



شماره ۴۰۰



ضمیمه نوجوان روزنامه

www.qudsonline.ir

سه‌شنبه ۲۳ خرداد ۱۳۹۶ | ۱۸ رمضان ۱۴۳۸ | ۱۳ ژوئن ۲۰۱۷



در بخش اخبار بخوانید

فراورده‌های ترش مزه
غیرمجاز معرفی شدند

ترش
مزه‌های
بدجنس



در صفحه دوم و سوم بخوانید

تابه‌حال پیش آمده بزرگ‌ترها شمارا
با کسی مقایسه کنند؟

آره من بد
بچه‌های مردم
خوب...!



و عده ما
با خدا در
شب‌های قدر
نزدیک است

فاطمه نیک | چیزی نمانده که مهمانی خدا تمام شود. از وقت اضافه هم خبری نیست. باید تا فرصت هست به خودت بچینی و برای خودت کاری کنی! احتمالاً این جمله‌ها را در این چندروزه از زبان این و آن زیاد شنیده‌ای. این و آنی که هم درست می‌گویند و هم راستش را بخواهی، درست نمی‌گویند. مهمانی خدا مگر تمام‌شدنی است؟! می‌دانم همه ته دلتان می‌دانی! این جور نیست. خدا بعد از این چندروز هم باز با ما رفیق می‌ماند. منتهی نه این‌که الان سر سال خدا ایستاده‌ایم، به ما فرصت خانه‌تکانی داده است. فرصتی که خیلی خاص برویم در خانه‌اش و درباره گذشته و آینده‌مان گپ بزنیم. فرصتی که دل به دلش بدهیم و گل بگوییم و گل بشنویم. چهار تا حرف حساب هم این بین رد و بدل کنیم. چهار تا حرف حساب که به قد و قواره‌مان اضافه کند و برای ماراتن بعدی بسازد. خدا را چه دیده‌ای! شاید در گپ‌وگفت شب‌های قدر امسالمان نسخه همه عمرمان را پیچیدیم.

دعوت هستیم

می‌خواهیم برویم مهمانی، آن هم نه یک مهمانی معمولی، بلکه می‌خواهیم سر قرارری برویم که از بس درباره اهمیتش شنیده‌ایم، استرس می‌گیریم و دست‌پاچه می‌شویم که حالا چطور برویم و چه کار بکنیم که همه‌چیز درست پیش برود و چیزی را از دست ندهیم. برای این‌که این اتفاق بیفتد، اول از همه از خود صاحبخانه کمک بگیریم و به او توکل کنیم. البته خود جناب صاحبخانه هم توی این ماجرا کلی مرام گذاشته و راهنما و پیغام و پسغام فرستاده است. تازه بعضی از رفقای باحالش هم به کمکمان آمده‌اند. حالا که در آستانه شب‌های قدر قرار گرفته‌ایم، بد نیست با هم این نکات و راهنماها و اعمال را مرور کنیم.



قرار شب اول: حسابرسی

یکی از عبادت‌هایی که توی این شب‌ها توصیه شده، فکر کردن است. در ادامه کمی برای این فکر کردن برنامه‌ریزی کرده‌ایم و گفته‌ایم بهتر است این چندشب به چی فکر کنیم. شب اول را ما گذاشته‌ایم برای مع‌گیری و حساب‌و‌کتاب با خودمان! قرار است با دقت به آن‌چه گذشته، رسیدگی کنیم و مو را از ماست بکشیم بیرون.

این اعمال مخصوص شب نوزدهم است:

۱- صدبار ذکر «استغفرالله ربی واتوب الیه»

۲- صدبار ذکر «اللهم العن قتله امیرالمومنین»

۳- دعای اللهم اجعل فیما تقضی و تقدر من الامر المحتوم ...

این کارها را قبل از شروع شب انجام بدهیم

- قرار است تمام شب را بیدار بمانیم، پس بهتر است به‌اندازه کافی استراحت کنیم.
- حتماً شنیده‌اید که با شکم پر نمی‌شود عبادت کرد، پس وقت افطار پرخوری نکنید. از آن‌طرف هم برای این‌که وسط دعا دل‌تان غش و ضعف نرود، با خود یک خوراکی کوچک همراه داشته باشید.
- قرار نیست تمام مدت شب چرت بزنیم یا به ساعت نگاه کنیم و هی پلک‌هایمان روی هم بیفتد. پس با برنامه‌ریزی و ترک کارهایی که خیلی مهم نیستند، انرژی‌تان را برای شب نگه داریم.
- برای شب‌های قدر یک‌سری اعمال توصیه شده‌اند، بهتر است برنامه‌ریزی کنیم که اعمال شب قدر را چگونه به‌جا بیاوریم که نه خسته شویم و نه همه اعمال بماند برای ساعت آخر که با استرس بخواهیم همه را یک‌باره و بدون توجه انجام بدهیم.
- وقتی را برای استراحت کردن و تجدیدقوا در نظر بگیریم.
- بیشترین وقت را برای مهم‌ترین کار بگذاریم. به‌عقیده بزرگان، بهترین کار در شب‌های قدر، بررسی کارهای گذشته و توبه‌کردن است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «کسی که از روی ایمان و اخلاص برخیزد و در شب قدر عبادت کند، گناهان بهترین درخواست‌ها را برای وقتی بگذارد که حالتان از همیشه بهتر است. یادتان باشد که اوج مراسم و آداب این شب‌ها، لحظه قرآن به‌سرگرفتن است. در این لحظات به حرمت قرآنی که برسر داریم، دعای ما اجابت می‌شود.
- این آداب را رعایت کنیم
- درحال طهارت باشید؛ وضو بگیرید و حواستان باشد که لباس‌تان تمیز و پاکیزه باشد.
- بهتر است مسواک بزنید تا دهانتان پاک و خوشبو باشد.
- بهتر است در تمام شب رو به قبله باشید. فرقی نمی‌کند که ایستاده یا نشسته باشید، فقط وقت خواندن قرآن یا ادعیه ترجیحاً تکیه ندهید.
- برای انجام اعمال شب قدر اگر به مسجد محل یا زیارتگاه بروید، بهتر است، چون این‌جوری برای هر دعای شما جمعیتی آمین می‌گویند. درضمن شور و حال جمعیت به شما هم منتقل می‌شود.
- اگر برای برگزاری مراسم این شب‌ها به مسجد یا زیارتگاه می‌روید که هیچ! اما اگر در خانه هستید، حواستان باشد که محل عبادت هم مهم است. جایی را انتخاب کنید که پاک و تمیز و ترجیحاً آرام باشد.
- توی این شب‌ها چی از خدا بخواهیم
- برای عاقبت‌بخیری دعا کنید. این جمله از قدیمی‌ها به یادگار مانده است، اما بزرگان دین هم خیلی به این جمله تأکید دارند. می‌دانید که خیر یعنی چه؟ یعنی خوبی که خدا قبولش دارد. پس برای عاقبت خوبی که خدا قبولش دارد، دعا کنید.
- در دعای جوشن از خداوند صدبار می‌خواهیم که ما را از آتش جهنم دور کند. این دعا را وقتی قرآن روی سر دارید هم تکرار کنید.
- برای امنیت خود و کشورمان و همه مردم جهان دعا کنیم.
- برای سلامتی خود و عزیزانمان دعا کنیم.

شب دوم: خودشناسی

هر کسی که می‌خواهد سرش به تنش بیارزد، باید از خودش خبر داشته باشد؛ یعنی بداند کیست؟ از کجا آمده؟ الان کجاست؟ و قرار است به کجا برود؟ می‌گویند توی همین شب‌ها قدر و اندازه آدم مشخص می‌شود. می‌گویند توی همین شب‌ها تقدیرت معلوم می‌شود. می‌گویند اگر می‌خواهی تکانی به خودت بدهی و طرحی برای زندگی‌ات بنویسی، حالا وقتش است. خب اگر وقتش است، تا ندانی کی هستی و کجا ایستاده‌ای، چطور می‌خواهی برای کجا بروم و چطور بروم برنامه‌ریزی کنی؟! اصلاً آدم‌یم و خدا صدايت زدا! نباید بدانی کیستی تا جوابش را بدهی؟!

این اعمال مخصوص شب بیست‌ویکم است:

۱- دعای اللهم صل علی محمد وآل محمد و اقسام لی حلما یسد عنی باب الجهل ... ۲- لعن بر قاتل امیرالمؤمنین. ۳- زیارت حضرت علی(ع)

این اعمال در شب قدر مشترک هستند

- قرارهای خدا با قرارهای ما مردم عادی فرق دارد؛ مثلاً برای خودش اعمالی دارد، یعنی توی این قرار بهتر است کارهایی را انجام بدهیم.
- مستحب است غسل کنید.
- مستحب است در شب قدر دو رکعت نماز بخوانید، مدلش هم این‌جوری است که در هر رکعت بعد از حمد، هفت مرتبه سوره توحید خوانده شود. بعد از نماز هفتادبار ذکر «استغفرالله و اتوب‌الیه» را تکرار کنید.
- مراسم قرآن به‌سرگرفتن را انجام دهید.
- مهمانی خدا که بدون یادی از امام حسین(ع) نمی‌شود! پس مستحب است که زیارت عاشورا بخوانید.
- امشب را احیاء بگیرید؛ تمام شب را تا سحر بیدار باشید.
- مستحب است صد رکعت نماز به‌صورت دورکعتی بخوانید.
- بزرگان گفته‌اند بهتر است در هر رکعت بعد از حمد، ۱۰ مرتبه سوره توحید خوانده شود.
- بهتر است توی این شب برای گفت‌وگو با خدا کمی از بزرگ‌ترهایمان کمک بگیریم و از روی دست آن‌ها تقلب کنیم. برای همین توصیه شده به‌سراغ دعاهایی برویم که از امامان معصوم برایشان به یادگار مانده است، مانند دعای جوشن کبیر.
- امشب قرار است از خدا طلب آمرزش کنیم؛ یعنی بهش بگوییم توی این یک‌سال شتر دیدی، ندیدی!
- صلوات بفرستیم



شب سوم: تصمیم‌گیری برای شروعی تازه

اگر در قرارهای قبلی مرحله سنجش و خودشناسی را گذرانده‌ای، حالا رسیده‌ای به تصمیم‌گیری. آدم‌هایی که اهل سیر و سلوک هستند، تصمیم‌گیری را عزم معنی کرده‌اند. مثلاً عزم می‌کنند که کار غلطی را ترک کنند یا عمل مستحبی را انجام دهند. بیشتر ما وقتی در آستانه سال جدید یا شروع دوباره قرار می‌گیریم، قصد می‌کنیم کارهای زیادی انجام دهیم و تصمیمات جدیدی برای زندگی‌مان می‌گیریم. شب‌های قدر شروع تازه‌ای است و همان‌طور که گفتیم می‌تواند برای سنجش و ارزیابی تو زمان مناسبی باشد. نکته این است که تو می‌خواهی چه‌چیز را تغییر دهی؟ و چه تصمیمی برای سال آینده‌ات بگیری؟ این اعمال مخصوص شب بیست‌وسوم است، تلاوت سوره‌های عنکبوت و روم. هزارمرتبه سوره قدر. خواندن و تکرار دعای فرج امام زمان(عج) این شب‌ها و تکرار هر ساله‌شان یعنی این که همیشه وقت هست به سرخط برگردی. هرچا گم شدی، برگرد سر هدف و نقطه آغاز! همه‌چیز درست می‌شود. مهمانی خدا شاید تمام بشود، اما محبتش نامحدود و تمام‌نشدنی است. هرچا در مسیر جاماندی، کنارت می‌ماند.

از مقایسه شدن رنج می‌برم

سلام. من ۱۶ سال دارم. یک چیزی مرا خیلی رنج می‌دهد. پدر و مادرم خیار مقایسه می‌کنند و مثلاً می‌گویند بین دختر خاله‌ات این چوری است، یا دختر کارها را نمی‌کند. من می‌گویم به من چه که اون‌ها چه چوری هستند. اگر هستی، بهتر است من در زندگی شما نباشم و آن‌ها عصبانی می‌شوند. لطفاً



وقتی ما را با دیگران مقایسه می‌کنند چه کنیم؟

برای برخورد مناسب در مواقعی که شما را با کسی مقایسه می‌کنند، زیر را به ترتیب انجام دهید. اما نگران نباشید! این هفت مرحله از هفت بسیار آسان‌تر است.

حفظ آرامش

اولین کاری که باید انجام دهید این است که سعی کنید آرامش خودتان را از دست ندهید. تصور که از کوره در رفتید و واکنش نشان دادید، غیر از دلخوری و ناراحتی چه حاصلی برای شما داشت! شما را حل نمی‌کند. پس سعی کنید بر خودتان مسلط باشید.

گفت‌وگوی مسالمت‌آمیز

در یک فرصت مناسب که هم شما شرایط خوبی داشته باشید و هم بزرگ‌ترها، راجع به این موضوع صحبت کنید. خیلی واضح و البته مؤدبانه به آن‌ها بگویید که این کارشان درست نیست و برای توضیح دهید که این کار چه صدماتی به شما می‌زند. ممکن است بزرگ‌ترها گاهی با خودشان کنند که با مقایسه کردن شما با دیگران، به شما انگیزه می‌دهند تا برای بهتر شدن تلاش کنید به احساسات خودتان به روشنی و با آرامش با آن‌ها گفت‌وگو کنید. برای موفقیت در این مرحله است مهارت ایزاز هیجانات را در خودتان تقویت کنید.

خواب‌های روشن

از بزرگ‌ترها بخواهید خواسته‌ها، انتظارات خود را خیلی واضح و روش با شما در میان بگذارند. ممکن است والدین از برخی رفتارهای شما راضی نباشند یا به بعضی عملکردهایتان اعتراض داشته باشند و با مقایسه کردن شما با دیگران بخواهند به شما بفهمانند که از شما چه انتظاراتی دارند. از آن بخواهید به‌جای مقایسه کردن شما با دیگران، انتظارات خود بیان کنند.

سفرashi ساخته نشده

اولین نکته که به شما کمک می‌کند مقایسه کردن را کنار بگذارید، این است که بپذیرید فرزند شما در همه زمینه‌ها آن‌طور که شما دوست دارید و می‌پسندید، نیست. ممکن است او در بسیاری از زمینه‌ها فوق‌العاده باشد، ولی قطعاً نقاط ضعفی هم دارد. اگر بپذیرید فرزند شما شبیه خودش است، نه شبیه تصورات و آرزوهای شما، آن‌وقت تعامل و ارتباط شما با او بسیار راحت‌تر و دلچسب‌تر می‌شود و دیگر تلاش نخواهید کرد که او را به شکل دیگری درآورید.

بهترین باش

هر پدر و مادری پیشرفت و موفقیت فرزندش را می‌خواهد. ولی گاهی این اشتیاق برای آن‌ها و فرزندانشان دردسرساز می‌شود و آن جایی است که والدین دوست دارند فرزندشان در همه زمینه‌ها بهترین باشد. این موضوع باعث می‌شود والدین با دیدن کاستی‌های فرزندشان و نقاط قوت نوجوانان دیگر، آزرده‌خاطر شوند و شروع کنند به مقایسه نوجوان با دیگران. به این امید که فرزندشان کاستی‌های خود را برطرف کند و گوی سبقت را از دیگران برباید.

دوی خط هشت

فراورده‌های ترش مزه غیرمجاز معرفی شدند

ترش‌مزه‌های بدجنسی

روابط عمومی سازمان غذا و دارو در اطلاعیه‌ای برخی فراورده‌های غذایی ترش‌مزه را به‌علت جعل یا نداشتن اسناد بهداشتی مورد نیاز غیرمجاز اعلام کرد و از مردم خواست از خریداری آن‌ها بپرهیزند.

بدون مجوزها معرفی شدند

سازمان غذا و دارو از آنجایی که می‌دانسته ما نوجوان‌ها تا چشمانمان به خوراکی‌های ترش‌مزه‌ای مثل لواشک و ترشک و آلوچه می‌افتد، آب دهانمان راه افتاده و سریع برای خریدشان وسوسه می‌شویم و هیچ‌کاری هم به بهداشتی بودن و نبودنش نداریم، لطف کرده و توی یک فهرست بلندبالا، نام‌های تجاری که این خوشمزه‌ها را بدون مجوز بهداشتی تولید می‌کنند، معرفی کرده تا گولشان را نخوریم و از این به‌بعد موقع خرید حواسمان را جمع کرده و به نام کالا، نشان استاندارد و سایر نکات بهداشتی توجه کرده و هر خرت‌وپرتی را به‌عنوان خوراکی نخیریم. براساس این فهرست، لواشک با نام تجاری بلوچ، آلوچه فراوری‌شده با نام‌های تجاری بهناز ترش، می‌خوش، آلوچه فراوری‌شده، آلوچه زغال‌اخته با نام تجاری صبا، لواشک رولی صنایع اورمان با نام تجاری اورمان، آلوچه با نام تجاری ارغوان، آلبالو عسلی با نام تجاری یاسین و آلوچه زردآلو و خشکبار با نام تجاری هفت‌ستاره به‌علت جعل اسناد موردنیاز اداره کل نظارت بر فراآورده‌های غذایی، آرایشی و بهداشتی به‌عنوان محصولات غیرمجاز برای عرضه و مصرف معرفی شده‌اند.

همچنین لواشک شرکت ارس آذربایجان با نام تجاری ارس‌ترش، انواع میوه فراوری‌شده شامل زردآلو، آلوچه جنگلی، هفت میوه، آلبالو زغال‌اخته و آلوچه قرمز با نام تجاری ساتگینا، آلوچه و زردآلو محصول شرکت ترش‌آوران سیامک با نام تجاری اصل اکبری قمرالدین به‌عنوان محصولات غیرمجاز معرفی شده‌اند. در ادامه اطلاعیه روابط عمومی سازمان غذا و دارو، آلوچه نگین با نام تجاری طلایی و فراوری آلوچه شربانی تولید شرکت فراوری هفت میوه، فراوری آلوچه ترش‌آوران تولید شرکت ترش‌تک نیز به‌دلیل نداشتن مجوزهای قانونی لازم غیرمجاز شمرده شده‌اند.

#پول جان

ایرنا

کارشناس سیاسی صفحات کتابش را خورد

درست همین حالا که ما هی داریم جوش می‌زنیم و می‌گوییم این را نخورید غیربهداشتی است، آن را نخورید ضرر دارد، یک کارشناس مسائل سیاسی در کشور انگلیس، پس از آن که پیش‌بینی‌هایش درباره نتایج انتخابات انگلیس اشتباه درآمد، به‌قول خود عمل کرد و صفحاتی از کتاب خود را دربرابر دوربین تلویزیونی خورد. البته تلویزیون صحنه خوردن کاغذ را نشان نداد، لابد آن‌ها هم مثل ما نگران بدم‌آموزی این کار بوده‌اند.

#چشمی داره اصلاً؟

باشگاه خبرنگاران جوان

ورزش زومبا ممنوع اعلام شد

فدراسیون ورزش‌های همگانی از این‌که باشگاه‌ها این ورزش‌ها را با جین‌گولک‌بازی اشتباه گرفته‌اند، ناراحت شده‌اند و به همین خاطر طی ابلاغیه‌ای بعضی از فعالیت‌ها ازجمله ورزش زومبا را در باشگاه‌های ورزشی ممنوع اعلام کرده‌اند.

#پول ما که به این ماشین‌ها می‌رسه

خبرگزاری اقتصاد ایران

پورشه آلاینده‌است

از آنجایی که بسته خبری امروز بیشتر درباره گیر و مچ‌گیری بود، گفتیم بد نیست از گزارش هفته‌نامه خارجی «اشپیگل» بگوییم که ادعا کرد خودروهای دیزلی پورشه، برند اسپرت فولکس واگن، آلاینده‌گی بیشتری نسبت به حد مجاز دارند. این نشریه به‌نقل از مؤسسه تست خودرو آلمان که این ماشین را تست کرده بود، گفت: آلاینده‌گی در این تست بالاتر از محدوده مجاز برای این نوع خودرو بود و با این آمارها این خودرو مورد تأیید مقامات نخواهد بود. البته پورشه در بیانیه‌ای با بیان این‌که نتایج تست را از اشپیگل دریافت و بررسی کرده است، ظاهراً خیلی بهش برخورد و گفته: این نتایج برای ما قابل‌درک نیستند. خلاصه گفتیم بدانید فقط اتوبوس‌های حمل و نقل عمومی کشور ما باعث آلودگی هوا نیستند و از این به‌بعد پورشه‌سواران را هم باید متوقف کرد.

تلخ، حتی در کام بزرگ‌ترها

سلام دوست عزیز! مقایسه شدن تجربه تلخی است. حتی بزرگسالان هم از این که با دیگران مقایسه شوند، احساس ناراحتی می کنند. پس احساس ناراحتی تو کاملاً طبیعی است. این که با این موضوع چگونه برخورد کنی و چطور حلتش کنی، موضوع دیگری است. بنظر می رسد واکنشی که نشان داده‌ای، مناسب و کمک کننده نبوده است. زیرا مسئله را حل نکرده و فقط باعث درگیری و دلخوری شده است. ابتدا به بخشی کاره که برو تا بدانی در چنین مواقعی چه باید بکنی و سپس به بخش واکنشهای تو تا بتوانی خودت را در مقابل مقایسه شدن، ایمن کنی. بابت بهن‌ها هم آرزو داریم.



واکسیناسیون در مقابل مقایسه

درست است که مقایسه کار درستی نیست و بهتر است دیگران ما را با کسی مقایسه نکنند، ولی یادتان باشد که رفتار و گفتار دیگران همیشه در کنترل ما نیست. ممکن است علی رغم میل‌مان گاهی با دیگران مقایسه شویم. بهتر است خودمان را واکنشی‌کنیم تا در چنین مواقعی آسیب نبینیم. ۴ راهکار زیر به شما کمک می‌کند تا در مقابل آسیب‌های مقایسه شدن، واکنشی‌شوید.

خودشناسی

سعی کنید خودتان را بهتر بشناسید و با نقاط قوت و ضعف‌تان آشنا شوید. مخصوصاً سعی کنید توانمندی‌ها و ویژگی‌های ارزشمند خود را شناسایی کنید. اگر نقاط قوت‌تان را بشناسید، وقتی با دیگران مقایسه شدید، خود را نمی‌یابید.

تلاش مهم است، نه مقایسه

برای داشتن احساس رضایت از خودتان، متکی به مقایسه به دیگران نباشید. مثلاً نگویید چون نمرام از همه کلاس بالاتر شد، پس من موفق هستم. تمرین کنید برای احساس رضایتمندی، به تلاش خودتان تکیه کنید. در این صورت حتی اگر دیگران از شما جلوتر باشند، باز هم می‌توانید از خودتان راضی باشید. مثلاً با خودتان بگویید من در این درس ضعیف بودم، ولی به تلاش زیاد توانستم خودم را قوی کنم و نمره خوبی بگیرم و این خیلی ارزشمند است.

آفت به جانتان نیفتد

مقایسه کردن این روزها خیلی متداول شده است. باید خیلی مراقب خودتان باشید که مقایسه کردن برای شما هم تبدیل به عادت نشود. اگر این آفت به جانتان بیفتد، دیگر لازم نیست کسی به شما حرفی بزند و شما را مقایسه کند تا آزار ببینید. دیگر خودتان شروع خواهید کرد که مقایسه و سرزنش خودتان در هر موقعیتی و این اوضاعاً مهلک است.

اعتماد به نفس

سعی کنید اعتماد به نفس خودتان را تا جایی که می‌توانید تقویت کنید. برای این کار لازم است دو کار را انجام دهید؛ یکی این که توانمندی‌های خود را بشناسید و آن‌ها را تقویت کنید و از داشتن آن‌ها لذت ببرید. دیگر این که نقاط ضعف خود را شناسایی کنید و آن‌ها را بپذیرید.

و بدون سرزنش کردن خود، سعی در برطرف کردن آن‌ها داشته باشید. مقایسه شدن به اعتماد به نفس صدمه می‌زند، ولی کسانی که اعتماد به نفس بالایی دارند، کمتر صدمه می‌بینند.

تابه حال پیش آمده بزرگ ترها شمارا با کسی مقایسه کنند؟

آره من بد بچه های مردم خوب...!

سیدہ شبنم شجاعی | آیا تا به حال برایتان پیش آمده کہ بزرگ ترها شما را با خواهر و برادران، یا با کسی در خانواده مقایسه کنند؟ در چنین مواقعی چه احساسی دارید، به چکار می‌کنید؟ آیا از کوره می‌رویوید و با بزرگ ترها دعویات می‌شوید؟ یا دلخوری می‌شوید و قهر می‌کنید؟ به بزرگ ترها چه می‌گویید؟ مشاوره خودن این هفته به شما کمک می‌کند تا چنین موقعیت‌هایی را مدیریت کنید.

پس ما با همین‌ها شروع.



آفت به جانِ ستان نیفتد

تکرار و تمرین

گاهی اوقات مقایسه کردن تبدیل به عادت شده است. در چنین مواقعی تلاش بیشتری لازم است. هربار که شما را با کسی مقایسه کردند، با آرامشی به آن‌ها بگویید که من با این کار اذیت می‌شوم؛ لطفاً خواسته‌های خود را مستقیم به خودم بگویید. این کار به والدین کمک می‌کند متوجه شوند که مقایسه کردن چه اثراتی بر روی شما دارد و عملکرد خود را اصلاح کنند.

کمک بزرگ تر

اگر با انجام همه مراحل بالا با هم وضعیت شما بهتر نشد و بزرگ‌ترها به این کار خود ادامه دادند، ممکن است لازم باشد که از بزرگ‌تر دیگری کمک بگیرید. می‌توانید با مشاور مدرسه یا فرد آگاهی در خانواده صحبت کنید و از او بخواهید تا با والدین شما صحبت کند و به آن‌ها درباره مضرات مقایسه کردن توضیح دهد.

كَمْ تَأَلَّمَا

بعد از شنیدن حرف‌های والدین، سریع دفاع نکنید و جواب ندهید. به خودتان فرصت بدهید راجع به خواسته‌های آن‌ها فکر کنید. درست است که گاهی والدین خواسته‌های بالایی دارند، ولی گاهی هم انتظارات آن‌ها به‌جاست. اگر کمی به خودتان فرصت بدهید، می‌توانید درست قضاوت کنید.

فہم نامہ

وقتی فضا کاملاً آرام و منطقی باشد، این فرصت برای شما هم فراهم می‌شود تا در خصوص توقعات والدین، نظرات خود را بیان کنید. دلایل خود را برای توقعاتی که به نظر تان معقول نیست بیان کنید و انتظاراتی را که معقول و مناسب هستند، بپذیرید.

اگر تا این مرحله درست پیش بروید، در پایان این مرحله باید به یک تفاهم دوجانبه با والدین برسید. در بخش‌هایی والدین توقعات خود را پایین بیاورند و در بخش‌هایی شما اصلاح و بهبودی در عملکرد خود ایجاد کنید. از طرفی وقتی والدین ببینند که موضوع با گفت‌وگو بهتر حل می‌شود، دیگر نیازی به انتقاد و مقایسه کردن شما با دیگران ندارند.

به جای هم

خودتان را جای فرزندان بگذارید. اگر کسی برطرف کردن
ضعفی، شما را با دیگری مقایسه کند، چه احساسی پیدا می‌کنید؟ آیا
تشویق می‌شوید و انگیزه پیدا می‌کنید که آن ضعف را برطرف کنید؟ یا
خشمگین و عصبانی می‌شوید؟ واقعیت این است که حتی پدر و مادرها
هم از این که با مردم از دیگری مقایسه شوند، دلخور و ناراحت
می‌شوند. اما ممکن است فکر کنند به‌اندازه کافی برای خانواده
خود محبوب نیستند، چه برسد به نوجوان.

دست به عصا

مقایسه کردن فرزندان در هر سن و سالی که باشند، نادرست است، اما مقایسه کردن نوجوانان آسیب‌های جدی دارد. نوجوانان در این دوران حساس‌تر هستند و مقایسه کردن می‌تواند به اعتماد به نفس آن‌ها خیلی صدمه بزند. ممکن است مقایسه‌ای که از نظر شما پیش پا افتاده است، نوجوان خیلی آزرده کند و احساس بد که بی‌ارزش است شما او را به اندازه کافی است ندارد. پس در این ان باید دست به عصا تر رار کنید و عادت مقایسه ددن را کنار بگذارید.

گفت و گو به جای مقایسه

یادنان باشد برای بیان خواسته‌ها و حتی انتقاد از عملکرد فرزندان، راهی بسیار مناسب‌تر از مقایسه وجود دارد و آن گفت‌وگو است. شما می‌توانید راجع به انتظاراتان و با ضعف‌هایی که نیاز به اصلاح دارند، با فرزند خود گفت‌وگو کنید و آن‌ها را با زبانی خوش‌با و در میان بگذارید. نیازی نیست که برای فهماندن این موضوع به فرزندان، او را با دیگران مقایسه کنید.

لی مرا با دیگران
نر فلانی اصلا این
ین قدر ناراحت
کمکم کنید.

آیا می‌توانیم

باید هفت مرحله
مت‌خوان رستم

کنید دفعات قبل
این کارها مشکل

وع
ان
فكر
راجع
له لازم

9

از
سته
ما
ما
جه
ها
دن
را

زاد

دوره می زند،
قایسه کردن
باشد، عادت
اگر شما
خود را
به کار
مک



از خودت برایمان بگو

داستانهای نوجوانان

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

گفت‌وگو با نوجوانان داستان نویسی

زندگی گاهی قرمز، گاهی آبی

«مهناب فارابی» آدمی که سعی کرده همه را خوشحال کند و خاطره‌خوبی در ذهن آدم‌ها بگذارد و در خوشی و غم با خیلی‌ها بوده است. نظرسنجی دوستانه‌اش می‌گوید: مهناب فارابی احساس آرامش را به دوستانش می‌دهد. برای این که این عضو کتاب‌خوان و داستان‌نویس کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره ۲ مشهد را بهتر بشناسید، خواننده این گفت‌وگو باشید.



روی صندلی عسلی‌رنگ کنار اتاق می‌نشینم و به عکسش چشم می‌دوزم. روسری سرخی به‌سر دارد و چشم‌های گرد مشک‌اش در قرص صورتش خودنمایی می‌کند. دستم را میان وسایل روی میز می‌گردانم و شیشه عطری را برمی‌دارم. همان است. شیشه بلند و شفاف با گوشه‌های تیزش را در بین دستانم محصور می‌کنم. شیشه‌ای پر از خاطره، خاطره‌هایی پر از حسرت، حسرت‌هایی کودکانه. عطر را جلوی بینی‌ام می‌گیرم. نفس عمیقی می‌کشم و باز بغض بی‌رحمانه دست به گلویم می‌برد و با توان تمام فریادهای نکشیده‌ام را فشار می‌دهد. عطر را فشار می‌دهم. بوی سردش توی اتاق می‌دود و من را باز در میان یخ‌بندان‌ی از خاطرات زندانی می‌کند.

فلش‌بک

شانه‌های ظریف کودکانه‌ام را در آغوش می‌کشم و زانوهایم را توی شکمم جمع می‌کنم و باز در گوشه‌ای از کمد رنگ‌ورو رفته پناه می‌گیرم و غرق می‌شوم بین اشک‌های ریزی که نرم و آهسته روی گونه‌هایم سر می‌خورند و بین گل‌های پیراهنم گم می‌شوند و صدای حق‌هقی که که گداری سکوت تاریک کمد چوبی را می‌شکند. آغوشم را دور زانوهایم تنگ‌تر می‌کنم و باز قلب کوچکم در سینه، حسرت آغوشی را به دوش می‌کشد. آغوشی مادرانه که این دخترک سردرگم را در میان بازوانش بکشد و نرم بوسه بر موهایش بزند و باز حسرت‌هایم پشت لایه‌ای اشک گم می‌شوند.

فنجان سفید و گرد قهوه را بین انگشتان کشیده‌ام محصور می‌کنم و باز مثل این چندسال روی سنگ‌های سرد کف بالکن چهارزانو می‌زنم. محو پرده سیاه آسمان می‌شوم. لبخند کوچکی به ماه می‌زنم. گرد و سفید مثل صورت او، چقدر در کودکی این دو را مقایسه کردم. او هم مثل ماه بود، ولی ماه همیشه سیاه‌پوش است. ولی او همیشه سفید بر تن داشت، مانند قرص ماهی در میان برف صبحگاه زمستان. من هم مثل ماه هستم، مثل ماه تنها. به بخاری که از فنجان بلند می‌شود چشم می‌دوزم. صدای کود کانه و چیغ دختر کی مرا به خود می‌آورد، «مامان، مامان!» و بعد صدای نرم ظریفی در جواب دخترک می‌گوید: «جانم!» زیر لب تکرار می‌کنم: «مامان، مامان!» سرم را بلند می‌کنم و چشم می‌دوزم به قرص ماه و زیر لب تکرار می‌کنم: میم الف دال ر... مادر

تکیه‌دشت

حیدر به مسجد راهی شد امشب | در کوچه دارد یا زهرا بر لب | عالم سراسر ذکرش یا حیدر | دلشوره افتاده بر قلب زینب | مسجد منتظر مقدم مولاست | لحظه، لحظه رفتن سوی زهراست | چشمان حسنینش نگران و | محسن منتظر دیدن باباست | حیدر به مسجد راهی شد امشب | در کوچه دارد یا زهرا بر لب | عالم سراسر ذکرش یا حیدر | دلشوره افتاده بر قلب زینب | در بین محراب، ساقی کوثر | قامت می‌بندد، الله‌اکبر | می‌گوید با آه، لبیک یاالله | می‌گوید ما سوی لبیک یا حیدر | غرق آه شده ماه شب زینب | غرق گریه و تاب تب زینب | امشب می‌گذره آپ از سر عالم | امشب جون می‌رسه بر لب زینب | حیدر به مسجد راهی شد امشب | در کوچه دارد یا زهرا بر لب | عالم سراسر ذکرش یا حیدر | دلشوره افتاده بر قلب زینب | در سجده محشر به‌پا شد | باب‌الحوائج حاجت روا شد | فرقت شکسته، در خون نشسته | ذکر ارض و سما مرتضی شد | خونین قبله‌که اهل یقین شد | خونین بال و پر روح الامین شد | قلب عرش خدا از تیش افتاد | وقتی شیر خد نقش زمین شد | حیدر به مسجد راهی شد امشب | در کوچه دارد یا زهرا بر لب | عالم سراسر ذکرش یا حیدر | دلشوره افتاده بر قلب زینب

علی ای همای رحمت تو چه آیتی خدا را | که به ماسوا فکندی همه سایه‌ها را | دل اگر خداشناسی، همه در رخ علی بین | به علی شناختم من به خدا قسم خدا را | مگر ای سحاب رحمت تو بیاری از نه دوزخ | به شراب قهر سوزد همه جان ماسوا را | برو ای گدای مسکین در خانه علی زن | که نکین پادشاهی دهد از کرم گدا را | به‌جز از علی که گوید به پسر که قاتل من | چو اسیر توست اکنون به اسیر کن مدارا؟ | به‌جز از علی که آرد پسری ابوالعجایب | که علم کند به عالم شهدای کریلا را؟ | چو به دوست عهد بندد ز میان پاک‌بازان | چو علی که می‌تواند که به‌سر برد وفا را؟ | نه خدا توانش خواند، نه بشر توانش گفت | متحیرم چه نامم شه ملک لاف‌ترا! | به دو چشم خون‌فشانم، هله ای نسیم رحمت که ز کوی او غباری به من ار توتیا را | به امید آن‌که شاید برسد به خاک پایت | چه پیام‌ها سپردم، همه سوز دل، صبا را | چو تویی قضای‌گردان، به دعای مستمندان | که ز جان ما بگردان ره آفت قضا را | چه زخم چو نای هر دم، ز نوای شوق او دم؟ | که لسان غیب خوش‌تر بنوازد این نوا را | «همه‌شب در این امیدم که نسیم صبحگاهی | به پیام آشنایی بنوازد آشنا را»