

## # حال خوب



عکس: وحید بیات

علی ۱۶ ساله میگه: «حال خوب برای من یعنی این که یک روز با دوستانم قرار بذاریم و به سینما بریم. همین که با اونا به فیلم خوب توی سینما ببینم، حالم رو خوب می‌کنه. من با یاد گرفتن چیزهای مختلف هم حالم خوب میشه؛ هم یاد گرفتن درس‌هام و هم کلاس زبان رفتن و یاد گرفتن زبان‌های مختلف».

رفقا سلام. اوضاع و احوالتون چطوره؟ امیدواریم شما دوستان خوبمون همیشه سر حال و بالانرژی باشین و هیچ غمی به دلتون راه پیدا نکنه. خب دوروز دیگه هم که روز نوجوانه و ما از الان پیشاپیش بهتون یه تبریک جاتانه می‌گیم. کیف کردین ما چقدر به فکر تون هستیم و زودتر از همه بهتون تبریک گفتیم؟ البته این که «جوانه»، دوشنبه‌ها چاپ نمیشه و چاره‌ای ندانستیم جز این که امروز تبریک بگیم، هم بی تأثیر نبود! روز نوجوان رو حسابی خوش بگذرونین و اگه دلتون خواست برای ما هم عکس و خبر مراسم جشنتون رو بفرستین تا ما هم از شادی شما، خوشحال بشیم. @zendegiisalam - ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

شده البته خندیدن جواب نمیده و باید از طرف مقابل عذر خواهی کنین. بعضی‌ها در چنین شرایطی خیلی مضطرب میشن که یا کلا عذر خواهی نمی‌کنن یا زیادی اظهار شرمندگی و پشیمونی می‌کنن طوری که هم خودشون و هم اون فرد معذب میشه. عمیق و آرام نفس بکشید و در هر دم و باز دم تا سه بشمارید. روی ورود و خروج هوا به شش‌ها دقت و با هر بار خروج جریان هوا به خودتون تلقین کنید که اتفاق مهمی پیش نیومده. با خودتون فکر کنید اگه به جای شما، دوستتون خجالت زده شده بود، بهش چی می‌گفتید؟ همون حرف‌ها رو به خودتون بنویسید تا آرام بشید.



## ما موقعیت‌های خجالت‌بار

PV!

برای همه‌مون پیش آمده توی موقعیتی که نباید، رفتار خجالت‌باری از مون سر زده؛ این جور مواقع هم معمولاً شبیه لبوی سرخ‌شده میشیم؛ به همون قرمزی و داغی. خب البته طبیعیه آدم به خاطر اشتباه لپی یا رفتار مسخره‌اش خجالت بکشه اما بعضی‌ها این اشتباهات رو یک گناه ناخوشودنی تلقی می‌کنن، هیچ‌وقت نمی‌تونن فراموشش کنن و حتی اعتماد به نفس شون روز دست میدن. شما اگه دچار چنین حالتی هستید، دفعه بعدی که توی جمعی به کاف کوچولو دادین به جای هول شدن، سعی کنید خودتون هم به اشتباه تون بخندید؛ این جوری خندیدن بقیه هم ناراحت‌تون نمی‌کنه؛ حتی تحقیقات نشون داده استفاده از شوخ‌طبعی، بهترین راه مقابله با موقعیت‌های خجالت‌بار. اگر اشتباه تون باعث ناراحتی کسی

گپی با سه نوجوان درباره این که چرا مهمانی رفتن را دوست ندارند

## این نوجوانان مهمانی‌نرو!

هم سن و سال هایم باشند و بتوانیم با هم درباره مدرسه، اطلاعات عمومی، درس‌ها و اتفاقات جامعه صحبت کنیم البته اگر کسی هم سن من نباشد هم بر این مهم نیست، به حرف‌های بزرگ‌ترها گوش می‌دهم؛ در ذهنم گذشته و شخصیت‌شان را ترسیم می‌کنم و برای نوشتن داستان‌هایم از آن‌ها استفاده می‌کنم!

■ مهمانی‌محبوب من!

سوال بعدی‌ام از بچه‌ها درباره این است که سبک و جو مهمانی بیشتر بر ایشان مهم است یا شخصیت آدم‌هایی که در آن‌جا می‌بینند؛ فاطمه یوسفی خیلی سریع می‌گوید: «برای من آدم‌ها خیلی مهم‌اند؛ مثلاً معلم خوبی دارم که خیلی دوست داشتم می‌توانستم با او رفت و آمد کنم. فضاهای شاد مثل جشن تولدها هم بر اینم جذاب است؛ البته نه جشن تولد بچه‌ها! من خیلی حوصله بچه‌ها را ندارم». فاطمه صادقی احمدی که حرف‌های دوستش را دقیق گوش می‌کند، می‌گوید: «شاید یکی از دلایلی که ما دوست نداریم مهمانی برویم این باشد که می‌دانیم آدم‌ها خود واقعی‌شان را نشان نمی‌دهند، منظورم البته این نیست که دورو هستند اما تشخیص رفتار درست با آن‌ها، کمی سخت است. مهمانی‌هایی که در آن، آدم‌ها



عکس: صادقی ذباج

مهمان ساعدی- «دوست ندارم به مهمانی بیایم»، «از خانه فلانی خوشم نمی‌آید» و «دل‌م می‌خواهد در خانه تنها باشم»؛ این جملات را مامان و باباها وقتی قصد رفتن به مهمانی دارند، از فرزندانشان زیاد می‌شنوند. نوجوان‌ها دوست ندارند مهمانی بروند، از آن طرف، مامان و باباها هم دوست ندارند بدون فرزندشان مهمانی بروند! در دوره‌ی این هفته‌مان با نوجوانان، درباره علاقه‌شان به مهمانی رفتن یا رفتن صحبت کرده‌ایم. با ما همراه باشید تا با هم حرف‌های «فاطمه یوسفی» ۱۶ ساله، «فاطمه صادقی احمدی» ۱۵ ساله و «صبا صباغ» ۱۴ ساله را بخوانیم.

■ مهمانی، دو مخالف و یک موافق!

از بچه‌ها درباره این که چقدر با خانواده‌شان مهمانی می‌روند، می‌پرسم؛ فاطمه یوسفی می‌گوید: «خیلی کم! بیشتر ترجیح می‌دهم بنویسم و خیلی کم به در میان جمع بودن علاقه‌مندم چون در جمع تمرکز مرا از دست می‌دهم. به‌ویژه وقتی به خانه فامیل‌ها می‌رویم اصلاً بر اینم دوست داشتنی نیست چون کمکی به حال من نمی‌کند، خیلی به ندرت پیش می‌آید به خانه کسی بروم». فاطمه صادقی احمدی هم می‌گوید: «من مهمانی می‌روم ولی هر جایی را دوست ندارم. جاهایی را که بچه‌های هم سن و سال من باشند، بیشتر می‌پسندم. خیلی دوست ندارم به مهمانی‌هایی بروم که همه از من بزرگ‌ترند؛ چون آن‌ها در کی از من ندارند و فقط درباره سیاست و این چیزها صحبت می‌کنند. البته در این بین بزرگ‌ترهایی هم هستند که مارا در کمی‌کنند و صمیمی‌اند». صبا که طرفدار جدی دورهمی است، می‌گوید: «من اتفاقاً خیلی هم دوست دارم مهمانی بروم؛ به خصوص جمع‌هایی که

## داستانک

نه ساله بودیم، یک روز معلم‌مان گفت برای فردا هیچ تکلیفی نداریم. نه درسی پرسیده می‌شود و نه امتحان می‌گیرم. تنها کاری که باید بکنیم این است: «به آرزوهایمان فکر کنید و مهم‌ترینش را بنویسید». باید اعتراف کنم این یکی از سخت‌ترین تکالیف کل دوران تحصیل بود. چهار، پنج تا کاغذ سیاه کردم اما نمی‌توانستم بین آن همه آرزوی کوچک و بزرگ، یکی را انتخاب کنم. شب روی دفتر پر از آرزو خوابم برد. روز بعد توی مدرسه فهمیدم کار برای بقیه

## برآورنده آرزوها

دوستانم هم به اندازه من سخت بوده. انگار معلم‌مان غول چراغ جادو بود و راستی راستی می‌خواست بزرگ‌ترین آرزویمان را برآورده کند. بچه‌ها شروع کردند به خواندن: «یک خونه شکلاتی داشته باشم»، «خواهرم بتونه از روی ویلچرش بلند شه»، «قوی‌ترین آدم روی کره زمین باشم»، «ماشین پرنده بسازم» و... تا رسید به من. چشم‌روی صداها آرزوی توی دفتر بالا و پایین می‌رفت، توی ذهنم هر کدامشان را برآورده شده مجسم و احساس می‌کردم انتخاب یکی خیانت به

بقیه است. با صدای معلم‌مان به خودم آمدم که گفت: «بخون پسر من منتظریم!». هول شدم، آخرین آرزو را که لحظات آخر کجکی نوشته بودم خواندم؛ «من دوست دارم برآورنده آرزوها باشم!». از آن روز سال‌ها می‌گذرد و من این خاطره فراموش شده را امروز صبح به یاد آوردم؛ وقتی دفترچه دختر کوچولویم را دیدم که تویش نوشته بود آرزو دارد یک دوچرخه سبز قشنگ داشته باشد. حالا من در راه دوچرخه‌فروشی هستم و خوشحالم که یک برآورنده آرزوها هستم؛ من یک پدرم!

## چهار نکته جالب درباره خودروهای آتش‌نشانی

## سری‌چهار

۱. ایده خودروی آتش‌نشانی به یونان باستان برمی‌گردد. خودروی آتش‌نشانی یونانی‌ها در ابتدا، یک پمپ بزرگ بوده و تنها می‌توانسته آب را به مسافتی پرتاب کند. بعد این خودروها برای مدت طولانی کنار گذاشته شدند تا این که حدود ۱۷۰۰ سال بعد دوباره در اروپا متولد شدند. نکته جالب این که در ابتدا خودروهای آتش‌نشانی اروپا مانند ارابه با اسب کشیده و به محل حادثه منتقل می‌شدند.



۲. در ابتدا از سگ‌های نژاد «دالماسین» به عنوان آژیر خطر استفاده می‌شد. سگ‌های خالدار نژاد «دالماسین» به دلیل داشتن مهارت‌هایی خاص، گزینه مناسبی برای آتش‌نشان‌ها بودند؛ این سگ‌ها با هوش بودند و با اسب‌ها رابطه خوبی داشتند، ضمناً در نقش نگهبان خیلی موفق عمل می‌کردند. به کارگیری آن‌ها در آتش‌نشانی هم به این صورت بود که سگ‌ها در خیابان جلوی اسب‌ها به راه می‌افتادند تا راه را برای آن‌ها باز کنند.



۳. نردبان‌های آتش‌نشانی می‌توانند حتی در بادی با سرعت ۸۰ کیلومتر بر ساعت هم کار خود را انجام دهند. وقتی که در خودرویی با سرعت ۸۰ کیلومتر بر ساعت در حال حرکت هستید، دست خود را از پنجره بیرون ببرید تا شدت باد را حس کنید. حالا تصور کنید در معرض چنین بادی آن هم روی یک نردبان باریک و در ارتفاع یک ساختمان بلند قرار داشته باشید؛ نردبان‌های آتش‌نشانی برای چنین شرایطی کاملاً آماده‌اند.



۴. خودروهای آتش‌نشانی به شکل امروزی، از ابتدای قرن بیستم به کار گرفته شدند؛ این خودروها در زمانی ساخته شدند که همه عوامل دست به دست هم داده بودند تا خودروها هر روز گسترش پیدا کنند. خودروی آتش‌نشانی که در تصویر می‌بینید، متعلق به سال ۱۹۰۵ میلادی است.



منبع: زومیت



در عکاسی، تکنیکی به نام «فریز کردن» هست که عکاس سوژه در حال حرکت را با وضوح کامل به ثبت می‌رساند. در ادامه عکس‌هایی را با هم می‌بینیم که عکاسان با استفاده از این تکنیک و با سرعت عمل بالایشان، آن‌ها را شکار کرده‌اند.

## گالری