

ستاره هدی کن

به مُشت پوچ شب‌ها...

اینجا «جوانه»، صفحه‌ای ویژه نوجوانان با حال و پراترُیه! مطالب ما رو دنبال کنید و باهامون حرف بزنید.
شماره تماس: +۵۱۳۷۱۳۴۰۰۰ شماره پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹۹
کانال تلگرامی ما: @zendegisalam
صفحه ما در اینستاگرام: zendegisalam2

#حال خوب



خیلی وقت‌ها باید حال خوب رو ساخت.
مثلا با دست گرفتنِ مداد و قلم‌مو و بازی با رنگ‌ها

هیجانت رو مدیریت کن!

دوره نوجوانی، دوره‌ای سرشار از هیجان است. هیجان، نیازی است که در نوجوانی، پررنگ‌تر از دیگر سنین جلوه می‌کند. هیجان، به دو شکل مثبت و منفی بروز پیدا می‌کند و نوع منفی آن مانند خشم یا افسردگی، گاهی می‌تواند مشکلاتی برای نوجوان یا اطرافیان‌ش ایجاد کند. تصور کنید فردی که بسیار خشمگین شده است، اگر نتواند این هیجان را کنترل کند، ممکن است دست به عملی بزند که باعث پشیمانی‌اش شود. برخی هیجانات مثبت هم مانند خوشحالی، اگر در مسیر صحیح قرار نگیرد، فرد را به سمت تفریحات ناسالم مانند مصرف قلیان، سیگار، یا رفتارهای ضد اجتماعی هدایت می‌کند؛ بنابراین مدیریت هیجانات چه مثبت و چه منفی، یکی از مهارت‌هایی است که به رشد روحی فرد کمک می‌کند و مانع از آسیب می‌شود.



راهکار کنترل هیجانات

هیجانات را بشناسید

شناخت هیجانات بخش مهمی از کنترل آن است. تصور کنید فردی به شما می‌گوید: «تو الان عصبانی هستی!» و شما پاسخ می‌دهید: «نه به هیچ وجه!» در حالی که رنگ‌گردنتان بالا زده و صورتتان از شدت خشم سرخ شده است. گویا نسبت به هیجان منفی خودتان آگاه نیستید یا اگر آگاهید، قادر به کنترل آن نیستید. کافی است به تمام علائمی که بعد از یک رویداد در شما اتفاق می‌افتد توجه کنید و با دقت بررسی کنید الان خوشحالید یا غمگین؟ سر حالید یا بی‌حوصله؟ وقتی بدانید چه هیجانی دارید، انتظارتان از خودتان، منطقی‌تر می‌شود.

به هیجانات خود اجازه ابراز بدهید

ساده‌ترین راه برای بروز هیجانی مانند خوشحالی، خندیدن است. حتی اگر تنها هستید می‌توانید مطلب خنده‌داری بخوانید یا فیلم خنده‌داری ببینید و بلند بخندید. اگر غمگینید، سعی کنید درباره موضوعی که باعث ناراحتی‌تان شده است با فردی صحبت و حتی در حضور او گریه کنید. احساساتی مانند خشم را در فعالیتی مثل ورزش تخلیه کنید و اگر از کسی ناراحتید، با جملاتی مثل: «از این رفتار خیلی ناراحت شدم» یا «وقتی این طور رفتار می‌کنی، آشفته می‌شم». ناراضی‌تان را با شروع یک گفت‌وگوی مفید، ابراز کنید.

با چند نوجوان فوتسالیست آشنا شوید

شکست‌ناپذیرها!

اله‌توانا- توی سیزده سالگی چه کارهایی می‌شود کرد؟ مثلاً می‌شود فوتسال بازی کرد و مسابقات قهرمانی کشور، مقام اول را به دست آورد و به اردوی تیم ملی دعوت شد و شاگرد زرنگ هم بود. شرمین افشاری، هلیا پیلتن و مریم سلیمان‌پور، همه این کارها را کرده‌اند. آن‌ها با وجود محدودیت‌هایی مثل نداشتن زمین و نبود حامی، کم‌نیاورده‌اند و تا الان، حسایی درخشیده‌اند.

کشف شدگان!

گپ‌مان را با نحوه آشنایی بچه‌ها با فوتسال شروع می‌کنیم. هلیا می‌گوید: «با مادرم رفته بودیم پارک. یک تیم فوتبال آنجا مشغول بازی بود و یک یار کم داشت. از من خواستند توی تیمشان بازی کنم. بازی که تمام شد، مربی‌شان به من گفت تو خیلی بالاستعدادی. ایشان از فردای آن روز، مربی من شد و من فوتبال را از همان موقع یعنی ۶ سالگی شروع کردم. من در واقع فوتبالیست هستم اما چون زمین چمن نداریم، فوتسال بازی می‌کنم». ورزش حرفه‌ای برای مریم بعد از قبول شدن توی تست استعدادیابی مدرسه، شروع شد. خودش توضیح می‌دهد: «من همه ورزش‌ها را بلد بودم. در مسابقات مختلف شرکت می‌کردم و مقام می‌آوردم. اما بعد از استعدادیابی، همه تلاشم را روی فوتسال متمرکز کردم». شرمین



دروازبان است، او درباره شروع ورزشش می‌گوید: «من هم توی تست استعدادیابی مدرسه کشف شدم. البته پدرم قبلاً دروازه‌بان لیگ کشوری بوده و من از بچگی این رشته را می‌شناختم».

فوتبال!

بچه‌ها آن قدر با رشته‌شان رفیق شده‌اند که وقتی تمرین‌های تیمی‌شان کم است یا فقط به مسابقات محدود می‌شود، خودشان دست به کار می‌شوند. شرمین می‌گوید: «تشک تخت را می‌گذاریم وسط هال، پدرم برایم توپ می‌اندازد و من شیرجه رفتن و گرفتن توپ را تمرین می‌کنم». مریم با هیجان اضافه می‌کند: «من هم با پدرم توی خانه پاس کاری و دربی‌ل تمرین می‌کنم». می‌پرسم تا حالا چقدر شیشه شکسته‌اید؟ بچه‌ها با خوشحالی می‌گویند: «هیچی». البته یکی از مادرها از پشت صحنه به من می‌گوید: «خوشبختانه تا حالا شیشه‌ای نشکسته اما گلدان و مجسمه برایمان باقی نمانده». دخترها که از الان به دوران جوانی فکر کرده‌اند و تصمیم دارند فوتسالیست‌های حرفه‌ای بشوند، درباره نوجوانی می‌گویند: «نوجوانی شیرین‌ترین طعم دنیا است». نظر شما چیست؟

تصویر ساز: لیلا تیموری‌نژاد

فیلم نوجوان

هوگو

هوگو، فیلمی جذاب و دیدنی در ستایش سینماست. ماجرای نوجوانی به اسم «هوگو» که شیفته سینماست، اما به علت مرگ پدرش، مسئول رسیدگی به ساعت یک ایستگاه قطار شده و زندگی‌اش در محفظه کوچک همان ساعت می‌گذرد. اما این همه داستان نیست. کنجکاو‌ها و پیگیری‌های هوگو و تکمیل کار تعمیر ساعتی که با پدرش شروع کرده بود و آشنایی‌اش با ایزابل، او را به آشنایی با یک کارگردان بزرگ ولی فراموش شده می‌رساند و ماجراهایی را رقم می‌زند. این فیلم که به کارگردانی «مارتین اسکورسیزی»، یکی از کارگردانان کاردرست دنیا در سال ۲۰۱۱ ساخته شده، از جمله فیلم‌هایی است که برای هر نوجوانی، جذاب و سرگرم‌کننده است.



کتاب نوجوان

در سینه‌ات نهنگی می‌تپد!

بعضی کتاب‌ها را که می‌خوانی، دلت سبک می‌شود؛ انگار کسی به جای تو فکر کرده، قلم به دست گرفته و هر حرفی توی دلت بوده را روی کاغذ نوشته؛ همه چیزهایی را که هیچ‌وقت نمی‌دانستی چطوری به زبان بیاوری و شاید اصلاً گویی هم برای شنیدنشان پیدا نمی‌کردی. درباره این کتاب‌ها هیچ چیزی نمی‌شود گفت و نوشت، فقط باید جرعه جرعه نوشیدشان: «هزار و یک اسم‌داری و من از آن همه «لطیف» را دوست‌تر دارم که یاد ابرو ابریشم و عشق می‌افتم. خوب یادم هست از بهشت که آمدم، تنم از نور بود و پر و بالم از نسیم. بس که لطیف بودم، توی مشت دنیا جانی‌شدم. اما زمین تیره بود، کدر بود، سفت بود و سخت. دامنم به سختی‌اش گرفت و دستم به تیرگی‌اش آغشته شد». «در سینه‌ات نهنگی می‌تپد» که چند سطرش را با هم خواندیم، به قلم عرفان نظرآهاری است. نثر ساده، شاعرانه و صمیمی‌او، نوجوان‌ها و حتی بزرگسالان زیادی را شیفته کتاب‌هایش کرده است. موسسه انتشارات صابری، از نظرآهاری کتاب‌های دیگری هم منتشر کرده است مثل: «لیلی نام تمام دختران زمین است»، «من هشتمین آن هفت نفرم» و... قیمت چهاردهمین چاپ این کتاب که مطالعه‌اش را به همه نوجوان‌ها توصیه می‌کنم، ۸۰۰۰ تومان است.



یک روز در مدرسه فوتبال نوجوانان!



متن: صابری - تصویر ساز: مرادی