

چرا گاهی لازمه غمگین بشیم؟

هممون تا حالا بارها و بارها غمگین شدیم اما این حس بدو تلخ از جون ما چی می‌خواد؟ اصلا به چه دردی می‌خوره؟ غم کم کم من می‌کنه فقلان رو ببینیم، بپذیریم، و در فضای واقعی جدیدی که چیز از شمنذ قبلی رو نداریم، نفسی تازه کنیم و به راهمون ادامه بدیم، اما بدون تجربه کردن حس غم، این پیام رو نادیده می‌گیریم و در فضای خیالی قبلی، در جا می‌زنیم؛ و فکر می‌کنیم که چشممون رو ببندیم، واقعیت تغییر می‌کنه، تجربه غم به ما کمک می‌کنه واقعیت رو ببینیم و بپذیریم، توقفی که همراه غم هست، به ذهن ما فرصت پذیرش عمیق میده که با ادای پذیرش در آوردن و مثبت‌اندیشی غیر واقع گرایانه فرق می‌کنه، به همین دلیل که بعد از تجربه غم و گریه، احساس سبکی داریم، مسئله مهم اینه که برای غمگین شدن نباید خودمون رو سرزنش کنیم و حتی نباید نگرانش بشیم، غم رو باید مثل بقیه احساسات بپذیریم، نه به این معنی که توش غرق بشیم و اجازه بدیم روزها و هفته‌ها ما رو محاصره کنه بلکه به این معنی که بدونیم به تجربه کردنش نیاز داریم، همین غم اما گه با مرور دایمی فکرهای منفی و سرزنش کردن شدید خود و واکنش‌های آسیب‌زننده همراه بشه اون وقت باید به فکر جدی براش کرد؛ حرف زدن با یه آدم مطمئن، تریجیج به یزرگ تر عاقل و دلسوز، راه خوبییه.



نوجوانان عزیز، سلام
خوبین؟ حال روپاهاتون چطوریه؟ تعجب نکنید. گاهی هم باید حال روپاها و آرزوها رو پرسید؛ اون‌ها قدرتمندند، جادویی‌اند و کارهای زیادی از شون برمیاد. مثلاً همین تاکسی‌های پرند که تو آمریکا راه افتاده. تا چند وقت پیش، هر کی تو ترافیک گیر می‌افتاده، آرزو می‌کردی یا یه تاکسی پرند از شر شلوغی خلاص بشه. حالا رویای تاکسی پرند محقق شده، این یک وسیله نقلیه الکتریکی عمود پرواز، شبیه بالگرد که پنج تا پروانه اطرافش جالیده، نه؟ روپاهاتون رو جدی بگیرید و هزار گاهی حالشون رو ببرید.
شماره پیامک ۹۹۹۰۰۰
ارتباط با صفحه جوانه
در پیام‌رسان اپنا:
۹۰۱۸۳۷۴۱۸۴
تلفن تحریریه
۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



محمدعلی ۱۶ ساله میگه: «حال خوب برای هر کسی متفاوتیه، شاید عجیب باشه اما من با مطالعه حالم خوب میشه، چون فکر می‌کنم با مطالعه کردن دیدگاه آدم تغییر می‌کنه و آدم یاد می‌گیره تو هر شرایطی چطور حال خودش رو خوب نگه داره».

#حال خوب



زندگی سلام
شنبه
۱۳۹۷/۱۲/۲۲
شماره ۱۰۳۹

جوانه (شنبه بخوانید)

دریچه

چرا هواپیما در ارتفاع بالا پرواز می‌کند؟



با دیدن هواپیماهایی که در ارتفاع خیلی بالا پرواز می‌کنند حتماً برای تان سوال پیش آمده که چه اجباری است هواپیما در ارتفاع بسیار بالایی پرواز کند؟ باید بدانید مزایای زیادی برای پرواز در ارتفاع حدود ۱۱ کیلومتری سطح زمین وجود دارد. در چنین ارتفاعی، هوا رقیق‌تر است و نیروی آیرودینامیکی کمتری تولید می‌کند. در نتیجه هواپیما برای پرواز در این ارتفاع سوخت کمتری مصرف می‌کند. همچنین سرمای هوا در این ارتفاع (حدود ۵۵- درجه سلسیوس) باعث تقویت بازدهی موتورهای جت می‌شود. این بخش از جو زمین که پوشش سپهر یا استراتوسفر نامیده می‌شود، آشفتنی کمتری دارد و پرواز آرام‌تری را برای مسافران به ارمغان می‌آورد.

منبع: مجله دانستنی‌ها

توصیه‌های پندناگشتی

چطوری جذاب صحبت کنیم؟

بعضی‌ها آن قدر جذاب صحبت می‌کنند که محال است از نشستن پای صحبت‌هایشان خسته شوید. احتمالاً شما هم دل‌تان می‌خواهد بتوانید مثل این افراد، صحبت کنید. خیلی از افرادی که جذاب صحبت می‌کنند، بخش قابل توجهی از این جذابیت را مدیون صدایشان هستند. آن‌ها توانسته‌اند با تمرین دادن صدایشان، مخاطب جذب کنند. هر کسی می‌تواند با رعایت نکات و انجام تمریناتی که در ادامه اشاره خواهیم کرد، صدایش را در مدتی نسبتاً کوتاه، دلپذیرتر از آن چه هست، کند. با بعضی عادات و تمرینات درست صحبت کردن، بیشتر آشنا شوید.

– خیلی تُند یا خیلی آرام صحبت نکنید.

– پیش از حرف زدن فکر کنید، در صورت لزوم از قبل آماده شوید تا سوتی ندهید.

– «|||» «|||»، «|||» و وقفه‌های طولانی در خوب صحبت کردن جای ندارند.

– به سخنران‌های حرفه‌ای گوش کنید و از آن‌ها الهام بگیرید.

– برای خوب صحبت کردن هنگام گفت‌وگوها صدای خود را ضبط کنید.

– واژه‌های دشوار را تمرین کنید تا خدایی ناکرده برای تلفظ اشتباه ضایع نشوید.



«خانواده من هم اهل موسیقی هستند و حتی پدرم برای تمرکز در کارهایش آهنگ گوش می‌دهد. فکر می‌کنم موسیقی پاپ بیشتر از هر سبک دیگری برای نسل نوجوان جذابیت دارد چون شعرها پر معنی‌تر، احساسی‌تر و اجتماعی‌ترند. با این که از اعتراض و عصبانیت موسیقی رپ خوشم می‌آید اما تندخوانی و استفاده از کلمات نامناسبش اذیتم می‌کند. شنیده‌ام حتی از موسیقی به عنوان درمان استفاده می‌کنند و به نظر من هم در همه بخش‌های زندگی اثر مثبتی می‌گذارد. بر اساس توصیه‌های دوستان و دختر عمه‌ام که سلیقه‌شان شبیه من است و در زمینه شناخت سبک‌های موسیقی و خواننده‌ها بیشتر وقت می‌گذارند، آهنگ دانلود می‌کنم یا در شبکه‌های اجتماعی آهنگ‌های خوب را با هم ردوبدل می‌کنیم. موسیقی بحث مهمی بین ما نوجوانان است و حتی سر آن با هم بحث می‌کنیم، در منزل یا ماشین، پدرم همیشه آهنگ گوش می‌کند اما چون سلیقه‌شان آهنگ‌های غمگین است، من و مادرم شکایت می‌کنیم و اوضاع را به نفع خودمان تغییر می‌دهیم! به نظرم آهنگ‌های پاپ چون حرف آدم را بهتر منتقل می‌کنند، محبوبیت بیشتری دارند».

موسیقی سنتی انتخاب آخر من است

«هلیا» هم از شیفتگان موسیقی است که از قضا در خانه‌شان همه سبک‌های موسیقایی رونق دارد، خودش اما پاپ را ترجیح می‌دهد و می‌گوید: «پدرم به موسیقی سنتی علاقه دارد و سه‌تار می‌زند، مادرم اما مثل من شیفته موسیقی پاپ است. همه نوع موسیقی در خانه ما شنیده می‌شود اما من خودم پاپ را به هر سبکی ترجیح می‌دهم، البته از موسیقی رپ با معنی و خواننده درست و حسابی هم خوشم می‌آید. متأسفانه این روزها همه فکر می‌کنند می‌توانند رپ بخوانند و البته در بین آشنایان کم هم رپر نداریم، به همین دلیل ارزش این سبک پایین آمده و حداقل برای من کمتر جذابیت دارد. موسیقی بخش مهم زندگی من را تشکیل می‌دهد، من حتی زمانی که درس می‌خوانم هم هدفون به گوش هستم. در واقع غیر از خواب در همه مواقع دیگر موسیقی گوش می‌دهم و با آن زندگی می‌کنم! این که چه آهنگی در ماشین پخش شود همیشه به انتخاب خواهرم است که از همه کوچک‌تر است اما در خانه حکمرانی من آغاز می‌شود! موسیقی سنتی با همه جذابیتش انتخاب آخر من است چون به نظرم خیلی غمگین است و معنا و مفهوم سختی هم دارد. در انتخاب نوع آهنگ مستقل عمل می‌کنم و بیشتر تشویق‌کننده دیگران هستم تا پیروی سلیقه کسی».

و سال‌هایم خیلی اهل آهنگ‌های «رپ» و «هیپ‌هاپ» نیستم چون علاوه بر کلمات عجیب و غریب، ریتم رو اعصابی دارند و به جای آرامش باعث آزار روح و روانم می‌شوند. به نظر من موسیقی پاپ به علت تنوع و تعدد خواننده‌هایش در میان هم‌سن‌های من بیشتر رواج دارد، علاوه بر این شعرهای موسیقی پاپ بر اساس اتفاقاتی است که روزانه برای ما پیش می‌آید و می‌توانیم آن‌ها را درک کنیم، طوری که انگار خواننده حرف دل ما را می‌زند. موسیقی شاد و پرانرژی اولویت انتخاب‌های من است».

موسیقی یعنی زندگی

به نظر «پارلا» هم موسیقی بُن‌مایه زندگی است؛ برای او موسیقی از فیلم دیدن هم جذاب‌تر است. پارلا می‌گوید:

دنیای نوجوانی، دنیای هیجان و تجربه‌های پاخال است، دنیایی که موسیقی در آن حرف زیادی برای گفتن دارد! این روزها بسیاری از نوجوانان موسیقی را بخش مهمی از زندگی خود می‌دانند. از تأثیر موسیقی خوب و بد هم نباید غافل شد. دورهمی این هفته با «عارفه شیخ‌زاده» ۱۲ ساله، «پارلا خرسند» ۱۲ ساله و «هلیا رعیت‌نواز» ۱۴ ساله بود که با آن‌ها درباره موسیقی مورد علاقه هم سالانشان صحبت کردیم.

رپ دوست ندارم، چون...

«عارفه» عاشق موسیقی «پاپ» است و به نظرش زندگی بدون آهنگ جریان ندارد. او می‌گوید: «آهنگ در زندگی من نقش مهمی دارد، تمام اوقاتی که بیکارم در حال گوش دادن آهنگم، خوشبختانه خانواده‌ام به‌خصوص مامانم هم عاشق موسیقی‌اند و مثل من سبک مورد

علاقه‌شان «پاپ» است. برای همین خیلی سر انتخاب آهنگ در ماشین یا خانه به مشکل برمی‌خورم. اگر هم آهنگ مورد علاقه‌ام را پخش نکنند، سخت نمی‌گیرم و به هدفون پناه می‌برم. عشق به موسیقی آن قدر در خانه مازید است که مادرم بدون پخش آهنگ نمی‌تواند کار یا آشپزی کند! خودم ویولن کار می‌کنم و برخلاف هم‌سن

آثار شما

ورود به دنیای شگفت انگیز نوجوانی



مانده هاشمی | مخاطب ۱۵ ساله جوانه

نوجوانی دوره عجیبی است، افکار کودکان‌های که داشتی ناگهان تغییر می‌کند و جای خود را به افکار بزرگ، عجیب و متغیر می‌دهد. وقتی کودک هستی، دنیا را ساده می‌بینی؛ آرزو هم که می‌کنی یا خود می‌اندیشی به دست آوردنش چقدر ساده است. اما به نوجوانی که می‌رسی چنان تغییری در نگرش‌هایت رخ می‌دهد که دیدت به‌طور کامل درباره همه چیز تغییر

شبکه‌های اجتماعی از گذشته تا امروز ...

ایده‌واچرا:
میرجانیان، مرادی

