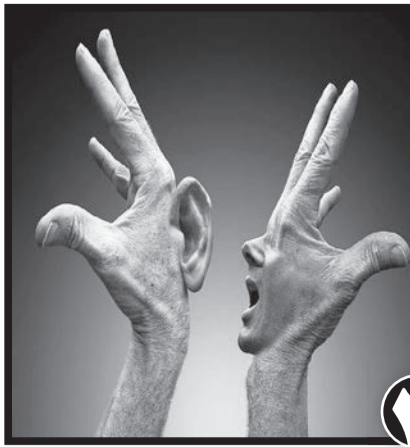




در داستان غرق شویم  
**صندلی  
ردیف  
پنجم**



چگونه اخبار جعلی را  
تشخیص دهیم؟  
**باور  
نکن...!**



آیا احساس کنید همسان و سلاخان دوست ندارند با شما دوست شوند. چه احساس دارید؟

آیا در مدرسه باور صحت همسان و سلاخان بیشتر به نظر می آید؟ آیا دوستی با شما را دوست ندارند؟ نوع رفتار و نظر دوستتان راه کم‌تفاوتی را در صحت نظر است؟ رها، چه می‌کنید؟

## وقتی همکلاسی‌هایتان تمایل ندارند با شما دوست شوند

# گاتیریبی محلی...!

### آلودگی صوتی چه بلایی سرمان می‌آورد

با نگاهی به فهرست بیماری‌هایی که انسان به خاطر آلودگی صوتی ممکن است گرفتارش شود، مختان سوت خواهد کشید. ضعف اعصاب، استرس، اضطراب، انقباض عروق و ناشنوایی چندتا از مهم‌ترین این بیماری‌ها هستند. آن‌طور که کارشناسان می‌گویند یکی از بزرگ‌ترین عوامل ایجادکننده اضطراب در افراد سروصداست. بودن در محیط‌های پرسروصدا باعث ایجاد عصبانیت می‌شود. به‌جز این، سروصدا یکی از عوامل مستقیم بیماری‌های روحی است. سروصدا باعث افزایش فشارخون می‌شود و همچنین ریسک ناهنجاری‌های ضربان قلب، حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. به گفته کارشناسان صدای بلند ناشی از فرودگاه‌ها، خیابان‌ها و حتی صدای بلند موسیقی عواقب خطرناک و نامطلوبی برای سلامت انسان دارد. محققان تأکید دارند باید در کنار مشکلاتی مانند چاقی و سیگار کشیدن، آلودگی صوتی را نیز به عنوان مشکل مهمی برای سلامتی انسان در نظر گرفت و دنبال چاره‌ای برای آن بود.

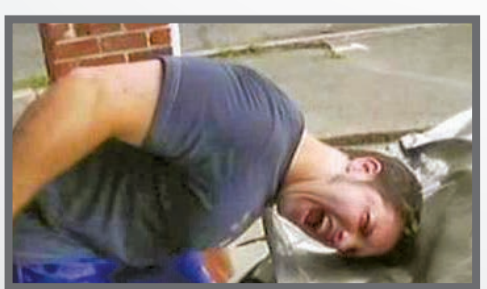
طبق آمارهای ارائه‌شده، بیش از ۱۷۰ میلیون نفر از شهروندان اروپایی در معرض آلودگی صوتی قرار دارند. رده‌بندی پرسروصداترین شهرهای جهان دائماً در حال تغییر است. آمارهای زیادی در این خصوص منتشر شده است که هر کدام یک چیز می‌گویند، اما بسیاری از آمارها نشان می‌دهند که بمبئی، بانکوک، توکیو و نیویورک به‌عنوان پرسروصداترین شهرهای جهان شناخته می‌شوند. این شهرها همگی حدود ۱۰۰ دسی‌بل صدا دارند. آمارها در مورد شهرهای پرسروصدا بالا و پایین دارد، اما همه‌چیز در مورد متهم ردیف اول آلودگی صوتی در همه شهرهای جهان ثابت است و تقریباً در همه جای دنیا همه کارشناسان، وسایل نقلیه را متهم ردیف اول این معضل می‌دانند. جمعیت بالا به همراه شمار بالای وسایل نقلیه و تعداد زیاد خودروهای شخصی به همراه وسایل نقلیه عمومی باعث شده‌اند در بیشتر شهرهای بزرگ آلودگی صوتی به حد اکثر خود برسد. تهران هم مانند سایر پایتخت‌های جهان از این قاعده مستثنا نیست. جالب این‌که در تهران میان وسایل نقلیه، موتورها در بحث آلودگی صوتی متهم ردیف اول هستند. متأسفانه بیش از ۳ میلیون موتورسیکلت در تهران تردد می‌کنند. به گفته کارشناسان با افزایش تعداد موتور در تهران، آلودگی صوتی افزایش یافته و بیش از ۸۰ درصد پرندگان با افزایش آلودگی هوا و آلودگی صوتی، تهران را ترک کرده‌اند. بدبختانه ما آدم‌ها به‌آسانی پرندگان نمی‌توانیم کوچ کنیم، ولی اگر مراقب صداهای بالای ۵۵ دسی‌بل نباشیم، به‌زودی گوش‌هایمان قاتی خواهند کرد و صدایشان درمی‌آید. بعد از تهران، شهرهای مشهد و اصفهان به ترتیب مقام‌های دوم و سوم را از نظر آلودگی صوتی به خود اختصاص داده‌اند.

### کدام شهرها از همه پرسروصداترند؟

طبق آمارهای ارائه‌شده، بیش از ۱۷۰ میلیون نفر از شهروندان اروپایی در معرض آلودگی صوتی قرار دارند. رده‌بندی پرسروصداترین شهرهای جهان دائماً در حال تغییر است. آمارهای زیادی در این خصوص منتشر شده است که هر کدام یک چیز می‌گویند، اما بسیاری از آمارها نشان می‌دهند که بمبئی، بانکوک، توکیو و نیویورک به‌عنوان پرسروصداترین شهرهای جهان شناخته می‌شوند. این شهرها همگی حدود ۱۰۰ دسی‌بل صدا دارند. آمارها در مورد شهرهای پرسروصدا بالا و پایین دارد، اما همه‌چیز در مورد متهم ردیف اول آلودگی صوتی در همه شهرهای جهان ثابت است و تقریباً در همه جای دنیا همه کارشناسان، وسایل نقلیه را متهم ردیف اول این معضل می‌دانند. جمعیت بالا به همراه شمار بالای وسایل نقلیه و تعداد زیاد خودروهای شخصی به همراه وسایل نقلیه عمومی باعث شده‌اند در بیشتر شهرهای بزرگ آلودگی صوتی به حد اکثر خود برسد. تهران هم مانند سایر پایتخت‌های جهان از این قاعده مستثنا نیست. جالب این‌که در تهران میان وسایل نقلیه، موتورها در بحث آلودگی صوتی متهم ردیف اول هستند. متأسفانه بیش از ۳ میلیون موتورسیکلت در تهران تردد می‌کنند. به گفته کارشناسان با افزایش تعداد موتور در تهران، آلودگی صوتی افزایش یافته و بیش از ۸۰ درصد پرندگان با افزایش آلودگی هوا و آلودگی صوتی، تهران را ترک کرده‌اند. بدبختانه ما آدم‌ها به‌آسانی پرندگان نمی‌توانیم کوچ کنیم، ولی اگر مراقب صداهای بالای ۵۵ دسی‌بل نباشیم، به‌زودی گوش‌هایمان قاتی خواهند کرد و صدایشان درمی‌آید. بعد از تهران، شهرهای مشهد و اصفهان به ترتیب مقام‌های دوم و سوم را از نظر آلودگی صوتی به خود اختصاص داده‌اند.

### چطور با آلودگی صوتی مبارزه کنیم؟

سازمان بهداشت جهانی آلودگی صوتی را تهدید فوق‌العاده جدی برای سلامت انسان معرفی کرده است. این آلودگی خاص به دلیل تنوع و پراکندگی‌ای که دارد یکی از خطرناک‌ترین آلودگی‌ها شناخته شده است. به دلیل همین تنوع راهکار ثابتی را هم نمی‌شود برای مبارزه با آلودگی صوتی معرفی کرد. نکته مهم این است که این موضوع را ساده نگیریم و به عنوان اولین قدم محیط زندگی‌مان را تا می‌توانیم پاک‌سازی کنیم. ما ایرانی‌ها در حوزه استفاده بی‌دلیل از بوق رکورد زده‌ایم. بدون شک اگر تابلوهای بوق زدن ممنوع جان داشتند تابه‌حال به خاطر این همه بی‌توجهی ضربه‌های خودکشی می‌کردند. به‌جز این‌که هر کدام ما به‌طور فردی باید از سروصدای بی‌دلیل خودداری کنیم و عادت کنیم که سکوت را رعایت کنیم. حذف وسایل نقلیه پرسروصدا مانند موتورسیکلت‌ها و جایگزینی آن‌ها با موتورسیکلت‌های برقی کمک زیادی می‌تواند به این مسئله بکنند؛ البته مجلسی‌ها هم قوانینی برای آلودگی صوتی وضع کرده‌اند. براساس ماده ۲۹ لایحه هوای پاک، ایجاد هرگونه آلودگی صوتی به وسیله منابع ثابت و متحرک، ممنوع است و در مورد منابع ثابت، متخلف به پرداخت جریمه نقدی از ۱۰ تا ۲۰ میلیون ریال محکوم می‌شود.



## گوارواعصابی‌ها...!

آلودگی صوتی چیست و چه بلایی سرمان می‌آورد

فاطمه نیک | همیشه برای کشتن افراد لازم نیست تیر و تفنگ به همراه داشته باشید، گاهی فوتبال بازی کردن توی کوچه آن هم درست ساعت دو بعدازظهر روز جمعه می‌تواند به اندازه یک جنگ هسته‌ای تلفات داشته باشد، ولی نه این‌که ما تیر و ترکش‌هایش را نمی‌بینیم از لشکر مخوف آلودگی صوتی و سلاح‌های مرگبارش بی‌خبر هستیم. شاید باور نکنید، اما صدای آقای مدیر و خانم ناظم در برنامه صبحگاهی مدرسه، جیغ و فریاد بروی خوشحال موقع مسابقات زنگ ورزش، صدای بوق گوش خراش ماشین‌ها پشت چراغ قرمز و دویس دویس ماشین‌های دوستان خوشحال موقع دوردور زدن، حتی قی‌قی‌ز لولای در و تق تق کفش دخترخانم‌ها هم جزو مرگبارترین سلاح‌های نامرئی هستند که به اندازه سلاح‌های میکروبی و هسته‌ای می‌توانند خطرناک باشند و سلامتی‌مان را له و نابود کنند. اگر باور ندارید در این گزارش با ما همراه باشید.

### آلودگی صوتی چه جوری متولد شد؟

هر وقت حرف آلودگی می‌شود ما فوری ماسک می‌زنیم و چندتا سرفه می‌کنیم که یعنی هوا خیلی آلوده است، اما اصلاً حواسمان به آلودگی‌های دیگر مانند آلودگی صوتی نیست. تازه وقتی هم حرف آلودگی صوتی پیش می‌آید فکر می‌کنیم حتماً باید یک جت جنگنده از بالای سرمان رد شود یا دیوار صوتی بشکند تا اتفاقی بیفتد، در حالی که گاه صداهای ظریفی مانند صدای بالا آمدن رایانه خانگی هم می‌تواند در خانه ما آلودگی صوتی درست کند.

### ما یک منبع آلودگی صوتی هستیم

شمایی که صبح علی‌الطالع تشریف برده‌اید دستشویی و آن‌جا زده‌اید زیر آواز و اصلاً هم رعایت دیوارهای کاغذی آپارتمان‌ها را نمی‌کنید، بله همین شما که به خاطر آماده شدن دیوار در و دیوار را به هم می‌کوبید و چندبار کاسه و بشقاب می‌شکنید تا آخر لباس پوشیده و تشریفتان را ببرید دم در تا کاروان شادی به همراه رفقای ژانگولرتان به اسم سرویس مدرسه بوق‌بوق‌زنان از راه برسد و انگار که عروس کشان باشد شما را سوار کنند تا تشریفتان را به مدرسه ببرید، بله همین شما که همه راه توی سرویس با جیغ و داد دابسمش چاوشی و حامد همایون و حمید هیراد اجرا می‌کنید و اصلاً هم به روی خودتان نمی‌آورید که ساعت شش صبح است و باعث می‌شوید کلاغ‌ها هم از روی درخت‌ها فرار کنند، همین شما با هیئت همراهتان به اندازه لشکر مغول در زمان حمله به ایران ویرانگر هستید و روحتان هم خبر ندارد، روحتان خبر ندارد که یکی از شعب فعال آلودگی صوتی هستید و اصلاً حدس نمی‌زنید که همان قدر که آلودگی هوا می‌تواند روی زندگی افراد تأثیر بد بگذارد و باعث به خطر افتادن سلامتی شود، آلودگی صوتی هم می‌تواند زندگی ما آدمزادها و حتی جک و جانورها و گیاهان را دچار اختلالات کند.





مرا در جمع خودشان راه نمی‌دهند

سلام. من نوجوانی چهارده‌ساله هستم. پیدا کردن دوست در مدرسه برای من خیلی سخت است. فکر می‌کنم بچه‌ها دوست ندارند با من دوست شوند. من هیچ دوست صمیمی‌ای در مدرسه ندارم. وقتی می‌بینم که عده‌ای از همکلاسی‌ها دور هم جمع هستند و به جمع آن‌ها می‌روم، آن‌ها به من بی‌محرمانگی می‌کنند و طوری رفتار می‌کنند انگار از بودن با من خوششان نمی‌آید. من از این موضوع خیلی ناراحت هستم و احساس ضعف می‌کنم. لطفا کمک کنید.

بخش زیادی از زندگی ما در ارتباط با دیگران می‌گذرد و نمی‌توانیم آن را نادیده بگیریم. داشتن ارتباط مثبت و مؤثر با دیگران برای همه آدم‌ها مهم است. مخصوصاً برای نوجوانان

سلام دوستان که از تبت خود حق می‌نزدیک جمع هستم. توانمندی ارزشمند را پیدا موفق‌تر

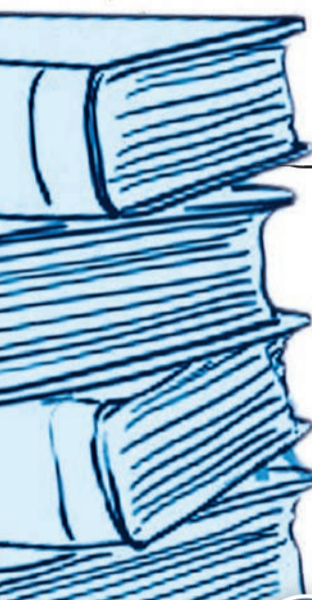
وقتی همکلاسی‌ها یتان تمایل ندارند با

تیرپایی محله

شبنم شجاعی | اگر در مدرسه و در جمع همسن و سالانتان ببینید که دیگران خیلی روی خوشی به شما نشان ندارند که شما را در جمع خودشان راه دهند، چه می‌کنید؟ اگر احساس کنید همسن و سالانتان دوست ندارند احساسی دارید؟ اگر برای دوستی با کسی پیش قدم شوید، ولی او به شما بی‌محرمانگی کند چه می‌کنید؟ برای این آشنا شوید، مشاوره‌خونه این هفته را از دست ندهید.

ارتباط مثبت

بخش زیادی از زندگی ما در ارتباط با دیگران می‌گذرد و نمی‌توانیم آن را نادیده بگیریم. داشتن ارتباط مثبت و مؤثر با دیگران برای همه آدم‌ها مهم است. مخصوصاً برای نوجوانان. گاهی فقط به نقش منفی همسالان روی نوجوانان اشاره می‌شود، اما حقیقت این است که ارتباط خوب با همسالان، حق هر نوجوانی است و برای رشد سالم او لازم و ضروری است.



۶۶

دوران نوجوانی گاهی با سختی‌ها و دشواری‌هایی همراه است و عبور از آن با حمایت همه‌جانبه دوستان همسن و سال بسیار راحت‌تر می‌شود

تمرین زندگی اجتماعی

ارتباط با همسالان به نوجوان کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی‌اش را افزایش دهد. نوجوانان ضمن ارتباط با همسالان یاد می‌گیرند که چطور با دیگران ارتباط برقرار کنند، چطور تعامل داشته باشند، چطور اختلافات خود را حل کنند و چطور با هم سازش کنند و به تفاهم برسند و همه این‌ها برای داشتن یک آینده اجتماعی موفق، لازم و ضروری است.

حمایت هم

دوران نوجوانی گاهی با سختی‌ها و دشواری‌هایی همراه است و عبور از آن با حمایت همه‌جانبه دوستان همسن و سال بسیار راحت‌تر می‌شود



انکار نکنید

یکی از کارهای مهمی که باید انجام دهید این است که وقتی فرزندتان درباره ناراحتی و رنج خودش از پذیرفته نشدن در جمع دوستان حرف می‌زند، مشکل او را نادیده نگیرید و آن را انکار نکنید. این کار خیلی به نوجوان صدمه می‌زند، زیرا او باید راه‌حلی برای مشکل خودش پیدا کند و بی‌خیالی یا انکار، مشکل او را حل نمی‌کند.

سرزنشگری

در چنین شرایطی خیلی مراقب باشید که شروع به مقصر شمردن و سرزنش کردن فرزندتان نکنید. با سرزنش فرزندتان و مقصر شمردن او، فقط باعث ناراحتی بیشتر فرزندتان می‌شوید و این کار هیچ کمکی به او نمی‌کند تا بتواند در پیدا کردن دوست موفق شود.

!!خودباوری!!



ارزیا

به فرزندتان این کار هیچ کمکی به او نمی‌کند تا بتواند در پیدا کردن دوست موفق شود.



چگونه اخبار جعلی را تشخیص دهیم؟

باور نکن!!!

شما هم که پول نت را باباجان می‌دهد بدون معطلی عکس را دانلود می‌کنید و بعد هم با هیجان برای دوستانتان بازنشر می‌کنید، بعد هم خیرش می‌رسد که عکس جعلی و ساختگی بوده، اما نه شما نه دوستانمان ذره‌ای هم از این ماجرا جا نمی‌خورید و بی‌خیال آبروی طرف‌سراغ عکس جدید و سوژه جدید می‌روید. عکس‌ها به همان اندازه که چند برابر نوشته‌های تأثیر دارد می‌تواند چند هزار برابر یک متن شایعه درست کند. زاویه خاص فیلمبرداری یا عکسبرداری، مشخص نبودن اتفاقات قبل و بعد از آن تکه جداشده از فیلم، ربط دادن عکس به مطلب نامرتبط، دستکاری عکس و فیلم (فتوشاپ)، کیفیت‌های پایین و نامشخص بودن جزئیات همه و همه مواردی هستند که می‌توانند باعث شدن شایعه باشند. به همین خاطر حتماً و حتماً قبل از باور کردن یک عکس و انتشارش آن را به‌خوبی بررسی کنید. باور کنید گاهی آن قدر عکس‌های جعلی ناشیانه با فتوشاپ درست شده‌اند که مبتدی‌ها هم می‌توانید با کمی دقت آن‌ها را از اصل تشخیص دهند.

تیتراهای خفن و جنجالی

هستند افرادی که برای جمع کردن لایک بیشتر تیتراهای جنجالی و خفن می‌نویسند و شب و روز دنبال ساختن شایعات شاخ‌دار هستند. تیتراهایی مثل رسوایی جنجالی فلان بازیگر از این دست است. اعلام زمان‌های نامشخص به جای دادن تاریخ درست هم از این دست است. جملاتی مانند یک ساعت پیش، دیشب، امروز، به‌تازگی، از فردا، نباید شما را گول بزنند. تیتراهایی که خبر از کشف رازی مخوف یا سندی فوق‌محرمانه می‌دهند هم مانند کشف دارویی جدید برای درمان فلان بیماری مثل لیموسی معجزه‌گر قرن هم می‌توانند جزو تیتراهای جعلی باشند. بجز این‌ها اخبار علمی هم می‌توانند خیلی گول‌زننده و غلط از آب دربیایند. معمولاً خبرسازان چهارتا کلمه قلمبه‌سلمبه و ذهن پرکن را توی خبر جا می‌دهند یا خیلی توی توهم به شکل مبهم می‌گویند دانشمندان کشف کرده‌اند، آخرین دستاوردهای پزشکی نشان می‌دهد. ما معمولاً این خبرها را می‌خوانیم و باور می‌کنیم بدون این که بررسی‌کنیم کدام پزشکان؟ کدام دانشمندان؟

گول ظاهر شبک را نخورید

درست است که عکس‌های جعلی گاهی زیادی تابلو هستند، اما گاه خبرهای دروغ به همراه عکس‌های خوب و گرافیک بالا و خیلی شبک و مجلسی منتشر می‌شوند. داشتن یک ویدیوی حرفه‌ای برای یک شایعه دلیلی برای واقعی بودن آن نیست. بسیار دیده شده است که برای مطالب کاملاً اشتباه و چرند تصاویر گرافیکی زیبا یا حتی ویدئو ساخته‌اند و ما فریب ظاهر آن را خورده‌ایم. در آخر خدمت‌تان عرض کنیم برای این که خیلی کار آگاه طور بتوانید خبرهای راست را از دروغ تشخیص بدهید بهتر است به‌جز موارد بالا گاه از متخصصان هم کمک بگیرید و بعد هم هر حرفی را به‌آسانی قبول نکنید و بعد از شنیدن یک خبر حداقل بیست‌وچهار ساعت دست نگه دارید، شاید خبر جعلی بودنش از راه برسد.

قدیم‌ها این‌جوری بود که هیچ‌کس از هیچ چیز خبر نداشت و سالی، ماهی مگر جارچی‌ها خبری که سلطان می‌خواست پخش می‌کردند. مردم فقط در مورد هر چیزی حدس می‌زدند و مثلاً می‌گفتند احتمالاً این‌جوری شده یا آن‌جوری بوده به همین خاطر کم‌کم چیزی به نام شایعه شکل گرفت. با این‌که دنیا چرخید و آدمیزاد کلی پیشرفت کرد و الان توی یک لحظه هر خبری که می‌شود به‌طور آن‌لاین به دستمان می‌رسد، اما همچنان شایعه به‌عنوان موجودی مودعی و جان‌سخت بقایش را حفظ کرده و بازار کاسبی‌اش داغ است. این‌که شایعات چرا شکل می‌گیرند و انگیزه شایعه‌سازان چیست خود نیاز به بررسی و بحث مفصلی دارد، اما تشخیص شایعات و خبرهای جعلی با آن‌که گاهی ممکن است بسیار دشوار باشد زیاد هم غیرممکن نیست.

چگونه شایعات را تشخیص دهیم؟

آن‌طور که کارشناسان می‌گویند بیشتر شایعات ساختار و ویژگی‌های مشترکی دارند که حتی به وسیله افراد عادی نیز قابل شناسایی بوده و می‌تواند در کاهش حجم انتشار آن‌ها تأثیر بسزایی داشته باشد. در این‌جا به معرفی برخی از این ویژگی‌ها می‌پردازیم:

متن باید پدر و مادر دار باشد

قبل از این که خبری را باور کنید و بعد هم فرت بازنشرش کنید و مثل خاله‌خان‌باجی‌ها به همه برویج در موردش بگویید منبع خبر را بررسی کنید. مهم‌ترین و اصلی‌ترین نکته‌ای که باید درباره درستی یک مطلب توجه کنید داشتن «منبع معتبر» است. منبع یک‌جورهایی مثل حکم پدر و مادر خبر را دارد. اگر خبری خیلی پدر و مادر درست و درمانی نداشت بهش اعتماد نکنید و جدی‌اش نگیرید. پس بعد از خواندن یک متن تشریف ببرید پایین خبر و لینک خبر را بررسی کنید.

جمله‌های قل‌قل میرزا و عمه آقا محمدخان

قدیمی‌ها از دستشان در رفته و چهارتا جمله و عبارت برای ما به یادگار گذاشته‌اند حالا ما با هوش و خلاقیت سرشارمان این چهارتا حرف و کلام را تبدیل کرده‌ایم به چهل میلیون جمله و کلمات قصار هی از قول شکسپیر و تولستوی و ونوگ و بابای شاه ریچارد اول نقل قول می‌کنیم و دوستانمان هم هی بازنشرش می‌کنند. نشانه‌اش ماجرابی که چند وقت پیش برای فوتبالیست مشهور اتفاق افتاد و نقل قولی جعلی را در فضای مجازی منتشر کرد. شما اگر می‌خواهید به بی‌سوادی متهم نشوید قبل از خواندن و انتشار اسناد قدیمی نام کتاب و نویسنده و... را بررسی کنید.

عکس‌سازی

عکس می‌گذارند از فلان بازیگر و روی آن تیتراهای جنجالی می‌گذارند.

خبرفوری

عاشقان خطرناک

درست است که هندی‌ها همیشه به عشق و عاشقی معروف بوده‌اند، اما ظاهراً کار عاشقان توی این مملکت به جاهای باریک و خطرناک کشیده است. آن‌طور که آمارها می‌گویند تلفات داستان‌های عشقی از تلفات خرابکاری‌ها و ترور بیشتر شده و دارد سر به فلک می‌کشد. به گفته رسانه‌ها در این کشور از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۵ به دلایل عشقی ۴۸ هزار و ۵۸۵ نفر به قتل رسیده، ۷۹ هزار و ۱۸۹ نفر خودکشی کرده و ۲۶۰ هزار نفر دزدیده شده‌اند! در حالی که حملات تروریستی فقط ۲۰ هزار نفر قربانی داشته‌اند.



مگه می‌شنه؟ مگه داریم؟





۲ دوست ارزشمند

دوست عزیز، برای هر نوجوانی مهم است رابط اجتماعی خوبی با همسالان داشته باشد، بنابراین به تو دهیم که از نداشتن دوستان و صمیمی و از پذیرفته نشدن در مکلاسی‌ها آزرده خاطر باشی. ما مطمئنیم که تو نوجوان ارزشمندی هستی و ویژگی‌ها و توانایی‌های منحصر به فردی داری و دوستی با تو و مغتنم است، برای این که راه حل مشکلات کنی و بتوانی در ارتباطات اجتماعی‌ات باشی با ما همراه شو.

شما دوست شون

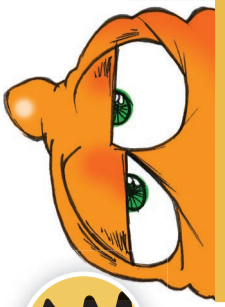


نمی‌دهند و انگار دوست شما دوست شون، چه به این موضوع بیشتر



کارگاه عملی

اگر مرا در جمعشان راه ندادند چه کنیم؟



اگر احساس می‌کنید در برقراری ارتباط با همسالان به اندازه کافی قوی نیستید و اگر دوست دارید در این زمینه موفق‌تر باشید و بیشتر در جمع همسن و سالان خود در مدرسه پذیرفته شوید، لازم است نکاتی را بدانید و مهارت‌هایی را به دست بیاورید، پس با کارگاه این هفته همراه شوید.

غصه بسته

اول از همه باید غصه خوردن و رنج بردن را کنار بگذارید، زیرا این کارها کمکی به حل مشکل شما نمی‌کند. اگر غصه بخورید و خودتان را سرزنش کنید، وارد چرخه‌ای معیوب شده‌اید، زیرا این کار باعث می‌شود اعتمادتان به خودتان کم می‌شود و این روی کیفیت رفتار شما در مقابل دیگران اثر منفی می‌گذارد و همین باعث می‌شود که بیشتر تنها بمانید و اوضاع برایتان دشوارتر شود.

دانشمند شوید

حالا وقتش رسیده که مانند دانشمندان عمل کنید و عوامل احتمالی را که باعث طرد شما از جمع دوستان می‌شود، شناسایی کنید. یادتان باشد شناسایی مشکل، اولین قدم برای حل کردن آن است. رفتار خودتان را در ارتباط با همکلاسی‌ها بررسی کنید؛ آیا خجالتی هستید و در جمع ساکت می‌مانید و خودتان را نشان نمی‌دهید؟ آیا رفتارتان در جمع دوستان مؤدبانه و محترمانه است یا این که تند و خشن است؟ آیا مثبت و پذیرنده هستید یا این که دائم غر می‌زنید و بهانه می‌گیرید؟ اگر متوجه شدید علت بی‌توجهی همسالان به شما چیست، می‌توانید با کمک بزرگ‌ترها یا مشاور مدرسه برای رفع آن برنامه‌ریزی کنید.

دوستان بی‌نشان

اگر می‌بینید عده‌ای از همکلاسی‌ها شما را در جمع خودشان راه نمی‌دهند، فیدای سرتان. به دنبال جمع دیگری بگردید. حتماً افرادی در مدرسه شما پیدا خواهند شد که پذیرنده‌تر و راحت‌تر برای شروع دوستی باشند. چنین افرادی می‌توانند دوستانی خوبی برای شما باشند و ممکن است در نگاه اول، اصلاً به چشم نیایند، ولی مطمئن باشید اگر با دقت اطراف خود را نگاه کنید، حتماً آن‌ها را پیدا خواهید کرد.

انتخاب مناسب

بررسی بعدی که باید انجام دهید این است که ببینید آیا افراد و جمع‌های مناسبی را برای دوستی انتخاب کرده‌اید؟ آیا افرادی که تمایل دارید با آن‌ها دوست شوید یا جمع‌هایی که می‌خواهید در آن‌ها پذیرفته شوید، با شما هماهنگی و تناسب دارد؟ یادتان باشد که انتخاب‌های نادرست می‌تواند باعث شکست شما بشود؛ مثلاً اگر افرادی که می‌خواهید در جمعشان پذیرفته شوید با شما خیلی متفاوت باشند، احتمال دارد از ورود شما به جمعشان استقبال نکنند و حتی اگر آن‌ها شما را به جمع خودشان راه دهند، شما حرفی برای گفتن با آن‌ها نخواهید داشت.

من ارزشمندم

همزمان با تلاش برای رفع موانع احتمالی، باید روی خودتان هم کار کنید و اعتمادبه‌نفس خودتان را بالا ببرید، زیرا اعتمادبه‌نفس عامل مؤثری در موفقیت شما در ارتباط با همسالان است. یادتان باشد اگر شما توانمندی‌های خودتان را باور داشته باشید و خودتان را موجود ارزشمندی برای دوستی بدانید، دیگران هم شما را باور خواهند کرد، ولی اگر خودتان هم خودتان را قبول نداشته باشید، از دیگران چه انتظاری است؟ برای تقویت اعتمادبه‌نفستان، باید ویژگی‌های ارزشمند و توانمندی‌های خودتان را کشف کنید. ما در کارگاه شش شماره قبل به طور مفصل به این موضوع پرداخته‌ایم.

دوستی با همه

در پایان توجه داشته باشید که ما نمی‌توانیم با همه دوست باشیم و کاری کنیم که همه ما را دوست داشته باشند، پس برای این که با عده بیشتری دوست شوید، تقابلی بپهوده نکنید و خودتان را خسته نکنید. به جای این کار، به دوستان کمتر قناعت کنید و سعی کنید کیفیت دوستی با آن‌ها را بهتر کنید.

جست‌وجوی محیط همخوان

ممکن است با انجام همه تلاش‌های لازم، باز هم در یک محیط، نتوانید با تعداد زیادی از نوجوانان ارتباط برقرار کنید؛ مثلاً ممکن است در مدرسه‌ای تحصیل کنید که اولویت و ارزش‌های بیشتر دانش‌آموزان با شما متفاوت باشد. در چنین حالتی دو کار می‌توانید انجام دهید: یکی این که از بزرگ‌ترها بخواهید تا محیط تحصیلی شما را عوض کنند تا با همسالان همخوان‌تر با خودتان باشید و دیگری این که از خیر دوستی وسیع در محیط مدرسه بگذرید و روی دوستی‌های خارج از محیط مدرسه، مثلاً اقوام همسن و سال یا همسالان در کلاس‌های فوق برنامه سرمایه‌گذاری کنید.

خودباوری

اگرچه گاهی بزرگ‌ترها از وقت‌گذرانی نوجوانان با دوستانشان گلایه دارند، اما داشتن دوستان صمیمی و پذیرفته شدن و محبوب بودن در جمع همسالان باعث تقویت احساس اعتمادبه‌نفس و احساس ارزشمندی در نوجوان می‌شود. نوجوانان در جمع دوستان خود، شایستگی‌ها و قابلیت‌هایشان را پیدا می‌کنند و خودشان را باور می‌کنند.

جذابیت

شواری‌هایی همراه است و عبور از آن و سال بسیار راحت‌تر می‌شود. نشده‌اند و گاهی اشتباه می‌کنند. گنج گشودند و نتوانند راه درست را بکشند تا ارزش‌های خودشان را حمایت می‌کنند و به هم کمک و روان نوجوانی به سلامت عبور کنند.

چگونه به فرزندم کمک کنم؟

هر پدر و مادری دوست دارد که فرزندش در ارتباطات اجتماعی موفق باشد. انزوای نوجوان در ارتباطات اجتماعی برای والدین نیز نگران‌کننده است. اگر احساس می‌کنید فرزندتان در جمع همسالانش پذیرفته نمی‌شود و تنها می‌ماند، نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:



بی مسئله به جای غم

فرزندان کمک کنید به جای غصه خوردن و ناراحتی موضوع را ارزیابی و مشکل را پیدا کنند. گاهی نوجوانان در برخورد با مشکلات به جای به دنبال راه حل بگردند، فقط غمگین می‌شوند و خودشان را کنار می‌کشند و این باعث می‌شود که مشکلشان حل نشود و حتی پیچیده‌تر از او بخواهید همه عواملی را که باعث می‌شود نتواند در ارتباط با آن موفق باشد و در جمع آن‌ها پذیرفته شود، پیدا کند.

تقویت اعتمادبه‌نفس

فشار طرد شدن از سوی همسالان ممکن است باعث شود که فرزندتان نسبت به خودش قدری بی‌اعتماد شود. کاری که شما باید انجام دهید این است که توانمندی‌ها و قابلیت‌های فرزندتان را ببینید و به او کمک کنید که ویژگی‌های ارزشمند خودش را کشف کند. پذیرفته نشدن در جمع همسالان ممکن است باعث شود فرزندتان فکر کند موجود ارزشمندی نیست که دیگران به طرفش نمی‌آیند.

مشورت با مشاور

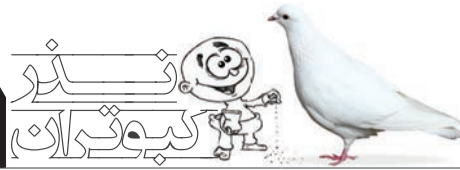
اگر متوجه شدید که تنها ماندن فرزندتان محدود به فضای مدرسه نیست و در همه جمع‌ها تنها می‌ماند و از سوی همسالان پذیرفته نمی‌شود، لازم است از مشاور در امور نوجوانان کمک بگیرید تا مسئله را با دقت بیشتری بررسی کند.

تغییر محیط

در برخی محیط‌ها ممکن است نوجوانان هنجارهای نامناسبی داشته باشند. در چنین شرایطی لازم است که فرزندتان را حمایت کنید و او را از محیط نامناسب خارج کنید. اگر می‌بینید که همسالان او در مدرسه هنجارها و خواسته‌های نامناسبی دارند و به همین خاطر فرزند شما را طرد می‌کنند، شاید بهتر باشد که محیط تحصیلی فرزندتان را عوض کنید. اگر همسالان فرزندتان از نظر فکری یا فرهنگی خیلی با او متفاوت باشند، دوستی با آن‌ها برای فرزندتان دشوار می‌شود. خود شما هم در محیطی که سختی لازم را نداشته باشید، احساس تنهایی نخواهید کرد.





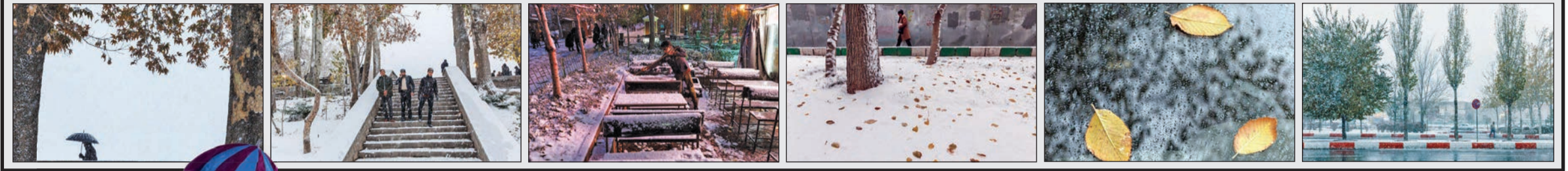


دوباره روضه گرفتند زائران اینجا  
بیاد مشک عطرش نوش و خشک سرداری  
رهاست در نفس این حرم شمیم یاس  
به یاد علقمه و قبر حضرت عباس

دوباره روضه گرفتند زائران اینجا  
بیاد مشک عطرش نوش و خشک سرداری  
رهاست در نفس این حرم شمیم یاس  
به یاد علقمه و قبر حضرت عباس

# هشت

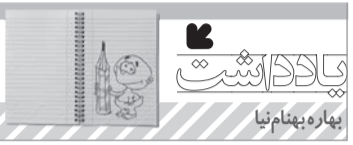
## برف پاییزی زیبایی های برف در روزهای پاییزی تبریز



## درد استان خرق شویم

## داد و دهشتیها

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



## گل خوب...!



همه آدم‌ها فشنگی رو دوست دارن. مثل تو! همه دوست دارن شیک باشن! لباس شیک، خونه شیک و قیافه‌های شیک، معیارهای زیبایی و شیک بودن با آدم‌ها تغییر می‌کنه. مدل مو و ابرو، نوع آرایش و حتی مدل بینی و نوع حرف زدن با سبک رفتاری آدم‌های هر شهر و کشوری فرق داره، اما امان از امواج بی‌رحم ماهواره‌ای که بدون مرز، مدل خوشگلی رو به همه جا گسترش می‌ده و همه چی رو با هم قاطی می‌کنه! اون وقته که به هر جا نگاه می‌کنی همه می‌خوان شکل هم خوشگل باشن. انگار یکی فرمول خوشگلی رو نوشته و زده بالای طاق دنیا: ابرو و این‌طوری، بینی اون‌طوری، لب این‌شکلی، رنگ پوست ... و این‌طوری می‌شه که می‌بینی توی خیابون همه خودشون رو عین هم خوشگل کردن! حالا بعد از خوشگلی چی رو دوست داری؟ پول؟ نه... پول مرحله قبل از شیک بودن! اصلاً یکی از لوازم شیک بودن! می‌دونی چیه؟ محبوبیت! همه این خوش‌پوشی و شیکی و خوشگلی رو آدم‌ها برای دوست داشته‌شدن می‌خوان! برای این که بقیه دوستشون داشته باشن! تو این قدر به خودت می‌رسی که «دوست داشته شدن» بخری، مگه نه؟! نگو نه که باور نمی‌کنم!

اما می‌خواوم یه چیزی بهت بگم. یه راز مهم. می‌دونی آدم‌ها چرا همدیگه رو دوست دارن؟ می‌دونی چرا کسی رو از بین یک عالمه آدم انتخاب می‌کنن تا دوست داشته باشن؟ خوشگلی؟ نه... اصلاً... من مطمئنم هیچ کس تا به حال به خاطر خوشگلی کسی رو دوست نداشته... امکان نداره... اصلاً! لاقول طولانی‌مدتش امکان نداره... قیافه آدم‌ها بعد از مدتی برای هم عادی می‌شه... پس اون چیه که باعث می‌شه آدم یه نفر رو دوست داشته باشه؟ اون دل! آدم‌ها چیزی درونشون دارن به نام دل! دل‌ها با هم حرف می‌زنن. خیلی قبل از این که لب‌ها با هم صحبت کنند. قبل از چشم‌ها و دست‌ها و پاها. این قلب‌های آدم‌هاست که آدم‌های شبیه هم رو پیدا می‌کنه و کنار هم نگه می‌داره. قدیمی‌ها می‌گفتن طرف گِلش خوبه! گل، همون خاک دله که وقتی نرم‌خو و پاک و مهربون باشه، اون آدم رو همه دوست دارن. این که گل خوب از کجا بیاری، خیلی مفصله. یرو و خوبی‌های گلت رو پیدا کن! مهم‌تره! مخلص همه خوش‌گل‌ها!

# صندلی ردیف پنجم



پاکت را به طرفش گرفتم و گفتم: «از طرف مدرسه است.» سرش را از روی جارو برقی‌ای که دل و روده‌اش را به هم ریخته و بخشش اتساق کرده بود، بلند کرد و با شک به چشمانم نگاه کرد: «کاری کردی که احضارم کردن؟»

همیشه همین‌طور مشکوک بود. نسبت به من وسواس خاصی داشت و فکر می‌کرد دور از چشم او کارهایی انجام می‌دهم که از نظرش برای یک دختر چهارده‌ساله خط قرمز به حساب می‌آمد.

گفتم: «جلسه انجمن اولیا و مربیان مدرسه است و در کنارش هم جشن تشکر از دانش‌آموزان ممتاز.»

خب اون وقت چه ارتباطی به تو پیدا می‌کنه؟ نکنه ممتاز بودی و ما خبر نداشتیم! کنایه‌اش را خوب می‌فهمیدم. آرزو داشت شاگرد اول باشم و سرش را توی در و همسایه و فامیل بالا بگیرد که دخترم نمونه است و فردا برای خودش کسی می‌شود. اما این چیزی نبود که من دوست داشتم باشم. من عاشق بازیگری بودم. عضو گروه نمایش مدرسه و به گفته همه یکی از بهترین‌ها. هر سال هم گروه ما جزو گروه‌های برگزیده شهرستان بود. یک‌بار هم که به مرحله استانی راه پیدا کردیم، با همه التماس و درخواستی که کردم، نتوانستم بابا را راضی کنم تا با گروه بروم. حتی وساطت مدیر و معاون پرورشی هم جواب نداد و اصرار مامان که لاقول یرو کارش را ببین، هم بی‌فایده بود و دست‌آخر با چشمی گریان و دلی شکسته، نقشی را که خیلی دوست داشتم به یکی دیگر از بچه‌ها سپردم.

دلخور جواب دادم: «همه پدر و مادرها دعوت شدن. گفتم که جشنه.» اشاره‌ای به میز کرد و گفت: «بذارش اون‌جا. وقت ندارم. باید سفارش مردم رو آماده کنم.»

پاکت را به طرفش گرفتم و گفتم: «از طرف مدرسه است.» سرش را از روی جارو برقی‌ای که دل و روده‌اش را به هم ریخته و بخشش اتساق کرده بود، بلند کرد و با شک به چشمانم نگاه کرد: «کاری کردی که احضارم کردن؟» همیشه همین‌طور مشکوک بود. نسبت به من وسواس خاصی داشت و فکر می‌کرد دور از چشم او کارهایی انجام می‌دهم که از نظرش برای یک دختر چهارده‌ساله خط قرمز به حساب می‌آمد.



راستش ترجیح می‌دادم نتواند بیاید. چون قرار بود نمایش ما هم در روز جشن اجرا شود. من هم نقش اول را داشتم و اگر می‌آمد و می‌دید این یعنی تا چند روز اخم و بداخلاقی. شاید هم حق داشت. خودش با وجود این که شاگرد درس خوانی بود، بعد فوت آقا بزرگ، مجبور شده بود درس و مدرسه را رها کند و برود دنبال کار. حالا هم برای خودش تعمیر کار قابلی بود، ولی همیشه با حسرت از آرزوی دانشگاه رفتن و مهندس شدن حرف می‌زد و در کنار این افسوس‌ها کلی به برادرم افتخار می‌کرد که دانشجوی الکترونیک شده و موفقیت او پتکی شده بود که گاه و بی‌گاه بر سر من فرود می‌آمد، ولی تقصیر من چه بود؟ بعضی چیزها ذاتی است. ذوق آدم‌ها با هم فرق می‌کند. نه این که شاگرد تیلی باشم؛ نه. درس‌هایم خوب بود، ولی آن‌قدر عالی نبود. عاشق کتاب خواندن و نوشتن بودم. متن همه نمایشنامه‌های گروه را هم خودم می‌نوشتم و دبیر ادبیات کلی از انشاهایم تعریف می‌کرد و همیشه پای ثابت خواندن انشا در کلاس بودم، اما این چیزی نبود که بابا را خوشحال کند. می‌گفت: «این‌همه نویسنده توی دنیا، این‌همه هم کتاب، اما کو خواننده؟ بهتره آدم کاری بلد باشه که دردی از مردم دوا کنه!»

دلیل این همه سخت‌گیری‌اش را نمی‌فهمیدم. خب مگر یک نویسنده خوب نمی‌توانست مشکل مردم را طوری بگوید که گره‌ای باز کند؟ یا یک بازیگر که نقش همین مردم را توی فیلم‌ها بازی می‌کند نمی‌تواند از درد و مشکلاتشان بگوید؟ اما همه این حرف‌ها برای بابا توجیه درس خواندن بود. صبح روز جشن، وقتی آماده رفتن شدم با شک و دودلی پرسیدم: «امروز میان مدرسه‌؟» چایی‌اش را سر کشید و لقمه‌ای را که مامان برایش پیچیده بود، برداشت و کنش را پوشید و گفت: «نمی‌تونم. کارم خیلی زیاده. فکر نکنم بتونم بیام. مادرت میاد کافیه دیگه.» ته دلم خیلی خوشحال شدم. نفس راحتی کشیدم و تا رسیدن به مدرسه نقشم را توی دلم چندبار بازی کردم. جلسه شروع شده بود. سالن مدرسه پر از پدر و مادرهایی شده بود که بعضی گل به دست، منتظر تقدیر از بچه‌هایشان نشسته بودند. مجری برنامه همه را به تماشای نمایش بچه‌های مدرسه دعوت کرد و تاکید کرد گروه نمایش مدرسه ما یکی از بهترین گروه‌های شهرستان است که باعث افتخار مدرسه هستند. پرده همراه با تشویق حاضران کنار رفت. سکوت سالن را پر کرده بود. معلوم بود نمایش را دوست داشتند که این‌طور با دقت آن را دنبال می‌کنند. مشغول بازی بودم و جملاتم را می‌گفتم که چرخ‌زد و چلوی صحنه، سرم را بلند کردم تا بقیه جمله‌ام را بگویم که درست ردیف پنجم، نفر اول، چشم افتاد به چشم بابا که در سکوت و با نگاهی پر از سؤال به من چشم دوخته بود. قلبم می‌خواست از سینهام بیرون بیاید. احساس کردم همه وجودم می‌لرزد. خیلی به خودم فشار آوردم تا جمله‌ام را کامل کنم. نمی‌دانم چطور نمایش به آخر رسید. میان تشویق‌های پی‌درپی تماشایچانی که ایستاده تشویق می‌کردند، روی صحنه به صف ایستادیم، اما همه حواسم به ردیف پنجم بود و مردی که مثل بقیه ایستاده بود و با لبخندی بر لب و برقی در چشم با اشتیاق فراوان برای من دست می‌زد.

زهرا اکبرآبادی  
مربی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان نیشابور.



وقتی چیزی در حال تمام شدن باشد، عزیز می‌شود!  
یک لحظه آفتاب در هوای سرد، غنیمت می‌شود!  
یک قطره نور در دریای تاریکی، همه دنیا می‌شود.  
یک عزیز وقتی که از دست رفت، همه کس می‌شود.  
بایز وقتی که تمام شد، به نظر قشنگ و قشنگ‌تر می‌شود!  
و ما همیشه دیر متوجه می‌شویم!  
قدر داشته‌هایمان را بدائیم  
چرا که خیلی زود، دیر می‌شود.

# استاد بزرگ  
من همونم که تو خونه هیچ‌وقت هیچی واسش نگه نمی‌دارن.  
# آقای همساده

تلفظ صحیح چهارمین روز هفته کدام است؟  
چهارشنبه، چهارشنبه  
چهارشنبه، چهارشنبه  
هیچ کدام نیست.  
سه‌شنبه صحیح.  
چهارمین روز هفته سه‌شنبه هست!  
حتما درس هم می‌خونی؟

# خوشمزه خان  
دوتا دیوونه از تیمارستان با کلی نقشه کشیدن فرار می‌کنن روز بعد دوباره برمی‌گردن تیمارستان. رفیقاشون میان می‌گن: شما فرار کردین چرا بر گشتین دوباره؟ می‌گن: آخه دیروز نقشه‌مونو آزمایشی انجام دادیم که امروز اجراش کنیم.

# خوشمزه خان  
می‌گن صبح نیم‌ساعت زودتر باشو ورزش کن، نمی‌دونن من شب‌ها با جوراب می‌خوابم که صبح‌ها دو دقیقه بیشتر بخوابم.  
# تیل خان

