

بافضولی هاو تخم مرغ آب پز همسفر مان چه کنیم؟

سفر با ماشین شخصی خانواده یک حال و هوایی دارد و با وسایل نقلیه عمومی حس و حالی دیگر. اگر طرفدار سفر با قطار و هواپیما هستید احتمالا همسفر هایی هم داشته اید که گاهی مسیر را به شما زهر کرده اند. مسیر مسافرت اگر همسفر خوبی داشته باشید می تواند جزو بهترین و به یاد ماندنی ترین خاطرات زندگی بشود. کار خیلی پیچیده ای هم نیست. برای این که همسفر خوبی باشید همه چیز مثل روز روشن است فقط کافی است این چند مسئله را جدی بگیرید. آدم ها همیشه حوصله و انرژی حرف زدن ندارند؛ شاید به دلیل شرکت در مراسم فوتیکی از اعضای خانواده شان مجبور به سفر شده اند، شاید دانشجو هستند و همین فردا امتحان دارند یا بیمارند و برای درمان مسافرت می کنند. آداب معاشرت در این مواقع می گوید که نباید تلاش کنید سر صحبت را با هر کسی که همسفرتان است باز کنید اما اگر خودش مایل بود صحبت کند شما هم حوصله داشتید خب چرا که نه. اگر گفت و گو شکل گرفت انصافا اجداد همسفر مان را رنجوریم جلوی چشمش، لازم نیست مثل یک باز پرس تمام لحظات زندگی و تصمیمات مهمش را زیر ذره بین بگذاریم و در باره اش اظهار نظر کنیم. ما فقط چند ساعت و آن هم اتفاقی همسفر شده ایم و نباید در همین زمان کوتا، زندگی دیگران را قضاوت کنیم. ساک و وسایل شخصی در قطار یا هواپیما باید تر جیجا در قسمتی که خودتان نمشته اید قرار داده شود. در قطار، قسمت بالایی هر کویچه و زیر صندلی ها جای مناسبی برای چمدان و ساک هاست. رها کردن وسیله ها روی صندلی یا کنار نردبان تخت بالایی نشان می دهد شما بی نظلم هستید و الزامات سفر با قطار را نمی دانید. معمولا در سفر بهتر است خوراکی های بودار همراه نداشته باشیم، تخم مرغ پخته و سیر می تواند همسفر مان را تا مرز جنون ببرد.

رفقا سلام!

«گلنوش خسروی» رو می شناسین؟
فوتبالیست ۱۸ ساله کاردرستی که تو لیگ برتر فوتبال زنان، توپ می زنه و حالا هم لژیونر شده؛ خب حالا دیگه می شناسیدش. گلنوش با تیم کوناک اسپور ترکیه، قرارداد بسته و قراره که از این به بعد خبر های خوب زیادی از نش بشنویم. دم این دوست دهه هشتادی مون گرم!

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰
با ما در ارتباط باشید.

روزهای فرد



چرا بازی های رایانه ای بعضی وقت ها در دسر ساز می شوند؟

گیم و خوب و بد هایش

الیه توانا! روز نامه نگار

میز گرد

چیه تو اون گوشی که ازش دل نمی کنی؟ خسته نشدی این قدر بازی کردی؟» را هزار بار شنیده ایم و «خودت بازی نمی کنی، نمی دونی چقدر باحاله» را هم هزار بار گفته ایم. گیم، با همه جذابیتش، همیشه با کلی چالش همراه بوده است؛ مادر، پدر، معلم و کارشناس توی تلویزیون و خلاصه همه بزرگ سال ها یک صدا می گویند «بازی بده» ولی

بازی واقعی، بازی مجازی

«روزی چقدر بازی می کنی؟» این سوال را نمی پرسیم که بعدش نصیحت کنیم «ای وای! چه زیاد!»، می خواهیم بدانیم بچه ها چقدر گیم بازی می کنند. امیر رضا می گوید روزی نیم ساعت، علی یک ساعت و علیرضا اعتراف می کند بعضی وقت ها که خیلی بیکار می شود تا چهار پنج ساعت هم پای بازی است.

ابوالفضل در جمع ما تنها کسی است که با

بازی های رایانه ای حال نمی کند: «من اصل بازی را خیلی دوست دارم. مثلا به جای فوتبال رایانه ای، فوتبال واقعی بازی می کنم. از بازی های بی تحرک خوشم نمی آید». امیرضا جواب می دهد: «بازی های رایانه ای بی تحرک هستند ولی همه اش که نمی شود به فکر تفریح باشیم. من یک بازی فکری دارم که از م ضرب و تقسیم می پرسد». علیرضا: «موافقم. بازی، خوب و بد دارد. مثلا تنگ آبی را یادتان هست؟ توی روز نامه خواندم که چند نفر خودشان را به خاطر این بازی کشتند. خب معلوم است که خوب نیست ولی بازی هایی هم داریم که به آدم چیزی یاد می دهند».

ابوالفضل: «به نظرم کمتر کسی است که برای درس خواندن و یاد گرفتن چیزی، سمت گوشی ببرد. یک بازی هست که ریاضی آموزش می دهد؟ خب اگر بخوایم ریاضی یاد بگیریم، مدرسه و کلاس خصوصی که هست. بازی برای تفریح و وقت گذرانی است. من به جای وقت گذرانی با موبایل و رایانه، توی کوچه و الیال راه می اندازم. با دوست هایم وقت سالن ورزشی می گیرم و موزم چمن می روم».

علیرضا: «همیشه که نمی توانی بیرون بازی کنی. کلاس های فوق برنامه ساعت مشخصی دارند. وقتی توی خانه تنهایی و حوصله ات سر می رود، چه کار می کنی؟» قبل از این که برای سوال علیرضا جوابی پیدا کنیم، برویم سراغ جروب بحث های همیشگی بین مامان و باباها و بچه ها سر بازی های رایانه ای.

آنا شما

توکل به او

هلیا فرزاد مهر ۱۵ ساله



چون دستور از سوی توست، خریدار آنم. چون تو امر کرده ای، زبانم از مخالفت قاصر است. تو در دانه ام، پاره تنم، جگر گوشه ام را خواستی، اسماعیلم را. او متعلق به من است. خونم در رگانش جاری است. او جزئی از من است در این دنیا و برای مادرش دوست داشتنی است ولی دل دل کردن درست نیست. من تو را قبول دارم. سرپیچی از سخت خطاست. شاید حالا اسماعیلم فکر کند پدر خوبی نیستم اما او می داند که ما بنده هستیم. بنده حق. جایی رفتم و لمل را به دریا زدم. جز من و پسر کم و نگاه هاش تو کسی نبود. تیغ را زیر گلویش قرار دادم. دستام می لرزید و پوشیده از خاک بود. به خودت توکل کردم و دل و دستم را راهی فرمان تو کردم. تاغی سمت گلویش خیز برداشت، فرمانت به نفع دل پدرا نه ام شد. تو امر کردی من اسماعیلم را قربانی نکنم. به خدا که بهترین ها از سوی توست...

از نظر روحی احتیاج دارم اون پیر مرد سحر خیزی باشم که صبح زود که همه دارن میرن بالای کوه، من پیام پایین و سرافرازان به همه نگاه کنم.



آینده و آخر: محمد علی محمد پور، سنجیدم را دی

چطوری، کارهای بازی نکنیم؟

مشجری، کارشناس جلسه می گوید: «تا حالا فکر کردید چه سرگرمی های دیگری غیر از بازی رایانه ای و موبایلی وجود دارد؟ من اگر بدانم با چه چیزهایی سرگرم می شوم، چه وقت هایی در طول روز بیکارم و حوصله ام سر می رود، می توانم به خودم کمک کنم. اگر هم ندانم و قتم را چطور سپری کنم، ساده ترین راه پناه بردن به

گوشی است. پیشنهاد می کنم یک فهرست از موارد سرگرم کننده تهیه کنید. قدم بعدی، چیدن برنامه ای است تا سرگرمی های مختلف توی فهرست را امتحان کنید. چرا؟ چون به بازی رایانه ای عادت کردید و هنوز نمی دانید چه فعالیت هایی را می شود جایگزین یا اضافه کرد. یک نکته مهم در گسترده کردن دامنه علایق این است که به خودتان زمان بدهید و سرگرمی های تازه را در روزها و ساعت های مختلفی از روز امتحان کنید. مثلا ممکن است صبح ها مجله خواندن بهتان مزه ندهد، شب ها هم امتحانش کنید. بعد از مدتی، به فهرستتان دوباره نگاهی بیندازید و به فعالیت های جدید، نمره بدهید. پیشنهاد بعدی ام، خوراک خلاق هاست. اگر نتوانستید سرگرمی تازه پیدا کنید، برای قدیمی ها و تکراری ها شیوه تازه ای پیدا کنید. مثلا بازی کارتی روپولی را همه مان تا حالا هزار بار بازی کرده ایم و دیگر حوصله مان را سر می برد. ببینید با صفحه بازی و بدون کارت هایش، دیگر چه بازی هایی می شود کرد.

نکته مهم دیگر در بازی های موبایلی این است که گاهی کنترلش از دست مان در می رود. یعنی ادامه دادن یا ندادن بازی دیگر دست خودمان نیست. بازی رایانه ای، گاهی ما را حساسی توی خودش غرق می کند. این محو شدن همیشه نشانه بدی نیست. گاهی

معنی اش این است که دقت و تمرکز بالایی دارید اما اگر توجه به محیط اطراف را از دست بدهید، آن وقت است که باید فکری برایش بکنید. یک راهش این است که ۱۰۰ درصد حواستان پیش بازی نباشد. مثلا می توانید هشدار گوشی را کوک کنید یا از کسی بخواهید بعد از مدتی بازی کردن، صدای تان بزند. البته لازم هاش این است که به قول و قرار پایبند بمانید».



عکاس: محمد علی محمد پور - تصویرسازی: سنجیدم را دی

ما که کیف و هیجانش زیر زبان مان مزه کرده معتقدیم که خیلی هم خوب است. این چالش های همیشگی باعث شد دومین میزگرد جوانه را به این موضوع اختصاص بدهیم. هممان های این جلسه «ابوالفضل تقی پور» ۱۴ ساله، «امیرضا جمشیدی» ۱۲ ساله، «علی طاهری» ۱۱ ساله و «علیرضا نیازی» ۱۱ ساله هستند. کارشناس هممان در این میزگرد هم «محدثه مشجری»، فارغ التحصیل روان شناسی تربیتی است.

اگر دوست دارید در میزگردهای جوانه شرکت کنید با شماره های بالای صفحه در ارتباط باشید.

من اگه بازی ساز بودم...

علیرضا: «ما مانم معتقد است بازی رایانه ای بد است و خیلی کم باید بازی کنم چون چشمم ضعیف می شود». امیرضا: «مامان من با بازی خوب، مخالفتی نداره ولی می گوید زیادی بازی کردن به ستون فقرات آسیب می زند». علی: «من نظرشان را نپرسیده ام ولی توی کتابچه ای درباره ضررها و فواید بازی های رایانه ای خواندم که

مچ دست بر اثر زیادی بازی کردن، آسیب می بیند.

بی خوابی و صدمه به چشم را هم نوشته بود». ابوالفضل: «برادر کوچک تر من، عاشق بازی های موبایلی است. آن قدر بازی کرده که رفتارش با ما، کم کم دارد شبیه همان چیزی می شود که در بازی های جنگی با شخصیت های بازی دارد. پدر و مادر اصرار دارند که کمتر بازی کند چون روی اعصابش تأثیر منفی می گذارد». بازی رایانه ای، خوب یا بد، حذف شدن نیست. خیلی ها مثل ابوالفضل دوستش ندارند و خیلی های دیگر مثل علیرضا، طرفدارش هستند. چطور می شود کیف و لذت این نوع بازی ها را حفظ کرد و از شر آسیب هایش خلاص شد؟ علیرضا: «من اگر بازی ساز بودم، بازی را طوری طراحی می کردم که وقتی زیادی به چشمش نزدیکش کنی، نور صفحه را کم کند و بهت هشدار بدهد». امیررضا: «من برای این موضوع پیشنهادی ندارم و می خواهم درباره چیز دیگری حرف بزنم. بازی های رایانه ای، در جه بندی سنی شده اند ولی کسی بهش توجهی نمی کند و بازی را به هر کسی در هر سنی، می فروشند». علی: «من بازی ای می سازم که از گوشی موبایل روی صفحه تلویزیون پخش شود و برای چشم و دست، مشکلی پیش نیارد». ابوالفضل: «بازی مورد علاقه من قبلا طراحی شده ولی مشکل این جاست که در دستر همه نیست. بازی های واقعی مجازی، با سنسور به بدن وصل می شوند و تو می توانی هم بازی رایانه ای کنی و هم تحرک داشته باشی ولی قیمت شان خیلی زیاد است». خب این پیشنهادها نشان می دهد که ما هم با بعضی ایرادهایی که بزرگ ترها به بازی می گیرند، موافقم.

بالتر علیرضا پرسیده بود وقتی حوصله آدم سر می رود، چه کار دیگری می شود کرد. اگر جواب این سوال را پیدا کنیم، شاید بتوانیم به یک نقطه تعادل برسیم.

مینی مهارت

بند عینک جینگیل

شاید یادتان نیاید تا چند وقت پیش، تنها بند عینک موجود در بازار، یک تکه نخ مشکی زشت بود که خیلی ها روی شان نمی شد ازش استفاده کنند. حالا اما تان بخواهد بند های رنگی و جذاب، در مغازه پیدا می شود. این بندها قیمتی ندارند ولی با حوصله ها و خلاق ها تر جیب می دهند تا حد امکان، ابزار و وسایل شان را خودشان درست کنند. مهره های رنگی، سیم مفتولی نازک و قلاب مخصوص بند عینک، همه چیزی است که لازم دارید و در همه خرازی ها راحت گیر می آید. یک تکه نخ از عینک تان آویزان کنید تا اندازه بند مدنظرتان، دست تان بیاید. نخ را به امترا اندازه بگیرید و سیم را کمی بلندتر از طول آن - بر پای چنانند سر و ته بند- ببرید. ابتدای سیم

را از حلقه اتصال بند عینک عبور دهید. آن را با کمک دم باریک به صورت حلقه در آورید و با انبردست چند دور، دور خودش ببپیچانید و محکم کنید. حالا نوبت چیدن مهره هاست که کاملا به سلیقه خودتان بستگی دارد. فقط این توصیه دوستانه را از من بپذیرید؛ گند رنگ ها را در نیاورید. وقتی آخرین مهره را توی سیم قرار دادید در ست مثل مرحله اول، سیم را از داخل حلقه اتصال بند عینک عبور دهید و آن را بدام باریک گرد و با انبردست محکم کنید. راستی! تن به این قانون های من در آور دی نه دهید؛ بند عینک دختر و پسر ندارد!

