

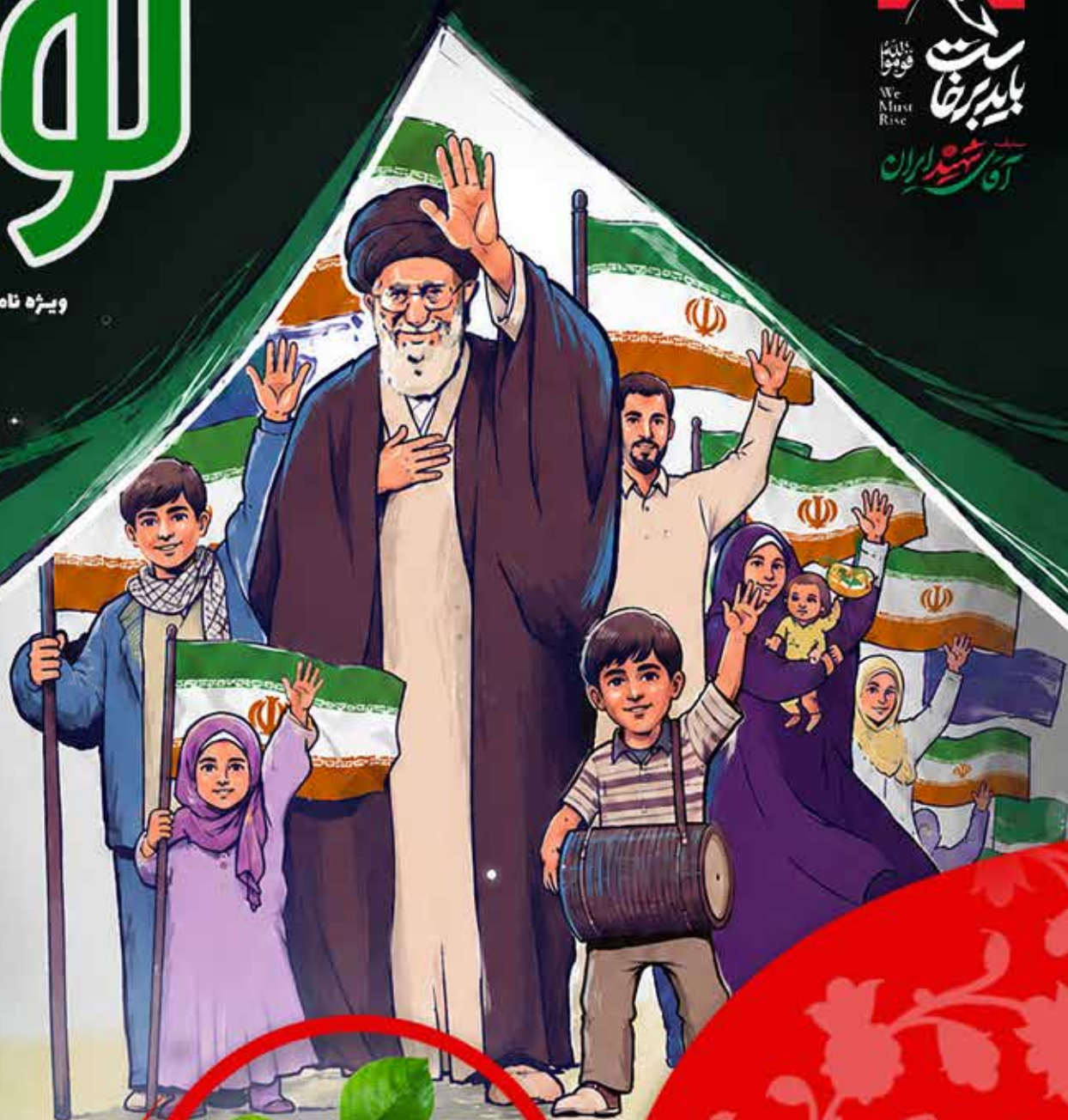
ویژه نامه فرهنگی، هنری و ادبی

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان مازندران

بهار ۱۴۰۵

نوج

ویژه نامه نوجوان محوری



کانون پرورش فکری
کودکان و نوجوانان
استان مازندران



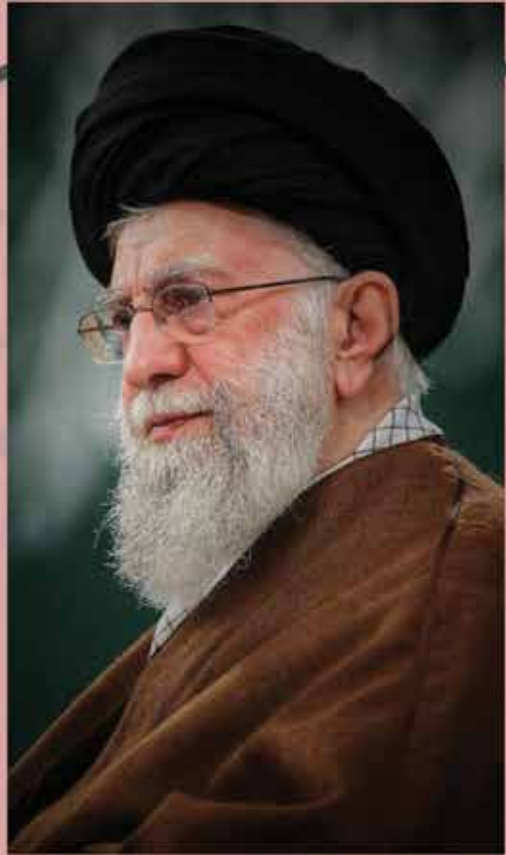
رهبر معظم انقلاب اسلامی، حضرت آیت‌الله سید مجتبی حسینی خامنه‌ای (حفظه‌الله)

بسم‌الله الرحمن الرحیم

زبان فارسی علاوه بر ابزار گفتار و نوشتار، قالب شناخت و رشته‌ی اتصال اندیشه و مرزهای هویتی ایرانیان را تشکیل می‌دهد. زبان و ادب فارسی یکی از بزرگترین ظرفیتها برای ترویج فرهنگ و تمدن غنی ایران اسلامی در گستره‌ی جهانی است؛ و توصیه‌ی رهبر حکیم و شهیدمان اعلی‌الله مقامه الشریف به قدرتمند شدن زبان فارسی، چراغ راه اقتدار «تمدن ایرانی - اسلامی» می‌باشد.

ملت عزیز ایران در دفاع مقدس سوم نیز همچون دو جنگ تحمیلی قبلی ثابت کردند که داستانهای اسطوره‌ای فردوسی، واقعیت زندگی و شخصیت قهرمانانه‌ی آنان بوده و مفاهیم انسان‌ساز، سلحشورانه، و قرآنی شاهنامه، همه‌ی اقوام و اقشار ایران را در حفظ هویت، اصالت و استقلال خود و مبارزه با «ضحاک‌وشان» متجاوز، همدل و همراه و همساز می‌کند. این حماسه‌ی حضور و دفاع و پیروزی، تکلیف بزرگی را بر دوش اهالی فرهنگ و ادب و هنر می‌گذارد تا همچون فردوسی برخیزند و بعثت هنرمندان را در امتداد بعثت مردم رقم زنند؛ فکر و قلم و زبان را با هنر درآمیزند و روایت خیزش عظیم ملت را در تاریخ، ماندگار کنند.

از سوی دیگر مقاومت غیورانه و پیروزی افتخارآمیز در برابر تهاجم دیوسیرتان و شیاطین جهان، ملت را برای پاسداری از استقلال تمدنی و مقابله با تهاجم زبانی، فرهنگی و سبک زندگی امریکایی آماده‌تر کرده است تا با ابتکار و نوآوری فعالان عرصه‌ی فرهنگی در جهت تأمین پدافند زبانی و گفتمانی و رشد و بالندگی کودکان، نوجوانان و جوانان، مراحل باقیمانده تا پیروزی نهایی را با استواری بیشتر بپیماید، بَعونِ الله تعالی.



رهبر شهید انقلاب، حضرت آیت‌الله سید علی خامنه‌ای (رحمه‌الله علیه)

فردوسی از اول با نام خدا شروع می‌کند - «به نام خداوند جان و خرد / کزین برتر اندیشه بر نگذرد»
- تا آخر هم همین‌طور است؛ فردوسی را با این چشم نگاه کنید. فردوسی، خدای سخن است؛ او
زبان مستحکم و استواری دارد و واقعاً پدر زبان فارسی امروز است؛ او دلباخته و مجذوب مفاهیم
حکمت اسلامی بود؛ شاهنامه را با این دید نگاه کنید.

بیانات در دیدار اعضای گروه ادب و هنر صدای جمهوری اسلامی ایران، ۵ اسفند ۱۳۷۰



بسم الله الرحمن الرحيم

ویژمنامه فرهنگ، هنری و ادبی نوج

صاحب امتیاز: اداره کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان مازندران

مدیر مسئول: دکتر حامد فاضلی کبریا

مدیر داخلی: فرشته شهمیرزادی

سرمدیر: محمد جواد کشوری

زیر نظر شورای سردبیری:

نعمه خندکار - فاطمه احسانی - ربابه هاشمی - سهیلا بابایی - رضا عابدی - ثمانه حاجیان

همکاران این شماره:

فاطمه احسانی - محمد جواد کشوری - مصطفی نجفی - نازنین زهرا عابدیان - شهلا نیکونیا -

لیلا غلامی - زهرا تمیزی - محمد حسام باباگلی - آوید آریانفر - کوثر کاظمی - آتنا آزاد -

پریشان خسروی - ضحی خلیلی - محمد حسین حیدری گرجی - آیسامردانی - رکسانا داعی -

سلوا معصومی - مهرآیین نیکو - ترنم حسینی

صفحه آرایی و گرافیک: رضا عابدی

با تشکر از واحد اداری و مالی و حراست کانون مازندران

نشانی: مازندران ، ساری ، خیابان رودکی - جنب پارک کوشا سنگ - اداره کل کانون

پرورش کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان مازندران

آدرس ایمیل: mazandaran@kpf.ir

پایگاه اطلاع رسانی: <https://www.kanoonnews.ir/service/province/mazandaran>

شماره تماس: ۳۳۶۰۸۵۶۵ - ۳۳۶۰۸۵۶۶



فهرست

۱۰	 اقدام پژوهی
۱۶	 پژوهش اعضا
۲۳	 از «لافکادیو» تا هویت
۲۸	 نگاهی به رمان «دشتِ کیت» نوشته‌ی «دیوید آلموند»
۳۰	 جستار
۳۶	 دلنوشته و داستان
۳۹	 شعر
۴۲	 آثار هنری اعضا
۴۷	 تحلیل آثار هنری
۵۰	 رخدادهای شاخص فصل بهار



جناب آقای دکتر پزشکیان، رئیس محترم جمهور

به نام خداوند جان و خرد

ایران، سرزمین دانایان و دلیران است؛ سرزمینی که پهلوانانش تنها با شمشیر شناخته نمی‌شوند، بلکه خرد، وفاداری، جوانمردی و فداکاری، آنان را جاودانه کرده است. این جاودانگی اما جز با روایت حکیمان و سخنورانی که پاسدار حافظه تاریخی این ملت بوده‌اند، ممکن نمی‌شود؛ و در میان آنان، نام حکیم ابوالقاسم فردوسی همچون قله‌ای بلند بر تارک فرهنگ ایران می‌درخشد.

فردوسی بزرگ، با آفرینش شاهنامه، تنها یک منظومه حماسی نسرو؛ او روح ایران را در کلمات دمید و شناسنامه تاریخی و فرهنگی ملتی را رقم زد که قرن‌ها و هزارها در تندباد حوادث ایستادگی کرده است. شاهنامه، روایت نبرد خیر و شر، آزادی و بیداد، خرد و جهل است؛ کتابی که فرهنگ ایرانی و زبان پارسی را به استواری دماوند نگاه داشت و میان نسل‌های ایرانی، از دیروز تا امروز، پیوندی ناگسستنی برقرار کرد. آن «کاخ بلند» که فردوسی از سخن بنا نهاد، نه تنها از باد و باران روزگار گزند ندید، بلکه پناهگاه هویت ایرانی شد.

حکیم توس به درستی دریافته بود که آنچه یک تمدن را جاودانه می‌کند، پیوند شجاعت با خرد است. از همین رو، پهلوانان شاهنامه، نه تنها جنگاور، بلکه صاحبان درایت و اخلاق‌اند. فردوسی این حکمت را از ژرفای فرهنگ ایرانی برگرفت و با معارف اسلامی، به‌ویژه سنت شیعی در آمیخت؛ سنتی که در آن پهلوانی در پیوند با عدالت، وفاداری و دفاع از حقیقت است.

از همین منظر است که حماسه فردوسی توانست میان پهلوانان اسطوره‌ای و ملی ایران، با پهلوانان دینی و مذهبی این سرزمین پیوندی ماندگار برقرار کند؛ پیوندی که از رستم و گیو و سیاوش و کاوه، تا نام و مرام امیرالمؤمنین علی و فرزندان و پیروان راستین ایشان، بر محور جوانمردی، عدالت و حمایت از مظلوم معنا می‌یابد. در نگاه فردوسی، پهلوانی تنها قدرت نیست، بلکه فضیلت است؛ و این همان حقیقتی است که در فرهنگ ایرانی و شیعی ما امتداد یافته است.

امروز نیز ایران، عرصه درخشش پهلوانانی بزرگ و بی‌ادعاست؛ پهلوانانی که در برابر ظلم و تعدی بیدادگران زمانه با فداکاری و خردورزی خویش، امنیت، عزت و سرافرازی این ملت را پاس می‌دارند. اینجانب در روز بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی و پاسداشت زبان فارسی، با ادای احترام به همه حافظان و نگاهبانان ایران و فرهنگ ایرانی اسلامی، یقین دارم که آیندگان، از پهلوانان روزگار ما نیز همان‌گونه سخن خواهند گفت که فردوسی از پهلوانان جاودان ایران سخن به میان آورد.



جناب آقای دکتر علیرضا کاظمی، وزیر محترم آموزش و پرورش

زبان فارسی، پلی است میان گذشته حال و آینده و ریشه اتصال اندیشه و مرزهای هویتی ایرانیان و بزرگ ترین ظرفیت ادبی برای ترویج فرهنگ و تمدن غنی ایرانی اسلامی در گستره جهان و سند محکمی بر اقتدار و تمدن ایرانی اسلامی است. شاهنامه فردوسی، نه یک اثر ادبی که روایت جاودانه‌ای از عزت، اقتدار آزادی و خردورزی دیرین ملتی است که هیچ‌گاه در مقابل زور و جور حاکمان جلاد خوی سر خم نکرده و مقتدرانه در مقابل پلیدی‌ها، کژی‌ها و ناراستی ضحاک خویان زمان ایستاده و از حق و حقیقت و فرهنگ و خرد ایرانی اسلامی، دفاع کرده‌اند.

امروز نیز که ضحاک صفتان کودک‌کش، هوس دست یازیدن به خاک پاک میهن عزیزمان را در سر می پروراند، مردم غیور و وطن‌پرست ایران اسلامی، به تاسی از رهبر شهید و آزاده (رضوان الله تعالی علیه) و نیاکان نیک‌سرشت خویش، مجاهدانه، میادین شهر را به عرصه مبارزه مقتدرانه با دشمنان و اهریمنان تبدیل کرده و همچون فریدون فرخ، راست قامتانه و درایت‌مندانه در مقابل بیدادگران تاریخ ایستاده و پاسدار فرهنگ و تمدن این کهن مرزوبوم جاودان شده و حماسه دیگری خلق کردند.

این روز بزرگ، فرصت مغتنمی است برای قدردانی از خیزش و حماسه تحسین‌برانگیز مردم ایران عزیز در دفاع از کیان کشور و ارج نهادن به نقش بی‌بدیل خالق شاهنامه، پاسدار راستین زبان، فرهنگ و هویت ایران اسلامی، حکیم ابوالقاسم فردوسی که با خلق حماسه‌ای ماندگار، تاریخ، اسطوره و ارزش‌های دینی و اخلاقی ایران اسلامی را به‌عنوان بخشی از حافظه تاریخی ایرانیان، از گزند بادوباران و حوادث تند روزگار، مصون نگه داشت تا نسل‌های متمادی و آیندگان و آینده‌سازان میهن عزیزمان را با مفاهیم انسان‌ساز و سلحشورانه شاهنامه هم‌دل و همراه نماید.

اکنون برماست تا در امتداد حماسه جاوید فردوسی، روایت گر حماسه‌های ماندگار مردم قهرمان، پیروزی های قهرمانانه فرماندهان و سلحشوران و آزادی‌خواهی و استقلال‌طلبی سیاستمداران ایران عزیز به آینده سازان میهن عزیزمان باشیم تا آنان نیز چون نیاکان خویش پاسدار فرهنگ و تمدن دیرپای ایرانی اسلامی باشند.

پیام به مناسبت روز پاسداشت زبان فارسی و بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی، ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۵



جناب آقای دکتر حامد علامتی، مدیر عامل محترم کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

کشف و پرورش استعداد های کودکان و نوجوانان، از دیرباز رسالت اصلی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان بوده و این موضوع به صراحت در اساس نامه این نهاد به عنوان یک وظیفه مهم آورده شده است. قریب سه سال از فعالیت باشگاه ادبی قاف می گذرد. تأسیس این باشگاه اتفاق بسیار مبارکی است که توانسته فرآیند استعدادیابی را ارتقا دهد. از همکاران و کارشناسان انتظار می رود که این الگوی موفق را به سایر حوزه های هنری و ادبی نیز تعمیم داده و با تشکیل تشکلهای تخصصی و باشگاههای استعدادیابی مشابه، فضای رشد را برای تمامی کودکان و نوجوانان فراهم کنند. میراث ارزشمند ادبی ما باید پاسداری شود و نقش کارشناسان ادبی کانون در پیوند دادن کودکان و نوجوانان با ریشه های فرهنگی و زبانی ایران زمین بسیار مهم است.

در بازدید از مدیریت آفرینش های ادبی و هنری به مناسبت روز پاسداشت زبان فارسی و بزرگداشت فردوسی، ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۵



سخن مدیرمسئول

باز این چه شورش است که در خلق عالم است

باز این چه نوحه و چه عزا و چه ماتم است

بسم الله الرحمن الرحيم

شماره پیش روی نشریه «نوج» در روزهایی منتشر می‌شود که ملت ایران یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین مقاطع تاریخ معاصر خود را پشت سر گذاشته است. مراسم تشییع و خاکسپاری پرشکوه و تاریخی قائد شهید، حضرت آیت‌الله العظمی سیدعلی خامنه‌ای (رحمه‌الله علیه) و وقایعی که بار دیگر انسجام ملی، پابندی مردم به ارزش‌های انقلاب اسلامی و نقش هدایتگر نهادهای فرهنگی و تربیتی را در انتقال مفاهیم هویت‌ساز به نسل آینده آشکار ساخت.

در ماه‌های گذشته، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان مازندران همگام با مردم شریف ایران، با اجرای برنامه‌های فرهنگی متناسب با شرایط کشور، تلاش کرد زمینه گفت‌وگو، آگاهی‌بخشی و تبیین مفاهیم ارزشمند دینی و ملی را برای کودکان و نوجوانان فراهم آورد. برگزاری نشست‌های فرهنگی، ویژه‌برنامه‌های ادبی، هنری، علمی و فعالیت‌های متنوع مراکز فرهنگی هنری استان، بخشی از این تلاش‌ها بوده است.

همزمان با این رویدادها، فرارسیدن ماه محرم، ماه ایشار، آزادی و معرفت، فرصت مغتنمی را برای تعمیق آموزه‌های عاشورایی در میان نسل نو فراهم آورده است. نهضت حضرت اباعبدالله الحسین (ع) همچنان سرچشمه‌ای زلال برای ترویج ارزش‌هایی چون حق‌طلبی، مسئولیت‌پذیری، عدالت‌خواهی و کرامت انسانی است و کانون پرورش فکری مازندران نیز با بهره‌گیری از ظرفیت‌های فرهنگی خود، در مسیر گسترش شور و شعور حسینی گام برمی‌دارد.

در این شماره از نشریه «نوج»، مجموعه‌ای از گزارش‌ها، یادداشت‌ها، آثار فرهنگی، هنری، ادبی و اخبار فعالیت‌های مراکز استان گردآوری شده است که حاصل تلاش صمیمانه مربیان، کارشناسان و اعضای خلاق و توانمند کانون است. از تمامی عزیزانی که در تولید این مجموعه سهم داشتند صمیمانه قدردانی می‌کنم و امیدوارم این شماره نیز همچون گذشته بتواند روایتگر بخشی از کوشش‌های ارزشمند خانواده بزرگ کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان مازندران باشد.

از خداوند متعال مسئلت دارم که همه ما را در مسیر خدمت خالصانه به کودکان و نوجوانان این سرزمین موفق بدارد و توفیق بهر‌مندی از آموزه‌های حیات‌بخش فرهنگ عاشورا را نصیبمان فرماید.

حامد فاضلی کبریا

مدیرمسئول فصل‌نامه پژوهشی، فرهنگی، هنری و ادبی نوج

اقدام پژوهی

مصطفی نجفی، مربی مسئول مرکز سیار روستایی سوادکوه

چگونه توانستم سه روستای کلیچ خیل، فرامرزکلا و بورخیل در شهرستان سوادکوه شمالی را به الگوی فرهنگ زیست محیطی و مدیریت پسماند تبدیل کنم

رتبه سوم بخش اقدام پژوهی هفدهمین جشنواره پژوهش کانون استان مازندران



چکیده

این پژوهش با هدف ارتقای فرهنگ زیست محیطی و مدیریت پسماند در سه روستای کلیچ خیل (۵۴۰ خانوار)، بورخیل (۳۴۰ خانوار) و فرامرزکلا (۲۹۸ خانوار) انجام شد. با استفاده از روش اقدام پژوهی و گردآوری داده‌ها از طریق مشاهده، پرسش‌نامه (۷۰ نمونه) و مصاحبه با دهیاران، راهکارهایی شامل آموزش خلاق، نصب سطل‌های تفکیک، تشکیل گروه‌های داوطلب و برگزاری رویدادهای فرهنگی اجرا شد. نتایج نشان داد زباله‌های رهاشده حدود ۳۰٪ کاهش یافته و نزدیک به ۵۰٪ خانوارها تفکیک پسماند را آغاز کرده‌اند. مشارکت کودکان و نوجوانان در قالب «سفیران کوچک محیط زیست» با استقبال بیش از ۸۰٪ از مسافران و اهالی روبرو شد. ارزیابی راهکارها نشان داد که «سفیران کوچک محیط زیست» مؤثرترین روش و «جشنواره هنر از زباله» با وجود جذابیت، نیازمند تداوم بیشتری است. این پژوهش تأثیر ترکیب آموزش خلاق، مشارکت مردمی و استفاده از ظرفیت‌های فرهنگی محلی را در ایجاد تغییر پایدار تأیید می‌کند.

مقدمه

مدیریت پسماند در مناطق روستایی ایران، به‌ویژه در مناطق گردشگری مانند سوادکوه شمالی، به چالشی پیچیده تبدیل شده است. افزایش پسماندهای خانگی و گردشگری، نبود سیستم جمع‌آوری کارآمد و ضعف فرهنگی در تفکیک زباله، زیست‌بوم ارزشمند این منطقه را تهدید می‌کند.

این پژوهش با بهره‌گیری از رویکرد «اقدام پژوهی» و با تکیه بر ظرفیت‌های اعضای کتابخانه سیار و مشارکت جامعه محلی، به طراحی و اجرای راه‌حل‌های عملی پرداخته است. در این مسیر، کتابخانه سیار روستایی به عنوان پلی فرهنگی و آموزشی، نقش محوری در ایجاد پیوند بین نسل‌ها و تسهیل فرآیند آموزش زیست محیطی ایفا نمود.

تجربه میدانی نشان داد که رویکرد مربیان سیار، نه تنها امکان دسترسی به عمق روستاها را فراهم می‌کند، بلکه به دلیل ماهیت غیررسمی و مبتنی بر اعتماد، زمینه‌ساز پذیرش سریع‌تر تغییرات رفتاری در حوزه محیط زیست شده است.

توصیف وضعیت موجود:

- شناسایی ۴۵ نقطه تجمع زباله در مسیرهای نمونه.
- انجام زباله‌ریزی بدون تفکیک توسط ۷۲٪ خانوارها (بر اساس پرسش‌نامه اولیه از ۷۰ خانوار)
- فقدان آموزش منظم محیط‌زیستی در مدارس و جامعه.
- تأثیر منفی مسافران بر افزایش پسماند در فصول گردشگری.
- نبود سطل‌های تفکیک در سطح روستاها و عدم آگاهی عمومی از مزایای بازیافت.

اهداف پژوهش

هدف کلی:

- ارتقای فرهنگ زیست محیطی و تبدیل روستاهای کلیچ خیل، فرامرزکلا و بورخیل به الگویی پایدار در مدیریت پسماند.

اهداف جزئی:

- کاهش زباله‌های رهاشده در طبیعت و معابر روستاها.
- ترویج و نهادینه کردن فرهنگ تفکیک پسماند از مبدأ در بین خانوارها.
- افزایش مشارکت فعال کودکان، نوجوانان و بزرگسالان در پاکسازی و نگهداری از محیط زیست روستا.
- توانمندسازی جامعه محلی و ایجاد گروه‌های داوطلب برای تداوم فعالیت‌های زیست محیطی.
- بهره‌گیری از ظرفیت‌های فرهنگی مانند کتابخانه‌های سیار.

سوالات پژوهش

سوال اصلی:

• چگونه می‌توان با استفاده از راهکارهای مشارکتی، آموزشی و فرهنگی، سه روستای کلیچ‌خیل، فرامرزکلا و بورخیل را به الگویی برای فرهنگ زیست‌محیطی و مدیریت پسماند تبدیل کرد؟

سوالات فرعی:

• چه عواملی (فرهنگی، اجتماعی، زیرساختی) بیشترین نقش را در بی‌توجهی به مدیریت پسماند در این روستاها داشته است؟

• تأثیر آموزش‌های خلاقانه و غیرمستقیم (از طریق کودکان، جشنواره‌ها، تابلوها) در تغییر نگرش و رفتار ساکنین تا چه اندازه است؟

• مشارکت کودکان و نوجوانان به عنوان «سفیران کوچک محیط زیست» چه تأثیری در آموزش همسالان، خانواده‌ها و حتی مسافران دارد؟

• همکاری با نهادهای محلی مانند دهیاری و کتابخانه سیار روستایی تا چه حد در موفقیت و تداوم طرح موثر بوده است؟

گردآوری و تجزیه و تحلیل شواهد اولیه

داده‌ها از طریق پرسش‌نامه (۷۰ خانوار)، مصاحبه با دهیاران و مشاهده میدانی جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها نشان‌دهنده چند علت اصلی بود: ضعف آگاهی (۷۲٪ خانوارها با تفکیک زباله آشنا نبودند)، نبود امکانات (فقدان سطل‌های تفکیک) و تأثیر پسماند مسافران. مصاحبه با دهیاران نیز بر نبود زیرساخت و برنامه آموزشی تأکید داشت.

انتخاب و طراحی راه‌حل

• برگزاری کارگاه‌های آموزشی و نمایش‌های عروسکی

• تشکیل گروه یاران روستای پاک

• نصب سطل‌های تفکیک و تابلوهای آموزشی

• برگزاری کارگاه هنر از زباله

• طراحی کمپین آموزشی برای مسافران

• تسهیل‌گری مربی سیار جهت اجرای برنامه‌ها

اجرای راه‌حل و نظارت

• برگزاری کارگاه‌های آموزشی:

شش کارگاه آموزشی تعاملی با حضور ۱۸۰ دانش‌آموز در سه روستا برگزار شد. در این کارگاه‌ها از روش‌های خلاقانه شامل نمایش عروسکی، بازی نقش‌آفرینی و مسابقات گروهی استفاده شد. محتوای آموزشی شامل آشنایی با انواع پسماند، روش‌های تفکیک، مضرات رهاسازی زباله و فواید بازیافت بود.

• نصب سطل‌های تفکیک و تابلوهای آموزشی:

۳۰ عدد سطل تفکیک پسماند در نقاط پرتردد هر روستا نصب شد. همچنین ۷ تابلو آموزشی با پیام‌های ساده و تصویری در مراکز عمومی نصب گردید. متن تابلوها به زبان محلی و با استفاده از تصاویر گویا طراحی شده بود.

• انجام پاکسازی‌های گروهی:

سه پاکسازی گروهی با مشارکت ۱۲۰ نفر از اهالی انجام شد. در مجموع ۴۰۰ کیلوگرم زباله از محیط‌های طبیعی و معابر جمع‌آوری گردید. پس از هر پاکسازی، جلسات گفت‌وگوی مشارکتی برای تحلیل انواع زباله‌ها برگزار شد.

• تشکیل گروه داوطلبان:

گروه چهل و پنج نفره «یاران روستای پاک» با حضور کودکان، نوجوانان و جوانان تشکیل شد. برای اعضا کارت شناسایی صادر شد و مسئولیت‌های مشخصی به هر نفر محول گردید. جلسات منظم ماهانه برای برنامه‌ریزی و پیگیری فعالیت‌ها برگزار شد.

• برگزاری جشنواره هنر از زباله:

۱۲۰ اثر هنری از پسماندهای خشک توسط کودکان و نوجوانان خلق شد. آثار برتر در نمایشگاه عمومی به نمایش گذاشته شد و به صاحبان آن‌ها جوایزی اهدا گردید. این جشنواره انگیزه خلاقانه برای جمع‌آوری پسماند ایجاد کرد.

• اجرای کمپین سفیران کوچک محیط‌زیست:

۲۰ کودک و نوجوان آموزش‌دیده به عنوان «سفیر» انتخاب شدند. به هر سفیر یک بسته آموزشی شامل بروشور، کارت شناسایی و نمونه‌های تفکیک تحویل داده شد. سفیران در ایستگاه‌های مشخص شده با مسافران گفتگو می‌کردند.

• برنامه کتاب محور:

ده جلسه قصه‌خوانی با موضوع محیط‌زیست برای ۱۵۰ کودک برگزار شد. کتاب‌های مرتبط با موضوع بازیافت و محیط‌زیست به امانت داده شد. مسابقات کتابخوانی با موضوع حفاظت از محیط‌زیست برگزار گردید.

• نظارت و ارزیابی مستمر:

بازدیدهای هفتگی از نقاط نصب سطل‌ها و تابلوها انجام شد. چک‌لیست‌های نظارتی توسط دهیارها تکمیل گردید. جلسات ماهانه با گروه داوطلبان تشکیل و مشاهدات و بازخوردها در دفتر یادداشت روزانه ثبت شد. همچنین مصاحبه‌های دوره‌ای با اهالی و مسافران انجام می‌گرفت. این نظارت مستمر امکان شناسایی به

موقع مشکلات و انجام اصلاحات لازم را فراهم می‌کرد.

سیار روستایی
• برنامه‌ریزی برای تداوم جشنواره هنر از زباله با
مشارکت نهادهای محلی

گردآوری شواهد ثانویه و ارزیابی تاثیر

• کاهش حدود ۳۰٪ زباله‌های رهاشده.

• آغاز تفکیک پسماند توسط نزدیک به ۵۰٪ خانوارها.

• بازخورد مثبت بیش از ۸۰٪ مسافران از آموزش‌های
کودکان.

• تأیید نتایج توسط دهیاران و کارشناسان محیط‌زیست.

• ارزیابی راهکارها نشان داد:

• راهکار بسیار مؤثر: «سفیران کوچک محیط زیست»

به دلیل استقبال گسترده و تأثیر مستقیم

• راهکار مؤثر: «نصب سطل‌های تفکیک» ایجاد امکان

عملی تفکیک

• راهکار با تأثیر متوسط: «جشنواره هنر از زباله» نیاز

به تداوم برای اثرگذاری پایدار

• راهکار با تأثیر بلندمدت: «تشکیل گروه یاران روستای

پاک» تضمین تداوم فعالیت‌ها

تقدیر و تشکر

از اهالی سه روستای کلیچ‌خیل، فرامرزکلا و بورخیل،
دهیاران محترم، اعضای نوجوان که با همکاری
صمیمانه در اجرای این طرح یاری کردند، صمیمانه
قدردانی می‌کنم. به ویژه از کودکان و نوجوانانی که
با اشتیاق در کارگاه‌ها مشارکت نمودند و به سفیران
محیط زیست روستا تبدیل شدند، سپاسگزارم.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها:

این پژوهش نشان داد که تغییر رفتار در مدیریت
پسماند روستایی زمانی پایدار می‌ماند که آموزش‌ها از
مسیرهای متنوع و خلاقانه ارائه شوند. مشارکت کودکان
و نوجوانان نه تنها در آگاهی‌بخشی به خانواده‌ها مؤثر
بود، بلکه در تعامل با مسافران نیز نقش سفیران
محیط زیست را به خوبی ایفا کردند.

در این میان، کتابخانه سیار روستایی با قابلیت
تحرک و دسترسی به عمق روستاها، به عنوان پایگاهی
فرهنگی-آموزشی، نقش تسهیل‌گر و پیونددهنده را ایفا
نمود. حضور مستمر و برنامه‌ریزی شده این مرکز،
زمینه‌ساز جلب اعتماد و مشارکت مؤثر کودکان و
نوجوانان شد که برآیند آن، شکل‌گیری کمپین موفق
«سفیران کوچک محیط‌زیست» و ترویج چرخه بازیافت
در بستر جامعه محلی بود.

تلفیق دانش بومی، مشارکت کودکان و نوجوانان و
ظرفیت‌های فرهنگی موجود، الگویی موفق برای
گسترش به دیگر مناطق روستایی کشور است.

پیشنهادها:

• گسترش طرح به سایر روستاها با محوریت مشارکت

کتابخانه‌های سیار

• تأمین زیرساخت‌های پایدار

• تثبیت کمپین سفیران کوچک محیط‌زیست

• طراحی بسته‌های آموزشی مشترک با کتابخانه‌های

گزارش مصور، از چالش تا دستاورد گلچینی از تصاویر فعالیت‌های انجام‌شده در راستای تبدیل روستاها به الگوی مدیریت پسماند









آوید آریانفر ۱۶ ساله، عضو مرکز فرهنگی هنری رامسر
مربی: فاطمه نعمتی سارخانلو

بررسی چالش و پارادوکس انتخاب در نوجوانان؛ راهکارهای انتخاب از گزینه های متعدد انتخاب در نوجوانان؛ راهکارهای انتخاب از گزینه های متعدد

برگزیده هفدهمین جشنواره پژوهش کانون
استان مازندران

کلمات کلیدی: نوجوان، تصمیم گیری، افزایش اضطراب، رضایت،
تصمیم گیری

بیان مساله

چالش و پارادوکس به مفهوم انتخاب بین چند گزینه همسان با نتایج متفاوت یا ناهمسان در انتخاب، ولی با نتایج مشابه است. چالش یا پارادوکس انتخاب می تواند از بزرگترین دغدغه های نوجوان باشد. آینده یک نوجوان در گرو انتخاب هاست و ریشه بحران های انتخاب خود می تواند از بزرگترین دغدغه ها باشد. در انتخاب واژه «چالش» یا «پارادوکس» در ابتدای پژوهش، با توجه به کامل بودن این دو واژه در کنار یکدیگر، به این نتیجه رسیدم که برای نشان دادن تمام مفهومی که در ذهنم بود، از هر دو استفاده کنم.

در ابتدای پژوهش و مطالعه، نمی دانستم که «پارادوکس انتخاب» نام کتابی از بری شوارتز است؛ کتاب چرا از انتخاب هایمان ناخشنودیم؟ ابتدا موضوع چالش در انتخاب، یک فکر متفاوت و پرسشی از دنیای پرچالش و تنش در درونم، موضوع ذهنم بود. اما بعد از چند کارگاه گفت و گو در کانون رامسر درباره انتخاب، اولویت، تصمیم گیری و نقش آن در توسعه فردی و نقشه آینده، چالش ذهنی من به سمت «باید یک کاری برای خودم بکنم» پیش رفت.

با یک نگاه ساده می توان به نظریه بری شوارتز، روان شناس آمریکایی، رسید. شوارتز معتقد است: «آنگاه که آزادی انتخاب، اضطراب می آورد. معمولاً چنین تصور می شود که انتخاب بیشتر یعنی داشتن گزینه های بهتر و رضایت بیشتر.

اما مراقب انتخاب های اضافه باشید؛ بار اضافی انتخاب باعث می شود که شما تصمیمات خود را حتی پیش از اعمال آن زیر سؤال برده، توقعاتتان به طرز غیرواقع بینانه ای بالا برود و شما برای تک تک شکست هایتان، خود را سرزنش نمایید.

در درازمدت، این امر می تواند سبب فلج تصمیم گیری، اضطراب و استرس همیشگی شود. در اجتماعی که به شما القا کرده با وجود

چکیده:

پارادوکس انتخاب و چالش های آن از موضوعات دوران نوجوانی است. دوراهی های فیزیکی و روانی نوجوان فرصتی برای افزایش تجربه ی زیستی در عبور از کودکی است. گاهی راهکارهای نوجوان برای انتخاب، اولویت بندی و تصمیم گیری با چالش روبه روست و گاهی گزینه های متعدد، متنوع و خواستنی نوجوان می تواند چالش را باشد. گرایش به هویت یابی و استقلال در نوجوانی و تغییرات فیزیکی و بحران های زیستی برای بهترین بودن می تواند پارادوکس را افزایش دهد.

در این پژوهش سعی در بررسی تأثیر تعداد گزینه های انتخاب در ایجاد پارادوکس و چالش انتخاب و تصمیم گیری است.

پژوهش به روش میدانی و طرح پرسشنامه است. بر اساس نتایج پرسشنامه، نوجوانان در مواجهه با چند گزینه، احساس سردرگمی و اضطراب بیشتری نسبت به انتخاب خود تجربه می کنند که در کنار بروز پشیمانی، تکیه بر دیگران در تصمیم گیری نیز تأیید شده است.

نتایج نشان می دهد که با وجود افزایش آزادی انتخاب در هنگام وجود گزینه های بیشتر، اثرات منفی آن، اعم از سردرگمی و نیاز به صرف زمان بیشتر برای تصمیم گیری، بیشتر است. بنابراین برای نوجوانان، گرفتن تصمیم هایی که در آن گزینه های کمتری وجود دارد راحت تر است.

تمرکز بر ارزش های شخصی، پذیرش خود و احساس کافی بودن، دادن زمان برای اشتباه و جبران آن در انتخاب، گفت و گوهای بدون قضاوت درباره ی انتخاب، و ساده سازی گزینه های تصمیم گیری و کاهش اضطراب اجتماعی، برنامه ریزی فضای درسی برای افزایش مهارت انتخاب و تصمیم سازی، می تواند در کاهش پارادوکس و چالش انتخاب و رضایت از تصمیم کمک نماید.

اهداف پژوهش اهداف کلی:

شناسایی چالش و پارادوکس نوجوانان در انتخاب برای تصمیم‌گیری و ارائه راهکارهای عملی

اهداف جزئی:

بررسی و شناسایی علت‌های چالش و پارادوکس در تصمیم‌گیری رابطه تعداد گزینه‌ها برای تصمیم‌گیری در استرس‌شناسایی راهکارهای مؤثر در کاهش چالش و پارادوکس انتخاب در تصمیم‌گیری

فرضیه‌های پژوهش

بین تعداد گزینه‌ها با استرس نوجوانان در انتخاب رابطه مثبت وجود دارد.

افزایش تعداد گزینه‌ها باعث سردرگمی و عدم تصمیم‌گیری می‌شود. آموزش مهارت تصمیم‌گیری رابطه مثبتی بر انتخاب نوجوانان و کاهش استرس دارد.

بین آگاهی نوجوانان از فرایند انتخاب و چگونگی تصمیم‌گیری نوجوانان رابطه مثبت وجود دارد.

افزایش تعداد گزینه‌ها باعث طولانی‌تر شدن زمان تصمیم‌گیری در نوجوانان می‌شود.

توانمندی انتخاب از طرف نوجوانان احساس ارزش و هویت اجتماعی بهتری به آن‌ها می‌دهد.

مبانی نظری پژوهش پیشینه تحقیق

کتاب «پارادوکس انتخاب» اثر بری شوارتز (Barry Schwartz) بهترین کتاب در ارتباط با دیدگاه من است. موضوع

کتاب بررسی این که چگونه افزایش گزینه‌ها، به جای افزایش رضایت، باعث اضطراب، پشیمانی و کاهش رضایت می‌شود، است. بری شوارتز دریافت که افراد با گزینه‌های زیاد بیشتر دچار فلج تصمیم‌گیری، ترس از اشتباه و پشیمانی پس از انتخاب می‌شوند و به مفهوم اساسی رسید که «بیشتر» همیشه «بهتر» نیست؛ گاهی «کمتر» یعنی «آزادی بیشتر» و «آرامش روانی».

انتخاب‌های نامحدود، بهانه‌ای برای کمتر از عالی بودن وجود ندارد، انتخاب‌های بیش از اندازه می‌تواند به افسردگی بالینی منجر شود.

در ابتدا نوجوانانی مانند من به تحمیل، اجبار، فشار خانواده و جامعه به انتخاب‌های خود نگاه می‌کنند، ولی با نگاه دقیق‌تر، ما نوجوانان بین انتخاب‌های زیاد که از تعداد راه‌های موجود برای انجام یک کار وجود دارد، دچار چالش انتخاب می‌شویم؛ مثلاً کدام کافه، کدام لباس، چه نوع کیف و کفش، چه دوستانی و ... دوران نوجوانی مرحله‌ای است که فرد تازه استقلال روانی و فکری خود را تجربه می‌کند و می‌خواهد خودش انتخاب کند. در انتخاب کردن، ما نوجوانان مسئله‌ای نداریم، اما خود چگونه انتخاب کردن را نمی‌دانیم؛ از لباس و دوستان گرفته تا رشته تحصیلی، سبک زندگی یا حتی دیدگاه‌های فکری. اما در دنیای امروز، گزینه‌ها برای نوجوانان بی‌نهایت شده‌اند:

- هزاران انتخاب تحصیلی و شغلی.

- شبکه‌های اجتماعی با مدل‌های مختلف از «زندگی مطلوب».

- فشار برای «انتخاب درست» در آینده.

بسیاری از ما نوجوانان درگیر اضطراب، عدم تصمیم‌گیری یا نارضایتی زیاد می‌شویم. من، به عنوان یک نوجوان پانزده‌ساله، در حال گذراندن مرحله مهم و حساسی از زندگی هستم و با مشکلات زیادی در این راه روبه‌رو شده‌ام. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات من اضطراب و سردرگمی در حین تصمیم‌گیری است که اخیراً با یکی از مهم‌ترین آن‌ها، یعنی انتخاب رشته، مواجه شدم. این تصمیم‌گیری به شدت مرا با اضطراب شدیدی مواجه کرد. در صورتی که مادرم که روان‌شناس و پدرم که مهندس فناوری هستند، و با توجه به وضعیت مالی و اجتماعی خانوادگی، هیچ فشار، تحمیل و اجباری در انتخاب یک گزینه نداشتیم.

بعد از کمی پرس‌وجو متوجه شدم خیلی از دوستانم هم با همین مشکل مواجه هستند؛ بنابراین کنجکاو شدم در مورد این

موضوع پژوهشی انجام دهم و با بررسی آن از جوانب مختلف، به عمق مسئله پی ببرم و حتی روش‌هایی برای حل این

موضوع پیدا کنم. در سیستم مدارس، خلأ یادگیری زندگی در دنیای واقعی با مشکل روبه‌رو است. درس‌هایی را آموخته‌ایم و کارنامه سرشار از نمره‌های عالی است، ولی با این که می‌توانیم رشته‌های مختلف را انتخاب کنیم، دچار استرس می‌شویم. ما واقعاً می‌خواهیم چه نوع آینده‌ای داشته باشیم؟ کدام انتخاب من می‌تواند بهترین تصمیم من باشد؟ و به قول دوستانم، ما فقط ریاضی و علوم می‌دانیم که آن را هم برای خواندن انتخاب نکردیم. درس آماده بود و ما حفظ کردیم و نمره گرفتیم. یادگیری و پژوهش درباره این موضوع می‌تواند من و دوستانم را تا حدودی نجات دهد و کمی از نگرانی «آیا من آینده خوبی را پیش‌بینی کرده‌ام؟» بکاهد.

نارضایتی، استرس و گنجی بین راه‌حل‌های مختلف است که می‌خواهم بهترین تصمیم‌گیری را از بین راه‌حل‌ها بگیرم. از دیدگاه سارتر، در حوزه فلسفه تا اقتصاد می‌توان تعاریف مختلفی درباره انتخاب مشاهده کرد. اما در مجموع، نظریه‌ها انتخاب را گزینش یک گزینه از بین گزینه‌های متعدد می‌دانند؛ گزینه‌ای آگاهانه که متناسب با هدف ما می‌باشد و فرد از طریق آن می‌تواند با تصمیم‌گیری صحیح به سمت بهره‌مندی و رضایت پیش رود.

تعریف «پارادوکس انتخاب» (Paradox of Choice) با توجه به نظریه شوارتز، به این معناست که هرچه گزینه‌های بیشتری برای تصمیم‌گیری وجود داشته باشد، آزادی ظاهری افزایش پیدا می‌کند، اما رضایت، آرامش و تصمیم‌گیری مؤثر کاهش می‌یابد. او نشان داد که زیادی راه‌های انتخابی، به جای شادی، اغلب اضطراب و نارضایتی می‌آورد.

چالش انتخابی در نوجوانان از نظر سه بخش ناشی می‌شود: ۱. چالش شناخت (روانی - فیزیکی) از خود در این بخش، چالش نکات جالبی جمع‌آوری کردم؛ نکاتی که شناخت مرا به کارکرد مغز، فیزیک نوجوان و وضعیت روانی افزایش داد. مغز یک نوجوان تا دهه بیست به بلوغ کامل نمی‌رسد. بخش قشر پیشانی که مسئول برنامه‌ریزی و ارزیابی بلندمدت است، نیاز به زمان بیشتری برای تکامل دارد. در برابر انتخاب گزینه‌های شخصی من، مانند انتخاب رشته تحصیلی تا انتخاب استایل لباس در شبکه‌های اجتماعی، سیستم پردازش شناختی نوجوان نمی‌تواند ارزیابی دقیقی از ارزش بلندمدت هر گزینه انجام دهد.

فرانسیس جنسن، نویسنده و عصب‌شناس، خودش مادر است. او در کتاب مغز نوجوان: راهنمای نجات‌بخش یک عصب‌شناس برای تربیت نوجوانان و جوانان که با همکاری امی الیس نوت نوشته است، راهنمای والدگری‌ای را همراه با آخرین مطالعات ام‌آرآی عرضه کرده است. به گفته‌ی او، نوجوانان دچار نقص مغزی هستند، چیزی شبیه نقص شمع‌های ماشین.

او می‌نویسد: «ما بزرگسالان متمدن و باهوش حقیقتاً باید قدر دان قسمت‌های پیشانی و پیش‌پیشانی قشر مغز باشیم.» اما «در نوجوانان، لوب پیشانی به‌طور کامل به تمام سیلندرها جرقه‌زنی نمی‌کند؛ بنابراین ما نباید از داستان‌های هرروزه‌ای که درباره خط‌های غم‌انگیزشان می‌شنویم و می‌خوانیم، حیرت کنیم.» در نتیجه، تمایل به تصمیم‌گیری‌های هیجانی یا اجتناب از تصمیم‌گیری، مانند تصمیم برای لباس عروسی بستگام، که حتی تا بعد از عروسی در حال ارزیابی انتخابم بودم.

۲. چالش هویت و ارزش‌ها

«من کی هستم؟» بزرگ‌ترین پرسش ماست. اما من این پرسش را اولین بار در کارگاه خودشناسی، در اواخر کودکی‌ام و با نوشتن ضعف‌ها و قوت‌ها شروع کردم. زمان نوجوانی با شناخت بیشتری

در مقاله دیگری با عنوان «چگونه با پارادوکس انتخاب کنار بیاییم؟» با موضوع بررسی روان‌شناختی تأثیر انتخاب‌های زیاد در زندگی مدرن مواجه می‌شویم. یافته‌ها حاکی از آن است که انتخاب‌های زیاد می‌توانند منجر به بار شناختی بالا، اضطراب و کاهش رضایت شوند، به‌ویژه در نوجوانان و افراد با حساسیت بالا، و بهترین راهکارها ساده‌سازی انتخاب‌ها، تعیین اولویت‌ها و تمرین تصمیم‌گیری آگاهانه است.

در مقاله «چارچوب نظری پارادوکس انتخاب نوجوان و تبیین روان‌شناختی و عصب‌شناختی در بستر فرهنگی».

این امر در روان‌شناسی اقتصادی هم بی‌تأثیر نبوده است. در پژوهشی با عنوان بررسی رفتار مصرف‌کننده در مواجهه با گزینه‌های متعدد (مثلاً در خرید یا انتخاب رشته)، نتایج جالبی به دست آمده است. یافته‌ها نشان می‌دهد افراد در مواجهه با گزینه‌های زیاد، زمان بیشتری صرف تصمیم‌گیری می‌کنند، اما رضایت نهایی‌شان کمتر است. همچنین احتمال پشیمانی و مقایسه با گزینه‌های ردشده بیشتر می‌شود. در نتیجه، «هزینه فرصت روانی» در انتخاب‌های زیاد افزایش می‌یابد.



روش تحقیق

روش ابتدایی من خواندن کتاب‌ها و استفاده از روش توصیفی بود؛ مانند خواندن کتاب «انتخاب» گلاس و فیش‌نویسی برای کارگاه گفت‌وگوی کانون. اما بعد، با کمک پدرم، به‌صورت میدانی طرح پرسشنامه‌ای برای دوستانم تهیه کردم. ابزار گردآوری داده‌های نمونه ابتدا مصاحبه با دوستانم، در حد گپ‌وگفت‌های دوستانه، و بعد ارسال پرسشنامه بود.

یافته‌ها و تجزیه و تحلیل آن

چالش در لغت به مفهوم انتخاب از بین دو گزینه خواستنی یا شبیه، یا دو نتیجه متفاوت است. چالش، نقطه‌ای ایجاد پرسش،

هیچ کاری هم نکند؛ یعنی مغز شما پیشنهاد کرده که خودت را عقب بکشی، بالاخره یک اتفاقی می افتد و این خودش یک تصمیم گیری است؛ یعنی تصمیم بگیری که تصمیم ی نگیری.. (عظیمی ۱۳۹۸)

تصمیم گیری در نوجوانی در سنین نوجوانی این کار حتی سخت تر هم می شود که می تواند دلایل متعددی داشته باشد که در زیر چند نمونه از دلایل احتمالی آن را بررسی می کنیم.

تکامل ناقص مغز: در سنین نوجوانی بخشی از مغز که مسئول پیش بینی نتایج و کنترل هیجانات است، هنوز در حال تکامل است. غلبه هیجانات: نوجوانان بیشتر تحت تأثیر احساسات لحظه ای قرار می گیرند. تصمیم گیری بر اساس این احساسات می تواند موجب کاهش رضایت از تصمیم گرفته شود. تأثیر همسالان: نوجوانان ممکن است به خاطر ترس از طرد شدن، تصمیم هایی بگیرند که طبق خواسته ی خودشان نباشد. همه ی این موارد که باعث پیچیده شدن تصمیم گیری می شود، در نهایت روی رضایت فرد از تصمیم گرفته شده تأثیر مستقیمی می گذارد.

جلوه های روانی و رفتاری پارادوکس انتخاب در نوجوانان • ترس از اشتباه: نوجوان دائم فکر می کند شاید انتخابش بهترین نباشد. • مقایسه گرایی افراطی: دائم خود را با دیگران یا الگوهای موجود در شبکه های اجتماعی مقایسه می کند. • فلج تصمیم گیری: اصلاً نمی تواند تصمیم بگیرد، چون گزینه ها زیادند. • نارضایتی پس از انتخاب: بعد از هر تصمیم حس می کند «می شد بهترش را پیدا کنم» (از دد روان شناسی رشد: چرا نوجوان بیش از سایر سنین دچار پارادوکس انتخاب می شود؟ نوجوانی مرحله ی شکل گیری هویت است؛ بر اساس نظریه های اریکسون، فرد در این سن بین دو قطب در نوسان است: «هویت یابی» «→←» «سردرگمی نقش». وقتی گزینه های زندگی (تحصیل، شغل، لباس، روابط، آینده، جهان بینی و ...) بسیار زیاد باشند، مغز نوجوان که هنوز در بخش های مرتبط با تصمیم گیری و کنترل هیجانات (لوب پیش پیشانی و آمیگدالا) کامل رشد نکرده، دچار بار شناختی زیاد می شود. این بار ذهنی باعث: • سردرگمی، • نیاز زیاد به تأیید دیگران، • وابستگی به نظرات بیرونی، • و پشیمانی مداوم از تصمیم ها می شود. پیامدهای اجتماعی و روانی بلندمدت اگر پارادوکس انتخاب به درستی مدیریت نشود، در بزرگسالی به

درباره هویت پیش رفتن. البته مراقبت از جسم و ذهنم، با توجه به شناخت هورمون ها، هم توانست کمک کند.

در پژوهش مجازی با نظریه اریکسون روبه رو شدم. اریکسون معتقد است: «تشکیل هویت عبارت است از مشخص کردن این که چه کسی هستی، برای چه چیزی ارزش قائلید و چه مسیری را می خواهید در زندگی دنبال کنید. دوران نوجوانی و بلوغ را پنجمین مرحله از مراحل هشت گانه رشد قلمداد کرده است. بحران این مرحله، بیدار شدن احساس هایی از هویت در مقابل گم گشتگی نقش است. «ساختن من» «من کی هستم؟» «لباس، موسیقی، دوستان و رشته تحصیلی همگی باید با هویت فرد همخوانی داشته باشند.

نوجوانی دوره ای از تضاد میان نیاز به استقلال (انتخاب فردی) و نیاز به تعلق (انتخاب گروه همسالان) است. گزینه های زیاد این تضاد را تشدید می کند و نوجوان نمی داند کدام انتخاب «واقعاً من» را نمایندگی می کند. عدم اطمینان عمیق نسبت به انتخاب ها و نیاز به بازنگری مداوم (عدم رضایت مزم).

۳. چالش محیطی و اجتماعی

بیشتر همسالان من به دنبال پیدا کردن کسی برای شبیه شدن به او هستند. یک روز قربانی می خوانیم و یک روز تتلو. به نظر می رسد شبیه بقیه شدن، به معنای بهتر بودن است. و به قول مربی ام، احساس «بی کفایتی» در زمانی که تصمیمت به نظر می رسد عالی است؛ این که همیشه بهتر هم وجود دارد و تو باید آن را پیدا کنی.

هر انتخاب به سرعت در معرض قضاوت همسالان قرار می گیرد. این امر، انتخاب را از یک فرآیند درونی به یک نمایش بیرونی تبدیل می کند که باید تأیید اجتماعی را نیز کسب کند. همچنین با نگاه دقیق به همسالانم، فشار «انتخاب درست» هم هست؛ مانند انتخاب سبک لباس و حتی سفارش نوع قهوه در یک کافه. تأکید بر «انتخاب درست» (مثل انتخاب رشته کنکور یا دانشگاه)، به جای «انتخاب مناسب» (آنچه با ارزش های فرد همخوانی دارد)، بار روانی را به شدت بالا می برد.

تصمیم گیری

به بیان ساده، تصمیم گیری یعنی انتخاب یک مورد از بین چند مورد. مثلاً انتخاب بین این که خانه بمانی یا به میهمانی بروی. تصمیم گیری گاهی می تواند کار ساده ای باشد، اما وقتی پای تصمیم گیری های مهم به میان می آید، میزان سختی آن نیز افزایش می یابد و نیاز به بررسی و توجه بیشتری دارد.

انتخاب آن کفه ترازوی فرضی تصمیم گیری که به احتمال زیاد باعث رضایت و شادی بیشتر خواهد شد. تصمیم گیری مثل نفس کشیدن طبیعی است؛ چیزی که شما دقیقاً انجام می دهید! مغز شما بالاخره یک راه حل را انتخاب می کند، حتی اگر

نتایج :

فرضیه‌ی اول و دوم:

نوجوانان در مواجهه با چند گزینه، احساس سردرگمی و اضطراب بیشتری نسبت به انتخاب خود تجربه می‌کنند.

سؤال‌های مرتبط ۶، ۷، ۹، ۱۰ :

میانگین کلی = ۲.۹

نتیجه‌گیری: فرضیه تأیید می‌شود.

فرضیه‌ی سوم:

افزایش تعداد گزینه‌ها باعث طولانی‌تر شدن زمان تصمیم‌گیری در نوجوانان می‌شود.

سؤال مرتبط ۲۸ :

میانگین = ۲.۷

نتیجه‌گیری: فرضیه تا حدودی تأیید می‌شود، اما برای تأیید قطعی، بهتر است زمان واقعی تصمیم‌گیری نیز سنجیده شود.

فرضیه‌ی چهارم:

افزایش تعداد گزینه‌ها احتمال بروز پشیمانی پس از انتخاب را در نوجوانان افزایش می‌دهد.

سؤال مرتبط ۲۰ :

میانگین = ۲.۴

نتیجه‌گیری: با داده‌های فعلی، فرضیه تأیید نمی‌شود.

فرضیه‌ی پنجم و ششم:

نوجوانان در شرایط انتخاب‌های زیاد، تمایل بیشتری به تکیه بر توصیه‌ی دیگران دارند تا تصمیم‌گیری مستقل.

سؤال‌های مرتبط ۱۲، ۱۷، ۱۹، ۴، ۵ :

میانگین کلی = ۲.۷۸

نتیجه‌گیری: فرضیه تا حدودی تأیید می‌شود.

برخی فرضیه‌ها با داده‌های فعلی قابل تحلیل نیستند.

بحث و نتیجه‌گیری

پارادوکس انتخاب در نوجوانان، حاصل تلاقی سه عامل است:

۱. ساختار شناختی در حال رشد مغز

۲. محیط اجتماعی و فرهنگی پُرگزینه

۳. فقدان آموزش درست تصمیم‌گیری

اگر جامعه، خانواده و مدرسه بتوانند «فرآیند انتخاب» را به نوجوان بیاموزند، نه صرفاً «انتخاب درست» را، این

پارادوکس به فرصتی برای رشد هویت، نه منبعی برای اضطراب، تبدیل خواهد شد.

پارادوکس انتخاب در نوجوانان منشأ طبیعی دارد، اما با آموزش تصمیم‌گیری تدریجی، تمرکز بر ارزش‌های فردی،

حمایت خانوادگی و اصلاح ساختار آموزشی، می‌توان آن را از منبع اضطراب به ابزاری برای رشد شخصی تبدیل کرد.

شکل‌های زیر تداوم پیدا می‌کند:

• اضطراب تصمیم‌گیری در کار و رابطه عاطفی

• رضایت پایین از زندگی با وجود امکانات زیاد

• گرایش به کمال‌گرایی بیمارگونه

• احساس بی‌هویتی یا پوچی در انتخاب‌های مهم

از دید جامعه‌شناسی: نقش محیط و فناوری در تشدید پارادوکس در دهه‌های اخیر، نوجوانان با محیطی زندگی می‌کنند که:

۱. تبلیغات دائم پیام می‌دهد «بیشتر بهتر است».

۲. الگوسازی از «زندگی ایده‌آل» در شبکه‌های اجتماعی، حس ناکافی بودن ایجاد می‌کند.

۳. والدین، به جای آموزش سادگی در انتخاب، اغلب فشار موفقیت را انتقال می‌دهند.

۴. نظام آموزشی نیز بر رقابت و نمره تأکید می‌کند، نه بر فرایند انتخاب آگاهانه.

در نتیجه، نوجوان یاد می‌گیرد که «ارزش من یعنی کیفیت انتخابم»، نه «طبیعت انسانی من». این نگاه، محور اصلی پارادوکس را می‌سازد.

ارائه یافته‌ها و تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای بررسی بهتر میزان تأثیر افزایش تعداد گزینه‌ها بر افزایش پارادوکس انتخاب و تصمیم گرفته‌شده، پرسشنامه‌ای طرح و توسط گروهی نوجوان پاسخ داده شده است.

به جدول زیر توجه کنید:

میانگین	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
2.8	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3
3.1	4	3	1	2	3	3	4	3	4	4
2.7	3	2	3	3	3	1	3	2	4	3
2.5	4	2	2	1	2	2	4	2	4	2
2.8	4	3	1	3	1	4	2	2	4	4
3.1	4	3	1	3	4	3	4	3	4	2
2.8	3	2	1	2	4	2	4	3	4	3
2.8	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3
3.2	4	4	1	2	3	4	3	3	4	4
2.5	4	2	1	1	3	3	1	3	4	3
2.1	3	3	1	1	3	3	2	2	1	2
2.8	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3
2.3	4	2	1	1	2	3	4	2	2	2
2.3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3
2.4	4	1	2	2	2	3	2	1	4	3
2.3	3	1	2	3	2	4	2	1	3	2
2.5	3	3	2	1	2	3	3	2	4	2
3.2	4	2	2	4	3	3	4	3	4	3
3.3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4
2.4	2	2	2	3	3	2	4	3	1	2
2.9	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2
2.3	4	1	1	1	3	4	3	1	1	4
2.4	2	1	3	3	1	4	2	2	3	3
2.8	2	2	4	4	3	2	1	3	4	3
2.6	3	3	3	4	1	3	2	3	3	1
3.2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3
3	4	4	1	1	3	4	4	2	4	3
2.7	3	1	2	3	3	4	2	3	3	3
2.8	4	2	3	3	1	4	3	3	2	3
3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3

جهت حفظ حریم خصوصی شرکت‌کنندگان از کدهای A تا Z به جای نام واقعی استفاده شده است.

پارادوکس انتخاب در نوجوانان بیش از آن که نشانه‌ی ضعف شخصی باشد، نتیجه‌ی فشار فرهنگی و شناختی محیط مدرن است.

پژوهش‌های مؤثر باید ترکیب سه محور را بررسی کنند:

۱. ساختار روانی و شناختی نوجوان

۲. نقش خانواده و آموزش

۳. تأثیرات اجتماعی - رسانه‌ای

پیشنهاد

پیشنهاد می‌شود با ترکیب داده‌های پرسش‌نامه، مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و تحلیل مشاهده‌ای، می‌توان اثر هر راهکار را سنجید و مدلی بومی از «تصمیم‌گیری سالم در نوجوان ایرانی» طراحی کرد. و از طرفی، بر اساس روان‌شناسی روز و تدوین درس‌ها در وزارتخانه، مباحث مربوط به زندگی کودکان یا نوجوانان به‌صورت مجزا در کتاب‌ها نوشته شود. و یا از مجموعه کانون، مانند همین کارگاه‌های بحث و گفتگو و یا «حال خوش زندگی» به‌عنوان یک کارگاه عملی اجباری، مانند درس خواندن، کنار مدرسه استفاده کنیم. به نظرم شخصیت‌شناسی نوجوانان هم مفید می‌باشد. افراد کمال‌گرا یا افرادی که در خانه مسئله دارند، بیشتر از بعضی نوجوانان دچار استرس عدم انتخاب می‌شوند. یا از اشتباه و شماتت خانواده می‌ترسند. این در گفت‌وگوهای با دوستانم دیده شد. چه خوب که یک پژوهش درباره رابطه چالش و پارادوکس انتخاب با شخصیت نوجوانان داشته باشیم.

منابع

شوراز، باری، (۱۳۹۷) کتاب پارادوکس انتخاب؛ آنگاه که آزادی انتخاب اضطراب می‌آورد
کوزو، کلی، پیش‌بین، شهین (۱۳۹۸) چگونه در هر موقعیتی انتخاب درست داشته باشیم، انتشارات بنیاد فرهنگ
زندگی بالنده، عظیمی، امین (۱۳۹۸)، انتشارات پارسیان البرز
پیرسون، ایوان، قربانیف زهره (۱۳۹۶)، مهارت‌های زندگی نوجوانان (تصمیم‌گیری)، سایه سخن
هیث، چیت، همکاران، عباس نژاد، نگار، مدبری، آرام (۱۳۹۸) فمهارت تصمیم‌گیری، آریان
مقالات تحقیقاتی در سایت علوم انسانی

پیوست

پرسش‌نامه رفتار تصمیم‌گیری نوجوانان در شرایط انتخاب‌های زیاد

لطفاً هر سؤال را با یکی از گزینه‌های زیر پاسخ دهید:

۱. کاملاً مخالفم

۲. مخالفم

۳. موافقم

۴. کاملاً موافقم

۱۰. وقتی با گزینه‌های زیادی روبه‌رو می‌شوم، ترجیح می‌دهم نظر دوستانم را بپرسم.

۲۰. در موقعیت‌هایی که انتخاب‌های زیادی دارم، تصمیم‌گیری مستقل برایم دشوار است.

۳۰. در انتخاب‌های پیچیده، نظر والدینم نقش مهمی در تصمیم‌گیری من دارد.

۴۰. در موقعیت‌هایی با انتخاب‌های زیاد، بیشتر به توصیه دیگران اعتماد می‌کنم تا به قضاوت خودم.

۵۰. در تصمیم‌گیری‌های مهم، ترجیح می‌دهم ابتدا نظر اطرافیانم را بدانم.

۶۰. وقتی تعداد گزینه‌ها زیاد است، احساس سردرگمی می‌کنم.

۷۰. انتخاب از میان گزینه‌های زیاد باعث اضطراب من می‌شود.

۸۰. در شرایطی که انتخاب محدود باشد، راحت‌تر تصمیم می‌گیرم.

۹۰. هرچه گزینه‌های بیشتری داشته باشم، تصمیم‌گیری برایم سخت‌تر می‌شود.

۱۰۰. در مواجهه با انتخاب‌های زیاد، گاهی تصمیم‌گیری را به تعویق می‌اندازم.

۱۱۰. وقتی گزینه‌های زیادی دارم، بیشتر به ظاهر یا جذابیت گزینه‌ها توجه می‌کنم.

۱۲۰. در انتخاب‌های زیاد، معمولاً گزینه‌ای را انتخاب می‌کنم که بیشتر توسط دیگران توصیه شده باشد.

۱۳۰. در شرایط انتخاب‌های زیاد، بیشتر به احساساتم تکیه می‌کنم تا منطق.

۱۴۰. وقتی انتخاب‌های زیادی دارم، ترجیح می‌دهم گزینه‌ای را انتخاب کنم که قبلاً تجربه‌اش کرده‌ام.

۱۵۰. در تصمیم‌گیری‌های پیچیده، معمولاً از مقایسه دقیق گزینه‌ها صرف‌نظر می‌کنم.

۱۶۰. در انتخاب‌های زیاد، گاهی ترجیح می‌دهم هیچ گزینه‌ای را انتخاب نکنم.

۱۷۰. وقتی انتخاب‌های زیادی دارم، بیشتر به گزینه‌هایی توجه می‌کنم که قبلاً توسط دیگران انتخاب شده‌اند.

۱۸۰. در شرایط انتخاب‌های زیاد، معمولاً گزینه‌ای را انتخاب می‌کنم که کمترین ریسک را دارد.

۱۹۰. در تصمیم‌گیری‌های پیچیده، بیشتر به توصیه افراد باتجربه اعتماد می‌کنم.

۲۰۰. وقتی انتخاب‌های زیادی دارم، احساس می‌کنم ممکن است گزینه‌ی بهتر را از دست بدهم.

۲۱۰. در موقعیت‌هایی با انتخاب‌های زیاد، بیشتر به مقایسه‌ی دقیق ویژگی‌های گزینه‌ها می‌پردازم.

۲۲۰. در انتخاب‌های زیاد، گاهی از روی احساس لحظه‌ای تصمیم می‌گیرم.

۲۳۰. وقتی گزینه‌های زیادی دارم، ترجیح می‌دهم ابتدا گزینه‌ها را

دسته‌بندی کنم.

۲۴. در شرایط انتخاب‌های زیاد، بیشتر به اطلاعات منطقی و دقیق توجه می‌کنم.

۲۵. در تصمیم‌گیری‌های مهم، معمولاً از منابع معتبر برای بررسی گزینه‌ها استفاده می‌کنم.

۲۶. وقتی انتخاب‌های زیادی دارم، بیشتر به گزینه‌هایی توجه می‌کنم که با ارزش‌های شخصی‌ام هماهنگ باشند.

۲۷. در انتخاب‌های زیاد، گاهی از دیگران می‌خواهم برایم تصمیم بگیرند.

۲۸. در موقعیت‌هایی با انتخاب‌های زیاد، بیشتر به گزینه‌هایی توجه می‌کنم که در گذشته موفق بوده‌اند.

۲۹. وقتی انتخاب‌های زیادی دارم، ترجیح می‌دهم ابتدا گزینه‌های نامناسب را حذف کنم.

۳۰. در تصمیم‌گیری‌های پیچیده، بیشتر به تجربه‌های قبلی خودم تکیه می‌کنم.

منابع طرح پرسشنامه: سایت نمناک، سایت نازنین حیایی، سایت سیوی لکا و پژوهش‌های ذکر شده

پارادوکس انتخاب

باری شوارتس



از «لافکادیو» تا هویت

کاربرد تلفیقی فعالیت «بحث کتاب» و «بحث آزاد» در گفت‌وگو با نوجوانان

فاطمه احسانی، کارشناس آفرینش‌های فرهنگی کانون مازندران

مقدمه

ادبیات کودک و نوجوان، تنها وسیله‌ای برای سرگرمی یا انتقال پیام‌های اخلاقی نیست؛ بلکه می‌تواند بستری برای اندیشیدن، گفت‌وگو و شناخت بهتر خود و جهان پیرامون باشد. داستان‌های خوب، معمولاً بیش از آن که پاسخ‌های آماده در اختیار مخاطب قرار دهند، او را با پرسش‌هایی روبه‌رو می‌کنند که زمینه‌ساز رشد فکری و شکل‌گیری نگرش‌های عمیق‌تر می‌شود.

در فعالیت‌های فرهنگی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان نیز، کتاب همواره یکی از مهم‌ترین ابزارهای گفت‌وگو با اعضا بوده است. فعالیت «بحث کتاب» فرصتی فراهم می‌آورد تا نوجوانان ضمن خواندن یک اثر ادبی، برداشت‌ها، احساسات و دیدگاه‌های خود را با دیگران در میان بگذارند. اما اگر این گفت‌وگو به‌درستی هدایت شود، می‌تواند از محدوده داستان فراتر رود و به موضوع‌های اساسی زندگی، از جمله هویت، انتخاب، مسئولیت، احساس تعلق و پذیرش خویش پیوند بخورد.

نوشته‌ی حاضر تلاشی است برای نشان دادن چگونگی تلفیق دو فعالیت «بحث کتاب» و «بحث آزاد» با بهره‌گیری از کتاب «لافکادیو؛ شیری که جواب گلوله را با گلوله داد» اثر شل سیلورستاین. هدف آن است که مربیان بتوانند با استفاده از ظرفیت‌های این اثر،

فضایی برای گفت‌وگویی آزاد و متناسب با نیازهای فکری نوجوانان فراهم آورند.

معرفی نویسنده

شل سیلورستاین (Shel Silverstein) با نام کامل شلدون آلن سیلورستاین، در ۲۵ سپتامبر ۱۹۳۰ در شهر شیکاگو، ایالت ایلینوی آمریکا متولد شد. او نویسنده، شاعر، نمایشنامه‌نویس، کارتون‌نویس، ترانه‌سرا و تصویرگر آمریکایی است که آثارش در شمار ماندگارترین کتاب‌های کودک و نوجوان جهان قرار دارد.

سیلورستاین شخصیتی کم‌حاشیه و تا اندازه‌ای گوشه‌گیر داشت و کمتر در محافل عمومی حضور پیدا می‌کرد. فعالیت حرفه‌ای او در دهه ۱۹۵۰ با انتشار کاریکاتورهایش آغاز شد. طراحی‌های ساده، استفاده از خطوط ظریف و تصویرسازی‌های مینیمال، از ویژگی‌های شاخص آثار اوست؛ ویژگی‌هایی که بعدها به امضای هنری کتاب‌هایش تبدیل شد.

در کنار تصویرگری، او داستان‌هایی آفرید که در ظاهر ساده‌اند، اما لایه‌های عمیق انسانی، فلسفی و تربیتی



مدرسه، کتاب‌ها، رسانه‌ها و تجربه‌های فردی، همگی در این فرایند نقش دارند. با این حال، آنچه اهمیت بیشتری دارد، توانایی فرد در حفظ اصالت خویش و انتخاب آگاهانه مسیر زندگی است.

روان‌شناسان رشد نیز بر این باورند که نوجوانی، مهم‌ترین دوره شکل‌گیری هویت است. نوجوان در این دوره بیش از هر زمان دیگری با پرسش‌هایی مانند «چه کسی هستم؟»، «چه کسی می‌خواهم باشم؟» و «تا چه اندازه باید شبیه دیگران باشم؟» روبه‌رو می‌شود. از همین رو، داستان‌هایی که شخصیت اصلی آن‌ها با مسئله هویت و انتخاب مواجه است، می‌توانند زمینه‌ای مناسب برای اندیشیدن و گفت‌وگو فراهم کنند.

کتاب «لافکادیو» یکی از همین آثار است. ارزش این کتاب تنها در روایت جذاب آن نیست، بلکه در پرسش‌هایی است که در ذهن خواننده ایجاد می‌کند. شل سیلورستاین هرگز به‌طور مستقیم درباره هویت سخن نمی‌گوید و پاسخ آماده‌ای نیز در اختیار مخاطب قرار نمی‌دهد؛ بلکه از طریق تجربه‌های شخصیت اصلی، نوجوان را به اندیشیدن درباره انتخاب‌ها، تغییرها و پیامدهای آن‌ها دعوت می‌کند.

لافکادیو در آغاز داستان، شیری است که زندگی طبیعی خود را دارد؛ اما هر انتخاب او، گامی است به سوی فاصله گرفتن از هویت اولیه‌اش. او ابتدا مهارتی تازه می‌آموزد، سپس وارد دنیای انسان‌ها می‌شود، شهرت را تجربه می‌کند، ظاهر خود را تغییر می‌دهد، لباس انسان‌ها را می‌پوشد، موهایش را مانند آنان آرایش می‌کند و رفته‌رفته به جایی می‌رسد که دیگر نه خود را کاملاً یک شیر می‌داند و نه می‌تواند مانند یک انسان زندگی کند.

شاید مهم‌ترین ویژگی این داستان آن باشد که نویسنده درباره شخصیت خود قضاوت نمی‌کند. او نمی‌گوید لافکادیو درست عمل کرده یا اشتباه؛ بلکه خواننده را دعوت می‌کند تا خود درباره انتخاب‌های او بیندیشد. همین ویژگی، این کتاب را به اثری مناسب برای فعالیت «بحث کتاب» تبدیل می‌کند؛ زیرا هدف این فعالیت نیز رسیدن به یک پاسخ واحد نیست، بلکه ایجاد فضایی برای اندیشیدن، گفت‌وگو و شنیدن دیدگاه‌های متفاوت است.

ورود به جلسه؛ آغاز گفت‌وگو از روی جلد کتاب بحث کتاب یکی از فعالیت‌های جذاب در کانون

دارند. آثاری چون درخت بخشنده، که در شماره‌های پیشین همین نشریه مورد نقد و بررسی قرار گرفت، لافکادیو؛ شیری که جواب گلوله را با گلوله داد و قطعه گمشده از جمله مشهورترین آثار او هستند که همچنان مخاطبان بسیاری در سراسر جهان دارند. از جمله آثار وی، که در کتابخانه‌های کانون پرورش فکری موجود می‌باشد، می‌توان به «لافکادیو»، «کسی یه کرگدن ارزون نمی‌خواد» و «یه زرافه و نصفی» اشاره کرد. با توجه به این که کتاب لافکادیو در مراکز کانون موجود می‌باشد و جای بحث بسیار دارد این کتاب برای نوشته‌ی حاضر انتخاب شده است.

معرفی کتاب

در میان آثار شل سیلورستاین، «لافکادیو؛ شیری که جواب گلوله را با گلوله داد» جایگاه ویژه‌ای دارد. این اثر، اگرچه از نظر حجم یک داستان بلند به شمار می‌آید، اما از لحاظ ساختار روایی، به رمان کوتاه نزدیک است و به دلیل پیچیدگی شخصیت‌پردازی و لایه‌های معنایی، برای گروه سنی نوجوان مناسب‌تر از دیگر آثار نویسنده است.

طرح داستان این کتاب، در مقایسه با کتاب «درخت بخشنده» پیچیده‌تر است و مخاطب را به اندیشیدن درباره موضوع‌هایی مانند هویت، تغییر، انتخاب، تعلق و پیامدهای تصمیم‌های فردی دعوت می‌کند.

از همین رو، «لافکادیو» تنها کتابی برای خواندن نیست؛ بلکه می‌تواند به ابزاری ارزشمند برای طراحی فعالیت‌های فرهنگی و ادبی در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان تبدیل شود. ظرفیت این اثر برای ایجاد گفت‌وگوهای عمیق، آن را به گزینه‌ای مناسب برای تلفیق فعالیت «بحث کتاب» و «بحث آزاد» تبدیل کرده است.

چرا «لافکادیو»؟

پیش از آن که وارد گفت‌وگو درباره کتاب «لافکادیو» شویم، شاید لازم باشد اندکی درباره مفهوم «هویت» تأمل کنیم. هویت را می‌توان پاسخی دانست که هر انسان به پرسش «من کیستم؟» می‌دهد؛ پاسخی که تنها به نام، سن یا شغل محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها، ویژگی‌های فردی، تجربه‌های زندگی، احساس تعلق و انتخاب‌های او را در بر می‌گیرد.

هویت پدیده‌ای ایستا و تغییرناپذیر نیست. این مفهوم در طول زندگی، به‌ویژه در دوران نوجوانی، به‌تدریج شکل می‌گیرد و تکامل می‌یابد. خانواده، دوستان،

به این بحث فراهم آورند. پس از شکل‌گیری فضای گفت‌وگو، کتاب «لافکادیو» می‌تواند به‌عنوان اثری با ساختار داستانی عمیق‌تر، ادامه مسیر را بر عهده بگیرد و بحث را به موضوع‌هایی مانند هویت، انتخاب، احساس تعلق و پیامدهای تصمیم‌های فردی گسترش دهد.

به این ترتیب، این سه کتاب نه به‌عنوان آثاری مستقل، بلکه به‌عنوان مجموعه‌ای مکمل، فرصت مناسبی برای طراحی چند جلسه پیوسته فراهم می‌کنند؛ جلسه‌هایی که در آن نوجوانان، گام‌به‌گام و بدون احساس اجبار، درباره یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های دوران نوجوانی، یعنی هویت، به گفت‌وگو و اندیشه می‌پردازند.

نکته برای مربی

هرچه اعضا پیش از شنیدن داستان فرصت بیشتری برای مشاهده، حدس زدن و بیان دیدگاه‌های خود داشته باشند، هنگام شنیدن داستان (اگر با توافق اعضا مقرر شده باشد که کتاب در جلسه روخوانی کتاب داشته باشند) با دقت بیشتری به جزئیات توجه خواهند کرد و در بخش «بحث کتاب» مشارکت فعال‌تری خواهند داشت. تجربه نشان داده است که گاهی چند دقیقه گفت‌وگو درباره جلد کتاب، زمینه‌ای عمیق‌تر از چندین دقیقه توضیح مستقیم مربی ایجاد می‌کند.

خلاصه داستان

داستان «لافکادیو» شیری که جواب گلوله را با گلوله داد» روایت شیری است که به‌طور اتفاقی با دنیای انسان‌ها آشنا می‌شود. او پس از خوردن یک شکارچی، به تفنگ او دست پیدا می‌کند و به‌تدریج تیراندازی را می‌آموزد. تمرین‌های مداوم باعث می‌شود مهارت او روزبه‌روز بیشتر شود، تا جایی که به یکی از ماهرترین تیراندازان تبدیل می‌شود و همین توانایی، توجه یک سیرک‌دار را به خود جلب می‌کند.

ورود لافکادیو به شهر، آغاز فصل تازه‌ای از زندگی اوست. او به شهرت می‌رسد، لباس انسان‌ها را می‌پوشد، موهایش را مانند انسان‌ها آرایش می‌کند و رفته‌رفته ظاهر و رفتار او نیز رنگ و بوی انسانی به خود می‌گیرد. مردم برای دیدن او صف می‌کشند، از او امضا می‌خواهند و او از شهرت و توجه دیگران لذت می‌برد. اما هرچه بیشتر در این دنیای جدید پیش

است که طی مراحل، پس از معرفی و خوانش کتاب توسط اعضا، برگزار می‌شود. استفاده از ظرفیت تصویر روی جلد کتاب می‌تواند یکی از راه‌های آغاز فعالیت «بحث کتاب» باشد. به این ترتیب، پیش از آنکه مربی داستان را بخواند یا درباره نویسنده و موضوع کتاب توضیحی ارائه دهد، بهتر است کتاب را در معرض دید اعضا قرار دهد و از آنان بخواهد تنها بر اساس آنچه می‌بینند، درباره داستان حدس بزنند.

جلد کتاب «لافکادیو» با تصویر شیری که حالتی غمگین، خسته و اندیشناک دارد، فرصت مناسبی برای آغاز یک گفت‌وگوی صمیمانه فراهم می‌کند. در این مرحله، هدف یافتن پاسخ درست نیست؛ بلکه برانگیختن حس کنجکاوی و آماده کردن ذهن اعضا برای ورود به فضای داستان است.

مربی می‌تواند پرسش‌هایی مانند این‌ها را مطرح کند:

- با دیدن تصویر روی جلد، چه احساسی پیدا می‌کنید؟
- به نظر شما این شیر چه تجربه‌ای را پشت سر گذاشته است؟
- آیا او خوشحال است یا غمگین؟ چرا؟
- اگر قرار بود فقط بر اساس این تصویر، داستانی برای او بسازید، چه می‌گفتید؟
- اگر شما نویسنده کتاب بودید، چه نامی برای این داستان انتخاب می‌کردید؟

در این مرحله، هیچ پاسخی نباید رد یا تأیید شود. هدف، ایجاد فضایی امن برای بیان آزادانه اندیشه‌ها و برداشت‌های اعضاست. حتی اگر حدس‌های آنان با داستان اصلی تفاوت داشته باشد، همین تفاوت‌ها زمینه‌ساز گفت‌وگو و مشارکت بیشتر در ادامه جلسه خواهد شد.

کتاب‌های مکمل؛ پلی برای ورود به بحث هویت گاهی نوجوانان در آغاز جلسه، نسبت به موضوع‌هایی مانند هویت و خودشناسی احساس فاصله یا حتی مقاومت می‌کنند. در چنین شرایطی، مربی می‌تواند پیش از پرداختن به کتاب «لافکادیو»، از کتاب‌های «غازی که می‌خواست غاز بماند» اثر پتر هوراچک و «خرسی که می‌خواست خرس باقی بماند» اثر یورگ اشتاینر، که هر دو توسط کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر شده‌اند، استفاده کند.

این دو کتاب نیز با زبانی ساده و داستانی جذاب، به موضوع هویت، پذیرش خویشستن و حفظ اصالت می‌پردازند و می‌توانند زمینه‌ای مناسب برای ورود اعضا

فاصله گرفتن از متن داستان، اعضا را به تدریج از دنیای کتاب به دنیای واقعی زندگی خودشان هدایت کند. کتاب «لافکادیو» از این نظر، ظرفیتی کم‌نظیر دارد. نوجوان در آغاز، تنها درباره سرگذشت شیری گفت‌وگو می‌کند که زندگی‌اش دگرگون شده است؛ اما اندک‌اندک درمی‌یابد که پرسش‌های داستان، تنها درباره لافکادیو نیست، بلکه می‌تواند درباره هر انسانی نیز صادق باشد.

گفت‌وگو زمانی عمیق‌تر می‌شود که اعضا بتوانند میان تجربه‌های لافکادیو و تجربه‌های زندگی امروز خود ارتباط برقرار کنند. البته این ارتباط نباید به بازخواست یا ورود به حریم شخصی نوجوانان تبدیل شود. هدف، تشویق آنان به اندیشیدن درباره موقعیت‌های گوناگون زندگی است، نه بیان تجربه‌های خصوصی.

در چنین فضایی، فعالیت «بحث کتاب» به‌صورت طبیعی به «بحث آزاد» تبدیل می‌شود؛ زیرا موضوع گفت‌وگو دیگر تنها شخصیت‌های داستان نیستند، بلکه مفاهیمی مانند هویت، انتخاب، احساس تعلق، تأثیر محیط، پذیرش تفاوت‌ها و مسئولیت‌پذیری نیز وارد بحث می‌شوند.

در این نوع گفت‌وگو، هیچ پاسخ مطلق و از پیش تعیین‌شده‌ای وجود ندارد. ممکن است اعضا دیدگاه‌های متفاوتی داشته باشند و حتی در پایان جلسه نیز به نتیجه واحدی نرسند.

پیشنهادهایی برای آغاز یک گفت‌وگوی آزاد درباره هویت و خودشناسی

پس از پایان داستان، مربی می‌تواند به جای طرح پرسش‌هایی که تنها به محتوای کتاب محدود می‌شوند، اعضا را به گفت‌وگویی آزاد و تأمل‌برانگیز دعوت کند. هدف این گفت‌وگو، یافتن پاسخ‌های قطعی نیست، بلکه ایجاد فرصتی برای اندیشیدن، بیان تجربه‌ها، شنیدن دیدگاه‌های متفاوت و تقویت خودشناسی است.

نمونه‌هایی از پرسش‌های پیشنهادی عبارت‌اند از:

اگر روزی احساس کنید دیگر خود واقعی‌تان نیستید، از کجا متوجه این موضوع می‌شوید؟

به نظر شما چه عواملی باعث می‌شوند انسان از هویت واقعی خود فاصله بگیرد؟

آیا تا به حال برای پذیرفته شدن در یک جمع، رفتاری انجام داده‌اید که با شخصیت واقعی شما سازگار نباشد؟

می‌رود، احساس می‌کند چیزی را در درون خود از دست داده است.

در ادامه داستان، رییس یک سیرک لافکادیو را با شیری دیگر روبه‌رو می‌کند؛ شیری که او را از گذشته‌اش می‌شناسد و با یادآوری هویت واقعی‌اش، ذهن او را آشفته می‌کند. این دیدار، نقطه عطف داستان است. لافکادیو ناگهان درمی‌یابد که دیگر نه مانند گذشته یک شیر است و نه می‌تواند خود را کاملاً متعلق به دنیای انسان‌ها بداند.

او دنیای وحشی و طبیعی خود را از دست داده است، اما در دنیای جدید نیز احساس آرامش و تعلق نمی‌کند. سرانجام، در حالی که دچار سردرگمی و درماندگی شده است، صحنه را ترک می‌کند و دیگر هیچ‌کس از سرنوشت او خبری به دست نمی‌آورد.

پایان باز داستان، مخاطب را به اندیشیدن دعوت می‌کند؛ آیا لافکادیو قربانی شرایط بود یا نتیجه انتخاب‌های خودش؟ آیا اگر تنها ظاهر او تغییر می‌کرد، باز هم چنین سرنوشتی پیدا می‌کرد؟ آیا او می‌توانست دوباره به هویت واقعی خود بازگردد؟

لافکادیو و جست‌وجوی هویت

داستان لافکادیو، خواننده را به یاد این بیت مشهور مولانا می‌اندازد:

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش

گویی این بیت، روایت حال لافکادیو است؛ شخصیتی که در مسیر تغییر، آن‌چنان از هویت اولیه خود فاصله می‌گیرد که دیگر نه به دنیای پیشین خود تعلق دارد و نه در جایگاه جدید احساس آرامش می‌کند.

از بحث کتاب تا بحث آزاد

یکی از ویژگی‌های ارزشمند فعالیت «بحث کتاب» در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، این است که هدف آن صرفاً آشنایی اعضا با نویسنده یا درک داستان نیست. داستان، نقطه آغاز گفت‌وگوست؛ اما مقصد نهایی، پرورش اندیشه، تقویت قدرت تحلیل و ایجاد فرصت برای ارتباط دادن مفاهیم کتاب با تجربه‌های زندگی است.

اگر فعالیت «بحث کتاب» تنها به بازگویی داستان، معرفی شخصیت‌ها یا بیان پیام‌های آشکار کتاب محدود شود، بخش مهمی از ظرفیت تربیتی آن نادیده گرفته خواهد شد. هنر مربی در این است که بدون

در چنین شرایطی، یکی از مهم‌ترین رسالت‌های مربیان کانون پرورش فکری، فراهم کردن فرصت‌هایی برای تقویت خودشناسی و هویت‌یابی نوجوانان است. کتاب، به‌ویژه آثار ارزشمند ادبیات کودک و نوجوان، می‌تواند زمینه‌ای مناسب برای این هدف باشد؛ زیرا نوجوانان از طریق همذات‌پنداری با شخصیت‌های داستان، درباره احساسات، ارزش‌ها، انتخاب‌ها و پیامدهای تصمیم‌های خود می‌اندیشند.

استفاده از شیوه‌های غیرمستقیم، مانند بلندخوانی، گفت‌وگوی گروهی، نقد کتاب، داستان‌نویسی، نمایش خلاق، فعالیت‌های هنری و نوشتن تأملات شخصی، این امکان را فراهم می‌کند که نوجوانان بدون احساس اجبار یا نصیحت، مسیر شناخت خود را آغاز کنند. در این میان، نقش مربی بیش از آنکه ارائه‌دهنده پاسخ باشد، همراهی آگاه، شنونده‌ای فعال و تسهیل‌گر گفت‌وگو است؛ کسی که فضایی امن برای اندیشیدن، پرسیدن و کشف خویشتن فراهم می‌آورد.

شاید مهم‌ترین دستاورد کتاب‌هایی مانند «لافکادیو» آن باشد که نوجوان را به این پرسش بنیادین برسانند: «من چه کسی هستم و دوست دارم به چه انسانی تبدیل شوم؟» هنگامی که این پرسش در ذهن نوجوان شکل بگیرد، کتاب توانسته است رسالت واقعی خود را انجام دهد و مربی نیز گامی مؤثر در مسیر پرورش نسلی خودآگاه، مسئولیت‌پذیر و برخوردار از هویتی استوار برداشته است.

اگر همه اطرافیان از شما بخواهند شبیه آن‌ها باشید، آیا حاضر می‌شوید خودتان را تغییر دهید؟ چرا؟ از نظر شما، تفاوت میان «تغییر برای رشد» و «تغییر برای جلب توجه یا پذیرش دیگران» چیست؟ چه ویژگی‌هایی در شخصیت خودتان را بیشتر دوست دارید و دوست دارید آن‌ها را حفظ کنید؟ فکر می‌کنید شناخت توانایی‌ها، علایق و ارزش‌های شخصی چه کمکی به تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی می‌کند؟

اگر لافکادیو در پایان داستان فرصت داشت دوباره انتخاب کند، به نظر شما چه تصمیمی می‌گرفت؟ چرا؟

این پرسش‌ها فرصتی فراهم می‌کنند تا نوجوانان بدون احساس قضاوت شدن، درباره خود، ارزش‌ها، دغدغه‌ها و انتخاب‌هایشان گفت‌وگو کنند. در چنین فضایی، کتاب به ابزاری برای رشد فکری و شکل‌گیری هویت تبدیل می‌شود، نه صرفاً وسیله‌ای برای انتقال یک داستان.

سخن پایانی

امروزه نوجوانان بیش از هر زمان دیگری در معرض جریان‌های گوناگون فرهنگی، رسانه‌ای و اجتماعی قرار دارند. تنوع دیدگاه‌ها و الگوهای رفتاری، اگرچه می‌تواند فرصت‌هایی برای یادگیری ایجاد کند، اما در صورت نداشتن شناخت کافی از خویشتن، ممکن است زمینه سردرگمی، تقلیدهای ناآگاهانه و فاصله گرفتن از ارزش‌های فردی را نیز فراهم سازد.





مرگ، حافظه و خانواده در مرز میان دو جهان؛ نگاهی به رمان «دشت کیت» نوشته «دیوید آلموند»

محمدجواد کشوری، کارشناس ادبی استان مازندران

سایه انداخته است. خواننده دائماً احساس می‌کند که زیر هر قدم، خاطره‌ای دفن شده و پشت هر سکوت، صدایی از گذشته به گوش می‌رسد.

با این حال، آنچه «دشت کیت» را از بسیاری از رمان‌های نوجوان متمایز می‌کند، صرفاً فضای رازآلود آن نیست؛ بلکه نگاه عمیقش به مفهوم خانواده است. کتاب به شکلی تأثیرگذار نشان می‌دهد که عشق خانوادگی محدود به والدین و فرزندان یک نسل نیست، بلکه رشته‌ای است که نسل‌های دور و نزدیک را به یکدیگر پیوند می‌دهد. در سراسر داستان، شخصیت‌ها نه تنها با اعضای در قید حیات خانواده‌ی خود، بلکه با خاطره و میراث نیاکانشان نیز در ارتباط‌اند. آلموند یادآوری می‌کند که هویت هر فرد حاصل زندگی کسانی است که پیش از او زیسته‌اند و ردپای خود را در جهان باقی گذاشته‌اند.

«دشت کیت» را می‌توان رمانی درباره‌ی حافظه دانست. در جهان داستان، مردگان تنها زمانی واقعاً می‌میرند که فراموش شوند. تا وقتی نامی بر زبان آورده می‌شود، داستانی نقل می‌شود یا خاطره‌ای زنده می‌ماند، نوعی حضور ادامه دارد. این ایده که در بسیاری از فرهنگ‌ها و سنت‌های انسانی ریشه دارد، در رمان آلموند به شکلی شاعرانه و تأثیرگذار بازآفرینی شده است. دشت کیت به سرزمینی تبدیل می‌شود که در آن مرز باریک میان مرگ و زندگی رنگ می‌بازد و انسان درمی‌یابد که به یاد آورده شدن و روایت، شکلی از ادامه‌ی حیات است. شخصیت‌پردازی نیز از دیگر نقاط قوت کتاب است. کیت شخصیتی همدلانه و قابل‌باور دارد و خواننده به‌آسانی می‌تواند با نگاه او به جهان همراه شود. اما شاید جذاب‌ترین شخصیت داستان «جان اسکو» باشد؛ نوجوانی عجیب، مرموز و در عین حال آسیب‌پذیر که بسیاری از منتقدان او را یکی از ماندگارترین شخصیت‌های خلق‌شده توسط آلموند می‌دانند. اسکو نماد کشمکش میان زندگی و مرگ، واقعیت و خیال

در ادبیات نوجوان، آثار فراوانی درباره‌ی دوستی، ماجراجویی یا بحران بلوغ نوشته شده‌اند؛ اما کمتر رمانی را می‌توان یافت که مانند «دشت کیت» نوشته دیوید آلموند، با چنین عمقی به مفاهیمی مانند مرگ، حافظه، خانواده و پیوند میان نسل‌ها بپردازد. این رمان که در سال ۱۹۹۹ منتشر شد و جوایز و تحسین‌های فراوانی را برای نویسنده‌اش به همراه آورد، داستانی است که در ظاهر درباره‌ی چند نوجوان در شهری با سابقه داشتن یک معدن روایت می‌شود، اما در لایه‌های زیرین خود به تأملی فلسفی درباره‌ی معنای زندگی، تداوم خاطره و جایگاه انسان در زنجیره‌ی نسل‌ها تبدیل می‌شود.

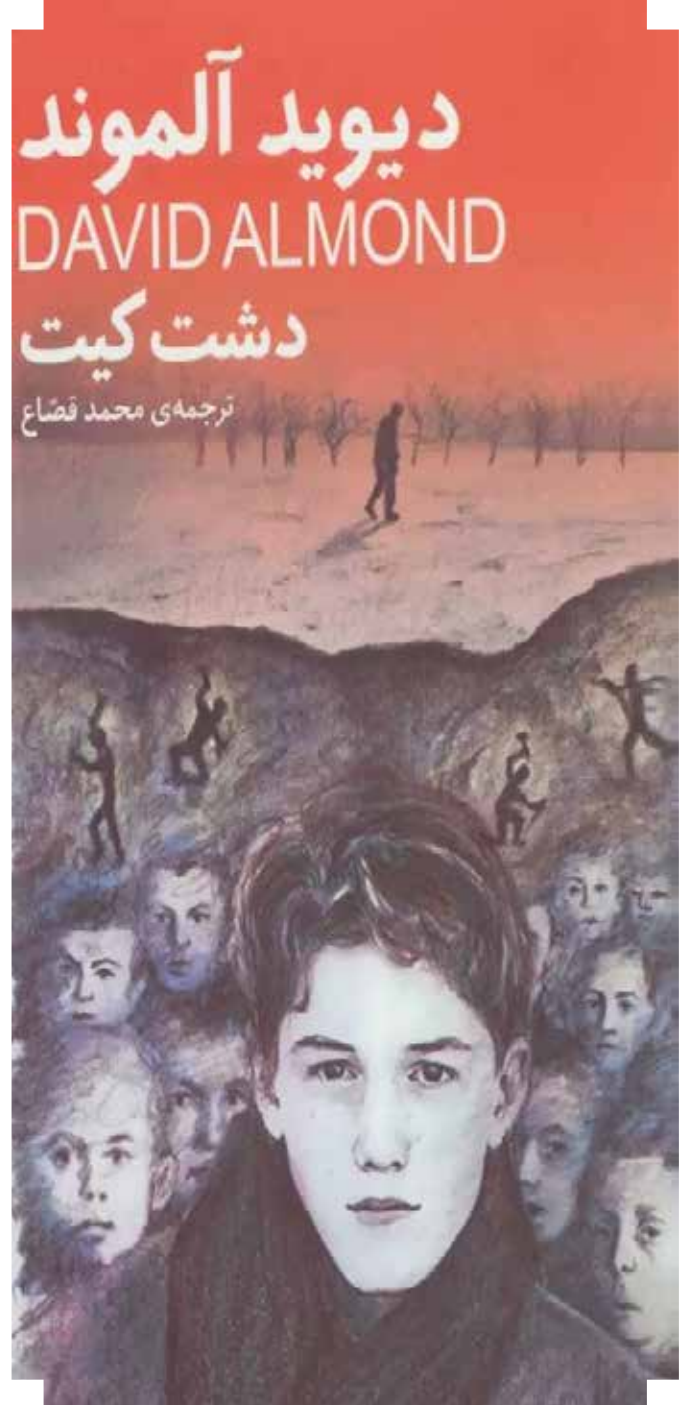
داستان با بازگشت «کیت» به زادگاه خانواده‌اش آغاز می‌شود؛ شهری که گذشته‌ی آن با معادن زغال‌سنگ و فاجعه‌های انسانی گره خورده است. در این محیط، کیت با گروهی از نوجوانان آشنا می‌شود که بازی‌های عجیب و رازآلودی را در اطراف معدن‌های متروک انجام می‌دهند. آنچه ابتدا شبیه یک سرگرمی کودکانه به نظر می‌رسد، به تدریج به احضار خاطره‌ی فاجعه‌ای هولناک بدل می‌شود؛ حادثه‌ای که سال‌ها پیش در معدن رخ داده و همچنان در حافظه‌ی جمعی شهر زنده است. آلموند از همین نقطه، مرز میان گذشته و حال، زندگی و مرگ، واقعیت و خیال را کمرنگ می‌کند و خواننده را به جهانی می‌برد که در آن مردگان هرگز به‌طور کامل از میان نمی‌روند.

یکی از مهم‌ترین نقاط قوت «دشت کیت»، فضا سازی کم‌نظیر آن است. معدن‌های خاموش، تونل‌های تاریک، زمین‌های بایر و چشم‌اندازهای مه‌آلود تنها پس‌زمینه‌ی داستان نیستند؛ بلکه خود به شخصیت‌هایی زنده تبدیل می‌شوند. آلموند از محیط برای خلق احساسی دائمی از حضور گذشته بهره می‌برد. در این جهان، تاریخ نه یک مفهوم انتزاعی، بلکه نیرویی ملموس است که بر زندگی شخصیت‌ها

خواننده می‌خواهد فعالانه در ساختن معنا مشارکت کند. این کتاب پاسخ‌های آماده ارائه نمی‌دهد، بلکه پرسش‌هایی درباره‌ی مرگ، عشق، تاریخ و هویت مطرح می‌کند و خواننده را به تأمل وامی‌دارد. البته پیچیدگی ساختار روایی گاه می‌تواند موجب سردرگمی شود. مرز میان رؤیا، خاطره، افسانه و واقعیت همیشه روشن نیست و برخی خوانندگان ممکن است در دنبال کردن لایه‌های مختلف روایت دچار دشواری شوند. همچنین ریتم داستان در بخش‌هایی کند می‌شود و تمرکز بر فضا و درون‌نگری، جایگزین پیشبرد سریع حوادث می‌گردد. اما برای مخاطبی که به دنبال تجربه‌ای ادبی و تأمل‌برانگیز است، همین ویژگی‌ها بخشی از جذابیت اثر محسوب می‌شوند. در ترجمه‌ی فارسی منتشرشده توسط نشر قدیانی با ترجمه‌ی محمد قصاب نیز می‌توان با اثری قابل قبول روبه‌رو شد، هرچند به نظر می‌رسد بخشی از موسیقی و روانی نثر شاعرانه‌ی آلموند در انتقال به فارسی از دست رفته است. متن ترجمه در بسیاری از بخش‌ها معنا را منتقل می‌کند، اما گاهی از روانی و لطافتی که چنین اثری نیاز دارد فاصله می‌گیرد و می‌توانست با بازآفرینی ادبی‌تر، تجربه‌ی خواندن دلنشین‌تری برای مخاطب فارسی‌زبان فراهم کند.

برای خواننده‌ی آشنا با آثار آلموند واضح است که شخصیت «وحشی»، از دیگر کتاب آلموند نیز به نوعی برگرفته از خوی طغیان‌گر «جان اسکو» از «دشت کیت» است.

در نهایت، «دشت کیت» صرفاً داستانی درباره‌ی یک معدن یا گروهی نوجوان نیست. این رمان درباره‌ی پیوند انسان با گذشته، مسئولیت او در حفظ خاطره‌ی کسانی است که پیش از او زیسته‌اند و نیرویی است که خانواده و عشق در شکل دادن به هویت ما دارند. آلموند با مهارتی کم‌نظیر نشان می‌دهد که از اجداد نخستین ما تا نوجوانان امروز، نیاز به تعلق، عشق و به یاد آوردن یکدیگر تغییری نکرده است. «دشت کیت» کتابی است که شاید همیشه پاسخ روشنی به پرسش‌هایش ندهد، اما پس از پایان یافتن آخرین صفحه، مدت‌ها در ذهن خواننده باقی می‌ماند؛ درست مانند خاطره‌ی کسانی که هرگز کاملاً از میان نمی‌روند.



و امید و ناامیدی است. حضور او به داستان نیرویی عاطفی و روان‌شناختی می‌بخشد که فراتر از یک روایت ماجراجویانه عمل می‌کند.

سبک نگارش آلموند نیز شایسته‌ی توجه ویژه است. او به جای تکیه بر روایت خطی و ساده، از زبانی شاعرانه و گاه نمادین بهره می‌برد. بسیاری از صحنه‌ها بیش از آنکه بر کنش استوار باشند، بر احساس و تصویر تکیه دارند. همین ویژگی باعث شده است که برخی منتقدان کتاب را اثری ادبی و عمیق بدانند و برخی دیگر آن را بیش از حد مبهم یا پیچیده تلقی کنند. حقیقت این است که «دشت کیت» از



جستار

قدرت افکار

نوشته سارا هادی‌نیا، ۱۵ ساله، عضو مرکز فرهنگی هنری شماره سه ساری
مربی: محمدجواد کشوری

و مرا کاملاً می‌شناسد. امروز هم شروع می‌کنم، اما امروز مثل روزهای تکراری نیست. امروز، بعد از مدت‌ها، قرار است مه‌دا را ببینم. مطمئنم به من می‌گوید چقدر تغییر کرده‌ام و چقدر بدتر شده‌ام!

مه‌دا رسید. آن روز تمام شد. اما آن روز مثل روزهای قبلی نبود. مه‌دا به من نگفت چقدر بد شده‌ام. مه‌دا به من نگفت زیر چشم‌هایم بیشتر گود افتاده است. یا حتی نگفت قرار است فکری به حال زندگی‌ام بکنم یا نه.

مه‌دا فقط گفت: «افکارت را کنترل کن.»

حتی پیشنهاد داد چند ساعتی فکر کنم و افکارم را بنویسم. کار احمقانه‌ای به نظر می‌رسید، اما چون قول داده بودم، باید انجامش می‌دادم. از میان نوشته‌های روی کاغذ، فقط یک جمله مثبت بود و همه جمله‌ها منفی بودند و دلم نمی‌خواست کسی افکارم را بداند. اما مه‌دا تنها کسی بود که همه‌چیز را به او می‌گفتم. پس برگه را دیدم. مه‌دا چند لحظه مکث کرد و گفت: «شاید واقعاً بتوانی.»

من هم خندیدم و از کنارش گذشتم. اما از آن روز به بعد، هر شب به پیاده‌روی می‌رفتم و این مه‌دا بود که از قدم اول تا آخرین قدم، تا زمانی که در را می‌بستم، سعی می‌کرد افکارم را تغییر دهد. مه‌دا تلاش می‌کرد و این چندمین بار بود که تلاش می‌کرد، اما نتیجه‌ای نمی‌گرفت. اما این بار فرق داشت؛ خودم می‌خواستم افکارم را تغییر بدهم.

امروز...

امروز، بعد از یک سال و نیم، وقتی به راهی که آمده‌ام نگاه می‌کنم، می‌فهمم که مه‌دا فقط دوستم نبود؛ مه‌دا آینه‌ای بود که افکارم را بی‌صدا پیش روی روحم قرار می‌داد. هر قدمی که کنار هم روی آسفالت خیابان‌های خیس شهر برمی‌داشتیم، نمی‌فهمیدم هدفش چیست،

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا برخی روزها پر از انرژی و امید هستیم و روزهای دیگر، گویی تمام دنیا علیه ماست؟ پاسخ، شاید آن قدر هم که فکر می‌کنیم پیچیده نباشد؛ پاسخ در جایی نهفته است که اغلب نادیده‌اش می‌گیریم: در افکار ما.

افکار ما قدرت خارق‌العاده‌ای دارند. آن‌ها می‌توانند سازنده یا مخرب باشند؛ می‌توانند ما را به اوج برسانند یا در دره‌های تاریک ناامیدی فرو ببرند. افکار، معماران پنهان واقعیت ما هستند؛ آن‌ها زیربنای احساسات، تصمیم‌ها و در نهایت، کل زندگی ما را تشکیل می‌دهند. اما خبر خوب این است: ما اسیر افکارمان نیستیم. ما می‌توانیم یاد بگیریم چگونه این سازندگان قدرتمند را بشناسیم و چگونه آگاهانه افکاری را پرورش دهیم که نه تنها الهام‌بخش خودمان، بلکه الهام‌بخش اطرافیانمان نیز باشند.

این کتاب، سفری است به دنیای شگفت‌انگیز ذهن و قدرت دگرگون‌کننده افکار. این مجموعه‌ای از تئوری‌ها نیست؛ بلکه راهنمایی عملی است که به شما ابزارهایی می‌دهد تا بتوانید تحولی عمیق و پایدار در زندگی خود ایجاد کنید.

آماده‌اید تا با هم پرده از رازهای افکارتان بردارید و قدرت دگرگون‌کننده آن‌ها را تجربه کنید؟ بیایید این سفر هیجان‌انگیز را آغاز کنیم و با هم، کیمیای تحول را بیاموزیم.

امروز یک سال و نیم است که از آن ماجرا می‌گذرد؛ ماجرای آن که در آن تنها دارایی‌ام، تنها امیدم و تنها پناهم را از دست دادم؛ بابا.

بعد از آن روز دیگر کسی را نداشتم و روزها، تکراری و شبیه به هم، سپری می‌شدند. به آن‌ها توجهی نمی‌کردم و برایم اهمیتی نداشتند. تنها کسی که در آن روزها کنارم بود، مه‌دا بود. مه‌دا تنها کسی است که همه‌چیز را می‌داند.



شاید اگر می‌دانستیم، خودمان مانعی برای آن شروع تازه می‌شدیم. بعضی از شروع‌ها، پایان بسیاری از قصه‌های ناتمام‌اند و به زندگی معنا می‌دهند؛ شروعی که به تمام افکار منفی و تمام فرسودگی ذهن پایان می‌دهد و مهم است که آن شروع، شروع درستی باشد. زیرا گاهی اوقات شروع‌ها اشتباه هستند و می‌توانند مانند ابری سیاه باشند که نور خورشید را کدر می‌کند. پس مهم است که درست آغاز کنیم و هنگام شروع، به پایان نیم‌نگاهی داشته باشیم و خودمان را بیش از اندازه درگیر پایان ماجرا نکنیم. گاهی شروع‌ها آن قدر آرام وارد زندگی ما می‌شوند که حتی صدای قدم‌هایشان را هم نمی‌شنویم. انگار زندگی نمی‌خواهد ما را بترساند؛ نمی‌خواهد فکر کنیم قرار است اتفاق بزرگی بیفتد. فقط می‌خواهد یک روز معمولی، کمی... فقط کمی متفاوت باشد.

اما حقیقت این است که بیشتر شروع‌های مهم، همین‌گونه از راه می‌رسند؛ در سکوت. در یک نگاه. در یک جمله ساده. در یک پیشنهاد کوچک که آن را جدی نمی‌گیریم. در همان «چند ساعت فکر کن و بنویس» که آن روز مه‌دا گفت.

و شاید دلیلش همین باشد... اگر از قبل می‌دانستیم قرار است مسیر زندگی‌مان تغییر کند... آن قدر می‌ترسیدیم، آن قدر مقاومت می‌کردیم، که هرگز جرئت برداشتن نخستین قدم را پیدا نمی‌کردیم. شروع‌ها همیشه تمیز و روشن نیستند. بعضی از آن‌ها مانند دری هستند که فقط اندکی باز شده است. نور کمی از لای آن بیرون زده، اما ما آن قدر به تاریکی عادت کرده‌ایم که همان روشنایی اندک هم چشم‌هایمان را می‌زند. اینجاست که باید آرام بود.

باید فهمید هر شروعی، هر قدر هم کوچک، می‌تواند صفحه‌ای را بگشاید که سال‌ها در ذهن ما نیمه‌نوشته مانده بود. شروع‌های درست همیشه پر زرق و برق

اما حالا می‌فهمم... او داشت به من یاد می‌داد دوباره فکر کنم؛ نه مثل قبل، نه با همان ذهن خسته و شکسته، بلکه با نگاهی تازه.

اوایلش سخت بود؛ خیلی سخت. هر بار که می‌گفت: «این فکرت را از کجا آورده‌ای؟ چرا این قدر سختش کرده‌ای؟» راستش را بخواهید، عصبانی می‌شدم؛ چون فکر می‌کردم افکارم همان آخرین چیزی هستند که از من باقی مانده‌اند. اما کم‌کم فهمیدم بیشتر از آنکه متعلق به من باشند، داشتند مرا در خود می‌بلعیدند. شبی، دقیقاً شبی که باد تند می‌وزید و برگ‌های خشک جلوی پایم می‌رقصیدند، مه‌دا ایستاد، به سمت برگشت و گفت: «تو نمی‌توانی گذشته را برداری و درستش کنی، اما می‌توانی آینده‌ات را از نو بسازی... از همان جایی که اکنون ایستاده‌ای.»

نمی‌دانم چرا، اما آن شب برای نخستین بار حرفش را باور کردم. از همان شب بود که شروع کردم؛ نه به جنگیدن با افکارم، بلکه به دیدنشان، شناختنشان و فهمیدنشان. و وقتی بالاخره فهمیدم چگونه باید به آن‌ها نگاه کنم، انگار بعضی از آن‌ها خودشان عقب کشیدند. انگار همیشه منتظر بودند من آن‌ها را ببینم. امروز که این‌ها را می‌نویسم، هنوز همه چیز عالی نیست. هنوز بعضی فکرها می‌آیند و می‌روند. هنوز بعضی روزها سخت‌تر از روزهای دیگرند. اما یک چیز تغییر کرده است: این بار من افکارم را دنبال نمی‌کنم؛ این بار من انتخاب می‌کنم کدام فکر، مرا دنبال کند.

و شاید...

شاید همین یک تغییر کوچک، همان چیزی باشد که بتواند زندگی آدم را از نو بسازد.

شروعی که قرار نبود شروع باشد

گاهی اوقات ما نمی‌دانیم، اما زندگی در حال آغاز مرحله‌ای جدید است و شاید بهتر باشد که ندانیم.

دانه‌ای که در خاک می‌افتد، کافی است تا تمام روز و تمام حالمان را تغییر دهد. اتفاق‌های زندگی همیشه از بیرون آغاز نمی‌شوند. بسیاری از آن‌ها ریشه در همان فکرهای بی‌صدایی دارند که شب‌ها با خودمان زمزمه می‌کنیم. در حقیقت، ما بیش از آنکه در جهان بیرون زندگی کنیم، در جهانی که ذهنمان می‌سازد زندگی می‌کنیم؛ جهانی که گاه از واقعیت، بزرگ‌تر، روشن‌تر یا ترسناک‌تر به نظر می‌رسد. و البته در این میان، فکرهایی هم هستند که بهتر است همان‌جا، در لایه‌های پنهان ذهن، باقی بمانند. نه به این خاطر که بد هستند، بلکه چون ما هنوز آمادگی

نیستند. گاهی فقط یک مکث‌اند؛ یک مکث کوتاه، همان جایی که زندگی منتظر است ما تصمیم بگیریم. تصمیم بگیریم وارد شویم یا بازگردیم. اما وقتی تصمیم می‌گیریم وارد شویم، حتی اگر ندانیم مقصد کجاست، حتی اگر هنوز از گذشته زخم داشته باشیم، اتفاقی آرام در وجود ما شکل می‌گیرد: امید، کم‌کم راهش را باز می‌کند. و شاید تمام چیزی که یک شروع درست به آن نیاز دارد، همین باشد؛ نه شجاعت کامل، نه برنامه‌ریزی قطعی، فقط یک قدم کوچک... قدمی که بگوید: «من آماده‌ام ادامه‌اش را ببینم.» افکار ما از کجا می‌آیند؟



رویارویی با آن‌ها را نداریم. اما زندگی همیشه با ما همراهی نمی‌کند؛ گاهی ناچار می‌شویم با همان فکرهایی روبه‌رو شویم که سال‌ها از آن‌ها فرار می‌کردیم. و همین جاست که قدرت واقعی ما آشکار می‌شود: قدرت دیدن، فهمیدن و درک کردن. ما همان می‌شویم که فکر می‌کنیم آیا افکار تو آن توانایی را دارند که تو را به بالاترین قله‌ها برسانند یا به اعماق تاریکی فرو بکشانند؟ این سؤالی است که شاید کمتر به آن پرداخته باشیم؛ اما حقیقت این است که ما همان چیزی می‌شویم که عمیقاً به آن باور داریم. اگر باور داشته باشیم که می‌توانیم در کاری موفق شویم، احتمال موفقیتمان بسیار بیشتر خواهد بود؛ اما باید مراقب باشیم که این باور به خود، به غرور و خودبرتربینی تبدیل نشود. تعادل، کلید موفقیت در این مسیر است. افکار ما تار و پود شخصیت و زندگی ما را می‌سازند. حفظ تعادل

شاید این سؤال بارها از ذهنمان گذشته باشد، اما فقط پرسیدن کافی نیست. گاهی باید مکث کنیم، بنشینیم و واقعاً به دنبال پاسخ بگردیم؛ پاسخی که بتواند اندکی از شلوغی ذهنمان بکاهد. واقعیت این است که ما در افکارمان زندگی می‌کنیم. آن‌ها فقط چند جمله پراکنده در ذهن نیستند؛ جهت حرکت ما را مشخص می‌کنند، حال و آینده‌مان را شکل می‌دهند و حتی تعیین می‌کنند از چه نقطه‌ای آغاز کنیم و به کدام سمت برویم. افکار، مانند نخ نامرئی، ما را در مسیرهایی پیش می‌برند که گاهی حتی متوجه آن‌ها نیستیم. برای همین مهم است که آن‌ها را به سمت بخش روشن‌تر ذهن هدایت کنیم. نه اینکه همیشه مثبت باشند، بلکه شفاف، صادق و واقعی باشند. اما مشکل اینجاست: گاهی فقط کافی است یک فکر کوچک، یک جمله کوتاه، برای چند ثانیه از ذهنمان عبور کند... و همان، مانند

حرفم مسخره به نظر برسد و از اینکه نتوانم خودم را درست بیان کنم. پیش از آنکه حتی دهانم را باز کنم، بارها در ذهنم شکست خورده بودم. همیشه با خودم می‌گفتم: «من اجتماعی نیستم» و «من بلد نیستم ارتباط برقرار کنم.» همین فکرها باعث می‌شد ساکت بمانم، عقب بکشم و فرصت‌ها را از دست بدهم؛ نه به این خاطر که چیزی برای گفتن نداشتم، بلکه چون باور کرده بودم که نمی‌توانم.

اما روزی فهمیدم مشکل از توانایی‌هایم نیست؛ مشکل از تصویری است که از خودم در ذهنم ساخته بودم. آرام‌آرام و خیلی ساده شروع کردم. به جای اینکه به خودم بگویم: «من از حرف زدن

در افکار، نخستین گام اساسی برای برداشتن گام‌های بعدی است. این مسیر می‌تواند به دو صورت تجربه شود: یا مانند عبور از طنابی باریک میان دو کوه، سخت و هولناک؛ یا مانند قدم زدن در جنگلی دل‌انگیز که البته سختی‌های خودش را نیز دارد. نکته مهم اینجا است که نباید راه‌ها را در ذهن خود سخت و طاقت‌فرسا کنیم. سختی و آسانی، درد و لذت، همگی احساساتی هستند که در ذهن ما شکل می‌گیرند. نباید اجازه دهیم این افکار، کنترل ما را به دست بگیرند و مانع شوند واقعیت را آن‌گونه که هست ببینیم. افکار، بدون شک، بر تصمیم‌گیری‌های ما تأثیر می‌گذارند. اما گاهی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که نه قدرت



می‌ترسم»، به خودم گفتم: «من دارم تمرین می‌کنم اجتماعی‌تر باشم.»

اوایل سخت بود. دلشوره داشتم، صدایم می‌لرزید، اما باز هم حرف زدم. هر بار که سکوت را می‌شکستم، ذره‌ای از آن ترس قدیمی کم می‌شد. امروز، وقتی به خودم نگاه می‌کنم، می‌بینم چقدر تغییر کرده‌ام. اکنون به راحتی ارتباط برقرار می‌کنم، حرف می‌زنم و حتی از حضور در جمع لذت می‌برم. نه چون آدم دیگری شده‌ام، بلکه چون طرز فکرم نسبت به خودم تغییر کرده است. این تجربه به من یاد داد که ما دقیقاً همان چیزی می‌شویم که درباره خودمان باور داریم. وقتی فکر می‌کنی ضعیفی، ضعیف می‌مانی. وقتی به خودت اجازه رشد می‌دهی، قوی می‌شوی. حالا می‌دانم اگر با ترس‌هایم روبه‌رو شوم، کوچک‌تر می‌شوند و اگر به خودم باور داشته باشم، بزرگ‌تر می‌شوم. از سکوت تا صدا

انتخاب داریم و نه فرصتی برای فکر کردن. در چنین لحظاتی، نباید اجازه دهیم افکار گذرا مسیر تصمیم‌های ما را هدایت کنند. بهترین کار این است که پیش از قرار گرفتن در چنین شرایط بحرانی، خودمان راه را از قبل آماده کنیم و کنترل افکارمان را به دست بگیریم. این کنترل، نه به معنای سرکوب افکار، بلکه به معنای شناخت آن‌ها و انتخاب آگاهانه مسیر است. گویی ما ناخدای کشتی ذهن خود هستیم؛ افکار، بادهایی هستند که می‌وزند و ما با تنظیم بادبان‌ها، مسیر حرکت خود را تعیین می‌کنیم، نه اینکه صرفاً به هر سمتی که باد ما را می‌برد، رانده شویم.

این انتخاب آگاهانه، همان پلی است که ما را از دنیای پریهایوی افکار به ساحل آرامش و قدرت تصمیم‌گیری درست می‌رساند.

زمانی در روابط اجتماعی، بزرگ‌ترین مانع من خودم بودم. از حرف زدن می‌ترسیدم؛ از قضاوت شدن، از اینکه

با دقت به نوشته‌هایم گوش می‌دهند و حتی از من تشکر می‌کنند، اعتماد به نفسم بیشتر شد. یک روز اهورا به من گفت: «تو که داستان را نوشتی، بهتر است یک نقش کوچک هم بازی کنی.»

من فوری گفتم: «نه! من نمی‌توانم جلوی جمع باشم.»

مهدا خندید و گفت: «ما هم اولش می‌ترسیدیم، ولی با هم هستیم.»

این جمله ساده در دل من نشست: با هم هستیم. من قبول کردم نقش کوتاهی داشته باشم؛ فقط چند جمله. اما همان چند جمله برایم مانند بالا رفتن از یک کوه بلند بود.

روز اجرا

سالن مدرسه پر از دانش‌آموزان و معلمان بود. نورها روشن شد. قلبم چنان می‌تپید که فکر می‌کردم همه صدایش را می‌شنوند. نوبت من رسید. چند ثانیه سکوت کردم. صدای ترس دوباره در ذهنم می‌گفت: «الان خراب می‌کنی...»

اما این بار صدای دیگری هم بود؛ صدای تشویق دوستانم در تمرین‌ها، صدای «عالیه!» گفتن اهورا و صدای «ما با هم هستیم» آسمان.

من نفس عمیقی کشیدم و جمله‌ام را گفتم. هیچ‌کس نخندید. برعکس، همه با دقت گوش دادند. وقتی نمایش تمام شد، سالن پر از تشویق شد. من برای نخستین بار گرمای تشویق جمع را حس کردم؛ حسی عجیب، ترکیبی از آرامش و شادی.

تغییر واقعی

از آن روز به بعد، من همان آدم آرام بودم، اما دیگر پنهان نمی‌شدم. در کلاس گاهی دستم را بالا می‌بردم. در زنگ تفریح کنار دوستانم می‌ایستادم. حتی گاهی خودم آغازکننده گفت‌وگو می‌شدم. فهمیدم اجتماعی بودن، به معنای تغییر کامل شخصیت نیست؛ بلکه یعنی شجاعت برداشتن قدم‌های کوچک. فهمیدم که بیشتر ترس‌هایم در ذهنم بودند.

چند ماه بعد، وقتی دانش‌آموز جدیدی به کلاس آمد که گوشه‌گیر و ساکت بود، این بار من بودم که کنارش نشستم و گفتم:

«اگر دوست داشتی، می‌توانیم با هم کار گروهی انجام بدهیم.»

و این‌گونه، من که روزی از جمع فرار می‌کردم، حالا پلی شده بودم برای پیوند دیگران با جمع.

چرا ذهن ما علیه ما می‌شود؟

گاهی احساس می‌کنیم ذهنمان به جای یاری، سدی

من همیشه در آخرین نیمکت کلاس می‌نشستم؛ نه به این دلیل که تنبل بودم یا درس نمی‌خواندم، بلکه چون دوست داشتم دیده نشوم. از نگاه‌ها می‌ترسیدم، از سؤال پرسیدن معلم می‌ترسیدم و حتی از زنگ تفریح هم خوشم نمی‌آمد؛ چون باید میان جمع می‌ایستادم و نمی‌دانستم چه بگویم. بچه‌های کلاس فکر می‌کردند من مغرور هستم. بعضی‌ها هم می‌گفتند: «چقدر عجیبه، هیچ‌وقت حرف نمی‌زنه!»

اما هیچ‌کس نمی‌دانست در دل من چه می‌گذرد.

بارها می‌خواستم وارد جمع شوم، بخندم، شوخی کنم و دوست داشته شوم، اما هر بار صدایی در ذهنم می‌گفت:

«اگر حرف بزنی، مسخره‌ات می‌کنند.»

«اگر اشتباه کنی، همه می‌خندند.»

و همین صداها مرا در سکوت نگه می‌داشت.

اتفاقی که همه‌چیز را تغییر داد

یک روز معلم ادبیات اعلام کرد که کلاس باید برای

جشن مدرسه یک نمایش اجرا کند. او گفت: «این کار گروهی است و همه باید نقش داشته باشند.»

همان لحظه دلم فرو ریخت؛ کار گروهی؟ یعنی حرف زدن؟ یعنی تمرین با دیگران؟ یعنی دیده شدن؟

معلم گروه‌ها را تقسیم کرد. من در گروهی قرار گرفتم که سه نفر دیگر هم در آن بودند: مهدا، اهورا و آسمان. هر سه اجتماعی و پر حرف بودند. وقتی برای نخستین بار دور یک میز نشستیم، من فقط سرم را پایین انداخته بودم و به دفترم نگاه می‌کردم. اهورا لبخند زد و گفت: «خب، تو چه نقشی را دوست داری؟»

آرام گفتم: «فرقی ندارد... هرچه شما بگویید.»

مهدا گفت: «نه، باید نظرت را بگویی. این کار گروهی است.»

برای نخستین بار کسی از من خواسته بود نظرم را بگویم؛ نه برای مسخره کردن، نه برای امتحان گرفتن، فقط برای همکاری.

مکث کردم. قلبم تندتند می‌زد. اما بالاخره گفتم: «شاید... شاید بتوانم متن را بنویسم.»

چشمان آسمان برق زد و گفت: «عالیه! پس نویسنده گروه ما شدی.»

آن روز، برای نخستین بار احساس کردم که شاید بتوانم بخشی از یک جمع باشم.

قدم‌های کوچک

روزها گذشت. آن‌ها هر روز بعد از مدرسه تمرین می‌کردند. من در ابتدا فقط متن را می‌نوشتم و کم‌حرف بودم، اما کم‌کم، وقتی می‌دیدم دوستانم

می‌توانیم بنای ذهنی خود را بازسازی کنیم. این یعنی:
• شناسایی افکار منفی و پرسیدن این سؤال: «آیا این فکر واقعاً درست است؟»
• به چالش کشیدن تله‌های فکری و جایگزین کردن آن‌ها با دیدگاه‌های متعادل‌تر.
• پذیرفتن اینکه گذشته، آینده را تعیین نمی‌کند.
• تمرین کنترل آگاهانه افکار، تا ذهن به جای دشمن، بهترین یار و یاور ما باشد.

این بخش، دعوتی است به آرامش؛ دعوتی به شنیدن صدایی که مدت‌هاست زیر گردوغبار افکار مدفون شده است. آماده‌اید پارو بزنید و به سوی ساحل آرامش حرکت کنید؟ سفر ما تازه آغاز شده است.
سفر به سوی آرامش ذهن، سفری مادام‌العمر است، اما نخستین قدم‌ها، ساده‌ترین و در عین حال، قدرتمندترین قدم‌ها هستند. از شما دعوت می‌کنم همین امروز، همین حالا، چند نفس عمیق بکشید. به صدای درونتان گوش دهید و بگذارید ذهنتان برای چند لحظه طعم شیرین سکوت را بچشد.
شاید در این سکوت، پاسخی را بیابید که مدت‌ها در جست‌وجویش بوده‌اید. شاید ایده‌ای نو در ذهنتان جرقه بزند. یا شاید فقط آرامشی را احساس کنید که مدت‌ها از آن غافل بوده‌اید.
به یاد داشته باشید: ساحل آرامش همیشه در دسترس است؛ کافی است یاد بگیریم چگونه با امواج ذهنتان همراه شویم، نه اینکه در آن‌ها غرق شویم. پس خودتان را به آغوش سکوت بسپارید و ببینید چه شگفتی‌هایی در انتظارتان است.

در برابر خواسته‌ها و احساساتمان ایجاد می‌کند. انگار میان منطق ذهن و ندای قلبمان جنگی در جریان است. اما چرا این اتفاق می‌افتد؟
دلیل اصلی در «تحوه بنا شدن» ذهن ما نهفته است. ذهن ما، مانند یک ساختمان، از تجربه‌ها، آموخته‌ها و ترس‌های گذشته ساخته شده است.

• اگر پایه‌ها درست باشند، ذهن منطقی و یاری‌رسان است.
• اما اگر پایه‌ها بر اساس ترس یا باورهای نادرست چیده شده باشند، ذهن به سمت قضاوت‌های منفی، اضطراب و تردید کشیده می‌شود و درست در لحظه‌های حساس، علیه ما عمل می‌کند.
در این بخش، به چند دلیل کلیدی می‌پردازیم:

۱. ترس‌های ناخودآگاه
ذهن اغلب برای محافظت از ما، سناریوهای بدبینانه می‌سازد. این ترس‌ها، حتی اگر بی‌اساس باشند، می‌توانند جلوی تصمیم‌گیری‌های شجاعانه را بگیرند.

۲. تله‌های فکری
ذهن ما گاهی به دام الگوهای فکری اشتباه می‌افتد، مانند:
• فاجعه‌سازی: بدترین اتفاق ممکن را تصور کردن.
• تعمیم دادن: یک تجربه بد را به همه موقعیت‌ها تعمیم دادن.
• تفکر سیاه‌وسفید: دیدن همه چیز یا کاملاً خوب یا کاملاً بد.
این تله‌ها باعث می‌شوند واقعیت را درست نبینیم و ذهنتان علیه خودمان قضاوت کند.

۳. تأثیر گذشته
تجربه‌های تلخ گذشته می‌توانند مانند زخم‌هایی در بنای ذهن باقی بمانند و باعث شوند در موقعیت‌های مشابه، با احتیاط بیش از حد یا ترس واکنش نشان دهیم.

۴. نداشتن کنترل آگاهانه
اگر آگاهی کافی بر افکارمان نداشته باشیم، افکار منفی به راحتی می‌توانند قدرت بگیرند و مسیر ما را منحرف کنند.

راه حل چیست؟
همان‌طور که در فصل قبل گفتیم، ما ناخدای ذهن خود هستیم. با شناخت این دلایل و تمرین هوشیاری،

دلنوشته

«خون شهیدان؛ جوهر تاریخ»

ترنم حسینی، ۱۶ ساله، عضو مرکز فرهنگی هنری قائمشهر

مربی: فائزه رسکتی



در هیاهوی بادهای سرد تاریخ، ایران چنان پرنده‌ای بی پروا از خاکستر زخم‌هایش بال می‌گشاید. تنش زخمی از هزاران زخم و درد و رنج بی‌پایان، ولی نگاهش هنوز طلوع می‌کند. زمانه با گرز درد بر شانه‌های ایران کوبید، اما او با گام‌هایی به خون کشیده، در تالار تاریخ همواره زخم‌هایش را با نگاه کودکانش مرهم می‌بخشید. ناگهان دیگر بار بر گستره‌ی وطن سایه‌ای تاریک از دل شب خزید. جنگ پنجه بر دامن میهن انداخت. نبرد، خاک را به خون آغشته کرد، شهرها در آغوش درد بی‌نفس شدند، کودکان بی‌خبر از تندرهای پیایی انفجار، در زیر خروارها خاک به دامن ابدیت پر کشیدند.

جنگ همچون طوفانی بی‌رحم، بر پنجره‌ی خانه‌ها فریاد کشید و نعره‌اش شهر را لرزاند. هر کوچه مرثیه‌ای شد و هر نگاه، تلاطم اشک‌ها را در خود داشت. در دل آوار، میان خاک و خون، مادر با دستانی لرزان به دنبال عروسک دخترکش می‌دود. باد، گردِ آوار می‌رقصد و بر قاب عکس دخترک می‌نشیند. در دل شب بی‌پایان، ایران چراغی بود که خاموش نشد. هر ستاره‌ای که از آسمانش افتاد، به خاک پیوست تا ریشه شود در قلب‌های خفته در خاک وطن. آوار فرو ریخت، نه با صدای مرگ، بلکه با پژواک فریادهایی خاموش که مادران در سینه داشتند.

اما ایران دیگر بار همان رود بی‌قرار بود که از پس سنگ‌های کوچک و بزرگ، با پیکری آویخته به زخم‌های فراق مردمانش، دوباره بر پا ایستاد. هر خشت شکسته شاهی شد بر تولد نوری از دل تاریکی و هر قطره‌ی اشک، دانه‌ی گندم شد در دشتی که بار دیگر پیروزی را می‌کارد. آنگاه که شب آخرین نفس‌هایش را کشید، از هیبت خورشید گریخت، ایران برخاست.

خون شهیدان، جوهر تاریخ شد و واژه‌ها از جان گذشته بودند تا قصیده‌ای بنویسند که جهان را بیدار کند. بانگ پیروزی‌اش از فراز کوه‌های البرز تا تپش‌های خلیج فارس پیچد، همیشه سبز بمانی وطن.





داستان

«بدرقه»

محمد حسام باباگلی، ۱۵ ساله، عضو مرکز فرهنگی هنری قائمشهر

مربی: فائزه رسکتی

- آگه شما نمایین، می‌تونم پیاده برم، به کمک کسی هم نیاز ندارم.
- آخه بچه، چرا فکر نمی‌کنی و حرف می‌زنی؟ نیم‌و‌جب بچه چطور می‌خواد این همه راه رو بره؟
- پس بیاین باهم بریم!
- باز که برگشتیم سرِ خونه اول. می‌گم ما شرایط رفتن به ایران رو نداریم.
- چرا نداریم؟
- بچه، بابای تو آگه یه روز خرما نفروشه، چطور خرج تو و خواهرات رو بده؟ برو با علی و حسن بازی کن و از لجبازی هم دست بردار.
- دوباره زد زیر گریه و دوان‌دوان از خانه رفت بیرون. با دمپایی کهنه‌اش از کوچه‌های خاکی دور حرم عبور کرد و وارد صحن شد. سلام داد: «السلام علیک یا امیرالمؤمنین» برگشت و راهش را به سمت بازار در پیش گرفت. عادت کرده بود هر وقت مسیرش به حرم می‌خورد، سلامی بدهد. وارد بازار خرمافروشان شد.
- عمو جعفر، بابام رو ندیدین؟
- بابات؟ همین جاها بودا.
- و بعد با لهجه عربی‌اش گفت:
- ابو شبیر! ابو شبیر! بیا، پسرت اومده.
- مردی کوتاه، با قامتی خمیده، از داخل حجره آمد بیرون.
- به‌به، آقا شبیر! خوبی، بابا؟
- خوب؟ چه خوبی؟ می‌خوام برم تهران، بدرقه. مامان می‌گه شرایط نداریم، ولی من می‌خوام برم، می‌خوام برم.
- ببین باباجان، وضع من رو که می‌بینی. مادرت هم باید مواظب بچه‌ها باشه. تنهایی هم که نمی‌تونی بری. بی‌خیال شو، بابا.
- شما هم که حرف‌های مامان رو می‌زنی. من دیگه خسته شدم.
- دوباره برگشت حرم؛ همان‌جا که هر وقت دلش می‌گرفت، یا به قول پدرش، تمام غصه‌های دنیا روی دوشش سنگینی می‌کرد. نشست یک گوشه و شروع کرد به درد دل کردن.
- آقا جان، من می‌خوام برم بدرقه، می‌خوام برم ایران، ولی نمی‌شه، نمی‌شه، نمی‌شه. هیچ‌کس من رو جدی نمی‌گیره.

در حال وهوای خودش بود که ناگهان از بلندگوهای حرم اعلام کردند:
«زائرین گرامی، نجف سه روز دیگر میزبان آقای شهید ایران خواهد بود.»

دستی به شانه‌هایش زد:
- دیدی، بابا! شما نتونستی بری پیش آقا، آقا خودش اومد پیشت!



«غوغای هراسان درخت»

پشت آن پنجره‌ها
آسمان گریه‌کنان می‌گوید:
«بشتابید به غوغای هراسان درخت»
شاپرک بالی زد
باد هوهویی کرد
خبر از باد به بی‌تابی گرداب رسید
آسمان ناله‌کنان خواهش کرد:
«بشتابید به غوغای هراسان درخت»
همه در جا ماندند
شاپرک در بن برگی خوابید
باد در دشت نشست
همه ساکت ماندند
خوب اگر گوش کنی می‌شنوی
نیمه‌شب‌ها آسمان گریه‌کنان می‌گوید:
«بشتابید به غوغای هراسان درخت»

آوید آریانفر، ۱۶ ساله، عضو مرکز
فرهنگی هنری رامسر

مربی: فاطمه نعمتی سارخانلو



«ماه ماتم»

از منبر بیت، سایه‌اش کم شده است
 هر روز، هوای ما پر از غم شده است
 او ماتم اگر داشت، نشان از این بود:
 مشکی به تنت کن، که محرم شده است



محمدحسام باباگلی، ۱۵ ساله،
 عضو مرکز قائمشهر
 مربی: فائزه رسکتی

«ماه حسین (ع)»

نزدیک همین جاست، دقیق است همیشه
 یادآور یک کهنه رفیق است همیشه
 آرامش دل‌هاست، همین حال و هوایش
 او ساده ولی مثل عقیق است همیشه
 همراه بهشت است، نه! او راه بهشت است
 گمراه بهشتی؟ طریق است همیشه
 ما غرق گناهیم و پر از شرم، غمی نیست
 او یاور انسان غریق است همیشه
 بی‌معرفتم من که تو را برده‌ام از یاد
 این دوستی اما چه عمیق است همیشه
 تو ماه حسینی و رفیقت قمر عشق
 یک ماه، که با ماه رفیق است همیشه

محمدحسام باباگلی، ۱۵ ساله،
 عضو مرکز قائمشهر
 مربی: فائزه رسکتی

«راه خوشبختی»

باید که از این حجم دلتنگی بپرهیزم
وقتی همیشه از فراق و آه لبریزم
باید فراموش کنم این است راه حل
تا در نهایت از نقاب اشک بگریزم
هردم برای ماندن تو اشک می‌ریزم
هرشب بلا تکلیف بودن شد همه چیزم
با این که با غم‌های دل لبخند را دارم
این حال بد شد تحفه‌ی غم‌های پاییزم
هرگاه می‌بینم خودم را تازه می‌فهمم
از بغض‌های تلخِ جامانده چه سرریزم
از اولش معلوم بوده راه خوشبختی
باید که از این گریه‌زاری‌ها بپرهیزم



نازنین زهرا عابدیان، ۱۵ ساله
عضو مرکز شماره یک بابل
مربی: مائده یحیی‌پور



کویرهای ایران سرزمین سکوت دستاره کویرهای ایران چمن بوم های
طلایی با نقوش بادش آراسته اند در روز آفتاب برشن های تاب
د شراب و خیال را به بازی می گیرند
اما شب کویر چه ای دیگر دارد و آسمانی پرستاره سکوتی با سکوه
و نیسی که رازهای هستی را در گوش انسان زمزمه کرد در کویر لوت
جایی که زمین به آتش نزدیک تر است تپه های شنی و کلوتهای
همچون مجسمه های طبیعی ایستاده اند و عظمت خلقت ابره نمایش می کنند
کویر جایی است که انسان در برابر بی کراکنی فستون می شود و در
دل تاریکی نور حقیقت می جوید

کوثر کاظمی



سفال و حجم

آتنا آزاد، ۱۴ ساله،
مرکز محمودآباد،
مربی زهرا تمیری،
تکنیک سفال



پرنیان خسروی،
۱۲ ساله، مرکز
محمودآباد،
مربی زهرا تمیری،
تکنیک سیم مفتول





محمدحسین حیدری گرجی
۱۴ ساله، مرکز بهشهر
مری لیلا غلامی
تکنیک پاییه ماشه

ضحی خلیلی، ۱۳ ساله،
مرکز بهشهر
مری لیلا غلامی
تکنیک سفال و گالی



نقاشی

رکسانا داعی ۱۸ ساله، مرکز آمل،
مربی آرزو قناعت، تکنیک آبرنگ



مهرآیین نیکو، ۵ ساله، مرکز شماره
سه ساری، مربی زینب اکبری،
تکنیک چاپ برگ و آبرنگ



سلوا معصومی، ۱۸ ساله،
کلاردشت، مربی سمیه توکل،
تکنیک آبرنگ، مدادرنگی و
اسکراچ برد (خراش)



تحلیل آثار هنری

مربی: شهلا نیکونیا، مربی فرهنگی هنری مرکز قائمشهر
مشخصات عضو صاحب نمونه اثر: محنا عابدینی، ۱۲ ساله



خط نستعلیق، به عنوان عروس خطوط اسلامی، همواره تبلور روح ایرانی و پیوند میان انتزاع و طبیعت بوده است. مشاهده آثار هنرجویان در دوره متوسط، گویی تماشای شکوفایی تدریجی یک استعداد است. در این اثر، شاهد تلاش هنرمند جوان برای مهار پیچیدگی‌های خط نستعلیق هستیم.

۱. تلاش برای رعایت توازن در کرسی‌بندی مشهود است.
۲. به نظر می‌رسد هنرجو در بخش کشیدگی حروف «شهر» به درستی از قواعد نستعلیق پیروی نکرده است (صعود ندارد).
۳. اگرچه هنوز در کنترل ترکیب‌بندی کلی چالش‌هایی وجود دارد، اما دقت در رعایت جزئیات، نشان‌دهنده درک بصری ایشان است. این روند نشان از پشتکار و درک درست از ظرافت‌های خط نستعلیق دارد.
۴. حرکت قلم در این اثر بسیار روان است و مدیریت سیاه و سفید نشان می‌دهد که هنرجو در حال درک صحیح از نحوه چرخش قلم در زوایای مختلف است.
۵. برای ارتقای سطح این اثر، پیشنهاد می‌شود تمرکز بیشتری بر روی اندازه حروف (الف‌ها) صورت گیرد تا تسلط بیشتری حاصل شود.

تحلیل کارگاه
سفال

مربی: لیلا غلامی، مربی هنری مرکز بهشهر
مشخصات عضو صاحب نمونه اثر: مهیار رضایی، ۱۴ ساله

شیوه اجرا: اثر با موضوع «مقاومت و پیروزی» به روش پینچ و فرم دهی با انگشت، به صورت یک تکه اجرا شده است. پس از شکل گیری قالب کلی اثر، با افزودن گل به برخی قسمت‌ها، از جمله برجستگی‌های کف دست، حجم و فرم کار تکمیل شده است. سپس جزئیاتی مانند ناخن‌ها و خطوط روی انگشتان به اثر افزوده شد.

تحلیل اثر:

موضوع و تکنیک انتخاب شده برای این گروه سنی مناسب است. تکنیک پینچ به خوبی توسط عضو اجرا شده و فرم دست و انگشتان نیز نسبتاً صحیح و مطلوب شکل گرفته است. همچنین اتصال اثر به پایه، محکم و مطمئن اجرا شده است.

پرداخت اثر در برخی قسمت‌ها، مانند کف دست و پایه‌ی کار، مناسب و قابل قبول است؛ اما در بخش انگشتان، به ویژه فضاهای بین انگشتان و نیز جزئیات ناخن‌ها، امکان پرداخت دقیق‌تر و اجرای بهتر وجود داشت.

در مجموع، با توجه به گروه سنی عضو، اجرای اثر و پرداخت نهایی آن مطلوب ارزیابی می‌شود و عضو توانسته است اثری قابل قبول و متناسب با توانایی‌های خود ارائه دهد.



طرح کارگاه هنری

مربی: زهرا تمیری، مربی مسئول مرکز محمودآباد
مشخصات عضو صاحب نمونه اثر: بردیا صالحی، ۷ ساله

عنوان کارگاه: «عینک آرزوها»

در ابتدای این کارگاه، از اعضا خواسته شد تصویر صورت خود را در ابعاد بسیار بزرگ در صفحه رسم کنند؛ تمرینی که به ویژه برای اعضای که در طراحی بزرگ مشکل داشتند، بسیار مفید بود. پس از آن، به رنگ آمیزی صورتها پرداختیم و در حین کار، درباره ترکیب رنگها، نحوه ساخت رنگهای جدید و رنگهای فرعی با کودکان گفتگو کردیم.

در مرحله بعد، تصمیم گرفتیم روی صورتهای طراحی شده، عینک قرار دهیم. بچهها با استفاده از مقوا، عینکهایی با طرح و رنگ دلخواه خود (قلبی، دایره‌ای، ستاره‌ای و...) ساختند و آنها را روی صورتهایشان چسباندند. در این هنگام، موضوع آرزوها و مکانهای مورد علاقه برای سفر یا حضور در آنجا را پیش کشیدم. این موضوع، اشتیاق بسیاری در اعضا ایجاد کرد و با هیجان شروع به صحبت کردند. در ادامه به آنها گفتم: «حالا فرض کنید تصویر هر جایی که دوست دارید در آن باشید، در شیشه این عینکها منعکس شده است؛ پس تصویر آن را داخل عینکهای خود نقاشی کنید.»

در نهایت، این کارگاه با اتفاقات جالبی همراه بود و تجربه‌ای بسیار رضایت‌بخش و لذت‌بخش برای کودکان رقم خورد.

اهداف کارگاه:

۱. تقویت قوه بصری؛
 ۲. تمرین بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی به صورت هم‌زمان؛
 ۳. تقویت تمرکز و دقت؛
 ۴. ایجاد فضای هم‌صحبتی و بیان آرزوها برای افزایش صمیمیت میان اعضا و مربی.
- تکنیک: گواش و مداد رنگی
مدت زمان: دو جلسه (۱۲۰ دقیقه)



رخدادهای شاخص کانون پرورش فکری مازندران در فصل بهار



ویژه برنامه نمایشی «نوروز پیروز» در مازندران

صبح اولین روز فروردین ۱۴۰۵، ویژه برنامه نمایشی نوروز پیروز و گل اومد بهار اومد در بیمارستان کودکان شفیع زاده امیر کلا بابل اجرا شد.



پویش میدانی «ایران یاران» به همت مربیان جهادی کانون مازندران در تهران اجرا شد

صبح اولین روز فروردین ۱۴۰۵، ویژه برنامه نمایشی نوروز پیروز و گل اومد بهار اومد در بیمارستان کودکان شفیع زاده امیر کلا بابل اجرا شد.



پویش میدانی «ایران یاران» به همت ندای اعتراض کودکان مازندران علیه جنایت آمریکا و رژیم صهیونیستی

جمعی از اعضای نوجوان کانون پرورش فکری مازندران، به نمایندگی از کودکان و نوجوانان این استان، با حضور در دفتر نمایندگی وزارت امور خارجه، بیانیه‌ای خطاب به کشورهای حاشیه دریای خزر و همسایگان ایران اسلامی قرائت کردند. این بیانیه به مناسبت چهلمین روز شهادت کودکان مدرسه شجره طیبه شهرستان میناب و شهادت رهبر عظیم‌الشأن انقلاب اسلامی صادر شده و در آن بر لزوم محکومیت جنایت‌های آمریکا و رژیم صهیونیستی علیه کودکان بی‌گناه ایران تأکید شده است.



موفقیت اعضای کانون مازندران در مهرماه سراسری با خدا حرف بزن

هشتمین دوره مهرواره ملی «با خدا حرف بزن»، به میزبانی استان خراسان شمالی برگزار شد و سه عضو کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان مازندران توانستند رتبه برتر و تقدیری این جشنواره را به‌دست آورند.



ویژه برنامه روز دختر «از قم تا خراسان، جانم فدای ایران»

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان مازندران، همزمان با دهه کرامت و روز دختر، ویژه برنامه فرهنگی، هنری و ادبی «از قم تا خراسان، جانم فدای ایران» را با حضور گسترده کودکان و نوجوانان در ساری و دیگر شهرهای استان برگزار کرد.



نمایش زنگ بهشت در مازندران به روی صحنه رفت

نمایش میدانی «زنگ بهشت» با استقبال کودکان و نوجوانان در شهرستان چالوس و بابل اجرا شد.



نشست آموزشی اعضای باشگاه خبرنگاران کانون پرورش فکری ساری برگزار شد

در راستای توسعه ظرفیت‌های حرفه‌ای و اجرایی اعضای باشگاه خبرنگاران کانون پرورش فکری مراکز کانون ساری، نخستین نشست هماهنگی و آموزشی سال جدید با عنوان توسعه خبرنگاری و مهارت روابط



پایان هفته جهانی نجوم در ساری با تقدیر از مروجان علم آسمان و اعضای گروه جستجوی سیارک

مراسم اختتامیه هفته جهانی نجوم با حضور فعالان، نخبگان و نوجوانان علاقه‌مند به نجوم در سالن سینما کانون اداره کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برگزار شد. در این مراسم که با برگزاری نشست تخصصی «انسان و آسمان، همزیستی در چند هزاره» آغاز شد، از اعضای فعال در پویش بین‌المللی جستجوی سیارک و چهره‌های پیشکسوت نجوم شهرستان ساری تقدیر به عمل آمد.



**برگزیدگان جشنواره استانی سرود
نغمه های روشن فردا تعیین شدند**
 با اعلام رای هیات داوران مرحله استانی جشنواره سرود
 نغمه های روشن فردا، برگزیدگان این جشنواره تعیین
 شدند.



**میز ارتباطات مردمی کانون پرورش
فکری مازندران در تجمعات مردمی**
 میز ارتباطات مردمی کانون پرورش فکری مازندران با
 حضور مدیر کل این کانون در تجمعات مردمی ساری
 برپا شد.



**نمایش یادگاری های دانش آموزان
مدرسه میناب در سیمرغ به میدان
رفت**
 نمایش یادگاری های دانش آموزان مدرسه میناب، در
 شهرستان سیمرغ به روی صحنه میدانی رفت.



**نخستین دوره می قصه گویی مازندران
با روایت های خلاقانه در جویبار
برگزار شد**
 نخستین دوره می قصه گویی مازندران با حضور مربیان،
 کارشناسان، کودکان و نوجوانان مراکز فرهنگی هنری
 کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، بیست خرداد
 به میزبانی مرکز فرهنگی هنری جویبار برگزار شد.

«اقتدای عاشقانه»



محمدحسام باباگلی، ۱۵ ساله، عضو
مرکز فرهنگی هنری ادبی قائمشهر
مربی: فائزه رسکتی

نمی‌رسد به گوش من به جز صدای عاشقی
و ملتی که می‌رسد فقط برای عاشقی
نماز خوانده می‌شود، جهان نظاره می‌کند
چه مردمی! چه ملتی! چه اقتدای عاشقی!
سیاه‌پوش یک پدر تمام خانه‌ها شده
کسی که گفته‌ایم ما، چه جان‌فدای عاشقی
نگاه می‌کند پدر به ما و شاد می‌شود
از این همه جوانه و از این نوای عاشقی
پدر اگر چه رفته‌ای ولی مسیر مانده است
تو را ادامه می‌دهم به منت‌های عاشقی
به قله می‌رسیم ما کنار یادگار تو
هوای قله می‌شود پر از هوای عاشقی



ساری، خیابان رودکی، جنب بوستان سنگ، اداره کل کنون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان مازندران

www.mazandaran.kpf.ir

www.mazandaran.kanoonnews.ir

۰۱۳۳۶۰۸۵۶۵

