



ویژه نوجوانان، سال نوزدهم، شماره ۹۷۵، پنجشنبه ۲۸ آذر ۱۳۹۸، ضمیمه روزنامه همشهری شماره ۷۸۳۵

۱۹ حواست به شادی‌های من هست

۱۸ خشمیت را قورت بده!

۲۰ بیدار و مکافات!



گفت‌وگو با «مجید شفیعی»، نویسنده

۱۹ سفر به سرزمین قهرمانان



۱۸ این عروسک‌ها پرستار کودکان بیمار هستند!

تصویرگری: آر تیوم خامیتف

تاریکی و روشنائی

● طوبا ویسه

نزدیک یلدا می‌شویم؛ شبی طولانی. می‌گویند ایرانیان باستان برای تولد خورشید این جشن را به پا کردند. درست زمانی که شب‌های طولانی جایشان را به روزهای طولانی تر می‌دهند. می‌گویند به خاطر سرخی شفق است که ما میوه‌های سرخی مثل انار می‌خوریم. هرچه هست زمان خوبی است که کنار هم باشیم؛ حرف بزنیم و دیدارها تازه شود.

این بخش روشن زندگی است. اما زندگی رویه‌ی تاریک هم دارد. در هفته‌ی گذشته، بین خبرها، خبرهایی دیدیم که زیبا نبودند. باید به شما بگویم مراقب باشید. دیدن هر چیز غیرعادی این سؤال را در ذهن شما باید ایجاد کند و برسید و سریع قانع نشوید. در هفته‌های گذشته بحث قرص‌ها همه‌جا شنیده می‌شد؛ آن‌قدر ضد و نقیض بود که همه گیج شده بودند. قرص‌هایی که لایه لای کیک‌های شیرین جاسازی شده بودند.

اول فیلم‌هایی در فضای مجازی منتشر شد مبنی بر کیک‌های کوچکی که کشنده بودند. بعد کیک‌هایی که درون آن‌ها قرص جاسازی شده بود. در مورد قرص‌ها شنیده‌ها متفاوت بود. یکی می‌گفت: استامینوفن و قرص حساسیت است. دیگری می‌گفت این قرص‌ها خطرناک و برای بدن و ذهن کشنده هستند. به‌رحال ما نمی‌دانیم چرا این اتفاق‌ها افتاد؟ چرا یک‌عده این کار را کردند؟ چرا کودکان و نوجوانان را هدف گرفتند. می‌گویند این قرص‌ها بعد از بسته‌بندی شدن کیک‌ها جاسازی شدند.

اما صحبت ما این است باید هر چیز غیرعادی را به بزرگ‌ترها گزارش بدهی و به راحتی از آن نگذری. خوراکی‌های خوش آب و رنگ... قرص‌های رنگی رنگی با شکل‌های زیبا ممکن است سلامت روح و جسمت را به خطر بیندازد. هوشیار باش و فکر کن و راحت از اتفاق‌ها نگذر... حالا که حواست جمع است به یلدا فکر کن به یک اتفاق خوب که در آن پراز مهربانی باشد. اگر کتاب حافظ داری بازش کن و برای خودت و دو چرخه یک فال زیبا بگیر؛ مثل ما که برای تو فال گرفتیم:

بر سر آتم که گر ز دست بر آید

دست به کاری زلم که غصه سر آید



قطار بیست و دوم جشنواره‌ی بین المللی قصه‌گوئی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان به ایستگاه پایانی نزدیک می‌شود. اختتامیه‌ی این جشنواره در دو بخش ملی و بین‌المللی از ۲۶ تا ۳۰ آذر در حال برگزاری است. محمدرضا زمریدیان، رئیس بیست و دومین جشنواره‌ی قصه‌گوئی می‌گوید: «۳۱ جشنواره در استان‌های مختلف برگزار شد و از مرحله‌ی استانی و منطقه‌ای هم اکنون به مرحله‌ی ملی و بین‌المللی رسیده است.» او می‌گوید: «امسال در کنار مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها، کودکان و نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال هم حضور دارند.» زمریدیان می‌گوید: «امسال شش قصه‌گوی خارجی در این جشنواره به اجرای قصه می‌پردازند.» سرور صحت، دبیر هنری این رویداد هم توضیح داد: «در سال گذشته ۱۱ هزار نفر در این جشنواره شرکت کرده بودند که امسال به ۱۷ هزار نفر افزایش پیدا کرده است. در بین شرکت‌کنندگان چهار هزار و ۱۱ نوجوان تصمیم گرفتند راوی داستان خود برای بقیه باشند که تنها ۱۵ نفر به مرحله‌ی نهایی رسیدند.» در این هفته، می‌توانید شاهد اجرای برنامه‌های مختلف در بخش ملی، بین‌المللی و قصه‌گویان برتر باشید. جشنواره‌ی قصه‌گوئی در مرکز آفرینش‌های فرهنگی هنری کانون واقع در خیابان حجاب برگزار می‌شود. البته امسال در بوستان گفت‌وگو هم این جشنواره برگزار می‌شود.

جشن یلدا در سعدآباد

● ریحانه قاسمرشدی

هیچ‌کس نمی‌داند چه کسانی و در چه زمانی برای اولین بار «شب یلدا» را جشن گرفتند و آن چندین هزار سال پیش که حتی اسطراب هم نبود، چه برسد به تلسکوپ و کامپیوتر، برای محاسبه‌ی موقعیت زمین و خورشید و پیدا کردن طولانی‌ترین شب سال، از چه روش‌هایی بهره برده‌اند. اما همه‌شان گرم. آیین باحالی را برای ما به یادگار گذاشته‌اند. اگر تلفن همراه را کنار بگذارند، دست‌کم در این شب، با تمام اعضای خانواده دور هم جمع می‌شویم، سری به دیوان حافظ می‌زنیم، بازی می‌کنیم اگر خیلی شانس بیاوریم از قصه‌هایی قدیمی مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها می‌شنویم از شب چله‌هایی که برف می‌آمده تا زانو و...

لایه می‌دانید که «شب یلدا» یا «شب چله» یکی از رسم‌های سنتی ایرانی است. ولی امکان دارد خبر نداشته باشید که درست مثل «نوروز» در مناطقی که تحت نفوذ فرهنگ ما قرار داشته هم برپا می‌شود. یعنی مردم کشورهای آذربایجان، ترکمنستان، تاجیکستان، ازبکستان، افغانستان و... نیز در آخرین شب پاییز «یلدا» را جشن می‌گیرند. در واقع همه‌ی ما در این میراث معنوی مشترک سهیم هستیم.

امسال، مجموعه‌ی فرهنگی تاریخی سعدآباد تصمیم دارد تا برای آشنا کردن کودکان و نوجوانان با ریشه‌های این آیین کهن، کارگاهی را با هم‌کاری کمیته‌ی هنرهای تجسمی ایکوم برگزار کند.

بچه‌هایی که روز پنج‌شنبه، ۲۸ آذر، به آن‌جا می‌آیند، علاوه بر اسطوره‌های قدیمی، مراسم رایج شب چله را در مناطق مختلف می‌شنوند و ماجراها و اشاره‌هایی را که در منابع ادبی و تاریخی ما به آن شده یاد می‌گیرند. راستی، در زمان‌های گذشته، مردم تا نخستین طلوع زمستان بیدار می‌مانده و طولانی شدن روز را جشن می‌گرفتند. حاضران در کارگاه «به استقبال یلدا» هم با درست کردن کاردرستی، احساس خود را درباره‌ی تمام شدن طولانی‌ترین شب سال نشان می‌دهند. حضور در این جشن برای عموم آزاد است. (نشانی سایت مجموعه‌ی فرهنگی تاریخی سعدآباد: www.sadmu.ir)



به ویژگی‌های خانواده‌ی خودش، سورپرایزی در نظر بگیرد و با کاری غیرمنتظره، خانواده‌اش را شگفت‌زده کند. می‌توانند در این جمع‌ها توانایی‌هایشان را نشان بدهند تا خانواده دیگر به آن‌ها به چشم یک بچه نگاه نکنند.

وقتی حرف از شعر و شاعری می‌شود، سراغ **حسین تولایی** (شاعر) می‌رویم. از او می‌خواهیم حالا که فرصت تنگ است و یلدا نزدیک و مطلب ما هم رو به اتمام، برایمان یک شعر یلدایی بخواند. او هم شعر «چشم به راه» را برایمان می‌خواند:

ماه بیدار است

حافظ ز لب ز مزمه می‌کند:

«شب‌ی خوش است بدین قصه‌اش دراز کنید»

رستم از رخش پیاده شده است

به راه نگاه می‌کند

دورها

موهایی بلند و مشک‌ی

در باد می‌رقصدند

یلدا در مهتاب می‌آید!



دور گرسه یلدا با اهالے ادب

● نیلوفر نیک‌بنیاد

با نزدیک شدن به پایان پاییز، تصمیم گرفتیم یک شب یلدای متفاوت دو چرخه‌ای داشته باشیم. برای همین سراغ چند نفر از اهل ادب، یعنی نویسنده‌ها، شاعرها و مترجم‌های حوزه‌ی کودکان و نوجوانان رفتیم تا چند و چون یلدا را از آن‌ها بپرسیم و ببینیم برای قشنگ تر شدن این رسم دیرینه چه پیشنهادهایی دارند.

نقاش‌ها، فوتبالیست‌ها و غیره تهیه کنند و بر اساس آن‌ها فال بنویسند. مثلاً کسی که شل سیلور استاین را دوست دارد یک طالع داشته باشد و کسی که جی.کی. رولینگ را دوست دارد، یک طالع دیگر.»

استفاده کنند و بعضی رسم‌ها را به فضای مجازی ارتباط بدهند. همین فکر کردن برای پیدا کردن راه‌های جدید باعث بیش تر اندیشیدن آن‌ها درباره‌ی این رسم کهن و آداب و رسومش می‌شود. البته محبوبه نجف‌خانی کمی مخالف است و می‌گوید: «یلدا و دور هم جمع شدن حتماً رسم خوبی بوده که به ما رسیده. فکر می‌کنم نوجوان‌ها بهتر است این شب را کنار کسانی جشن بگیرند که دوستانشان دارند و از آن‌ها انرژی مثبت می‌گیرند. مثلاً چند سالی است که بسیاری از رستوران‌ها و سالن‌ها مراسمی را در این شب برگزار می‌کنند. خوب است فرهنگ‌سراها هم با هزینه‌ی کم‌تری چنین جشن‌هایی را برپا کنند تا نوجوان‌ها بتوانند همراه خانواده‌شان در آن شرکت کنند. اگر این دورهمی‌ها نباشد نوجوان‌ها کم‌کم علاقه‌شان را به حضور در جمع دوستان و فامیل از دست می‌دهند.»

محبوبه نجف‌خانی (مترجم) می‌گوید: «جمع شدن دور هم به مناسبت‌های گوناگونی مثل تولد، جشن ازدواج، شب یلدا و... بسیار خوب است. چون در دنیای امروزی که شرایط اقتصادی دشوار است و خانواده‌ها کم‌تر دور هم جمع می‌شوند و معمولاً ارتباط‌شان تلفنی و پیامکی است، آدم‌ها به‌مرور، تنهاتر و دچار افسردگی می‌شوند. نوجوان‌ها باید بدانند که بهتر است با افراد مختلف از رده‌های مختلف در ارتباط باشند تا نحوه‌ی رفتار با اشخاص گوناگون را یاد بگیرند.»

محمود برآبادی (نویسنده) درباره‌ی یلدا می‌گوید: «یلدا یکی از سنت‌های دیرینه‌ی ایرانیان در این سرزمین پهناور است. سالیان سال است که در شب پایان پاییز و آغاز زمستان، خانواده‌ها دور هم جمع می‌شوند تا در کنار دیدار یک‌دیگر به بزرگ‌ترها ادای احترام کنند و کدورت‌ها را کنار بگذارند. در این شب معمولاً دور گرسی می‌نشینند، انار و هندوانه می‌خورند و چون این‌ها میوه‌های سردی هستند، در کنارشان آجیل می‌خورند که طبع گرم دارد.»

او می‌گوید: «قدیم‌ها بزرگ‌ترها برای بچه‌ها خاطره و قصه تعریف می‌کردند و حافظ می‌خواندند، بچه‌ها هم گاهی با هم بازی‌هایی مثل اسم و فامیل یا چپستان را انجام می‌دادند. خوب است نوجوان‌ها بتوانند کاری کنند که این رسم دیرینه را با دنیای مدرن امروزی تطبیق بدهند.»

برآبادی اضافه می‌کند: «مثلاً از ترکیب بازی‌های جدید و بازی‌های قدیمی، سرگرمی‌های خلاقانه‌ای درست کنند.»

لاله جعفری (نویسنده و مترجم) معتقد است: «نوجوان‌ها باید به این جور دورهم بودن‌ها به چشم یک فرصت نگاه کنند؛ مثلاً هر کس باتوجه

محمدرضا مرزوقی (نویسنده) می‌گوید: «نوجوان‌ها خلاق‌اند و می‌توانند با کمی ابتکار شکل تازه‌ای از رسم‌های قدیمی را ارائه بدهند. مثلاً به جای خواندن حافظ، شعر شاعران دیگر یا حتی شعر شاعران کودک و نوجوان امروزی را بخوانند. برای فال شب یلدا، روش‌های جدید اختراع کنند. به‌عنوان مثال تعداد پله‌های خانه‌شان را بشمارند، اگر زوج بود آرزویشان برآورده می‌شود و اگر فرد بود، نه. یا یک فهرست از افراد مشهور مثل نویسنده‌ها،

محمدرضا مرزوقی (نویسنده) می‌گوید: «نوجوان‌ها خلاق‌اند و می‌توانند با کمی ابتکار شکل تازه‌ای از رسم‌های قدیمی را ارائه بدهند. مثلاً به جای خواندن حافظ، شعر شاعران دیگر یا حتی شعر شاعران کودک و نوجوان امروزی را بخوانند. برای فال شب یلدا، روش‌های جدید اختراع کنند. به‌عنوان مثال تعداد پله‌های خانه‌شان را بشمارند، اگر زوج بود آرزویشان برآورده می‌شود و اگر فرد بود، نه. یا یک فهرست از افراد مشهور مثل نویسنده‌ها،

محمدرضا مرزوقی (نویسنده) می‌گوید: «نوجوان‌ها خلاق‌اند و می‌توانند با کمی ابتکار شکل تازه‌ای از رسم‌های قدیمی را ارائه بدهند. مثلاً به جای خواندن حافظ، شعر شاعران دیگر یا حتی شعر شاعران کودک و نوجوان امروزی را بخوانند. برای فال شب یلدا، روش‌های جدید اختراع کنند. به‌عنوان مثال تعداد پله‌های خانه‌شان را بشمارند، اگر زوج بود آرزویشان برآورده می‌شود و اگر فرد بود، نه. یا یک فهرست از افراد مشهور مثل نویسنده‌ها،

محمدرضا مرزوقی (نویسنده) می‌گوید: «نوجوان‌ها خلاق‌اند و می‌توانند با کمی ابتکار شکل تازه‌ای از رسم‌های قدیمی را ارائه بدهند. مثلاً به جای خواندن حافظ، شعر شاعران دیگر یا حتی شعر شاعران کودک و نوجوان امروزی را بخوانند. برای فال شب یلدا، روش‌های جدید اختراع کنند. به‌عنوان مثال تعداد پله‌های خانه‌شان را بشمارند، اگر زوج بود آرزویشان برآورده می‌شود و اگر فرد بود، نه. یا یک فهرست از افراد مشهور مثل نویسنده‌ها،

محمدرضا مرزوقی (نویسنده) می‌گوید: «نوجوان‌ها خلاق‌اند و می‌توانند با کمی ابتکار شکل تازه‌ای از رسم‌های قدیمی را ارائه بدهند. مثلاً به جای خواندن حافظ، شعر شاعران دیگر یا حتی شعر شاعران کودک و نوجوان امروزی را بخوانند. برای فال شب یلدا، روش‌های جدید اختراع کنند. به‌عنوان مثال تعداد پله‌های خانه‌شان را بشمارند، اگر زوج بود آرزویشان برآورده می‌شود و اگر فرد بود، نه. یا یک فهرست از افراد مشهور مثل نویسنده‌ها،

محمدرضا مرزوقی (نویسنده) می‌گوید: «نوجوان‌ها خلاق‌اند و می‌توانند با کمی ابتکار شکل تازه‌ای از رسم‌های قدیمی را ارائه بدهند. مثلاً به جای خواندن حافظ، شعر شاعران دیگر یا حتی شعر شاعران کودک و نوجوان امروزی را بخوانند. برای فال شب یلدا، روش‌های جدید اختراع کنند. به‌عنوان مثال تعداد پله‌های خانه‌شان را بشمارند، اگر زوج بود آرزویشان برآورده می‌شود و اگر فرد بود، نه. یا یک فهرست از افراد مشهور مثل نویسنده‌ها،

محمدرضا مرزوقی (نویسنده) می‌گوید: «نوجوان‌ها خلاق‌اند و می‌توانند با کمی ابتکار شکل تازه‌ای از رسم‌های قدیمی را ارائه بدهند. مثلاً به جای خواندن حافظ، شعر شاعران دیگر یا حتی شعر شاعران کودک و نوجوان امروزی را بخوانند. برای فال شب یلدا، روش‌های جدید اختراع کنند. به‌عنوان مثال تعداد پله‌های خانه‌شان را بشمارند، اگر زوج بود آرزویشان برآورده می‌شود و اگر فرد بود، نه. یا یک فهرست از افراد مشهور مثل نویسنده‌ها،



محبوبه نجف‌خانی (مترجم) می‌گوید: «جمع شدن دور هم به مناسبت‌های گوناگونی مثل تولد، جشن ازدواج، شب یلدا و... بسیار خوب است. چون در دنیای امروزی که شرایط اقتصادی دشوار است و خانواده‌ها کم‌تر دور هم جمع می‌شوند و معمولاً ارتباط‌شان تلفنی و پیامکی است، آدم‌ها به‌مرور، تنهاتر و دچار افسردگی می‌شوند. نوجوان‌ها باید بدانند که بهتر است با افراد مختلف از رده‌های مختلف در ارتباط باشند تا نحوه‌ی رفتار با اشخاص گوناگون را یاد بگیرند.»

محمدرضا مرزوقی (نویسنده) می‌گوید: «نوجوان‌ها خلاق‌اند و می‌توانند با کمی ابتکار شکل تازه‌ای از رسم‌های قدیمی را ارائه بدهند. مثلاً به جای خواندن حافظ، شعر شاعران دیگر یا حتی شعر شاعران کودک و نوجوان امروزی را بخوانند. برای فال شب یلدا، روش‌های جدید اختراع کنند. به‌عنوان مثال تعداد پله‌های خانه‌شان را بشمارند، اگر زوج بود آرزویشان برآورده می‌شود و اگر فرد بود، نه. یا یک فهرست از افراد مشهور مثل نویسنده‌ها،

محمدرضا مرزوقی (نویسنده) می‌گوید: «نوجوان‌ها خلاق‌اند و می‌توانند با کمی ابتکار شکل تازه‌ای از رسم‌های قدیمی را ارائه بدهند. مثلاً به جای خواندن حافظ، شعر شاعران دیگر یا حتی شعر شاعران کودک و نوجوان امروزی را بخوانند. برای فال شب یلدا، روش‌های جدید اختراع کنند. به‌عنوان مثال تعداد پله‌های خانه‌شان را بشمارند، اگر زوج بود آرزویشان برآورده می‌شود و اگر فرد بود، نه. یا یک فهرست از افراد مشهور مثل نویسنده‌ها،

محمدرضا مرزوقی (نویسنده) می‌گوید: «نوجوان‌ها خلاق‌اند و می‌توانند با کمی ابتکار شکل تازه‌ای از رسم‌های قدیمی را ارائه بدهند. مثلاً به جای خواندن حافظ، شعر شاعران دیگر یا حتی شعر شاعران کودک و نوجوان امروزی را بخوانند. برای فال شب یلدا، روش‌های جدید اختراع کنند. به‌عنوان مثال تعداد پله‌های خانه‌شان را بشمارند، اگر زوج بود آرزویشان برآورده می‌شود و اگر فرد بود، نه. یا یک فهرست از افراد مشهور مثل نویسنده‌ها،

این عروسک‌ها، پرستار کودکان بیمار هستند!

● طاهره نمرودی



خانم کارائسو می‌گوید: «واکنش‌ها عالی بود؛ پرستاران نمونه‌های اولیه را استفاده کردند و پیشنهادهایی دادند.» او ادامه می‌دهد: «ما فکر می‌کنیم آماده‌ایم محصولی واقعاً عالی تولید کنیم که بتواند به صدها کودک بیمار کمک کند.» او می‌گوید قصد دارند اولین سری خرس‌ها که ساخته شدند، آن‌ها را بدون هیچ هزینه‌ای به کودکان بدهند.

شروع کردند. او برای ساخت مدی‌تی، جست‌وجو و مطالعه را در طرح‌های کسب‌وکار مدرسه آغاز کرد. او با کمک مادرش، برگه‌های اداری را پر کرد تا سازمانی غیرانتفاعی تأسیس کنند. آن‌ها در یک روز یک‌شنبه، بیش از پنج‌هزار دلار جمع کردند و توانستند اولین سفارش خود را به تعداد ۵۰۰ عدد بگیرند. تا روز پنج‌شنبه‌ی همان هفته، بیش از دوهزار دلار از هدفشان پیشی گرفتند.

این بیماری، بدن به دلیلی نامشخص به پلاکت‌هایی که به لخته شدن خون کمک می‌کنند حمله کرده و تعداد آن‌ها را کاهش می‌دهد. مادرش می‌گوید: «وقتی که بدن او، پلاکت‌هایش را تخریب می‌کرد، او را نسبت به بقیه‌ی مردم در معرض ریسک بالاتری در برابر خون‌ریزی و جراحی قرار می‌داد.»

الا به‌خاطر ابتلا به بیماری آی‌تی‌پی (ITP)، مجبور بود هر شش تا هشت هفته، تزریق داشته باشد و مانند بسیاری از کودکان و بزرگسالان، این فرآیند او را می‌ترساند.

او در وب‌سایتش می‌گوید: «وقتی اولین تزریق را انجام می‌دادم، از دیدن تجهیزات پزشکی و اندازه‌ی لوله‌ی سرم تزریقی، حیرت‌زده شدم و کمی هم ترسیدم.»

برای همین راه‌حلی خلاقانه پیدا می‌کند که با پنهان کردن سرم، ترسش نیز کم‌تر شود. مادرش، خانم کارائسو می‌گوید: «او حیوانی عروسکی را برید و با استفاده از چسب حرارتی، اولین «مدی‌تی» خود را ساخت.»

خانم کارائسو می‌گوید: «هدف مدی‌تی، پنهان کردن کیسه‌ی تزریق، دارو یا فرآورده‌ی خونی از کودکانی است که به آن‌ها تزریق می‌شود و به جای آن، برایشان چهره‌ای دوستانه فراهم می‌کند.»

پشت عروسک، کیسه‌ای وجود دارد که از تور مشبک دوخته شده است؛ بنابراین پرستارها و دکترها می‌توانند وضعیت دارویی را که بیمار دریافت می‌کند، ببینند. الا چندین نمونه از این عروسک‌ها درست کرد و برای پرستارها فرستاد تا از آن استفاده کنند و بگویند چگونه می‌تواند بهتر شود؟

با دیدن خوشحالی پرستارهایی که از این ایده خوششان آمده بود، الا و مادرش فرآیند ثبت، ساخت و توزیع این اختراع را با نام مدی‌تی

همیشه فکر می‌کنیم اختراع کردن کار خیلی سختی است و هر کسی هم از پس آن بر نمی‌آید، اما خبر نداریم خلاقیت می‌تواند کاری کند که حتی در بدترین شرایط هم اختراعی کنیم که نه تنها خودمان بلکه صدها نفر دیگر از آن استفاده کنند.

«الا کارائسو» ۱۲ ساله است، وقتی که هفت‌سالش بود، دکترها تشخیص دادند او به نوعی بیماری ضعف ایمنی بدن به نام «ایدیوپاتیک» مبتلا شده است. در



خشم‌ت را قورت بده!

● نقیسه مجیدی‌زاده

ای کاش‌ها...

روزی هم به کانون اصلاح و تربیت رفته بودم، در آن روز سرد و بی‌رنگ، چند صدای نوجوان که مجرم و پشیمان بودند، برایم گفتند که کاش وقتی این همه عصبانی شده بودیم، هیچ‌حرکتی نمی‌کردیم... کاش کسی دست و پایمان را می‌بست... کاش...

نتیجه‌ی تفسیر غلط

حاصلی می‌گوید: «در نهایت چیزی که باید اصلاح شود این است که وقتی اتفاقی منجر به بروز خشم می‌شود، باید متوجه شویم که چه‌طوری داریم این موضوع را برای خودمان تفسیر یا حل و فصل می‌کنیم. خیلی وقت‌ها، تفسیر ما از اتفاق‌هاست که منجر به خشم می‌شود و ممکن است تفسیرهای ما، غلط باشد و یا واقعیت نتواند...»

تفاوت بین شجاعت و خشم

حاصلی معتقد است: «قطعاً وقتی یک نفر می‌تواند خشمش را کنترل کند، از نظر حل مسئله و حل اختلاف، مهارت بالایی دارد و داشتن این مهارت، یعنی وقتی برایش موقعیت ناخوشایندی ایجاد شود، می‌تواند رفتار شجاعانه‌ای داشته باشد.

ممکن است در نوجوانی، گاهی فکر کنیم وقتی که خشم داریم یا پرخاشگرانه رفتار می‌کنیم، یعنی شجاعیم و اعتماد به نفس داریم. اما این طور نیست و تعریف شجاعت متفاوت است. این که بتوانی به موقع «نه» بگویی و این که احترام طرف مقابلت را حفظ کنی، می‌شود شجاعت.

اگرچه بین خشم و پرخاشگری تفاوت قائلیم. خشم، هیجان و پاسخی طبیعی است که معمولاً در مواجهه با موانع و ناکامی‌ها در ما پیدا می‌شود و لزوماً منجر به پرخاشگری نمی‌شود.

«خشم‌ت را از روی میز بردار، آن را داخل لیوان آب جوش بینداز، بعد بنشین کنار پنجره، یک چاشنی شیرین به آن اضافه کن و مثل دمنوشی تلخ یا گس، مزه‌مزه‌اش کن.» این پیشنهاد درونم بود، حاصل نجوایی درونی؛ وقتی حسایی عصبانی و خشمگین بودم.

منفی مهم!

خشم، یکی از سه هیجان منفی اصلی است که انسان تجربه می‌کند. برخلاف دو هیجان دیگر، یعنی اضطراب و افسردگی که بیش‌ترین اثرشان روی خود فرد است، خشم علاوه بر رنج خود فرد، باعث تخریب و آزار و آگاه صدمات جبران‌ناپذیری برای اطرافیان می‌شود. مشاور از خشم است، روان‌شناس و مشاور از خشم است.

چه‌طور کنترل کنیم؟

سارا حاصلی به هفته‌نامه‌ی دوچرخه می‌گوید: «برای کنترل خشم مرحله‌ای به‌نام آگاهی وجود دارد. در این مرحله باید از دو نکته آگاه شویم؛ یکی این که چه اتفاق‌ها و رفتارهایی در بیرون و یا درونمان ممکن است ما را خشمگین کند و بعد، آگاهی از پیامدهای منفی خشم مهم است. باید نشانه‌های شناختی و فکری خشم را بشناسیم.

وقتی اتفاقی می‌افتد، ذهن ما همراه با آن اتفاق، گفت‌وگویی درونی را با خودش آغاز می‌کند. نتیجه‌ی این گفت‌وگوی درونی با خودمان می‌تواند باعث بروز خشم شود.

آرام باش

می‌گویم: خب ما سومین کشور عصبانی دنیا هستیم و من حق دارم عصبانی باشم. نجوای درونم می‌گوید: مهم نیست! من تو را به آرامش دعوت می‌کنم، گرچه جهان پراز خشم باشد، تو توانایی کنترل خشم را داری. بنشین و خشم را فراموش کن، گرچه وقتی در انابت آرام نشسته‌ای، صدای بلند اخبار را می‌شنوی که فرانسه، بولیوی و شیلی در آتش و اعتراض و خشم است. از صدای بلند تلویزیون عصبانی نشو، خودت را به آرامش دعوت کن.

رتبه‌ی سوم عصبانی‌ها

آمارها می‌گویند ما عصبانی هستیم! در اردیبهشت امسال، مؤسسه‌ی نظرسنجی بین‌المللی گالوپ در تحقیقی عصبانی‌ترین ملل جهان را در فهرستی مرتب کرد که بر اساس آن، ایرانی‌ها جزء پنج ملت اول عصبانی در جهان قرار گرفتند. بر اساس این تحقیق، عصبانی‌ترین مردم جهان ارمنستانی‌ها هستند و بعد از آن‌ها، عراقی‌ها قرار دارند و ایرانی‌ها نیز جایگاه سومین ملت عصبانی را در جهان به خود اختصاص داده‌اند.

اورژانس خشم

سارا حاصلی معتقد است برای کنترل خشم، راه‌هایی فوری وجود دارد که می‌تواند تا حدودی به کنترل خشم کمک کند، ولی این راه‌حل‌ها، اساسی نیست. مثلاً می‌توانیم موقعیتی را که در آن خشم ما برانگیخته شده ترک کنیم یا مثلاً اگر بحث خشم برانگیزی وجود دارد، این بحث را در آن لحظه متوقف کنیم یا تمرینات تنفسی عمیق انجام بدهیم و یا از روش توقف فکر استفاده کنیم؛ در این روش وقتی فکری در ذهن شما شروع به بازی کرد، برای توقف فکر، لازم است فعالیتت ذهنی انجام دهی که نیاز به تمرکز دارد تا بتوانی برای لحظاتی، جریان فکر را قطع کنی. مثلاً یک هو عددی مثل ۱۲۴ را انتخاب کنی و از آن هفت تا هفت تا کم کنی.

درگیرترین‌ها!

این هم آمار پزشکی قانونی که آذرماه منتشر شده و براساس آن در نیمه‌ی نخست امسال ۳۳۱ هزار و ۱۵۲ مصدوم نزاع به مراکز پزشکی قانونی مراجعه کردند که در مقایسه با مدت مشابه سال قبل، ۲/۵ درصد بیش‌تر شده است. در این مدت، استان‌های تهران، خراسان رضوی و اصفهان، بیش‌ترین و استان‌های ایلام، بوشهر و خراسان جنوبی، کم‌ترین آمار مراجعان نزاع را داشته‌اند.

● فاطمه سادات اخوت

کارشناس ارشد روان‌شناسی

سؤال: روز تولد دوستانم، برای من مهم است؛ آن قدر که تاریخ تولدشان را گوشه‌ی یکی از دفترهایم نوشته‌ام تا فراموش نکنم و درست در روز مقرر، به آن‌ها تبریک بگویم. اما هر سال در روزهای نزدیک به تولد خودم، نگرانی عجیبی سراغم می‌آید؛ این که نکنند دوستانم روز تولد مرا فراموش کنند و آن را به من تبریک نگویند. به‌نظر شما با این نگرانی عمیق چه کنم؟

جواب: سلام؛ قبل از هر چیز چون دو چرخه هم یکی از دوستان صمیمی توست، از طرف دو چرخه‌جان، تولدت را تبریک می‌گویم. در پاسخ به نگرانی تو، باید بگویم یکی از نیازهای اساسی هر انسان، نیاز به دوست‌داشتن و دوست‌داشته‌شدن است. پس همه‌ی ما حق داریم گاهی دلمان بخواهد که دیگران به فکر ما باشند و احساس عشق و تعلقشان را به ما نشان دهند.

نکته‌ی مهم این جاست که تو می‌توانی رفتار خودت را بر اساس محبت به دیگران تنظیم کنی، اما هیچ‌وقت نمی‌توانی رفتار دیگران را مطابق میل و خواسته‌ی خودت تغییر دهی. پس برای این که در ارتباطت با دیگران، کم‌تر احساس ناراحتی کنی، بهتر است در ذهنت، به‌جای آن که بگویی «آن‌ها باید به فکر من باشند و تولدم را تبریک بگویند»، این جمله را تکرار کنی: «چه‌قدر خوب می‌شود اگر دوستانم روز تولدم را فراموش نکرده باشند و آن را به من تبریک بگویند.» همین تغییر جمله، حساسیت تو را به این موضوع کم می‌کند.

شما نوجوانان می‌توانید سؤال‌های خود را برای مشاور دوچرخه بفرستید.
موبایل دوچرخه: ۰۹۳۳۴۱۲۱۴۹۸
docharkkeh@hamshahri.org

پاییز درمیدان مشق

پاییز می‌خواست سوار یک دو چرخه شود و شهر را ترک کند. زمین پر بود از نامه‌های به‌مقصد نرسیده‌ی درختان؛ زمستان در راه. زمان اندک، راه طولانی... این روزها در میدان مشق، سومین جشنواره‌ی پاییزی در حال برگزاری است. اگر دلت پاییز می‌خواهد به این جا بیا!

شناخت تاریخ شدم تا افسانه‌های سرزمین خودم را بهتر بشناسم. از قصه‌های شب‌ان‌یو که بی‌صبرانه منتظر شنیدنش بودم با آن موسیقی سحرکننده ابتدایش که از ساخته‌های «کورساکوف» بود و هر شب ساعت ۱۰ پخش می‌شد و بعد ترانه‌های خیام، عالی‌قاپو، مسجد جامع، گذرهای تنگ و کوچه‌های آشتی‌کنان. از نقاشی‌های قهوه‌خانه‌ای و نقوش قالی گرفته تا دیدن کتاب‌های نقاشی از نقاشان بزرگ با همان چشم‌های نوجوانی از «سزان» «مونه»، «مانه»، «دالی»، «مگریت» و... تنها تنها و تنها تسکین من بودند.

به تو جوان‌هایی که این گفت‌وگو را می‌خوانند وعده‌ی چه کتاب جدیدی را می‌دهید؟

مجموعه‌داستانی برای کودکان در مؤسسه‌ی فرهنگی و هنری ارغوان زیر چاپ دارم از برادر و خواهری به نام ارغوان و کیوان که سعی می‌کنند زیستن را با شیوه‌های خاصی تجربه کنند.

قرار است دو داستان از من، همراه با داستان‌هایی از نویسندگان حوزه‌ی نوجوان به‌صورت مجموعه‌داستان در انتشارات مدرسه به چاپ برسند. نام این داستان‌ها که در قالب دو مجموعه‌ی جدا چاپ خواهند شد «تک خال» و «آینه‌ها» هستند.

منظومه‌ی عاشقانه‌ی فرهاد و شیرین و باقیی را هم به نثر برگردان کرده‌ام که در روزهای آینده در نشر پیدایش، چاپ و عرضه خواهد شد.

مجموعه‌ی قصه‌های شب در انتشارات سایه‌گستر و چند رمان و مجموعه داستان در حوزه‌ی ادبیات فانتزی، تاریخی و حماسی برای نوجوانان هم در دست چاپ دارم که بهتر است تا زمان ظهور آن‌ها در عرصه‌های حضور، نامی از ناشرانشان نبرم.



تکرار می‌کنیم. یک مور، هم می‌تواند تصورات ما را خاک کند و هم می‌تواند همان‌طور که دارد از روی دست‌ها حرکت می‌کند و خودش را به خط میان ابروها می‌رساند ذهنمان را قلقلک بدهد.

من با این حرف‌ها می‌خواهم از حال کسانی بنویسم که به خواب رفته‌اند. مثل من که امروز خوابیده بودم و مورچه‌ای دستم را گاز گرفت. من از خواب پریدم اما مورچه را نکشتم. مورچه من را یاد خودم انداخته بود، درحالی‌که آینه‌ها هم نمی‌توانند ما را به خودمان نشان بدهند. مورچه با رفتارش من مجازیم را شکست اما من مورچه را نشکستم. % به او اجازه دادم برود و خفتگان دیگر را هم بیدار کند.

• در داستان مواجهه‌ی مورچه‌ها با حضرت سلیمان نبی؛ و با توجه به آیه «يَا أَيُّهَا الْمَثَلُ ادْخُلُوا مَسَاجِدَكُمْ لَا يُخْطِئَكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَخْشَوْنَ» (المثل، ۱۸)؛ فعل لا یخطمنکم برای شکستن شیشه به کار می‌رود که محققان نیز دریافته‌اند بدن مورچه‌ها از جنس شیشه و شکننده است.

او با تردیدهایش است. سفر می‌کند، زخم بر می‌دارد، شکنجه می‌شود، آسیب می‌بیند تا هویت خود را باز یابد. با شکل‌های مختلف اهریمن جدال می‌کند و آزمون‌ها را یکی یکی پشت سر می‌گذارد. به‌نوعی در گودرز تمام آن پهلوانان اسطوره‌ای زیست می‌کنند و گودرز نماد و سمبلی از تمامی این عملکردهاست.

در نوجوانی هم اهل خواندن کتاب‌های تاریخی بودید؟

بخشی از علایق من خواندن کتاب‌های تاریخی بود. زندگی شخصیت‌های تأثیرگذار تاریخ، شاهنامه، حکایات تاریخی و متون کهن فارسی. درهمان‌اوان نوجوانی و حتی کودکی، عاشق داستان‌های شاهنامه بودم و داستان ضحاک مار دوش تأثیر عجیبی بر من گذاشت که هنوز از خاطرم زوده نشده است. با انتخاب رشته‌ی مهندسی و مرمت آثار تاریخی و نهایتاً موزه‌داری بود که رفتن من به سمت تاریخ شدت گرفت.

من از طریق اشیای باستانی و هنری وارد گود

یک مورچه، زندگی را چه ساده می‌گیرد. مثل صفحه‌ای بزرگ برای پیموند و گم‌نشدن. انگار که همه‌جا، خانه‌ی مورچه‌هاست و همه‌جا هم برایشان دانه‌ای هست. آن‌ها مهاجرت نمی‌کنند مگر آن‌که در ساک مسافری حبس شده باشند و لحظه‌ای که مسافر، فرسنگ‌ها دور‌تر از شهر خودش، احساس غربت می‌کند مورچه‌ها هم‌چنان با زمین احساس مالکیت دارند. مورچه‌ها و مورانه‌ها مالکان زمین هستند و ریشه در ریشه‌های خاک دارند. آن‌ها می‌توانند وقتی که موجودی را خاک می‌کنند به خودشان افتخار کنند.

آخر چه کسی می‌تواند به اندازه‌ی مورانه‌ها، هرچه که هست را نیست کند؟ این قدرت بزرگی است که در دست‌های کوچک آن‌ها افتاده و آن‌ها آهسته به غرور مغروران لیختن می‌زنند.

مورچه‌هایی صدا نیستند. گوش ما بدهکار واقعیت نیست و هنوز قبول نداریم که هیچ قدرتی در دست‌های ما جا نگرفته است... هیچ قدرتی مگر تصورات موهوم. ما با همین تصورات برای خودمان کسی شده‌ایم و هر روز هم در آینه‌ها خود مجازی‌مان را

آزمون‌های بسیار شکل گرفت و به‌صورت سه رمان درآمد. تبار رستم از گودرز یان بود و پیشینه‌اش به پارتیان می‌رسید که پس‌زمینه‌ی پادشاهان اشکانی بودند. رستم نیز از تبار پارتیان بود و از خاندان گودرز یسان. در این مجموعه، بعد از مرگ رستم، پهلوانی به نام گودرز ظهور می‌کند که می‌خواهد جای او را در ذهن مردم رنج کشیده‌ی ایران باز کند ولیکن باید سفری را در پهنه‌های مختلف رؤیا، کابوس، یاد و فراموشی وعاقبت سایه‌های تاریک روح و روان خودش آغاز کند تا به‌نوعی خودآگاهی نائل آید که به شناخت خود برسد.

چرا گودرز را انتخاب کردید؟ چرا سیاوش یا سهراب نه؟

زمان هرسه رمان بعد از دوران حماسی شاهنامه و در دوران پادشاهی بهمن، پسر اسفندیار است. این ماجراها در تخیل من شکل گرفته و مایه‌ازای بیرونی و شاهنامه‌ای ندارد. گودرز به‌نوعی خلاصه شده و عصاره‌ی همین پهلوانان و سفر قهرمان و مواجهه‌ی

ناخنک کتاب
بخشی از کتاب‌های
پهلوان گودرز
و دیو فراموشی
نویسنده: مجید شفيعی
ناشر: مؤسسه‌ی فرهنگی
منادی تربیت
تلفن: ۸۸۹۳۱۸۵۲
قیمت دوره‌ی سه‌جلدی:
۳۶هزار تومان

بودم. من همیشه فکر می‌کردم تضادها در یک‌جا نمی‌گنجند؛ اما انگار در وجود من گنجانده شده بودند. حتی یک لحظه از ذهنم گذشت عجب آدم فوق‌العاده‌ای هستم. من قوانین فلسفه را زیر سؤال برده‌ام!

از این تصور حسایی خنده‌ام گرفت. خودم را مجسم کردم که با آن چهره‌ی بی‌حوصله و آشفته دارم قوانین فلسفه را زیر سؤال می‌برم. در خیالاتم بیش‌تر فرو رفتم. خیال بافتم و خندیدم. آن قدر که صدای خنده‌ام به گوش مامان رسید و پرسید: «حالت خوب است؟»

حالم خوب بود. یعنی خوب شده بود. یک بُعد تازه از زندگی که هیچ‌وقت به آن توجه نکرده بودم توانسته بود مرا بخنداند. حالا دیگر از بی‌حوصلگی صبح خبری نبود. سرحال شده بودم.

غرور شده بود و صدای اذان در خانه پیچید. صدای اذان قرار میان من و تو است. می‌دانم هر وقت این صدا را می‌شنوم باید حواسم را به تو جمع کنم. می‌دانم می‌خواهی حرفی بزنی. قرار گذاشته‌ام جواب دعاها و خواسته‌ها و سؤال‌هایم را چنین لحظه‌هایی از تو بگیرم. انگار صدای تو واضح و رسا به گوشم رسید. فهمیدم که می‌گویی در زمان‌های بی‌حوصلگی کنارت هستم و تنهایت نمی‌گذارم. کاری می‌کنم که بخندی و حالت خوب شود.

واقعاً هم همین‌طور بود. خوب که فکر می‌کنم می‌بینم تو همیشه در اوج بی‌حوصلگی‌ها و ناراحتی‌ها چیزی برایم فرستاده‌ای بخندم؛ فکری، اتفاقی، حرفی. و این بار تضادها را نشانم دادی. تضادها اگر چه گاهی مرا غمگین و بی‌حوصله و بی‌انگیزه می‌کنند اما حالا که به آن‌ها فکر می‌کنم خنده‌ام می‌گیرد. و تو همیشه با همین چیزهای بامزه حال مرا خوب می‌کنی. تو بسا همین چیزهای کوچک حواست به شادی‌های من هست. تو مرا همیشه شاد می‌خواهی.

به تضادها فکر می‌کردم و آن‌ها پشت هم به ذهنم سرازیر می‌شدند. چرا گاهی پر از فکرهای جالب و ایده‌های جذاب برای آینده هستم و گاهی بی‌خیال آینده می‌شوم و می‌گذارم هر چه خودم می‌خواهد اتفاق بیفتد؟ چرا بعضی روزها حسایی درس می‌خوانم و بعضی روزها حتی یک خط از کتاب هم توی ذهنم نمی‌ماند؟

ماجرا داشت جالب می‌شد. زندگی من پر از تضاد بود و هیچ‌وقت به آن توجه نکرده

از تعطیلات بارزشم از دست رفت. بعد از خودم پرسیدم چرا بعضی روزها پر از انرژی هستم و بعضی روزهای دیگر دست و دلم به هیچ‌کاری نمی‌رود؟

از این جابود که یادم افتاد گاهی بی‌دلیل شاد هستم. آن قدر خوشحالم که هیچ اتفاق بدی نمی‌تواند حالم را خراب کند. به جایش گاهی بی‌دلیل ناراحتم و به قول مامان اشکم دم مشکم است. منتظر بهانه‌ای هستم تا گریه کنم.

داشتیم به تضادها فکر می‌کردم. راستش همه‌چیز از صبح امروز شروع شد. بی‌حوصله بودم و کمی هم دیر از خواب بیدار شدم. با خودم کلنجار رفتم تا بالاخره توانستم از تختم دل بکنم، بلند شوم و کار مفیدی انجام بدهم؛ اما نشد. الکی دور خودم چرخیدم تا ظهر شد. بعد هم کمی تلویزیون، کمی حرف‌زدن با تلفن، کمی ورق‌زدن کتاب‌های درسی و بعد شب شد. از خودم عصبانی شده بودم. گفتم یک‌روز



گفت‌وگو با «مجید شفيعی»، نویسنده

سفر به سرزمین قهرمانان

● نیلوفر نیک‌بندیا

در سال ۱۳۹۶ در فهرست بیست و ششم کتاب‌های برگزیده‌ی لاک‌پشت پرنده قرار گرفتند. سپس به‌عنوان کتاب‌های مناسب برای نوجوانان از طرف سازمان برنامه‌ریزی آموزشی رشد برگزیده شدند و در آبان‌ماه ۱۳۹۸ هم در دومین آیین انتخاب کتاب سال قزوین، به‌عنوان کتاب برگزیده در حوزه‌ی ادبیات نوجوان انتخاب شدند.

این مجموعه‌ی سه‌جلدی درباره‌ی پهلوانی‌های گودرز است یا داستان دیگری دارد؟

ادبیات به‌نوعی نجات‌بخش من بود؛ جهان‌هایی که نویسندگان بزرگ پیش رویم می‌گشودند، برای همیشه پر از شگفتی‌های بی‌پایان بود. چه بسا اگر در ادبیات نشانه‌ای از راهی نمی‌دیدم؛ پیش از این‌ها در گرداب‌های رنج و تاریکی غرق می‌شدم. من عاشق طیف عظیمی از هنرها و ادبیات شدم. از همان نوجوانی، از همان کتاب‌خانه‌ی مسجد سر کوچه‌ی ما، از همان صحنه‌ی تارک نمایش که در آن تمرین تئاتر می‌کردیم و... گودرز شاهنامه هم به همین صورت پیدا شد و در من نسج گرفت از همان کتاب‌های کوچک که از همان مسجد قدیمی و همان کتاب‌دار مهربان و صمیمی به امانت می‌گرفتم. گودرز برای من شمایل پهلوانی بود از تبار رستم که ماهیت آن هنوز شکل نگرفته بود و در اثر

آثار او مجموعه‌ی سه‌جلدی «پهلوان گودرز» است که به تازگی جایزه‌ی کتاب سال استان قزوین را هم کسب کرده است.

پهلوان گودرز تا حالا چه جایزه‌هایی گرفته؟ این چهارمین موفقیت مجموعه‌ی رمان‌های پهلوان گودرز یا بقولی اثری با سه بخش (تریلوژی یا سه‌گانه) حماسی من بود. پیش‌تر در همان هشت‌سالی که منتظر چاپ‌شدنشان بودم؛ در بخش رمان‌های چاپ‌نشده‌ی جایزه‌ی ادبی اصفهان در سال ۱۳۸۸، حائز مقام سوم شدند و بعد از چاپ

«مجید شفيعی»، نویسنده‌ی پرانرژی و خوش‌ذوقی است که کتاب‌های زیادی برای کودکان و نوجوانان نوشته و فهرستی بلندبالا از جوایز گوناگون ادبی در کارنامه‌اش دارد. او در بسیاری از کارهایش به سراغ داستان‌های کهن رفته و با بازآفرینی آن‌ها آثار ارزشمندی را قلم زده است. خوب است در این روزها که به استقبال شب یلدا می‌رویم و موسم قصه‌گویی است، به سراغ او برویم. یکی از پرمخاطب‌ترین



