نمی دانستم این ورزش را دوست دارم یا نه. راستش از بچگی کلیه ام سنگ ساز بود و مادرم برای این که فعالیت داشته باشم و سالم باشم، کلاس ژیمناستیک ثبت نامم کرد. بعد از مدتی مربی مان از بین ۱۵۰ نفر جمعیت کلاس، ۳۰ نفر با استعدادتر را انتخاب کرد که من هم جزو آن ۳۰ نفر بودم. از آنجا به بعد همه چیز جدی شد. من از این بابت از مادرم سپاسگزارم.»

روای المپیک

هدف بزرگ وهاب، شرکت در المپیک ۲۰۲۰ است. او برای رسیدن به این هدف، به جز برنامه ریزی دقیق و تمرین منظم، به چیز دیگری هم نیاز دارد: تجربه شرکت در مسابقات مختلف؛ همان کاری که وهاب خوب بلد است. او می گوید: «من از کلاس اول دبستان تا الان، هر سال در مسابقات کشوری ژیمناستیک شرکت کرده ام. اولین بار کلاس چهارم بودم که مقام آوردم و شهرپور ماه امسال در مسابقات نوجوانان کشور، قهرمان قهرمانان شدم. قهرمان قهرمانان در ژیمناستیک یعنی کسی که در مجموع از تمام وسایل، امتیاز بالایی به دست بیاورد». وهاب، روزی ۳ ساعت و نیم تمرین می کند، قبل از مسابقات روزی ۷ ساعت! از او راجع به اوضاع درس هایش می پرسم، جواب می دهد: «پارسال معدل ۱۹/۴۳ شد.» من دیگر حرفی ندارم!

وانیا وارد می شود

وهاب، یک خواهر نه ماهه دارد به اسم وانیا و به عنوان برادر بزرگتر از الان برایش نقشه کشیده است: «تصمیم دارم به محض این که وانیا راه رفتن را یاد گرفت، ببرمش سالن ژیمناستیک یاد بگیرد! البته وقتی بزرگتر شد خودش تصمیم می گیرد چه رشته ای را انتخاب کند. من فقط به ورزش کردن تشویقش می کنم.» وهاب به جز ژیمناستیک و بازی با خواهر کوچکش، تفریحات دیگری هم دارد. او می گوید: «وقتی بیکار باشم والیبال، فوتبال، پینگ پنگ، هندبال، تنیس و بدمینتون بازی می کنم. کتاب خواندن را هم خیلی دوست دارم و داستان های شاهنامه را که به زبان ساده برای نوجوانان باز نویسی کرده اند، خوانده ام.»

وقتی نوجوانان، داوطلبانه کار خیر می کنند!

کمیکی

## خبرهایی از نوجوانان دنیا

میترا اتاری

حمایت از حیوانات نادر

دانستنی ها- در سالگرد صدسالگی تأسیس باغ وحش «تارونگا»ی سیدنی، مقامات مشهورترین باغ وحش استرالیا برنامه ای یک ساله برای آشنا کردن مردم با حیوانات نادر و در معرض خطر انقراض تدارک دیده اند. کودکان و نوجوانان زیادی در قالب بخشی از این برنامه ترویج علم، لباس هایی شبیه به این حیوانات در معرض خطر می پوشند و درباره این گونه ها به بازدید کنندگان توضیح می دهند.

علاقه افراطی به عروسک باربی!

ویستا- «آزوسا»، دختر ۲۵ ساله ای که از ۱۵ سالگی علاقه عجیبی به عروسک و دنیای باربی داشته، حالا واقعا در دنیای صورتی باربی ها غرق شده است! او تا به حال برای این علاقه اش ۷۰ هزار دلار خرج کرده و در مجموعه محبوبش، ۱۴۵ عروسک باربی، ۴۰ جفت کفش بزرگسال با نشان باربی، ۶۰ کیف مخصوص باربی و انواع و اقسام زیورآلات باربی دارد.

دختری که برادرش را

با معجزه نجات داد!

ویستا- «تس»، دختر ۸ ساله، شبی متوجه شد که والدینش برای برادر مریشش دعا می کنند و از خدا معجزه می خواهند. روز بعد او پول های قلکش را برداشت و به داروخانه محله رفت تا «معجزه» بخرد! دکتري که در داروخانه بود، یک متخصص مغز و اعصاب بر جسته بود و گفت که می تواند از طرف خدا معجزه هدیه دهد و حاضر شد برادر کوچکش را به صورت رایگان درمان کند.

جوان ترین برنده مسابقات

فرمول یک!

کینس- «مکس فرستاپن»، راننده ۱۸ ساله هلندی در دومین حضورش در مسابقات رسمی اتومبیل رانی با پیروزی در فرمول یک اسپانیا، جوان ترین برنده تاریخ مسابقات شد. تصادف دوراننده مرسدس در دور اول، شرایطی را فراهم کرد که یکی از اتفاقات تاریخی این مسابقات رقم بخورد. فرستاپن بعد از قهرمانی، غرق در شادی بود و گویا این اتفاق، غافلگیری بزرگی بود که خودش هم انتظارش را نداشت.



عکاس: صادق ذیاج  
تصویر ساز: لیلا تیموری نژاد

