

حالا تو ...

✦ نکتهٔ راهنما برای ایفای نقش مسئولانه
در زندگی فردی و اجتماعی نوجوانان

نویسنده: فریبا مؤیدنیا

تصویرگر: صبا سیدخلیل‌اللهی

سرشناسه: موبدنيا، فريباء، ١٣٥٣ -

عنوان و نام پديدآور: حالا تو... ٤٠ نكته راهنما براي ايفاي نقش مسئلوانه در زندكي فردى و اجتماعى

نوجوانان/نويستنده فريباء موبدنيا؛ تصويرگر صبا سيدخليل اللهى؛ ويراستار ادبى نورمحمد خادمى فرد.

مشخصات نشر: تهران: پيشگامان پژوهش مدار، ١٤٠٠.

مشخصات ظاهرى: ٨٠ ص: مصور: ٥/١٤ x ٥/٢١ س.م.

شابك: ٩-٣٠-٨٥٢٩-٦٠٠-٩٧٨: ٣٥٠٠٠٠ ريال

وضعيت فهرست نويسى: فيباء

عنوان گسترده: چهل نكته راهنما براي ايفاي نقش مسئلوانه در زندكي فردى و اجتماعى نوجوانان.

موضوع: راه و رسم زندكي - مطالب گونه گون Conduct of life - Miscellanea

مهارت هاى زندكي - مطالب گونه گون Life skills - Miscellanea

شناسه افزوده: سيدخليل اللهى، صبا، ١٣٧٨-، تصويرگر

رده بندى كننگره: B١٥٩٤/٥ رده بندى ديويى: ١٧٠/٤٤

شماره كتابشناسى ملي: ٨٧٧٣٣٦٣

اطلاعات ركورد كتابشناسى: فيباء



انتشارات پيشگامان پژوهش مدار

حالا تو...

٤٠ نكته راهنما براي ايفاي نقش مسئلوانه در زندكي فردى و اجتماعى نوجوانان

— مؤلف: فريباء موبدنيا

— ويراستار ادبى: نورمحمد خادمى فرد

— تصويرگر: صبا سيدخليل اللهى — طراح گرافيك: ارزو صفرخانلو

— چاپ: اول ١٤٠١ — شمارگان: ٤٠٠ نسخه

— چاپ و صحافى: پرديس دانش

— شابك: ٩-٣٠-٨٥٢٩-٦٠٠-٩٧٨

— قيمت: ٣٥ هزار تومان

— تلفن: ٨٨٣٤٥٢١٧ / نماير: ٨٨٣٤٥٢١٨

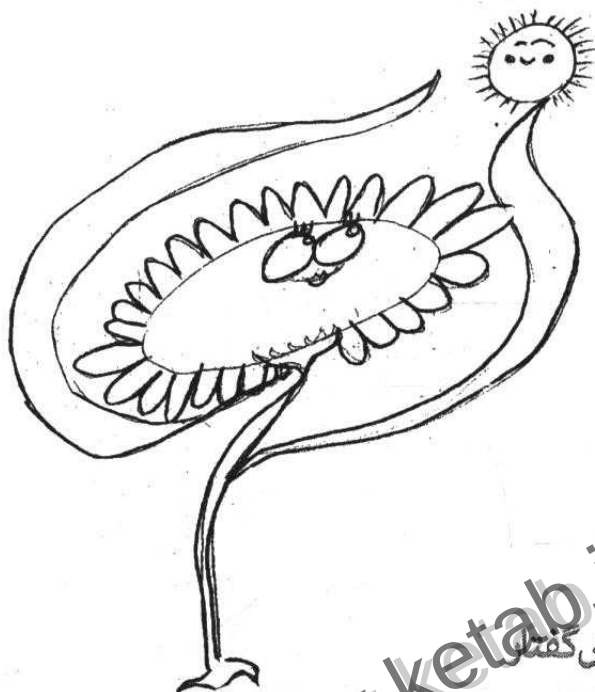
حق چاپ محفوظ است.

— نشانى: تهران. خيaban كريم خان زند. خيaban ماهشهر. نبش خيaban يگانه. پلاك ٣. واحد ١٢

فهرست

۸. پیش گفتار.....
۱۰. روان جغرافیا و خواهرخواندگی میان شهرها.....
۱۲. ۲. شانس.....
۱۴. ۳. درباره مغز.....
۱۶. ۴. مد و مدگرایی.....
۱۸. ۵. کم گوی و گزیده گوی چون ذرا.....
۱۹. ۶. یک راه ساده برای همفرکانس شدن با اندیشه‌ها و نیت‌های خوب جهان.....
۲۰. ۷. شکر را چگونه کن!.....
۲۲. ۸. قناری در معدن دغال سنگ.....
۲۳. ۹. ارتش‌های بزرگ باید داشت برای نجات دادن!.....
۲۴. ۱۰. مرور چند سیاست‌گذاری مقرون به صرفه.....
۲۵. ۱۱. مرور برخی بهانه‌ها و آیین‌های خوب درختکاری.....
۲۶. ۱۲. درباره ورزش.....
۲۷. ۱۳. نهضت غذای آهسته.....
۲۸. ۱۴. زندگی مینیمال.....
۳۰. ۱۵. رد پای تو چیست؟.....
۳۲. ۱۶. جایگاه ما در پازل زمین!.....
۳۴. ۱۷. سرود واحد هستی را می‌شنوید؟.....
۳۶. ۱۸. دوباره نگاه کن!.....
۳۷. ۱۹. از علم بیونیک چه می‌دانید؟.....
۳۸. ۲۰. مرور چند رسم جالب مراسم عروسی.....

۲۱. لافل به یک ستاره دریایی جا مانده از زندگی کمک کنیم! ۴۰
۲۲. پر کردن باتک حافظه با تجربیات و خاطرات شیرین ۴۲
۲۳. هر روز که تو تحویل بگیری، عید است! ۴۳
۲۴. اندر فواید سفر! ۴۴
۲۵. مرمت کاری با طلا ۴۵
۲۶. اثر مدیچی و مدل T ۴۶
۲۷. خانواده‌ای که با هم غذا می‌خورند، با یکدیگر می‌مانند! ۴۸
۲۸. با طلاهای کثیف چه می‌کنیم؟ ۴۹
۲۹. کاهش مصرف؛ راهی مؤثر برای دوستی با طبیعت ۵۰
۳۰. کتاب و کتاب‌خوانی در دنیای مدرن ۵۲
۳۱. مالیات و مالیات منفی! ۵۴
۳۲. چرا آینده‌پژوهی؟ ۵۶
۳۳. بلند شو! خوشبختی تو به اندازه قامت توست و ۵۸
۳۴. به رنگ سبز چه نمره‌ای می‌دهید؟ ۶۰
۳۵. دریای زیبای ارومیه ما ۶۲
۳۶. آیا به اندازه کافی شاد هستیم؟ ۶۴
۳۷. تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟ ۶۵
۳۸. سرمایه اجتماعی چیست؟ ۶۷
۳۹. ما هم داوطلب شویم! ۶۸
۴۰. تمرین برای عادت‌سازی ۶۹
- سخن آخر ۷۱



پیش گفتار

سلام. من یک مادر و معلم ایرانی‌ام و در شهر خوی زندگی می‌کنم؛ سرزمین آفتابگردان‌ها. شاید شنیده باشید که تخمه خوی خیلی معروف است و این شهر پر است از هزارهزار گل خورشید نشان زیبا که به دور خورشید می‌گردند و عاشقش هستند! پس شهر مرا این‌گونه تصور کنید: شهر هزار خورشید!

از توصیفی که از شهرم برایتان کردم، خوش‌تان آمد؟ اگر این تعریف را دوست داشتید، بگذارید برایتان بگویم که شهر من یک نشان و نسبت خورشیدی دیگر هم دارد چون آرامگاه شمس تبریزی در آن است؛ همان شمس‌ی که مراد و معلم مولانا بوده و یکی از سخنان منسوب به وی این است: دنیا مانند دیگ بزرگی است که آتش بسیار مهمی در آن پخته می‌شود؛ آشی که هر کسی تمام پندار، گفتار و رفتار خود را در آن می‌ریزد. پس افزودنی‌های هر کسی در کیفیت، ارزش غذایی و

خوشمزگی این آش مؤثر است و هر انسانی به نوبه خود در برابر آن چه به این دیگ می افزاید، مسئولیت دارد.

من هم با شمس موافقم و باور دارم که ما برای ایفای نقش مسئولانه در زندگی فردی و اجتماعی خود، باید بیشتر از تمرکز بر تقصیرهای دیگران، متوجه تأثیرات خود باشیم. این یعنی مثل گل های آفتابگردان، خورشید کوچکی در جست و جوی نور باشیم، هم چون شمس تبریزی نوری به دلی بتابانیم و مانند مولانا زبان حال مان این باشد که:

جهان گو همه آتش و دود باش
تو بر آتشش عنبر و عود باش!

کتابی که در دست دارید، با همین نیت ساهو اما مهم نوشته شده است تا با مرور اندیشه ها، آیین ها و ایده های قابل تأمل در جهان، مسئولیت پذیری، توانمندی و تأثیر گذاری ما را برای کمک به آفرینش دنیایی امن تر، زیباتر، شادتر و انسانی تر بیشتر کند. سعی ام را برای خوب نوشتن این کتاب کرده ام. امیدوارم شما هم خوب آن را بخوانید و دوستش داشته باشید.

راستی نقاشی های این کتاب را دخترم صبا با حسی که از موضوع و مطالب هر صفحه گرفته، برای آن صفحه کشیده است. اما همان طور که خواهید دید، بعضی از صفحات هم نقاشی ندارد. می پرسید چرا؟ برای این که شما بتوانید برخی از صفحات کتابی را که مال خودتان است، با قوه تخیل و هنر تصویرگری خودتان، زیباتر، کامل تر، خاص تر و شخصی تر کنید. پس لطفاً فراموش نکنید که در حاشیه یا پایین صفحاتی که نقاشی ندارند، یک نقاشی زیبا با موضوع همان صفحه بکشید. کاش من و صبا می توانستیم کتاب مخصوص شما را هم ببینیم!