



صفحه ۳ ضمیمه نوجوان روزنامه مهر شماره ۳۱۷

www.qudsonline.ir

شنبه ۲۶ بهمن ۱۳۹۵ | ۱۶ جمادی الاول ۱۴۲۸ | ۱۴ فوریه ۲۰۱۷

قرار ساعت هشت
بالایم از نواز ۱۲۰۱
دقیق ۳۳ دقیقه بگذرد
ای بنیان به هرچه آشکار و ای آشکار به هرچه بنیان ای آخرین
سفر نامه تیره و تار حاضر در تانیه‌های ترسیده‌ای خدای پاره‌های
پنهان در سر نوشت یک پله ای خدای جاری به قطرهای باران پیش
از تولد ابرها می‌دام اگر چه شادها می‌مرا به امتحان برهنگی سیه
شیطان تیر نادها می‌ولی بر شهادتیم را خود همیشه بهار خوراکی بود.

وقتی یک هشتایی می‌گوید لطفاً
کسی کاری به کار من نداشته باشد یعنی؛
خوادم باشم
وگل
سرخم



در صفحه اخبار بخوانید
رابین هودهای
ایرانی در
آمریکا
آموزشی عجیب
برای نوجوانان
انگلیسی

بانو

کاری که
من دوست داشتم

فاطمه نیکا فاطمه(س) دلنگ بدر است و لحظه‌شماری می‌کند تا او را ببیند. در خانه به صدا درمی‌آید. پیامبر(ص) است که آمده. فاطمه(س) خوشحال می‌شود. او خودش را آراسته است. «گردنبندی به گردن، دو گوشواره نفرمای به گوش، و یک انگو به دست داشت. یک برده خوش رنگ هم مقابل در اتاق کوچکش آویزان کرده بود. همان دری که پیامبر(ص) همیشه از آن داخل می‌شد.»
پیامبر(ص) وارد خانه می‌شود. به برده رنگی نگاه می‌اندازد. فاطمه(س) را هم می‌بیند که زینب آلای آویزان کرده. خیلی زود خدا حافظ می‌کند و می‌رود. پیامبر(ص) همیشه پس از بازگشت از سفر، مدتی طولانی برای احوال‌پرسی در خانه فاطمه(س) می‌ماند. پس از رفتن او، فاطمه(س) به فکر می‌افتد. «چرا این بار به این زودی خانه را ترک کرد؟ نکند از چیزی ناراحت شده باشد؟ آیا در مسجد کاری داشته؟ یا مسلمانان فراری گذاشته بوده؟ آیا می‌خواست چیزی را به او بگوید و نگفت؟»
فاطمه(س) پس از کمی فکر کردن به این نتیجه می‌رسد که پدر از دیدن زینب آلای ناراحت شده است. او منظور پدر را خوب می‌فهمد و می‌داند که باید به فکر اهل سقه باشد. بنابراین گوشواره‌ها، انگو، گردنبند و برده زینا را به مسجد می‌فرستد. وقتی پیامبر(ص) بسته فاطمه(س) را می‌بیند می‌گوید: «جانم فدای فاطمه! همان کاری را انجام داد که من دوست داشتم.»

۱- زنان سپیدپوش / چهارده حکایت از زندگانی حضرت فاطمه زهرا(س) / یازدهم، مرتضی دانشمند / ۷۷ ص. مصور / چاپ اول، تابستان ۱۳۷۶ / موسسه انتشارات قدیانی

به مناسبت سالگرد درگذشت شاعر معاصر «سپیده کاشانی»



دیگر همه او را سپیده صدا می‌کردند.
شوق دانستن، دفتر تارو
حس خانم را به نگهبان انداخته بود.
اما سوراخ دانسته آرزوی بود که او
در سر می‌پروراند. بر نامه‌ها ک پیروز
صیقلی و منظم پیش می‌رفت.

در خانه حاج حسین هجرت
جلسه هر آن بر تراز می‌شد.
خانم‌ها در همه جمع
می‌شدند و مادر به آن‌ها
هر آن آموزش می‌داد.

سپیدپوش و غرور و بزمی کند

یکی از معروفترین شعرهای بانو سپیده کاشانی

بم خراب گرتش خاک من، دشمن من
بم خراب اندر گل از گلشن من
تیم گریه‌گر، به نیرم بپوش
چرا سحر یک خصم، بر آرتن من
که بتوانی ز قلبم رابین
تو عشق میان من و مهربان من؟
من ایرانم، اگر نامم شهادت
تجرب من است جانگداز من

سفر سپیده

سال ۱۳۷۰ دومین مجموعه شعرش را پس از سالها به چاپ رساند. همان سال بود که متوجه بیماری لاعلاجش شد. سر طران چشم، بیماری بود که او را بیشتر آزار می‌داد. یکسال بعد، برای تکمیل معالجه به کشور انگلستان اعزام شد. اما پیش از عمل، دفتر زندگیش برای همیشه بسته شد و در دیار غربت به دیدار خدا شتافت. پیکر او را پس از انتقال به تهران در کنار قبور شهدا به خاک سپردند.

پروانه‌های شب

دو سال بعد از این ماجرا، با اصرار همسر و آشنایانی که می‌دانستند سپیده تا چه اندازه در سرودن شعر تبحر دارد، اولین مجموعه شعرش را جمع‌آوری و چاپ کرد. او نام کتابش را «پروانه‌های شب» گذاشت و خیلی زود کتابش نایاب شد و انتشارات‌های مختلف از او درخواست کردند تا چاپ مجموعه دومش را به آن‌ها بسپارد. اما او دست نگه داشته بود و تصمیم داشت آثاری فراتر از دوره قبل بسراید. بعد از انقلاب به رادیو دعوت شد؛ زیرا شعرهای او برای سرودهایی انتخاب شده بود که می‌توانست مردم را در این حرکت انقلابی تشویق کند. یکسال بعد، وقتی شورای شعر و سرود در تهران تشکیل شد، سپیده کاشانی به‌عنوان یکی از اعضای اصلی آن انتخاب شد. وقتی جنگ شروع شد، شعرهای سپیده پررنگ‌تر شد؛ زیرا معتقد بود «امروز موقع آن رسیده که دیگر شعر را به‌عنوان یک سلاح تیز و برنده جدی بگیریم... شعر امروز ما می‌تواند با مروری در آیات قرآن، انقلابی به‌وجود آورد، و از این دریای یگانه، گوهرها برگردد.»

او چه کسی است؟

«سرور اعظم باکوچی» معروف به «سپیده کاشانی» متولد مرداد ۱۳۱۵ در کاشان و درگذشت ۲۴ بهمن ۱۳۷۱) شاعر معاصر ایرانی است. از این شاعر پرآوازه، مجموعه‌های «پروانه‌های شب»، «هزار دامن گل سرخ»، «سخن آشنا»، «آنان که بقا را در بلا دیدند» (مجموعه یادداشت‌های دفاع مقدس)، «گزیده ادبیات معاصر و مجموعه آثار به‌جا مانده است.»

ملیحه محمودخواه | شب‌های گرم کویر نیازی به چراغ ندارد و ستاره‌ها آنقدر در فلق رفت‌وآمد می‌کنند که دلت نمی‌آید راه تمام شود. کویر و گرما، آتش و عطش. پدر به زیارت رفته بود و هنگامی که بازگشت و چشمش به او افتاد، بلافاصله به سجده رفت. هیچ‌کس در آن محله و در آن روز به اندازه حاج حسین خوشحال نبود. دخترش به دنیا آمده بود و بیچیدن عطر گل‌های محمدی در کوچه‌ها انگار فضا را برای حضور او آماده کرده بود. کودک را در آغوش گرفت. در گوش راستش اذان گفت و در گوش چپش اقامه. آنقدر از آمدن دختر خوشحال بود که نام او را سرور اعظم گذاشت.

زندگی و شعر

هم درس می‌خواند و هم بچه‌داری و خانه‌داری می‌کرد. سه فرزند او سعید و سودابه و علی زندگی او را شیرین‌تر کرده بودند، اما او با وجود این همه مشغله، کمتر فرصت سرودن پیدا می‌کرد. دوست داشت هر آنچه را در سر می‌پروراند، روی کاغذ بیابورد، اما رسیدگی به اوضاع بچه‌ها گاهی این فرصت را از او می‌گرفت. اما با این حال از سرودن هم غافل نبود. آنقدر نوشته‌هایش پر بار بود که از سال ۱۳۴۷ نوشته‌های او را به چاپ می‌رساندند. به‌همراه همسرش در جلسات ادبی شرکت می‌کرد و با نکته‌سنجی‌اش تعجب استادان را موجب می‌شد.

حضور در جبهه

این بار سپیده سلاح شعر را به دوش گرفت و در کنار رزمندگان می‌جنگید. بارها با پسرش راهی مناطق جنگی شد و گاه هفته‌ها آنجا می‌ماند و به تیروهای رزمنده در بخش تدارکات کمک می‌کرد. اما یک‌بار وقتی از جبهه برگشت، متوجه شد همسرش از بیماری رنج می‌برد. یک‌سال پرستاری از همسر، مشیت خدا را تغییر نداد و او بزرگترین یاورش را از دست داد. یک‌سال بعد از این حادثه نیز در خانه ماند و فعالیت نکرد. تا اینکه دوباره با درخواست اهالی ادب تصمیم گرفت راهی را که همسرش همیشه مشوق آن بود، ادامه دهد.

مرگ پدر

آنقدر منظم در جلسات شرکت می‌کرد که اگر یک جلسه او و شوهرش در مجلس حاضر نمی‌شدند، کاملاً مشهود بود. وقتی آن‌ها در ماه رمضان سال ۱۳۴۹ چند جلسه پشت‌سرهم به کلاس نرفتند، همه سراغشان را می‌گرفتند، اما وقتی بعد از یک‌ماه با لباس مشکی به جلسه رفتند، همه متوجه شدند سپیده یاور کودکی و دیوار محکم زندگی‌اش را از دست داده است. پدر سپیده او را برای همیشه تنها گذاشته بود.
«از بام پر کشید، آن مرغک سپیدپیر مهربان من، تا خواستم طلوع رُخس بنگرم، دریغ؛ ناگه غروب کرد، چون گل شکفت و ریخت، من خود به گوش خوبش شنیدم که ناگهان، ناقوس هجر، تا انتهای گنبد نیلی طنین فکند، لرزید پشت من، فرمان حق، ندای حق از ره رسیده بود...»



طنین شعرهای حافظ و سعدی

در خانه حاج حسین همیشه جلسه قرآن برگزار می‌شد. خانم‌ها دور هم جمع می‌شدند و مادر به آن‌ها قرآن آموزش می‌داد. سرور اعظم هم روی پای مادر می‌نشست و به صدای تلاوت قرآن گوش می‌داد. انگار آیات با پوست و خونش عجین شده بود. بعد از جلسات قرآن وقتی پدر به خانه می‌آمد، تازه دیوان حافظ و سعدی و مثنوی را به دست می‌گرفت و آن را بلندبلند برای دخترش می‌خواند. آهنگ شعرهایی که پدر بارها و بارها می‌خواند در گوشش طنین می‌انداخت و به‌خاطر تأثیر شعرها وقتی که فقط یازده‌سال داشت، اولین شعرش را سرود.

سودای دانشگاه

دیگر همه او را سپیده صدا می‌کردند. شوق دانستن، دختر شاد و حساس خانه را به تکاپو انداخته بود، اما سودای دانشگاه آرزوی بود که او در سر می‌پروراند. برنامه‌های پدر، دقیق و منظم پیش می‌رفت. گاهی پدر در خانه برای او معلم می‌گرفت تا به او درس بدهد، اما سپیده به گفته‌های او قانع نبود. می‌خواست بیشتر بخواند و بیشتر بداند. آسمانی پهناورتر می‌خواست و پروازی دورتر. سخن از دانشگاه، او را به فکر و آ می‌داشت؛ انتظاری شیرین، که پایانش دور و نزدیک بود.

ازدواج و دانشگاه

پدر دلش آرام نمی‌گرفت تا دختر معصومش را به‌تنهایی راهی تهران کند تا او در فضای آن‌زمان درس بخواند. همان‌موقع نیز سروکله خواستگارهای او پیدا شد. انتخاب مناسبی می‌توانست او را خوشبخت کند و راحت‌تر آرزوهایش را محقق کند. یکی از خواستگارها هم‌بازی بچگی‌های دخترش بود. پدر کاملاً او را می‌شناخت. صفا و پاکی کویر در او هم رخنه کرده بود. می‌دانست می‌تواند دختر پاک و معصومش را به او بسپارد. می‌دانست سپیده می‌تواند با او به آرزوهایش دست پیدا کند. باید می‌پذیرفت که دخترش از او جدا شود و راه خودش را برود. سخت بود، اما چاره‌ای نداشت. ازدواج سپیده، راه زندگی جدیدی را برای او باز کرد. با همسرش به تهران آمد و در دانشگاه شروع به درس خواندن کرد.



خبرهای امروز را با یک خبر خوش از پیروزی نوجوان ایرانی شروع می‌کنیم و چند خبر متنوع هم داریم که با خواندن یکی از آن‌ها حتماً تصمیم خواهید گرفت مادرانتان را راهی ادامه تحصیل کنید. در آخر هم یک خبر خوب در مورد موزه گردی رایگان داریم.

۱

چرا نمی‌گذارند کمی به حال خودمان باشیم؟

سلام، من نوجوانی ۱۳ ساله هستم. خیلی وقتها دوست دارم در اتاقم تنها باشم. گاهی احساس می‌کنم حوصله دیگران را ندارم. دوست دارم در اتاقم باشم و کسی مزاحم من نشود. ولی خانواده‌ام این موضوع را درک نمی‌کنند و هی به بهانه‌های مختلف مزاحم تنهایی‌ام میشوند. چرا نمی‌گذارند ما کمی به حال خودمان باشیم؟

۲

چرا می‌خواهم تنها باشم؟

«تو هم می‌توانی سؤالات خود را به آدرس inaj.8.ast@gmail.com برای ما ارسال کنی»

۳

بخشی از روزگار نوجوانی

میل به تنهایی نشانه ورود شما به دوران نوجوانی است. در سال‌های ابتدای نوجوانی، آفر که تنها باشند و بیشتر در خود فرو می‌روند. این نیاز جزئی از مسیر استقلال‌خواهی و آزاد است. اغلب نوجوانان دوست دارند کمی از بزرگترها فاصله بگیرند، ساعاتی را مخصوص خود رازها و مسایل خصوصی داشته باشند که بزرگترها از آن خبر نداشته باشند، حریم خصوص کسی آن را نشکند و در حریم خصوصی خود آزاد باشند. پس اینکه گاهی دلتان بخواهد بزرگترها رهایتان کنند و با خودتان تنها باشید، کاملاً طبیعی است.

۴

در مسیر رشد

بخشی از میل شما به تنها بودن، به خاطر رشد تفکر دوران شما خیلی بیشتر از گذشته فکر می‌کنید و تفکر شما و پیچیده‌تر از دوران کودکی شده است. نوجوانی را دوره می‌نامند؛ به این معنی که در این دوران شما می‌توانید که قابل مشاهده نیستند، جسم ندارند و قابل نشان دادن و احتمالات مختلف درباره هر موضوعی را بررسی کنید. ش برای فکر کردن دارید؛ از مسایل روزمره و ارتباط با دوست تا آینده‌های که قرار است آن را بسازید. شما علاقه دارید می‌بینید، نقد کنید و در ذهنتان وضعیت ایده‌آل تری را

۵

تغییرات

با ورود به دوران نوجوانی زیادی روبه‌رو می‌شوید. بودن شما به‌علت تغییر به‌دلیل تغییرات هورمونی خواب و بیداری، گاهی کسالت داشته باشید و مسرتراحت کنید و مسرتراحت کنید و یا به‌دلیل گاهی بی‌حال و حوصله به باشید که تنها باشید و نداشته باشد.

۶

گفت‌وگو به‌جای درگیری

گفت‌وگو کردن راه حل بسیاری از مشکلات است. گفت‌وگو کردن، به اعضای یک خانواده کمک می‌کند تا با نیازها و خواسته‌های هم آشنا شوند و بتوانند یکدیگر را درک کنند. فاصله گرفتن شما از اعضای خانواده و اینکه دوست دارید تنها باشید ممکن است گاهی باعث دلخوری بزرگترها شود. برای اینکه تنش و ناراحتی بین شما و بزرگترها پیش نیاید، لازم است راجع به نیاز خود با بزرگترها صحبت کنید. بهتر است با آرامش و مهربانی به بزرگترها توضیح دهید که گاهی نیاز دارید به حال خودتان باشید و این به‌معنای بی‌مهری و بی‌اعتنایی به آن‌ها نیست.

روای خوشه‌ها

ایسنا

رایب هودهای ایرانی در آمریکا

کمانداران جوان و نوجوان ایرانی در دومین روز از مرحله چهارم رقابت‌های جام جهانی داخل سالن که در لاس وگاس آمریکا در حال برگزاری است، موفق به کسب یک مدال طلا، دو نقره و یک برنز شدند. این رقابت‌ها در بخش کامپوند جوانان و نوجوانان در حال برگزاری است. در رده سنی نوجوان این رقابت‌ها که ۸۹ کماندار حضور داشتند، سوگند رحمانی به مدال نقره دست پیدا کرد.



باعث افتخاری

فارس

گیاهان هم موسیقی گوش می‌دهند

گیاهان موسیقی کلاسیک دوست دارند و با شنیدن موسیقی آنقدر خوش به حالشان می‌شود که زودتر قد می‌کشند و بزرگ می‌شوند. محققان دریافته‌اند که گیاهان در مقابل موسیقی، عکس‌العمل نشان می‌دهند و گیاهانی که برای آن‌ها موسیقی پخش شده است، سریع‌تر از هم‌نوعان خود رشد می‌کنند. موسیقی آرام باعث تحریک ریشه‌های درون گیاه می‌شود و به رشد گیاه کمک می‌کند، و موسیقی بلند و شدید باعث غیرفعال شدن این ریشه‌ها می‌شود و در نتیجه از سرعت رشد گیاه کم می‌شود.



فکر کن!

فارس

وقتی مَخ تعطیل می‌شود



حتماً برایتان پیش آمده که در یک ساعت‌هایی از روز احساس کنید مغزتان هنگ کرده و گیرایی شما پایین آمده است. این حالت در زمانی که احساس کسالت می‌کنید یا حساسی خسته شده‌اید، بیشتر هم می‌شود. خب تقصیری ندارید؛ برای اینکه در زمان خستگی یا کسالت بخشی از مغز به‌صورت موضعی به خواب می‌رود و به‌اصطلاح بخشی از مِخ‌تان تعطیل می‌شود. دانشمندان در یک مطالعه جدید به این نتیجه رسیده‌اند که زمانی که احساس خستگی شدید می‌کنیم یا کسل هستیم، حتی اگر کاملاً بیدار باشیم، بخشی از مغز ما به‌طور کامل خوابیده است و در حالت غیرفعال به‌سر می‌برد. در چنین شرایطی انسان نمی‌تواند تحلیل‌های عمیق و درست انجام دهد.

بیدار کن

ایسنا

میس کال افتاده زنگ زن!

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا از کلاهبرداری با تماس‌های ناموفق خبر داد و خواست شهروندان بدون اطلاع از تعرفه و خدمات، از تماس گرفتن با خط‌های دارای پیش شماره ۹۰۹ خودداری کنند. این کلاهبرداری جدی بیشتر یقه آدم‌های فضول را می‌گیرد؛ برای همین اگر کسی با شماره ناشناس با شما تماس گرفت و بعد از یکبار زنگ خوردن تلفن همراهتان، تماس قطع شد، اصلاً لازم نیست پی‌اش را بگیرید که کی بوده و چی بوده و چه کارتان داشته است؛ چون به محض تماس شما با شماره تماس از دست رفته، به یک سرویس پرداخت نقدی تلفنی وصل می‌شوید و مبالغی به قبض تلفن شما اضافه می‌شود.

فصولی نکند

ایرنا

ظرف یک‌بار مصرف ممنوع

سازمان غذا و دارو با توجه به نذری‌های ایام فاطمیه، از مردم خواست تا غذای داغ و سرد را در ظرف یک‌بار مصرف، قرار ندهند. اگر طرفدار غذای نذری هستید یا می‌خواهید در این ایام کار خیری انجام دهید، بهتر است بدانید که پرکاربردترین ترکیب شیمیایی مورد استفاده در تولید ظروف پلیمری یا همان ظروف یک‌بار مصرف، ماده‌ای به نام «وینیل کلرید» است که یکی از عوامل ایجاد سرطان کبد است. مسمومیت شدید با این ترکیب، موجب افسردگی و آسیب جدی به کبد می‌شود.



حرف گوش کنیم

ایرنا

آموزشی عجیب برای نوجوانان انگلیسی

ظاهراً انگلیسی‌ها این روزها حساسی نگران حملات سایبری توسط تروریست‌ها هستند، برای همین دست‌به‌کار شده‌اند تا با آموزش نوجوانان نشان را در برابر این حملات ایمن کنند. نوجوانان انگلیسی قرار است مهارت‌های مقابله با حملات سایبری و تروریسم سایبری را در مدارس این کشور آموزش ببینند. این دوره مختص دانش‌آموزان ۱۴ تا ۱۸ سال است و چهار ساعت در هفته وقت آن‌ها را خواهد گرفت.

بد نیست یاد بگیرن

ایرنا

گل‌سنگ به جان تخت جمشید افتاده است

نمی‌دانم اگر بشنوی که یکی از میراث‌های جهانی ایران حال خوب نیست، چه حسی پیدا می‌کنی و چنددرصد دلت برایش شور می‌زند؟ تخت‌جمشید مدتی است حالش خوب نیست و گل‌سنگ‌ها به جان نقش برجسته‌های ستون‌ها و دیوارهای این بنای باستانی افتاده‌اند. ظاهراً کارشناسان ایرانی و خارجی هم تا حالا موفق نشده‌اند راهی برای توقف این حمله طبیعی پیدا کنند و فعلاً برای جلوگیری از آسیب سطوح سنگی، آن‌ها را تمیز می‌کنند. گل‌سنگ‌ها در بلندمدت باعث خوردگی سطوح سنگی می‌شوند و می‌توانند آسیب جدی به سطوح سنگی وارد کنند. یادمان تاریخی تخت جمشید که متعلق به دوره هخامنشیان است، یکی از چهار اثر ثبت‌شده استان فارس در فهرست آثار جهانی است.

به‌کاری کنید کُبا!

فارس

خوش‌خواب‌ترین حیوان جهان ۲۲ ساعت می‌خوابد

اگر با دقت گوش کنید، صدای خرخر کوالای استرالیایی را می‌شنوید که تمام جنگل را برداشته است. جانورشناسان می‌گویند کوالا خواب‌آلودترین موجود زنده روی کره زمین محسوب می‌شود و حتی یک نوع کوالای استرالیایی که روی درخت اوکالیپتوس زندگی می‌کند، روزانه حدود ۲۲ ساعت می‌خوابد. در همین حال مامان کوالا را می‌توانید تصور کنید که بعد از بیست ساعت بیدار شده و سر کوالای نوجوان که می‌خواهد یک ساعت دیگر هم بخوابد، داد می‌زند که چقدر می‌خوابی؟ پاشو مدرسه‌ات دیر شد! او هم جواب می‌دهد: برو به کوالای همسایه‌ی به‌چیزی بگو که بیست و دو ساعت می‌خوابد.



خسته نباشی

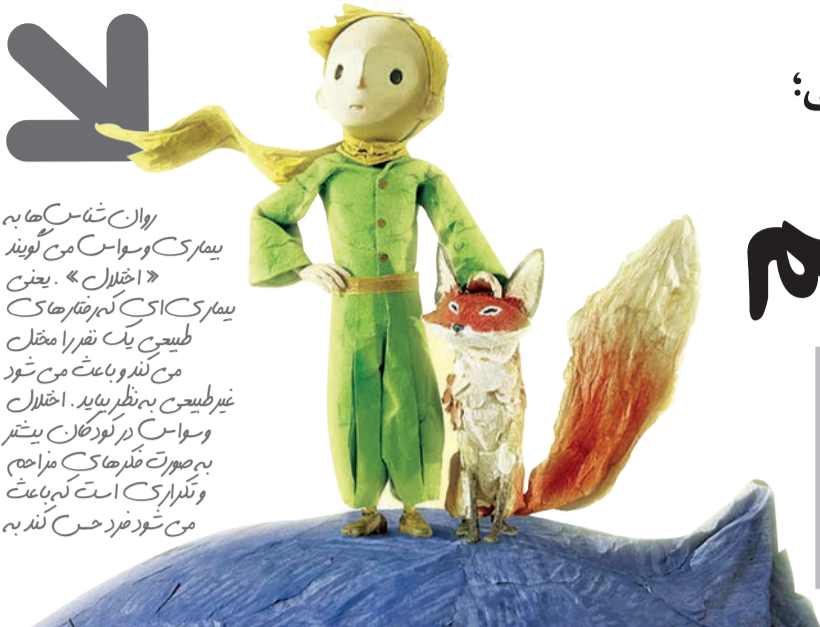
وقتی یک هشتایی می‌گوید لطفاً کسی کاری به کار من نداشته باشد یعنی؛

خودم باشم و گل سرخم

سیده شبنم شجاعی | بازم سه‌شنبه‌های دیگر از راه رسید و ما همان‌طور که وعده کرده بودیم، به مشاوره‌خونه اومدیم تا یکی دیگر از پرسش‌های شما نوجوانان عزیز را با هم بررسی کنیم. شاید شما هم به‌عنوان یک نوجوان گاهی دوست داشته باشید که از جمع فاصله بگیرید و در اتاقان تنها باشید و کسی کاری به کار شما نداشته باشد. اگر این‌طور است، با مشاوره‌خونه این هفته همراه شوید.

مخالفت خانواده

بزرگ‌ترین مطلبی که عنوان کرده‌ای خیلی خوب است. در بسیاری از نوجوانان علاقه دارند بیشتر با خودشان باشند و این علاقه به تنهایی گاهی باعث ناراحتی و دلخوری شود و مشکلاتی را در روابط خانوادگی آن‌ها ایجاد می‌کند. اگر برای زمان تنهایی و خلوت خود، برنامه‌ای بتوانی از آن بیشتر بهره‌بربری. برای اینکه راجع به ستر بدانی، با ما همراه شو.



روان‌شناس‌ها به بیمار سواس می‌گویند «اختلال». یعنی بیماری‌ای که رفتارهای طبیعی یک نفر را مختل می‌کند و باعث می‌شود غیرطبیعی به نظر بیاید. اختلال سواس در کودکان بیشتر به صورت فلج‌ها که مزاحم و تکرار می‌کند است که باعث می‌شود فرد حس کند به

سخنی با والدین

اگر نوجوانی در خانه دارید، حتماً گاهی از اینکه نوجوان شما دوست دارد ساعت‌ها در اتاقش بماند و فقط برای کارهای ضروری از اتاقش خارج می‌شود، کلافه شده‌اید. ممکن است گاهی از خودتان پرسیده باشید که آیا این تنهایی برای نوجوان مفید است یا اینکه باید مانع تنهایی او شوید؟ نکات زیر می‌تواند به شما در این زمینه کمک کند.

برداشت بد ممنوع

اگر تمایل نوجوان به تنها بودن را به‌معنای عدم علاقه او به خودتان در نظر بگیرید، آزرده و پریشان خواهید شد، اما اگر این حالت را نیازی طبیعی ببینید که خودتان هم در دوران نوجوانی تجربه کرده‌اید، دیگر از فاصله گرفتن و در اتاق ماندن فرزندتان آزرده نمی‌شوید.

دیدگاه بزرگ شده

اولین نکته که باید به خاطر داشته باشید این است که فرزند شما دیگر بزرگ شده و نیازهای او فرقی کرده است. اگر در گذشته طاقت چند ساعت دوری از شما و تنهایی را نداشت، حالا خودش از این فاصله گرفتن و تنهایی استقبال می‌کند و این موضوع کاملاً طبیعی است. پس از این تفاوت‌ها، نگران نشوید و انتظار نداشته باشید که نوجوان شما مثل کودکی رفتار کند.

احترام به حریم نوجوان

هر انسانی نیاز به قدری خلوت و تنهایی با خودش دارد. اما این نیاز در نوجوانان بیشتر است. به نیاز نوجوان خود احترام بگذارید و اجازه بدهید گاهی در حریم خصوصی خودش تنها باشد. به هر بهانه‌ای مانع خلوت او نشوید؛ زیرا این کار نوجوان شما را ناامن می‌کند و باعث فاصله گرفتن بیشتر او می‌شود.

رها نکنید

خیلی خوب است که برای نیاز نوجوان خود ارزش قایل شوید و اجازه بدهید گاهی با خودش تنها باشد، اما در این کار زیاده‌روی نکنید؛ زیرا این کار باعث می‌شود که نوجوان احساس کند برای شما اهمیتی ندارد و او را رها کرده‌اید. نه خیلی به او بچسبید و نه خیلی از او فاصله بگیرید. سعی کنید اعتدال و میانه‌روی را حفظ کنید. گاهی از نوجوان خود خبر بگیرید، علاقه خود را به بودن با او ابراز کنید و یا او را به صرف فنجان چایی با خودتان دعوت کنید.

ارتباط شیرین

گاهی فاصله گرفتن نوجوان از خانواده و تمایل به تنها بودن به‌عنوان این است که ارتباط با خانواده برای او جذابیت لازم را ندارد. سعی کنید در فضای خانه جذابیت لازم را ایجاد کنید که نوجوان از بودن در کنار شما لذت ببرد. مراقب باشید که رفتار و گفتار شما طوری نباشد که نوجوان را آزرده و ناراحت کند و او را به سمت تنهایی سوق دهد. اگر کمی حال‌وهوای نوجوانی را در خاطر خودتان زنده کنید، به‌راحتی می‌توانید با نوجوان خود بگویید و بخندید و از بودن با او لذت ببرید.

چگونه می‌توانیم از فرصت تنهایی، خوب استفاده کنیم؟

تنهایی یک فرصت است و از هر فرصتی می‌توان استفاده مفید یا غیرمفید کرد. این بستگی به خود ما دارد که چقدر راه‌های استفاده مفید از یک فرصت را آموخته باشیم. راهکارهای زیر به شما کمک می‌کند تا تنهایی‌های خود را مدیریت کنید و از فرصت تنهایی به‌خوبی استفاده کنید.

بی‌برنامه نباشید

اول از همه باید بدانید که اگر برنامه‌ای برای اوقات تنهایی خود نداشته باشید، این فرصت بسیار خوب را به راحتی تلف خواهید کرد؛ مثلاً ممکن است ناگهان متوجه شوید ساعات زیادی مشغول خیال‌پردازی یا استفاده از گوشی و... هستید. البته استراحت یا خیال‌پردازی یا استفاده از فضای مجازی اشکال ندارد؛ ولی باید مراقب باشید که با بی‌برنامگی، ساعات زیادی را صرف آن نکنید. بهتر است برای فرصت ارزشمند تنهایی، برنامه‌ریزی کنید.

فرصتی برای رشد

تنهایی فرصتی برای رشد است. انسان‌های بزرگ و رشدیافته، بخشی از زمان خود را به بررسی اعمال و رفتار خود و اصلاح آن اختصاص می‌دهند. حالا که بزرگ‌تر شده‌اید، می‌توانید راجع به خودتان فکر کنید و درستی یا نادرستی کارهای خود را مورد سنجش قرار دهید و برای برطرف کردن ضعف‌ها و تقویت نقاط قوت خودتان برنامه‌ریزی کنید. اگر این کار را انجام دهید، تنهایی می‌تواند فرصتی عالی برای رشد شما باشد.

مطالعه، غذایی مقوی

مطالعه غذایی بسیار مقوی برای فکر شماست. شما برای پیدا کردن جواب این پرسش که بالاخره چه کسی هستید؟! برای رشد و پرورش خودتان و برای رشد قوای تفکرتان نیاز دارید که هرچه بیشتر بخوانید و بدانید. پس تا می‌توانید مطالعه کنید، اما حواستان باشد که آثار ارزشمند را برای مطالعه انتخاب کنید.

خلاقیت و هنر

تنهایی می‌تواند فرصت مناسبی برای پرورش خلاقیت‌ها و استعدادهای شما باشد. انجام فعالیت‌های هنری نیاز به سکوت و آرامش و خلوت دارد. خوب است استعدادهای خود را شناسایی کنید و در فرصت تنهایی، یکی از کارهای مورد علاقه خود را انجام دهید. با این کار هم آرامش پیدا می‌کنید و هم احساس ارزشمندی و رضایت از خودتان خواهید داشت.

زیاده‌روی ممنوع

اما نکته آخر اینکه یادتان باشد هر چیزی اگر به‌اندازه و متعادل باشد، مفید است. زیاده‌روی در هر کاری می‌تواند صدماتی را به‌دنیا بیاورد. خلوت و تنهایی هم همین‌طور است و اگر به‌اندازه نباشد، اشکالی ندارد. حواستان باشد همان‌طور که به تنهایی و خلوت با خودمان نیاز داریم، به ارتباط با دیگران هم نیاز داریم. اگر بیش از اندازه از دیگران فاصله بگیرید و در لاک تنهایی و انزوا فرو بروید، می‌تواند باعث کاهش مهارت‌های اجتماعی و کاهش اعتماد به نفس شما در جمع شود.

اد بیشتر نیاز دارند. ی‌خواهی نوجوانان شان داشته باشند، می‌داشته باشند که

در این شماست. در این شما رشد یافته‌تر شد «تفکر انتزاعی» بد به موضوعات ذهنی نیستند هم فکر کنید شما موضوعات زیادی ستان و خانواده گرفته می‌تواند آن دوروبر خود ترسیم کنید.

باید

می، شما با تغییرات بخشی از میل به تنها برات شدید جسمی و ی است. ممکن است ی یا تغییرات در برنامه احساس خستگی و دل‌تازان بخواهد بیشتر وولیتی به دوش شما شدید و تمایل داشته کسی کاری به کار شما

هنر و آراستگی خواهد بود. در این باره، رازها و رازها خیر نداشته باشند. در حریم خصوصی خود آراسته



اولین نکته که باید به خاطر داشته باشید این است که فرزند شما دیگر بزرگ شده و نیازهای او فرقی کرده است. اگر در گذشته طاقت چند ساعت دوری از شما و تنهایی را نداشت، حالا خودش از این فاصله گرفتن و تنهایی استقبال می‌کند و این موضوع کاملاً طبیعی است. پس از این تفاوت‌ها، نگران نشوید و انتظار نداشته باشید که نوجوان شما مثل کودکی رفتار کند.



اول از همه باید بدانید که اگر برنامه‌ای برای اوقات تنهایی خود نداشته باشید، این فرصت بسیار خوب را به راحتی تلف خواهید کرد؛ مثلاً ممکن است ناگهان متوجه شوید ساعات زیادی مشغول خیال‌پردازی یا استفاده از گوشی و... هستید.





ای پنهان به هرچه آشکار و ای آشکار به هرچه پنهان! ای آخرین سطر نامه نوشته و ای حاضر در نایب‌های نرسیده! ای خدای بال‌های پنهان در سرنوشت یک پیله! ای خدای جاری به قطره‌های باران پیش از تولد ابرها! می‌دانم اگرچه شاخه‌های مرا به امتحان برهنگی سیاه شیطان تبر داده‌ای، ولی ریشه‌هایم را خود، همیشه بهار خواهی بود.

قَلَّ عُنْدِي مَا أَعْتَدَ بِهِ مِنْ طَاعَتِكَ، وَ كَثُرَ عَلَيَّ مَا أَوَّءُ بِهِ مِنْ مَعْصِيَتِكَ وَ لَنْ يُصِيقَ عَلَيْكَ عَفْوُ عَنِّ عَبْدِكَ وَ إِنَّ أَسَاءَ فَأَعُفُ عَنِّي.
وَاللَّهِمْ وَ قَدْ أَشْرَفْتُ عَلَيَّ خَفَايَا الْأَعْمَالِ عِلْمُكَ، وَ انْكَشَفَ كُلُّ مَسْتَوِرٍ دُونَ خَيْرِكَ، وَ لَا تَنْظُوي عَنكَ دَقَائِقُ الْأُمُورِ، وَ لَا تَعْرُضُ عَنكَ غَيْبَاتِ السَّرَائِرِ

خدایا علم تو بر کارهای پنهانی مشرف است، و هر پوشیده‌ای در برابر آگاهی تو آشکار است، و دقائق امور از نظرت مکتوم نیست، و رازهای نهانی از تو پنهان نمی‌ماند، و تو عالم و ناظری که آن دشمن دیرینه‌ات که برای گمراه کردن من از تو مهلت طلبید و تو او را مهلت دادی، و برای منحرف کردن من تا روز قیامت از تو فرصت خواست و تو او را فرصت دادی، بر من چیره گشت.

فراز ۱۱ و ۱۲
دعای ۳۲ صحیفه سجاده
برداشت و الهام آزاد
از اسماعیل فیروزی



خبریه رونق می‌گیرد

حالا بعد از دوسال تعداد خیرین این خبریه تلگرامی به ۱۰۰ نفر رسیده است. خبریه دست‌های مهربان دیگر فقط برای کودکان کار لوازم التحریر و... نمی‌خرد، چون حالا انقدری توانایی دارد که به‌قول تأسیس‌کننده‌اش از پیرزن خمیده‌ای که سر چهارراه دست‌فروشی می‌کند یا از زنی که در پارک زندگی می‌کند هم نمی‌تواند بگذرد؛ برای همین تا به حال موفق شده برای یک خانواده، خانه بگیرد، یا برای خانواده‌ها لباس عید و اوراق تهیه کنند.

می‌شود کار خیر کرد حتی با استفاده از شبکه‌های اجتماعی

خبریه تلگرامی

خانم اربابی فرد می‌گوید که خبریه تلگرامی به ۱۰۰ نفر رسیده است. خبریه دست‌های مهربان دیگر فقط برای کودکان کار لوازم التحریر و... نمی‌خرد، چون حالا انقدری توانایی دارد که به‌قول تأسیس‌کننده‌اش از پیرزن خمیده‌ای که سر چهارراه دست‌فروشی می‌کند یا از زنی که در پارک زندگی می‌کند هم نمی‌تواند بگذرد؛ برای همین تا به حال موفق شده برای یک خانواده، خانه بگیرد، یا برای خانواده‌ها لباس عید و اوراق تهیه کنند.

آرزوی کودکی

خانم اربابی فرد می‌گوید که آرزوی کودکی او این است که بتواند برای همه کودکان کار لوازم التحریر بخرد. او می‌گوید که این کار را با استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند انجام دهد. او می‌گوید که این کار را با استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند انجام دهد.

یک خبریه تلگرامی

خبریه «دست‌های مهربان» را خانم اربابی فرد می‌گوید که این خبریه در هیچ‌جایی ثبت نشده و به‌جز یک گروه تلگرامی، نشانی دیگری ندارد، اما با همین وضعیت تا به حال توانسته به خیلی از کودکان بی‌سرپرست یا بدسرپرست کمک کند. او ادامه می‌دهد: «مهر امسال دومین سالی است که ما کار خودمان را شروع کرده‌ایم. ایده از جایی شروع شد که دو سال پیش، من تعدادی کودک کار را مثل همیشه در چهارراه دیدم. این‌بار تصمیم گرفتم با این بچه‌ها حرف بزنم و از اوضاع تحصیلشان بپرسم و این بچه‌ها هم با من درد دل کردند. وقتی به خانه برگشتم، با خود گفتم باید کاری برای این بچه‌ها انجام بدهم، برای همین در تمام گروه‌هایی که می‌شناختم، پیامی فرستادم و از همه خواستم که به‌اندازه حتی پنج‌هزار تومان به این بچه‌ها کمک کنند. جالب است که خودم هم آن زمان بیشتر از پنج هزار تومان نمی‌توانستم کمک کنم.»



خبریه تلگرامی

یادتان هست که پاره‌ها برای شما «هشتایی‌ها» از این گفتیم که کار خیر کردن حتماً نیاز به یک پروژه پیچیده، پول زیاد یا آدم‌های خاص ندارد؟ نیت اگر خیر باشد، با ساده‌ترین امکاناتی که دم دستمان است می‌توانیم بزرگترین کارها را برای کسانی که نیاز به کمک دارند انجام دهیم؛ درست مثل خبریه «دست‌های مهربان» که همان‌طور که از اسمش پیداست، فقط دست‌هایی مهربان هستند که دور هم جمع شده‌اند و کارهای بزرگ انجام می‌دهند.

دست‌های مهربان
قرار است امسال با کمک نیکوکاران به کودکان کار عیدک بدهد. آن‌ها را در شهر پارک بپرساند و خلاصه کارهای کند که عید امسال با عیدهای سال گذشته فرق کند و بچه‌های کار، بازی و شادی داشته باشند.



512900likes
View all 6719372cooments

هوادار هم هوادارهای قدیم

معلوم است هنوز کل‌کل‌های استقلال پرسپولسی‌تان بعد از دو روز تمام نشده است. اما یک‌نفر اگر به این پرسش من جواب بدهد، شما و کل‌کل‌هایتان را تنها می‌گذارم.
از کی قرار شد بازی فوتبال - دقت کنید داریم درباره یک «بازی» حرف می‌زنیم - به محلی برای دعوا، یقه گرفتن، سنگ به سر دیگری زدن و کتک‌کاری تبدیل شود؟ دقیقاً از کی این قرار را با خودمان گذاشتیم که وقتی برای هوادار تیم رقیب کُری می‌خوانیم، اجازه داریم از هر لفظ نامناسبی استفاده کنیم و یا اجازه داریم هر طور که دلمان می‌خواهد صحبت کنیم؟
راستش من فکر نمی‌کنم هدف فوتبال از ابتدا این بوده باشد. نمی‌دانم کی و کجا، ولی فوتبال یک‌دفعه آنقدر مهم شد که حتی توانست دوستی‌ها را به هم بزند، احترام‌ها را از بین ببرد و دشمنی به‌وجود بیاورد. یک‌دفعه آنقدر مهم شد که ما یادمان رفت هواداری می‌کنیم برای دل خودمان، برای خوش بودن و سرگرم بودن با تیمی که دوستش داریم، نه برای سوزاندن دل کس دیگر یا توهین و تحقیر بقیه.
هر بار موقع بازی‌های مهم بعضی هواداران فوتبال و حتی بازیکنان، این حرکت‌ها را از خودشان نشان می‌دهند تا یک‌بار دیگر از خودمان بپرسیم واقعاً ارزشش را دارد؟ در یک بازی فوتبال قرار است چه اتفاقی بیفتد که حاضریم به‌خاطر آن خیلی چیزها را زیر پا بگذاریم؟ حاضریم محیط ورزشگاه‌ها را به مکانی تبدیل کنیم که جای کم‌سن‌وسال‌ها در آن نباشد، و البته خیلی از بزرگسال‌ها هم از بودن در چنین مکانی خجالت بکشند.
قطعا هوادار و فوتبالی بودن خیلی از این چیزها فاصله دارد. بگردیم ببینیم کجا اشتباه رفته‌ایم.
فوتبال # هواداری # تعصب
Ali_Z
باید کسانی که این رفتارها رو می‌کنن از جمعمون کنار بگذاریم تا بفهمن چقدر کارشون زشته...

https://telegram.me/khosroanjom_majid

اگر تصمیم دارید گل هدیه بدهید به گلروشی مراجعه کنید، نه پارک سر خیابان...
تقدیم به همسر م با عشق!

هشتکو

«هشتکو» جایی برای خندیدن، شاد بودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.

هر چیزی تکراری بشه، خنده پدر و مادر هیچ‌وقت تکراری نمی‌شه.
پسر خوب

دو قطره آب که به‌هم نزدیک شوند، تشکیل یک قطره بزرگتر می‌دهند. اما دو تکه سنگ هیچ‌گاه با هم یکی نمی‌شوند! هر چه سخت‌تر و قالبی‌تر باشیم، فهم دیگران برامان مشکل‌تر می‌شود و در نتیجه امکان بزرگ‌تر شدن مان نیز کاهش می‌یابد. آب در عین لطافت در مقایسه با سنگ، به‌مراتب سرسخت‌تر، و در رسیدن به هدف خود لجاجت و مصمم‌تر است. سنگ، پشت اولین مانع جدی می‌ایستد. اما آب راه خود را به‌سمت دریا می‌یابد. در زندگی، معنای واقعی سرسختی، استواری و مصمم بودن را، در دل‌نرمی و گذشت باید جستجو کرد. گاهی نمی‌توان بخشید و گذشت، اما می‌توان چشم‌ها را بست و عبور کرد. گاهی مجبور می‌شوی نادیده بگیری، و کم‌کم بخشیدن را خواهی آموخت.
استاد بزرگ

ترس از رستوران شنیدن؟ دیشب رفتم یه‌جا، خیلی هم سنتی و آرامش‌بخش و باحالا ولی خب، منو رو که گذاشت جلوم، افسردگی گرفتم، موقع پرداخت هم تشنج کردم، وقتی هم بیرون اومدم دیگه یه ترس تو وجودم نهاده شده بود. ترس از رستوران...
خسیس‌خان

آخرین نفری که مثل من اینقدر بی‌پول بوده، برمی‌گرده به دوره تبادل کالا که خب طبیعیه، چون اون دوره اصلاً پول اختراع نشده بود.
آقای همساده

یه‌بارم رفتم رستوران ایتالیایی گفتم بسته دارید؟ گفت اون پاستاست، دیدم ضایع شدم، گفتم: نه! بسته می‌خوام! آگه ندارید چرا رستوران می‌زنید؟
خوشمزه‌خان

رتکین کمون هر چقدر هم زیبا باشه، همیشه مدیون بارون و آفتابه...
و انسان هم مدیون پدر و مادرش
پسر خوب

تمساح رو هر وقت از آب بگیری گازت می‌زنه و می‌خوردت
آخه من نمی‌فهمم انتظار داری تمساح تازه باشه وقتی از آب می‌گیری؟ کاری هم باهات نداشته باشه!
جدی انتظار داری تمساح رو بگیری از آب؟
تمساح هم‌قد توئه؟ شوخی داره باهات؟
خوشمزه‌خان