



ستاره‌های دنباله‌دار

خواجه نصیرالدین طوسی از جمله منجمان برجسته‌ای بودند که با این رصدخانه همکاری می‌کردند. پنجمین رصدخانه مراغه «زیج ایلخانی» را تهیه کرد که قرن‌ها در سراسر جهان کاربرد داشت. نام یکی از منجمان مراغه که برای ساخت و نصب ابزاری برای مشاهده آسمان روی دیوار بزرگ چین به چین اعزام شده بود، در تاریخ علم این کشور ثبت است.

مسلمانان علاوه بر ساختن نخستین رصدخانه‌ها، «آسمان‌نما» هم ساختند. آسمان‌نما اتاقی است که علاوه بر رصد آسمان، تصاویرهای ستارگان، سیارات و دیگر اجسام آسمانی را نیز در آن نشان می‌دهند.

آری، پدران دانشمند ما بر گردن بشریت حق بزرگی دارند. علم نجوم مشتق از خروار است. آنان در علوم گوناگون، از جمله پزشکی، کشاورزی، تغذیه، گیاه‌شناسی، جانورشناسی و محیط‌زیست پیشگام و باعث سربلندی ما در میان ملل جهان بوده‌اند. ما نیز بکوشیم چنان باشیم. نقش پای رفتگان هموارسازد راه را

محمد کرام‌الدینی

پدران دانشمند ما بر گردن بشریت حق بزرگی دارند. آنان در علوم گوناگون، از جمله نجوم، پیشگام و باعث سربلندی ما در میان ملل جهان بوده‌اند.

شاید شنیده باشید که دانشمندان اسلامی ما اگر چه نخستین کسانی نبوده‌اند که به ستاره‌شناسی روی آورده‌اند، اما بی‌گمان نخستین کسانی بوده‌اند که رصدخانه‌هایی مجهز به ابزارهای قدرتمند و بزرگ بنیاد نهاده‌اند. مثلاً، نخستین رصدخانه مسلمانان در سال ۲۰۷ هجری شمسی در نزدیکی بغداد گشایش یافت. سپس رصدخانه‌های دیگر در شیراز، اصفهان، مراغه و سمرقند یکی پس از دیگری، به دست پدران دانشمند ما ساخته شدند. در حالی که نخستین رصدخانه اروپا ۷۳۰ سال بعد از اولین رصدخانه مسلمانان، یعنی در سال ۹۳۷ هجری شمسی در «کاسل» آلمان بنا شد.

ساخت بنای رصدخانه مراغه که هنوز آثار زیربنایی آن باقی است، در سال ۶۴۲ هجری شمسی (۶۶۱ هجری قمری) به پایان رسید. مهم‌ترین کاری که در این رصدخانه صورت گرفت، تهیه جدول‌های نجومی و گردآوری حدود ۴۰ هزار کتاب نجوم بود. **قطب‌الدین شیرازی** که نحوه ایجاد رنگین‌کمان را از نظر علمی توضیح داد و

مدیر مسئول: محمد ناصری

سر دبیر: محمدعلی قربانی

شورای کارشناسی: حسین امینی‌پویا،

محمد کرام‌الدینی، ناصر نادری،

سیدامیر سادات موسوی، عطا پناهی

مدیر داخلی: مریم سعیدخواه

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: ایمان اوجیان

شمارگان: ۱۳۷۰۰۰ نسخه

چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر

شمالی، پلاک ۲۶۶

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴

تلفن: ۸۸۴۹۰۹۶ - ۸۸۴۷۸ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

شماره تلفن پیام‌گیر: ۸۸۳۰۱۴۸۲

نشانی مرکز بررسی آثار: تهران - صندوق پستی

۸۸۳۰۵۷۷۲ - تلفن: ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷

۱۶

باورهای همرنگ

ارزش‌های اجتماعی سال‌ها طول می‌کشد تا ساخته شوند و شکل بگیرند. وقتی باورهای شخصی افراد هم‌سو شوند، ارزش‌های جمعی ساخته می‌شوند.



۴۲ اینجا مدرسه نیست

۴۴ اگر شهید نمی‌شد

۴۶ خوراک مغز

۴۸ پیشخوان

ارزشکاران

ما همیشه عادت داریم که ورزشکاران را با افتخارات، حاشیه‌ها و حتی جنجال‌هایشان بشناسیم.

۸

۲ در جست‌وجوی زندگی

۴ دستگاه‌سؤال بر انگیز

۶ پسری با دو آرمان

۸ پنگوئن پشت‌پنجره

۱۰ زندگی بوم‌رنگ است

۱۲ برق مینیاتوری

۱۴ تقویم ماه

۱۸ چالش با بالش

۲۰ Cooking Techniques

۲۲ رسیده‌ها و Call‌ها

۲۴ جهان به یک اتم بند است!

۲۶ اندازه نیکو

۳۰ خنده‌زار

۳۴ نیم‌سوت

۳۵ عدد نپر

۳۶ دروازه تمدن

۴۰ عصاره مقاله

که اهداف آدم آن قدر کوچک نباشند که وقتی موفق شد، ببیند یک آدم کوتوله شده است! بنا براین، هر قدر هم که موفقیت نسبی باشد، بهتر است که ما موفقیت را بزرگ و اساسی برای خودمان تعریف کنیم که خدای نکرده، آدم کوتوله نشویم و فقط دل به دنیای مادی نداده باشیم.

■ کمی درباره موضوع پژوهش خودتان برای ما و خواننده‌ها توضیح می‌دهید؟
موضوع من «مطالعه برخورد انقلابی در سه محور عدل، اتحاد و فتنه در دیدگاه حضرت علی (ع)» بود که تلاش کرده بودم رخدادهای بعد از خلافت حضرت را کاملاً استخراج و مطالعه کنم. اما در کل موضوع من سرکشی کردن به دنیایی بزرگ‌تر، نه با بی‌پروایی، بلکه با تحلیل و توصیف علمی بود که به پاسخ دادن به سؤالات بزرگ‌تر و چشیدن لذت واقعی علم منجر می‌شود...

■ گاهی که انسان برای رسیدن به هدفی تلاش می‌کند، با دیدن سختی‌ها ممکن است سست شود... حالا سؤال این است که: هدف شما از این پژوهش چه بوده است؟ چه چیزهایی باعث شد از این دلسردی‌ها و سستی‌ها دور بمانید؟

در هر مقطعی از زندگی این طور مشکلات وجود دارند. حتی دانشمندان نابغه هم گاهی به این طور مشکلات برمی‌خورند اما برای رسیدن به گنجی ارزشمند، انسان باید مار نگهبان آن را بکشد. آگه هدف ما در زندگی صحیح باشد، باید عاشقانه تلاش کنیم، چون شیرینی وصال، تلخی فراق را از بین می‌برد؛ هر چند سختی‌های پژوهش کردن هم لذت خودشان را دارند. به قول شعری که همیشه خودتان مثال می‌زنید:

«همه عمر در فراق بگذشت و سهل باشد// اگر احتمال دارد به قیامت اتصالی»

■ اگر زمان به گذشته برگردد، شما دوباره پژوهش کردن را با این همه سختی و شیرینی انتخاب می‌کنید؟

از هر کس بپرسید، می‌گوید کاش زمان برگردد و من بیشتر تلاش کنم. اما تجربه استادی است که اول امتحان می‌گیرد و بعد درس می‌دهد. با این همه، اگر برگردم قدم‌های محکم‌تری برمی‌دارم و پژوهش‌های بزرگ‌تری را انجام می‌دهم. البته ان شاء الله در آینده هم فرصت هست. به قول صائب تبریزی:

گفت و گو با امین شهبازی، پژوهشگر علوم اسلامی

در جست‌وجوی زندگی

امین شهبازی دانش‌آموز پیش‌دانشگاهی است. وی توانسته در شانزدهمین دوره جشنواره خوارزمی در گروه علوم انسانی و قرآن پژوهی، رتبه چهارم کشوری را کسب کند. در این شماره جوان ایرانی به سراغ امین رفتیم تا هم از حضورش در مرحله نیمه نهایی جشنواره خوارزمی برایمان بگوید، هم از پژوهش اسلامی البته امین در حال حاضر یک فعال فرهنگی - مذهبی هم محسوب می‌شود، چون با دوستانش پایگاهی مطالعاتی - اسلامی در سرای محله‌شان تأسیس کرده‌اند و...

■ اگر قصد داشته باشیم امین شهبازی را در یک جمله معرفی کنیم، خودتان چه می‌گویید؟

هر چند چیزی نمی‌دانم، اما با کنجکاوی زیاد سعی دارد همه چیز را یاد بگیرد!

■ شاید برخی از خواننده‌های مجله ما اسم شما را شنیده باشند و شاید هم برخی‌ها نشنیده باشند... موفقیت‌های امین شهبازی به عنوان پژوهشگر در جشنواره خوارزمی و... قابل مشاهده بوده است. اما سؤال من این است که: شما به عنوان امین شهبازی موفقیت‌های مهم زندگی خود را در چه چیزهایی می‌دانید؟

به نظر من موفقیت فقط کسب تندیس خوارزمی و مدال مسابقات نیست. موفقیت هر چه نزدیک‌تر شدن انسان به آرمان‌های زندگی است که نسبت به فهم هر کس می‌تواند متفاوت باشد. مثلاً شاید دعای خیر مادر برای کسی موفقیت باشد یا برای کسی دیگر، انجام دادن کاری برای اینکه مردم جهان بیشتر اسلام را بشناسند، موفقیت مهمی باشد. البته یاد می‌آید که قدیم‌ترها می‌گفتند: «خوب است



«آن چنان کز رفتن گل خار می ماند به جا/ از جوانی حسرت بسیار می ماند به جا».

■ یک مورد خاص که امین را برای من خاص می کند، این است که امین در تمامی این چند سال به من نشان داده است که یک شخصیت چند بعدی دارد... کمی در مورد بقیه برنامه های روزانه ات، به جز پژوهش کردن، برایمان بفرمایید.

من از بچگی به ورزش هایی چون تنیس روی میز و هندبال علاقه داشته ام و به صورت حرفه ای آن ها را آموزش دیده ام. در مسابقات هم شرکت می کنم در سال دوم دبیرستان هم در زمینه نانو کار کرده ام و با بچه های دانشگاه امیرکبیر کاری مشترک ارائه دادیم. آن سال جزو سال های لذت بخش زندگی ام بود. از طرف دیگر، در واحد فرهنگی کتابخانه سرای محله مان یک گروه مطالعات فرهنگی - دینی راه انداخته ایم.

■ گفتید کتابخانه سرای محله؟ دقیقاً آنجا چه کار می کنید؟

کار از آنجا شروع شد که چند دانش آموز دور هم جمع شدیم و شروع کردیم به معرفی آثار استادان بزرگ و کتاب هایشان را به مردم امانت می دادیم. بعد کار گسترش پیدا کرد و رسید به انتشار چندین و چند نشریه، کارگاه های آموزشی - دینی با حضور استادان و چاپ چند جلد کتاب.

■ تا حالا کسی به شما نگفته است، شما را چه به کار فرهنگی کردن؟ جواب شما در پاسخ چیست؟

تا دلتان بخواهد گفته اند! افراد این طوری زیاده اند. اما برای تکان دادن سنگ های بزرگ، اول باید سنگ ریزه های اطرافش را جمع کرد. معمولاً جواب ما به این افراد این است که: «کاری که خیلی از بزرگ ترها نتوانستند یا وقت نکردند کامل و درست انجام بدهند، ما می توانیم به طور کامل انجام بدهیم».

■ به نظر شما انسان موفق کیست؟ شما دوست دارید به کجا برسید و چه کار کنید؟

علامه جعفری (ره) تعریف زیبایی از انسان موفق در کتابشان دارند: «انسانی که با آگاهی از ارزش ها، اصول و هویت و نیز با آزادی شکوفا شده است، به اختیار خود بهترین راه را انتخاب می کند».

خلاصه یعنی زندگی علمی... برای هر کاری که انجام می دهید، یک توضیح و توجیه

علمی - مذهبی دارید... برای هر رفتار و هر منش و هر فکر و...

■ در آن همه پیچ و خم پژوهش کردن... و تقریباً آن سی و چند منبعی که برای پژوهستان مطالعه کردید، چیزی به درد خودتان خورد؟ منظورم این است که جدا از جشنواره خوارزمی، پژوهش کردن چه ثمره ای برای خود امین شهبازی داشته است؟

واقعیتش همش به درد خودم خورد فقط. توی این راه با افراد ارزشمندی آشنا شدم و افتخار داشتم کتابها و مقالات استنادی چون علامه جعفری را مطالعه کنم. شاید ورق به ورق که می گذشت، من هم عوض می شدم و با فهمی عمیق تر و اصیل تر ادامه می دادم و معنای واقعی علم و کلی چیزهای دیگر را درک می کردم.

■ توصیه ای برای دانش آموزای دیگر دارید؟

اگر قصد دارید این حس که «باید خیلی بیشتر بفهمم» را تجربه کنید، پژوهش بهترین گزینه است. پژوهش درهای زیادی را به روی شما باز می کند. خلاصه توصیه می کنم: «به سمت زندگی علمی حرکت کنید».

■ مطلب دیگری هم برای گفتن دارید؟

نه! برای همه آرزوی توفیق و سرافرازی دارم.

■ الان وقت نماز است. اجازه هست از نمازخانه مدرسه شما استفاده کنیم؟

حتماً! اتفاقاً قصد داشتیم پیشنهاد بدهم.

قدمتان سرچشم!

کلید حل معما

باور کنید حتی اگه درس هم نخونیم، آب از آب تگون نمی خوره... اما واقعاً هدف ما چیه؟ فقط گرفتن نمره ۲۰ یا اینکه علمی رو یاد بگیریم و فردا روزی بشیم کمک کشورمون؟ شاید خیلی از هم سن های من فکر کنن که چون الان درس های آکادمیک مدرسه به دردشون نخورده، علم فایده ای نداره. اما کلید حل معما همین پژوهشه! تو پژوهش هر چی رو که یاد می گیریم، مفهومش در وجود ما عمیق می شه و می تونیم تو صحبت ها، مقالات و زندگی مون ازشون استفاده کنیم. در واقع برگ برگ پژوهش کردن نگاه و انگیزه ای به زندگی می ده که لذتی وصف نشدنی داره.

دستگاه سؤال بر انگیز

شبکه زرد

عطا پناهی
تصویرگر: مهیار چاره جوی





هیچ گونه عوارضی ندارد



دستگاه سؤال خوان زرد وزن کمتری دارد



بعد خودتان را به کیف معلم که سؤال ها درون آن است نزدیک کنید



سپس به جایی توی کیف یا جیبتون پنهانش کنید



ابتدا آن را روشن می کنید



تعجب نکنید! بله! همه سؤال ها این جاست



حالا دستگاه را به رایانه وصل کنید



کات! خوب بود. بچه ها خسته نباشید

من برم درس بخونم. فردا صبح زود امتحان دارم

گفت‌وگو با محمدطاهر شیخ‌زاده

پسری با دو آرمان

شاید باور نکنید، اما امروز در همین صفحه شما شاهد مصاحبه‌ی مجله با کارگردان جوانی هستید که رضا عطاران، علی صادقی و شقایق فراهانی در فیلمش بازی می‌کنند! محمدطاهر شیخ‌زاده، متولد ۱۳۷۵ در شهرستان «پیران‌شهر» آذربایجان غربی است. برای سؤال آغازین مصاحبه‌ی این هفته، می‌خواهیم حدس بزنید کدام‌یک از گزینه‌های زیر از زبان او بیان شده است؟

الف. بازیگران مورد علاقه من برد پیت و جانی دپ هستند.

ب. جانی دپ و برد پیت را نمی‌شناسم.

ج. اگر جانی دپ عاقل باشد، در فیلم من بازی می‌کند.

د. من از بازیگران خارجی، به خصوص جانی دپ و برد پیت خوشم نمی‌آید.

پاسخ این سؤال را در ادامه مصاحبه جست‌وجو کنید.



یکی بود. من زمانی که آرمان ۲ را می‌ساختم، تصمیم داشتم آرمان ۱ را ارتقا داده باشم. کار را سه‌بعدی کردم و... با این حال هشت ماه طول کشید.

■ چه قدر به کار گروهی اعتقاد دارید؟
من، رضا ابراهیمی و مهران عابد بصیری که تدوین و صداگذاری کار را به عهده داشتند، حدوداً سه سال است که با هم کار می‌کنیم. بالاخره سرعت کار گروهی بالاتر است. ساخت یک کار با همان کیفیت قطعاً وقت بیشتری از یک نفر تنها می‌گیرد. البته باز هم باید اضافه کنم که ما حتی اگر بخواهیم گروهی کار کنیم هم برای پیدا کردن گروه مشکل داریم. مثلاً سال گذشته هیچ کس حاضر نشد در فیلمی که قرار بود بسازیم، بازی کند.

■ چه قدر اهل مطالعه‌اید؟
کم! قبل از دبیرستان بیشتر کتاب می‌خواندم، اما حالا شاید فقط اخبار و رویدادها را در اینترنت دنبال می‌کنم، آن هم برای گرفتن ایده.

■ بهترین انیمیشن‌هایی که دیده‌اید، کدام انیمیشن‌ها بودند؟
رنگو، آپ و تهران ۱۵۰۰.

■ قرار است کی چنین کارهایی بسازید؟
با این امکانات هیچ‌وقت! باور نمی‌کنید، اما ما واقعاً برای پیدا کردن یک میکروفون به هزار مشکل برخوردیم. برای ساختن انیمیشن‌هایی

در کنارشان هم هنر را ادامه داد.

■ خب برگردیم سراغ انیمیشن. اصلاً چه طور وارد فضای رشد شدید؟

راستش اینجا اطلاع‌رسانی چندان خوب نبود. کار من در مسابقات کشوری پرسش مهر اول شد و بعد خودشان آن را به رشد هم ارائه دادند. پرسش مهر را هم خودم از طریق اینترنت فهمیدم. البته خیلی هم تقصیر مدرسه نیست. یعنی اگر اطلاع‌رسانی می‌کردند هم کسی داوطلب نبود. اینجا من تنها کسی هستم که برای جشنواره‌ها کار می‌فرستد. یعنی تا سال ۱۳۹۲ که فقط من بودم، در کل پیرانشهر!

■ پس کار کردن با این همه نرم‌افزار تخصصی را از کجا یاد گرفتید؟
عمومی دارم که رایانه خوانده و خیلی در زمینه ساخت انیمیشن همراهم بود.

■ و حالا هم که خودتان برای بقیه کلاس آموزشی گذاشته‌اید. از این راه درآمدی هم دارید؟

نه، درآمد ندارم، اما این‌طوری تلاش می‌کنم تا بلکه بقیه هم به انیمیشن‌سازی علاقه پیدا کنند.

■ چه قدر طول کشید تا «آرمان ۲» را تمام کنید؟

تقریباً هشت ماه. انیمیشن ساختن کار وقت‌گیری است. داستان‌های آرمان ۱ و ۲

■ آقای شیخ‌زاده شما در چه خانواده‌ای زندگی کرده‌اید؟ آیا فضای زندگی‌تان از اول فضایی هنری بود؟

خانواده ما تحصیل کرده بودند، اما نه در زمینه هنر. رشته خود من هم هنر نیست، اما کنکور هنر می‌دهم.

■ رسیدن هم‌زمان به دو رشته کار را سخت نمی‌کند؟

سخت می‌کند، اما چاره‌ای نبود، شهر ما هنرستان نداشت. من روزی هفت هشت ساعت درس‌های تخصصی و عمومی می‌خوانم و در عین حال سعی می‌کنم از کنکور هنر هم عقب نمانم.

■ پس اولویت مطالعه‌تان برای رشته تجربی است؟

بله، به هر حال من تا اینجا چند سال برای این رشته تلاش کرده‌ام. این‌طوری خیالم راحت‌تر است. دوست ندارم از تجربی رانده و از هنر مانده بشوم!

■ و اگر خدای ناکرده به هر دلیلی، یک هزارم درصد در هیچ‌کدام قبول نشدید؟
سال بعد فقط هنر می‌خوانم، اختصاصی.

■ اگر هر دو رشته را قبول شدید چه طور؟

پزشکی و زیرمجموعه‌هایش و سوسه‌انگیزترند و خانواده‌ام را بیشتر راضی می‌کنند و می‌شود



محمدطاهر شیخزاده برنده تندیس زرین بهترین انیمیشن از جشنواره رشد در سال ۱۳۹۲، انیمیشن «آرمان ۲» را ساخت و چهار سال است که در جشنواره‌های شهرستان، استان و کشور رتبه می‌آورد. فیلم «کفش‌های قرمز» محمدطاهر در جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه آسیایی سئول در کره جنوبی هم شرکت داده شد. شاید هدف اصلی این مصاحبه یادآوری این نکته باشد که باید برای بعضی از استعدادهای دانش‌آموزی امکانات بیشتری صرف کرد.

دارالکارتون / مهدی ولی‌زاده



در جست و جوی نمو

اصل درسی که از انیمیشن در جست‌وجوی نمو گرفتم، به متن اصلی و اتفاقاتی که داستان را رو به جلو می‌برد هیچ ربطی ندارد. در واقع من از یک تکه بی‌ربط فیلم بیشتر از اتفاقات اصلی‌اش درس گرفتم. این تکه همان قسمت کوتاهی بود که دو ماهی غریبه وقتی پدر نمو را دیدند به او گفتند: «هی پسر! تو دلک ماهی هستی، یه جوک بگو.» و درست در این لحظه پدر نمو بی‌مزه‌ترین و تنها جوکی را که بلد بود گفت و خب نتیجه را هم که خودتان می‌دانید.

در واقع چیزی که می‌خواهم بگویم این است که «هیچ وقت از روی ظاهر کسی در موردش قضاوت نکنید!» شاید پدر نمو یک دلک ماهی بود، ولی دلیل نمی‌شود که بتواند دلک خوبی باشد. برای مثال، شاید من هیکل درشتی داشته باشم، ولی دلیل نمی‌شود که بتوانم یک کاناپه را بلند کنم. این را به پدرم هم بگوئید که کاناپه را نیندازد روی دوش من و بگوید: «هیکل گنده کردی برا همین روزا دیگه» من همین که می‌توانم وزن لباس‌های تنم را تحمل کنم خودش هنر است. پس در واقع بیایید برای اینکه اطرافیانمان را بشناسیم، جدای چهره‌شان، بیشتر به رفتارها و صحبت‌هایشان گوش کنیم. یادتان باشد هر دلک ماهی‌ای حتماً دلک نیست!

مثل آپ و رنگو امکانات بیشتری نسبت به همین چند نرم‌افزار ابتدایی که کار با آن‌ها را یاد گرفته‌ام، لازم است.

■ جدا از انیمیشن، جدیداً چند وقت است که فیلم هم می‌سازید. برای ساختن یک فیلم خوب چند سال بعد آماده‌اید؟ آن‌قدر فیلم می‌سازم تا هم به اکران برسم و هم اسکار. واقعاً برای فیلم ساختن سال مشخصی ندارم. سعی می‌کنم هر سال لااقل یک کار را آماده کنم. انیمیشن‌سازی را هم کنار نمی‌گذارم. مثلاً اگر فیلم‌ساز هم بشوم، باز برای جلوه‌های ویژه به انیمیشن نیاز دارم. فقط فکر می‌کنم در زمینه فیلم‌سازی موفق‌تر از انیمیشن‌سازی خواهم بود.

■ موضوع اولین فیلم موفق‌تان که قرار است اکرانش کنید، چیست و نقش اصلی این فیلم چه کسی است؟

جنایت‌های انسان‌ها نسبت به هم، در هر جای دنیا؛ مثل عراق و افغانستان. برد پیت و جانی دپ.

■ چه توجیهی برای راضی کردن امثال برد پیت برای بازی در کارهایتان دارید؟ جانی دپ و برد پیت اگر عاقل باشند، بدون توجیه هم بازی برای فیلم مرا رد نمی‌کنند. اما اگر رد کردند، اصراری نیست، شاید دلشان نخواست یک کمی انسان‌دوستانه برخورد کنند!

آیا لینوکس می‌تواند روزی جای
ویندوز را بگیرد؟

پنگوئن پشت پنجره

جنبش منبع باز انقلابی بود تا درهای بسته پیشرفت و خلاقیت را برای همگان باز کند و این امکان را به شکلی جهانی فراهم سازد که هر کسی در هر جایی از این کره خاکی بتواند با دسترسی به منبع داده‌ها و اطلاعات آن را بومی کند و با نیازهای خویش هم‌گام سازد. از این دست منابع می‌توان به «سیستم عامل لینوکس» اشاره کرد که در ادامه به نحوه ظهور و ارتقای آن می‌پردازیم.

نمی‌دهم که آن را انجام دهیم! لینوس (torvalds@kruuna.helsinki.fi).

پ. ن: بله این نرم‌افزار آزاد است. البته قابل انتقال بر روی انواع دیگر رایانه نیست. این همه چیزی است که من دارم!

لینوکس، برخلاف مینیکس، یک سیستم عامل ساده نوشته شده توسط پروفیسور اندرو تننبام بود که برای آموزش طراحی سیستم عامل به کار می‌رفت و در سپتامبر ۱۹۹۱ در اینترنت منتشر شد. دومین نسخه آن به فاصله کمی در اکتبر همان سال انتشار یافت. از آن پس هزاران برنامه‌نویس و هکر در سراسر دنیا در این پروژه شرکت کردند.

«پنگوئن تاکس» نشانه و مایه خوش‌شانسی هسته لینوکس است. لینوس توروالدز، مالک علامت تجاری لینوکس است که به‌عنوان «نرم‌افزار سیستم عامل رایانه برای تسهیل در

متن پیام او چنین بود: «درود به هر کس که آن بیرون از مینیکس استفاده می‌کند. من هم‌اکنون روی سیستم عاملی آزاد کار می‌کنم. البته فقط برای سرگرمی؛ مانند پروژه گنو بزرگ و حرفه‌ای نیست. از ماه آوریل کار را آغاز کرده‌ام و هم‌اکنون این سیستم عامل آماده است و کار می‌کند. دوست دارم از دیدگاه دیگران در مورد سیستم عاملم باخبر شوم. چه آنان که مینیکس را دوست دارند و چه آنان که دوست ندارند. چرا که سیستم عامل من تا حدی شبیه به مینیکس است.

در حال حاضر «bash» و «gcc» را روی آن نصب کرده‌ام و چیزهای دیگر که به‌نظر می‌رسد همه درست کار می‌کنند. این بدان معناست که طی چند ماه آینده چیز به دردیخوری فراهم خواهیم کرد و دوست دارم بدانم مردم بیشتر به چه امکاناتی نیاز دارند. به هر پیشنهاد و نظری خوشامد می‌گوییم، اما قول

در سال ۱۹۸۳ میلادی ریچارد استالمن رئیس بنیاد نرم‌افزارهای آزاد، «پروژه گنو» (GNU) را آغاز کرد. این پروژه یک جنبش نرم‌افزاری محسوب می‌شود و برنامه‌نویسان از سراسر جهان با یکدیگر در آن همکاری می‌کنند. در آن زمان بیشتر ابزارهای پروژه گنو با زبان برنامه‌نویسی سی و اسمبلی نوشته و آماده کار شده بود و تنها یک هسته مرکزی منبع باز برای اجرای آن‌ها نیاز بود. کار در پروژه گنو به سمت طراحی یک هسته مناسب متمرکز شد، اما به‌نظر می‌رسید برای تهیه آن حداقل چند سال دیگر زمان باید صرف شود.

سرانجام در ۲۵ اوت سال ۱۹۹۱ در ساعت ۵:۲۰ (به قوت گرینویچ) پیامی تاریخی به گروه خبری «comp.os.minix» از طرف لینوس توروالدز ارسال شد. او یک دانشجوی فنلاندی بود که آن زمان در «دانشگاه هلسینکی» درس می‌خواند.



محاسن

● ثبات سیستم: Linux OS

بسیار باثبات است و خیلی با مشکل روبه‌رو نمی‌شود. در نتیجه به اصطلاح دیر هنگ می‌کند. همین نکته آن را به یک سیستم عامل محبوب تبدیل کرده است.

● امنیت: بیشتر ویروس‌ها برای ویندوز ساخته می‌شوند و برای همین در لینوکس احتیاجی به آنتی‌ویروس نداریم و امنیت بالایی دارد.

● نرم‌افزارها: نرم‌افزارهای ویندوز تحت لینوکس اجرا نمی‌شوند و با برنامه‌های کمکی تنها می‌توان بعضی از آنان را مورد استفاده قرار داد. برای همین برنامه‌های بسیاری برای لینوکس ساخته شده‌اند که در مقابله با رقیبان خود هم بسیار خوب عمل می‌کنند.

● توزیع‌های متفاوت لینوکس:

برخلاف ویندوز، لینوکس در توزیع‌های متفاوتی ارائه شده است. چون لینوکس کد باز است «kernel» یا هسته اصلی را در اختیار همه قرار می‌دهد. عده‌ای از برنامه‌نویسان و دانشجویان روی آن کار می‌کنند و توزیعی از لینوکس را به‌وجود می‌آورند که دارای خصوصیات منحصر به فردی است و در مقایسه با نسخه‌های قبلی بسیار بهتر، کارآمدتر و کم مشکل‌تر است.

تغییر است و همین‌طور که نگارش‌های تازه‌تری از لینوکس روی اینترنت و یا قفسه فروشگاه‌ها عرضه می‌شود که به «distros» یا «distribution» (توزیع) مشهورند، هم جامعه منبع باز و هم ناشران لینوکس برای بهتر کردن کاربرد و سازگاری این سیستم عامل در تلاش‌اند.

در نتیجه، لینوکس خیز تازه‌ای را به امید جذب بیشتر رایانه‌های رومیزی برداشته است که این پرسش را به ذهن متبادر می‌کند که آیا نصب لینوکس و استفاده از آن برای یک کاربر با معلومات متوسط، به اندازه کافی آسان شده است یا نه. اگر این‌طور است، آیا لینوکس می‌تواند جایگزینی مناسب برای ویندوز باشد؟

در میان توزیع‌های متفاوتی که از لینوکس وجود دارد، به ترتیب محبوبیت می‌توان به این نسخه‌ها اشاره کرد:

فدورا، دبیان، اوبونتو، پارسیکس (توسط طراحی ایرانی به نام آقای باغومیان برای لپ‌تاپ و رایانه‌های شخصی تهیه شد و بین ایرانیان به دلیل پشتیبانی مناسب از فارسی‌نویسی بسیار طرف‌دار دارد).

استفاده و عملیات رایانه» به ثبت رسیده است.

از ویندوز به لینوکس

مدتی است که سیستم عامل لینوکس طرفدارانی برای خود دست و پا کرده است که به‌دنبال راه‌حلی ارزان‌تر و قابل اعتمادتر نسبت به راه‌حل «مایکروسافت» برای سرورهای خود بوده‌اند. با آنکه لینوکس برای رایانه‌های رومیزی نیز قابل دسترس است، اما پشتیبانی محدود درایور و کاربرپسندی ضعیف باعث شده است که کاربران رایانه‌های شخصی کمتر به استفاده از این سیستم عامل تمایل پیدا کنند. با این حال همه چیز در حال



Windows
Profes

معایب

● از زبان فارسی پشتیبانی قابل قبولی نمی‌کند.

● در اجرای برنامه‌های سه بعدی، از جمله بازی‌ها، عملکرد بسیار نامناسبی دارد.

● یادگیری آن مدت زیادی وقت می‌برد و از نظر بسیاری از کاربران، یادگیری یک سیستم عامل جدید در حالی که آن‌ها نیازهایشان را با ویندوز برطرف می‌کنند، منطقی نیست.

● سخت‌افزارها، مثل کارت گرافیک و مودم، به‌صورت خودکار نصب نمی‌شوند که این کار هم نیاز به تخصص کافی دارد.

● از نظر نرم‌افزارهای امنیتی کمبود

وجود دارد. هرچند همیشه از امنیت بالای لینوکس صحبت می‌شود، اما اگر خدای نکرده یک ویروس یا کرم با درجه خطر بالا ظهور کند، آن وقت باید صبر کنید تا خود شرکت ارائه‌کننده، اصلاحیه‌ای را عرضه کند و آمیدی به شرکت‌های معتبر امنیتی مثل «سیمانتک» یا «مک‌آفی» نیست.

● تعداد ارائه‌کننده‌های لینوکس و تفاوت‌های نسبتاً زیاد میان آن‌ها و نحوه نصبشان نیز بر مشکلات کاربران می‌افزاید و سردرگمی بیشتر کاربران را در پی دارد.

زندگی بومرنگ است

تفریح و خندیدن و بامزه بودن خوب است، اما به چه قیمتی؟
فکرش را بکنید، برای این که من شاد باشم، دوستم آسیب
ببیند و دیگر دلش نخواهد که ریخت و قیافه مرا ببیند!
پس من با آزار رساندن، برای چند دقیقه خندیده‌ام و
در برابر، یک دوست را از دست داده‌ام! این معامله اصلاً
به صرفه نیست.





باید به فکری بکنم
چرا هیچ کس جوابمو
نمی‌ده



اصلاً حرفشو نزن

می‌شه
این مسئله رو ...



دوباره چه نقشه‌ای تو
اون کلت هست؟!

برق مینیاتوری

یکی از بهترین و پاک‌ترین شیوه‌های تولید جریان برق، به خدمت گرفتن انرژی موجود در اتم‌هاست. بیش از نیم قرن است که از انرژی اتمی استفاده می‌شود. اگر درست و هوشمندانه استفاده شود، یکی از بهترین نعمت‌هایی است که خداوند در اختیار بشر قرار داده است. اما بی‌احتیاطی در استفاده از آن می‌تواند به محیط‌زیست و انسان‌ها آسیب بزند.

شکافت

هسته اتم
اورانیوم ۲۳۵

نوترون
نوترون

هسته برخی از اتم‌ها نظیر اورانیوم ۲۳۵ این قابلیت را دارد که پس از بمباران نوترونی بشکافت. در اثر این شکافت حجم زیادی از انرژی و نوترون‌های جدید آزاد می‌شود که موجب شکافت اتم‌های دیگر می‌شوند و انرژی بیشتری آزاد می‌کنند. به این شکافت‌های متوالی و آزادسازی پی‌درپی انرژی «واکنش زنجیره‌ای» می‌گویند.

نوترون

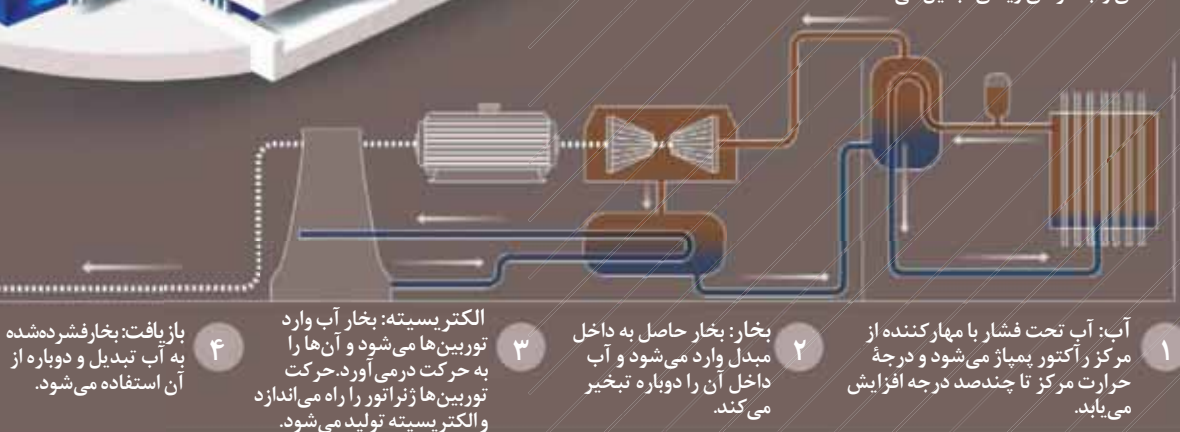
مهارکننده

انرژی
هسته اتم
اورانیوم ۲۳۵

برای شکافتن هسته، لازم است نوترون‌ها با سرعتی زیاد به هسته برخورد کنند. به این منظور از یک محیط مهارکننده نظیر آب، آب سنگین، گرافیت یا نظایر آن استفاده می‌شود.

تولید انرژی

هدف اصلی از شکافت هسته، تولید بخار گرم برای به کار انداختن توربین‌های ژنراتور الکتریکی است. رآکتورها انرژی هسته‌ای را به گرمای زیادی تبدیل می‌کنند.



اورانیوم

در طبیعت، اورانیوم با سایر مواد معدنی مخلوط است. فقط ۷ درصد از اورانیوم، ایزوتوپ اورانیوم ۲۳۵ است که در تولید انرژی هسته‌ای به کار می‌رود. برای استفاده، نسبت اورانیوم ۲۳۵ باید ۳ تا ۵ درصد افزایش پیدا کند. به این فرایند «غنی سازی» گفته می‌شود.

۱ پس از یک سلسله فعل و انفعالی، ماده‌ای تولید می‌شود که به آن «کیک زرد» می‌گویند. ۸۰ درصد کیک زرد اورانیوم است.

۲ در طول تغییر و تبدیل، ابتدا اورانیوم «تترا فلوراید» (UF_4) به دست می‌آید و سپس اورانیوم «هگزا فلوراید» (UF_6) تولید می‌شود.

۳ اورانیوم هگزا فلوراید داخل یک دستگاه گریز از مرکز مکرر چرخ می‌شود تا غلظت اورانیوم ۲۳۵ دلخواه به دست آید.

۴ اورانیوم غنی شده که به صورت گاز در آمده است، دوباره جامد می‌شود.

۵ در مرحله فشرده سازی، گلوله‌های اورانیوم غنی شده که باید در نیروگاه‌های هسته‌ای به عنوان سوخت مصرف شوند، تولید می‌شوند.

۶ این گلوله‌ها داخل میل‌های توخالی به نام «میله سوخت» قرار می‌گیرند و سپس در هسته رآکتور چارداک می‌شود.

میله سوخت

گلوله اورانیوم

جرثقیل متحرک

این جرثقیل با چابک کردن سیستم، مجدداً رآکتورها را سوخت‌گیری و آماده می‌کند.

هسته رآکتور

هسته رآکتور مخزن سوخت رادیواکتیو و محل وقوع واکنش هسته‌ای است.

جداکننده‌ها

وظیفه آن‌ها جدا کردن آب از بخار است.

بخار به سمت توربین‌ها حرکت می‌کند.

لوله آب گرم

لوله آب سرد

پمپ

وظیفه گردش مایعات در دستگاه را به عهده دارد.

۴۳۶

عدد نیروگاه هسته‌ای فعال در دنیا بیش از ۳۰ نیروگاه نیز در حال ساخت هستند.

۴

چابک جایی: قبل از انتقال الکتریسیت، یک ترانسفورماتور ولتاژ برق را بالا می‌برد.

ولادت امام حسن عسگری (ع)

۹ بهمن ماه

ابومحمد حسن بن علی (ع)

یازدهمین امام شیعیان

نام: حسن

لقب: عسگری، سراج، ابن رضا

کنیه: ابومحمد

پدر: امام هادی (ع)

مادر: سوسن، زنی دانشمند و

با ایمان

مدت عمر: ۲۸ سال

مدت امامت: ۶ سال

مرقد مطهر: شهر سامرا

۲۳۲ هـ ق

تولد در شهر مدینه، ۸ ربیع الثانی و

به روایتی (۲۴ ربیع الاول)

۲۳۳ هـ ق

رفتن به سامرا، همراه با پدر

۲۴۸ هـ ق

به حکومت رسیدن مستعین عباسی

از عموزاده‌های متوکل عباسی

۲۵۲ هـ ق

بر کناری مستعین و به حکومت

رسیدن معتز عباسی

۲۵۴ هـ ق

شهادت امام هادی (ع) به دستور

معتز عباسی و آغاز امامت امام

حسن عسگری

۲۵۵ هـ ق

تولد فرزندان حضرت مهدی (عج)،

در ۱۵ شعبان

۲۵۶ هـ ق

به حکومت رسیدن معتمد عباسی،

پانزدهمین خلیفه عباسی

۲۶۰ هـ ق

شهادت امام حسن عسگری (ع)

در ۸ ربیع الاول به دستور معتمد

عباسی و آغاز غیبت صغری امام

زمان (عج)

امام حسن عسگری (ع) می‌فرمایند:

چه بد است آن بنده‌ای که دو

چهره و دو زبان دارد: در حضور

برادرش او را می‌ستاید و پشت

سر از او بد می‌گوید؛ اگر به او عطا

شود، حسد می‌برد و اگر گرفتارش

بیند، او را رها می‌سازد.

صدای انقلاب

حالا حکومت نظامی هم شده بود حکومت مردمی. همه‌جا دست خود مردم بود. سرتاسر خیابان آذربایجان مردم ریخته بودند بیرون و با شلنگ، آب می‌پاشیدند و جارو می‌کردند. در و دیوار را تمیز می‌کردند و آشغال‌ها را جمع می‌کردند. خیابان و میدان آزادی تا خود فرودگاه را کرده‌بودند مثل دسته گل. کف خیابان‌ها مثل آینه می‌درخشید. قرار بود صبح روز بعد آقا برسند فرودگاه؛ آن‌هم بعد از ۱۴ سال تبعید.

دوشنبه ۱۶ بهمن ۱۳۵۷

مردم با گل و اشک و شعار به استقبال ارتشیان می‌روند. جمعی از تیمساران ارتش در حال فراهم کردن مقدمات اجرای طرحی با حمایت مستقیم آمریکا برای دستگیری امام و کشتن مردم هستند. اعضای «شورای انقلاب»، آیت‌الله دکتر بهشتی، آیت‌الله مطهری و مهندس بازرگان با تماس‌های مداوم با فرماندهان ارتش سعی می‌کنند ارتش را بدون خون‌ریزی، با ملت متحد کنند. گروه‌های مختلف مردم و جمعی از نزدیکان امام در سالن مدرسه علوی اجتماع کرده‌اند. آیت‌الله هاشمی رفسنجانی حکم نخست‌وزیری مهندس مهدی بازرگان را قرائت می‌کند.

پنج شنبه ۱۹ بهمن ۱۳۵۷

عده زیادی از همافران و افراد نیروی هوایی با لباس‌های فرم نظامی و در میان حیرت مردم به مدرسه علوی می‌آیند و با امام خمینی بیعت می‌کنند. دولت بختیار برای حفظ قدرت و ترس از گسترش حاکمیت انقلاب توسط دولت بازرگان، همان شب به پادگان نیروی هوایی حمله می‌کند. مردم از این حادثه مطلع می‌شوند و برای حمایت از همافران به سمت پادگان نیروی هوایی در خیابان پیروزی تظاهرات می‌کنند.

پنج‌شنبه ۱۲ بهمن ۱۳۵۷

آقا ساعت نه و نیم می‌آید فرودگاه و بعد از فرودگاه به دانشگاه می‌رود. آنجا بناست صحبت کند. مردم کپ تا کپ ایستاده‌اند. سر درخت‌ها، سر در مغازه‌ها، سر بام‌ها همه‌جا نشسته و ایستاده، جا گرفته‌اند. از دارو درخت و در و دیوار آدم می‌ریزد. یکباره چو می‌افتد آقا به طرف بهشت زهرا می‌رود. حالا جمعیت پشت ماشین‌ها می‌رود، جمعیت همین‌طور دنبال امام می‌رود.

جمعه ۱۳ بهمن ۱۳۵۷

امام اینجاست، توی «مدرسه علوی». خیابان‌های منتهی به مدرسه علوی پر شده‌اند از جمعیت. مردم مشتاق دیدار امام آن‌قدر زیادند که خیابان‌های منتهی به مدرسه علوی کپ تا کپ آدم است. مردم فریاد می‌زنند: «ما همه سرباز توایم خمینی، گوش به فرمان توایم خمینی.»





وفات حضرت فاطمه معصومه (ع)

۱۱ بهمن ماه

کیف القرار

دعبل می خواند و یاد خواهر مهاجر جوانت - فاطمه معصومه (ع) - بر موج لرزان اشک هایت می نشیند:

- کیف القرارها و فی السبایا زینب

تدعوا بفرط حراره «یا احمد»

آرامش کجا، قرار و شکیب کجا؟ زینب در اسارت، به آهنگ محزون و بریده بریده، «یا احمد» می گوید: داغدار و زیر تیغ آفتاب؛ داغ در داغ، داغ بر داغ!

خواهرت معصومه را به یاد می آوری که زیر تیغ آفتاب ساوه، برادران شهید مظلومش را می بیند که پاره پاره و بریده بریده بر خاک افتاده اند، معصومه، تنها و سوگوار، بر غربت و مظلومیت آنان مویه می کند: «یارضا» کیف القرار؟ کدام شانه را تاب صبری است، کدام دل را تاب و قرار که یاد دو زینب کند، یکی در قتلگاه عاشورا و باران متواتر تازیانه و زخم زنجیر و طعنه و تمسخر و پایکوبی کوفه و شام، و دیگری در مقتل ساوه و رنج و عسرت هجران و نظاره ستاره ستاره افتاده بر خاک. دعبل می خواند و تو می گری بر عاشورا و زینب، بر ساوه و مظلومه معصومه فاطمه.

گریه کن مولای غریب توس که بی قراران را جز گریه قرار می نیست. تو نیز «یا احمد» بگو تا التهاب و حرارت جان را تسلائی باشد. یا احمد گفتن تو را دو خواهر می شنوند. یا احمد بگو، یارضا! با دعبل بخوان: «کیف القرارها و فی السبایا زینب...»

منبع: غریبان را غریبان می شناسند / محمدرضا سنگری / نوید شیداز / ۱۳۹۲

شنبه ۲۱ بهمن ۱۳۵۷

خیابان می لرزد. مردم غرش کتان و خروشان به طرف میدان امام حسین (ع) می روند؛ به طرف پادگان نیروی هوایی. همانجا که خبر رسیده بود لشکر گارد به همافران هوایی حمله کرده است. فرماندار نظامی تهران ساعات حکومت نظامی را افزایش می دهد. امام خمینی (ره) حکومت نظامی را ملغی اعلام می کند. جنگ خیابانی در تهران اوج بیشتری پیدا می کند. ده ها هزار تن از مردم در خیابان ها، پشت کیسه های شن و خاک سنگر گرفته اند. مردم به مراکز نظامی حمله می کنند.

یکشنبه ۲۲ بهمن ۱۳۵۷

«توجه، توجه! ... این صدای انقلاب ملت ایران است!...» فریاد شادی از تمام خاک ایران بر می خیزد. آخرین سلسله پادشاهی ایران، سرانجام سقوط می کند. ساعت ۱۰:۳۰ دقیقه صبح است. «شورای عالی ارتش» با شرکت رئیس ستاد، وزیر جنگ و اکثر فرماندهان تشکیل جلسه می دهد. پس از مذاکرات بسیار، شورا طی اعلامیه ای بی طرفی ارتش را اعلام می کند. رادیو و تلویزیون به تصرف مردم در می آید.

باورهای هم‌رنگ

ارزش‌های اجتماعی سال‌ها طول می‌کشد تا ساخته شوند و شکل بگیرند. وقتی باورهای شخصی افراد هم‌سو شوند، ارزش‌های جمعی ساخته می‌شوند. تصویر عزاداری امام حسین علیه‌السلام را ملاحظه کنید: برای شرکت در مراسم عزاداری، کسی اعلام نمی‌کند که افراد چه لباسی بپوشند، اما عزاداران به‌خاطر باور و اعتقادی که دارند، لباس عزا بر تن می‌کنند.



تظاهرات در میدان انقلاب اسلامی، ۱۳۵۷



این تصویر مربوط به راه پیمایی های سال ۱۳۵۷ برای تشکیل جمهوری اسلامی است. به لباس این افراد دقت کنید: پوشش افراد شرکت کننده، برگرفته از اندیشه و باورشان است. آنان هدف بزرگی را در این گردهمایی ملی دنبال می کنند.



این تصویر مربوط به راه پیمایی روز دانش آموز است که روز ۱۳ آبان هر سال برگزار می شود: لباس های یک رنگ و یک شکل چه معنایی دارند؟

برای داشتن این جامعه سالم با ارزش های خوب انسانی، تمام اعضای آن نقش جدی دارند. نقش شما در تشکیل این باورها و ارزش ها چقدر است؟ فکر می کنید چند سال طول می کشد تا سهم هم سن و سالان شما در این ارزش ها و باورهای خوب انسانی در جامعه روشن شود؟

اختلالات یا مشکلات خواب

چالش با بالش

– هی مراقب باش، داری می‌روی زیر ماشین! (اما راه رفتن با چشمانی باز ادامه دارد.)

توی فیلم‌ها بارها و بارها دیده‌ایم که یکی از نقش‌ها توی خواب راه می‌رود و تازه اتفاقات مهمی را هم به‌وجود می‌آورد. اما شاید نشنیده باشید که نوعی اختلال وجود دارد که در اثر آن، فرد یکمرتبه به خواب می‌رود. حتی اگر ایستاده باشد. مثل اینکه بیهوش شده است، یکباره می‌افتد. به این اختلال «نارکولپسی» می‌گویند. البته این مورد جزو اختلالات شدید خواب است، ولی هر کدام از ما در زندگی روزانه، مشکلات خواب را تجربه کرده‌ایم؛ مثل بی‌خوابی یا پرخوابی، دیدن کابوس و پریدن از خواب. ببینیم اختلالات یا مشکلات خواب کدام‌ها هستند و برای داشتن خواب راحت چه باید انجام دهیم.

مراحل خواب

خواب دو مرحله دارد: «مرحله حرکات سریع چشم» (REM) و «مرحله بدون حرکات سریع چشم» (NREM). خواب در مرحله REM یا خواب همراه با رویا، آن مرحله از خواب است که در آن مغز فعال است. اما مرحله NREM مرحله آرام یا پرسایش خواب است. مراحل خواب از NREM به REM به‌طور پیوسته تکرار می‌شوند. هر چرخه خواب حدود ۹۰ دقیقه طول می‌کشد و چهار تا شش بار در طول یک خواب هفت یا هشت ساعته تکرار می‌شود. انواع اختلالات رایج خواب یا الگوهای خواب غیرطبیعی را، بدون توجه به عامل ایجادکننده آن‌ها، می‌توان به این ترتیب طبقه‌بندی کرد: بی‌خوابی (Insomnia):

بی‌خوابی شایع‌ترین نوع شکایت از خواب است. ما نمی‌توانیم بی‌خوابی را به‌صورت مفید، بر حسب تعداد ساعت‌های خواب، تعریف کنیم. شکایت از بی‌خوابی اشاره دارد به اینکه فرد روز بعد احساس می‌کند که خوب استراحت نکرده است. طبق این تعریف، تقریباً یک سوم تمام بزرگسالان گاهی دچار بی‌خوابی می‌شوند. گاهی افراد به‌دلیل سر و صدا، نگرانی‌ها، سوء هاضمه، دمای آزارنده، استفاده از کافئین، و مسائل دیگر، مشکل خوابیدن پیدا می‌کنند. اصطلاح «خواب‌آلودگی» را باید برای بیمارانی به کار برد که از میل دائم به خواب و استعداد قابل اثبات آشکار برای خواب ناگهانی در حال بیداری شکایت می‌کنند، آن‌ها دچار حملات خواب

هستند و قادر به بیدار ماندن نیستند. شکایت از پرخوابی به نسبت بی‌خوابی شیوع کمتری دارد.

پرخوابی گذرا و موقعیتی: دشواری در بیدار ماندن و میل به ماندن طولانی در رخت‌خواب یا با استفاده از هر فرصت کوتاه برای رفتن به رخت‌خواب به‌منظور چرت زدن.

اختلالات خواب مربوط به تنفس: به‌طور کل، یکی از علت‌های بی‌خوابی، وقفه تنفسی در خواب است. خیلی از افراد مبتلا به وقفه تنفسی در خواب ممکن است به مدت نیم دقیقه یا طولانی‌تر نتوانند نفس بکشند و بعد از خواب بیدار شوند و برای تنفس تقلا کنند. آن‌ها در طول روز بعد احساس خواب‌آلودگی می‌کنند و ممکن است سردرد داشته باشند.

خواب‌گردی: معمولاً خواب‌گردی با چشم باز و هماهنگی نسبی دستگاه‌های حسی و حرکتی صورت می‌گیرد که در کودکان شایع‌تر از بزرگسالان و در پسران بیش از دختران دیده می‌شود. خواب‌گردی معمولاً در اوایل خواب اتفاق می‌افتد و ربطی به رویا ندارد.

کابوس: علامت اساسی اختلال کابوس، وقوع مکرر رویاهای ترسناک است که به بیداری از خواب می‌انجامد. فرد هنگام



سرگرم کار است و برای به رخت خواب رفتن آمادگی ندارد.

در دوران بلوغ، ساعت بیولوژیک بدن تغییر می‌کند و به نوجوان می‌گوید که شب‌ها دیرتر بخوابد و صبح‌ها دیرتر بلند شود. این تغییر ظاهراً به دلیل آن است که هورمون «ملاتونین» در نوجوانان نسبت به کودکان و بزرگسالان در ساعات دیرتر شب تولید می‌شود.

همین امر به خواب رفتن نوجوانان را دشوارتر می‌سازد. به این پدیده سندروم تأخیر در مراحل خواب گفته می‌شود. این عارضه گرچه بسیار شایع است، اما روی همه نوجوانان اثر نمی‌گذارد.

البته تغییرات ساعت بدن، تنها دلیل مشکل خواب در نوجوانان نیست. متداول‌ترین دلیل بی‌خوابی استرس است، اما دلایل دیگری نظیر ناراحتی‌های جسمی (مثل سردرد، یا گرفتگی بینی به هنگام سرماخوردگی)، مشکلات هیجانی (مثل مشکلات خانوادگی یا ارتباطی)، و حتی محیط خواب (مثل گرم بودن یا سرد بودن یا پر سروصدا بودن اتاق خواب) نیز برای آن وجود دارد.

پزشکان معمولاً نوجوانان را تشویق می‌کنند که با تغییر سبک زندگی، به الگوها و عادت‌های بهتری برای خواب دست یابند. شما احتمالاً می‌دانید که مصرف کافئین می‌تواند شما را بیدار نگه دارد، اما بسیاری از نوجوانان نمی‌دانند که انجام بازی‌های ویدیویی و تماشای تلویزیون قبل از خواب نیز می‌تواند همین اثر را داشته باشد.

حمله خواب را نباید با صرع اشتباه گرفت. کسی که حمله خواب دارد، ناگهان احساس خواب‌آلودگی غیرقابل کنترل می‌کند. این نوع نیاز به خواب، تقریباً ۱۵ دقیقه طول می‌کشد. آن‌گاه شخص از خواب بیدار می‌شود و احساس می‌کند استراحت کرده است. هر چند که حمله خواب تجدید قوا می‌دهد، ولی دوره بسیار خطرناک و ترسناکی است، زیرا به هنگام رانندگی و کار با اشیای برنده مثل مته و اره نیز ممکن است پیش آید.

خواب در نوجوان

اغلب نوجوانان به مقدار کافی خواب ندارند. این امر معمولاً به‌خاطر آن است که بار کاری‌شان زیاد است و آن‌ها برای اینکه به انجام همه برنامه‌هایشان برسند، از خوابشان می‌زنند. اما مشکلات خواب می‌تواند بعضی از نوجوانان را شب‌ها بیدار نگاه دارد؛ با وجود اینکه آن‌ها واقعاً می‌خواهند بخوابند. آن‌ها همچنین در معرض خطر مشکلات هیجانی، نظیر افسردگی، قرار دارند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوجوانان به ۵/۸ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. بنابراین، اگر کسی می‌خواهد صبح ساعت ۶ برای رفتن به مدرسه از خواب بیدار شود، باید شب‌ها ساعت ۹ به رخت‌خواب برود. اما مطالعات نشان می‌دهند که بسیاری از نوجوانان برای این قدر زود خوابیدن مشکل دارند. نه به دلیل آنکه نمی‌خواهند بخوابند، بلکه به‌دلیل اینکه مغزشان به‌طور طبیعی



بیدار شدن کاملاً هشیار می‌شود. رویاهای ترسناک یا انقطاع در خواب به‌علت بیدار شدن موجب ناراحتی قابل ملاحظه فرد یا نارسایی در کارکرد اجتماعی یا شغلی او می‌شود.

سندروم (نشانه‌گان) پاهای بی‌قرار و اختلال حرکت دوره‌ای دست و پا:

کسانی که دچار این وضعیت‌ها باشند، به دلیل حرکت‌های پا (و در موارد کمتری بازو) از خواب می‌پرند و به‌دلیل کمبود خواب، خسته و تحریک‌پذیر می‌شوند. این‌گونه حرکت‌ها غیرارادی‌اند و فرد کنترلی روی آن‌ها ندارد و غالباً از آن‌ها آگاه نیست. اما در سندروم پاهای بی‌قرار، فرد نوعی حس فیزیکی، مثل خارش، سوزش یا جرجز در پاهای خود دارد.

خواب‌آلودگی مفراط (نارکولپسی): این اختلال با خواب‌آلودگی شدید در ساعات روز و حمله خواب همراه است. می‌تواند در هر شرایطی اتفاق بیفتد و معمولاً چند دقیقه طول می‌کشد. گاهی نارکولپسی با کاهش یا فقدان انقباض عضلانی همراه است و سبب می‌شود فرد مبتلا برای چند ثانیه تا چند دقیقه بر زمین بیفتد، در حالی که کاملاً هشیار است. خواب وی به‌طور ناگهانی شروع می‌شود.

۱. Rapid eye movement



پیشنادهایی برای داشتن خواب راحت

- هر روز در وقت معینی از خواب بلند شوید.
- زمان دراز کشیدن در بستر را برای به خواب رفتن کوتاه کنید. اگر خوابتان نمی‌برد، بلند شوید و به کاری مشغول شوید تا احساس کنید خوابتان می‌آید.
- از عصر به بعد نوشیدنی‌های کافئین دار مثل چای، قهوه و نوشابه نخورید.
- از چرت وسط روز بپرهیزید.
- ورزش صبحگاهی را به صورت منظم در برنامه‌تان قرار دهید.
- جلوی تلویزیون ن خوابید. اگر خواب از سرتان نمی‌پرد، رادیو گوش دهید یا مطالعه کنید.
- اگر برایتان امکان دارد، به مدت ۲۰ دقیقه در آب گرم غوطه‌ور شوید یا دوش آب گرم بگیرید.
- در ساعات معینی غذا بخورید. قبل از خواب غذای سنگین میل نکنید.
- از روش‌های آرام سازی، مثل تنفس عمیق، استفاده کنید.
- شرایط خواب را برای خودتان فراهم کنید.

SANDWICH

Open-faced Sandwiches

A variety of colorful sandwiches

 makes 4 servings
 prep 10 mins

12 slices of bread, a mixture of white, whole wheat, and whole grain
1/4 cup mayonnaise
4 tsp Dijon mustard

to serve

hard-boiled egg, peeled and sliced store-bought grilled eggplant mozzarella
lemon slices tomato slices mixed salad leaves cooked shrimp
3 ham slices
salt and freshly ground black pepper

1

lay the bread slices on a work surface. Mix the mayonnaise and mustard together in a bowl and spread on the bread. Cut the egg, eggplant, mozzarella, lemon, and tomato into slices.



2

top each of 3 bread slices with ham, sliced egg and a few salad leaves. Top 3 more slices with equal amounts of the shrimp, lettuce leaves, and a lemon slice. Layer the eggplant, mozzarella, and tomato over the 3 remaining bread slices.

3

transfer to a serving platter and let everyone help themselves.

Reuben Sandwich

 makes 4 sandwiches
 prep 10 mins/cook 8–12 mins

8oz (225g) sauerkraut
8 slices rye bread
1/2 cup store-bought Russian salad dressing
12oz (340g) sliced corned beef
4oz (115g) sliced Swiss cheese
4 tbsp butter

1

rinse the sauerkraut in a colander. Place a plate on top and let drain in the sink for 15 minutes.

2

spread the bread slices with the dressing. Divide the corned beef, Swiss cheese, and sauerkraut over 4 slices. Top each with a bread slice,

dressing side down.

3

melt 1 tbsp of butter in a very large frying pan over medium heat. Add 2 of the sandwiches and top each with a small heatproof plate. Cook for about 2 minutes, or until the underside is golden brown.

4

Flip the sandwiches over, removing and replacing the plates. Add 1 tbsp of butter and cook another 2 minutes, or until the other side is golden brown. Transfer to a platter and tent with aluminium foil. Repeat with the remaining sandwiches and butter. Serve hot.

Good with sour dill pickles.



COOKING TECHNIQUES

Hummus

This chickpea bean and tahini dip is one of the most widely recognized of all Middle Eastern dishes

 makes 4 servings
prep 10 mins

15oz (420g) can chickpeas
6 tbsp fresh lemon juice
3 tbsp tahini
3 garlic cloves, chopped
1/2 tsp salt

paprika, for garnish

Prepare ahead Make the dip up to 24 hours in advance. Store in the refrigerator, covered with plastic wrap. Remove the hummus from the refrigerator at least 30 minutes before serving.

1

drain the chickpeas, reserving about 5 tbsp of the canning liquid in a small bowl. Carefully rinse the chickpeas under cold running water. Drain well and transfer to a food processor or a blender along with half of the reserved canning liquid.

2

add the lemon juice, tahini, and garlic and blend until

smooth and creamy, adding a little more of the canning liquid as needed.

3

season to taste with salt. Transfer the hummus to a small serving bowl, sprinkle with paprika, and serve at room temperature.

Good with warm pita bread and sticks of carrot, cucumber, and sweet pepper. For a traditional finish, drizzle with olive oil in addition to the paprika garnish.

variation

Red Pepper Hummus

Position a broiler rack about 6in (15cm) from the source of heat and preheat the broiler. Cut in half lengthwise and seed a small red pepper. Grill, skin side up, until lightly charred. Cool, peel, and roughly chop the pepper. Add to the blender along with the chickpeas. If the pepper is juicy, add less canning liquid. Add 1 tsp ground cumin for a spicier flavor.



رسیده‌ها و Callها

زکيه کاظمي / ملایر

جادو می‌کند، همین‌ها هستند. دربارهٔ ابزار جادوگری شاعران بیشتر مطالعه کن.



گذشت زمان
گذشت آن روزهایی که بودیم
گذشت آن روزهایی که ماندیم
بر سر عهدهایی که بستیم
کاش می‌شد برای یک لحظه هم که شده
زمان بایستد، نرود
تا خوبی‌ها بمانند، نروند

سرکار خانم زکيه کاظمي

شعر زیبایی را خواندم. شعر علاوه بر گفتن حرف دل شاعر باید آن حرف را زیبا بیان کند. یعنی شاعر باید از تمام امکانات شعری مثل خیال، تصویر، تشبیه، استعاره و کنایه برای زیباتر گفتن حرفش استفاده کند.
این چیزها شعر را از یک حرف معمولی متمایز می‌کنند. جادوی کلامی که در شعر وجود دارد و هر آدمی را سحر و

پیغام در گیر



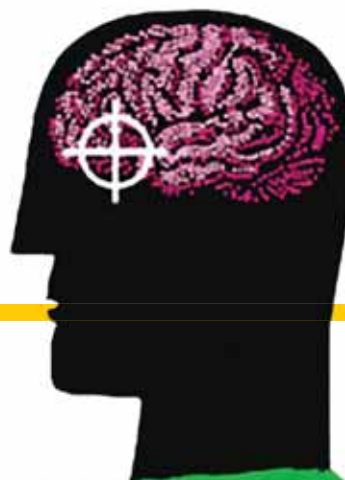
■ دوستی زنگ زده و بعد از کلی تعریف از مجله گفته است: «می‌شود روز تولد مرا هم در تقویم ماهتان بنویسید؟ آخر این ماه تولد من است.»
دوست عزیزم قطعاً تولدتان مبارک باشد.
■ دوستی زنگ زده و گفته است: «من یه چیزی اختراع کرده‌ام که برای اولین بار توی دنیا از آن استفاده می‌شه. من واسهٔ اولین بار چرخ بیضی اختراع کرده‌ام تا ماشین‌ها توی جاده مثل اسب یورتمه برونند!»
ما هم همین‌طورا مات و مبهوت اختراع ایشان، به افق زل زده‌ایم!



پیامک‌های کال



■ دوستی با پیش‌شمارهٔ ۰۹۱۷ پیام داده و گفته است: «ما هم در مدرسه درگیری فیزیکی زیاد داریم، ولی چرا اسم و عکس ما را در مجله‌تان چاپ نمی‌کنید.»
دوست عزیز عکس بادمجان پای چشم خودتان و دوستانتان را بفرستید، در اسرع وقت در مجله چاپ می‌کنیم تا درس عبرتی باشد که دیگر هیچ کس توی مدرسه درگیری فیزیکی نداشته باشد. تازه این مطلب ما در مورد درس فیزیک است نه کتک‌کاری.
■ دوستی با پیش‌شمارهٔ ۰۹۳۰ پیام داده و گفته است: «من آزمون هوش اجتماعی مجله‌تان را انجام دادم و فهمیدم باهوش اجتماعی هستم. حالا چه کار کنم؟»
دوست عزیز همانجا بایستید و از خانه بیرون نروید، چون ممکن است شما را بدزدند. شنیده‌اید که باهوش‌ها را می‌دزدند؟!!



فاطمه محسنی / مشهد

سرسیزی دگر رفته است
برف و باران آمده
درختان در حال خواب
پرستوها در حال کوچ
گنجشکان بی صدا
هوا سرد و یخ
پنجره‌ها بسته‌اند
باز می‌دهد این هوا
بوی شال و کلاه

خانم فاطمه محسنی عزیز

اتفاقی که در شعر تو افتاده و آن را از یک متن عادی به یک شعر زیبا تبدیل کرده، در دو سطر آخر شعر است. آشنایی زدایی یا دور کردن مخاطب از هنجارها و عادت‌های زبانی را می‌گوییم. می‌خواهم کمی ساده‌تر برایت بیان کنم. شاید

این اصطلاحات تخصصی هنوز به درد تو نخورد و فکر کنی دارم با یک زبان دیگر با تو حرف می‌زنم. منظورم کاری است که سطر آخر با شال و کلاه و بوی آن‌ها کرده‌ای. ما در هر فصل بوی یک گل خاصی را می‌شنویم. مثلاً در بهار بوی شکوفه‌های سیب و بادام، در تابستان عطر شب‌بوها و یاس‌ها و ...

اما تو در شعرت بوی زمستان را نه بوی یک گل بلکه بوی یک جور پوشیدنی و لباس تصور کرده‌ای و این همان چیزی است که به آن، برهم زدن عادت‌های ذهنی و آشنایی زدایی می‌گوییم. یعنی مخاطب انتظار دارد که تو بگویی زمستان بوی گل یخ می‌دهد، اما تو برخلاف انتظار مخاطب می‌گویی زمستان بوی شال و کلاه می‌دهد و همین باعث می‌شود که شعر پدیدار شود.



نامه‌های برقی

■ **فائزه صیف‌کار محمدی**، متخلص به «صدای سکوت» نوشته است: «سلام به همهٔ مجله رشدی‌های عزیز و کلاً دست‌اندرکاران!»

ما هم به ایشان که صدای سکوت هستند، آهسته سلام می‌کنیم و خوش‌حالیم که برایمان ایمیل زده‌اند. وگرنه اگر زنگ می‌زدند، ما صدای سکوت را نمی‌توانستیم بشنویم و فکر می‌کردیم مزاحم تلفنی هستند.

بعد گفته‌اند: «شعر زیر رو خودم گفتم و مایل بودم تو مجلهٔ قشنگتون چاپ بشه (البته اگه افتخار بدین!)»

ما هم می‌گوییم: «افتخار از ماست دوست عزیز، ولی ما از کجا مطمئن شویم که این شعر را خودت به تنهایی گفته‌ای؟ مثلاً شاید یک کلمه‌اش را جایی شنیده باشی یا از جایی... ولش کن. قبول کردیم که خودت گفته‌ای، مسئولیتش هم پای خودت. شعر زیبای است، دستت درد نکند.» بعد نوشته است: «البته می‌دونم که وزنش اشکال داره، یه جاهایی، ولی خب از یه شاگرد اول دبیرستان (دورهٔ دوم) دیگه چه انتظاری همیشه داشت؟»

ما که هیچ انتظاری نداریم. دشواری هم نداریم.

آسمان کربلا

آسمان معنای عشق و آبی تنهایی است
آسمان آینه‌ای لبریز بی‌همتایی است

آسمان عطر خدا و بوی یزدان می‌دهد
آسمان معنای والایی به انسان می‌دهد
آسمان از غنچه‌های گل حکایت می‌کند
از زمین و از صبوری‌ها روایت می‌کند
آسمان می‌آورد عباس را در خاطرش
می‌شود هر دم خجل از روی ماه و ظاهرش
آسمان از بغض اصغر پر زآه و ناله است
در میان بغض و خون شرمنده از شش ماهه است
در میان سیل خون باشد پریشان حسین
قطره‌قطره، خون به خون جانان به قربان حسین
از همه باریدنت ای آسمان دیگر چه سود
که همان آب از عباس دو دستش می‌ربود
آن کویر کربلا آلاله باران می‌شود
عشق و خون در قلب آن یکباره مهمان می‌شود
از ازل تا به ابد کعبه سیه‌پوش حسین
شریت عشق خدا نوش حسین، نوش حسین

■ **حسین قیاسی** نامهٔ الکترونیکی زده و شعری برای ما فرستاده است. شمارهٔ تلفنش را هم نوشته و خواهش کرده است که شماره تلفنش را هم بنویسیم تا استعدادیاب‌ها بدانند با چه شماره‌ای باید تماس بگیرند. شاید هم منظور دیگری داشته. ما که نمی‌دانیم!؟

جهان به یک اتم بند است!

روزگاری تصور می‌شد که اندازه جهان ثابت است. جهانی با شعاع مشخص که زمین در مرکز آن قرار دارد. امروزه ما می‌دانیم که جهان ما در حال انبساط و بزرگ شدن است. ضمناً نمی‌توان مرکز مشخصی برای آن در نظر گرفت. از ۱۳/۸ میلیارد سال پیش، ابعاد کیهان در حال انبساط و بزرگ شدن است. اما سؤال این است که این انبساط تا کی ادامه پیدا می‌کند؟ آیا روزی متوقف می‌شود و جهان درون خودش فرو می‌ریزد یا اینکه تا ابد ادامه می‌یابد؟

نبرد گرانش و انبساط عالم

بعد از انفجار اولیه عالم، ابعاد جهان در حال بزرگ شدن است. ترمزی که در برابر این بزرگ شدن قرار دارد، نیروی گرانشی است که کل مواد درون عالم دارند. تصور کنید شما یک سنگ را به طرف بالا پرتاب کنید. سرعت اولیه‌ای که به سنگ داده‌اید، می‌خواهد آن را دور و دورتر کند. اما نیروی گرانش زمین دوست دارد سنگ را

زودتر متوقف کند و به طرف خود برگرداند. این مثال شبیه وضعیت عالم ماست. سرعت انبساط جهان می‌خواهد جهان ما را بزرگ و بزرگ‌تر کند، اما گرانش می‌خواهد جلوی آن را بگیرد. نتیجه این نبرد چه خواهد بود؟ به نظر می‌رسد که همه چیز را چگالی مواد موجود در جهان تعیین می‌کند.

بیشتر

اگر چگالی جهان بیشتر از چگالی آستانه باشد، گرانش پیروز می‌شود و انبساط جهان بعد از گذشت مدتی متوقف می‌شود. یعنی جهان درون خودش فرو می‌ریزد.

چگالی آستانه

پنج اتم بر متر مکعب. اگر چگالی جهان ما به این اندازه باشد، جهان با همین سرعت به بزرگ شدن ادامه می‌دهد.

کمتر

اگر چگالی جهان کمتر از چگالی آستانه باشد، گرانش نمی‌تواند اثرگذار باشد. در این وضعیت سرعت انبساط، زیاد و زیادتر می‌شود و مواد عالم با شتاب از هم دور می‌شوند.

آینده جهان

آیا ده‌ها یا صدها میلیارد سال بعد، انبساط جهان متوقف می‌شود و جهان ما درون خودش فرو می‌ریزد؟ یا اینکه جهان تا ابد به انبساط خود ادامه می‌دهد؟ وقتی می‌توانیم به این سؤال پاسخ دقیق بدهیم که دقیقاً مقدار چگالی مواد موجود در جهان را بدانیم. چنین دقتی هنوز در علم کیهان‌شناسی وجود ندارد. چیزی که تاکنون متوجه شده‌ایم این است که چگالی جهان ما بسیار به چگالی آستانه نزدیک است.

تنظیم دقیق چگالی جهان ما

تحقیقات کیهان‌شناسان نشان می‌دهد که چگالی جهان ما، بسیار به چگالی بحرانی نزدیک است. اهمیت این موضوع وقتی روشن می‌شود که سفری به ابتدای شکل‌گیری جهان داشته باشیم، در آن زمان چگالی عالم، عامل تعیین‌کنندهٔ سرنوشت آن بوده است. اگر چگالی جهان در آن زمان زیادتر از چگالی آستانه بود، جهان در خودش فرو می‌ریخت و در نتیجه فرصتی برای شکل‌گیری ستاره‌ها و کهکشان‌ها به‌وجود نمی‌آمد. چگالی کمتر از چگالی آستانه هم باعث می‌شد که جهان آن قدر با شتاب منبسط شود که اجزای عالم نتوانند به هم نزدیک شوند و ستاره‌ها و کهکشان‌ها را به‌وجود بیاورند. واضح است که در هر دو حالت پیدایش آمیزش‌ها هر موجود زندهٔ دیگری محال بود.

شبیه‌سازی‌ها به ما می‌گویند که اگر یک ثانیه پس از شکل‌گیری جهان، چگالی جهان تنها $۱/۰۰۰۰۰۰۰۰۰$ درصد با چگالی بحرانی اختلاف داشت، شرایط فعلی جهان به هم می‌ریخت، مسئله عجیب و شگفت‌انگیزی است که شکل‌گیری حیات تا این اندازه به شرایط اولیهٔ جهان وابسته است. اگر جهان ما به هر شکل دیگری خلق شده بود، به‌وجود آمدن ما محال بود. در چنین شرایطی خنده‌دار است اگر بخواهیم پیدایش خودمان را نتیجهٔ یک تصادف بدانیم.

روی یک بادکنک تعدادی نقطه بگذارید. بادکنک را باد کنید تا نقاط روی بادکنک از هم دور و دورتر شوند. این وضعیت شبیه «انبساط عالم» است.





مصرف ایده آل در اسلام

اندازه نیکو

رعایت حلال و حرام در مصرف، تنظیم کننده شیوه مصرف انسان مؤمن است. وی برای حرکت در مسیر درست زندگی، در هر چیزی که می خورد و هر چیزی که می پوشد و... به حلال و حرام خدا توجه می کند. اما آیا این کافی است؟

حد مطلوب کجاست؟

حد مطلوب مصرف از نظر اسلام آن است که افراد جامعه در زندگی شخصی و اجتماعی خود به حد «کفاف» بسنده کنند و این معیار و اندازه همراه با اعتدال به دست می آید. کفاف آن اندازه از امکانات زندگی است که انسان را از دیگران بی نیاز سازد. اسلام استفاده از نعمت های الهی را در حدی که انسان بتواند سلامت خود را حفظ کند و با نشاط کامل وظایف فردی و اجتماعی اش را انجام دهد، نه تنها امری مطلوب بلکه واجب و لازم می شمرد. زیرا انسان اگر در مصارف خود نیاز واقعی خود را تشخیص دهد و به اندازه کفاف و مطابق با شأن و موقعیت اجتماعی خود مصرف کند، آن وقت مصرف فرصت می یابد

که به امور معنوی و تربیت نفس خویش بپردازد. اسلام با ریاضت و کناره گیری از دنیا موافق نیست.

در خطبه ای از «نهج البلاغه» به روشنی این دو دیدگاه مطرح شده است:

امام علی (ع) در بصره به عیادت **علاء بن زیاد حارثی** رفت و علاء از اصحاب امام علی (ع) بود. چون فراخی و وسعت خانه اش را دید، چنین فرمود: «سرای به این فراخی در دنیا به چه کارت می آید و حال آنکه در آخرت نیازت بدان بیشتر است؟ البته اگر بخواهی با همین خانه به خانه آخرت نیز خواهی رسید، هرگاه در آن مهمانان را طعام دهی و خویشاوندان را بنوازی و حقوقی را که به گردن توست، ادا کنی. بدین سان به خانه آخرت نیز پرداخته ای.»

علاء گفت: «یا

امیر المؤمنین، از

برادر **عاصم بن**

زیاد به تو شکایت

می کنم.»

علی (ع) پرسید: «او را چه می شود؟»
علاء گفت: «جامه پشمین پوشیده و از دنیا بریده است.» علی (ع) فرمود: «او را نزد من بیاورید.» چون بیاوردندش فرمود:

«ای دشمن حقیر خویش، شیطان ناپاک خواهد که تو را گمراه کند. آیا به زن و فرزندت رحم نمی کنی؟ پنداری که خدا چیزهای نیکو و پاکیزه را بر تو حلال کرده است، ولی نمی خواهی از آن ها بهره مند گردی؟ تو نزد خدا از آنچه پنداری پست تر هستی.»

عاصم گفت: «یا امیر المؤمنین، تو خود نیز جامه خشن می پوشی و غذای ناگوار می خوری.»

علی (ع) در پاسخ او فرمود: «وای بر تو! مرا با تو چه نسبت؟ خداوند بر پیشوایان دادگر مقرر فرموده که خود را در معیشت با مردم تنگدست برابر دارند تا بینوایی را رنج بینوایی به هیجان نیاورد و موجب هلاکتش گردد (خطبه ۲۰۰ نهج البلاغه، ترجمه عبدالمحمد آیتی). این است که می بینیم، در کتب روایی بخشی با عنوان «استحباب التوسع علی العیال» وجود دارد که در آن روایت هایی نقل می شود که ایجاد گشایش و فراخی در تأمین نیازهای معیشتی خانواده سفارش شده است. یعنی مرد و سرپرست خانواده بکوشد در حد امکان برای خانواده اش رفاه و آسایش فراهم آورد و بر آن ها تنگ نگردد.





فرمول آرامش در زندگی

پس در اسلام از مصرف بیش از حد یا استفاده نادرست از کالاهای مصرفی و رفاه‌زدگی نهی شده است. مصرف در حد نیاز، آرامشی ویژه به همراه دارد. این نکته‌ای است که امام علی (ع) بر آن تأکید کرده است: «هر کس به اندازه کفاف قناعت کند، آرامش خاطر خویش را تأمین کرده است و به زندگی با آسایش دست یافته است (الحیاء، جلد ۴، ص ۳۷۲؛ به نقل از نهج البلاغه). آری، آرامش در مصرف زیاد نیست. اتفاقاً برعکس، فردی که مصرف‌زده است، زیر فشار تبلیغاتی سنگین رسانه‌ها که همواره بر طبل مصرف بیشتر می‌کوبند، همیشه خود را عقب‌مانده و نیازمندی‌بیند.

نکته مهم آن است که بدانیم، رعایت حد اعتدال و کفاف ناظر بر مصرف است و جلوی کسب درآمد را نمی‌گیرد. یعنی می‌توان بیش از نیاز خود درآمد کسب کرد، اما باید مازاد بر مصرف را صرف کارهای خیر کرد.

در همین مورد امام باقر (ع) فرموده است: «شخص باید با میانه‌روی و مراعات کفاف خرج کند و مقداری از مال (و امکانات) خویش را از پیش برای آخرت خویش بفرستد که این‌گونه کردار نعمت را بهتر باقی می‌دارد و به افزون شدن آن از جانب خداوند بزرگ نزدیک‌تر است و برای عاقبت انسان سودمندتر» (الحیاء، جلد ۴، ص ۳۷۴؛ به نقل از کافی، جلد ۴).

امام صادق (ع) نیز فرموده است: «چون خداوند بنده‌ای را دوست بدارد، شوق عبادت در دل او می‌افکند و قناعت را پیشه او می‌سازد و او را به فهم بصیرانه دین موفق می‌دارد و به دل او با یقین نیرو می‌بخشد. چنین انسانی به کفاف بسنده می‌کند و در جامه عفاف می‌خرامد (الحیاء، جلد ۴، ص ۳۷۷، به نقل از بحار الانوار).

ورزشکاران و کارهای عام‌المنفعه

ارزشکاران

این تیم و خانواده‌های هواداران. با تلاش‌های مسئولان و بازیکنان تیم، هواداران به سرعت به اهمیت چنین کاری پی بردند و تا امروز برای بیش از ۵۱ هزار نفر، کارت‌های عضویت در برنامه اهدای عضو صادر شده است. به لطف این تعداد اعضا، در حال حاضر زمان انتظار برای عمل پیوند قلب و قرنیه در شهر رسیفه به صفر رسیده است.

«نه گفتن» به مواد مخدر

۲۰ سال پیش، در سواحل کوپاکابانا (ریودوژانیرو - برزیل) پروژه‌ای با کمک خیرین شکل گرفت با عنوان «کراشائو کراکسانوبولا» که معنای آن «نه به مواد مخدر و بله به فوتبال» است. برنامه این پروژه ساخت مکانی امن برای ورزش کودکان و دور کردن آن‌ها از جرم و جنایت بود. از سال ۲۰۰۹، دولت ایالت ریو هم به پروژه کمک کرد و به این ترتیب، این مدرسه در حال حاضر در رشته‌های فوتبال، والیبال، هندبال و ژیمناستیک فعال است. کودکان تنها به یک شرط می‌توانند در کلاس‌های ورزشی حاضر شوند: اینکه گواهی ثبت‌نام در مدرسه خود را به همراه داشته باشند. در حال حاضر، همه طبقات جامعه را می‌توان در این برنامه مشاهده کرد؛ از کودکان ۵ ساله تا جوانان ۲۰ ساله که به لطف ورزش، دارای فرهنگی یکسان شده‌اند. آن‌ها در این پروژه، علاوه بر ورزش، اتحاد را می‌آموزند.

کمک به بیماران مغز استخوان با ورزش

میاهام، بهترین فوتبالیست زن تاریخ هم «بنیاد میاهام» را تأسیس کرده است. چند سال قبل، برادر ناتنی او در اثر کم‌خونی مادرزادی از دنیا رفت و میا این بنیاد را راه‌اندازی کرد که هدف آن جمع‌آوری اعانه و افزایش آگاهی عمومی درباره بیماری‌های مغز استخوان است. بنیاد در عین حال، به منظور افزایش فرصت‌های ورزشی برای زنان نیز فعالیت می‌کند.

جریمه متخلفان با کارهای عام‌المنفعه
در بسیاری از کشورها، جریمه بازیکنان

ما همیشه عادت داریم که ورزشکاران را با افتخارات، حاشیه‌ها و حتی جنجال‌هایشان بشناسیم. اما اکثر این چهره‌های شناخته‌شده، در کنار تمامی حاشیه‌هایشان، هم‌نوعان خود را نیز فراموش نکرده‌اند و هر یک تلاش می‌کنند به سهم خود، گامی در جهت برطرف کردن مشکلات نیازمندان بردارند. این اقدامات گاهی به صورت مستقل توسط یک ورزشکار انجام می‌شود و زمانی اعضای یک تیم با هم برای رسیدن به هدفی مشترک تلاش می‌کنند. حتی گاهی مجازات ورزشکاران خطاکار، کمک به مردم خواهد بود! اما چگونه؟! در ادامه با روش‌های متفاوت کمک‌رسانی ورزشکاران به مردم نیازمند آشنا خواهید شد.

تلاش‌های یک فوتبالیست برای پایان جنگ داخلی

دیدیه دروگبا، ستاره باشگاه چلسی و تیم ملی ساحل عاج، در کشور خود جایگاهی دست‌نیافتنی دارد. او آن‌چنان محبوب است که وقتی در جنگ داخلی کشورش، به همراه دیگر بازیکنان ساحل عاج از گروه‌های متخاصم خواست تا برای رسیدن به صلح موافقت‌نامه‌ای امضا کنند، آن‌ها پذیرفتند. کمی بعد، «کمیسسیون آشتی ملی» تشکیل شد که کار آن

پایان دادن به مشکلات داخلی کشور بود و دروگبا نیز در آن عضویت داشت. مدتی بعد دروگبا «بنیاد خیریه دیدیه دروگبا» را تأسیس کرد تا به نیازمندان کمک کند. پس از آن هم

بیمارستانی برای فقرا ساخت. دروگبا تمام درآمد خود از راه تبلیغات را صرف امور خیریه می‌کند و حتی یک سنت آن را هم برای خودش در نظر نمی‌گیرد.

تیم ملی اروگوئه و بنیاد سلسه
چندی پیش، بازیکنان تیم ملی اروگوئه

برای کمک به کودکان و نوجوانان کشورشان تصمیم گرفتند یک بنیاد خیریه تأسیس کنند؛ بنیادی که هدف آن «تهیه امکانات لازم برای آموزش و انجام انواع ورزش‌ها روی چمن مصنوعی» بود. به این ترتیب فنداسیون (بنیاد) سلسه تأسیس شد و در حال حاضر در هشت منطقه کشور، ۱۳ پروژه در دست اجرا دارد. بازیکنان نیز هر چند که در کشورهای متفاوت مشغول بازی هستند، اما از طریق «ایمیل» با هم در ارتباط‌اند و فعالیت‌های بنیاد را دنبال می‌کنند.

هر از چند گاهی نیز وقتی آن‌ها به زادگاه خود برمی‌گردند، به این ورزشگاه‌ها سر می‌زنند و با کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۲ ساله بازی می‌کنند.

باشگاه رسیفه و اهدای اعضای بدن
باشگاه «اسپورت رسیفه» برزیل از چند سال قبل، برنامه‌ای با عنوان «هواداران جاویدان» طراحی کرد؛ برنامه‌ای برای ترویج فرهنگ اهدای اعضا بین هواداران

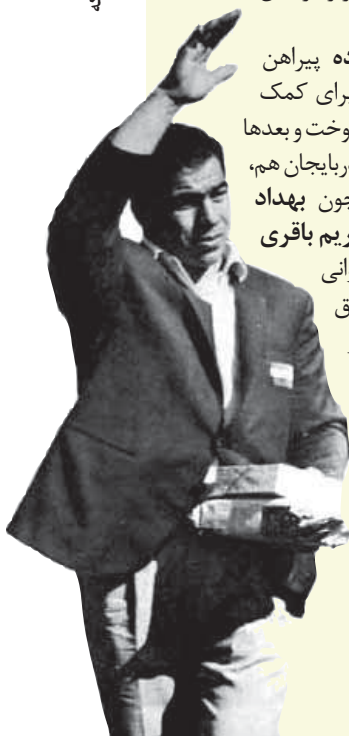
پروژه «نه به مواد مخدر و بله به فوتبال» تلاش کرد جوانان را از جرم و جنایت دور کند

در ایران

کمک به نیازمندان و فقرا از سال‌های دور در ورزش ایران و با آیین گلریزان برپا بوده است. برخی از مورخان، این رسم را تا دوران استیلای مغول‌ها بر ایران قدیمی می‌دانند و می‌گویند: «از همان دوران، عیاران در سردابه‌ها شالی سرخ پهن می‌کردند و آنان که استطاعت داشتند، پیش می‌آمدند و هرچه داشتند، در شال قرار می‌دادند.» گلریزان به معنای رایج اجتماعی آن، زاینده فرهنگ فتوت و پهلوانی و مبتنی بر الگوهایی چون **پوریای ولی** بوده است.

از مشهورترین گلریزان‌های تاریخ ورزش ایران می‌توان به زلزله «بوئین‌زهر» در حدود ۵۰ سال قبل اشاره کرد که این آیین توسط **غلامرضا تختی** انجام شد. او مبلغ فراوانی برای کمک به زلزله‌زدگان جمع‌آوری کرد. بعدها نیز هر یک از ورزشکاران کشورمان به گونه‌ای به نیازمندان کمک کردند. **هادی ساعی**، هنگام زلزله بم، مدال‌های خود را فروخت و مبلغ کسب شده را به زلزله‌زدگان اهدا کرد.

حسین رضازاده پیراهن معروف خود را برای کمک به زلزله‌زدگان فروخت و بعدها به هنگام زلزله آذربایجان هم، ورزشکارانی چون **بهداد سلیمی** و **کریم باقری** کمک‌های فراوانی به مردم آن مناطق کردند و با حضور در جمع آن‌ها، برای بالا بردن روحیه آنان تلاش کردند.



۱. پی‌نوشت
مؤسسه خیریه کمک به کودکان بی سرپرست در جهان که اولین بار در سال ۱۹۴۹ در آتریش تأسیس شد.



سایر فعالیت‌های خیریه
کریس رونالدو، بهترین بازیکن جهان، بارها به میان کودکان سرطانی رفته است. او گاهی پیراهن‌های امضا شده خود را برای کمک به کودکان می‌فروشد و همواره در «اهدای خون» فعال است. **ردوفان نیستلروی** هلندی، به‌عنوان سفیری فعال به دهکده‌های کودکان SOS^۱ کمک می‌کند. **کریستوف متزلدر** آلمانی هر سال مسابقات گلف برگزار می‌کند و درآمد آن را به کودکان مهاجر ساکن در کشورش اختصاص می‌دهد و... به‌نظر شما چه راه‌های دیگری برای کمک به نیازمندان وجود دارد؟

خطاکار، تنها جریمه مادی نیست، بلکه بازیکنان باید در فعالیت‌های خیریه شرکت کنند؛ مثل لیگ انگلستان. سال‌ها قبل، وقتی **اریک کانتونا**، بازیکن «منچستر یونایتد»، یک تماشاگر را مورد ضرب و شتم قرار داد، نه تنها محروم شد، بلکه موظف شد بیش از ۱۰۰ ساعت به‌صورت رایگان در مدارس فوتبال به آموزش کودکان بپردازد. در حال حاضر نیز بسیاری از ستارگان ورزش ترجیح می‌دهند به‌جای پرداخت مالیات، همان مبلغ را صرف امور خیریه کنند؛ اقدامی که در بسیاری از کشورها قانونی است.

خنده‌زار

صدای مشاور

علی زراندوز

مشاور جان دستم به دامت! من از دست این رمانتیک‌بازی‌های خواهرم خسته شده‌ام ... همه‌اش در حال آه و ناله، و گریه و زاری برای موجودات تحت ستم عالم است. از ترس خواهرم، ما جرئت نداریم سوسک‌ها، مگس‌ها و پشه‌های خانه را بکشیم ... چون اگر کسی یکی از آن‌ها را با مگس کش از بین ببرد، در خانه ما تا چهارم آن مرحوم مراسم گریه و زاری خواهر رمانتیکم برقرار است! آن هم با وسیله ایاب و ذهاب! الان هم مدتی است گیر داده به سس‌های گوجه‌فرنگی و می‌گوید این ظلم است که ما انسان‌ها عصا بدن گوجه‌های فرنگی را در شیشه و قوطی می‌کنیم و با ساندویچ، پیترز و سیب‌زمینی سرخ کرده می‌خوریم. امروز هم آمدم خانه و دیدم دارد محتویات یک سس گوجه‌فرنگی را به بدن گوجه بر می‌گرداند! آن هم این‌طوری که در تصویر مشاهده می‌کنید. من از دست این خواهر رمانتیک کجا فرار کنم؟ امضا - برادر خسته یک خواهر به شدت رمانتیک!

مشاور

نیازی به فرار نیست ... شما باید از همین امروز یاد بگیرید که با مشکلاتتان چهره‌به‌چهره روبه‌رو شوید و زل بزنید توی چشمان مشکل. برای حل این مشکل هم پیشنهاد می‌کنم کم‌کم خواهرتان را به بازی‌های رایانه‌ای ساده، مثل «نقطه‌خور» و «مین‌روب» آشنا کنید. بعد کم‌کم او را تشویق کنید به بازی‌های جنگی روی بیاورد ... به مرور زمان مشاهده می‌کنید احساسات رمانتیک در ایشان کمرنگ می‌شود تا روزی که خودش پیشنهاد برگزاری مراسم رب‌گیری از گوجه‌فرنگی‌ها را به مادرتان می‌دهد!



کوتاه نوشت

هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم من سربه‌هوا و بلندپرواز که عاشق خلبانی بودم، چاه‌کن بشوم و هر روز از عمق زمین برای هواپیماهایی که در آسمان پرواز می‌کنند، با لبخندی تلخ دست تکان بدهم.

مشاور عزیز، سلام. راستش من مدتی قبل داستانی شنیدم که آن را به بچگی‌های ابوعلی‌سینا نسبت می‌دهند و در آن، این دانشمند بزرگ توانسته بود، قرار گرفتن حتی یک برگ کاغذ را در زیر پوستینی که در مکتبخانه روی آن می‌نشست تشخیص دهد. در صورتی که یکی دیگر از هم‌شاگردی‌هایش نتوانسته بود بفهمد معلم زیر پوستینش، یک پاره‌آجر گذاشته بود! از آن روز به بعد من خیلی سعی کردم حواسم را جمع کنم تا بتوانم مثل ابوعلی‌سینا بلافاصله متوجه تغییرات محیط اطرافم شوم، اما متأسفانه نمی‌دانم چرا یک جای کار می‌لنگد.

مثلاً من با ذکاوت ذاتی‌ام متوجه شدم، سرسره‌ای که مدتی است با آن بازی می‌کنم، یک مشکلی دارد، ولی هرچه دقت می‌کنم، نمی‌فهمم ایرادش کجاست. راستی من از وقتی با این سرسره بازی می‌کنم، از چند جا دچار ترک استخوان و دررفتگی شده‌ام، ولی هنوز نمی‌دانم چرا! عکسی از این سرسره برایتان می‌فرستم تا شما ببینید متوجه ایراد آن می‌شوید؟

امضا - شاگرد آخر ولی بادقت کلاس!



مشاور

دانش‌آموز عزیز ... مشخص است که شما از نسل همان هم‌شاگردی ابوعلی‌سینا هستید که زیر پوستینش پاره‌آجر گذاشتند و باز هم روی پوستین راحت بود و هیچ تغییری حس نمی‌کرد! به هر حال این روزها قدرت ژنتیک اثبات شده است و شما نباید زیاد خودت را سرزنش کنی. در مورد این سرسره هم زیاد به مغزت فشار نیاور؛ برو تاب‌بازی کن! فقط قبل از سوار شدن به تاب، عکس آن را برای ما بفرست، چون هرچه باشد علاج واقعه قبل از وقوع آسان‌تر است!

صابر قدیمی

کاریکلماتور

با اینکه اتاق ناظم ما خیلی منظم بود، همه دانش‌آموزان تا وارد می‌شدند، دست‌وپایشان را گم می‌کردند.





آقای مشاور، من به عنوان یک پلیکان علاقه مند به علم و دانش، پس از یک عمر ماهی گیری و ماهی خواری، موفق شدم یک گونه جدید ماهی کشف کنم که تا حالا نظیرش مشاهده نشده. از ویژگی های این ماهی تازه کشف شده توسط این بنده حقیر سراپا تقصیر این است که: دهانش یک در پیچی خیلی جالب دارد. بدنش کاملاً شفاف و بی رنگ است، البته به جز قسمت میانی بدنش که گویا همه اعضای داخلی اش را در همان قسمت جمع کرده است. چون همان طور که عرض شد، بقیه بدنش شفاف و تو خالی است. پوست بدنش حالت تلق - تولوقی عجیبی دارد؛ به طوری که وقتی بخشی از پوستش مچاله می شود، با اندکی فشار و آزاد شدن مقداری صدای تلق - تولوق، دوباره پوستش صاف می شود. در ضمن این ماهی یک ماهی استاندارد است و علاوه بر مهر استاندارد، شماره بهره برداری از وزارت بهداشت هم دارد. روی بخش میانی بدنش هم توصیه شده به صورت خنک میل شود! من برای ثبت این کشف تازه ام که تصویری از آن را برایتان می فرستم، باید چی کار کنم؟ امضا - پلیکان متفکر



تحصیلات عالی، مغز خالی! روح الله احمدی

هم کلاسیت درس خواند فقط
علم را توی سر چپاند فقط
روز و شب درس خواند و فول نشد
این همه زور زد قبول نشد!
پس تو هم غیر طنز رشد جوان!
بیخودی این همه کتاب نخوان
از کلاست بیپیچ، راحت باش
خسته ای، فکر استراحت باش
برو دنبال عشق و حال، نیا
ول کن اصلاً برو شمال، نیا

منتها وقت امتحان برگرد
هر کجا رفته ای، نمان، برگرد
تا شود کارنامه ات پر بیست
هیچ راهی به جز تقلب نیست
تا که از درس ها رها بشوی
جزو تحصیل کرده ها بشوی
هی تقلب نوشته و بگذار
توی جوراب و لوله خودکار
روی دیوار و میز، یا کف دست
هر کجایی که یک کمی جا هست
نمره ات می شود درست و تمیز
می شوی پیش خانواده عزیز
در تقلب اگر چه استادم
پیش تو بنده درس پس دادم!
اگر این گونه باسواد شوی
بی سوادی که بهتر است اخوی!

مشاور

پلیکان عزیز ... متأسفانه چیزی که شما کشف کرده اید، یک گونه جدید ماهی نیست، بلکه یک بطری پلاستیکی نوشابه است که ما آدم ها پس از خوردن محتویات داخلش، آن را در طبیعت رها کرده ایم... من از این بابت از شما و همه جانوران دیگر عذرخواهی می کنم! فقط مواظب کشف تازه تان باشید، چون اگر آن را میل کنید تا ۱۰۰ سال دیگر داخل معده تان می ماند و برای یک عمر، ترش می کنید!





لطفه‌های امروزی

گرچه دستش به گوشت نمی‌رسید
می‌گفت: «مگه دستم بهت نرسه!»



نبش قبل

بنز سوار!

یک نفر توی کوچه ما بود
که تمیز و عزیز و زیبا بود
به زمین و زمان ارادت داشت
منتها یک کمی حسادت داشت
که چرا این یکی رئیس شده
یا چرا آن یکی پلیس شده
یا فلانی چرا انار خرید
رفت بازار زهرمار خرید!
یا چرا درس‌هاش پاس شده
هر که با بنده هم‌کلاس شده
یا که همسایه‌ها چرا شادند
همه در کار خویش استادند
یا که دارند خانه و ماشین
من ندارم چرا دو متر زمین؟!
صبح تا شب فقط حسادت کرد
تا به این کار زشت عادت کرد
چشم دیدن نداشت، وقتی دید
از حسادت قلمبه شد، ترکید!

«در دور ما ز خست ابنای روزگار
دشوارتر ز مرگ گریبان دریدن است»
«بی دیده راه‌گر نتوان رفت، پس چرا
چشم از جهان چو بستی از آن می‌توان گذشت؟»

«گر ندارد غم ما دهر نرنجیم از او
زان‌که در خاطر ما نیز غم دنیا نیست»

یادی از طنزها و طنزهای قدیمی

ابوطالب کلیم همدانی یا ابوطالب کلیم
کاشانی از شاعران قرن یازدهم هجری و یکی
از بزرگ‌ترین شعرای مشهور زمان خود بود.
در حدود سال ۹۹۰ هجری در همدان زاده
شد، اما چون مدتی در کاشان اقامت داشت،
کاشانی خوانده شده است. وی علاوه بر کاشان،
زمانی را در شیراز زندگی کرد و پس از آن
به هند رفت. شهرت کلیم بیشتر به سبب
غزلیات اوست. ابداع معانی و مضامین رنگین
به غزلیاتش لطفی دوچندان داده است.
وی را به سبب مضامین ابداعی بی‌شمارش
«خلاق المعانی ثانی» هم نامیده‌اند. او در سال
۱۰۶۱ هجری در کشمیر درگذشت. روحش
شاد و یادش گرمی باد. از میان غزلیاتش
تکبیت‌هایی را انتخاب کرده‌ایم که در ادامه
آن‌ها را با هم می‌خوانیم:
«حدیث بحر فراموش شد که دور از تو
ز بس گریسته‌ام آب برده دریا را»

زنگ انشا

عبدالله مقدمی

یک پدر خوب چگونه است؟ با رسم شکل توضیح دهید.

به نام خداوندی که قلم در دست من گذاشت تا امروز انشا بنویسم. موضوع انشای امروز ما درباره ویژگی‌های یک پدر خوب است. و البته بر همگان واضح و مبرهن است که همه پدرها خوب هستند و هیچ وقت به قول گزارشگر فوتبال از ارزش‌های آن‌ها کم نمی‌شود. اما برای آنکه ما هم بتوانیم سرمان را پیش معلم عزیزمان که مثل شمع می‌سوزد و به ما نور می‌دهد، بالا بگیریم که انشا نوشتن ما، به قول بابایمان چند خطی را قلمی می‌کنیم. یک پدر خوب باید:

۱. **مهربان باشد.** یعنی اینکه همیشه با آدم با مهربانی رفتار کند تا ببینیم و یاد بگیریم که فردا با بچه‌هایمان هم مهربان باشیم. حتی اگر بچه‌ها نمره ۲ گرفته باشند و با دست خودشان یک صفر هم جلوی آن بگذارند، از خلاقیتشان تشکر کنیم!

۲. **به سیاه‌نمایی‌ها توجهی نکند.** یعنی وقتی مامان آدم از دست آدم عصبانی بشود و بگوید که بگذار تا بابایت بیاید

آدمت بکند، خانه بیاید ولی دعا و داد و بیداد راه نیندازد. چون عصبانیت برای قلب باباها خوب نیست و رگ در پیچه قاز قورت!

قلب می‌گیرد و دیگر ول نمی‌کند. تازه مامان آدم هم که دو دقیقه بعد از ارائه گزارش پشیمان می‌شود و می‌گوید که: «مردا! ولش کن کشتیش!» پس چه کاری است که باباها خسته و کوفته، آدم را الکی بکشند و خون خودشان را کثیف کنند!

۳. **زحمتکش باشد.** یعنی زبانم لال یک بابای تنبل بی کار نباشد که هر

وقت آدم نمره پایین بیاورد، نتواند پینه دستش را نشان بدهد و بگوید که

دارم برای تو - دور از جان - جان می‌کنم. یا لااقل اگر دستش پینه ندارد، یک

نشانی ملموس در مورد سختی کاری که می‌کند، بدهد. مثلاً اگر راننده تاکسی

است، بگوید دارم یک عمر، توی ترافیک کلاچ ترمز می‌کنم. یا اگر نانوا باشد،

بگوید که دارم پای تنور عرق می‌ریزم و اگر کارمند باشد، بگوید که دارم از

صبح تا شب کلی جدول حل می‌کنم برای تو!

۴. **خبر داشته باشد که آدم کلاس چندم است.** حالا در اینکه پدرها کلاً

روزها و شب‌ها در حال زحمتکشی هستند و گرفتارند، حرفی نیست. ولی ای

پدرهای گرامی، آیا بهتر نیست لااقل بدانید بچه‌تان کلاس چندم است یا در

کدام مدرسه درس می‌خواند؟ که اگر یک روزی در یک مدرسه‌ای در یک

شهری، یک اتفاق ان‌شاءالله خوبی بیفتد، بدانید که بچه‌تان هم آنجا بوده یا

نبوده؟ از شما سوال می‌کنم!

این بود انشای ما.

قدر جوانان را بدانید سعید طلایی

جوانان توی بازویشان به شدت زور دارند

ولی در خانه می‌مانند چون کنکور دارند

اگر دقت کنی نسل جوان مانند نور است

به روی کله‌شان انگار آباژور دارند

میان مغزهاشان صد افکار ناب است

جوانان آرزوهایی عجیب و دور دارند

برای حفظ اخلاق جوانی مثل کورش

خودم دیدم جوانان چند تا منشور دارند

نود درصد پی اندیشه و علم و تلاش‌اند

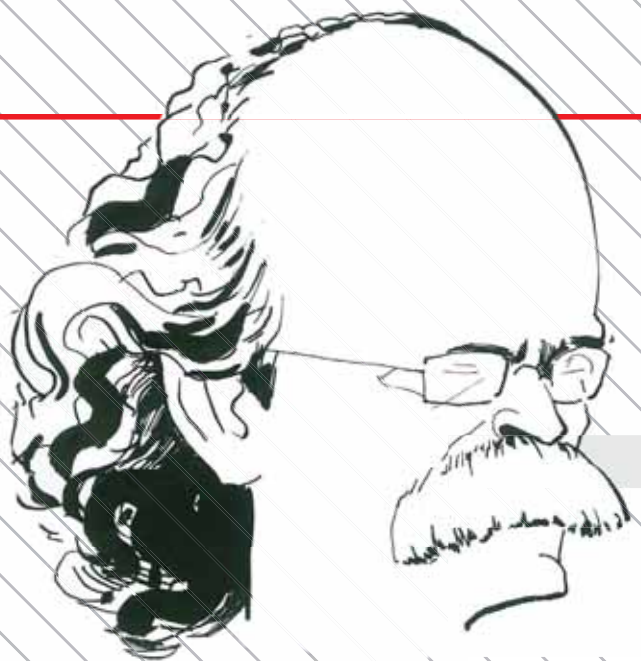
ولی ده درصدی هم وصله ناجور دارند

اگر دیدی جوانی بر درختی تکیه کرده

بترس از او، جوانان غالباً منظور دارند

پر از احساس‌های یک‌هویی هستند انگار

در این سن بچه‌های آدم اصلاً شور دارند



معرفی فرهاد حسن زاده، طنزپرداز

نیم سوت

پارک، دیدیم دم درش نوشته: آوردن حیوانات ممنوع. واسه همین آوردیمش خونه. بد کاری که نکردیم؟»

نگاهی به آقاشیره انداختیم که خیره شده بود به تلویزیون و داشت اخبار نگاه می کرد. اتفاقاً اخبار هم داشت از شیرهای ولو شده در بزرگراه های تهران حرف می زد. شیرهایی که انگار نه انگار در یکی از بزرگترین پایتخت های بزرگ ترین کشور های بزرگترین خاورمیانه بزرگ ترین سیاره منظومه بزرگ ترین شمسی خودنمایی می کنند.

نیم سوت که می گوید: این شیرها شهری هستند و آدم ها را نیش نمی زنند. سوت به سوت شده حاضر نیست آن را از خانه بیرون ببرد. به همین خاطر است که این سه سوت را از بالای لوستر می نویسیم. به نظر شما با این حیوان زبان نفهم چی کار کنیم.

گفت: «بیارمش تو؟»

فرمودیم: «بله دیگه. اگر نیاوری می خواهی چه کار کنی پس؟ هلاک شدیم از بی شیری.» او هم سر طنب را کشید و گفت: «بیا تو. خودش اجازه داد.»

ناگهان دیدیم ای دل غافل، یک شیر جنگلی با چه عظمت و ابهتی از در آمد تو. به جای سلام هم یک نعره غرش آلود و خشونت مدار زد که سراسر وجودمان را لرزاند و از ترس میزمان را چیز فرمودیم. گفت: «از آن شیرها نبود، از این شیرها پیدا کردیم.»

در حالی که از شجاعت رفته بودیم بالای لوستر فرمودیم: «پیدا کردی؟ از کجا پیدا کردی؟»

گفت: «توی اتوبان بود. فکر کنم داشت دنبال پل هوایی می گشت.»

فرمودیم: «اتوبان... پل هوایی؟ این پرت و چرت ها چیه که سر هم می کنی؟»

گفت: «به جان شما. خواستیم ببریمش

این «سه سوت» را از بالای لوستر خانه قشنگمان می نویسیم. می دانید چرا؟ چون باز این دوست شما، یعنی نیم سوت به سوت شده، دسته گل به آب داده. اصلاً و کلاً و جزناً این موجود زنده اگر دسته گل به آب ندهد، روز گارش سنبلی نمی شود.

حالا شما می فرمایید ما با این حیوان زبان نفهم چی کار کنیم؟ آره؟ با این حیوان وحشی فلان فلان شده چی کار کنیم، آخه!

صبح، خیر سرمان فرستادیمش بیرون تا از بقالی سرکوجه شیر بخرد. از همین شیرهای پاستوریزه کم چرب بدون گاز و افزودنی های مجاز. از همین شیرهای بی خاصیتی که قیمتش روز به روز می رود بالا. حتی بهش تأکید فرمودیم تاریخ مصرفش را نگاه کند که حتماً مال امسال باشد. رفته و بعد از دو ساعت با یک تکه طنباب از در آمده تو. البته نصف طنبابش بیرون در بود و ما نمی دیدیم. فرمودیم: «چی شد این شیر؟»

معرفی

مشکوک است. مگر ایشان قبل از به دنیا آمدن چه کاری مهم تر از به دنیا آمدن داشته که به دنیا آمدن در آغاز سال نرسیده است؟! ایشان جوایز متعددی از جشنواره مطبوعات و کتاب سال و ... گرفته است.

حسن زاده کتاب های زیادی برای کودکان و نوجوانان نوشته است که از آن جمله می توان «لبخندهای کشمشی یک خانواده خوش بخت»، «در روزگاری که هنوز پنجشنبه و جمعه اختراع نشده بود»، «خنده به شرط قلقلک»، «روزنامه سقفی هم شاگردی»، «هندوانه به شرط عشق»، «لطیفه های ورپریده»، «بندرختی که برای خودش قلب داشت»، «هستی» و «این وبلاگ واگذار می شود» را نام برد.

سبیل هایش را توی آسیاب سفید نکرده، توی نشریات «دوچرخه»، «سه چرخه»، «کیهان بچه ها»، «آفتابگردان» و «سروش کودک و نوجوان» سفید کرده. در آبادان به دنیا آمده، پس قطعاً بچه آبادان است. ولی از آنجا که ایشان هیچ وقت با عینک «ری بن» مشاهده نشده، این قضیه کمی مشکوک به نظر می رسد.

روز بیستم فروردین ماه ۱۳۴۱ به دنیا آمده، اما همین هم خودش مشکوک به نظر می رسد، چون روحیه ایشان اصلاً نشان نمی دهد. خودش می گوید: «تصمیم داشتم صبح روز عید به دنیا بیایم و از موهبت های نوروزی، مثل عیدی و شیرینی و آجیل و ماچ و بوسه بهره مند شوم که نشد و با اندکی تأخیر به دنیا آمدم.» این هم



در دو شماره قبل درباره خطا، خطا در اندازه گیری و خطا در نتیجه استفاده از عدد پی (π) صحبت کردیم. در این شماره می خواهیم درباره عدد e و یا همان «عدد نپر» صحبت کنیم.

دیگر، عدد e را نمی توان به صورت کسری از اعداد صحیح نوشت. از آن مهم تر اینکه عدد e مانند عدد π یک عدد متعالی و در حال رشد است و نمی توان ریشه هیچ معادله چند جمله ای غیر صفر با ضرایب گویا را به آن نسبت داد.

$$e \sim 2/71828182845904523536028000$$

عدد e هر روز دقیق تر می شود؛ درست مانند عدد π . همین ویژگی و نکته است که باعث می شود استفاده از عدد e در محاسبات همواره خطا ایجاد کند.

بد نیست بدانید که اولین بار عدد e هم در مقاله مربوط به لگاریتم مطرح شد و ژاکوب برنولی بعد از نپر به کشف دقیق عدد e رسید. این کشف هنگامی توسط برنولی به دست آمد که تلاش می کرد در عبارت

$$\lim_{n \rightarrow \infty} \left(1 + \frac{1}{n}\right)^n = \lim_{n \rightarrow \infty} \left(1 + \frac{1}{n}\right)$$

حد را هنگامی که n به سمت بی نهایت میل می کند، محاسبه کند؛ یا:

$$\lim_{n \rightarrow \infty} \left(1 + \frac{1}{n}\right)^n = e$$

بچه ها دقت داشته باشید که اگر تا به امروز چیزی درباره حد نخوانده اید، در سال های آینده حتما می خوانید.

اگر هم علاقه مند هستید که زودتر بدانید، با معلم ریاضی خود کمی در این باره صحبت کنید. بچه ها تقریباً مطالبی را که باید درباره عدد e می دانستید گفتیم.

مطلب مورد نظر ما این بود که عدد e یک عدد گنگ و در حال رشد است و به همین دلیل در محاسبات خطا ایجاد می کند.

تعریف لگاریتم

تابع لگاریتم یک تابع غیر جبری است لگاریتم یک عدد در یک پایه، برابر با توانی از پایه است که آن عدد را می دهد. برای مثال، لگاریتم ۱۰۰ در پایه ۱۰، برابر با ۲ است؛ زیرا:

$$100 = 10^2 = 10 \times 10$$

به بیانی دیگر، اگر $b^y = x$ باشد، آن گاه لگاریتم x در پایه b برابر y خواهد شد. و با استفاده از نماد لگاریتم می توانیم بنویسیم:

$$\log_b x = y$$

یعنی:

$$10^2 = 100 \leftrightarrow \log_{10} 100 = 2$$

در $\log_b x = y$ اگر پایه b برابر ۱۰ باشد، لگاریتم را «لگاریتم اعشاری» می نامند و اگر پایه لگاریتم یعنی b برابر با عدد e یا همان عدد نپر باشد، آن را «لگاریتم طبیعی» تعریف می کنند. در جبر معمولاً لگاریتم اعشاری را یا لگاریتم در پایه ۱۰ عدد b را توانی می نامند که ۱۰ باید به آن برسد تا b به دست آید:

$$\log_{10} x = y \leftrightarrow x = 10^y$$

بچه ها لگاریتم اولین بار توسط جان نپر در اوایل سده ۱۷ میلادی معرفی شد. نپر با اختراع لگاریتم ابزاری را ابداع کرد که با تبدیل ضرب به جمع کار محاسبه را ساده کرد. به عبارت دیگر:

$$\log_b^{x \cdot y} = \log_b x + \log_b y$$

لگاریتم طبیعی یا لگاریتم در مبنای e را معمولاً با \ln نمایش می دهند.

$$\log_e x = \ln x$$

و اما e یا همان عدد نپر چیست؟ عدد e یک عدد حقیقی و گنگ است. به عبارت

راستش را بخواهید اولین باری که من اسم عدد e را شنیدم، سر کلاس جبر و آنالیز آقای مهندس آشفته، دبیر بسیار خوب ریاضیاتمان بود. آقای مهندس آشفته که خیلی هم مرتب و منظم بود، آن روز داشت لگاریتم درس می داد. البته کمی درباره تابع های نمایی و همچنین لگاریتم کسری و لگاریتم طبیعی توضیح داد و بین همین توضیحات بود که عدد e یا همان «عدد نپر» را معرفی و تعریف کرد. آن روز فهمیدم که عدد e هم مانند عدد پی (π) عددی گنگ و مبهم و از آن دسته عددهایی است که مقدار واقعی آن هر روز دقیق تر می شود. خوب حالا که اسم تابع نمایی، لگاریتم کسری و لگاریتم طبیعی را آوردیم، باید بیشتر آن ها را بشناسیم و اصطلاحاً باید آن ها را تعریف کنیم که این کار را انجام می دهیم:

تابع نمایی

تابع های نمایی توابعی به صورت $f(x) = a^x$ هستند که در آن a عددی مثبت و مخالف صفر است. تابع نمایی تابعی همواره مثبت است. برای مثال، تابع $f(x) = 5^x$ یک تابع نمایی و همواره صعودی است؛ یعنی با افزایش x مقدار تابع $f(x)$ زیاد می شود. در تعریفی دیگر، تابع نمایی تابعی است به صورت e^x یا $\exp(x)$ که در آن e عددی ثابت و تقریبی است. تابع نمایی $f(x) = a^x$ را تابع نمایی با پایه a و تابع نمایی $f(x) = e^x$ را تابع نمایی با پایه e می خوانیم. و اما ارتباط تابع نمایی با لگاریتم این است که تابع لگاریتم معکوس تابع نمایی است.

کارگاه داستان‌نویسی

مریم سلطانی / قسمت پنجم

دروازه تمدن

در دل تاریکی شب، پیستوله رنگ را چندبار تکان داد و شروع کرد به نوشتن. چند روز بود که آن دیوار را نشان کرده بود؛ دیوار یک خانه دو نیش که با سیمان سفید زینت شده بود. توی چشم بود و مناسب نوشتن یک شعار درست و حسابی. همه لامپ‌های تیرهای چراغ برق خاموش بودند؛ اما توی خیابان لامپ جلوی دو سه تا خانه روشن بود و کورسوی نوری به او می‌رسید. همان نور ناچیز کافی بود تا کارش را انجام بدهد؛ هر چند که چندین و چندبار دیوار را اندازه گرفته بود و بدون نور هم می‌توانست آنچه را که می‌خواهد، بنویسد.

هنگام نوشتن به چیزی فکر نمی‌کرد، مگر نوشتن. نوشت: «دروازه تمدن بزرگ، یک دروغ بزرگ است.» خطش خوب نبود؛ با پیستوله بدتر هم شده بود. در آن کورسوی روشنائی به‌نظر می‌رسید که چند خط سیاه، روی دیوار سفید دویده باشند. یکی دو قدم عقب‌تر رفت تا نتیجه کارش را بهتر ببیند. پیستوله را از این دست به آن دست داد. ناگهان احساس کرد صدای پاهایی را می‌شنود. سر بالا کرد و در چند قدمی خودش دو نفر از نیروهای نظامی را دید. غافلگیر شده بود. چند لحظه در ناباوری گذشت تا تصمیم گرفت فرار کند. شروع کرد به دویدن.

یک استوار ارتشی با یک سرباز در چند قدمی‌اش بودند. استوار به سرباز جوان گفت: «بدو بگیرش!»

صدای دویدن‌ها سکوت را شکست. پسر پیستوله رنگ را انداخت که تلق صدا کرد. پیچید توی کوچه‌ای که می‌دانست دررو دارد.

اگر می‌توانست کمی فاصله بگیرد،

نجات پیدا می‌کرد. سرباز جوان پا

سست کرد تا او فرار کند. اما استوار

از سر کوچه فریاد زد: «بگیرش!»

استوار داشت او را می‌پایید و چنان فریاد زد

که جای تردید باقی نگذاشت. چاره‌ای نبود. سرباز چند

قدم بلند برداشت. دست انداخت و لباس پسر را گرفت.

چند قدمی هم به پای هم دویدند؛ اما کار از کار گذشته

بود. دیگر نمی‌توانست جلوتر برود. از رفتن باز ماند. مثل

مرغی در دام، نفس نفس می‌زد. قلبش داشت از جا کنده

می‌شد. سرباز هم دست کمی از او نداشت. چند لحظه‌ای

مکث کرد تا نفسش جا بیاید. سپس او را کشان کشان به

طرف استوار برد. نزدیک استوار که رسیدند، یک پس‌گردنی

به او زد و هُلش داد طرف استوار. پسر گفت: «چرا می‌زنی؟»

استوار گفت: «بلبل‌زبانم که هستی!»

پسر گفت: «مگر من چه کار کردم؟»

استوار گفت: «برای چی رو دیوار شعار می‌نویسی؟»

پسر گفت: «هن؟ من کی شعار نوشتم؟»

استوار گفت: «خیلی رو داری! حالا معلوم می‌شود.»

راه افتاد برود تا دیواری را که رویش شعار نوشته بود ببیند. رو

آفرینش و انتخاب شخصیت‌ها

شخصیت‌ها همان موجودات قصه ما هستند که توسط ذهن ما به‌وجود آمده‌اند. اگر می‌خواهیم یک نویسنده خوب شویم، باید شخصیت‌هایی واقعی و باورپذیر برای داستان‌هایمان خلق کنیم. به‌گونه‌ای که خواننده آن‌ها را خوب بشناسد، حتی بهتر از همسایه‌ها و دوستانش.

خواننده باید آن قدر به شخصیت قصه شما نزدیک شود که مثلاً بداند او از نظر اعتقادی و فرهنگی در چه سطحی است. آیا مهربان است یا نه؟ چه تکیه‌کلام‌هایی دارد؟ آرزوهایش چیست؟ وقتی عصبانی می‌شود، چه عکس‌العملی از خود نشان می‌دهد؟ و ...

آنچه که آدم‌های قصه انجام می‌دهند، شخصیت‌ها را می‌سازد.

برای خلق یک شخصیت باید پرونده‌ای برای او روی کاغذ تشکیل دهیم و او را در ذهنمان ثبت‌نام کنیم. برای طراحی شخصیت به این سؤال‌ها جواب می‌دهیم: «او کجا و در چه سالی متولد شده است؟ نامش چیست؟ پدر و مادر او چه کسانی هستند؟ وضعیت تحصیلی و اقتصادی او چگونه است؟ عادت‌ها و تکیه‌کلام‌هایش چیست؟ چه کاره است؟ در چه زمینه‌هایی استعداد دارد؟ و ...»

به‌نظر شما چه اطلاعات دیگری می‌توان به این پرونده اضافه کرد؟ در زیر یادداشت کنید.

یادمان باشد، قرار نیست از تمام این اطلاعات در طول قصه استفاده کنیم. این کار را فقط به‌منظور شناخت بهتر خودمان از شخصیتی که قرار است خلق کنیم، انجام می‌دهیم. مثلاً اگر شخصیت ما یک پزشک جراح است و از یک خانواده مذهبی و الان ۶۵ سال دارد، خوب از او بعید است که در یک بگو مگو با راننده‌ای بی‌احتیاط در خیابان دست به یقه شود و به وی دشنام بدهد. خواننده این رفتار را از پزشک متدین نمی‌پذیرد.

تمرین شماره ۱

پرونده‌ای برای یک شخصیت در داستانی فرضی تشکیل دهید.

تمرین شماره ۲

پرونده‌ای برای شخصیتی واقعی که او را می‌شناسید، در یک داستان فرضی تشکیل دهید.

به اطرافتان با دقت نگاه کنید، هر انسانی که در اطراف خود می‌بینید می‌تواند شخصیتی در داستان شما باشد. از رفتارها و گفت‌وگوهای مردم ایده بگیرید.

به سرباز کرد و گفت: «مواظبش باش فرار نکند!»
چراغ قوه‌اش را روشن کرد و انداخت روی دیوار. خط‌ها کج و معوج بودند، با این حال خوانده می‌شدند. چراغ قوه را خاموش کرد و به طرف آن‌ها برگشت. در راه با لگد به قوطی پیستوله زد. قوطی قل خورد و صدا کرد. خالی بود. استوار خم شد و قوطی را برداشت. وقتی به آن‌ها رسید، پرسید: «حتماً این هم مال تو نیست؟»
پسر جوابی نداد. صورتش مثل لبو سرخ شده بود و هنوز قلبش به شدت می‌زد. کمی هم می‌لرزید. سعی کرد آن‌ها نفهمند او می‌لرزد.
استوار پرسید: «دست‌هایت هم که رنگی نیست؟»
پسر بی‌اختیار به دست‌هایش نگاه کرد. قرمز بودند؛ هم‌رنگ پیستوله و رنگ روی دیوار. در تعقیب و گریز به یکی از لامپ‌های روشن خیابان نزدیک شده بودند و او در روشنایی، رنگ روی دست‌هایش را دید. پسر همچنان ساکت ماند.
جای انکار نبود و ترسش بیشتر شد. استوار روی پله مغازه‌ای که جلوی آن ایستاده بودند،



این همه امکانات، این همه وسایل، این همه ماشین، بیست سال قبل بیشتر خیابان‌های تهران خاکی بود. امروز همه جا آسفالت است. این همه خانه و خیابان ساختند. این همه کارخانه.»

پسر گفت: «مثل این است که با کت و شلوار و کراوات بروی عملگی. ما فقط ظاهرمان قشنگ شده. در باطن، همان عملهایم که بودیم!»

استوار گفت: «بچه جان، ما الان داریم ماشین می‌سازیم!»

پسر گفت: «ما نمی‌سازیم، سرهم می‌کنیم. دیگران می‌سازند، ما می‌آوریم اینجا سرهم می‌کنیم.»

سرباز گفت: «راست می‌گوید. بهش می‌گویند مونتاژ.»

استوار ساکت شد و به حرف‌های پسر فکر کرد. حتی لحظه‌ای به این فکر نکرد که سربازش حرف‌های مخالفین را می‌زند. اگر در موقعیت دیگری بود، حداقل نگاهی اعتراض‌آمیز به سرباز می‌انداخت، اما در آن شرایط دنبال جوابی محکم برای پسر بود. چیزی به نظرش نرسید، پرسید: «این چیزها را کی یادت داده؟ برادر بزرگ‌تر داری؟»

نشست. به سرباز گفت: «همین جا منتظر می‌شویم تا ماشین گشت بیاید تحویلش بدهیم.»

سرباز به پسر گفت: «بنشین!»

او نیز روی پله نشست. سرباز هم کنارش نشست. پسر میان دو مرد نظامی گرفتار شده بود. امیدی برای فرار نداشت. به استوار نگاه کرد. موهای روی شقیقه‌اش سفید شده بود و نیم‌رخش مهربان نشان می‌داد. به سرباز نگاه کرد. او رویش را برگردانده بود و صورتش دیده نمی‌شد. پسر پشت کله‌اش را می‌دید با موهای کوتاه و کلاه سربازی. انگار توی تاریکی دنبال چیزی می‌گشت.

با نشستن روی پله، لرزش پاهای پسر کمتر شد؛ داشت به فرار فکر می‌کرد. اگر از سمت استوار می‌گریخت، باید توی خیابان می‌دوید و این خطر وجود داشت که او را با تیر بزنند. به سلاح‌هایی که در دست آن‌ها بود نگاه کرد. اگر از سمت سرباز فرار می‌کرد، می‌پیچید توی کوچه‌ای که به خانه‌شان می‌رسید، اما سرباز جوان بود و قیافه و می‌توانست دنبالش کند و بگیردش. استوار پرسید: «اسمت چیه؟»

پسر گفت: «مهدی.»

لحن استوار مهربان بود. سرباز هم توجهش به آن‌ها جلب شد. استوار پرسید: «چند سالت است؟»

پسر گفت: «شانزده سال.»

استوار گفت: «شانزده سال هم به تو نمی‌آید... راست و دروغش مثل نوشتن روی دیوار است، نه؟»

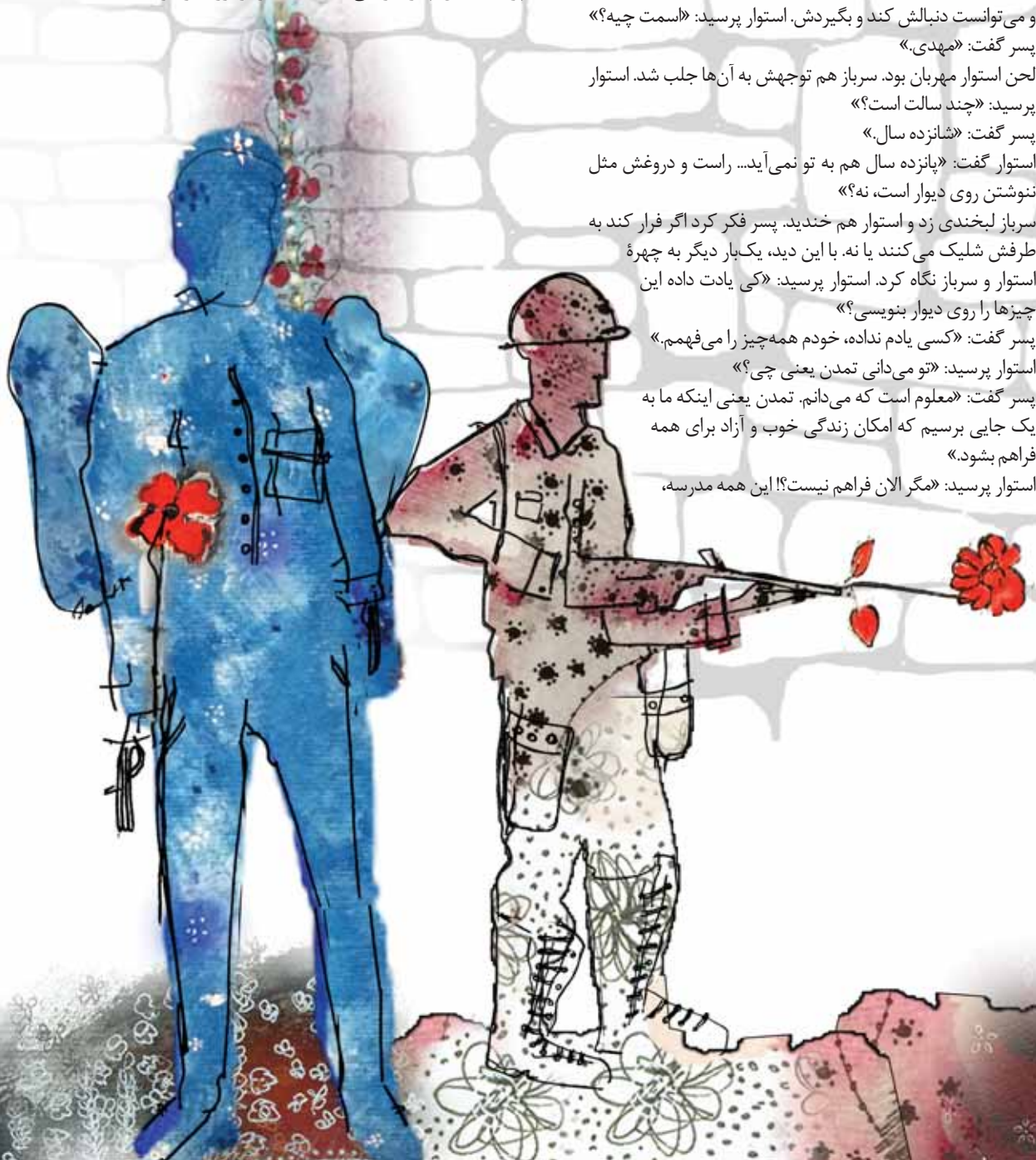
سرباز لبخندی زد و استوار هم خندید. پسر فکر کرد اگر فرار کند به طرفش شلیک می‌کنند یا نه. با این دید، یک‌بار دیگر به چهره استوار و سرباز نگاه کرد. استوار پرسید: «کی یادت داده این چیزها را روی دیوار بنویسی؟»

پسر گفت: «کسی یادم نداده، خودم همه‌چیز را می‌فهمم.»

استوار پرسید: «تو می‌دانی تمدن یعنی چی؟»

پسر گفت: «معلوم است که می‌دانم. تمدن یعنی اینکه ما به یک جایی برسیم که امکان زندگی خوب و آزاد برای همه فراهم بشود.»

استوار پرسید: «مگر الان فراهم نیست؟! این همه مدرسه،



نخندید. استوار خنده‌اش را خورد و گفت: «بچه جان حرف‌های گنده‌تر از دهنت می‌زنی! ما توی این بیست سال کلی پیشرفت کرده‌ایم؛ این یعنی تمدن. اگر قرار بود همه آزاد باشند هر چی دلشان می‌خواهد بگویند، هپلی هپو می‌شد.»

پسر گفت: «اگر قرار است قانون باشد، باید برای همه باشد. باید وضع طوری باشد که همه امکان موفقیت داشته باشند.»
استوار گفت: «این حرف‌ها مال دهن تو نیست! این حرف‌ها را یادت داده‌اند. حالا وقتی رفتی آب خنک خوردی، شدی زندانی سیاسی، مادر بزرگت از غصه دق کرد، آن وقت می‌فهمی که همه این حرف‌ها مفت بوده.»

استوار از حاضر جوابی پسر عصبی شده بود. احساس می‌کرد گشت‌های شبانه آن‌ها بیهوده است. از دست خودش عصبانی بود که با مهربانی به پسر اجازه داده بود هر چه دلش می‌خواهد بگوید. ساکت شد و به جهتی نگاه کرد که از آن طرف آمده بود. منتظر ماشین گشت بود.

سرباز از جایش بلند شد. استوار پرسید: «کجا می‌روی؟»
سرباز گفت: «می‌خواهم ببینم روی دیوار چی نوشته. چراغ قوه را بده!»

استوار گفت: «همان چیزهایی که روی همه دیوارها می‌نویسند. فکر می‌کنند با این حرف‌ها چیزی عوض می‌شود.»

سرباز همچنان منتظر ایستاد تا چراغ قوه را بگیرد. استوار مخالفتی نداشت که سرباز هم نوشته روی دیوار را بخواند. سرباز چراغ قوه را گرفت و از آن‌ها دور شد. باید صد قدمی می‌رفت تا به دیوار می‌رسید. پسر فرصت مناسبی برای فرار داشت. چند قدم می‌دوید و سپس می‌پیچید توی کوچه. تپش قلبش تندتر شده بود. آیا استوار به طرف او تیراندازی می‌کرد؟ این سؤالی بود که پسر از خودش می‌پرسید و پاسخ روشنی برای آن نداشت. استوار با چهره‌ای مهربان و عصبانی، دو قدمی او نشسته بود. فکر کرد نباید جوابش را می‌داد، اما کار از کار گذشته بود. باید تصمیم می‌گرفت. فرصت داشت از دست می‌رفت.

اگر سرباز برمی‌گشت، دیگر فرصتی برای فرار نداشت. سرباز آنجا، روبه‌روی دیواری که رویش شعار نوشته بود، این پا و آن پا می‌کرد. داشت لفتش می‌داد. یک خط نوشته را چندبار خواند. استوار سر برگرداند و به او گفت: «بیا ولش کن! مگر داری کتاب می‌خوانی.»

پسر از این فرصت استفاده کرد. از جایش پرید و شروع کرد به دویدن، بدون اینکه پشتش را نگاه کند. استوار فقط از جایی که نشسته بود، فریاد زد: «ایست!»

استوار حتی از جایش تکان نخورد. سرباز هم همان‌جا که بود، ایستاد.

سپس سلاته سلاته به طرف استوار برگشت و گفت: «بچه زرنگی بود!»

استوار گفت: «من وقتی هم‌سن او بودم، هر را از بر تشخیص نمی‌دادم، اما او مثل یک سیاستمدار حرف می‌زد. خدا کند این حرف‌هایی که یادشان داده‌اند، حقیقت داشته باشد.»

استوار برخاست و خودش را تکاند. سرباز با چراغ قوه روشنی که دستش بود، بازی می‌کرد و نورش را روی زمین و دیوار و درخت می‌دواند.

پسر در کوچه‌های تاریک می‌دوید، بدون اینکه بداند کسی دنبالش نیست.

پسر گفت: «نه، برادری بزرگ‌تر ندارم. هر شب می‌روم مسجد محلمان پای سخنرانی. یک معلم هم داشتیم که خیلی در مورد این چیزها حرف می‌زد.»

سرباز پرسید: «بایات چکاره است؟»
پسر گفت: «پدر و مادر ندارم. با مادر بزرگم زندگی می‌کنم.»
استوار پرسید: «پدر و مادر تو چی شده‌اند؟»
پسر گفت: «تو تصادف کشته شدی.»

سرباز پرسید: «حالا مادر بزرگت می‌داند تو این وقت شب آمدی بیرون؟»
پسر گفت: «نه، بهش نگفتم.»

سرباز پرسید: «اگر صبح ببیند تو نیستی، ناراحت نمی‌شود؟»
پسر گفت: «حتما ناراحت می‌شود.»

پسر دلش برای مادر بزرگش سوخت و دوباره ترس آمد سراغش. او را کجا می‌برند؟ آیا دیگر مادر بزرگ را نمی‌دید؟ پرسید: «حالا با من چه کار می‌کنید؟»

استوار پرسید: «تحویلیت می‌دهیم. اینکه کجا می‌روی و بعدش چه می‌شود، ما بی‌خبریم.»

سرباز گفت: «اگر بروی دیگر رفته‌ای! به این زودی‌ها خلاص نمی‌شوی.»

استوار گفت: «معلوم هم نیست. شاید ولش کنند.»
سرباز گفت: «با این همه مدرک؟ دست رنگی، دیواری که رویش شعار نوشته، آن پیستوله‌ای که دست شماست. با این همه دلیل پایش گیر است.»

استوار گفت: «اگر بلبل زبانی نکنی، شاید ولش کنند. بچه است.»
پسر فکر کرد دارند توی دلش را خالی می‌کنند. با این حال ترسیده بود. تمام وجودش را غم گرفت. فکر کرد باید هرطور شده فرار کند.

با خودش گفت: «تا ماشین گشت نیامده باید کاری بکنم.»
می‌دانست که باید از جا بپرد و تا قدرت دارد بدود. فقط در مورد اینکه از کدام طرف بدود، شک داشت. به نظرش سرباز کم‌خطرتر بود؛ اما او مجبور بود از استوار اطاعت کند. ممکن بود او را با تیر بزنند.

دوباره به قیافه‌هایشان نگاه کرد. به هیچ‌کدام نمی‌آمد کسی را کشته باشند. استوار به حرف‌هایی که زده بودند، فکر می‌کرد و اصلا حواسش به دور و بر نبود. سرباز با پایش خط‌هایی روی زمین می‌کشید و نگاهش به پاهایش بود. سرباز فکر می‌کرد اگر پسر را نگرفته بود، چه می‌شد. استوار پرسید: «می‌دانی با این چیزی که روی دیوار نوشتی به شاه توهین کرده‌ای؟»

پسر گفت: «من به آدمش کاری ندارم، فقط می‌دانم که ما متمدن نیستیم. دیشب توی مسجد می‌گفتند ما چند هزار زندانی سیاسی داریم.»

استوار گفت: «وقتی ماشین گشت برسد، یکی به زندانی‌های سیاسی اضافه می‌شود.»
استوار خندید و به سرباز نگاه کرد. سرباز





«نگارش چکیده؛ رکن اول مقاله»

عصاره مقاله

در شماره قبل به مطالعه ضرورت و روش فیش نویسی پرداختیم. اکنون زمان آن رسیده است که شما از فیش نویسی های علمی خود استفاده کنید تا مقاله علمی تان را بنویسید. در این شماره به نحوه نگارش چکیده می پردازیم که از مهم ترین بخش های هر مقاله محسوب می شود.

نحوه نوشتن چکیده

چکیده مطلبی است کوتاه بین ۴۰۰ تا ۸۰۰ کلمه و حاوی مختصری از اطلاعات پژوهشی است برای خواننده مقاله علمی. محتوای چکیده فشرده، اما تشریح کننده است و خواننده با خواندن چکیده مقاله پی می برد که چه مطالبی در متن اصلی پوشش داده شده است.

به بیان غیررسمی، چکیده مقاله است که خواننده را مصمم می کند متن مقاله را بخواند و یا از آن صرف نظر کند. شاید به زبانی ساده تر بتوانم بگویم که چکیده مثل کاغذ کادو است.

شما ممکن است الماسی را درون یک روزنامه بپیچید و به همین سبب، کسی که کادو را می بیند، نتواند الماس درون آن را تشخیص دهد. درحالی که می توان الماس را درون کاغذ کادوی زیبایی بسته بندی کرد که از روی کاغذ کادو نیز بشود اهمیت و ارزش خود کادو را درک کرد. در ابتدای هر مقاله علمی یک چکیده وجود دارد که کلیت کار انجام شده، روش و دستاوردهای مقاله را بیان می کند. از آنجایی که نحوه نوشتن چکیده برای دانش آموزان دشوار است، چند سالی است که روش پرسش و پاسخ را پایه گذاری

کرده اند. به این صورت که نحوه نوشتن چکیده معرفی و توضیح داده می شود و آن گاه شما متناسب با سؤال و مطالب تخصصی موضوع خودتان، سؤال ها را پاسخ می دهید.

سپس با حذف سؤال ها و باقی ماندن جواب های شما، چکیده حرفه ای شما آماده است.

انگیزه و بیان مسئله

چرا ما به مسئله حاضر اهمیت می دهیم؟ چه نظریه پردازی در مورد آن حرف زده اند؟ چه آماری وجود دارد که نشان دهنده اهمیت مسئله پژوهشی شماست؟

مثلاً موضوع پیری جمعیت در سال های اخیر از جمله مشکلات ایران بوده است و با آمار و ارقام و نیز بزرگانی که در این حوزه سخن گفته اند، می توان به اهمیت این موضوع اشاره کرد.

محل نگارش دانش آموز

● روش ها/ رویه ها/ راهکارها: دقیقاً شما چه کاری کردید تا به نتیجه رسیدید؟ (مثال: با ۱۷ دانش آموز مصاحبه کردیم، ۲۵ آزمایش انجام دادیم، ۵ اثر ادبی را

تجزیه و تحلیل کردیم)، در شماره های پیشین به انواع پژوهش، کتابخانه ای و میدانی، اشاره شد. در قسمت نوع پژوهش، نگارنده می تواند اشاره کند که مثلاً قصد دارد در پژوهشی کتابخانه ای به بررسی مفهوم جایگاه زن در آثار شهید استاد مطهری بپردازد.

● نتایج اولیه/ دستاوردها/ محصولات: به عنوان نتیجه و محصول کاری که با روش بیان شده انجام شده است، چه چیزی یافته اید/ یاد گرفته اید/ ایجاد کرده اید؟ در این بخش در واقع نتایج اولیه و دستاوردهای پژوهش خود را بیان می کنید؛ اینکه دستاورد پژوهش شما چیست؟ چه کاربردی دارد؟

● نتیجه گیری/ مفاهیم: در پایان با توجه به مسئله ای که بیان کردید، بزرگ ترین یافته شما برای درک بهتر و پیشبرد موضوع تحقیقاتی چه بوده است؟ در اینجا باید تیر آخر را بنزد و بگویید مهم ترین نتیجه پژوهش شما چیست؟ آیا سبب شده است ما درک عمیق تری نسبت به مسئله جایگاه زن در اسلام پیدا کنیم؟ آیا باعث شده است دارویی برای درمان فلان بیماری تولید شود؟ یا دستگاهی ساخته شده است که از میزان مصرف بنزین

ایده‌های پراهمیت

امیرحسین جوادی، دانش‌آموز سال سوم دبیرستان است. او پژوهش را از سال دوم دبیرستان آغاز کرده است. از همان ابتدا دل‌بسته حل مشکل ترافیک تهران بود و در نهایت طرحی را با عنوان «طراحی و ساخت رک‌های حمل دوچرخه برای تقویت حمل‌ونقل عمومی و کاهش ترافیک» پی گرفت. در این راه، او موفقیت‌هایی کسب کرد و چند رتبه برگزیده به‌دست آورد. جالب است بدانید که امیرحسین، نوجوان با شهامت، پژوهش تمام شده‌اش را به استادان دانشگاه تهران ارائه کرد و تشویق هم شد. خروجی نهایی کارش به آنجا رسید که چند تأییدیه از استادان صاحب‌نظر این دانشگاه مورد مقاله‌اش دریافت کرد. از امیرحسین جوادی پرسیدم: «پژوهش چه فایده‌ای در زندگی شخصی شما داشت؟»

گفت: «ابتدا که پژوهش را شروع کردم، به‌نظرم کاری یکنواخت مثل بقیه کارها بود. اما وقتی جلوتر رفتم، عاشق کار و ایده مورد نظرم شدم و دوست داشتم که هر طور شده، آن را به نتیجه برسانم. پژوهش باعث شد که ذهنم ایده‌پردازتر شود و هر مشکلی را که می‌بینم، به فکر چاره‌ای برای حلش باشم. بعد از پژوهش، خلاقیت بیشتری توی کارهایم احساس می‌کنم که آن را مدیون پژوهش هستم. ولی همیشه دوست داشتم‌ام که توی مدارس بیشتر به پژوهش اهمیت بدهند و صرفاً یک درس جدا از درس‌های دیگر و با اهمیت کمتر از آن‌ها نباشد. چون دنیا به ایده‌های نو نیاز دارد که این ایده‌ها از پژوهش به‌دست می‌آیند. پس باید بیشتر به آن اهمیت بدهیم.»

پی‌نوشت
۱. رک سیستمی تقریباً نو یا در جوامع جهانی است که به دوچرخه سواران امکان می‌دهد، دوچرخه خود را سوار اتوبوس کنند و از این طریق بتوانند مسیرهای خیلی طولانی و به‌خصوص سربالایی را به کمک اتوبوس‌ها طی کنند.



خودروها بکاهد؟

نمونه یک چکیده دانش‌آموزی

چکیده مقاله **امیرحسین جوادی** از دبیرستان ادب منطقه ۴ تهران با عنوان «بومی سازی سیستم ابتکاری رک^۱ در شهر تهران»: در جوامع مدرن امروزی و به‌خصوص در قرن بیست و یکم، حمل و نقل و ترافیک همچون شبکه به هم تنیده تار عنکبوتی، روزانه ساعت‌ها از وقت شهروندان را هدر می‌دهد. علاوه بر این، حمل و نقل مصرف‌کننده اصلی فراورده‌های نفتی است و اقتصاد کشورها عمدتاً بر پایه درآمدهای نفتی بنا نهاده شده است.

اصولاً برای داشتن دولتی نیرومند با اقتصاد قوی، باید زیربنای صنعت حمل و نقل را محکم و پایدار ساخت. به همین منظور تشویق مردم به استفاده بیشتر از حمل و نقل عمومی بسیار مهم محسوب می‌شود.

از جمله روش‌هایی که در این زمینه انجام شده است، می‌توان به سعی در ساخت مسیرهای دوچرخه سواری و در آخر بهبود وضعیت اتوبوس‌ها اشاره کرد. اما در این میان با توجه به مزیت‌های غیرقابل

وصف دوچرخه نسبت به انواع دیگر حمل و نقل، و همین‌طور جایگاه کلیدی اتوبوس در حمل و نقل عمومی، سیستمی ترکیبی از «دوچرخه- اتوبوس» ارائه می‌شود که این دستاورد حاصل مطالعه‌ای کتابخانه‌ای در مورد معایب و آسیب‌های استفاده از دوچرخه در تهران است. نگارنده توانسته است سیستم

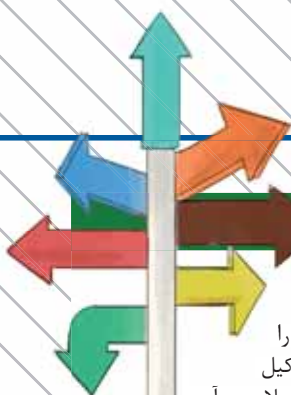
بومی شده «رک» را برای اتوبوسرانی تهران به‌منظور حمل و نقل دوچرخه‌سواران در مسیرهای سربالایی و طولانی، ابداع و تولید کند.



عکاس: غلامرضا پیرامی

اولین انتخاب

ماهرخ همتی



می کشد تا
یک دختر جوان
بتواند خودش را
به عنوان یک وکیل
قابل معرفی کند. علاوه بر آن،
دوست ندارد دخترش با دزد و
قاتل سروکار داشته باشد!
من و دریا در چنین
شرایطی هستیم.
والدینمان معتقدند که ما
خیر و صلاحمان را نمی دانیم
و چون آن‌ها دو پیراهن
بیشتر از ما پاره کرده‌اند،
می دانند چه چیزی برای ما
بهتر است. فکر می‌کنند اگر
رشته‌های مورد نظر آن‌ها را
انتخاب کنیم، با گذشت زمان
به آن علاقه‌مند می‌شویم.
شما بفرمایید ما چه کار
کنیم.
با سپاس بی‌پایان
ساحل پخشنده

همراه است با لکه‌های رنگی فراوان، دست‌های
رنگی و حتی صورت رنگی. می‌خواهم نقاش
شوم؛ یک نقاش حرفه‌ای که هر سال یا هر
یک سال درمیان نمایشگاه برپا کند. از
بجگی عاشق رنگ و نقاشی بودم. می‌خواهم
به هنرستان بروم تا به صورت تخصصی این
رشته را دنبال کنم و از آن طریق وارد دانشگاه
شوم. اما مادرم هنرستان را قبول ندارد و پدرم
نقاشی را رشته دانشگاهی نمی‌داند و می‌گوید
به این ترتیب آینده روشنی برایم نمی‌بیند.
دختر عمویم دریا، شرایط مشابه مرا دارد؛
یعنی خواست خودش با خواست والدینش
یکی نیست. دریا دوست دارد در علوم
انسانی درس بخواند تا بتواند در آینده وارد
دانشکده حقوق شود. وکالت شغل مورد
علاقه اوست. اما والدینش معتقدند که در این
رشته موفق نمی‌شود و آینده‌اش در خواندن
رشته حسابداری است و می‌خواهند او را به
هنرستان بفرستند. عمویم معتقد است که با
دیپلم حسابداری هم می‌شود در جایی معتبر
استخدام شد و دریا حتی به دانشگاه هم نیازی
ندارد. زن عمویم هم می‌گوید که سال‌ها طول

همان‌طور که می‌دانید، این روزها پر کردن
فرم‌های اولیه انتخاب رشته تحصیلی دغدغه
اصلی ما سال اولی‌هاست. هر جا که می‌رویم،
می‌پرسند چه رشته‌ای را می‌خواهی بخوانی؟
از عمه پدر گرفته تا خاله کوچک و حتی آقا
رضا سوپری سر کوچه! تمامی هم‌کلاسی‌هایم
وضع مرا دارند. سر در گم بین علاقه، خواست
والدین و حتی استعداد. به قول خودتان این
اولین انتخاب اساسی زندگی‌مان است و فکر
می‌کنم اولین انتخاب چه قدر زود از راه رسید.
همین دیروز بود که با عروسکم خداحافظی
کردم!

اکنون وضعیت خود و دختر عموی هم‌سنم را
برایتان شرح می‌دهم، به امید آنکه راهکار شما
علاج دردمان باشد. آرزوی پدر و مادرم این
است که مرا در لباس سفید پزشکی ببینند!
البته همه والدین دختردار دوست دارند
دخترشان را در یک لباس سفید دیگر هم
ببینند که...! بگذریم، ما را حالا حالاها با آن
لباس دیگر کاری نیست! من هم دوست دارم
در آینده‌ای نزدیک سفیدپوش شوم، اما این
سفیدی کجا و آن کجا! سفیدی رویای من

«ما سه نفر»

تارا خسروی

آدم‌های توی مثال‌های پدر مادرها معمولاً به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند:

۱. «از فلان کس یاد بگیر!ها!»
 ۲. «آگه بیسار کار و بکنی، مثل فلان کس می‌شی!ها!»
- گروه ما دقیقاً توی دسته دوم مثال‌های پدر مادر بقیه بچه‌های مدرسه قرار
می‌گرفت. مثلاً وقتی پدری نگران چاقی پسر عزیز در دانه‌اش می‌شد به پسرش
می‌گفت: «کامی جون، بابا، آگه زیاد فلافل بخوری می‌شی مثل فرشاد!»
یا وقتی که مادری نگران ضعف چشم‌های پسر یکی یک‌دانه‌اش می‌شد،
به پسرش می‌گفت: «جیجیل مامان، آگه زیاد ایکس باکس بازی کنی، می‌شی
مثل سالارا!»

و همین‌طور وقتی که پدر مادرها می‌دیدند
بچه‌شان زیادی دارد توی اتاقش می‌ماند و از خانه
بیرون نمی‌رود، به پسرکشان می‌گفتند: «آگه
زیاد تو اتاقت بمونی می‌شی مثل مهدیا.»
ما سه نفر از آن نوع آدم‌هایی بودیم که
هیچ پدر و مادری نمی‌خواست بچه‌اش
مثلشان شود. حتی پدر و مادر خودمان
هم نمی‌خواستند که ما شکل خودمان
باشیم. اما چون نمی‌توانستند توی
نصیحت‌هایشان آدم‌های بدتر از
ما پیدا کنند، مجبور می‌شدند به فلسفه
و منطق جنگ بزنند و مثلاً همه
بدی‌های وجود ما را بیندازند گردن
افراط! بله ما سه نفر همین بودیم: یک

کور، یک چاق و یک خجالتی، و پدر من به شدت طرفدار نظریه «همه چیز
تقصیر افراط» بود. راستش یک جورهایی راست می‌گفت. اگر توی مسیر
برگشت دنبالم می‌کردید، می‌دیدید که مسیر چند دقیقه‌ای مان تا خانه چند
ساعت طول می‌کشد؛ فقط به خاطر اینکه حس اعتمادمان را ارضا کنیم. فرشاد
اگر روزی سه تا فلافل دو نونه با سس تند خردل نمی‌خورد، می‌مرد. سالار
اگر قبل از برگشتن به خانه چند ساعت گیم نت نمی‌رفت خوابش نمی‌برد. و
من، من هم تمام مدتی که با این‌ها بودم، فقط یک گوشه
می‌نشستم و منتظر می‌شدم سریع برسیم خانه تا بروم توی
اتاق و در را ببندم. شاید بپرسید چرا خودم تکی نمی‌رفتم
خانه. دلیلش روشن است! می‌ترسیدم
تنهایی بروم. من معتاد تنهایی بودم و
همان‌قدر هم از تنهایی وحشت داشتم.
راستش از همه این‌ها که بگذریم، چند
ماه‌ای است وضع بهتر شده. از وقتی ما
قبول کرده‌ایم همه این‌ها تقصیر افراط
است و تصمیم گرفته‌ایم- در واقع
مجبورمان کرده‌اند- کمتر افراط کنیم، به
وضع عادی برگشته‌ایم. حالا پدر مادرهای ما
می‌توانند بچه‌هایی را که جای ما را گرفته‌اند،
برایمان مثال بزنند؛ سه کور و چاق و
خجالتی جدیدی که تا ما از میادین دوریم،
جای ما افراط می‌کنند. راستش من که فعلاً
از این وضع راضی‌ام.



بیایید موزیک‌ها را نکشیم! مهدی ولیزاده

افراط کردن توی کارها دقیقاً مثل «کشتن» یه موزیک خوبه. اگر موزیک رو یه آدم تصور کنیم، رابطه‌ی شما با اون آدم فرضی به چند قسمت تقسیم می‌شه:

۱. اوایل آشنایی تون مثل آشنایی لیلی و مجنون می‌مونه. شما دیوونه‌ی آهنگ می‌شید و هر دقیقه به اون گوش می‌دید. چند بار پشت سر هم، صد بار پشت سر هم و هر دفعه با خودتون می‌گید: «گووفا! عجب آهنگیه!»

۲. بعد از چند روز شما اون قسمت «گووفا» توی جملتون رو حذف می‌کنید و فقط به گفتن: «ببین چه آهنگیه» کفایت می‌کنید. این رو خطاب به دوستانتون می‌گید، چون لازم دارید یکی تأییدتون کنه. می‌خواید از بقیه یه تأیید برای خوب بودن اون آهنگ بگیرید تا دوباره بتونید اون احساس قلی رو توی رابطه‌تون با اون آهنگ داشته باشید.

۳. کم‌کم شروع می‌کنید به متنفر شدن از اون آهنگ. بعد از ۱۴۵۲ بار گوش کردن با خودتون می‌گید: «کلی آهنگ دیگه توی این دنیا هست، چرا من عاشق این یکی شدم؟!» و اینجاست که به آهنگ خودتون خیانت می‌کنید. همین‌طور که آهنگ رو گوش می‌کنید، بین گوش کردن آن، گریزی می‌زنید به آهنگای جدیدتر. شاید که یه رابطه‌ی پرشورتر و بهتر با یه آهنگ قشنگ‌تر به پستتون بخوره.

۴. بعد از ۲۱۵۲ بار گوش کردن، رسماً از اون آهنگ متنفر می‌شید. دیگه گوش‌هاتون با شنیدن اون آهنگ زنگ می‌زنند و حالتون بد می‌شه. اینجا جاییه که تو اعماق مغزتون منطقتون چاقو بر می‌داره و به اون آهنگ حمله می‌کنه و خلاص!

و اینجاست که آهنگ برای شما می‌میره. افراط کردن توی هر کاری دقیقاً همین‌طوره. شما وقتی زیادی میوه بخورید، به جای اینکه ویتامین بگیرید، دل درد می‌گیرید. اگر زیادی فیلم ببینید - حتی اگه بهترین فیلم‌های دنیا هم باشند - بالاخره چشمتون ضعیف می‌شه.

البته در مورد آهنگ، همیشه یه آهنگ خاص هست که آدم هیچ‌وقت از گوش دادنش سیر نمی‌شه. هممون بالاخره اون آهنگ خاص رو پیدا می‌کنیم.



شهید رمضانعلی زارع

اگر شهید نمی شد...*

و هر نقطه ایران که بخواهی بیایم، ولی خواهش می‌کنم به من نگو معلمی را کنار بگذارم.»

کمی مکث کرد و گفت: «من چنین قصدی ندارم، ولی دوست دارم بدانم چرا معلمی برایت تا این اندازه مهم است.»

گفتم: «من برای به‌دست آوردن این موقعیت سختی‌های زیادی را متحمل شده‌ام، دوست ندارم به‌راحتی آن را از دست بدهم.»

بعد از خواستگاری هیچکس باورش نمی‌شد که یک رزمنده به خواستگاری یک دختر معلول آمده باشد. رمضانعلی ۱۲ اردیبهشت به همراه خانواده‌اش به خواستگاری‌ام آمد. در تاریخ ۲۷ اردیبهشت با هم به تهران رفتیم و خطبه عقد ما را مقام معظم رهبری که آن زمان رئیس‌جمهور بودند، جاری کردند. او می‌گفت: «یک سال پیش نوبت گرفتم که در چنین روزی خطبه عقدم خوانده شود.»

روزها، من این مسافت را پیاده می‌رفتم و برمی‌گشتم. شاید هیچکس باورش نمی‌شد پاهایم قطع است.

آن وقت‌ها حتی پای مصنوعی هم نداشتم و روی استخوان راه می‌رفتم. اولین بار که به منزل ما آمد، تنها بود. پرسیدم: «چرا تنها آمدی؟»

گفت: «خودم خواستم تنها بیایم. دوست داشتم قبل از خواستگاری رسمی، چند موضوع را با شما در میان بگذارم.»

اولین جمله‌اش این بود: «من در این دنیا مستأجرم. خیلی به روز پایان اجاره‌نشینی‌ام باقی نمانده؛ شاید یک ماه، شاید هم دو ماه. با این شرایط موافقی یا نه؟»

گفتم: «شما باید شرایط مرا قبول کنی. من یک دختر معلول هستم. آیا می‌توانم زن یک رزمنده باشم؟»

گفت: «من برای همین می‌خواهم با تو ازدواج کنم. چرا نتوانی؟» گفتم: «من حاضرم هر جای دنیا که می‌روی

منزل عمه‌ام مهمان بودم. از آنجا که رمضانعلی با شوهر عمه‌ام همکار بودند، آن روز ایشان هم به آنجا آمدند. آن‌طور که عمه‌ام و بعدها خود رمضانعلی به من گفتند. در جواب عمه‌ام گفت: «ملاک و معیار در زندگی من چیزی فراتر از این چیزهاست که من آن‌ها را در او دیدم.»

خودش بعدها به من گفت از افراد سختکوش خوشش می‌آید. وقتی دید من با همین وضعیت جسمی‌ام کیلومترها راه می‌روم تا به محل کارم برسم، برایش جالب بود. معلم بودم. البته الان هم هستم، ولی آن وقت‌ها برای تدریس به مدرسه ابتدایی روستای «کوتنا و تلوک» قائم‌شهر می‌رفتم. همین‌قدر بدانید که روستای کوتنا تا مرکز شهر، پنج تا هفت کیلومتر فاصله دارد. آن وقت‌ها این‌طور نبود که هر لحظه ماشینی از کنارت عبور کند. بیشتر

گرفتن هر تصمیمی آزادم. اصلاً انتظار نداشتم او به شهادت برسد. پیش خودم می‌گفتم: خدا او را برای نگهداری از من فرستاده و او شهید نخواهد شد. برای همین وقتی آمدند عکس او را برای تشییع پیکرش بگیرند، باورم نمی‌شد رمضانعلی شهید شده باشد. وقتی خدا او را برای شهادت انتخاب کرد، به عدالتش پی بردم. اگر شهید نمیشد، حقش از بین می‌رفت...

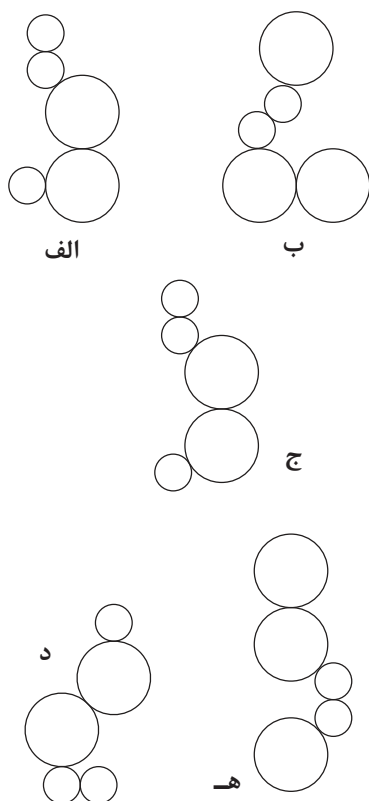
ولی پنج یا شش روز بیشتر نماند. من مخالفت کردم و حتی به او گفتم اگر مرا دوست نداری، لااقل به پدر و مادرت رحم کن. ناراحت شد و گفت: «مگر قبلاً که جبهه میرفتم، تو بودی که من الان به‌خاطر دوست نداشتم بروم؟! این چه حرفی است که می‌زنی؟! من تو را دوست دارم و این را بدان که در آن دنیا به من تعلق داری.» آن شب خیلی گریه کرد و توصیه کرد که قرآن بخوانم و اینکه بعد از او برای

همه کارهایش از قبل برنامه‌ریزی شده بود. آدم منظمی بود. یکی از بهترین خاطراتم مربوط به روز عقدمان است. خیلی خوشحال بودم که رئیس‌جمهور کشورم دارد خطبهٔ عقدم را می‌خواند. پیش خودم گفتم من روستایی کجا و این افتخار کجا! نزدیک به ۱۰ ماه با هم بودیم. البته در طول این مدت همیشه جبهه بود. چند بار هم مجروح شد. آخرین باری که مجروح شد، ۲۷ روز مرخصی داشت

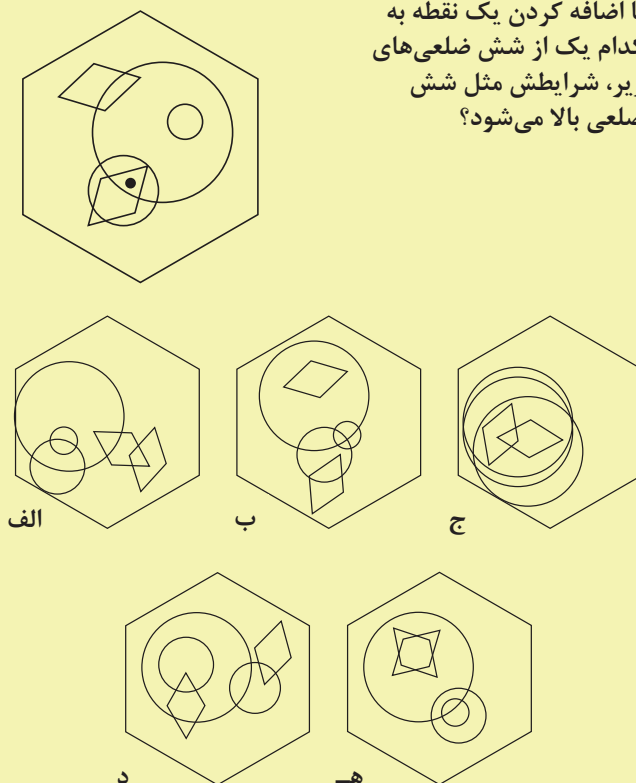
خوراک مغز

- این مجموعه برای هر کس منحصربه‌فرد و شخصی است و چهار مرحله دارد:
۱. **آمادگی:** تلاش مغز برای حل مسئله از راه‌های معمول.
 ۲. **پرورش موضوع:** وقتی مغز نتوانست از راه‌های معمول مسئله را حل کند خسته می‌شود و به سراغ راه‌های دیگر می‌رود.
 ۳. **یافتن راه حل:** در این قسمت ناخودآگاه فرد مثل جرقه راه حل را پیدا می‌کند.
 ۴. **تأییدیه گرفتن:** حالا قوه استدلال پاسخ را تحلیل و بررسی و همه احتمالات را ارزیابی می‌کند.
- در ادامه، برای آزمایش خلاقیت ذهن شما، سؤال‌هایی طراحی شده‌اند که رفته‌رفته مشکل‌تر می‌شوند. برای حل ده آزمون زیر ۴۵ دقیقه وقت دارید.

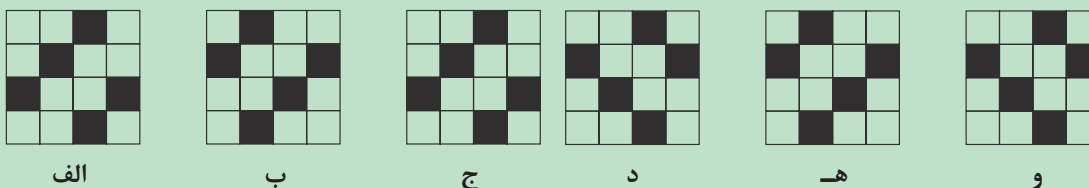
۲ کدام شکل با بقیه تفاوت دارد؟



۱ با اضافه کردن یک نقطه به کدام یک از شش ضلعی‌های زیر، شرایطش مثل شش ضلعی بالا می‌شود؟



۳ کدام شکل با بقیه تفاوت دارد؟



५



人



9





این کتاب تصویری از هنر را انعکاس می‌دهد که تحولات غربی و جدید هنر، آن را به فراموشی سپرده است. اگر علاقه‌مند هستید که خط نوشته‌های کوفی را بخوانید این کتاب را به شما توصیه می‌کنیم.

آموزش خواندن و خوشنویسی در دست نوشته‌های خط کوفی اولیه/ محمد وحید موسوی جزایری/ آبان/ تهران/ ۱۳۹۲.

تلفن: ۵۳۹۸۰۵۶۴۰۶۶۴



در این کتاب از زبان اشیای مختلف، درباره برخی از علما و مجتهدین سخن گفته شده است. «سید ابوالحسن اصفهانی»، «علامه امینی»، «شیخ مرتضی انصاری» و ...، از جمله علمایی هستند که در این اثر از آن‌ها یاد شده است.

خانه‌های طلاکوب، آدم‌های نقره‌ای/ سید محمد سادات‌آخو/ نسیم/ تهران/ ۱۳۹۲.

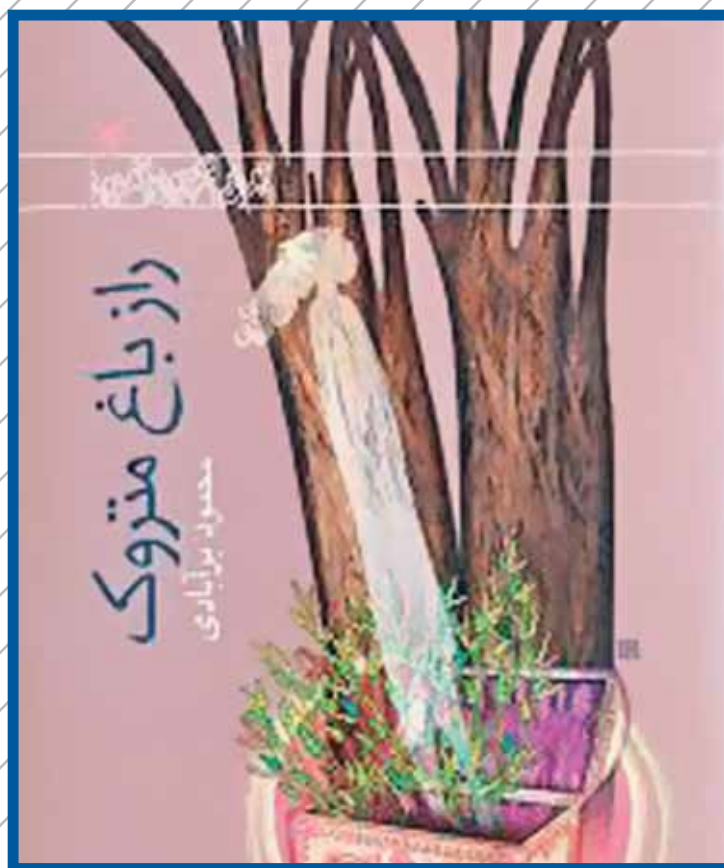
تلفن: ۳۳۲۵۰۷۵۴



«اصول و مبانی لیختند» و ... مجموعه‌ای از داستان‌های طنز آمیز فارسی هستند که با زبانی ساده و روان برای نوجوانان نگاشته شده‌اند. این داستان‌ها با زبانی مخاطب محور و بیانی شیرین و سرشار از شوخی طبعی به رشته تحریر درآمده‌اند.

بیا با هم بخندیم / کامران شرفشاهی/ سفیر اردهان/ تهران/ ۱۳۹۲.

تلفن: ۸۸۳۱۹۳۴۲



راز باغ متروک

هر سه خود را به کوچه رساندند. نفس نفس می‌زدند. ابراهیم به دیوار تکیه داد و صادق روی زمین نشست. حبیب پرسید: «واقعاً روح بود؟» ابراهیم گفت: «هر چه بود خیلی ترسناک بود» صادق گفت: «حتماً روح حکیم بود. بی خود آن حرف‌ها را درباره‌اش نمی‌زنند.» ابراهیم گفت: «من تا به حال روح ندیده‌ام. لابد همین شکلی است دیگر.» حبیب پرسید: «شما که دیدیدش چه شکلی بود؟»

این کتاب از مجموعه «رمان نوجوان امروز»، با موضوع اجتماعی است. در خلاصه داستان آمده است: «طالب»، «صادق»، «مسعود» و حبیب دانش‌آموزان مدرسه‌ای در حکیم آباد هستند. به زودی معلم مدرسه آقای حکیمی به حکیم آباد می‌آید. او به جستجوی پدر بزرگش که سال‌هاست او را ندیده، می‌پردازد و درگیر مآثرهایی می‌شود.

راز باغ متروک/ محمود برآبادی/ کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان/ تهران/ ۱۳۹۱.

تلفن: ۸۸۷۱۰۶۶۱

آتش به جان دشمن (مجموعه نمایش‌نامه)

«به چه بهایی»، «میراث گذشتگان»، «هفت خواب ترسناک»، «در عرصه پرتلاطم خطر» و «آتش به جان دشمن». عنوان پنج متن نمایشی این کتاب است. این نمایشنامه‌ها از متون کهن و جدید ادبیات فارسی اقتباس شده‌اند. این نمایشنامه‌ها علاوه بر رشته هنر برای اجرا در مدرسه نیز مناسب‌اند.

آتش به جان دشمن (نمایشنامه‌های آسان)/ حسن دولت‌آبادی/ سوره مهر/ تهران/ ۱۳۹۲.

تلفن: ۶۱۹۴۲

