

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ چهارشنبه ۱۵ مرداد ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و ششم / شماره ۸ / صفحه ۲۵۰۰ تومان

گلشن مهر

۲



اربعین نقطه عطفی در احیای جبهه مقاومت جهانی و تمدن عاشورایی



۳



سفر مقامات ارشد به گنبد: گامی رو به جلو یا تکرار دیدارهای بی ثمر؟



۳



مهارت نه گفتن و برخورد قاطعانه «یادداشت»



وضعیت جوی گلستان تا پایان هفته پایدار خواهد بود



« ۲ »

ادبیات کودک و نوجوان



« ۴-۵ »

چرا خاطرات اولیه زندگی از ذهن ما پاک می شوند؟



« ۸ »

یادداشت اول

به یاد مرغ سحر

■ با مسوولیت سر دبیر

چهاردهم مرداد ماه سالروز مشروطه خواهی مردم ایران در ۱۲۸۵ شمسی است. یکصد و نوزده سال پیش از آغاز بی قراردادهای ملت ما در دنیای مدرن است. ایرانیان در آغاز راهی تازه قرار گرفتند که راهی ناآشنا می نمود و از هر سو جز حیرت و حیرانی به چشم نمی آمد. واژه های تازه و کلمات نو مفاهیم متفاوت با خود به همراه داشت که مردم و نخبگان با آن بیگانه بودند. آزادی، عدالت و مساوات اگر چه در میان ایرانیان غریبه نبود اما مفاهیم تازه ای که با این واژگان با مشروطه به ایران آمده بود برای رعایای ممالک محروسه غریب بود و این غریب، کار را پیچیده می کرد. اگر تا دیروز آزادی برای ایرانیان، آزادی از قید و بند گناه و طغیان بود، امروز آزادی بیان، آزادی مطبوعات و آزادی سیاسی مفاهیمی بود که نخبگان و رعایا درکی از آن نداشتند. اگر تا دیروز از مساوات سخن می گفتند و منظورشان برابری هم کیشان بود، اما امروز مفاهیم دیگری برای مساوات وارد شده بود و آن عبارت بود از برابری همه در برابر قانون به معنای قرارداد اجتماعی، مفهومی برخاسته از اندیشه قرارداد اجتماعی در توماس هابز و ژان ژاک روسو و ارتباط چنانچه با مفهوم قانون به معنای قاعده در اندیشه ایرانیان نداشت. در واقع در مشروطه دروازه های نگرشی نو به دنیا در برابر چشمان ایرانیان گشوده شد که تا آن زمان برایشان معنایی نداشت و برای رسیدن به فهمی مشترک راهی طولانی در پیش بود. این مسیر سخت که تا به امروز نیز برای ما بی قراری آورده است، قربانیان بسیار داشته است. از یک سو آیه اله فضل اله نوری به دار آویخته شد و از جانبی میرزا جهانگیر خان صور اسرافیل که جان بر سر آزادی و حکمرانی قانون گذاشت. معروف است که وقتی میرزا جهانگیر خان به دست عوامل محمدعلی شاه به شهادت رسید پس از چندی علی اکبر دهخدا که خود در آن روزگار ستون چرند و پرند را در صور اسرافیل می نوشت، جهانگیر خان را به خواب دید. جهانگیر خان از او گلایه کرد که ما را از یاد برده ای و دهخدا پس از بیلاری این ترجیع بند زیبا را برای دوست دیرینه اش شهید راه آزادی و قانون نوشت که: ای مرغ سحر چو این شب تار بگذاشت ز سر سیاهکار

وز نفعه روح بخش اسحر رفت از سر خفتگان خماری بگشوده گره ز زلف زر تار محبوبه نیلگون عمار یزدان به کمال شد پدیدار واهریم زشتخو حصار یاد دار ز شمع مرده یاد آر..... یاد همه آزادیخواهان ایران زمین گرامی باد

گرفته است. اگر نگران اطلاعاتی از خودتان هستید، به هیچ عنوان آن را در اینترنت به اشتراک نگذارید. حتی حالت Close Friend اینستاگرام را نیز نباید جلدی گرفت. هر دوست نزدیکی، دوستان نزدیک خودش را دارد. در نهایت، ممکن است گل سرخی که در دست کسی گذاشته‌اید، به شکل یک خنجر زنگ‌زده در پستان فرو شود.

بیوگرافی

وی درباره اهمیت بیوگرافی در فضای مجازی عنوان کرد: بیوگرافی شما در اینترنت بسیار مهم است...

ادامه در صفحه ۲

گالری ببخوانند. ما نیز هیچ وقت متن قوانین را نمی خوانیم. یعنی نخوانده قوانین را می پذیریم. اینستاگرام به شما اجازه می دهد برخی پست های شما را حذف کند. چرا که قوانین آن را هنگام ثبت نام پذیرفته اید. به طور مثال هنگام شهادت سردار سلیمانی، عکس ها و ویدیوهای او را حذف می کردند. همچنین ممکن است اطلاعات شما را بفروشند. یعنی ممکن است شما به یک کلینیک پوست بروید یا در این باره سرچ کنید. ناگهان به یک باره پیامک هایی درباره پوست برایتان آید و اینستاگرام ویدیوهای مشابه نشانان دهد. چرا که دیتای شما در اختیار دیگران قرار

می سپارد. وی در همین باره گفت: مفهومی به نام رد پای دیجیتال وجود دارد. به این معنا که اینترنت هیچ چیزی را اعم از سرچ ها، عکس ها و ویدیوهای شما را فراموش نمی کند. اطلاعات شما در فضای مجازی چیزی نیست که کاملاً پاک شود. در اینترنت چیزی محرمانه نمی ماند. در این فضا شخصیت و هویت شما مشخص می شود. افراد حس می کنند به دلیل عدم ارتباط چهره به چهره در فضای مجازی، چنین امکانی وجود ندارد. اما این طور نیست. اکثر نرم افزارهایی که نصب می کنیم، مقرراتی دارند و ممکن است از ما اجازه دسترسی به

مهران مودنی- نشست تحلیلی و کاربردی «هوشیاری در غبار» برای تقویت تفکر انتقادی، سواد رسانه ای و درک روایت ها در دنیای امروز در گرگان برگزار شد. در این نشست، دکتر احسان محمدی، روزنامه نگار، مدرس و فعال رسانه ای به بیان مطالبی درباره مواجهه هوشمند با اخبار و خوانش انتقادی رسانه ها پرداخت.

رد پای دیجیتال

محمدی فضای مجازی را به مثابه حافظه ای دائمی برای اطلاعات ما دانست. حافظه ای که تمام داده های عمومی و خصوصی ما را به خاطر

ادامه تیر اول

چرا که معرف شما است و اگر به کسی پیام دهید، بر آن اساس شما را خواهند شناخت. یا اگر قصد داشته باشید اقوام یا دوستانان را پیدا کنید، بسیار مؤثر خواهد بود. بیوی شما در واقع کارت وزیت شماست. از این رو، گذاشتن عکس بچه یا پدر مرحومتان به عنوان پروفایل مناسب نیست. شخصی نیز ممکن است به شما در دایرکت توهین کند. او در واقع در حال معرفی خودش است. داستانی درباره فتودور داستایوفسکی وجود دارد. اینکه زنی در خیابان به داستایوفسکی برخورد کرده و شروع به بد و بی‌راه گویی می‌کند. سپس وقتی داستایوفسکی خودش را معرفی می‌کند و نامش را می‌گوید، زن شروع به عذرخواهی می‌کند. داستایوفسکی نیز می‌گوید: تو خودت را معرفی کردی و من نیز خودم را.

تبلیغات تک‌شات

احسان محمدی در ادامه به‌نوعی از تبلیغ بیلبوردی تحت عنوان «تک‌شات» پرداخت و با اشاره به نمونه‌های موفق‌ی از آن در ایران گفت: تپسی چندی پیش تصمیم به انتشار چند پیام تبلیغاتی روی بیلبوردها کرده بود. مانند: «رساندن لیلی به معجون کار ماست»، «رساندن نوش‌دارو به سهراب کار ماست»، «رساندن آب به چشمه کار ماست». همچنین: «از ایتالیا تا برزیل ۴ هزار تومان» و «از آرژانتین تا سنوول ۸ هزار تومان». اینجا منظور از ایتالیا و برزیل، خیابان ایتالیا و برزیل بود و منظور از آرژانتین، میدان آرژانتین. به این گونه پیام‌ها که روی بیلبوردها برای رانندگان در حال حرکت نوشته می‌شود، تک‌شات می‌گویند. یعنی تنها یک شلیک در اختیار دارید. چرا که راننده کنار جاده نخواهد ایستاد تا بیلبورد تبلیغاتی شما را بخواند. می‌شد لیلی و معجون را به نستعلیق نیز نوشت تا گیرایی بیش‌تری داشته باشد. مغز آدمی برای اینکه به آرامش اولیه‌اش برسد، برای هر اتفاقی یک قصه می‌سازد و جای خالی را پر می‌کند. به طور مثال، اگر چیزی محکم به زمین بیفتد، ممکن است تصور کنید که موشکی به اطراف شما اصابت کرده است. من دو بیلبورد تبلیغاتی را کنار یکدیگر به یاد دارم که تنها نوشته روی آن این بود: «۱۵ نفر از بازیکنان تیم ملی استعفا دادند». فوراً پیگیر این موضوع شدم. با دوستانم تماس گرفتم تا از ماجرا مطلع شوم. در نهایت، فهمیدم که این تبلیغات فیلم «پرویز خان» است که به استعفای دسته‌جمعی ۱۵ نفر از بازیکنان تیم ملی در دهه ۶۰ اشاره دارد. حتی من که در دنیای فوتبال فعالیت دارم، در تله

افتادم و پیگیر این تبلیغات شدم. البته من با اطلاعات درست جای خالی را پر کردم. اما دیگران ممکن است با شایعه اختلاف بین بازیکنان این جای خالی را پر کنند و به طور مثال بگویند که قضیه از مشکل طارمی و بیرانوند آب می‌خورد. در نظر بگیرید که میدان ولیعصر بزرگ‌ترین دیوارنگاره ایران است. میدان ولیعصر دیگر خودش به یک خبر تبدیل شده است. حتی اگر از آنجا نیز گذر نکنید، در خبرگزاری‌ها درباره دیوارنگاره جدید آن خواهید خواند. این یعنی یک دیوارنگاره چندان مهم شده که ارزش خبری دارد.

ویرترین

این پژوهشگر و فعال رسانه‌ای با زیر ذره‌بین برده برخی تکنیک‌های جذب مخاطب اظهار داشت: دعوای تمام مطبوعات سر صفحه اول است. هرچقدر تیتیر، عکس و گرافیک بهتری در آن به کار رفته باشد، توجه مخاطب را برای مدت بیش‌تری جلب خواهد کرد. در ویرترین مغازه‌ها نیز از این تکنیک‌ها استفاده می‌شود. ممکن است در یک راسته، تمام مغازه‌ها کفش‌فروشی باشند. مغازه‌ای موفق‌تر خواهد بود که مشتریان مدت بیش‌تری را صرف تماشای ویرتینش کنند. به طور مثال، مغازه‌ای در ویرتینش نوشته است: «قیمت اجناس: هرچی برانکو بگه». این عبارت فوتبالی به یک اصطلاح تبدیل شده بود. در برهه‌ای برانکو ایوانکوویچ، مربی تیم پرسپولیس با اینکه برخی بازیکنان مطرح مثل رامین رضاییان را بازی نمی‌داد، باز هم نتیجه می‌گرفت. این به یک اصطلاح بین هواداران تبدیل شد که می‌گفتند هرچه که برانکو بگوید، حتی اگر بر خلاف میلشان باشد، آن را خواهند پذیرفت. صاحب این مغازه نیز از این تله استفاده کرد تا ذهن مخاطب را با یک ترفند هوشمندانه مشغول کند. برخی مغازه‌ها نیز عبارت «در را باز کنید» را با غلط املائی می‌نویسند تا ثانیه‌ای بیش‌تر ذهن شما را مشغول کنند.

میم

محمدی در ادامه به معرفی پدیده جدیدی در فضای مجازی پرداخت و گفت: کوچک‌ترین عنصری که ممکن است کسی را این روزها به خنده وا دارد، «مم» یا «میم» نام دارد. میم‌ها هم خنده‌دارند و هم پیام را سریع‌تر منتقل می‌کنند. احتمالاً اگر صفحه چت فرزندان‌تان را ببینید، به تعداد زیادی از آن‌ها برخورد خواهید خورد. برخی می‌گویند که میم ضد گفتمان است. مانند برخی ویدیوهای معروف و کوتاه که با اضافه شدن به انتهای ویدیو موجب گرفتن ویوی بیش‌تری می‌شود. یعنی وقت بیش‌تری را از مصرف‌کننده می‌گیرد.

سوگیری تأییدی

وی درباره کارکرد مغز انسان و مواجهه رسانه‌ها با آن عنوان کرد: ۵۵ میلیون نفر در دنیا معتقد به تخت بودن زمین هستند. تعداد این افراد در کشور آمریکا

که ناسا در آن واقع شده، بسیار زیاد است. گاهی با خودمان می‌گوییم چطور در سال ۲۰۲۵ هنوز افراد برخی باورهای مضحک و غلطی را در زمینه‌های مختلف دارند؟ خیلی از افراد درگیر سوگیری تأییدی می‌شوند. انسان تمایل دارد اعتقادات خودش را نگه دارد. یعنی اطلاعات را طوری باور کند که دنیای ذهنی‌اش خراب نشود. چرا که تلاطم برای مغز انسان به معنای دردسر است. ممکن است بسیاری از این افراد در سیاست یا فوتبال نیز همین سوگیری تأییدی را داشته باشند. یعنی بر روی باور سیاسی یا تیم فوتبال موردعلاقه‌شان متعصبانه تأکید کنند. در باور به زمین تخت نیز همین‌طور. یعنی این افراد تنها ویدیوهایی را می‌بینند که باورهایشان را تأیید کند. یعنی تنها با افرادی تعامل دارند که آن‌ها را تأیید کنند. بدین صورت، دوقطبی حق و باطل در جامعه تشکیل می‌شود. تفکر انتقادی در چنین شرایطی نادیده گرفته می‌شود. یوتیوب علی‌رغم اینکه یک دانشگاه فوق‌العاده است، یکی از دشمنان دانایی نیز به شمار می‌رود. از این رو که در آن تعداد ویو معیار ارزش است، هرچقدر که افراد نظریات عجیب و غریب‌تری بیان کنند، ارزش بیش‌تری پیدا می‌کنند. زمین‌تخت‌گرایان نیز به همین صورت، ویوی زیادی دریافت می‌کنند و به توهم توطئه دیگران دامن می‌زنند. باید برای جلوگیری از این موضوع، برخی اوقات شک کنیم و به نظرات مخالفان گوش دهیم.

عادی‌سازی

احسان محمدی عادی‌سازی را معضل امروز جهان معرفی کرد و با اشاره به برخی موارد، خاطرنشان کرد: در رسانه فقر با طنز عادی‌سازی می‌شود. در سریال‌های تلویزیونی با فقر شوخی می‌کنند. مصرف سیگار اغراق‌شده نیز در سریال‌های شبکه‌های خانگی عادی‌سازی می‌شود. به طوری که نوجوانان در یک فضای عمومی به صورت نمایشی سیگار می‌کشند. کشتن انسان‌ها نیز در رسانه‌ها عادی‌سازی می‌شود. به طوری که می‌گویند: «کودکان فلسطینی در آینده قاتل خواهند شد. پس باید کشته شوند». در حالی که همین را درباره مرگ یک کودک فرانسوی نمی‌گویند. همان کودک فرانسوی نیز علاوه بر اینکه ممکن است ویکتور هوگو یا لویی پاستور شود، شانس قاتل شدن نیز دارد. رسانه‌ها به ما می‌گویند که تنها نظامیان در طی جنگ کشته شده‌اند. اما به ما نمی‌گویند که همان نظامیان نیز عزیز خانواده‌ای بوده‌اند. آن‌ها تجاوز به خاک یک کشور را عادی جلوه می‌دهند. به طوری که افرادی ممکن است بگویند: بگذار بزنند و بروند. رسانه‌ها همچنین برخی عمل‌های زیبایی را عادی‌سازی می‌کنند.

برجسته‌سازی

وی در ادامه، برجسته‌سازی را نیز زیر ذره‌بین برد و

گفت: در غرب برخی چیزها مانند همجنس‌گرایی برجسته‌سازی می‌شوند. به طوری که در بسیاری از فیلم‌ها و سریال‌ها آن را به نمایش می‌گذارند و حتی جوایز مختلفی نیز در جشنواره‌های سینمایی به سازندگان این فیلم‌ها اهدا می‌کنند. اما مگر چند درصد غربی‌ها همجنس‌گرا هستند؟ در آمریکا این آمار ۸ درصد است. پس چرا آن‌قدر توی فیلم‌ها و سینماها برجسته هستند؟ پیش از این اعراب در سریال‌های آمریکایی هواپیما می‌زدیدند و حملات تروریستی انجام می‌دادند. اما در حال حاضر، اعراب شخصیت‌های خوبی هستند که جامعه را تغییر می‌دهند. در یکی از سریال‌ها یک شخصیت عرب برای FBI علیه القاعده کار می‌کرد. چنین چیزی ابتدا در گذشته وجود نداشت. این‌ها کلیشه‌های جدیدی هستند که رسانه‌ها شکل می‌دهند. همچنین نگهداری از حیوانات خانگی نیز از جمله مسائل امروز است. رشد به یک‌باره چنین چیزی طبیعی نیست. در گذشته، یکی از مراکز که تعدادش روزبه‌روز افزایش می‌یافت، بانک‌ها بودند. سپس نوبت به داروخانه‌ها و کافه‌ها رسید و امروز نوبت پت‌شاپ‌هاست. چنین موضوعی نمی‌تواند عادی باشد. این حجم از عادی‌سازی در اینستاگرام طبیعی نیست. شبکه‌ای مثل منوتو نیز در این موضوع بسیار تأثیرگذار بود.

هایپر رئالیتی

این روزنامه‌نگار و پژوهشگر رسانه در نهایت، هایپر رئالیتی را یکی دیگر از چالش‌های مواجهه با فضای رسانه‌ای امروز دانست. ولی در همین باره عنوان کرد: رسانه‌ها در جهان امروز استانداردهای جدید می‌سازند. در گذشته رقابت‌های زیادی وجود نداشت. دخترها در گذشته نیازی به عمل‌های زیبایی و فوق‌لیسانس نداشتند. نیازی نبود تا هر روز در کافه از فنجان قهوه‌شان استوری بگذارند. پسرها نیز نیازی به باشگاه رفتن یا داشتن مازراتی نداشتند. حتی اگر نیکان می‌داشتند و چوپانی می‌کردند نیز کافی بود. اما این روزها دخترها و پسرها معیارهای زیادی برای انتخاب همسر دارند. دخترها از پسرها انتظار قدبلند و پول دارند و پسرها از دخترها انتظار استقلال، پوستی صاف و... عصر جدید این رقابت‌ها را ایجاد کرده و به افراد احساس نارضایتی می‌دهد. ترس چا ماندن یک ترس جدید است که در گذشته اصلاً وجود نداشت. کافی است تا گوشی موبایلتان را باز کنید تا ببینید شخصی پوست بهتری از شما دارد، مسافرت بهتری از شما رفته است و یا دوستان بیش‌تری دارد. انگار ما روی یک تردمیل افتاده‌ایم. این رقابت برای نوجوانان بیش‌تر است. رسانه‌ها واقعیتی شیک و بسته‌بندی‌شده که قابل دسترس نیست به شما ارائه می‌دهد. حتی اگر شما به آن هم برسید هم خودتان را با افراد تازه‌تری مقایسه می‌کنید که از آن‌ها عقب‌تر هستید.

اربعین نقطه عطفی در احیای جبهه مقاومت جهانی و تمدن عاشورایی

سال ۲۰۰۳ که صدام سقوط کرد، این مراسم به‌طور قابل‌توجهی رشد کرده است. از حدود دو میلیون نفر شرکت‌کننده، امروز شاهد حضور بیش از ۳۰ میلیون نفر در این مراسم هستیم. این حرکت نه تنها در عراق، بلکه در کشورهای مختلف جهان گسترش یافته است و به یک جنبش جهانی استیکار ستیزی و عدالت‌خواهی تبدیل شده است. معاون فرهنگی اداره کل تبلیغات اسلامی گلستان بر لزوم تقویت پیوست‌های گفتمانی و تبیینی در استان گلستان تأکید کرد و گفت: ما باید از ظرفیت‌های فرهنگی و اجتماعی در استان بهره‌برداری کرده و مفاهیم دینی و مقاومتی را بیش از پیش در جامعه ترویج دهیم تا در این جنگ اراده‌ها و شناخت‌ها دچار ریزش نشویم. دیلمی همچنین از همگان خواست که در تمامی مراسم و فعالیت‌های مرتبط با اربعین و دهه پایانی سفر با یک همت جمعی، در جهت تبیین اهداف این نهضت جهانی و در راستای گسترش تمدن عاشورایی تلاش کنند.

و باعث شکل‌گیری و قدرت بیشتر محور مقاومت می‌شود. وی افزود: بیش از چندین میلیون نفر از ایران اسلامی در این مراسم شرکت می‌کنند اما در قالب برنامه ریزی مؤثری که انجام شده تمامی تلاش‌ها معطوف به این است که تمام ایران اسلامی از جمله نقاط مختلف گلستان از برکات و فیوضات این مراسم در قالب راهپیمایی دلدادگان حسینی بهره‌مند شوند. دیلمی همچنین به ویژگی‌های منحصر به‌فرد این اجتماع بزرگ اشاره کرد و افزود: اربعین، نه تنها بزرگ‌ترین اجتماع مسلمانان جهان است، بلکه مهم‌ترین تجلیگاه فرهنگ عاشورایی، ایثار، گذشت و فداکاری است. وی گفت: در این مراسم شاهدیم که مردم تمامی دارایی خود از جمله خانه و زندگی را بدون هیچ گونه توقعی و به عشق سیدالشهدا علیه السلام در اختیار زائرین قرار می‌دهند و با افتخار به خدمت‌گزاری مشغول می‌شوند. وی سپس بر نقش اربعین به عنوان بزرگ‌ترین ابررسانه فرهنگی و سیاسی تأکید کرد و گفت: از

معاون فرهنگی اداره کل تبلیغات اسلامی گلستان با تأکید بر اهمیت اربعین سیدالشهدا به عنوان بزرگ‌ترین اجتماع مسلمانان جهان، از آن به عنوان یک رویداد و قیام حماسه ساز بی‌نظیر فرهنگی یاد کرد. به گزارش روابط عمومی، حجت‌الاسلام رضا دیلمی به بررسی ابعاد مختلف اربعین سیدالشهدا و تأثیرات آن در سطح جهانی پرداخت و این رویداد عظیم را به عنوان نماد برجسته ایجاد نظم جدید جهانی با محوریت جبهه مقاومت و معرفی تمدن عاشورایی بیان کرد. دیلمی با اشاره به این‌که اربعین سیدالشهدا در واقع بزرگ‌ترین رستاخیز جهانی جبهه مقاومت است، گفت: بعد از حوادث اخیر و شکست استیکار جهانی در جنگ تحمیلی، اربعین امسال با محوریت مقاومت و مکتب عاشورا، گسترده‌تر از هر زمان دیگری برگزار می‌شود. این رویداد و قیام در واقع نشان‌دهنده افول و سقوط هژمونی پوشالی تمدن پوسیده غرب و استیکار جهانی و رژیم کودک‌کش صهیونیستی است

چهره‌هایی شاخص از سطح عالی مدیریت کشور بوده است. رئیس مجلس شورای اسلامی، نایب رئیس مجلس، وزیر میراث فرهنگی و گردشگری و وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، به دعوت نماینده محترم شهرستان، به گنبد سفر کردند و از مناطق مختلف این شهرستان بازدید به عمل آوردند. این حضور، در نگاه نخست، می‌تواند نشانه‌ای مثبت از توجه مسئولان به مناطق کمتر برخوردار کشور تلقی شود. اما پرسش مهم‌تر آن است که ره‌آورد این سفرها برای مردم چه بوده است؟

نفس سفر خوب است، اما کافی نیست؛

نفس حضور مقامات بلندپایه در شهرستان‌هایی مانند گنبد که با چالش‌های زیرساختی و محرومیت‌های تاریخی مواجه‌اند، در جای خود ارزشمند است. به‌ویژه در ایامی که مجلس شورای اسلامی در تعطیلات تابستانی به‌سر می‌برد، چنین سفرهایی می‌تواند فرصتی برای لمس مستقیم مشکلات مردم و اولویت‌بندی دقیق‌تر پروژه‌های توسعه‌ای باشد. با این حال، تجربه گذشته نشان داده که صرف دیدار، بازدید و حتی وعده دادن، دردی از مردم دوا نمی‌کند، مگر آن‌که منجر به تخصیص واقعی اعتبار، تصویب پروژه‌های مشخص و پیگیری مستمر اجرایی شود.

زیرساخت‌های توسعه؛ همچنان در وضعیت ایستا:

شهرستان گنبد در حوزه بهداشت و درمان همچنان با همان ظرفیت‌های محدود سال‌های گذشته فعالیت می‌کند. بیمارستان‌های شهید، مطهری،

سفر مقامات ارشد به گنبد؛

گامی رو به جلو یا تکرار دیدارهای بی‌ثمر؟



محمود رحیمی

در ماه‌های اخیر، شهرستان گنبدکاوس میزبان

میلیارد تومان اعتبار برای گنبد سخن گفته‌اند که بخش قابل‌توجهی از آن به جاده آق‌قلا اختصاص یافته است؛ مسأله‌ای که ارتباط مستقیم آن با زیرساخت‌های مرکزی گنبد، محل تردید است. وزیر کار نیز وعده تخصیص ۵۰ میلیارد تومان به بیمارستان تأمین اجتماعی خاتم‌الانبیا را داده‌اند، که هنوز از مرحله وعده فراتر نرفته و مشخص نیست آیا به تخصیص واقعی و هزینه‌کرد منجر خواهد شد یا نه. در چنین شرایطی، مطالبه‌گری از نماینده محترم شهرستان، کاملاً طبیعی و لازم است. ایشان که با پیگیری‌های قابل‌تقدیر موفق به دعوت مسئولان بلندپایه شده‌اند، اکنون باید گام بعدی را نیز بردارند: شفاف‌سازی دستاوردهای این سفرها. برگزاری نشست خبری با رسانه‌های محلی و ارائه گزارشی مستند از مصوبات، اعتبارات مصوب، برنامه زمان‌بندی و پیگیری‌های انجام‌شده، کمترین انتظار مردم از وکیل خود در خانه ملت است.

نتیجه‌گیری:

سفر مقامات عالی‌رتبه به گنبد، می‌تواند آغازی برای توجهی تازه به این شهرستان باشد، اما اگر همچون گذشته در حد بازدید، قول و وعده باقی بماند، نه‌تنها کمکی به حل مشکلات نخواهد کرد، بلکه موجب بی‌اعتمادی بیشتر مردم به ساختار اجرایی کشور نیز خواهد شد. توسعه پایدار، نه با حضورهای نمادین بلکه با اقدام، تخصیص اعتبار و پیگیری مستمر ممکن خواهد شد.

فعال رسانه‌ای

طالقانی و پیامبر اعظم پاسخ‌گویی جمعیت رو به رشد و نیازهای فزاینده درمانی نیستند. وعده‌هایی درباره ارتقاء این مراکز یا ساخت بیمارستان‌های جدید همچنان در حد سخن باقی مانده است. پروژه بزرگ احداث بیمارستان ۸۰۰ تخت‌خوابی و تأسیس دانشگاه علوم پزشکی نیز، نه تنها به مرحله تخصیص اعتبار نرسیده، بلکه حتی در سطح برنامه‌ریزی جدی نیز دیده نمی‌شود. در حوزه راه و ترابری، جاده موسوم به نفت، سال‌هاست در دست اقدام است، اما روند کند و فرساینده اجرای آن، نماد بارز بی‌توجهی به زیرساخت‌های حیاتی منطقه است. پروژه راه‌آهن گنبد که سال‌هاست مردم با امیدواری آن را پیگیری می‌کنند، عملاً از دستور کار خارج شده و نشانی از اراده مؤثر برای اجرای آن دیده نمی‌شود.

فرصت‌سوزی در منطقه آزاد اینچه‌برون؛

یکی از بزرگ‌ترین ضربه‌های وارد شده به آینده توسعه‌ای گنبد، انتقال مرکزیت منطقه آزاد تجاری اینچه‌برون به گرگان بود. این تصمیم نه‌تنها خلاف منطق جغرافیایی و بار ترافیکی منطقه‌ای بود، بلکه مزایای اقتصادی این مرکز مهم را از مردم گنبد دریغ کرد. تردد هزاران کامیون سنگین از جاده باریک و ناایمن گنبد به اینچه‌برون، نه‌تنها آسیب‌زا و خطرناک است، بلکه سالانه جان ده‌ها نفر را می‌گیرد و با بی‌توجهی به این جاده، بحران ایمنی همچنان پابرجاست.

وعده‌های مبهم، انتظارات روشن؛

دکتر نیکزاد، نایب رئیس مجلس، از تخصیص هزار

گفتن را آموزش می‌دهیم و در ادامه تفاوت نه گفتن با آرامش و عصبانیت را نشان می‌دهیم. در نهایت به تمرینی برای مراقبت از حریم شخصی بدن می‌رسیم. برای آموزش این امر مهم سه دایره بر روی زمین می‌کشیم و هر کودک داخل یک دایره می‌ایستد و می‌گوییم هر کس باید از ورود دوستش به دایره جلوگیری کند و در عوض سعی کند دایره دیگران را فتح کند. در این بازی هیچ کس حق ندارد دیگری را هل دهد، بلکه فقط با گذاشتن دست جلوی سینه و گفتن نه قاطعانه از ورود بقیه به دایره شان جلوگیری می‌کنند، این را نیز می‌گوییم که اگر هنگام فتح دایره بقیه "نه" شنیدید باید سریع به دایره خودتان برگردید. از جهتی که در این فعالیت نیز مانند سایر فعالیت‌ها، ممکن است کودکان بدون گفت و گو مستقیم به هدف اصلی بازی نرسند بنابراین نیاز است هدف اصلی را برایشان توضیح دهیم. در حقیقت در این بازی برآنیم که به کودکان آموزش دهیم که بدن هر فرد، حریم شخصی اش است و نباید اجازه دهند کسی به آن دست بزند و باید قاطعانه از آن محافظت کنند. اکنون به پایان این دوره از مهارت‌ها رسیدیم و در طی ۱۲ شماره گذشته، به سبب دغدغه‌ای که در طی سال‌های آموزشی و ارتباط مستقیم با کودکان در من به وجود آمد؛ تلاش کردم هر خرده مهارت را با فعالیت‌هایی که با سطحی‌ترین و قابل‌دسترس‌ترین امکانات، که در هر مکانی قابل اجرا باشد، بیان کنم تا کودکان این مرز و بوم با هر دست از امکانات بتوانند به راحتی آنان را بازی کنند و بیاموزند. امید است که در این راه توانسته باشم ذره‌ای مفید باشم. به امید فردایی با آرامش و شاد برای کودکان ایران.

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
و آموزگار ابتدایی

در ابتدا با فعالیت نمایشگاه وسایل شخصی من شروع می‌کنیم. از بچه‌ها می‌خواهیم یک سری وسایل شخصی مثل (حوله، مسواک، لیوان و...) که فقط خودشان استفاده می‌کنند را بیاورند و با آنان نمایشگاه وسایل شخصی شان را درست کنند. چنانچه فعالیت را در خارج از خانواده اجرا می‌کنیم، نیاز است برای آوردن وسایل از قبل با والدین هماهنگ کنیم. سپس تعدادی از بچه‌ها به عنوان بازدیدکنندگان از غرفه‌ها بازدید می‌کنند. فقط می‌توانند وسایل را ببینند و حق ندارند به آنان دست بزنند و چنانچه خواستند به وسایل دست بزنند، کاملاً محترمانه و با تن صدای آرام به آن‌ها بگویند: این‌ها وسایل شخصی من است و شما نمی‌توانید به آن‌ها دست بزنید و چنانچه سوالی در موردشان دارید، از بنده بپرسید تا توضیح دهم. بچه‌ها می‌توانند در حین گفتن این جمله لب‌خند نیز به لب داشته باشند. با انجام این تمرین به بچه‌ها قاطعیت و جرئت‌ورزی را در حین حفظ ادب و احترام آموزش می‌دهیم. در ادامه می‌توانیم نمایشی که در آن سه نقاب با طرح‌های آرامش، عصبانیت و کم‌رویی طراحی شده است را بازی کنیم. به هر کدام از بچه‌ها یکی از نقاب‌ها را می‌دهیم و به آنان می‌گوییم: فردی می‌خواهد از لیوان شخصی شما استفاده کند، هر یک با توجه به نقابی که بر چهره دارید به این عمل واکنش نشان دهید. یعنی شخصی که نقاب عصبانیت بر چهره دارد باید با خشم و عصبانیت بگوید "نه" و دیگری که نقاب کم‌رویی دارد با وجود اینکه می‌داند لیوان وسیله شخصی اوست و دیگران نباید استفاده کنند اما با خجالت اجازه می‌دهد. و کودک سوم که دارای نقاب آرامش است، با آرامش به این درخواست پاسخ می‌دهد و می‌گوید: لیوان وسیله شخصی بنده است و شما نباید از آن استفاده کنید. در این تمرین در ابتدا به کودکان مهارت نه

مهارت نه گفتن و برخورد قاطعانه



کوتر قندهاری

پس از چندین شماره همراه بودن و بررسی تک تک مهارت‌های رشد کودکان و فعالیت‌های مربوط به آنان اینک به آخرین مهارت از مهارت‌های رشد اجتماعی یعنی مهارت نه گفتن می‌رسیم. مهارت نه گفتن یکی از مهارت‌های مهم و نسبتاً دشوار است. به همین سبب در پایان تمام مهارت‌ها آموزش داده می‌شود. در این مهارت به کودکان می‌آموزیم که حریم و مالکیت شخصی خود را بشناسند و چگونگی دفاع از این حریم را بیاموزند.



خبر

وضعیت جوی گلستان تا پایان هفته پایدار خواهد بود



کارشناس هواشناسی گلستان با اشاره به اینکه تا پایان هفته وضعیت جوی استان به نسبت پایدار خواهد بود؛ گفت: در این مدت آسمان استان غالباً صاف و آفتابی پیش‌بینی می‌شود. به گزارش روابط عمومی، سمیه ملاحی با اشاره به پیش‌بینی وضعیت جوی استان تا پایان هفته گفت: آسمان استان در این بازه زمانی غالباً صاف و آفتابی و وضعیت جوی به طور کلی پایدار خواهد بود. با این حال، وزش باد نسبتاً شدید و پدیده گرد و خاک در نواحی شمالی و شرقی استان به ویژه در ساعات بعدازظهر پیش‌بینی می‌شود. وی همچنین افزود: با توجه به تداوم هوای گرم تا پایان هفته، توصیه می‌شود که شهروندان در مصرف آب و برق صرفه‌جویی کنند. همچنین، به منظور جلوگیری از بروز آتش‌سوزی‌های احتمالی، از روشن کردن آتش در مناطق جنگلی و مراتع خودداری شود و در صورت نیاز به روشن کردن آتش در مناطق باز، از خاموش شدن کامل آتش پس از استفاده اطمینان حاصل شود.

خشم، و همه این عادت ها جزوی از خود ما می شوند. معمولا عادت های بد از بین نمی روند؛ بلکه با عادت های دیگر جایگزین می شوند. در پوسته های ورود معمولا تابلوی «لطفا لبخند بزنید» یا «با لبخند وارد شوید» به چشم می خورد. پیامی که تلاش می کند تا عادت «لبخند زدن» را به آداب معاشرت ما اضافه کند. فهرستی از عادت های خوب تهیه کنید و پوسترش را برای اتاق خود بسازید. اولین بار در سال ۱۹۶۰ این ایده مطرح شد که برای تغییر یک رفتار یا عادت، ذهن انسان به طور معمول به حدود بیست و یک روز زمان نیاز دارد تا آن رفتار را به عنوان یک عادت جدید و بخشی از زندگی فردی بپذیرد. البته با توجه به هر فردی این مدت زمان کمتر یا بیشتر است. اما مهم این است که آماری از عادت های خود داشته باشید و ببینید کدام باید تغییر کند. ببینید عادت های خود را بررسی و بعد کمی جابجا کنید. به موقع می خوابید؟ کتاب می خوانید؟ صبحانه می خورید یا دیر بیدار می شوید و خوابالود و گرسنه به کلاس های تابستانی می رسید؟



آزاده حسینی

جمله معروف را شنیده اید که آدم ها به همه چیز عادت می کنند. به تنهایی، غم، خوشگذرانی، به تنبلی، به گرما، قطعی برق، کلافگی،



نامه ای به شینگ ین

براساس شخصیت کتاب دختر مهتاب اثر سولین تن



نازنین زهرا خانقلی

سلام شینگ ین عزیز، من نازنین زهرا هستم. کسی که از شخصیت و زندگی تو خیلی خوشم می آید. ای کاش من هم میتوانستم همانند تو دوستان و دشمنانم را شناسایی کنم. تو درس های بسیار زیادی به من آموزش دادی، اینکه یک دختر تا چه حد میتواند سر سخت و محکم باشد. و اینکه خانواده چقدر با ارزش و مهم است. متأسفانه در زندگی اکنونم هیجان زیادی وجود ندارد. تنها چیزی که ادرینالین خونم را بالا می برد، فقط بازی های هیجانی و صدای باران است. مثل تو نمیتوانم شمشیر داشته باشم، یا دشمنی که بخوام آن را نابود کنم. تنها کاری که میکنم این است که درس میخوانم و آینده ام را میسازم که البته آن هم سخت است. شبیه بوکس است. میدانی باید هی به کیسه کتاب های درس مشت بزنی تا بتوانی ضربه های قوی بزنی. ولی باز هم لذت بخش است. زیرا آینده ام را می سازم. من تو را الگوی خود قرار میدهم و در راه رسیدن به آرزوهایم، سخت و محکم میمانم و تمام تلاشم را خواهم کرد. دوست من، خیلی خوشحال هستم که با تو آشنا شدم. امیدوارم که نامه ام را بخوانی و جوابش را هم بدهی و اگر نصیحتی داری برایم بگو. به امید دیدار.

کابوس شیرین



سیده زهرا علوی نژاد

پارسا با خوشحالی و تعجب به اطراف خود نگاه کرد. چه می دید؟ روایش به حقیقت پیوسته بود. خانه ی شکلاتی. همان که همیشه در روایش می دید. فکر کرد خواب می بیند. تندتند به اطراف دوید تا همه جا را رصد کند. نکند یک جا را باقی بگذارد و از خواب بیدار شود؟ خانه پر از شکلات بود، دیوارها از شکلات، بالشت های مارشمالویی، میزهای به شکل شیرینی، چه خانه ی قشنگی بود. بیرونش چه شکلی بود؟ چرا دری پیدا نمی کرد؟ آنقدر گشت و گشت که بالاخره دری به شکل هویج دید. هویج میان آن همه شکلات؟ کمی شکلات ها را مزه

خدا جون سلام به روی ماهت

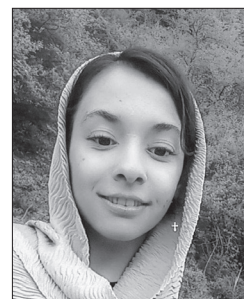


سیده فاطیما عقیلی

دنیای پر از رنج و شکوفه!

در جایی خوانده بودم که: «با وجود این دنیای پر از رنج، هنوز هم درختان شکوفه می دهند». ببینید کمی به این موضوع فکر کنیم. همه ما، تاکنون فکر کرده ایم که چقدر دنیا پر از رنج و بی رنگی است! اما تا حالا از زاویه دید دیگری، به این موضوع نگریستیم؟ آیا واقعا دنیا پر از رنج است؟ یا ما با افکارمان این سخنان را تأیید می کنیم و تحت تاثیر قرار می گیریم؟! در هر حال، برویم سراغ درختان. شاید فکر کنید که درختان، از اتفاقات اطرافشان چیزی سر در نمی آورند؛ اما این درست نیست! آنها هم زندگی می کنند و متوجه پیش آمدهای پیرامون خود می شوند. خلاصه، خوشبینی هم دست کمی از ماجرا ندارد. با خوشبینی می توان در احوالات ناخوشایند هم جوانه زد و رشد کرد. مانند درختانی که در سخت ترین شرایط، شکوفه می دهند.

نامه ای به پوربای ولی



پرستو علاءالدین

سلام بر پوربای ولی، پهلوان بزرگ ایران! من دختری از تبار ایرانم، در دوره ی جدید، دوره ای که کمتر کسی پیدا می شود تا مانند شما و یارانت دلیر و مردم دار باشد. زورخانه را یادتان هست؟ کمی بگذرد ممکن است این ورزش از یاد برود. اما واقعا ورزش زیبایی است، خیلی علاقه دارم فضای زورخانه را ببینم، آن میل های بزرگ، آن شیوه پوشش خاص، که به وضوح هنر و دلیری ایران در آن موج می زند. از ته دل آرزو می کنم که این ورزش باستانی، این ورزش پهلوانانه، توسط افرادی همچون شما حفظ شود. چند ماه پیش بود، گروهی از پسرهای کوچک که به گمانم ده دوازده سال بیشتر نداشتند، چنان ماهرانه میل ها را این طرف و آن طرف می انداختند و چنان مسلط به دور خود می چرخیدند که مرا به شگفت آورده بود. چیزی در چشمانشان همواره موج میزد، عشق به میهن و عشق به قوت علی (ع)؛ و همچنین بزرگ مردی در نگاهشان کاملا مشهود بود.



دروغ کم تر، زندگی بهتر



آرنيكا روح افزائي

خداحافظ بابا!
-خداحافظ پسر، مراقب خودت باش مدرسه خوش بگذره!
-سلام تامی چطوری؟ بزن قدش!
-اوه مارتین بازم که دیر کردی!
-آره می‌دونی که خونمون خارج و لامبورگینیمون خراب شد و سوئیچ جت شخصیم گم کردم به خاطر همین فکر کردم که اگه آژانس بگیرم خیلی بهتره.
- ولی مگه اون بابات نبود؟
- نه بابا گفتم که ما خیلی پول داریم. بابای من هیچ وقت گونی نمی‌پوشه.
حالا بیا بریم تو کلاس.

+ آهای تویی که داری این داستان رو میخونی؟ چیه؟ همه تو زندگیشون دروغ میگن ولی اگه بگم توی کوچه می‌خواییم، مامان و بابام به زور پول مدرسمو میدن و شب‌ها با شکم گرسنه و تشنه می‌خوایم حتی تو هم از من بدت میاد!
- سلام خانم معلم

- سلام تامی؛ و مارتین بازم که دیر کردی حتما می‌خوای مثل همیشه بگی ببخشید ماشینمون خراب شد؛ سوئیچ گم شد؛ ترافیک بود و مطمئنم که تکالیفتم انجام نادادی و دقتت هم یادت رفته.
- ببخشید من...

- دیگه نمی‌خوام بشنوم حالا وسایلتو جمع کن و برو دفتر مدیر.
+ آره خوب خودت با چشم‌های خودت خوندی که چی شد حتی فرصت نداد جوابشو بدم. می‌خوامم بهونه بیارم ولی وقتی بگم دقتی برای نوشتن ندارم هم باور نمی‌کنه! چی؟ می‌تونیم همه دروغ میگم! اوه فکر نکنم اگه دروغ نگم تو نجاتم می‌دادی؟ تامی نجاتم می‌داد؟ یا مامان بابای بدبختم؟ ها؟ مدیر، عمومه حتی خودش بهم گفته که دروغ بگم میگه گاهی دروغ بهترین سلاح برای تنهایی و بدبختیه! از طرفی هم خودش خیلی خسیسه و حتی یه دلار هم بهمون نداده و چون در لحظه حال دارم می‌نویسم و دفتر مدیر هم جای نوشتن نیست. دعا می‌کنم که کاش مردم به اجبار دروغ نگن! و کاش دنیایی بسازیم که هیچ انسانی از گفتن واقعیت ترسی نداشته باشد!

ماجرای زرافه کوچولو و سیب



سیده نیکا موسوی

یکی بود یکی نبود غیر از خدا هیچ کس نبود. زرافه ای بود که در زیر درخت گلابی زندگی می کرد. زرافه کوچولو مثل همیشه پنج شنبه ها به خانه مادر بزرگ رفت و مادر بزرگ هم مثل همیشه برای زرافه کوچولو داستان گفت. داستان این بار درباره ی خاصیت های سیب بود. زرافه از داستان مادر بزرگ نتیجه گرفت که سیب برای دندان ها مفید است. سیب خون را تصفیه می‌کند و تقویت کننده قلب است. کم خونی را درمان می‌کند و به درمان عفونت ها کمک می‌کند. مادر بزرگ آخر قصه گفت بهتر است که هر کس روزی یک عدد سیب بخورد، و این حرف مادر بزرگ زرافه کوچولو رو به فکر فرو برد. اما اون که تا الان هیچ سیبی نخورده! او حتی نمیدونه که سیب چه شکلی هست. ولی زرافه کوچولو ناراحت نشد و با خودش گفت ماهی رو هر وقت از آب بگیري تازه است و برای همین تصمیم گرفت هر طور که شده سیب را پیدا کند و بخورد. او از خانه بیرون آمد و شروع کرد به جستجو برای پیدا کردن سیب. سر

راه دوستش خوک شکمو را دید که در حال خوردن نارنگی بود. زرافه با خود گفت خوکی خانم داره نارنگی میخوره این که یک چیز تکراری هست ولی من می‌خوام یک چیز جدید بخورم به نام سیب. خوکی رو صدا زد و گفت: «خوکی تو میدونی من باید از کجا سیب پیدا کنم؟! خوکی در حالی که پوست نارنگی رو در سطل بازیافت انداخت گفت: «من شنیده ام که اسب ها سیب میخورن». زرافه کوچولو بدون معطلی به سمت مزرعه ای راه افتاد که در آن اسب های زیادی زندگی می‌کردند. به مزرعه اسب ها که رسید سراغ سیب را از اسب ها گرفت. اسب ها هم باغ سیبی که در آن نزدیکی بود را به زرافه نشان دادند. زرافه به سمت باغ سیب راه افتاد. خیلی دور نبود. کمی جلوتر که رفت چشمش به باغ سیب افتاد. زرافه از خوشحالی سرعش را زیاد کرد تا به باغ بزرگ سیب رسید آنجا پر از درخت های سیب رنگارنگ بود. سیب ها به رنگهای زرد، قرمز و سبز بودند. زرافه کوچولو خیلی ذوق زده شده بود واقعا باغ مثل یک تابلو زیبا بود، پر از رنگ های سبز و زرد و قرمز. اون بدون مکث نزدیک ترین سیب که قرمز بود را از درخت چید و شروع به خوردن کرد و عطر و مزه سیب تمام وجودش را گرفته بود و بسیار خوشحال بود که بالاخره سیب پیدا کرده بود. زرافه کمی سیب چید و به خانه برگشت. آن روز زرافه کوچولو همه ی دوستانش را برای شام دعوت کرد و همگی دور هم سیب خوردند و از فواید زیاد سیب برای هم صحبت کردند.

مار زخمی



فائزه یعقوبی

صبح زود از خواب پا شدم. رفتم از یخچال یک لیوان آب برداشتم و خوردم. بعد از پنجره بیرون رو تماشا کردم. چقدر هوا امروز عالی هستش جون میده برای پیاده روی صبح گاهی. خلاصه لباس مناسب برای پیاده روی پوشیدم و یک قمقمه آب برداشتم و رفتم. در مسیر که میرفتم خیلی عالی بود. از مسیر سرسبز جنگل لذت می‌بردم. جیک جیک گنجشک ها و صدای شرشر رودخانه مرا شگفت زده کرده بود. واقعا یک صبح زیبا برای خودم ساخته بودم. در مسیری که میرفتم یک تخته سنگ بزرگ بود که رفتم برای رفع استراحت رو آن تخته سنگ زیبا نشستم. چشمامو بستم و به صدای جنگل گوش دادم. که همان لحظه دیدم از پشت بوته ها صدای خش خشی بلند شد. نگاهی به بوته ها کردم اما زیاد توجهم رو جلب نکرد. همین که رفتم دوباره چشمم رو ببندم دیدم باز صدا داره بیشتر میشه. بلند شدم رفتم و یک چوب بلند برداشتم ببینم پشت بوته ها چیه؟! همین که بوته ها رو کنار زدم دیدم یک مار سیاه کوچولو به دور خودش حلقه زده. وقتی منو دید بیشتر به خودش جمع شده بود. وقتی مار رو دیدم ترسیدم و می‌خوامم از آنجا برم چون من از مارها خیلی وحشت دارم. اما این حس کنجکاوی منو آنجا نگه داشت که چرا بچه مار منو دید نرفت و هیچ حرکتی به خودش نداد. فقط دور خودش جمع شد. خلاصه من با چوبی که دستم بود رفتم چند قدم جلوتر و با چوب کمی با مار ور رفتم که دیدم زخمی شده و داره درد میکشه. خیلی میترسیدم ازش اما باز هم دلم نیومد همون جوری ولش کنم. گفتم خدایا چیکارکنم این یک موجود زندست. در ظرف آبم رو باز کردم و مار رو با کلی زحمت گذاشتمش داخل و با خودم بردم به دام پزشکی. گفتم: «من امروز تو جنگل یک چیزی پیدا کردم که زخمی بود دلم نیومد ولش کنم نمی‌دونم شما هم بهش دست می‌زنین یا نه؟» دکتر دام پزشکی گفت: «ما کارمون همین به تمام حیوانات کمک میکنیم حالا بگو تو چه چیزی رو پیدا کردی؟!» من گفتم: «یک بچه مار سیاه!» دکتر لبخندی زد و گفت: «بیار ببینم این خزنده کوچولو چش شده؟!» من بطری آب رو دادم دست دکتر و خداحافظی کردم. رفتم. بعد چند روز با خودم گفتم برم یک سری به دام پزشکی بزنم ببینم دکتر با رفیق کوچولوم چه کرد. وقتی دکتر منو دید گفت: «چقدر خوب شد آمدی. مار کوچولومون خوب خوب شده فقط مونده که... کجا بذارش؟!» من گفتم: «اگه اشکالی نداره من ببرمش همون جایی که پیداش کردم». دکتر گفت: «خیلی خوب میشه». مار سیاه کوچولو رو گرفتم و با خودم بردم داخل جنگل. خیلی با احتیاط فراوان اونو رها کردم و دیدم چقدر خوب داره خودشو سر میده و میخوزه. هیچ وقت فکر نمی‌کردم من با دیدن یک مار اینقدر خوش حال بشم. دیدم مار کوچولو سیاه تا پیش بوته ها رفت ولی برگشت به من نگاه کرد و دوباره به راهش

ادامه داد. برام خیلی جالب بود. انگاری ازم تشکر کرده بود. من اون روز خیلی درس ها گرفتم. گفتم هر موجودی وقتی نیاز به کمک داره باید بهش کمک کرد و به خودم افتخار کردم با این که خیلی خیلی از مار میترسم و هنوز هم میترسم اما به اون مار سیاه کوچولو کمک کردم.

سیب و کرم



ویانا روح افزایی

در باغی زیبا درخت سیب سبزی بود. بین این همه سیب یک سیب خوشگل و خوش رنگ و رو بود. سیب داشت از خودش تعریف می کرد که یک دفعه دید یکی انگار داره گاز میزندش. یک دفعه به خودش اومد دید که یک کرم داره گاز میزندش تا بره تو و برای خودش خونه درست کنه. سیب گفت: «ببخشید عزیزم از من اجازه گرفتی؟! بعد کرم گفت: «ببخشید چه اجازه ای؟ من کرم میوه هستم و نیاز نیست که اجازه بگیرم». سیب گفت: «عزیزم تو داری خوشگلی منواز بین میبری!» کرم گفت: «عزیزم من کرم میوه هستم و اصلا هم برام مهم نیست که تو شکل و قیافه ات خراب میشه یا نه! ببخشید باز هم». سیب دوباره گفت: «ببخشید میشه لطفا بری تا من خوشگل بمونم». کرم گفت: «سیب خوشگله! ببین اگه من برم بازم رد گازی که بهت زدم میمونه! پس کاری نکن که من برم چون هیچ فرقی به حال تو نداره!» سیب با ناراحتی داشت سیب های دیگر رو میدید و حرفی برای گفتن نداشت. دوباره کرم گفت: «اگه بخوای من میرم! ناراحت نباش!» همین که کرم سرشو انداخت بیرون تا بره گنجشکی منقارشو باز کرد تا کرم رو بخوره، سیب داد کشید و گفت: «نه گنجشک بد تو حق نداری کرم رو بخوری! کرم دوست منه!» کرم با تعجب برگشت گفت: «تو منو دوست خودت دونستی!» سیب گفت: «آره خب مگه چیه؟! مگه دوستم نیستی؟!» کرم با بغض فراوان گفت: «هیچکسی تا حالا منو مثل دوست خودش ندونست چون من کرم بودم و چیز چندشی بودم. سیب خوشگله مطمئنی که میخوای با من دوست باشی؟!» سیب با خوشحالی گفت: «بله که مطمئنم، دوست خوبم». از اون روز به بعد دیگه کرم و سیب بهترین دوست های دنیا بودن و هیچ دوستی شبیه آنها نمیتونستی پیدا کنی.



چرا خاطرات اولیه زندگی از ذهن ما پاک می شوند؟

۲. گفت وگو با خانواده و دوستان:

صحبت درباره دوران کودکی با اعضای خانواده یا دوستانی که در آن زمان همراه شما بودند، می تواند به روش مفیدی برای زنده کردن خاطرات خاص تبدیل شود. آن ها ممکن است نکات و جزئیاتی را به یاد بیاورند که شما فراموش کرده اید. این مکالمات می توانند تلنگری برای دسترسی به خاطرات بیشتری باشند.

۳. مرور یادگاری ها:

بررسی اشیای یادگاری مثل ژورنال های قدیمی، کتاب های رنگ آمیزی یا دیگر یادگاری های دوران کودکی می تواند خاطرات شما را تحریک کند. این اشیاء می توانند احساس nostalgia (نوستالژی) را در شما برانگیزند و به یادآوری لحظات خوشایند کمک کنند. علاوه بر این، نوشتن خاطرات خود در یک ژورنال می تواند روشی مؤثر برای ثبت آن ها باشد و به ایجاد و تقویت خاطرات جدید کمک کند.

۴. تجسم دوران کودکی:

تجسم تجربه های مربوط به دوران کودکی، مانند داستان ها و روایت هایی که والدین یا پدربزرگ و مادربزرگ تان برای شما تعریف کرده اند، می تواند به یادآوری روزهای اول زندگی شما کمک کند. این کار به شما این امکان را می دهد که احساس کنید در آن زمان ها حضور دارید و به خلق تصویری روشن از آن دوران کمک می کند.

۵. گشت زنی در مکان های قدیمی:

بازدید از مکان هایی که در آن ها زندگی کرده اید یا به آن ها مراجعه کرده اید، می تواند ابزاری قدرتمند برای بازیابی خاطرات مرتبط باشد. صداها، بوها یا حتی حس و حال خاص آن مکان ها می توانند تجربیات فراموش شده را دوباره در ذهن زنده کنند و به شما یادآوری کنند که آن زمان چه احساسی داشتید.

۶. جستجوی کمک از یک روانشناس:

اگر احساس می کنید نیاز به کمک بیشتری دارید، مشاوره با یک روانشناس یا متخصص می تواند بسیار مفید باشد. آن ها می توانند با ارائه ابزارها و روش های مناسب برای بازیابی خاطرات و مدیریت احساسات مرتبط با آن ها، به شما کمک کنند. این کار می تواند به شما آرامش بیشتری دهد و فرایند یادآوری را تسهیل کند. با استفاده از این استراتژی ها، می توانید تجربه های شیرین و مهم دوران کودکی خود را بهتر به یاد آورید و آن ها را در ذهن خود زنده کنید.



فراموشی دوران کودکی یک پدیده چندوجهی است که احتمالاً نتیجه تعامل پیچیده ای از عوامل بیولوژیکی، شناختی و حتی عاطفی است

این دوره، ممکن است باعث شود که خاطرات ثبت شده در مراحل اولیه، با پیشرفت رشد مغزی، بازنویسی یا حذف شوند. فراموشی دوران کودکی یک پدیده چندوجهی است که احتمالاً نتیجه تعامل پیچیده ای از عوامل بیولوژیکی، شناختی و حتی عاطفی است. تحقیقات همچنان ادامه دارد تا درک کامل تری از این معضل حافظه به دست آوریم و بفهمیم چگونه تجربیات اولیه ما، حتی اگر به طور آگاهانه به یاد نیاوریم، همچنان بر شخصیت و رفتار ما تأثیر می گذارند.

نکاتی برای یادآوری دوران کودکی

اگر به دنبال بازخوانی و حفظ لحظات باارزش دوران کودکی خود هستید، استراتژی های خاصی وجود دارد که می توانید به کار ببرید. این نکات به شما کمک خواهند کرد تا با استفاده از ابزارهای مناسب، خاطرات فراموش شده را زنده کنید و جزئیات بیشتری از آن دوران را به یادآورید.

۱. مرور عکس ها و فیلم های خانوادگی:

نگاه به عکس ها و فیلم های قدیمی خانوادگی می تواند به عنوان یک دروازه برای دسترسی به لحظات یاد رفته عمل کند. این نشانه های بصری به شما کمک می کنند تا جزئیات و رویدادهای دوران کودکی خود را به یاد آورید و احساسات مرتبط با آن ها را دوباره تجربه کنید.

در شکل دهی به حافظه ما نقش داشته باشند. در مقابل، گروهی از روانشناسان شناختی نیز رویکرد متفاوتی را اتخاذ کرده اند. آن ها بر این باورند که از بین رفتن خاطرات دوران نوزادی و اوایل کودکی، بیشتر به دلیل عدم تکامل کافی سیستم های شناختی و مغزی در این سنین است. از این منظر، کودکان در سال های اولیه زندگی هنوز مهارت های لازم برای «رمزگذاری» (Encoding)، «ذخیره» (Storage) و «بازیابی» (Retrieval) مؤثر خاطرات را به طور کامل کسب نکرده اند. یکی از دلایل کلیدی که این گروه به آن اشاره می کنند، نارسایی نسبی مهارت های زبانی در کودکان خردسال است. زبان نقش حیاتی در سازماندهی، طبقه بندی و بیان تجربیات دارد. وقتی کودک هنوز دایره لغات محدودی دارد و نمی تواند تجربیات خود را به صورت کلامی و منسجم بیان کند، توانایی او در رمزگذاری و ذخیره پایدار خاطرات به شکل قابل بازیابی در آینده، به شدت تحت تأثیر قرار می گیرد. خاطراتی که به صورت تصویری یا حسی ثبت می شوند، بدون چارچوب زبانی مناسب، ممکن است به مرور زمان و با تغییر ساختارهای مغزی، از دسترس خارج شوند. علاوه بر این، رشد سریع مغز در سال های اولیه، به خصوص در نواحی مرتبط با حافظه مانند هیپوکامپ (Hippocampus)، نیز می تواند نقش داشته باشد. تغییرات مداوم در ساختار نورونی و اتصالات مغزی در

ریشه های تاریخی و نظریه های اولیه:

نخستین بار در اواخر قرن نوزدهم، پژوهشگرانی چون کارولین مایلز، ویکتور هنری و کارولین هنری به بررسی فراموشی دوران کودکی پرداختند و این موضوع را به عنوان یک پدیده روانشناختی مطرح کردند. آن ها متوجه شدند که اکثر بزرگسالان خاطرات واضحی از سال های اولیه زندگی خود ندارند و این فقدان حافظه، پرسش های اساسی را درباره نحوه شکل گیری و تثبیت خاطرات در ذهن انسان ایجاد کرد. در سال ۱۹۳۵، نیز زیگموند فروید، نظریه پرداز برجسته روانکاوی، با ارائه نظریه ای تکان دهنده، دلیل فراموشی دوران کودکی را «سرکوب خاطرات» دانست. فروید معتقد بود که خاطرات اولیه ما، به ویژه تجربیات ناخوشایند یا حاوی محتوای «نامناسب» از دیدگاه اجتماعی و اخلاقی، توسط ذهن ناخودآگاه سرکوب می شوند تا از اضطراب و ناراحتی روانی جلوگیری کنند. اگرچه جزئیات دقیق نظریه فروید، به خصوص در مورد ماهیت محتوای نامناسب، امروزه اعتبار علمی گذشته را ندارد و کمتر مورد پذیرش قرار گرفته است، اما اصل اساسی ایده او مبنی بر اینکه خاطرات اولیه ما به نوعی پنهان یا دسترسی به آن ها دشوار است، همچنان توسط بسیاری از پژوهشگران در حوزه های مختلف روانشناسی و عصب شناسی مورد توجه قرار می گیرد. این دیدگاه نشان می دهد که مکانیسم های دفاعی ذهن می توانند

خاطرات اولیه زندگی اغلب محو هستند. علت این امر، هنوز به طور کامل مشخص نیست، اما ممکن است به محدودیت های شناختی در کودکی و رشد ناقص مغز در آن دوران مربوط باشد. آیا مغز این خاطرات را پاک می کند یا صرفاً آن ها را در اعماق ذهن پنهان می کند، سؤال است که هنوز پاسخ قطعی برای آن وجود ندارد. به گزارش ایرنا زندگی، خاطرات، پنجره ای به گذشته ما هستند و بخشی جدایی ناپذیر از هویت ما را تشکیل می دهند. اما بسیاری از ما با نگاهی به گذشته، متوجه فقدان خاطرات واضح و مشخص از سال های اولیه زندگی مان می شویم. این پدیده که به «فراموشی دوران کودکی» شهرت دارد، به معنای ناتوانی در به یاد آوردن رویدادهای مهم و حتی لحظات خاص در سال های اولیه زندگی است. این فقدان حافظه، نه ناشی از ضعف حافظه، بلکه ناشی از پیچیدگی های رشد مغز و سازوکارهای شناختی است که در این دوره شکل می گیرند. اما چرا خاطرات کودکی یادمان نمیداد؟ در حقیقت فراموشی دوران کودکی طبیعی است و نظریه حافظه سرکوب شده مطرح می شود. بنابراین فراموشی خاطرات کودکی اصلاً چیز غیر عادی نیست و فراموشی دوران کودکی بخشی از روند طبیعی رشد است. مطالعات نشان می دهند که کودکان در سال های اولیه زندگی، به ویژه تا سن سه سالگی، می توانند رویدادهای مهم سال گذشته را به یاد آورند. نرخ یادآوری تا حدود هفت سالگی نیز بالا باقی می ماند، به طوری که شرکت کنندگان در یک مطالعه تقریباً تا ۷۲ درصد از رویدادهای توصیف شده در سن سه سالگی را به یاد می آوردند. اما با رسیدن به سن هشت یا نه سالگی، این میزان به طور قابل توجهی کاهش می یابد و اغلب کودکان تنها قادر به بازآوری حدود ۳۵ درصد از تجربیات توصیف شده در سن سه سالگی هستند. این کاهش چشمگیر در توانایی یادآوری، به نحوه شکل گیری و ذخیره سازی خاطرات در سنین مختلف مرتبط است. محققان بر این باورند که از سن هفت سالگی به بعد، کودکان به تدریج به سمت ذخیره سازی خاطرات خطی تر و سازمان یافته تر در زمان و مکان تمایل پیدا می کنند. این فرایند شامل طبقه بندی و سازماندهی تجربیات به صورت روایت گونه و در چارچوب یک زمان بندی خاص است. این گزارش به بررسی دلایل و چگونگی فراموشی دوران کودکی می پردازد و به بررسی پیامدهای آن بر درک خودمان از گذشته می پردازد.