

موزیک، خوبش خوبه

چقدر اهل موسیقی گوش دادنی؟ از اون هایی هستی که آخرین بار وقتی نوزاد بودن، بدون هدفون رویت شدن یا بی موسیقی هم زندگیت می گذره؟ کم یا زیاد، به هر حال موسیقی بخشی از زندگی ماست و نمی شه از تأثیرش روی خلق و خو و رفتار هامون بگذریم. جدی میگم؛ ببین حتما شنیدی که بعضی از بزرگ ترها میگن راک گوش نده چون خشن میشی. خب، درباره این موضوع یعنی رابطه بین خشونت و موسیقی به سری تحقیق انجام شده و توی بعضی از این بررسی ها سبک های راک و رپ، به ایجاد رفتار های خشونت آمیز متهم شدن. پژوهشگر های آمریکایی میگن چیزی که باعث بروز خشونت در پی گوش دادن به بعضی موسیقی ها می شه، آهنگ نیست بلکه بار معنایی کلمات استفاده شده است. بار منفی کلمات گاهی می تونه سبب افزایش احساسات منفی و رفتار های خشونت آمیز بشه. این موضوع در آهنگ هایی که از کلمات رکیک استفاده می کنن، پررنگ تره. خب پس فکر کنیم بهتره از این به بعد تو انتخاب موسیقی، وسواس بیشتری به خرج بدیم. آخه آهنگ ساز و شاعر و خواننده، وظیفه شون تولید یک اثر هنریه که حس خوبی در ما ایجاد کنه. حس خوب برای هر کس متفاوته؛ یکی هیجان زده شدن روتر جیج میدویه یکی دیگه، دلش می خواد موسیقی آرومش کنه؛ به هر حال توقع مون از موسیقی هر چی باشه، عصبانی و خشن شدن نیست. (سایت روان پژوه به من در نوشتن این مطلب کمک کرد)



نوجوان های عزیز، سلام!

دوباره امتحان ها شروع شد و حالی داریم. خوب می دونم الان چه حس و حال داریم. در معرض آزمون قرار گرفتن اصولا کم و بیش به همه آدم ها استرس وارد می کنه. ادم مدام به نتیجه کارش فکر می کنه و کلی اما و اگر میاد تو ذهنش. همه اینا قابل درک ولی به چیزی رو یواشکی میگم بهترن؛ نمره، خیلی ربطی به موفقیت آدم نداره. عالیه و اصلا لازمه که درس بخونی ولی نمره ۲۰ باعث نمی شه تو آدم داناتر و خوشحال تری باشی و نمره ۱۵ هم تو رو از دنیا و موفقیت و خوشی دور نمی کنه.

شماره پیامک ۰۹۹۹۹۹۹۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

سحر ۱۲ ساله میگه: «حال خوب یعنی همین الان. وقتی یاد بگیریم در لحظه زندگی کنیم حال مون می شه.»



عکس: مرجان دهقان

زندگی سلام
پنجشنبه
۱۳ دی ۱۳۹۷
شماره ۱۳۲۶

جوانه (پنجشنبه ها بخوانید)

گپی با یک نوجوان قهرمان شنا

در قهرمانی غوطه ور شو!

مصطفی میرجانیان | روزنامه نگار



وارد دفتر روزنامه که می شود کلی مدال و لوح تقدیر همراهش است. افتخاراتش آن قدر زیاد است که مدال هایش داخل هم گره خورده و برای این که تعدادی از آن ها را بهمان نشان بدهد، چند دقیقه وقت لازم دارد. حدود یک ماه پیش بود که خبری به دستمان رسید: «تیم شنای

● بانگیزه، مثل مانی

مانی در باره خودش و قهرمان شدنش می گوید: «این که حالا قهرمان شنا هستم معنایش این نیست که از همان اول در شنا خوب بودم. آن اوایل از بقیه بچه ها بدتر شنای می کردم تا یک بار که یکی از مربی ها گفت به نظر من مانی هیچ وقت در شنا موفق نمی شود» اما من قوی تر از این حرف ها بودم که جا بزمن. ناامید نشدم فکر نکردم باید بروم سراغ ورزش دیگری. تصمیم گرفتم جدی تر تمرین شنا کنم. هفت سالگی به طور حرفه ای شنا را شروع کردم و یک سال بعد، قهرمان استان و در سال های بعد قهرمان کشور شدم. این ها همه یک دلیل داشت؛ من به انگیزه خودم بیشتر اعتماد داشتم تا حرف دیگران.»

● ثانیه های طلایی

مانی ادامه می دهد: «شنا از آن ورزش هایی است که صدم ثانیه ها هم اهمیت دارند؛ لحظه های خیلی کوتاه و به اصطلاح ناچیز هستند که قهرمان مسابقه را مشخص می کند. یک قهرمان با اختلافی در اندازه یک صدم ثانیه رنگ مدالش را مشخص می کند اما ما هیچ وقت روی ثانیه حساب نمی کنیم آن قدر تمرین می کنیم که با اختلاف رقیب را شکست بدهیم. بعضی ها می پرسند چه اهمیتی دارد که یک نوجوان ۱۲-۱۳ ساله این قدر تمرین کند و سختی بکشد؟ من اهمیت زمان را در مسابقات شنا یاد گرفتم و

تجربه های بانگیزی



شیرینی عروסקی با طعم زنجبیل!

یکی از خوراکی های خوشگلی که می توان به سادگی در خانه درست کرد، شیرینی زنجبیلی است. شیرینی هایی که بی بهانه می توانند روز ما را شادتر و باحال تر کنند. پس بیایید با هم آدمک های زنجبیلی خوشمزه درست کنیم. توی یک کاسه بزرگ ۳۵۰ گرم آرد، ۱۲۵ گرم کره، یک قاشق غذاخوری پودر زنجبیل، یک قاشق چای خوری جوش شیرین و یک قاشق چای خوری پودر دارچین را با هم مخلوط کنید. در ظرفی دیگر ۱۷۵ گرم شکر قهوه ای، یک عدد تخم مرغ و چهار قاشق غذاخوری عسل را با هم مخلوط کنید، سپس محتوای هر دو ظرف را با هم یکی کنید و با دست به خوبی ورز دهید. خمیر به دست آمده را روی یک سینی پخش و باور دهنه صاف و یک دستش کنید. در مرحله آخر، خمیر را قالب بزنی و روی سینی فر بچینید. یادتان باشد از قبل سینی فر را چرب کنید. شیرینی ها بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پختن در دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد آماده اند.



عکس: نسیم دهقانی

آن اوایل از بقیه بچه ها بدتر شنا می کردم تا یک بار که یکی از مربی ها گفت «به نظر من مانی هیچ وقت در شنا موفق نمی شود» اما من قوی تر از این حرف ها بودم که جا بزمن

پاسخ به یک سوال بی جواب فوتبالی؛ «لیونل مسی» یا «کریستیانو رونالدو»؟

مهین ساعدی | روزنامه نگار



اگر طرفدار فوتبالی خفن هم نباشید، اسم مسی و رونالدو را بارها شنیده اید. دو اثر ستاره فوتبالی که رکوردی در جهان نمانده، زنده باشند. بعضی ها حتی این دو را موجوداتی فضایی می نامند و می گویند از جهانی دیگر آمده اند! در این مطلب سعی داریم با یک مقایسه علمی، به این سوال پاسخ دهیم که مسی ۳۱ ساله بازیکن بهتری است یا رونالدوی ۳۳ ساله؟

● چپ پای های با استعداد

طبق تحقیقات دانشگاه های «آکسفورد» و «بریتسول» که با همکاری چند دانشگاه استرالیایی بین سال های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۵ انجام داده اند، بازیکنان چپ پا عملکرد بهتری نسبت به بازیکنان راست پا دارند؛ آن ها غیر قابل پیش بینی تر از راست پاها هستند و همین موضوع آن ها را خطرناک تر می کند. همچنین چون تعداد چپ پاها نسبت به راست پاها کمتر است، مدافعان معمولاً برای مقابله با دربیلهای بازیکنان راست پا، آمادگی بیشتری دارند. شاید به همین دلایل ژنتیکی است که مسی چپ پا در زمین فوتبال خلا قانه عمل می کند. دربیلهای زیبای پاس های دقیق و شوت های ناگهانی اش کاپوس هر مدافع و دروازه بانی است. همچنین ضربه هوشی مسی بالاتر از ۱۵۰ است، یعنی اگر مسی به جای فوتبال دنبال درس خواندن هم می رفت، باز معروف می شد. رونالدو را هم می توان در مرز مباحث حساب آورد. یکی از فاکتورهای هوش، توانایی وفق دادن خود با شرایط است. رونالدو هر روز بهتر از دیروز عمل می کند، ممکن است مثل قبل دربیلهای سریع و چابک نباشد اما اگر اعتقاد دارید که باهوش نیست باید عملکردش را در محوطه جریمه حریفان ببینید.

● تروفزهای خطرناک

شاید مسی خیلی از موفقیت های امروزش را مدیون بیماری هورمونی که کودکی اش باشد که باعث شد قد او از ۱۷۰ سانتی متر فراتر نرود! تحقیقات دانشگاه «کلرادو» ثابت کرده است که کوتاه قد ها، مرکز ثقل بدنشان پایین تر است و تسلط بهتری روی پایهایشان دارند. مسی هنگام دویدن، خیلی راحت بدن خود را به سمت پایین خم می کند و بدون آن که به زمین بیفتد، با تسلط بالا حمل توپ را انجام می دهد. شرایط بدنی رونالدو اما کاملاً متفاوت است. قدرت، سرعت و انعطاف پذیری بالا همه و همه در این بازیکن جمع شده اند. در صد کل چربی بدن او هفت است که می توان او را با دوندگان حرفه ای مقایسه کرد. رونالدو توانست در بازی لیگ قهرمانان در مقابل «منچستر یونایتد» در ارتفاع ۲/۹ متر از سطح زمین با سر به توپ ضربه بزند و آن را گل کند. پرش رونالدو بالاتر از میانگین پرش یک بازیکن NBA در طول انجام مسابقات بسکتبال حرفه ای آمریکا بود. علاوه بر این، رونالدو قلب بسیار قدرتمندی دارد؛ استارت فوق العاده او در نیمه دوم دربی مادرید و طی ۹۶ متر در ۱۰ ثانیه، در زمانی که بدن اکثر بازیکنان خسته می شود، گواه این مدعاست.

● استعداد در برابر سخت کوشی!

تصویری که رسانه ها از رونالدو به ما نشان داده اند، تصویر یک انسان خودخواه است. او همیشه بیشتر می خواهد و برای رسیدن به هدفش تلاش می کند. همین روحیه قوی باعث مطرح شدن این جمله معروف شده است که «رونالدو همیشه برمی گردد و جواب منتقدانش را می دهد». اثنوی افسانه ای که بارها در بازی های سخت منجی تیم خود شده است اما در مقابل انتقادها به خوبی رونالدو عکس العمل نشان نمی دهد. البته مسی در سال های فوتبالش تا الان فراز و نشیب کمی داشته است که می تواند نتیجه روحیه قوی اش باشد. در کل می توان گفت که رونالدو تأثیر مثبت بیشتری از نظر روحی روی هم تیمی هایش دارد. مسی و رونالدو هر دو به عنوان نمادهای یک نسل از فوتبال برای همیشه در تاریخ ثبت خواهند شد. طرفداران هر کدام اصرار به بهتر بودن بازیکن محبوب خود دارند ولی شاید هیچ گاه نتوان به درستی این دو سوپر استار دنیای فوتبال را با یکدیگر مقایسه کرد. مسی سرشار از استعداد ذاتی فوتبال است و رونالدو مظهر سخت کوشی و تلاش بی اندازه که با جادوگری فوق العاده اش توانسته است خود را در سطح بهترین فوتبالیست های تاریخ جای بدهد. حالا شما بگویید لیونل مسی یا بازیکن بهتری است یا کریس رونالدو؟

منابع: نت نوشت، ایسنا، دیجیاتو، ورزش سه

اگه یک نوجوان تو «برنده باش» شرکت کنه

ایده و اجرا: صابری - مرادی

