



گفت و گو با عضو کتابخوان و داستان نویس کانون پرورش فکری نیشابور نوجوانی مثل آبنبات چوبی است

به: محسن حججی
علیرضا پور مشیر



خودروی شخصی، انتخاب ۵۳ درصد ایرانیان برای رفت و آمد در شهر فقط ماشین بابا...!

مشکلات زیست محیطی و کم آبی بلای جان سیستان و بلوچستان

لب‌های ترک خورده سرزمین رستم

قلعه نیکا | تا همین چند دهه گذشته، ایران به کشور چهار فصل معروف بود، چون در هر منطقه آن شیار آب و هوای متفاوتی روییده می‌شد. می‌توانید تصور کنید تا همین چند دهه گذشته، چون الان نمی‌توانید تقریباً در کل همه این مناطق مختلف در آمده و بیشتر جاهای صحرای آفریقا شده و فصل هم که همیشه منگر خنک تابستان است البته از جهت گرما یکی از مناطق ایران که محیط زیست بسیار معروف و مثال زدنی بود جنوب شرق کشور و استان سیستان و بلوچستان بود استانی که پس از مدت‌ها جنگید با مشکلات فراوان زیست محیطی دیگر جانی برای ادامه دادن ندارد و اگر زودتر به دادش نرسیم شاید هرگز احیا نشود و روی پای خودش نایستد. ریزد گرما، کم آبی، مینون‌های ماهی و پرند و کبک عنوان آلوده ترین شهر جهان به وسیله زایل و بی آبی موضوع دغدغه شت طوابع منوریتی این سرزمین است، اگر می‌خواهید بیشتر درباره این مشکلات بدانید، در ادامه گزارش ما همراه باشید.



زادگاه رستم و بروج شاهنامه

اگر بچه‌های بادبسی باشید و سراز ادبیات کشورمان دریابورید حتماً می‌دانید که نام سیستان به عنوان یکی از کهن‌ترین سرزمین‌ها در ایران در شاهکار ادبیات‌مان که همان شاهنامه جناب فردوسی باشد آمده است، اگر هم اهل ادب و ادبیات نباشید، کم کمش می‌دانید که رستم، قهرمان اسطوره‌ای ایران اهل سیستان بوده است. به نظر شما همین دوتا دلیل برای اهمیت استان سیستان و بلوچستان پس نیست؟ اگر فکر می‌کنید بس نیست، خدمت‌تان عرض کنیم که این استان به خاطر موقعیت مرزی و تجاری‌اش و بعد از آن به خاطر کشاورزی و دامداری و بیشتر از این‌ها به خاطر جاذبه‌های طبیعی و تاریخی‌اش اهمیت دارد، هرچند جاذبه‌های طبیعی‌اش به خاطر خشکسالی رو به فنا هستند و فرهنگ و تاریخش هم با مهاجرت مردم در حال از دست رفتن است.

مدفون شدن روستاها زیر شن

توفان‌های صدوبیست‌روزه در سیستان اولین دردسر مردم این منطقه است که با خشک شدن هامون در ارتباط است. فکرش را بکنید که در چهار ماه از سال این توفان‌ها و بادها یکسره می‌وزند و گردوخاک و ماسه‌های بادی درون دریاچه خشک‌شده را حرکت می‌دهند و آن‌ها را برای شهرها و روستاها سوغات می‌آورند. به همین علت تعداد قابل توجهی از روستاها در این استان زیر این شن‌های روان پادآورده مدفون شده‌اند و مردم این روستاها چاره‌ای جز ترک خانه‌هایشان ندارند، چون خاک کم‌کم همه کوجه‌ها را پوشانده و وارد خانه‌هایشان شده است.

شغل‌هایی که تعطیل شده‌اند

همان‌طور که گفتیم هامون رگ حیات و بخت و اقبال مردم این منطقه بود. به دلیل خشک شدن تالاب هامون ۷۰۰ هزار فرصت شغلی در این منطقه از دست رفته است. تالاب هامون منشأ تولید گندم و منبع درآمد ۱۵ هزار صیاد با ۱۲ هزار تن صید ماهی در سال بود و نیزارهای انبوه آن منبع اصلی تغذیه ۱۲۰ هزار رأس دام و صنایع دستی مانند حصیربافی بوده است. واقعاً غصه‌مان می‌شود که برایتان بگوییم همه این‌ها با مرگ هامون از دست رفته‌اند.

رودخانه‌ای که بستر مرگ شد

انگار همه چیز دست‌به‌دست هم داده تا شرایط این استان شبیه فیلم‌های ترسناک سینمایی بشود. یکی از مشکلات جدید زیست محیطی در این استان، مرگ ناگهانی هزاران ماهی در نقاط کم‌آب هامون بود. در مورد این موضوع در رسانه‌ها خیلی حرفی زده نشد و کارشناسان خیلی در موردش اظهار نظر نکردند، اما به اعتقاد عده‌ای ورود پساب، کم شدن عمق آب و به دنبال آن کمبود اکسیژن باعث مرگ دسته‌جمعی ماهی‌ها در این استان شد. اگر بخواهیم ماجرا را برایتان ساده کنیم باید بگوییم همان یک کف دست آب باقیمانده در هامون کم از خاک ندارد و برای همین دیگر به درد زندگی ماهی‌ها نمی‌خورد.

هامون، بزرگ‌ترین غم سیستان

دریاچه هامون بزرگ‌ترین دریاچه آب شیرین کشور، سومین دریاچه بزرگ کشور پس از خزر و ارومیه و هفتمین تالاب بین‌المللی جهان است. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات زیست‌محیطی در سیستان، خشک شدن تالاب هامون است. شاید باورتان نشود، اما تقریباً هفده سال است که هامون به طور کامل آبی به خود ندیده و تنها بخش کوچکی از آن آب می‌گیرد. این دریاچه از یک طرف درگیر خشکسالی کشور خردمان شده و از طرف دیگر درگیر سیاست‌های کشور افغانستان شده است. این کشور خود را در این ماجرا مقصر نمی‌داند و معتقد است که حقیقه هامون را کم نکرده، اما مسئولان کشور خودمان معتقد هستند که خیلی از پدیده‌های هامون زیر سر کشور همسایه است. حتماً زیاد شنیده‌اید که می‌گویند آب مساوی آبادانی است. با از دست رفتن هامون آبادانی از این منطقه قهر کرده و کلید مشکلات سیستان زده شده است.

زایل، آلوده‌ترین شهر جهان

امسال زایل رکورد آلوده‌ترین شهر جهان را زد. شاید خیلی‌ها با دیدن این تیتیر تعجب کردند، اما خود مردم زایل ذره‌ای غافلگیر نشدند این شهر حداقل شش سال است که با آلودگی شدید هوا درگیر است؛ البته آلودگی هوا در این شهر با شهرهایی مثل تهران یا بکن متفاوت است. این‌جا کارخانه‌ها یا ماشین‌ها برای جان مردم نشده‌اند بلکه هجوم گردوغبار نفس را از آن‌ها گرفته است. به گفته کارشناسان تعداد روزهای ناسالم هوا در سال گذشته در این شهر ۱۵۰ روز بوده که از این تعداد ۵۸ روز وضعیت هوا در شرایط خطرناک قرار داشته است. درست است که انگشت اتهام در این ماجرا به سمت هامون خشکیده و پادای صدوبیست‌روزه‌اش است، اما کسی نمی‌پرسد چرا برای این مشکل که کم‌کم دارد بیست‌ساله می‌شود راه چاره‌ای پیدا نمی‌شود؟

بیماری پشست دروازه‌ها شهر

ماجرای تلخ این منطقه پس از هامون تنها به ریزگردها و بی‌کاری ختم نمی‌شود. بیماری دردمس بعدی مردم سیستان است که پس از هامون به آن گرفتار شده‌اند. به گفته کارشناسان بروز بیماری‌های ریوی و چشمی ناشی از ریزگردهای تالاب خشک‌شده هامون، مشکلات زیادی برای مردم منطقه به وجود آورده است. در حال حاضر استان سیستان و بلوچستان به دلیل وجود این مشکلات زیست محیطی بالاترین آمار مبتلایان به بیماری سل را در کشور دارد.

مهاجرت، پایان کار مردم سیستان

متأسفانه همه این مشکلات دست‌به‌دست هم داده تا مردم از سیستان مهاجرت کنند. مطمئن هستم شما هم اگر با این‌همه بلا و دردسر دست به یقه می‌شدید اعضاء‌تان از فولاد هم که بود کم می‌آوردید و عطای شهر و دیارتان را به لقایش می‌بخشیدید، اما این موضوع برای مردم این منطقه خیلی گران تمام شده است، چون آن‌ها واقعاً سرزمین‌شان را دوست دارند و به‌جز وابستگی به خاک، به فرهنگ و سبک زندگی‌شان هم وابسته هستند. آن‌طور که کارشناسان می‌گویند با تلاش‌های دیپلماتیک می‌توان با کشور افغانستان مذاکره جدی کرد و آب را به هامون بازگرداند، همین‌طور برای خلاص شدن از دست گردوغبار هم راه‌های زیادی وجود دارد و اگر بی‌تدبیری در مدیریت منابع آبی تعطیل شود، شرایط بهتر خواهد شد. شاید سیستان نیازمند بازگشت قهرمان اسطوره‌ای‌اش رستم است تا به جنگ دیوهای محیط زیستی رفته و با گذشتن از هفت‌خوان خشکسالی، امید و آبادانی را به زادگاهش برگرداند. شما چه فکر می‌کنید؟ به نظر شما به‌جز احضار روح رستم چه کاری می‌توان برای این منطقه کرد؟

ماجرای تلخ این منطقه پس از هامون تنها به ریزگردها و بی‌کاری ختم نمی‌شود.



یک مهارت مهم



یکی از مهارت‌های اساسی برای این‌که بتوانید با خودتان و دیگران ارتباط خوبی داشته باشید، مهارت خودآگاهی هیجانی است. خودآگاهی هیجانی یعنی این‌که بتوانید احساسات و هیجانات خودتان را بشناسید و آن‌ها را نام ببرید و بیان کنید. ممکن است با خودتان بگویید: ما اهل این سوسول‌بازی‌ها نیستیم. این موضوع به چه درد ما می‌خورد و چه اهمیتی دارد؟



نقش هیجانات

اول از همه باید بدانید که هیجانات در زندگی فردی تأثیر زیادی دارد. هیجانات به شما کمک می‌کند مثلاً وقتی دوست‌تان شما را دعوت می‌کند، اگر احساس خوبی به شما بدهد، دعوتش را قبول می‌کنید به شما کمک می‌کند تا قضاوت کنید شرایطی که در مطلوب است یا نامطلوب، همچنین کمک می‌کند تا که شما را اذیت می‌کند یا به آن نیاز دارید، بشناسید؛ متوجه می‌شوید که از انجام کاری لذت می‌برید، به آن کار می‌روید و وقتی می‌فهمید که بودن در موقعیتی خا ناراحتی شما می‌شود، از آن موقعیت دوری می‌کنید.

صمیمی با خودم



آگاهی و شناخت هیجانات به شما کمک می‌کند در تعامل با خودتان موفق‌تر باشید. شما طی یک شبانه‌روز چه بخواهید و چه نخواهید، احساسات و هیجانات مختلف را تجربه می‌کنید. حال اگر متوجه این هیجانات بشوید، در موقعیت‌های مختلف خودتان را بهتر درک می‌کنید و در نتیجه می‌توانید به‌موقع به خودتان کمک کنید؛ مثلاً فرض کنید که شما می‌فهمید چه مواقعی ناراحت یا خشمگین می‌شوید، این آگاهی به شما کمک می‌کند تا خودتان را از شرایط ناراحت‌کننده دور نگه دارید و از خودتان محافظت کنید.

ارتباط اجتماعی موفق



افرادی که خودآگاهی هیجانی خوبی دارند، در ارتباط با دیگران هم موفق‌تر هستند و بیشتر وقت‌ها روابط خوبی با دیگران برقرار می‌کنند و کمتر روابطشان به تنش شکست می‌انجامد؛ مثلاً فرض کنید رفتار بی‌ملاحظه دوستی باعث ناراحتی شما شده است. اگر متوجه احساس خودتان بشوید، به دوست‌تان برای اصلاح رفتار تذکر می‌دهید، ولی اگر متوجه این احساس خودتان نشوید یا نتوانید آن را بیان کنید، ممکن است تا چندین روز از دست دوست‌تان کلافه باشید و دلخوری و فاصله بین‌تان اتفاق بیفتد.



وقتی متوجه می‌شوید که کارهای روزانه‌تان به هم می‌ریزد، به سمت انجام کارهای مهم‌تر می‌روید و وقتی متوجه می‌شوید که کارهای روزانه‌تان به هم می‌ریزد، به سمت انجام کارهای مهم‌تر می‌روید و وقتی متوجه می‌شوید که کارهای روزانه‌تان به هم می‌ریزد، به سمت انجام کارهای مهم‌تر می‌روید...

هیجانات خودتان را درست شناسایی کنید

اگر بتوانید هیجانات خودتان را درست شناسایی کنید و آن‌ها را دقیق بیان کنید، به دیگران که می‌کنند تا شما را بهتر درک کنند، ولی اگر احساسات خودتان را درست نفهمید یا آن‌ها را درست بیان نکنید، دیگران ممکن است درباره شما اشتباه فکر کنند و این باعث می‌شود که احساسات و هیجانات خودتان را به اشتباه بیان کنید؛ مثلاً فرض کنید که اتفاقی افتاده و شما احساس غمگینی می‌کنید. در شرایطی اگر نتوانید احساس خودتان را بفهمید و الکی در خانه راه بروید و به دیگران گیر اعضای خانواده هم کلافه می‌شوید و به جای این‌که از شما دلجویی کنند شما را توبیخ و آن‌وقت ممکن است احساس کنید آن‌ها شما را نمی‌فهمند و درک نمی‌کنند.

اول خودمان

یادتان باشد اگر بخواهید مهارت‌های هیجانی فرزندتان را پرورش دهید، اول لازم است روی خودتان کار کنید، زیرا کودکان و نوجوانان اول به عملکرد شما نگاه می‌کنند بعد به کلام‌تان. اگر نیاز به تمرین و پرورش این مهارت در خودتان دارید، نکاتی را که در بالا برای نوجوانان گفته شد، بخوانید و آن‌ها را تمرین کنید.

سرزنش نکنید

اگر دوست دارید که فرزندتان بتواند احساسات خودش را بشناسد و آن‌ها را بیان کند، باید مراقب برخوردتان هنگام روپرو شدن با احساسات فرزندتان باشید؛ مثلاً اگر فرزندتان از چیزی ناراحت شده یا عصبانی است، اگر او را مسخره کنید و بگویید این موضوع که ناراحتی ندارد، نوجوان‌تان از داشتن این هیجان احساس شرمندگی می‌کند و دیگر نمی‌تواند به‌راحتی احساسات خودش را بشناسد.



خودروی شخصی، انتخاب ۵۳ درصد ایرانیان برای رفت‌وآمد در شهر

فقط ماشین بابا...!

تقصیر فردگرایی است

بدون شک شما که الان این مطلب را می‌خوانید سری تکان می‌دهید و زیر لب وای‌وای می‌گویید، اما همین شما تنگ غروب که می‌شود حوصله‌تان سرفرفته و اولین گزینه‌تان برای تفریح، دوردور کردن با ماشین است. حتماً پیش خودتان می‌گویید خوب نیست که دوستان شما با ماشین باشند و شما پیاده‌گزر کنید، پس شما هم ماشین برمی‌دارید و بقیه را هم تشویق می‌کنید که با ماشین خودشان بیایند، چون راحت‌تر است. اگر می‌پرسید چی شد که ما این‌چوری شدیم، خدمت‌تان باید عرض کنیم که به اعتقاد برخی از جامعه‌شناسان ما ایرانی‌ها خیلی فردگرا هستیم و همین روحیه کار دست‌مان داده است. حالا این یعنی چه؟ یعنی این‌که ما توی خودروی خودمان راحت‌تر هستیم و احساس امنیت بیشتری می‌کنیم. حتماً این ضرب‌المثل قدیمی را شنیده‌اید که می‌گوید: «لاغ مردم را یک‌جوری سوار شو!» باور کنید نصف بیشتر معضل ترافیک ما در شهرهای بزرگ زیر سر همین ضرب‌المثل است. تازه این‌که چیزی نیست کلاً ماشین داشتن و ماشین‌دار بودن به یکی از گزینه‌های رفاه در زندگی ما ایرانی‌ها تبدیل شده است و فکر می‌کنیم هر کسی که از اتوبوس و وسایل نقلیه عمومی استفاده می‌کند از سر ناچاری است.



به نظر شما همشهری‌هایتان برای رفت‌وآمد در شهر بیشتر از چه وسیله‌ای استفاده می‌کنند؟ وسایل حمل‌ونقل عمومی مانند اتوبوس، تاکسی و مترو؟ نخیر اشتباه می‌کنید! چون بیشتر همشهری‌های ما برای رفت‌وآمد از گزینه وسیله حمل‌ونقلی به نام «ماشین بابا» استفاده می‌کنند. وسیله‌ای که تفاوتش با سایر گزینه‌ها در خصوصی بودنش است و به همین خاطر برای ما درس‌ساز شده. آن‌طور که پژوهش‌ها می‌گویند نصف بیشتر ما ایرانی‌ها دل‌مان می‌خواهد که فقط و فقط با ماشین باباجون برویم دوردور و اصلاً حال و حوصله وسایل نقلیه عمومی را نداریم. این نصف بیشتر رقمی در حدود ۵۳ درصد است. بعد اگر یکی از اعضای خانواده زودتر از ما، ماشین باباجون را صاحب شده باشد، ما به‌ناچار به مترو رضایت می‌دهیم؛ البته این‌که ما که می‌گوییم یعنی حدود ۱۵ درصد. بعد از مترو بچه‌مبتهای مدرنی هستند که طرفدار رفت‌وآمد با تاکسی‌های اینترنتی شده‌اند. اتوبوس و تاکسی خطی انتخاب‌های بعدی ما هستند و سرآخر هم نوبت تاکسی‌های تلفنی است. این‌که ما سوار تاکسی تلفنی نمی‌شویم به‌خودمان مربوط است، اما این‌که دور اتوبوس را خط کشیده و از تاکسی‌های خطی برای رفت‌وآمد استفاده نمی‌کنیم اصلاً به خودمان مربوط نیست، چون با این انتخاب‌ها شده‌ایم بالای جان خودمان و در واقع داریم با دست خودمان، شهر را آلوده کرده و گور خودمان را می‌کنیم.

ماشین بدون اخلاق مساوی ترافیک

ماشین، ترافیک و اخلاق شهروندی، سه موضوع بسیار مهم هستند که به اندازه درس خواندن و امتحان و تجدیدی به هم ربط دارند. سالانه نزدیک به ۵۰۰ هزار دستگاه خودرو، بدون از رده خارج شدن حتی یک‌درصد از خودروهایی که عمرشان تمام شده است، وارد خیابان‌های پایتخت می‌شوند. درست است که در تهران یا شهرهای بزرگی مثل مشهد یا اصفهان خیلی خیابان ساخته شده است، اما باور کنید این خیابان‌ها ظرفیت این تعداد وسیله نقلیه را ندارند. تازه این ماجرای تهران و سایر شهرهای بزرگ کشورمان است، در صورتی که شهرهای کوچک به همین اندازه هم گسترش پیدا نکرده‌اند و تقریباً همان بافت قدیمی‌شان را حفظ کرده و تعداد خیابان‌هایشان بسیار محدودتر است، اما هرروز بر تعداد خودروهای شخصی‌شان اضافه می‌شود.

همه ما می‌دانیم که هوا آلوده است. همه از این‌که ساعت‌های زیادی در ترافیک بمانیم، متنفریم. آلودگی صوتی، رفتارهای غلط هنگام رانندگی و حوادث، مشکلاتی هستند که از آن‌ها فراری هستیم. با این‌همه هم‌چنان برای بیرون رفتن دوست داریم سوار ماشین خودمان بشویم و به هیچ صراطی هم مستقیم نیستیم. این ماجرا با توپ و تشر هم درست نمی‌شود، چه برسد به فرهنگ‌سازی و تبلیغات رسانه‌ها و برنامه‌ریزی مدیران شهری!

هر کاری راهی دارد

آن‌طور که کارشناسان می‌گویند دوی این درد که ریشه در فرهنگ ما دارد در روحیه جمع‌گرایی نهفته است. اخلاق شهروندی و روحیه جمع‌گرایی بر این حکم می‌کند که افراد یک جامعه، منافع جمعی را در نظر داشته باشند و در مواردی آن را بر راحتی و خواست شخصی خود ترجیح دهند. این‌طوری است که به خاطر کاهش آلودگی و آسایش همه و فردی بهتر کمی به خودمان سختی داده و به جای گزینه «ماشین باباجون» بدون خجالت یا ناراحتی سراغ مترو یا اتوبوس و سایر وسایل عمومی می‌رویم. به‌جز این مورد، کارشناسان راهکارهای دیگری هم برای حل این مشکل و خلاص شدن از دست ترافیک ارائه می‌دهند. راهکارهای مؤثر و به اثبات رسیده بسیاری وجود دارند که بکارگیری آن‌ها در رفع این معضل کمک می‌کند. اول از همه توسعه ناوگان حمل‌ونقل عمومی شهری مانند مترو است. اگر جوان‌ها و نوجوان‌ها به‌راحتی بتوانند با این وسایل به مقصد برسند و تا رسیدن به مقصد از فشار و شلوغی دچار نقص عضو نشوند، بدون شک تمایل بیشتری به رعایت حال هموطنان‌شان داشته و بیشتر روحیه جمع‌گرایی‌شان کار می‌کند. استفاده از تجربه‌های موفق سایر کشورها در امر تردد شهری، آموزش و ترویج درست فرهنگ ترافیک بین مردم و مدیریت اصولی شهر از دیگر راهکارها هستند.

خبر فوری

اول مهر، متروی رایگان سوار شوید



کاهش به فکر همه سال باشد

حالا که حرف استفاده از وسایل نقلیه عمومی شد گفتیم تا تنور داغ است نان را بچسبانیم و برایتان خبر خوبی در این مورد بگوییم، شاید در حل این معضل کمکی کرده باشیم. عرض شود خدمت‌تان که متروی تهران در روز اول مهر برای دانشجویان و دانش‌آموزان رایگان است. حالا می‌گویید کسی ما را برای حل مشکل ترافیک تشویق نمی‌کند.

خبر فوری

دست‌یافتنی‌هایی که باعث خیر شدند



خدا خیرش بدهد

شاید هم این ماجرای ماشین شخصی سوار شدن ما باعث شود مخ مسئولان به کار افتاده و یک‌دفعه اقدام خلاقانه‌ای انجام بدهند یا این‌که اختراع جدیدی رو کنند، چون تجربه ثابت کرده که افراد در تنگناها و فشارهاست که هنرشان را رو می‌کنند؛ نمونه‌اش همین خانم ثروتمندی به نام «جووژفین کوکران» است که از بس خدمتکارهای خانه طرف‌های گران‌قیمتش را موقع شستن شکستند و خورد و خاکشیر کردند، در تنگنا قرار گرفت و سرآخر ماشین ظرفشویی را اختراع کرد و خدمت بزرگی به همه دختر خانم‌ها کرد.



کارگاه عملی

استیکرت را بشناس...!



اگر احساس می‌کنید در شناخت حالت‌ها و احساسات خودتان قدری ضعف دارید و نمی‌توانید آن‌ها را درست و واضح به دیگران بگویید، باید قدری مهارت‌های خودتان را در این زمینه افزایش دهید. برای این کار وارد کارگاه این هفته شوید و تمرینات مربوط به آن را به مدت یک ماه انجام دهید. مطمئن باشید که پیشرفت چشمگیری خواهید داشت.

حق بدهید

اولین کاری که باید انجام دهید این است که به خودتان حق بدهید احساسات متفاوت را تجربه کنید. همه آدم‌ها احساسات مختلف را تجربه می‌کنند. همه آدم‌ها گاهی خوشحال‌اند، گاهی غمگین هستند، گاهی خشمگین می‌شوند، گاهی می‌ترسند و گاهی حسادت می‌کنند. اگر هیجانات مختلف را ارزش‌گذاری کنید، برای شناخت آن‌ها حساسی به دردها می‌افزاید. یادتان باشد تجربه کردن هیجانی خاص باعث بی‌ارزش شدن شما نیست. اگر به خودتان حق بدهید که احساسات مختلف داشته باشید، بهتر می‌توانید آن‌ها را بشناسید.

از خودم بپرسم

قوی شدن در شناخت احساسات و هیجانات نیاز به تمرین دارد. برای این کار دفترچه‌ای تهیه کنید. در طول روز حداقل پنج‌بار در موقعیت‌های مختلف از خودتان بپرسید که «من الان دقیقاً چه احساسی دارم؟» پاسخ را در دفترچه یادداشت کنید؛ مثلاً هنگام غذا خوردن، تماشای تلویزیون، در اتوبوس، هنگام گفت‌وگو با دوستان یا هر موقعیت دیگری که بودید روی خودتان تمرکز کنید و از خودتان در مورد احساسات‌تان در همان لحظه بپرسید و پاسخ را در دفترچه یادداشت کنید. این تمرین بسیار خوبی برای پرورش مهارت خودآگاهی هیجانی است.

فهرست احساسات

برای این که بتوانید تمرین قبل را به خوبی انجام دهید احتیاج دارید که احساسات مختلف را بشناسید. برای انجام این کار، فهرستی از نام احساسات مختلف تهیه کنید و آن را در جایی که جلوی چشم‌تان باشد نصب کنید و هر روز به آن نگاه کنید. با این کار دامنه لغات شما درباره احساسات گسترده می‌شود و موقعی که می‌خواهید احساس خودتان را بنویسید گزینه‌های بیشتری پیش‌رو دارید. هرچه تعداد احساساتی که می‌شناسید بیشتر باشد، بهتر است.

نام ببرید

یکی از مهارت‌های لازم برای خودآگاهی هیجانی این است که بتوانید احساسی را که تجربه می‌کنید با نامی بیان کنید. بسیاری از بزرگسالان هم در این زمینه ضعف دارند. یعنی می‌فهمند که احساسی دارند، ولی نمی‌توانند نام مناسبی را پیدا کنند که بر آن احساس بگذارند تا دیگران هم متوجه بشوند. برای همین است که از نام‌های کلی که مبهم هستند استفاده می‌کنند؛ مثلاً «خوب نیستم» یا «حال ندارم». این‌ها می‌توانند به معنای خستگی، غم، بی‌حوصلگی یا حتی خشم باشد. تمرین کنید هیجان خود را با اسمی که خوب بتواند آن را توصیف کند، بنامید.

صورتک‌های مفید

برای شناخت بهتر احساسات خودتان، می‌توانید از صورتک‌های احساسات کمک بگیرید؛ مثلاً در تلفن همراه تصویر صورتک‌ها با حالت‌های مختلف وجود دارد. سعی کنید روزی چندبار با یکی از آن صورتک‌ها خودتان را توصیف کنید و تصویر آن را در دفترچه‌تان بکشید یا این‌که به صورتک نگاه کنید و بگویید که این صورتک نشان‌دهنده چه احساسی است. با این کار در شناخت هیجانات قوی می‌شوید.

کشف احساسات

تمرین کنید که بتوانید احساسات دیگران را حدس بزنید؛ مثلاً زمانی که در حال تماشای تلویزیون هستید یا زمانی که در پارک مشغول تفریح هستید به حالت‌ها و چهره دیگران نگاه کنید و سعی کنید حدس بزنید که طرف مقابل چه احساسی دارد. این کار به شما کمک می‌کند بفهمید که حالت‌های چهره متفاوت چه احساساتی را نشان می‌دهد.

من چه شکلی شدم؟

هر وقت احساس خاصی داشتید جلوی آینه بروید و به صورت خودتان نگاه کنید یا مثلاً در خانه یا در جمع دوستان، هر وقت به شما گفتند که چه احساسی دارید، مثلاً اگر مادرتان به شما گفت «چرا ناراحتی؟» جلوی آینه بروید و تصویر خودتان را نگاه کنید. ببینید صورت‌تان چه شکلی شده است که مادرتان احساس کرده ناراحت هستید. این کار به شما کمک می‌کند بفهمید که هر احساسی، چه حالت چهره‌ای را به دنبال دارد.

حرف بزنید

آخر هر روز فرصتی بگذارید که با فرزندتان درباره تجربیات آن روز صحبت کنید. درباره اتفاقاتی که در آن روز افتاده و احساساتی که تجربه کرده‌اید، با فرزندتان صحبت کنید و از او هم بخواهید که درباره تجربیات و احساسات خودش صحبت کند. این کار به فرزندتان کمک می‌کند تا در شناخت و بیان احساساتش قوی شود.

بازی پانتومیم

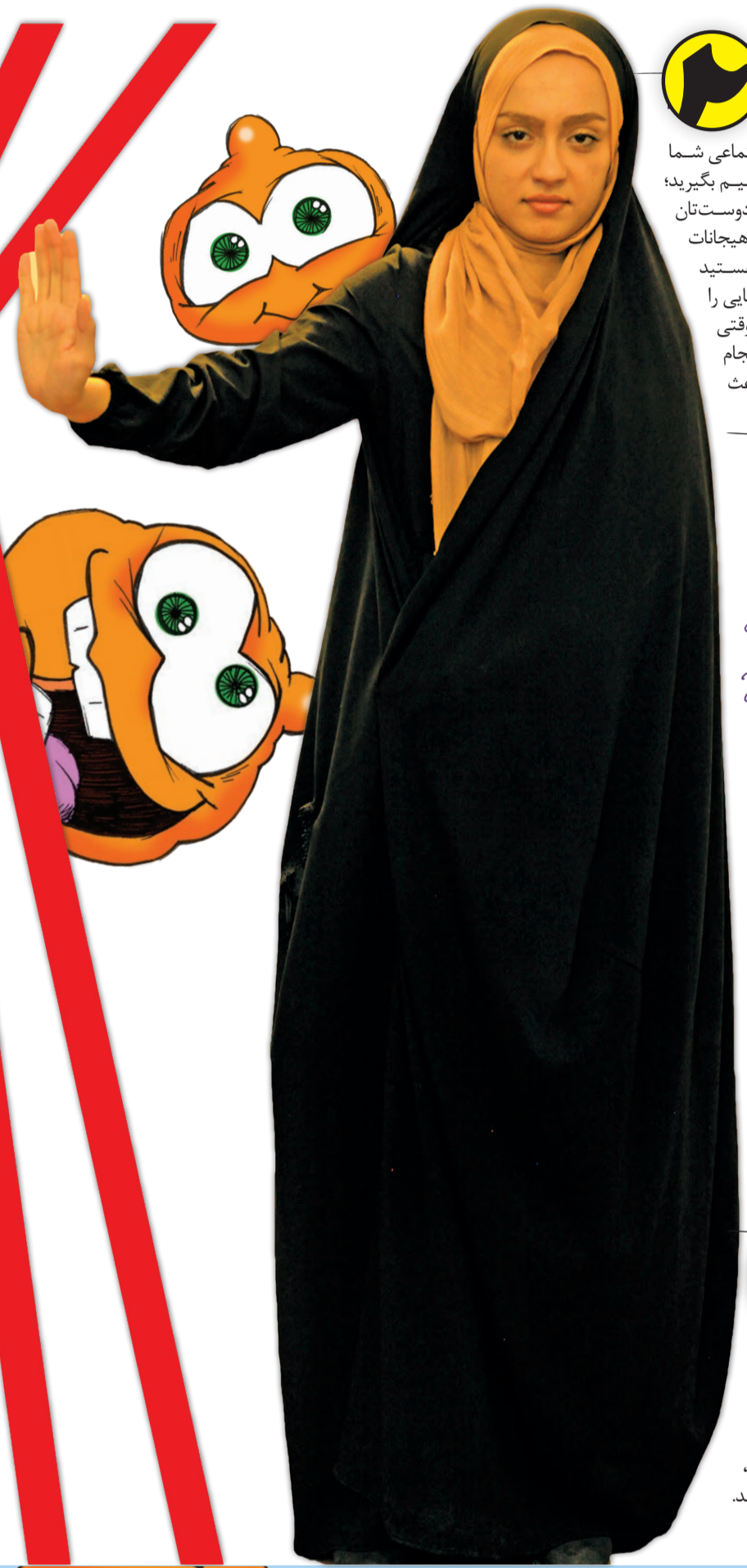
نوجوانان از انجام فعالیت‌های هیجانی لذت می‌برند. بازی‌های خانوادگی و دسته‌جمعی‌ای را طراحی کنید که به شناخت هیجانات مختلف کمک می‌کند؛ مثلاً از هریک از اعضای خانواده بخواهید اتفاقی را که برایشان افتاده و احساسی را که تجربه کرده با پانتومیم نشان دهد و دیگران حدس بزنند. پانتومیم به شما و فرزندتان کمک می‌کند تا هیجانات مختلف را بشناسید و بتوانید آن‌ها را نمایش دهید.

برگه صورتک‌ها

کاغذی را در جایی از خانه نصب کنید و از اعضای خانواده بخواهید که هر وقت از آن محل می‌گذرند، احساس خودشان را با کشیدن صورتک نمایش دهند. این تمرین باعث می‌شود که فرزندتان طی روز چندین‌بار به احساسات خودش توجه کند و بتواند آن را نمایش دهد. در پایان روز برگه را با هم بررسی و سعی کنید براساس صورتک‌ها حدس بزنید که هر کسی چه احساسی داشته است. در مورد احساساتی که هر کدام از اعضا تجربه کرده‌اند، با هم گفت‌وگو کنید.

چگونه احساسات خودمان را بشناسیم و آن‌ها را بیان کنیم؟

مخردارم... می‌فهمی!



و اجتماعی شما تا تصمیم بگیرید؛ دن با دوست‌تان نیند. هیجانات آن هستید چیزهایی را مثل وقتی مت انجام اص باعث

والدین لیر م کوفه م ار شما نند. س

ط با نوی و ش و مظه این بلاج ساس کن و

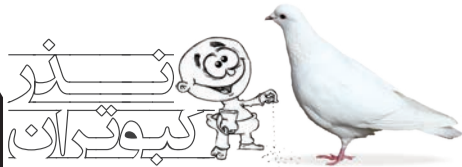
مک ست ساس چنین بدهید، می‌کنند.

ورود والدین آزاد

بچممم... مئممم...

آگاهی از هیجانات و توانایی بیان کردن آن‌ها یکی از مهارت‌های مهم برای هر انسانی است؛ البته پرورش این مهارت مخصوص دوران نوجوانی نیست بلکه از کودکی باید در دستور کار تربیتی خانواده‌ها باشد، اما هیجوت‌وقت برای انجام کار خوب، دیر نیست. اگر فکر می‌کنید در این زمینه خیلی کار نکرده‌اید، هرچه زودتر دست‌به‌کار شوید. نکات زیر می‌تواند به شما در این زمینه کمک کند:





کودکانه‌های کارون گامی‌ش آباد یکی از مناطق حاشیه‌ای کارون است و گامی‌ش‌ها همبازی کودکان این منطقه هستند.



نامه‌ات همیشه الان رسید

دادگاه 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



علی رضایی‌مشیر

به: مجلس حجی

آن روز مثل همه روزهایی که مشغول و زرفتن با تلفن همراهم بودم، خیر مشترکی میان ده‌ها کائالی که عضو آن هستم، نمایش داده شد؛ از اسارت «محسن حجی» خبر می‌داد. چند لحظه بعد هم... از شهادت او خبر دادند. مدتی نگذشته بود که تصاویر مختلفی از محسن پخش شد. بعد از آن شبکه‌های خبری رسمی هم شهادت‌ش را تأیید کردند. اگر بخوایم حرف دل‌مان را بزنیم، نمی‌دانم چرا ناخودآگاه، یاد تصویر عصر عاشورای استاد فرشچیان افتادم و این صحنه، مدام از جلوی چشمم رژه می‌رفت. بارها با خودم مرور کردم: «علی‌رضا! اگر الان فرصت پیش بیاید و بگویند برای دفاع از حرم برو چه واکنشی نشان خواهی داد؟!» ولی نتوانستم به جواب مشخصی برسم؛ باور کنید همه‌اش ترس و وحشت از جنگ و تفنگ و تیر نیست! نمی‌گویم نمی‌ترسم... نه! اما همه‌اش این نیست! سال‌هاست دارم تلاش می‌کنم به آرزوهایم برسم! هر سال، دفتر برنامه‌ریزی سالانتم را پر می‌کنم از خواسته‌هایم و از بیخ فروردین تا غروب روز آخر اسفند تلاش می‌کنم تا به آن‌ها برسم. آن‌ها را چه کار کنم؟! زندگی و آینده‌ام چه می‌شود؟! و هزاران هزار فکر دیگر که دستم از سرم بر نمی‌دارد! خیر، زودتر از آن‌چه فکر می‌کردیم، نه فقط ایران را... که به گوش همه رسید! یک جوان دهه هفتادی ایرانی با لب‌هایی خشک، سر بلند و با عزت‌نفس، اسپر داغش شد و بعد از آن به شهادت رسید! ما دانید! با خودم فکر می‌کنم؛ محسن حجی، بار سفر را از خیلی وقت‌ها بیچیده و... این روزهای زندگی را برای آرامش ابدی انتخاب کرده بود.

خیر، زودتر از آن‌چه فکر می‌کردیم، نه فقط برای مذهبی‌ها... که به شنیدنش، دل خیلی‌ها را سوزاند! حتی آنان که روشنفکری دست از سرشان بر نمی‌دارد و از دفاع و حرم چیزی نمی‌دانند. محسن حجی، با رفتنش... با تصمیمش و با انتخابش به من و ما نشان داد که باید در راهی که می‌خواهی قدم بگذاری، مصمم باشی! باید سر بلند باشی و با هر اتفاقی، سر خم نکنی! محسن حجی سن کمی داشت، اما دلش... قلبش... و اراده‌اش، مردانه بود و استوار! کاش برایمان دعا کند تا ما هم بتوانیم مثل او برای آینده خودمان... آتیه ایران و اعتقادمان... تصمیم مردانه‌ای بگیریم!

این هفته مطلبی را از متن کتابی نوجوان در آوردم. قسمت‌های خوب کتاب را علامت زده‌ام که با خاتم دهقان تاپت کنیم و روی پائل ادبی کلاس‌مان بچسبانیم. «غزاله» مسئول بخش شعر است و من داستان... «ندا» مینی‌مال‌ها را در می‌آورد و «آیدا» هم آن‌ها را تزیین می‌کند... سر کلاس همه آماده‌ایم. مطالب‌مان تاپت شده و تزیین شده هستند و پائل ادبی‌مان را هم هفته پیش درست کرده‌ایم... با مقوای قهوه‌ای طرح درخت پرشاخه‌ای را روی مستطیل پائل در آورده‌ایم و برایش برگ گذاشته‌ایم. مطالب‌ها را که نصب می‌کنیم، مثل میوه‌های درخت دیده می‌شوند... با هم شعرها و داستان‌ها را می‌خوانیم... حالا پربارتر شده‌ایم. گیتاقاسمی



دور می‌زنم... کتاب‌های «ویکتور هوگو»، «میچ آلبوم»، «سلینجر» و... دست‌به‌دست می‌چرخد. بچه‌ها جلد و نشر و ترجمه را بررسی می‌کنند. در کتاب خارجی توانایی مترجم نقش زیادی دارد. یکی از بچه‌ها کتابی در دست می‌گیرد، یکی از کتاب‌های میچ آلبوم، جلد کتاب حاشیه‌های زرشکی دارد و زمینه‌اش گرم‌رنگ است. اسم کتاب هم به رنگ حاشیه‌های روی زمینه کرم نوشته شده. شروع می‌کند، «میچ آلبوم آمریکایی است. در کتاب‌هایش خانواده معنا دارد. فرزند نقش خودش را می‌داند. نقش پدر و مادرش را می‌داند. مادر سعی می‌کند کاستی‌های پدر را با مهربانی‌هایش جبران کند. آلبوم نالیده از پدر و مادرها، «پدر و مادرها روی آینه فرزندانشان رد می‌اندازند. آخرین رد پدر بر آینه پرسش بی‌توجهی‌اش بود». آلبوم گفته که ما در تجربه زندگی می‌کنیم، کارهای ما به هم مربوط است. یکی شهربازی می‌سازد و می‌میرد، یکی چند سال بعد در آن کار می‌کند. این طوری زندگی‌شان به هم مربوط می‌شود. صحبت‌ها تمام شده. بچه‌ها مشتاق خواندن کتاب هستند. کتاب کم‌جیمی است، خواندنش کار یک هفته است و اگر خیلی مشتاق باشید کار دو روز.

فرناز ناصری‌نسب

باز هم مثل همیشه زمان آن رسید که بخوانیم... بشنویم و از این آثار ارزشمند لذت ببریم. بچه‌ها یکی یکی از داستان‌ها یا شعرهایی که در طول هفته خوانده‌اند بر ایمان می‌گویند. قسمتی از کتاب‌هایشان را می‌خوانند و بعد ما بحث می‌کنیم در مورد نویسنده‌اش، انتشاراتش یا حتی نوع قلم نویسنده. بعد از هر کدام از این نقدها، ما چیز جدیدی به احساسات و قلم خود اضافه می‌کنیم. بهتر می‌نویسیم و با خواننده ارتباط بهتری پیدا می‌کنیم. این نوع نقد بی‌نهایت دلچسب است.

نقیسه سادات حسینی

یک روز با نوجوانان کارگاه ادبی کانون

سه‌شنبه‌ها نیلی است...

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در مراکز فرهنگی خود به صورت هفتگی کارگاه‌های داستان‌نویسی و شعرسرایی برگزار می‌کند. در این کارگاه‌ها نوجوانانی که کودکی‌شان را در کلاس‌های نوشتن خلاق سپری کرده‌اند و به قالب شعر یا داستان رسیده‌اند با عناصر شعر و داستان، مهارت‌های داستان‌نویسی، قالب‌های شعری، نقد شعر و داستان، نویسندگان و شاعران بزرگ و مکاتبات ادبی آشنا می‌شوند. در این کارگاه‌ها علاوه بر بعد آموزشی، بر تقویت مهارت‌های نوشتن اعضا تأکید ویژه می‌شود. به همین دلیل در هر جلسه متناسب با محتوای آموزشی آن جلسه، تمرین کارگاهی به اعضا داده می‌شود. آن‌ها همان‌جا می‌نویسند و بعد نوشته‌هایشان را به صورت گروهی با استفاده از دانش نظری‌شان و البته با هدایت مربی نقد می‌کنند. این بار دختران داستان‌نویس کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره هشت مشهد با قلم توانایشان کارگاه داستان را آن گونه که در کانون برگزار می‌شود معرفی کرده‌اند. «الهام دهقان، مربی ادبی کانون

سه‌شنبه‌ها مهم است، چون اتفاق‌های مهم می‌افتد. سه‌شنبه‌ها خودش داستان کوتاهی است پر از حادثه و عاطفه و مهارت و شخصیت‌های بازمه. گاهی مربی، داستانی یا بخشی از داستانی را از نویسنده بزرگی انتخاب می‌کند و برایمان می‌خواند. با نویسنده و سبک کاری‌اش آشنا می‌مانیم. می‌کند و داستان‌های دیگرش را به ما معرفی می‌کند. سه‌شنبه‌ها، وقتی که داستان‌های نویسنده‌گان بزرگ را می‌خوانیم مهم‌تر می‌شود.

آیدا محمدزاده

مهارت‌های داستان‌نویسی دست را می‌گیرند تا اولین قدم‌هایت را برای نوشتن داستان خوب برداری. گرافکتی، فرافکتی و کشمکش از مهارت‌های داستان‌نویسی هستند که به جذابیت و بهتر شدن داستان‌ها کمک می‌کنند. مربی کلاس ادبی هر جلسه یکی از این کشش‌ها را برای بهتر راه رفتن در فضای نوشتاری داستان به ما هدیه می‌دهد. دوست دارم روزی در داستان‌هایم بدم. مربی می‌گوید: «خواندن کتاب‌های خوب پاهای نوشته‌ها را قوی می‌کند».

غزاله ناجی ابراهیمی

سه‌شنبه‌ها نیلی است. سه‌شنبه‌ها ساعت سه تا پنج و نیم عصر، نیلی است. سه‌شنبه‌ها دورهم می‌نشیم و از همه اتفاقات هفته حرف می‌زنیم و حتی به بی‌مزه‌ترین‌ها هم می‌خندیم. سه‌شنبه‌ها، روزهای خوبی هستند. زمان، روی خوش به ما نشان می‌دهد و ما شاد هستیم. افکارمان را ناشیانه روی کاغذ پیاده می‌کنیم و خاتم دهقان مثل سفالگری ماهر چیزهای خوب دارد. سه‌شنبه‌ها یعنی یک نشریه دیواری جدید، یک مهارت جدید داستان‌نویسی، یعنی معرفی یک کتاب خوب از سوی گیتا، حرف‌های صمیمانه با غزاله، در گوشه بیچ‌کردن با ملیکا، سه‌شنبه‌ها یعنی نوشتن داستان‌های جدید... سه‌شنبه‌ها خوب است... سه‌شنبه‌ها نیلی است.

ندا آیین

برای کوزه هیچ چیز مهم‌تر از شکل دانش نیست. اگر درست شکل و شمایل داده نشه، می‌تونه ترک برداره، کج بشه و حتی بشکنه. اگر درخت هرس نشه و شاخ و برگ‌های اضافه‌اش زده نشه اون درخت هیچ‌وقت قد نمی‌کنه. اندیشه و دیدگاه‌های متفاوت برای تبدیل شدن به شعر و داستان باید مسیر خودشون پیدا کنن. کارگاه ادبی ما به نوشته‌هامون شکل می‌ده. نه آن قدر منفی و سرکوبانه نقد می‌شه که هنوز به وجود نیومده، شوق شکفتنش از بین بره و نه آن قدر مثبت و خوش‌بینانه که تنه‌ای توخالی بشه که با نگاهی واقع‌بینانه ریشه کن بشه و از بین بره.

زهره ابرمر

در مناطق پر درخت، قرار نگذارید... فریدون جون! خودتی؟ آره داداش! چه خبرا؟! #خوشمزه‌خان #خیل‌خان #آقای همساده #شاعر تنها

ریاضیدان‌ها وقتی اعصاب‌شون به هم می‌ریزه بهشون می‌گن به اعصاب‌تون مثلث باشید. #خوشمزه‌خان لحظه کشیدن سیخ از کوبیده رو باید به عنوان بهترین لحظات ثبت کرد. خیلی باشکوهه. #خیل‌خان وقتی از بقیه توقع ندارید، اعصاب‌تون آروم‌تر و زندگی‌تون قشنگ‌تر می‌شه. #استاد بزرگ یه بار معلم‌مون بابامو خواست بهش گفت بچه‌تون خیلی بی‌انضباطه! بابام گفت: خدا رو شکر، از دیشب خوابم نبرد فکر کردم پول می‌خواستید. #پسر خمیس‌خان

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

تو یکی از این رستوران معروف‌ها آنگوشت سفارش دادم. وقتی خواستم برم بهم گفت اون که باهات غذا تو کوبیدی شمع‌دون بود نه گوش‌تکوب. #خوشمزه‌خان بدترین خاطره دوران تحصیلاتم وقتی بود که از راه مدرسه برمی‌گشتم تو کوچه‌ها بوی قرمه سبزی می‌اومد، می‌رسیدم خونه می‌فهمیدم ناهار املت داریم. #خیل‌خان موجودی حساسم جوریه که اگه یکی کارتم رو برداره، با دوتا کارت هدیه پستش میاره. #آقای همساده آدم بی‌حوصله مثل گوشه‌ای می‌مونه که باتریش خرابه، یهو دیدی با ۸۰ درصد شارژ هم خاموش شد. #شاعر تنها