

ماهنامه

جوانیه‌های

اجتماع
فرهنگ
ورزش

● شهریور ماه ۱۴۰۲ ● شماره ۱۳ ● سال پنجم

● ۸ صفحه ● ۳۰۰۰ تومان

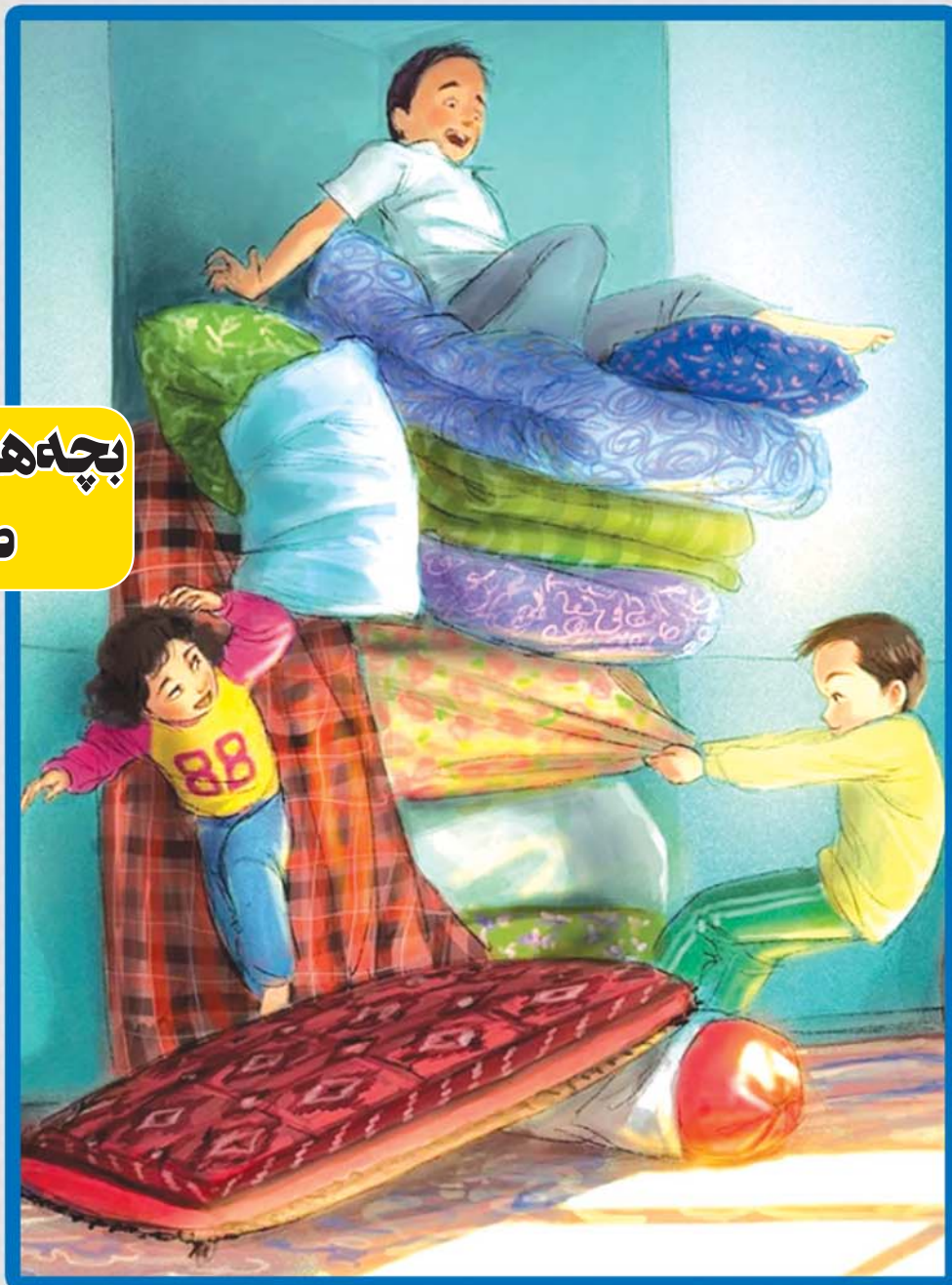
بچه‌های دهه شصت صفایی داشتند!

...
● هیچ کشاورزی
آدم سیاست نیست!

...
● رابطه خوب!

...
● چه تفکرات اشتباهی
حال ما را خراب می‌کند؟

...
● شادی‌های کودکانه رنگ ببازد؛
جامعه خاکستری می‌شود



زنگ انشا

نظر خود را در مورد
بافت فرسوده بنویسید



روایت یک مدال آور جهانی:

لذت یادگیری در
تلاش و پیگیری است

شادی‌های کودکانه رنگ ببازد، جامعه خاکستری می‌شود

زمان زیادی به بازگشایی مدارس نمانده است، این روزها بیشتر خانواده‌ها به فکر فراهم کردن لوازم‌التحریر مورد نیاز دانش‌آموزان خود هستند، لوازمی که حالا خرید آن برای خیلی از خانواده‌ها به هزینه‌های سرسام‌آور تبدیل شده است. لذت خرید کتاب و دفتر، لوازم‌التحریر، جلد کردن کتاب و دفترها با هزار ذوق و شوق، اینها همه برای خانواده‌هایی که فرزند دانش‌آموز دارند، در حال اتفاق افتادن است، اما... دیگر فراهم کردن لوازم مدرسه برای تمام خانواده‌ها امکان‌پذیر نیست، حالا حتی خریدن یک کیف یا کفش مدرسه، خریدن دفترچه و مداد و خطکش همه اینها به قدری گران شده که جایی برای خوشحالی و شادی بازگشایی مدارس نمی‌گذارد. هرچه پایه تحصیلی بالاتر هزینه‌ها بیشتر. حالا دیگر خیلی از بچه‌ها روز اول مدرسه را با کیف و کفش و یونیفرم نو شروع نمی‌کنند. خیلی از آنها با همان کیف‌های قدیمی و یونیفرم سال‌های قبل به مدرسه می‌روند. دیگر خبری از دفترچه‌های فانتزی و مداد و پاک‌کن‌های خارجی نیست. همین دفترچه‌های تولید داخل و معمولی قیمت‌شان سر به فلک کشیده چه برسد به دفترچه‌های سیمی و فانتزی و... دانش‌آموزان ابتدایی اکثراً به عشق همین لوازم‌التحریر و دفترچه‌های فانتزی و پاک‌کن‌های رنگارنگ به مدرسه می‌رفتند و حالا همین شوق هم به مدد تورم و مشکلات اقتصادی برای خیلی‌ها غیر ممکن شده است.

یادمان باشد رایگان بودن تحصیل فقط عدم پرداخت شهریه مدرسه نیست. در واقع باید تمامی شرایط را برای تحصیل رایگان دانش‌آموزان فراهم کنیم. از کتب درسی گرفته تا لوازم‌التحریر و لباس فرم مدرسه و کیف و کفش و... متأسفانه هیچ‌وقت برای این منظور بودجه‌ای در اختیار وزارت آموزش و پرورش قرار ن داده‌اند، در واقع با یک سرشماری ساده می‌توان به عدد تقریبی دانش‌آموزان نیازمند دست پیدا کرد، اما وقتی در زمان کرونا حتی آموزش و پرورش نتوانست شرایط تحصیل در خانه را برای بیش از سه‌هزار دانش‌آموز بی‌ضاعت فراهم کند و آنها از ادامه تحصیل بازماندند، چطور می‌توان توقع داشت که برای همین تعداد دانش‌آموز لوازم‌التحریر رایگان در نظر گرفته شود.

نابرابری آموزشی در کشور ما بیاد می‌کند، این همه مدرسه با عنوان‌های مختلف در کشور وجود دارد که شهریه‌های میلیونی دریافت می‌کنند و از طرف دیگر مدارس دولتی با شرایط بهر حال نامناسب، غیر استاندارد بدون ساختمان و وسایل سرمایشی و گرمایشی در اختیار قشر عظیمی از دانش‌آموزان هستند که شرایط مالی مناسبی برای تحصیل در مدارس پولی را ندارند، این در حالی است که مدارس دولتی هم به نحای مختلف از دانش‌آموزان طلب پول می‌کنند و به این ترتیب اصل ۳۰ قانون اساسی کشور که در آن ذکر شده همه افراد باید از تحصیل رایگان برخوردار باشند، هیچ‌گاه اجرایی نمی‌شود.

سال‌های نه چندان دور این روزهای شهریور خیابان‌ها پر از شور و حال دانش‌آموزانی بود که برای خرید از این مغازه به آن مغازه می‌رفتند، خرید کتاب و دفتر و لوازم‌التحریر یکی از خوشی‌های بزرگ بچه‌ها برای بازگشایی مدارس بود، خبری از دفترهای رنگارنگ و قیمت‌های نجومی نبود، بچه‌ها دفترچه‌های‌شان را با کاغذهای رنگی جلد می‌کردند تا جلوه پیدا کنند، مداد و خودکارها یک شکل بودند، شاید بزرگترین خوشحالی هر کودکی این بود که جامدادی داشته باشد، یا پاک‌کن‌هایی که بوی خوش می‌دادند. اما حالا این شادی‌ها در سایه تورم و تبعیض رنگ باخته‌اند. پولدارها می‌توانند بهترین‌ها را داشته باشند و بی‌پول‌ها حتی از خریدن همان دفترچه‌های معمولی هم عاجز مانده‌اند.

شادی‌های کودکانه که رنگ ببازد جامعه خاکستری می‌شود.



«جهاد تبیین» ذهن را جلا می‌دهد

ترکیب دو واژه «جهاد» و «تبیین» از سوی رهبری، به صورت توأمان، به معنای تلاش برای مقابله با اهداف دشمن برای غبارآلوده کردن ذهن جوانان و عموم مردم است. واژه جهاد، عبارت است از مبارزه و کوشش در راه پیشبرد هدفی که با درگیری با دشمن همراه است؛ بر این اساس، هر کوششی جهاد نخواهد بود، زیرا از شرایط اصلی جهاد، مقابله با حرکت خصمانه و غرض‌آلود دشمن است.

مسئله «جهاد تبیین» به تصریح قرآن کریم تَبْيِيْنُ الْبَيِّنَاتِ وَ لَا تَكْثُومُهُ اهمیت بسیار ژرف دارد، چراکه هم جنبه الهی دارد، هم جنبه انسانی. تبیین، دستگیری از دل و ذهن انسان‌هایی است که دچار نبود علم، شک و جهالت هستند. به همین جهت، مواجهه با حرکت گمراه کننده‌ای که هدف دشمن بوده و ذهن جوان و عموم مردم را در ابهام و شک نگه می‌دارد، از مسیر جهاد تبیین، قابل جلوگیری و خنثی کردن است، زیرا بر اساس این آیه شریفه الَّذِينَ يُبْلَغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ وَ يَخْشَوْنَهُ لَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ مهم‌ترین گونه‌ای که رهبر انقلاب در بیان اهمیت این موضوع می‌فرماید:

«جهاد تبیین» به تصریح یکی از جلوه‌های مبارزه با تحریف، «جهاد تبیین» است؛ به این معنا که امروز دشمن، به دنبال تحریف حقایق در چشم مردم است تا بتواند عمل و بازو اراده مردم را به سمت گمراهی بکشد؛ که یکی از نمونه‌های آن، تطهیر رژیم طاغوت (رژیم پهلوی) است. بر این اساس

«جهاد تبیین» به تصریح یکی از جلوه‌های مبارزه با تحریف، «جهاد تبیین» است؛ به این معنا که امروز دشمن، به دنبال تحریف حقایق در چشم مردم است تا بتواند عمل و بازو اراده مردم را به سمت گمراهی بکشد؛ که یکی از نمونه‌های آن، تطهیر رژیم طاغوت (رژیم پهلوی) است. بر این اساس

«جهاد تبیین» به تصریح یکی از جلوه‌های مبارزه با تحریف، «جهاد تبیین» است؛ به این معنا که امروز دشمن، به دنبال تحریف حقایق در چشم مردم است تا بتواند عمل و بازو اراده مردم را به سمت گمراهی بکشد؛ که یکی از نمونه‌های آن، تطهیر رژیم طاغوت (رژیم پهلوی) است. بر این اساس

ما بی‌ تربیت نیستیم!



زمان ما این‌طور نبود که برای تنبیه بچه از او خواسته شود به اتاقش برود و به کار بدش فکر کند. یا برای پیشگیری از کمبود احتمالی ویتامین ک_۲ با روانشناس و مشاور تغذیه درباره بی‌علاقگی‌اش به نکتار آووکادو در میان وعده دوم صحبت شود و مقاومت کودک در مقابل استحمام را با «پکیج آموزشی ۹۰ ساعته چگونه با آب دوست شویم خاله آبی» حل کنند. در آن زمان تربیت و تعلیم و تنبیه و هرچه

امروز همه افراد، چه کسانی که بیانات‌شان در حوزه‌های وسیع کاربرد دارد و چه کسانی که در حوزه‌های کوچک‌تر، سخنان‌شان مؤثر واقع می‌شود، اگر دیدند حقایق و محکمت اسلام و انقلاب مورد تحریف قرار می‌گیرد، وظیفه دارند آن را تبیین کنند.

ایجاد گفتمان

تبیین صحیح و جامع، گفتمان جدیدی را در موضوعات و مسائل مختلف ایجاد می‌کند و عامل مهمی است برای عملیاتی شدن ارزش‌های انقلاب که ریشه در مبانی محکم دین دارند. به این معنا که یکی از نتایج تبیین، باعث شکل‌گیری گفتمان در جامعه می‌شود که تأثیر ژرفی در تحقق پیدا کردن آرمان‌ها و ارزش‌های انقلاب دارد. به همین جهت امام خمینی (ع) برای به ثمر نشاندن نهضت و انقلاب مردمی، همه تأثیرگذاران در این جریان را به تبیین جنایت‌های شاه واداشته و آن را به عنوان مسأله‌ای عقلی، شرعی و جدائی تکلیف می‌کند، زیرا ایجاد یک فکر، یک گفتمان، یک جریان فکری در جامعه، به دست خواص و اندیشمندان جامعه است، آنها هستند که می‌توانند فکر ملت‌ها

امروز همه افراد، چه کسانی که بیانات‌شان در حوزه‌های وسیع کاربرد دارد و چه کسانی که در حوزه‌های کوچک‌تر، سخنان‌شان مؤثر واقع می‌شود، اگر دیدند حقایق و محکمت اسلام و انقلاب مورد تحریف قرار می‌گیرد، وظیفه دارند آن را تبیین کنند.

امروز همه افراد، چه کسانی که بیانات‌شان در حوزه‌های وسیع کاربرد دارد و چه کسانی که در حوزه‌های کوچک‌تر، سخنان‌شان مؤثر واقع می‌شود، اگر دیدند حقایق و محکمت اسلام و انقلاب مورد تحریف قرار می‌گیرد، وظیفه دارند آن را تبیین کنند.

راه به سمتی جهت داده و هدایت کنند که مایه نجات ملت‌ها شود و این مهم با تبیین لازم، تبیین منطقی، تبیین عالمانه و دور از زیاده‌روی‌های گوناگون حاصل می‌شود؛ با زبان خوش، صحیح، علمی و منطقی می‌باید این مطالب را منتقل کرد.

حفظ پشتوانه اجتماعی

از دیگر آثار تبیین با لحاظ شیوه‌ها و شرایط مطلوب آن، حفظ حضور مردم در صحنه‌های مهم اجتماعی است، زیرا اگر تبیین بهنگام و درست انجام شود، اهداف دشمن جهت نامیدسازی، شک و تردید و بدبینی به نظام اسلامی در بین جمعیت جوان و عموم جامعه، از بین خواهد رفت، و این مهم در توصیه‌های حضرت امیر (ع) مورد تأکید قرار گرفته است، زیرا آن حضرت در این خصوص می‌فرماید: «مَنْ نَامَ لَمْ يُمْ غَنَهُ» آن که به خواب رود (بداند که) دشمن او نخواهد است. بر این اساس جهت حفظ پشتیبانی‌های مردمی می‌باید روشنفکران، نویسندگان، شاعران علمای دین که وظیفه سنگین‌تری دارند، این مهم را برای مردم تبیین کنند که در کجای راه قرار دارند و ایشان را آگاه و با بصیرت نگه دارند.

امروز همه افراد، چه کسانی که بیانات‌شان در حوزه‌های وسیع کاربرد دارد و چه کسانی که در حوزه‌های کوچک‌تر، سخنان‌شان مؤثر واقع می‌شود، اگر دیدند حقایق و محکمت اسلام و انقلاب مورد تحریف قرار می‌گیرد، وظیفه دارند آن را تبیین کنند.

امروز همه افراد، چه کسانی که بیانات‌شان در حوزه‌های وسیع کاربرد دارد و چه کسانی که در حوزه‌های کوچک‌تر، سخنان‌شان مؤثر واقع می‌شود، اگر دیدند حقایق و محکمت اسلام و انقلاب مورد تحریف قرار می‌گیرد، وظیفه دارند آن را تبیین کنند.

بچه‌های دهه شصت، صفایی داشتند!

شده سواد داری؟ نه، بی‌سوادی نه، پس تو! اون وقت که خیلی‌ها دلشون می‌خواست ساعت مچی داشته باشن مچ دستمون رو گاز می‌گرفتیم بعد با خودکار بیک روی جای گازمون ساعت می‌کشیدیم مامان‌مون هم واسه دلخوشی‌مون ازمون می‌پرسید ساعت چنده؟ ذوق مرگ می‌شدیم

اصطلاح خیابون‌ها خلوت میشه

اصطلاح خیابون‌ها خلوت میشه را برای تلویزیون دهه شصت و سریال‌های پُر مخاطبش به کار بردند. همان موقع که هفته‌ای یک سریال بیشتر پخش نمی‌شد و تنها دو کانال تلویزیون داشتیم. اوشین، هانی‌کو، شمشیر تیبو سلطان و سریال‌های پُر مخاطب دیگری مثل آینه عبرت و آتقی و...

واسه بچه‌ها هم کارتون‌های مدرسه موش‌ها و بازم مدرسم دیر شد، بچه‌های امروزی ندیدن تیتراژ شروع برنامه کودک رو اون بچه که دست‌شو می‌داشت پشتش و ناراحت بود و هی راه می‌رفت به دفعه پرده کنار می‌رفت و می‌نوشت برنامه کودک و نوجوان.

قدیم تلویزیون‌ها هر چند کنترل نداشت اما جمعیت خانواده‌ها خوب زیاد بود واسه همین یکی مجبور بود پایین تلویزیون بخوابه و با پاش کانال رو عوض کنه.

دهه شصت یعنی!؟

خاله بازی دخترا با چادرای مامان‌شون، بیدار شدن با بوی نفت و بخاری نفتی، بوی نون و پنیر و نارنگی تو کیف، مانتو با پول، یعنی دستای مامان و آب سرد و کهنه بچه، یعنی ویدئو قاجاق، سیاه چال تو مدرسه، کارت صدآفرین، کارت‌بازی با دمپایی، قلک‌های پلاستیکی سبز یا نارنجی رنگ به شکل تانک یا نارنجک که برای کمک به رزمندگان جبهه‌ها می‌دادند و ما با پول‌های خرد پنج‌زاری و یک تومنی و دو تومنی پرشون می‌کردیم. دهه شصت یعنی کوکب خانوم، حسنگ کجایی، صد دانه یاقوت دسته به دسته، یعنی چسبندن گلبهرگ گلها روی ناخون و دخترامی گفتن لاک زدید، تازه به مدت مُد شده بود دخترا از اون چکمه‌های لاستیکی صورت‌تار می‌پوشیدن که دورش پشمالوهای سفید داشت چه پُزی می‌دان، دهه شصت یعنی نیمکت سه نفره، برنج کوپنی، فخر فروختن با کتونی میخی، دهه شصت یعنی...

سه خط سفید موازی داشت که همه می‌پوشیدن.

بیک شادی دهه شصتی‌ها

تو دهه شصت تکالیف نوروزی دانش‌آموزان با عنوان بیک‌های شادی برای تعطیلات طراحی می‌شد و به اجبار در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گرفت. بیک‌های نوروزی همیار همیشه تعطیلات عید در بین دانش‌آموزان شناخته می‌شد و به نوعی جزء خاطرات آنها محسوب می‌شود.

بیک‌های شادی شامل ۱۳ صفحه رنگارنگ بود هر صفحه مخصوص یک روز از سیزده روز تعطیلات نوروزی بود که در پایین صفحه نیز یک لطیفه دوخطی به چشم می‌خورد. آموزش کاردستی‌های ساده، طرح مسائل ریاضی پیچیده، چیستان و داستان‌های کوتاه اجزای تشکیل‌دهنده بیک شادی بود اگر هم خدایی نکرده یک سال از بیک شادی خبری نبود معلم مشق عید رو در حد انبوه می‌داد؛ ده بار از حسنگ کجایی، ۱۵ بار از تصمیم کبری، پانزده تادیکته و... ما هم که موندن بودیم با این همه مشق چه کنیم مشق را درشت درشت می‌نوشتیم و بعد چند خط از متن رو عمدی جا می‌انداختیم وقتی هم که از شانس بد ما معلم می‌فهمید شروع می‌کرد به تنبیه کردن با خط‌کش یا شیلنگ که مجبور بودیم خودمون از دفتر بیاریم.

شیطنت‌ها و بازی‌های دهه شصتی‌ها

همگی بچه‌های دهه شصت، بچه‌های آرومی بودن با کلی فضای خوب و صمیمی. بچه‌های کوچکی که افکار بزرگی داشتن خیلی خودخواه نبودیم. خلاصه مثل بچه‌های امروزی واسه والدین خود دردرس‌ساز نبودیم. هر آنچه از آن روزگار به عنوان سرگرمی یاد دارم بازی کردن با چند تکه اسباب‌بازی مثل ماشین و بازی‌های ابداعی مثل خاله‌بازی، دزد و پلیس، هفت‌سنگ، لی‌لی، تیل‌بازی که همان بیل‌بازد زمینی بود، گل یا پوچ، سبزه قطار (دوز بازی)، خط نقطه، اسم و فامیل هم مطرح بود الک دولک، گرگم به هوا، شاه و وزیر هم بازی می‌شد.

بعضی بازی‌ها هم نشستی بود و مناسب برای ساعت‌های داغ که بچه‌ها زیر سایه خنک درختی یا در گوشه حیاط با زیر زمین بی‌سروصدا مشغول بازی می‌شدند. بازی‌های بدو بدو معمولاً عصر و غروب آفتاب با سر و صدا انجام می‌شد. از مکافات بزرگ بازی‌های کوچه، افتادن توپ به داخل حیاط خانه‌ها بود. از بدبختی بچه‌های کوچه همیشه هم توپ داخل بداخلاقترین و عصبی‌ترین اهل کوچه می‌افتاد و پس گرفتنش هم واولا بود.

بارکشی، جرزدن، کتک‌کاری، شلوار سوراخ شده، دست و پا زخمی، دمپایی پاره، خون دماغ، همه و همه از حوادث لذت‌بخش بازی در کوچه بود. کاش بچه‌های امروزی می‌دونستن چرا دهه شصت یکی از قشنگ‌ترین دهه‌هایی هست که هر وقت حرفی ازش به میون میاد دوست دارن برای چند لحظه به اون موقع برگردن. دختری دهه شصت خوب یادشون می‌یاد از دستمال من زیر درخت آلبالو گم



فاطمه مجیدی

من دهه شصتی وقتی بوی مهر و مهربانی در کوچه پس کوچه‌های شهر می‌پیچه دل‌تنگ مدرسه می‌شوم. دل‌تنگ روزهای خوش مهربانی در مدرسه. دل‌تنگ روزهایی که بچه بودیم اما دل با صفایی داشتیم. دل‌تنگ دلخوشی‌های کودکانه‌مان هستیم که روزی آن را قالب گرفتیم و در چار دیواری دلمان جا گذاشتیم. دیدن لوازم التحریرهای رنگ به رنگی که دانش‌آموزان را سر ذوق می‌آورد برای درس خواندن، بهانه‌ای شد تا دوباره سراغ خاطرات و کتب درسی دهه شصت بروم.

یاد دهه شصت به خیر

مدرسه حکایت غربی است. تا زمانی که مشغول درس خواندن هستی انگار سخت‌ترین کار روی زمین را انجام می‌دهی و به محض این که تمام می‌شود هرسال با آمدن مهر دل‌تنگش می‌شوی و دلت می‌خواهد به آن روزها برگردی. برای بچه‌های دهه شصت مدرسه رفتن آیین و شرایط خاص خودش را داشت آن روزها نه خبری از جشن شکوفه‌ها بود و نه خبری از روپوش‌های رنگارنگ.

ناخن‌های کوتاه، کله‌های تراشیده، خوردن یواشکی آب با دست به دور از چشم ناظم با هزار دوز و کلک که اگر می‌دید با خط‌کش چوبی که هیچ وقت از خود جدا نمی‌کرد کتک مشت‌ی رو نوش جان می‌کردی.

ناظم مدرسه‌های دهه شصت از نگاه همه دانش‌آموزان قد بلند به نظر می‌رسیدند و خط‌کش چوبی بلندی در دست داشتند که بیشتر از این که به کار برده شود جنبه ترساندن داشت. اما این دلیل‌ی نمی‌شد که گویی پیچانده نشود، پس گردنی خورده نشود و دانش‌آموزی پای دیوار نایستد.

تو دهه شصت هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شدیم بریم مدرسه ساعت ۶:۴۰ تا هفت صبح رادیو برنامه بچه‌های انقلاب را پخش می‌کرد.

روزهای برفی هم اخبار ساعت هفت رو مخصوصاً گوش می‌کردیم بلکه خبر تعطیلی مدرسه اعلام بشه. شانس بچه‌های دهه شصت همیشه برف و بارون روزهایی بود که زنگ ورزش داشتن، اونوقت مجبور بودیم تمام ساعت رو تو کلاس بشینیم و مشق‌های روز بعد رو بنویسیم وقتی هم که اشتباهی می‌نوشتیم پاک‌کن‌های جوهری که یک طرفش قرمز بود و به طرفش آبی بعد با طرف آبی می‌خواستیم که خودکار رو پاک کنیم همیشه آخرش یا کاغذ رو پاره می‌کرد یا سیاه و کثیف می‌شد. وقتی مشق می‌نوشتیم پاک‌کن رو تو دست‌مون نگه می‌داشتیم بعد عرق می‌کرد وقتی می‌خواستیم پاک کنیم چرب و سیاه می‌شد و جاش می‌موند.

نوشتن انشاء از دیگر کارهایی بود که معلم واسه ساکت کردن‌مون مجبور می‌کرد انجام بدیم ما هم که می‌موندیم چی بنویسیم، نصف صفحه رو شروع می‌کردیم به مقدمه نوشتن به نام... پاسدار حرمت خون شهیدان، شهدایی که با خون خود درخت اسلام را آبیاری کردند...

وقتی هم که انشا یا مشق‌مون رو نمی‌نوشتیم به محض این که معلم می‌آومد بالای سرمون الکی کیف رو زیر و رو می‌کردیم در همون حین می‌گفتیم آقا اجازه مداد و خودکارمونو نیاوریم یا دفترمونو اشتباهی آوردیم.

ولی در کل، دهه شصتی‌ها خوش به حال شون بود. در کلاس شونصد نفری درس می‌خوندند و تا معلم اسامی بچه‌ها رو می‌خوند نصف ساعت کلاس تمام می‌شد و درصد پرسیدن درس از همه دانش‌آموزها کمتر می‌شد.

وقتی هم که شروع به درس دادن پای تخته سیاه می‌کرد خدا می‌کردیم گچ نباشه معلم به ما بگه بریم از دفتر گچ بپاریم. همیشه گچ‌های رنگی زیر دست معلم زود می‌شکست یا نصف بیشتر گچ‌ها در هر کلاس پرت می‌شد رو سر کسانی که یواشکی حرف می‌زدند یا چیزی می‌خوردن که اغلب به هدف می‌خورد.

تو دهه شصت هر روز که ورزش داشتیم با لباس ورزشی می‌رفتیم مدرسه احساس پادشاهی می‌کردیم که ما امروز ورزش داریم. شلوارهای ورزشی سرمه‌ای یا قرمز بود که بغل پاهای اون





رها عرفانی

دایره المعارف دانستنی‌های پایه برای خردسالان

کتاب دایره المعارف دانستنی‌های پایه را به خردسالان و هم سن و سالان خودم معرفی می‌کنم. این کتاب نوشته دینز شول و ترجمه مهناز عسگری در ۱۴۸ صفحه و چاپ دوازدهم از سال ۱۳۹۴ تهیه شده است.

حیوانات جنگل:

جنگل‌های سرزمین ما از نوع جنگل‌های معتدل هستند. این جنگل‌ها از درختان بزرگ و گیاهان کوچک پوشیده‌اند. حیوانات زیادی روی شاخه‌ها یا روی زمین زندگی می‌کنند. تو کدامیک از این حیوانات را می‌شناسی؟ بسیاری از حیوانات کوچک، مثل حشرات، عنکبوت‌ها، جوندگان کوچک و... زیر زمین مخفیانه زندگی می‌کنند.

کره‌ها سوراخ‌هایی زیر زمین می‌کنند. خرگوش‌ها دهلیزهایی می‌کنند و از بچه‌هایشان در یک سوراخ نگهداری می‌کنند؛ مورچه‌ها لانه‌هایی شبیه شهرهای زیرزمینی می‌سازند؛ موش‌های کور دالان‌هایی تنگ و باریک درست می‌کنند و از همان‌جا کره‌ها و لیسک‌ها را شکار می‌کنند.

جنگل‌های جهان:

جنگل‌ها بر حسب آب‌وهوایشان کمابیش انبوه و سبز هستند. درختان و حیوانات جنگل‌ها با هم فرق دارند.

جنگل استوایی در مناطق گرمسیر و مرطوب به وجود می‌آید؛

در این جنگل‌های همیشه سبز هزاران نوع درخت، گیاه و حیوان زندگی می‌کنند. تابگاه جنگل مناطق سردسیر است، یعنی جنگل درختان برگ سوزنی. امیدوارم از این کتاب خوش تون بیاید.



چه تفکرات اشتباهی حال ما را خراب می‌کند؟



ملیحه آذرپهرام

نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت

مدعی هستید که کارهای مثبت خودتان یا دیگران پیش افتاده و ناچیز هستند. مثل: «این کار از عهده همه بر می‌آید» یا «اینکه کار مهمی نیست».

فیلتر منفی

تقریباً همیشه جنبه‌های منفی را می‌بینید و به جنبه‌های مثبت توجه نمی‌کنید. مثل: «هیچ کس مرا دوست ندارد».

تعمیم افراطی

بر پایه یک حادثه، الگوهای کلی منفی را استنباط می‌کنید. مثل: «برای من همیشه این اتفاق می‌افتد» یا «در همه کارها شکست می‌خورم».

تفکر دو قطبی

به وقایع پیرامون و انسان‌های اطراف با دید همه یا هیچ نگاه می‌کنید. مثل: «همه مرا طرد می‌کنند» یا «همه وقت تلف شد».

باید اندیشی

به جای اینکه حوادث را بر پایه چیزی که هستند ارزیابی کنید.

بیشتر آنها بر اساس چیزی که باید باشند، تفسیر می‌کنید. مثل: «باید کارم را خوب انجام بدهم» یا «باید او را قانع کنم».

شخصی سازی

علت بروز حوادث منفی را به خودتان نسبت می‌دهید و سهم دیگران را در بروز مشکل نادیده می‌گیرید. مثل: «ازدواجم بهم خورد، چون من مقصر بودم».

سرزنش گری

دیگران را علت مشکلات و احساسات منفی خود می‌دانید و از طرفی مسئولیت تغییر رفتارشان را نیز فراموش می‌کنید. مثل: «دیگران باعث عصبانیت من می‌شوند» یا «دیگران باعث و بانی همه مشکلات من هستند».

مقایسه‌های ناعادلانه

حوادث را طبق معیارهای ناعادلانه تفسیر می‌کنید. خودتان را با کسانی مقایسه می‌کنید که از شما برترند و به این نتیجه می‌رسید که آدم حقیری هستید.

مثل: «او خیلی موفق‌تر از من است» یا «شاگرد اول کلاس

در امتحان خیلی بهتر از من عمل کرد».

تأسف گرایی (شکولای کش)

به جای اینکه در حال حاضر به کاری فکر کنید که از دستتان بر می‌آید، بیشتر به این مسئله می‌اندیشید که ای کاش در گذشته بهتر عمل می‌کردید. مثل: «اگر تلاش کرده بودم، شغل بهتری پیدا می‌کردم» یا «ای کاش این حرف را نمی‌زد».

چی می‌شد اگر

دائم از خودتان سوال می‌کنید چی میشد اگر چنین اتفاقی بیفتد و با هیچ جوابی راضی نمی‌شوید. مثل: «حرف شما درست است، اما چی می‌شود اگر مضطرب شوم؟» یا «چی می‌شود اگر نفسم در سینه حبس شود؟»

استدلال هیجانی

از احساسات خود برای تفسیر واقعیت استفاده می‌کنید. مثل: «چون دلم شور می‌زند، پس اتفاق ناگوار می‌افتد».

برگرفته از کتاب تکنیک‌های شناخت درمانی رابرت ایبلی

اینکه به بار و فشار و اضطرابی به مشکلات تون اضافه کنه!



الهام نظام آبادی

یکی از مراجعینم پرسید به رابطه سالم چه ویژگی‌هایی داره و از کجا بدونم که رابطه‌ام داره خوب پیش میره؟!
گفتم نشونه‌ها که زیاده، ولی به هفت تا علامت بیشتر دقت کن. رابطه‌های خوب با حرفای قشنگ شروع میشن، ولی با رفتارای درست دوام پیدا می‌کنن ببین که این رابطه...

چقدر از اضطرابت کم می‌کنه؟

در جریانی که یک رابطه خوب قراره به دغدغه از زندگی تون کم کنه نه



رابطه خوب!

چقدر واسه همدیگه شنونده خوبی هستید؟!

حقیقتاً که حرف زدن با کسی که درکت کنه و فقط شنونده باشه و قضاوت نکنه، از بوس و هم آغوشی هم حیاتی‌تره

چقدر به هم اعتماد دارید؟

احترام قائلید، متعهدید! و در جنبه‌های مختلف صمیمی هستید؟! به بیان دیگه «دوست دارم»، «ممنونتم»، «عذر می‌خوام»، «گوش میدم»، «بیا خوش بگذرونیم» از کلمات جادویی هستن که تو به رابطه سالم زیاد شنیده میشن.

چقدر باعث رشد و پیشرفت تون شده؟

یه رابطه خوب رابطه‌ای که عزت نفس و اعتماد به نفس رو بهره بالا و باعث شادی و موفقیت جفتتون بشه! رابطه‌ای که تو اون مدام با خودت بگی نکنه زشتم! نکنه بدیهیکلم! نکنه خیلی حرف می‌زنم! یا ناکافیام! و روز به روز عقب‌ترت بره؛ بیشتر پل سقوطه...

چقدر احساسات رو ابراز می‌کنی! و اجازه ابراز احساسات رو میدی؟؟؟

رابطه‌ای که در اون وقت حرف زدن هیچ نیازی به سانسور کردن حال و هوات نداری و میتونی راحت باشی، با یه آدم امن در ارتباط برابر هستی

چقدر به آرامش اضافه می‌کنه؟
حس آرامش در رابطه یعنی با کسی باشی که کنارش خیال راحتی داشته باشی، نه اینکه هر روز باهش بجنگی تا دوست داشته شدن و آرامش رو ازش مطالبه کنی یا مطالبه کنه!

چقدر بهت احساس امنیت و اطمینان میده؟

خلاصه‌اش یعنی اینکه چقدر میتونی با طرف مقابلت از احساسات، نگرانی‌ها و خواسته‌ها آزادانه و بدون ترس از این که ناراحت بشه، قضاوت کنه یا بذاره بره گفتگو کنی!



روایت یک روستایی که مدال جهانی را برگردن آویخت

لذت یادگیری در تلاش و پیگیری است

بسیاری از جوانان دیار ترشیز توانستند با تلاش و پشتکار و دور از امکانات پایتخت خود را به جوانان کشور و حتی جهان نشان دهند و مدال‌های جهانی را نیز بدست آورند. یکی از جوانان دیار ترشیز که توانسته کسب طلای نجوم جهانی را در کارنامه خود داشته باشد، «محمد رضا حسن‌پور» است که در این شماره از جوان‌های ترشیز با ایشان به گفتگو نشستیم.



● غلامحسین دباج

آقای حسن‌پور خودتان را معرفی کنید و از دوران تحصیل و امکانات روستا و حال و هوای آن زمان برای ما بگویید؟

سلام عرض می‌کنم خدمت خوانندگان محترم نشریه جوان‌های ترشیز و همه هم‌ولایتی‌های عزیزم. اصالتاً اهل روستای کبودان از توابع شهرستان بردسکن هستم. دوره‌ی ابتدایی و راهنمایی را در آنجا طی نمودم و دبیرستان را به کاشمر آمدم. ۸ سالگی هم می‌شود که در تهران تحصیل و زندگی می‌کنم. آن زمان تعطیلات در روستا و ایام مدرسه در شهر سکونت داشتم. زیاد اهل درس نبودم که از تفریحات دوره کودکی‌ام باز بمانم، آب و هوای روستا آن زمان به خصوص در تابستان عالی بود؛ باغ‌ها سرسبز و قنات‌ها پر آب بود، فارغ از پیچیدگی‌های زندگی آدم بزرگ‌ها، از زمان حال خود لذت می‌بردیم.

شما نخبه و دارای مقام طلای نجوم جهانی هستید چه شد علاقه به نجوم پیدا کردید؟

علاقه به نجوم مثل خیلی از علائقی که بچه‌ها در سن ۱۰-۱۵ سالگی پیدا می‌کنند، به طور اتفاقی سراغم آمد. فقط نجوم هم نبود، گاهی یک درس، یک معلم و گاهی یک حرفه در نظرم جذاب می‌آمد و مدتی دنبالش بودم. جرقه‌ی نجوم هم از چند جلسه کلاس تابستانه در پژوهشکده علوم بردسکن ایجاد شد، وقتی دوره‌ی راهنمایی بودم. با المپیاد نجوم از طریق اینترنت آشنا شدم؛ آن زمان اینترنت در شکل بسیار ابتدایی در دسترس بود و من برخی مواقع برای یادگیری چیزهایی که دوست داشتم، در سایت‌ها و فرم‌ها جست‌وجو می‌کردم. در میان

پول کار شما را راه انداخت یا همت و تلاش خودتان باعث کسب این مقام شد؟

آن زمان پول نمی‌توانست نقش زیادی داشته باشد. مهم منابع المپیاد یا کتاب‌های دانشگاهی بودند که در کتابخانه یافت می‌شد؛ یا ترجمه نشده که نسخه الکترونیکی زبان اصلی آن رایگان در دسترس بود. معلم‌های المپیاد برای مدارس برتر در تهران کلاس‌های بسیاری برگزار می‌کردند و راضی نمی‌شدند این فاصله را تا کاشمر ببینند تا به یک نفر آموزش دهند، البته من به صورت اینترنتی با بهترین المپیادی‌های آن زمان (که بعدها بهترین دوستانم شدند) ارتباط داشتم و راهنمایی می‌گرفتم. از خوش‌اقبالی من بود که دقیقاً در همان دو سه سال، جمعی از المپیادی‌ها و نجومی‌ها در یک فروم اینترنتی (برنامه‌های مبتنی بر وب) دور هم جمع شده بودند و به یکدیگر کمک می‌کردند.

تأثیر خانواده در این مسیر قابل چشم‌پوشی نیست. بزرگترین کمکی که خانواده می‌تواند به یک دانش‌آموز داشته باشد، همراهی و راهبری است. چیزی که به تکرار در اطرافیان دیده می‌بینم، بیشتر به مدیریت فرزند شباهت دارد تا راهبری. معمولاً مسیر را خانواده انتخاب می‌کند، معیار موفقیت (نمره، کنکور و...) را خانواده تعیین می‌کند، کمبودهای آموزشی را خانواده (با کلاس خصوصی، مدرسه خصوصی و...) تأمین می‌کند، دانش‌آموز تنها هنری که می‌تواند داشته باشد درس خواندن است، برای من در کنار فراهم کردن شرایط مادی و عاطفی، همراهی خانواده بزرگترین کمکی بود که هم انگیزه ادامه مسیر را بالا برد، و هم مانع برداشتن قدم‌های پرمخاطره‌ای مثل المپیاد نشد.

دعوت‌نامه از خارج برای مهاجرت داشته‌اید؟

خوشحالم که این سؤال را پرسیدید، نمی‌دانم این تصور چطور در ذهن ما

ایرانی‌ها جا گرفته که فکر می‌کنیم همه‌جای دنیا برای نخبه‌های‌مان فرش قرمز پهن کرده‌اند، من نمونه‌ای سراغ ندارم که در دوره دانشجویی از طرف دانشگاه‌ها یا مراکز خارجی انتخاب شده و با اصرار و خواهش راضی به مهاجرت شده باشد، اکثر چیزهایی که در مورد بزرگان می‌شنویم در بهترین حالت اغراق هستند.

مهاجرت تحصیلی یک فرایند فرسایشی و زمانبر است و صرف داشتن مدال المپیاد برای گرفتن پذیرش یک دانشگاه خوب خارجی کافی نیست. معدل دوره کارشناسی، فعالیت‌های پژوهشی و آزمایشگاهی، همکاری با اساتید و بسیاری مولفه‌های دیگر لازم است تا بتوان از یک دانشگاه برتر خارج کشور پذیرش گرفت. حتی اگر در دانشگاه‌های تراز اول دنیا هم پذیرش بگیرد، احتمالاً در مرحله دریافت ویزا (به خصوص آمریکا) به دردسر می‌خورد. پس نه تنها برای کسی دعوت‌نامه نمی‌فرستند، بلکه تلاش بسیار زیادی لازم است تا یک دانشگاه خارجی حاضر شود دانشجوی ایرانی را (با تمام دردسرهای سیاسی و اداری) بپذیرد. مهاجرت یک گزینه است در کنار بسیاری مسیرهای دیگر برای ادامه زندگی. حداقل از دید من، مهاجرت جزء پرهزینه‌ترین گزینه‌ها است، باید از خیلی دلخوشی‌ها بگذری و یک زندگی جدید را شروع کنی. امیدوارم با بهتر شدن شرایط کشور، کفه ترازوی مهاجرها هم به سمت برگشتن سنگینی کند.

اینکه یک نخبه نجومی وارد مسائل سیاست شود موفق خواهد شد؟

مسائل سیاست یا سیاسی؟ این دو تفاوت زیادی دارد. مسائل سیاسی جزو مسائل علمی هستند که در دانشگاه‌ها تدریس شده و در دنیای واقعی هم به طور روزمره قابل مشاهده و سنجش‌اند. در کشورهای توسعه یافته، معمولاً نخبه‌های علمی به سمت چنین مسائل (یا به طور کلی حوزه

علوم انسانی) می‌روند. به این ترتیب کشور از بالا به درستی و بر مبنای علم و منطق اداره می‌شود، در پایین هم زندگی عادی در جریان است. برعکس کشورهای در حال توسعه مهد پرورش نخبه‌های مهندسی و پزشکی هستند و بیشترین بها به این حوزه‌ها داده می‌شود. به همین دلیل مهندس‌ها و پزشک‌های نخبه بسیاری داریم که همه درگیر مشکلات متعدد هستند، در عوض سیاستمداران و مدیران دولتی از حداقل سواد و منطق برخوردارند.

به آن چیزی که می‌خواستید رسیدید؟

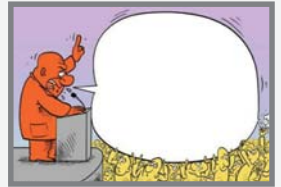
هدف‌گذاری آینده در دنیایی که با این سرعت در حالت تغییر و تحول است، فایده خاصی ندارد. باید آینده‌نگر بود و در هر شرایطی، بهترین مسیر را انتخاب کنیم که هم زندگی شخصی را بهتر کند، هم تلاش‌هایی که در آن مسیر می‌کنیم، معنادار باشد. در این صورت در هر لحظه آن چیزی را داریم که می‌خواهیم؛ آن زمان که این حس را از دست دادیم زمان تغییر مسیر است.

چه صحبتی با دانشجویان و دانش‌آموزان دارید؟

درگیری بیش از حد دانش‌آموزان به فضای مجازی را جزو بالاترین آسیب‌هایی می‌دانم که آینده فردی و اجتماعی همه را دچار مشکل خواهد کرد. متأسفانه در سطح سیاسی و سیاست‌گذاری کشور به بدترین شکل ممکن به مسأله‌ی فضای مجازی پرداخته می‌شود و سخن گفتن از این آسیب را لوٹ کرده است. فرصتی که فضای مجازی می‌توانست و می‌تواند برای کشور ایجاد کند، از جنس همان معجزه‌ای است که برای رفع مشکلات کشور به آن امیدوارم. اما آنچه در واقعیت اتفاق می‌افتد، صرفاً اتلاف وقت و صرف سلامتی روحی و جسمی دانش‌آموزان (و تقریباً تمام اقشار) است.

حالا پی پیمان مودت، حتی...

حمید حاجی زاده



دیری است دچار مشکل بسیاریم در سفره فقط حسرت خالی داریم حالا که گذشته نصف عمر از دولت فرموده خودش که فکر برمی داریم!! تا حال چرا نکرده یک چاره خودش؟ شاید که ندیده بود در آر داریم! این وعده اگر هم که «سخن در مانی» است ما منتظر رسیدن آثاریم پس چشم به راه دیدن تغییرات در سفره و در جامعه و بازاریم معلوم نشد که علت مشکل چیست از چیست فقط در آتش ادب داریم در مجلس ما بلکه وکیل الدوله است شاید هم اسیر خادمه التجاریم برجام نشد، تورم از شصت گذشت دنبال توافقات لاکر داریم گاهی پی وصلیم به هر قیمت و گاه نفرت به زمین رابطه می کاریم یک عمر شعار «هرگ بر...» میدادیم این دوره پی رفاقت اغیاریم حالا پی پیمان مودت، حتی بادشمن بدطینت عالم خواریم با آن که چو خطهای موازی بودیم با قوم کفن پوش سر یک کاریم هر چند که اقتصاد دستوری نیست دلگرم به وعده های در گفتاریم چون نقطه ای تسلیم در این دایره ایم در خط مسیر گردش پیرگاریم یک نیمه که از فرصت دولت مانده ما هم که جوان، از آرزو سرشاریم!

برای مشاور کنکور شدن... احتیاج به هیچ مدرکی نیست...



بنیامین افتخاری

برای مشاور کنکور شدن احتیاج به هیچ مدرکی نیست. یعنی الان شما بخواهی نهمیان به برج بشی، باید حداقل به لیسانس داشته باشی و دو تا مقاله بیرون داده باشی ولی برای مشاور شدن کافیه به بار کنکور بدی. مثلاً خود من به بار بیشتر کنکور ندادم، مجردم ولی پدر کنکور ایران! از اونجایی که مشاوره کنکور بعد از قاجاق کواکبین بیشترین درآمد رو داره و کلی پول می گیرن از دانش آموز که بگن رشته صنایع چیست و چرا؟ و دانشگاه تهران کجاست و با کدوم خط مترو باید رفت.

خب میریم سراغ رشته ها:

۱- مهندسی برق: شما لیسانس رو که بگیري، نهایتاً لامپی خراب شه یا بخوان مهابی رو عوض کنن به شما میگن مهندس بیا این رو درست کن. دیگه اگه خیلی بهت اعتماد داشته باشن و روت حساب کنن، میگن این تلویزیون چرا روشن نمیشه؟ و شما کنترل رو می گیری و با هر حرکت محیرالعقول دو تا می زنی تو سر کنترل و تلویزیون رو روشن می کنی. اون لحظه شما افتخار خانواده ای و

بهت می گن باریکلا مهندس، حالا برو دوتا چایی بریز!
۲- مهندسی کامپیوتر: اگه فکر می کنی مهندس کامپیوتر که بشی به لپ تاپ می گیری دستت میری زیر پتو و در حالت خوابیده چندتا سایت هک می کنی و کلی پول می زنی به جیب، سخت در اشتباهی! شما لیسانس رو که بگیري تا فک و فامیل ببیننن میگن مهندس این رمز وایفای تون رو میرزنی من تلگرامم رو چک کنن. یا میگن مهندس یه گلچین شاد جدید بزن. بعضی مهندسان کامپیوتر هم میرن تو بخش علمی کار می کنن، یعنی یه فلش بهشون می دی میگی چندتا مقاله ISI بریز برام، اونا هم فلش رو پر می کنن. فقط من نمی دونم چهارتا دونه مقاله چرا باید هشت گیگ حجم داشته باشه؟

۳- مهندسی هوافضا: اگه یه شوهر عمه پولدار دارین که وقتی بهش می گین هوافضا می خونم، با یه لبخند مشتمن کننده می گه: یعنی میرزنی میری تو هوا و فضا (خخخخ) حتما بخدینن بهش چون پولداره، بگذریم، دیدین بیشتر خانم ها شوهر آینده شون رو یه خلبان خوش تیپ در نظر می گیرن؟ دقیقاً منظورشون فالع تحصیل های همین رشته هست دیگه. یعنی مهندسی های

هوافضا به پیرن چارخونه می پوشن، آستین هاش رو تا آرنج بالا میزنن، ته ریش میذارن و با یه ادکلن تلخ سوار بوئینگ شخصی شون میشن و پرواز می کنن. مهندسی های هوافضا خیلی خوب و پولدارن خلاصه. (معلوم شد نگارنده مهندسی هوافضا می خونه یا بیشتر توضیح بدم؟)
۴- مهندسی مکانیک: عرضم به خدمت تون، این رشته گل سرسبد نمک های شوهر عمه هاست! تا یکی مکانیک می خونه میگن: تهش می خوی روغن ماشین عوض کنی؟ (یاه یاه یاه). بعد اینا چون خیلی زنگن تا می فهمن مکانیک خوندی، میگن میای یه نگاه به ماشین ما بندازی تا زگیان استارت می زدم درست کار نمی کنه. حالا شما وسط عروسی با یه کت سلوار سفید هستی! ولی متوجه نیستن که!
۵- مهندسی عمران: با یه مهندس عمران حرف می زدم، می گفت صنف تخلیه چاه ها کانال و گروه تلگرام دارن، میخوان کار کنن مثلاً میگن

اصغر کمتر از ۵۰ نگیری ها ولی مهندس های عمران کاری رو که باید با ۲۰ میلیون انجام بدن، به خاطر وضعیت شغلی عالی این رشته، با دو میلیون انجام میدن! خب دانش آموز های گلم رشته های ریاضی رو که بررسی کردیم، پزشکی هم چیز خاصی نداره، شما نگاه کن پروفیسور سمعی این همه سال درس خوند و افتخار آفرید، الان دو سه تا کاتال تلگرام داره با تبلیغات و تبادل روزیش رو می گذرونه! وضعیت طوره از هر سه نفر، چهار نفر می خوان دکتر شن، مطب بزنن، عمل قلب باز انجام بدن و پولدار شن! داروسازی و دامپزشکی هم که تکلیفش معلومه، کسی علاقه نداره. اگه شخصی این رشته ها رو رفته مطمئناً رتبه خوبی نیاورده، الکی می گه علاقه داشتم. این رو هم بگم لازم نیست شما ۱۰ سال برین برای یه تخصص درس بخونین، هر اتفاقی تو هر کجای بدن تون افتاد، زردچوبه و تخم مرغ بمالین بهش خوب میشه!

بوتاکس آری یانه؟



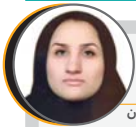
دکتر رضا مرتضائی

متخصص پوست

برطرف شدن چین و چروک ها به خصوص نیمه فوقانی صورت می گردد. این روش سال هاست در دنیا به عنوان روشی ایمن و بی خطر جهت جوان سازی پوست صورت مطرح است. اما متأسفانه در کشور ما شیاعت بسیاری در مورد بوتاکس مطرح می باشد که به چند نمونه از آنها اشاره می کنیم:
۱- تصور اشتباهی وجود دارد که با تزریق بوتاکس سم وارد بدن می شود؛ در حالی که بوتاکس فقط پروتئین توکسین بوتولونیوم است و خود سم نیست و از طرفی فقط روی موضع و زیر پوست اثر می گذارد و وارد خون و بقیه ارگان های بدن نمی گردد.
۲- گاهی تصور می شود تزریق بوتاکس بعدها باعث افتادگی پوست و شدیدتر شدن چروک ها می شود، پیری می شود، حال آن که این تصور کاملاً اشتباه است و اتفاقاً تزریق مرتب بوتاکس به مرور

باعث تضعیف عضلات قوی و کاهش چروک های صورت و حتی کم کردن عادت به اصطلاح با چهره صحبت کردن می شود.
۳- تصور غلط دیگری که گاهی در بین مردم وجود دارد این است که بوتاکس به مرور در بدن تجمع می یابد و باعث مسمومیت می گردد؛ که این تصور نیز کاملاً اشتباه است بلکه بوتاکس فقط باعث بلوک موقت میانجی های پایانه های عصبی ای می گردد که روی حرکت عضلات کوچک صورت مؤثر هستند و به هیچ عنوان جذب خون نمی گردد و با دوزهای معمول زیبایی هیچ گاه مسمومیت با بوتاکس دیده نمی شود.
این موارد شایع ترین شیاعت در مورد بوتاکس بودند که هیچ پایه علمی ندارند، اما متأسفانه در برخی پیج های فضای مجازی و نیز گاهی توسط برخی فروشندگان لوازم آرایشی بهداشتی شنیده می شود که علت آن می تواند عدم دانش در مورد موضوع مربوطه و یا برخی سودجویی های اقتصادی باشد؛ چرا که هنوز هیچ گرم یا محصول آرایشی بهداشتی تولید نشده که اثری مشابه با

حتی نزدیک به تأثیر بوتاکس بر روی چروک های صورت داشته باشد.
در پایان می توان گفت: بوتاکس هم چنان بهترین، مؤثرترین و بی عارضه ترین روش جهت درمان و پیشگیری از چین و چروک های صورت و یکی از پرکاربردترین روش های جوان سازی پوست در همه دنیا می باشد. البته شایان ذکر است که حتماً باید توسط پزشک باتجربه و در مطب پوست و مو انجام گیرد و از انجام آن در مراکز غیرمجاز و سالن های آرایشگاه بپرهیزد، زیرا با وجود بی خطر بودن بوتاکس اما تزریق آن توسط کسی که آناتومی عضلات و عروق صورت را نمی شناسد می تواند خطرات جبران ناپذیری را برای زیبا جو به همراه آورد. هم چنین باید از رعایت تزجیره سرد بوتاکس و تهیه آن از مراکز معتبر مطمئن باشید چرا که بوتاکس منقضی و تاریخ گذشته علاوه بر اینکه می تواند غیرمؤثر باشد، گاهی باعث واکنش های شدید پوستی و آلرژیک می گردد؛ پس در انتخاب پزشک و مرکز انجام بوتاکس خود دقت فرمایید.



● سمیه سلیمانی
عضو سازمان نظام روانشناسی ایران

کودکان همدلی را بهبتر یاد می گیرند

درد بر فرزندان و آینده سازان دیار توشیز. همان طور که در شماره پیشین عنوان شد برائیم تا شما عزیزان را با مهارت های زندگی که لازمه بهزیستی است، آشنا کنیم. لذا در این شماره از نشریه سعی بر این است با مهارت تحت عنوان «همدلی» یا به عبارتی درک احساس دیگران (empathy) آشنا شویم.

مطالعات روانشناسی از ۱۹۵۷ بر آن بود که روانشناسان دریابند منشأ همدلی کجاست و چگونه می توان فرزندان همدل تری تربیت کرد؟

خروجی این مطالعات نشان می داد در کنار عواملی چون نظم و انضباط، گرمی و عشق در رابطه، صوری، تأیید و تشویق و تنبیه به موقع والدین؛ بهترین پیش بینی کننده همدلی در مردان و زنان سی ساله، رابطه ای بود که آن ها در ۵ سالگی با والدین خود داشتند. به عبارت دیگر هرچه رابطه والد و فرزند در سنین دبستان خوب و صمیمی تر باشد، کودکان، همدلی (توانایی درک احساسات و عواطف دیگران و دیدن دنیا از زاویه دید آن ها) را بهتر یاد می گیرند و بزرگسالان همدل تری می شوند و هرچه رابطه والد و فرزندان در این سنین رو به سردی و فاصله و «ول کن بابا» و حوصله اش را ندارم پیش رود در بزرگسالی احتمال این که کودک به سمت خودمحوری، خودکامگی، بی توجهی به حال و احوال و خواسته های دیگران پیش رود، هست. اما چطور می توان مهارت همدلی خود را ارتقاء داد؟

همانطور که گفته شد این یک مهارت مهم برای ایجاد رابطه قوی و ارتباط مؤثر است. لذا چند راه برای بهبود مهارت همدلی وجود دارد که می توانید به کار بگیرید.

۱- **گوش دادن فعال را تمرین کنید:** وقتی کسی با شما صحبت می کند بدون وقفه با تلاش برای ارائه راه حل به آن چه می گوید تمرکز کنید. با برقراری تماس چشمی، تکان دادن سر و پرسیدن سوالات «شفاف» نشان دهید به او گوش می دهید.

۲- **خود را جای آن ها بگذارید:** سعی کنید مسائل را از دید طرف مقابل ببینید. مثلاً تصور کنید اگر در موقعیت های آن ها بودید چه احساسی داشتید یا سؤالاتی بپرسید تا درباره تجارب آن ها بیشتر بدانید.

۳- **به نشانه های غیر کلامی توجه کنید:** مردم اغلب احساسات خود را از طریق زبان بدن، لحن صدا و حالات چهره خود بیان می کنند. به این نشانه ها توجه کنید تا درک بهتری از احساس طرف مقابل داشته باشید.

۴- **ذهن آگاهی را تمرین کنید:** مدیتیشن (meditation) ذهن گاهی می تواند به شما کمک کند تا آگاهی بیشتری نسبت به افکار و احساسات خود ایجاد کنید که به نوبه خود می تواند به درک بهتر و همدلی با دیگران کمک کند.

۵- **خواندن داستان:** این کار می تواند به شما کمک کند تا مهارت های همدلی خود را توسعه دهید. زیرا به شما امکان می دهد جهان را از دیدگاه های مختلف ببینید و احساسات و انگیزه های شخصیت داستانی را درک کنید. ۶- **به دنبال باخورد باشید:** از دوستان و اعضای خانواده در مورد مهارت های همدلی خود بازخورد بخواهید. آن ها ممکن است بتوانند پیشنهاداتی در مورد چگونگی بهبود شما ارائه دهند.

به یاد داشته باشید همدلی مهارتی است که با تمرین و تلاش می توان آن را توسعه داد. با تمرکز بر درک و ارتباط با دیگران، می توانید مهارت های همدلی خود را بهبود ببخشید و روابط قوی تری ایجاد کنید.

قاعده های بازی زندگی:
همه چیز بیاموز / همه چیز بخوان / در همه چیز کنواک کن.

فامیل مون میونه شون سر این که یکی شون از سفر شمال برای اون یکی سوغاتی نیاورده، شکر آب شده. خوب انصافا انتظار داشتی از اونجا چی برات سوغاتی بیاره؟!

اینجاست که باید به کم توقعاتمون رو از همدیگه بیاریم پایین. در ضمن شمایی هم که پا میشی با تور لحظه آخری، چهار شب و پنج روز شلاق میبری سواحل ترکیه و برمی گردی و مهمونی براش میدی و خاطرات سفر تو غوره می کنی تو چشم این و اون و به شبه واسه ما میشی تحلیل گر مسائل خاورمیانه، خوبیت نداره آخر مهمونی به جای سوغاتی، ملت رو با یه بسته شکلات کشی روانه خونه هاشون کنی.



مسافرت شلاقی با شکلات کشی!

من نمیدونم کی اولین بار مُد کرد ملت از سفر که میان، حتما با خودشون سوغاتی بیارن؟! یادمه عموم محل کارش فرودگاه مشهد بود و همیشه از این حبه قندای بسته بندی شده که آرم فرودگاه و عکس هواپیما روش داشت، همراهش بود و تو هر مهمونی که می رسید از دم، کوچیک و بزرگ یکی بهدونه بهمون میداد.

با خاله ام تعریف می کنه یه بار که دادیم برای کار پیدا کردن رفته بوده عسلویه و دست از پا دراز تر برگشته بود، یه دونه از این شامیو خارجی گنده ها هم با خودش سوغات آورده. خاله ام می گفت هنوز که هنوز قوطیش رو تو موم دارن و شامیو تخم مرغی می ریزن توش

به وقت مصاحبه مردمی:

هیچ کشاورزی آدم سیاست نیست!



● حانیه باصری

● مراحل مراقبت و پرورش انگور چگونه؟

● شما برای برداشت محصول تمام روزای سال توی گرما و سرما باغ رو آب میدی، کود میدی، میری هرس، باغ کولی. بهار و تابستون میاد محصول غوره میشه، انگور میشه آب چاه موتور و قطع می کنن صبر میکنی انگور برسه تا لاقال برای کشمش شدن مناسب باشه که نتیجه اش میشه ما.

● شما؟
● بله ما. توی دمای چهل درجه مردامه کارگر می گیریم، خودمون هم کار می کنیم، انگور و می چینیم بعد یه هفته که قورچمون در اومد و تموم شد. پدر خانواده روز آخر انگور واکنی با سر و کله خاکی صورت آفتاب سوخته و لباسای خیس شده از آبشقا در حالی که از تمام نواحی بدنش قطرات عرق چکه می کنه یه نگاه ماتم زده به خونه باغ میندازه میبینه نصفه هم پر نشده. محصولشم طبق رنگ انتخابی سال سیاه سوخته است. کارگرها هم از اون سمت بهش لیخن می زنند و دستمزد زحمت کشی شون رو میخوان. کشمش هاش هم تو خونه باغه و هنوز فروش نرفته. وای هم نمونه که نگرفته باشه، پولش هم که برای خرید سبب و گرد و روغن و غیره رفته!

● چقدر سخت. پس چطوری پول کارگر میدیدی؟
● دو حالت داره. یا

● پس رنگش دست خودمونه؟
● نه بنبید دیگه خیلی دارید از آزادی تون سوءاستفاده می کنید. رنگ انگور دست ما نیست.

● متوجه نشدم! پس دست کیه؟
● انگور چی می خواد؟ آب. آب از کجا میاد؟ چاه آب! دکمه چاه آب دست کیه؟ بچه های بالا و دوستان مسئول. اینا هر سال طبق صلاح دید خودشون رنگ سالی محصول مارو تعیین می کنن. مثلاً پارسال با قطع برق هفته ای سه بار چاه موتور آب، رنگ محصول زرد قهوه ای بود. تم اسمال قهوه ای مشکیه که البته طبق چیزایی که دوستان گفتن وسط تابستون با قطع روزانه آب تصمیم گرفتن رنگ و عوض کنن، به جاش مشکلی بزارن.

● پس به آب ربط داره؟
● بله، هرچی انگور کم آب تر تنوع رنگ بیشتر. اول زرد میشه بعد قهوه ای، بعد هم به انگور سیاه زاغ که روی تاک انگور خشک شده. در این حالت شما آبم بهش ندیدی همین طوری فیکس اونجا میمونه و تکیون نمی خوره.
● بعد این انگور خوشمزه است؟
● بهتون توصیه می کنم برای مصرف خوراکی چیز دیگه ای رو انتخاب کنید.
● خوب به نوع انگور پرورش بدید که بشه خورد.
● ما همونطور که گفتیم تابع رنگ سالم!

● سلام خدمت همه مخاطبان محترم برنامه مصاحبه مردمی. خوشحالیم با ما همراه هستید. مهمون برنامه این شماره ما یکی از کشاورزان زحمت کش و سخت کوش منطقه هستن.

● بفرمایید خودتون رو معرفی کنید.
● بنام خدا سلام، فرهاد کشاورز هستم

● چه جالب فامیلتونم کشاورزه. بله ما نسل اندر نسل کشاورز بودیم. ● خوب محصولاتون چیه؟

● والا تا همین یکی دو هفته پیش که انگور پیکامی بوده. الان نمیدونم باید اسمشو چی گذاشت.

● وای چقدر جالب، یعنی قبل چیده شدن تبدیل به یه چیز دیگه میشه؟
● بله.

● واقعاً شگفت انگیزه. منظورتون همین انگورای سبز رنگیه که این فصل هست؟ دیگه چه رنگایی میتونه داشته باشه؟

● حالت های زیادی داره. انگور سوخته، انگور خشک، انگور ریخته. انگور قهوه ای، انگور سیاه. یه نوع انگور هم داریم دونه هاش اندازه دونه تسبیح ریزه. در آوردن این انگور واقعاً کار سختیه یعنی شما باید چقدر به این تاک زبون بسته آب ندی که به همچین مرحله ای از فلاکت برسه.





برای کسب نان باید به آب و آتش زد

پرنده فروش، قفس‌های پرندگان را بار زده و از شهری به شهر دیگری کوچ می‌کرد. پرندگان ریز و درشت در پناه قفس، به جایی که نه دیده بودند و نه شنیده می‌رفتند. میانه راه یکی از چرخ‌های ماشین پنچر شد. مرغی قفس‌نشین، بی‌خیال از همه جا و همه کس سرگرم دانم‌برداری بودند. مرغی صحرانشین پر زنان نزدیک قفس مرغی خوشخوان نشست. با تعجب به قفس و اسیران آن نگریست. سپس رو به مرغ خوشخوان گفت: «تو در این محبس چه می‌کنی؟» مرغ گفت: «محبس دیگر چه میغای است؟ این خانه من است! تو بیرون از قفس چه می‌کنی؟! جای پرنده در این خانه پر آب و دانه است، نه بیرون قفس». مرغ خارزار گفت: «من در این صحرای بی‌دانه آمده، پرواز می‌کنم و در آزادی می‌میرم. تو چگونه در این تنگنا به تنگ نمی‌آیی؟» مرغ خوشخوان گفت: «عاشقی دارم که هر لحظه به من می‌رسد و برایم آب و دانه تازه فراهم می‌کند، تنها دلخوشی‌اش نوای من است که من نیز از او دریغ نمی‌کنم». مرغ خارزار گفت: «من هم می‌خوانم، اما نه برای کسی، بلکه برای این سرزمین وسیع و تمام خاهاش».

مرغ خوشخوان، ظرف دانه‌اش را پیش‌کش کرد و گفت: «دانه‌ای چند بی‌دغدغه بر چین تا چینه دانت، به‌ترنم در آید». مرغ خارزار گفت: «هرگز دانه بی‌زحمت و بامنت نخواهم برچید. برای کسب آب و دانه باید به آب و آتش زد و خطر مرغان شکاری را به جان خرید. سپس پر کشید و در صحرای لای خاها ناپدید شد».



مرغ خوشخوان دلش برای پر کشیدن پر کشید، پر و بالش را بر میله‌های آهنین قفس کوبید، آن‌چنان که خون پر و بالش را رنگین کرد، اما قفس پر پرواز را از او دریغ کرد و راه به آزادی نداد. پرنده زخمی در قفس جان داد و با بال مرگ به پرواز در آمد.

فعلا می‌خواهم درس رو ادامه بدم!

کوکب خانم حالا دیگر پا به سن گذاشته و خیلی مثل آن سال‌ها حوصله ندارد زن کدبانو و نمونه‌ای باشد. اما بالاخره زن خوب همه جا هست و کار خودش را می‌کند. مثلاً همین شهر، دختر آخری کوکب خانم؛ در کمالات چیزی از مادرش کم ندارد. شهره‌جان مثل مادرش از هر انگشتش یک هنر می‌باشد، اما متأسفانه فرصتش را ندارد که به کسی حتی قطره‌ای از این دریای هنرش را نشان دهد. بنده خدا تا بود که دنبال کنکور و دانشگاه رفتن بود و فرصت مانیکور، پدیکور هم نداشت چه برسد به ملبله‌دوزی. بعدش هم که به خودش آمد و لیسانس گرفت و دید ای بابا لیسانس را که لب‌فروش سرکوجه هم دارد. پس وارد دور دوم رقابت‌های کنکوری شد و ارشدش را هم فی‌الوقت گرفت. البته بین این لیسانس‌ها و فوق لیسانس‌ها، گواهینامه ارشدگی، دیپلم کامپیوتر، دوره کاشت ناخن و دان ۲ توانود را هم گرفت. ولی دست آخر حیران ماند بود که کجا برود کار کند. در سرش بود کنکور دکتری بدهد که کوکب خانم با اقتدار خاصی که در این سال‌ها کمتر کسی نمونه‌اش را دیده بود او را یک گوشه کشید و گفت: «کافیه دیگه. هرچی پیاذاغ و سبزی‌آشی و دلمه برگ مو درست کردم، فروختم و خرج تحصیل تو رو دادم. با فوق لیسانس بیکار باشی بهتره تا با دکتری بیکار باشی».



خوبیت نداره مردم چی میگن؟» ولی شهره یک جابند نشد و سرانجام بدون کوچک‌ترین پارتی و سفارش و پشت چشم نازک کردن برای مدیر، شغل شریفی گیرش آمد. مدتی بعد هم خواستگار ظاهراً فرهیخته و تحصیل کرده‌ای، نه به از خودش، برایش آمد. اما متأسفانه وصلت‌شان نشد چون خواستگار با تکیه بر مَثَل ملی میهنی‌مان که اذعان دارد: «مادر رو ببین دختر رو بگیر» پا به خانه کوکب خانم گذاشته بود و انتظار داشت الان شهره خانم با اون و جنات و حسسات و مدرکات (جمع اشتباه مدرک، به لحاظ رعایت قافیه) از این آقا با باقلوای دست‌ساز و جای بهارنارنج، پذیرایی کند. حالا هرچه هم شهره برای همسر احتمالی آینده مدرک رو کند ولی اوشون تاکید داشت که این‌ها را برای خودش یاد گرفت و به درد زندگی‌مان نمی‌خورد. دوتا دونات خانگی و ته‌چین مرغ قالبی بیشتر از مدرک آبلتس و ارشد تو به درد زندگی‌مان می‌خورد!

شهره‌جان که الکی شهره نشده بود، به کظم‌غیظ هم تسلط خاصی داشت. سعی کرد خود را کنترل کند و این خواستگاری را با آبرو راهی فنا بکند. بعد دفترچه کنکور دکتری گرفت که هر کس از او پرسید: شما باین شرایط اکازیون تان، چرا ازدواج نمی‌کنید؟ در جوابش بگوید «فعلا می‌خواهم درس رو ادامه بدم».

این‌گونه که بیرونش بقیه را بکشد و داخلش اهالی‌اش را! که سری بعد با زلزله پنج‌ریشتی هم کار انجام شود!

در آخر نتیجه می‌گیریم که بافت فرسوده خیلی هم خوب است چون اگر ایراد بگیریم، مسئولان برای‌مان خانه‌هایی با مهریانی‌شان می‌سازند که به جای مصالح و امکانات ساختمانی، خشت‌خشت دیوارهایش با عشق و محبت بالا رفته و همین می‌شود که بعد باید با جان‌مان، جوابگوی آن همه مهر و محبت‌شان باشیم! پایان.



ساختمان‌های فرسوده در کشور ما خیلی اجتماعی هستند و در هر حادثه‌ای خودشان را قاطی می‌کنند. کافایت در آنها یک کبریت آتش بزنی، قشنگ تا زیرزمین خانه به‌صورت تضمینی و بدون بازگشت خاکستر می‌شود. یا مثلاً دو شب پشت سرهم خدا به ما نظر کند و باران ببارد، سقف خانه کارش را زودتر از آسمان شروع می‌کند. حالا با این حساب سالی یک زلزله هفت ریشتری هم که بیاید، باید فاتحه چهره معصوم و طبیعی شهر را خواند. البته ما آنقدرها هم که به نظر می‌آید، پوست کلفت نیستیم و هروقت اتفاقی بیفتد تا مدت‌ها بعد حدوداً تا یکی دو هفته بعد از حادثه به فکر جبران خسارات و خرابی‌ها هستیم اما انشالله! سر فرصت. آن هم به شیوه‌ای که شهر غربی نکند و جوری شهر را باز بسازند که فقط ظاهرش امروزی باشد و از درون همواره فرسودگی و اصالتش را حفظ کرده باشد.

نظر خود را در مورد بافت فرسوده بنویسید



از سوی دیگر هم معتقدند که کشور باید چیزی برای ارائه به جهانگردان داشته باشد و همان‌طور که ما با بانو موگرینی فرت و فرت سلفی می‌گیریم، آنها هم حداقل بتوانند با در و دیوار فرسوده ما یک سلفی بگیرند و دلخوش به کشورشان برگردند. درضمن بافت فرسوده زندگی را برای افراد بسی هیجان‌انگیزتر می‌کند. با هر برف و باران و باد و توفانی، شما احساس می‌کنید سقف خانه مانند سقف پورشه برداشته شده. یا مثلاً هر لحظه با این هیجان زندگی می‌کنید که گویی لحظه بعد قرار است نباشید! این‌ها همه شیرینی زندگی است و تازه عمر هم دست خداست، مگر به این چیزهاست؟ والا...

معصومه تقوی



بافت فرسوده هم در کنار پسته و زعفران و نفت از دارایی‌های فراوان کشور ماست. البته این انحصاری مختص هم‌میهنان داخلی است. کشور ما کشوری بافت فرسوده‌خیز است، به طوری که هر جایش را بگیري، خرابی از جای دیگرش بیرون می‌زند. اما مسئولان معتقدند که هر چیزی طبیعی‌اش خوب است؛ به همین خاطر دست به چهره شهر نمی‌زنند و با ساختمان‌های مقاوم و جدید چهره نچرال شهر را برهم نمی‌زنند.