



نیوز یلند و مراسم عجیب اش

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



بیشتر جمعیت نیوزیلند را مهاجران اروپایی تشکیل می دهند و مهم ترین اقلیت هم رنگین پوستان «مائوری» هستند که از هزار سال پیش، ساکن این سرزمین شده اند. سلام و احوال پرسی در قیابل مائوری رسمی با مزه دارد به نام «هانگی»؛ به این ترتیب که وقتی دو نفر به هم می رسند، پیشانی و بینی هارا به یکدیگر می چسبانند و چشم هارا را می بندند و به اصطلاح «نفس زندگی» را با هم سهیم می شوند. این شیوه سلام، نشانه ترکیب دوروح است. البته با وجود شرایط کرونایی احتمالاً این سنت این روزها کم رنگ تر شده باشد. سنت مشهور دیگر آن ها «هنگی» است که مشهورترین پخت و پز تفریحی و سنتی در نیوزیلند به شمار می رود. هنگی در اصل گودالی بزرگ و پر شده از سنگ است که با برپایی آتش گرم می شود. زمانی که حرارت آتش کمتر شد و سنگ ها داغ شدند، غذا های گوشتی، ماهی یا ریشه های سبزیجات را در اجاقی زیرزمینی داخل گودال قرار می دهند. پخت غذا بین ۳ تا ۷ ساعت زمان می برد اما این ها تنها بخشی از مراسم است چرا که تا آماده شدن غذا، افراد دور هم جمع و گرم صحبت می شوند یا کمی کریکت ساحلی بازی می کنند. حالا که حرف از سنت هادر نیوزیلند شد بد نیست به «هاکا» هم اشاره کنیم که یک نوع نمایش دسته جمعی است همراه با درآوردن صداهای خاص، حرکات نمایشی صورت، سرودهای دسته جمعی با صدای بلند، پایکوبی، فریادزدن و زوزه کشیدن، تکان دادن زبان و کوبیدن دست به سینه. این نمایش بازمانده نوعی رجزخوانی مردم در زمان جنگ بوده است که هنوز در ورزش هایی مثل فوتبال برای ترساندن تیم رقیب به کار می رود.



منبع: thomascCook

دورهمی

فرمول های شخصی برای مدیریت نگرانی و استرس

با احساسات ناخوشایند مان چه کنیم؟

نسترن رضوی | روزنامه نگار



نگرانی ها از کجاسر و آمان سبزی می شوند؟ چرا شب های قبل از امتحان معمولاً دچار استرس می شویم؟ چطور می توانیم با این احساسات ناراحت کننده مواجه شویم؟ در دورهمی تلفنی این هفته با هم مانان دربارهمین موضوعات صحبت کردیم. بچه ها از نگرانی های شان گفتند و به دلایل استرس زا در زندگی، به ویژه دوران نوجوانی اشاره کردند. ما هم از آن ها پرسیدیم که وقتی در چنین موقعیت هایی قرار می گیرند، بهترین راهکارشان چیست؟



● غصه آینده را نخوریم
کیانا کفایی | ۱۳ ساله

ما معمولاً در برخورد با مشکلات زندگی که شامل مسائل شخصی، اجتماعی و تحصیلی است، دچار استرس می شویم و اگر نتوانیم آن ها را حل کنیم، تبدیل به بحران می شوند. برای همین من زمانی که استرس می گیرم، سعی می کنم در آن لحظه هیچ کاری انجام ندهم و در عوض فکر کنم و به دنبال راه حل باشم. موضوع مهم دیگری که این روزها برای ما نوجوانان باعث ترس و استرس می شود، فکر کردن درباره آینده است. ما دوست داریم در درس های مان موفق باشیم، ادامه تحصیل بدهیم، شغل خوبی انتخاب کنیم و در جامعه اثرگذار باشیم. بنابراین به جای این که مدام استرس آینده را داشته باشیم، باید از همین حالا اهداف خود را مشخص کنیم و با برنامه ریزی جلو برویم. یک خانواده خوب که به توانایی های فرزندشان احترام می گذارد و او را با دیگران مقایسه نمی کند، می تواند تأثیر مثبتی در این زمینه داشته باشد.



● بعضی چیزها را باید تجربه کرد!
عماد همتی | ۱۷ ساله

ترس ها و استرس معمولاً ریشه در کودکی دارد و به تجربه های ما از آن دوران بر می گردد. به نظر من محیطی که در آن بزرگ شدیم، تربیت خانواده و نوع ارتباط مان با دیگران، می تواند در به وجود آمدن این احساسات نقش داشته باشد. مثلاً اگر شما در خانواده ای بزرگ شوید که در آن مدام درگیری و دعواست، در آینده دچار استرس های گاه و بی گاه می شوید و در کنارش فکر کردن درباره کنکور و آینده شغلی هم می تواند استرس تان را بیشتر کند. گاهی می توانیم با برخی از این احساسات مقابله کنیم. مثلاً اگر از برقراری روابط اجتماعی می ترسیم، می توانیم با شرکت در کلاس های ورزشی یا قرار گرفتن در جمع دوستان با این مشکل کنار بیاییم. فکر می کنم بعضی وقت ها باید در موقعیت ترس یا استرس زافرا بگیریم و با واقعیت مواجه شویم. البته این راهکارها را باید به کمک خانواده، دوستان مان یا مشاور مدرسه انجام دهیم.

سبز انگشتی

برق ترو تمیز چطور تولید می شود؟



مریم ملی | روزنامه نگار

این روزها که هوا حسابی آلوده است، شاید بیشتر از هر وقت دیگری یاد انرژی های پاک

رفقا سلام!
طرقه دارهای نمایش نامه چه نشستند! مسابقه که یک جشنواره شروع شده ویژه شما! مسابقه «بادکنک طلایی» رو شهرداری اصفهان برگزار می کنه و همه بچه ها و نوجوان های علاقه مند سراسر کشور می تونن در اون شرکت کنن. مسابقه دو بخش شهروندی و آزاد داره. تا نیمه فروردین سال آینده فرصت دارین آثارتون رو ارسال کنین. کجا؟ تو این سایت که اطلاعات ثبت نام و نحوه شرکت در جشنواره رو هم نوشته!

shahrivandi-isf.ir

شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

شماره تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

تلفن تحریریه

منبع: thomascCook

شوخی

همیشه همه تخمه ها خوشمزه است غیر از...



● بهترین دوست خودم هستم
نورا محمودآبادی | ۱۴ ساله

من معمولاً روی کارهایم خیلی حساس هستم و زمانی که نتوانم بدرستی آن ها را انجام دهم یا به خوبی رفتار کنم، دچار استرس می شوم. بنابراین سعی می کنم با انجام تمرین های مختلف، احساساتم را کنترل و به خودم کمک کنم. مثلاً ورزش می کنم، به خودم انرژی مثبت می دهم و کتاب می خوانم. خواندن کتاب «راهنمای دختر امروز» در این زمینه کمک زیادی به من کرد. درباره ترس هایم هم به همین شیوه عمل کردم و توانستم با ترس از تاریکی و ارتفاع تاحدی کنار بیایم. این روزها بیشترین استرسی که برای ما وجود دارد، مربوط به درس و مدرسه است به ویژه امتحال که تجربه کلاس ها و امتحانات آنلاین را هم داشتیم و این موضوع استرس زیادی داشت. اگر نتوانیم خودمان را کنترل کنیم، ممکن است در نتیجه استرس زیاد دچار عصبانیت شویم و حتی نتوانیم کارهای روزمره خود را انجام دهیم.



● خجالت کشیدن ممنوع
محمد مصدرا محمودآبادی | ۱۲ ساله

شاید اسمال بیشتر از هر زمان دیگری تجربه گرفتار شدن در احساسات منفی را داشتیم چرا که از طرفی ترس مبتلا شدن به کرونا اذیت مان کرد و از طرف دیگر شرکت در کلاس های آنلاین و استرس هایش اضافه شد. من هر روز قبل از شروع کلاس هایم استرس داشتم که مباد موقع حضور و غیاب یا وسط تدریس معلم، اینترنتم قطع شود. اما خب به توصیه های معلم ها و کمک های خواهرم توانستم با این موضوع کنار بیایم. برخی معلم ها مباحث درسی مهم را ضبط می کردند و خواهرم در انجام تکالیف کمک می کرد. من فکر می کنم ترس ها و استرس هادر شرایط اون گون سر راه ما قرار می گیرند، پس بهتر است بدون هیچ خجالتی درباره آن ها با اشخاص قابل اعتماد زندگی مان مثل پدر و مادر و خواهر و برادر صحبت و به کمک یکدیگر مشکلات را حل کنیم.

گالری



آدم بر فی آدم حسابی

عکس از: theatlantic.com

بدانیم

هنگام ابراز علاقه دیگران به خود چه کنیم؟

پسری ۱۴ ساله هستیم. یه نفر خیلی بهم علاقه داره نمی دونم چرا و باید چی کار کنم. هر موقع منو می بینه، سوال های عجیب می پرسه!



انسیه برزویی | روان شناس بالینی

تجربه عشق حقیقی و پایدار برای افراد در هر سنی لذت بخش است اما گاهی مدیریت این احساس برای نوجوانان دشوار می شود. ابراز علاقه دیگران به یک نوجوان همواره احساسات خوشایندی به دنبال ندارد. گاه فرد به دلیل تازگی این تجربه، شناخت نداشتن درباره جنس مخالف، احساس خجالت یا ترس و خودداری از کمک گرفتن از بزرگسالان و مشورت با آن ها احساسات مبهم، گیج کننده و اضطراب آوری را تجربه می کند. همچنین بسیاری از تجارب عاطفی نوجوانی اگر به خوبی مدیریت نشوند، پیامدهای عمده ای برای فرد دارند. افت تحصیلی، اضطراب، نوسانات خلقی، وابستگی زیاد، ترس شدید درباره دست دادن فرد مقابل و مشغولیت های ذهنی فراوان، از پیامدهای این تجارب هستند. نکات زیر کمک می کند اگر فردی به شما ابراز علاقه کرد، تجربه عاطفی خود را بهتر مدیریت کنید:

۱

ارزبایی رفتارها: آیاتر مقابل تان، رفتارهایی اقرار آمیز دارد؟ اظهار عشق شدیدی می کند و می گوید بدون شما نمی توانم زندگی کند؟ دست به کارهایی غیرمنتظره و بدون رضایت شما می زند؟ مثلاً بی خبر جلوی راه تان سبزی می شود یا تماس های مکرری دارد؟ تحت فشار قرار تان می دهد؟ برای جلب نظر مثبت شما به دروغ، تهدید یا التماس متوسل می شود؟ درخواست های ناهنجاری دارد؟ این رفتارها، پختگی و سلامت کافی در عشق ورزیرا نشان نمی دهند و باید با فردی که این رفتارها را دارد با احتیاط برخورد کنید.

۲

بررسی احساسات درونی: گاهی ابراز علاقه دیگران به ما سبب می شود غرق در تصورات آینده یا افکار پر اکنده ای شویم یا صرفاً به احساسات طرف مقابل توجه کنیم و از خود غافل شویم. تأمل بر احساسات حقیقی مان، راهنمای خوبی برای رفتارهای ماست. آیا با فکر کردن به طرف مقابل و رفتارهایش احساس دلشوره، ترس، تردید و اضطراب را تجربه می کنید؟ از تصور پاسخ «نه» به او، عذاب وجدان پیدا می کنید و فقط برای این که ناراحت نشود یا دلش نشکند، او را در نمی کنید؟ می ترسید اگر پاسخ منفی دهید اتفاق بدی برای تان بیفتد؟ احساس می کنید «گیر کرده اید»؟ خجالت می کشید خواسته حقیقی خود را بگویید؟ فکر می کنید برای این که پیش دوستان تان کم نیابید یا مسخره نشوید، باید به این ابراز علاقه پاسخ مثبت دهید؟ عشق با لغانه شامل احساساتی دوطرفه، آرامش و احترام به خواسته های یکدیگر است. در یک تجربه عاطفی سالم، هیچ یک از طرفین به خاطر دیگری بر نیازها و احساسات حقیقی خود پا نمی گذارد و احساس فشار، اجبار یا هیجانات منفی دیگری را که گفتیم، تجربه نمی کند.

۳

شتاب زده نبودن: عشق در نوجوانی می تواند ماهیتی شدید و پرتلاطم داشته باشد. سعی کنید سوار بر موج احساسات خود نشوید و به آرامی و با نگاه به چشم انداز پیش روی خود، در این دریای ناشناخته پارو بزنید. اجازه دهید همه چیز به آرامی سپری شود. احساسات شدید با گذر زمان فروکش و فرصت تأمل را برای ما فراهم می کنند. فرقی نمی کند که از ابراز علاقه دیگری به خود، دچار احساسات مثبتی شده اید یا منفی؛ مهم این است که لازم نیست حتماً بر اساس این احساسات اقدامی فوری انجام دهید. اجازه دهید هیجانات تان با افکار شما پیوند برقرار و در گرفتن تصمیم درست، یاری تان کنند.

۴

تصمیم گیری بر اساس مرزها: چه کسی هستید؟ چه ویژگی هایی دارید؟ پیش از تجربه این ابراز علاقه، چه ارزش ها، مرزها و حریم هایی داشتید؟ نگران نباشید که دیگران درباره تان چه فکری می کنند. «رفتار جراتمندانه» یعنی اجازه ندهید دیگران شمارا تحت فشار قرار دهند و سبب شوند بر مرزها، ارزش ها و حقوق اساسی زندگی خود پا بگذارید. اگر رفتار و ویژگی های طرف مقابل تان به هر طریقی با استانداردهای اساسی شما تطابق ندارد، در رد کردن آن تردید نکنید.

۵

صحبت با والدین: خیلی از ما در دوران نوجوانی احساس می کنیم به اندازه کافی بزرگ شده ایم و نیازی به نظرات والدین مان نداریم. اما والدین شما به دلیل تجربه فراوان شان، حرف های زیادی برای

گفتن دارند. احساسات و اتفاقاتی را که برای تان روی داده است، صادقانه با آن ها مطرح کنید و بدون گارد گرفتن، نظرات آن ها را بپذیرا باشید.