



سید عمادالدین نسیمی

چون گشودم فال بخت از مصحف روی حبیب
آیت نصر من‌الله آمد و فتح قریب
سوره قاف است رویش هر که این مصحف بخواند
گرچه کافر می‌نماید آنه شیء عجیب
رسم عشق و عاشقی اکنون پدید آید ز نو
چاره خط چون عیان شد بر رخ ماه حبیب
گر نه سر کفر و دین خواهد گشودن در جهان
از چه بندد زلف را بر چهره یار من صلیب
ای دل شوریده من! چون نشان داری ز دوست؟
چون خط او یاقتی بر خوان و بردارش نصیب
چون سکندر گر ننوشد هر که او آب حیات
زان سواد وجه جانان صورتی باشد غریب
چون برآرد از چمن گل بوستان فضل حق
ای بسا عاشق که باشد در فغان چون عدلیب
پیش وجیهِس هالک آمد جمله عالم ای نسیم!
شاد زی زان روی و خرم، گو بعبیر از غم رقیب

ادامه از همین صفحه...

در فضای مجازی به دلیل پیکسل‌ها و رنگ‌هایی که در آن وجود دارد بیشتر تحریک میشود و مغز این نسل بیش از حد دوپامین ترشح می‌کند و این ترشح دوپامین بالا باعث اضطراب بالا در نسلهای Z و آلفا و در نهایت ایجاد نوعی حالت بی‌قراری و تنش در بدن آنها می‌شود. این برانگیختگی و اضطراب در کنار اینکه این نسل حل مسئله را یاد نگرفته است، باعث میشود وقتی مسائل محیطی به او فشار می‌آورد و کوچک‌ترین ناکامی برایش ایجاد شود سریعاً در حالت اعتراض به کسانی مثل صاحبان قدرت یا پدر و مادر قرار بگیرد. تریج دوپامین زیاد باعث افسردگی می‌شود و این نسل نوجوان به سمت افسردگی می‌رود. فرد افسرده چیزی برای از دست دادن ندارد و حالت نهیلیستی یا نیست انگارانه دارد. یکی از نتایج این افسردگی است که به نگرش زیر سوال بردن اخلاقیات میرسد که به نوعی هر کاری دوست دارند می‌توانند انجام دهند. برای مثال سن پورنوگرافی به شدت پایین آمده است که یکی از شدیدترین حالات ترشح دوپامین است.

به گفته این محقق، چیزی که در مقابل دوپامین باید به آن توجه داشت سلوتونین هست. سلوتونین ناقل عصبی است که با شادکامی و سعادت رابطه مستقیم دارد. برای مثال اگر شما ۱۴ ساعت کار کرده باشید و یا بعد از ۷ یا ۸ ساعت که درگیر دکتر و داروی مادر خود بوده‌اید، یک شغف معنوی بعد از یک ناکامی در شما ایجاد می‌شود که منجر به ترشح سراتونین در اوست. در واقع درس خواندن، نماز، جمع کردن اتاق و ... همه این‌ها ناکامی هستند. چیزی که به سعادت ارتباط دارد و سعادتی که در دین هست منجر به ترشح سلوتونین میشود و نسلی که مغزش مالا مال از ترشح دوپامین شده وابسته های دینی را قبول نمی‌کند و در مقابل آن موضع گیری می‌کند. نسل زد به شدت به دنبال ترشح دوپامین است و به همان میزان با سلوتونین در تضاد می‌باشد. یعنی به دنبال کاری هستند با کمترین هزینه و بیشترین فایده.

ایشان در مورد راهکاری که ساختار حکومتی و خانواده برای پیشگیری و کاهش تهدیدها باید به کار برند، گفت: اما راه حلی که برای برون ریزی مثبت و هدفمند برای این مشکل در نظر گرفته شده است. دولت می‌تواند آن را مدیریت کند، بحث کار است. شاید هیچ دارویی به اندازه کار روی سلامت روان تاثیر نداشته باشد. در اروپا و آمریکا فرهنگ کار از هر چیز واجب‌تر است. به نوعی کار عنصر مقاوم شخصیت آدمی است که اگر فردی در اروپا کار خودش را از دست بدهد خودکشی می‌کند. اما در کشور ما چیزی که نسل را از گردونه خارج می‌کند. فرهنگ کار نکردن نوجوانان تا ۱۸ سالگی است. به طوری که در کشورهای اروپایی از ۱۴ تا ۱۶ سالگی به نحو جدی نوجوان وارد عرصه کار می‌شود و بیکاری را مشکلی برای خودش می‌داند. طبق آمار ۹۰ درصد دانش آموزان کار پاره وقت دارند. و درصد خیلیی از آنها وارد تحصیلات آکادمیک می‌شوند. برعکس ایران که به صورت فزاینده وارد دانشگاه می‌شوند و این نقشه شفابخش کار برای این نسل در نظر گرفته نشده و نسلی تربیت می‌شود که بدون هزینه به دنبال منفعت می‌باشد.

دکتر عابدینی در مورد اینکه نسل زد را که دوپامین طلب هست چطور می‌توان به کار دعوت کرد، اظهار نمود: اروپاییان به دلیل داشتن فرهنگ فردگرایی به خودی خود با مهارت زندگی آشنا می‌شوند. یعنی حل مسئله اجتماعی. در واقع کنترل بیرونی گرفته می‌شود و به کنترل درونی تبدیل می‌شود به این معنا که شما صفر تا صد مسائل و مشکلات خودت را باید حل کنی. تکلیف مداری می‌گردد، می‌گویی: «خجالتی» یعنی در ایران، مادر و پدر پوشش دهنده هستند اما در آنجا پدر و مادر نقش آموزش دهنده دارند یعنی کارویژه خاص برایشان در نظر گرفته شده. وقتی از کار صحبت می‌کنیم به معنای کار بیرون نیست بلکه آموزش مسئولیت‌پذیری است. این آموزش‌ها می‌تواند به صورت بازی درمانی باشد.

کودک

بررسی ویژگی های نسل زد و آلفا

مغز پر از دوپامین، باید و نبایدهای دینی را نخواهد پذیرفت

پرتقال ۷ نفر با هم نزاع و تلاش می‌کردند اما این نسل به راحتی و بدون تلاش آن را بدست می‌آورد. در واقع برای رسیدن به چیزی، حالت ناکامی بهینه وجود داشت که به شدت در پر کردن خویشتن کودکان تاثیرگذار است. این کارشناس مسائل کودک با بیان اینکه در گذشته بچه‌ها



با چالش‌هایی روبرو بودند که خودشان مسئله و مشکلات را حل می‌کردند اما نسل زد بدون اینکه مسئله را بفهمد والدین آن مسئله را حل می‌کنند. در واقع پدر و مادرها پیش‌مراقبت‌کننده هستند و نمی‌گذارند بچه‌ها ناکامی را درک کند چه برسد به حل مسئله آن. در بین این نسل بچه‌ها به دنبال حل مسئله از بیرون هستند یعنی دولت یا پدر و مادر مشکل را حل کنند و قدرت درگیر خودش می‌کند و به شدت با مغز درگیری ایجاد می‌کند.

عابدینی در ادامه در مورد ویژگی‌های نسل زد گفت: نسل زد علاقه شدیدی به ارتباط مجازی دارند به طوری که علاقمندند همه کارها را به صورت مجازی انجام دهند. برای مثال خرید اینترنتی جای خرید حضوری را گرفته است. ویژگی بعدی نبود تنازع بقا است به طوری که مثلاً نسل گذشته پدرانشان برای رسیدن به یک

همچنین آنها به شدت قائل به آزادی بیان هستند و برایشان از اولویت بالایی برخوردار است. ایشان افزود نسل گذشته هم خواسته خود را مطرح می‌کرد ولی معمولاً توسط دو یا سه نفر محکوم یا نقد می‌شد و از خواسته خود صرف‌نظر میکرد. اما امروزه به دلیل وجود فضای مجازی

همچنین آنها به شدت قائل به آزادی بیان هستند و برایشان از اولویت بالایی برخوردار است. ایشان افزود نسل گذشته هم خواسته خود را مطرح می‌کرد ولی معمولاً توسط دو یا سه نفر محکوم یا نقد می‌شد و از خواسته خود صرف‌نظر میکرد. اما امروزه به دلیل وجود فضای مجازی

همچنین آنها به شدت قائل به آزادی بیان هستند و برایشان از اولویت بالایی برخوردار است. ایشان افزود نسل گذشته هم خواسته خود را مطرح می‌کرد ولی معمولاً توسط دو یا سه نفر محکوم یا نقد می‌شد و از خواسته خود صرف‌نظر میکرد. اما امروزه به دلیل وجود فضای مجازی

خجالت یا درونگرایی، کودکان درگیر کدام است؟

نمی‌شناسند یا موقعیت‌های جدید، تعاملی‌تر می‌شوند.» وی افزود: «در مورد کودک درونگرا، او انزوا را ترجیح می‌دهد و با افرادی که نمی‌شناسد یا نمی‌شناسد رفتار یکسانی دارد، بنابراین خصلت خجالتی که در کودکان در مرحله پیش از بلوغ همراه است، دلیلی برای نگرانی



نیست. برای والدین مهم است که بالینی از دانشگاه پالوس وردس در کالیفرنیا در مقاله‌ای که توسط وب‌سایت "تودی پرنس" درباره امور آموزشی منتشر شده است، می‌گوید: «خجالتی بودن و درونگرایی یکی نیستند. کودک خجالتی اغلب در برخی موقعیت‌های اجتماعی احساس راحتی نمی‌کند و در کارهای سخت، کندتر عمل می‌کند و با دور شدن از افرادی که

این امر به هیچ وجه بهبود نمی‌یابد، بلکه یک دلیل به ظاهر خوب برای توجیه گوشه‌گیری در اختیار کودک قرار می‌دهد که از تعامل با دیگران خودداری کند زیرا این یک ویژگی شخصیتی است که قابل تغییر نیست. از سوی دیگر، فران والقیش، روان‌درمانگر در حوزه خانواده و روابط، توضیح می‌دهد که افزایش اعتماد به نفس کودک و رشد مهارت‌های اجتماعی او، از مهم‌ترین مواردی است که در برخورد با کودک خجالتی باید به آن توجه کرد. وی افزود: نسبت دادن ویژگی خجالتی بودن به کودک به عنوان عیب یا نقص خطرناک است.

بنا بر اعلام موسسه اضطراب اجتماعی، کمرویی یک ویژگی شخصیتی است، در حالی که اضطراب اجتماعی با احساسات منفی دیگری همراه است. جان اوت، روان‌شناس، می‌گوید: «اضطراب اغلب با علائم جسمانی همراه است و احساس ترس، تنش و خجالت را به همراه دارد و در انجام وظایف روزمره اختلال ایجاد می‌کند.»

بین ترس از مدرسه، پرهیز از شرکت در جمع‌های خانوادگی یا دوری از تعامل با غریبه‌ها، انواع مختلفی از اضطراب کودکان در مرحله ابتدایی را همراهی می‌کند، به همین دلیل است که دکتر محمد سعید الامام، روانپزشک و مشاور روانپزشک کودکان، توضیح می‌دهد: اضطراب اجتماعی اغلب با ترس بیش از حد از مادر یا پدر برای کودک مرتبط است، بنابراین کودک در سنین مدرسه و بعد از آن، قادر به انجام عمل نیست و از تجربه‌اندوژی در موقعیت‌های مختلف می‌هراسد

بابا یاگا



انیمیشن بابا یاگا یکی از جدیدترین عناوین دنیای انیمیشن و کارتون است که در سال ۲۰۲۳ میلادی اکران شد. این انیمیشن جذاب از سینمای روسیه است. این انیمیشن جذاب و تماشایی در سبکی خاص تولید شده است و همین موضوع باعث شده تا مخاطبین مخصوص به خود را شگفت‌زده کند. کارگردانی انیمیشن بابا یاگا را ولادیمیر ساکوف برعهده داشته است. در مورد تاریخ اکران انیمیشن بابا یاگا نیز باید اشاره کنیم که این انیمیشن جذاب و کوتاه برای اولین‌بار به صورت عمومی در تاریخ ۲۷ آوریل ۲۰۲۳ معادل ۷ اردیبهشت ۱۴۰۲ در

روسیه اکران شد در حالی که چند روز پیش از آن به صورت خصوصی در جشنواره فیلم مسکو اکران شده بود. ژانر انیمیشن بابا یاگا، ماجراجویانه و خانوادگی است. مدت زمان کارتون بابا یاگا نیز چیزی در حدود ۱ ساعت و ۴۱ دقیقه است. یکی از نکات قوت انیمیشن بابا یاگا، داستان بی‌نقص و جذاب آن است. فیلم‌نامه این انیمیشن جذاب روسی به دست جمعی از نویسندگان نگاشته شده است و شاید همین موضوع باعث شده تا یک داستان بی‌نقص را شاهد باشیم. داستان انیمیشن بابا یاگا در مورد دختر جادوگری با موهای قرمز است که همراه با گرهبه قهوه‌ای و مخترع خود در کلبه‌ای در مرداب‌های دوردست یک پادشاهی در حال زندگی هستند. این دختر جادوگر زندگی آرامی را سپری می‌کند و جادوهای کوچکی نیز انجام می‌دهد. اما برای اینکه بتواند از جادوی واقعی بهره‌بردار باشد به کتاب طلسم خود دسترسی داشته باشد؛ کتابی که سال‌ها پیش جادوگر شیطانی و شروری به نام بلادونا آن را ربوده است!

هر جنگ داستانی دارد اثر گوردون کورمن

گوردن کورمن در کتاب هر جنگ داستانی دارد، داستان پسر نوجوانی به نام ترور را روایت می‌کند که شفته‌ی تاریخ، به‌خصوص تاریخ جنگ جهانی دوم است. ترور از این نظر خوش‌شانسی بزرگی نصیب شده؛ چراکه پدربزرگش، جیکوب، ملقب به جی‌جی، در جنگ جهانی دوم شرکت داشته و از جنگ کلی داستان جذاب و هیجان‌انگیز دارد که برای ترور تعریف کند. جیکوب به معنای دقیق کلمه قهرمان بوده، به پاس تقدیر از خدماتش، به او ستاره‌ی برنز داده‌اند و در ضمن، یک مدال هم از فرانسوی‌ها دریافت کرده! اصلاً شاید یکی از اصلی‌ترین دلایلی که ترور این چنین شفته و موهون تاریخ جنگ جهانی شده، پدربزرگش باشد. پدر ترور معلم تاریخ است و حساسی درباره‌ی تاریخ جنگ جهانی دوم اطلاعات دارد. با این حال، او هیچ‌گاه پدرش را قهرمان بزرگی به حساب نمی‌آورد و معتقد است که



جنگ چنان واقعه‌ی وحشتناکی بوده که جملگی باید دعا کنیم دیگر هرگز اتفاقی حتی شبیه به آن رخ ندهد. با این وجود، ترور مثل پدرش فکر نمی‌کند. نه آنکه این پسر بچه‌ی دوازده‌ساله عاشق جنگ باشد، نه، اما باور دارد که جنگ جهانی دوم مهم‌ترین و عظیم‌ترین اتفاقی بوده که تاکنون رخ داده است... به همین دلیل است که علاقه دارد بیشتر درباره‌ی جنگ جهانی بداند. برای همین ساعت‌ها پای صحبت‌های پدربزرگش می‌نشیند تا او از خاطرات زمان جنگ برایش حرف بزند. تقریباً همه‌ی زندگی ترور با جنگ آمیخته شده است. از بازی‌هایی که او انجام می‌دهد گرفته، تا بوسترهایی که به دیوار اتاقش می‌چسباند و کتاب‌هایی که مطالعه می‌کند، جملگی به جنگ جهانی دوم ربط پیدا می‌کنند. داستان اصلی کتاب هر جنگ داستانی دارد در واقع از آنجایی آغاز می‌شود که پدربزرگ ترور نامه‌ای از طرف شورای روستای سن‌رژین (شهری کوچک در فرانسه) دریافت می‌کند که به واسطه آن متوجه می‌شود به مناسبت هفتاد و پنجمین سالگرد پیروزی در اروپا، قرار است جشنی در روستا برپا شود و جی‌جی را نیز به عنوان مهمان افتخاری دعوت

نویسنده‌ای آمریکایی – کانادایی است که تاکنون بیش از هشتاد عنوان کتاب را برای کودکان و نوجوانان به رشته‌ی تحریر درآورده است. اثری که پیش روی شماست نیز از جمله بهترین آثار او به شمار می‌رود که توانسته تحسین منتقدان را برانگیزد و با استقبال نوجوانان مواجه شود. بخش‌هایی از کتاب: کف قایق هیگینز داشت از هم می‌پاشید آن‌هم درست در ساعت شروع حمله. سطح شیب‌دار باز شد و تپه‌ی افتاد توی آب عمیق افتانوس. جیکوب درحالی‌که به‌زحمت خودش را بالا نگه داشته بود، یکی از سربازان را در فاصله‌ی کمتر از ده‌متری خودش خارج از قایق دید. رگبار مسلسل، در یک چشم‌به‌هم‌زدن، دست‌کم نیمی از سربازان را از پا درآورد. با خودش گفت: ما هیچ شانس نداریم...

