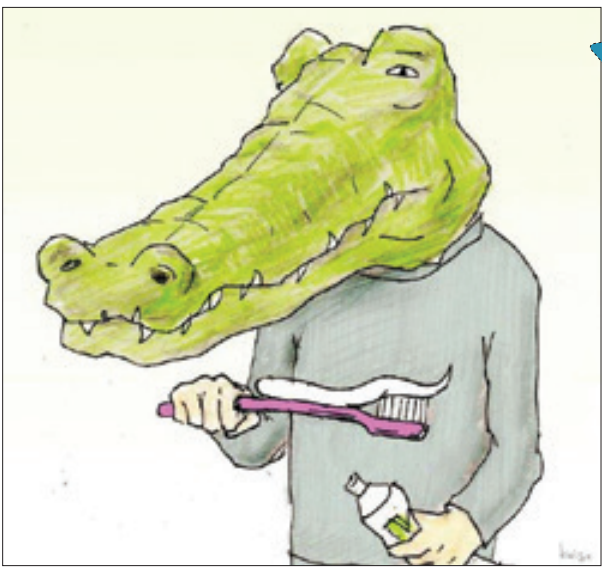


تابستونم رو پس بده!

دو ماه گذشت؟ به همین سرعت؟ نه خاله و عمویی آمد خانه مان که بچه های لوس شان را دور از چشم مامان و باباهای شان اذیت کنیم. نه با اکیپ سمی مان از خانه بیرون رفتیم که اهل محل از دست مان عاصی بشوند. نه اتوبوس و مترو را گذاشتیم روی سر مان، نه نگهبان پارک با بیل افتاد دنبال مان. نه می توانستیم به بهانه کلاس تابستانی از مامان و بابا پول گنده بگیریم که به فنا بدهیمش. نه از مهمانی و دور همی خبری بود که خودمان را لوس کنیم و نرویم و اعصاب همه را خر دو خاکشیر کنیم. نه حتی امتحان درست و درمانی برگزار شد که با تجدیدی، تک ماده ای، نمره لب مرزی چیزی کمی هیجان به زندگی خودمان و معلم ها و والدین اضافه کنیم. همه معدل ها بیست، همه تقلب ها بی استرس، همه معلم ها راضی. این شد زندگی؟ بمیری کرونا که همین لذت های ساده را از مادر بیغ کردی. پس فردا برای نوه و نتیجه ها از چه چیز دوران نوجوانی مان تعریف کنیم که بفهمند کت تن کیست؟ حالا اشکالی ندارد، از این به بعد آتش می سوزانیم. بله؟ از این به بعد ی در کار نیست؟ تا اطلاع ثانوی امیدی به کنترل ویروس نیست و باید همین قدر مودب و دست به سینه باشیم؟ بالاخره که چی؟ به قول قشنگ های اینستاگرام «باز میشه این در، صبح میشه این شب»! آن وقت انتقام همه شیطنت های نکرده را می گیریم فقط تا آن وقت من بروم کتابم را بخوانم، بعدش برای پرنده دانه به بریزم و به نوای زیبای شان گوش فر ایدم، بعدش نخ دندان بکشم، بعدش باز کتاب بخوانم، ای بمیری کرونا!



رفقا سلام!
خبر دارین به جشنواره فیلم کوتاه به اسم «سلفی ۲۰» در حال برگزاری به؟ آگه در زمینه های فیلم داستانی، مستند و موشن گرافیک دستن بر آتش دارین و حتی آگه تو این حوزه ها آموزش ندیدین ولی فیلم سازی یا تلفن همراه حداثتر جالبه، این جشنواره مخصوص شماست. تا ۲۰ شهریور فیلم های ۳ دقیقه ای تون رو ارسال کنین. تواین سایت، اطلاعات بیشتر رو می تونین بخونین:
selfie20shortfilmfestival.com
شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
شماره تلگرام ۰۵۱۲۷۶۳۴۰۰
تلفن تحریریه ۰۵۱۲۷۶۳۴۰۰



تمساح ها سه برابر بیشتر از میانگین مردم جهان، خمیر دندان مصرف می کنند.
اثر: Keigo

چطور از پس کمال گرایی مخرب مان بر بیاییم؟

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

خیلی از ما شنیده ایم که کمال گرایی می تواند مخرب باشد؛ به اعتماد به نفس ما آسیب بزند، ترس بی پایه از شروع کارها در دل مان ایجاد کند و خلاصه نگذار د آرزوهای خود را دنبال کنیم. اما از آن طرف انگار د لایلی وجود دارد که داریم ما را به کمال گرایی تشویق می کند. گاهی اوقات حس می کنیم اگر بخواهیم در جمعی بدرخشیم و توانایی های مان دیده شود، هیچ راهی جز سخت گرفتن به خود و کمال گرایی نداریم. اصلا کمال گرایی چیست؟ و اگر بخواهیم کمتر کمال گرا باشیم، چه باید بکنیم؟

گفت و گو درباره نیاز نوجوانان به اعتماد بزرگ ترها

لطفا ما را جدی بگیرید!

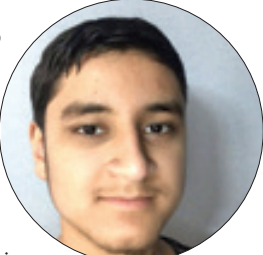
اشکان محمودی | خبرنگار افتخاری جوانه



بعضی وقت ها نظرات و تصمیم های ما از جانب پدر و مادر و بقیه بزرگ ترها نادیده گرفته می شود؛ شاید به این دلیل که فکر می کنند ما هنوز بچه ایم. موضوع دور همی این هفته، اعتماد بزرگ ترها به ما نوجوانان است. از مهمانان این هفته پرسیدیم که از پس انجام دادن چه کارهایی بر می آیند که بزرگ ترها اجازه انجام دادنش را به آن ها نمی دهند؛ در چه مواردی از جانب پدر و مادر جدی گرفته نمی شوند و چه کارهایی برای اثبات خود انجام داده اند؟

ما توانمندیم

فواد عابدزاده ۱۶ ساله



پدر و مادر من مسئولیت کارهایی را که فکر می کنند انجام دادن شان باعث حادثه ای می شود یا به زور بازو نیاز دارد، به من نمی سپرند. دلیل شان هم این است که ممکن است برای من اتفاق بدی بیفتد اما در مواقعی که قرار است تصمیم مهمی گرفته شود و خطری هم وجود ندارد، باز هم نظر من خیلی مهم نیست و حتی شنیده نمی شود. حتی در بعضی موارد که می خواهند کاری را انجام بدهند که به من مربوط است، باز هم نظر من را نمی پرسند. برای این دیده نشدن دو دلیل وجود دارد. دلیل اول این است که معتقدند من هنوز به جایگاهی نرسیده ام که برای خودم تصمیمی بگیرم که به نفع من است و دلیل دوم هم این است که شاید به توانایی های من اعتماد ندارند. من معمولاً برای اثبات خودم به بزرگ ترها به آن ها تعهد و قول می دهم چون به توانایی های خودم اعتماد دارم.

فقط ۱۸ ساله ها بالغ اند؟

آزاده پرهیزکار ۱۴ ساله



یکی از مواردی که پدر و مادر من را در انجامش جدی نگرفتند، نگهداری از گربه بود چون قبلاً به دلیل مسئولیت پذیر نبودن نتوانسته بودم از پس مراقبت از این حیوان بر بیایم و خب همین هم دلیلی شد برای این که بزرگ ترها من را از انجام آن منع کنند. اما همیشه مسئله، تجربه شکست آمیز ما نیست. اصولاً در تصمیم گیری های مهم، نظر جوان ترها لحاظ نمی شود در حالی که ممکن است نظریک نوجوان منطقی و با استدلال باشد. بزرگ ترها بلوغ ذهنی را منوط به رسیدن به ۱۸ سالگی می دانند در حالی که این طرز فکر کاملاً غلط است. من با اعتماد به نفسی که دارم، از انجام دادن کارهای پر مانع نمی ترسم و سعی می کنم منطقی ترین راه را انتخاب کنم تا به نتیجه خوبی برسم.

سبز انگشتی

به میوه های لهیده یک فرصت دوباره بدهید

مریم ملی | روزنامه نگار



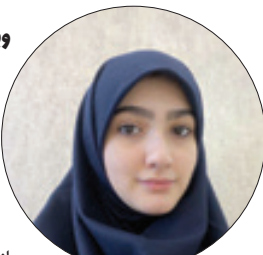
ظرف میوه های توی یخچال در تابستان با ظرف میوه های پاییز و زمستان حسایی فرق دارد. کل شش ماه دوم سال را باید با سیب و پرتقال سر کرد و منتظر بهار و تابستان ماند تا میوه های متنوع از راه برسند. میوه های رنگارنگ تابستانی اما یک مشکل بزرگ دارند؛ خیلی زود لهیده می شوند. شلیل، هلو، آلو سیاه و زرد زودتر از بقیه له می شوند. قیفه چروکید و رنگ کدرشان ممکن است باعث شود فکر کنیم دیگر خوردنی نیستند و باید راهی سطل اشغال بشوند ولی با همین میوه های له و نورد می می شود یک اسموتی خیلی خوشمزه درست کرد که حسایی جگر آدم را حال بیاورد. کافی است هسته میوه های له شده را جدا کنید و میوه را توی ظرفی در فریزر قرار بدهید. بعد از یکی، دو ساعت که نیمه یخ زدن را با یک لیوان آب توی مخلوط کن بریزید. اگر دوست داشته باشید می توانید با کمی



شکر شیرینش کنید ولی معمولاً همان ترشی و شیرینی مخلوط میوه ها خودش یک لعلم ایده آل می سازد. هندوانه هم یکی از میوه های طرفدار تابستانی است که بیشتر به شکل قاچ های مکعبی و برش های مثلثی استفاده اش می کنیم ولی پوست این میوه هم می تواند یک اسموتی عالی به شما بدهد. برای این کار قسمت سبز و نگو بیرونی پوست هندوانه را با چاقو جدا و تکه های سفید رنگ را خرد کنید و همراه چند تایخ کوچک توی مخلوط کن بریزید. پوست هندوانه مزه خاصی ندارد برای همین می توانید با هر میوه ای که خواستید مخلوطش کنید. لیموی تازه و نعنای از بهترین ترکیبات برای تهیه اسموتی پوست هندوانه است. با این کار، هم از میوه های لهیده و پوست هندوانه به بهترین شکل استفاده کرده اید و هم جلوی تولید شیرابه های خطرناک در زباله خانگی تان را گرفته اید. تازه در این هوای گرم یک اسموتی یخی عالی هم بر بدن زده اید.

ما قابل اعتمادیم

ویونا رستگاری ۱۵ ساله



من در تصمیم ها معمولاً به توانایی ام نگاه می کنم. اگر کار مدنظرم در حدی باشد که بتوانم عملی اش کنم، فکرم را با بزرگ ترها در میان می گذارم و خدا را شکر در بیشتر مواقع خانواده حمایت می کند. البته بعضی از کارها هم هستند که دوست دارم آن ها را انجام بدهم ولی ترس از این که ممکن است به من آسیبی وارد کنند، من را از به زبان آوردن خواسته ام منع می کند. تا حالا بر ایم پیش نیامده که از طرف خانواده جدی گرفته نشوم ولی مطمئنم که بعضی از هم سن و سال هایم با این موضوع مواجه شده اند. به نظر من برای بیان خواسته ها باید به دو نکته توجه کرد. اول این که به خواسته خود کمی ببندیم که آیا منطقی است یا نه و در گام بعد در زمان و با لحن مناسب آن را به زبان بیاوریم. من در مدت طولانی با کارهای مثبتی که انجام داده ام، توانسته ام خودم را به پدر و مادرم اثبات کنم و اعتماد آن ها را به دست بیاورم.

خطاهای گذشته، گذشته!

علیرضا علیرزاده ۱۵ ساله



بعضی اوقات بزرگ ترها به دلیل تجربیات گذشته ما بهمان اطمینان نمی کنند. شاید در گذشته که کم سن و سال تر بودیم، کار اشتباهی انجام داده باشیم اما نباید همیشه ما را بر اساس آن قضاوت کنند. در جمع های خانوادگی اگر در زمینه های فرهنگی، اجتماعی و سیاسی بحثی پیش بیاید، کمتر کسی است که به نظر من نوجوان احترام بگذارد. در جمع های دوستانه اما یاد گرفته ایم که برای نظر های یکدیگر احترام قائل باشیم. من برای اثبات خودم به بزرگ ترها کارهای زیادی انجام داده ام. برای مثال بعضی از کارها را که به نظر آن ها از عهده اش بر نمی آمدم، با سعی و تلاش به سرانجام خوبی رسانده ام.

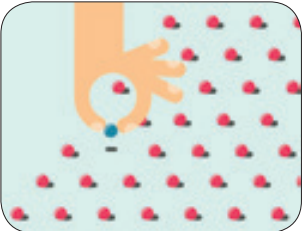
آثار شما

آن روز گرم زمستانی

راضیه اکبرزاده | ۱۵ ساله از بشرویه



نهمیدم دیشب چطور پا به این شهر گذاشتم. یادم نیست به صاحب مسافر خانه چی گفتم، فقط می دانم بی حال و بی هوش افتادم روی این تخت سفت. ملافه کهنه را کنار می زنم، بوی تند شوینده اش به سرفه ام می اندازد. بوی دست های مامان. چقدر دلم برایش تنگ شده. صدای دو نفر از پنجره نیمه باز توجهم را جلب می کند. «قهری؟ حرف هم نمی زنی؟» زن، روی جدول خیابان کنار دختر بچه می نشیند. دختر سرش را بر می گرداند: «بله قهرم، حرفم نمی زنم». «خب حالا که چیزی نشده، باشو بریم، زشته. قول میدم بهتر از اینا رو برات بخرم». لباس پاره ام را نشاننش می دهم و می گویم: «زشت ایناس. من دیگه دلم نمی خواد با این لباسا باشم. همه جاش پر از پینه دوزه. همه بچه ها لباسای خوشگل دارن ولی من چند ساله که لباس نوندارم». نگاه های تیز مردم را روی خودمان احساس می کنم. از همه شان بدم می آید. از همه نگاه هایی که هیچ وقت نمی شود به آن ها عادت کرد و بوی حقارت می دهد. صورت مادر سرخ شده. ماهی توی دستش را بالا می آورد و می گیرد جلوی چشمم: «همه عید به سبزی پلو با ما همیشه. حیف نیست موقع سال تحویل نه کنار سفره



آیا من یک کمال گرا هستم؟

وقتی یک نفر کمال گرا است، به احتمال زیاد این سه ویژگی در او وجود دارد:

- ✓ گرایش افراطی به بی عیب و نقص بودن
- ✓ شرمندگی و ناراحتی شدید بابت هر ایرادی ناقص
- ✓ مضطرب شدن بابت هر خطا و انتظار وقوع فاجعه بعد از هر اشتباه

چطوری کمال گرایی را مهار کنیم؟

مدیریت کمال گرایی مخرب کار آسانی نیست، پس توقع نداشته باشید مسئله به راحتی حل شود (اصلاً خود چنین انتظاری نشانه کمال گرایی است!) اما خب می شود با توجه به نکاتی، شدت آن را کاهش داد.

به خودگویان تان دقت کنید

جملاتی مانند «من اصلاً این کاره نیستم» و «با این اشتباهی که کردم، حالا همه فهمیدن که هیچی بارم نیست» نشانه کمال گرایی مخرب هستند. برای حفظ انگیزه می توانید چنین جملاتی استفاده کنید: «درسته که این کار رو خراب کردم و حالم گرفته است اما در عوض چیزهای خوبی یاد گرفتم»، «من درباره این موضوع چیزی نمی دونم؛ البته هنوز!» و «نوبت بعد که تلاش کنم، بهتر میشه.»

روش هدف گذاری خود را تغییر دهید

وقتی در آرزوی انجام یک کار بزرگ بی عیب و نقص هستیم، بیشتر درگیر کمال گرایی مخرب می شویم. در عوض بهتر است اهداف خود را گام به گام تعریف کنیم.

قدر شکست خوردن را بدانید!

از یاد نبرید که تجربه میزانی شکست، لازمه یادگیری است. شاید یادتان باشد چند وقت قبل در همین ستون از مطالعه ای نوشتیم که می گفت وقتی در مسیر یادگیری موضوعی جدید در ۱۵ درصد تلاش ها شکست می خورید، یعنی در حال یادگیری آن با بالاترین سرعت ممکن هستید.

از دلایل کمال گرایی تان رمزگشایی کنید

بخش زیادی از کمال گرایی مخرب به واسطه تجارب قبلی ماست. معلم سخت گیری که در دبستان داشته ایم و تا ۱۰۰ درصد کاری را انجام نمی دادیم، به ما آخرین نمی گفت یا پدر و مادری که طی سال ها به شکلی به ما باز خورد داده اند که اگر عالی نباشیم، دوست داشتنی هم نیستیم. آگاهی از عوامل کمال گرایی، کمک خوبی برای کم کردن تاثیر آن است.

باشیم نه ماهی بخوریم؟! با التماس توی چشم هایش از من می خواهد به این بازی خاتمه بدهم اما برای من بازی نیست، خیلی هم جدی است. بلند می شود و دستم را می گیرد. دوست دارم دستش را ول کنم و جیغ و داد کنم و پاهایم را محکم به زمین بکوبم. دلم نمی آید. تقصیر او چیست. برای همین ماهی هم نصف حقوقش را داده. با دست های پوسته پوسته اش صورتم را نوازش می کند. پوستش برای این که بین شوینده ها طاقت بیاورد، باید ضخیم می شد. ساکت می شوم. مامان هم حرفی نمی زند. هوا سرد است. این را بخاری که از دهان مردم بیرون می آید، می گوید. گونه های مامان هم قرمز شده است اما من داغ داغم مثل نانی که تازه از تنور بیرون آمده باشد. پشتم خیس عرق می شود. دلم لک می زند برای بستنی قیفی تاسردی اش تمام وجودم را یخ کند و شیرینی اش به دلم برسد. جلوی در مغازه ای می ایستم و نگاهم را می دوزم به بستنی ها. مامان بدون هیچ بهانه ای برایم بستنی می خرد انگار ی فهمیده چقدر تشنه ام. دوست دارم تا خانه آرام لیس بزنم تا تمام نشود و همه چیز را فراموش کنم. آن کوچه های تنگ را یکی یکی در ذهنم طی می کنم. برعکس همیشه دوست دارم راه دو برابر شود. بدون گلابه از لباس و کفش های پاره. هیچ کس توی خیابان نیست. وسط زمستان، گرمای آن شب را حس می کنم. هوای اتاق برایم گرم است. نفسم بالا نمی آید. از مسافر خانه بیرون می آیم. من تنها در این شهر چه می کنم وقتی مامان نیست بر ایم بستنی بخرد و با دست های زمختش صورت خیسم را نوازش کند؟