



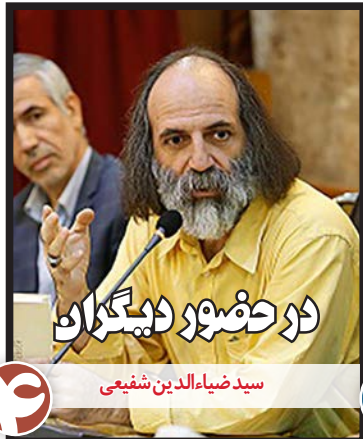
۴ صفحه ضمیمه نوجوان روزنامه **گوشه** شماره ۴۲۲
www.gudsonline.ir
سه شنبه ۲۰ تیر ۱۳۹۶ | ۱۶ شوال ۱۴۳۸ | ۱۱ جولای ۲۰۱۷

پای مواد روانگردان به قلیان‌ها باز شده است به پُک بزن بری فضا



گفت‌وگو با نوجوانی که شعر می‌گوید، داستان می‌نویسد و نمایش عروسکی کار می‌کند

نوجوانی فصل آرزوهای شیرین است



در حضور دیگران

سید ضیاءالدین شفیعی



اگر از شما پرسند چه چیزهایی در طبیعت قابل خوردن هستند، ممکن است بعد از گفتن نام گوشت گاو و گوسفند و مرغ و بعضی از پرندوها، به سراغ گل و گیاه هم بروید. ولی بدون شک هیچ کدام حتی اگر روزهای زیاد بدون آب و غذا رها شوید، به فکر خوردن کوه‌ها نمی‌افتید! کوه‌خواری پدیده‌ای است که چند سالی است بلای جان محیط زیست شده و ظاهراً خیلی هم به دهن بعضی‌ها مزه کرده و به‌طور گسترده ادامه دارد. در این گزارش به سراغ علت‌های کوه‌خواری در کشور رفته‌ایم.

درباره یک بیماری شایع که این روزها دامن از ما به‌ترونها را گرفته است

کوه‌خواری

فاطمه نیک | اگر از شما پرسند چه چیزهایی در طبیعت قابل خوردن هستند، ممکن است بعد از گفتن نام گوشت گاو و گوسفند و مرغ و بعضی از پرندوها، به سراغ گل و گیاه هم بروید. ولی بدون شک هیچ کدام حتی اگر روزهای زیاد بدون آب و غذا رها شوید، به فکر خوردن کوه‌ها نمی‌افتید! کوه‌خواری پدیده‌ای است که چند سالی است بلای جان محیط زیست شده و ظاهراً خیلی هم به دهن بعضی‌ها مزه کرده و به‌طور گسترده ادامه دارد. در این گزارش به سراغ علت‌های کوه‌خواری در کشور رفته‌ایم.

خوردن کوه به بهانه ساخت و ساز

تا همین چند سال پیش افراد سودجو برای اینکه ویلای چیتان‌پیتان بسازند و باغشان بهمان بشود، یواشکی و کم‌کم مشغول خوردن جنگل‌ها و مراتع کشور شدند. اما چون این کار را توی تاریکی یا روزهای تعطیل انجام می‌دادند، کسی متوجه نمی‌شد. تا اینکه یک کف دست یک کف دست از جنگل‌ها از روی نقشه پاک شد و بعد، تازه، سازمان محیط زیست و سازمان‌های دیگری که مسئول مراقبت از جنگل‌ها و مراتع کشور بودند، شش‌شاه خبردار شد و فریاد «وای کی جنگلمون رو خورد» «آخ کی جنگلمون رو برد» راه انداختند! بعد، یک چند صباحی هم مواظب جنگل‌ها بودند. اما افراد سودجو که نمی‌توانستند در این فاصله بی‌خوراک و غذا بمانند، گشتند دنبال یک خوراکی دیگر و از آنجایی که دریا از همه دم‌دست‌تر بود، مشغول خوردن دریا برای ساخت ویلا و مجتمع‌های تفریحی شدند. این بار هم تا مسئولان خبردار شدند، بساز و بفروش‌ها دلی از عزا درآورده بودند. کمی بعد، چون بالانشینی و کوه‌رفتن خیلی بیشتر از دریا رفتن و ساحل‌نشینی مد شد و تقریباً شمال از مد افتاد، عالیجنابان سودجو به فکر کوه‌های کشور افتادند. منتهی کوه دیگر مثل دریا نیست که بشود کم‌کم خوردش و صدایش حالا حالاها در نیاید. برای همین سر و صدای این ماجرا زودتر از بقیه بلند شد. با این همه، باز هم تقریباً دیر شده بود. چون ظاهراً تا دلتان بخواهد، ورژن این آدم‌های سودجو زیاد و متنوع است و آن‌ها به شکل‌های مختلفی به جان کوهستان‌های کشور از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب افتاده‌اند. از حق نگذریم، از پس کارشان به خوبی برآمده و آثار تلاش شبانه‌روزی آن‌ها در ارتفاعات غرب و شمال کشور به‌خوبی برجسته است. به شکلی که در سال‌های اخیر تپه‌ها، کوهپایه‌ها و حتی برخی کوه‌ها و مناطق حفاظت‌شده صاحب پیدا کرده‌اند.

جاده‌هایی که کوه‌ها را می‌برند

درست است که ما هرچه می‌کشیم، از دست بساز و بفروش‌ها می‌کشیم اما در ماجرای خورده‌شدن کوه‌های کشور همه تقصیرها بر گردن این قشر پر تلاش نیست. همان‌طور که گفتیم، پدیده کوه‌خواری در کشور به بهانه‌های مختلف اتفاق افتاده است. یکی از این بهانه‌ها ساخت جاده و توسعه راه‌های کشور است. حتماً شما هم این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که می‌گویند: «دشمن دانا بهتر از دوست نادان است». عرض شود خدمتتان که در بحث محیط زیست و حفظ سرمایه‌های ملی کشورمان، ما تقریباً گرفتار همین مسئله هستیم و ظاهراً دوستان نادانی زیادی داریم که با فکرهای عجیب و غریب به بهانه توسعه و هزار جور پیشرفت الکی دیگر، به جان کوه‌های کشور افتاده و موقع جاده‌سازی تا یک کوه سر راهشان قرار گرفته است، انگار که پدرکشتگی با کوه بخت‌برگشته داشته باشند، بدون کوچک‌ترین مکثی با بولدوزر و مته به جان کوه افتاده‌اند. غافل از اینکه با کمی فکر و هوش می‌شود هم کوهستان‌های کشور را تتراشید و هم راه‌های کشور را توسعه داد.



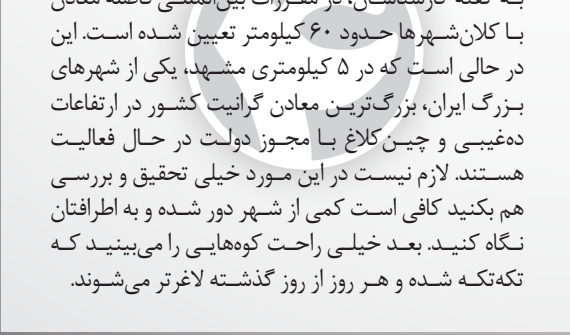
تراشیدن کوه به بهانه گردشگری

خدا خیر بدهد به آن کسی که گفت در هر کار میانه‌روی را حفظ کن. به اعتقاد ما این جمله را باید طلا گرفت و بر سر در همه ساختمان‌های سازمان‌های کشور چسباند. متأسفانه بیشتر ما از این خصلت دور هستیم و تا از یک موضوعی خوشمان می‌آید، سریع جوگیر شده و شورش را در می‌آوریم. به طور مثال یک عمر طول کشید که ما بفهمیم گردشگری خیلی خیلی صنعت خوبی است و برای کشور و مردم درآمدزایی می‌کند. اما به محض اینکه این موضوع ملکه ذهنمان شد، از آن ور بام افتادیم تا آنجایی که مثلاً در مناطق غربی کشور به بهانه گردشگری به جان کوهستان‌ها افتاده و کتمان هم نگزید که الوند زیبا را به خاطر کشیدن جاده یا احداث پیست اسکی سوراخ‌سوراخ کرده یا تتراشیم. حالا هرچه هم داد و بیداد کنی که پدرجان! این جوری داری پدر سرمایه‌های کشور را در می‌آوری، یک عده می‌گویند: «این چه حرفی است؟ ما به فکر رونق صنعت گردشگری هستیم».



معادن بدون اجازه؛ بلای جان کوه‌ها

ناهماهنگی اداری و دوزدن‌های هنرمندانه قانون فقط در مورد صنعت گردشگری وجود ندارد. نمونه این شاهکارها را می‌توان به‌خوبی در تخریب‌های ارتفاعات شمال شرقی کشور دید. در این ناحیه بیشتر سازمان‌های دولتی مانند سازمان صنعت، معدن و تجارت با صدور مجوز و بدون آینده‌نگری مقصر هستند. به گفته کارشناسان، در مقررات بین‌المللی فاصله معادن با کلان‌شهرها حدود ۶۰ کیلومتر تعیین شده است. این در حالی است که در ۵ کیلومتری مشهد، یکی از شهرهای بزرگ ایران، بزرگ‌ترین معادن گرانتیت کشور در ارتفاعات ده‌غیبی و چین‌کلاغ با مجوز دولت در حال فعالیت هستند. لازم نیست در این مورد خیلی تحقیق و بررسی هم بکنید کافی است کمی از شهر دور شده و به اطرافتان نگاه کنید. بعد خیلی راحت کوه‌هایی را می‌بینید که تکه‌تکه شده و هر روز از روز گذشته لاغرتر می‌شوند.



ناهماهنگی اداری و دوزدن‌های هنرمندانه قانون فقط در مورد صنعت گردشگری وجود ندارد. نمونه این شاهکارها را می‌توان به‌خوبی در تخریب‌های ارتفاعات شمال شرقی کشور دید.

چطور از سرمایه‌هایمان مراقبت کنیم؟

وقتی یک گل را بی‌هوا می‌چینید، درست است که اولش غصه‌تان می‌گیرد اما بعد به خودتان دل‌داری می‌دهید و می‌گویید: «ایراد ندارد یکی دو هفته و فو‌ش چند ماه دیگر دوباره غنچه می‌دهد». این حرف را ممکن است درباره چیزهایی دیگری هم که خیلی زود برگشت‌پذیر هستند، بنزد اما متأسفانه در طبیعت همه چیز به‌آسانی گل‌های همیشه بهار رشد نمی‌کنند. به طور مثال گاه برای اینکه یک درخت برای خودش درختی بشود، به اندازه عمر یک انسان باید خون دل خورد. اینجا را هم می‌شود یک‌جوری تحمل کرد و خون دلش را خورد.

اما گاه پای چیزهایی در میان است که عمر ۱۰۰ تا آدم را هم رویش بگذاری، نمی‌توانی جبرانش کنی. از بین رفتن کوه‌ها یک چیزی توی مایه‌های گاز زدن قسمتی از کره زمین است؛ گره‌ای که در حال حاضر تنها زیستگاه قابل‌سکونت ما انسان‌ها است و در صورت نابودی‌اش، جایگزینی برای رفتن نداریم. ضمن اینکه باید بدانیم در صورت ادامه تخریب تپه‌ها، کوهپایه‌ها و کوه‌ها باید منتظر حوادث غیرمترقبه مانند زلزله هم باشیم. قطعاً با توجه به این نکته که هیچ ویلا، پیست اسکی، جاده یا معدنی نمی‌تواند جبران خسارت وارد آمده به سرزمینمان را بکند، تا دیر نشده باید شاخک‌های حس‌مان را در این زمینه فعال کنیم و هر از گاهی به جای انتشار جینگولک‌بازی‌هایمان در فضای مجازی کمی هم از این مصیبت و بلاهای بعدی‌اش بگوییم.

شاید مسئولان هرچه سریع‌تر به دنبال اقداماتی باشند تا این جور ضربه‌زدن‌ها به طبیعت کشور جرم تلقی شده و افراد سوءاستفاده‌کننده در این ماجرا مورد تعقیب قضایی قرار گیرند و اگر در دستگاه‌ها و ادارت دولتی کوتاهی اتفاق افتاد، با عوامل این کوتاهی هم به‌شدت برخورد شود.



نظم یا بی‌نظمی؟ مسئله این است

ممکن است گاهی با خودتان فکر کنید که اگر بزرگ‌ترها نبودند و شرافت نمی‌کردند، می‌توانستید در کمال آرامش به بی‌نظمی ادامه دهید. شاید، ممکن است از خودتان پرسید که اصلاً چرا باید نظم داشته باشید؟ چه می‌شود؟ تا حالا که زندگی پیش رفته و مشکلی هم پیش نیامده، خودمان سختی بدهیم؟

راحتی و آسایش

از آنجا که نظم و ترتیب را می‌توان به سبک زندگی، شیوه رفتار و عادات تبدیل کرد، پس باید در هر موقعیتی که لازم باشد، این روش را به کار برد. اگرچه این امر به نظر آسان است، اما در عمل بسیار دشوار است. برای مثال، اگر شما بخواهید که در یک جلسه کاری، همیشه سر وقت حاضر شوید، باید سعی کنید که در هر روز، حتی در روزهای تعطیل، به وقت خودتان پایبند باشید. این کار نیازمند نظم و انضباط است.

اتلاف وقت

همه ما دوست داریم
قرار گیریم ولی او
که خودمان به خو
رسیدگی به نظافت
بودن نشانه احترام
برای همین است
باشید، احساس خو
پیدا می کنید و در
دیگران هم موفق

و کنید که می‌خواهید به مدرسه بروید یک جفت جوراب تمیز پیدا نمی‌کنید یا هید به مهمانی بروید ولی لباس‌هایتان نمی‌کنید و بعد از کلی گشتن، آن‌ها در دره کمد پیدا می‌کنید و تازه باید اتو بزنید. درست است که مرتب کردن نظم‌دادن به آن‌ها کمی زمان می‌برد هم باعث اتلاف وقت زیاد می‌شود.

محیط آرامش بخش

اگر زندگی افراد موفق را مطالعه کنید، خواهید دید که موفق هستند، برنامه‌های منظمی داشته‌اند. دانشمند، بی‌نظم باشد و بی‌نظم کار کند آیا خواهد رسید؟ اگر یک ورزشکار حرفه‌ای بدون نظم ورزش کند آیا می‌تواند صاحب موفقیت در هر کاری احتیاج به برنامه و تلاش

محیط اطراف ما روی حس و حال ما تأثیر دارد. محیط آشفته و بی‌نظم باعث پربشانی و آشفتگی ما می‌شود. حتماً گاهی دیده‌اید که برخی افراد وقتی دور و برشان با کارهایشان خیلی به‌هم‌ریخته می‌شود، بد خلق می‌شوند. محیط مرتب و تمیز به شما کمک می‌کند تا آرام‌تر باشید و خلق و خوی بهتری داشته باشید.

راحتی

میدانی به تفاوتش شخص و
رتب و تمیز بود آن تا نه احترام
به خود مانع است. برای
مین است که اگر است و تمیز
تجدد احسان خوب نیست
خودشان پیدا می کنند و در
جایی در روابط با دیگران هم
فوق آن خواهد بود

بای مواد روانگردان به قلیان‌ها باز شده است

یه یک
بزن بری
فضا



چچی شد که قلیان طرفدار پیدا کرد؟

به گفته اهل فن از ۱۰ سال گذشته به این طرف قلیان که پیش از آن کار چپ و خری بود، یک مرتبه مد شد و کم کم بین جوانان طرفدار پیدا کرد. جالب اینکه این تفریح خطرناک به مهمانی های دخترانه هم راه پیدا کرد. نکته بد ماجرا این بود که بیشتر جوانان و حتی خانواده هایشان قلیان را مواد مخدر نمی دانستند و اصلاً و اصلاً مثل سیگار کشیدن با آن برخورد نمی کردند. به همراه این موضوع، باز شدن مراکز ارائه دهنده قلیان در نزدیکی دانشگاه ها و مؤسسات آموزشی به رواج بیشتر قلیان در بین جوانان و حتی نوجوانان کمک کرد. بماند که خیلی از افراد تصور می کردند قلیان مثل سیگار خطرناک نیست و اصلاً هم اعتیاد نمی آورد.

آسیب‌هایی که از شان بی خبریم

اگر ماجرای قلیان‌هایی که قاطی دارند را برآور نمی‌کنید، باز هم خوب است بدانید که علاوه بر افزودن مواد روانگردان به تنباکوی قلیان‌ها، متأسفانه خود تنباکوها نیز دارای مواد شیمیایی بسیار خطرناکی مانند بنزن هستند. بنزن ماده شیمیایی است که بدون شک سرطان‌زا است و بویژه خطر ابتلا به سرطان خون از طریق استعمال این ماده وجود دارد. یادتان باشد کسانی که تنباکوهای میوه‌ای را وارد کشور می‌کنند، معمولاً خیلی دلشان به حال من و شما نسوخته است. متأسفانه آمارها نشان می‌دهد که حدود ۸۰ درصد تنباکوهای مورد استفاده، خراب، فاسد و کپک‌زده است. ضمناً به گفته کارشناسان، در



سینا

شهر یزد ثبت جهانی شد

شهر تاریخی یزد به‌عنوان نخستین شهر تاریخی ایران و دومین اثر تاریخی کشور در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسید. هرچند که اهالی میراث فرهنگی به خاطر ساخت و سازهای غیراصولی در یزد نگران بودند که این اتفاق بیفتد، اما پس از گذشت ۹ سال از قرارگرفتن پرونده این شهر تاریخی در فهرست میراث موقت جهانی، بالاخره «شهر تاریخی یزد» به عنوان یکی از نخستین شهرهای خشتی دنیا در چهل و یکمین اجلاس کمیته میراث جهانی یونسکو به ثبت رسید.

سینا

درخشش دانش بنیان‌ها

خبر بعدی هم به خوبی خبر قبلی است با این تفاوت که مربوط به افتخارات گذشته و تاریخی نیست بلکه خیلی هم مدرن علمی است. دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری سلول‌های بنیادی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری خبر داده است که در حال حاضر ۷۰ شرکت دانش‌بنیان در کشور وجود دارد که حدود ۳۵۰ محصول در حوزه سلول درمانی تولید کرده‌اند.

خبرگزاری دانشجو

دوم نیم‌تنی جنگ جهانی دوم در لهستان

درست است که جنگ‌ها تمام می‌شوند اما اثرات بد آن‌ها گاه تا سال‌های سال باقی می‌ماند. یکی از یادگارهای تلخ جنگ مپها و مین‌های خنثی‌نشده‌ای هستند که تا مدت‌ها می‌توانند برای مردم دردسر درست کنند. به عنوان مثال، به‌تازگی حدود ۱۰ هزار نفر از ساکنان شهر بیالیستوک لاین کشور لهستان پس از کشف یک بمب به‌جای‌مانده از جنگ جهانی دوم که خیلی هم خفن بود و حدود نیم تن وزن داشت، مجبور شدند خانه‌هایشان را ترک کنند.



یکی از شکایت‌های متداول والدینی که فرزند نوجوان دارند، شلختگی و بی‌نظمی فرزندشان است. دیدن اتاق شلوغ نوجوان یا سستی در حمام رفتن و نظافت آن‌ها باعث ناراحتی والدین می‌شود و اغلب اوقات به جر و بحث و دلخوری می‌انجامد. گاهی همه ترندهای والدین برای واداشتن نوجوان به انجام کارها و وظایف شخصی‌اش به بن‌بست می‌رسد و در نهایت والدین دیگر به ستوه می‌آیند و خودشان دست به کار می‌شوند و اتاق فرزندشان را نظافت می‌کنند.



درباره سخت‌ترین کار دنیا که اسمش مرتب کردن اتاق و نظم داشتن است

کمدا آقای وویپی

ش. شجاعی | آیا شما هم از آن دسته نوجوان‌هایی هستید که اصولاً اعتقادی به نظم و نظافت ندارند؟ آیا اتاق شما شبیه کمدا آقای وویپی است؟ آیا برای ورود به اتاق شما باید آمادگی هر چیزی را داشت و عبور از اتاق شما تا رسیدن به پنجره، از گذشتن از میدان مین هم دشوارتر است؟ آیا والدین شما هم به ستوه آمده‌اند و دیگر نمی‌دانند چه باید بکنند؟ اگر این‌طور است، با مشاوره خونه این هفته همراه شوید.



ما را مجبور به مرتب کردن
بید و زندگی خوشی داشته
م؟ اگر نظم نداشته باشیم،
دهه است، پس چرا باید به

می‌شود که به سختی
نیاز داشتید، می‌توانید
نتوانید آن را پیدا کنید



م به خود

هم مورد احترام دیگران
ول از همه لازم است
دلمان احترام بگذاریم.
شخصی و مرتب و تمیز
ما به خودمان است.
که اگر آراسته و تمیز
بی نسبت به خودتان
نتیجه، در روابط با
ر خواهید بود.

بد دید که اغلب افرادی
نماند. تصور کنید اگر یک
به نتیجه علمی مطلوبی
بدون نظم چیزی بخورد
مدال المپیک شود؟
منظم دارد.

چگونه به فرزند نوجوانم کمک کنم؟

یکی از شکایت‌های متداول والدینی که فرزند نوجوان دارند، شلختگی و بی‌نظمی فرزندشان است. دیدن اتاق شلوغ نوجوان یا سستی در حمام رفتن و نظافت آن‌ها باعث ناراحتی والدین می‌شود و اغلب اوقات به جر و بحث و دلخوری می‌انجامد. گاهی همه ترندهای والدین برای واداشتن نوجوان به انجام کارها و وظایف شخصی‌اش به بن‌بست می‌رسد و در نهایت والدین دیگر به ستوه می‌آیند و خودشان دست به کار می‌شوند و اتاق فرزندشان را نظافت می‌کنند. اما هیچ کدام از این رفتارها مناسب نیست، با رعایت نکات زیر می‌توانید از ایجاد تنش و دلخوری پیشگیری کنید و به فرزند نوجوان خود کمک کنید تا به تدریج قدری منظم‌تر شود.

مطمئن باشید اگر عملکرد
درستی داشته باشید، با
عبور از دوران نوجوانی،
مقدار زیادی از این
بحرین نظم‌ها برطرف
خواهد شد و فرزند شما
به خوبی از این اداره
امورات شخصی خورش
بر خواهد آمد

الگوی خوب

اول از همه خودتان را بررسی کنید، ببینید رفتار خود شما چگونه است. آیا وسایل خود را منظم نگهداری می‌کنید؟ آیا دیدگاه مناسب و مثبتی نسبت به انجام وظایف روزانه و انجام امورات خانه دارید؟ اگر پاسخ این پرسش‌ها مثبت باشد، شما الگوی خوبی برای فرزند خود هستید. در غیر این صورت باید اول از خودتان شروع کنید و بعد به فکر اصلاح فرزندتان باشید.



آشتی با نظم

اگر لذت نظم را بچشید، مشتاق آن خواهید شد. برای همین در کارگاه عملی این هفته ۷ دستور العمل ساده را به شما یاد می‌دهیم که انجام آن‌ها وقت زیادی نمی‌گیرد ولی به شما کمک می‌کند تا قدری کارهای خود را سر و سامان دهید و منظم‌تر شوید. این برنامه را به مدت ۳ هفته انجام دهید. سپس خواهید دید که نسبت به خودتان احساس بهتری دارید.

برنامه منظم

اگر این‌طور هستید که می‌گذارید اتاقتان در حد انفجار شلوغ شود و بعد اقدام به نظافت آن می‌کنید، باید قدری در روش خود تغییر ایجاد کنید. تجربه نشان داده است که اگر روزی فقط چند دقیقه به اتاقتان رسیدگی کنید، کار به جاهای باریک نمی‌رسد و همیشه اتاقتان وضعیت قابل قبولی دارد. برای این کار روزی ۱۵ دقیقه به مرتب کردن و نظافت اتاقتان بپردازید. زمان آن بستگی به شرایط خودتان دارد و می‌تواند ابتدای روز یا قبل از خواب باشد. می‌توانید برای خودتان یک یادآور زیبا طراحی کنید و در جای مناسبی به دیوار بزنید.

نظافت شخصی

برای نظافت شخصی‌تان برنامه‌ریزی کنید. با توجه به شرایط جسمی و فعالیت خودتان مشخص کنید که هفته‌ای چند بار خوب است استحمام کنید. مرتب مسواک بزنید و هر روز موهایتان را شانه کنید و لباس‌های مرتب بپوشید. برای اینکه یادتان نرود، خوب است که یادآورهایی برای این کارها داشته باشید. می‌توانید چند کد اختصاصی مثل کلمه یا عبارت یا شعر برای خودتان طراحی کنید و آن را در جای مناسبی نصب کنید.

پاکسازی وسایل اضافی

وسایل اضافی مایه دردسر هستند و باعث می‌شوند دور و برتان همیشه ظاهری آشفته داشته باشد. اگر به اندازه وسیله داشته باشید، مرتب نگهداشتن آن‌ها خیلی ساده‌تر می‌شود. پس یک پاکسازی انجام دهید و وسایل و لباس‌های اضافی را جدا کنید. دورریختنی‌ها را دور بریزید و بقیه را در جعبه‌ای بگذارید و روی آن برچسب بزنید و در انباری خانه نگهداری کنید.

هر چیزی جایی دارد

اگر برای هر وسیله‌ای که در اتاقتان دارید، جایی را در نظر بگیرید، نظم‌دهی به وسایلتان بسیار راحت‌تر می‌شود. برای این کار می‌توانید از انواع جعبه‌هایی که در خانه دارید، استفاده کنید. برای هر گروه از وسایلتان جعبه‌ای اختصاص دهید. مثلاً برگه‌ها، وسایل نقاشی، لوازم تحریر را در جعبه‌های جداگانه بگذارید. این طوری می‌دانید که بعد از استفاده از هر چیزی باید آن را کجا بگذارید و اگر به آن نیاز داشتید، کجا می‌توانید آن را پیدا کنید.

فهرست کارهایت را بنویس

برای نظم‌دادن به کارهای روزانه در ابتدای هر روز فهرستی از کارهایی که قرار است در آن روز انجام دهید، تهیه کنید. می‌توانید برنامه هفتگی و ماهانه هم داشته باشید. اگر این کار را انجام دهید، خواهید دید که اوقات فراغت زیادی پیدا خواهید کرد و می‌توانید برای توانمند کردن خودتان، شکوفایی استعدادهایتان و رسیدن به اهداف و آرزوهایتان از آن استفاده کنید.

آخر هفته

در پایان هر هفته زمانی را برای رسیدگی به امورات شخصی خودتان اختصاص دهید. لباس‌های کثیف را بشویید و اتو کنید تا در طی هفته مرتب و تمیز باشید. اگر در طی هفته به هر دلیل موفق نشده‌اید که به اتاقتان رسیدگی کنید، دستی به سر و روی آن بکشید. کش‌هایتان را تمیز کنید. این جور برای شروع یک هفته خوب انگیزه پیدا خواهید کرد.

اصلاح رابطه

رفتار خود با فرزند نوجوانتان را بررسی کنید. گاهی اوقات بی‌نظمی نوجوانان به خاطر اثبات خودمختاری و یا لجبازی در مقابل فشار و اجبار والدین است. سعی کنید رابطه بین خود و فرزند نوجوانتان را بهبود بخشید و در موقعیت‌های مختلف به احساس استقلال‌طلبی او احترام بگذارید. این طوری مقاومت نوجوان شما کمتر خواهد شد.

افراط و تفریط

افراط و تفریط در هیچ کاری پسندیده نیست. همان‌طور که اگر بی‌نظم باشید روی فرزندتان اثر منفی دارد، اگر بیش از حد به نظم و نظافت و مرتب کردن اهمیت بدهید، باز هم اثر منفی روی فرزندتان می‌گذارید. اصرار بیش از حد به نظم باعث خستگی و کلافگی فرزندتان می‌شود و او را به مقاومت و می‌دارد.



صبوری

یادتان باشد مقداری بی‌نظمی در دوران نوجوانی طبیعی است. خودتان هم ممکن است این را تجربه کرده باشید. پس کمی صبور باشید و انتظارات خود را قدری تعدیل کنید تا فرزندتان این دوران را پشت سر بگذارد. مطمئن باشید اگر عملکرد درستی داشته باشید، با عبور از دوران نوجوانی، مقدار زیادی از این بی‌نظمی‌ها برطرف خواهد شد و فرزند شما به خوبی از پس اداره امورات شخصی خودش بر خواهد آمد.

خط قرمزها

به فرزندتان دستور ندهید و سعی نکنید به‌زور او را وادار به انجام کاری کنید. داد و بیداد و اجبار و تهدید اصلاً کارساز نیست. این رفتارها نوجوان را به سمت مقاومت کردن و لجبازی سوق می‌دهد. هرگز به او برچسب‌های نامناسب مثل تنبل، بی‌مسئولیت و شلخته نزنید. این برچسب‌ها باعث می‌شود که فرزندتان نسبت به خودش نگرش منفی پیدا کند.

فرصت مناسب

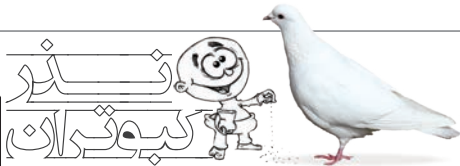
انتظاراتی که از فرزندتان دارید را با آرامش و واضح به او بگویید و برای انجام کارها و وظایفش به او فرصت بدهید. اصرار نکنید که در همان لحظه کاری را انجام دهد. مثلاً بگویید من انتظار دارم امروز برای انجام این ۳ کار وقت بگذارید. این جور فرزند شما فرصت می‌کند که خودش مدیریت انجام کارها را بر عهده گیرد و در نتیجه، مقاومت کمتری می‌کند و با احساس بهتری کارهایش را انجام می‌دهد.

انگیزه درونی

هر کاری اگر با انگیزه درونی انجام شود، لذت‌بخش‌تر خواهد بود. سعی کنید کم‌کم فرزندتان را با مزایای نظم‌داشتن در کارها آشنا کنید. اگر فرزندتان از مرتب بودن خودش و اطرافش احساس مثبتی پیدا کند، حتماً برای انجام آن تلاش هم خواهد کرد. به او کمک کنید تا بتواند برای انجام کارهایش برنامه‌ریزی کند و آن‌ها را در وقت مناسب انجام دهد.



پیش



نمایشگاه

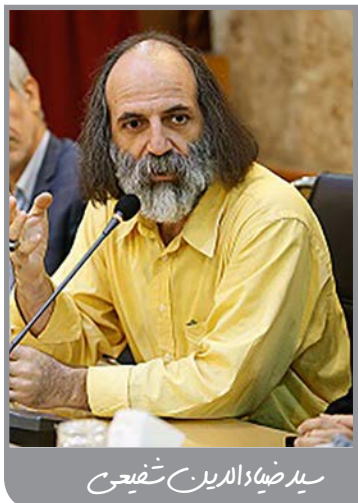


آزخودت پرایمان بگو

دادهد هشتاپه‌ها



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.



سید ضیاءالدین شفیعی

در حضور دیگران

جهان کجاست یا چیست؟ آنچه ما را به خودمان ربط می‌دهد یا آنچه ما را به دیگران؟
زندگی بشر از جهان کوچکی شروع می‌شود، از جایی که دیگران نیستند. اما خیلی زود وقتی چشم باز می‌کند، «جهان» آنجایی می‌شود که پر است از «دیگران».

ابتدا، تازه که آمده‌ایم، همگی جا باز می‌کنند برای ما؛ ما که هنوز نمی‌دانیم کجا هستیم و چقدر از جایی که هستیم از ماست و چقدرش از دیگران. اما بعدتر، همه زندگی همین تقسیم‌کردن جهان بین خودمان و دیگران است. از همان اول بعضی‌ها آن‌قدر به ما نزدیکند که همه جهان ما با آن‌ها یکی است و انگار اگر آن‌ها نباشند، دیگر نه جهانی هست و نه مایی.

گاهی حتی آن‌ها همه جهانشان را به ما می‌دهند و ما همه جهانمان را به آن‌ها. کم‌کم کسانی در جهان ما پیدا می‌شوند که «دیگران» هستند. آن‌ها جهانشان با ما یکی نیست و حتی ممکن است بخواهند کمی از جهان ما یا همه آن را برای خودشان بردارند! با این همه، به نظر می‌رسد جهان ما تنها وقتی بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود که دیگران بیشتری در کنار ما باشند؛ دیگرانی که ممکن است «هم‌خانواده»، «هم‌شهری»، «هم‌کشوری»، «هم‌دین» و «هم‌زبان» ما هم نباشند؛ دیگرانی که تنها با ما «هم‌نوع» هستند یا نه، حتی ممکن است با ما «هم‌نوع» هم نباشند! بعضی از این دیگران ممکن است آن‌قدر به ما نزدیک شوند که ما بی‌آنکه زبان و سرزمینشان را بدانیم، آن‌ها را در جهان خودمان راه بدهیم یا ما را به جهان خودشان ببرند.

همین حال فرصت کوچکی است که به خودمان و دیگران و جهانمان نگاه کنیم و ببینیم اگر دیگران نبودند جهان ما چقدر کوچک بود و بر سریم سهم ما در بزرگ‌تر کردن جهان خودمان و دیگران چقدر است؟

گفت‌وگو با نوجوانی که شعر می‌گوید و داستان می‌نویسد و نمایش عروسکی کار می‌کند

نوجوانی فصل آرزوهای شیرین است

مهمان امروز صفحه هدهد، خودش را این‌طور معرفی می‌کند: «من پانزده‌سال دارم. نامم فاطمه است و فامیلم صادق احمدی. در مدرسه امام رضا (ع) واحد ۱۲ درس می‌خوانم و عضو کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره ۳ مشهد هستم.»



خود ادامه دهد، البته با یک معجزه.

برای ادامه کسب موفقیت‌های بیشتر، به چه چیزی نیاز داری؟
امید و پشتکار

چقدر روزنامه می‌خوانی؟
همیشه ستون‌های مربوط به داستان و شعر و طنز را می‌خوانم.

نوشتن را از چه زمانی شروع کردی؟
وقتی کلاس دوم بودم، خانم «یزدان‌پناه» که معلم‌مان بود از ما خواست که در جشنواره نویسندگان فردا شرکت کنیم. شرکت در این مسابقه خیلی به من کمک کرد که استعدادم را در زمینه نوشتن بشناسم.

نظرت درباره فضای مجازی، مثلاً تلگرام یا اینستاگرام چیست؟
نوجوانی زمانی برای پیدا کردن دوست‌های بی‌نظیر است. تلگرام و اینستاگرام گاهی بین این دوستی‌ها فاصله می‌اندازد و گاهی برای همیشه فراموش می‌شوند.

چه آرزویی داری؟
آرزویم این است که دوستی‌های خوب، ابدی شوند.

آخرین باری که خندیدی، چه زمانی بود؟ تعریف کن.
آخرین باری که خندیدم، شب امتحان علوم بود. همین چندشب پیش با بهترین دوستم صحبت می‌کردیم و به وضع خنده‌دار فصل‌های خوانده‌نشده و جدول تناوبی حفظ‌نشده می‌خندیدیم.

نظرت راجع به سفر چیست؟ چه سفرهای جالبی تا الان داشته‌ای؟
سفر تو را از همه چیز جدا می‌کند و می‌برد به جاهایی که دوست داری. یکی از سفرهای جالب و خاطره‌انگیزم، سفر به یزد بود. مردم یزد خیلی خونگرم و مهربان هستند. سفر دیگری که دوست دارم بروم، سفر به جنگل ابرهاست. فکر کنم جای محشری باشد.

و آخرین حرفت.
در آخر آرزو می‌کنم که کاشف حقیقت‌های زندگی باشید و راه‌های مقابله با سختی‌ها را یاد بگیرید.

دوست داریم با نوشته‌های شما آشنا شویم. ما را به سرزمین شعرها و داستان‌های دعوت می‌کنی؟
حتماً. یک داستان کوتاه و یک شعر تقدیم به همه خوانندگان هشت.

داستانک، کلمی

امروز برای دومین بار بود که یک جمله را به هم گفتیم. فوری گفتیم، یک رنگ انتخاب کن و بعد آرزو کن. من هم یک رنگ انتخاب می‌کنم و آرزو می‌کنم. اگر رنگ‌هایمان مثل هم باشد، آرزویمان برآورده می‌شود. یاد روزی می‌افتم که صورتی بود. تازه با هم دوست شده بودیم؛ روزی که با هم قهر کرده بودیم. مشکلی مشکلی بود و آن روز قشنگ، کلمی، که حال هر دو تایمان خوب بود و می‌خندیدیم و دوستی‌مان را مرور می‌کردیم. می‌گویم یک رنگی انتخاب کن که به فکر هر دو تایمان برسد. چشمات را می‌بندم. دستت را فشار می‌دهم. می‌گویی: یک... دو... سه... صورتی، آبی... چشم‌هایش را باز می‌کند و می‌گوید: اهِ! می‌خندم... به‌خاطر یخند صورتی‌اش و دوستی آبی‌مان که هنوز ادامه دارد.

و اما یک شعر تقدیم به شما، شاید...
گریه کن
شاید عوض شود دنیا
ماه گریه کرد
و خدا
اشک‌هایش را ستاره کرد
زمین گریه کرد
و خدا
اشک‌هایش را درخت کرد
بهار گریه کرد
و خدا
اشک‌هایش را شکوفه کرد
گریه کن
شاید عوض شود دنیا...

گفت‌وگویمان را از نوجوانی شروع کنیم. نوجوانی را چطور تعریف می‌کنی؟
نوجوانی، فرصتی است که می‌تواند تو را به اوج برساند و یا می‌تواند مقام و جایگاهت را از تو بگیرد. نوجوانی، فصل خوب آرزوهای شیرین است، فصل فکرهای جورواجور رنگی. فکر کنیم نوجوانی مزه توت‌فرنگی می‌دهد و شاید هم طالبی شیرین رسیده و رنگ نوجوانی گلپای است.

در نوجوانی چیزهای قشنگی هست و برای من قشنگ‌ترین آن، پیدا کردن دوستی است که تا آخر عمر ماندگار باشد و زندگی‌ات را به زیباترین شکل ممکن تغییر دهد.

به آثار کدام یک از شاعران و نویسندگان علاقه‌مند هستی؟

سهراب سپهری را خیلی دوست دارم. هم هنرمند است و هم نویسنده. این شعرش را واقعاً دوست دارم.

اهل کاشانم / روزگارم بد نیست / تکه‌نانی دارم / خرده هوشی، سرسوزن ذوقی / مادری دارم، بهتر از برگ درخت / دوستانی بهتر از آب روان / و خدایی که در این نزدیکی است

چندوقت است که عضو کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شده‌ای؟ از تجربه‌هایت در کانون پرایمان بگو.

۹ سال است که عضو کانون هستم. به‌نظرم در کانون با افراد زیادی که هر کدام در زمینه‌ای توانمند هستند و فعالیت دارند آشنا می‌شویم و تجربه‌های خوبی کسب می‌کنیم. کانون توانایی‌های زیادی را در من تقویت کرده و به استعدادهایم فرصت رشد داده است. شعر، داستان، قصه‌گویی، نقاشی، نمایش عروسکی، سفال، تحقیق و پژوهش، انیمیشن‌سازی و مشارکت در کارهای گروهی، از فعالیت‌هایی است که در کانون انجام می‌دهیم. علاوه‌بر همه این فعالیت‌ها، دوستی در بین بچه‌ها و حتی مربی‌ها زیبا و پررنگ است. شاید بگوییم که بچه‌های کانون از هر کجای این شهر می‌آیند، ولی درنهایت همه با هم دوست و مهربان‌اند. کانون خانه‌ای است که نقطه‌های مختلف ذهن ما را کشف می‌کند و آن‌ها را پرورش می‌دهد و جرئت قدم‌زدن در راه رسیدن به شکوفایی استعدادهایمان را به ما هدیه می‌کند.

در خودت چه توانمندی‌هایی می‌بینی که قابل توجه است؟

در زمینه سرودن شعر و نوشتن داستان و همچنین فعالیت هنری نمایش عروسکی، مقام‌هایی در استان کسب کرده‌ام. در زمینه نقاشی و فعالیت‌های پژوهشی هم در مسابقات کشوری مقام آورده‌ام. در سال ۱۳۹۲ رتبه دوم بخش پژوهش جشنواره بین‌المللی رضوی را کسب کردم.

کتابی بوده که تو را تحت تأثیر قرار دهد؟

کتاب «قلب کوچک سپهر» نوشته «مهناز فتاحی» کتاب خوبی بود. داستان از این قرار است که «سپهر» پسری است که از وقتی به دنیا می‌آید، مشکل قلبی دارد و با حوادث سختی روبه‌رو می‌شود، ولی درنهایت می‌تواند مانند دیگر هم‌سن‌وسالانش به زندگی

#هشتکو

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

رقتم ننوایی، گفتم ۲ تا بربری بده نمی‌دونم چرا می‌گفت هر کی روپوش سفید داره نونوا نیست. بعد با آمبول افتاد دنبالم!

#خوشمزه‌خان

رقتم سر کوچه بستنی کاکائویی خریدم. رسیدم خونه. الان دارم شیر کاکائو داغ می‌خورم...

#پسر خوشمزه‌خان

پاوربانک خریدم که دغدغه شارژ گوشیم رو نداشته باشم. الان دغدغه شارژ پاوربانکم رو هم دارم!

#آقای همساده

فامیلمون اسمال می‌خواد برای هفتمین بار کنکور بده. اسمشو گذاشتیم سردار آزمون.

#خوشمزه‌خان

قبل از دعوا چند بار صدای آلارم گوشی‌ای که رو ۶ صبح تنظیم شده رو گوش کنيد. حکم دستمال قدرت میتی کومان رو داره.

#خوشمزه‌خان

نه واقعاً «سپینر تو» به آرام شدن اعصاب کمک می‌کنه. عموم به ۱۰ هزار تا از چین وارد کرد ۲ برابر قیمت فروخت. دیگه اعصابش خورد نیست.

#پسر آقای همساده

قورمه سبزی قشنگ از اون غذاهاست که اومده گیاه‌خوارا و گوشت‌خوارا رو صلح بده!

#خیل‌خان

خرس آگه عقل داشت، تابستون تو این زل گرما می‌خوابید، زمستونا می‌رفت برف‌بازی.

#خوشمزه‌خان

کاش مثل کارآگاه گجت یه روباتی داشت که صبحا لباسمو عوض می‌کرد و صبحونه برام درست می‌کرد.

#تنبیل‌خان

باور کنید... از آدم‌هایی که مدام ناله می‌کنند فاصله بگیريد، ۸۱ درصد حس خوشبختی بیشتری خواهید داشت.

#استاد بزرگ



اگر اتوبوس تا خرخره پر از آدم است، بزور سوار نشوید. صبر کنید تا اتوبوس بعدی برسد...

