

دنیای من

موسیقی بدو وسیله‌ای تخریبی برای اعتقادات نوجوانان

اهمیت موسیقی

مژگان مهرابی
روزنامه‌نگار

شعر «و یا، آسپایی‌ها، قاره استرالیا حتی تو قلب آفریقا...» را حتما شنیدید. شاید هم حفظ باشید. سرود زیبایی که چند وقت پیش از تلویزیون پخش شد. کاری از گروه سرود «نجم‌الناقب» به مدبریت عباس صادقی. عباس صادقی وقتی نوجوان بود، عضو گروه تواسنج شد و بعد هم تصمیم گرفت خودش گروه سرودی ایجاد کند. هدفش تولید موسیقی خوب برای کودکان و نوجوانان بود که در کارش موفق شد. او درباره‌ی انتخاب موسیقی سالم برای نوجوانان به دوچرخه‌های گفت:

«وقتی وارد گروه تواسنج شدم درست هم سن و سال شما بودم. ۱۳ شاید هم ۱۴ سال داشتم. از خواندن سرود مذهبی و آهنگ آن لذت می‌بردم. چند سالی گذشت تا اینکه تصمیم گرفتم خودم یک گروه سرود تشکیل دهم. آن زمان ۱۷ سال بیشتر نداشتم. از دوستانم کمک گرفتم و به مدرسه‌های نزدیک خانه‌مان رفتم. درباره‌ی گروه سرود به دانش‌آموزان توضیح می‌دادم و می‌خواستم عضو گروه شوند. حدود ۱۰ نوجوان پای کار آمدند.»

بلی‌خریدم کفن بلی‌فرض کردم

مرحله‌ی بعد تمرین سرود بود که باید در یک محل انجام می‌شد. مسجد محل بهترین گزینه بود برای این کار بود. اسم نخستین سرودمان «الله‌های زینبی» بود. بچه‌ها ۴ ماه تمرین کردند که از فضا گروه سرودمان به یک برنامه‌ی تلویزیونی دعوت شد. یادم می‌آید برای خرید میزگرفتن مبلغ ۴۰۰ هزار تومان از دوستم قرض گرفتم. سرود دیگری که ساختیم عنوانش آقا زاده بود؛ صحبت یک شهید گمنام با یک آقا زاده. بسه فاصله‌ی یک‌ماه سرود دیگری به نام «دم خروس» را ساختیم که شرح‌حوالی بر رفتار و عملکرد مسیح علی‌نژاد داشت. کارها به خوبی پیش می‌رفت تا اینکه در بهمن ۹۸ بیماری کرونا شیوع پیدا کرد و شرایط مهیا نبود دورهم جمع شویم.

انتخاب آهنگ مهم است

نکته‌ی جالبی که می‌خواهم به شما بگویم اهمیت انتخاب موسیقی‌ای است که نوجوانان دوست دارند گوش دهند. باید توجه داشته باشید هر آهنگی نمی‌تواند برای روحیه‌ی شما مناسب باشد. بعضی از موسیقی‌ها چیز خوبی برای یاد دادن ندارند. زمانی که به مدارس می‌رفتیم تا از دانش‌آموزان دعوت کنیم عضو گروه سرود شوند، متوجه شدیم که اغلب دانش‌آموزان آهنگ‌های پاپ و غیرمجاز گوش می‌دهند؛ آن هم از خواننده‌هایی که شخصیت موجهی ندارند. برای همین هم سعی کردم ملودی و اشعاری را انتخاب کنم که در روحیه‌ی بچه‌ها تأثیر بدی نگذارد. از بهترین شاعرها کمک گرفتم.

تکنیک‌های کاهش اضطراب

سوراج بینی سمت راست را با انگشتان ننگه دارید و فقط از سوراج بینی سمت چپ نفس بکشید. این عمل هم باعث پایین آمدن فشار خون می‌شود و هم به آرامش تان کمک می‌کند.

برای دیدن اجرای این گروه کپور کدر اسکن کنید

نظم یا بی‌نظمی؟

موسیقی هنری است که با تاروپود ذهن انسان درآمیخته است و به قدری بر ذهن و روان انسان تأثیرگذار است که باعث ایجاد آرامش می‌شود؛ تا جایی که بزرگان نژاد در مورد آن سخن گفته‌اند. ملافایه‌نگر گفته است که «موسیقی نشانگر نظم جهان هستی است». قبول دارید بعضی وقت‌ها در انتخاب هایلر یک بی‌نظمی یا بی‌نظمی می‌بینیم؟

این جمله از کیست؟

«این خیلی مهم است اگر بتوانید یک سرود زیبایی انگرگذار خوش‌مضمون درست کنید.»

این جمله از صحبت‌های رهبر عزیزمان است. از همین صحبت‌ها اینان هم می‌توان نتیجه گرفت که موسیقی در ابعاد مختلف زندگی می‌تواند مهم تلقی شود، اما به نظر می‌آید انگرگاری آن را هنگام انتخاب باید در نظر داشته.

بهترین شیوه درس خواندن

- اگر از آن دسته دانش‌آموزان هستید که قبل از ارائه درس جدید، موضوع را مطالعه کرده‌اید، خیلی بهتر و سریع‌تر در جریان موضوع مورد آموزش قرار گرفتاید.
- یادداشت‌برداری، تهیه فیلم و عکس از آموزش معلم در کلاس درس می‌تواند به یادگیری شما هنگام مرور درس‌ها در شب امتحان کمک کند.
- سعی کنید ساعت و مکان مشخصی برای درس خواندن خودتان اختصاص دهید.
- تمرکزتان را روی نمره قرار ندهید. با اعتماد به نفس درس بخوانید و بیشتر فرایند آموزش و یادگیری را دنبال کنید.
- هنگام درس خواندن، سعی کنید دور و برتان تمیز باشد. داشتن نور کافی محلی که درس می‌خوانید در افزایش تمرکزتان تأثیر دارد.
- وسایلی که حواس شما را پرت و تمرکزتان را کم می‌کند مثل گوشی و تبلت را از خود دور کنید.
- در جزوه‌نویسی‌ها از هر مطلب مهم خط بکشید و یادداشت‌برداری کنید. چسباندن یادداشت‌ها در مقابل دید شما مانند کمد یا بالای میز مطالعه موجب می‌شود تا موضوع‌های مهم در ذهنتان تکرار شود.
- از والدین و معلم و دوستان نکات مهم را بپرسید تا بهتر یاد بگیرید.
- درس‌های قدیمی‌تر را مرور کنید و خواندن همه مطالب را به شب امتحان موکول نکنید.
- متناسب با سطح یادگیری خودتان مطالب را پیش ببرید و خودتان را با دوستان مقایسه نکنید.
- حتماً برای خود رنگ تفریح داشته باشید. بعد از ۳۰ دقیقه درس خواندن، چند دقیقه‌ای از فضای درس خواندن دور شوید؛ هوایی تازه کنید و آبی بنوشید.
- اگر گروهی درس خواندن سرعت یادگیری شما را بالا می‌برد، حتماً با دوستانتان درس‌ها را مرور کنید.
- روز امتحان صبحانه خوردن را فراموش نکنید و خوراکی‌هایی مانند لقمه نان و پنیر یا میان‌وعده سالم همراهتان باشد.
- سر ساعت مشخص وارد جلسه شوید.
- هنگام امتحان دادن، اول سرآغاز سؤال‌ها را ببینید و پاسخ‌تان به آنها برای شما راحت‌تر است.

چه بخوریم؟

- تغذیه سالم در میزان بهره‌وری مغز و کاهش استرس تأثیر دارد. خوردن صبحانه مفصل و قوی حاوی پروتئین میزان هوشیاری شما را افزایش می‌دهد.
- مواد محرک مانند کافئین، مواد خوراکی رنگ‌دار، نوشابه و کافئین‌ها را مصرف نکنید.
- ماهی و مرغ غذاهای سالم و مفیدی هستند. بهتر است این غذاها را در وعده نهار مصرف کنید.
- شب امتحان از خوردن غذاهای چرب و حجیم پرهیز کنید تا صبح و هنگام امتحان دچار خواب‌آلودگی نشوید.
- مواد قندی مانند خرمایا، کدو، موز و... همراه خود داشته باشید تا اگر مدت امتحان، طولانی شد، دچار ضعف نشوید.

بهباندهای استرس را از خود دور کن!

اینطوری نمی‌شه درس خوند اصلاً مگر می‌شه با صدای بلند تلویزیون و شلوغی مهمان‌ها حواسم جمع درس خوندم باشه!«

فضای خانه آرام و به دور از هرگونه تنش نگه دارید.

مهمانی رفتن و مهمانی دادن را در ایام امتحانات حتی المقدور تعطیل کنید. اگر فرزند شما در ایام امتحانات دچار استرس می‌شود علت را پیدا کنید و در صورت نیاز حتماً با روانشناس مشورت کنید.

به وقت امتحان!

شهره کیانوش راد
روزنامه‌نگار

خرداد، ماه امتحانات برای دانش‌آموزان است و بسیاری از شما ممکن است دچار استرس شوید به خصوص وقتی که مجبور باشید در فضایی ناآرام درس بخوانید. پر بسا از جمندی، دکتری علوم تربیتی و مشاور امور نوجوانان معتقد است: «میان نحوه درس خواندن بین دختران و پسران تفاوت‌هایی می‌تواند قائل شد، اما تمرکز داشتن در فضایی آرام، وجه مشترک همه دانش‌آموزان است.»

تفاوت دختران و پسران در نحوه درس خواندن

- پسرها معمولاً دروسی مانند ریاضیات را بهتر یاد می‌گیرند چون نیاز به حفظ کردن ندارد و لازم نیست کتاب دستشان بگیرند و چندبار درس‌ها را مرور کنند. اغلب آنها نسبت به دروسی با نشانه‌های آموزشی، نمودارها و جدول‌ها توجه بیشتری نشان می‌دهند.
- دخترها تمایل بیشتری به دروسی مانند ادبیات و علوم دارند. مباحث توصیفی، جنبه‌های احساسی و آشنایی با شخصیت‌های تاریخی، ادبی و هنری برای آنها موضوع‌های جذاب و خواندنی به شمار می‌آید.
- پسرها معمولاً علاقه کمتری به مطالعه و درس خواندن دارند و ساعت‌های کمتری را به مطالعه اختصاص می‌دهند.
- دخترها کتاب‌های درسی را با دقت و با جزئیات مطالعه می‌کنند و به همین دلیل ساعت‌های بیشتری را به درس خواندن و مطالعه اختصاص می‌دهند.
- پسرها خواندن زمان‌های طولانی را وقت هدر دادن می‌دانند و دوست دارند یک‌راست سراغ اصل مطلب بروند!
- دخترها بیشتر به خواندن داستان‌های طولانی و رمان تمایل دارند و دوست دارند از جزئیات ماجرا مطلع شوند.

پربازده‌ترین زمان مطالعه

۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر و ساعت ۴ بعد از ظهر تا ۱۰ شب بهترین زمان برای درس خواندن است. در این ساعت‌ها، مغز فعالیت بالایی دارد و از نظر فیزیولوژی و هورمونی بازدهی بالایی خواهد داشت و یادگیری بهتر صورت می‌گیرد.

پدران و مادران بخوانند!

۳۹۰۰ دانش‌آموز شهید آمار شهدای دانش‌آموز در شهر تهران است.

۸۵۶ دانش‌آموز جانبا شدند. این آمار به بیش از یک ششم شهدای دانش‌آموز دوران دفاع مقدس اختصاص دارد.

۳۶۰۰۰ شهید دانش‌آموز در کشور داریم که اغلب آنان در دوران ۸ سال دفاع مقدس به شهادت رسیدند.

خاطره

وقتی عراقی‌ها شهرش را تسخیر کردند

فقط ۱۳ سال داشت

شهره کیانوش راد
روزنامه‌نگار

چند روزی بود صداهایی شبیه بمب در خرمشهر شنیده می‌شد. مردم دلیل این صداهای ترسناک را نمی‌دانستند اما خیلی زود خبر حمله عراقی‌ها قوت گرفت خرمشهر تبدیل به میدان جنگ شد و خانواده‌ها با چشم‌های گریان مجبور بودند شهر آیا و اجزادی خود را ترک کنند. بهنام، دلش می‌خواست بماند، مانند جوانان خرمشهری اسلحه به دست بگیرد و از شهرش دفاع کند.

زیر بار حرف‌تورنمی‌رفت

صالح موسوی، چند سال از بهنام بزرگ‌تر بود اما آنقدر بسا هم صمیمی بودند که بهنام او را صالح صدا می‌کرد. بهنام چنه کوچکی داشت و از سر و کله زدن با بچه‌های بزرگ‌تر از خودش آسایی نداشت. حتی با صالحی هم کل کل داشت و گاهی که از او دلخور می‌شد به او می‌گفت: «خوبه موقع مسابقه حرفت را تشویق کنم!» اما نه دلش همیشه می‌خواست صالحی برنده مسابقه باشد. با اینکه کم‌سن و سال بود اما هنگام برگزاری مسابقات کشتی خودش را به سالن می‌رساند تا صالح موسوی بچه‌محل نقدی را تشویق کند. گاهی هم با بچه‌های بزرگ‌تر از خودش کل کل می‌کرد و سالن را به می‌ریخت. زیر بار حرف زور نمی‌رفت. یکی از نوجوانان هم‌سن و سالش سر به سرش گذاشته بود و قاعده بازی کشتی را رعایت نکرده بود. بهنام عصبانی شد و یک سطل آب خنک روی او ریخت. بعد آن چندان دودید و از سالن بیرون رفت که کسی به گرد پایش هم نرسید.

تعمیرش پرچم عراقی‌ها

تصور کنید دشمن خانه شما را تسخیر کرده و پرچم کشورش را بالای ساختمان‌ها نصب کرده است! بهنام مانند هر نوجوان دیگری نمی‌توانست پرچم بیگانه را در شهرش تحمل کند. وقتی پرچم عراقی‌ها را در ساختمانی که تصرف کرده بودند، دید خودش را از کوچه پس‌کوچه‌ها به سمت عراقی‌ها رساند و پرچم ایران را به جای آن نصب کرد چنان با سرعت این کار را انجام داد که دستش زخمی شد اما اهمیتی نداد. جوانان شهر وقتی دیدند بهنام از سمت عراقی‌ها می‌آید تعجب کردند می‌دانستند که نمی‌توانند حرف این پسر تروفرز که سر ترسی داشت بشوند. عراقی‌ها تا چند روز بعد حتی متوجه تمویض پرچم نشده بودند.

برای شنیدن ادامه ماجرا کپور کدر را اسکن کنید