



شماره ۵۵۲



ضمیمه نوجوان روزنامه

www.gudsonline.ir

دوشنبه ۲ بهمن ۱۳۹۶ | ۴ جمادی الاول ۱۴۳۹ | ۲۲ ژانویه ۲۰۱۸

در داستان غرق شویم

روزهای

بخت

جان

از ممنوعیت داشتن خودکار
قرمز تا اجازه چرت زدن
در کلاس

قانونهای
عجیب و غریب
مدارس

بفرما همین را
می‌خواستید؟! هی
نشستید خودخوری
کردید و رو به دیوار
کلاس ناخن‌هایتان را
جویدید، خوبتان شد؟!
خوشحال شدید که
با این خودخوری‌ها و
عصبی‌بازی‌ها سن ابتلا
به بیماری‌های اعصاب و
روان را پایین آوردید؟!

پیادپ نرنی

سن ابتلا به بیماری‌های اعصاب و روان پایین آمده است



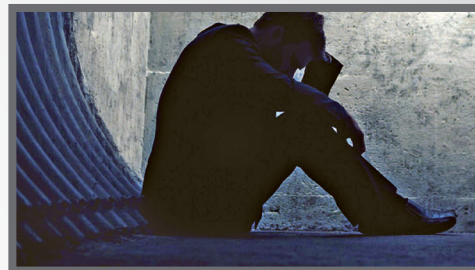
سن ابتلا به بیماری‌های اعصاب و روان پایین آمده است

کا پیادپ نرنی

فاطمه نیک | بفرما همین را می‌خواستید؟! هی نشستید خودخوری کردید و رو به دیوار کلاس ناخن‌هایتان را جویدید، خوبتان شد؟! خوشحال شدید که با این خودخوری‌ها و عصبی‌بازی‌ها سن ابتلا به بیماری‌های اعصاب و روان را پایین آوردید؟! این هم آخر و عاقبت توجه نکردن به دوران حساس نوجوانی، این هم نتیجه خندیدن به همکلاسی‌تان که هر روز می‌رفت پیش مشاور! این هم نتیجه بی‌خیالی و توجه نکردن به روح و روان بیچاره‌تان! درست است که به گفته کارشناسان هنوز تعداد بیماران اعصاب و روان جامعه ما در حد استانداردهای بین‌المللی نیست که بخواهد فاجعه‌آمیز باشد، اما چیزی که نگران‌کننده‌تر است این است که سن ابتلا به بیماری‌های اعصاب و روان در کشور ما کاهش پیدا کرده و سیر صعودی دارد. در ادامه نگاهی به دلایل این اتفاق و راه‌های مبارزه با آن می‌اندازیم.

چطور بفهمیم روانمان سالم است

شاید بگویید خب به ما چه. اولاً که تا بوده همه فکر می‌کردند بیماری‌های اعصاب و روان واسه بزرگ‌ترهاست، اصلاً تا ما یادمان است این باباها بودند که اعصاب داشتن و نداشتنشان مهم بود و چه معنی داشت که برویج حرف زیادی زده و پای اعصاب و روان را وسط بکشند. بعد هم گیریم که قبول کنیم بچه‌ها هم اعصاب دارند و ممکن است به‌هم بریزند و بیمار شوند! خب ما که با علائم این بیماری‌ها آشنا نیستیم، اعصاب آدم که عطسه و سرفه نمی‌کند که تندی دستش را بگیریم ببریم درمانگاه؟! خدمت‌تان عرض شود که به گفته کارشناسان برای این که متوجه شویم یک رفتار سالم است یا نه، سه راهکار وجود دارد: راهکار اول توجه به رفتار اکثریت مردم است و کارشناسان اسمش را معیار آماری گذاشته‌اند. در این مدل کاری را اکثریت افراد یعنی بالای ۷۶ درصد مردم انجام می‌دهند، آن کار بهنجار است. دومین معیار اجتماعی است؛ این که کاری از نظر اجتماعی و فرهنگی مورد تأیید باشد. به عبارت دیگر اگر کاری به این شکل تأیید شود، رفتاری درست محسوب می‌شود و اگر تأیید نشود، ناپه‌نجار است. سومین معیار خود ما هستیم شاید باورتان نشود، اما خود ما می‌توانیم بفهمیم کارهایی که انجام می‌دهیم درست نیست یا این که روبه‌راه نیستیم. این سه معیار یعنی این که وقتی ما کارهای غیرمعمولی انجام می‌دهیم که تا قبل از این از ما سر نمی‌زده یا حرکتی انجام می‌دهیم که معمولاً اطرافیانمان انجامش نمی‌دهند، یک‌جورهایی داریم سه می‌زنیم و باید به بخش اعصاب و روانمان توجه کنیم، به‌جز این روان‌شناسان آزمون‌ها و تست‌هایی دارند که به کمکشان می‌توانند وضعیت روانی ما را محک بزنند و دستشان بیاید که ما سلامت روانی داریم یا نه؟!



ما دو بخش داریم

متأسفانه آدمیزاد دو بخش دارد: بخش جسمی و فیزیکی که قابل لمس و مشاهده است و بخش روح و روان که خودش قابل مشاهده نیست، اما می‌توان آثارش را در فرد مشاهده کرد. بخش اول که خداروشکر حالش خوب است و هم خودمان و هم خانواده‌هایمان شش‌دنگ حواسمان بهش هست. درست از وقتی که توی قنداق هستیم حتی قبل‌ترش تا زمانی که قد می‌کشیم و اندازه درخت می‌شویم همه برنامه‌ریزی و تلاش شبانه‌روزی والدینمان به‌خصوص سرکار مادرخانم‌ها به این بخش فیزیکی است و تا ما قد نکشیده اندازه نردبان نشده و چاق و چله نشویم، دست از تلاش جهادی‌شان برنمی‌دارند. برعکس بخش دوم که نه‌تنها حواسمان بهش نیست که تا می‌توانیم با کم‌توجهی بهش حالش را خراب هم می‌کنیم. اصلاً انگار نه‌انگار که ما وجه دیگری هم داریم و خیلی هم حال و اوضاعش از سلامت جسمی‌مان مهم‌تر است. در حالی که ما نوجوان‌ها در سن و شرایط حساسی به سرمی‌بریم و با غفلت از این موضوع می‌توانیم دچار آسیب‌های جبران‌ناپذیری در بخش سلامت اعصاب و روانمان بشویم.

متأسفانه آدمیزاد دو بخش دارد: بخش جسمی و فیزیکی که قابل لمس و مشاهده است و بخش روح و روان که خودش قابل مشاهده نیست، اما می‌توان آثارش را در فرد مشاهده کرد

روان سالم چطور به دست می‌آید؟

عرض شود خدمت‌تان که اعصاب و روان ما آدمیزادها فرق چندانی با بخش‌های دیگر بدنمان ندارد و ما برای رشد و سلامتش باید برنامه داشته باشیم و همان‌طور که به فکر تغذیه و ورزش و داروهای مکمل هستیم که خدای نکرده پشه لگدمان نزند یا اگر زد چیه نشویم، باید به اعصاب و روانمان توجه کنیم، ولی خورد و خوراک اعصاب و روانمان کمی با قسمت‌های دیگر بدنمان متفاوت است و با چهارتا خوراکی و دوتا بپر بپر درست نمی‌شود و باید به دنبال آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی باشیم که جای خالی‌اش در جامعه احساس می‌شود. به خاطر داشته باشید که آموزش مهارت حل مسئله، مدیریت زندگی و راهکارهای حل بحران هم می‌توانند در زمان مشکلات به کمک ما بیایند. در این بین رفتن سراغ مشاوران و افراد معتبر که متخصص این حوزه هستند، نباید فراموش شود. متأسفانه بزرگ‌ترهای ما در این قسمت خیلی کند هستند و عادت به مراجعه به مشاور ندارند. ما برویج دانش آموز می‌توانیم این سبک زندگی را تغییر داده و با مراجعه به اهل فن به داد اعصاب و روانمان برسیم و هوایشان را داشته باشیم.

بی‌خیالی، در دسرساز می‌شود

در حالی که کارشناسان از مراجعه به روان‌شناسان و مشاوران معتبر حرف می‌زنند، بیشتر خانواده‌ها نسبت به مشکلات روانی اعضای خود بی‌تفاوت‌اند و روند درمانی را پیگیری نمی‌کنند. هستند عده‌ای هم که این کارها را سوسول‌بازی می‌دانند و فکر می‌کنند پول اضافی ندارند که خرج این جور شیک‌بازی‌ها کنند. غافل از این که این بی‌توجهی به‌آسانی کار دستشان می‌دهد، چون مشکلات روانی به‌آسانی در ما ریشه می‌کنند و حتی می‌توانند آینده‌مان را تحت تأثیر قرار بدهند. کارشناسان می‌گویند اگر برای مشکل روان‌شناسی کاری انجام ندهیم، خودش خودبه‌خود حل نمی‌شود، به‌خصوص اگر مشکل مورد نظر جنبه اختلال روانی هم به خود بگیرد؛ آن وقت حتماً نیاز به درمان دارد. نکته بعدی که برای خودش مصیبتی است به روحیه غلطی در خانواده‌های ما برمی‌گردد. متأسفانه بعضی از خانواده‌ها با اطلاع از مشکلات روحی و روانی بچه‌هایشان ترسیده و از اساس منکر این ماجرا می‌شوند یا این که به‌کل آن را مخفی می‌کنند. در حالی که به گفته کارشناسان افرادی که قبول دارند مشکلی وجود دارد و برای برطرف کردنش تلاش می‌کنند، معمولاً بهتر می‌توانند کمک دریافت کنند. از این‌رو مشکلاتشان زودتر حل خواهد شد.

در سال‌های اخیر مسئولان وزارت بهداشت و درمان به افزایش ۲۶ درصدی مبتلایان به بیماران اعصاب و روان هشدار داده‌اند. آماري که یک طرفش مربوط به ما می‌شود و حکایت از این دارد که ما نوجوان‌ها هم درگیر مشکلات اعصاب و روان شده‌ایم و این اصلاً برای خودمان و آینده کشورمان خوب نیست. به گفته کارشناسان، ما نوجوان‌ها در حال حاضر بیشتر از هر کسی نیازمند فضایی آرام و پرمحبت هستیم. بدون شک استفاده از روش‌های گفت‌وگو در خانواده به جای دعوا و قهر و درگیری و درک وضعیت بحرانی بلوغ، کمک بسیار مؤثری است که برای عبور از مرحله نوجوانی و پذیرفتن مسئولیت‌های بزرگسالی به کار ما خواهد آمد. در کنار آن ما می‌توانیم با انتخاب دوستان مناسب و داشتن رابطه صمیمی با خانواده و دوستانمان و یادگیری مهارت‌های فردی و اجتماعی به خودمان بیشتر کمک کنیم. در نظر داشته باشید که توانمندسازی در این دوران مثلاً یادگیری مهارت‌های هنری یا فنی هم اعتمادبه‌نفس ما را بالا برده و در حوزه سلامت روان به درد ما خواهد خورد. یادتان باشد با آموزش به‌موقع دوری از رفتارهای غلط مثل انزواطلبی به‌آسانی از پس مشکلات برخورد می‌شویم و اعصاب و روانمان گره کور نمی‌خورند.





7days to die
هفت روز تا مرگ

زامی‌ها بیش از هر موجود با اتفاق دیگری صنعت سرگرمی و به‌نوعی فرهنگ دنیای مدرن را دستخوش تغییر قرار دادند. با وجود صدها بازی و فیلمی که تاکنون با تأثیر از این موجودات زشت و وحشتناک ساخته شده‌اند، هیچ تعجبی ندارد که قسمت عمده‌ای از گیم‌ها برای آخرالزمان زامبی محور روزشماری می‌کنند تا به روش‌های مختلف به قلع و قمع آن‌ها بپردازند. در این میان یکی از عناوین جذاب زامبی‌محور که حتی با وجود قرار داشتن در مرحله آلفا، محبوبیت بالایی دارد، بازی «هفت روز برای مرگ» (7Days to Die) است. نقطه قوت این بازی ترکیب هوشمندانه عناصر ترس، اکشن، گشت‌وگذار و نقش‌آفرینی است. بدون شک ترکیب این عناصر با پس‌زمینه زامبی‌های وحشی و درون‌مایه وام‌گرفته از بازی‌های دفاع از قلعه (tower defense) باعث شده سازندگان بازی‌ای بسازند که با وجود تنفر بیش از حد گیم‌ها از زامبی‌ها، بازهم آن‌ها را به سوی این موضوع تکراری سوق داده است.



دنیای بی‌رحمی که کاراکتر کونان، آن را خانه خود می‌داند. سخت‌ترین شرایط برای زندگی دارد. محیطی بسیار وحشتناک که دنیایی مملو از زامبی در مقابل آن یک شوخی احمقانه است. زنده ماندن در این محیط حتی برای کاراکتر بزرگ و ورزشکاری مانند کونان هم چالش عظیمی است، بنابراین گیم‌ها که وظیفه کنترل او را بر عهده دارند باید غلبه بر این چالش‌ها را بر دوش بکشند. سازندگان به خلق بیابان‌های سخت و کوهستان‌های سرد بسنده نکردند و کونان باید علاوه بر نبرد با انسان‌ها، با انواع عنکبوت‌ها، اژدهایان و موجودات اهریمنی هم مبارزه کند. کونان با کشتار این موجودات می‌تواند قدرت‌هایشان را تسخیر کرده و برای بقا از آن‌ها استفاده کند. سازندگان هیچ ابایی از نمایش خشونت لحام‌گسیخته در بازی ندارند و با استفاده از این روش بی‌رحمی این سرزمین و ساکنان آن را به تصویر کشیدند.



کارگاه شعر «هشت»

«مَجاز» را بشناس

مهدی آخرتی | سلام به همراهان همیشگی خودم؛ امیدوارم در این روزهای زمستانی، دلتان به یاد همان‌طور که می‌دانید در کارگاه شعری که با هم در این ضمیمه دنبال کردیم، خیلی از تک‌دیگر از مواردی که خیلی مهم است و تا به‌حال برایتان نگفته‌ام، میحث «مَجاز» است. یکی از «ضدحقیقت» یا «خلاف حقیقت» است. در ادبیات هم معنی مجاز تقریباً همین است. وقتی کلمه از آرایه مجاز استفاده کرده‌ایم، هرچند مدت‌ها پیش در مورد مجاز حرف‌هایی با هم زده‌ایم، و را دنبال خواهیم کرد. اولین چیزی که در مورد مجاز باید یادمان باشد، این است که مجاز پَر به جای کلمه دیگری استفاده می‌کنیم حتماً بین آن دو کلمه اشتراک‌هایی وجود دارد؛ مثلاً وقتی آمده است،» می‌گوییم: «سماور جوش آمده است!» از مجاز استفاده کرده‌ایم و به جای آب سماور اشتراکی وجود دارد و آن هم این است که سماور ظرفی است برای آب! ولی نمی‌توان هیچ ارتباطی به هم ندارند.



از ممنوعیت داشتن خودکار قرمز تا اجازه چرت زدن در کلاس

قانون‌های عجیب و غریب مدارس جهان

حتماً با خواندن این خبر فردا صبح اول گوشی موبایلتان را برداشته، بعد موبایلتان را روغن‌کاری کرده و یکی از پیراهن‌های مجلسی‌تان را می‌پوشید و برای رفتن به مدرسه شال و کلاه می‌کنید و اگر ناظم دم در مدرسه مانع ورودتان شد فوری این خبر را مقابلش می‌گیرید و می‌گویید تا کی می‌خواهید تابع قوانین از مد افتاده باشید، بروید از چینی‌ها یاد بگیرید که حتی خوابیدن در مدرسه را هم آزاد کرده‌اند. عرض شود خدمت‌تان هر جایی اگر جا باشد، برای خودش قوانینی دارد. این موضوع شامل حال یک مهمانی یا جلسه کوچک کاری هم می‌شود، چه برسد به مکان‌های بزرگ‌تر مثل مدارس و آموزشگاه‌ها! همان‌طور که می‌دانید این قوانین برای این گذاشته می‌شوند که همه‌چیز بهتر انجام شود و گر نه با روحیه‌ای که ما برویچ پلنگ داریم، سنگ روی سنگ بند نخواهد شد. عده‌ای هم هستند که نظرشان کاملاً مخالف ماست و می‌گویند بچه‌ها به‌خصوص در دوران ابتدایی باید در فضایی کاملاً آزاد و جمهوری‌طور درس بخوانند و هر وقت هر کاری دلشان خواست انجام بدهند و دور از جانشان طبق قوانین جنگل پیش بروند، ولی اهالی نظم و قانون گاه از آن طرف بام افتاده و با ثبت قوانین عجیب‌وغریب فک آدم را می‌اندازند. متأسفانه این موضوع شامل حال مدارس و سیستم‌های آموزشی در کل دنیا می‌شود و با این‌همه شعار درباره آموزش مدرن و روش‌های جدید، هم‌چنان دانش‌آموزان در مدارس در گیر قوانین خاصی هستند که اگر رعایتشان نکنند سروکارشان به جناب ناظم و مدیر می‌افتد، بعد هم پرونده‌اش را می‌دهند زیر بغلش که خوش آمدی!

قوانین عجیب‌وغریب مدارس

بهتر است با خواندن این خبر خیلی جوگیر نشوید. به گفته رسانه‌ها در بعضی از مدارس جهان قوانین سخت‌وسختی اعمال می‌شود که برای بسیاری از والدین، روان‌شناسان، معلمان و حتی مدیرهای مدرسه جای سؤال دارد! مدارس کشور ما هم گاه از این قاعده مستثنا نیستند و قوانین عجیب‌وغریب مثل ممنوع بودن دویدن در زنگ تفریح را وضع کرده‌اند، ولی اگر خیلی از بیدار شدن در صبح زود و رفتن به مدرسه در ساعت هشت شاکی هستید یا از این‌که نمی‌توانید توی زنگ‌های تفریح در کلاس بمانید، نالانید؛ می‌توانید نگاهی به این قوانین انداخته تا روحتان شاد شود و قدر عافیت را بدانید. برای این‌که با قوانین عجیب و سخت مدارس در گوشه‌وکنار دنیا آشنا شوید، ادامه مطلب را بخوانید.

تنبیه عجیب‌وغریب نخودی

دانش‌آموزی چینی مدتی پیش عکسی از خود منتشر کرد که در آن نشان می‌داد به شیوه عجیب‌وغریب تنبیه شده است. به گفته این دانش‌آموز، معلم برای تنبیه او، مجبورش کرده تا با زانو روی نخودهای منجمد بایستد. جالب این‌که بعضی از رسانه‌ها ادعا می‌کنند که این روش تنبیهی میان والدین و دبیران در این کشور آسیایی رایج است.

دوست صمیمی ممنوع

شاید باورتان نشود، اما به گفته رسانه‌ها در کشور انگلستان و توابع آن داشتن دوست صمیمی در مدارس ممنوع است. جالب این‌که مامان و باباها و معلم‌ها و حتی روان‌شناسان هم این قانون را قبول دارند و می‌گویند وقتی دانش‌آموزان گروه‌های چندنفری از دوستان را تشکیل می‌دهند، بسیار شادتر خواهند بود و هیچ دانش‌آموزی نیز تنها نمی‌ماند. تازه در گیر وابستگی و مشکلات بعدی‌اش هم نمی‌شوند؛ البته این طرح مخالفانی هم دارد و منتقدانش می‌گویند براساس پژوهش‌ها، دانش‌آموزانی که دوستان صمیمی دارند، به لحاظ ذهنی از سلامت بیشتری در تمام طول زندگی دارند و خلاصه مشخان سالم‌تر است.

نقاشی موها ممنوع

فکر نکنید فقط در ایران آرایش و دست‌کاری صورت و موها در مدارس ممنوع است، به گفته رسانه‌ها مدارس توکیو اجازه رنگ کردن موها را به دانش‌آموزان نمی‌دهد. جالب این‌که دانش‌آموزان در ۵۷درصد از مدارس عمومی پایتخت کشور ژاپن، باید ثابت کنند که رنگ موهایشان طبیعی است. ظاهراً ژاپنی‌ها توی این قانون خیلی جدی هستند و برای پیشگیری از دروغ‌گویی دانش‌آموزان، دبیران با خانواده آن‌ها تماس گرفته و در رابطه با رنگ موهایشان سؤال می‌پرسند. به گفته آن‌ها این قانون برای این است که همه دانش‌آموزان در مدرسه با هم برابر باشند. از

آن‌جا که همه دانش‌آموزان یونیفورم‌های یکدست دارند، کوچک‌ترین تفاوتی بسیار مشخص و واضح خواهد بود.

کلمات ممنوع

قانون عجیب بعدی درباره ممنوعیت به زبان آوردن کلمه‌هایی هم‌چون «ثروت»، «تولد» و ۴۸ واژه دیگر است. براساس قوانین در شهر نیویورک، دانش‌آموزان اجازه به کار بردن کلمه‌هایی مانند ثروت، تولد، طلاق، بیماری را ندارند. به گفته رسانه‌ها این قانون به این خاطر وضع شده است که این واژه‌های حساس که هر کدام به موضوع خاصی اشاره دارند، می‌تواند برای دیگر دانش‌آموزان یادآور خاطره‌های تلخی باشد. مطمئناً فکرش را هم نمی‌کردید موضوع این‌قدر جدی باشد.

خودکار قرمز ممنوع

همه ما خاطرات تلخ و شیرینی از خودکار قرمزی که مثل سلاحی مخوف توی دست معلم‌هاست، داریم. خودکاری که با چرخش خود روی برگه امتحان یا دفتر مشق سرنوشت ما را رقم زده و تکلیفمان را روشن می‌کند. اگر از این روند شاکی هستید و تحمل امضای قرمز رنگ معلم را روی دفترتان ندارید و با دیدنش آن‌قدر استرس می‌گیرید که می‌خواهید همه ناخن‌هایتان را بجوید، خبر جالبی برایتان داریم. به گفته رسانه‌ها در سال‌های اخیر در کشورهایی مانند استرالیا و انگلستان استفاده از رنگ قرمز به وسیله معلم‌ها ممنوع شده است. به این خاطر که می‌گویند این رنگ در کودک نوعی ترس ایجاد کرده و به لحاظ روان‌شناسی در روحیه‌اش تأثیر منفی می‌گذارد. خوب است بدانید که رنگ‌هایی مانند سبز، صورتی، زرد، بنفش و آبی رنگ‌های ملایم‌تری هستند و حسی از تهدید را منتقل نمی‌کنند.

دست بلند کردن ممنوع

همیشه روال بر این بوده که دانش‌آموزان برای پاسخ دادن به سؤال‌ها سر کلاس دست خود را بلند می‌کردند، اما در ناتینگهام شایر در کشور انگلستان این کار ممنوع است. به این خاطر که می‌گویند همیشه تعدادی دانش‌آموز مشخص این کار را انجام می‌دهند و این امر در یادگیری بقیه دانش‌آموزان تأثیر منفی دارد. در مدارس این شهر معلم‌ها خودشان انتخاب می‌کنند که کدام دانش‌آموز به سؤال پاسخ دهد. این طرح مخالفانی هم دارد و به گفته آن‌ها با این کار دانش‌آموزان همیشه استرس دارند که برای پاسخگویی سؤالی که جواب آن را نمی‌دانند، انتخاب شوند و کسانی که جواب را می‌دانند، فرصت پاسخگویی پیدا نمی‌کنند.

خوشبو بودن ممنوع

اگر از بوی عرق بیزار هستید، بهتر است گذرتان به مدارس پنسیلوانیای آمریکا نیفتد، چون در آن‌جا استفاده از اسپری بدن ممنوع است.

به این خاطر که تا پیش از آن، چندین دانش‌آموز حساسیت‌های جدی نسبت به اسپری داشته‌اند و از طرف دیگر هم هستند برویچی که با اسپری دوش گرفته و آن‌قدر زیاد خوشبو می‌شوند که نفس بقیه گرفته می‌شود.

دستشویی رفتن ممنوع

این مورد خداوکلی خیلی ستم است. به گفته رسانه‌ها در دبیرستان‌های شیکاگو، قانون عجیبی برای دستشویی رفتن وجود دارد. دانش‌آموزان فقط اجازه دارند سه‌بار در هر نیم‌سال تحصیلی کلاس را برای دستشویی رفتن ترک کنند. احتمالاً بتوانید علت گذاشتن این قانون را حدس بزنید، ظاهراً برویچ شیکاگو به بهانه دستشویی بارها کلاس را دور زده و از مدرسه جیم شده‌اند.

تنبیه‌های شاخ‌دار

به گفته رسانه‌ها، کشورهای آسیایی توی قوانین عجیب‌وغریب با داشتن تنبیه‌های خاص دست همه را از پشت بسته‌اند؛ برای مثال ایستادن روی دست‌ها یکی از این تنبیه‌های عجیب است. دانش‌آموزان به خاطر حرف زدن در کلاس یا دیر آمدن، باید در گوشه کلاس یا حیاط سربوته بایستند. خداییش توی سربازی هم از این خبرها نیست و فوقش هزار تا پامرگی می‌روند.



Life is گرسنه نمان

برخلاف همه بازی‌هایی که پیش‌تر معرفی کرده‌ایم، این بار خبری از خشونت لجام‌گسیخته برای بقا در سرزمین‌های بیگانه نیست، برای این‌که بازی به هیچ عنوان خشن نیست، بازی با رنگ‌آمیزی هنری و پویانمایی‌های جذاب و زیبا، گیمرها را مجاب به ادامه بازی می‌کند. «گرسنه نمان» مملو از سورپرایز و غافلگیری است. به هیچ عنوان متوجه نخواهید شد که ذهن کاراکتر تا چه زمانی در تاریکی سالم خواهد ماند و آیا توانایی رویارویی با موجوداتی که در قلمروی تاریکی پرسه می‌زنند، دارد یا خیر. علاوه بر همه این‌ها، گیمرها می‌توانند با همکاری دوستان خود علیه تاریکی و گرسنگی بجنگند.

Rust

مگر می‌شود از ژانر ترسناک/ بقا صحبت کنیم و حرفی از «راست» (Rust) به میان نیاوریم. در این بازی باید علاوه بر ساخت پناهگاه و جمع‌آوری غذا، به مبارزه با دیگر گیمرها نیز پردازید. تنها دغدغه در این بازی غذا خوردن یا کشتن دشمنان نیست بلکه زنده ماندن در برابر حملات دیگر بازماندگان است. می‌توانید در پایگاه بمانید و به دفاع مشغول شوید یا این‌که نبرد را به خاک دشمنان کشانده و منابع آن‌ها را تسخیر کنید. راست را می‌توان یکی از محبوب‌ترین عناوین شبکه استیم دانست که هدف نهایی در آن ساخت شهر و پناهگاه و تشکیل اتحاد با دیگر بازیکنان برای بقاست. در این بازی می‌فهمید که وقتی آخرالزمان فرا برسد، چه به دست زامبی‌ها باشد، چه به دست بمب اتم یا موجودات فضایی، هیچ کدام بزرگترین تهدید علیه بقایتان نخواهند بود. در همه این شرایط، انسان‌های دیگر هستند که بزرگ‌ترین تهدید برای بقا به شمار می‌آیند. انسان‌هایی که به وحشیانه‌ترین شکل ممکن شما را به قتل خواهند رساند.

The Forrest تاریکی مطلق

اگر فصل نخست سریال «لاست» را دیده باشید بدون‌شک با آن حس‌وحال عجیب آشنا هستید، حسی که تصور می‌کنید هیولاها در پشت درختان مخفی شده‌اند و هر لحظه ممکن است به سوی شخصیت‌های داستان یورش ببرند. دقیقاً همین حس‌وحال را می‌توانید در بازی جنگل (The Forrest) تجربه کنید. گیمرها کنترل بازمانده سقوط هواپیمایی در جزیره‌ای دورافتاده را در دست می‌گیرند، با این حال این جزیره خالی از سکنه نیست و قبیله آدمخواران در آن جولان می‌دهد. حال گیمرها باید با فرار از دست آدمخواران برای بقا تلاش کنند. یکی از نکات مهم گیم‌پلی بازی، قابلیت بازی چندنفره به صورت کوآپ با دوستان است و آن‌ها می‌توانند با همکاری یکدیگر به ساخت پناهگاه و یافتن غذا پردازند. هرچقدر تعداد بیشتر باشد، شانس بقا هم افزایش می‌یابد.

بر خلاف همه بازی‌هایی که پیش‌تر معرفی کرده‌ایم، این بار خبری از خشونت لجام‌گسیخته برای بقا در سرزمین‌های بیگانه نیست



Rust شهر رنگ‌زده

مگر می‌شود از ژانر ترسناک/ بقا صحبت کنیم و حرفی از «راست» (Rust) به میان نیاوریم. در این بازی باید علاوه بر ساخت پناهگاه و جمع‌آوری غذا، به مبارزه با دیگر گیمرها نیز پردازید. تنها دغدغه در این بازی غذا خوردن یا کشتن دشمنان نیست بلکه زنده ماندن در برابر حملات دیگر بازماندگان است. می‌توانید در پایگاه بمانید و به دفاع مشغول شوید یا این‌که نبرد را به خاک دشمنان کشانده و منابع آن‌ها را تسخیر کنید. راست را می‌توان یکی از محبوب‌ترین عناوین شبکه استیم دانست که هدف نهایی در آن ساخت شهر و پناهگاه و تشکیل اتحاد با دیگر بازیکنان برای بقاست. در این بازی می‌فهمید که وقتی آخرالزمان فرا برسد، چه به دست زامبی‌ها باشد، چه به دست بمب اتم یا موجودات فضایی، هیچ کدام بزرگترین تهدید علیه بقایتان نخواهند بود. در همه این شرایط، انسان‌های دیگر هستند که بزرگ‌ترین تهدید برای بقا به شمار می‌آیند. انسان‌هایی که به وحشیانه‌ترین شکل ممکن شما را به قتل خواهند رساند.

Life is Feudal زندگی برای فئودال‌ها

حال وقت آن است که با بازی «زندگی یک فئودال»(Life is Feudal) به دوران قرون وسطی بازگردید. باید با استفاده از شمشیر و سپر در دوران تاریک قرون وسطی زنده مانده و پیشرفت کنید. گیمرها در نقشه‌های شصت‌وچهارنفره به مبارزه با یکدیگر می‌پردازند. یکی از بزرگ‌ترین نقاط قوت بازی، سیستم مبارزات است که در جریان آن گیمرها می‌توانند به هدف قرار دادن اعضای مختلف بدن دشمنان پردازند، بنابراین این قابلیت به بازیکنان اجازه می‌دهد نبرد را با استراتژی پیش ببرند. شاید باورش سخت باشد، اما بیش از ۴۰میلیون حرکت ترکیبی در گیم‌پلی قابل انتخاب است. بازی تنها منحصر به نبرد نیست و گروه‌های مختلف می‌توانند به ساخت قلعه برای بقا در قرون وسطی پردازند.

با بهترین بازی‌های ژانر بقا آشنا شوید

زنده بمون...!

ARK: Survival Evolved

کسری کریمی | اگر فکر می‌کنید برای بقا در آخرالزمان با اندکی تمرین تیراندازی در بازی‌های شوتر زنده می‌مانید، سخت در اشتباهید. بازی‌هایی مانند «زربدنت اوپل» یا «گیاهان در برابر زامبی‌ها» را فراموش کنید. با کاشت کاکتوس یا استفاده از یک شاتگان قدرتمند قرار نیست بقای خود را تضمین کنید. مهم‌ترین کارهایی که باید برای بقا انجام دهید که اهمیتی چندین برابر توانایی کار با اسلحه دارند، یافتن غذا، سرپناه و در امان ماندن از خطرات طبیعت است که هر کدام نیاز به دهها مهارت و توانایی دارد. خوشبختانه برخی از بازی‌سازان دست به ساخت عناوینی زدند که تنها محدود به تیراندازی نیستند. در این بازی‌ها برای بقا باید خانه بسازید، روابط خود را مدیریت کرده و غذا بیابید تا در نهایت شانس برای بقا داشته باشید. این بار تصمیم گرفتیم به بررسی عناوینی بپردازیم که به بهترین شکل راهکارهای زنده ماندن در دنیای پساآخرالزمانی یا شرایط بسیار سخت را نمایش داده و به صورتی لذت‌بخش این مهارت‌ها را به گیمرها می‌آموزاند. هرچیزی می‌تواند شما را بکشد و مطمئن باشید زامبی‌ها و دایناسورها کمترین چالش شما برای بقا هستند. گرسنگی، تشنگی و شرایط سخت آب‌وهوایی می‌توانند دردناک‌تر از هزار دندان تیز و پرندۀ جانوران وحشی باشند. برای مقابله با همه این شرایط آماده باشید. زیرا در نظر نگرفتن هر کدام از فاکتورهای ذکرشده می‌تواند به مرگ شما بینجامد. وقتی این بازی‌ها را تجربه کنید و متوجه شوید در دوران آخرالزمان چه چالش سخت و طاقت‌فرسایی برای بقا در مقابل خود خواهید داشت، شاید در آرزوی دیدن آخرالزمان زامبی‌ها اندکی تجدید نظر کنید. زیرا زامبی‌ها یکی از آخرین دلایل ترس و نگرانی‌تان خواهند بود.

ARK: Survival Evolved ژوراسیک در جزیره

تصور کنید در پارک ژوراسیک گیر افتاده‌اید و باید در مقابل هزاران دایناسور بزرگ و کوچک از خود دفاع کنید. این دفاع تنها مختص به مبارزه نیست و باید با جمع‌آوری منابع و غذا، علاوه بر بقا تجهیزات خود را نیز گسترش دهید. اگر تانکونن دلائل محبوبیت ARK: Survival Evolved را متوجه نشده‌اید، پس بهتر است خودتان آن را تجربه کنید. همین نکته که در بازی می‌توان سوار دایناسورها شد یکی از نقاط قوت آن است. علاوه بر این موضوع، کاربران می‌توانند به مشاهده زندگی دایناسورها پرداخته و به جنگ و اتحاد با گروه‌های مختلف بازیکنان پردازید تا درنهایت به یکی از بازیکنان قدرتمند بازی بدل شوید. آرک دهها نقطه قوت دارد که بازیکنان به مدد آن‌ها ساعت‌ها جذب آن می‌شوند؛ از گشت‌وگذار در جزیره گرفته تا مبارزه بی‌امان با دایناسورها. هر روشی برای پیشبرد بازی انتخاب کنید، مطمئناً عاشق آن می‌شوید.

علاقه جنس	
این علاقه وقتی است که به جای یک چیز، جنس آن چیز را بگوییم؛ مثلاً به جای نامه بگوییم: کاغذ یا به جای شمشیر بگوییم. آهن. مثال؛	یا؛ دو وجب پارچه بر تن داری / آخر عمر کجا خواهی برد؟
موسی عمران زدی چوبی به آب / تا شکافد نیل را با ازدها	منظور از پارچه لباس است، چون جنس لباس پارچه است. به جای لباس شاعر از پارچه استفاده کرده، پس پارچه مجاز از لباس است.

آتش مرا گرم کرد / چو ن لبخندی که بهار را گرم کند. / در صاکت من بهارها را در ک فلووت می‌زند
--

علاقه لازم و ملزوم

این علاقه وقتی است که چیزی یا چیزهایی که لازم و ملزوم هم هستند به جای هم به کار ببریم. اگر ساده‌تر بگوییم چیزی که دلیل چیز دیگر است. با مثال این مسئله را بهتر می‌فهمید. مثال؛

آتش مرا گرم کرد / چون لبخندی که بهار را گرم کند. / در صدای من بهارها زیادی فلووت می‌زند / و در دل نگران تو / پاییز رخت می‌شوید. منظور از آتش، حرارت آتش است، چون لازمه آتش، حرارت است. پس در این‌جا، آتش مجاز از حرارت است. یا؛

اول خون تو را می‌ریزد / بعد نگاهت را می‌دزدد / و بعد کفش‌هایت را می‌پوشد / مرگ به جای تو می‌آید برادر و به جای تو در آینه / مویش را شانه می‌زند. «خون ریختن» در این شعر، مجاز از قتل کردن است، زیرا خون ریختن و قتل لازم و ملزوم هستند. و آخرین مثال؛ دلش آغشته از یخ بود / غمش با غم مهیا شد / و تا بیرون زد از خانه / دو بند کفش وا شد یخ مجاز از سردی است. چون سردی ملزوم یخ است.

یخ است.

اول این که همین اشتراک‌ها را در ادبیات، «علاقه‌میز» می‌گوییم. حقیقت در شعر است که ما توجه بهم علاقه می‌توانیم متوجه بشویم که ما میجر طریقم، پس علاقه میجر ارتباط بین معنی اصلی و معنی میجر است
--

علاقه جزء و کل

خب حالا که کلیتی درباره مجاز به دست آوردیم، سه‌تا از علاقه‌های مجاز را برایتان می‌گویم و چندتا دیگر را در جلسات بعدی خواهیم گفت. اولین علاقه‌ای که با هم در موردش حرف خواهیم زد، علاقه (ارتباط) «جزء و کل» است. ما می‌توانیم به جای یک کل، جزئی از آن کل را بگوییم و منظورمان کل باشد؛ مثلاً لبخند را که جزئی از انسان است بگوییم و منظورمان انسان باشد و یا برعکس کل را بگوییم و منظورمان جزء باشد؛ مثلاً وقتی انگشتان درد می‌کند بگوییم: دستم درد می‌کند. مثال در شعر؛

آن روز گدازهٔ دلم را دیدم / خاکستر تازۀ دلم را دیدم / وقتی که به روی دوش مردم می‌رفت / تشییع جنازهٔ دلم را دیدم منظور از مردم، عده‌ای از مردم است که جنازه را تشییع می‌کردند، شاعر این‌جا کل را به جای جزء به کار برده است. یا؛

ای سیب سرخ غلت‌زنان در مسیر رود / یک شهر تا به من برسی عاشقت شده است بررسی عاشقت شده است؛ یعنی کل را به جای جزء گفته‌ایم.

یاد تو درون سر من باغ شده / یعنی به بهشت می‌رود حافظه‌ام حافظه مجاز از سر است و سر مجاز از آدم! پس دو مجاز در یک مجاز اتفاق افتاده است.

علاقه و قرینه!

اول این‌که همین اشتراک‌ها را در ادبیات، «علاقه مجاز» می‌گوییم. حقیقت در شعر است که با توجه به علاقه، می‌توانیم متوجه بشویم که با مجاز طرفیم. پس علاقه مجاز ارتباط بین معنی اصلی و معنی مجازی است. دوم باید قرینه لفظی هم در کار باشد تا ما کاملاً بفهمیم که با مجاز سروکار داریم. قرینه که همان کلیدواژه یا کلید جمله است، می‌تواند یک کلمه یا یک جمله باشد که مجاز را لو می‌دهد، پس حالا که معنی قرینه و علاقه را می‌دانیم مثالی می‌زنم؛ راه را می‌بینم در ظلمت / من پر از فانوسم

این‌جا با توجه به این‌که آدم نمی‌تواند درون خود «فانوس» داشته باشد، ما می‌فهمیم کلمه فانوس مجاز است، پس کلمه «من» به‌نوعی قرینه است. چون در «من» فانوس نمی‌تواند باشد. منظور شاعر از فانوس نور و روشنی است، اما علاقه این مجاز را باید به طور جداگانه بگویم. فعلاً فقط یادمان باشد که این مجاز به علاقه لازم و ملزوم است.

مثال؛ تاریخ پنجهٔ آفتاب من بود / که ماشین لبخندش را زیر گرفت

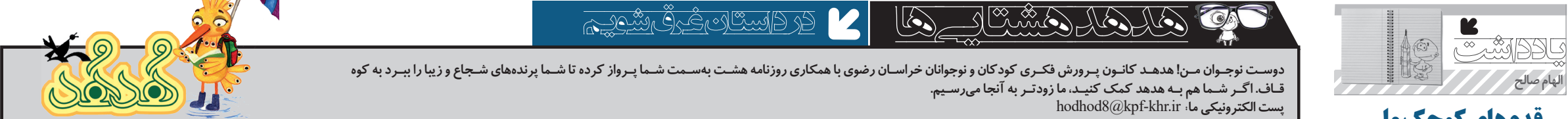
در این‌جا لبخند مجاز از خود شخص است. قرینه هم کل جمله است، چون هیچ‌وقت ماشین لبخند را زیر نمی‌گیرد، اصلاً مگر لبخند از آدم جداسـت که ماشین زیرش بگیرد! علاقه این مجاز، علاقه جزء و کل است.

خب حالا که کلیتی درباره میجر به دست آوردیم، سه‌تا از علاقه‌ها ک میجر را برایتان می‌گویم و چندتا دیگـ را در جلسات بعدی خواهیم گفت. اولین علاقه‌ها ک که ما هم در موردش حرف خواهیم زد، علاقه (ارتباط) «جزء و کل» است

اس...!

سبزی بهار و نگاهتان به روشنی آفتاب باشد. نیک‌ها و ریزه کاری‌ها گفته شده، اما یکی معنی‌های کلمه مجاز در لغت‌نامه «دهخدا»، ه‌ای را به جای کلمه دیگری به کار می‌بریم ولی در این دو جلسه به شکل کارگاهی مجاز یاه اشتراک می‌چرخد؛ یعنی وقتی کلمه‌ای را یی به جای این‌که بگوییم «آب سماور جوش ماور گفته‌ایم؛ «سماورا» خب بین آب سماور نیم به جای آب سماور بگوییم یخچال! چون





روزهای سخت آقا جان

آقا جان عینکش را روی چشمانش جابه‌جا می‌کند و روزنامه را بالاتر می‌گیرد و دقیق می‌شود به تصویری که در یکی از صفحه‌ها نقش بسته است. رو به خانم‌جان که مادر بزرگ من باشد، می‌گوید: «ای داد بیداد! دیدی خانم گفتم این عکس آشناست! یکی از بچه‌های گردان ما بود. دیروز تمام کرده.»

خانم‌جان تسبیحش را می‌بوسد و آن را روی جانماز می‌گذارد و در حالی که چارقند سفیدش را تا می‌کند، می‌گوید: «چرا؟ مریض بود؟»

آقا جان می‌گوید: «جانبا ز شیمیایی بود. خیلی وقت بود توی بیمارستان بستری شده بود.»

خانم‌جان می‌گوید: «خدا رحمتش کنه. راحت شده بنده خدا!»

آقا جان روزنامه را کناری می‌گذارد و عینکش را برمی‌دارد. چشمانش را می‌بندد و انگار در خاطرات خودش غرق می‌شود.

با دقت نگاهش می‌کنم؛ چین و چروک‌های دور چشم و روی پیشانی‌اش و موهایش را که سفید سفید است مثل برفی که این روزها حسایی انتظار باریدنش را می‌کنم.

همیشه قیافه آقا جان همین‌طوری بوده است؛ یعنی توی این شانزده‌ساله که از خدا عمر گرفته‌ام، هیچ‌وقت او را طور دیگری ندیده‌ام. مثلاً کمی جوان‌تر با موهایی سیاه یا خاکستری. یک‌بار از خانم‌جان پرسیدم: «موهای آقا جان همیشه همین‌طور سفید بوده؟»

خانم‌جان به حرفم خنده تلخی زده و گفته بود: «نه عزیز مادر! آقا جان هم روز گاری موهاش سیاه بود. غصه او را زود پیر کرد.»

منظور مادر بزرگ از غصه را از پایا پرسیدم. به گوشه‌ای خیره شد و گفت: «آن روزها ما کمتر آقا جان را می‌دیدیم؛ یعنی اصلاً توی خانه پیدایش نمی‌شد. خیلی از مردها به جنگ می‌رفتند و آقا جان و دوستانش این‌جا توی شهر و پایگاه بسیج امور پشت جبهه را مدیریت می‌کرد.»

گفتم: «یعنی چی پشت جبهه؟»

گفت: «خب آن‌هایی که به جبهه می‌رفتند تکلیفشان معلوم بود؛ دفاع کردن از مرزها در برابر حمله دشمن، ولی نیازهایی هم داشتند؛ مثل فراهم شدن آذوقه و لباس و این‌جور چیزها. حتی خانواده‌های آن‌ها هم نیاز به سر کشی داشتند. آقا جان با تعدادی از دوستانش مسئول این کارها بودند و بعد که وسایل مورد نیاز رزمندگان جمع می‌شد، آن‌ها را به جبهه می‌بردند.

کار دیگری هم بود که باید انجام می‌شد؛ آن هم شناسایی شهدا و خبر دادن به خانواده‌ها و انجام امور مربوط به تشییع جنازه شهدا و... بود که سخت‌ترین قسمت ماجرا محسوب می‌شد.

آقا جان مغازه را تعطیل کرده و همه فکر و ذکرش شده بود کارهای پایگاه. خانم‌جان بعضی وقت‌ها شاکی می‌شد که زندگی خرج دارد، اما گوش آقا جان بدهکار این حرف‌ها نبود و چیزهای مهم‌تری برایش وجود داشت.

ما آن روزها به‌وضوح می‌دیدیم که آقا جان روزبه‌روز پیرتر و شکسته‌تر می‌شود. روزبه‌روز کم‌حرف‌تر می‌شد و بیشتر توی خودش فرو می‌رفت. سخت است که بین آن شهدا، چهره آشنای دوستان و رفیقات، هم‌بازی‌ها و هم‌کلاسی‌هایت را ببینی.

آقا جان اولین کسی بود که از شهادت شوهر خاله‌جان باخبر شد. من آن روز را هیچ‌وقت فراموش نمی‌کنم. مادر جان توی حیاط لباس می‌شست و من آماده می‌شدم که به مدرسه بروم. آقا جان سراسیمه در حیاط را باز کرد و بی‌هیچ مقدمه‌ای از خانم‌جان پرسید: «اسم پدر حسین آقا چی بود؟»

خانم‌جان هاج‌وواج مانده بود که چه اتفاقی افتاده است. وقتی جدی‌ات نگاه آقا جان را دید، با صدایی لرزان گفت: «احمد!»

و من دیدم که زانوهای آقا جان خم شد. دیدم که روی پله نشست و های‌های شروع به گریه کرد. چیزی که تا آن روز سابقه نداشت و آن روز فهمیدم که آقا جان همه رنج و دردی را که آن روزها روی شانه‌هایش سنگینی می‌کرد، حالا با اشک‌هایش زمین ریخت.»

آقا جان هنوز چشم‌هایش بسته است. حالا لبانش هم تکان می‌خورد. نمی‌دانم چه می‌گوید، اما یقین دارم دوباره به همان روزها سفر کرده است. به روزهایی که خودش می‌گوید: «هرچند سخت، بهترین لحظه‌های عمرم بود، چون احساس می‌کردم هدفی دارم. احساس می‌کردم برای عقیده و آرمانی، وقتم، سرمایه و جوانی‌ام را خرج می‌کنم.»

من همیشه در نگاه آقا جان، درست وقتی آلبوم عکس‌های آن روزهایش را نگاه می‌کنم، سنگینی و حسرتی را می‌بینم که تمامی ندارد.

زهره اکبر آبادی، مربی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان نیشابور.

من قیافه‌ام یه جوریه که وقتی وارد حوزه امتحان می‌شم قبل از این که بشنیم روی صندلیم، مراقب می‌م که جاتو عوض کن.

##آقای همساده

سه واژه مسیر موفقیت را نابود می‌کند:
نمی‌دانم
نمی‌توانم
نمی‌شود.
و سه واژه کنار هم معجزه می‌کند:
بله من می‌توانم.

##استاد بزرگ

بچه که بودم ته آرزوهام ده‌تا بادکنک رنگی‌رنگی بود، بزرگ که شدم ته آرزوهام اینه که دوباره بچه بشم و یه عمر تو حسرت ده‌تا بادکنک رنگی‌رنگی بمونم.

##شاعر تنها

بهبونه واسه درس نخوندن در ثریا باشد، دانشجویانی از سرزمین پارس به آن دست خواهند یافت.

##آنتیل خان

واقعا آب مایه حیاته، چون اگه نبود نمی‌تونستیم چایی درست کنیم.

##خیل خان

شجاعت یعنی رهایی از چیزهایی که نمی‌تونی تغییر بدی.

##استاد بزرگ

یادتونه معلم یکی رو صدا می‌زد بعد که طرف بلند می‌شد می‌گفت: «تو نه. پشت‌سریت؟» من همیشه اون پشت سریه بودم. حتی یک‌بار میز اول نشستم، معلم کلاس بغلی میز آخر شونو صدا زد، منو بردن جواب بدم.

##آقای همساده

جایی برای خندیدن، شادبودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.

##هشتکو

https://telegram.me/khosroanjom_majid