

خبرنگار آمریکایی موارد دخالت دولتش در امور دیگر کشورها را رو کرد

دو کم کنی

تکه‌ای از ماه پاستیل‌های

فرور



فرورفتگی‌های گوناگون را نمایان تر کن!!!

نگاهی به وضعیت خطرناک سیستم‌های گرمایشی مدارس

سلام گرم ما را برسان



پنج سال پیش حادثه آتش‌سوزی در مدرسه شریع آباد و سوختن دخترچه‌های بی‌گناه در آتش هم‌تراز را نتواند کرد و باعث شد مسئولان متوجه حضور خطرناک بخاری‌ها در کلاس‌های درس بشوند

نگاهی به وضعیت خطرناک سیستم‌های گرمایشی مدارس

سلام گرم ما را برسان

فاطمه نیک | قدیم‌ها همه چیز به قاعده بود. مثلاً کلاس درسی را تصور کنید که دانش‌آموزان دور کرسی نشسته‌اند و خیلی راحت و آسوده با زیرشلواری و ژاکت یقه هفت مشغول درس خواندن هستند. تازه ایمنی را هم رعایت کرده‌اند و برای این که یک وقت خدای نکرده پایشان به منقل نخورد دوتا دوتا جوراب پوشیده‌اند و تازه جوراب‌ها را هم تا می‌توانسته‌اند روی پیزامه‌ها پشان کشیده‌اند بالا! اعلامیه‌ای هم در کلاس چسبانده‌اند و در مورد فواید کرسی از رفع کم‌خونی تا تقویت حافظه نوشته‌اند تا مشت محکمی باشد بر دهان کسانی که از سیستم گرمایشی سنتی ایراد می‌گیرند و می‌گویند الا و بلا مدارس کشور باید با تجهیزات مدرن گرمایشی مجهز شوند. اصلاً هم نگران گازگرفتگی و مرگ خاموش نیستند، چون هم زغال‌ها را خوب آتشی کرده‌اند و هم اگر یک وقت بابتی مدرسه کارش را در مورد زغال‌ها درست انجام نداده باشد آن قدر در و دیوار کلاس، درز دارد که هوای تازه که همان تهویه امروزی خودمان باشد، در جریان است. از این‌ها گذشته هیچ کس نگران آتش‌سوزی نیست، چون نهایتش منقل اگر گر بگیرد معلم می‌تواند با لگد پرتش کند توی حیاط و خاموشش کند. این است که می‌گوییم قدیم‌ها همه چیز به قاعده بود و حتی نقص و عیب کارها هم یک‌جایی به درد می‌خورد. برعکس الان که مدرن شدن نصف و نیمه کار دستمان داده است و باعث شده مجهز کردن مدارس به سیستم گرمایشی استاندارد تبدیل به مسئله مهمی در سیستم آموزشی شود. اگر می‌خواهید از چند و چون ماجرا باخبر شوید در ادامه گزارش با ما همراه باشید.

شرایط مطلوب نیست

درست است که در این چند سال تلاش‌های زیادی برای استانداردسازی سیستم گرمایشی کلاس‌های درس انجام شده است، اما ما آن قدر توی این موضوع عقب هستیم که حالا حالاها هرچه بدویم کم است. آن طور که آمار و اعداد می‌گویند هنوز استان‌هایی هستند که در وضعیت خطرناکی قرار دارند. این به این معنی نیست که تهرانی‌ها وضعیتشان خوب است، اما استان‌هایی مانند خراسان شمالی، خراسان رضوی، آذربایجان شرقی و غربی، اردبیل و همه مناطق سردسیر کشور که دوره یخبندان طولانی دارند و به‌ویژه مناطق روستایی شرایطشان مطلوب نیست و در فهرست استان‌های پرخطر قرار دارند.

چرا بخاری‌ها خطرناک هستند؟

شاید الان که این گزارش را می‌خوانید در خانه و کنار بخاری گازی یا نفتی نشسته‌اید، برای همین کمی ترسیده‌اید و شاید هم ترسیده‌اید و به حرف‌های ما می‌خندید و می‌گویید که نه بابا! این بخاری‌ها اصلاً هم خطرناک نیستند. متأسفانه ما در کشورمان کلاً در حوزه ایمنی و استاندارد سیستم‌های گرمایشی عقب هستیم. درست است که الان ۷۰ درصد خانه‌های ما به کمک بخاری گرم می‌شود، اما به گفته کارشناسان وقتی پای ایمنی به میان می‌آید بخاری‌ها حالا چه نفتی و چه گازی باید در ته صف بایستند. برای این که حرف ما را باور کنید کافی است سری به صفحه حوادث روزنامه‌ها در زمستان زده و خبرهای مربوط به مرگ و مسمومیت ناشی از وسایل گرمایشی خانه‌ها به‌خصوص بخاری و آبرگرم‌ها را مرور کنید. وقتی پای مدرسه‌ها به میان می‌آید این وسایل گرمایشی خطری‌تر هم می‌شوند. خطری بودن بخاری‌های نفتی و گازی برای کلاس‌های درس به چند ویژگی در این بخاری‌ها مربوط است: اول شعله مستقیم و در دسترس بودن آن! دوم احتمال نشت گاز و انفجار در بخاری‌های گازی و احتمال انتشار گاز مونوکسیدکربن و مسمومیت، سوم هم این که این دو بخاری اکسیژن هوا را می‌سوزانند و هوای کلاس درس را خفه می‌کنند. مسئولان معتقد هستند که باید در زمان نصب و استفاده از همین بخاری‌ها به تعمیرشان توجه شده و مسئولان مدارس هر روز شرایط ایمنی آن‌ها را بررسی کنند، هم‌چنین نکات ایمنی مانند داشتن کیسول آتش‌نشانی، داشتن تهویه مناسب و آموزش نکات ایمنی و رفتار صحیح هنگام خطر به دانش‌آموزان جدی گرفته شود تا حوادث تلخ گذشته تکرار نشود.

الان در چه وضعیتی هستیم؟

آن‌طور که مسئولان آمار می‌دهند از آن پس شیوه بودجه‌ریزی برای حذف بخاری‌های نفتی و گازی از مدارس در سال‌های ۹۳ و ۹۴ آن‌چنان خوب پیش رفت که تا پایان سال ۱۰۷۰۹۴ هزار کلاس درس با این بخاری‌های خطرناک خداحافظی کردند و نیمی از آن ۲۱۱ هزار کلاس مشکل‌دار به سامانه حرارت مرکزی مجهز شدند. در سال گذشته هم استانداردسازی سیستم گرمایشی ۵۰ هزار کلاس در دستور کار قرار گرفت. امسال هم رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس از استانداردسازی ۸۵ درصدی سیستم‌های گرمایشی مدارس خبر داد و اعلام کرد: آموزش و پرورش سعی دارد سوخت را از داخل کلاس‌ها حذف کند. به گفته او، حدود ۳۰ هزار کلاس درس در سال جاری استانداردسازی خواهد شد. با این‌همه ۸۳ هزار کلاس درس دیگر باقی می‌ماند که نیازمند استانداردسازی سیستم‌های گرمایشی هستند.

عبارتی که اختراع نشده بود

تا همین چند سال پیش موضوعی به نام سیستم گرمایشی مدارس مطرح نبود. گرم شدن در زمستان موضوعی بود که تقریباً آموزش و پرورش، بچه‌ها و مدارس را در آن آزاد گذاشته بود و هر کس هر جور صلاح می‌دانست خودش را گرم می‌کرد. مثلاً بودند مدرسی که همه امیدشان به لباس‌های زمستانی بچه‌ها بود و نهایتش سعی می‌کردند کلاس را با پوشاندن پنجره‌ها و سوراخ سمبه‌های کلاس به کمک پلاستیک گرم کنند؛ البته در این بین بودند مدرسی که دستشان به دهنشان می‌رسید و کلاس‌هایشان را به بخاری نفتی تجهیز می‌کردند. معمولاً کسی از سردردهایی که بچه‌ها به خاطر بوی نفت و سوختن بد و نصف و نیمه بخاری‌ها دچارش می‌شدند یا گیجی و منگی بچه‌ها بر اثر تهویه نامناسب کلاس‌ها، باخبر نمی‌شد. به اصطلاح چند نسلی به همین شکل زمستان را سر کردند تا این که چند حادثه آتش‌سوزی دردناک همه را از خواب گران بیدار کرد.

فاجعه‌ای که همه را بیدار کرد

کشور را همین بخاری‌های نایمن گرم می‌کرده است. ۲۱۱ هزار کلاس از ۵۳۰ هزار کلاس درس فعال در کشور که می‌شد نزدیک به نیمی از کلاس‌های درس کشور! پس از چند حادثه در مدارس کشور بالاخره مجلسی‌ها به فکر افتادند و با مصوبه‌ای در سال ۱۳۹۲ استانداردسازی سیستم گرمایشی مدارس را به آموزش و پرورش تکلیف کردند. این شد که تازه عبارت سیستم گرمایشی اختراع و استانداردسازی‌اش مهم شد.

پنج سال پیش حادثه آتش‌سوزی در مدرسه شین‌آباد و سوختن دخترچه‌های بی‌گناه در آتش همه کشور را شوکه کرد و باعث شد مسئولان متوجه حضور خطرناک بخاری‌ها در کلاس‌های درس بشوند. بخاری‌هایی که پیش از این کسی حتی به بوندشان حساس نبود و خبر نداشت که در مدرسه می‌تواند چه مصیبت‌هایی درست کنند. آمار سال ۱۳۹۲ سازمان نوسازی و تجهیز مدارس کشور نشان می‌دهد که تا این سال ۲۱۱ هزار کلاس درس در

این‌ساز مدرسه‌ها در استان مفصلی است که گاه عمقش پشت آدم را می‌لرزاند. آن‌طور که کارشناسان می‌گویند بی‌خطر بودن سیستم‌های گرمایشی فقط به تجهیزات بستگی ندارد و با بیرون انداختن بخاری‌ها از مدارس همه چیز ختم به خیر نخواهد شد، چون ایمنی این تجهیزات با استاندارد بودن ساختمان‌ها رابطه مستقیم دارد. درست است که مسئولان آموزش و پرورش به دنبال راه‌اندازی سیستم حرارت مرکزی و استفاده از شوفاژ و پکیج در مدارس هستند، اما اگر در کنار این اتفاق فکری به حال ساختمان‌ها نشود، این سیستم‌ها هم می‌توانند خطرناک باشند. به گفته کارشناسان هر نوع سیستم گرمایشی در ساختمان‌هایی که مطابق با مقررات ملی ساختمان و اصول مهندسی طراحی نشده و از سوی افراد متخصص ساخته و نظارت نشوند، می‌تواند منجر به حوادث جبران‌ناپذیر شود. به همین خاطر در مرحله اول باید در هر ساختمان متناسب با نوع و شرایط آن، از سیستم گرمایشی مناسب با آن استفاده شود و در مرحله دوم، باید ساختمان و هم‌چنین سیستم گرمایشی مطابق با مقررات ملی ساختمان و اصول ایمنی به صورت مهندسی طراحی و از سوی افراد یا شرکت‌های متخصص اجرا شوند، بنابراین تا زمانی که این مشکل حل نشود، هر سال باید منتظر حوادث تلخ باشیم.





مثبت‌اندیشی چیست؟



تفاوت دو دسته آدمی که در بالا گفته شد، در مثبت‌اندیشی است. وقتی می‌گوییم مثبت‌اندیشی، منظورمان شیوه‌ای از فکر کردن و یک‌جور توانمندی ذهنی است که در آن فرد، نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساسات و علائق خودش و دیگران برداشت مثبت دارد. مثبت‌نگری یعنی این‌که در رویارویی با وقایع و اتفاقات‌های زندگی، دیدگاه خوش‌بینانه و مثبت داشته باشیم و بیشتر به جنبه‌های مثبت و سازنده وقایع و موضوعات توجه کنیم تا جنبه‌های منفی آن.



مثبت‌اندیشی یا انکار؟

۶۶

یکم از راه‌هایی که خلیج به مثبت‌نگری شما کمک می‌کند تمرین قدرانی و شکرگزاری به خاطر داشته‌های است که در اختیار دارید. زیرا برای قدرانی قدرانی لایزال و شکرگزاری است که نقاط ارزشمند و قابل افتخار زندگی خود را بشناسید.

نکته مهمی که همین اول کار باید بدانید این است که مثبت‌نگری به معنای نادیده گرفتن و انکار مشکلات زندگی و احساسات منفی نیست. انکار کردن مشکلات باعث می‌شود برخلاف ظاهرمان، از درون آزرده و ناراحت باشیم، در حالی که مثبت‌نگری به معنای این است که در کنار دیدن واقعیت‌های تلخ و ناگوار زندگی، در آن‌ها غرق نشویم و جنبه‌های مثبت آن را هم ببینیم؛ مثلاً فرض کنید نوجوانی پدر خود را از دست داده است. اگر این نوجوان منفی‌نگر باشد فقط به کمبود پدر می‌اندیشد و اندوهگین و افسرده می‌شود، ولی اگر مثبت‌نگر باشد، در عین پذیرش غم نبود پدر، در این کمبود غرق نمی‌شود و با توجه به بقیه داشته‌های ارزشمند، مثلاً حضور مادر یا دوستان خوب، بر اندوه خود غلبه می‌کند.



مثبت‌اندیشی‌ها چه شکلی‌اند؟

افراد مثبت‌اندیش به راحتی قابل شناسایی هستند. آن‌ها احساس خوبی نسبت به خودشان و زندگی دارند و در نتیجه شادتر و باشادتر هستند. این دسته از افراد هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات، می‌توانند به جنبه‌های مثبت و سایر توانمندی‌های خودشان هم توجه کنند، در نتیجه کمتر ناامید و مأیوس می‌شوند و بهتر می‌توانند راه‌حل‌های مناسب پیدا و بر مشکلات غلبه کنند. افراد مثبت‌اندیش در مواجهه با رویدادهای زندگی به علت توجه به جنبه‌های مثبت، ذهنشان بازتر است و فرصت‌ها و گزینه‌های بیشتری را می‌بینند و در نتیجه نسبت به افراد منفی‌نگر، موفق‌تر هستند.

۶۶

اگر مثبت نباشه چی؟

ممکن است از خودتان بپرسید حالا اگر مثبت‌نگر نباشیم چه می‌شود؟ افراد منفی‌نگر نقطه مقابل مثبت‌نگری هستند. آن‌ها به علت توجه زیاد به جنبه‌های منفی خودشان و دیگران، همیشه شاکی هستند. آن‌ها از چیزهایی که دارند لذت نمی‌برند. هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات، بر بخش‌های ناخوشایند آن متمرکز می‌شوند و به جوانب دیگر و راه‌حل‌ها و فرصت‌های دیگر فکر نمی‌کنند، در نتیجه اغلب ناموفق‌تر هستند و زودتر ناامید می‌شوند.

یادداشت داشته باشید رفتارها ما می‌تواند روی فکر و احساس ما تأثیر بگذارد. پس اگر می‌خواهید مثبت‌نگر باشید، رفتارها را به یاد داشته باشید. تقویت آن می‌تواند اثر مثبتی داشته باشد.



قابل اصلاح

مثبت‌اندیشی مهارتی است که در مسیر زندگی و در خانواده یاد می‌گیریم. خانواده و شیوه تربیت والدین در نحوه نگرش ما درباره خودمان و دنیای اطرافمان اثر می‌گذارد، اما این به معنای آن نیست که اگر شیوه تربیت شما به گونه‌ای بوده که به قدر کافی مثبت‌اندیش نیستید، دیگر کار تمام شده است. اگر احساس می‌کنید قدری منفی‌نگری دارید، می‌توانید با تمرین و تلاش، شیوه تفکر خودتان را اصلاح کنید.



قدردانی

یکی از راه‌هایی که خیلی به مثبت‌نگری شما کمک می‌کند تمرین قدردانی و شکرگزاری به خاطر داشته‌هایی است که در اختیار دارید، زیرا برای قدردانی کردن و شکر لازم است که نقاط ارزشمند و قابل افتخار زندگی خود را ببینید. این دارای‌ها توانمندی‌ها، استعدادها، خانواده، دوستان و خویشاوندان و هر چیزی است که در زندگی شما وجود دارد. همه چیزهای ارزشمندی را که فکر می‌کنید در زندگی دارید و از داشتن آن‌ها خوشحال هستید، یادداشت کنید. می‌توانید این کار را به سلیقه خودتان جذاب و خلاقانه کنید؛ مثلاً می‌توانید ستاره‌های کوچکی بکشید و روی هر کدام یکی از داشته‌های خودتان را بنویسید، سپس آن‌ها را روی دیوار بچسبانید و هر شب قبل از خواب به خاطر همه آن‌ها شکرگزاری کنید. ممکن است در ابتدا ستاره‌های شما زیاد نباشد، ولی به تدریج که تمرین مثبت‌اندیشی کنید، متوجه می‌شوید چیزهای زیادی برای شکرگزاری وجود دارد و می‌توانید ستاره‌های خودتان را بیشتر کنید.



خبرنگار آمریکایی موارد دخالت دولتش در امور دیگر کشورها را رو کرد

روکم‌کنی



خبرنگاری آمریکایی در واکنش به ادعای آمریکا درباره دخالت ایران در منطقه، فهرست کشورهایی را منتشر کرد که پس از جنگ جهانی دوم هدف تلاش‌های براندازانه این کشور قرار گرفته‌اند. وقتی آمریکا مدعی دخالت ایران در کشورهای منطقه خاورمیانه می‌شود یا این‌که از دخالت روس‌ها در کشور خودش می‌گوید، این سؤال به ذهن آدم می‌رسد که آیا خود آمریکایی‌ها تا به حال در سرنوشت هیچ ملتی دخالت نکرده‌اند؟ آیا تا به حال نشده که توی مملکتی سرک بکشند و سعی کنند شرایط را به نفع خودش تغییر بدهند؟ آیا آمریکا حکم قلد‌های محله را پیدا نکرده است که هر روز سر از یک کشور و سرزمین درمی‌آورد و باعث‌وبانی هرج‌ومرج و کودتا نمی‌شود؟ آمریکا در حالی از دخالت کشورمان در سایر کشورها می‌نالد که خودش یک‌جورهایی سردسته مداخله‌گرها در عرصه جهانی است. اگر در گذشته افرادی مانند چنگیز یا اسکندر و کمی زودتر ناپلئون با عقده کشورگشایی‌شان بالای جان ملتها و کشورها بودند، در دوران جدید کشورهایی مانند آمریکا با دخالت‌هایشان در کار کشورها و ملت‌ها به جان آرامش جهان افتاده‌اند. بماند که انگیزه این دخالت‌ها درست مانند انگیزه آن کشورگشایی‌هاست تنها شکل و شمایل و گاه روش‌هایش فرق کرده است. در واقع کشور آمریکا همان مغول مدرن است که از آغاز قرن بیستم مثل خوره به جان دنیا افتاده است. خوب است بدانید این حرف را فقط ما نمی‌گوییم بلکه افرادی در داخل خود آمریکا هم این گفته‌ها را تأیید می‌کنند؛ برای مثال مدتی پیش که آمریکایی‌ها مدعی دخالت روسیه در انتخابات کشورشان بودند، بعضی از کارشناسان آمریکایی اعلام کردند این‌که اتفاق جدیدی نیست و خود آمریکا سابقه‌ای طولانی در این موضوع دارد.

دخالت آمریکا در انتخابات ۴۷ کشور دنیا

آن‌طور که رسانه‌های غربی اعلام کرده‌اند دولت آمریکا در مدت زمانی طولانی یعنی بین سال‌های ۱۹۴۶ تا همین حالا که ما در خدمت‌تان هستیم در ۸۱ انتخابات در ۴۷ کشور دنیا دخالت کرده است. به گفته آن‌ها دوسوم از موارد دخالت آمریکا در انتخابات دیگر کشورها پنهانی و یک‌سوم از این موارد هم آشکارا بوده است. «داو لوین»، کارشناس نهاد سیاست و راهبرد در دانشگاه کارنگی ملون در گفت‌وگو با شبکه سی‌ان‌ان اعلام کرده است موضوع دخالت آمریکا را در انتخابات دیگر کشورها از دیدگاه علوم اجتماعی بررسی کرده است. او برای نمونه به دخالت آمریکا در انتخابات ایتالیا در سال ۱۹۴۸ اشاره کرده و گفته: «آمریکان‌گران بود حزب کمونیست در انتخابات برنده شود و برای همین از همه نیرویش استفاده کرد تا از برنده شدن این حزب جلوگیری کند.» به گفته این محقق، کشورهایی که آمریکا در انتخابات

دخالت آمریکا در ۱۰۰ کودتای نظامی

فضولی و کارشکنی در انتخابات یکی از روش‌های قلدری آمریکا در سایر کشورهاست. آمریکایی‌ها معمولاً وقتی شیوه پاداش یا تهدیدشان جواب ندهد به راحتی سراغ گزینه‌های زشتی مانند راه‌اندازی کودتا یا لشکرکشی می‌روند و همه حرف‌هایشان را در مورد دموکراسی و آزادی فراموش می‌کنند. آن‌طور که رسانه‌ها می‌گویند پرونده آمریکا در این مورد هم حسابی سنگین است. تنها در نیمه دوم قرن بیستم ایالات متحده آمریکا حدود صد کودتای نظامی و براندازی حکومت‌ها را طراحی و رهبری کرده و ده‌ها بار به طور مستقیم دست به اشغال نظامی کشورها زده یا آن‌ها را تهدید به حمله نظامی کرده است. در این سال‌ها هرجا حکومتی مخالف منافع آمریکا در هر نقطه دنیا شکل گرفته، آمریکا یا مخفیانه یا به شکل آشکار وارد ماجرا شده و تا فرستادن سربازهایش و راه انداختن کودتا هم پیش رفته است. به گفته رسانه‌ها دخالت‌های آمریکا در کشورها از ابتدای قرن بیستم شروع شده و تا به حال ادامه دارد. با نگاهی به تاریخ قرن گذشته می‌توانید به‌آسانی ردپای آمریکا را در کشورهایی مانند چین، کوبا، دومینیک، نیکاراگوئه، پاناما، ترکیه، شیلی، السالوادور و کره ببینید. نام ایران هم در این فهرست چندباری تکرار شده است. اولین نمونه دخالت آمریکا در ایران مربوط به کودتای ۲۸ مرداد سال ۱۳۳۲ است. نام‌های بعدی که در این فهرست آمده‌اند عبارتند از: هائیتی، لبنان، لائوس، اندونزی، فیلیپین، ویتنام، یونان، کامبوج، اروگوئه، اتیوپی، زئیر، لیبی، افغانستان و عراق. در این سال‌ها آمریکا از کشورهای کوچکی مانند گرانادا که حتی به‌سختی روی نقشه جهان می‌شود پیدایشان کرد یا کشورهای بزرگی مانند شوروی سابق هم نگذشته است.



سالن‌های ورزش رایگان شد

شاید شما هم شنیده باشید که خیلی از کارشناسان می‌گویند این‌که ما جوان‌ها سراغ تفریحات ناسالم و اسمش رو نیار می‌رویم، تقصیر خودمان نیست و به این خاطر است که امکانات برای تفریح سالم فراهم نیست یا اگر فراهم است خیلی گران است. حالا برای این‌که جلوی غر زدن کارشناسان و بهانه‌گیری جوان‌ها گرفته شود وزارت ورزش لطف کرده و با اختصاص ساعات رایگان سالن‌ها و فضاهای ورزشی برای دانش‌آموزان و دانشجویان موافقت کرده است.



شارژر خورشیدی رسید

اگر شما از آن برویج‌خورهای هستید که مدام گوشی موبایل دست‌تان است و هیچ‌جا موبایل‌تان را از خودتان دور نمی‌کنید و به جای درس خواندن مدام در فضای مجازی هستید و به همین خاطر تندتند شارژ گوشی‌تان تمام می‌شود و در خیابان دنبال پرز برق می‌گردید، خدمت‌تان عرض کنیم که دانشمندان آمریکایی کارتان را راحت کرده‌اند و شارژر خورشیدی موبایل ساخته‌اند. این شارژر همراه به اندازه یک کاغذ ضخامت دارد و ظرف دو ساعت گوشی را کامل شارژ می‌کند.

دیده چه بهونه‌ای دارید؟
کی دو ساعت صبر می‌کنید؟

مثبت در منفی

گاهی در زندگی با چیزهایی روبه‌رو می‌شویم که برایمان ناراحت‌کننده است. تفاوت افراد مثبت‌اندیش با دیگران این است که درگیر بخش منفی اتفاق‌های روزمره نمی‌شوند و با تکیه بر نکات مثبت موجود در همان اتفاق به ظاهر منفی، از آن عبور می‌کنند. ممکن است از خودتان بپرسید اتفاق منفی، منفی است دیگر. مگر بخش مثبت هم دارد؟ خوب است بدانید که در اتفاق‌های منفی هم نکات مثبتی وجود دارد که اگر بتوانید آن‌ها را پیدا کنید، مثبت‌اندیشی در شما تقویت می‌شود. برای این کار بازی «چه بد، چه خوب» را انجام دهید. برای این کار اتفاق‌های به ظاهر بدی را که در چند روز گذشته برایتان پیش آمده بنویسید، سپس سعی کنید نتیجه یا تأثیر مثبتی در آن پیدا کنید و در ادامه آن را یادداشت کنید؛ مثلاً چه بد که در اولین امتحان ریاضی نمره خوب نگرفتیم، ولی چه خوب قبل از این که دیر بشود متوجه شدم، باید بیشتر برای این درس وقت بگذارم.



اگر دوست دارید مثبت‌اندیشی را در خودتان تقویت کنید و اگر از منفی‌نگری خودتان در رنج هستید و دوست دارید احساس بهتری را در زندگی تجربه کنید، همین الان دست به کار شوید و وارد کارگاه این هفته شوید. تمرین‌های کارگاه را به مدت یک ماه انجام دهید؛ آن‌گاه خواهید دید که زندگی‌تان شیرین‌تر شده و شادتر از گذشته هستید. موفق باشید.

خاطر‌نویسی به سبک جدید

بیشتر نوجوانان از نوشتن خاطرات روزانه لذت می‌برند و دفترچه مخصوص برای نوشتن خاطرات خودشان دارند. گاهی هم نوجوانان عادت دارند که هر وقت ناراحت و غمگین هستند، دست به قلم می‌شوند و خاطره می‌نویسند. اولین تمرین مثبت‌اندیشی، یک‌جور خاطر‌نویسی است، ولی خاطر‌نویسی به سبک مثبت، یعنی باید در پایان هر روز اتفاق‌های خوبی را که برایتان پیش آمده است، در دفترچه مخصوصی یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند که به اتفاق‌های خوبی که در روز برایتان پیش آمده، بیشتر توجه کنید و ذهنتان فقط سراغ اتفاق‌های ناراحت‌کننده نرود.



کارگاه عملی

پله تا مثبت‌اندیشی

آزمون ورودی

اول از همه، ارزیابی اولیه‌ای از خودتان داشته باشید. برای انجام این ارزیابی، کاغذ و قلم بردارید و همه اتفاق‌های خوب و بدی را که در ۲۴ ساعت گذشته برایتان رخ داده و باعث احساسات مثبت یا منفی در شما شده است، یادداشت کنید. سپس ببینید نسبت کدام‌یک بیشتر است؟ رخ داده‌های خوب یا رخ داده‌های بد؟ این آزمون به شما نشان می‌دهد که چقدر به جنبه‌های مثبت زندگی توجه می‌کنید و چقدر به جنبه‌های منفی آن. یادتان باشد حتی در سخت‌ترین روزهای زندگی، نسبت رویدادهای خوب و مثبت بیشتر از رویدادهای منفی و تلخ است، پس اگر رخ داده‌های منفی شما بیشتر بوده، معلوم می‌شود که نیاز به تمرین دارید.



راه و روش‌های منفی نگر نبودن چیست؟

فاز منفی نباش...

ش. شجاعی | تابه‌حال افرادی را دیده‌اید که مدام در حال نالیدن از دنیا و زندگی هستند؟ در مقابل با افرادی روبه‌رو شده‌اید که بانشاط، پرانرژی و موفق هستند و انگار از زندگی‌شان خیلی راضی هستند؟ از خودتان پرسیده‌اید که تفاوت این دو دسته چیست؟ افراد ناراضی واقعاً زندگی خیلی سخت‌تری دارند؟ چه چیزی باعث می‌شود افراد از خودشان و زندگی راضی و شاد باشند؟ اگر دوست دارید جواب این سؤال‌ها را پیدا کنید، با ما همراه شوید.



محیط مناسب

برای این که در تمرین مثبت‌اندیشی زودتر موفق شوید، باید از همنشینی و معاشرت با افراد منفی‌نگر پرهیز کنید، زیرا اطرافیان منفی‌نگر می‌توانند باعث تثبیت منفی‌نگری و کند شدن حرکت شما شوند. به جای آن سعی کنید با افراد مثبت‌اندیش بیشتر تعامل کنید، زیرا ما با مشاهده، نکته‌های زیادی یاد می‌گیریم. مشاهده نحوه برخورد و رفتار مثبت‌اندیش‌ها به شما کمک می‌کند تا بتوانید مثبت‌اندیش شوید.



غر زدن تعطیل

حتماً دیده‌اید که بعضی‌ها ورد زبان‌شان شکایت از سختی‌های زندگی و نالیدن است. یادتان باشد که رفتارهای ما می‌تواند روی فکر و احساس ما تأثیر بگذارد. پس اگر می‌خواهید منفی‌نگری را کنار بگذارید، باید رفتارهایی را که باعث تقویت آن می‌شود، ترک کنید. غر زدن، رفتاری است که باعث تمرکز و توجه شما بر جنبه‌های منفی وقایع و منفی‌نگری می‌شود. برای کنار گذاشتن عادت غر زدن، باید حسابی تمرین کنید. اول مشخص کنید که بیشتر کی و کجا غر می‌زنید. سپس تمرین کنید هر روز چند ساعتی اصلاً غر نزنید. ممکن است این تمرین در ابتدا برایتان طاقت‌فرسا باشد، ولی اگر ادامه دهید خواهید دید که چقدر حال خودتان و دیگران بهتر می‌شود.



از تو حرکت...

یادتان باشد که تغییر نگرش و مثبت‌اندیشی یک‌شبه امکان‌پذیر نیست و نیاز به تلاش و صبوری دارد. اگر شما تلاش کنید و هر روز مثبت‌اندیشی را تمرین کنید، به تدریج نگرش و طرز فکر شما مثبت خواهد شد. از خودتان انتظار صددرصدی نداشته باشید. یادتان باشد هرکسی ممکن است گاهی عینک بدبینی و منفی‌نگری به چشم بزند و غمگین یا ناامید یا بدون انگیزه شود، پس مثبت‌اندیشی به این معنا نیست که از خودتان انتظار داشته باشید که در همه لحظات زندگی شاد و بانگیزه و امیدوار باشید. مهم این است که به تمرینات مثبت‌اندیشی خودتان ادامه بدهید و تلاش کنید در حالت منفی‌نگری باقی نمانید.



شوخ‌طبعی و طنز

شوخ‌طبعی به پرورش مثبت‌اندیشی کمک می‌کند، زیرا برای شوخ‌طبعی باید بتوانیم به جنبه‌های جالب اتفاق‌های اطرافمان، توجه کنیم. اگر سعی کنید که به ماجراهای زندگی شوخ‌طبعانه و طنزآمیز نگاه کنید، نگاه شما به تدریج از حالت منفی‌نگری به مثبت‌نگری تغییر می‌کند. برای این کار در دفترچه خاطرات روزانه‌تان هر روز یک اتفاق به ظاهر ناخوشایند مثلاً جا ماندن از اتوبوس، چپ شدن ظرف غذا، سر خوردن در سالن را به صورت طنز نگاه کنید و بنویسید یا اتفاق‌هایی را که برایتان می‌افتد با نگاه شوخ‌طبعانه ببینید و هر شب یک مورد از آن را برای اعضای خانواده تعریف کنید.



66

یادتان باشد که تصویر نگارش و مثبت‌اندیشی یک‌شبه امکان‌پذیر نیست و نیاز به تلاش و صبوری دارد. اگر شما تلاش کنید و هر روز مثبت‌اندیشی را تمرین کنید، به تدریج نگرش و طرز فکر شما مثبت خواهد شد.



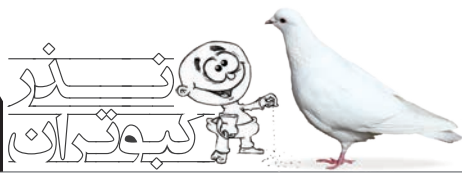
سخت‌نگرید

هیچ‌کدام از ما کامل نیستیم؛ هم شما گاهی اشتباه می‌کنید و هم دیگران. یکی از چیزهایی که به شما کمک می‌کند نگرش مثبت را در خودتان تقویت کنید، این است که برای اشتباه‌ها و ضعف‌های خودتان و دیگران، سخت‌نگرید و شروع به سرزنش و تحقیر خودتان و دیگران نکنید؛ مثلاً اگر در کاری موفق نشدید، خودتان را سرزنش نکنید یا اگر دوست‌تان رفتار اشتباهی انجام داد، خیلی بزرگش نکنید. موضوع خیلی ساده است؛ همه ما گاهی اشتباه می‌کنیم. مهم این است که تلاش کنیم و اشتباه‌های خودمان را جبران کنیم. در پایان هر روز مواردی را که خودتان یا دیگران اشتباهی مرتکب شده‌اید و نحوه برخورد خودتان را یادداشت کنید.



ست

دید



ای بضعه خاتم رسالت
ای اصل اصیل و باصالت
آرام تلاطم جهانی

هم کعبه مردم جهانی
از هفت جهان شنیدم اما
تو رتبه هشتم جهانی

مجدد لنگری

نمایشگاه

زیبایی های فصل پاییز در نقاط مختلف جهان



فرورفتگی های گوناگون رانمایان تر کن...!



در یادداشت قبل برایتان گفتیم که هرکسی یک جور ناراحتی اش را نشان می دهد و به شکلی خودش را آرام می کند. حالا بعضی ها با کوبیدن در اتاق و گریه کردن و بد و بیراهه گفتن توی آینه و برخی دیگر با بی تفاوت بودن نسبت به آدمها و زندگی یا درددل با خدا خودشان را آرام می کنند. بعضی ها هم که بماند با بازی های رایانه ای و بعضی ها هم با دور زدن با ماشین و انداختن کله شان به بیرون شیشه یک طوری که باد به سرشان بخورد و آوای موسیقی و همراهی با خواننده حالشان بهتر می شود. بعضی ها هم با بوی کتاب آرام می گیرند. می روند گوشه عزلتی برمی گزینند و کتاب می خوانند. یا همه این ها می کنند که گفتیم تو بخند و فرورفتگی های گوناگون را نمایان تر کن. اشک هایت را با آستینت پاک کن و به خودت بگو قوی باش. اهل حساب و کتاب باش. دنیا کم زیبایی ندارد که حالا گوشه ای نشستی و زانوی غم بغل گرفته ای. که چه شود؟ غصه خوردن که نشد راه حل! به حرف های ناامید کننده گوش نده. یک برنامه روزانه شاد بچین. یک تغییر جدی بده در زندگی ات. سریع دست به کار خوبی بزنی. کم کاری نکن. زود پاش دست به کار شو! با توام! با تو که همین چند دقیقه پیش به خودت می گفستی چرا گرفته دلت مثل این که تنهایی... شعر سهراب را هم که از بری. پس پاشو!

این آخری را بگویم و بروم. یک جایی از کتاب «جای خالی سلوچ» نوشته بود: روزگار همیشه بر یک قرار نمی ماند. روز و شب دارد، روشنی دارد، تاریکی دارد، کم دارد، بیش دارد. دیگر چیزی از زمستان باقی نمانده، تمام می شود، بهار می آید. کم کاری نکن، برو دنبال بهار و آن را از خانه اش بیرون بیاور.



تو رفتی «لیلا». ۱۳ اردیبهشت ماه وقتی همه جا سرسبز بود و باران نم می بارید. وقتی هوا آن قدر خوب بود که قبل از این که بفهمم رفته ای، تمام بعدازظهر توی کوچه دوچرخه سواری می کردم. تو زندگی را در زیباترین حالت ممکنش رها کردی. وقتی برای شام به خانه برگشتم، تلفن مان زنگ زد. بابا داشت یک لیوان چای می خورد و رفت تا تلفن را بردارد. اول خیلی گرم با آن آدم پشت تلفن سلام و احوالپرسی کرد؛ بعد یک دفعه لیوان چایش روی زمین افتاد. تلفن را که گذاشت به مامان گفت: «غلامرضا و الهام تصادف کردند.» منظورش مامان بابای تو بود. مامان رنگش پرید و گفت: «حالشون خوبه؟ توی بیمارستان اند؟» بابا گفت: «مردند.» من ترسیده بودم لایلا. از بابا فقط پرسیدم: «لیلا هم توی ماشین بود؟» و بابا سرش را تکان داد که یعنی آره. باورم نمی شد. فقط همین هفته پیش بود که من و تو با هم بستنی خوردیم و راز جنگل بازی کردیم. چطور می شود تو یک دقیقه باشی و یک دقیقه بعدش نه. آنجا بود که برای اولین بار گریه بابا را دیدم. آرام گریه نمی کرد. گریه اش بلند بود و طولانی. بعد مامان هم گریه اش گرفت و آن ها هم را بغل کردند. من از آشپزخانه بیرون رفتم و رفتم توی اتاق خودم؛ سر وقت عکس تو. همان عکسی که علیرضا، برادرت بغلت کرده و تو از ته دل می خندی. عکست را زده ام به دیوار اتاقم. حتی با این که خودم تویش نیستم. چون تو می گفستی دوست های صمیمی همیشه یکی از عکس های هم را دارند. عکس من هم روی دیوار اتاق توست. حالا آن عکس چه می شود؟ لابد وقتی می آید وسایل خانه تان را ببرند آن را هم دور می اندازند. آن وقت ما باز هم دوست های صمیمی می مانیم؟ فردا توی مدرسه با هیچ کس صحبت نمی کنم. بابا به خانم علیزاده زنگ زده و ماجرا را گفته که هوای من را داشته باشند. خانم علیزاده به بچه ها خبر را می گوید. همه سعی می کنند با من حرف بزنند. اما من تا جایی که بتوانم با هیچ کس صحبت نمی کنم. آن ها نمی توانند حال و روز مرا درک کنند. چون قادر نیستیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم. برای همین است که عمیق ترین درد به شکل سکوت بروز می کند. درد از دست دادن تو وقتی هر دویمان فقط ۱۴ سال داریم.

چند هفته بعد همه توی مدرسه ماجرا را فراموش می کنند و من دوباره تنها می شوم و تو نیستی که بیسکویت هایم را با تو قسمت کنم. من از دست عصیانم نیستم، چون فرق می کند که انتخاب کنی بروی یا انتخاب نکنی. تو انتخاب نکردی.

بچه های پلنگ



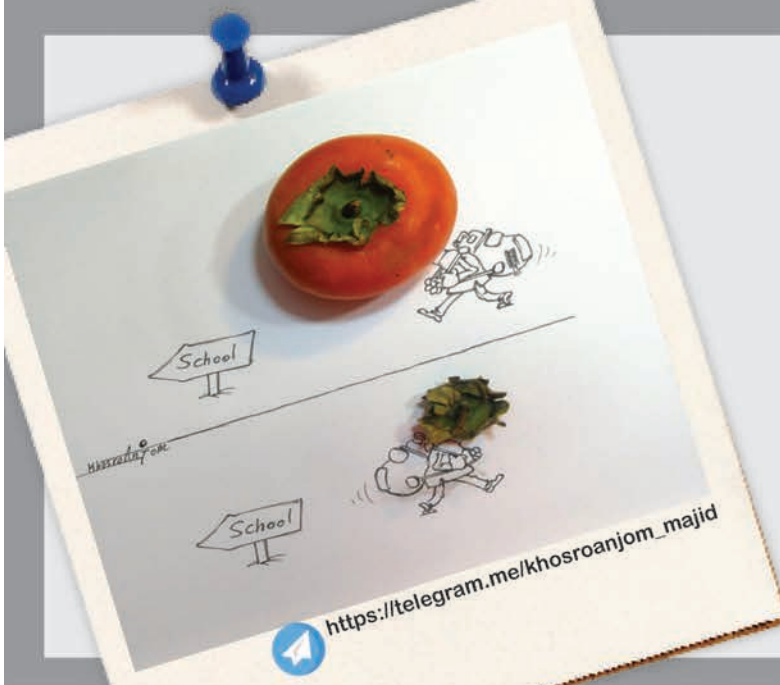
زنگ تفریح رفته سراغ درختان، همانی که اسفند پارسال روز درختکاری توی باغچه مدرسه کاشته ایم. وقتی تو یک سخنرانی درست و حسابی راجع به آلودگی هوا کردی و مدیر از پدر یکی از بچه ها که کشاورز بود خواهش کرد برایمان نهال بیاورد. من و تو یک نهال گرفتیم و قرار شد نوبتی به آن آب بدهیم. از وقتی که رفتی بیشتر به او رسیدگی می کنم. حالا سه تا جوانه برگ خیلی کوچک دارد. وقتی به نهالها نگاه می کنم فکر می کنم هنوز این جایی. انگار با کاشتن این نهالها که هر روز ریشه هایشان عمیق تر می شود و حیاط را سرسبزتر می کنند، خودت را به زندگی پیوند زده ای. انگار که نشسته ای کنارم و به من نگاه می کنی که حتی فراموش کرده ام چاشتم را پایین بیاورم.

به مشاورم فکر می کنم که باور دارد گل و گیاه به درمان افسردگی کمک می کند و برای همین نوبت من که می شود مرا کنار باغچه دفترش می برد. مثل تو عاشق گلهاست و توی باغچه اش یک عالمه گل های رنگارنگ دارد. یکی از آن ها را هم به من داده تا مواظب باشم. من گل صورتی را انتخاب کردم. به آن که نگاه می کنم یاد لاک های صورتی تو می افتم. بعضی روزها فقط با مشاورم آنجا می نشینم و با هم به گل ها و درختان می رسمیم. عطر گلها که بینی ام را پُر می کند انگار که در اتفاقات اخیر تنها نیستیم. فکر می کنم هنوز مامان و بابا را دارم و یک گل که باید از آن مراقبت کنم.



«سارا» همان دختری که توی کلاس ردیف دوم می نشیند می آید کنار من و لبخند می زند. لبخندش مرا یاد تو می اندازد. او همه پاستیل های قرمز را به من می دهد. همه می دانند پاستیل های قرمز از همه خوشمزه ترند. من و او زیر درختان می نشینیم و پاستیل می خوریم. نمی دانم تو ناراحت می شوی اگر با او دوست شوم یا نه. به هر حال فکر نمی کنم او دوست صمیمی ام بشود. حالا نه. چون هنوز خیلی نمی توانم بین بچه ها باشم، اما شاید سال بعد. وقتی جلسات مشاوره ام تمام شد و توانستم با دوری تو کنار بیایم. بیسکویت هایم را به او تعارف کنم، چون لبخندش مرا یاد تو می اندازد.

گیتا قاسمی
عضو نوجوان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره ۸ مشهد.



اسکار پراسرترس ترین لحظاتم تعلق می گیره به اون چند ثانیه ای که گوشیت با صفحه می خوره زمین و تو می ری برداری بیینی شکسته یا نه.

خسیس خان

سه دیوونه هم اتاقی بودند...
یک روز خیر آوردن که دوتاشون بالا و پایین می پرن و می گن ما سیب زمینی هستیم و داریم تو روغن سرخ می شیم.
ولی سومی ساکت نشسته!
رئیس تیمارستان هم طبق معمول رفت که دیوونه سوم رو که احتمالاً حالش خوب شده بود مرخص کنه.
ازش پرسید: تو چرا با دوستات نیستی؟
دیوونه سوم هم می گه: آخه من کف ماهیتابه جسیدم!

خوشمزه خان

آخه نور دور پیتزا رو می ریزن دور؟ من اون جعبه اش رو هم سس می زنم می خورم.

خپل خان

امتحان شیمی داشتیم یه سؤال بود:
آیا می دانید منیزیم چیست؟
نوشتیم: بله می دانم!...
نمره نداده بهم.
حالا این هیچ!
سؤال بعدی نوشته اگر چوب داخل دریا بیفتد چه اتفاقی رخ می دهد؟
منم نوشتیم: خیس می شود.
به اینم نمره نداده بود.

خوشمزه خان

از نظر من آدم رو دیگه توی سفر نمی شه شناخت. آدم رو فقط سر آخرین تیکه باقیمونده پیتزا می شه شناخت.

خپل خان

یه قانونی هم هست که همیشه وقتی می رید بیرون اون می گه اشتها ندارم یا نمی خورم بیشتر از همه می خوره و بازم سیر نمی شه.

خپل خان

