

اندیشه‌ها و
رازهای نوجوانی

گاهی زندگی

مؤلف: ابراهیم اصلانی

تصویرگر: سام سلیمانی

سرشناسه	اصلائی، ابراهیم، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	گاهی زندگی: اندیشه‌ها و رازهای نوجوانی / مولف ابراهیم اصلائی؛ تصویرگر سام سلماسی.
مشخصات نشر	تهران: مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان (انتشارات مدرسه)، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۸۷ ص: مصور (رنگی)؛ ۱۵×۱۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۰۸-۰۹۴۵-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	نوجوانان -- روان شناسی
موضوع	نوجوانان
شناسه افزوده	سلماسی، سام، ۱۳۶۰ -، تصویرگر
شناسه افزوده	سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان (انتشارات مدرسه)
رده بندی کنگره	BF۷۲۴/گ۲ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	۱۵۵/۵
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۰۶۳۵۹



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
وزارت آموزش و پرورش

گاهی زندگی

اندیشه‌ها و رازهای جوانی

مؤلف: ابراهیم اصلائی

تصویرگر: سام سلماسی

طراح گرافیک: ایمان اوجیان

چاپ اول: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: خاورمیانه

چاپ و صحافی از: چاپ خجسته

قیمت: ۱۸۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۸-۰۹۴۵-۷

ISBN 978-964-08-0945-7

نشانی: تهران، خیابان سپهبد قرتی، نرسیده پل کریمخان زند، کوچه

شهید محمود حقیقت‌طلب، شماره ۸

تلفن: ۹ - ۸۸۸۰۰۳۲۴ - دورنویس (فاکس): ۸۸۹۰۳۸۰۹

فهرست

۸	۱	زمانی برای تنهایی
۱۲	۲	جرات تغییر
۱۶	۳	زندگی و فلسفیون
۲۰	۴	شناخت توانایی‌ها
۲۴	۵	گوش‌هایی برای شنیدن
۲۸	۶	گفت‌وگوی درونی
۳۲	۷	شادی؛ صدای درون
۳۶	۸	از کودکی تا بزرگ شدن
۴۰	۹	زندگی به سبک خودت
۴۴	۱۰	معادله خانواده و هم‌سالان
۴۸	۱۱	فاصله‌ها و دوستی‌ها
۵۲	۱۲	غم‌های کوچک و بزرگ
۵۶	۱۳	آرزوهای شیرین
۶۰	۱۴	احساسات و هیجان‌ها
۶۴	۱۵	عبور از دیوارها
۶۸	۱۶	تمرینی برای انتخاب‌ها
۷۲	۱۷	زمانی برای سرگرمی‌ها
۷۶	۱۸	فکرهای امروز؛ شغل‌های فردا
۸۰	۱۹	تجربه‌های زندگی
۸۴	۲۰	بهای ارزش‌ها

آدم‌ها ممکن است در طول یک سال، یک ماه، یک هفته و حتی یک روز، حس و حال متفاوتی داشته باشند. یک روز، چیزهایی را جدی می‌گیریم، به موضوعاتی می‌اندیشیم و به تصمیم‌های متفاوتی می‌رسیم و روز دیگر، انگار نه انگار که همان آدم دیروز بودیم! یک روز، در حال و هوای تحرک و شادابی هستیم و روزی را هم با کسالت و بطالت می‌گذرانیم.

حس و حال نوجوانی رنگین‌گمانی‌تر است! نوجوانی دنیایی است با اندیشه‌ها، عواطف، انگیزه‌ها و نگاهی جدید به زندگی و در یک کلام، دنیایی است متفاوت که البته می‌تواند باحال هم باشد! به دلایل زیادی نوجوانی همه نوجوانان یکسان نمی‌گذرد، با این همه، باز هم حس مشترکی بین بیشتر نوجوانان وجود دارد.

این کتاب برای نوجوانان و جوانان است، کتابی دربارهٔ اندیشه‌ها و رازهایی که می‌تواند برای همه اهمیت داشته باشد. نکته‌های کتاب به شما یادآوری می‌کند که گاهی به زندگی و مسائل مهم آن بیندیشید. گاهی زندگی تلنگری لازم دارد تا از حال و هوای روزمرگی بیرون بیاییم و آنچه در درون و ذهن‌مان می‌گذرد را ارزیابی کنیم. امیدوارم کتابی که در دست دارید، بتواند این تلنگر باشد.

به مصداق «اگر در خانه کس است، یک حرف بس است» لازم نمی‌بینم بیش از این دربارهٔ اهداف و نکته‌های کتاب توضیح بدهم. هر یک از شما می‌توانید برداشت خودتان را از مطالب داشته باشید. نهایت آرزوی من این است که توانسته باشم، حس مشترک نوجوانی را تکانی بدهم تا شاید با نگاهی منطقی به مسائل زندگی، نوجوانی باحالی را سپری کنید. به قول سهراب سپهری:

پرده را برداریم:

بگذاریم که احساس هوایی بخورد.

بگذاریم بلوغ، زیر هر بوته که می‌خواهد، بیتوته کند.

بخشی از مجموعه‌ای که پیش‌رو دارید، در سال‌های گذشته در مجلهٔ رشد نوجوان چاپ شده است. از همراهی **قدرت‌الله نیک‌بخت** سردبیر آن زمان رشد نوجوان تشکر می‌کنم. این کتاب علاوه بر اصلاحات، افزوده‌هایی هم دارد و در واقع، به شکل تازه‌ای ارائه می‌شود. کتاب از یک جهت خاص هم، برای خودم ارزشمند است. همکاری من و **سام سلماسی** از اینجا شروع و تاکنون ادامه یافته است. ایده‌ها، ظرافت‌ها و خلاقیت‌های او در تصویرسازی، به این کتاب جذابیت بیشتری داده است.

برای همهٔ نوجوانان و جوانان ایران زمین، آرزوی سلامت و کمال دارم. کتاب را به **محمدامین**، پسر نازنین‌ام که اینک در سنین نوجوانی به سر می‌برد، تقدیم می‌کنم.