

آهای من خسته شدم

محدث تک فلاح / دبیر دوچرخه

از کمربند رنگی و دعوت به اردوی تیم ملی نمی خواهم صحبت کنم فقط همین را بدانید که ورزشکار حرفه‌ای بودم؛ نتواندم، ژیمناستیک، شنا، والیبال، بسکتبال و... در همه‌ی ورزش‌ها دستی بر آتش داشتم؛ اما اسم کوه که می‌آمد آه از نهادم برمی‌خاست. پدرم آخر هر هفته کوه می‌رفت. ابزار حرفه‌ای نداشت، اما کوه‌نوردی را با کم‌ترین ابزار ممکن از دست نمی‌داد. بعضی وقت‌ها تو رو در بایستی می‌افتادم و دعوتش را قبول می‌کردم، ولی بعضی وقت‌ها خودم پیشنهاد همراهی‌شان را می‌دادم. اگر تجربه‌اش را داشته باشید کاملاً می‌فهمید چه می‌گویم. شروع توفانی، ادامه به هر قیمتی و با سختی و مرارت‌های بسیار، رسیدن به هدف! اگر تصور تان در مورد کوه این است، یعنی شما یک انسان واقع‌نگرید. اما باید بدانید که واقع‌نگری کافی نیست، بی‌تجربگی شما در این تصویر کاملاً مشهود است. اگر گفتید چرا؟

کوه‌نوردی یکی از سخت‌ترین ورزش‌هاست. از هر کوه‌نورد حرفه‌ای هم اگر توصیف این ورزش را شنیده باشید حتماً دریافتید که کوه‌نوردی، ورزشی است برای تقویت اراده قبل از این که ادامه‌ی متن را بخوانید لطفاً به جمله‌ی قبل کمی فکر کنید. گام‌های اول را که برمی‌داری، حس می‌کنی عجب ورزش کار خوبی‌ام. ده پانزده دقیقه یا نهایتاً بیست دقیقه بعد برای تازه کارها و یک ساعت برای حرفه‌ای‌ها که بگذرد، هشدارهایی از گوشه و کنار بدن به مغز می‌رسد که: «آهای من خسته شدم». این جاست که باید ببینی مغز است که تصمیم می‌گیرد یا بدن. اگر خستگی امانت را نبریده باشد، هنوز ادامه می‌دهی. ولی اگر بی‌طاقت باشی، می‌شوی مثل من که اویزان پدرم می‌شدم: «بابا خسته شدم، می‌شه به کم بشینیم؟»

بیاد دخترم، حالا حالاها مسیر داریم. می‌گفتم که خسته‌ام و نای ادامه ندارم، اما راضی‌ام می‌کرد. دست پدر که روی شانه‌ام بود و خودش که پشتم بود، شیر می‌شدم. غرزدن را کنار می‌گذاشتم و یاعلی! دوباره راه از سر. یک جاهایی دوست داشتم رو در بایستی را کنار بگذارم و به پدر بگویم بس است. من این‌جا می‌مانم و شما ادامه دهید؛ تا برگردید منتظر می‌نشینم. اما پدرم با صبوری در تمام لحظات خستگی و کم‌امیدی، مرا همراهی می‌کرد. رسیدن به قله، لحظه‌ی وصف‌ناپذیری است. همین که بعد از تحمل بالا و پایین‌های مسیر، زمین خوردن‌ها و بلندشدن‌ها و مهم‌تر از همه، حمایت‌های بی‌بدیل حامیان مخلص به هدف رسیدی، دیگر خسته نیستی. خسته هستی، اما نمی‌بینی. تازه، هم خستگی را نمی‌بینی و هم انگیزه حضورهای بعدی را داری. اما وقتی نوک قله ایستادی، یک چیز را باید بدانی؛ مغرور نشو! الآن که از خدا چند ده ساله عمر گرفتم، هم می‌توانم در مورد زندگی و درس و دانشگاه و خانواده و کار و... همین را بگویم. مخصوصاً این روزها که خردار را هم پشت سر گذاشتیم و نامه اعمال مان در دستمان است. از موفق شدن‌ها خوشحال باشیم، اما مغرور نباشیم.

سابقه‌ی فعالیت‌ها

و هم مدرسه‌ای‌های عزیزم در هر انتخاباتی، مرا انتخاب می‌کردند و به‌عنوان شورای مدرسه، شهردار مدرسه... و این توفیق الهی نصیبم شد که در چند سال متوالی به‌عنوان شهردار مدرسه و مشاور نوجوانان شهردار منطقه ۱۸ از سوی مسئولان آموزش‌های شهروندی منطقه، انتخاب شوم و در مجلس دانش آموزی نیز به‌عنوان نماینده‌ی مجلس دانش آموزی، خادم قشر عزیز دانش آموزی باشم و به‌عنوان خبرنگار، مطالبه‌های به‌حق نوجوانان را به گوش مسئولان برسانم.

«نگار مهدی دوست» هستم. متولد ۱۳۸۴ ساکن شهر تهران و به‌قول مسئولان امر، فعال فرهنگی و اجتماعی؛ در کودکی از آن جایی که نسبت به هم‌کلاسی‌های خودم صدای به‌قول بچه‌ها، رادیویی و بیان شیوایی داشتم و یاری ثابت برنامه‌های فرهنگی و هنری مدرسه بودم و با دوستان به صورت گروهی کار می‌کردیم و دوستان خواسته‌های خود را از طریق من به گوش مدیر و همکاران می‌رساندند تا خود آگاه به‌پل ارتباطی بین دانش‌آموزان و اولیای مدرسه تبدیل شدم. هم‌کلاسی‌ها

دبیر کانون نوجوانان دختر شهر تهران از اهداف این کانون می‌گوید

گفت‌وگو با نوجوانان

روش درست مطالبه‌گری را از سن پایین بیاموزیم

برنامه‌ی کانون‌های دختران

با توان و انرژی‌ای که من از دبیران کانون نوجوانان مناطق و نواحی سراغ دارم، این نکته در نطق‌های پربار عزیزان در مراسم انتخابات کاملاً مشهود بود که کانون ما یک کانون منطقی و عمل‌گراست. دبیران کانون نوجوانان ضمن مطالبات کلان نوجوانان شهر تهران، در راستای سفارش‌های مقام معظم رهبری و بیانیه‌ی گام دوم انقلاب، قدم برمی‌دارند. در ادامه به برخی از این برنامه‌ها اشاره می‌کنم؛ تشکیل یک گروه مرجع فرهنگی، علمی، اجتماعی از مستعدترین و فعال‌ترین نوجوانان در سطح شهر تهران، برگزاری دوره‌های آموزشی فن بیان مختص فعالان حوزه‌ی نوجوان برای ارتقای هوش کلومی اعضای کانون جهت حضور بهتر و تأثیرگذارتر امور اجتماعی، برگزاری جلسات مشترک فعالان حوزه‌ی نوجوان با شهرداران و مسئولان مربوطه، تشکیل شورایی نوجوانان محلات تهران، استفاده از تمام امکانات و ظرفیت‌های شهرداری تهران با مشارکت و همکاری فعالان حوزه‌ی نوجوان جهت اعتلای فرهنگی، اجتماعی و هنری نوجوان شهر تهران، فعالیت حوزه‌ی نوجوان در مدیریت شهری و با منطق و عمل‌گرایی شدن نیروها؛ جمله‌ی این برنامه‌هاست. یکی از رسالت‌های اصلی ما عمل به فرمایشات مقام معظم رهبری است که ایشان همواره در سخنرانی‌های خود بر نیروی جوان اشاره کرده‌اند و ما از صدر اسلام تا به امروز دیده‌ایم که هر گاه به جوانان اعتماد شد، نتایج خیلی خوبی کسب شد. من معتقدم که در کانون نوجوانان شهر تهران هم این اتفاق خواهد افتاد و ان شاءالله با همکاری و مشارکت نوجوانان عزیز شهر تهران و بهره‌مندی از حمایت‌ها و تجارب ارزنده‌ی استادان در معاونت اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران به‌ویژه، اداره‌ی آموزش‌های شهروندی، این اهداف محقق خواهد شد.

اولین دوره‌ی انتخابات دبیر کل کانون نوجوانان دختر شهر تهران با حضور دبیران منطقه‌ای کانون، زهراسمس احسان، عضو شورای اسلامی شهر تهران، مهدی امیری، مدیر کل آموزش‌های شهروندی شهرداری تهران، فاطمه تنهایی، شهردار منطقه‌ی هشت و مدیران آموزش‌های شهروندی مناطق ۲۲گانه تهران به میزبانی منطقه‌ی هشت برگزار شد. در این برنامه، پس از صحبت‌های داوطلبین دبیر کلی کانون نوجوانان دختر؛ مراسم انتخابات برگزار و ننگار مهدی دوست، دبیر کانون نوجوانان دختر منطقه‌ی ۱۸ به‌عنوان دبیر کل کانون دختران شهر تهران انتخاب و دبیران مناطق شش، هشت، ۹ و ۱۶ نیز به‌مدت یک سال، به‌عنوان اعضای هیأت رئیسه‌ی کانون نوجوانان دختر شهر تهران معرفی شدند. آموزش، جلب مشارکت و ایجاد بستر مناسب برای حضور فرهنگی و اجتماعی نوجوانان از اهداف اصلی است و ارتباط با سرای محلات، شهرداران مدارس، همکاری با دیگر کانون‌ها و سمن‌های فعال فرهنگی اجتماعی از دیگر فعالیت‌های منتخبان این کانون است. گفت‌وگویی کوتاه با ننگار مهدی دوست، دبیر کانون نوجوانان دختر شهر تهران داشتیم که در ادامه می‌خوانید:

مسئولیت سنگین

اواسط فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی که کمی پخته‌تر شدم، باور داشتم که فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی خود را به‌طور جدی ادامه دهم. البته می‌دیدم فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی آموزش‌ها به‌طور کامل نشر داده نمی‌شود. بسیاری از نوجوانان اطلاع کافی از سازمان‌ها و تشکلهای دانش‌آموزی ندارند، پس تمام اوقات فراغتم را به فعالیت‌های فرهنگی، اجتماعی پرداختم تا توانستم یک رزومه و جایگاه فرهنگی اجتماعی در میان دانش‌آموزان و حتی از گان‌های مرتبط دولتی و سازمان‌های مردم‌نهاد به‌دست بیاورم. من این موفقیت را مرهون زحمات استادان بزرگوار و اعتماد دانش‌آموزان عزیز و حمایت‌های پدر و مادر عزیزم هستم و بر خود واجب می‌دانم که با تمام توان به تلاش‌های فرهنگی و اجتماعی با همراهی و همفکری دانش‌آموزان فعال حوزه‌ی فرهنگی ادامه بدهیم تا به امید خدا بتوانیم اثرگذار باشیم.

انتظار از مسئولان

مسئولان، لطف و عنایت بیش‌تری به ادامه‌ی راه نخستین دوره از کانون نوجوانان شهر تهران داشته باشند و آن را مورد توجه قرار دهند تا اتفاقاتی خوب و طراوتی نو حاصل شود. ما باید از دوران دانش‌آموزی یاد بگیریم توقعات مان را از مسئولان کم و کم‌تر کنیم. رهبر معظم انقلاب در نمایشگاه کتاب، یکی از چهار عنوان کتاب‌هایی که خریداری فرمودند «سواد مطالبه» است. ما باید از سنین پایین روش درست مطالبه‌گری را در سطوح پایین بیاموزیم و آن را از تقاد دهیم، یعنی عملکرد دستگاه و مسئولان را نقد کنیم و پیشنهاد جهت اصلاح امور ارائه بدهیم و هم پیگیری اجرایی شدنشان باشیم که به امید خدا در این صورت کشور ما مدینه‌ی فاضله می‌شود.