



وقتی احساس می کنید دوست فابریکتان رفتارش عوض شده است دیگه دوستم نداره...!



در بسته خبری بخوانید
یک شهر قدیمی در جاده ابریشم پیدا شده است
«راه ابریشم» ادامه دارد
همدردی ایران با کلمبیا و اندونزی

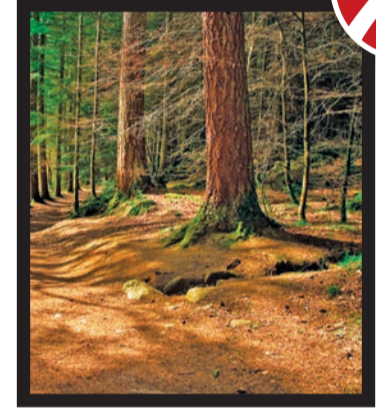


فاطمه نیک از قدیم گفته اند و ما هم بسیار شنیده ایم که: «از دل برود هر آنکه از دیده برفت». طبیعت هم برای ما حکم دلبری را پیدا کرده است که ما فراموشش کرده ایم. جانمان به جانش بسته است و بدون وجودش ادامه حیات برایمان غیر ممکن است. اما این جور است که در موردش فاز بی خیال زده ایم. شاید تا چنددهه پیش این فاز جواب می داد، اما در حال حاضر آنقدر موضوعات مربوط به محیط زیست حاد شده و اوضاع وخیم است که اگر بخواهیم هم نمی شود به بی خیالی طی کرد و باید سرمان را از زیر برف بیرون بیاوریم. اگر حرف مرا باور ندارید، کافی است وقایع مربوط به محیط زیست در سال ۱۳۹۵ را با هم مرور کنیم تا دستتان بیاید با طبیعت چقدر هستیم و توی چه شرایطی قرار گرفته ایم.

مهم ترین خبر سال گذشته طبیعت ایران، هتافنامه یلغی از تلخ ترین خبرهای سال بود. شاید بیشتر ما در فیلم های سینمایی شکارچیان بی رحم زیادی را دیده ایم که نه تنها حیوانات بی گناه را شکار می کنند، بلکه نسبت به جان هم نوعان خودشان هم بی توجه هستند. اما هیچ کدامان باور نمی کردیم در زندگی واقعی هم شاهد این جور اتفاقات باشیم و همیشه با تماشای این صحنه ها می گفتیم این ها همه اش فیلم است. اما متأسفانه سال گذشته با شهادت سه محیط بان طی دو روز، این فیلم های خشن و اکشن واقعی شدند و ما تازه متوجه شدیم که شکار در ایران از حد سرگرمی و تفریح گذشته است و شکارچیان بی رحم، نه تنها برای حیوانات کیمباب و درحال انقراض تره خرد نمی کنند، بلکه برای جان هم نوعان خودشان هم اهمیتی قابل نیستند.

جنگل ارث پدری نیست

احتمالاً یکی از بهترین خبرها در سال گذشته برای طبیعت دوستان، دستور توقف بهره برداری از جنگل های طبیعی شمال کشور بود. پس از این دستور دولتی، نمایندگان مجلس هم در ۸ دی ماه تصویب کردند که طرح های جنگل داری و بهره برداری صنعتی و تجاری از جنگل ها متوقف شود. همچنین نمایندگان مجلس از دولت خواستند با قاچاق چوب برخورد شود. امیدواریم این قانون ها و دستورات هر چه زودتر اجرایی شوند و سوچویان بفهمند که جنگل ارث پدری شان نیست، و گر نه احتمالاً تا چندسال دیگر، بیشتر درختان جنگل های شمال قطع شده و به جایشان هتل و فروشگاه سبز خواهد شد.



حال نسبتاً خوب دریاچه ارومیه

سال گذشته برای دریاچه ارومیه سال نسبتاً خوبی بود. ابتدای سال به خاطر افزایش بارش برف و باران در شمال غرب کشور و ادامه آن تا ماه خرداد و همچنین تلاش ستاد احیای دریاچه ارومیه، سهم آب بیشتری از سال های قبل به دریاچه ارومیه تعلق گرفت و سطح آب دریاچه به بالاترین سطح در سه سال گذشته رسید. هر چند در روزهای گرم سال همه دوباره نگران این دریاچه شدند. اما حال این دریاچه نسبت به سال های قبل بهتر بود و اگر تب توجه به این منطقه ارزشمند، موقتی نباشد، می توانیم امیدوار باشیم که امسال هم دریاچه ارومیه روزهای بهتری پیش رو داشته باشد.



بالاخره توجه کردیم

در موقعیت های جنگی یا هر جاکه مردم مورد تهدید قرار بگیرند، معمولاً آذیر قرمز و صدایی که می خواهد مردم به آن توجه کنند، اعلام می کند که توی وضعیت قرمز قرار گرفته ایم و باید مواظب خودمان باشیم. در خصوص طبیعت و محیط زیست، هیچ آذیر قرمز و اعلام رسمی برای هشدار وجود ندارد. اما به گفته کارشناسان، طبیعت ما در مرز هشدار قرار گرفته است و ما در وضعیت قرمز هستیم. سال ۹۵ برای محیط زیست سال پرماجری بود. در این سال حوادث تلخ و شیرین بسیاری در این حوزه اتفاق افتاد و تقریباً در تمام سال اخبار مربوط به محیط زیست در تیرتر رسانه ها بود. هر چند بیشتر خبرها تلخ و تیرترها تیره بودند، اما یک خبر خوب هم در این میان وجود داشت و آن اینکه ما نسبت به محیط زیست حساس شدیم و کم کم داریم متوجه می شویم که حالمان خوب نیست و در وضعیت قرمز قرار گرفته ایم. پایان سال نود و پنج با خبرهای خوب روز درختکاری همراه شد؛ خبرهایی که مرد شماره یک کشور هم در آن حضور داشت و با کاشت نهال به ما یادآوری کرد که به فکر طبیعت باشیم و تا دیر نشده آستین هایمان را بالا بزنیم.

مروری بر مهم ترین رخداد های محیط زیست در سال گذشته

وضعیت قرمز است

شکارچیان که محیط بان شکار کردند

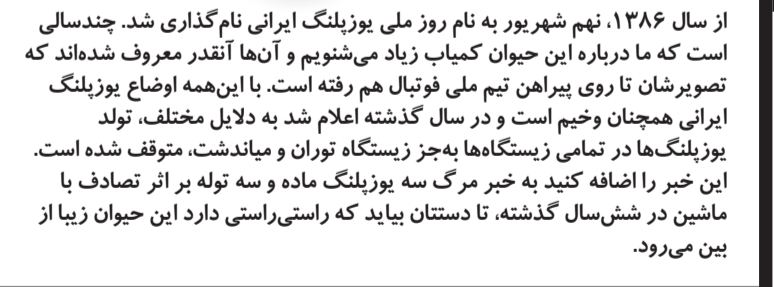
مهم ترین خبر سال گذشته طبیعت ایران، هتافنامه یلغی از تلخ ترین خبرهای سال بود. شاید بیشتر ما در فیلم های سینمایی شکارچیان بی رحم زیادی را دیده ایم که نه تنها حیوانات بی گناه را شکار می کنند، بلکه نسبت به جان هم نوعان خودشان هم بی توجه هستند. اما هیچ کدامان باور نمی کردیم در زندگی واقعی هم شاهد این جور اتفاقات باشیم و همیشه با تماشای این صحنه ها می گفتیم این ها همه اش فیلم است. اما متأسفانه سال گذشته با شهادت سه محیط بان طی دو روز، این فیلم های خشن و اکشن واقعی شدند و ما تازه متوجه شدیم که شکار در ایران از حد سرگرمی و تفریح گذشته است و شکارچیان بی رحم، نه تنها برای حیوانات کیمباب و درحال انقراض تره خرد نمی کنند، بلکه برای جان هم نوعان خودشان هم اهمیتی قابل نیستند.

اوضاع بد یوزپلنگ ایرانی

از سال ۱۳۸۶، نهم شهریور به نام روز ملی یوزپلنگ ایرانی نام گذاری شد. چندسالی است که ما درباره این حیوان کیمباب زیاد می شنویم و آن ها آنقدر معروف شده اند که تصویرشان تا روی پیراهن تیم ملی فوتبال هم رفته است. با این همه اوضاع یوزپلنگ ایرانی همچنان وخیم است و در سال گذشته اعلام شد به دلایل مختلف، تولد یوزپلنگ ها در تمامی زیستگاه ها به جز زیستگاه توران و میاندشت، متوقف شده است. این خبر را اضافه کنید به خبر مرگ سه یوزپلنگ ماده و سه توله بر اثر تصادف با ماشین در شش سال گذشته، تا دستتان بیاید که راستی راستی دارد این حیوان زیبا از بین می رود.

دستگاه قضایی سخت گرفت

یکی از خبرهای خوب برای طبیعت دوستان در سال گذشته، برخورد قاطعانه دستگاه قضایی با مجرمان و متخلفان محیط زیست بود. هر چند آب رفته به جوی باز نمی گردد و نمی توان خسارت مرگ یک حیوان درحال انقراض را به آسانی جبران کرد، اما مجازات شدید متخلفان در سال گذشته دلگرم کننده بود. مجازات های در نظر گرفته شده در سال گذشته شامل محکومیت های طولانی حبس، جریمه های نقدی سنگین و شلاق و کار اجباری در محیط زیست بود. طبیعت دوستان امیدوارند که با برخورد جدی و سخت با مجرمان دیگر، شاهد دست به دست شدن فیلم اذیت و آزار حیواناتی مانند سگ و کفتار در فضای مجازی نباشیم و هیچ شکارچی ای با افتخار بالای سر قربانی اش عکس نگیرد.



بالاخره توجه کردیم

در موقعیت های جنگی یا هر جاکه مردم مورد تهدید قرار بگیرند، معمولاً آذیر قرمز و صدایی که می خواهد مردم به آن توجه کنند، اعلام می کند که توی وضعیت قرمز قرار گرفته ایم و باید مواظب خودمان باشیم. در خصوص طبیعت و محیط زیست، هیچ آذیر قرمز و اعلام رسمی برای هشدار وجود ندارد. اما به گفته کارشناسان، طبیعت ما در مرز هشدار قرار گرفته است و ما در وضعیت قرمز هستیم. سال ۹۵ برای محیط زیست سال پرماجری بود. در این سال حوادث تلخ و شیرین بسیاری در این حوزه اتفاق افتاد و تقریباً در تمام سال اخبار مربوط به محیط زیست در تیرتر رسانه ها بود. هر چند بیشتر خبرها تلخ و تیرترها تیره بودند، اما یک خبر خوب هم در این میان وجود داشت و آن اینکه ما نسبت به محیط زیست حساس شدیم و کم کم داریم متوجه می شویم که حالمان خوب نیست و در وضعیت قرمز قرار گرفته ایم. پایان سال نود و پنج با خبرهای خوب روز درختکاری همراه شد؛ خبرهایی که مرد شماره یک کشور هم در آن حضور داشت و با کاشت نهال به ما یادآوری کرد که به فکر طبیعت باشیم و تا دیر نشده آستین هایمان را بالا بزنیم.





یک شهر قدیمی در جاده ابریشم پیدا شده است

«راه ابریشم» ادامه دارد



قدیمی پیدا کنند. آن‌ها ۲ ماه است که در حال تلاش‌اند تا بقایای این شهر از زیر خاک بیرون‌آمده را بازسازی کنند، اما به‌خاطر اینکه شرایط جغرافیایی منطقه راه ابریشم بسیار بیابانی است، این کار خیلی کند پیش می‌رود.

جدای از شهر قدیمی که کشف شده، چندین سال است چین به دنبال آن است که راه ابریشم را دوباره بازسازی کند و اسم این پروژه‌هاش را «راه ابریشم نوین» گذاشته است. در سال ۲۰۱۳ میلادی «شی جین پینگ» رئیس جمهوری خلق چین این طرح را با عنوان «یک کمربند - یک راه» مطرح کرد. او درخواست کرد که با همکاری کشورهای قرار گرفته در مسیر این جاده، کمربند اقتصادی بزرگ جاده ابریشم شکل بگیرد. رئیس جمهوری چین پیش‌بینی کرده که در مدت یک‌دهه از راه‌اندازی این مسیر، ارزش تجاری آن برای کشورهای قرار گرفته در این مسیر که یکی از آن‌ها ایران است به ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد دلار برسد و با اجرای این طرح سه میلیارد نفر جمعیت وارد یک بازار تجاری جدید و البته وسیع شوند.

حتماً درباره «جاده ابریشم» شنیده‌اید؛ جاده‌ای که یک راه بازرگانی معروف بین آسیا، آفریقا و اروپا بوده و اتفاقاً بخش مهمی از آن هم از ایران عبور می‌کرده است. جاده ابریشم که بین ۴ تا ۶ هزار سال قبل از میلاد مسیح، محل دادوستد بوده است و به‌مدت ۱۷۰۰ سال هم بزرگ‌ترین شبکه بازرگانی دنیا به‌حساب می‌آمده است.

از ویژگی‌های این جاده، امنیت بالای آن بوده و به همین خاطر هم در تاریخ معروف شده است. حالا بعد از گذشت این همه سال «جاده ابریشم» هنوز هم شگفتی‌هایی دارد مثل پایتختی که به‌تازگی برای آن کشف شده است.

باستان‌شناسان چینی، بقایای شهری را پیدا کرده‌اند که به‌نظر آن‌ها پایتخت جاده ابریشم قدیم است. این شهر که چندین مقبره (آرامگاه) هم دارد، در منطقه «لوپنور» از زیر خاک بیرون آورده شده است. لوپنور پایتخت یک پادشاهی در جاده ابریشم قدیم بوده است.

باستان‌شناسان کشور چین می‌گویند که در جریان حفاری‌ها پروری این شهر توانسته‌اند مقادیری سکه و تجهیزات برنزی و تیر و کمان‌های

مهر

دایناسورهای دل‌نازک!



ظاهرین نیلسم

اگر اهل مطالعه درباره جانوران قدیمی باشید، می‌دانید که دایناسورهای «ترانوزاروس» یا همان «تی‌رکس» هم ظاهر وحشتناکی دارند و هم به خونخواری و بی‌رحمی معروف‌اند. اما حالا دانشمندان می‌گویند برخلاف تصور همه، این دایناسورها خیلی هم روحیه حساسی داشته‌اند و حتی عاشق هم می‌شده‌اند!

ایرنا

قایق‌های غرق نمی‌شود



میراث فرهنگی

در شهر قشم، قایق بومی و محلی توسط مردم این جزیره تولید می‌شود که هیچ‌وقت در دریا غرق نمی‌شود. آقای جعفری حسینی، مدیرکل میراث فرهنگی قشم می‌گوید که گروهی از ماهیگیران این شهر تولید این قایق را که از دهه‌ها سال پیش فراموش شده بود، از سر گرفته‌اند. این قایق از ساقه‌های درخت خرما درست می‌شود.

ایستنا

همدردی ایران با کلمبیا و اندونزی

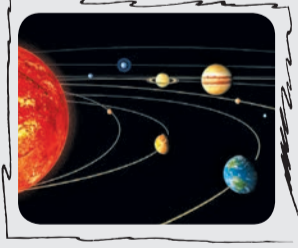


همدردی

طی روزهای گذشته، حادثه رانش زمین در کشورهای کلمبیا و اندونزی باعث کشته و ناپدید شدن صدها نفر از شهروندان این کشورها شده است. رانش زمین به جابه‌جا شدن پوسته زمین و به‌وجود آمدن شکاف‌های عمیق در سطح آن گفته می‌شود. حالا آقای قاسمی، سخنگوی وزارت امور خارجه، از طرف کشورمان با مسؤولین این دو کشور ابراز همدردی کرده است.

باشگاه خبرنگاران جوان

سیاره‌ای که برعکس می‌چرخد!



سیاره بازمی‌گردد

همه سیاره‌ها به یک جهت دور خورشید می‌چرخند، اما به‌تازگی دانشمندان خرده‌سیاره‌ای کشف کرده‌اند که حدود یک‌میلیون سال است در جهت مخالف همه به دور خورشید می‌چرخد. این سیاره اسمش «بی‌زی» است و جالب آنکه سیاره مشتری هم در مسیر گردش آن به دور خورشید قرار دارد، اما نیروی جاذبه این سیاره مانع از برخورد آن با «بی‌زی» می‌شود. کمتر از صد سیاره وجود دارند که از این قانون تبعیت نمی‌کنند و «بی‌زی» هم یکی از آن‌هاست.

ایستنا

نوجوانان والیبالیست در راه آسیا



آندون

تیم ملی والیبالیست نوجوانان ایران در چهارمین مسابقه خود در رقابت‌های قهرمانی نوجوانان آسیا موفق به شکست چین تایپه شد تا به‌عنوان تیم سوم گروه F راهی مرحله پلی‌آف شود. تیم ایران در دور مقدماتی این رقابت‌ها بنگلادش را سه بر صفر شکست داد و برابر کره جنوبی سه بر صفر مغلوب شد. در دور دوم نیز برابر چین سه بر دو مغلوب شد و در آخرین مسابقه این مرحله موفق به شکست چین تایپه با نتیجه سه بر صفر گردید.

ایرنا

حمله نژادپرستانه به یک نوجوان



نژادپرستی

یک نوجوان ۱۷ ساله ایرانی در شهر لندن انگلیس از طرف افرادی ناشناس مورد ضرب و شتم قرار گرفت. براساس گزارش پلیس، دولت انگلیس مهاجران را مقصر کمبود بودجه و مشکلات خود می‌داند و این تبلیغات باعث شدید شدن فضای خشونت علیه مهاجرین شده است. این نوجوان الان در بیمارستانی در جنوب لندن بستری است و شرایط جسمی‌اش به‌خاطر ضربات وارد شده به سرش وخیم اعلام شده است. پلیس لندن اعلام کرده که شش نفر را در ارتباط با این حمله نژادپرستانه بازداشت کرده است.

وقتی احساس می‌کنید دوست فابریکتان را دیگه دوستم ندارم

رفتار دوستم عوض شده



سلام. من دختری ۱۴ ساله هستم. یک دوست صمیمی در مدرسه داشتم. خیلی صمیمی بودیم. تا جایی که من همه حرف‌ها و درد‌هایم را به او می‌گفتم. اما تازگی‌ها احساس می‌کنم که رفتار دوستم قبل نیست. قبلاً ما همیشه در مدرسه با هم بودیم. ولی حالا بعضی وقت بدون من با یکی دیگر از همکلاسی‌هایم بیرون می‌رود. فکر می‌کنم من ناراحتم. از خودم می‌پرسم چرا با من این کار را کرد؟ چه باید بکنم؟

دوستی‌های پرچالش



سلام دوست عزیز! دوران نوجوانی دوران پررنگ شدن روابط دوستانه است. دوستی‌های دوران نوجوانی همان قدر که می‌توانند لذت‌بخش باشند، پرچالش هم هستند. چالش با دوستان مخصوصاً دوستان صمیمی، برای هر نوجوانی آزاردهنده است و تو این موضوع را تجربه کرده‌ای. برای اینکه جواب سوالت را پیدا کنی، با ما همراه شو.



رفتار دوستم عوض شده

ارتباطی از جنس نوجوانی



قبل از اینکه وارد راهکارهای حل این موضوع شویم، بیایید با هم نوجوانی بیندازیم و ببینیم چه می‌شود که گاهی در این ارتباط پیش می‌آید؟

ضرورت دوستی

اول از همه باید بدانید که داشتن دوست در دوران نوجوانی بسیار مهم است و هر نوجوانی سال خود داشته باشد. داشتن ارتباط با همسالان و پذیرفته شدن در جمع‌های دوستانه، به او احساس توانمندی می‌دهد. نوجوانان یکدیگر را بهتر درک می‌کنند و به‌هم کمک می‌کنند و موفقیت سپری شود.

به حرف‌ها و خواسته‌های نوجوان خود بها بدهید. این کار به نوجوان کمک می‌کند تا به خودش بها بدهد و احساس ارزشمندی کند. یادتان باشد اگر فرزند شما احساس از دست دادن می‌کند، او را در محاسبات خود شامل کنید. او را در محاسبات خود شامل کنید. او را در محاسبات خود شامل کنید.



امن باشید

اولین تجربه

قبل از این، بیشترین ارتباط شما با اعضای خانواده و دوستان است. با ورود به دوران نوجوانی، ارتباطات شما بسیار گسترش می‌یابد. شما را با موضوعات جدیدی آشنا می‌کند. پس طبیعی است که گاهی در ارتباطات و نداشتن دوستی با همسالان، تجربه کنید.

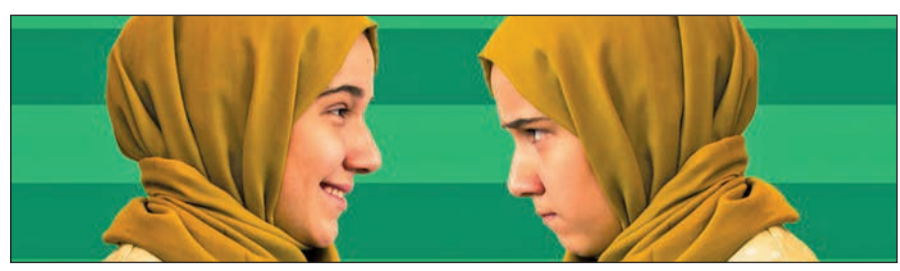
تازوارد

یادتان باشد که شما در دنیای ارتباطات، تازوارد خودتان و سایر دوستانتان حق بدهید که تجربه نداشتن دوستی با همسالان، ممکن است شما را با سایر دوستان از ارتباطات اجتماعی، مضر باشد، اما نگران نباشید. یاد خواهید گرفت که چگونه دوستی‌های پایدار و ارتباطات موفق داشته باشید.

گاهی صمیمی، گاهی عصبی

گاهی هم چالش با همسالان و دوستان، به‌خاطر بی‌ثباتی‌های دوران نوجوانی است. این بی‌ثباتی برای نوجوانان دردسرساز می‌شود و به ارتباطات اجتماعی آن‌ها صدمه می‌زند. شما و سایر دوستانتان با هم تفاوت و متضاد را تجربه می‌کنید. ممکن است گاهی بسیار بانشاط و خوشحال باشید و گاهی حوصله نداشتن داشته باشید و به همه گیر بدهید. ممکن است از کسی خوششان بیاید و بعد از مدتی نظرتان عوض شود و دیگر تمایلی به ادامه دوستی نداشتن داشته باشید. این‌ها همه برطرف می‌شود.

فتارش عوض شده است مداره...!



سیده‌شبنم شجاعی | آیا تا به حال
برایتان اتفاق افتاده که احساس کنید دوست فابریکتان رفتارش عوض شده و دیگر مثل قبل نیست؟ یا اینکه ببینید دوست صمیمی‌تان انگار با فرد دیگری دوست شده و کم‌کم دارد از شما فاصله می‌گیرد و دوستی‌تان کمرنگ می‌شود؟ اگر این‌طور است، با مشاوره‌خونه این هفته همراه شوید.

ذهن خوانی نکنید

یکی از ضعف‌های مهم که باعث خراب‌شدن ارتباط ما با دیگران می‌شود، ذهن‌خوانی است. ذهن‌خوانی یعنی اینکه با دیدن رفتار کسی، به‌جای اینکه از خود فرود برآید و انگیزه رفتارش سؤال کنیم، خودمان قضاوت کنیم. این کار باعث می‌شود که خیلی وقت‌ها بی‌خودی و الکی، رابطه‌ها و دوستی‌ها خراب شود. پس تمرین کنید ذهن‌خوانی نکنید؛ یعنی اینکه با دیدن رفتار دوستان سریع قضاوت نکنید که دیگر مرا دوست ندارد و مرا کنار گذاشته است. از او درباره علت رفتارش سؤال کنید.

مهارت‌های برقراری و حفظ روابط دوستانه

اگر دوست دارید خاطره خوبی از دوستی‌های دوران نوجوانی داشته باشید، لازم است نکاتی را به خاطر بسپارید و مهارت‌هایی را در خودتان پرورش دهید. نکات زیر به شما کمک می‌کند تا هم بتوانید مشکل فعلی خود را حل کنید و هم در آینده دوستی‌های رضایت‌بخشی داشته باشید.

گفت‌وگو کنید



گفت‌وگو کردن، حلال بسیاری از مشکلات ارتباطی است. تمرین کنید به‌جای خودخوری، احساسات و خواسته‌های خود را با اطرافیان در میان بگذارید. مثلاً اگر از رفتاری ناراحت شده‌اید یا انتظاری از دوست خود دارید، آن را با او در میان بگذارید. انتظار نداشته باشید که او خودش همیشه همه‌چیز را متوجه شود. از دوست خود هم بخواهید که درباره خواسته‌ها و انتظارات خود صحبت کند.

دوستی یا وابستگی؟

یک نکته خیلی مهم در دوستی این است که مراقب باشید دوستی‌ها پتان تبدیل به وابستگی نشود. خوب است بدانید که وابستگی با محبت خیلی فرق دارد. شما می‌توانید کسی را خیلی دوست داشته باشید، ولی به او وابسته نباشید. وابستگی به این معناست که همه فکر و ذکر شما دوستان شود و نتوانید دوری و نبود او را تحمل کنید و خودتان را بدون او بی‌ارزش بدانید. در ارتباطات دوستی خودتان را رصد کنید و مواظب باشید که وارد فضای وابستگی نشوید.

ظاهر آرام، درون ناآرام

هیچ‌وقت نسبت به مشکلاتی که برایتان پیش می‌آید، بی‌تفاوت نباشید. این کار به‌شدت به شما صدمه می‌زند، زیرا کلی فکر و خیال و ابهام و سؤال بی‌جواب برای شما ایجاد می‌کند و روزبه‌روز رنج و ناراحتی شما را بیشتر می‌کند. هروقت دلخوری از کسی پیدا کردید، در اولین فرصت برای رسیدگی و حل‌وفصل آن اقدام کنید.

فقط مال من

تمرین کنید تا در ارتباط و دوستی، انحصارطلب نباشید؛ یعنی انتظار نداشته باشید اگر کسی با شما دوست شد، با هیچ‌کس دیگری دوست نشود و فقط با شما حرف بزند و فقط با شما بگردد. انحصارطلبی باعث از هم پاشیدن دوستی می‌شود؛ زیرا طرف مقابل شما خسته می‌شود و احساس می‌کند که دوستی با شما دست‌وپایش را بسته و انگار که اسیر شده است.



نه افراط، نه تفريط

اعتدال در هر کاری خوب است، در دوستی هم. پس تمرین کنید تا حد اعتدال را در دوستی حفظ کنید. به اندازه ارتباط داشته باشید، به اندازه صمیمی شوید و به اندازه رازهای خود را در میان بگذارید.

سه تایی با هم

به‌جای اینکه خودتان را از جمع دوستی جدا کنید، سعی کنید وارد آن شوید؛ این‌طوری احساس کنار گذاشته‌شدن نخواهید کرد. مثلاً چه اشکالی دارد که به‌جای دوفرد، سه‌فرد با هم دوست باشید. اگر فرد مناسبی برای دوستی پیدا کنید، دوستی سه‌فرد و چهارفرد هم می‌تواند بسیار لذت‌بخش باشد.

حق انتخاب

با رعایت نکات بالا به احتمال زیاد مشکل شما برطرف خواهد شد و دوستی شما بهتر از گذشته ادامه پیدا خواهد کرد. اما اگر ارتباط شما با دوستان بهبود پیدا نکرد و دوستان گفت که دیگر تمایلی به دوستی با شما ندارند، بهتر است به انتخاب و تصمیم‌گیری احترام بگذارید؛ زیرا دوستی با اجبار نمی‌شود. این موضوع قابلیت‌های شما را زیر سؤال نمی‌برد و حتماً خواهید توانست دوستان دیگری پیدا کنید.

امن باشید

یادتان باشد که فرزند شما برای کسب مهارت‌های بزرگسالی احتیاج به زمان دارد و در این دوران ممکن است با مشکلات متعددی روبه‌رو شوید. سعی کنید فضای امنی را فراهم کنید تا او بتواند چالش‌هایش را با شما در میان بگذارد، در غیر این صورت احساس تنهایی می‌کند و ممکن است برای حل مشکلش از کسانی که صلاحیت لازم را ندارند کمک بگیرد.

ممنوع
ممنوع است که هیچ‌کس بی‌رابطه و خوش‌اخلاق باشد و هیچ‌کس اصلاً حال و حوصله نداشته باشد و به همه لبر دهد. ممنوع است از کسی خوش‌تران بیاید و او دوست شود. ولی بعد از مدتی نظرشان عوض شود و نظر تمایل به ادامه دوستی نداشته باشد. این‌ها همه طبیعی است و به‌زود برطرف می‌شود.

فرصت را غنیمت بشمارید

چالش با همسالان موقعیت مناسبی است که به فرزند خود کمک کنید تا مهارت‌های ارتباطی خود را بیشتر کند. پس از این فرصت استفاده کنید و به فرزند خود کمک کنید تا بتواند مشکلاتش با دیگران را به نحو مناسبی حل کند. او را هدایت کنید تا مهارت‌های گفت‌وگو و حل مسئله را در خودش پرورش دهد.



سخنی با والدین

اگر فرزند نوجوانی دارید، حتماً تا به حال شاهد چالش فرزندتان با دوستانش بوده‌اید. برای اینکه بتوانید به فرزندتان کمک کنید تا این چالش‌ها را با موفقیت حل کند و دوستی‌هایش را مدیریت کند، نکات زیر را به خاطر بسپارید.

خوب گوش کنید

تمرین کنید در ارتباط و دوستی، انحصارطلب نباشید؛ یعنی انتظار نداشته باشید اگر کسی با شما دوست شد، با هیچ‌کس دیگری دوست نشود و فقط با شما حرف بزند و فقط با شما بگردد.

احساس ارزشمندی را پرورش دهید

به حرف‌ها و خواسته‌های نوجوان خود بها بدهید. این کار به نوجوان کمک می‌کند تا به خودش بها دهد و احساس ارزشمندی کند. یادتان باشد اگر فرزند شما احساس ارزشمندی مناسبی داشته باشد، آسیب‌پذیری او در مقابل چالش‌های دوستانه کمتر می‌شود و کمتر احتمال دارد که به هم‌سن و سالان خود وابسته شود.

شتم. ما دو سال با هم او می‌گفتم و او به من. با عوض شده و دیگر مثل ها رنگ‌های تفریح را کنار گذاشته. خیلی

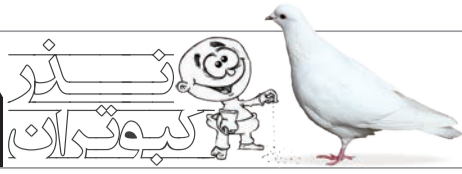
گاهی به دوستی‌های اطراف چالش و دلخوری

باید دوست هم‌سن و نوجوانان اعتماد به نفس بد تا دوران نوجوانی با

نواده بوده است، اما حالا گسترده‌تر شده است. ن زیادی روبه‌رو می‌کند دید و برای آن راه‌حلی با ط دیگران گنج شوید

نواراد هستید، پس به ربه کافی برای این کار نتانان کاری انجام دهید ن نباشید؛ شما کم‌کم ر با دیگران برقرار کنید

تی در احساسات گاهی بوستانان احساسات و ن اخلاقی باشید و گاهی او دوست شوید، ولی طبیعی است و به‌زود



با گوشه چشم فاطمی خود چه ها کنی!
سنگ سیاه قلب مرا، کهر با کنی
من از بل صراط جزا پرت می شوم
دستم اگر که روز قیامت رها کنی

آقا چه می شود که مرا در صف حساب
از لابه لای آن همه آدم سوا کنی
آقا سعادت دو جهان قسمتم شود
یک بار اگر برای غلامت دعا کنی

هشتک

مختبی از برترین عکس‌های حیات وحش که در هفته‌های گذشته در نقاط مختلف جهان گرفته شده است.



از خودت برایمان بگو

دادگاه هشتک

دوست نوجوان من! همدک کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با همکاری روزنامه هشتک به سمت شما پرواز کرده تا شما پرنده‌های شجاع و زیبا را ببرد به کوه قاف. اگر شما هم به همدک کمک کنید، ما زودتر به آنجا می‌رسیم.
پست الکترونیکی ما: hodhod8@kpf-kh.r.ir



ما و حریم شخصی مان

همه «هشتک‌ها» وقتی به یک سنی می‌رسند، دنبال استقلال هستند؛ از استقلال مالی بگیرند تا رفتاری و حتی چیزهایی مثل حفظ حریم شخصی، اتاق، وسایل و همه آن چیزهایی که مربوط به خودشان است، حالت مالکیتی پیدا می‌کنند و برای استفاده از آن‌ها باید حتماً اجازه گرفت و البته گاهی هم ممکن است کسی این اجازه را پیدا نکند. اینکه این حس مالکیت چقدر درست است و تا چه میزان آن را باید مورد احترام قرار داد، در حد علم و سواد من نیست، اما سؤالی که خیلی وقت است برایم پیش آمده این است که وقتی یک «هشتک» آنقدر مالکیت و حریم شخصی‌اش برایش مهم است، چرا وقتی نوبت به فضای مجازی می‌رسد، این حس‌ها از بین می‌رود؟ در همین اینستاگرام خودمان، درحالی‌که صفحه خیلی از «هشتک‌ها» خصوصی نیست و قابلیت دیده شدن توسط همه را دارد، خصوصی‌ترین افکار، احساسات، علایق و ماجراهای زندگی به اشتراک گذاشته می‌شود. عکس و توضیحاتی که نه برای اینستاگرام جنبه هنری دارند و نه ندانستنشان توسط بقیه باعث بروز بحران می‌شود! اما به راحتی توسط میلیون‌ها نفر که از حدود ۹۰ درصد آن‌ها هیچ شناختی نداریم به اشتراک گذاشته می‌شوند. انگار اینجا دیگر مالکیت روی چیزهایی که متعلق به فرد است و کسی نباید بدون اجازه از آن‌ها سر در بیاورد، هیچ اهمیتی ندارد. اما واقعاً مگر فضای عادی و مجازی در این موضوع با هم فرقی دارند؟ من فکر می‌کنم همه ما آدم‌ها وقتی می‌خواهیم یکسری اطلاعات فوق‌شخصی‌مان را با کسی در میان بگذاریم، دنبال کسی می‌گردیم که از او در حد و اندازه‌های یک اطمینان صددرصدی، مطمئن باشیم، نه اینکه به هر کسی در کوچه و خیابان می‌رسیم این اطلاعات را در میان بگذاریم، مثل کوچه و خیابان‌های فضایی مجازی که همه‌جور آدمی در آن پیدا می‌شود. Ali_Z: ما به فکر فرو رفتیم...

گفت‌وگو با برگزیده کشوری داستان نویسی

نوجوانی مثل بندبازی است

از گیتا قاسمی کلاس هشتم تعریف کن:

در مدرسه آرمیتا مصطفی‌نژاد، کلاس خیام، که آخرین کلاس در سالن بالاست درس می‌خوانم. یک خرگوش دارم که علاقه زیادی به جویدن کتاب‌ها دارد. ولی من بیشتر ترجیح می‌دهم آن‌ها را بخوانم!

کی عضو مکاتبه‌ای کانون پرورش فکری شدی؟

چهار مهر سال ۱۳۹۱. اما از هفت‌سالگی به کلاس‌های داستان کانون پرورش فکری می‌رفتم.

از برگزیده شدن در این مسابقه بگو.

راستش من حتی خبردار نشدم برگزیده شدم، تا اینکه دوست مامانم خبر داد. معمولاً من از اتفاق‌های مهم زندگی‌ام بی‌خبرم، مثل وقتی که در المپاد ریاضی یا مدرسه نمونه‌دولتی قبول شدم.

فکر می‌کنی در عصر ارتباطات و تلگرام و اینستاگرام هنوز می‌توان به نامه‌نگاری دلگرم بود؟

بله، به نظر من لطف نامه خیلی بیشتر از پیامک است. انتظار پستی و دیدن دستخط دوست، خیلی دلنشین است.

بن مصاحبه در سال ۱۳۹۶ چاپ خواهد شد. گیتای، ۱۳۹۵ چطور بود؟ آیا از او راضی هستی؟

گیتهای درون من خیلی رنگ‌ووارنگ هستند. گیتای ۱۳۹۵، زرد بود. زرد پررنگ. پر از انرژی و تجربه‌های جدید. سال ۱۳۹۵ خیلی کتاب خواندم. از این بابت خوشحالم و گیتای ۹۵ را خیلی دوست دارم.

در مدرسه آرمیتا مصطفی‌نژاد، کلاس خیام، که آخرین کلاس در سالن بالاست درس می‌خوانم. یک خرگوش دارم که علاقه زیادی به جویدن کتاب‌ها دارد. ولی من بیشتر ترجیح می‌دهم آن‌ها را بخوانم!

در سال زبان مادری، جشنواره کشوری مکاتبه‌ای با موضوع «نامه‌ای به یکی از شخصیت‌های شاهنامه» برگزار شد که اعضای مکاتبه‌ای کانون پرورش فکری خراسان رضوی نیز در آن شرکت کردند. گیتا قاسمی، کلاس هشتم در بخش داستان، برگزیده کشوری این مسابقه شد. این مصاحبه بهانه‌ای است تا از او بیشتر بشنویم.



را با یک تاکسی دربست برساند که زودتر تعطیلات شروع شود.

نوجوانی شکل چیست؟ چه رنگی است؟ چه مزه‌ای است؟

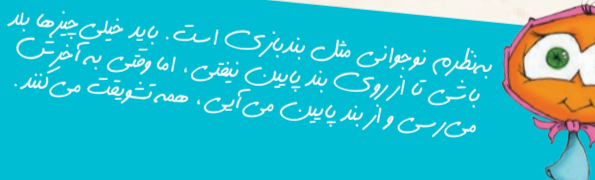
به نظر من نوجوانی مثل بندبازی است. باید خیلی چیزها بلد باشی تا از روی بند پایین نیفتی، اما وقتی به آخرش می‌رسی و از بند پایین می‌آیی، همه تشویقت می‌کنند. از رنگ سفید تا سیاه هم در خودش دارد و مثل بستنی شیرین و خوشمزه است.

راستی چه وقت‌هایی خیلی می‌خندی یا گریه می‌کنی؟

بعضی وقت‌ها حرف یک دوست، یک لطیفه یا یک داستان طنز خیلی من را می‌خنداند. دلایل گریه کردن هم می‌تواند وقت‌هایی باشد که بلای سر شخصیت مورد علاقه‌ام می‌آید، یا وقتی شصت پانزدهم به پایه مبل می‌خوردم (می‌خندد).

حرف آخر؟

حرف آخرم تشکر است. هم از مامان و بابا و خواهرم و هم از معلم داستان نویسی‌ام خانم سلامی‌راد که ترس از نوشتن را در من از بین بردند و هم از پستی‌های مهربان که حواسشان هست نامه‌ها را زودتر برسانند.



به نظر من نوجوانی مثل بندبازی است. باید خیلی چیزها بلد باشی تا از روی بند پایین نیفتی، اما وقتی به آخرش می‌رسی و از بند پایین می‌آیی، همه تشویقت می‌کنند.



وقت کتاب خواندن خوابت می‌برد؟

اصلاً راستش کتاب‌ها بیشتر بیدارم می‌کنند. فکر می‌کنم شغل اصلی کتاب‌ها هم همین است.

نویسنده و کتاب‌های مورد علاقه‌ات را نام ببر. کدامشان را بیشتر دوست داشتی؟

فرهاد حسن‌زاده، سیامک گلشیری، محمدرضا شاه‌آبادی، جمشید خانیان و مینو کریم‌زاده نویسنده‌هایی هستند که رمان‌هایشان خیلی به دلم نشست. متن‌های خانم زینا ملک و مرجان فولادوند را هم خیلی دوست دارم. کتاب‌های پرسی از گوانتانامو، طولانی‌ترین آواز نهنگ، مرغ مقلد، آخرین گودال، لالایی برای دختر مرده، ته کلاس ردیف آخر صندلی آخر، مقرررات، بینوایان، می‌ترسم یادت برود دوستم داشتی، قلب‌های نارنجی، دلفک، پرانه‌های لیا ساند ماریس و زیبا صدایم کن، از بهترین کتاب‌هایی هستند که خواندم. از کتاب‌های احتمالی جامانده هم عذرخواهی می‌کنم.

آزوی تو در سال جدید؟

دوست دارم یک‌روز صبح از خواب بلند شوم و از رادیو بشنوم که تمام جنگ‌ها تمام شده است. از خانم تابستان هم تقاضا دارم خودش

عیددیدنی یک مهمانی کوتاه است و

با شبیخون فرق دارد...

فریدون جان! عیدت مبارک. بزن درو که اومدیم تا فردا صبح دور هم صفا کنیم!



روزی نیوتون در محضر حیف نون نشسته بود، حیف نون از ایشان پرسید، شنیده‌ام شما گفته‌اید یک کیلو آهن و یک کیلو پنبه وزن برابر دارند؟ نیوتون گفت، بله همین‌طور است.

حیف نون یک کیلو پنبه و یک کیلو آهن آورد... اول پنبه را بر سر نیوتون زد و سپس آهن را! نیوتون از درد نالید و حیف نون گفت، حال کدام سنگین‌تر بود؟ و این‌گونه بود که نیوتون از گفته خود پشیمان گردید.

#خوشمزه‌خان

سه دیوانه هم‌اتاقی بودن...

یک روز خبر آوردن که دوتاوشن بالا و پایین می‌پرن و می‌کن، ما سیب‌زمینی هستیم و داریم تو روغن سرخ می‌شیم ولی سومی ساکت نشسته! رئیس بیمارستان هم طبق معمول رفت که این دیوانه رو مرخص کنه. ازش پرسید، تو چرا با دوستات نیستی؟ دیوانه سومیه هم گفت، آخه من کف ماهیتابه چسبیدم!

#خوشمزه‌خان

روزی حکیمی به شاگردانش گفت: فردا هر کدام یک کیسه بیاورید و در آن به تعداد آدم‌هایی که دوستشان ندارید و از آن‌ها بدتان می‌آید پیاز قرار دهید! روز بعد همه همین کار را انجام دادند و حکیم گفت، هر جاکه می‌روید این کیسه را با خود حمل کنید.

شاگردان بعد از چندروز خسته شدند و به حکیم شکایت بردند که: پیازها گندیده و بوی تعفن گرفته است و ما را اذیت می‌کند. حکیم پاسخ زیبایی داد، این شبیه وضعیتی است که شما کینه دیگران را در دل نگه دارید. این کینه، قلب و دل شما را فاسد می‌کند و بیشتر از همه خودتان را اذیت خواهد کرد. پس «بیخشید» و «بگذرید» تا «آزار» نینینید.

#استاد بزرگ

از پیرمردی پرسیدند: چگونه چهل سال را بدون مشکل با همسرت گذراندی؟ او در جواب گفت، ما با هم در شب عروسی به یک اتفاق نظر رسیدیم و آن اینکه اگر من عصبانی شدم، او برای انجام یک کار بهتر به‌جای دعوا، به آشپزخانه برود تا من آرام بشوم و اگر او عصبانی شد، من به بالکن بروم و وارد خانه نشوم تا او آرام بشود.

و الان چهل سال است که من در بالکن زندگی می‌کنم!

#خوشمزه‌خان

#هشتکو

جایی برای خریدن شاد بودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.