

عشق سال‌های کرونا

بعد از سفر به کره ماه، کاوش در مریخ و کشف واکسن کرونا، یکی دیگه از سخت‌ترین کارهای دنیا اینه که تو «عصر جدید» شرکت نکنی. یعنی هر کسی دوتا پشتک یادداشته یا ته‌صدایی داشته و توی سونای خشک خونده و بقیه گفتن: «به‌به»، رفته‌تو این برنامه‌شرکت کرده! حالا کار نداریم انگیزه بعضی‌ها از رفتن به «عصر جدید» از نزدیک دیدن مجری گوگولی برنامه است و بس؛ اما به‌هر حال نرفتن به عصر جدید و

باور این که استعداد خاصی نداریم هدف سختی محسوب میشه که برای رسیدن به اون:

۱ اگه به‌جای همخوانی با خواننده و آهنگ، بدون موزیک بخونین و ضبط کنین می‌فهمین صداتون خوب نیست. اصلاً بدون کلام بخونین، یعنی تو دلتون بخونین.

۲ اگه تو پارک پارکور کار می‌کنین بدونین و آگاه باشین که طبق آمار رسمی ۹ میلیون و ۴۵۴ هزار و ۷۹۰ نفر دیگه هم همین حرکات رو بلدن. به‌جاش تو قرعه‌کشی ایران خودرو شرکت کنین، ۱۰۰ برابر هیجانش بیشتره!

۳ اگه اهل چرتکه و محاسبات ریاضی هستین و بدون این که درس بخونین نمره می‌گیرین و فکر می‌کنین کار سختی کردین بدونین بنده بدون درآمد پول، زنده موندم! نمره گرفتن بدون درس خوندن که در برابرش چیزی نیست. هروقت نوتستین معادله ریاضی چگونگی زنده‌موندن امثال من رو حل کنین کار درست هستین.

۴ اگه براتون سوال شده چرا تیترا این مطلب روز دیم «عشق سال‌های کرونا»، در جریان باشین خودمون هم در جریان نیستیم.



گی صمیمانه درباره یکی از دغدغه‌های نوجوانی

اعتماد به نفس چی هست اصلاً؟



نسترن رضوی | خبرنگار



«اعتماد به نفس داشته باش!» قبول ولی چطوری؟ اصلاً چی هست این اعتماد به نفس؟ چرا تا چند سال پیش اسمی ازش نمی‌شنیدیم؟ یکهو سرو کله‌اش از کجا پیدا شد؟ اگر این سوال‌ها دغدغه شما هم هست، آدرس را درست آمده‌اید. توی دور همی تلفنی این هفته‌مان با مهمانان جوانه درباره همین چیزها صحبت کرده‌ایم. اعتماد به نفس از کجا می‌آید و چطور می‌توانیم در خودمان تقویت‌اش کنیم؟

ایمان به خود

اسما غفاریان | ۱۶ ساله



اعتماد به نفس به‌نظر من یعنی خود را بشناسی و در انجام کارها به خودت ایمان داشته باشی. راهش هم این است که خودمان را در زمینه‌های مختلف علمی، هنری و... امتحان کنیم تا ببینیم به چه موضوعاتی علاقه داریم و در چه حوزه‌هایی مستعدیم؛ بعد آن‌ها را در وجود خود تقویت کنیم. من به موسیقی علاقه دارم و شنیدن و نواختن‌اش باعث آرامش و اعتماد به‌نفسم می‌شود. بعضی وقت‌ها هم اعتماد به‌نفس آدم در معرض خطر قرار می‌گیرد؛ مثلاً من موقع انتخاب رشته حساسی با چالش مواجه شده‌بودم. بین دوتا رشته مانده‌بودم. پدر و مادرم راهنمایی‌ام کردند و اجازه دادند تصمیم‌نهایی را خودم بگیرم که این کار کمک کرد اعتماد به‌نفسم برگردد. با مثلاً این روزها گاهی استرس کنکور می‌آید سراغم. از فکر قبول نشدن در کنکور، اعتماد به‌نفسم بدجوری پایین می‌آید اما سعی می‌کنم با تلاش و ایجاد انگیزه، خودم را برای رسیدن به موفقیت تشویق کنم.

شناخت توانایی‌ها

سپهر لعل‌یوسف‌پا | ۱۱ ساله



زمانی که بتوانیم توانایی‌های مان را بشناسیم و به آن‌ها اعتماد داشته باشیم، اعتماد به‌نفس داریم. به‌نظر من این حس باعث می‌شود کمتر شکست بخوریم و انتخاب‌های درست‌تری داشته باشیم. من برای تقویت کردنش در خودم کارهای مختلفی انجام می‌دهم مثلاً در جمع‌های خانوادگی صحبت می‌کنم، با دوستانم ویدئو می‌سازم و مرتب ورزش می‌کنم. فوتبال و مشخصاً دروازه‌بانی علایق من هستند. وقتی توی دروازه، ضربه‌ای را می‌گیرم احساس خوبی پیدا می‌کنم و اعتماد به‌نفسم بالا می‌رود. از این که خانواده‌ام در این مسیر حمایتی می‌کنند خیلی خوشحال می‌شوم. کنفرانس دادن در مدرسه یکی از راه‌های تقویت اعتماد به‌نفس است که معلم‌ها ما را به انجامش تشویق می‌کنند. البته بعضی بچه‌ها کنفرانس دادن را دوست ندارند اما من با اشتیاق این کار را انجام می‌دهم و به دوستانم هم پیشنهادش می‌کنم.

بعضی وقت‌ها هم

اعتماد به‌نفس آدم در معرض

خطر قرار می‌گیرد؛ مثلاً من

موقع انتخاب رشته حساسی

با چالش مواجه شده‌بودم.

بین دوتا رشته مانده‌بودم.

پدر و مادرم راهنمایی‌ام کردند

و اجازه دادند تصمیم‌نهایی را

خودم بگیرم که این کار کمک

کرد اعتماد به‌نفسم برگردد



خودباوری

زهرا غفاریان | ۱۴ ساله

معنای اعتماد به‌نفس در خود کلمه مشخص است. من همیشه سعی می‌کنم این اعتماد به‌خود را با تکرار جملات مثبت تقویت کنم و انرژی منفی دیگران را از خودم دور نگه دارم چون مطمئنم با تقویت اعتماد به‌نفس می‌توانم به موفقیت‌های بیشتری برسم. کتاب خواندن، نقاشی و موسیقی کارهایی است که باعث بالا رفتن اعتماد به‌نفسم می‌شود. به‌نظر من مدرسه می‌تواند به تقویت این حس کمک کند اما بیشتر این خود ما هستیم که می‌توانیم به خودمان و به یکدیگر کمک کنیم. مثلاً من و دوستانم در مدرسه سعی می‌کنیم تجربیات مان را در اختیار هم قرار دهیم و این باعث می‌شود که کمتر شکست بخوریم. اعتماد به‌نفس یعنی خودباوری و من تلاش می‌کنم با گرفتن تصمیمات درست این حس را درون خودم پرورش دهم.

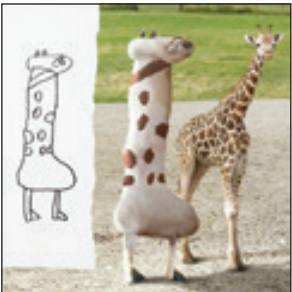


استفاده از فرصت‌ها

محمد امین نبوی | ۱۳ ساله

من فکر می‌کنم یکی از مهم‌ترین راه‌های تقویت اعتماد به‌نفس در سن ما آموزش است. هر چقدر اطلاعات ما در زمینه‌های مختلف بیشتر باشد، به خودمان بیشتر اعتماد کنیم. مثلاً برای من، کلاس زبان تأثیر بسیار زیادی روی اعتماد به‌نفس داشت. مدرسه هم می‌تواند در این زمینه مفید باشد. معلم‌ها با ایجاد رقابت مثبت و تشویق کردن دانش‌آموزان، انگیزه ما را برای پیشرفت و رسیدن هدف‌های مان بیشتر می‌کنند. به‌نظر ما نوجوان ما باید سعی کنیم برای بالا بردن اعتماد به‌نفس مان کارهای مختلفی انجام دهیم و فراموش نکنیم این خود ما هستیم که می‌توانیم به خودمان کمک می‌کنیم. مثلاً همین گفت‌وگو باعث یادگیری و اعتماد به‌نفس ما می‌شود.

گالری



دنیا اگر شبیه نقاشی بچه‌ها بود!



از صفحه: thingshavedrawn



بیرس تا بگم

روزهای امتحان بد اخلاقم!

وقت‌هایی که امتحان دارم خیلی بد اخلاق میشم. با کوچک‌ترین حرفی، داد و بیداراه میندازم و بعدش پشیمون میشم.



مرضیه خوش‌نیت | کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

دوست خوبم ابتدا باید به شما آفرین بگویم که برای حل مشکلات پیش‌قدم شدی. چون اشارهای به سن و جنسیت‌ات نکردی، به‌صورت کلی درباره دلایل خشم و عصبانیت و راه‌های کنترل آن در نوجوانی با هم صحبت می‌کنیم. عصبانیت یک واکنش کنترل نشده به خشم و رنج درونی است که نمی‌توانیم آن را به‌شویه در بست ابراز کنیم. این واکنش معمولاً باعث پشیمانی می‌شود پس باید با شناسایی درست دلایل خشم، آن را کنترل و مدیریت کنیم تا واکنشی مناسب و قابل دفاع داشته باشیم.

دلایل پرخاشگری

استرس

استرس، فشار روانی خارج از تحمل فرد است و موضوعات مختلفی از جمله امتحان، سروصدا، نبود برنامه‌ریزی،

اعتماد به‌نفس پایین و... می‌تواند منجر به استرس شود. هورمون‌هایی که زمان استرس در بدن ترشح می‌شود، نشانه‌های فیزیکی ایجاد می‌کند. برای همین است که وقتی استرس داریم، معمولاً ضربان قلب و ریتم تنفس مان سریع‌تر از حالت عادی می‌شود. بدن از این طریق، برای یک واکنش سریع مثل پرخاشگری آماده می‌شود. حالا چطور استرس مان را کنترل کنیم؟

✎ طرز فکر را تغییر بده. یعنی موقعیت پیش آمده را تهدید نبین و به‌وجوه مثبت آن ببینیش.

✎ نفس عمیق بکش و تا ۱۰ بشمار. سعی کن ذهن‌ات را با تصویر یک منظره زیبا، آرام و خاموش کنی.

✎ محیط مناسب بدون تنش برای خود ایجاد کن. سعی کن از طریق یک گفت‌وگوی آرام، با اطرافیان درباره مشکل‌ات صحبت کنی و از شان بخواهی با شما همکاری کنند.

✎ احساسات را با نوشتن، درددل کردن و... بیرون بریز.

✎ برنامه‌ریزی به‌خصوص در موقعیت‌های پرفشاری مثل روزهای امتحان خیلی کمک‌کننده است و در کاهش استرس، مفید.

✎ ورزش کردن، تمرینات آرام‌سازی، یوگا و قدم‌زدن، خواب کافی، تغذیه مناسب و دوش آب گرم را فراموش نکن.

ویژگی نوجوانی

تغییرات هورمونی و مغزی در نوجوانی

باعث می‌شود نتوانیم به‌درستی

هیجانات مان را کنترل کنیم. معمولاً در این

سن تحریک‌پذیری می‌شویم و فکر می‌کنیم

دیگران نمی‌توانند ما را درک کنند.

گاهی درواکنش به این احساسات،

با پرخاشگری که ساده‌ترین راه است،

سعی می‌کنیم مشکلات مان را در ارتباط

با اطرافیان حل کنیم. کلید حل این مسئله

هم در خودمان است. باید تمرین کنیم در هر

موقعیتی اول هیجانات مان را بشناسیم تا رفتار

ناشی از آن‌ها را مدیریت کنیم. مثلاً باید تمرین کنیم هنگام

خشم، بلافاصله عکس‌العمل نشان ندهیم. بارش‌های ساده‌ای مثل ترک موقعیت، نفس عمیق کشیدن، آب سرد نوشیدن و شمردن ابتدا خودمان را آرام کنیم. بعد با صدا و لحن مناسب احساس و درخواست مان را مطرح کنیم و با همکاری هم دنبال راه حل بگردیم.

الگوی نامناسب و اختلافات خانوادگی

برخی رفتارهای ما با مشاهده رفتار دیگران به‌خصوص همسالان و والدین ایجاد می‌شود. بنابراین وقتی رفتار اشتباهی در خودمان تشخیص می‌دهیم، باید سعی کنیم الگوهای رفتاری بهتری برای خودمان انتخاب کنیم. تنش‌ها و دعوای داخل خانواده هم تأثیر زیادی بر روحیه بچه‌ها دارد. در چنین مواقعی خانواده به کمک یک متخصص نیاز دارد تا ارتباط سالم را آموزش ببیند و قوانین تازه‌ای برای روابط درون خانه ایجاد کند.

تغذیه و سلامت

اختلال در کار برخی قسمت‌های مغز و بدن، کمبود برخی مواد معدنی (مانند آهن) و ویتامین‌ها (مانند ب۱) از دیگر دلایلی است که به عصبانیت منجر می‌شود. در این موارد، به‌مشورت با پزشک نیاز داریم. برای خوش‌خلق‌تر شدن بهتر است مصرف برخی مواد غذایی مثل چپیس، فست‌قودها، مواد سرخ‌کردنی و نوشابه هم به حداقل برسد. در نهایت اگر به‌تنهایی توانستی این مشکل را حل کنی، حتماً از یک مشاور کمک بگیر.