

حال خوب



علی ۱۶ ساله میگه: راستش نمی‌دونم چی حالم رو خوب می‌کنه! شاید بشه گفت قدم زدن، وقت گذروندن با دوست هام و گوش دادن به موسیقی حالم رو بهتر می‌کنه.

عکس: صادق ذیاج

سلام به دوستان قدیمی و صمیمی! سلام به دوستان جدید و به‌زودی صمیمی شونده! سلام به اون‌هایی که «جوانه» رو با خواهر و برادر و دوست و رفیق می‌خونن، به فامیل و آشنا و همسایه معرفی‌ش می‌کنن و کلا جوانه تنهایی از گلوشون پایین نمی‌ره! یک سلام ویژه هم به اون‌هایی که دیگه خودشون رو جزئی از تحریریه جوانه می‌دونن؛ چه کسانی که برامون مطلب می‌فرستن چه اون‌هایی که گروهی با هم قرار می‌ذارن و میان دفتر روزنامه و با هم گپ می‌زنیم و بهمون خوش می‌گذره. کسی جا نموند؟ به همه سلام کردیم؟ از اون جایی که شنبه آینده، تعطیله و روزنامه چاپ نمیشه و از همین الان بغض داره گلومون رو می‌فشرد! خواستیم این هفته رو خیلی گرم سلام و احوال‌پرسی کنیم تا دلنگی مون جبران بشه. شنبه پیش رو، عید سعید غدیره. عیدتون پیشاپیش مبارک و کلی بهتون خوش بگذره. راستی یادتون نره از سیدها عیدی تپل بگیرین.

PV!

چطور با کسی که ناراحتیم کرده، حرف بزنیم؟



تا حالا برات پیش اومده از کسی که دوستش داری، رفتار ناراحت‌کننده‌ای سر بزنه و توتونوی بهش بگی از دستش ناراحت شدی؟ این جور مواقع بعضی هامون قهر و دعوا می‌کنیم و بعضی هامون هم سعی می‌کنیم مسئله رو فراموش کنیم؛ درحالی که مشکل پیش‌آمده نه با قهر کردن حل میشه و نه با فراموشی. اما چی کار میشه کرد؟ قبل از روبه‌رو شدن با کسی که ناراحت کرده، به حرف‌ها خوب فکر کن و در انتخاب کلمات دقت کن. یادت باشه به دلخوری‌هایی که ربطی به قضیه فعلی نداره، اشاره‌ای نکنی و فقط به همون موضوعی بپرداز که الان ناراحت کرده. به جای حاشیه رفتن و کلی صحبت کردن، فقط روی موضوع اصلی متمرکز شو. وقتی داری دلیل دلخوری‌ت رو توضیح میدی، تا حد امکان سعی کن جملات با «تو» شروع نشه تا طرز بیان‌ت اتهام گونه به نظر نرسه و طرف مقابل حالت تدافعی به خودش نگیره. گاهی وقت‌ها بد نیست برای کسی که ناراحت کرده، نامه بنویسی و افکار و احساسات رو با نامه بیان کنی. بهتره وقتی نامه رو نوشتی، کمی صبر کنی و چندبار بخونیش تا مطمئن بشی توی نامه‌ات از خشم و توهین خبری نیست و هدف، فقط رفع کردن مشکله. اگر آشتی جویانه برخورد کنی، طرف مقابل هم ترغیب میشه خشم و کینه رو کنار بذاره. منظور از رفتار آشتی جویانه این نیست که خطای طرف مقابل رو توجیه کنی یا بهش حق بدی بلکه یعنی در آشتی رو با بذاری و به طرف مقابل فرصت جبران بدی.

گپی خودمانی درباره تعارض نوجوان‌ها و خانواده

دلم می‌خواهد خودم تجربه کنم!



عکس: صادق ذیاج

مهین ساعدی - بسیاری از نوجوانان احساس می‌کنند پدر و مادرشان آن‌ها را درک نمی‌کنند، از آن طرف هم پدر و مادرها از رفتارهای بچه‌ها گله می‌کنند؛ که دنیا عوض شده‌است و دیگر مثل گذشته، بچه‌ها مطیع خانواده‌شان نیستند و هزاران داستان دیگر. اما واقعیت این است که شاید وقت آن رسیده باشد نوجوان و مامان و بابایا گرامی، کمی بیشتر به روابطشان توجه کنند و برای خوب شدن آن قدمی بردارند، هفته گذشته تعدادی از دختران نوجوان را به دفتر روزنامه دعوت کردیم. آن‌چه در ادامه می‌آید نتیجه گفت‌وگوی دو ساعته ما با پریسا وحدت‌خواه، زهرا تهرانیان، غزاله ناجی و پریا احمدی برون عزیز است.

■ **مامان باباها آینده‌نگرترند**

از بچه‌ها در باره رابطه‌شان با خانواده سوال می‌کنم؛ زهرا که هیجان بیشتری دارد، می‌گوید: «خوبه! اما به‌هر حال همیشه مسائلی است که باعث ناراحتی شود و ما سعی می‌کنیم سریع حل‌شان کنیم». پریسا با اشاره به سخت‌گیری‌های پدر و مادرش درباره برخی موضوعات حق را به آن‌ها می‌دهد و می‌گوید: «قبلا در کتان برایم سخت بود اما حالا که بزرگ‌تر شده‌ام می‌دانم چرا دل‌نگرانم بوده‌اند». غزاله هم باتکان دادن سر حرف پریسا را تأیید می‌کند اما پریا که تا این موقع با دقت به حرف‌های ما گوش می‌داد، مخالفت می‌کند و ادامه می‌دهد: «بر خلاف دوستانم، رابطه من و خانواده‌ام خیلی خوب نیست و شاید دلیل اصلی آن خودم باشم!» از آن‌ها می‌خواهم دقیق‌تر توضیح دهند که علت اختلاف‌ها و تفاوت‌هایشان با خانواده چیست؟ هر چهار نفر مشغول فکر کردن می‌شوند، غزاله که دختر شادایی به نظر می‌رسد، می‌گوید: «مامان باباها نسبت به ما آینده‌نگرترند و من حس می‌کنم علت اصلی بیشتر اختلاف‌هایمان، نگرانی بیش از حد آن‌ها باشد. البته من صلح‌طلبم و از آن‌ها خواسته‌ام اجازه دهند خودم تجربه کنم و بزرگ شوم». زهرا هم در تأیید حرف‌های غزاله اضافه می‌کند: «مامان باباها نگران‌اند در جامعه برای ما مشکلی پیش بیاید یا چون یکی دو پیراهن از ما بیشتر پاره کرده‌اند

تصور می‌کنند، می‌دانند ما باید چطور انتخاب رشته یا رفتار کنیم». پریسا اما راضی به نظر می‌رسد و می‌گوید: «سختی‌های زندگی هم گاهی پدر و مادرها را خسته و ناراحت می‌کند، به‌نظرم باید آن‌ها را درک کنیم». پریا می‌گوید: «واقعیت این است که پدر و مادرها ما بیشتر می‌دانند اما خب، من نوجوان هم دلم می‌خواهد خودم تجربه کنم. البته شاید سن بالای بعضی مامان باباها و بلند نبودن ارتباط برقرار کردن با بچه‌ها هم مشکلاتی ایجاد کند که به‌نظر من خود نوجوان باید قدم جلو بگذارد».

■ **گاهی مشاورها خودمشکل‌اند!**

از آن‌ها می‌خواهم برای رفع برخی اختلاف نظرها بین بچه‌ها و خانواده‌ها راه‌حلی بدهند. زهرا و غزاله که به نظر می‌رسد مطالعه زیادی در این زمینه دارند، فکر می‌کنند نوجوان باید کاری کند که پدر و مادرش به او اعتماد کنند؛ مثل بردن پدر و مادر به فضاهایی که نشان می‌دهد آن‌ها رشد مثبتی داشته‌اند یا آشنا کردن آن‌ها با دوستان و معلمان‌شان و استفاده از افراد بانفوذ در خانواده که به خوبی می‌تواند روی بهتر شدن رابطه آن‌ها با خانواده اثر بگذارد. پریا هم با نظر دوستانش موافق است و ادامه می‌دهد: «انتخاب دوست خوب از هر چیزی مهم‌تر است؛ چون به هر حال روی رفتارهای ما تأثیر می‌گذارد. البته به نظر من نباید مشکلات خانواده را به جمع‌های دوستی

برد و از آن‌ها مشورت گرفت چون بیشتر گمراهت می‌کنند». پریسا هم می‌گوید: «همه صحبت‌ها به نظرم درست است ولی هیچ چیزی به اندازه دوستی بین پدر و مادرها و بچه‌ها مهم نیست». از آن‌ها سوال می‌کنم نظرشان درباره برنامه‌های تلویزیونی چیست؛ هر چهار نفر تأکید می‌کنند تلویزیون با این که بیشترین تأثیر را دارد، کمترین توجه و برنامه را برای کاهش فاصله بین نوجوانان و والدین هم دارد. درباره نقش مدرسه که می‌پرسم غزاله که انگار منتظر این سوال بود، سریع جواب می‌دهد: «به نظر من اگر مشاورهای مدرسه و استادانی که مدرسه از آن‌ها دعوت می‌کند، بدون موضع‌گیری سخنرانی کنند، خیلی می‌توانند در بهتر شدن رابطه ما با پدر و مادرها اثر گذار باشند». پریسا که بسیار آرام به صحبت‌ها گوش می‌دهد، بارد صحبت‌های غزاله ادامه می‌دهد: «متأسفانه مشاوران مدرسه هم بیشتر همان نظرات مامان باباها را دارند و دقیقاً مثل آن‌ها فکر می‌کنند در حالی که باید به فکر ما هم باشند». زهرا با تأیید صحبت پریسا اضافه می‌کند: «بعضی وقت‌ها خود مشاوران و مشاوره‌هایشان به مشکلاتمان اضافه می‌کنند تا این که راه حل باشند!» پریا اما می‌گوید: «به نظر من فضای مجازی و استفاده از کانال‌های روان‌شناسی خیلی بیشتر از مدرسه و مشاوره جواب می‌دهد».

قوانین عجیب و غریب در دنیا

مردن ممنوع!

یکی از عجیب‌ترین قوانین جهان این است که کسی حق ندارد در پارلمان انگلستان بمیرد! یعنی اگر کسی در آن‌جا نزدیک به مرگ باشد، به‌جای این که دیگران به او کمک‌های اولیه برسانند، باید اول او را از پارلمان خارج و بعد به او کمک کنند. سال‌هاست نمایندگان پارلمان در صدد تغییر این قانون عجیب و غریب هستند اما هنوز موفق به اصلاح آن نشده‌اند.



یک شنبه‌های ممنوع در سوئیس

در کشور سوئیس، روزهای یک شنبه کسی حق ندارد لباسی برای خشک شدن روی بند آویزان کند. در این روز همچنین کسی اجازه ماشین شستن هم ندارد؛ تخلف از این قانون عجیب، مجازات‌هایی در پی خواهد داشت.



بازی‌های رایانه‌ای ممنوع!

در اوایل قرن بیستم دولت یونان انجام بازی‌های رایانه‌ای را ابتدا تنها در گیم نت‌ها ممنوع کرد. این قانون در سال ۲۰۰۳ به شکل کلی در آمد و در سراسر کشور یونان کسی حق ندارد سراغ بازی‌های رایانه‌ای برود و گرنه با مجازات دولت آن کشور مواجه خواهد شد.



تنظیم: شاه‌بنا اسدی
منبع: تابناک، روزنه

آثار شما

توشه راهی از عشق



در طلوع ملکوت / در طلوع پرواز / تا و داع دنیا دَمکی *
مانده است / اندکی مانده به خاموشی جان / اندکی مانده به بدرد حیات / و چه کسی می‌داند / که در این لحظه تنگ / من حیرت‌زده آشفته / کوله باری ز گناه / کوله باری ز خطا خواهم داشت؟ / یا که نه! / توشه راه من از عشق پر خواهد بود / قلب من در تپش سبز دعا خواهد مرد / در طلوع ملکوت / پنجره زمزمه‌وار / پرده‌ها رقص کنان / آسمان غرق ز اشک / همگی خواهند گفت: «ای سفر کرده عاشق، بدرد!» / کم کمک شمع وجود / تن به تاریکی گور خواهد داد / چشم‌ها می‌گریند / قلب‌ها می‌سوزند / همه در بغض غم و اندوه در مانده‌اند / و زمان می‌بلعد خاطرات من را / و من غم‌زده افسرده / تا ابد خواهم ماند در بر سردی خاک / تا اید خواهم ماند در غروب ملکوت

* (دَمک: استعاره از زمان بسیار کم!)

شاعر: زهرا فراهادی، ۱۶ ساله

کمی‌کم



اگر یک بعد از ظهر تابستانی تصمیم گرفتید به پارک بروید، این نکات را رعایت کنید