



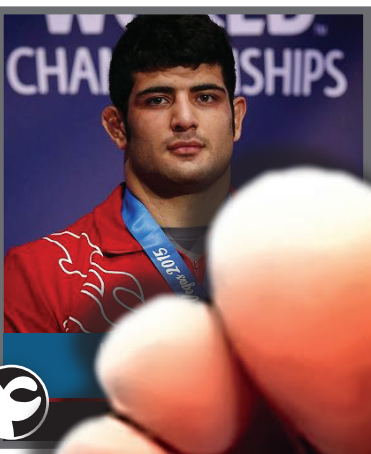
شماره ۵۲۷
www.q...
۱۳ دسامبر ۲۰۱۷

احتمال حذف ۵ روز
تعطیل از تقویم تعطیلات
رسمی کشور

تلخ و
ناگوار



در داستان غرق شویم
شیرینی
هیئت



نگاهی به وضعیت آب آشامیدنی و مشکلاتش

مخاطره به خاطر آب خوردن

تا به حال فکر کرده‌اید که با یک تفنگ آب‌پاش بتوانید انسانی را از پا در بیاورید؟ یا با دادن یک لیوان آب در روز کسی را به مرور زمان به قتل برسانید؟ شده فکر کنید که آب آشامیدنی هم می‌تواند به خطرناکی بمب‌های شیمیایی باشد و به همین خاطر می‌شود توی یک آب‌بازی دوستانه کلک دشمنانتان را به کمک آب البته از نوع آلوده‌اش بکنید؟! حتماً از تصور این صحنه‌ها خنده‌تان گرفته و می‌گویید که این فکرها را از قوطی کدام عطاری گیر آورده‌ایم؟! عرض شود خدمت‌تان در حال حاضر آب آشامیدنی به خاطر آلودگی‌هایی که به آسانی دچارش می‌شود، با وجود همه قصه‌ها و ماجراهایی که در مورد تصفیه آب و سیستم لوله‌کشی وجود دارد، یکی از مواردی است که سلامت مردم دنیا را نشانه گرفته است.

آلوده بوردل آب که به
مصلحت با قفسه نمی‌تور
مصلحت بوردل آب که به
آلوده بوردل آب که به
مصلحت با قفسه نمی‌تور

نگاهی به وضعیت آب آشامیدنی و مشکلاتش

مرگ به خاطر آب خوردن

فاطمه نیک | تا به حال فکر کرده‌اید که با یک تفنگ آب‌پاش بتوانید انسانی را از پا در بیاورید؟ یا با دادن یک لیوان آب در روز کسی را به مرور زمان به قتل برسانید؟ شده فکر کنید که آب آشامیدنی هم می‌تواند به خطرناکی بمب‌های شیمیایی باشد و به همین خاطر می‌شود توی یک آب‌بازی دوستانه کلک دشمنانتان را به کمک آب البته از نوع آلوده‌اش بکنید؟! حتماً از تصور این صحنه‌ها خنده‌تان گرفته و می‌گویید که این فکرها را از قوطی کدام عطاری گیر آورده‌ایم؟! عرض شود خدمت‌تان در حال حاضر آب آشامیدنی به خاطر آلودگی‌هایی که به آسانی دچارش می‌شود، با وجود همه قصه‌ها و ماجراهایی که در مورد تصفیه آب و سیستم لوله‌کشی وجود دارد، یکی از مواردی است که سلامت مردم دنیا را نشانه گرفته است.

چی شد که آب‌ها آلوده شد؟

راستش وقتی بشر سیستم لوله‌کشی را راه انداخت و دم و دستگاه تصفیه و بررسی کنترل کیفیت منابع آبی را درست کرد به خواب هم نمی‌دید که یک روز همه این دم و دستگاه‌ها بی‌فایده شده و حتی خودشان باعث دردسر بشوند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که در حال حاضر سفره‌های آب زیرزمینی، خصوصاً در شهرهای بزرگ و پرجمعیت دنیا، مشکلات فراوانی دارد. این مشکلات به خاطر نفوذ فاضلاب‌های صنعتی، وجود چاه‌های جذبی دفع فاضلاب انسانی، استفاده بی‌اندازه از مواد شوینده و پاک‌کننده شیمیایی، نفوذ کودهای شیمیایی و حیوانی به اعماق زمین است. ماجرا این است که آب رودخانه‌ها، چاه‌ها، دریاچه‌ها و حتی آبی که از ذوب شدن یخ‌ها و برف‌ها به دست می‌آید در حال حاضر آلوده‌های صنعتی بسیاری دارد، بماند که همه این‌ها دست هنر خود ما انسان‌هاست و خودمان دستی‌دستی داریم به خودمان سم می‌دهیم و میکروب وارد بدنمان می‌کنیم. تازه قسمتی از آلودگی‌ها به خاطر شکل رسیدن آب آشامیدنی به ما در آب به وجود می‌آیند؛ برای مثال خیلی از کشورها از جمله کشور خودمان آب رودخانه‌ها را پشت سد‌ها نگهداری می‌کنند تا بعد از تصفیه به دست ما برسانند، اما دوباره سد‌ها خودشان یک منبع آلودگی بیولوژیک هستند، تازه بعد از تصفیه آب آشامیدنی از مسیر لوله‌های بسیار قدیمی گذشته و توی مسیر گذشتن از این لوله‌های قدیمی دچار آلودگی‌های دیگری هم می‌شوند. خلاصه این‌که درست است وضعیت ما بهتر از کشورهایی است که دسترسی به آب لوله‌کشی ندارند، اما در وضعیت گل و بلبلی هم قرار نداریم.

در گذشته بشر از طریق دسترس به چشمه‌ها و رودخانه‌ها آب مورد نیازش برای زندگی را به دست می‌آورد. کشف زدن چاه و دسترسی به آب‌های زیرزمینی هم اتفاقی بود که به داد خیلی از مردم دنیا رسید و کمکشان کرد به خاطر دوری از مناطق کوهستانی و نداشتن رودخانه از تشنگی هلاک نشوند. با این‌که ما الان خیلی پیشرفته شده‌ایم، هم‌چنان از همین مسیرها، ولی با کمی قر و فر و تشکیلات، آب آشامیدنی خود را تأمین می‌کنیم. آبی که تصور می‌کردیم با جمع کردنش پشت سد‌ها و تصفیه‌اش سالم‌تر شده و کیفیتش بالا رفته است، اما هم‌زمان با رشد جمعیت در جهان و ایجاد توسعه در صنایع مختلف، آلودگی آب آشامیدنی، تبدیل به یکی از اساسی‌ترین مشکلات جهان شده است. بماند که همین الان هم خیلی از کشورها توی این موضوع کم آورده‌اند و کاسه چه کم چه کیم دستشان گرفته‌اند. در حال حاضر ۶۰ درصد از منابع آب شیرین کره زمین متعلق به کمتر از ۱۰ کشور در دنیا است و ۲۱ کشور دنیا از جمله ۱۲ کشور در خاورمیانه دچار کمبود آب هستند و آن‌جوری که از شرایط پیداست سیصد منطقه در دنیا چیزی نمانده که کارشان برای به دست آوردن آب به گیس و گیس کشی برسد و بر سر منابع آب زیرزمینی، رودخانه‌های مشترک و دریاچه‌های مصنوعی وارد جنگ بشوند.

آب خوردن، مشکلی جهانی

در گذشته بشر از طریق دسترس به چشمه‌ها و رودخانه‌ها آب مورد نیازش برای زندگی را به دست می‌آورد. کشف زدن چاه و دسترسی به آب‌های زیرزمینی هم اتفاقی بود که به داد خیلی از مردم دنیا رسید و کمکشان کرد به خاطر دوری از مناطق کوهستانی و نداشتن رودخانه از تشنگی هلاک نشوند. با این‌که ما الان خیلی پیشرفته شده‌ایم، هم‌چنان از همین مسیرها، ولی با کمی قر و فر و تشکیلات، آب آشامیدنی خود را تأمین می‌کنیم. آبی که تصور می‌کردیم با جمع کردنش پشت سد‌ها و تصفیه‌اش سالم‌تر شده و کیفیتش بالا رفته است، اما هم‌زمان با رشد جمعیت در جهان و ایجاد توسعه در صنایع مختلف، آلودگی آب آشامیدنی، تبدیل به یکی از اساسی‌ترین مشکلات جهان شده است. بماند که همین الان هم خیلی از کشورها توی این موضوع کم آورده‌اند و کاسه چه کم چه کیم دستشان گرفته‌اند. در حال حاضر ۶۰ درصد از منابع آب شیرین کره زمین متعلق به کمتر از ۱۰ کشور در دنیا است و ۲۱ کشور دنیا از جمله ۱۲ کشور در خاورمیانه دچار کمبود آب هستند و آن‌جوری که از شرایط پیداست سیصد منطقه در دنیا چیزی نمانده که کارشان برای به دست آوردن آب به گیس و گیس کشی برسد و بر سر منابع آب زیرزمینی، رودخانه‌های مشترک و دریاچه‌های مصنوعی وارد جنگ بشوند.

چه مواد خطرناکی در آب شهری وجود دارد؟

آلوده بودن آب به همین‌جا ختم نمی‌شود. همان‌طور که گفتیم دردسر آلوده بودن آب آشامیدنی اتفاقی جهانی است. حتی کشورهایی مانند آمریکا که در بین ۹ کشور آبدار جهان قرار دارند درگیر این آلودگی‌ها هستند؛ برای مثال آب شهری در بعضی از ایالت‌های آمریکا، سرشار از آلاینده‌های دارویی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای آرام‌بخش است که از طریق نفوذ فاضلاب‌های بیمارستان‌ها و زباله‌های دارویی به سفره‌های آب زیرزمینی وارد شده‌اند و به دلیل محلول بودن در آب، از طریق فرایندهای ابتدایی که در تصفیه‌خانه‌ها انجام می‌شود، نظیر حوضچه‌های ته‌نشینی و کلرزی، تصفیه نمی‌شوند. در حال حاضر نیترات، یکی از معروف‌ترین آلاینده‌ها در آب آشامیدنی شهرهای بزرگ است که از طریق فاضلاب خانگی به خاک و آب‌های زیرزمینی نفوذ می‌کند. حشره‌کش‌های موجود در بازار، بیش از ششصد ترکیب شیمیایی مختلف دارند. این حشره‌کش‌ها دشمنان اتمسفر و خاک زمین هستند و ترکیبات آن‌ها معمولاً با آب باران شسته شده و وارد سفره‌های زیرزمینی آب می‌شوند. بعد از این‌ها «آرسنیک» آلاینده دیگری است که در آب آشامیدنی ممکن است سرو کله‌اش پیدا شود. آرسنیک در اثر مصرف آفت‌کش‌هایی مثل حشره‌کش‌های حاوی آرسنیک یا از طریق فاضلاب صنایع چرم‌سازی، سرامیک‌سازی و معادن وارد آب می‌شود. زنگ آهن و سرب هم موارد دیگری هستند که به خاطر سیستم لوله‌کشی درگیرشان شده‌ایم.

وضعیت ما چطور است؟

می‌شنویم که آب آشامیدنی فلان شهر در ایران مشکل دارد یا کارشناسی ادعا می‌کنند نهنها در شهرهای حاشیه‌ای ایران بلکه گاه آب آشامیدنی در شهرهای بزرگ کشورمان مثل تهران یا اصفهان مثل آشک چشم زلال نیست و همه‌چیز از جمله جلبک و سنگ‌های معدنی هم در آن پیدا می‌شود. بعد یکی از مسئولان واکنش نشان می‌دهد و می‌گوید که این‌جوری نیست و آب آشامیدنی کشورمان هیچ مشکلی ندارد و مدام هم کلرزی می‌شود و هم سختی و سایر مشکلاتش بررسی می‌شوند. عرض شود خدمت‌تان که استفاده از کلر در آب آشامیدنی، باعث از بین رفتن میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا و خطرناک در آب می‌شود. هم‌چنین کلر اثر باقیمانده در آب دارد که باعث سالم ماندن آب در شبکه‌های لوله‌کشی و در برابر آلودگی‌های ثانویه می‌شود، اما خود کلر هم می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی انسان درست کند. به گفته کارشناسان کلر باقیمانده در ترکیب با مواد آلی موجود در آب، تشکیل ترکیباتی به نام «تری‌هالومتان» را می‌دهد که امروزه سرطان‌زایی آن‌ها به اثبات رسیده است.

آب ناسالم خطرناک‌تر از جنگ جهانی

به گفته کارشناسان در حال حاضر بحران آب بیش از هر جنگی، جان انسان‌ها را می‌گیرد و اگر شرایط فعلی ادامه پیدا کند، براساس آمارهای سازمان ملل تا سال ۲۰۲۵ میلادی ۸۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان، آب غیر بهداشتی مصرف خواهند کرد. سازمان بهداشت جهانی، آب ناسالم را عامل یک بیماری از هر ۱۰ بیماری و ۶ درصد مرگ‌ومیرها در سراسر جهان می‌داند. در کشورهای توسعه‌یافته آب در کمتر از یک درصد موارد عامل مرگ افراد است که این میزان در کشورهای در حال توسعه به ۱۲ تا ۲۳ درصد می‌رسد. در گزارشی که بانک جهانی از وضعیت آلودگی آب‌های جهان که با عنوان «شاخص‌های توسعه جهان» منتشر کرده است، در کشور ما صنایع غذایی و نوشیدنی و فاضلاب‌های شهری بیشترین نقش را در آلوده کردن آب آشامیدنی بر عهده دارند.

آیا راه نجاتی هست؟

آن‌طور که کارشناسان می‌گویند خیلی از این آلاینده‌هایی که خدمت‌تان معرفی کردیم در آب حل شده و جدا کردن آن‌ها از آب نیاز به فناوری‌های پیچیده و گران‌قیمتی دارد که استفاده از آن در مقیاس‌های بزرگ برای تصفیه حجم بالای آب، برای هیچ دولتی مقرون‌به‌صرفه نیست. بررسی‌های آماری نشان می‌دهد که میانگین مصرف آشکار در کشورهای پیشرفته برای هر نفر در روز سیصد لیتر است. متأسفانه حجم زیادی از این مقدار برای حمام، شست‌وشوی ظرف‌ها و لباس، شست‌وشوی دست و صورت، آبیاری باغچه‌های کوچک مصرف می‌شود و تنها حدود دو لیتر از آن برای مصرف خوراکی هر نفر استفاده می‌شود. به خاطر این ریخت‌وپاش‌ها و گرانی تصفیه آب، دولت‌ها فقط قادر به تأمین آب بهداشتی و عاری از میکروب از طریق فرایند کلرزی هستند. این در حالی است که معضل آلاینده‌های محلول در آب هم‌چنان حل نشده سر جای خودش باقی است. در مقابل کارشناسان ایده‌هایی مانند استفاده از تصفیه‌کننده‌های خانگی یا استفاده از آب‌های معدنی را رو کرده‌اند؛ البته این دو مورد هم خالی از اشکال نیستند و بماند که هر کسی هم از پس تأمین خرج و مخارجش بر نمی‌آید؛ برای مثال الان در تهران خودمان بطری‌های آب معدنی خارجی تا رقم ۶۰ هزار تومان به فروش می‌رسند. اگر دوست دارید وضع از این بدتر نشود بهتر است که آب آشامیدنی را که به این‌جان‌کندن دست می‌آید بیخودی هدر ندهید تا فردا روزی مجبور نشوید که آب را به قیمت طلا خریداری کنید.



احتمال حذف ۵ روز تعطیل

از تقویم تعطیلات رسمی کشور

تلخ و ناگوار

به گزارش رسانه‌ها عضو هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی اعلام کرده است: در تقویم جدید تعطیلات رسمی کشور، به احتمال زیاد پنج روز از روزهای تعطیل فعلی از تقویم تعطیلات کشور حذف خواهد شد. بحث بررسی مجدد تعطیلات رسمی کشور دوباره راه افتاده است و آن‌طور که مجلسی‌ها می‌گویند احتمال می‌رود در قانون جدید تعطیلاتی مانند ۱۲ فروردین، ۱۵ خرداد و ۲۹ اسفندماه از روزهای تعطیلی در سال‌های آینده حذف شود. تعطیلی روز ۸ ربیع‌الاول مصوبه مجلس بوده و در اصلاح برخی روزهای تعطیل سال قرار نخواهد گرفت. به احتمال زیاد در تقویم جدید پنج روز از روزهای تعطیل فعلی حذف خواهد شد. متأسفیم که ما چنین خبر تلخ و ناگوار را به اطلاع شما رساندیم، اما روزگار است و کاری نمی‌شود کرد؛ البته شاید این خبر خیلی به شما مربوط نشود و حال باباها و ماماها کارمند را ببرد توی قوطی، اما به هر حال مجلسی‌ها به این فکر افتاده‌اند که چند روزی از تعطیلی‌های سال را کم کنند. خدایش هم روی خوب روزهایی دست گذاشته‌اند و اگر این حرف و حدیث‌ها درست از آب دربیاید تعطیلات نوروزی و هم‌چنین تعطیلات چندروزه‌ای که همیشه در نیمه خرداد نصیبمان می‌شد از دست خواهند رفت.



ما خیلی تعطیل هستیم

شاید از خودتان پرسید که چی شد مجلسی‌ها به جان تعطیلات افتادند؟ باید خدمت‌تان عرض کنیم که همه‌چیز از چند سال پیش و یک مقایسه تقریباً اشتباه بین تعطیلات رسمی در ایران با سایر کشورهای جهان اتفاق افتاد. حتماً شما بارها و بارها شنیده‌اید که ما در کشورمان بیشتر از همه کشورهای جهان تعطیل هستیم؛ البته آمارهای ارائه‌شده در رسانه‌ها هم این حرف را تأیید می‌کنند. به گفته رسانه‌ها، ایران بیشترین میزان تعطیلات رسمی را در جهان دارد و ۱۹ روز تعطیلات رسمی ایران در سال بیشتر از هشت روز تعطیلات رسمی در انگلیس و ۱۰ روز در آمریکا است. ظاهراً بر همین اساس حدود پنج سال پیش مجلسی‌ها تصمیم گرفتند با ارائه طرحی تحت عنوان طرح «ساماندهی تعطیلات»، این موضوع را مجدداً بررسی کنند و از تعداد روزهای تعطیل را تا می‌توانند کم کنند، ولی بررسی‌هایی که در ادامه انجام شد نشان داد که کشور ما اصلاً کم کشور تعطیلی نیست و ما ایرانی‌ها حتی از بعضی از کشورها، خیلی کمتر تعطیلات داریم. شاید برایتان جالب باشد که بدانید مجموع تعداد روزهای تعطیل در ایران، طی یک سال، کمتر از متوسط آن در جهان است. درست است که میزان تعطیل رسمی ما در تقویم بیشتر از متوسط جهانی است، اما بیشتر کشورهای دنیا آخر هفته‌ها را زیرآبی رفته و بیش از دو روز تعطیل هستند. تعطیلی پایان هر هفته در ایران تفاوت قابل توجهی با بیشتر نقاط جهان دارد که همین موضوع مجموع تعطیلات در طول سال را به نسبت متوسط جهانی کمتر کرده است. در ایران، تنها روز جمعه به عنوان تعطیلی پایان هفته در تقویم به ثبت رسیده است، اما همان‌طور که گفتیم در بیشتر نقاط جهان، هفته با دو روز تعطیلی تمام می‌شود. تعداد تعطیلات رسمی مناسبی در



ایران ۲۶ روز است که شش روز آن تعطیلات ملی، چهار روز تعطیلات انقلابی و ۱۶ روز نیز تعطیلات مذهبی است. با محاسبه ۵۲ روز جمعه در سال، مجموع تعطیلات به ۷۸ روز می‌رسد، اما در بیشتر کشورهای دنیا، تعطیلات پایان هفته دو روز است و با این حساب حتی اگر هیچ تعطیلی مناسبی دیگری نداشته باشند باز هم مجموعاً ۱۰۴ روز در سال تعطیل هستند و خوش به حالشان است. به همین دلیل، میزان روزهای تعطیل در ایران کمتر از متوسط جهانی برآورد می‌شود.

بدبدهای به نام بین‌التعطیلین

درست است که گفتیم مجموع روزهای تعطیل در ایران کمتر از متوسط جهانی است، اما ما ایرانی‌ها با اختراع مدل تعطیلی جدیدی به نام «بین‌التعطیلین» از خجالت خودمان درآمده و این کمبود را جبران کرده‌ایم؛ البته همه‌چیز به هوش ما بستگی ندارد و پراکندگی تعطیلات مناسبی در ایران و متغیر بودن آن‌ها در سال‌های مختلف هم به ایجاد این پدیده منحصربه‌فرد کمک کرده است. به روزهایی که مابین دو تعطیلی قرار می‌گیرند، «بین‌التعطیلین» می‌گویند و معمولاً در این روزها، فعالیت در کشور شکل عادی ندارد. این ایام تعطیل نیستند و دولت هم به شکل رسمی این تعطیلی را اعلام نمی‌کند، اما در عمل کارمنداها و برویج دانش‌آموز به طور خودجوش خودشان، خودشان را تعطیل کرده و با این کار تعطیلی چندروزه‌ای برای خودشان دست‌وپا می‌کنند.

ساماندهی تعطیلات به کجا می‌رسد؟

نمایندگان مجلس در سال‌های گذشته طرح‌هایی را برای ساماندهی تعطیلات طراحی کرده‌اند، اما تا به حال هیچ‌کدام به نتیجه نرسیده‌اند؛ مثلاً یکی از این طرح‌ها به جای این که کمک‌کننده باشد، اما باعث می‌شد تعداد روزهای تعطیل بیشتر شود، چون در آن پیشنهاد شده بود که پنج‌شنبه روز تعطیل رسمی اعلام شود. طرح دیگری که در یکی از کمیسیون‌های مجلس نوشته شده، اما به صحن راه پیدا نکرد، پیشنهاد کاهش تعداد تعطیلات را ارائه کرده بود. براساس این طرح قرار بود ۹ روز از تعطیلات رسمی کم شود. در هر حال این طرح تحویل گرفته نشد و ظاهراً دوباره مجلسی‌ها با ایده دیگری سراغ ساماندهی تعطیلات رفته‌اند. شاید بگویید ای بابا، حالا چه گیری به تعطیلات داده‌اند. خدمت‌تان عرض کنیم که تعطیلات بدون برنامه‌ریزی با همان روزهای بین‌التعطیلین که در سال‌های گذشته طی چند نوبت از سوی دولت تعطیل اعلام شد، هزینه‌هایی را روی دست اقتصاد ملی خواهد گذاشت. کارشناسان می‌گویند خیلی دقیق نمی‌شود گفت که بابت این‌چنین تعطیلی‌ها دقیقاً چه هزینه‌ای به اقتصاد کشور تحمیل می‌شود، اما با تقسیم میزان تولید ناخالص داخلی کشور به روزهای فعال سال می‌توان به ارقام قابل اعتمادی در زمینه محاسبه هزینه تعطیلی بر اقتصاد رسید. به گفته آن‌ها اگر تولید ناخالص داخلی کشور، یک‌هزار میلیارد تومان باشد، هزینه یک روز تعطیلی خارج از روزهای تعطیل موجود بر اقتصاد ۳۴۰۰ میلیارد تومان برآورد می‌شود که تقریباً معادل پرداختی یک ماه پاره‌انه نقدی در کشور است.

خودم را نمی‌شناسم

سلام، من نوجوانی شانزده‌ساله هستم. گاهی وقت‌ها احساس می‌کنم اصلاً خودم را نمی‌شناسم و نمی‌دانم چه کسی هستم. یک عالمه سؤال دارم. نمی‌دانم از زندگی چه می‌خواهم و قرار است چگونه زندگی کنم؟ نمی‌دانم می‌خواهم چطور آدمی باشم یا می‌خواهم چه‌کاره شوم؟ این مرا خیلی اذیت می‌کند. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

هویت‌یابی یک فرآیند است. مهم هر نوجوانی است، اما حتماً متوجه شده‌اید که این کار، کار ساده‌ای نیست و نیاز به صبر و تلاش دارد. نوجوانی باشد

وقتی دنبال هویت خودمی‌گردیم

بیخشانید... شما؟

ش. شجاعی | تازه‌حال برایتان پیش آمده که احساس کنید با خودتان غریبه شده‌اید و خودتان را نمی‌شناسید؟ به ارزشها، اعتقادات و اهداف خودتان در زندگی شک کنید؟ آیا شده گیج شوید که چه کاری درست و چه کاری است، شما در مسیر هویت‌یابی هستید، پس مشاوره‌خونه این هفته را از دست ندهید.

آشنایی با هویت

هویت تعاریف متعدد و انواع مختلفی دارد، اما اگر بخواهیم خیلی ساده و خودمانی بگوییم، هویت فردی این است که بدانید چه کسی هستید و قرار است چگونه زندگی کنید. هویت اجتماعی این است که بدانید قرار است با دیگران چگونه رابطه برقرار کنید، هویت شغلی شما این است که اهداف شغلی خودتان را انتخاب کنید و هویت مذهبی شما ارزش‌ها و اعتقاداتی است که آن‌ها را می‌پذیرید و به آن پایبند هستید.

سرگردان

انتخاب کردن به انسان احساس حال تصور کنید که نوجوانی در اعتقادات و ارزش‌هایی است که از است و آن‌ها را با دیده تردید می‌نگرد. قرار است چگونه زندگی کند. چنین احتمالات و مسیرهاست و ممکن شود. این به نوجوانان احساس نگران می‌کند.



کار د

هویت‌یابی یکی از کارهای مهم شده‌اید که این کار، کار ساده‌ای نیست. شما در دوران نوجوانی باش جای تحمل این دوران و کن سنجنش، اعتقادات و ارزش‌ها و می‌پذیرند یا رد می‌کنند. به‌خوبی شکل نگرفته و د

۶۶

ممکن است هویت‌یابی بی‌خیال آن یادتان باشد که برای هر فردی پیدا کردن هویت شما به شما کمک می‌کند. در موقعیت‌های مختلف زندگی برای ارزش‌ها و اهدافی که برای خودتان انتخاب کرده‌اید، تصمیمات درست بگیرید، اگر این قطب‌نما را نداشته باشید، ممکن هر روز به طرفی کشیده شوید.

نگران نشوید

اول از همه به خاطر داشته باشید که این پرسش‌ها و تردیدها طبیعی است و جای نگرانی ندارد. دوران نوجوانی دوره شک و تردید و پرسش درباره همه‌چیز است. گاهی والدین در مواجهه با شک یا انتقاد نوجوانان به باورهای خانواده، آشفته می‌شوند، زیرا احساس می‌کنند فرزندشان از مسیر درست خارج شده است و می‌خواهد باورها و اعتقادات خود را کنار بگذارد، در حالی که این‌گونه نیست.

کمیته هم ممکن است نگران باشد و در این صورت بهتر است با والدین و مشاوران صحبت کنید. نوجوانان را با این موضوع آشنایی دهید و به آن‌ها فرصت دهید تا آن‌ها را مورد ارزیابی و بررسی قرار دهد و آن‌ها را دوباره انتخاب کنند. در چنین حالتی است که آن باورها و اعتقادات متعلق به خود او می‌شوند و دیگر قابل جدا شدن از او نیستند.

فرصت بدهید

باید به نوجوان فرصت بدهید. آن‌چه در حال حاضر در ذهن اوست، اعتقادات و باورهای شماست. باید به او فرصت بدهید تا آن‌ها را مورد ارزیابی و بررسی قرار دهد و آن‌ها را دوباره انتخاب کند. در چنین حالتی است که آن باورها و اعتقادات متعلق به خود او می‌شوند و دیگر قابل جدا شدن از او نیستند.



کار دشوار

ممکن است با خودتان بگویید اگر فرایند هویت یابی این قدر دشواری دارد، چطور است بی خیال آن شویم و قید هویت را بزنیم. یادتان باشد که پیدا کردن هویت برای هر فردی ضروری است. پیدا کردن هویت مثل همراه داشتن قطب‌نماست.

کارگاه عملی

۷ ابزار اساسی برای جست‌وجوگران شوپیت



جست‌وجو به دنبال هویت، مسیری پر فراز و نشیب است. برای اینکه از این مرحله زندگی به سلامت عبور کنید، نیاز به توشه و ابزارهایی دارید. در کارگاه عملی این هفته هفت توشه مهم را که در مسیر هویت‌یابی به کارتان می‌آید برایتان آماده کرده‌ایم تا با به همراه داشتن آن‌ها، مسیر هویت‌یابی را به سلامت و موفقیت ببیماید.



در جست‌وجو

بست عزیز. احساساتی که بیان کردی کاملاً طبیعی و روان نوجوانی آغاز فرایند هویت‌یابی است. در این دوران دنبال پیدا کردن خودشان هستند و این باعث می‌شود احساس کنند با خودشان بیگانه هستند. قرار گرفتن سیر هویت‌یابی را تریک می‌گوییم. برای این که با این شتر آشنا شوی و از این دوران به سلامت بی، با ما همراه شو.



اکتشاف

سعی کنید خودتان را هرچه بیشتر بشناسید. از خودتان بپرسید من که هستم؟ سپس از خودتان بپرسید من می‌خواهم چه کسی باشم؟ تأمل بر این دو سؤال و فکر کردن به آن‌ها به شما کمک می‌کند تا هویت خودتان را شکل دهید. سعی کنید هرچه بیشتر ویژگی‌های خودتان را بشناسید، مانند یک دانشمند، استعدادها و توانمندی‌ها و ویژگی‌های منحصر به فرد خودتان را در هر زمینه‌ای کشف کنید. با این کار در مسیر هویت‌یابی سریع‌تر جلو می‌روید.



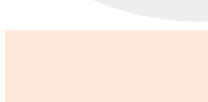
انعطاف‌پذیری

انعطاف‌پذیری یکی از ابزارهای مهم برای پیروان موفقیت‌آمیز مسیر هویت‌یابی است. یادتان باشد در گذر از این مسیر، ممکن است فکر شما بارها تغییر کند و اصلاح شود. پس اگر متوجه شدید که در موردی اشتباه فکر می‌کرده‌اید یا تصمیم نادرستی برای خودتان گرفته‌اید، انعطاف‌پذیر باشید و بدون ترس و خجالت، عقیده یا تصمیم خودتان را تغییر دهید؛ مثلاً ممکن است شما امروز هدف شغلی را برای خودتان انتخاب کنید، ولی چند هفته یا چند ماه دیگر با تحقیق یا به دست آوردن اطلاعات بیشتر متوجه شوید که این هدف، هدف مناسبی نیست. درست نیست که به خاطر یک تصمیم اشتباه همه آینده خود را خراب کنید.



دوراندیشی

به اطراف خود با دقت نگاه کنید. قبل از انتخاب کردن و تصمیم‌گیری، درباره پیامدها و نتایج هر نوع نگاه و اعتقادی فکر کنید. ببینید آدم‌های مختلف با طرز فکرهای مختلف با چه نتایج و پیامدهایی در زندگی روبه‌رو شده‌اند؛ مثلاً کسی که راستگو است، کسی که امانتدار است، کسی که خیانت می‌کند، کسی که معتاد است، هر کدام چه زندگی‌ای دارند و انتخابشان چه تأثیری روی زندگی آن‌ها گذاشته است؟



الگوی مطلوب

در پایان یادتان باشد که اگر شما رفتار و عملکرد درستی داشته باشید و اگر باورها و ارزش‌های خود را با منطق و درست انتخاب کرده باشید، فرزندان بعد از مدتی دوباره به سوی همین ارزش‌ها و باورها بازخواهد گشت. پس صبور باشید و عجله نکنید تا فرزندان فرایند هویت‌یابی‌اش را با سلامت به پایان برساند.



صبر

اول از همه یادتان باشد پیدا کردن هویت، کار یک‌شبه یا یک هفته‌ای نیست. این یک فرایند است و نیاز به زمان دارد و ممکن است چند سال طول بکشد. پس همین ابتدای راه خودتان را آماده کنید و صبور باشید. توقع نداشته باشید که پاسخ هر سؤالتان را خیلی زود پیدا کنید و از هر ابهام و تردیدی بلافاصله بیرون بیایید.



شجاعت

دومین ابزاری که لازم دارید شجاعت است. از این که می‌بینید خیلی چیزها در ذهنتان زیر سؤال رفته نترسید. این اتفاق کاملاً طبیعی است. ممکن است گاهی احساس کنید چیزهایی که قبلاً برایتان خیلی واضح و مسلم بوده، حالا مورد تردید است یا سؤالاتی داشته باشید که پرسیدن آن‌ها برایتان سخت باشد. همه این‌ها نشان‌دهنده حرکت شما در مسیر هویت‌یابی است.



پرسشگری

لازم نیست در مسیر هویت‌یابی تنها حرکت کنید. خودتان را به مطالعه عادت دهید. اطلاعاتتان را افزایش دهید تا بتوانید آگاهانه تصمیم بگیرید. برای این که تردیدهایتان برطرف شود از افراد آگاه کمک بگیرید. سؤالات خود را از افراد دانا بپرسید و در مورد پاسخ‌های آن‌ها فکر کنید. مثلاً اگر در زمینه اعتقادات و ارزش‌های مذهبی برایتان سؤالات و ابهاماتی ایجاد شده است، آن‌ها را از یک فرد عالم و آشنا به این موضوعات بپرسید. فقط یادتان باشد که سراغ افراد ناآگاه نروید، زیرا پرسشگری از افراد نادان و غیرآگاه نه تنها کمک‌کننده نیست بلکه می‌تواند باعث سردرگمی یا اشتباه شما بشود.



انعطاف‌پذیری یکی از ابزارهای مهم برای پیروان موفقیت‌آمیز مسیر هویت‌یابی است. یادتان باشد در گذر از این مسیر، ممکن است فکر شما بارها تغییر کند و اصلاح شود.



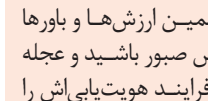
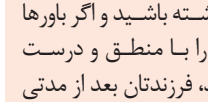
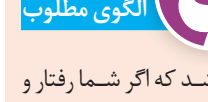
تعقل

سعی کنید انتخاب‌ها و تصمیم‌هایتان بر اساس منطق و عقل باشد. گاهی نوجوانان به صورت آبی تصمیم می‌گیرند و معیار آن‌ها برای انتخاب اهداف و ارزش‌هایشان، احساسات لحظه‌ای است؛ مثلاً برای انتخاب مصرف یا عدم مصرف دخانیات به احساسات و لذت‌های لحظه‌ای خودشان توجه می‌کنند. مطمئن باشید که اگر معیار شما برای تصمیمات و انتخاب‌های اساسی زندگی‌تان، عقل و منطق باشد، احساس لذت پایدار را تجربه می‌کنید، اما اگر معیارتان احساسات و لذت‌های آبی باشد، قطعاً پایان آن پشیمانی و اندوه است.



هر روز یک رنگ

ممکن است در این دوران فرزندان هر روز به رنگی دربیاید. ممکن است گرایش‌های مختلفی پیدا کند یا در فرم پوشش خود تغییرات زیادی بدهد. این طبیعی است، پس از این موضوع نگران نشوید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که با پرسیدن سؤالات مناسب به او کمک کنید تا قبل از انتخاب کردن هر چیزی و انجام دادن هر کاری، به تجزیه و تحلیل بپردازد. اگر فرزندان آمادگی و پذیرش داشت، نظر خودتان و دلایل قبول یا رد آن را در اختیار او بگذارید.



چگونه به فرزندانمان در مسیر هویت‌یابی کمک کنیم؟

اگر فرزند نوجوانی در خانه دارید حتماً تا به حال با سؤالات و تردیدهای فرزندان درباره ارزش‌ها و اعتقادات و شیوه زندگی‌تان روبه‌رو شده‌اید. این سؤالات نشان‌دهنده آغاز مرحله هویت‌یابی فرزند شماست. نکات زیر به شما کمک می‌کند تا در شکل‌گیری هویتی مناسب کنار فرزندان باشید:

در مقابل سؤالات و شک‌های فرزندان پذیرنده و پاسخگو باشید. به او اجازه بدهید که سؤالاتی را که در ذهنش دور می‌زند به زبان بیاورد و به او کمک کنید تا پاسخ سؤالاتش را پیدا کند. مراقب باشید که سریع جواب‌های آماده را در دهان او نگذارید و جلوی تلاش فکری او را نگیرید، به اندازه و متناسب با نیازش، او را راهنمایی کنید.

هویت تعریف متعددی دارد و انواع مختلفی دارد. اما اگر بخواهیم خیلی ساده و خردمانح بگوییم، هویت فردی این است که بدانید چه کسی هستید و قرار است چگونه زندگی کنید.

قطب‌نمای زندگی

ت با خودتان بگویید اگر فرایند این قدر دشواری دارد، چطور است شویم و قید هویت را بزنیم. پیدا کردن هویت ضروری است. ییت مثل ماست. سد تا ساس خاب ولی است

آرامش و ثبات می‌دهد. ر حال ارزیابی و سنجش ر خانواده و جامعه دریافت کرده د و می‌خواهد تصمیم بگیرد که ین فردی در حال بررسی همه است هر روز به طرفی متمایل دم ثبات می‌دهد و آن‌ها را نامن و

هر نوجوانی است، اما حتماً متوجه ای نیست و شاید سخت‌ترین کار د. برای همین گاهی نوجوانان به سب هویتی درست، بدون بررسی و اهداف پیشنهادی خانواده و جامعه را این باعث می‌شود که هویت آن‌ها ر آینده با مشکلاتی روبه‌رو شوند.

نفاق افتاده که نسبت غلط است؟ اگر این طور

شوار

شوار

شوار

شوار

شوار

شوار

شوار

شوار

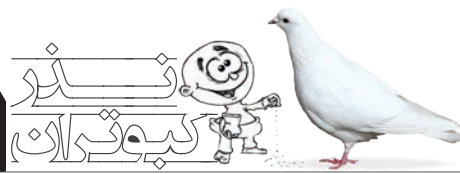
شوار

شوار

شوار

شوار

شوار



در بهشت تو نهم پای چو با کوهی درد
تو طیبانه دوای می کنی اش با آهی
من گدازاده و تو نسل به نسل سلطان
خوش بر ازنده تو صحن و سرای شاهی

حاجت از دل گذشته تو روا می سازی
ای که ناگفته ز اسرار دلم آگاهی
من مسلمان شده نیمه نگاهت هستم
لحظه مرگ بیا دیده به راهت هستم

نمایشگاه



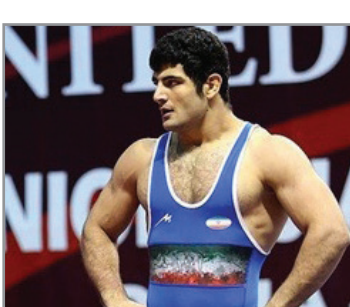
در استان خرق شوقیم

هدیه هشتاییها

دوست نوجوان من! ههدد 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 ههدد کمک کنید، ما زودتر به آنجا می‌رسیم.
پست الکترونیکی ما: hodhod8@kpf-khr.ir



تو هم گاهی #باید بیازی!



پهلوان خوارزم، به کوچه زد، باید وضو می‌ساخت و در مسجد آن شهر در دل هندوستان، که تازه مهمانش شده بود نماز می‌خواند. کسی چه می‌داند، شاید یک عادت قدیمی بود؛ اینکه قبل از هر مسابقه‌ای صبحش را با مسجد آغاز کند. هنوز به وقت نماز صبح مانده بود. پهلوان به راز و نیازش پرداخت. ناله و استغاثه پیرزنی رنجور از پشت سر، پشت یکی از ستون‌های مسجد، او را به خودش آورد؛ پیرزن اشک می‌ریخت و دعا می‌کرد. جانمازش را ترک کرد و به سراغ او رفت. کسی چه می‌داند، شاید یک عادت قدیمی بود؛ اینکه نمی‌توانست صدای ناله‌ها را بشنود و بی‌تفاوت بماند. شنید آنچه را که باید می‌شنید. فهمید که فردا با پسر همین پیرزن، که پهلوان هندوستان است، مسابقه دارد و حالا پیرزن از او پوریای ولی - می‌خواهد که برای پیروزی رقیب و شکست خودش دعا کند! عجب حکایت غریبی شده است حکایت پهلوان خوارزم. روز مسابقه رسید. مسابقه داد و شکست خورد. به همین سادگی! ... و کسی چه می‌داند، شاید یک عادت قدیمی است؛ اینکه برای آرامش قلب داغ‌دیده مادرانی، اینکه برای پاسداشت حرمت خون مظلومانی ... خود را بی‌بازانی وقتی که می‌توانی پیروز باشی. بعضی مواقع #باید بیازی! تا پیروز شوی و گاهی اگر پیروز شوی، باخته‌ای! هر شکستی تلخ نیست و هر پیروزی‌ای ماندگار نخواهد بود.

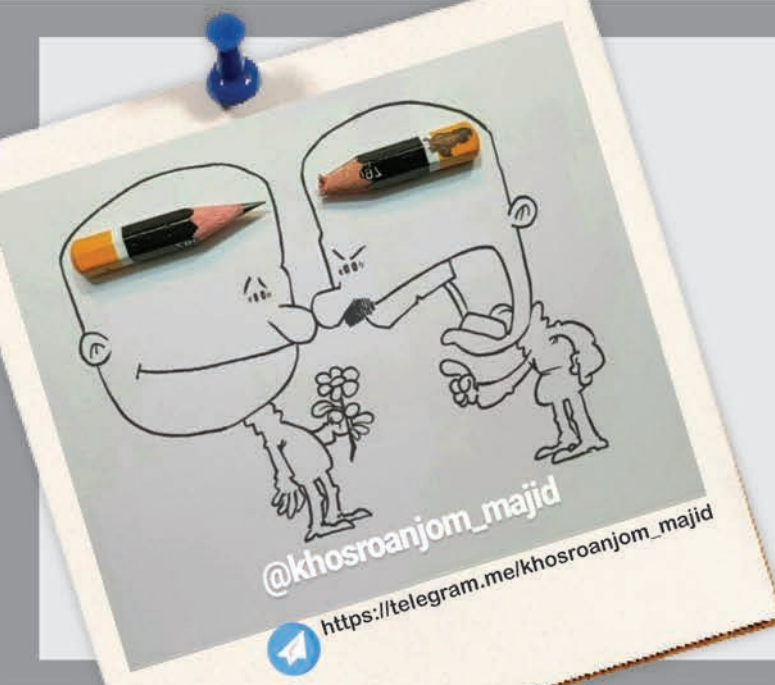
شیرینی هیئت

گفتم: پس می‌رم خبرش کنم. برگشتم که چشمم به طبق‌های پر از شیرینی افتاد که دست‌به‌دست وارد هیئت می‌شد. دهانم آب افتاد و هوس کردم یکی از آن‌ها را بخورم. رو به عمو سعید گفتم: عمو! بگین یکی از این شیرینی‌ها بدن بخورم تا برم. عمو سعید از همان بالای نردبان نگاهم کرد و گفت: اینا مال برنامه امشبه پسر جان! گفتم: حالا یکی که چیزی نیست. عمو نگاه معنی‌داری کرد و گفت: بچه! این قدر شکم شل نباش. گفتم نمی‌شه. قرار باشه هر کسی یکی بخوره که چیزیش برای شب نمی‌مونه. گفتم: چقدر خسیس‌بازی در میارین. حالا چی می‌شه که من... عمو وسط حرفم پرید و گفت: لا اله الا الله! برو بچه این قدر سر به سر من نذار. کلی کار ریخته سرمون. برو بگو بابات بیاد. حرصم در آمد. با خودم فکر کردم، حالا چی می‌شه به شیرینی به من بدن؟ هر کاری می‌کردم فکر خوردن آن شیرینی‌های زبان براق کرم‌دار تازه از ذهنم بیرون نمی‌رفت. بدجوری هوس کرده بودم. شیرینی هیئت مزه دیگری داشت. این پا و آن پا کردم و به عمو گفتم: عمو! بگین فقط یکی بدن دیگه! عمو داشت نردبان را جابه‌جا می‌کرد. عصبانی نگاهم کرد و گفت: ای بابا! تو که هنوز این‌جا وابسادی و داری چونه می‌زنی! گفتم که نمی‌شه. از برکت می‌افته. برو بگو بابات خودشو برسونه. دست تنهام. این‌جا کسی برق کنشی سرش نمی‌شه. با بدجنسی گفتم: عمو! اگه شیرینی ندین نزدیکون رو میندازم!! عمو که سر ریشه را به دیوار می‌کوبید پوزخندی زد و گفت: اندازه این حرف‌ها نیستی! نمی‌دانم چی شد که یکهو دستم رفت طرف پایه نردبان و با تمام قدرت آن را کشیدم. عمو سعید با ریشه‌ها و فرش روی دیوار و نردبان وسط کوچه ولو شد. خشکم زده بود. از این کار خودم تعجب کرده بودم. مات و مبهوت عمو را نگاه می‌کردم که به‌سختی خودش را از میان ریشه‌هایی که حالا همه از دیوار جدا شده و دور او پیچیده بودند، جدا می‌کرد. صدای فریاد عمو من را به خودم آورد؛ بگیرین این مارمولک رو! پا گذاشتم به فرار. از بین آدم‌هایی با دست‌های پر و خالی گذشتم. دمپایی‌ها اجازه نمی‌داد به سرعت اضافه کنم. آن‌ها را در آوردم و گوشه‌ای پرتاب کردم و پابرنه دویدم. همه بچه‌های هیئت بسیج شده بودند و دنبال من می‌دویدند. صدای عمو سعید را می‌شنیدم که هرازگاهی بلند می‌گفت: نذارین از کوچه بیرون بره! بالاخره گیر افتادم. عمو سعید جلو آمد و در حالی که لباس‌های خاک‌آش را می‌تکاند، توی چشم‌هایم نگاه کرد و گفت: شیرینی می‌خواهی؟ خجالت کشیدم و سرم را پایین انداختم. حالا چهار ساعتی می‌شود که به دستور عمو سعید به صندلی طناب‌پیچ شده‌ام. با ظرفی پر از شیرینی در دستم که حتی نمی‌توانم به آن لب بزنم. ولی از همه این اتفاقات گذشته، عجب شیرینی خوش‌رنگ و رویی است این شیرینی هیئت.



نمی‌توانستم تکان بخورم. محکم به صندلی بسته شده بودم. فقط دست‌هایم از میج آزاد بودند که آن هم هیچ تکانی نمی‌خورد. تقصیر من نبود. اگر یکی از آن شیرینی‌های گرد و کرم‌دار زبان را به من می‌دادند، هیچ‌یک از این اتفاق‌ها نمی‌افتاد و الان من هم مثل بقیه بچه‌ها مشغول برگزاری مراسم بودم. شاید هم تقصیر بابا بود که من را فرستاد تا برایش خبر ببرم. روی پله‌های ایوان ایستاده بودم و با توپم رویایی می‌زدم که در حیاط باز شد. بابا شب قبل کشیک بود و حالا خسته با چشم‌های پف‌کرده در چهارچوب در پیدا شد. سلام کردم و خسته نباشید گفتم. کفش‌هایش را در آورد و قبل از این که وارد اتاق شود، گفت: علی‌جان! یا بابا! یا سر برو هیئت به عمو سعید بگو اگر کاری هست به تو بگه بیای خبرم کنی. گفتم: خسته نیستی؟ خندید و گفت: به کم استراحت کنم، سر حال می‌شم. دمپایی به پا به طرف هیئت راه افتادم تا پیغام بابا را به عمو سعید برسانم. عمو سعید، دوست صمیمی بابا بود. آدم خوش‌ذوقی بود و چون سلیقه خوبی داشت تزئینات هیئت در شب‌های عید را به او می‌سپردند. بابا هم چون برق کنشی بلد بود در کارهای فنی به او کمک می‌کرد. روز قبل از تولد پیامبر (ص) بود و اهالی محل مثل هر سال در حال آماده کردن هیئت برای مراسم جشن میلاد بودند. این جور وقت‌ها کوچک و بزرگ هر کاری از دستشان برمی‌آمد انجام می‌دادند تا مراسم به خوبی برگزار شود. کوچه را رد کردم و به طرف هیئت پیچیدم. از دور طاق نصرتی را که محمد آقا، نجار محله درست کرده بود دیدم. حالا بچه‌های محل مشغول آویزان کردن مهبتابی‌های سه‌گوش و گرد رنگی روی آن بودند. طاق نصرت پر بود از برگ‌های سبز و گل‌های گلاب. وسط کوچه تا جلوی در بزرگ هیئت گل‌دان‌های شمعدانی چیده شده بود که یکی از بچه‌ها با پارچ در حال آب دادن به آن‌ها بود. روی دیوارهای کوچه سرتاسر فرش آویزان شده بود و با پنبه و ریش‌بابا روی آن‌ها تبریک میلاد نوشته شده بود. بخشی از کوچه به صورت هفت و هشت ریشه بدون لامپ آویزان شده بود. عمو سعید را دیدم که روی نردبان ایستاده و سر ریشه را گرفته و به دیوار می‌کوبید. کوچه پر از رفت‌وآمد بود. جلو رفتم و سلام کردم. عمو سعید به طرفم برگشت و گفت: علیک سلام! پس بابات کوف؟ گفتم: من رو فرستاد ببینم اگر کاری هست خبرش کنم. دیشب کشیک بود. عمو سعید سر سیم را به میخ روی دیوار محکم کرد و گفت: پس حتماً خسته است! یعنی نمی‌خواد بیاد؟ گفتم: نه! گفته به کم استراحت کنم، میام. حالا کاری هست که برم بهش بگم. عمو سعید از نردبان پایین آمد و سر آن را به دیوار روبه‌رو تکیه داد و بالا رفت. رو به من گفت: سر ریشه رو بده من! سر ریشه را بالا گرفتم. سنگین‌تر از آن بود که فکرش را می‌کردم. عمو مشغول وصل کردن ریشه به دیوار شد. گفتم: چی بگم به بابام؟ عمو ریشه را محکم کرد و گفت: والا کار که زیاده! اگه بتونه بیاد خیلی خوب می‌شه.

زهرا اکبر آبادی
مربی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
نیساپور.



از قدیم گفتن: کیوتر با کیوتر کوبیده با ریحون قرمه‌سبزی با پیاز انار با گلپر دیزی با سنگک لوبیاپلو با سالاد شیرازی باز با باز.

#خیل‌خان

کاش واسه آدم‌ها هم حافظه جانی وجود داشت تا مجبور نبودیم هر روز این‌همه خاطره رو حمل کنیم.

#شاعر تنها

یه شب کله‌پاچه گذاشتم از ترس این که نسوزه این قدر زیرشو کم کردم که صبح در قابلمه رو برداشتم گوسفنده گفتم، درو بذار سوز میاد.

#خوشمزه خان

اگر پیتزا شکار کردنی بود بدون شک الان منطقه حفاظت‌شده‌داشت.

#خیل‌خان

همیشه دوست داشتم واسه تولدم سورپرایزم کنن، ولی متأسفانه نمی‌شه. اگه از یه هفته قبل هی یادآوری نکنم تولدمه، کسی یادش نمی‌مونه.

#آقای همساده

بدبختی یعنی وقتی که از خواب با می‌شم بیشتر از وقتی که می‌خوام بخوابم خوابم میاد.

#تنبیل‌خان

مهم نیست کجای اتوبوس رو برای نشستن انتخاب می‌کنی. همیشه به پارکچه نور خورشید پیدا می‌شه که از یه جایی راهشو پیدا کنه فرو بره تو چشمتم.

#آقای همساده

