

۴۳

انساج

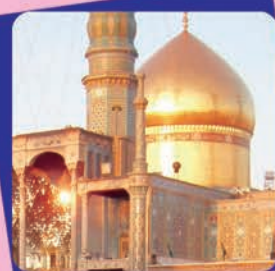
ماهنامه فرهنگی، اجتماعی
سال پنجم، اسفند ماه ۱۳۹۰

نوجوان

یا مقلب القلوب و الابصار
یا مدبر اللیل و النهار
یا محول الحول و الاحوال
حول حاد الی احسن الاحوال

آغاز ششمین سال انتشار نسیم نوجوان

همراه با ویژه نامه داستان



۳ ■ وقتی از خواب بیدار می شویم

۴ ■ نام نورانی تو

۵ ■ قیامت به خیر

۶ ■ شعر؛ نوروز روشن من

۸ ■ ترجمه کنید

۹ ■ نوجوانانی که زود می خوابند کمتر افسرده می شوند

۱۱ ■ ویژه نامه داستانی

۱۲ ■ هدیه با ارزش

۱۷ ■ دعای پیرمرد و پاسخ خدا

۱۸ ■ دلخوشم به آمدن بهار!

۲۰ ■ ایوب؛ دشمن سرسخت شیطان

۲۴ ■ داستان مردی که مادرش عاشق دریا بود

۲۸ ■ دقت خیلی خیلی زیاد من!!!

۲۹ ■ اوقات پروانه

۳۰ ■ بهترین جانشین

۳۱ ■ حرف حساب آهوها و درخت ها

۳۴ ■ معجزه ای در خانه ی ما

۳۸ ■ جدول

۳۹ ■ حدیث

ماهنامه فرهنگی، اجتماعی

سال پنجم، شماره چهل و سوم، اسفند ماه ۱۳۹۰

به کوشش: مریم مقبلی

طراح گرافیک: اعظم رضایی

صندوق پستی: ۲۳۰۶۴ دبی

تلفن: ۰۴-۳۴۴۲۸۸۶

فکس: ۰۴-۳۴۹۷۳۶۷

برگ اول

وقتی از خواب بیدار می شویم

هنوز اجرا نشده است .
و خیلی زود زمستان از راه می رسد و باز وقت خوابیدن درختها فرا می رسد . تقویم خبر از تغییر فصل می دهد و من از جای خودم هنوز تکان نخورده ام . بعضی از کارهایم را حتی هنوز شروع نکرده ام و کلی هم کارهای وسط راه مانده دارم . به خودم می گویم امسال نشد سال دیگر . این بار دیگر عزمم را جزم می کنم و ناراحتم که چرا از فصل ها و درخت ها عقب افتاده ام !

من یقین دارم خیلی ها مثل من نیستند . من حتم دارم شما اینطور نیستید . مطمئن مدیریت و برنامه ریزی تان خیلی بهتر از من است و نتیجه ای بهتر و بیشتری از کارهایتان می گیرید .

شما از زمان و از فصل ها جا نمی مانید . با فصل ها و درخت ها بیشتر از من هماهنگ هستید . آمدن بهار برای شما ، علاوه بر گل و شکوفه و سبزه و تعطیلی سیزده روزه و هوای خوب ، معنی به بار نشستن یک برنامه جدید را هم می دهد .

بنابراین باید به شما ، آمدن بهار واقعی را تبریک بگویم . شما شایسته تبریک سال نو هستید .

من و امثال من نیز نباید ناامید شویم . باید یک فکر اساسی بکنیم تا بیشتر با طبیعت همگام شویم . مزه واقعی بهار در تغییرهای رو به رشد است . می دانم !

اسفند ماه که به نیمه های راه خودش می رسد مثل اینکه کسی من را تکان بدهد . همراه با بیدار شدن درخت ها و شکوفه دادن و سبز شدنشان من هم از خواب بیدار می شوم و به خودم می آیم . خیلی زود یک حساب و کتاب می کنم و کم کاری ها و اشتباهاتم را در نظر می آورم . به خودم قول می دهم سال جدید که می آید خیلی بیشتر اهل برنامه ریزی باشم . از خودم تعهد می گیرم که جدی تر کارها و درسهایم را دنبال کنم . تصمیم می گیرم نگذارم روزهایم به بطالت برود . فهرستی از کارهایی که حتما باید انجام بدهم می نویسم و به کمد اتاقم می چسبانم تا هر روز نوشته های آن را به خودم یادآوری کنم .
آه چه زود !

کم کم بهار می رود و تابستان از راه می رسد . شکوفه های درخت ها میوه می شود ؛ میوه هایی رنگ به رنگ و خوشمزه . ترش و شیرین و آبدار و خوش بو ... اما من چه . من که تا الان نتوانسته ام تغییری در خودم بدهم و حرفهای سبزم را از حد جوانه زدن به سمت باروری و نتیجه گیری رشد بدهم .

آه اسب سرکش زمان ، کمی آرام ! این را با ناامیدی می گویم . خیلی زود پاییز از راه می رسد . برگ درخت ها زرد می شود . طبیعت و درخت ها پشت سر هم تغییر می کنند و از فصلی به فصل دیگر می روند اما من هنوز سرجای اولم ایستاده ام . خیلی از برنامه های من

تقدیم به ساحت بزرگ منجی عالم ، امام مهدی (عج)

نام نورانی تو

ماه ماهی‌ها کجاست؟
حوض ما تاریک شد
شب به حوض ماهیان
یک قدم نزدیک شد

یاد تو در آسمان
تا که پیدا می‌شود
می‌درخشد روی حوض
حوض، دریا می‌شود

ناگهان از نام تو
حوض، رنگ ماه شد
دست تاریکی و شب
از جهان کوتاه شد
سمیرا معتمد جلالی



مردم از هم می پرسند: «چه خبره؟»
«قیامت»

فرشته ها می گویند و بال هایشان را پهن می کنند.
پروانه ها و بچه ها توی بالشان می نشینند و می روند.

مردم از هم می پرسند: «چه خبره؟»
«قیامت»

درخت ها می گویند و شاخه هایشان را پایین می آورند.
نوزادها را بغل می کنند و می روند.

مردم از هم می پرسند: «چه خبره؟»
«قیامت»

خورشید می گوید و در خودش می پیچد.
مادرها به دنبال خورشید می روند.

مردم از هم می پرسند: «چه خبره؟»
«قیامت»

کوه ها می گویند و می لرزند
مردها با کوه ها می لرزند

مردم از هم می پرسند: «چه خبره؟»
«قیامت»

بهشتی ها به هم خبر می دهند
جهنمی ها از پشت در می شنوند
فرشته ها در آمد و رفت اند
همه عجله دارند
تنها خداوند از سر صبر برای بخشیدن
آماده می شود.

انیس امینی

نوروز روشن من

نوروز من تویی!
فرقی نمی کند
با ماه شب بیایی
یا
با آفتاب صبح

نوروز من تویی!
فرقی نمی کند
که با بهار بیایی
یا
با چله زمستان

وقتی که تو بیایی
تازه ترین پیرهنش را
می پوشد آسمان
و می دود نسیم
پای پیاده
سوی خیابان

محمود پوروهاب

قطره قطره
آب می شود
زمستان

از نگاه آفتابی نوروز
حتی اگر تمام روز باران ببارد!

مریم سادات حسینی



وقتی خدا هست

وقتی خدا هست
آمدن بهار قطعی است
و حضور خورشید در آسمان
شفاف!

وقتی خدا هست
شک نداری که می شود با برف
آدم برفی ساخت
که چشمک ستاره به تاخیر نمی افتد
که صبح آغاز روز است
و آینه ها
تو را به تو نشان می دهند

وقتی خدا هست
دایره ها گردند
دست ها پنج انگشت دارند
پرنده ها از کوچ باز می گردند
و زمین دور خورشید می گردد

وقتی خدا هست
بالاخره خوبی ها می مانند
و بدی ها از میان می روند!

لاله جهانگرد

ترجمه کنید

دوست عزیز نوجوان:

متن انگلیسی که در زیر می‌خوانی، ترجمه‌ی انگلیسی یکی از آیات نورانی قرآن مجید است. آیا می‌توانی ترجمه‌ی فارسی آن را انجام بدهی؟ آیا می‌توانی بعد از ترجمه، بفهمی که این آیه در کدام سوره‌ی نورانی کلام‌الله مجید آمده است؟ اگر توانستی این کار را انجام بدهی، حتماً ترجمه‌ی فارسی آن را به همراه نام سوره‌ی مورد نظر برایمان ارسال کن.

سوال انس‌پ شماره ۴۳

*Exalt the name of your lord ,the highest
who has created and shaped
who has ordained and guided*

جواب انس‌پ شماره ۴۲

*The angels will descend on those who said' :allah is our lord ' ,and have
then gone straight) ,saying' :be neither fearful ,nor sad ;rejoice in the
paradise you have been promised*

در حقیقت کسانی که گفتند پروردگار ما خداست، ایستادگی کردند فرشتگان بر آنان فرود می‌آیند [و می‌گویند] هان بیم مدارید و غمگین مباشید و به بهشتی که وعده یافته بودید شاد باشید

آیه ۳۰ سوره فصلت

نوجوانانی که زود می خوابند کمتر افسرده می شوند

افسردگی یکی از بیماری های شایع روحی است که شخص مبتلا را دچار مشکلاتی می کند. غمگینی، از دست دادن اعتماد به نفس و احساس تنهایی و بی حوصلگی از علائم بارز این بیماری است.

محققان پس از مطالعه رفتارهای یک جامعه آزمونی ۱۵ هزار نفری از نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله، دریافتند میزان ابتلا به افسردگی در کسانی که پنج ساعت یا کمتر در شبانه روز می خوابند، ۷۱ درصد بیشتر می شود.

گرچه کارشناسان معتقدند نوجوانان باید ۹ ساعت در شبانه روز بخوابند، نتیجه این تحقیقات نشان می دهد آنها به طور متوسط هفت ساعت و ۵۳ دقیقه می خوابند. این درحالی است که هر چه قدر خواب بهتر و بیشتری داشته باشند، به همان میزان سلامت مغزی بیشتری نیز خواهند داشت. این پژوهشگران معتقدند نوجوانانی که خواب کافی ندارند نمی توانند با استرس های روزانه خودشان به خوبی کنار بیایند، دچار مشکلات روانی و کاهش تمرکز و توجه به مسائل می شوند.

همه اینها در حالی است که با خواب کافی و استراحت می توان از بروز این مشکلات جلوگیری کرد. دکترای که مطالعات اخیر زیر نظر او انجام شده است، می گوید: «خواب با کیفیت خوب می تواند عاملی برای جلوگیری از بیماری افسردگی و همچنین معالجه این بیماری باشد.»

از این بررسی یک نتیجه دیگر هم گرفته شد، آن هم این که در میان نوجوانان، دختران بیشتر از پسران دچار افسردگی می شوند. همچنین کسانی که فکر می کنند والدینشان علاقه زیادی به آنها ندارند، بیشتر در معرض این بیماری قرار می گیرند.





شماره ۴۳ و آغاز ششمین سال انتشار انساب جوان

