

۳ کار مهم تایوانی ها قبل از مرگ



فاطمه فاسمی | مترجم

هفته گذشته ۲۰ هزار تایوانی عرض دریاچه آفتاب-مهتاب را شنا کردند آن هم در این وضعیت کرونایی! این جشن از سال ۱۹۸۳ برقرار است و شنا کردن در این دریاچه اهمیت سنتی و فرهنگی دارد. حالا این که با این بیماری چه اصراری به برگزار شدنش داشتند، بماند! ظاهرآشنا در این دریاچه یکی از سه کار مهمی است که هر تایوانی پیش از مرگ باید انجامش بدهد. از آن جا که مسیرهای زیبای کوهنوردی، پیاده روی، آبشارهای خروشان و مناظر کوهستانی تایوان بسیار مسحور کننده است، دو کار دیگر این مردم قبل از مردن، یکی دوچرخه سواری دور تادور تایوان و دیگری کوهنوردی و ماجراجویی در کوه «یوشان» است. یوشان، بلندترین کوه آسیای شمالی با ارتفاع سه هزار و ۹۵۲ متر در تایوان است. در پارک «شوانگجی» شهر تایپه، پایتخت تایوان هم مراسم دیدنی دیگری برگزار می شود. بازدید کنندگان می توانند لحظاتی را مثل یک قورباغه روی برگ های غول پیکر نیلوفر آبی با قطر ۱/۵ متر بنشینند و سلفی بگیرند. این برگ ها به اندازه ای بزرگ اند که کودکان و بزرگ سالان کموزن تا ۶۴ کیلو گرم می توانند روی آن ها بنشینند. این گیاهان برخلاف ظاهرشان بسیار ظریف و شکننده هستند و مردم مجازند که تنها یک دقیقه روی برگ ها بمانند.



گفت و گو

نوجوان ایرانی؛ پدیده پارکور جهان

گفت و گو با نوجوان ۱۷ ساله ای که برای نخستین بار در تاریخ ورزش کشورمان، قهرمان مسابقات جهانی پارکور شد



مصطفی میرجانیان | روزنامه نگار

گاهی بالا می پرد، مثل یک پرنده سبکبال که دیوار چند متری و پله چند سانتی متری برایش فرقی ندارد. گاهی می خزد مثل ماری که زمین صاف و سنگلاخ برایش یک معنا دارد. گاهی معلق است بین زمین و آسمان. پارکور، این رشته جذاب چیست که بچه های امروزی این قدر عاشقش هستند؟ حدود یک هفته پیش خبر رسید که «یاسین همتی نژاد» ۱۷ ساله در مسابقات جهانی پارکور از میان ۷۰ ورزشکار برتر جهان، مقام اول را به دست آورده است.

یاسین حالا کم سن ترین پارکور کار ایرانی است که برای خودش اسم ورسمی دارد و پدیده این رشته در جهان شناخته می شود. در «جوانه» این هفته سراغ این نوجوان قهرمان رفتیم و درباره رشته پر هیجانش گپ زدیم.

👉 **قهرمانی تو حسابی سروصدا به پا کرد.**

چطور به این موفقیت رسیدی؟

من هشت سال است که پارکور کار می کنم و در این چند سال در مسابقات داخلی و خارجی زیادی شرکت کرده ام. البته همه این مسابقات غیر رسمی بوده و به همین دلیل ما دنبال هایم آن چنان خبر ساز نشده است. حدود چهار ماه پیش به فدراسیون پارکور درخواست دادم تا این بار در مسابقات جهانی شرکت کنم و مدارکم تایید شد. وقتی خبر آمد که به دلیل کرونا، مسابقات به صورت آنلاین برگزار می شود، خیلی خوشحال شدم چون دیگر لازم نبود برای شرکت در مسابقات هزینه زیادی پرداخت کنم. شرکت کننده ها در مسابقات حضوری استرس زیادی دارند؛ حتی کوچک ترین خطاها دیده می شود و ممکن است یک اشتباه کوچک مقام اول و دوم را جابه جا کند ولی در مسابقات آنلاین هر نفر می تواند بنا به موانعی که از قبل مشخص شده است، چندین بار جلوی دوربین تمرین کند و بهترین ویدئو را برای هیئت داوران بفرستد. من هم بهترین فیلم ام را فرستادم که مورد تشویق قرار گرفت و ۴ هزار فرانک سوئیس معادل ۱۲۰ میلیون تومان جایزه گرفتم. این پول البته هنوز به دستم نرسیده اما مربی ام پیگیرش است. من هم بخشی از جایزه را به مربی ام می سپارم تا برای ورزشم استفاده کند. در این مسابقات پنج، شش ایرانی دیگر هم شرکت کردند اما من اولین کسی بودم که در سطح جهانی این رشته قهرمان شدم.

👉 **به نظر خیلی ها پارکور، مخصوص بچه پولدارهای شهرهای بزرگ است. تو چطور این رشته را یاد گرفتی؟**

من متولد «گسپاران» استان کهگیلویه و بویر احمد هستم. وقتی سنم کمتر بود،



رفقا سلام!
چه خبر؟ حرفی، حدیثی، نقدی، نظری؟
جوانه، رسانه رسمی نوجوان هاست و ما وظیفه شما خودمون می دونیم صدای شما رو منعکس کنیم. شما می تونید حرف های مهم و ناگفته تون رو که جای دیگه ای امکان شنیده شدنش وجود نداره، تو پونزده بیست خط (حدود ۳۰۰ کلمه) برای ما بفرستید تا با اسم و عکس خودتون منتشر کنیم.

شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
شماره تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰
تلفن تحریریه

عیادت سیاره ها از داداش زمین!

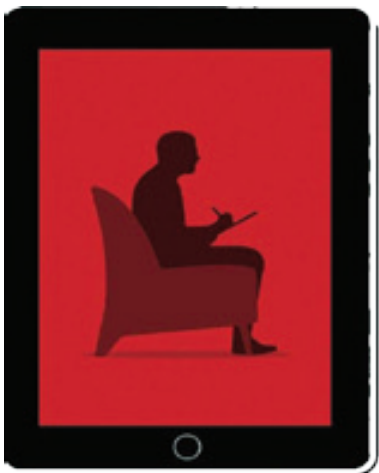


از صفحه: arkitebyrakliad

روان درمانی در اینترنت

الیه توانا | روزنامه نگار

این روزها که درس و مشق و خرید و معاشرت و خلاصه خیلی از کارها اینترنتی شده است، مشاوره اینترنتی هم یکی از گزینه هایی است که به اندازه بقیه امکانات می تواند مفید و کارا باشد. برای بعضی های مان نشستن جلوی یک در مانگرو حرف زدن درباره ناراحتی ها و مشکلات، کار سختی است. این روزها هم که بیرون رفتن از خانه، ترجیح داده می شود پس شاید بتوانیم به روان درمانی اینترنتی به عنوان یک جایگزین خوب فکر کنیم اما این گزینه، چه بایدونباید هایی دارد؟



۱ خلی از روان شناس های خوب، این روزها جلسات مشاوره را از راه دور و اینترنتی تشکیل می دهند. پس منظور از روان درمانی

اینترنتی این نیست که به روان شناس های بی نام و نشان اینستاگرامی و تلگرامی اعتماد کنیم. در مانگر باید مدرک تحصیلی و سابقه کاری مشخص داشته باشد، نه از این ها که دور بین می گذارند جلوی شان ویدئو ضبط می کنند و در دنیای واقعی کسی از شان خبری ندارد.

۲ در مانگر معتمد را باید به کمک یک بزرگتر قابل اعتماد پیدا کنیم؛ پدر، مادر، خواهر و برادر، مشاور و معلم مدرسه یا یکی از اعضای فامیل. یعنی در مرحله اول باید کسی را پیدا کنیم که به راحتی با او درباره مشکل مان صحبت کنیم. بعد از او خواهش کنیم در پیدا کردن یک در مانگر خوب و – اگر لازم شد – در طول جلسات مشاوره، همراه مان باشد.

۳ جلسات اینترنتی به دلایل مختلف که بالاتر گفتیم، می توانند مفید باشند اما نه برای همه مسائل و مشکلات. مثلا اگر کسی به افکار خطرناک یا رفتارهای پرخطر مثل آسیب زدن به خودش تمایل داشته باشد، مشاوره حضوری برای او گزینه بهتری است. در این شرایط، نباید زمان را از دست بدهیم و لازم است که هر چه زودتر به یک در مانگر مراجعه کنیم.

۴ محرمانه بودن جلسات مشاوره یکی از اصول در مانگری است. حالا تکلیف این قضیه در مشاوره آنلاین چه می شود؟ برای این که خیال تان از این بابت راحت شود، از در مانگرتان بخواهید به شما درباره روشش برای محرمانه نگه داشتن جلسه توضیح بدهد. مطمئن باشید که این سوال، بدبینانه یا غیر محترمانه نیست. هر ابهام و سوال دیگری که درباره روند کار دارید، می توانید ابتدای جلسه یا در طول جلسات از مشاورتان بپرسید. این نگرانی ها قابل درک هستند و نباید مانع شما برای مراجعه به در مانگر بشوند.

۵ بهتر است جلسات روان درمانی اینترنتی را مثل جلسه های حضوری، رسمی برگزار کنید. اگر احساس کردید در مانگرتان در برابر شما از فضای اینترنت ترسیده یا ارتباطی غیر از مشاوره استفاده می کند یا عکسی از شما می خواهد یا درباره ظاهرتان اظهار نظر می کند، حق دارید به جلسات ادامه ندهید و ترجیحا بایک بزرگتر قابل اطمینان در این باره صحبت کنید. ارتباط شما با در مانگرتان باید به زمان جلسه محدود شود مگر این که قبلا به شما اجازه داده باشد در مواقع غیر از جلسه، سوال های ضروری تان را بپرسید.

👉 عجیبه برام با این که می دونم ستون «پرونده های مجهول» در صفحه نوجوان الکی و سرکاریه اما باز مای بنمش، مجبورم بخونم و آخر هیچ کدومشون هم معلوم نمیشه واقعا چه اتفاقی افتاده! واقعا برام عجیبه!
جوانه: دوست عزیزم شاید برای اینکه ما قصه ها رو دوست داریم صرف نظر از این که واقعی باشن یا نه.

👉 مخاطبی که گفتید ستون پرونده های مجهول الکی و سرکاریه، من با حرف شما کاملا مخالفم و ستون پرونده های مجهول روز همه بیشتر دوست دارم. شما هم که مخالفی، لطفا نخونیدش و الکی شکایت نکنید. باتشکرفراوان از دست اندر کاران زندگی سلام. **فرشته، ۱۷ ساله جوانه:** خوشحالم که از این ستون خورش میاد فرشته جان.

👉 عکس های چاپ شده در قسمت «گالری» در صفحه نوجوان با موضوع «خلاقیت بایک تکه کاغذ» واقعا جالب بود. داشتن ذهن خلاق زندگی روزیباتر می کنه. **جوانه:** ما هم با تو افقیم دوست عزیزم.