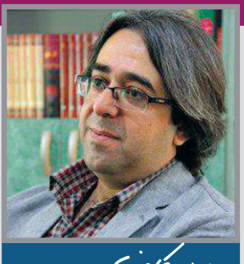
نازخاتون

ضمیمه دخترانه هفت قدس | شماره ۳۶۱

www.qudsonline.ir

چهارشنبه ۶ اردیبهشت ۱۳۹۶ | ۲۸ رجب ۱۴۳۸ | ۲۶ آوریل ۲۰۱۷

برای خودتان نوشابه باز کنید!



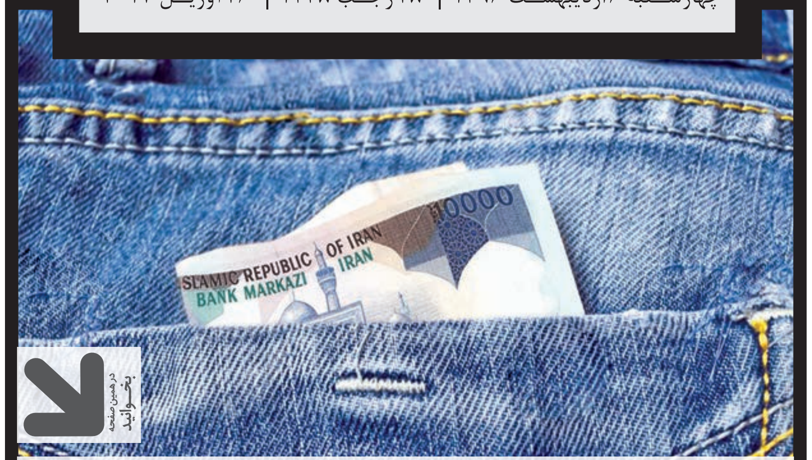
محمد عکاف

من روانشناس نیستم و حتماً از مباحث روانشناسی چیزهای زیادی هست که نمی‌دانم، اما یک‌چیز را خیلی خوب می‌دانم؛ اینکه باید با خودمان مهربان باشیم. کمتر سوهان برداریم و روی روح و روان و اعصاب خودمان بکشیم. کمتر به خودخوری و افکار پریشان روی بیاوریم، تا زندگی آرام‌تری داشته باشیم. البته مهربان بودن با خود، دختر و پسر ندارد و همه ما باید یاد بگیریم اولین کسی‌که می‌تواند هوای ما و دلمان را داشته باشد، خودمان هستیم؛ اما به‌نظرم دخترخانم‌ها به‌دلیل روحیه خاصی که دارند بیشتر باید از خودشان مراقبت کنند. در دنیای ما هزاران هزار آسیب روحی و روانی وجود دارد که فکر کردن به آن‌ها می‌تواند ما را شکننده‌تر کند. وقتی در یک جمع دوستانه پذیرفته نمی‌شویم یا به‌قول معروف تحویلمان نمی‌گیرند، یا همه دوستان و رفقای ما به یک مهمانی دعوت می‌شوند و میزبان حتی یک تعارف خشک‌وخالی هم به ما نمی‌کند، آن‌وقت است که هزارجور فکر به‌سراغ ما می‌آید که چرا من!؟ مگر من چه مشکلی دارم؟ یعنی چه عیب و ایرادی در من بود که تحویلم نگرفتند؟ یعنی من این‌قدر آدم غیرقابل تحملی هستم؟ و آن‌قدر این فکرها را با خودمان تکرار می‌کنیم که تمام لحظه‌های شادی که می‌توانیم داشته باشیم را از دست می‌دهیم. اگر به خودتان ایمان دارید که یک انسان معمولی هستید با یک رفتار متعارف، پس بی‌خیال تحویل گرفتن این و آن شوید و از زندگی لذت ببرید و یادتان باشد دوستان و رفقایی که یک‌هو فازشان عوض می‌شود و بدون هیچ دلیل منطقی قید شما را می‌زنند، خودشان ضرر کرده‌اند، نه شما! پس به‌جای فکر و خیال‌هایی که هیچ‌وقت به‌جایی نمی‌رسند، برای خودتان نوشابه باز کنید و خودتان را به یک سینما یا بستنی دعوت کنید. اصلاً بروید برای خودتان یک کادو بگیرید و خودتان را سورپرایز کنید. هیچ‌کسی نمی‌تواند به‌اندازه خود ما، با خودمان مهربان باشد... همین!

بیایید با مریم گلی پیکسل چوبی بسازیم
فرشته‌ای که به‌دادم رسید

۲ و ۳

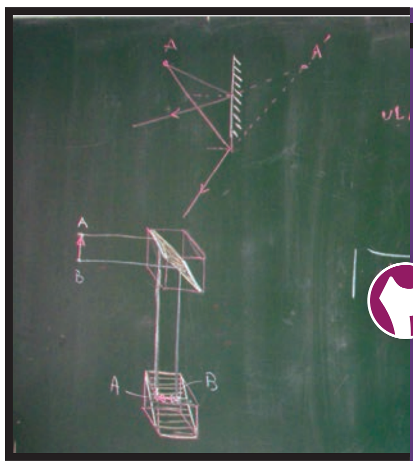
تصویرساز: زهره اقطابی



در همین صفحه بخوانید

فراز و نشیب‌های گرفتن و خرج کردن پول توجیبی

پول توجیبی بگیران ...!



در بسته خبری بخوانید

آموزش و پرورش به‌نفع نامزد خاصی تبلیغ نمی‌کند

عکس کاندیدایت را روی تخته نچسبان

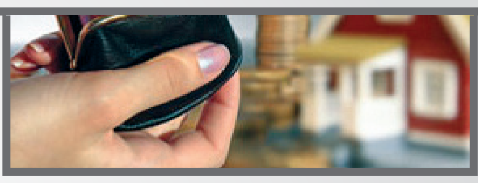
نوشابه بخور سکته بزن

۲

فراز و نشیب‌های گرفتن و خرج کردن پول توجیبی

پول توجیبی بگیران ...!

تکتم دره‌کی | آدمیزاد از همان قدیم‌ها نفهمید که باید از پدیده‌ای به نام پول توجیبی خوشحال باشد یا ناراحت! از همان موقع‌ها که با برگ درخت برای خودش لباس درست می‌کرد و روی در و دیوار غار نقاشی می‌کشید، همواره ذهنش مشغول بود که پول توجیبی چیز خوبی است یا نه؟ ممکن است با خودتان بگویید خب معلوم است که بسیار دلنشین و باحال می‌باشد، ولی گویا از یک جنبه این پدیده پیچیده غافل هستید. پول توجیبی پولی است که والدین به شما می‌دهند و تا دوباره سر وقت آن برسد، خبری از پول نیست و باید برخی از هزینه‌های‌تان را با همان مقدار پول رفع کنید. مثلا کارت اتوبوس و مترو را شارژ کنید، استخر بروید، برای دوستان‌تان کادوی تولد بخرید، برای روز پدر هدیه بخرید، روز مادر را گرامی بدارید و هزارویک توقع عجیب و غریب از همان مقدار پول دارند. حالا توجیه شدید که پول توجیبی خیلی هم خوب نیست؟



انواع پول توجیبی

پول توجیبی هم مثل خیلی از پدیده‌ها انواع و اقسامی دارد که لازم است با آن‌ها آشنا شوید. تفاوت عمده پول توجیبی‌ها در مقدار آن‌ها، بازه زمانی که برای خرج‌کردن آن دارید و همچنین کارهایی که باید با آن انجام دهید است.

دریای آزاد: بعضی‌ها هستند که پول توجیبی‌شان به اقیانوس‌ها وصل است و هیچ پایانی ندارد، به همین خاطر هم کشتی‌های باربری دائم در اطرافشان تردد می‌کند. این‌ها همان پول توجیبی‌بگیران نجومی هستند که اکثراً دچار احساس کاذب از دماغ فیل افتادگی هم می‌شوند.

دریاچه: بعضی‌ها هستند که هرچند پولشان محدود است، ولی آن‌قدر هست که به آخر وقت بکشد. یعنی از اول تا آخر را که بخواهی بروی، کلی زمان نیاز دارد. این عده هم برای مدیریت کردن پولشان کار خیلی خاصی انجام نمی‌دهند.

رودهای فصلی: این عده هر چندوقت یک‌بار نعمت به‌شان رو می‌آورد و باید تا می‌توانند برای روز مبادا ذخیره کنند. معمولا مقدار پول توجیبی‌شان مشخص نیست و کم و زیاد می‌شود. توانایی پس‌انداز کردن برای این افراد خیلی مهم است؛ چون وقت‌هایی هست که رودشان خشک می‌شود.

آب باریکه: اصل پول توجیبی، همین نوع است. مقدار آن مشخص و بازه زمانی برای خرج‌کردن آن معقول است و مهم‌تر از همه اینکه همیشگی است. در یک تاریخ مشخص پول دریافت می‌کنی. این آب‌باریکه‌ها با اینکه حجم پول‌شان به اندازه اقیانوسی‌ها و دریاچه‌ای‌ها نیست، ولی چون دائم درحال حساب و کتاب هستند، ذهن اقتصادی خوبی دارند.

کویر: در این مدل از پول توجیبی گرفتن فقط باید تلاش کنی زنده بمانی. فکر پس‌انداز و کارهای جذاب باید از سرت بیرون بیاید و فقط تلاش کنی تا آخر ماه دوام بیاوری.

مهارت چرخاندن زندگی با پول توجیبی

زندگی با پول توجیبی هم قلق‌های خاص خودش را دارد. وقتی این قلق‌ها را بدانیم، از شرایط‌مان هم بیشتر لذت می‌بریم.

اقتصادی باشید

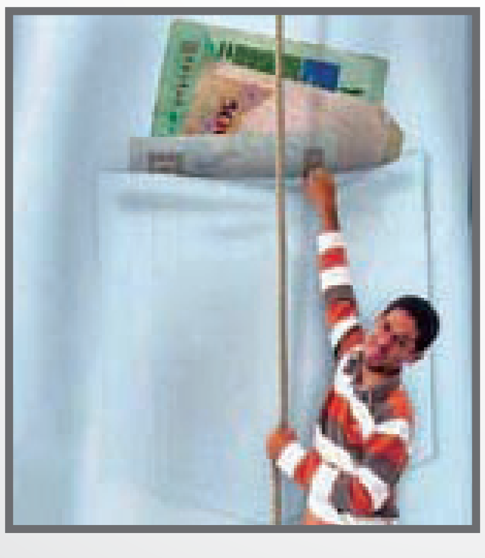
به‌جز دسته اول که بچه‌های دریای آزاد بودند، بقیه افراد نگران این هستند که پولشان تمام شود و چندروزی را بدون پول بگذرانند. پس مهم است که حساب دخل‌وخرج تان را داشته باشید؛ یعنی اول هر دوره بدانید مهم‌ترین خرج‌های هر دوره چه‌چیزهایی است و برای آن برنامه بریزید، نه اینکه چشم باز کنید و ببینید خبری از پول‌ها نیست. برای آنکه این حساب و کتاب دستتان بیاید، از یک دفترچه استفاده کنید و هر ماه دریافتی‌ها، هزینه‌ها و مقدار پس‌اندازتان را یادداشت کنید. با این‌کار بعد از چند ماه همه‌چیز به‌خوبی دستتان می‌آید.

خواستنی‌ها را بنویسید

خیلی وقت‌ها شده که چیزی را خریده‌ایم و بعد به‌شدت پشیمان شده‌ایم که ای کاش نمی‌خریدیم. خرید غیرضروری باعث می‌شود دسترسی به نیازهای ضروری به تأخیر بیفتد. پس بهترین کار این است که یک فهرست از مهم‌ترین چیزهایی‌که نیاز دارید تهیه کنید و طبق فهرست پیش بروید. داشتن چنین فهرستی، انتظار شیرینی را در پی دارد. سعی کنید این فهرست را در اتاق و جایی‌که درمعرض دید باشد، نصب کنید .

پس‌انداز کنید

چیزهایی هست که نیاز و یا علاقه داریم بخریم، ولی آخر ماه پولی برای خرید آن باقی نمی‌ماند و به این‌صورت است که ماه‌ها در آرزوی داشتن یک وسیله نه‌چندان گران به‌سر می‌بریم. یا اینکه تولد یکی از دوستان‌مان است و هرطور حساب و کتاب می‌کنیم، اگر هدیه بخریم، پول دیگری در جیبمان نمی‌ماند که ماه را به آخر برسانیم. به هرحال همین ماجراها در گوشمان زنگ می‌زند که ما باید پس‌انداز داشته باشیم. همین‌که طوری برنامه‌ریزی کنیم که هر ماه بخشی از پولمان پس‌انداز شود، خیلی خوب است. کم‌کم هم می‌بینیم که پس‌اندازمان درحال افزایش است. گاهی وقت‌ها پس‌اندازهای‌مان هدف مشخصی دارد؛ مثلا پس‌انداز می‌کنیم تا بتوانیم با پول خودمان برای مامان تولد بگیریم. این نوع پس‌انداز کردن خوب است. اما وقتی هم که هدف مشخصی ندارید، بازهم پس‌انداز کنید تا در مواقع ضروری به دادتان برسد. سعی کنید به‌جز در موارد خیلی واجب، دست به پس‌اندازتان نزنید و آن را صرف خرید هله‌هوله نکنید. با این دقت‌ها وقتی ببینید یک پس‌انداز درحال زیاد شدن دارید، مطمئن هستم که هیجان‌زده خواهید شد.



بخشنده باشید

یک حس خوب، یک ویژگی مشترک و صفت شایسته‌ای که در همه آدم‌ها هست، کمک به دیگران است. این حس در تمام آدم‌ها وجود دارد، مگر آنکه به‌خاطر کارهای بد زیاد، این ویژگی هم از بین رفته باشد. ولی تو این ویژگی را داری!

این حس خوب را دوست داری! خوب است هرروز به خودمان یادآوری کنیم که پول فقط برای خرج کردن و لذت بردن‌های معمولی نیست، با آن می‌شود از این حس‌های خوب هم کسب کرد.

می‌شود با همین پول‌های کمی که داریم، حال خوبمان را برای یک‌روز شارژ کنیم. به خودتان و این حس‌های خوبتان احترام بگذارید و بخشی از پول توجیبی‌تان را برای کمک به دیگران در یک قلک جداگانه قرار بدهید و به‌موقع و در راه مناسبش از آن استفاده کنید.

جدی بگیرید

حرف آخرم اینکه دو توصیه زیر را جدی بگیرید. نگید که نگفتم.

اول: پول و درخت

یک نکته کلیدی و مهم در مورد پول توجیبی این است که بدانید پولهای بابا و مامان شما به یک منبع بی‌پایان وصل نیست، به‌قول معروف پول روی درخت سبز نمی‌شود. پس باید بدانید که متناسب با درآمد خانواده، شما هم پول می‌گیرید. توقعات عجیب و غریب‌تان را کنار بگذارید و به این موضوع منطقی فکر کنید؛ به اینکه ذخیره پولی مامان و بابا محدود است و شما باید متناسب با آن توقع داشته باشید.

دوم: پول و پنبه

بعضی پنبه‌ها هست که باید هرطور شده آن را از گوش مبارکتان بیرون بکشید. یکی از این پنبه‌ها این است که توقع نداشته باشید به‌خاطر هر کمکی که در خانه می‌کنید، یا هر نمره خوبی پول بگیرید. هم کار خانه و هم نمره خوب، وظیفه‌هایی هستند که باید آن‌ها را انجام دهید. پول توجیبی را با این‌چیزها قاطی نکنید؛ زیرا گاهی باعث می‌شود والدین هم مقابله‌به‌مثل کنند (یعنی کار شما را جبران کنند). مثلاً یک‌بار که یک‌کار اشتباه انجام دادید، از پول توجیبی ماهانه شما کم کنند. رعایت این موضوع به‌نفع خودتان است.

عکس کاندیدایت را روی تخته نچسبان

آموزش و پرورش به‌نفع نامزد خاصی تبلیغ نمی کند

کم‌کم تنور انتخابات در حال داغ‌شدن است و همه کسانی‌که مدتی طولانی دورخیز کرده بودند تا با سر توی فضای انتخابات شیرجه بزنند، وارد گود شده و درحال چرخاندن چرخ انتخابات هستند. توی این هاگیر واگیر اسم دانش‌آموزان به‌عنوان گروهی که می‌توانند در انتخابات خیلی مؤثر باشند هم چندباری آمده است. به همین خاطر مسئولان آموزش و پرورش هم ساکت ننشسته‌اند و درباره اینکه قرار است نقش آموزش و پرورش و بروبچش در انتخابات چی باشد، اظهارنظرهایی کرده‌اند، آخرین اظهارنظر هم مربوط به رئیس آموزش و پرورش است که گفته است: «حمایت و تبلیغات به‌نفع نامزد خاصی در انتخابات ممنوع است.»

هوای انتخابات را داشته باش

حتماً با شنیدن این حرف پایتان را به زمین کوبیده‌اید و گفته‌اید که قبول نیست ما هم انتخابات می‌خواهیم.

عرض شود به خدمتتان که این حرف جناب وزیر اصلاً به این معنی نیست که ما نباید کاری به کار انتخابات داشته باشیم، بلکه جناب وزیر از معلمان و همه دانش‌آموزان که ما باشیم خواسته‌اند که حتماً حتماً در انتخابات، مشارکت، آن هم از نوع فعالش داشته باشیم و با حضورمان نشان بدهیم که هوای انتخابات را خیلی داریم.

اما اینکه قرار است چطور حضور پیدا کنیم مهم است و نمی‌توان همین‌طوری وارد گود شد؛ چون ناسلامتی انتخابات قانون دارد و آن‌جوری‌که مدیرکل آموزش و پرورش تهران گفته است: «براساس قانون هیچ‌کس در زمان ساعات اداری مجاز به تبلیغات انتخاباتی نیست.»

درست است که این جمله بیشتر شامل حال معلم‌های محترم است و به آن‌ها یادآوری می‌کند که از نقش پررنگشان در بین بچه‌ها برای تبلیغات، به‌نفع یک فرد سوءاستفاده نکنند، اما به ما هم می‌گوید که اگر می‌خواهیم توی انتخابات نقشی داشته باشیم، باید راه‌های دیگری به‌جز چسباندن عکس کاندیدای مورد نظرمان روی لباس فرم مدرسه، یا زدن پوسترش به تخته سیاه را امتحان کنیم.

شور و نشاط قانونمند انتخاباتی

خوب حالا شما می‌توانید دستتان را بلند کرده و بگویید آقا اجازه! اگر ما نمی‌توانیم درباره خوبی‌های نامزد موردنظرمان توی کلاس حرف بزنیم و عکس‌برگردانش را هم نمی‌شود به نیمکت بچسبانیم، پس چطور باید در انتخابات حضور به‌هم برسانیم؟ تا ما هم در جواب خدمتتان عرض کنیم که کمک به توسعه فضای شور و نشاط قانونمند انتخاباتی در مدارس را دست‌کم نگیرید. پس از فردا به‌جای اینکه صبح علی‌الطلوع مخفیانه وارد مدرسه شده و با عکس‌های نامزد محبوبتان مدرسه را کاغذدیواری کنید، می‌توانید در برنامه صبحگاه روزی پنج‌دقیقه درباره اهمیت انتخابات و ارتباط حضورمان با سرنوشت و آینده‌مان صحبت کنید.

می توانیم اثر گذار باشیم

این حرف را تنها ما نمی‌گوییم، بلکه در این چندروز بزرگ‌ترهای زیادی درباره نقش مؤثر ما در انتخابات و مشارکت مردم حرف زده‌اند و گفته‌اند که بدون کمک آموزش و پرورش نمی‌توان در انتخابات به حضور حداکثری و جلب اعتماد مردم رسید. این حرف خودمانی‌اش این می‌شود که شما می‌توانید تنها دنباله‌رو بزرگ‌ترها نبوده، بلکه با مشارکت خیلی اکتیوتان آن‌ها را هم برای حضور پررنگ در انتخابات ترغیب کنید.

\# از ما گفتن بود

باشگاه خبرنگاران جوان

نوشابه بخور، سکته بزن

آیا شما از آن‌دسته افرادی هستید که به سلامتی خود اهمیت می‌دهید؟ آیا شما از طرفداران پروپاقرص کاهش وزن هستید و از خوراکی‌های رژیمی استفاده می‌کنید؟ آیا شما نوشابه گازدار رژیمی بدون قند می‌خورید و فکر می‌کنید که از هم‌خانواده‌های قنددارش خیلی بهتر است؟ پس بهتر است همین حالا سری به پزشکتان بزنید، چون آن‌طورکه دانشمندان آمریکایی گفته‌اند، افرادی که نوشابه رژیمی گازدار استفاده می‌کنند، در یک‌قدمی سکته قرار دارند.

\# کی مسئول است؟!

ایرنا

آثار تاریخی که ویران خواهد شد

شاید حال و روز بچه‌هایی را دیده‌اید که درگیر طلاق شده‌اند یا بین دعوای مامان و باباهایشان گیر افتاده‌اند. خب حالا دو کاخ سعدآباد و نیاوران را تصور کنید تا بهتان بگوییم که حال و روز این دو بنای تاریخی مثل حال و روز بچه‌های طلاق شده است. این دو کاخ که بین دعوای بنیاد مستضعفان و سازمان میراث فرهنگی گیر افتاده‌اند، آن‌جوری‌که رئیس میراث فرهنگی گفته است، اصلاً حال و روزشان خوب نیست و اگر اوضاع همین‌طور پیش برود، عاقبتی جز ویرانی نخواهند داشت.

\# لطفاً رسیدگی شود

ایرنا

نایب‌رئیس والیبال بانوان گفت: خداحافظ

نایب‌رئیس فدراسیون والیبال بانوان آن‌طوری‌که خودش گفته، اختیارات و شرایط کاری‌اش در حد و اندازه یک نایب‌رییس نیست و چون بین مردم و در و همسایه مسئول است و نمی‌تواند پاسخگو باشد، عطای این سمت را به لقایش بخشیده و استعفا داده است. حالا خیلی وضعیت ورزش بانوان روبه‌راه بود، مسئولانش هم استعفا می‌دهند.

\# به روی چشم

باشگاه خبرنگاران جوان

مدرسه‌ات را مقاوم کن

ظاهراً بیست‌درصد مدارس کشور به‌دست خیرین ساخته شده است؛ برای همین رئیس سازمان نوسازی مدارس در مراسم نوزدهمین جشنواره خیرین مدرسه‌ساز، اول از آن‌ها تشکر کرده و بعد گفته است حالا که دارید مدرسه می‌سازید، لطف کنید و ایمن هم بسازید. ایشان همچنین گفته است آمار مدارس ماندگار در کشور پایین است. منظورشان هم از این حرف این بوده که بیشتر مدرسه‌های ما همان‌طورکه همگی می‌دانیم، به فوتی بند هستند و هرروز یا در و پنجره‌شان کنده می‌شود، یا دیوارشان می‌ریزد. برای همین ایشان خواسته‌اند به این نکته هم توجه شده و خیرین به نگهداری مدارس هم کمک کنند.

نازخاتون ۲
ضمیمه دخترانه‌های هشت
ضمیمه نوجوان روزنامه قدس
شماره ۳۶۱
چهارشنبه ۶ اردیبهشت ۱۳۹۶
۲۸ رجب ۱۴۳۸ / ۲۶ آوریل ۲۰۱۷
www.qudsonline.ir

۱ مریم‌گلی بلندپروازی می کند

از قدیم گفته‌اند از روی جوی بزرگ نپر، چون م...
پایت به آن‌طرف جو نرسد و سقوط کنی...
گفته‌اند جو اندازه قدمت پیدا کن، یا اینک...
نبود از جو بپره، همه مدرسه رو هم کول ک...
اینکه بی‌تعارف و سرراست گفته‌اند مریم...
پریدن بلد نیستی، بی‌خود می‌کنی می‌پ...
هنوز موشک کاغذی نمی‌توانی درست ک...
کلاس خیاطی هم فعلاً در پست سوزن نخ...
چرا مسئولیت درست‌کردن هدایای جش...
شعبان را قبول می‌کنی؟ ما هم در جواب...
ضرب‌المثل حکیمانه گفته‌ایم: «نوجوانی است و ...
بلندپروازی!»

۲ مریم‌گلی سرش به سنگ می‌خورد

حتماً خاطرتان هست که من توی جلسه برنامه‌ریزی برای راه‌اندازی جشن‌های ماه شعبان چندتا مسئولیت، ازجمله تزیین ارزان و باکیفیت کلاس‌ها را انتخاب کرده بودم. در آن مرحله خانم‌جان به دادم رسید و من از خطر بی‌آبرویی جَستم، اما درست بعد از ارائه کارم، خودم را توی دردسر جدید انداخته و مسئولیت کار دیگری را برعهده گرفتم و با کلی استرس به خانه برگشتم. به‌محض ورود به خانه، مامان و خانم‌جان با دیدن قیافه‌ام شستشان خبردار شد که دسته‌گلی به آب داده‌ام و هماهنگ با هم گفتند: «باز چی‌کار کردی مریم‌گلی؟» من هم از خدا خواسته همان دم در سفره دلم را باز کردم، اما در کمال تعجب دیدم که هیچ‌کدام از دو نفر مذکور ذره‌ای هم توی ژست هم‌دردی نرفته و حتی شانه‌هایشان را بالا انداختند. اول مامان اشاره‌ای به کوه باقالی مقابلش کرد و گفت: «من را که می‌بینی! خودم درگیر این مسئولیت چندکیلویی هستم.» بعدهم خانم‌جان اشاره‌ای به کیف و چادر نمازشان کردند و گفتند: «من هم که می‌دانی سه‌شنبه‌ها با مسجد جمکران قرار دارم» و بعد هم ریز خندیدند.

مریم جانم! تو باید مسئولیت کاری را که قبول کرده‌ای بپذیری و یادت باشد اگر توان انجام کاری را نداری، نباید قبولش کنی. مامان و خانم جان هم با کارهایشان می خواستند همین حرف را بهت بگویند

۳ درس امروز: مسئولیت کارت را بپذیر

وقتی خانم‌جان و مامان در یک‌لحظه پشتم را خالی کردند، تقریباً به حالت سینه‌خیز به اتاقم رفتم و همان‌طور با لباس‌های مدرسه روی تخت دراز کشیدم. کمی که گذشت، مامان در اتاقم را زد و گفت: «پاشو بیا ناهار»، من هم جواب دادم که خیلی کار سرم ریخته و وقت نهار خوردن ندارم. مامان از لای در نیمه‌باز نگاهی به من که روی تخت خوابیده بودم انداخت و گفت: «به‌هرحال آدم سیر بهتر از پس مشکلاتش برمی‌آید. بازهم خود دانی!» راستش قاروقور شکمم اجازه نداد بیشتر به ژستم ادامه بدهم و پیشنهاد مامان را قبول کردم. وقتی با لباس مدرسه و دست و روی نشسته سر سفره نشستم، بابا نگاهی به من و بعد به خانم‌جان و مامان انداخت؛ یعنی اینکه این دختر چش شده؟ و از آنجایی‌که از آنها جوابی دریافت نکرد، طاقت نیاورده و پرسید: «مریم‌جان! قرار است دوباره برگردی مدرسه؟!» من همان‌طورکه سرم را انداخته بودم پایین، انگار این ایده به دادم رسیده باشد، گفتم: «بله! احتمالاً آنجا کسی باشد که به دادم برسد.» مامان هم انگار هیچی نشده، گفتند: «یعنی به این زودی کتاب‌ها و مجله‌های توی خانه را دیدی؟! هیچ ایده‌ای پیدا نکردی؟! خب اگر چیزی نبود، بد نیست سری هم به کتابخانه مدرسه بزنی!» خانم‌جان هم تأیید کردند: «آره، بد فکری نیست!» جواب دادم: «بله، شاید کتاب‌ها بامعرفت‌تر از بعضی‌ها باشند». بابا با شنیدن این جمله گفتند: «خب یکی به من هم بگوید اینجا چه‌خبر است». من همان‌طورکه نیم‌خیز شده بودم، لقمه آخر را خوردم و گفتم: «هیچی نشده، حالا که هرکسی برای خودش مسئولیتی دارد، من هم به‌تنهایی از پس مسئولیت‌هایم برمی آیم».

چطور پیکسل چوبی در س...

به‌کمک بابا بالاخره وسایل کار جور شد و من دست به‌کار شدم. قدم اول که احتمالاً سخت‌ترین قدم است، مربوط به ایده‌پردازی درمورد طرح است؛ یعنی اینکه انتخاب کنیم چه‌چیزی روی پیکسلمان نقاشی کنیم. همین‌جا بگویم که اصلاً نقاشی‌کردن روی چوب را برای خودتان بزرگ نکنید و مطمئن باشید که به‌راحتی از پسش برمی‌آیید. بعد از اینکه طرح موردنظرتان را پیدا کردید، آن را با مداد روی چوب‌هایی که به‌اندازه ۴ در ۴ سانتیمتر با کمان اره بریده‌ایم می‌کشیم. می‌توان از چوب بالسا که در لوازم‌التحریری‌ها موجود است استفاده کنید و اندازه موردنظر را با کاتر برش بدهید. بی‌تعارف هیچ‌کدام از ما که کمال‌الملک نیستیم، پس بهتر است به‌سراغ طرح‌های ساده برویم که کشیدنش آسان باشد. اگر کشیدن طرح برایتان سخت است و نقاشی‌تان خیلی خوب نیست، می‌توانید طرح را با کاغذ کاربن کپی کنید. بعد از اینکه کپی‌کاری‌تان تمام شد، نوبت دورگیری کار است. برای دورگیری به روان‌نویس و راپید

احتیاج دارید. اگر ت...
به روان‌نویس قناعت...
که راپید نقش...
دورگیری تمام...
گواش شکل م...
رنگ‌کاری‌تان...
شود. حالا ن...
وارد کار شود...
می‌زنیم. حالا و...
یک‌گوشه و یک‌روز...
قربان‌صدقه‌اش بروید تا خ...
می‌توانیم پشت کار را آهن...
سرکلیدی استفاده کنیم و...
رنگی چسبانده و به‌عنوان ک...
هدیه دهیم. همین‌جا اضا...
دوتا گل‌سینه درست کردم...
تا رفتارهای چندروز قبلم را ا...
هم‌شاگردی‌هایم را بسیج ک...
را به‌کمک هم راه بیندازیم...
بودم، امیدوارم شما هم بتوا...
خودتان یا دوستانتان بسا...

لابد شنیده‌اید می گویند که عشق آسان نمود اول، ولی افتاد مشکل‌ها! خب درمورد من هم درست همین اتفاق افتاد. البته خودم گرم بودم و نمی‌دانستم، اما مامان وقتی هدیه موردنظرم را دید، با سؤال ساده حالا چطور می‌خواهی درستش کنی؟

بیایید با مریم گلی پیکسل چوبی بسازیم

فرشته‌ای که به دادم رسید

فاطمه نیک | همان‌طورکه خبر دارید، من از هفته گذشته درگیر برنامه‌ریزی برای جشن‌های ماه شعبان مدرسه هستم و با اعتمادبه‌نفسی که نمی‌دانم از کجا پیدا کرده‌ام، مسئولیت چند بخش از سور و سات جشن را برعهده گرفته‌ام و درست از همان لحظه پذیرفتن این مسئولیت، کاسه چه‌کنم چه‌کنم را دستم گرفته و توی خانه دنبال مامان و خانم‌جان راه افتاده‌ام. اما برخلاف تصورات من، ناجی از یک‌جای دیگر رسیده و به‌کمکم آمد. اگر شاخک‌های فضولیتان کار افتاد، می‌توانید ادامه یادداشت‌های من را دنبال کنید.

۸ جوینده یابنده است

با ورودم به کتابخانه، تحقیق و تفحص من به‌طور خیلی علمی شروع شد. اولش که تقریباً پای قفسه کتابخانه دراز کشیده بودم، اما کم‌کم با دیدن کارهای دیگران، دستم آمد چه‌کنم و با گذشتن چندساعت، من هم به‌شکل یک پژوهشگر واقعی شروع به تحقیق کردم. البته خانم کتابدار هم خیلی جاها به دادم رسید و کمک کرد تا در دنیای کتابخانه غرق نشوم. بالاخره مثل ارشمیدوس گزینه موردنظر را کشف کرده و فریاد زدم یافتم. بماند که بعد از کشف پرسروصدایم خانم کتابدار ترجیح داد کتاب را بهم امانت بدهد و از کتابخانه بیرونم کند، من هم خوشحال و خندان بابت حل مشکلم با کتاب به خانه برگشتم.

من همان طورکه نیم خیز شده بودم، لقمه آخر را خوردم و گفتم: «هیچی نشده، حالا که هرکسی برای خودش مسئولیتی دارد، من هم به‌تنهایی از پس مسئولیت‌هایم برمی آیم»

۶ مشکلی که آسان شد

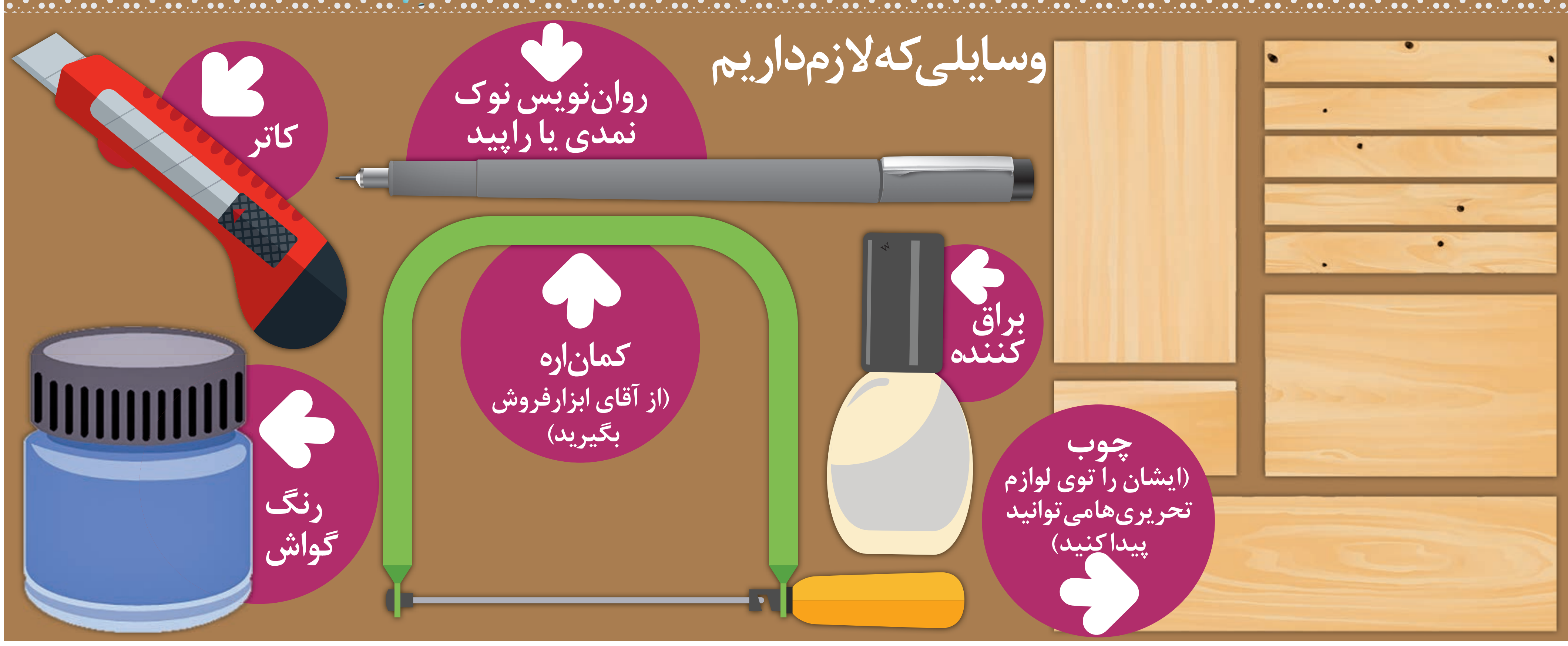
لابد شنیده‌اید می‌گویند که عشق آسان نمود اول، ولی افتاد مشکل‌ها! خب درمورد من هم درست همین اتفاق افتاد. البته خودم گرم بودم و نمی‌دانستم، اما مامان وقتی هدیه موردنظرم را دید، با سؤال ساده «حالا چطور می‌خواهی درستش کنی؟» مرا متوجه موضوع کرد. اول خودم را نباختم و گفتم: «خب دستور ساختش را اینجا نوشته دیگه!» مامان جواب داد: «بله، گفته، منتهی مگه تو تابه‌حال نجاری کرده‌ای؟! تازه وسایل کار با چوب را می‌خواهی از کجا بیاوری؟» مامان همین‌طور می‌پرسید و توی دلم من هم کم‌کم خالی می‌شد که بابا از پشت میز کارش گفت: «کی کار نجاری دارد؟ من در خدمتشم!» با این‌حرف بابا بال درآوردم و جفت‌پا پریدم توی اتاقش! و عکس کاردستی موردنظرم را نشان دادم و گفتم: «می‌توانید این را برایم بسازید؟» بابا نگاهی به تصویر کرد و بعد هم نگاهی به من انداخت و جواب داد: «نه دیگه، این‌جوری نمی‌شه! کار خودت است و خودت باید انجامش بدهی. من فقط راهنمایی‌ت می‌کنم و ابزار کار را در اختیارت می‌گذارم.» داشتم با این‌حرف بابا از آسمان به زمین فرود می‌آمدم که بابا دستم را گرفت و ادامه داد: «مریم‌جانم! تو باید مسئولیت کاری را که قبول کرده‌ای بپذیری و یادت باشد اگر توان انجام کاری را نداری، نباید قبولش کنی. مامان و خانم‌جان هم با کارهایشان می‌خواستند همین حرف را بهت بگویند». بعدهم زد روی شانه‌ام که «خب دیگه! بیا از این‌حال بیرون، بگو ببینم قرار است چی‌کار کنیم؟ اصلاً این چی هست؟» من هم خودم را جمع‌وجور کردم و تصویر هدیه انتخابیم را به بابا نشان دادم و گفتم: «این‌ها جاکلیدی، پیکسل، گردنبند و دستبندهایی هست که با چوب درست شده و خیلی خوشگل هم رویشان را نقاشی کرده‌اند. با خودم فکر کردم شاید ما هم بتوانیم یک‌سری هدیه خوشگل این‌مدلی به‌عنوان یادگاری جشن برای بچه‌های مدرسه درست کنیم.» بابا سری تکان داد و گفت: «آفرین! چقدر هم خوش‌سلیقه هستی، بیا تا بهت بگویم باید چه‌کار کنی و چه وسایلی لازم داری.»

اول مامان اشاره‌ای به کوه باقالی مقابلش کرد و گفت: «من را که می‌بینی! خودم درگیر این مسئولیت چندکیلویی هستم.» بعدهم خانم‌جان اشاره‌ای به کیف و چادر نمازشان کردند و گفتند: «من هم که می‌دانی سه‌شنبه‌ها با مسجد جمکران قرار دارم» و بعد هم ریز خندیدند

۴ بگرد تا پیدا بشه

این‌جوری شد که من برای آنکه ضایع نشوم، مجبور شدم برای حل مشکلم شال‌وکلاه کرده و دوباره به مدرسه برگردم. اولش کمی توی حیاط مدرسه چرخیدم، اما بعد گفتم خب تا اینجا که آمده‌ام، بد نیست راست‌راستکی سری به کتابخانه بزنم. وقتی به کتابخانه رسیدم، با دیدن چند قفسه کتاب و آن‌همه کتابی که داخلشان به من زل زده بودند، بیشتر ترس برم داشت و دست‌وپایم را گم کردم. فکر کنم مسئول کتابخانه با دیدن قیافه من شصتش خبردار شد که حالم خراب است، برای همین پرسید: «می‌توانم کمکتان کنم؟» من هم که از صبح منتظر شنیدن این جمله آسمانی بودم، با خوشحالی گفتم: «بله، حتماً» فرشته آسمانی هم جواب داد: «در خدمتم! چه کتابی می‌خواستید؟» من‌من‌کنان گفتم: «راستش خودم دقیقاً نمی‌دانم چی می‌خواهم.» فرشته اما به لبخند زدن ادامه داد و گفت: «خب همان غیردقیقش را بگو، شاید کاری از دستم برآمد». توی دلم گفتم الحق که از آسمان آمده‌ای و جواب دادم: «من قرار است یک هدیه برای جشن درست کنم.» فرشته کتابدار سرش را تکان داد و گفت: «خب، برای هم‌کلاسی‌هایت؟ یا بچه‌های کوچک‌تر؟ نکند برای بزرگ‌ترهایت می‌خواهی هدیه درست کنی؟» من که انگار تازه صورت‌مسئله را پیدا کرده بودم، تندی گفتم: «برای جشن مدرسه می‌خواهم یک‌هدیه درست کنم با تعداد بالا! البته بین خودمان بماند که هیچ ایده‌ای ندارم.» فرشته آسمانی لبخند بزرگ‌تری زد و گفت: «نگران نباش! این راز بین من و تو می‌ماند. حالا بیا چندتا کتاب نشانت بدهم که ممکن است به دردت بخورند». با شنیدن این جمله اگر بگویم بال درآوردم، خالی نبسته‌ام. فرشته مرا تا یک قفسه راهنمایی کرد و چند ردیف کتاب را نشانم داد و گفت: «مطمئنم توی این کتاب‌ها هدیه موردنظرت را پیدا می‌کنی». تا آمدم بگوییم خدایا این‌ها حداقل پنجاه‌تایی هستند، فرشته آسمانی ناپدید شده بود و برگشته بود به پشت میز کتابدارها! من هم بسم‌الله گفتم و اولین کتاب را از قفسه بیرون کشیدم.

وسایلی که لازم داریم



نذر کبوتران

آینه‌های لطف تو تکثیر کردند
در چشمه دل اشک‌های بی‌صدا را
آقا کنار پنجره فولادت آخر
می‌گیرم از دست برات کربلا را

ای زائران اینجا دخیل غم ببندید
بر آستانش ندبه «آقا بیا» را
پایین پای تو غباری می‌سراید
شعر کرامات نگاه کیمیا را

نما هشت

فصل رنگین کمان و لاله (۲)

این روزها در بسیاری از شهرهای ایران گل‌های لاله به مردم لبخند می‌زنند.

اینستاگرام

خانم هشتک 9h

4700 likes
View all 910 comments

چرا به فکر خودمان نیستیم؟

ما آدم‌ها خیلی عجیب و غریب هستیم. این موردی که می‌خواهم برایتان درباره‌اش حرف بزنم، مخصوص شما «هشتی»ها نیست. همه ما آدم‌ها در این مورد عجیب و غریب هستیم. درباره عادت به خوردن مواد غذایی مضر یا انجام کارهایی که صددرصد به ضرر آن برای بدن مطمئن هستیم می‌گویم.
مثلاً همین سیگار کشیدن. شما یک‌نفر را پیدا کن که نداند سیگار چه ضررهایی دارد. یعنی آن‌هایی که سیگار می‌کشند، نمی‌دانند ضرر دارد؟ حتماً می‌دانند! حالا همین پرسش را از آن‌دسته «هشتی»ها که معلوم نیست چرا به‌دنبال عادات پرخطری مثل قلیان کشیدن رفته‌اند هم بپرسید. من مطمئنم آن‌ها هم ضرر این کار را می‌دانند، اما یک‌چیزی این وسط هست که نمی‌گذارد درست تصمیم بگیرند. حالا فکر نکنید وضع ما که سیگار و قلیان نمی‌کشیم خیلی بهتر است. وزیر بهداشت گفته است یک‌دهم دانش‌آموزان ایرانی هرروز سوسیس و کالباس می‌خورند. شاید یک‌دهم عدد کمی باشد، اما به واژه «هرروز» دقت کنید تا عمق فاجعه مشخص بشود. همین‌طوری می‌شود که آمارها می‌گوید از هر ۱۰ ایرانی ۵ نفر اضافه‌وزن دارند. حالا اضافه وزن به‌کنار، یعنی شما قبول ندارید که این سوسیس و کالباس‌ها از چه‌چیزی ساخته می‌شوند؟ من وارد جزئیاتش نمی‌شوم، اما خدایی شما چطور این‌چیزها را می‌خورید؟! راستش به‌نظرم هیچ‌چیز را با بخشنامه و اجبار نمی‌شود برای کسی یا کسانی تبدیل به قانون کرد. مثل همین طرحی که قرار بود در بوفه مدارس خوراکی سالم به فروش برسد، ولی همه می‌گویند به‌دلیل استقبال نکردن دانش‌آموزان، هنوز همان چیپس، پفک و ساندویچ سوسیس و کالباس فروخته می‌شود. به‌نظرتان کجای کار ایراد دارد؟!
خوراکی سالم # سوسیس و کالباس
خوراکی مضر # چاقی
چرا به فکر خودمون نیستیم؟
Mohammad: خب حالا چرا ساندویچ تخم‌مرغ؟! بوفه نمی‌تونه یه خوراکی سالم که بچه‌ها دوست دارن رو بفروشه؟

هدهد هشتایی‌ها

دخترهای مردم

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

اینجانب با شما شوخی ندارم!

– اگه من این تابستون نرفتم کلاس موسیقی، تو هرچی دلت خواست بگو!
: اوه! کی می‌ره این‌همه راهو!؟
– حالا که من رفتم، می‌بینی.
: خب برو. فقط یادت نره کنسرتت دعوتم کنی، برا دوتا از فامیل‌هامون هم بلیط می‌خوام.
– آخ! خب چرا می‌زنی؟! شوخی کردم! این آرنجه یا چکش؟
: خیلی چیزی...
– چی‌ام؟ بی‌ادب یا بی‌معرفت یا... بگو دیگه چی‌ام؟ بگو زود باش دیگه، یک... دو... سه...
: بی‌مزه‌ای! شوخی ندارم که باهات.
– خب من که شوخی دارم باهات. اصل اینه، بعله!
: بخند! بخند، حق داری. تقصیر منه که باهات از هدف‌هام حرف می‌زنم. «خود گویی و خود خندی. عجب مرد هنرمندی!»
– جان من صبر کن دفترچه یادداشتم رو بیارم. این ضرب‌المثل‌هات جون می‌دن برا یادداشت کردن...

این قسمتی از مکالمه من و سحر بود. تا همینجاکه برایتان نوشتم بس است دیگر. از این به‌بعدش هم همین بود. کار هرروزمان است. من حرف می‌زنم و او به‌قول خودش شوخی می‌کند. اصلاً همه‌چیز را به شوخی می‌گیرد. هرجاکه هست، همین است؛ توی کلاس، بیرون، پیش دوستان دیگرمان. یعنی وقتی هم برحسب اتفاق یک‌چیزی را جدّی می‌گوید، ما فکر می‌کنیم شوخی می‌کند و جدّی نمی‌گیریم. آن‌وقت تازه ناراحت هم می‌شود. شما جای من بودید چه‌کار می‌کردید؟ یک‌لحظه خودتان را جای من بگذارید. نه! ولش کنید. خودتان را جای من نگذارید. خوب نیست جای من باشید و دوستی داشته باشید که دائم‌الشوخی است! کلّی حرف توی دلتان قلمبه می‌شود که کسی را برای شنیدنش ندارید. احساس می‌کنید هدف‌هایتان مسخره هستند، حتی رؤیاها و آرزوهایتان، چون کسی به همه آن‌ها خندیده و جدّیتان نگرفته. نه شما را، نه آرزوها و هدف‌هایتان را. من خودم آدم گنده‌دماغی نیستم‌ها، نه! اصلاً! ولی به جان شما نباشد، به جان خودم که شوخی هم اندازه دارد. سحر بعضی وقت‌ها خوب حرف‌ها و متلک‌هایش را می‌گوید، بعد تا می‌بیند ناراحت شده‌ام، می‌گوید: رنجش؟ رنجش؟ اوه! نُو مای رفیق! می‌دانید این‌جور وقت‌ها خیلی بیشتر ناراحت می‌شوم. فکر می‌کنم مگر من انتقادپذیر نیستم که دوستم خودش را موظّف می‌کند شوخی‌شوخی نقدم کند؟ تازگی‌ها هم یاد گرفته برای این‌که کارش را توجیه کند، یک «بی‌شوخی» آخر حرف‌های ظاهراً جدّی‌اش بگوید که من باور کنم. دیروز یک شوخی همیشگی‌اش که اصلاً خوشم نمی‌آید و اینجا هم اصلاً نمی‌توانم بنویسمش(فکر کنید چقدر نقطه‌چین بود!!!!) را توی جمع هم‌کلاسی‌ها خطاب به من گفت. کیفم را برداشتم و رفتم توی حیاط. اگر الهام نیامده بود دنبالم، همانجا می‌نشستم و گریه می‌کردم. الهام کلّی برایم حرف زد که بعضی‌ها شوخ‌طبعند و دوست دارند توی جمع‌های دوستانه گل بگویند و گل بشنوند و شاد باشند. من گفتم به چه‌قیمتی؟ الهام گفت: سخت نگیر، منظور بدی ندارد. شاید بلد نیست جور دیگری بقیه را سرگرم کند، یا فکر می‌کند اگر معمولی حرف بزند، حرف‌هایش جذابیّت ندارد. ما چه می‌دانیم! به کلاس که برمی‌گردیم، هیچ‌کدام به‌روی هم نمی‌آوریم که دلخوریم. من از این دخترها نیستم که طولانی قهر می‌کنند و هرهفته یک‌دوست عوض می‌کنند. با سحر از کلاس ششم دوست هستم. اخلاق‌های خوب زیاد دارد، فقط همین وقت و بی‌وقت و بی‌جا شوخی‌کردن‌هایش حسّاسم کرده. حالا با خودتان نگویید این را نگاه کن، آمده وسط روزنامه، دقیقاً وسط روزنامه با صدای بلند اعلام می‌کند که دوست من نرم‌افزار شوخی و جدّی‌اش جابه‌جا نصب شده و چنین است و چنان.
شاید او هم از خیلی اخلاق‌های من خوشش نیاید. یک‌هفته‌ای هست کمتر همدیگر را می‌بینیم. سحر رفته خانه مادربزرگش و صبح‌ها از همانجا می‌آید مدرسه. نیست که توی راه سربه‌سر من بگذارد و حتی با عکس‌ها و جمله‌های روی بیلبوردهای تبلیغاتی هم شوخی کند و اسباب خنده‌اش تا ظهر فراهم شود.
زنگ اوّل غایب است. دلم شور می‌زند. وسط‌های زنگ دوّم می‌آید. جا نیست، می‌رود آخر کلاس می‌نشیند. روی کاغذی می‌نویسم «کجا بودی؟ دلم برات تنگ شده بود.» بچّه‌ها کاغذ را دست‌به‌دست می‌کنند و جوابش را به من می‌رسانند. نوشته: شوخی نکن! راست می‌گی؟ من برایش می‌نویسم: «اینجانب با شما شوخی ندارم! دوستت دارم.»
این‌بار جوابش را بیتا به‌دستم می‌رساند. یک گل پنج‌پر است که با خودکار قرمز کشیده.

عاطفه رنگ‌آمیز طوسی، مربی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره ۷ مشهد

هشتکو

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

من همیشه تعجب می‌کردم که چرا پرنده‌ها در یک محل می‌مونن، وقتی که می‌تونن به همه‌جای زمین پرواز کنن.
بعدش همین سؤال رو از خودم پرسیدم!
#استاد بزرگ

مهربون‌ترین آدم اونیه که وقتی خوابیدی، میاد در اتاقو می‌بنده تا صدا اذیتت نکنه
#پسر تنبل‌خان

همیشه لنگه جوراب گم‌شده در آخرین جایی که دنبالش می‌گردید پیدا می‌شه.
دلیلش فقط اینه که بعد از پیدا کردنش، جای دیگری رو نمی‌گردید.
#خوشمزه‌خان

درسته که با خوابیدن مشکلی حل نمی‌شه،
ولی مشکل جدیدی هم به‌وجود نمیاد
پس می‌خوابم.
#تنبل‌خان

دوران بچگی یه همسایه داشتیم چهارتا پسر داشت. یادمه از محلمون که رفتن، تیم فوتبال محل برای یکی دو ماه توی تمام پست‌ها دچار بحران شده بود.
#خوشمزه‌خان

خیلی‌ها فکر می‌کنن من تنبلم که خب کاملاً اشتباه فکر می‌کنن، من فقط صبرم بیشتر از بقیه است!
#تنبل‌خان

هر یک تیکه لیموعمانی‌ای که می‌ندازم تو چای، احساس می‌کنم یک‌روز به عمرم اضافه می‌کنه
#خپل‌خان

یه‌وقت‌هایی دوست دارم برم به میز تلویزیون بگم من اینارو نگه می‌دارم، تو برو یه استراحتی بکن، خسته شدی.
#خوشمزه‌خان

https://telegram.me/khosroanjom_majid