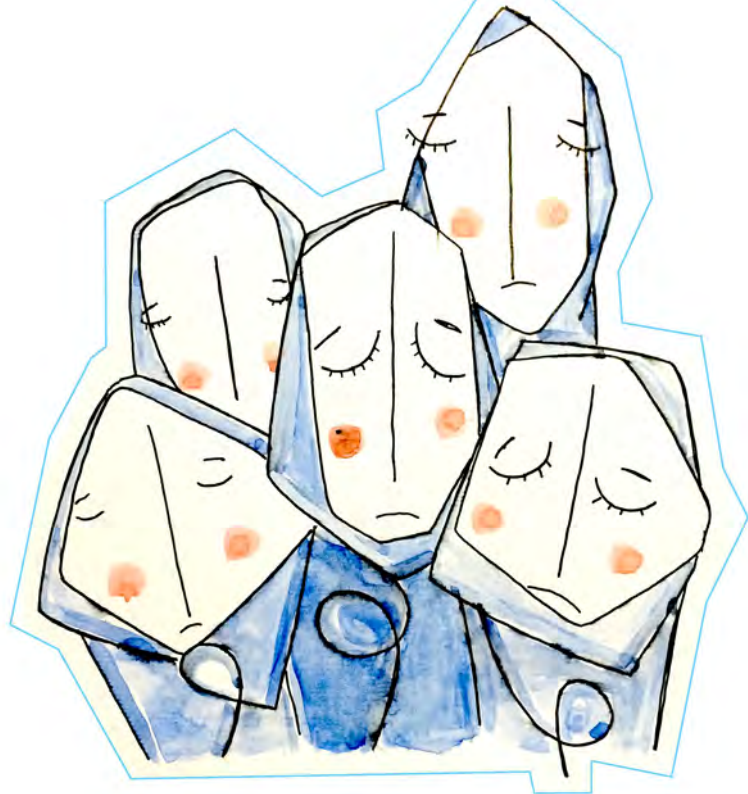




## به جنگ با افسردگی بعد از تعطیلات می‌رویم!



کم‌تر از ده روز به بازگشایی مدارس و فصل درس و مشق مانده. همین حالا که این‌ها را نوشتیم شنیدیم: «آه... یادمون ننداز حالا!» و یکی دیگر داد زد: «خودمون می‌دونیم، تو دیگه استرس نده.» و چند نفری جنگ زدند توی موهایشان و زست آدم‌های افسرده را گرفتند. یک عده هم ده انگشت‌شان را کردند توی دهان‌شان و شروع کردند به ناخن جویدن: «حالا چه کار کنیم؟ از درس‌های پارسال چیزی یادمون نیست. دوباره چه طوری خودمون رو به مدرسه رفتن عادت بدیم؟»

«تعطیلات» جزو نیازهای روحی انسان است و همه‌ی ما برای حفظ سلامتی جسمی و روحی به آن نیاز داریم. اما قضیه‌ی سه-چهار ماه (چهارماه برای آن‌هایی که از اردیبهشت تعطیل شدند) بخور و بخواب و افسردگی بعدش کمی فرق دارد. نکته‌ی حالگیر ماجرا این است که روزی تعطیلات به پایان می‌رسد و زورکی هم که شده باید به درس و مشق و ز گهواره تا گور دانش بچو برگردیم.

آخرین روزهای تعطیلات که می‌شود، همه ماتم می‌گیرند، آه و ناله می‌کنند و لب‌هایشان از غصه شش متر آویزان می‌شود که قرار است دوباره صبح‌های زود از خواب بیدار شوند، به مدرسه بروند و چپ و راست امتحان بدهند.

حالا خیلی هم غصه نخورید. این حس تا حدی طبیعی‌ست. (چون همه‌ی ما نوجوان‌ها لنگه‌ی هم هستیم.) اما بعضی‌ها هستند که زیادی غصه می‌خورند و بعد از تعطیلات دچار افسردگی می‌شوند.

### افسردگی بعد از تعطیلات

همه‌ی آدم‌ها خیلی زود به شرایط عادت می‌کنند و دوست دارند به بخور و بخواب و بیداری تا ۴ صبح و خوابیدن تا لنگ ظهر در محیطی آرام و بدون استرس ادامه بدهند. اما زهی خیال باطل! مگر زندگی فقط همین بخور و بخواب و گشت‌گذار است؟ به خاطر همین است که دچار بی‌انگیزگی، بی‌حوصلگی، پنچری، نشستی و ... می‌شوند.

دانش‌آموزان بیش‌تر از بزرگسالان دچار این اضطراب و استرس می‌شوند. چون ۳ ماه (یا حتی ۴ ماه) را بدون برنامه‌ریزی پشت سر گذاشته‌اند. تازه ضدحال بزرگی‌ست که بلافاصله بعد از پایان تعطیلات امتحان‌های میان‌ترم شروع بشود و آدم مجبور شود بلافاصله بعد از خوش‌گذرانی، شلیک شود در میان یک عالمه درس و کتاب نخونده. به همین دلیل حق دارید آرزو کنید کاش تابستان هنوز ادامه داشت و کاش مدرسه‌ها باز نمی‌شد و کاش و کاش و کاش...

خب حالا چه کار کنیم؟

الف) ترک تحصیل کنیم.

ب) در پایه‌ی سال قبل ثبت نام کنیم که درس‌ها را بلد باشیم و

## صعود جوانان هلال‌احمری به قله‌ی دنا



نکند شما هم جزو آن دسته از افراد هستید که با شنیدن اخبار کوه‌نوردی و ورزشی آه می‌کشید که ای کاش می‌توانستید تنبلی را کنار بگذارید و شما هم صبح‌های جمعه را به کوه‌نوردی و... اختصاص بدهید.

جوانان هلال‌احمری این بار هم کار گروهی جالبی انجام دادند. ۳۵۰ نفری به قله‌ی ۴۱۵۰ متری دنا صعود کردند. بله، هر ۳۵۰ نفر با هم! این صعود علاوه بر عزم راسخ و شور و شوق فراوان یک مناسبت خوب می‌خواست که مناسبت‌اش هم جور بود: میلاد امام رضا (ع). خوب حالا که همه‌چیز مهیا بود، اعضای جوانان کهگیلویه و بویراحمد بعد از برگزاری و حضور در کلاس‌های اصول کوه‌پیمایی، جهت‌یابی در کوهستان و امداد و کمک‌های اولیه، صعود به قله‌ی دنا را شروع کردند و بعد از آن هم تندیس صعود و لوح گواهی شرکت در صعود دریافت کردند. بهتر از این چه می‌تواند باشد؟



## جشن اهدای کتاب کوله

در این روزهای پایانی شهریور تب و تاب آماده شدن برای استقبال از ماه مهر، ماه مهربان مدرسه به دانش‌آموزان محدود نمی‌شود و همه (از پدر و مادر تا مدیر و معلم مدرسه) در آن سهیم‌اند. در این میان بسیاری از نهادهای فرهنگی کشور و حتی هم میهنان خیر به فراخور حال خود آستین بالا زده‌اند و برای آماده سازی و تجهیز مدارس کوشش می‌نمایند.

کوله پشتی، ویژه‌نامه‌ی نوجوان روزنامه‌ی شهروند (یعنی ما) هم که همیشه طرفدار حرکت‌های داوطلبانه بوده و هست با

همکاری دوستان تحریریه در حال جمع‌آوری

کتاب‌های مناسب برای کودکان و نوجوانان و ارسال آن به مناطق محروم است. در همین

جا از عزیزان علاقمند علی‌الخصوص

دوستان نویسنده‌ای که همیشه در این

گونه امور پیشگام بوده‌اند دعوت می‌کنیم

در انجام این امر مهم ما را همراهی نمایند.

مهلت ارسال آثار تا دهم مهر ماه است که

پس از تفکیک گروه سنی و بسته بندی

در تاریخ شانزدهم مهر، روز جهانی کودک، به کتابخانه‌های مدارس شناسایی شده ارسال خواهد شد. برای کسب اطلاعات بیش‌تر می‌توانید با ایمیل کوله پشتی تماس بگیرید.

