

# نوجوان

@iRoshd

رشد

۴



● علی اصغر جعفریان

## دنیای دوست داشتنی

آیا شما خودتان را دوست دارید؟ چقدر دوست دارید؟ اصلاً خودتان را دوست دارید؟ شاید این سؤال از نظر بعضی‌ها عجیب و غریب باشد؛ مگه می‌شه آدم خودش رو دوست داشته باشه یا نداشته باشه؟! دوست داشتن مگه مخصوص دیگران نیست. آخه که چی آدم خودش رو دوست داشته باشه؟

بله شاید یکی از سخت‌ترین کارها دوست داشتن خودمان باشد. به همین دلیل این موضوع خیلی مهم است. تا جایی که بود و نبودش می‌تواند زندگی را دچار تغییر و تحول اساسی کند. آدمی که خودش را دوست نداشته باشد و با خود دشمن باشد، در حقیقت در دنیای خصمانه‌ای زندگی می‌کند. دچار بی‌اعتمادی و ناامیدی نسبت به خودش می‌شود و همیشه سایه افسردگی و شکست روی آسمان زندگی‌اش خیمه می‌زند.

از طرف دیگر، شاید به جرئت می‌توان گفت، رمز موفقیت همه آدم‌های شاد و خوش‌بخت دوست داشتن خودشان است. آخر دوست داشتن خود حس لطیفی را درون فرد نسبت به خودش و جهان هستی به وجود می‌آورد. آن فرد دیگران را آسان‌تر می‌پذیرد و راحت‌تر می‌بخشد. کسی که خودش را دوست دارد، در دنیای دوست داشتنی زندگی می‌کند.

خوردنی‌های مفید را برای خودش انتخاب می‌کند، بهترین دوستان را برای خود بر می‌گزیند و از قدم برداشتن در جاده‌های خطرناک زندگی دوری می‌کند. زیرا خودش را خیلی دوست دارد و حاضر نیست خود را به درد سر بیندازد.

- برای دوست داشتن خود تمرین‌هایی وجود دارد. چند نمونه از آن تمرین‌ها از این قرارند:
- مدتی از خودتان مثل یک کودک مراقبت کنید. به خودتان بیش از دیگران اهمیت بدهید.
- کارهای هنری مورد علاقه خود را انجام بدهید.
- به سر و وضع و لباس خود برسید و خوش تیپ بگردید.
- بعضی روزها برای خودتان گل بخرید ...

به امید روزهای دوست داشتنی

● مدیر مسئول: محمد ناصری

● شورای سردبیری (به ترتیب حروف الفبا): علی اصغر جعفریان، احمد دهقان، مجید راستی، سید امیر سادات موسوی، سید کامال شهبانو، کاظم طلائی، شکوه قاسمی‌نیا، علیرضا متولی، افسانه موسوی گرماردی، ناصر نادری، بابک نیک‌طلب و محبت‌الله همتی ● دبیر مجله: علی اصغر جعفریان

● دستیار دبیر: زهره کریمی ● ویراستار: بهروز راستانی ● طراح گرافیک: میترا چرخیان

● نشانی دفتر مجله: تهران / صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳ ● تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۹۷ ● پیامک: ۳۰۰۸۹۹۵۹۶

● وبگاه: www.roshdmag.ir ● وبگاه رشد نوجوان: roshdmag.ir ● www.nojavan.roshdmag.ir

● پیام‌نگار: nojavan@roshdmag.ir ● شماره‌گان: ۴۹۰۰۰۰

● ارتباط با ما:

اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام‌گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا پیام بگذارید.

کد مدیر مسئول: ۱۰۲ / کد سردبیر: ۱۰۶ / کد امور مشترکین: ۱۱۴

● دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی، به جز رشد نوجوان، مجلات دانش‌آموزی زیر را نیز منتشر می‌کند: رشد کودک، ویژه پیش‌دبستان و دانش‌آموزان پایه اول دبستان، رشد نوجوان، رشد نوجوان پایه دوم و سوم دبستان، رشد دانش‌آموز برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان، رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول دبیرستان)، رشد جوان، رشد دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم، رشد برهان (نشریه ریاضی دوره دوم دبیرستان).

● خوانندگان رشد نوجوان

شما می‌توانید قصه‌ها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار مجلات رشد به نشانی زیر بفرستید:

نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵-۶۵۶۷ ● تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲



وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی  
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی  
شرکت افست

دوره سی و هشتم ● دی ۱۳۹۶  
شمارهٔ پی‌درپی ۲۸۵ ● ۴۸ صفحه  
ISSN: 1606-9072 ● ۱۰۰۰۰ ریال

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی  
برای دانش آموزان دوره اول متوسطه

- ۱ دنیای دوست داشتنی.....
- ۲ وقتی حالمان خوب نیست.....
- ۴ روزهای مانا.....
- ۶ آتش شلغما بلغما!.....
- ۹ من شاهزاده‌ام!.....
- ۱۰ شاعرانه.....
- ۱۲ زمین شاد.....
- ۱۴ بفرمایید قارچ!.....
- ۱۶ هتل پرندگان.....
- ۱۸ از روی دست آفرینش.....
- ۲۰ فاتحه‌ای بر مزار ویکتور هوگو.....

## ضد رنگ

۲۱- ۲۸

رنگ جوانی... ۲۲

رنگ هنر... ۲۳

رنگ سلامت... ۲۴

رنگ مثل... ۲۵

رنگ فناوری... ۲۶

رنگ نمایش... ۲۷

گام به گام تا نمره‌های هفتم... ۲۸

- ۲۹ جدول.....
- ۳۰ زبان جهانی.....
- ۳۲ راه سبز.....
- ۳۴ زود بر نمی‌گردم.....
- ۳۶ حمام ارشمیدس.....
- ۳۸ نرمش ذهن.....
- ۴۰ وداع با ویندوز.....
- ۴۲ شمشیربازی.....
- ۴۴ قندپارسی در عراق و هند.....
- ۴۶ پاتوق.....
- ۴۸ سالاد پنیر.....