

نوجوان

ضمیمه نوجوان روزنامه جام جم
پنجشنبه ۱۷ آبان ۱۴۰۳

گفت‌وگو با طعم املت دونفره درباره تلاش کردن

گاشت جای خالی برانش!



چگونه با برنامه
درست تلاش کنیم؟
جاده موفقیت



معرفی فیلم‌هایی با موضوع
تلاش و کوشش
از تلاش تا تلاش



گپ‌وگفت با یاسین
خسروی، رکورددار جهانی
پرتاب وزنه
**تلاش کن
تلاش کن**

حرکت مذبوحانه



زهرا قرابانی

دبیر
نوجوانه

تا حالا شده موقعی که می‌خواهند سر حیوانی را ببرند تماشا کنید؟ می‌دانم صحنه قشنگی نیست اما اگر دیده باشید حتما دست و پا زدن مثلاً آن گوسفند را هم دیده‌اید. طبیعتاً او دارد دست و پامی زند تا نجات پیدا کند ولی همین تکان‌ها وضعیت او را بدتر می‌کند و چون خون بیشتری از بدنش خارج می‌شود؛ زودتر جان می‌دهد. تا به قول شما نوجوان‌ها ماجرا از این دارک‌تر نشده است بروم سراغ اصل بحثم. به این تلاش و دست و پا زدن حیوان بیچاره می‌گویند تلاش مذبوحانه. تلاش حیوان در حال ذبح برای زنده ماندن که نتیجه معکوس دارد. این کلمه و عبارت را برای مواقع دیگری هم که کسی تلاشی می‌کند که نه تنها منجر به رسیدنش به هدف مطلوب نمی‌شود بلکه نتیجه عکس می‌دهد هم به کار می‌برند.

آدمی را تصور کنید که یک دیوار بتنی را با دست هایش فشار می‌دهد. قطعاً دیوار هیچ تکانی نمی‌خورد. حالا سوال اینجا است که او کاری انجام داده است یا نه؟ خب در فیزیک، کار مقدار انرژی‌ای است که از طریق نیرو در یک جابه‌جایی به یک شیء منتقل می‌شود. در واقع اگر جابه‌جایی انجام نشود کاری هم صورت نگرفته است. پس در مورد آن آدم که داشت دیواری را هل می‌داد کاری اتفاق نیفتاده. اما سوال بعدی این است که او هیچ تلاشی هم نکرده است؟

تلاش، استفاده فیزیکی یا درک شده از انرژی است. یعنی انرژی را بربری و در جایی مناسب به کار بگیری. البته اگر در لغت‌نامه‌ها نگاه کنیم مترادف سعی و جستجو است و این‌که از کاری روی گردان نشوی. پس احتمالاً خیلی به خودمان ارفاق بدھیم باید بگوییم آدمی که دارد دیوار بتنی را هل می‌دهد، تلاش مذبوحانه می‌کند. چون اگر کمتر از این فشار را مثلاً خرج یک صندلی می‌کرد چندین متر آن را جابه‌جا کرده بود. حالا خودتان در کارها و تلاش‌های روزمره‌تان بگردید ببینید از این‌گونه تلاش‌ها چقدر دارید.

اولین دیدار



امیرحسین شیردل

تهران

اولین بار است که دعوت شده‌ام به دیدن مقام معظم رهبری به مناسبت ۱۳ آبان، روز دانش‌آموز. حالاً من با جمع بزرگی از دانش‌آموزان و دانشجویان که از هزار نفر هم بیشتری در انتظار بازشدن در حسینیه امام خمینی (ره) هستیم. دختر و پسر، اشتیاقی وصف‌نشدنی دارند. اشتیاق ما نوجوانان کمی فرق دارد، چون احساس بزرگ‌شدن و مهم‌بودن می‌کنیم. رهبر عزیزمان حرف‌های مهمی را می‌خواهند با ما مطرح کنند. ما پسرهای کلی حرف و سوالات مختلف در ذهن‌مان بود؛ از موقعیت‌های کنونی جامعه گرفته تا سیاسی و منطقه‌ای. دوستی اراکی می‌گفت؛ من به‌عنوان یک نوجوان افتخار می‌کنم رهبر و الگویی دارم مقتدر، باهوش و نکته‌سنج که جلوی اسرائیل کودک‌کش قد علم کرده است.

و در آن بین دختر کوچکی فریاد زد: من به خاطر رهبرم از اسرائیل نمی‌ترسم. کم‌کم باید آماده می‌شدیم که

غوطه‌در خون‌بالبخت



مارال سیفی

تهران

دیگر فلسطین تداعی‌کننده اسم یک کشور در قلب و جان ما نیست، امروز این فلسطین، نگاه پاک و مظلوم کودکانی است که به‌گناه بی‌گناهی محکومند. این فلسطین است که امروز در قلب اروپا و آمریکا نیز رخنه کرده و ریسمان سبز امید را در دستان مشت‌کرده‌اش گرفته.

فلسطین می‌گویم، درد و خون و مرگ و شهادت را

به داخل برویم. حس بی‌قراری بین همه موج می‌زد. همه دوست داشتند راهی پیدا کنند تا حس‌شان را به رهبرشان نشان دهند. این حس امنیت که داریم؛ حسی که وقتی در خواب هستی و صبح متوجه می‌شوی اسرائیل به ایران حمله کرده است و آب در دل هیچ‌کدام‌مان تکان نخورده است. آری، حس تشکر. رهبر در هیاهوی جمعیت و شعارهای بچه‌ها وارد شدند بالبخند و نگاه‌مهربان همیشگی که از قاب تلویزیون می‌دیدم. شعار پشت شعار؛ حیدر، حیدر. خونی که در رگ ماست، هدیه به رهبر ماست....

آغاز مراسم با تلاوت قرآن بود و من تمام حواسم دنبال شروع صحبت آقا که پس‌کی فرمایشات‌شان را شروع می‌کنند. مداحی و سخنرانی دانش‌آموز و دانشجویها تمام شد. همه اشاره به «وعده صادق» داشتند. خیلی دوست داشتمیم نظر آقا را بدانیم. و خلاصه نوبت به اتمام حجت و حرف‌های مهم آقا رسید و ما سراپاگوش شدیم. حضرت آقا فرمودند: دشمنان اعم از آمریکا و رژیم صهیونیستی بدانند نسبت به آنچه که در مقابل ایران و جبهه مقاومت انجام می‌دهند قطعاً پاسخ‌دندان‌شکن دریافت خواهند کرد و ادامه حرکت ملت ایران، در مقابله با استکبار نیازمند علم و تفکر و فناوری و نقشه‌راه است. ایشان در این دیدار فرمودند

بشنو

فلسطین می‌نویسم، مقاومت و پایداری و دوام بخوان!

از آسمان آبی که می‌نویسم دود و آتش آسمان غزه را تصور کن و از اسباب‌بازی‌های گوناگون که برای خواندم، تفنگ و خمپاره و خشاب و فشنگ را بشنو.

این فلسطین است نماد پایداری

نماد دفاع از خاک، نماد حفظ

اسلام. نماد آزادی روح‌ها در زنجیر

جسم‌ها....

مقاومت در فلسطین طنین‌فریادی

برای کسب هویتی است که از آن

امید



نرگس مقدمی

تهران

یا ... یا ... یا ... یا ... یا ... صدا، صدای دختر بچه‌ای است فلسطینی، میان ویرانه می‌دود، اشک می‌ریزد و فریاد می‌زند یا ...

اوضاع فلسطین آنچنان آشوب است که اکنون معلوم نیست دختر بچه‌ای که فیلمش پخش شده زنده است یا نه. اما یک چیز مشخص است. آن دختر در آغوش خداست.

در شهر من اما امنیت هست. آسمان شهر عاری از درخشش موشک‌ها و درآرامش. و زمین سرشار از تکاپو. حال آن‌که در همین شهر دوستانم که برای درد دل پیش من می‌آیند از این‌که خدا فراموش‌شان کرده گله‌مندند.. چرا؟ چون با مشکلاتی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، اما آیا این مشکلات بیشتر از درد کودکان فلسطین است؟ حقیقتاً خیر.

فارغ از شدت و ضعف درد چیزی که حائز اهمیت است آن است که خدا را در قلبمان نگه داریم. می‌دانیم که دنیا محل درد است و این درد گاه کفاره گناه‌مان است



پاسخ به اسرائیل قطعی است. اما باید تصمیم منطقی و صحیح انجام گیرد. همچنین افزودند همه چیز انتقام نیست. دانش‌آموزان و دانشجویان نقش بسیار مهمی در کشور دارند و از داخل باید قوی شوند تا دشمن نتواند در تهاجم فرهنگی موفق گردد.

بعد از فرمایشات رهبر و خداحافظی ایشان بچه‌ها تمام صحبت‌های رهبر را برای هم بازگو می‌کردند که نشان دهند چقدر آگاهانه به سخنان ایشان گوش داده‌اند. دیدن رهبر عزیزمان در چنین روز مهمی برای مادرانش آموزان همیشه در ذهن و قلب‌مان حک شد. زیرا روز دانش‌آموز سال ۱۴۰۳ را رهبر عزیزمان در دیداری صمیمی تبریک گفتند.

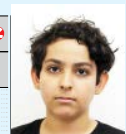
انسان‌ها گرفته شده است. به‌راستی چرا مقاومت می‌کنند؟ چون چاره‌ای جز مقاومت ندارند. وقتی دشمن ددمنش سال‌های سال با زورگویی و چپاول در زمین‌های فلسطینی، برای خودش دنبال سرزمین موعود است، و تمام سردمداران طاغوت در اقصی نقاط جهان از اسرائیل حمایت می‌کنند من فلسطینی چاره‌ای جز مقاومت ندارم و مقاومت من امروز، تمام آزادگان دنیا را بیدار کرده است، همه جای دنیا دست اسرائیل غاصب برای عموم آزادگان جهان رو شده است. من مقاومت می‌کنم تا سرزمین مادری‌ام را پس بگیرم؛ هویتم را پس بگیرم. اگر شهید شدم رستگارم و اگر پیروز شدم پیروز مقاومت‌م.



و گاه بهانه برای رشدان و گاه برای هر چه که هست با فکر این‌که صلاحی در آن است می‌توانیم به خودمان آرامش دهیم.

مردم فلسطین به خدا اعتماد کرده، خدا را بوسه زده و در قلب‌شان کاشته‌اند تا قلب‌شان همیشه سبز بماند. این‌گونه نیست که چون حکمتی در آن است از حرکت بایستند و برای سرنگونی دشمن کاری نکنند. آنان با تمام توان خود می‌جنگند و دنبال آن هستند که خدای خویش را خشنود کنند. پس نتیجه را هم به همان خدا واگذار کرده و با امید می‌جنگند.

نامه‌ای با مقصودی مهم



محمدحسین غفاری

تهران

همچنان تلاش می‌کنند، زیرا خاک‌شان، خانه‌شان و وطن‌شان از آنها گرفته شده. این کم حرفی نیست. همچنان تلاش می‌کنند، زیرا برای هدفی والا و مقدس می‌جنگند، و به‌راستی این است دفاع مقدس. به

خاک‌شان تجاوز کرده‌اند و انتظار سکوت دارند؛ اما هیچ حرفی، هیچ گلوله‌ای و هیچ موشکی نیست که بی‌جواب بماند. می‌جنگند، چون که دلیل خوبی دارند. سال‌هاست که به‌خاطر آنها کشته می‌شوند اما دیگر وقت سکوت به پایان رسیده.

هرکجا چند فلسطینی می‌بینند به آزار و اذیت آنها می‌پردازند. کوچک و بزرگ نمی‌شناسند، بین پیرو جوان فرق نمی‌گذارند. کینه



گپ و گفت با یاسین خسروی، رکورددار جهانی پرتاب وزنه

تلاش کن، تلاش کن

از واژه سختی، من به عنوان نویسنده شما به عنوان مخاطب این متن و گفت وگو، یک تصور خاصی در ذهن خود دارید. برای یک نفر می تواند سختی، موقعیتی باشد که شام حاضر نیست و مجبور به تحمل است؛ و برای یک نفر دیگر سختی می تواند موقعیتی باشد که آن سوی کشور در نقطه صفر مرزی با وسایل محدود ورزشی دست ساز خود، برای مسابقات جهانی تمرین می کند.

از سختی چه می دانم؟ به عنوان نویسنده فقط می گویم هیچ و از شما دعوت می کنم صحبت های یاسین خسروی، توان یاب و عضو تیم ملی پرتاب وزنه کشورمان را بخوانید. البته لذت ببرید از داشتن همچین ورزشکاری که رکورد دنیا در دستان پر توان اوست.

امیرحسین علی نیافر

نوجوانه



این را واقعا از صمیم قلب می گویم که اگر یک روزی نتوانم ورزش کنم شاید دیوانه شوم. ورزش در خون و رگ من جاری است. اگر امروز جایگاهی اجتماعی دارم، این جایگاه را ورزش به من تقدیم کرده است.

ورزش می تواند برای هر شخصی بسیار مفید باشد و به نظرم همه باید یک مدت زمان خاص را به ورزش کردن اختصاص دهند.

فدراسیون و نهادهای مربوط تا امروز چه قدر شما را درک و حمایت کرده اند؟

واقعیت این که فدراسیون همیشه از من حمایت های لازم را انجام داده و باید از صمیم قلبم از آنها تشکر کنم. از تک تک بچه های فدراسیون از حراست دم در تا خود رئیس فدراسیون و همچنین کمیته پارالمپیک بی نهایت تشکر می کنم.

نوجوانان و جوانان برای رسیدن به موفقیت چه کارهایی انجام دهند بهتر است؟

توصیه من به جوانان و نوجوانان عزیز این است که هدف های زیادی داشته باشند و این هدف، برنامه ریزی لازم را به دنبال خود طلب می کند. با انگیزه و خودباوری قطعاً تلاشتان بی ثمر نمی ماند و این موضوع هم در ورزش و هم در دیگر موضوعات صدق می کند. می خواهم بگویم در هر کار و در هر مسیری که می خواهید موفق شوید؛ در قدم اول درس تان را رها نکنید و همیشه دنبال تحصیل باشید.

آیا موفقیت به سن و سال خاصی بستگی دارد؟

بعضی وقت ها به سن ربط دارد اما در نهایت هر زمان اراده انجام هر کاری را می کنید، بعد از تلاش و صبر می توانید آن نتیجه دلخواه خود را کسب کنید و از موفق بودن لذت کافی را ببرید.

سخت و کوه های صعب العبور منطقه اورامانات، دو شیفته تمرین می کردم و امید داشتم روزی پیراهن تیم ملی را به تن کنم و در مسابقات بزرگ پارالمپیک حضور داشته باشم.

به گمانم ورزش در خون من جریان دارد و هیچ وقت در تمرینات خسته نمی شوم. به دلیل علاقه زیادم به این ورزش، هیچوقت از مصدومیت و درد و رنج هایش شکایت نکردم و نمی کنم و می توانم با اغراق بگویم که حتی درد را با جان خریدارم.

اما باید بگویم بی امکاناتی و محیط های کوچک واقعا شرایط سختی را برای هرکسی می سازد. ما به خاطر شرایط کاری بیلاق و قشلاق می کردیم و هر جا می رفتیم وسیله بدنسازی اعم از صندلی پرتاب و وزنه را با خود می بردم.

اگر در زمان قشلاق به منطقه مرزی روستای کلور می رفتیم، وسایل خودم را داخل کانکس قرار می دادم. به دلیل مرزی بودن منطقه حتی مجاز نبودیم یک کیسه سیمان برای درست کردن سکوی پرتاب ببریم ولی به هر حال وسایلم را بردم و سکوی پرتاب را درست کردم.

من این موارد را می گویم که متوجه سختی هایم در طول این مدت شوید. بسیار سختی کشیدم تا به این مرحله رسیدم و در نهایت به پنج مسابقه جهانی راه یافتیم. باید خدا را شکر کنم که هر پنج مسابقه با طلا و رکوردشکنی برای من همراه بوده و شاید بگویم ۲۰ درصد حقم را از این ورزش نگرفتم. به این دلیل می گویم سختی های ورزش حرفه ای برای یک فرد روستایی با یک ورزشکار شهری تفاوت بسیار زیادی دارد.

آیا ورزش تأثیری بر زندگی روزمره و طرز فکر شما گذاشته؟ ورزش کردن چه قدر می تواند به حال خوب یک فرد کمک کند؟

دنبال دوستانم می رفتم و با آنها مشغول بازی می شدم. هر بار خانواده های آنها مرا می دیدند؛ همیشه به من می گفتند که مشغول درس و مشق خود شوم و دائم مزاحم دوستانم برای بازی کردن نشوم. در کل دنیای من در آن زمان با بقیه بسیار فرق داشت و جدا از شیطنت، با کل کل های فوتبالی با دوستانم برای دربی های فوتبال انگلیس می گذشت.

به یاد دارم کلاس هفتم راهنمایی بودم که یک روز تیم های فوتبال پرسپولیس و برق شیراز با یکدیگر بازی داشتند. نمی دانم آن روز در خوابگاه چه کار و شیطنتی از من سر زد که سرپرست خوابگاه، همه ما را از دیدن فوتبال محروم کرد. من هم کتابی دستم گرفتم و در سالن می چرخیدم تا به این بهانه بتوانم از پشت شیشه دفتر، بازی فوتبال را تماشا کنم. خلاصه تمام بازی را به این صورت تماشا کردم و در نهایت سرپرست بعد از متوجه شدن این مسأله، حسابی مرا کتک زد.

چطور همیشه یک شرایط سخت و سنگین را درک کرد؟ خود شما در شرایط سخت و ناامیدی از چه راهی استفاده می کنید تا حالتان خوب شود؟

هرچند واقعا باید اعتراف کرد که جامعه معلولان کمی و کاستی هایی برای خود دارد ولی باور کنید من، یاسین خسروی، هر کاری کردم و به هر روشی که ممکن بود تلاش کردم با تمام این محدودیت ها به موفقیت برسم و باید اعلام کنم که هیچوقت ناامید نشدم. شاید به دلیل معلولیتم بسیار هم اذیت شدم ولی هیچگاه ناامید نشدم.

دروازه های جوانی و زمانی که وارد رشته های ورزشی شدید، نگاه خانواده و حرف آنها با شما چه بود؟ نمی گفتند ورزش را رها کنید؟

زمانی که وارد تیم های فوتبال شده بودم، خیلی از افراد مختلف به من می گفتند ورزش را رها کنیم و به کار دیگری دل بدهم. راستش به خودم در مقابل این صحبت ها ایمان و باور داشتم.

برای مسابقات جهانی و ثبت رکورد از چه چالش هایی عبور کردید که کمتر کسی از آن خبر دارد؟

عقیده دارم اگر پاهایم ضعیف ترین پاهای دنیاست اما دستانم باید به قویترین دست های دنیا تبدیل شود. باید بی اغراق بگویم هیچ وقت تمریناتم را قطع نمی کردم.

شغل اصلی ما دامداری است. کارروانه دامداری طوری است که فقط می توانی آن کارها را در طول روز انجام بدهی ولی من با وجود این همه کار



به گمانم ورزش

در خون من در

جریان است و

هیچ وقت در

تمرینات خسته

نمی شوم. به

دلیل علاقه زیادم

به این ورزش،

هیچ وقت از

مصدومیت و

درد و رنج هایش

شکایت نکردم

و نمی کنم و

می توانم با اغراق

بگویم که حتی

درد را با جان

خریدارم

چه دلیلی باعث شد با وجود محدودیت ها به ورزش روی آورید؟

از همان اوایل کودکی به ورزش بسیار علاقه مند بودم. هرکاری مثل درس خواندن و کار کردن را به ورزش ترجیح می دادم و فوتبال در رگ های من جاری شده بود. حتی این جور فکر می کردم و با خود می گفتم که باید به صورتی کار کنم که در سالن ها فوتبال بازی کنم. اما با گذشت زمان فهمیدم باید رشته ورزشی دیگری را دنبال کنم. در ادامه خودم را به هیات استان معرفی کردم و با توجه به مسافت زیاد تا باشگاه، به من پیشنهاد شد وارد رشته پرتاب وزنه شوم. حتی در ادامه به من پیشنهاد شد در صورت ورود من به این عرصه، تجهیزات مختلفی را برای من به محل زندگی ام ارسال می کنند اما در آن زمان قبول نکردم. باید البته اشاره کنم که از محل زندگی تا باشگاه دو ساعت راه بود. در ادامه از روی ناچاری به ورزش والیبال نشسته رو آوردم و اگر راستش را بخواهم بگویم؛ نمی توانستم به آن به دید یک ورزش نگاه کنم به این دلیل که از روی علاقه نبود. بعد از چند مدت پیگیری ورزش والیبال یک روز اتفاق جالبی رخ داد.

یک روز زمان بازی های والیبال برخورد کرد به سانس بازی های فوتبال و من به پیشنهاد یک نفر به عنوان بار آنها وارد زمین شدم و بعد از بازی از من به شدت تعریف کردند. این ارتباط باعث شد تا من مجدد راه و ورزش خودم را به سمت فوتبال عوض کنم و زیر نظر مربی یک ماه تمرین کردم. بعد از یک ماه تمرین با بچه ها به مسابقات انتخابی کشوری رفتم و در نهایت در ناباورانه ترین حالت در آن زمان در انتخابی تیم ملی قبول شدم و بعد از آن وارد فهرست ۲۰ نفر اصلی شدم. بعد از گذشت چند سال به این نتیجه رسیدم که ورزش فوتبال، چیزی نبود که من دنبالش بودم و تصمیم دوباره ای برای تعویض رشته ورزشی خودم گرفتم. در نهایت به این صورت وارد ورزش پارادوومیدانی شدم.

دوران نوجوانی هم اهل ورزش بودید یا بیشتر ترجیح می دادید درس بخوانید؟

باید اعتراف کنم دوران نوجوانی پرچالشی را گذرانده ام. به این دلیل که به شدت اهل ورزش و شیطنت در مدرسه بودم. من دهه هفتادی و متولد ۱۳۷۱ هستم و باید صراحتاً اعلام کنم که نصف عمرم منتظر بودم در مسابقات جهانی حضور داشته باشم و بتوانم دل مردم را شاد کنم و واقعا رویای من، به پارالمپیک رسیدن بود. بسیار اهل بازی و شیطنت بودم و خیلی وقت ها



گفت‌وگو با طعم املت دونفره درباره تلاش کردن

کاشت جای خالی برداشت!

حسین شکیب‌راد

سردبیر
نوجوانه



ما چرا از روز نوجوان یعنی هشتم آبان در فرهنگسرای رازی شروع شد. با حدود ۴۰ نفر دختر و پسر بین ۱۲ تا ۲۰ سال گپ‌وگفتی داشتیم درباره دوران نوجوانی. قرار بود هرکس دیدگاه خودش و تعریف خودش را از این دوره بگوید. حسین حق پناه و به نوعی من تسهیلگر این گفت‌وگو محسوب می‌شدیم. حرف‌های خوبی هم زده شد و برای ما

که همیشه کشف دنیای نوجوان‌ها اهمیت دارد، تجربه خوبی بود. وقتی صحبت از دغدغه‌های اصلی نوجوانان در این دوره به میان می‌آید یکی از پرتکرارترین موضوعات شد پول و درآمد؛ اما نکته جالبش برای من این بود که هرکار کوچک و بعضاً غیرمنطقی خودشان را جزو تلاش هایشان برای به دست آوردن پول مطرح می‌کردند. حتی این‌که به بهانه بازی همستر، ساعت‌ها انگشت‌شان را روی صفحه موبایل فشار دهند، تلاش می‌دانستند. این بود که با حسین حق پناه قرار یک املت دونفره گذاشتیم تا در مورد این‌که تلاش در نگاه نسل جدید چه معنایی دارد و چه چیزی این وسط نسبت به گذشته تغییر کرده است، حرف بزنیم. این هم نتیجه‌اش که می‌توانید بخوانید.

نشده ایم. چون یک زمانی برای این‌که مثلاً نتیجه عکسی که گرفته ایم را ببینیم؛ باید صبر می‌کردیم تمام فریم‌های عکس استفاده شود بعد ببریم در تاریکخانه و ظاهرش کنیم و تازه ممکن بود بفهمیم چقدر مثلاً لبخندمان بد بوده یا چشم‌مان حالت خوبی نداشته است.

من: درحالی‌که نوجوان امروز با همان گوشی داخل دستش روزی هزارتا عکس می‌گیرد و در لحظه نتیجه‌اش را می‌بیند و اگر خوب نبود دوباره انجام می‌دهد تا به عکس مطلوبش برسد و اگر عکسی را دوست نداشت ته هزینه‌اش این است که آن را پاک کند.

(داخل پراتنر بگویم تازه املت‌مان رسید و ما مشغول خوردن شدیم. حیف که نمی‌توانم تعارف‌تان کنم ولی یک عکس از این وضعیت برایتان می‌گذارم تا با ما در این تجربه شریک شوید)

حسین: در واقع فرآیند ماجرای این‌که یک نوجوان مثلاً از خودش یک عکس در فضای مجازی منتشر می‌کند و در لحظه باکلی بازخورد خوب مواجه می‌شود، به شکلی است که آن قدر دوپایمن در مغزش ترشح می‌شود و هیجان بالایی را تجربه می‌کند که کم‌کم به آن عادت می‌کند و وابسته می‌شود.

من: شاید برای همین است که حتی وقتی مثلاً رفته لب دریا یا داخل جنگل و هر فضای جذاب دیگری مثل کافه، به جای این‌که از خود شرایط موجود لذت ببرد؛ همه تلاشش را می‌کند که فیلم و عکس با دیگران به اشتراک بگذارد و از لذت عمیقی خودش را محروم می‌کند برای به دست آوردن لذتی که به آن عادت کرده اما سؤال من این است که این نیاز واقعی در نسل جدید وجود داشته و مثلاً صاحبان بسترهای مجازی از آن به نفع خودشان استفاده کرده‌اند یا نه وجود این بسترها باعث شده نوجوان بخواهد لذت آنی را تجربه کند و به آن عادت کرده است؟

حسین: فضای مجازی یک مبنای مهم دارد و آن هم سود کردن است.

من: شاید همین باعث شده وقتی با نوجوان‌ها درباره این صحبت می‌کنیم که برای رسیدن به هدفشان یک برنامه‌ریزی طولانی مدت داشته باشند پس می‌زنند. یعنی برایشان سخت است که کلی اقدامات مختلف قطار کنیم و تازه به آنها بگوییم این قدم‌های اول توست برای رسیدن به هدفی که پیش رویت داری. چون بارها در بازی و فضای مجازی و به قول تو دنیای دیجیتال، این را تجربه کرده که قدم اولش همان قدم آخرش بوده و خیلی سریع نتیجه کارش را گرفته است.

حسین: مخاطب این متن هم چون خود نوجوان‌ها هستند باید به آنها یادآوری کنیم خودشان را با نوجوان دیگری مقایسه کنند که با پدرش می‌رفت سر زمین کشاورزی. پاییز مثلاً وقت کاشت بوده و می‌رفتند زمین را شخم می‌زدند و بذرها را می‌کاشتند. حالا کی قرار بوده محصول را برداشت کنند؟ بهار یا تابستان سال بعد. خب این وسط یک مرحله مهم و طولانی وجود داشته است به نام «داشت».

یعنی رسیدگی به زمین تا به ثمر نشستن زحمت‌شان. من: جالب اینجاست که گاهی حتی هیچ کار خاصی هم نباید انجام بدهند و فقط باید ساعت‌ها بنشینند کنار زمین توی گرما و سرما، منتظر باریدن باران یا مراقبت از زمین که حیوانات و پرنده‌ها آسیبی به محصول‌شان نزنند.

حسین: این صوری کردن کار خیلی سختی است. یعنی اصلاً قرار نبوده نوجوان کشاورز ما، خیلی زود به نتیجه زحماتش برسد. چه بسا بعد از یک سال زحمت، نتیجه مورد نظرش را هم نگیرد. ولی در طول مدت شش ماه که مرحله «داشت» است؛ این نوجوان داشته کارهای روتین، روزمره، تکراری و خسته‌کننده انجام می‌داده. حالا برگردیم به مدل زیست نسل جدید که البته ما نسل‌های قبلی را هم درگیر خودش کرده است و اصلاً مرحله «داشت» در آن معنایی ندارد. البته ما قبلاً چون تجربه صوری کردن را داشته‌ایم خیلی غرق این فضا

حسین: موضوع تلاش که طبیعتاً با خودش هدف و برنامه‌ریزی و امثال این موضوعات را هم به همراه دارد، برای خود من جایی جدی می‌شود که در ادبیات نسل جدید روان‌شناسان از یک عبارت خاص استفاده می‌کنند به اسم «Instant gratification» یا همان لذت آنی. و در این مورد می‌گویند که بسترهای جدیدی که به خصوص در فضای مجازی ایجاد شده است و امروزه نسل نوجوان ما هم بخش عمده‌ای از زندگی‌اش را در آنها می‌گذراند، این لذت آنی را دودستی تقدیم مخاطبانش می‌کند. کافی است به اتفاقات روزمره‌مان در شبکه‌های اجتماعی نگاه کنیم. وقتی که مثلاً با قرارداد یک پست جدید، منتظر دریافت لایک و ابراز نظر دیگران هستیم و هر بار یک نفر به دنبال‌کننده‌هایمان اضافه می‌شود ته دل‌مان غنچ می‌رود و شاد می‌شویم. این کار نتیجه‌اش این است که فرد کم‌کم دارد عادت می‌کند نتیجه کارش را خیلی زود بگیرد. چون فاصله اقدام ما در صفحات مجازی، غالباً با پاسخ‌ها یا همان جایزه‌هایی که منتظرش هستیم خیلی خیلی کم است. اساساً زیست دیجیتال همین مدلی است. حتی در بازی‌های رایانه‌ای و کنسولی هم همین اتفاق می‌افتد و حتی اگر هم بازی را اشتباه انجام دهد خیلی زود برمی‌گردد به حالت اول و فرصت دارد دوباره از نو بازی کند و تقریباً جای هیچ نگرانی نیست. من: انگار برای دیده شدن کارمان عجله داریم. اصلاً این اتفاقات سریع‌السیری که مثلاً در مورد پربازدید شدن یک فیلم در فضای مجازی می‌افتد و ما به اصطلاح می‌گوییم «ترند» یا «وایرال» می‌شود، همین اتفاق تشنگی را در فرد ایجاد می‌کند و این یعنی مخاطب این فضا که خب بین نوجوان‌ها هم بیشتر است، لذت آنی و پاسخ سریع برایش اهمیت پیدا می‌کند.

حسین: دقیقاً. این ابزارها دارند ذهن نوجوان را که در حال شکل‌گیری است؛ یک مدل دیگر بار می‌آورد.



فکر می‌کند موفق شده است.

حسین: دقیقا.

من: خطرناک شد. حالا چاره چیست؟

حسین: من احساس می‌کنم باید برویم سراغ ایجاد دغدغه و مسأله در نوجوان. اتفاقا اگر این کار را به خوبی انجام دهیم و بتوانیم انگیزه‌های درونی او را قلقلک دهیم آن وقت خواهیم دید چقدر تلاشگرتر هم هست. او فقط لازم دارد باور کند هدفی که انتخاب کرده ارزش این همه تلاش را دارد.

حسین: این که درست. اما ما با یک وجه تاریک هم روبه رو هستیم. این که وقتی با اهداف کوچک و جایزه‌های کوچکی که می‌گیری راضی می‌شوی، زمان روبه‌رو شدن با اهداف بزرگ، که به تلاش مستمر و اندیشه عمیق نیاز دارند؛ ترس و اضطراب سراغت می‌آید. در واقع یک سردرگمی پیدایمی کنه فرد، که از کجا باید شروع کنم، چطور مسیرم رو مشخص کنم، اوضاع تحت کنترل من نیست. اصلا نمی‌دانم به هدفم می‌رسم یا نه.

من: این حس به چه چیزی ختم می‌شود؟

حسین: اهمال کاری. اینجا دقیقا همان نقطه تلاش نکردن و عدم اقدام است. مامی دانیم که زندگی هر آدمی مخصوصا در دوران نوجوانی پر است از اهداف پیچیده و انتخاب‌های بزرگ؛ پس پر خواهد شد از سردرگمی و ترس و اضطراب. نه این که اهل تلاش نباشد؛ توان جلوگیری ندارد. شما وقتی قرار است یک کار بزرگی انجام دهید بیش از هر چیزی به تمرین نیاز دارید. حالا نوجوان ماکه به آن لذت آنی و اهداف کوچک عادت کرده است؛ هیچ تمرین جدی برای عبور از موانع بزرگ و تلاش برای رسیدن به اهداف بلند نکرده است. من: البته جالب است که این نوجوان‌ها در مورد همان فعالیت‌هایشان از عنوان تلاش استفاده می‌کنند. یعنی می‌گویند مثلا من اگرمی‌خواهم از طریق بازی همستر به پول برسم؛ همین فشار دادن انگشت من روی صفحه گوشی تلفن همراه تلاش من است. یا اگر برای ازدواج، چند تا قرار یا به اصطلاح خودشان «دیت» می‌روند؛ این را تلاش برای رسیدن به هدفشان تصور می‌کنند.

حسین: اتفاقا مطالعه‌ای که روی نسل جدید با گزاره تنبلی صورت گرفته این است که آنها تنبل نیستند، بلکه فقط با اهداف شخصی خودشان جلو می‌روند. یعنی اگر هدفی برایشان جدی و شخصی‌سازی شود، همه تلاشش را می‌کنند و حتی بیشتر از نسل قبل هم خواهد دوید.

من: خطرناک شد. حالا چاره چیست؟

حسین: هشتگی که من در این مورد به کار می‌برم «افق» است. نباید اجازه بدهیم کوتاه نظرانه به عالم نگاه کنند. افق دیدشان را باید بالا ببریم. هم در مورد خودش هم درباره دیگران.

من: از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود؟ و این که به هر فرد بگیم تو یک رسالتی داری تو این دنیا و برای پاسخ دادن به یک سوال مهم در جهان آفریده شدی.

حسین: دقیقا. من احساس می‌کنم باید برویم سراغ ایجاد دغدغه و مسأله در نوجوان. اتفاقا اگر این کار را به خوبی انجام بدهیم و بتوانیم انگیزه‌های درونی او را قلقلک بدهیم آن وقت خواهیم دید که چقدر تلاشگرتر هم هست. او فقط لازم دارد باور کند هدفی که انتخاب کرده ارزش این همه تلاش را دارد.

من: پس وظیفه همه ما این است که به نوجوان نسل امروز دغدغه بدهیم. اگر این کار را کردیم نتیجه‌اش را هم خواهیم دید. آن وقت می‌شود یکی مثل فلان شهید مدافع حرم که حتی جانش را هم کیلومترها دورتر از خاک کشورش برای هدفی بلند، می‌دهد.

(گفت‌وگوی ما ادامه داشت اما خب املت مان را خورده بودیم و باید آنجا را ترک می‌کردیم. برای همین بقیه صحبت‌ها باشد برای وقتی دیگر)

آموزش‌هایمان رفتیم سراغ بازی و آساز؛ این مسأله چیز بدی نبود ولی به نظرم آن قدر درگیرش شدیم که دیگر نوجوان نسل جدید را به آن عادت دادیم. یعنی یک شکلی شده که دیگر بدون آن، چیزی را از ما نمی‌پذیرد. البته اتفاق بدتر این است که خود یادگرفتن برایش اهمیت ندارد، بلکه درگیر بازی‌های حول و حوش آن شده است. انگار آموزش به شکل جدی، برای این نسل قابل قبول نیست و این خیلی نگران‌کننده است!

من: به نظر می‌رسد در این مدل، انگیزه فرد از آموزش دیدن، خود دانش نیست؛ بلکه عوامل دیگری برایش جذاب شده‌اند.

حسین: دقیقا. انگیزه که باید درون‌زا باشد و فرد به خاطر خود آن مفهوم به دنبالش برود، بیرون‌زا شده است و دلایل حاشیه‌ای باعث شده مثلا مخاطب به دنبال یادگرفتن یک مهارت جدید برود. در حقیقت بچه‌ها تنبل نشده‌اند، بلکه انگیزه لازم را ندارند.

من: قبلا هم در گفت‌وگو با خانم دکتر فردوسی در این باره شنیده بودم که آستانه تحریک نوجوان امروزی برای انجام امور مختلف بالا رفته است. مثلا من دهه شصتی اگر می‌دانستم قرار است آخر هفته بروم خانه پدر بزرگم، از شوق بازی و خوشگذرانی با بچه‌های فامیل خوابم نمی‌برد اما دهه هفتادی‌ها خیلی از دوره‌های با اقوام استقبال نمی‌کردند و چیزی که برایشان انگیزه ایجاد می‌کرد این بود که مثلا آخر هفته بروند شمال. جلوتر که آمدیم، می‌بینیم این هم برایشان جذاب نیست و خانواده هم تعجب می‌کند که ما می‌خواهیم فرزندان را شمال ببریم، اما خوشحال نمی‌شود. انگار او به انگیزه بالاتری نیاز دارد؛ شاید مهاجرت به یک کشور جدید.

حسین: برای همین است که شاید فکر می‌کنیم نوجوان اصلا هدفی ندارد؛ در حالی که خیر، او هدف‌هایی داشته ولی چون در مسیر درستش قرار نگرفته و نتوانسته انگیزه‌های درونی برای رسیدن به آن را پیدا کند؛ پس ناامید و گویی بی‌هدف شده است.

من: دارم با خودم مثالی را مرور می‌کنم. قبلا یک نوجوان مثلا احسان علیخانی برای این که مجری شود؛ مدت‌ها حاضر بود فقط دستش داخل کادر دوربین باشد و برای گرفتن یک گزارش سه دقیقه‌ای ده‌ها ساعت تلاش کند. بعد کم‌کم به او اجازه بدهند بیاید جلوی دوربین. باز هم سال‌ها تلاش کند تا بتواند برنامه‌های پربیننده بسازد اما یک نوجوان امروزی که این انگیزه را ندارد؛ فقط می‌خواهد با گذاشتن فیلم‌های خودش در فضای مجازی ره صدساله را یک شبه طی کند و البته در این مسیر احساس بدی هم ندارد، چون با گرفتن چندتالایک و بالارفتن تعداد دنبال‌کننده‌هایش در لحظه جایزه‌اش را می‌گیرد و



یعنی هیچ‌کس برای رضای خدا اینجا چیزی به شما نمی‌دهد. نظام سرمایه‌داری که کنترل این فضا در دست اوست به دنبال سود خودش است و سود بیشتر در این بسترها به مصرف بیشتر و مداوم آدم‌ها وابسته است. مخاطب در این دنیای مجازی، انگار وارد یک کازینو شده و سرمایه‌اش هم عمر اوست. دقیقا وقتی داریم صفحه‌گوشی همراهمان را تازه‌سازی می‌کنیم شبیه این است که دستگاه شانس جلوی روی ماست و می‌خواهیم سعی کنیم همه تصاویرش یکسان شود و ما برنده بازی شویم. پس منطق دنیای جدید دنبال طعمه می‌گردد برای به دست آوردن سود. و خب نوجوان چون وقت بیشتری دارد و این رنگ و لعاب‌ها هم برایش جذاب‌تر است طعمه خوبی است.

من: و چقدر تعداد نوجوان‌هایی که به خودشان یک تلنگر بزنند و برخلاف هم‌سن و سال‌هایشان بگویند ببین تو اصلا فرصت وقت تلف کردن نداری. تو هدف‌های بزرگی داری که اینجا در فضای نسبیت نمی‌شود و داری فقط جیب دیگران را پر پول می‌کنی؛ کم شده است. انگار تلاش‌شان را هم فقط برای خودشان دارند انجام می‌دهند و نفع جامعه و اطرافیان برایشان مهم نیست. درست مثل کسی که می‌خواست با بازی همستر به پول برسد. اصلا برایش مهم نبود که این کارش نفعی هم برای دیگران دارد یا نه.

حالا برویم سراغ مفهوم «تلاش». چیزی که برای ما قدیمی‌ترها همراه بود با عبارت‌هایی مثل «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود». با توجه به توضیحاتی که دادی، به نظرت چه تغییری در مورد این مفهوم در ذهن نوجوان امروزی شکل گرفته است؟

حسین: باید به یک چیز اشاره کنم که چند سالی مد شده؛ آن هم «سرگرم‌آموزی» است. این که ما برای انتقال مفاهیم مختلف و به ویژه

از تلاش تا تلاش

معرفی فیلم‌هایی با موضوع تلاش و کوشش



مریم شاهپورنی

دبیر
تحریریه

انگار ما آدم‌ها علاقه زیادی به نسخه‌پیچی داریم. دقت کرده‌اید؟ اگر می‌خواهی خوب زندگی کنی، فلان کاره شو. اگر می‌خواهی پولدار باشی، فلان جور رفتار کن. اگر می‌خواهی سالم بمانی، فلان چیز را هر روز بخور و... چند وقتی هم هست که برای موفقیت و تلاش کردن نسخه می‌پیچند. اگر هر روز ساعت پنج صبح ورزش نمی‌کنی و برای صبحانه آب‌پرتقال نمی‌خوری، حتما موفق نمی‌شوی. اگر این‌طور تلاش نمی‌کنی، فلان است و اگر آن‌طور باشی، بهمان است. در این شماره از نوجوانه سراغ تلاش رفته‌ایم، البته نه به آن شکل زرد و اینستاگرامی‌اش بلکه می‌خواهم از فیلم‌هایی بگویم که کوشش را واقعاً نشان می‌دهند و از زندگی آدم‌هایی می‌گویند که فعل خواستن را صرف کرده‌اند.

در جستجوی خوشبختی

احتمالاً بخش‌هایی از این فیلم را در فضای مجازی دیده‌اید؛ به خصوص

دیالوگ‌های پدر و پسر که مخاطب خاص خودش را دارد و حساسی وایرال شده است. داستان فیلم در جستجوی خوشبختی درباره مرد سیاه‌پوستی است که حدود یک سال بی‌خانمان می‌شود. او به همراه همسرش لیندا و پسرش در خانه‌ای با وضعیت مالی سخت زندگی می‌کند، اما وقتی صاحب‌خانه آنها را بیرون می‌کند، همسرش هم او را ترک می‌کند و حالا کریس گاردنر همه تلاشش را می‌کند تا خودش و پسرش، کریستوفر را حفظ کند.

کریس سعی می‌کند در شرکتی استخدام شود و مبارزه سختی برای زندگی‌اش پیش روی او قرار می‌گیرد. این



فیلم بر اساس زندگی کریس گاردنر، یکی از بزرگ‌ترین کارآفرینان جهان ساخته شده است. این فیلم با بازی ویل اسمیت، بر اساس کتابی با همین نام در جستجوی خوشبختی ساخته شده است.

گابریل موچیو سال ۲۰۰۶ در آمریکا این فیلم درام را کارگردانی کرد و توانست توجه مخاطب را جلب کند. همچنین ویل اسمیت برای بازی در این فیلم، نامزد جایزه بهترین بازیگر نقش مرد از جشنواره منتقدان سال ۲۰۰۷ شد.

«تو به رویا داری... باید ازش محافظت کنی. آدم‌هایی که خودشان نتوانستن کاری رو انجام بدن، به تو می‌گن که تو هم نمی‌تونی! اما اگه چیزی رو می‌خوای، باید بری و به دستش بیاری. تمام!»

میلیونر زاغه‌نشین

اگر به شما بگویند که تا میلیون شدن فقط یک سؤال فاصله دارید، چه می‌کنید؟ آیا

تمام تلاش‌تان را صرف نمی‌کنید تا جواب آن سؤال را بدهید؟ حالا اگر قبل از آن، به چندین جواب داده باشید چه؟ اگر همه جواب‌ها درست بوده باشد، دیگران فکر می‌کنند متقلب هستید؟

شما را نمی‌دانم، اما پسر مسلمان هندی فیلم میلیونر زاغه‌نشین همه اینها را تجربه می‌کند. او که زندگی سختی داشته و تا ۱۸ سالگی با فقر سر و کله زده است، حالا در مسابقه میلیونی تلویزیون شرکت می‌کند. او همه سؤال‌ها را جواب می‌دهد تا در نهایت به سؤال آخر می‌رسد. قبل از جواب دادن به سؤال آخر، پلیس به او شک می‌کند که نکند مرتکب تقلب شده باشد. تحت بازجویی و شکنجه پلیس قرار می‌گیرد و در همین

حین، زندگی‌اش را توضیح می‌دهد و این که جواب هر سؤال را از کجابه دست آورده است و چه تجربیاتی باعث شده تا به آن جواب‌ها برسد.

در ظاهر شاید این فیلم صرفاً برای سرگرمی باشد، اما در عین حال هیجان‌انگیز، تلخ و تأثیرگذار است. صحنه‌های درگیری مذهبی، گذشته تلخ و سختی که این پسر داشته، زاغه‌نشینی، فقر در کودکی و دهن‌کجی به سرمایه‌داری، از جمله مواردی است که در این فیلم به آن توجه شده.

فیلم میلیونر زاغه‌نشین، محصول سال ۲۰۰۸ بریتانیا به کارگردانی دنی بویل است. این فیلم اقتباسی از رمان کیو و ای است که در ایران با نام میلیونر زاغه‌نشین ترجمه شده است. همچنین این فیلم موفق به دریافت چند جایزه مهم از جمله بهترین فیلم، بهترین کارگردان و... در گلدن گلوب و اسکار ۲۰۰۹ شد.

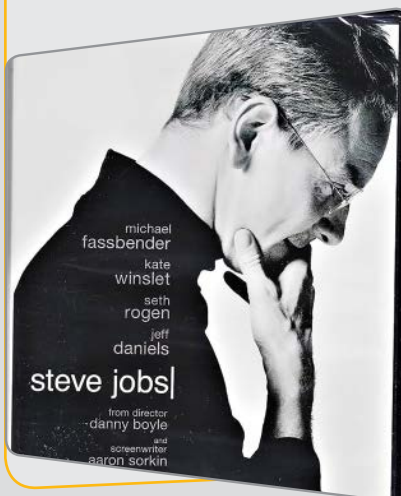


استیو جابز

بعید می‌دانم کسی از بین ما باشد که این مرد را نشناسد. همانی که داشتن برندش در

دست‌مان دارد کم‌کم به یک فخر بزرگ تبدیل می‌شود و در بازار رقابتی دنیا، شانه به شانه رقبا و گاه بسیار جلوتر حرکت می‌کند. بنیان‌گذار شرکت اپل، استیو جابز که در فکر همه مایک انسان موفق در زمینه کاری‌اش شناخته می‌شود و هرکس که می‌خواهد حرف مهمی بزند، یک جور حرف‌های انگیزشی‌اش را به او وصل می‌کند تا اعتبار بگیرد. فیلم استیو جابز، روایت ۱۴ سال از زندگی این مرد است. در این داستان ما با نکات مهم زندگی او مواجه هستیم و با دیدن این فیلم، می‌فهمیم که چطور هر کس ذره ذره رشد می‌کند و بزرگ‌تر می‌شود. نویسنده فیلم استیو جابز، آرون سورکین و کارگردان آن دنی بویل است و هزینه تولید این فیلم ۳۰ میلیون دلار ارزیابی شده است. این فیلم ۱۲۲ دقیقه است و مطمئناً برای کسانی که به دنیای کارآفرینی علاقه‌مند هستند، پیشنهاد می‌شود. شاید برای شما هم جالب باشد که استیو متولد ۱۹۵۵ آمریکا وقتی می‌خواست اپل را تأسیس کند، همراه دو نفر از دوستانش دست به این اقدام زد. حتی در بازه‌ای از زمان هم از شرکت اپل کناره‌گیری کرد، سهام خود را فروخت و مجموعه نکست را راه‌اندازی کرد، اما بعد از مدتی، دوباره به اپل برگشت.

زندگی استیو جابز هم مثل هر انسان موفق دیگری فراز و فرودهای خاص خودش را داشته و مطمئناً تماشای تلاش‌های چنین افرادی، لذت‌بخش و دیدنی است. این فیلم بر اساس کتابی از زندگی جابز در سال ۲۰۱۵ ساخته شد و هرچند به دلیل بی‌دقتی در تاریخ‌مورد انتقاد قرار گرفت، اما نویسنده آن، سورکین که به دیالوگ‌های قوی و ساختارهای روایی‌اش مشهور است، جایزه گلدن گلوب بهترین فیلمنامه را برد. مایکل فاسبندر و کیت وینسلت هر دو به ترتیب نامزد دریافت جوایز اسکار بهترین بازیگر مرد و بهترین بازیگر نقش مکمل زن شدند.



دوازده سال بردگی

نمی‌شود حرف از فیلم‌های انگیزشی به میان بیاید و بحث به تلاش و کوشش

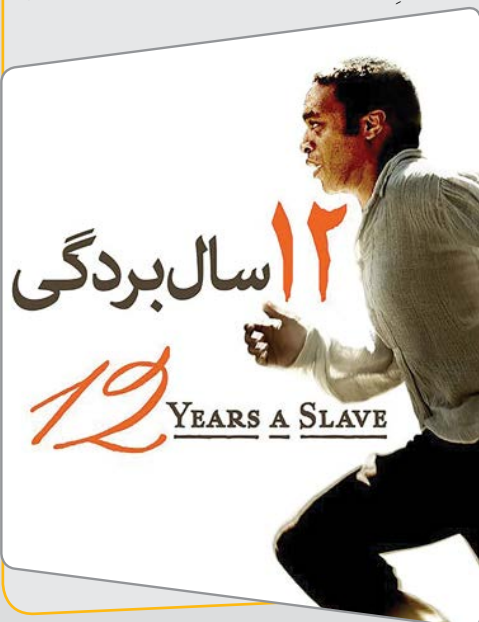
برسد اما اسمی از دوازده سال بردگی برده نشود. فیلمی که حتماً به یک بار دیدنش می‌ارزد و حتی بیشتر! کارگردان این فیلم هرچند تعداد بالایی فیلم‌نسخه، اما همین یک اثر باعث شده او را یکی از بهترین کارگردانان جهان به حساب بیاورند. فیلم روایت ۱۲ سال بردگی یک سیاه‌پوست است. سیاه‌پوستی که به همراه خانواده‌اش زندگی می‌کرد و با ویولن زدن زندگی می‌گذراند، ناگهان یک شب دزدیده می‌شود و همین پای او را به دنیای بردگی باز می‌کند. او پس از زوده شدن، ۱۲ سال بردگی را تحمل می‌کند، با اربابان کلنجار می‌رود و همه تلاشش را می‌کند تا خودش را نجات بدهد. چپوتل اچيوفور نقش «سالومون نورثاپ» را در این فیلم

ایفا می‌کند. فیلم دوازده سال بردگی به کارگردانی استیو مک‌کوئین و نویسندگی جان ریدلی سال ۲۰۱۳ میلادی اکران شد و توانست یکی از ۲۵۰ اثر برتر تاریخ سینمای جهان قلمداد شود.

این فیلم ۱۳۴ دقیقه‌ای نظر منتقدان را به خود جلب کرد و توانست بهترین فیلم اسکار ۲۰۱۳ شناخته شود.

– نورثاپ: ما به یک گوش شنوا احتیاج داریم، اگر فرصتی برای توضیح وضعیت خودمون داشته باشیم.

+ کلمنز: به نظرت کی گوش شنواست؟
– نورثاپ: همون دو نفری که باهاشون سفر کردم، مطمئنم اونا الان دارن دنبالم می‌گردن.



باره موفقیت

ریحانه اوسطی

نوجوانه



این روزها سر بر می گردانی کسی می خواهد به تو پکیجی مبنی بر یک شبه موفق شدن و روش برنامه ریزی بیاموزد. وسایل تکمیلیه پکیج فروشان هم میکروفن و یک دست لباس مرتب و آهنگ های انگیزشی پشت متن است که تأثیرگذاری اش را زیاد کند. از آنجا که بحث این هفته در مورد تلاش و کوشش و کار نیکو کردن از پرکردن است، برآینم تا در فوتوفن کمی راجع به برنامه ریزی کردن حرف بزنیم. از فضای نسخه پیچی پلنر بخريد و پنج صبح بیدار شويد و شکرگزاری کنید، کمی فاصله بگیریم و ببینیم در زندگی واقعی چگونه می شود یک برنامه منسجم و منعطفی داشت که زندگی مان را روی غلتک بیندازد و کمک مان کند به تمام کارهایمان در انتهای روز برسیم و دعا نکنیم کاش روز به جای ۲۴ ساعت، ۷۰ ساعت بود تا به کارهایمان می رسیدیم. از آنجا که ما محصل هستیم و احتمال کلی علاقه مندی هم داریم که بخواهیم به آن پردازیم واجب کفایی است که یاد بگیریم چطور یک برنامه ریزی درست و واقعی داشته باشیم.

همیشه جای خالی داشته باش



استراحت کردن و شلکس کردن مثل سوخت مورد نیاز ماشین برای حرکت می ماند. اگر این سوخت به اندازه کافی به ما نرسد قطعاً سرعت و کیفیت را از ما خواهد گرفت. باید زمانی از روز را به این مورد اختصاص بدهیم اما باید حواس مان جمع باشد که بعضی از استراحت ها مثل انرژی های ناپاک می مانند مثل گوشی، فیلم دیدن، بازی های

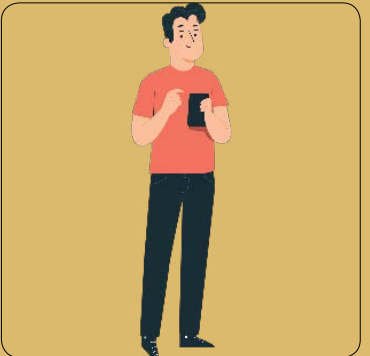
کامپیوتری و... زود تمام می شوند و قابل جبران نیستند اما بعضی ها مانند آشپزی، کارهای هنری، قدم زدن و بازی های فیزیکی انجام دادن سوخت پاک محسوب می شوند و ماندگاری بالاتری دارند و ما را سالم تر نگه می دارند. پس سعی کنید زمان های استراحت تان را با این سوخت ها پر کنید تا در زمان کار کردن و درس خواندن انرژی تان بالا بماند. کاری که مجازیات با مامی کند این است که سطح دوپامین فیک مان را افزایش می دهد و یک لذت زودگذر نصیب مان می کند اما فارغ از این که ذهن را معتاد خودش کرده و هیچ انرژی ای برای باقی روز نمی گذارد و سطح تمرکزمان را به دو، سه ثانیه می رساند. در برنامه هایتان این مورد مهم را فراموش نکنید.

روزانه، هفتگی یا ماهانه



یکی از سؤالاتی که همیشه ذهن مان را ممکن است درگیر کند این است که برای چه مدت زمانی برنامه بنویسیم؟ زندگی ما آدم ها روز به روز تغییر می کند و آنچنان قابل پیش بینی نیست. از کجا معلوم شاید ماه دیگر این موقع زندگیت ۱۸۰ درجه با اکنون توفیر داشته باشد. پس برنامه ریختن برای یک ماه کامل کمی غیرواقع بینانه به نظر می رسد. هدف گذاری ماهانه اما از نان شب واجب تر است. برنامه هفتگی خوب است چون یک دید و نگرشی از کل هفته ات به تو می دهد اما نباید به آن اکتفا کنیم و باید روزانه نویسی که مهم ترین مدل برنامه درست داشتن است را هم داشته باشیم. هر روز از شب قبل یا صبح همان روز برنامه مان را بنویسیم تا بتوانیم روز به روز پیش برویم. اصولاً روزانه پیش رفتن هم انعطاف خوبی به برنامه می دهد و همچون زمان طولانی نیست که برایتان غیر قابل پیش بینی باشد، راحت تر و واقع بینانه تر برنامه می نویسید. پس هر روز دست به قلم باشید.

برنامه ریزی عوامل مزاحم



درست است که از معایب مجازی سخن گفتیم اما در هر حال ما نسل زد هستیم و در عصر اینترنت چشم به جهان گشودیم، پس قطعاً استفاده نکردن از آن برایمان بی معنی خواهد بود. یکی از کارهایی که می تواند کمک مان کند تا استفاده از آن را محدود کنیم این است که برای آن هم برنامه بریزیم. می دانم خیلی برنامه در برنامه خواهد شد اما این مورد یاریمان می کند تا برنامه های

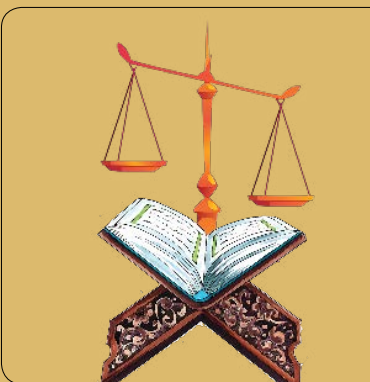
کاریمان را منظم تر پیش ببریم و انعطاف داشته باشیم. مثلاً نیم ساعت قبل ناهار یا ۲۰ دقیقه بعد از شام را فرصتی برای این کار قرار بدهیم تا بیش از این زمان مان را هدر این دوپامین های فیک نکنیم. در نهایت هم می توانیم این زمان ها را اندازه بگیریم و هر روز دست مان باشد که حدوداً چقدر زمان برایش گذاشتیم ما خیلی اوقات متوجه نیستیم که چندین ساعت در حال بالا و پایین کردن هزار باره کلیپ های سه ثانیه ای هستیم!

بحث سראولویت هاست!



ماتریس آیزنهاور یک مدل برنامه ریزی را مطرح می کند که خیلی کارا و مفید است. او می گوید ما باید کارهایمان را در چهار قسمت دسته بندی کنیم. قسمت اول کارهای مهم و فوری، قسمت دوم کارهای مهم اما غیرفوری، قسمت سوم کارهای فوری اما کم اهمیت و در نهایت قسمت آخر کارهای غیرمهم و غیرفوری. اگر چنین تقسیم بندی ای در ذهن مان داشته باشیم برنامه هایمان خیلی منظم تر و شمر ثمر تر پیش خواهد رفت. به قولی اگر ابتدا قورباغه مان را قورت بدهیم بارمان سبک تر خواهد شد. مثلاً اگر تکلیفی دارید که فردا باید تحویل بدهید و یک امتحانی هم هفته آینده دارید، در کنارش می خواهید دوش هم بگیرید و پلی استیشن هم بازی کنید حالا دقیقاً می دانید که با ترتیب اولویت باید اول تکلیف تان را انجام دهید و در آخر سراغ پلی استیشن بروید. این طوری با خیال راحت به تفریح تان هم می پردازید و دائم استرس قلقک تان نمی دهد که تکلیفم را چه کنم؟

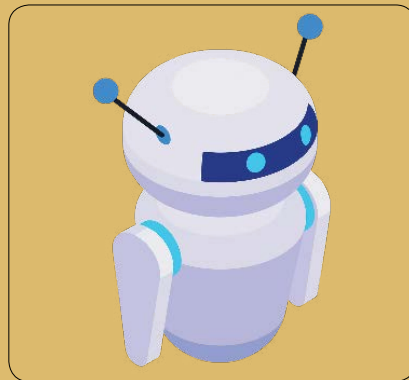
حاسبو قبل ان تحاسبو



خودتان را محاسبه کنید قبل این که محاسبه تان کنند. می دانم این آیه قرآن است اما نترسید نمی خواهم نصیحت تان کنم. بلکه می خواهم بگویم درست مثل همین که خداوند می گوید حساب اعمال تان را داشته باشید، حساب و تحلیل برنامه هایتان و نحوه اجرا کردنش یکی از مهم ترین چیزهایی است که باید در نظر

بگیرید. زمان مشخصی را برای خودتان داشته باشید. مثلاً آخر هفته برنامه کل هفته را مرور و تحلیل کنید که برنامه تان چه نقاط ضعفی داشت و چه کارهایی می تواند برنامه ریزی های بعدی شما را بهبود ببخشد. این که ذره بین در دست بگیرید و موشکافانه بررسی کنید هر روز چه تعداد کارهایتان تیک خورده و آیا متعهد مانده اید یا نه؟ برنامه تان سنگین تر از توانتان بوده یا سبک تر؟ همه اینها می تواند راهنمای عملی و تجربه ای باشد برای این که دفعه بعدی درست تر برنامه بریزید. این گونه شما نیاز به هیچ مربی، کوچ و پکیج فروشی ندارید. خودتان می توانید کنترل زندگی تان را در دست بگیرید.

ماریات نیستیم



بعضی آدم ها در برنامه ریزی کردن خودشان را به مثابه یک ربات در نظر می گیرند. مثلاً ۸۰۰ مدل کار را برای خودشان بدون هیچ زمان استراحتی ردیف می کنند. در آخر هم به همه آنها نمی رسند و بعد احساس ناکافی بودن پیدا می کنند که چرا ما نمی توانیم به برنامه هایمان متعهد بمانیم. اگر وقتی قلم دست می گیرید که برنامه بنویسید ایده آل گرایانه فکر کنید قطعاً هیچ وقت به همه آنها نمی رسید. هر کس توانمندی ها و ضعف های خودش را بهتر از همه می داند، پس باید این موارد را در نظر بگیرد. مثلاً اگر تا دیروز روزی یک ساعت هم برای درس خواندن زمان نمی گذاشتی نمی توانی الان چهار ساعت برای درس برنامه بریزی! یا اگر می دانی که امروز از آن روزهایی است که حالت زیاد خوش نیست قطعاً به سه تا کلاس و ۱۰ تا تکلیف نخواهی رسید و این فقط بار مضاعفی خواهد شد که شانه هایت را خرد می کند. ما ربات نیستیم، دارای عواطف و احساسات و مشکلیم، پس موقع برنامه ریزی خود واقعی تان را ببینید نه خود آرمانی تان را!

