

خود آزاری بین نوجوانان  
مد شده است

## مگه آزاری؟!!

## تکهای از ماه



صرفه جویی در آب به وسیله  
سازگی که توباشی



سلامت روان موضوع مهمی است که کمتر به آن توجه داریم

# ما ولولوها



سلامت روان موضوع مهمی است که کمتر به آن توجه داریم

## گا ما ولولوها

فایده نیک | ناخن هایتان را می جویید؟ مدام کف دستتان عرق می کند و تپش قلب دارید؟ قبلا به اندازه یک فیل غذا می خوردید اما حالا مدتی است گنجشک روزی شده اید؟ مدام سرتان درد می کند و حتی سرفه می کنید؟ دلتان از هر چیزی بهم می خورد و پای چشم هایتان گود افتاده؟ مدام خسته هستید و خوابتان می آید اما شبها به سختی خوابتان می برد و هی از خواب می پرید و حرف می زنید و صبح اصلا دلتان نمی خواهد از تخت بیرون بیاید؟ سر کلاس کلافه هستید و دلتان می خواهد هر چه زودتر از مدرسه بزنید بیرون؟ کم حرف شده اید و گاهی با خودتان حرف می زنید؟ اگر پاسختان به این سوال ها مثبت است، متناسفانه باید اعلام کنم که چیز زیادی از عمرتان باقی نمانده است و بهتر است هر چه زودتر بروید وصیتتان را بنویسید! اگر هم حرفم را باور ندارید می توانم از نت کمک بگیرید و درباره اضطراب و تاثیرش روی طول عمر تحقیق کنید!؟ دارم کیلویی حرف می زنم و تا به حال اضطراب توی دنیا مرگ و میر نداشته؟! باشد هزار تا درد و بلاي دیگر که سر شما و باقی نوجوان های دنیا آورده! پس بهتر است از همین حالا جدی اش بگیرید و برای بهتر شدن حالتان تلاش کنید. اگر دوست داشتید ادامه این گزارش را هم بخوانید مطمئن هستیم به کارتان خواهد آمد.

### لولوی شماره ۶

متاسفانه لولوی دیگر مدرسه هنر دست خانواده ها است. اصرار خانواده ها برای گرفتن نمره بیشتر ما دانش آموزان را مضطرب می کند و به آسانی می تواند تعادل روان مان را بهم بریزد.

### چطور با این لولوها بجنگیم؟

می دانیم کار سختی است که شما نقش یک جنگجوی اساطیری را بازی کرده و به جنگ یک لشکر بروید. منتهی می دانید که لولوها معمولا ساخته و پرداخته ذهن ما هستند و برای از بین بردنشان کافی است کمی تنظیمات مخمان را عوض کنیم. به هر حال برای اینکه توی این جنگ تنها نباشید ما هم راهکارهایی را پیشنهاد می کنیم. اول از همه یادتان باشد که اضطراب یقه خیلی ها را گرفته و حرف زدن دربارهاش اصلا ایراد ندارد. شما باید بتوانید در مورد اضطرابتان با اطرافیان صحبت کنید و آنها را در جریان ترس هایتان بگذارید. نکته بعدی که باید به خاطر داشته باشید این است که بعضی از این ترس ها مانند ترس از رفتن به دوره متوسطه طبیعی است. مدرسه متوسطه یک محیط جدید است. انسان همیشه از محیط های نا آشنا می ترسد. اما ترسید و مطمئن باشید ۹۰ درصد این ترس ها خیلی زود از بین می روند. بهترین راه این است که هر چه زودتر خودتان را با شرایط جدید سازگار کنید. در مورد تکالیف مدرسه باید بگوییم که خیلی چیزها به نحوه برنامه ریزی تان بستگی دارد. لازم نیست نگران باشید و به محض رسیدن به خانه انجام تکالیف را استارت بزنید. زمانی را برای استراحت تعیین کنید و پس از آن در ساعتی مشخص به سراغ تکالیف مدرسه رفته و کارشان را یکسره کنید. یادتان باشد تحقیقات نشان داده اند برنامه منظمی که هر روز تکرار شود میزان یادگیری شما را بالا می برد. پس به کمک مشاوره مدرسه یک برنامه درسی برای تکالیفتان بریزید و به آن وفادار باشید. ترس از امتحان از آن ترس هایی است که ما زیادی بزرگش کرده ایم و راست راستی بیهوده است. اول اینکه کمی دلشوره داشتن قبل از امتحان طبیعی است و نشان دهنده مسئولیت پذیری شماست و حتی باعث می شود مغزتان بهتر کار کند. اما اگر زیادی بهش پرو بال بدهید می تواند مغزتان را قفل کرده و از کار بیندازد. احتمالا همه ما از اینکه نمره کم بگیریم می ترسیم. نکته اینجا است که اگر به این ترس رو بدهید به آسانی می تواند نمره سیزده، چهارده را به یک صفر کله گنده تبدیل کند. بهترین راه این است که قبل از امتحان خوب استراحت کنید و غذای کافی بخورید و در زمان امتحان هم نفس عمیق بکشید و با خودتان تکرار کنید که از پیشش برمی آید.

### لولوی شماره ۲

لولوی بعدی که در کمین ماست تکالیف مدرسه هستند. تکالیف مدرسه بار سنگینی هستند که ما هر روز از مدرسه با خود به خانه می آوریم و معمولا تمام روز سنگینی شان را روی شانه هایمان تحمل می کنیم. بعضی از ما هم به جنگشان نمی رویم و تا می توانیم مبارزه را به عقب می اندازیم، برای همین بیشتر روی مخمان می روند.

### لولوی شماره ۳

لولوی شماره سه مدرسه که حسایی هم مشهور است، لولوی امتحان است. شاید باور نکنید اما براساس تحقیقات انجام شده استرس امتحان، روح و روان شما را حسایی قروقاطی می کند و می تواند توی سه سوت جسمتان را هم تعطیل کند.

### لولوی شماره ۴

لولوی بعدی کمی چراع خاموش عمل می کند و ما معمولا متوجه حمله هایش نمی شویم، ایشان لولوی محیط هستند. آن طوری که کارشناسان می گویند شرایط نامناسب فیزیکی مثل ناکافی بودن نوره، سیستم گرمایش و سرمایش نامناسب و امنیت ساختمان خیلی روی روان ما دانش آموزان تاثیر دارد و ذره ذره می تواند آن را بچونند.

### لولوی شماره ۵

پیشاپیش از اینکه این عبارت را به کار می بریم از همه معلم های دلسوز و فدکار عذر می خواهیم اما ناچاریم بگوییم لولوی بعدی مدرسه معلم های مهربان و دوست داشتنی هستند. ما بروی گاهی به خاطر ویژگی های شخصیتی خودمان و گاه به خاطر رفتارهایی که از بزرگترها می بینیم ازشان می ترسیم. البته معلم ها گاهی هم به طور غیرمستقیم باعث ایجاد اضطراب در ما می شوند. آن طوری که کارشناسان می گویند اضطراب در معلم به آسانی به دانش آموزان منتقل شده و رویشان تاثیر می گذارد.

لولوی شماره سه مدرسه که حایر هم مشهور است، لولوی امتحان است. خیر بهر بکنید ما براساس تحقیقات انجام شده استرس امتحان، روح و روان شما را حایر قروقاطی می کند

### اضطراب دشمن بهداشت روانی

این روزها بهداشت روانی ما دشمنان زیادی دارد. از زندگی ماشینی که دست های پنهانش همیشه در کار است تا خورد و خوراک و خواب خوب و همینطور مشکلات خانوادگی و دردسرهای اجتماعی می توانند روی بهداشت روانی ما تاثیر بگذارند. اما یکی از بزرگترین دشمنان بهداشت روانی در دوران نوجوانی اضطراب است. ما نوجوان ها همین طوری خودبه خود به خاطر تجربه بلوغ اضطراب داریم. متناسفانه گاه شرایط خانوادگی هم قوز بالا قوز می شوند و بیشتر برایمان دردسر درست می کنند اما بعد از تجربه بلوغ، نگرانی برای درس و مشقمان مهمترین دلیل اضطراب و پریشانی در ما نوجوانان است.

### اینها لولوهای مدرسه هستند

توی مدرسه برای همه ما بروی دانش آموز چند تا لولو وجود دارد که مدام برایمان نقشه می کشند و خورد و خوراک را بهمان زهر می کنند.

### لولوی شماره ۱

اولین لولو خود جناب مدرسه رفتن است. ما بچه ها همین طوری از اینکه باید از خانه دور شده و ساعات زیادی از روزمان را در محیطی که از زمین تا آسمان با خانه مان فرق دارد و معمولا خشک و منضبط است بگذرانیم، دل پیچه می گیریم. البته مواردی مانند رفتن به کلاس بالاتر یا رفتن به مدرسه جدید یا رفتن از دبستان به متوسطه هم برایمان ترسناک هستند، اما چون فکر می کنیم بزرگ شده ایم به روی خودمان نمی آوریم و معمولا در موردش حرف نمی زنیم.

### هر چیزی بهداشت دارد حتی روان!

روز و شب از همه می شنوید که الان مهمترین کار شما درس خواندن است و موفقیت تحصیلی باید مهمترین هدفتان باشد. خود شما هم بدتان نمی آید هر روز شارژ و آماده سر کلاس حاضر شوید و همیشه در مدرسه نمره های خوب بگیرید. هر چند که ما موافق این حرف نیستیم و فکر نمی کنیم مهمترین وظیفه شما در حال حاضر فقط درس خواندن است و مهمترین هدف زندگی تان باید موفقیت تحصیلی باشد. منتهی با فرض درستی این حرف هم باید خدمتتان عرض کنیم که تا سرحد مرگ درس خواندن به شما در این مورد کمک نمی کند. آنچه بیشتر از همه شما را به موفقیت تحصیلی نزدیک می کند داشتن روان سالم است که کارشناسان اصطلاحا به آن می گویند: «بهداشت روانی!» این حرف یعنی اینکه همانطور که جسم شما احتیاج به رسیدگی و توجه دارد و باید کارهایی را برای بهتر بودنش مدام انجام داد و چک کنید، روانتان هم نیازمند بهداشت است. تحقیقات متعدد نشان می دهد که سلامت روانی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آن ها ارتباط دارد و دانش آموزانی که به هر دلیلی درگیر مشکلات روانی یا بهداشت روانی هستند بیشتر دچار افت تحصیلی می شوند. پس اگر نمره خوب می خواهید اول از همه روانتان را مسواک بزنید.

تحقیقات متعدد نشان می دهد که سلامت روانی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آن ها ارتباط دارد و دانش آموزانی که به هر دلیلی درگیر مشکلات روانی یا بهداشت روانی هستند بیشتر دچار افت تحصیلی می شوند





### لاجیتک، پیشگام صنعت کامپیوتر به خوبی ماوس های که توکیال داشتند را به خاطر دارند اما این ماوس ها مدت زیادی است که عمرشان به سر آمده است و تولید نمی شوند. اخیراً لجیتک با عرضه ماوس MX Ergo قصد دارد تا توکیال را در این میان تعریف کند. با توکیال که ماوس های آن هنوز شاهد آن هستیم. MX Ergo ماوس جدیدی است که با توجه به نیازهای کاربران حرفه ای و کسانی که در محیط های کاری با ماوس های خود ساعت ها کار می کنند، طراحی شده است. این ماوس در واقع نسخه ای از ماوس MX Forward است که در سال ۲۰۱۳ عرضه شد. اما این بار با تغییراتی در طراحی و اضافه کردن ویژگی های جدید، ماوس MX Ergo را به بازار عرضه کرده است. این ماوس دارای ۱۶ دکمه فیزیکی و ۳ دکمه لمسی است. همچنین دارای ۳ دکمه اختصاصی برای تغییر حالت کار است. این ماوس همچنین دارای یک دکمه اختصاصی برای تغییر حالت کار است. این ماوس همچنین دارای یک دکمه اختصاصی برای تغییر حالت کار است.

### راهنمای خرید ماوس صنعتی کامپیوتر به خوبی ماوس های که توکیال داشتند را به خاطر دارند اما این ماوس ها مدت زیادی است که عمرشان به سر آمده است و تولید نمی شوند. اخیراً لجیتک با عرضه ماوس MX Ergo قصد دارد تا توکیال را در این میان تعریف کند. با توکیال که ماوس های آن هنوز شاهد آن هستیم. MX Ergo ماوس جدیدی است که با توجه به نیازهای کاربران حرفه ای و کسانی که در محیط های کاری با ماوس های خود ساعت ها کار می کنند، طراحی شده است. این ماوس در واقع نسخه ای از ماوس MX Forward است که در سال ۲۰۱۳ عرضه شد. اما این بار با تغییراتی در طراحی و اضافه کردن ویژگی های جدید، ماوس MX Ergo را به بازار عرضه کرده است. این ماوس دارای ۱۶ دکمه فیزیکی و ۳ دکمه لمسی است. همچنین دارای ۳ دکمه اختصاصی برای تغییر حالت کار است. این ماوس همچنین دارای یک دکمه اختصاصی برای تغییر حالت کار است. این ماوس همچنین دارای یک دکمه اختصاصی برای تغییر حالت کار است.



### خود را در این انجمن ذخیره کنید!

### چگونه در اینستاگرام استوری های زیبا داشته باشیم

همان طور که می دانید قابلیت استوری (Stories) اینستاگرام مدتی می شود به این ویژگی اضافه شده است. این ویژگی به شما امکان می دهد تا عکس ها و ویدیو های خود را به مدت ۲۴ ساعت در اینستاگرام به اشتراک بگذارید. این ویژگی یکی از ویژگی های جدید اینستاگرام است که به شما امکان می دهد تا عکس ها و ویدیو های خود را به مدت ۲۴ ساعت در اینستاگرام به اشتراک بگذارید. این ویژگی یکی از ویژگی های جدید اینستاگرام است که به شما امکان می دهد تا عکس ها و ویدیو های خود را به مدت ۲۴ ساعت در اینستاگرام به اشتراک بگذارید.

### با استفاده از Droid خود را جذاب تر کنید

برای جذاب تر کردن استوری های خود، می توانید از ابزارهای مختلفی استفاده کنید. یکی از این ابزارها Droid است که به شما امکان می دهد تا عکس ها و ویدیو های خود را به مدت ۲۴ ساعت در اینستاگرام به اشتراک بگذارید. این ویژگی یکی از ویژگی های جدید اینستاگرام است که به شما امکان می دهد تا عکس ها و ویدیو های خود را به مدت ۲۴ ساعت در اینستاگرام به اشتراک بگذارید.

### با استفاده از No Crop ابعاد تصاویر خود را مدیریت کنید

مطمئن شوید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از No Crop می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از No Crop می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از No Crop می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای.

### با استفاده از In Shot به تصاویر ویدیوهای خود جذابیت ببخشید

یکی از معروف ترین و محبوب ترین ابزارهای ویدیوهای خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از In Shot می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از In Shot می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای.

### گشت و گذاری در جهان فناوری

تیم طیبانی  
بیا بیا با هم سری به دنیای گجت ها بزنیم. از ماینیور مخصوص گیم تا فلش های فانتزی

### گجت های دنیا

امروزه به همراه داشتن یک عدد فلش معمولی شاید به اندازه به همراه داشتن گوشی موبایل برای افراد ضروری به نظر می رسد. در واقع بسیاری از کاربران فلش معمولی را به خاطر این می دارند که فلش معمولی قابلیت ذخیره سازی داده های بیشتری را دارد. این فلش ها همچنین دارای یک دکمه اختصاصی برای تغییر حالت کار هستند.

### با استفاده از Adobe Spark Post ویدیوهای ۴ ثانیه ای ایجاد کنید

قطعا با توجه به اینکه اینستاگرام یکی از محبوب ترین ابزارهای ویدیوهای خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از Adobe Spark Post می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از Adobe Spark Post می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای.

### با استفاده از Nebula Capsule ، کپسول در جیب شما!

امروزه به همراه داشتن یک عدد فلش معمولی شاید به اندازه به همراه داشتن گوشی موبایل برای افراد ضروری به نظر می رسد. در واقع بسیاری از کاربران فلش معمولی را به خاطر این می دارند که فلش معمولی قابلیت ذخیره سازی داده های بیشتری را دارد. این فلش ها همچنین دارای یک دکمه اختصاصی برای تغییر حالت کار هستند.

### با استفاده از Ek Black HERO

مخصوص در میان جوانان و نوجوانان جایگاه ویژه ای پیدا کرده و به یکی از محبوب ترین گجت های اینستاگرام تبدیل شده است. این گجت به شما امکان می دهد تا عکس ها و ویدیو های خود را به مدت ۲۴ ساعت در اینستاگرام به اشتراک بگذارید.

### با استفاده از GoPro HERO 4

یکی از محبوب ترین و محبوب ترین ابزارهای ویدیوهای خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از GoPro HERO 4 می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از GoPro HERO 4 می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای.

### با استفاده از In Shot به تصاویر ویدیوهای خود جذابیت ببخشید

یکی از معروف ترین و محبوب ترین ابزارهای ویدیوهای خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از In Shot می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از In Shot می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای.

### با استفاده از Nebula Capsule ، کپسول در جیب شما!

امروزه به همراه داشتن یک عدد فلش معمولی شاید به اندازه به همراه داشتن گوشی موبایل برای افراد ضروری به نظر می رسد. در واقع بسیاری از کاربران فلش معمولی را به خاطر این می دارند که فلش معمولی قابلیت ذخیره سازی داده های بیشتری را دارد. این فلش ها همچنین دارای یک دکمه اختصاصی برای تغییر حالت کار هستند.

### با استفاده از Ek Black HERO

مخصوص در میان جوانان و نوجوانان جایگاه ویژه ای پیدا کرده و به یکی از محبوب ترین گجت های اینستاگرام تبدیل شده است. این گجت به شما امکان می دهد تا عکس ها و ویدیو های خود را به مدت ۲۴ ساعت در اینستاگرام به اشتراک بگذارید.

### با استفاده از GoPro HERO 4

یکی از محبوب ترین و محبوب ترین ابزارهای ویدیوهای خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از GoPro HERO 4 می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از GoPro HERO 4 می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای.

### با استفاده از In Shot به تصاویر ویدیوهای خود جذابیت ببخشید

یکی از معروف ترین و محبوب ترین ابزارهای ویدیوهای خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از In Shot می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از In Shot می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای.

### با استفاده از Nebula Capsule ، کپسول در جیب شما!

امروزه به همراه داشتن یک عدد فلش معمولی شاید به اندازه به همراه داشتن گوشی موبایل برای افراد ضروری به نظر می رسد. در واقع بسیاری از کاربران فلش معمولی را به خاطر این می دارند که فلش معمولی قابلیت ذخیره سازی داده های بیشتری را دارد. این فلش ها همچنین دارای یک دکمه اختصاصی برای تغییر حالت کار هستند.

### با استفاده از Ek Black HERO

مخصوص در میان جوانان و نوجوانان جایگاه ویژه ای پیدا کرده و به یکی از محبوب ترین گجت های اینستاگرام تبدیل شده است. این گجت به شما امکان می دهد تا عکس ها و ویدیو های خود را به مدت ۲۴ ساعت در اینستاگرام به اشتراک بگذارید.

### با استفاده از GoPro HERO 4

یکی از محبوب ترین و محبوب ترین ابزارهای ویدیوهای خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از GoPro HERO 4 می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از GoPro HERO 4 می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای.

### با استفاده از In Shot به تصاویر ویدیوهای خود جذابیت ببخشید

یکی از معروف ترین و محبوب ترین ابزارهای ویدیوهای خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از In Shot می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از In Shot می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای.

### با استفاده از Nebula Capsule ، کپسول در جیب شما!

امروزه به همراه داشتن یک عدد فلش معمولی شاید به اندازه به همراه داشتن گوشی موبایل برای افراد ضروری به نظر می رسد. در واقع بسیاری از کاربران فلش معمولی را به خاطر این می دارند که فلش معمولی قابلیت ذخیره سازی داده های بیشتری را دارد. این فلش ها همچنین دارای یک دکمه اختصاصی برای تغییر حالت کار هستند.

### با استفاده از Ek Black HERO

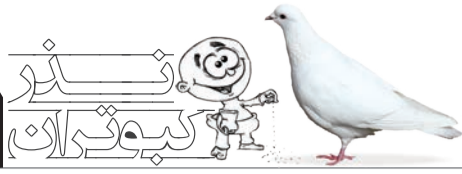
مخصوص در میان جوانان و نوجوانان جایگاه ویژه ای پیدا کرده و به یکی از محبوب ترین گجت های اینستاگرام تبدیل شده است. این گجت به شما امکان می دهد تا عکس ها و ویدیو های خود را به مدت ۲۴ ساعت در اینستاگرام به اشتراک بگذارید.

### با استفاده از GoPro HERO 4

یکی از محبوب ترین و محبوب ترین ابزارهای ویدیوهای خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از GoPro HERO 4 می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از GoPro HERO 4 می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای.

### با استفاده از In Shot به تصاویر ویدیوهای خود جذابیت ببخشید

یکی از معروف ترین و محبوب ترین ابزارهای ویدیوهای خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از In Shot می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای. با استفاده از In Shot می توانید تصاویر خود را به درستی ابعاد گرفته ای.



بین که حال و هوای حرم چه عرفانیست  
پر از بلور و کیوت پر از چراغانیست  
به لطف گنبد و گلدسته‌های زربویش  
همیشه صحن حرم پر فروغ و نورانیست

کجاست روضه رضوان به غیر از این مرقد  
کجاست جنت‌العلی اگر که اینجا نیست  
صدای پر زدن بال جبرئیل است این  
در ازدحام حرم گرم عطر افشانیست

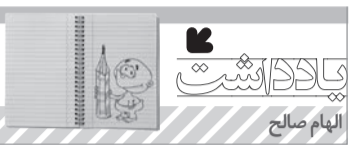
# هشت

بایز هزار رنگ (۷)  
زیبایی‌های فصل پاییز در نقاط مختلف جهان.



## هدیه هشتاپه‌ها

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



## صرفه‌جویی در آب به وسیله سالاری که تو باشی



یک زمانی در دوره‌های قبل، در خانواده‌ها پدرسالاری حاکم بود؛ البته ممکن است هنوز هم پدرسالاری وجود داشته باشد، اما نسبت به قبل خیلی کمتر شده است. هم قبل ترها، هم حالا در بعضی خانواده‌ها پدرسالاری وجود داشته و دارد، خوب البته درصد پدرسالاری به نسبت پدرسالاری خیلی ناچیز است؛ یعنی اگر راستش را بخواهی، اصلاً با هم قابل مقایسه نیست. امروزه بیشتر فرزندسالاری وجود دارد؛ یعنی حرف اول و آخر را نه پدر، نه مادر بلکه بچه‌ها می‌زنند. این بچه‌ها هستند که در این که خانواده، کی و کجا بروند، نقش دارند. این بچه‌ها هستند که خواسته‌هایشان را پیش می‌برند، شاید هم نه! بچه‌ها خواسته‌هایشان را پیش نمی‌برند، آن‌ها در این باره تلاشی نمی‌کنند بلکه پدر یا مادر بی‌چون و چرا در جهت رفع خواسته‌های فرزندشان تلاش می‌کنند. نه! اشتباه نکن! من اصلاً کاری به این پدرسالاری ندارم؛ به این که پدرسالاری خوب است یا پدرسالاری، به این که پدر و مادرسالاری بهتر بوده یا فرزندسالاری بهتر است، می‌خواهم به موضوع دیگری برسم. می‌خواهم با استفاده از این سالاری حرم را بزنم. اگر امروز فرزندسالاری حاکم باشد که هست، باید از آن به‌درستی استفاده کرد؛ یعنی که اگر تو در خانواده‌ات سالاری، باید از آن بهترین استفاده را بگیری. چه جوری؟ یعنی سعی کنی الگوهای خانواده را تغییر بدهی. کار سختی هم نیست یا حداقل در این یک مورد سخت نیست. کدام مورد؟ همین استفاده درست از آب. به آب! باید مراقب آب باشی. من که نمی‌گویم کمتر آب بخور! یا حمام نرو! حرفم این است که فقط درست استفاده کن. اگر خانه‌ات حیاط دارد، به جای استفاده از شلنگ آب برای جارو کردن، از جارو استفاده کن! وقتی می‌خواهی ظرف‌ها را بشویی، به این موضوع دقت کن که شیر آب دائم باز نباشد. مراقب باش شیرهای آب چکه نکنند. باور کن همین چندتا کار کوچک به صرفه‌جویی در مصرف آب کمک زیادی می‌کند. این موضوع‌ها را با پدر و مادرت هم در میان بگذار. تو می‌توانی الگوی مصرف آب را در خانواده تغییر بدهی. مطمئن باش!

## نگاه نگران ننه

آفتاب از بالای دیوار خانه کدخدای می‌زند بیرون. مخابرات ننه را می‌خواهد. علی از یادگان زنگ زده لایب. در طویله عمو غلام رو به کوچه است. گوسفندها برای خود می‌چرند. نرگس سنگ‌ریزه جمع می‌کند. ستون برق روشن است. انکار حسن دوباره خواب مانده؟! دست‌های مریم سرد است. مثل هوای یادگان که علی می‌گوید سرد است. عمو می‌گوید: «غذا بخور تا خون پیاد توی دست و پات.» حتماً نان و ماست سفشش را نخورده که خون ندارد و دستش سرد است. دنبال ننه می‌رویم. ننه زود چادرش را سر کشید و رفت مخابرات. دست مریم سرد است. فشارش می‌دهم، نگاهم می‌کند و می‌گوید: «ولم کن! و من دوباره با پایم یکی از سنگ‌هایی را که جلوی پایم است می‌فرستم جلو. سگ عمو رضا پارس می‌کند. نرگس سنگ می‌زند بهش. سگ ساکت می‌شود و می‌نشیند سر جایش. همیشه همین‌طور است. قبلاًها که آقا جان حالش خوب بود و یادش نمی‌رفت می‌گفت: آگه بترسی از سگ می‌گیردت. کل بانو رضایی پیاد گوشه رو بگیر... و ننه گوشه را برمی‌دارد.»



مامان بزرگ مثل همیشه پیش‌دستی‌هایش را می‌سابد. بعد دستانش را آب می‌کشد و با گوشه دامنش، در کابینت را باز می‌کند. بیسکویت‌هایش را بیرون می‌آورد و در ظرف می‌گذارد. به مامان نگاه می‌کنم. از صبح که آمده‌ایم، گوشه‌های نشسته و بغض کرده. بدون این که رویم را از مامان بچرخانم، یک بیسکویت برمی‌دارم و توی دهانم می‌گذارم. حاضر بودم قسم بخورم که این بار واقعاً تقصیر من نبوده است. علی وارد خانه می‌شود. مامان به سرعت به طرف علی می‌رود و پیچ می‌کند. بعد هم می‌نشیند روی زمین و شروع می‌کند به گریه کردن. علی دستش را به طرفم دراز می‌کند. به سمتش می‌روم. با نگرانی به مامان نگاه می‌کنم و دست علی را فشار می‌دهم. علی من را می‌برد پارک. روی تاب می‌نشینم و شروع می‌کنم به تاب خوردن. موهای وزوزی‌ام را موقع تاب خوردن از هر وقت دیگری بیشتر دوست دارم. سرم گیج می‌رود و می‌افتم روی زمین. این که افتادم تقصیر من نبود. علی به طرفم می‌دود و از روی زمین بلند می‌کند.



مامان رفته خانه و علی آمده تا مراقب من باشد. این که همه خسته شده‌اند از بودن من در بیمارستان، تقصیر من نیست. چشم‌انم را می‌بندم. شاید اگر گلبول‌های قرمز کم نبودند بهتر می‌شد. شاید اگر آن روز از موهایم دفاع نمی‌کردم و دعوا راه نمی‌انداختم، بیشتر دوستم داشتند. شاید اگر موهایم صاف بود، مامان کمتر برای شانه کردنشان حرص می‌خورد. شاید اگر پسر بودم همه چیز بهتر می‌شد و من می‌دانم که هیچ کدام از این‌ها تقصیر من نبوده است.



دستم را زیر چانه‌ام زده‌ام و با اخم به بیرون پنجره خیره شده‌ام. علی از داخل اتاقش داد می‌زند: چه معنی داره دختر دعوا کنه؟ این از اول هم هیچ چیزش درست نبود. وقتی اسم دعوا را می‌شنوم دوباره زیر چشمم درد می‌گیرد. این که دعوا کردم هم تقصیر من نبود. اگر مسخره‌ام نمی‌کرد، این اتفاق نمی‌افتاد. این که بابا دوست دارد بچه آخرش پسر باشد، تقصیر من نیست یا این که مامان دوست دارد موهای دخترش صاف باشد.

نقیسه سادات حسینی، مشهد



## تقصیر من نبود

این که بابا دوست داشت بچه آخرش پسر باشد، تقصیر من نبود یا این که مامان دوست داشت موهای دخترش صاف باشد. دیگر موهای وزوزی ندارم تا روی بالش پخش شوند یا مامان برای شانه کردنشان حرص بخورد. این که الان این‌چنین هستم هم تقصیر من نیست. شاید تقصیر گلبول‌های قرمزی بوده که از دوران نوزادی کم داشتم و هیچ کس متوجه نشده. مامان از پشت شیشه به من خیره شده. این که او راه نمی‌دهند تقصیر من نیست. فقط اشعه‌ها برایش ضرر دارند.



حتماً صدای بوق پیچید توی گوش علی که ننه گوشه را کوبید روی تلفن. دهانم تلخ است. مثل اوقات ننه... ننه دستم را می‌کشد... ابرو کره می‌کند. چرا دستات یخه ننه؟  
- مگه نگفتم تو این هوا دستکش بپوش... نگاه ننه نگران است. نگران علی و نگران من.

زهرا فیروز آبادی، مشهد



اگر می‌خواهید دنیا رو تغییر بدهید تا وقتی که مجرد هستید این کار رو بکنید، چون وقتی ازدواج کنید حتی کانال تلویزیون رو هم نمی‌تونید تغییر بدهید.

### # خوشمزه خان

تبل خان بعد از ۲۵ سال می‌فهمه فلجه. بهش می‌کن چرا این قدر دیر فهمیدی؟ می‌گه، فکر می‌کردم حسش نیست!

### # تبل خان

داشتم تو اتوبان می‌رفتم دیدم یه بچه رو موتور خوابش برده بود و داشت می‌افتاد. باباش هم اصلاً حواسش نبود. رفتم کنارش بهش گفتم پس چرا حواست به بچه‌ات نیست. یه دفعه دودستی زد تو سرش و گفت: بچه پس مادرت کو؟

### # خوشمزه خان

اگه شما غذا در یخچال خونتون دارید، لباس هم به تن دارین و یک سقف هم بالا سرتون هست و جایی برای خوابیدن دارین، پس شما از ۷۵ درصد از کل مردم جهان ثروتمندترین.

اگه شما الان پول در کیفیتان هست و کمی هم پول خرد دارید تا هر کجا بخواهید بروید، پس شما جزو ۱۸ درصد مردم پولدار دنیا هستین.

اگه شما زنده هستین با سلامتی بیشتر از مرضی، پس شما نسبت به میلیون‌ها آدمی که طی این هفته خواهند مرد لطف بیشتری از خداوند نصیبتان شده.

اگه شما می‌تونید این پیام را به راحتی بخوانید و بفهمید، شما از ۳ میلیارد انسانی که در جهان هستند و نمی‌تونند ببینند و بخوانند یا از مشکل عقب‌ماندگی ذهنی رنج می‌برند خوشبخت‌تر هستید.

زندگی همش شکایت و حسرت خوردن نیست، زندگی یعنی هزاران دلیل برای شکرگزاری به درگاه خداوند مهربان.

### # استاد بزرگ

