



توانمندی‌ها ۳

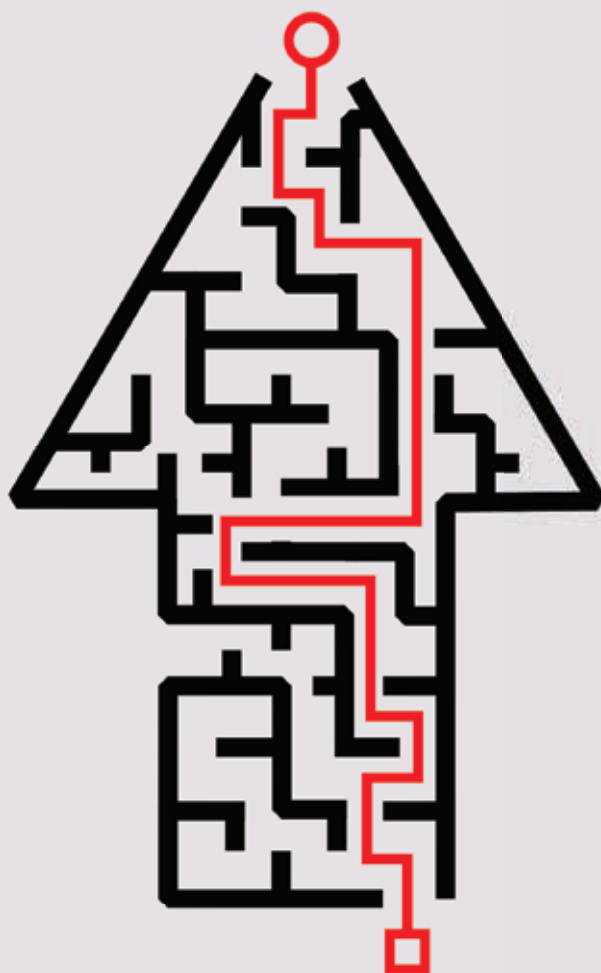
✕ وزارت آموزش و پرورش ✕
✕ معاون پژوهشی و برنامه‌ریزی آموزشی ✕
✕ دفتر نشریات و مطبوعات آموزشی ✕

✕ ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای هنرجویان هنرستان ✕
✕ دوره دوم / آذر ۱۴۰۰ / شماره پیاپی ۱۱ / ۴۸ صفحه / ۵۳۰۰۰ ریال ✕



چَم و خَم کار

تیم‌سازی مثل طبیعت
خودت را بگذار سرکار
در کارگاه سفالگری چه رخ داد؟



راهی را که شناختید، با دقت پیش بروید، قدمها را محکم و استوار بردارید و استقامت به خرج دهید. اگر استقامت به خرج دادیم، آن وقت به اهداف عالی اسلامی خواهیم رسید.» ۹۰/۷/۲۷
از فرمایشات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در اجتماع مردم کنگاور

تصویرگر: مجید کاظمی



نقش‌ها

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای هنرجویان هنرستان
دوره دوم / آذر ۱۴۰۰ / شماره پیاپی در پی‌دی‌اف / ۴۸ / صفحه ۵۳۰۰۰ ریال

www.nashdmag.ir

مدیر مسئول: محمد ابراهیم محمدی
سردبیر: محمدعلی قربانی
شورای سردبیری: سیدمصطفی آذرخیش، مهدی اسماعیلی،
افشار بهمنی، مژگان علیرضا، محمدعلی قربانی، مرتضی مجدفر،
کبری محمودی، حمید یزدانی
شورای کارشناسی: مهدی استاد احمد، سعید طلایی،
سیدعلی اکبر میرجعفری، پرستو آریانزاد، محسن کیالاشکی،
عابدین آریان‌پور، مجتبی روح‌اللهی، محمدرضایتی، مینا رئیس زاده،
ریحانه نعمت‌الهی و سارا یوسف‌زاده
مدیر هنری: کوروش پارسائزاد
طراح گرافیک: مجید کاظمی
دبیر عکس: اعظم لاریجانی
ویراستار: کبری محمودی
عکاس روی جلد: حامد خورشیدی

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶
صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱
تلفن دفتر مجله: ۸۸۸۶۷۳۳۱
نمابر: ۸۸۳۰۱۴۷۸
رایانامه (پست الکترونیک): roshdehonarji@roshdmag.ir
تلفن امور مشتریان: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶-۸۸۸۶۷۳۰۸

× یادداشت سردبیر ×

به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل

بعضی از جوانان هستند که وقتی به آن‌ها می‌گوییم: «برو سرکار» اول از همه فکرشان سراغ میزان درآمد آن کار می‌رود و فقط در شرایطی کار را قبول می‌کنند که حقوق بالایی داشته باشد. اگر هم پدر و مادرش وضع مالی خوبی داشته باشند و «بچه پولدار» باشد، ممکن است اصلاً به کار کردن فکر هم نکنند و بخواهد همه عمر به کارهایی که دوست دارد برسد. فرزند یکی از همکاران بسیار ثروتمند من هم همین‌طور فکر می‌کرد. زمانی که دیپلمش را گرفت به او گفتم در هر زمینه‌ای که استعداد و علاقه دارد شروع به کار کند. دیپلم تجربی داشت برای همین از او خواستم تا به عنوان کارآموز در مطب چشم پزشکی یکی از دوستان من مشغول شود تا درس‌هایی را که به طور تئوری خوانده است در محیط واقعی کار به شکل عملی ببیند؛ اما او قبول نکرد. گفتم: پدرم پولدار است و فعلاً می‌خواهم تفریح کنم!

مدتی از او خبر نداشتم تا یکی دو ماه پیش که خودش تماس گرفت و خواست تا به همان دوست پزشکم معرفی‌اش کنم. به دنبالش رفتم تا در مسیر مطب کمی با او صحبت کنم. زمانی که سوار شد مضطرب و عصبی بود. ناخن‌هایش را می‌جوید و درباره شرایط کاری می‌پرسید. کسی که یکسال پیش نمی‌خواست کار کند حالا نگران بود نکند او را نخواهند. شروع کرد به توضیح دادن درباره افسردگی‌اش که خانه نشینی و بیکاری و حس مفید نبودن باعث شده بود. چند ماه اول بیکاری به او خوش گذشته بود و با وجود وضع مالی خوب حاضر نبود به کار کردن فکر کند؛ اما به مرور بیکار ماندن برایش خسته کننده شد و نداشتن روابط اجتماعی گسترده و تکراری شدن روزها باعث شده بود او حس پوچی و افسردگی کند.

وقتی به مطب دوستم رسیدیم فرزند همکارم درباره دستمزد سؤال نمی‌کرد و خود دوستم برای او حقوقی تعیین کرد. در روند مصاحبه مشکلی پیش نیامد و از همان روز فرزند همکارم مشغول به کار شد و پس از چند روز حال روحی‌اش هم خیلی بهتر شد.

متأسفانه بسیاری از جوانان به تأثیر کار کردن بر روح و روان و ایجاد حس مفید بودن در فرد، فکر نمی‌کنند و تنها دلیل شاغل شدنشان فقط دستمزد است. بخش مهمی از علت کار کردن شکل گرفتن روابط اجتماعی و احساس جدی گرفته شدن است. آدمی که بیکار باشد احتمال افسرده شدنش بیشتر از کسی است که کار می‌کند و هدفی دارد.

خوب است تا جایی که می‌توانیم کارهای خوب و مفید گوناگونی را تجربه کنیم و مهارت‌هایمان را بیشتر کنیم تا حال روح و روان خودمان بهتر شود. قطعاً زمانی که مهارت‌هایمان زیاد باشد و انگیزه هم داشته باشیم به مرور حقوق‌مان هم بالا می‌رود.

- ۲ تیم‌سازی مثل طبیعت
- ۴ حرف‌های ما
- ۶ گل کاشتی؟
- ۸ مثل مادر مثل پزشک
- ۱۰ کو تا کاتا
- ۱۲ سفر با اما و اگر
- ۱۴ بخور لاغر شو
- ۱۶ آسمان در بشقاب
- ۱۸ خودت را بگذار سرکار
- ۱۹ تقویم
- ۲۰ نونکس
- ۲۲ نقش اول: کرونا
- ۲۴ پخت و پول
- ۲۶ کارآموزگار
- ۲۸ طنزیمات
- ۳۰ سواد داری؟
- ۳۲ قضیه عکس
- ۳۴ آب مصنوعی
- ۳۶ در کارگاه سفالگری چه رخ داد؟
- ۳۸ صنایع ادبی
- ۴۰ گلستان خانگی
- ۴۲ کادو شناس
- ۴۴ چم و خم کار
- ۴۶ یک لقمه هنر
- ۴۸ با شما



تیم سازی مثل طبیعت



« یک درخت را تصور کنید. ریشه‌ها و وظیفه دارند تا مواد مغذی را از خاک بگیرند و به برگ و ساقه‌ها برسانند. ساقه‌ها و وظیفه دارند جوانه بزنند و میوه بدهند. تنه درخت هیچ وقت از زیر بار مسئولیت سرپا ننگه‌داشتن درخت فرار نمی‌کند. اصلاً به همین آسمان دقت کنید؛ خورشید آسمان را روشن نگه می‌دارد و موقع غروب کردن بخشی از نورش را به ماه می‌دهد. ابرها می‌بارند و دریا دوباره بخار می‌شود و همان ابرها به آسمان بر می‌گردند. به هر کدام از اجزای طبیعت که توجه کنید یک مجموعه و تیم را می‌بینید که با هماهنگی هم‌دیگر کار می‌کنند و هیچ کدام از انجام وظیفه‌شان شانه خالی نمی‌کنند. اگر در این چرخه‌ها یکی از اجزا کارش را انجام ندهد کار آسمان و زمین مختل می‌شود. در هر کار تیمی افراد باید مثل اجزای یک درخت عمل کنند. همه در خدمت یک هدف باشند تا تلاش‌هایشان نتیجه دهد و موفق شوند.



« وقتی دو یا چند نفر با هدفی مشترک با یکدیگر همکاری و انجام فعالیتی را بین خود تقسیم کنند، در واقع تیم تشکیل داده‌اند. مفهوم تیم با مفهوم گروه متفاوت است. افراد حاضر در تیم فعالیت‌های متفاوتی را بر اساس استعداد خود انجام می‌دهند و در نتیجه به یکدیگر وابسته هستند. اما در گروه معمولاً افراد فعالیت‌های مستقلی انجام می‌دهند. برای مثال، در بازی فوتبال، هریک از افراد نقشی منحصر به فرد دارد؛ یکی دروازه‌بان و دیگری مدافع است و یکی هم در نوک حمله قرار دارد. هریک از این افراد ویژگی‌های منحصر به فردی دارند که با نقش آن‌ها متناسب است و همین موضوع موفقیت آن‌ها در آن نقش را تضمین می‌کند. برای یک لحظه تصور کنید در تیم ملی فوتبال کشورمان، سردار آزمون که مهاجمی عالی است، به‌عنوان دروازه‌بان بازی کند! حتی تصور چنین چیزی هم دشوار است.

« کسب و کارهای امروزی پیچیدگی‌هایی دارند که به‌سختی می‌توان آن‌ها را به‌صورت انفرادی پیش برد. برای همین لازم است برای کسب و کار خودتان تیم‌سازی کنید. در ادامه برخی از نکات مهم در تیم‌سازی را می‌آوریم. استفاده از این نکات می‌تواند تیم کسب و کاری شما را با موفقیت بیشتری همراه کند.





« در تیم خود تقسیم کار کنید.

اولین نکته در تیم‌سازی، تقسیم کار است. یعنی فعالیت‌های متعددی که در کسب‌وکار شما در حال انجام هستند، باید بین اعضای تیم تقسیم شوند و هر یک مشغول بخشی از کار شود. برای این کار لازم است در ابتدا اجزای کسب‌وکار خود را بشناسید تا بتوانید آن را بین اعضا تقسیم کنید. مثلاً در صورتی که کسب‌وکار شما تعمیرات شوفاژ است، ارتباط با مشتریان، انجام تعمیرات یا خرید قطعات مورد نیاز برای تعمیر، نمونه کارهایی هستند که در این کسب‌وکار انجام می‌شوند. شما می‌توانید این فعالیت‌ها را بین اعضا تقسیم و هر یک را مسئول بخشی از کار کنید.



« نکته دیگر در تقسیم کار، شناخت اعضای تیم است. تقسیم کار باید بر اساس ویژگی‌های افراد صورت بگیرد. تقسیم کار در یک

تیم، در صورتی با موفقیت همراه است که افراد بر اساس ویژگی‌های مثبت و مزیت خود نسبت به بقیه، انجام کارها را قبول کنند. برای مثال اگر شما در کسب‌وکار تعمیرات شوفاژ یک فرد خجالتی را برای ارتباط با مشتریان در نظر بگیرید، قطعاً دچار مشکل می‌شوید. در عوض ممکن است همین فرد خجالتی وسیله‌تقلیه‌ای داشته باشد و بتواند به راحتی اجناس مورد نیاز شما را خرید کند و به کار شما سرعت بدهد.



« انتظارات دو طرف را شفاف کنید

لازم است هنگام تشکیل تیم، یک مجموعه از موضوعات را بین خود و اعضای تیم شفاف کنید. انتظاراتی را که از اعضای تیم دارید با آنها مطرح کنید تا اعضا نیز در جریان ایده‌های شما باشند. برای مثال مشخص کنید از فعالیت کسب‌وکار خود بعد از یک سال چه انتظاری دارید و قرار است تا چه میزان فروش داشته باشید. وظایف اعضای تیم را نیز با دقت و مورد به مورد برای آنها مطرح کنید تا افراد با اختیارات و وظایف خود آشنا شوند. همچنین، مشخص کنید رابطه مالی شما با هر یک از اعضای تیم چگونه است؟ مثلاً آیا پرداختی آنها به نسبت سودی است که کسب‌وکار شما به دست آورده و یا عدد مشخص و ثابتی است؟ شفاف کردن این موضوعات باعث خواهد شد در طول مسیر رشد کسب‌وکار، درگیری کمتری بین شما و اعضا رخ دهد.

« تیم خود را منسجم کنید

یکی از دلایل موفقیت تیم‌های کاری، انسجام آنهاست. ممکن است شما در ظاهر، تیم خود را با تقسیم کار تشکیل داده باشید، اما ارتباط اعضا به نحوی نباشد که همه با جان و دل برای هدف نهایی تیم کار کنند. لازم است انسجام اعضای تیم کسب‌وکار شما به نحوی باشد که دلسوزانه فعالیت خود را انجام دهند و حتی در شرایطی هم که وظیفه‌ای به عهده آنها نیست، فداکارانه کار را پیش ببرند. برای ایجاد انسجام در اعضای گروه می‌توانید فعالیت‌های غیرکاری خود را نیز در کنار هم انجام دهید. برای مثال با هم به تفریح بروید یا با هم غذا بخورید. انجام چنین کارهایی موجب ایجاد دوستی بین اعضای تیم و در نهایت افزایش انسجام تیم خواهد شد. نکات مطرح شده تنها چند نمونه از نکات مدیریت تیم در کسب‌وکار بود. به یاد داشته باشید، تیم زمانی عملکرد خوبی خواهد داشت که کارایی آن بیشتر از مجموع کارایی اعضای آن باشد. یعنی کار کردن اعضا در کنار هم بتواند درآمد جدیدی برای آنها به همراه داشته باشد، طوری که این درآمد در کار کردن انفرادی وجود نداشته باشد.

در هنرستان
کار دانش رضوان
استان کهکلو به
و بویر احمد،
رشته‌هایی همچون
«خیاطی»، «امور
اداری»، «معماری
داخلی» و
«تصویرسازی و
جلوه‌های رایانه‌ای»
تدریس می‌شوند.

حرف‌های ما

پایه دوازدهم

من با علاقه وارد این رشته شدم، اما من دو انتخاب داشتم، انسانی یا کامپیوتر و از آن جایی که در خانه خیلی با لپ‌تاپ و کامپیوتر مشغول بودم و مباحث بسیاری را خودم یاد گرفته بودم و این یادگیری خودجوش از علاقه نشأت می‌گرفت با مشورت و حمایت خانواده تصمیم گرفتم که به هنرستان بروم و در رشته کامپیوتر تحصیل کنم. دلیل علاقه من به این رشته به خاطر این است که به نظرم این رشته در عصر ما خیلی کاربردی است و جدا از رشته هنرستانی، اگر کسی حداقل‌هایی از کامپیوتر نداند عقب می‌افتد، خب رشته‌ای که تا این حد روی بسیاری از دیگر رشته‌ها تاثیرگذار است، به نحوی رشته مادر محسوب می‌شود. در واقع انگار کامپیوتر که بلد باشی، می‌توانی در دیگر رشته‌ها هم ورود کنی. البته تحصیل در این رشته در شهرستان کوچک ما مشکلاتی هم دارد. ما هنرستان کوچکی داریم که متأسفانه امکانات کاملی ندارد و برای چند هنرجو فقط دو کامپیوتر در هنرستان موجود است. با مجازی شدن مدارس و هنرستان‌ها هم مشکلات تازه‌ای جلوی پایمان سبز شدند. اکثر مطالب درسی ما به زبان انگلیسی است و به همین دلیل مهم است که در بسیار مراحل آن دبیر کناران باشد تا آموزش خوبی ببینیم؛ اما متأسفانه در دوره کرونا چنین موقعیتی برای تحصیل و آموزش فراهم نبود. من امیدوارم روزی اوضاع بهتر شود و بتوانم در دانشگاه خوبی این رشته را ادامه دهم و به هدفی که دارم برسم. علاقه در تحصیل خیلی امر مهمی است. من معتقدم پشتکار لازم برای رسیدن به هدف با علاقه ممکن است.

من با علاقه این رشته را انتخاب کردم و برای اینکه بتوانم در این رشته تحصیل کنم جنگیدم و هنوز هم با مشکلات در نبرد هستم. علاقه من برای تحصیل در این رشته به شغل پدرم برمی‌گردد؛ پدرم بنا است و من هم قبل از ورود به هنرستان برای تحصیل در این رشته کنار دست پدرم کار می‌کردم و به نوعی کمک دستش بودم. پدرم اما از حمایت کردنم برای تحصیل در رشته معماری کم نگذاشت. من با پدرم گاهی وقت‌ها سرکار می‌روم و به نحوی می‌توان گفت نبود کارگاه مدرسه با بودن در کنار پدرم جبران می‌شود. تازه سال اول تحصیلم در هنرستان را تمام کرده بودم که کرونا شروع شد و از این نظر بدشانسی آوردم؛ البته نه اینکه قبل از این، همه چیز عالی بوده باشد! در شهرستان کوچک هنرستان‌های زیادی وجود ندارد و هنرستانی که من در آن درس می‌خوانم هم دور از خانه ما و رفت‌وآمد به آن در فصل سرما سخت بود. هنرستان ما و کلاس‌هایش هم کوچک بود؛ طوری که حتی وسایل گرمایشی نداشت و اوضاع خوب نبود. اما با این همه علاقه ما به این رشته باعث شد که جا نزنیم. رشته ما تئوری محور نیست و برای تهیه لوازم کارهای عملی که کمترینش تخته شاسی است باید خیلی هزینه کنیم. پدر خودش تخته‌ای برایم درست کرد که شاید خیلی شکیل نباشد اما می‌شود روی آن طرح زد. این وضعیت درس خواندن ما در زمان حضوری بودن هنرستان بود؛ بعد که مجازی شد کار مشکل‌تر هم شد. ما خانواده شلوغی هستیم و مجازی درس خواندن چند دانش‌آموز باهم ممکن نیست. آن هم با این اینترنت ضعیف که مدام قطع می‌شود و گاهی هم پیش می‌آمد که زمان کلاس من و خواهرم در یک ساعت بود و هر بار یکی از ما از کلاش می‌ماند. امیدوارم زودتر کرونا تمام شود تا بتوانیم به هنرستان برگردیم.

رشته معماری داخلی

پایه دوازدهم



کارهای خدماتی از آن دسته مشاغلی هستند که هیچ وقت از اهمیت آن‌ها کاسته نمی‌شود و همیشه جزئی از ضروریات زندگی مردم هستند. مردم زیادی از گذشته تا همین الان، برای ساختن خانه‌هایشان به سراغ معمار می‌رفتند و برای دوختن لباس‌هایشان از خیاط کمک می‌گرفتند. ما هم که از اهمیت رشته‌های خدماتی باخبر بودیم در این شماره از مجله به سراغ سه نفر از هنرجویان این رشته‌ها رفتیم و با آن‌ها گفت‌وگو کردیم.

پایه دوازدهم

رشته آموزش پرورش (اداری)

در زمان انتخاب رشته خیلی علاقه داشتم تا در رشته علوم انسانی ادامه تحصیل بدهم. اما وارد رشته امور اداری در هنرستان کاروانش شدم. اوایل زیاد رغبتی به تحصیل در این رشته نداشتم اما به مرور زمان و شرکت در کلاس‌ها علاقه‌ام به این رشته بیشتر شد. تا جایی که یکی از معلم‌هایمان، که از علاقه‌ام به رشته انسانی باخبر بود، به من گفت که رشته‌ام را تغییر بدهم اما من دیگر تمایلی به درس خواندن در رشته انسانی نداشتم و با انگیزه درس‌های رشته امور اداری را دنبال می‌کردم. رشته امور اداری تازه تأسیس و جدید است. اما واقعاً رشته پرکاربرد و آموزنده‌ای است. مهارت‌هایی که در این رشته می‌آموزیم ما را مستقیماً برای کار در اداره‌ها و سازمان‌های دولتی آماده می‌کند. از جمله درس‌های تخصصی ما درس‌هایی مثل تندخوانی، نگارش متون فارسی، مسئول دفتري، مسئول حضور و غیاب و بایگانی است. من شخصاً درس بایگانی را خیلی دوست داشتم و یکی از دروس مورد علاقه‌ام بود.

خانواده‌ام نیز در ابتدا دوست نداشتند در هنرستان کاروانش درس بخوانم. آن‌ها نیز اصرار داشتند که به رشته انسانی بروم. اما پس از گذشتن یک سال و پی‌بردن به اهمیت رشته امور اداری قانع شدند و مشوق من بودند. اما به هر حال هنوز در جامعه نسبت به هنرستان بدبینی وجود دارد. مردم می‌گویند رشته‌های هنرستان آینده‌دار نیست و کاربردی ندارد اما حقیقت این است که دانش‌آموز در هر رشته‌ای که تحصیل می‌کند اگر پشتکار و انگیزه داشته باشد و به سمت هدفش حرکت

کند، حتماً موفق خواهد شد. رشته امور اداری اتفاقاً بازار کار بهتری نسبت به رشته‌های نظری دارند. سال تحصیلی قبل که گذشت هم‌زمان بود با ایام کرونا و آموزش مجازی. به نظر من آموزش مجازی به اندازه حضوری مفید نبود. هم از نظر تدریس، هم از نظر امتحانات. معلم‌ها امتحانات را سخت‌تر می‌گرفتند و زمان کمی برای ما معین می‌کردند. البته برای بعضی از درس‌ها مثل کامپیوتر، که جزو دروس کارگاهی بودند، کلاس اختیاری حضوری داشتیم که من حتماً شرکت می‌کردم.

سال دهم هنرستان که تازه وارد مدرسه شده بودیم اکثر بچه‌ها علاقه‌ای به رشته‌شان نداشتند. اما من به مرور علاقه‌مند شده بودم. یکی از معلم‌هایمان مقرر کرد که هر روز صبحگاه یکی از بچه‌ها کنفرانس بدهد و درباره رشته‌مان صحبت کند. تنها کسی که حاضر شد تا صحبت کند من بودم. بعد از آن بچه‌ها به من گفتند کنفرانس تو باعث ایجاد انگیزه در ما شد. این یکی از خاطرات خوب من از مدرسه است.

با تشکر از:

سرکار خانم سیما افراهیان
مدیر هنرستان رضوان و
جناب آقای ایوب رضایی،
معاون آموزش متوسطه
آموزش و پرورش استان
کهگیلویه و بویر احمد





گل کاشتیم؟

از راست به چپ مطالعه کنید!

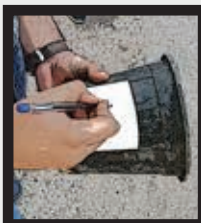
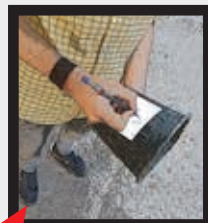
کنار باغچه تعداد زیادی گلدان بزرگ و کوچک قرار داشت.



آقای میرزایی از ما خواست هر کدام گلدانی را برداریم



و اسم و فامیلشان را روی آن بنویسیم.



امروز قرار بود او بعد از درس تئوری نگاهی به گل هایمان بیندازد تا ببیند در این دو هفته چطور مراقبشان بوده ایم.

دو هفته از وقتی که همگی شمعدانی هایمان را با کمک آقای میرزایی در گلدان های خودمان کاشتیم می گذشت.



آقای میرزایی همین طور که به بعضی از بچه ها می گفت باید چطور روششان را تغییر دهند تا به نتیجه بهتری برسند.

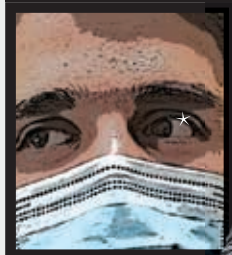


و با تحسین دور بعضی از گلدان ها روبان قرمزی می بست.

با هم به باغچه کنار ساختمان مدرسه رفتیم.



با برقی که در چشمانش به وضوح مشاهده می شد.



هفته ی بعد آقای میرزایی همین که وارد کلاس شد.



چون؟!

می دانستند با توجه به تحسین ها و حرف هایی که آقای میرزایی آنروز در مورد آن گلدان ها و صاحبانشان زد نمرات خوبی در انتظارشان است



فردای آنروز بچه هایی که گلدانشان موفق نشده بود روبانی از آقای میرزایی بگیرد هر کدام روبان قرمزی آوردند و به گلدان هایشان بستند

گفت: بچه‌ها در نظر دارم اگر شما هم موافق باشید.

امروز شمعدانی‌هایمان را به آسایشگاه سالمندان سر خیابان هدیه بدهیم. و آن‌ها را خوشحال کنیم.



البته فقط آن‌هایی را که روبان قرمز دارند زیرا آن‌ها بهترینشان هستند.

سر و صدا که خوابید، ادامه داد:



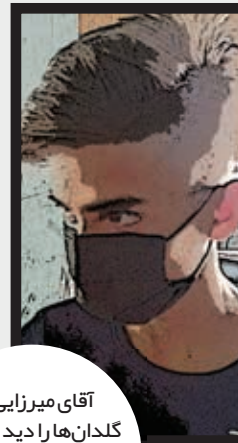
ولولهای در کلاس برپا شد.



همه‌ی ما با خوشحالی موافقت کردیم.

هیچ کدام نمی‌دانستیم که نظر همه‌ی کلاس چیست؟

اما کاری از دستمان بر نمی‌آید.



در این لحظه ما تنها توانستیم نگاهی بین خودمان رد و بدل کنیم.

اینکه حقیقت را بگوییم با اینکه سکوت کنیم؟ همه مردد بودیم و می‌ترسیدیم اگر حرفی بزنیم مورد سرزنش بقیه قرار بگیریم

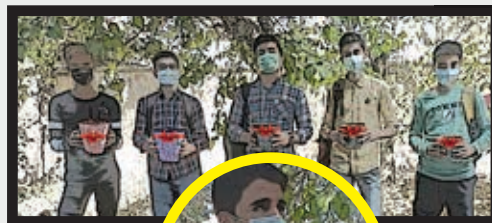
آقای میرزایی که گلدان‌ها را دید با خنده گفت: خب فکر کنم از کلاس شما همه‌ی گلدان‌ها انتخاب شده‌اند.

همه‌ی ما مصنوعی‌ترین خنده‌ها مان را تحویلش دادیم. او همان‌طور دست به سینه ایستاده بود و فقط با لبخند نگاهمان می‌کرد.

سرانجام به در خواست معلم همگی از کلاس به باغچه رفتیم.



گذر هر ثانیه مانند انسانی که وزنه‌ی سنگینی به پا داشته باشد و به سختی راه برود حس می‌شد. تا اینکه سرانجام یکی از بچه‌ها جلو آمد و با خنده‌ای زورکی در حالی که پس سرش را می‌خاراند گفت:



نه آقا فکر می‌کنم در مورد گلدان من اشتباهی پیش آمده!

کمی بعد از او، یکی دیگر از بچه‌ها با تردید بدون اینکه حرفی بزند جلو رفت و روبانش را باز کرد. و همین‌طور یکی بعد از دیگری همه‌ی روبان‌هایی که به دست بچه‌ها بسته شده بود به دست خودشان هم باز شد.

آقای میرزایی تشکر کرد از این‌که تشخیص داده بودیم هنوز برای هدیه دادنشان زود است و گفت: «به این تصمیم ما احترام می‌گذارم.»

و جلورفت و روبان را از دور گلدانش باز کرد.



آن روز با همه‌ی بچه‌ها رفتیم و گلدان‌ها را خودمان به مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها هدیه کردیم. فکر می‌کنم برای همه ما آن روز به یک روز زیبا و فراموش نشدنی تبدیل شد.



مثل مادر، مثل پزشک

فوتوفن کار در شیرخوارگاه

تقریباً اکثر آدم‌ها می‌دانند که نگهداری از یک بچهٔ زیر دو سال چقدر سخت است و شاید در شیرخوارگاه، به‌خاطر تعداد بچه‌ها، این کار دشوارتر هم باشد. بسیاری از ما کار با نوزادان و کودکان را دوست داریم، اما از چم و خم‌های رفتار با آن‌ها بی‌خبریم. بعضی مهارت‌هایی را که باید در کار با نوزادان داشته باشیم، از زبان یکی از مربیان شیرخوارگاه‌ها می‌خوانیم.



فوت سوم

وابستگی ایجاد نکنید

نباید طوری رفتار کنیم که بچه‌ها به ما وابسته شوند. اگر زمان خواب کمی گریه می‌کنند و می‌دانیم مشکلی ندارند و صرفاً می‌خواهند بازی کنند، بهتر است چند دقیقه به آنها بی‌توجهی کنیم تا بدانند کسی نیست با آنها بازی کند و بعد هم بخوابند. ولی اگر بخواهیم با بچه بازی کنیم، او را بد عادت می‌کنیم. بچه فکر می‌کند می‌تواند با گریه کردن به هر چه دلش می‌خواهد برسد. اگر هم او را وابسته خودمان کنیم، به محض اینکه مربی یا شیفتش عوض شود، کودک بسیار اذیت خواهد شد.

فوت دوم

به رفتار بچه‌ها دقت کنیم

مربی باید به رفتار بچه‌ها دقت کند. این کار باعث می‌شود منظورشان را از گریه کردن بفهمد. او باید صدای بچه‌ها را بشناسد تا وقتی که بیرون از اتاق است و صدای گریه می‌شنود، بتواند تشخیص دهد این صدا مال کدام یک از بچه‌هاست. فهمیدن شخصیت و عادت‌های بچه‌ها باعث می‌شود وقتی بچه‌ای گریه می‌کند، بدانیم گرسنه نیست و بی‌خودی به او شیر ندهیم.

فوت اول

در شیردهی نظم داشته باشیم

مهم‌ترین نکته این است که ما باید شیردادن به بچه‌ها و خواباندن آن‌ها را با «نظم» پیش ببریم. یعنی در «یک ساعت مشخص» به همهٔ بچه‌ها شیر بدهیم و در یک زمان مشخص همه را بخوابانیم و قبل از فرارسیدن ساعت شیردهی، آماده باشیم. اگر قرار باشد بدون الگویی منظم به بچه‌ها شیر داده شود، مثلاً ساعت ۹ به دو نفر و ساعت ۱۰ به سه نفر و ساعت ۱۱ به یک نفر، ممکن است فراموش کنیم به کدام کودک شیر داده و به کدام نداده‌ایم. شاید به بعضی‌ها اصلاً شیر ندهیم و بعضی‌ها چند بار شیر بخورند!



فوتوفن کار در عطاری

از گذشته‌های بسیار دور تا به امروز، استفاده از خاصیت دارویی گیاهان در ایران رواج داشته و تنوع گیاهان دارویی موجود در کشور نیز به این کار رونق بخشیده است. به دلیل اهمیت طب سنتی و عطاری، ما نیز از طریق هم‌صحبتی با خانم شکوفه سرابی، عطاری باتجربه، به جست‌وجوی فوت و فن آن پرداختیم.



فوت سوم

پیگیری بیماران بعد از دادن دارو

حتماً بعد از دادن مشاوره و فروش دارو باید با بیمار در تماس بود و از روند درمان آگاهی کامل داشت تا در صورت بروز مشکل، به حل آن پرداخت. مثلاً می‌توانیم برای سهولت کارمان از مشتریان بخواهیم شرح حال خود را در فضای مجازی برایشان بفرستند یا برایشان عکس بگیرند. در ضمن، اگر به موردی برخوردیم که درمان آن از توانایی ما یا طب سنتی خارج بود، صادقانه به بیمار بگوییم و برای زمان و هزینه مراجعه‌کنندگان احترام قائل شویم.

فوت دوم

شناخت دقیق انواع داروها و بیماری‌ها

برای کار در عطاری، داشتن اطلاعات بسیار بالا در مورد داروها و بیماری‌ها ضروری است، چرا که این کار به‌طور مستقیم با جان افراد سر و کار دارد و کوچک‌ترین خطا ممکن است به رسیدن آسیب جدی به اندام‌های بدن منجر شود. مثلاً تجویز دارچین برای کسانی که فشارخون دارند، خطرناک است و ممکن است باعث سگته‌های مغزی و قلبی شود.

فوت اول

گذراندن دوره‌های متعدد

افرادی که به این رشته علاقه‌مند و طالب پیشرفت در آن هستند، باید علاوه بر فروش داروهای گیاهی، به انواع مزاج نیز اشراف کامل داشته باشند. داشتن این مهارت مستلزم طی دوره‌هایی آموزشی مثل مزاج‌شناسی است که به ما آموخته می‌شود از طریق مشاهده چهره و اندام شخص، مزاج و غلبه‌ای را که بر آن شده است، تشخیص دهیم. یا زبان‌شناسی، تشخیص بیماری از روی زبان را ممکن می‌کند.





لطفا اسکن کنید!
کاراته کاتا

گفت‌وگوی رشد هنرجو با متین زارع

کوتا کاتا؟

در این شماره از مجله با متین زارع ۱۸ ساله، مدال‌آور نوجوان ایرانی در مسابقات ایتالیا گفت‌وگو کردیم. با هم از تجربیات و زندگی او می‌خوانیم.

پو متین جان اول از همه نام و سن و نام هنرستانت را بیا بگو.

سلام من متین زارع هستم. ۱۸ ساله و در هنرستان رشته تربیت بدنی شهر تهران تحصیل می‌کنم.

پو ممنونم. حالا برویم سراغ رشته ورزشی‌ات و علاقه‌ای که باید بگویی از کجا شروع شد؟

اول از همه باید بگویم من در رشته «کاراته کاتا» فعالیت می‌کنم.

کاتا واژه‌ای ژاپنی است که الگویی از جابجایی‌ها را که به تنهایی یا به همراه فرد یا افرادی دیگر انجام شود مشخص می‌کند. کاتا در کاراته با دنباله‌ای مشخص از حرکات به همراه چرخش‌ها گفته می‌شود که بر اساس اصولی مشخص انجام می‌شوند. «کاتارو» باید حرکات دشمن را پیش خود تجسم کرده و حرکات خود در کاتا را پاسخ آن‌ها فرض کند. کاتاها توسط استادان پیشین کاراته، برای آموزش اصول نبرد و جابجایی‌ها به هنرآموزان خود ایجاد شده‌اند. بیش از صد کاتا در فرم‌ها و سبک‌های مختلف کاراته وجود دارند که از هر کدام نیز نسخه‌های مختلفی با برخی تفاوت‌های کوچک وجود دارد.

من از ۵ سالگی وارد کاراته شدم و علاقه من به این رشته از آن سن در من به وجود آمد.

کمی بعدتر و هنگامی که ۷ ساله شدم وارد باشگاه کاراته شدم و آنجا با کمک مربیان خوب و ماهر شروع به یادگیری کردم.

بعد از ۳ سال تمرین و تلاش من بالاخره در ۱۰ سالگی برای اولین بار در مسابقات منطقه‌ای شرکت کردم و موفق شدم مدال طلای مسابقات را کسب کنم.

بعد از این من برای قهرمانی در بخش استانی و کشوری هم شروع به تمرین کردم تا اینکه بالاخره در سن ۱۴ سالگی برای حضور در رده نوجوانان تیم ملی انتخاب شدم و وارد تیم ملی کاراته ایران شدم.

پو در طول تحصیل ورزش حرفه‌ای انجام میدادی. این چه تاثیری روی زندگی شخصی تو داشت؟

در طول سال شرایط برای من خیلی سخت نبود و در کنار زندگی‌ام سعی می‌کردم هم درس بخوانم و هم ورزش کنم. اما زمان امتحانات شرایط دشوار و سخت می‌شد. نه شرایط درستی برای درس خواندن داشتم و نه موقعیت خوبی برای ورزش کردن. معمولاً بین هر دو گیر می‌کردم و نمی‌توانستم به هیچ کدام برسم.

پو در هنرستان چه تجربه‌هایی کسب کردی؟

من در هنرستان تربیت بدنی تحصیل می‌کردم و این شرایط برای من خوب بود. در کنار آموزش‌های خوبی که از





کسب کنم و همین که روی سکوی این مسابقات بودم برای دفعه اول خوب بود.

👈 این مسابقات برای شما تاسف بار هم نبوده و کسب مدال کرده اید. چشم اندازتان برای آینده چیست؟ خودت را در

سال های آینده کجا می بینی؟

من از اول هم برای المپیک گام برداشته بودم اما بعد از کم لطفی به رشته کاتا برای مسابقات ۲۰۲۴ پاریس و برداشتن این رشته از رشته های المپیک پاریس ۲۰۲۴، برای خودم هدف المپیک ۲۰۲۸ را گذاشتم.

از همین الان هم تمرینات خود را برای این مسابقات را شروع کرده ام و امیدوارم سال ۲۰۲۸ بتوانم مدال طلای المپیک خود را بدست آورم.

همان سن برای ورزش قهرمانی و حرفه ای از استادان خود می دیدم، شرایط و محیط برای من بسیار خوب بود.

انعطاف و همکاری مدیر هنرستانم به من اجازه شرکت در مسابقات را می داد و از اتفاقات و مراسم های مهم ورزشی عقب نمی ماندم.

برخی ورزش های هوازی و سرعتی را در سالن هنرستان انجام می دادم و آن ها به من این اجازه را می دادند که در این شرایط سخت بتوانم به تمرینات خودم برسم و از ورزش عقب نمانم.

👈 پس حمایتی که از طرف هنرستان می شدی خوب بوده است. در مورد خانواده چطور، آیا از طرف خانواده هم حمایت صورت می گرفت؟

بله من در تمام موقعیت ها و شرایط تحت حمایت خانواده خودم بودم و آن ها همیشه چه از لحاظ روحی و چه از لحاظ مالی حامی من بوده اند.

👈 حتی بعد از گرفتن مدال برنز در مسابقات ایتالیا؟ از حس و حال آن مسابقات بگو.

بله حتی بعد از کسب مدال در آن مسابقات هم آن ها به من توجهی نداشتند.

مسابقات ایتالیا همیشه برای من یک حسرت باقی خواهند ماند. من تنها نماینده ایران در آن مسابقات بودم و در بهترین فرم خودم بودم.

آن روز برای کسب مدال طلا به مسابقات رفته بودم و چیزی برای من قانع کننده نبود اما در مسابقه نیمه نهایی خستگی بر من غلبه کرد و یک لحظه لغزش کافی بود تا مدال طلای من تبدیل به برنز شود. من موفق شدم مقام سوم را





چه کارهایی به ایمینی شغل گردشگری کمک می‌کند؟

سفر با اما و اگر

تعداد زیادی از ما جوان‌ها آرزوی دور دنیا گشتن با یک دوچرخه را داریم. با حداقل یک بار پس‌زمینه تلفن همراهمان را به تصویر اقیانوس‌ها و جنگل‌های دورافتاده جهان تغییر داده‌ایم. صنعت گردشگری نقطه اشتراک ما آرزو به دل‌هاست! این صنعت رنگارنگ و البته ثروت‌ساز که منبع درآمد بزرگی برای کشورها به شمار می‌رود، بخش کوچکی از سهم تولید ناخالص جهان را به خود اختصاص داده و یکی از مؤثرترین راه‌های آشنایی و برقراری دوستی با فرهنگ‌های دیگر است. پس از اتفاقات ناگواری که در پی شیوع ویروس کرونا بر سر مشاغل گردشگری آمد، اکنون با واکسیناسیون عمومی و گسترده در دنیا، شاهد رشد و احیای دوباره این صنعت هستیم. بین واکسیناسیون و شروع سفرها زمان کوتاهی وجود دارد که دولت‌ها، آژانس‌های مسافرتی، هتل‌ها، شرکت‌های پروازی و سایر خدمات حوزه گردشگری می‌توانند از این فرصت برای بازسازی و بهبود خدماتشان استفاده کنند.

همان‌طور که اطلاع دارید، این مطلب از جمله به ایمینی در خدمات مربوط است. رونق و توسعه گردشگری هم با امنیت و حفاظت از اقامتگاه‌ها، حمل و نقل و در نهایت اطلاعات مالی و پولی گردشگران رابطه تنگاتنگی دارد. پس: اول ایمینی، بعد سفر!

گردشگری

رعایت نکات ایمینی در «راهنمایی گردشگری»

آشنایی با چندین زبان زنده دنیا، کلی دوست و رفیق از کشورهای خارجی و امتحان کردن خوشمزه‌ترین غذاهای بومی، تنها چند نمونه از جذابیت‌های متنوع شغل راهنمایی گردشگری هستند. البته به‌دست آوردن این مزایا زحمت دارد و بنده به عنوان دانشجوی این رشته، به گوش شما رازهای نهان خواهم گفت. نکات ایمینی مربوط به شغل راهنمایی گردشگری را می‌توان به دو بخش اصلی تقسیم کرد:

۱. دستورالعمل‌های پیش از سفر
۲. دستورالعمل‌های حین سفر.

نکات ایمینی پیش از سفر

همواره قبل از سفر، گردشگران را تحت پوشش بیمه قرار دهید. بیمه‌هایی مناسب هستند که خدمات آن‌ها بیشتر خطرهای سفر را پوشش دهند (برای مثال تورهای طبیعت‌گردی خطرپذیری بیشتری را نسبت به انواع تورهای دیگر دارند). در برخی تورها که برنامه آن‌ها شامل موضوعات تخصصی مانند ورزش و فعالیت‌های بدنی است، شرایط حضور گردشگر، مانند وضعیت جسمانی و بدنی او، باید به تأیید راهنمای گردشگری برسد.

نکات ایمینی هنگام سفر

مدت زمان و منطقه مشخص شده تور گردشگری یا طبیعت‌گردی را به‌طور دقیق به اطلاع تیم پشتیبان یا هلال احمر منطقه برسانید تا در صورت وقوع حادثه یا نبود آنتن‌دهی، آنان به‌صورت خودکار وضعیت قبیل و هنگام سفر حتماً در مورد احترام به فرهنگ جوامع محلی و آداب و رسوم آن‌ها به گردشگران تذکرات کافی بدهید.



حمل و نقل

رعایت نکات ایمنی در «حمل و نقل»

اگر بگوییم هواپیما یکی از بهترین و مهیج‌ترین اختراعات بشر بوده است، سخن به گراف نگفته‌ایم. شاید برایتان جالب باشد که هواپیما به نسبت سفر خود، بین وسایل نقلیه دیگر امن‌ترین وسیله است. با وجود امکانات فوق‌العاده هواپیما، از نکات مثبت و وسایل نقلیه دیگر نباید غافل شویم. برای مثال، مطمئن شما جزو آن دسته از افراد نیستید که لذت مسافرت شبانه با قطار را انکار کنند! اردوهای مدرسه و صندلی‌های نه‌چندان تمیز ماشین، مسافرت با اتوبوس حال و هوای خوبی داشت. اما تمامی این خاطره‌ها زمانی به تجربه‌ای لذت‌بخش تبدیل می‌شوند که با ایمنی و امنیت همراه باشند. رشد و پیشرفت صنعت گردشگری بدون توسعه حمل و نقل ایمن و استاندارد تقریباً غیرممکن است. زیرا اصل سفر و گردش، جابه‌جایی و نقل مکان موقت از مبدأ به مقصد است. به همین دلیل، باید از برادران و گرنه هنوز هم مثل اجدادمان باید توشه سفر جمع می‌کردیم و با یک قلم و کتاب راهی بیابان می‌شدیم.



ایمنی در حمل و نقل هوایی

برخی از خطوط هوایی معمولاً برای جلب توجه مسافران، از مطالب طنز و کم‌لذت در نمایشگرها یا در لحن مهماندار استفاده می‌کنند. تحقیقات نشان داده است، این کار علاوه بر اینکه مفید نیست، بلکه سبب می‌شود مسافران نکات ایمنی را نادیده بگیرند!



ایمنی در حمل و نقل ریلی

انجام آزمایش ترمز و اطمینان از سلامت فنی قطار؛ تأمین واگن‌ها از شرکت‌های معتبر و اطمینان از سلامت فنی آن‌ها.

ایمن باشید و برای ما هم سوغاتی بیاورید!



هتلداری

رعایت نکات ایمنی در «هتلداری»

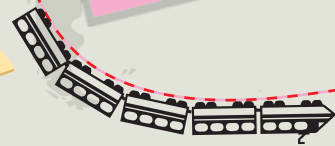
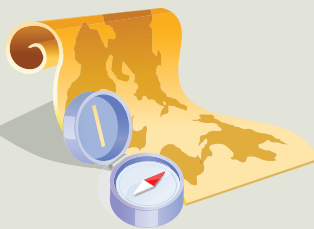
هتلداری و فعالیت‌های مربوط به اقامتگاه‌ها از زیرمجموعه‌های صنعت گردشگری هستند. هتل‌ها در مقصد نقش مهمی را ایفا می‌کنند و به نوعی وظیفه فراهم کردن راحتی و آسایش مسافران در نکات پیچیده بسیاری دارند. موضوع ایمنی در هتل‌ها این متن خارج است، اما مهم‌ترین آن‌ها را در دو مورد به‌طور خلاصه می‌آوریم:

ایمنی در سردخانه هتل

بهتر است موتور سردخانه در معرض ورود و عبور افراد متفرقه و غیرمسئول قرار نگیرد. بدین منظور، نصب محافظ موتور روشی بسیار مؤثر است. برای اینکه وقتی وارد سردخانه شدید با مجسمه یخ‌زده همکاران مواجه نشوید، اهرم بازکننده‌ای از داخل نصب کنید. تعبیه زنگ اخبار و هشدار در داخل سردخانه نیز بسیار کارساز است.

ایمنی راه‌پله فرار

از راه‌پله فرار یا اضطراری در شرایط بحران مانند زلزله و آتش‌سوزی استفاده می‌شود. بهتر است زیاله‌ها در این قسمت نگهداری یا ریخته نشوند. راه‌پله فرار باید از پایین تا بالای هتل امتداد داشته باشد. در مسیر راه‌پله هیچ‌یک از درها قفل نباشند و انتهای آن به حیاط هتل یا خیابان ختم شود.



بخور لاغر شو

به نظر شما برای داشتن اندامی متناسب، کدام مهم تر است: ورزش یا تغذیه مناسب؟ هر کسی می تواند نظر خاص خود را بدهد و تمام این نظرات، هم صحیح هستند و هم نادرست! اما واقعیت این است که باید بین میزان کالری وارد شده به بدن (از طریق مواد غذایی) و کالری خروجی (مثل میزان کالری مصرفی در ورزش) نسبت مناسبی برقرار باشد.

* رابطه کالری مصرفی و استفاده شده

اگر کالری وارد شده به بدن بیشتر از آن مقدار کالری باشد که در ورزش استفاده می شود، طبیعی است انسان چاق و چاق تر شود؛ حتی اگر ساعت ها ورزش کند. حالا اگر میزان کالری وارده به بدن، کمتر از کالری مصرفی در ورزش باشد، انسان به سرعت می تواند وزن خود را کم کند. به همین خاطر هیچ وقت نباید به دنبال یک راه از این دو راه بود، بلکه باید از هر دو روش در کنار هم استفاده کرد.

* یک ساعت ورزش و دو قاچ کیک

فرض کنیم در یک جشن تولد دو قاچ کیک به شما می رسد و شما هم نمی توانید از آن بگذرید با خوردن همین دو قاچ کیک، ۱۰۰۰ کالری وارد بدن شما می شود. البته بدن برای هضم هر غذایی کالری مصرف می کند. به همین خاطر، از بابت ۴۰۰ کالری خیالتان راحت باشد؛ زیرا این مقدار صرف هضم کیک خواهد شد. اما ۶۰۰ کالری باقی مانده چه می شود؟ این مقدار در بدنتان مانده و تجمع آن می تواند به چاق شدن شما منجر شود. فکر می کنید برای سوزاندن این مقدار کالری چه مقدار ورزش لازم است؟

اگر طناب بزنید، می توانید همین مقدار کالری را مصرف کنید. البته بسته به سرعت طناب زدن شما دارد. اگر یک ساعت طناب بزنید، ۷۰۰ تا ۱۱۰۰ کالری مصرف می کنید؛ یعنی چیزی معادل یک یا دو قاچ کیک!

در مورد سایر مواد مصرفی و ورزش ها نیز شرایط به نسبت مشابه است و باید تعادل رعایت شود.

* کم شدن وزن در اثر عرق کردن

اگر یک روز حسابی ورزش کنید و بلافاصله خود را وزن کنید، احتمالاً خیلی خوشحال می شوید. مثلاً ممکن است تا قبل از ورزش ۵۰ کیلو وزن داشته باشید، اما بعد از یکی دو ساعت فوتبال بازی کردن متوجه شوید یک کیلو یا حتی بیشتر از وزنتان کم شده است. راستی آیا وزن کم کردن به همین راحتی است؟ اگر این طور است، پس انسان می تواند تا جایی که امکان دارد، پر خوری کند و بعد هم با یک ساعت دویدن وزن خود را کنترل کند! به نظر شما کجای کار ایراد دارد؟! جواب این سؤال هم آسان است. وقتی ورزش می کنید، مقدار زیادی از آب بدن در اثر تعریق از بدن خارج می شود. در واقع، بعد از ورزش می توانید خود را وزن کنید و متوجه شوید چه مقدار از آب بدنتان به صورت عرق بیرون آمده است.

در این شرایط به سرعت باید این کمبود وزن را جبران کنید. چگونه؟ با خوردن مایعات حین ورزش و البته بعد از انجام آن.

* تاثیر عرق کردن در کم شدن توانایی

حتماً دیده اید که در هنگام ورزش احساس تشنگی می کنید. دلیل آن، کمبود آب است. اما چه مقدار؟ اگر یک درصد از آب بدنتان به صورت عرق خارج شود، احساس تشنگی خواهید کرد. اما اگر این مقدار بیشتر شود، حتی روی عملکرد شما نیز اثر منفی خواهد گذاشت؛ به طوری که گفته می شود، با از دست دادن چهار درصد از آب بدن، توانایی انسان برای ورزش ۳۰ درصد کاهش پیدا می کند.

مرحله بعدی کم آبی بدن می تواند باعث بروز خطر سکته قلبی باشد. البته این در مورد ورزشکارانی رخ می دهد که ساعت ها مسابقه سنگین داشته باشند. شما در سن و سالی نیستید که سکته قلبی کنید. پس آن را بهانه ورزش نکردن قرار ندهید!

* بهترین راهکار: استفاده از مواد کم کالری

اگر عادت دارید حتماً چیزی بخورید، حداقل از مواد کم کالری و مفیدتر استفاده کنید. برخی از مواد به قدری کم کالری هستند که سوخت و ساز بدن و کالری مصرف شده برای هضم آن ها، از آن مقدار کالری که به بدن وارد می کنند بیشتر است و به همین خاطر به مواد با کالری منفی معروف هستند. مثلاً صد گرم کلم بروکلی تنها ۳۴ کالری وارد بدن می کند. سایر مواد کم کالری نیز چنین هستند:

۳۰۰ گرم خیار: ۴۵ کالری

۳۸۰ گرم کرفس: ۶۰ کالری

۶۰ گرم تربچه: ۱۰ کالری

۱۴۴ گرم توت فرنگی: ۴۶ کالری

۶۸ گرم کلم: ۱۴ کالری

به همین خاطر، چقدر خوب است سالاد را در برنامه غذایی خود قرار دهید و به جای سس های پر کالری، از چاشنی هایی مثل سرکه و آبلیمو استفاده کنید.

* هر خوراکی چه مقدار کالری دارد؟

خیلی از شما با توجه به شرایط تحصیلی تان، ممکن است ساعت ها جلوی رایانه بنشینید. بیشتر افراد عادت دارند در حال کار با رایانه چیزی نخورند. فرقی ندارد میوه باشد یا چای یا حتی غذا! این موضوع از چند نظر برای بدن و تناسب اندام شما مشکل ایجاد می کند. اول اینکه اگر از صندلی استفاده نکنید، احتمالاً قوز خواهید کرد و همین به ستون فقرات شما آسیب خواهد زد.

موضوع بعدی بی تحرکی شماست. در این شرایط، جز انگشتانتان، چیز دیگری کار نمی کند و با این کار هم کالری مصرف نمی کنید. اما موضوع خطرناک تر می تواند موادی باشد که در همان

حال مصرف می کنید. بیایید با هم مروری

داشته باشیم بر میزان کالری موادی

که ممکن است شما بخورید:

یک قاچ هندوانه: ۸۶ کالری

یک موز نه چندان رسیده: ۲۱۸ کالری

یک فنجان کشمش: ۴۳۴ کالری

یک عدد انجیر: ۳۷ کالری

یک سیب: ۹۵ کالری

۱۰۰ گرم نان: ۲۵۰ کالری

یک کفگیر برنج دم کرده (هفت

قاشق غذاخوری): ۲۵۰ کالری

برای هله هوله ها شرایط سخت تر

می شود. به آمار دقت کنید:

۱۰۰ گرم پیپس: ۵۰۰ کالری

۱۰۰ گرم پفک: ۱۰۰ کالری



لطفا اسکن کنید!
میناکاری

آسمان در بشقاب

رشته تحصیلی هر فردی تعیین‌کننده کیفیت زندگی و کار او در آینده است. یکی از مزیت‌های رشته‌های هنرستانی فراهم کردن فرصت خود اشتغالی در بین هنرجویان است. آموزش‌های مهارتی در هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش برای شما فرصت خود اشتغالی را فراهم می‌کنند و خیلی زودتر از آنچه فکر کنید، شما را جذب بازار کار می‌کنند. با یکی از برگزیدگان جشنواره‌های فرهنگی هنری کشور آشنا شدیم. با او تماس گرفتیم تا قرار گفت‌وگو بگذاریم. در حال رفتن به کلاس هنری بود. زمان را هماهنگ کردیم و به خاطر شرایط کرونا گفت‌وگو به صورت مجازی برگزار شد.

مهمان این شماره از مجله، **سیحان رحیمی** از شهر اصفهان، هنرجوی رشته صنایع دستی با گرایش فرش است. هرچند پسوند رشته‌اش فرش است، اما حرفه اصلی‌اش میناکاری روی فلز و سفال است و به خاطر علاقه به این هنر زیبا، جذب رشته صنایع دستی شده است. وقتی کنجکاوانه پرسیدیم چرا در رشته صنایع دستی ادامه تحصیل نداده است، پاسخ شنیدیم: «در شهر اصفهان این رشته تنها به دختران اختصاص دارد. از آنجا که من هم به این رشته علاقه داشتم، تصمیم گرفتم این رشته را با گرایش فرش در هنرستان هنرهای زیبا ادامه بدهم تا بعداً در دانشگاه بتوانم رشته‌ای را که می‌خواهم دنبال کنم.»

سیحان می‌گوید همیشه از هر فرصتی برای یادگیری کارهای هنری استفاده می‌کند. در کنار همه هنرهایی که در رشته صنایع دستی یاد گرفته است، میناکاری برایش هنری خاص به‌شمار می‌رود و گاهی کمابیش درآمدی هم از آن دارد. در تعریف از هنر میناکاری می‌گوید: «میناکاری هنری است با ظرافت زیاد و رنگ‌های خاص که هر کدام حس منحصر به فردی به انسان می‌دهد.»

سیحان موفقیتش را در دنبال کردن علاقه‌اش می‌داند و دوست دارد روزی صاحب سبکی خاص در هنر میناکاری شود.

چطور شد به میناکاری علاقه پیدا کردی؟

از حدود سه چهار سال پیش، با شرکت در یک دوره میناکاری، به این هنر علاقه‌مند شدم و همین انگیزه‌ای شد تا دنبال یادگیری بیشتر این رشته باشم.

یعنی الان با گذراندن کلاس‌های زیاد و کار در این زمینه، در این رشته به‌خوبی مهارت پیدا کرده‌ای؟

نه. هنوز خیلی راه دارم. خیلی کلاس‌ها را باید بگذرانم.

رشته صنایع دستی خیلی متنوع است. چطور شما فقط در زمینه میناکاری فعالیت داری؟

من در همه زمینه‌های هنری صنایع دستی کار کرده‌ام؛ به‌خصوص فرش. اما با توجه به علاقه‌ام پیش رفته‌ام. بیشتر زمان یادگیری و تمرکز را روی هنر میناکاری گذاشته‌ام.

گفتی کمابیش از هنر میناکاری کسب درآمد می‌کنی. چرا؟

بله. خوبی رشته‌های هنرستانی همین است که می‌توان در کنار درس، درآمد هم کسب کرد. من گاهی برای دوستان، فامیل، آشنایان و کسانی که کارهای من را بشناسند و بخواهند، کارهایی انجام داده‌ام. واقعیت اینجاست که هزینه‌های تهیه آثار هنری





انواع میناکاری

میناکاری روی فلز: معمولاً روی مس، نقره و طلا نقش می‌شود.

میناکاری اصفهان از بهترین صنایع دستی کشورمان است که روی فلز مس انجام می‌گیرد و قدمتی طولانی دارد. **میناکاری روی سفال:** همان‌طور که از اسمش پیداست، روی سفال نقش می‌شود که یکی از هنرهای بسیار زیبا و دستی شهر لالجین در استان همدان است.

درباره رشته صنایع دستی رشته صنایع دستی رشته‌ای است که در آن هنر و کاربرد در کنار هم قرار دارند. یعنی برخلاف هنر محض، مثل هنر نقاشی که کاربرد روزمره ندارد، در این رشته ساخت وسایل هنری که کاربرد روزمره نیز داشته باشند، مورد توجه است. برای مثال، می‌توان به ساخت کاسه‌های زیبا یا گلابدان اشاره کرد.



از همه این اوقات استفاده می‌کنم تا هنر جدیدی یاد بگیرم.

👉 یعنی ورزش نمی‌کنی یا کتاب نمی‌خوانی؟

چرا. گاهی بدمینتون بازی می‌کنم. کتاب هم می‌خوانم. اما کار هنری جای خود را دارد.

👉 آیا هر کسی می‌تواند وارد رشته صنایع دستی بشود؟

خب، ورود به رشته احتمالاً می‌شود، ولی علاقه به هنر، کار هنری و استعداد هنری حرف اول را می‌زند.

👉 و حرف آخر

همیشه دنبال خواسته‌ها و علاقه‌مندی‌تان بروید و مطمئن باشید موفق می‌شوید.



میناکاری چیست؟

میناکاری هنری است با سابقه‌ای حدود پنج هزار سال که زیرمجموعه صنایع دستی محسوب می‌شود. هنری از طرح‌های متفاوت که معمولاً با قلم سفید روی ظروف مسی، نقره‌ای و طلایی نقش می‌شود. رنگ زمینه زیر نقوش معمولاً آبی، سبز و گاهی قرمز است. رنگ آبی آن یادآور آبی آسمان است که با معنی لغوی میناکاری هم‌خوانی دارد.

پروفسور پوپ در کتاب «سیری در هنر ایران»، درباره میناکاری ایران چنین می‌نویسد: «میناکاری هنر درخشان آتش و خاک است با رنگ‌های پخته و درخشان.»



میناکاری در لغت:

نزدیک‌ترین معنای لغوی برای مینا، آسمان آبی است. در بین اهالی هنر، میناکاری یعنی: ترکیب هنرمندانه آتش و خاک و سرشار از ذوق استاد میناکار با رنگ‌های پخته‌شده با منشأ معدنی.

خیلی بالا رفته است و کارهای تقلبی هم در بازار فراوان شده‌اند. من هم دوست ندارم کار هنری‌ام را که مدت‌ها زمان و وقت برده، با استفاده از مواد ارزان و بی‌کیفیت، بی‌ارزش کنم.

👉 جذاب‌ترین و مهم‌ترین بخش این هنر برای کد کد است؟

به نظر من بخش آخر که کارها می‌رود داخل کوره و رنگ‌ها جلوه زیبایی به کار می‌دهند، خیلی جذاب و هیجان‌انگیز است. ولی اگر بخواهیم حرفه‌ای در نظر بگیریم، بخش طراحی مهم‌ترین بخش این هنر است.

👉 و شما در کدام بخش به خوبی مهارت کسب کرده‌ای؟

رنگ‌آمیزی و انتخاب رنگ.

👉 چطور شد در جشنواره شرکت کردی؟ چقدر به کارهایت

اطمینان داشتی؟

راستش آن موقع تازه وارد هنرستان شده بودم، ولی از آنجا که به کارهای هنری علاقه و در میناکاری تخصص داشتم، به تشویق دوستان و معلمان، تصمیم گرفتم در جشنواره شرکت کنم و خب موفق شدم و رتبه اول را به‌صورت مشترک کسب کردم.

👉 در اوقات فراغت معمولاً چه کاری انجام می‌دهی؟ ورزش،

کتاب، فیلم و سینما، یا تفریحات دیگر.

خودت را بگذار سر کار



اولیسه، به هر حال افزایش نارضایتی از فعالیت مورد نظر و ناراحتی‌های جانبی آن را در پی دارد. پس بهتر است کار و شغل با علاقه همراه باشد. این همان است که در روایات ما به‌نوعی به آن اشاره شده است. امام علی (ع) فرموده‌اند: «قلیل مدوم علیه خیر من کثیر مملول منه» (نهج البلاغه دشتی، حکمت ۴۴۴): کاری اندک که با اشتیاق تداوم یابد، بهتر است از کار فراوانی که رنج‌آور است. بله، از کار مورد علاقه می‌توان لذت برد، به نوآوری و تنوع در محیط کار دست زد و به دور از خستگی و ملالت، زمینه‌های رضایت شغلی را فراهم آورد و با لذت ادامه داد.

مهارت و آگاهی

دومین معیار آن است که کار برگزیده در جهت مهارت‌ها و اطلاعات ما باشد. در شناخت شغل مورد نظر، پی‌بردن به اینکه در این شغل مهارتی هم داریم یا نه، مهم است؛ یعنی مهارت توانایی انجام‌دادن کار و بهره‌مندی از این توانایی در حین عمل. به‌واقع، افرادی که در شغلشان مهارت لازم را دارند، کاملاً متمایز از کسانی هستند که از این مقوله بی‌بهره‌اند. این افراد نه‌تنها موفق‌ترند، بلکه مورد رضایت بیشتر صاحبان کسب‌وکار خود نیز قرار می‌گیرند. پس برای موفقیت در انتخاب شغلی که به آن علاقه‌مندید، باید مهارت‌های لازم را نیز کسب کرده باشید، وگرنه کار آن‌چنان که باید انجام نخواهد شد و پیشرفت چندانی در آن کار نخواهید داشت.

پیامبر (ص) فرموده است: «هر کس بدون علم به کار (مهارت) کاری انجام دهد بیش از آنکه آباد کند، خراب می‌کند (الحیاء، جلد ۵: ۵۲۸): «من عمل علی غیر علم، کان ما یفسد اکثر مما یصلح».

این تأکید تا جایی است که امام صادق (ع) در بیانی شگفت می‌فرماید: «از نظر من فرقی نمی‌کند که کار را به خائن واگذار کنم یا به انسانی ناشی (و ناوارد و بدون مهارت): مَا أَبَالِي إِلَى مَنِ انْتَمَتْ خَائِنًا أَوْ مُضِيْعًا (الحیاء، جلد ۵: ۴۴۱).

می‌بینید که در این تعلیم‌ها، نابود کردن و خراب کردن به دلیل نداشتن مهارت، در ردیف خیانت در کار ذکر شده است. چرا که خراب کردن کار در دو حالت اتفاق می‌افتد؛ یا از روی ناشیگری یا نبود تعهد و وجدان کار. از این‌رو، آگاهی و دانش روز و افزایش مهارت در کنار علاقه‌مندی به کار و همراه با تعهد، از وظایف هر نیروی کار است و هیچ‌کدام را نمی‌توان و نباید فدای دیگری کرد.

در شماره پیشین گفتیم باید به دنبال شغل و کار سالمی بود و به کسب حلال پرداخت. از این‌رو یکی از دغدغه‌های افراد برای شروع یک زندگی مستقل، یافتن شغلی مناسب است، چرا که انتخاب هر شغلی می‌تواند در تمام زندگی نقش داشته باشد و زندگی را به تمامی تحت‌تأثیر خود قرار دهد. کار به‌نوعی تنظیم‌کننده دیگر بخش‌های زندگی است و در شکل‌دهی به شخصیت و نیز نگرش به زندگی و روابط اجتماعی افراد مؤثر است.

آری، زمانی که می‌خواهید برای خودتان آینده‌ای بسازید یافتن شغل مناسب از مهم‌ترین دغدغه‌هاست. البته سردرگمی در انتخاب شغل، معضلی است که کم‌وبیش سروکله‌اش در ابتدای مسیر شغلی اغلب افراد پدیدار می‌شود، اما توجه به چند معیار مهم می‌تواند انتخاب را برای ما آسان کند.

البته برای انتخاب شغل مناسب، معیارهای متعددی از دیدگاه‌های گوناگون مطرح‌اند، اما از جهت فردی نخستین معیار وجود علاقه به آن شغل است.

تجربه ثابت کرده است، انتخاب شغل براساس علاقه، در پیشرفت شغلی بسیار مؤثر است، چرا که وظایف شغلی را که به آن علاقه داریم، با دقت و کیفیت بهتری نسبت به شغلی که به آن علاقه نداریم انجام می‌دهیم. باید شغلی را انتخاب کنیم که به آن علاقه داشته باشیم. کاری که از انجامش خسته نشویم. شب با عشق به آن بخوابیم و صبح با شوق انجام آن بیدار شویم.

شغل مناسب شغلی است که با توجه به ویژگی‌ها و علاقه‌های فردی انتخاب شود؛ پس باید علاقه‌های خود را بشناسیم و براساس آن‌ها شغل مورد نظرمان را برگزینیم.

هیچ فکر کرده‌اید اگر کسی به شغل خود علاقه نداشته باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟ معلوم است! یا نمی‌تواند تا آخر به آن شغل ادامه دهد یا اگر هم به‌ناچار به ادامه آن تن دهد، روزبه‌روز خسته‌تر و فرسوده‌تر و بی‌انگیزه‌تر ادامه خواهد داد و لذتی از زندگی نخواهد برد. به‌واقع، علاقه و گرایش در انسان، فعال‌کننده سیستم انگیزشی به شمار می‌رود.

انسان بدون علاقه انگیزه‌های برای انجام درست فعالیت نخواهد داشت. ممکن است برخی تصور کنند زمانی که در شغلی شروع به فعالیت کردند، کم‌کم و به‌مرور زمان علاقه و تمایل به آن کار نیز در آن‌ها پدید خواهد آمد. از استثناها که بگذریم، معمولاً این‌گونه نیست. نبود علاقه



۱۹ آذر: تولد حضرت زینب (س) روز پرستار

پرستاران همیشه برای مردم آدم‌های قابل احترام و فداکاری بودند، اما در این یکی دو سال اخیر هر چه از فداکاری و ایثار و رنج‌هایی که کشیدند تا ویروس منحوس کرونا نتواند بیشتر از آنچه پیش آمد، جان انسان‌ها را به خطر بیندازد کم گفته‌ایم. پرستاران انسان‌های شریفی هستند که برای سلامتی و آرامش ما، آسایش خود را قربانی کردند و ساعت‌هایی بیشتر از ساعت کاری‌شان را، با وجود خطر ابتلا به کرونا و سختی کار، صرف درمان بیماران کردند. روز ۱۹ آذر به مناسبت ولادت حضرت زینب (س) که به «پرستار کربلا» معروف هستند، روز پرستار نامیده شده است.

تو برای خلقت حوا به دنیا آمدی / پس تو پیش از حضرت دنیا به دنیا آمدی
اشک با تو از دل زهرا تولد یافته است / مادرت دریا خودت دریا به دنیا آمدی
جای زمزم عشق از زیر قدم‌های شکفت / بانوی بانی باران تا به دنیا آمدی
بعد تو ضرب المثل شد دختران بابائیند / زین سبب تو زینت بابا به دنیا آمدی
تو در آغوش حسینت خنده ات گل می‌کند / پس به خاطر خواهی ارباب دنیا آمدی
گریه کمتر کن سلام زینب قلب صبور / تو برای روز عاشورا به دنیا آمدی
دارد از امروز کار خانه یادت می‌دهد / مادر خانه پس از زهرا به دنیا آمدی



۲۵ آذر: روز پژوهش

علم دوستی و توجه به دانش یکی از ویژگی‌های جدایی ناپذیر ایرانیان است. پس از انقلاب اسلامی ایران، به دلیل پیشرفت‌های روزافزون دانش و بالا رفتن جایگاه علمی کشورمان، روز ۲۵ آذرماه روز پژوهش نام گرفته است. در سال ۱۳۷۹ وزارت علوم و تحقیقات روز پژوهش را به هفته پژوهش تبدیل کرد؛ اما از سال ۱۳۸۴ فعالان عرصه علم و فناوری یک روز را برای این مناسبت کافی ندیدند و هفته‌ای به نام «پژوهش و فناوری» را برای بزرگداشت جایگاه علمی نخبگان کشورمان به وجود آوردند.



۱۶ آذر: روز دانشجویان

سال ۱۳۳۲ بود که به دعوت محمدرضا پهلوی نایب رئیس جمهور ظالم آمریکا، ریچارد نیکسون، که چند ماه قبل از این تاریخ در کودتای مرداد ۳۲ دخالت کرده بود و باعث تبعید و زندانی شدن دکتر محمد مصدق شده بود، به ایران آمد. دانشجویان آگاه و متعهد که از دخالت‌های رژیم جهان‌خوار آمریکا به تنگ آمده بودند در دانشگاه تهران علیه این اقدام شاه و حضور نیکسون در ایران تظاهراتی را برپا کردند. نیروهای دژخیم شاهنشاهی که اعتراضات را برای جایگاه خود خطرناک می‌دیدند، تظاهرات مسالمت‌آمیز دانشجویان ظلم‌ستیز را به خون کشیدند و سه تن از دانشجویان را به شهادت رساندند. مصطفی بزرگ‌نیا، احمد قندچی و آذر شریعت‌رضوی شهیدای روز شانزده آذر سال ۳۲ بودند که روز دانشجویان برای یادبود آن‌ها به این نام ثبت شده است.



نو تکس

استارتاپی برای کمک به بهبود یافتن بیماران سرطانی

زمانی که با مشکلی بزرگ مواجه می‌شویم و اتفاقی ناگوار برایمان می‌افتد دوست داریم کسانی که می‌توانند به ما کمک می‌کنند در کنارمان باشند و تا حل شدن مشکل ما را تنها نگذارند؛ حال اگر مشکل‌مان خدایی نکرده مبتلا شدن به بیماری سرطان باشد نیاز داریم آن افراد، متخصص و آموزش دیده هم باشند. اما زمانی که آدم با بیماری مواجه می‌شود نمی‌داند در روند درمان به کدام مواد غذایی نیاز دارد، به چه متخصصانی مراجعه کند، به مشاوره گرفتن نیاز دارد یا نه و... یکی از امکاناتی که به بیماران مبتلا به سرطان کمک می‌کند تا دوره درمانشان را راحت بگذرانند استارتاپ‌های حوزه سلامت است؛ در میان این استارتاپ‌ها، سایتی وجود دارد که به طور تخصصی در زمینه درمان سرطان فعالیت می‌کند و سازندگان آن چند پزشک متخصص و باتجربه هستند که به ما کمک می‌کنند تا با نیازهایمان در دوره بیماری آشنا شویم و آن‌ها را برطرف کنیم.

در استارتاپ این شماره ماجرای به وجود آمدن این استارتاپ را با هم می‌خوانیم.

ایده از کجا آمد؟

سال ۱۳۹۵ یکی از استادان رشته پزشکی از دانشجوی سابقش که آن موقع دیگر خودش پزشک شده بود و تحقیقات معتبری انجام می‌داد درخواست کرد که برای کنگره‌ای به نام «سلامت همراه» مقاله‌ای بفرستد. حوزه تخصصی تحقیقات آن پزشک جوان بیماری سرطان سینه بود. موضوع مقاله او درباره اپلیکیشنی بود که اطلاعات خوبی به بیماران مبتلا به سرطان سینه ارائه می‌دهد. خانم دکتر جوان مقاله‌اش را به کنگره ارائه می‌دهد و اتفاقاً آن مقاله در کنگره به مقاله برتر تبدیل می‌شود و رتبه اول را کسب می‌کند؛ همین اتفاق باعث شد تا او به فکر ساختن استارتاپی بیفتد که به بیماران مبتلا به سرطان کمک کند.

هدف از ساختن این استارتاپ از آغاز تا همین الان در درجه اول شناساندن نیازهای مبتلایان به سرطان و سپس ارائه بسته‌های درمانی به آن‌ها متناسب با نیازهایشان است.

سال ۱۳۹۷ زمانی بود که

استارتاپ ارائه‌دهنده خدمات درمانی باید نیرو و بودجه لازم را تأمین می‌کرد. اکثر استارتاپ‌ها بودجه‌ای که نیاز دارند را از طریق «شتاب‌دهنده‌ها» به دست می‌آورند اما این استارتاپ روشی دیگر را برای رسیدن به بودجه پیدا کرد. پزشکی که صاحب ایده و بنیان‌گذار استارتاپ ارائه‌دهنده خدمات درمانی به بیماران سرطانی بود با کمک دو نفر از همکارانش، استارتاپ را به شکل سهام درآوردند و با کمک سهام‌داران بودجه لازم تأمین شد.

از سال ۱۳۹۵ تا ۱۳۹۶ کار پزشک جوانی که

مقاله‌اش برگزیده شد و ایده ساخت استارتاپ در ذهنش جرقه زد، تحقیق و مطالعه روی مبتلایان سرطان و بهبودیافتگان بود. جمع‌آوری کتاب‌های منبع، پیدا کردن به روزترین تحقیقات و... کارهایی بود که او برای افزایش دانش خود و افتتاح استارتاپش در طول این یک‌سال انجام داد. او تا زمانی که مطمئن نشد محتویات بسته‌های درمانی‌اش کاملاً علمی است آن‌ها را برای ارائه تأیید نکرد. اما اطلاعات و تحقیقات تنها کار نبود. او هم باید مثل هر کسب و کار دیگری تیم جمع می‌کرد و از همکارانش دعوت کرد تا به استارتاپ او بپیوندند.

ایده خوب به نیروهایی متخصص

برای پیاده‌شدن نیاز دارد. سازنده این استارتاپ هم برای راه‌اندازی سایتش به سراغ همکاری در حوزه درمان سرطان رفت. آن‌ها بعد از جست‌وجو و تحقیق درباره سابقه و دانش متخصص‌های گوناگون، بررسی منابع مطالعاتی و افراد مبتلا برای انجام تحقیقات، چند تیم با تخصص‌های متعدد در حوزه سرطان را تشکیل دادند.



البته ساختن استارتاپ به تیم فنی قوی و برنامه‌نویسی هم نیاز دارد؛ همسر خانم دکتر که متخصص رایانه و فناوری اطلاعات بودند با کمک همکارانشان مسئولیت این بخش از کار را به عهده گرفتند.

در سال ۱۳۹۷ این تیم فعال و حرفه‌ای رسماً استارت‌آپ‌شان را ثبت کردند و مجوز شروع به کار گرفتند.

بعد از راه‌اندازی رسمی استارت‌آپ ارائه خدمات و بسته‌های درمانی به بیماران هم آغاز شد. این بسته‌ها در سه بخش تقسیم‌بندی می‌شوند؛ دسته اول برای مبتلایان به سرطان؛ دسته دوم برای کسانی که درصد ابتلا به سرطان در آن‌ها بالاست و خانواده‌شان بیمار سرطانی دارند؛ دسته سوم برای تمام مردم است تا سبک زندگی سالمی داشته باشند و بیمار نشوند.

در این بسته‌ها تمرین‌های ورزشی مثل فیلم کلاس‌های آنلاین حرکات اصلاحی و استقامتی، مشاوره‌های ژنتیک و دارویی، برنامه‌های غذایی متناسب با بیماری، برنامه‌های روانشناسی و وجود دارند.

این استارت‌آپ به خاطر حوزه کار بسیار تخصصی‌اش در حال حاضر بی‌رقیب است. استارت‌آپ‌های زیادی وجود دارند که در زمینه سلامت و درمان فعالیت کنند اما هیچ‌کدام از آن‌ها به طور تخصصی برای درمان بیماری سرطان فعالیت نمی‌کند. همین بی‌رقیب بودن باعث شده است تا از سازندگان و ایده‌پردازان این استارت‌آپ در گردهمایی‌های پزشکی تقدیر شود.

در سال ۱۳۹۹ یکی از طرح‌های اعضای استارت‌آپ مورد تأیید معاونت علمی فناوری ریاست جمهوری قرار گرفت و در همایش «کرونا پلاس» بودجه‌ای به آن‌ها تعلق گرفت.

تا تیرماه ۱۴۰۰ حدود ۵۳۰ بیمار مبتلا به سرطان و افرادی که احتمال درگیر شدن با بیماری در آن‌ها بالا بود تحت پوشش و درمان این استارت‌آپ قرار گرفتند.



چطور استارت‌آپ موفق داشته باشیم؟

با یک جست‌وجوی ساده در اینترنت استارت‌آپ‌های زیادی را می‌بینیم که در زمینه‌های گوناگونی مثلاً «سلامت» فعال هستند اما ما از ده استارت‌آپ فقط یکی از آن‌ها را می‌شناسیم و از بقیه هیچ استفاده‌ای نمی‌کنیم. حتی شاید استارت‌آپ‌هایی که از آن‌ها استفاده نکردیم خدمات‌رسانی بهتری نسبت به استارت‌آپی که با آن کار می‌کنیم داشته باشند اما آن استارت‌آپ‌ها به دلیل تبلیغات ضعیف، ناتوانی در جلب اعتماد مشتریان و نداشتن اتاق فکر خلاق کاربران زیادی ندارند.

اگر روزی استارت‌آپی راه‌اندازی کردید اول به این سؤال پاسخ دهید که «اگر خودتان مشتری بودید، چه چیزی شما را قانع می‌کرد تا از استارت‌آپی مانند استارت‌آپتان استفاده کنید؟»

اگر توانستید جواب این پرسش را پیدا کنید روی همان ویژگی که بنظرتان دلیل خوبی برای استفاده از استارت‌آپتان است، در تبلیغات‌ها تأکید کنید.

استارت‌آپ‌ها کارکردهای متنوعی دارند، بعضی از آن‌ها در زمینه‌هایی مثل معرفی فیلم، کتاب و پادکست فعالند؛ برای کاربر اینگونه استارت‌آپ‌ها شاید اهمیت چندانی نداشته باشد که شما چقدر معتبر هستید و مجوز رسمی دارید یا نه؛ اما اگر سایت شما در حوزه سلامت، پزشکی و تغذیه فعالیت می‌کند، کاربر فقط زمانی می‌تواند به شما اعتماد کند که تمام مجوزهای رسمی را در سایتتان نمایش دهید. کدهای رهگیری معتبری بگذارید. کاربرانی که سلامتی‌شان را به شما می‌سپارند و در این زمینه به استارت‌آپتان اعتماد می‌کنند حق دارند از صحت و ایمن بودن توصیه‌ها و بسته‌های خدماتی شما مطمئن شوند.

در دو شماره قبل با ایده و کارکردش در داستان آشنا شدیم. همچنان ترفندهایی برای جذاب‌تر شدن داستان و جلب نظر بیشتر مخاطب را آموختیم. در این شماره می‌خواهیم برای حوادث درون داستانمان علت بیاوریم علتی که هر چقدر تماشاگر دیرتر متوجه آن شود بُرد ما در داستان‌پردازی محسوس‌تر خواهد بود. این رابطه علت معلولی در داستان را پیرنگ می‌گویند. در واقع پیرنگ ترکیبی است از آن‌چه اتفاق می‌افتد و نحوه آشکار شدن وقایع برای مخاطب. با یک مثال به تعریف دقیق‌تری از پیرنگ می‌پردازیم فیلم تحسین شده شیار ۱۴۳ از کارگردان پر افتخار کشورمان نرگس آبیاریا حتما در یاد دارید؛ داستان حول محور زندگی مادر یک شهید می‌گذرد. اینکه نوبسند چگونه این اتفاق را به ما نشان دهد به طوری که تا مشخص شدن علت اصلی حادثه مخاطب پی به آن نبرد می‌شود به قضاوت زود هنگام و متهم کردن افراد مختلف در این پرونده می‌کنیم که این خود از زیبایی‌های هنر فیلم‌سازی است. به یاد داشته باشیم یک نویسنده مانند طراح ساختمان است. او باید از موقعیت مکانی ساخت داستان اطلاع کامل داشته باشد. مخاطرات آن منطقه را کامل بشناسد، با حس زیبانشناسی‌اش داستان را به بهترین نمای ممکن بیاراید و یک تفاوت اساسی داستان‌های او با ساختمان‌های ساخته شده توسط یک مهندس این است که او نمی‌تواند یک ساختمان را دو جای متفاوت یکسان بسازد و برای هر مکان باید یک ایده و فکر نو به کار بندد.

نقش اول: کرونا



و این حس خوب را به مخاطبانم انتقال دهم.

📌 ایده این

فیلم از کجا آمد؟

برای پرورش این ایده

چه کاری کردید؟ از کسی

هم مشورت گرفتید؟

موضوع پویانمایی فضای زندگی،

درباره ویروس کروناسنت.

به دلیل همه‌گیر شدن این ویروس خواستم من هم برای هم‌سن‌وسال‌های خودم پیامی داشته باشم.

بنابراین موضوع کرونا را انتخاب کردم و از استاد داریوش غریب‌زاده که خودشان استاد فیلم‌نامه‌نویسی هستند مشورت گرفتم.

در این پویانمایی دودقیقه‌ای، فاصله‌گذاری اجتماعی و ماسک زدن را به نمایش گذاشتم. در اثرم شخصیت‌پردازی زیادی نکردم و تمرکز بیشتر روی کلیت ماجرا بود و اینکه ویروس کرونا برای مردم جهان چه مشکلاتی ایجاد کرده است.

📌 چه تجربه‌هایی از فیلم‌سازی به دست آوردید؟ آیا بعد

از فیلم‌سازی زندگی‌تان تغییر کرد؟

تجربه‌های زیادی از حضور اساتید، کارگاه آموزشی‌ها و دیدن آثار شرکت‌کنندگان به دست آوردم.

بله قطعاً، یکی از جذاب‌ترین تجربه‌ها پیدا کردن دوستانی بی‌نظیر بود که در دوران کرونا هم از طریق فضای مجازی

📌 خودتان را طوری که دوست دارید

معرفی کنید؟ بیشتر منظورمان سرگذشت

هنری‌تان است.

ایلیا رضمانی هستم ۱۷ ساله، دانش‌آموز یازدهم

ریاضی از شهر بوشهر

ساخت پویانمایی را از سه‌سالگی با کارهای تجربی و

استفاده از کاغذ و میز نور و استاپ موشن شروع کردم،

تا اینکه اولین کار رسمی‌ام با نام (من فضا را دوست دارم)

را ساختم و با آن در اولین جشنواره موج، مقام بهترین

کارگردانی و در هفتمین جشنواره فیلم کودک برای کودک قزوین

رتبه برتر را کسب کردم. و همچنان در حال تولید پویانمایی

و کسب تجربه هستم. البته علاقه اصلی من، فعالیت در حوزه

هوافضا و هوانوردی است و پویانمایی را در کنار آن ادامه می‌دهم.

📌 چرا فیلم‌سازی؟ چرا شاخه‌های دیگر هنر را دنبال

نکردید؟

از وقتی یادم می‌آید، در دنیای پویانمایی به سر می‌بردم و در

همین فضا بزرگ شدم. به دلیل حرفه و تخصص پدر و مادرم که

هر دو تهیه‌کننده و کارگردان پویانمایی هستند و دو مربی دلسوز

ناخودآگاه من هم به این سمت کشیده شدم.

پدرم بنیان‌گذار پویانمایی بوشهر هستند و مادرم استاد

راهنما و تهیه‌کننده پروژه‌های من.

📌 دغدغه اصلی‌تان برای فیلم‌سازی چیست؟

در پویانمایی غیرممکن‌ها ممکن می‌شود و من رویاها و

حرف‌هایم را به راحتی از طریق این هنر می‌توانم مطرح کنم

یکی از مراحل مهم در فیلمنامه‌نویسی شخصیت‌پردازی است هر چقدر شخصیت‌های داستان ما غیر قابل پیش‌بینی تر باشند و زمانی که در مقابل هم قرار می‌گیرند رفتار متناقضی از خود بروز دهند داستان به سمت پُر لایه شدن پیش خواهد رفت و در پیچیدگی پیشرفت بیشتری خواهد داشت

درست است که می‌توان فیلم‌های بدون دیالوگ (صامت) ساخت ولی این دیالوگ است که ما را بیشتر با درونیات شخصیت‌هایمان آشنا می‌سازد و موجب ارتباط بهتر شخصیت‌های داستان ما می‌شود بنابراین باید به ظریف‌ترین نوع ممکن دیالوگ نوشت و با آن به درک بهتر داستان‌مان و تاثیر گذاری آن کمک شایانی می‌کند. در شماره بعد با آخرین مرحله در تکمیل فرآیند فیلمنامه‌نویسی در کنار هم خواهیم بود.

شخصیت پردازی

گفت‌وگو



همچنان در حال انتقال تجربه و ارتباط هستیم.

🎬 این فیلم باعث شد که شما دنبال ساخت فیلم جدید هم باشید؟

بله، زیرا شرکت در جشنواره‌ها و دیده شدن علاوه بر کسب تجربه برای من باعث ایجاد نشاط، اعتماد به نفس و انگیزه بیشتر شده و در حال حاضر چهارمین پویانمایی رسمی خودم را به سرانجام رساندم و در حال کار کردن روی ایده اثر بعدم هستم.

🎬 چقدر به آموزش تو فیلم‌سازی اعتقاد دارید؟

تقریباً صد در صد، اما در حیطه فیلم‌سازی این آموزش صرفاً آموزش نظری نیست بلکه دیدن یک فیلم، سفر کردن، دستبازی کردن و... می‌تواند بهترین آموزش‌ها باشند.

🎬 چه امتیازی به فیلم خودتان می‌دهید؟ از ۱ تا ۱۰ و چرا؟

نمره هشت به خودم می‌دهم. به نظر من خلاقیت بهترین امکان در کل زندگی و سبک زندگی است و در فیلم‌سازی یکی از بهترین امکان‌هاست. طبیعتاً باید در پرورش خلاقیتمان بسیار کوشا و شجاع باشیم، اصلاً نترسیم، خیلی مطالعه کنیم، بنویسیم، خیال‌پردازی کنیم، موسیقی گوش بدهیم، با افراد مختلف در ارتباط باشیم، ورزش کنیم، چون یک انسان خلاق در هر رشته‌ای از انسان‌های معمولی موفق‌تر است.





چطور با کم‌ترین امکانات کسب درآمد کنیم؟

پخت و پول

بعضی از کسب و کارها به سرمایه زیادی نیاز ندارند و در عین کوچک بودن، سود زیادی نصیب کارآفرین می‌کنند. اگر می‌خواهید رئیس خودتان باشید، دست به کار شوید. همیشه شروع هر کار از سخت‌ترین قسمت‌های آن است. ولی نترسید. کمی سرمایه، مقداری خلاقیت، چندی ریسک‌پذیری، و بسیاری تلاش، شما را به هدفتان که همان درآمدزایی و موفقیت در کسب و کار است می‌رساند. یک کسب و کار عالی که هم فال است و هم تماشا، هم خوشمزه است، و هم خوشرنگ و هم پردرآمد، تهیه غذای خانگی است. در واقع، این کسب‌وکاری است که شما با آن می‌توانید سرگرمی مورد علاقه خود را سودآور کنید. راه‌اندازی این کار برای افرادی که در آشپزی مهارت دارند، خیلی آسان است؛ زیرا آن‌ها از قبل تجهیزات و حتی برخی از مواد لازم را دارند. مزیت دیگر این شغل، استفاده از توانایی تمام افراد خانواده در پیشبرد کار و رسیدن به هدف نهایی است.

← تجهیزات مورد نیاز

متناسب با گستردگی کار خود، تجهیزات گوناگون لازم دارید. ظرف‌های مناسب پخت‌وپز برای مقدار زیاد، انواع چاقوها، تخته آشپزی و همه امکانات دیگری که در آشپزخانه‌ها هست. اگر فر داشته باشید چه بهتر، اگر هم ندارید، ملالی نیست. در صورتی که منقل کباب‌پز و دستگاه مخصوص کباب‌زنی داشته باشید، دستتان بازتر است. اگر هم ندارید، غذاهای بدون کباب ارائه کنید. اگر سعادت زندگی در روستا را داشته باشید، راه‌اندازی یک اجاق در فضای باز دل مشتریان را خواهد برد. چنانچه روزی خواستید کسب و کار خود را گسترش دهید، می‌توانید تجهیزات صنعتی را هم به آشپزخانه خود اضافه کنید.

← مکان مورد نیاز

آشپزخانه منزل، کوچک یا بزرگش مهم نیست. روستایی یا شهری‌اش فرق نمی‌کند. مهم فرآورده‌ای است که از آن بیرون می‌آید. فقط باید این نکته را در نظر داشت که مکان مطابق با استانداردهای بهداشتی باشد.

← تجربه مورد نیاز:

همه افرادی که دستپخت خوب و همچنین مهارت و زبردستی در دستور پخت‌های انواع غذا دارند، می‌توانند به راه‌اندازی کسب و کار تهیه غذای خانگی اقدام کنند. البته اطلاع از موازین و استانداردهای بهداشتی از جمله استاندارد نگهداری انواع مواد اولیه غذایی و ... نیز ضروری است.

← پیشنهاد:

از زیرساخت‌های یک رژیم غذایی سالم استفاده کنید.
بسته‌بندی زیبا مهم است، اما بسته‌بندی بهداشتی مهم‌تر است.

← برای جذب مشتری و ماندگاری‌اش

چه کاری انجام دهیم؟

← در تبلیغاتتان حتماً مجوز بهداشت خود را نشان دهید.

← برای معرفی کسب و کار خود، هم به صورت فیزیکی (بروشور و ...) و هم مجازی، در شبکه‌های اجتماعی تبلیغ کنید.

← شبکه اجتماعی راهی خوب برای عرضه و فروش غذاهای شماست.

← تهیه عکس‌های خوب از غذاها بسیار مهم است.

← تهیه فهرست (منو) غذایی ضروری است.

← محله شما بهترین مکان برای ارائه خدمات شماست. فرستادن غذای گرم به محل‌های دور از مکان زندگی شما، به خصوص در تابستان، چالش‌های خود را دارد.

← بهتر است مواد غذایی را به صورت عمده و بدون واسطه تهیه کنید تا در هزینه‌ها صرفه جویی شود.

← حتماً راه خود را مشخص کنید. غذای سنتی یا فرنگی، غذای سریع یا انواع آش. همه‌کاره بودن روی مشتری تأثیر منفی دارد.

← فردی که غذا را به مشتری تحویل می‌دهد، باید خوش‌رو، باحوصله و مرتب و تمیز باشد و غذا را گرم و به موقع به دست آن‌ها برساند.

← اگر می‌خواهید مشتریانی ثابت و همیشگی داشته باشید، به آن‌ها احترام بگذارید و از مواد اولیه تازه و با کیفیت استفاده کنید.

← بسته‌بندی جذاب و بهداشتی دوباره مشتری را به آشپزخانه شما می‌کشد.

← کیفیت غذا را فدای قیمت پایین نکنید.

← نام تجاری داشته باشید: مثل آش با جاش یا غذای کلبه‌ای.

← برای تمیز نگهداشتن آشپزخانه خود اقدام لازم را انجام دهید و همیشه آماده باشید بازرسان از آشپزخانه‌تان بازدید کنند.

← تقسیم وظایف بین اعضای خانواده را فراموش نکنید.

← نکته:

تهیه غذاهای محلی و سنتی محل زندگی‌تان می‌تواند مشتری‌های زیادی جذب کند.

مجوز: لازم است با مراجعه به یکی از مراکز بهداشت یا دفترهای پیشخوان دولت، کارت بهداشت دریافت کنید.

عوامل رونق این کسب و کار: طعم لذیذ و به‌یاد ماندنی، کیفیت داشتن مواد اولیه، سالم و بهداشتی بودن غذا، بسته‌بندی مناسب، بهداشت نحوه ارسال.

← سرمایه مورد نیاز:

این کسب و کار تقریباً هیچ هزینه شروع قابل توجهی ندارد. اگر فرض را بر این بگذاریم که همه تجهیزات مذکور را دارید، فقط هزینه خرید اقلام خوراکی مانند برنج، روغن، گوشت و انواع سبزی که بر اساس قیمت روز محاسبه می‌شوند و همچنین ظرف‌های بسته‌بندی، به گردن شماست. تأمین هزینه‌های اصلی مانند مواد اولیه، بسته‌بندی، برچسب‌گذاری و توزیع با حدود ۱۴ میلیون (سرمایه در گردش) ممکن است.

سرمایه در گردش: مجموع هزینه‌هایی است که شما در یک دوره کاری باید بپردازید تا درآمدی حاصل شود.

ریسک: پایین

میزان بازدهی: زیاد

نرخ سوددهی: ۴۰ درصد

نکته: به‌طور متوسط، برای رسیدن به سوددهی، باید روزانه حداقل ۵۰ پرس غذا تهیه کنید. قیمت‌گذاری را خیلی دقیق و بر اساس قیمت مواد اولیه، هزینه بسته‌بندی، آب، برق و گاز انجام دهید. بهتر است درآمد حاصل از این کار به صرفه باشد. در این صورت است که کسب موفق خواهد بود.

تعداد افراد مورد نیاز: به‌طور کلی، برای تهیه هر پنج غذا به یک آشپز نیاز است. اگر بیش از پنج گونه غذا در روز تهیه می‌کنید، آشپزها را زیاد کنید. یک دستیار و یک نفر برای رساندن غذا به دست مشتری حتماً لازم است.

آشنایی با مدیریت خودیابی و ارتباط با خود

کارآموزگار

آقای **محسن عینی** از اولین کسانی است که برای ایجاد دوره‌های کارآموزی در دانشگاه‌ها تلاش کرد. بعد از انقلاب فرهنگی، دوره کارآموزی هم به عنوان دوره آموزشی وارد سیستم آموزشی شد. در این دوره جناب استاد فروعین که استاد دانشگاه علم و صنعت بودند تلاش کردند با کم‌رنگ کردن کارگاه‌های آموزشی در دانشگاه‌های فنی، دانشجویان را به محیط کار واقعی نزدیک کنند.

در این زمان، آقای عینی که شاگرد استاد فروعین بودند، برای اولین بار دانشجویان را وارد فضای عملی و صنعتی برای کارآموزی کردند که از جمله کارخانه‌هایی که می‌توان به آن اشاره کرد، کارخانه ایران خودرو است. آقای عینی حقوقی جزئی هم برای کارآموزها در نظر قرار گرفت. ایشان هم‌زمان با کار تدریس و درگیری‌های جا انداختن دوره کارآموزی، در کارخانه مشغول کار قالب‌سازی نیز بودند.

🗣️ آیا در هنرستان‌ها هم به تدریس پرداختید و یا حوزه

تدریس شما محدود به دانشگاه بود؟

بنده هم در هنرستان و هم در دانشگاه‌ها تدریس می‌کردم. در تهران به تنهایی بار تدریس در هنرستان و دانشگاه را به دوش داشتم. حتی زمانی که به دلایلی تصمیم به عزیمت به اردبیل کردم، سازمان آموزش و پرورش و همچنین وزارت علوم مانع این کوچ شدند و اجازه رفتن ندادند؛ چرا که تنها مدرس خود را در تهران از دست می‌دادند. ماندم و هنرستان دیگری را راه‌اندازی کردم تا بچه‌های علاقه‌مند امکانات پیگیری علاقه‌شان را داشته باشند و رئیس هنرستان شدم.

🗣️ آیا در اردبیل هم در جهت توسعه کارآموزی تلاش کردید؟

اردبیل شهر کوچکی بود و ما به دلیل اینکه سه نسل قبل‌مان هم صنعتگر بودیم، برای عموم مردم شناس بودیم و از این جهت سختی‌های جلب کردن رضایت کارخانه‌ها که در تهران با آن مواجه بودیم را نداشتیم و راحت‌تر قبول می‌کردند تا میزبان هنرجویان باشند. از جمله کارخانه‌هایی که به خوبی جهت قبول نیروی کارآموز با ما همکاری کرد، کارخانه اتابشین بود.

🗣️ هدف شما از وارد کردن هنرجویان و تازه‌کارها به جای

کسانی که سابقه و مهارت بیشتری داشتند چه بود؟

وقتی علاقه هنرجویان را می‌دیدم، بیشتر ترغیب می‌شدم تا علاقه و مهارتشان در فضای کار رشد کند و محدود به تئوری نمانند. در رشته‌های عملی، هنرجو در فضای کار پیشرفت می‌کند اما جدا از این‌ها، این مسئله مهم بود که بچه‌ها بعد از اتمام تحصیل در فضایی که کارآموز بوده‌اند، صاحب شغل شوند و ما در این راستا بسیار تلاش کردیم. در باب همین موضوع یاد خاطره‌ای از یکی از هنرجویان هنرستانی افتادم که پسر خلاق بود و وقتی ایده نرده زدن روی پنجره‌ها و سقف هنرستان را مطرح کرد، به تواناییش اعتماد کردم و ابزار لازم جهت کار کردن را در اختیارش گذاشتم تا هنرستان را ایمن کند.



آیا در این سال‌ها پیش آمده که از اعتماد به هنرجویی در

زمینه کاری پشیمان شوید یا برایتان مشکلی ایجاد شود؟

در تمام طول دوران کاری خود، هیچ هنرجویی را به خاطر خراب کردن کاری توبیخ نکردم؛ چرا که نمی‌خواستم علاقه‌شان را به خاطر خطاهای شاگردی از بین ببرم. حتی بارها پیش آمد که هنرجویی قطعه‌ای را خراب کرد و با هم عیب‌یابی کردیم و سپس قطعه دیگری را به هنرجو سپردم تا درست کند.

خیلی هنرجویانی که در دوران تحصیل در کارگاه‌ها کارآموزی می‌کردند، بعد از اتمام تحصیلات باز هم آمدند و با من کار کردند. خیلی از هنرجوهایی که به کارخانه‌های دیگر رفتند، بسیار موفق بودند و نیروی حرفه‌ای آن کارگاه یا کارخانه‌ها حساب می‌شدند.

آیا در میان هنرجویانتان، کسانی هستند که الان خود صاحب

کارگاه یا کارخانه‌ای باشند؟

بله، یکی از موفق‌ترین هنرجوهایم در اردبیل صاحب کارخانه است و بهترین گویتن و خم‌کن‌ها را تولید می‌کند. ایشان یکی از شاگردان خوش ذوق و با استعداد بنده بود که بعد از تحصیلات به مدت پنج سال کنار من کار کرد. من همیشه تلاش کردم که پرسش‌هایم هنرجویی را بی‌پاسخ نگذارم، حتی هنرجویانی که الان، چه بسا استادتر از بنده هستند را هم همواره تا جایی که ممکن بوده کمک کردم و سعی کردم پاسخ پرسش‌هایشان را بدهم.

اصرار شما برای استفاده از

نیروی تازه‌کار به جای نیرویی که

مهارت بیشتری دارد چه بود؟

نیروی تازه‌کار در حال یادگیری است و اگر در محیط‌های کارگاهی با او کار کنی؛ شخصی حرفه‌ای در رشته خود می‌شود. خوبی نیروی تازه‌کار این است که از آنجا که در حال آموزش است، می‌توان حین کار با عیب‌یابی‌ها کار درست را به او آموزش داد. اما نیروی‌های به اصطلاح ماهر، معمولاً بنا به تجربه و سابقه‌ای که دارند، سخت قبول می‌کنند که شیوه صحیح کاری چطور است. ما ابتدای کار، هنرجوها را پای دستگاه‌های سنگین نمی‌گذاریم. ابتدا آن‌ها با قطعه‌ها سر و کار دارند تا قدم به قدم کارهای بزرگتری بگیرند.

از نظر شما که در زمینه صنعت معینی کرده‌اید، چه مشکلاتی

یا کاستی‌هایی برای آموزش وجود دارد؟

از دیدن هنرستان‌هایی که متروکه شده‌اند ناراحت می‌شوم. معمولاً مسئولان اینطور عنوان می‌کنند که دستگاه‌های مورد نیاز برای آموزش در دسترسشان قرار نگرفته تا بتوانند هنرجویان را به شکلی درست آموزش دهند؛ اما این ظلم به هنرجویان است، چرا که معمولاً هنرستان‌ها حداقل دستگاه‌ها را دارند و برای کار آموزش می‌توان از همان‌ها استفاده کرد تا بعدتر که هنرجویان وارد کارگاه‌های خارج از مدرسه شوند. مشکل دیگر این است هستند هنرستان‌هایی که به خاطر کمبود بودجه قادر به تهیه مواد اولیه نیستند.

از نظر شما مهم‌ترین ویژگی یک هنرجوی موفق

چیست؟

مهم‌ترین ویژگی یک هنرجوی مستعد آینده‌دار، داشتن هدف است. اگر علاقه و استعداد در شخص برای آن رشته نباشد هرگز پیشرفت نمی‌کند. در واقع علاقه و استعداد است که باعث ایجاد پشتکار برای رسیدن به هدف می‌شود.





لطفاً اسکن کنید!
شعر و متن طنز

زبان حشرات

سال گذشته که سفت و سخت در قرنطینه بودم، به خاطر اینکه حوصله‌ام سر نرود، با مورچه‌ها، عنکبوت‌ها و در کل حشرات موجود در اتاقم دوست شده بودم؛ به‌خصوص با دو تا سوسک که اسمشان را مُتْمُت و قَتْمَت گذاشته بودم. با آن‌ها حرف می‌زدم و از خاطرات گذشته برایشان می‌گفتم. آن‌ها هم با شور و شوق خاصی گوش می‌دادند. یک روز فهمیدم آن دوستان کاملاً به زبان ما مسلط شده‌اند، زیرا مُتْمُت روی شانه‌ام نشست و گفت: «مگه تو کار و زندگی نداری که یکسره کنج اتاقت نشسته‌ای!» با تعجب نگاهش کردم و گفتم: «پناه بر خدا! تا به حال ندیده بودم یک سوسک حرف بزند! عنکبوتی از کنج دیوار اتاقم گفت: «دروغ چرا، من هم تا به حال ندیده بودم!»



موزه یا کارگاه!

رنگ کار نمونه

شهرداری استکهلم تصمیم گرفت چند نفر را که بالاترین توانایی را داشته باشند، برای پروژه رنگ کردن جدول‌ها استخدام کند. از داوطلبان آزمونی به عمل آوردند. در این آزمون به هر داوطلب یک سطل رنگ و یک قلم‌مو دادند و از آن‌ها خواستند در زمان مشخصی هر تعداد جدول را که می‌توانند رنگ کنند. در بین داوطلبان، کسی بود که به نام جارجیا که توانست پنج برابر دیگران جدول‌ها را رنگ بزند. مدیر پروژه با خوشحالی او و تعدادی دیگر را استخدام کرد.

روز اول همه چیز خوب پیش رفت. روز دوم متوجه شدند جارجیا نسبت به روز اول افت کاری داشته است. روز سوم تعداد جدول‌هایی که جارجیا رنگ زد، خیلی کمتر از دیگران بود. در پایان روز سوم، مدیر پروژه با ناراحتی به جارجیا گفت: «تو آن‌گونه که در آزمون وانمود کردی کار نمی‌کنی، حتی از دیگران نیز کمتر کار می‌کنی.»

جارجیا با قیافه‌ای حق‌به‌جانب گفت: «روز اول سطل رنگ کنارم بود، اما حالا من کجا و سطل رنگ کجا!»

مریم می‌گفت: «در کارگاه دوخت و طراحی هنرستانمان مشغول بودیم که ناگهان چند جهانگرد با پیرمردی که راهنمایشان بود، وارد شدند. راهنما به طرف تجهیزات کارگاه رفت و گفت: «دوستان! ما الان در حال بازدید از یک موزه هستیم. این صندلی‌ها که به صندلی‌های «تزارنشین» معروف‌اند، قدمتی چهارصدساله دارند. این دستگاه برش اولین دستگاهی است که بعد از انقلاب صنعتی اروپا ساخته شده و این میز برش که میز خیاط لوئی چهاردهم بوده، حدود سیصدسال قدمت دارد. این قیچی همان ابزاری است که لوئیز آستین واتسون در سال ۱۸۹۳ ساخته و اما این چرخ خیاطی چرخی است که شخصی به نام نامتامیس، آن را در سال ۱۸۳۰ اختراع کرد. این چرخ را در زمان مظفرالدین شاه قاجار، از فرنگستان به تهران آورد، اما خیاط‌های دربار از آن استقبال نکردند و ترجیح دادند دوخت و دوزشان را با نخ و سوزن انجام بدهند. از همین رو مدتی در عتیقه‌فروشی‌های لاله‌زار بود و حالا هم که به‌عنوان اثری تاریخی این جاست. اما این آینه قدی از نخستین آینه‌هایی است که آن موقع‌ها با پوششی از سرب ساخته می‌شدند و قدمتش به دو‌یست سال پیش می‌رسد.»

راهنما تمام تجهیزات کارگاه را به جهانگردان نشان داد و از تاریخچه آن‌ها گفت. وقتی رفتند، هم‌کلاسم، پریش، به تقلید از صدای پیرزن‌ها غر زد و گفت: «پس این لباس من کی آماده می‌شه؟»

مینا گفت: «شما؟»

پریش جواب داد:

«چطور نمی‌شناسی؟ من همسر لویی چهاردهمم دیگه!»



بازی باز

فکر آینده خود نیست که نیست
کار و بارش بازی است
دور از این مشغله باشد پیکر است
به خیالش هنر است

او در این حرفه مهارت دارد
اسم و شهرت دارد
آخر این حرفه کجا معتبر است
به خیالش هنر است
من هم ندیده‌ام

هم و غمّش گذر از مرحله هاست
امتیازش بالاست
از حریفان خودش پیش تر است
به خیالش هنر است

نشده حوصله اش سر برود
تا دم در برود
بس که حمام نرفته چغَر است
به خیالش هنر است

کاوه در تبلت خود مستقر است
به خیالش هنر است
صبح تا شب سر تختش دهر است
به خیالش هنر است

محو بازی شده، عادت کرده
چشمش آب آورده
غافل از عارضه یا هر خطر است
به خیالش هنر است

در تلاش است که ماهر بشود
رفته «گیمر» بشود
اینکه در بازی اکشن قدر است
به خیالش هنر است

خدمات مجانی

حمید می گفت: «پدرم دوست نداشت پولی بابت خدمات بدهد و تا جایی که می شد، برای راه افتادن کارش، از دوست و آشنا و افراد فامیل استفاده می کرد؛ مثلاً اگر متوجه می شد بین مهمان های ما یکی با تعمیرات وسایل برقی آشناست، او را برای مرمت زنگ خانه، اتو، جارو برقی و سربیس لامپمان به کار می گرفت. پدرم هر روز دوست و آشنایی را به خانه می آورد تا با من صحبت کند. می گفت: «این جامعه شناس است و آن روان شناس. استفاده کن!» یک روز پس از صحبت طول و دراز یکی از همین آشناها، رفتم بالای کابینت ها نشستم. وقتی پدرم هاج و واج از کارم، خواست بیایم پایین، نیامدم و گفتم می خواهم از این به بعد همین جا زندگی کنم. علتش را که جو یا شد، گفتم دوستت توصیه کرده اگر در سختی بزرگ بشوم، بهتر است. اخلاق پدرم از آن روز به بعد، کمی تا قسمتی تغییر کرد و دیگر سعی نکرد از دست و مغز و توان کسی، مفتی و به نفع خودش استفاده کند.





آشنایی با مدیریت خواندن متون و ارتباط با نوشته‌ها

سواد داری؟

نکردی؟» ولی وقتی به سؤالات بالایی مراجعه کردم، دیدم شرح دهید، توضیح دهید، به طور کامل بشکافید و... را هم به کار برده است. این مهارت را در چارچوب سوادهای جدید طبقه‌بندی می‌کنند و به آن «سواد خواندن» می‌گویند. نگویند شوخی نکن! ما در دوره ابتدایی باسواد شدیم! خیر، شوخی نمی‌کنم. این مهارت اساسی هم را باید مانند دیگر مشکلات خود مدیریت کنید، نه توسط دیگری، بلکه خودتان.

★ تمرین

آیا تاکنون اصطلاح «مخزن واژگان» را شنیده‌اید؟ در این باره فکر و اگر سختتان نیست، تحقیق کنید و مانند «توضیح دهید» که شرح و تبیین و شکافتن و... معانی دیگر آن بود، پنج واژه یا عبارت پیدا کنید که حداقل پنج کلمه هم‌تراز دیگر هم داشته باشند. (جدول شماره یک)

اکنون بسیاری از دانش‌آموزان، وقتی کتاب‌های درسی خود را می‌خوانند، متوجه منظور نویسندگان کتاب‌ها نمی‌شوند. این قبیل دانش‌آموزان، به دلیل همین ناتوانی در خواندن متون درسی، با یک مشکل دیگر هم روبه‌رو هستند و آن جلسه امتحان است. فقط کافی است در یک سؤال، کلمه یا عبارتی به کار برده شود که این بچه‌ها معنی آن را ندانند، در این صورت، بی برو و برگرد از دادن پاسخ به سؤال عاجز خواهند ماند؛ به‌ویژه در امتحاناتی که شرط گذاشته می‌شود مراقبان به هیچ عنوان با دانش‌آموزان حرف نزنند. یک بار در جلسه امتحان دانش‌آموزان کلاس دهم شاهد بودم آوردن یک کلمه در متن سؤالی باعث شده بود کل بچه‌ها سردرگم شوند. طراح سؤال، به جای نوشتن «توضیح دهید» در پایان سؤال، نوشته بود «تبیین کنید» و همین ندانستن معنی تبیین باعث شده بود بچه‌ها به هم بریزند. شرط حرف‌نزدن مراقبان با بچه‌ها هم در این آزمون برقرار بود. با خود می‌گفتم: «طراح حسابی! چرا تبیین؟ مگر توضیح یا شرح چه ایرادی داشت که از آن استفاده

لحظه‌های خوش نفس کشیدن و زندگی شاد و توأم با شوق تغییر، از طریق بالا بردن سواد خواندن و مدیریت متن‌های خواندنی

جدول شماره یک

کلمه یا عبارت	کلمه یا عبارت هم‌معنی ۱	کلمه یا عبارت هم‌معنی ۲	کلمه یا عبارت هم‌معنی ۳	کلمه یا عبارت هم‌معنی ۴	کلمه یا عبارت هم‌معنی ۵

← مشکل تنها کتاب‌های درسی و جلسه امتحان نیست!

مشکل بچه‌هایی که سواد خواندن خود را پرورش نداده‌اند، فقط متوجه‌نشدن مفاهیم مندرج در کتاب‌های درسی و نامفهوم‌بودن پرسش‌های امتحانی نیست. آن‌ها وقتی داستان‌ها و متن‌های خواندنی دیگر از جمله داستانتک، شعر، لطیفه، نمایش‌نامه و مانند آن‌ها را می‌خوانند، درک نمی‌کنند متنی که خوانند، دنبال گفتن چه چیزی بود یا به قول بزرگ‌ترها چه هدفی داشت. این موضوع باعث می‌شود آن‌ها رغبت زیادی به این قبیل مطالب نشان ندهند و از لذت ناشی از مطالعه این متن‌ها بی‌بهره باشند.

این مشکل فقط در میان دانش‌آموزان ایرانی دیده نمی‌شود، بلکه بسیاری از کودکان و نوجوانان در سراسر جهان، پس از خواندن یک داستان یا متن و حتی پرسش درسی و امتحانی، به درستی معنی آن را متوجه نمی‌شوند. بنابراین، چند سالی است در دنیا داستان‌ها و متن‌هایی نوشته می‌شوند که بلافاصله بعد از هر داستان و متن اطلاعاتی یا خواندنی، پرسش‌ها، تمرین‌ها، فعالیت‌ها، بازی‌ها و پژوهش‌هایی ارائه می‌شوند که خوانندگان را به سوی هدف اصلی نوشته هدایت می‌کنند. این داستان‌ها و متن‌های خواندنی و مطالعاتی، بر اساس مطالعات جهانی پرلز، نوشته می‌شوند. پرلز، یک آزمون جهانی است که انجمن بین‌المللی ارزشیابی پیشرفت تحصیلی از سال ۱۹۷۰ میلادی و با هدف مطالعه سنجش توانایی خواندن و درک مطلب در دانش‌آموزان کشورهای جهان آن را آغاز کرده و تاکنون به صورت دوره‌ای ادامه پیدا کرده است. این آزمون به دنبال آن است که تعیین کند دانش‌آموزان تا چه میزان می‌توانند فرم‌های گوناگون نوشتاری زبان (داستان، شعر، شعر بازنویسی یا ترجمه‌شده، لطیفه، متن اطلاعاتی، نمایش‌نامه و...) را درک کنند، ابعاد و لایه‌های متفاوت متن‌ها را تشخیص دهند، معنای متن‌های خوانده‌شده را تشخیص دهند و خود، با جست‌وجو، اکتشاف و تغییر، معانی جدیدی برای آن خلق کنند و از خواندن به مثابه یک تجربه مدیریت ادبی برای به‌دست‌آوردن اطلاعات و استفاده از محتوای آن در تغییر زندگی روزمره خود بهره بگیرند.

★ تمرین

به این سه پرسش پاسخ دهید و پاسخ‌های خودتان را با نظرات دوستانتان مقایسه کنید:

۱. به نظر شما چرا اغلب مطبوعات، به‌ویژه مجلات درجه یک مخصوص نوجوانان و جوانان، در صفحات خود از شعر، داستان، طنز، کاریکاتور و... بهره می‌برند؟

۲. نظر تان درباره مجلاتی که صفحات خود را فقط با مطالب علمی یا درسی یا حتی نمونه سؤالات امتحانی پر می‌کنند، چیست؟

۳. فکر می‌کنید برای اینکه بدانید شما سواد خواندن دارید، این سواد را مدیریت می‌کنید و در بهبودش می‌کوشید، چه کارهایی را باید انجام دهید.

← از خواندن لذت ببرید و آن را مدیریت کنید

اگر می‌خواهید همیشه از خواندن لذت ببرید، این کارها را انجام دهید:

★★★ ابتدا داستان‌ها و متن‌ها را به دقت بخوانید.

★★★ بعد از خواندن متن‌ها، تعدادی پرسش فرضی برای خود تهیه کنید و به آن‌ها پاسخ دهید.

★★★ اگر با وجود خواندن متن و فهمیدن تمام واژه‌ها و عبارات موجود در آن، هنوز متوجه نشده‌اید که نویسنده چه می‌گوید، نگران نشوید. چون برخی از نوشته‌ها چندلایه‌اند و با یک بار خواندن شاید متوجه منظور نویسنده نشوید! هدف لذت‌بردن توأم با فهم و درک و مبتنی بر جست‌وجوی شما و سپس گفت‌وگو با دیگران است.

★★★ مدتی به خودتان فرصت بدهید و باز چند روز دیگر متن را بخوانید. حتماً این بار تغییری در نوع نگاه شما رخ خواهد داد و راحت‌تر پاسخ خواهید داد. اگر هم نتوانستید، مشکلی نیست. جست‌وجوی علاقه‌مندانه در مسیر تغییر، کلید یافتن هر پرسشی است.

★★★ تحلیل شما از داستان یا یک متن خواندنی دیگر، ممکن است از دانش‌آموزی به دانش‌آموزی دیگر فرق کند. بنابراین، به دنبال این نباشید که حتماً همان نظری را در مورد متن خواندنی داشته باشید که دوستان از متن استنباط کرده است. تحلیل هر فرد می‌تواند مخصوص خودش باشد.

★ تمرین

سلجوق ایلدیریم، نویسنده ترکیه‌ای، در کتاب «بگو بخند و تفکر با دانش‌آموزان جهان» که حاوی ۱۳۳ لطیفه شاد و خنده‌دار از دانش‌آموزان جهان است، لطیفه‌هایی را از نوجوانان جهان جمع کرده که به قول خودش خنده‌دارند، ولی احتیاج به اندکی تفکر دارد. به این لطیفه که نویسنده منشأ آن را کشور خودش می‌داند، دقت کنید:

وقتی مراد از مدرسه به خانه برگشت، پدرش پرسید: پسر! امروز در مدرسه چه کردید؟

مراد گفت: دینامیت درست کردیم.

پدر پرسید: فردا در مدرسه چه کار می‌کنید؟

مراد گفت: در کدام مدرسه؟!

به نظر شما، چرا این لطیفه خنده‌دار است؟

منبع:

1. Progress in International Reading Literacy Study (PIRLS)



قضیه عکس

گاهی عکاس دست مخاطب را می‌گیرد و با خود به میان زندگی‌هایی می‌برد که هرگز ندیده و تجربه نکرده است. لحظه‌هایی را در عکس‌هایش منجمد می‌کند که داستانی اندازه یک قرن دارد. بی هیچ ادعایی بیننده را در دنیایی شریک می‌کند که شاید هرگز تکرار نشود. عکاسانی که امروز را برای فردا ثبت می‌کنند. در این شماره مجله به سراغ یک عکاس ۲۳ ساله رفتیم تا در مورد رشته تحصیلی‌اش و تأثیرات این هنر در زندگی فردی و اجتماعی او آگاه شویم.

علاقه خودم به هنرستان بود و می‌خواستم از ابتدا در همان هنر بمانم چون نمی‌خواستم در آینده از رشته دیگری وارد هنر بشوم و عکاسی را به عنوان مسیر زندگی‌ام انتخاب کرده بودم.

اما در اول مخالفت‌هایی از طرف مادرم بود. مادرم نمی‌توانست به هنر عکاسی به عنوان یک حرفه و یک شغل برای کسب درآمد نگاه کند و از طرفی هم نمی‌خواست که من در رشته‌ای مشغول به تحصیل باشم که راغب به تحصیل در آن نیستم. از طرفی هم پدرم که شور و شوق هنر و ادامه‌دادن این مسیر را در من می‌دید، با صحبت‌هایش توانست مادرم را راضی کند که من در هنرستان ثبت‌نام کنم و این‌گونه مسیر حرفه‌ای من شروع شد.

از فضای هنرستان و محیط آموزشی در هنرستان به ما بگو.
چیزی که فکرت را می‌کردی بود؟

من اول با مشورت پدر و مادرم تصمیم گرفتم در رشته گرافیک ثبت‌نام کنم و بعد از آن در دانشگاه سراغ عکاسی بروم. راستش فضای هنرستان با دبیرستان تفاوت‌چندانی نداشت. فقط صرفاً دروس را با علاقه بیشتری گوش می‌دادم و خودم با کتاب‌خواندن سعی می‌کردم معلوماتم را کامل بکنم.

در مورد سال آخر اما باید بگویم که فضای به شدت سخت و رقابتی در میان متقاضیان کنکور سراسری وجود داشت و تمام معلم‌ها و استادان

اول از همه خودتان را به خوانندگان عزیزمان معرفی کنید تا با آشنایی بیشتر نسبت به شما و کارتان به سراغ ادامه مصاحبه برویم.

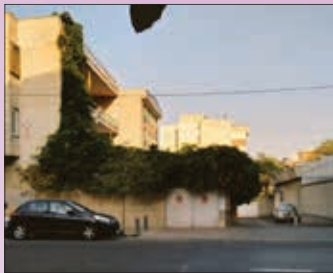
فرشته یزدانی ایبانه هستم. تا همین امسال دانشجوی رشته عکاسی در مقطع کارشناسی بودم و امسال فارغ‌التحصیل شدم.

اگر موافق باشید به سراغ سوال اول برویم، چرا رشته عکاسی را انتخاب کرده‌اید، علاقه شما به دوربین عکاسی و ثبت لحظه‌ها از چه زمانی شروع شد؟

من بچه‌تر که بودم، از زمانی که حدود ۷ یا ۸ سال داشتم، با پدرم وقت زیادی می‌گذراندم. در آن زمان پدر من یک دوربین دیجیتال جدید خریده بود و زمانی که با هم به پارک یا برای تفریح به گشت و گذار می‌رفتیم، همیشه آن دوربین همراهمان بود و پدرم سعی می‌کرد تمام لحظه‌های کودکی مرا ثبت کند. این دوربین بعد‌ها به دست من رسید و وقتی ۹ ساله بودم با پدرم برای عکاسی از مناظر به مکان‌های زیبا و طبیعت زیبای شهرمان می‌رفتیم.

آیا خانواده‌ات تو را در ادامه‌دادن این رشته به عنوان یک شغل حمایت می‌کنند؟

من بعد از دوره راهنمایی باید برای انتخاب رشته تصمیم می‌گرفتم.



سالن‌های تئاتر بودم و عکاس تئاتر بودم اما خوب با بسته شدن سالن‌ها و اوج گرفتن شبکه‌های مجازی، نوع کار ما هم کمی تغییر کرده است.

همه با هم کمک می‌کردند تا دانش آموزان ما موفق بشوند.

📌 برنامه های آینده‌تان چیست، آرزوی

بزرگی در سر داری؟

آرزو که نمی‌شود گفت؛ بیشتر رویایی هست که می‌خواهم رنگ حقیقت بگیرد اما دوست دارم که ایران‌گردی کنم و با دوربین‌ام از بهترین و زیباترین نقاط کشورم تصویربرداری کنم.

📌 حرف آخرتون با مخاطبین:

حرف خاصی ندارم فقط می‌خواهم بگویم که رویاهایشان را دنبال کنند و تا زمانی که موفق نشده‌اند از هیچ تلاشی دست نکشند.

📌 این‌طور شد که کنکور دادی و وارد دانشگاه شدی؟

بله، بعد از اینکه جواب‌های کنکور سراسری آمد و وارد دانشگاه شدم، دیگر فضا کاملاً متفاوت بود. در اول برایم سخت بود چون پروژه‌ها و کارهای عملی بسیار سنگینی به ما سپردند. کارهایی که همه آن‌ها باعث شدند تا ما تجربه بیشتری وارد بازار بشویم.

در زمان دانشگاه من یک دوربین نیکون ۵۰۰ با یک لنز خریدم که آن زمان من تمام پس انداز ۲ ساله‌ام را دادم تا دوربین بخرم اما به شدت خوشحال بودم و هستم. دستاوردهای زندگی خودم را خودم ساختم. من در رشته عکاسی مفهومی، انتزاعی، طبیعت بی‌جان و خیابانی فعالیت کردم. در این ۴ سبک، من عکاسی از طبیعت را از همه بیشتر دوست داشتم.

📌 الان در حال حاضر مشغول چه کاری هستید؟

در حال حاضر به طور آزاد و غیررسمی عکاس تبلیغاتی و خبری هستم و در چندین پروژه فعالیت داشته‌ام. قبل از آمدن کرونا هم در



آر.م.صنوعی



«در سرزمین آناگوتا امروز سه‌شنبه ساعت ۱۲ ظهر است. لطفاً هشدار هواشناسی در مورد توفان شن امروز را جدی بگیرید. دمای هوا فردا چهارشنبه ۴۵ درجه خواهد بود و آسمان صاف و آفتاب...»

رادیو را خاموش می‌کنم. خودرو را جلوی خانه پارک می‌کنم و پیاده می‌شوم. نگاهی به بالا می‌اندازم. آسمان صاف بدون لکه‌ای ابر و بی‌هیچ پرنده‌ای با خورشیدی در دلش نمایان است. به نظر نمی‌رسد فعلاً توفانی در راه باشد. وارد خانه می‌شوم و پاهایم را محکم جلوی در به زمین می‌کوبم تا خاک از سرپایم روی پادری بریزد. سر و صورتم را با دستمال پاک می‌کنم. به آشپزخانه می‌روم. از میان ردیف بطری‌های شیشه‌ای روی میز، در آخرین بطری هنوز کمی آب باقی مانده است. آب بطری را سر می‌کشم. چند قطره‌ای هم برای شب نگه می‌دارم.

در بطری از دستم روی کاشی‌های سبز آشپزخانه قل می‌خورد. همین‌طور که هنوز دور خودش می‌چرخد، خم می‌شوم که برش دارم. در همان حال انگار صدایی می‌شنوم. ثابت می‌مانم و گوش تیز می‌کنم. نه صدایی نیست. در بطری را برمی‌دارم و با گوشه لباسم خاک داخلش را می‌گیرم. دوباره صدایی می‌شنوم. انگار از اتاق پشتی است. در را روی میز می‌گذارم و با گردنی که تا نهایت ممکن به جلو خم شده، وارد راهرو می‌شوم. صدای بال پرنده است که در خانه خالی پژواک می‌کند.

در آناگوتا کسی حق ندارد هیچ وسیله‌ای به‌جز وسایل واقعاً ضروری در خانه‌اش داشته باشد. مبل، فرش، گلدان و... مطلقاً ممنوع هستند. وسیله‌ها نیاز به شست‌وشو و نظافت دارند و چه چیزی بدتر از این. پرنده بیچاره مدام خودش را به شیشه می‌کوبد. حتماً شب فراموش کرده‌ام پنجره را ببندم. از پنجره اتاق اطراف را می‌پایم تا ببینم کسی ندیده باشدش. می‌گیرمش، در دست‌هایم پنهانش می‌کنم و گوشه لباسم را رویش برمی‌گردانم تا دیده نشود.

به آشپزخانه که می‌روم، پرده‌ها را می‌کشم. مردم اگر ببینند پرنده‌ای در خانه دارم، یا می‌کشندش یا با پلیس تماس می‌گیرند. کسی حق نگهداری حیوان را ندارد، چون نیاز

بیشتری به آب پیدا می‌کند. اما بیرون از خانه هم این پرنده مثل بقیه‌شان از بی‌آبی تلف خواهد شد. منقارش از تشنگی باز است و با هر نفس کوتاهش زبانش بالا و پایین می‌رود. چند قطره آبی را که برای شبم نگه داشته بودم، به او می‌دهم. فردا چهارشنبه است و برایمان آب می‌آورند... اگر بدقولی نکنند!

خب حالا بگذریم. تنها چیزی که می‌خواهم بگویم این است که اگر می‌خواهید به سرنوشت و سختی‌های زندگی ما مردم آناگوتا دچار نشوید، بهتر است هرچه سریع‌تر به فکر چاره باشید. یکی از چندین راه پیش رو تصفیه و به‌دست آوردن آب به روش‌های متفاوت است. اگر اسم **شاهین زوارقی** را جست‌وجو کنید، احتمالاً با چنین تیتری مواجه خواهید شد: «مخترع ملکانی آب مصنوعی تولید کرد.» اختراع ایشان ماده‌ای است که از گیاه آلونئورا به دست می‌آید و آب غیرقابل شرب را به آب آشامیدنی تبدیل می‌کند. این ماده حالت اسیدی آب را به حالت خنثا برمی‌گرداند و حاصل سه سال زحمت و کار تحقیقاتی است.

اما روش دیگری که شاید با آن آشنایی داشته باشید، فناوری تولید آب از هواست که در این روش رطوبت هوا به کمک فناوری و دستگاه‌هایی به آب تبدیل می‌شود.

همان‌طور که می‌بینید، در این حوزه فعالیت‌هایی صورت گرفته، اما هنوز جای کار و عمل بسیار است. هنرجویان رشته «صنایع شیمیایی»، به نظر شما از چه روش‌های دیگری می‌شود آب آشامیدنی به دست آورد؟ حتماً روش‌های کشف نشده بسیاری وجود دارند که منتظر شما هستند.



کتاب‌مرآت‌ونگه‌دار‌مصنوعی



برای هر صفحه این چرخه تکرار می‌شود. آخر به این نتیجه می‌رسیم که این حرکات ورزشی تنها به درد چربی‌های شکم و پهلویم می‌خورند، نه درس و مدرسه. دستم خواب می‌رود. باید به پشت دراز بکشم و بخوانم، ولی نمی‌توانم مدت زیادی کتاب را بالا مقابل چشمانم نگه دارم. کتاب را می‌گذارم روی صورتم و کلافه‌ام که چطور بعضی‌ها این قدر شیک کتاب می‌خوانند؛ فنجان قهوه در دست و کتاب در دستی دیگر. واقعا سخت است. من که برخلاف میلیم هیچ وقت نتوانسته‌ام به راحتی مدتی طولانی بخوانم.

فکر می‌کنم شرایط ایده‌آلش این بود که اصلاً نیاز نبود کتاب را نگه داری. مثلاً وقتی چشم‌هایت را می‌بستی، کتاب در سیاهی چشم‌ها ظاهر می‌شد؛ درست مثل یک رؤیا، اما واضح؛ به همان وضوحی که در واقعیت دیده می‌شود. بخوانی‌اش و هر وقت به آخر صفحه رسیدی، خودش به صفحه بعد برود. تمام گزینه‌هایش به مغز انسان وصل باشد و همین‌که فکری به سرمان زد، آن را اجرا کند. مثلاً اگر دلمان خواست عکسی را از نزدیک ببینیم، تا ما به خودمان عکس بگیریم، تصویر بزرگ شده باشد. این طوری می‌توانم ساعت‌ها، هر طوری که می‌خواهم بنشینم، بخوابم، وول بخورم و بدون اینکه دست‌هایم خسته شوند یا مجبور باشم برای خواندن کتاب‌های قطور پشت میز بنشینم، کتاب بخوانم.

شاید بگویید خوب «پادکست» اختراع شده است. اما راستش را بخواهید، هیچ چیز صدای ذهن خود آدم نمی‌شود؛ به‌خصوص در مورد کتاب‌هایی که به تفکر و تعمق زیاد برای فهمشان نیاز باشد و بخواهی چند سطر را مکرر بخوانی و مقاومتت را در برابر فهمیدن از دست بدهی. به نظرم پادکست تمرکز لازم را برایت ایجاد نمی‌کند. می‌دانم شاید خیلی رؤیایی باشد، اما اگر در آینده سمت اختراع کردن رفتی، این یا چیزی شبیه به این را هم گوشه ذهنتان داشته باشید؛ به خاطر ما تبیل‌ها.

نگاهم را به پنجره دوختم‌ام. باران شدیدی می‌بارد. قطرات باران با صدا به شیشه می‌خورند و از روی لکه‌هایی که اجدادشان قبلاً به جا گذاشته‌اند، سرمی‌خورند و پایین می‌ریزند؛ مثل تاریخ و مثل ما. چشم‌هایم این‌ها را می‌بینند، اما در ذهنم افکار دیگری جاری است. تصویرهایی از زمین فوتبال و صدای بچه‌ها و نوشته‌های مبهمی که قابل خواندن نیستند.

دیروز صبح با بچه‌ها فوتبال بازی می‌کردم و دست‌هایم آسیب دیدند. شاید بگویید چه ربطی دارد؟ اگر دست و پا چلفتی باشید، ربط پیدا می‌کند. زمین خوردم و با دست‌ها فرود آمدم. ای کاش لااقل به خاطر خطای بازیکنان حریف بود، اما نه، مشکل از بند کفش خودم بود که زیر کفش دیگرم رفت و کله‌پایم کرد. بر اثر ضربه، یکی از دست‌هایم شکست و اکنون واقعا وبال گردنم است. آن یکی هم تعریف چندانی ندارد. برای شنبه کلی امتحان کلاسی دارم که هیچ کدام را نخوانده‌ام. اگر دست راستم شکسته بود، لااقل می‌شد بهانه بیاورم که نمی‌توانم بنویسم و امتحان بدهم. چاره‌ای ندارم. دروازه‌بان بدشانس یک تیم بازنده نباید گلچین افتخاراتش را با نمرات افتضاح فردا کامل کند. دفتر و کتاب‌هایم را از قفسه کنج اتاق می‌آورم، روی صندلی و می‌روم و مشغول خواندن می‌شوم.

صفحه‌های کتاب را با دست راست نگه می‌دارم که ورق نخورند و خم می‌شوم روی کتاب. چیزی نمی‌گذرد که در کمرم احساس کوفتگی می‌کنم. خم می‌شوم و دستم را تا جایی که می‌شود دراز می‌کنم و کتاب‌نگهدار را به سمت خودم می‌کشم. کتابم را در کتاب‌نگهدار جا می‌دهم و آن را مقابلم روی میز می‌گذارم تا بتوانم راحت تکیه بدهم. کمی بعد باز هم می‌بینم که نخیر جور در نمی‌آید، کتاب دور است و پایین. چشمانم درد می‌گیرند. کتاب را بر می‌دارم و از روی صندلی به پایین می‌خزم. دمر دراز می‌کشم و کتابم را روی زمین و دست سالمم را زیر چانه‌ام می‌گذارم. از نو شروع به خواندن می‌کنم. به آخر صفحه که می‌رسم، دستم را از زیر چانه برمی‌دارم، کتاب را ورق می‌زنم و دوباره به وضعیت قبل برمی‌گردم.



در کارگاه سفالگری چه رخ داد؟



تابستان پس از اتمام هنرستان بود. با معدل خوب درس‌م را تمام کرده و کنکور داده بودم. در انتظار اعلام نتایج دانشگاه، اینکه مشغول بمانم، در کارگاه سرامیک یکی از دوستان مادرم، هدیه‌خانم، در کارها کمک می‌کردم. او یک نیروی کمکی

می‌خواست و من هم که در رشته سرامیک درس خوانده بودم.

بابا مثل هرروز صبح، قبل از آنکه سرکار برود، مرا به کارگاه رساند. وارد حیاط شدم و به باغچه حیاط آب دادم. تابستان گرمی بود. گربه همسایه را که گاهی به حیاط ما می‌آمد، هیچ جا ندیدم. ظرف آب او را هم پر کردم و با کلید در کارگاه را باز کردم. گرمای اتاق کوره با شدت به صورت‌م خورد. وسایلم را روی میز بزرگ اتاق گذاشتم و سرکشی به کوره‌ها را شروع کردم. همه آن‌ها خاموش شده بودند. گوشی‌ام زنگ خورد. وقتی جواب دادم، هدیه‌خانم پرسید: «همه‌چیز رو به راه است؟» جواب دادم: «تازه رسیده‌ام! اما همه کوره‌ها خاموش شده‌اند.» او گفت: «دیروز که یادت نرفت پنجره رو به حیاط را ببندی؟» چشمانم با عصبانیت تاب خوردند؛ مگر من کودک هفت‌ساله بودم که همه‌چیز را هزاران بار برابم تکرار می‌کرد؟ پاسخ دادم: «بله هدیه‌خانم بستم! باید کوره‌ها را خالی کنم؟»

پس از آن هم بارها توصیه کرد خودم را نسوزانم و گفت امروز کمی دیرتر به کارگاه می‌آید.

کولر را روشن کردم و مشغول خالی کردن کوره شدم. پس از یک ساعت که کارم تمام شد، در حالی که از گرمای اتاق کوره سرخ شده بودم و احساس تب می‌کردم، وارد اتاق بزرگ کارگاه شدم. با چیزی که دیدم، تمام دنیا روی سرم خراب شد!

گربه همسایه تمام بشقاب‌های خشک‌شده را شکسته و آرام میان آن‌ها روی زمین خوابیده بود. دستم را روی

دهانم گذاشتم و به سمت پنجره رفتم؛ واقعاً پنجره باز مانده بود! چطور ممکن بود پس از آن که هدیه‌خانم بارها یادآوری کرده بود پنجره را ببندم، آن را فراموش کنم؟! حالا باید چه کار می‌کردم؟ گربه چشمانش را باز کرد و کش و قوسی به خودش داد و آرام از پنجره بیرون رفت. دوست داشتم با عصبانیت سر او فریاد بزنم، اما او که تقصیر نداشت! من فکر می‌کردم پنجره را بسته‌ام! به زور اشک‌هایم را عقب راندم. اگر هدیه‌خانم اخراجم می‌کرد چه؟ یادم افتاد کنکور را هم خراب کرده بودم. این هفته نتایج انتخاب رشته و دانشگاه می‌آمد؛ اگر دانشگاه قبول نمی‌شدم چه؟! ناگهان فکری به ذهنم رسید. یادم آمد هدیه‌خانم امروز دیر می‌رسد. اشک‌هایم را پاک کردم. می‌توانستم جبران کنم. دیروز فقط سی عدد بشقاب در قالب ریخته بودیم. سریع دست به کار شدم و با جارو تمام تکه‌های بشقاب‌ها را جمع کردم. دستمالی برداشتم و قالب‌های گچی را تمیز کردم. وقتی کارم تمام شد، ظرف دوغاب را روی زمین کشیدم؛ خیلی سنگین بود. هدیه‌خانم همیشه برای ریختن دوغاب در ظرف، کارگر می‌آورد و نمی‌گذاشت من این کار را انجام دهم. همیشه فکر می‌کردم تصور می‌کند این کار را خوب انجام نمی‌دهم! بارها به او گفته بودم در هنرستان یاد گرفته‌ام چطور دوغاب بریزیم و حالا می‌فهمیدم چرا او نمی‌گذاشت من با دوغاب کار کنم. در حالی که فکر می‌کردم وزن سطل دوغاب دو برابر وزن خودم است، همزن را برداشتم و دوغاب گل را هم زد. وقتی کارم تمام شد، ظرف کوچک‌تری پیدا





کردم تا کمرم از وزن آن همه گِل نشکند و آرام آرام کار را انجام دادم.

چند ساعت بعد، از خستگی و ناتوانی روی زمین کارگاه دراز کشیده بودم. ساعت روی دیوار چهار را نشان می داد. یادم افتاد غذا نخورده ام. از جایم بلند شدم. بشقاب ها را از قالب در آوردم و گذاشتم گوشه ای تا خشک شوند. در حال تمیز کردن کارگاه بودم که صدای باز شدن در حیاط را شنیدم. هدیه خانم بود. داشتم به صحنه اخراج شدنم فکر می کردم که در کارگاه باز شد. هدیه خانم گفت: «معلوم است کجایی دختر؟ دوستت بهت زنگ زده و وقتی جواب نداده ای، با خانه تان تماس گرفته است. مادرت هم با تو تماس گرفته و وقتی جواب نداده ای به من زنگ زد. مجبور شدم زودتر بیایم ببینم کجایی!» با نگرانی نگاهش کردم. حالا داشت پیش بند کارش را می پوشید. همین که به ورودی سالن رسید و زباله های بشقاب های شکسته را دید. پرسید: «چه شده؟»

داستان را برایش تعریف کردم و پرسیدم آیا از دستم ناراحت است؟ او با اخم های درهم پاسخ داد: «بله، خیلی هم ناراحت هستم؛ چرا آن دوغاب سنگین را خودت تنهایی بلند کردی؟» با تعجب به او نگاه کردم. آیا واقعا از این ناراحت بود که من تنهایی چیز سنگینی را بلند کرده بودم؟! گفتم: «اگر این کار را نمی کردم، سفارش هایتان دیر به مشتری می رسید! می خواستم اشتباهم را جبران

بکنم!» به سمت من آمد و گفت: «نه دختر جان، تو باید یاد بگیری که اخراج شدنت کمتر دردناک بود تا آسیب دیدن بدنت! این بشقاب ها که ارزشی ندارند، سلامتی را با هیچ مقدار کار و پول نمی توان خرید! کمرت درد نمی کند؟» در حالی که باور نمی کردم هدیه خانم به جای سفارش هایش، به فکر کمر من باشد، سرم را به نشانه «نه» تکان دادم. او گفت: «اشتباه پیش می آید و من قرار نیست تو را به خاطر آن اخراج کنم؛ فقط باید یاد بگیری دقیق تر کار کنی. راستی، یادم رفت. دوستت زنگ زده بوده خبری به تو بدهد. دانشگاهی که می خواستی قبول شده ای! حالا به مادرت زنگ بزن و او را از نگرانی در بیاور!»

باورم نمی شد! در حالی که به سمت گوشه ای می رفتم، فکر کردم: امروز قرار بود روز بدی باشد، اما حالا روز فوق العاده ای است!





معرفی شاعر

سعید مبشر

سعید مبشر در سال ۱۳۷۱ در اردبیل به دنیا آمد. پس از اخذ دیپلم برای ادامه تحصیل به حوزه علمیه قم رفت. در حوزه به تحصیل فلسفه اسلامی پرداخت و مدتی بعد از دانشگاه تهران مدرک ارشد فلسفه گرفت. از کودکی به گفتن شعر علاقه مند بود، اما از سال ۱۳۹۴ با انجمن های شعر آشنا شد و شعر را به صورت جدی شروع کرد.

نشر ایهام از او یک مجموعه غزل به نام «کوبه» منتشر کرده است. مبشر برگزیده جایزه شعر جم، جایزه شعر حسین جلال پور و جایزه شعر ژاله است.

غزلی از این شاعر بخوانید:

کدام سمت جهان آسمان بلندتر است؟
برای بال عقابی که عازم سفر است

پدر بزرگ من از رودها شنیده که کوچ
روایتی است که در باب عشق معتبر است

نسیم کاش به گوش درخت ها می گفت
که سهم هر که زمینگیر می شود تیر است

شبهه یک فلز زنگ خورده می پوسد
کسی که چشم امیدش فقط به زنگ در است

و رستگار کسانی که اهل طغیانند
نخوانده اید مگر؟ بت شکن پیامبر است

به گرد قافله محو در افق سوگند
دعای گوشه نشینان همیشه بی اثر است

ولی رسیدن اگر معنی اش سکون باشد
خوشا به حال کسی که همیشه در به در است

و در سپیده دمی هاتفی ندا می داد
برای سیر و سفر بهترین زمان سحر است

مشاغل در شعر

خبازی (نانوایی)

تخم محبت از دل بیرون نمی توان کرد
خباز عشق کرده است این زیره در خمیرم

طوسی اسفراینی

معماری

غافل از حال دل، ترسم که این ویرانه را
دیگران بی صاحب انگارند و تعمیرش کنند

صائب تبریزی

مشاطه (آرایشگر)

هیچ پیرایه زیادت نکند حسن تو را
هیچ مشاطه نیاراید از این خوب تر

سعدی

کلید ساز

به ناامیدی از این در مرو امید اینجاست
فزون تر از عدد قفل ها کلید اینجاست

هادی رنجی

حکایت

بازرگانی را هزار دینار خسارت افتاد. پسر را گفت، باید که این سخن با هیچکس در بین نهدی. گفت: ای پدر، فرمان تو راست، نگویم. ولیکن خواهم مرا بر فایده این مطلع گردانی که مصلحت در نهان داشتن چیست؟ گفت: تا مصیبت دو نشود: یکی نقصان مایه و دیگر شتمات همسایه.

مگویی انده خویش با دشمنان
که «لا حول» گویند شادی کنان

گلستان سعدی

برای زخم‌های فلسطین



نوشتم خون، نوشتم درد، درد صبح آزادی
نوشتم غم، نوشتم آه، آو خنده و شادی
نوشتم یک عروسی، یک عروس مانده در آتش
نوشتم کفش‌های سوخته با پای دامادی
نوشتم یک عروسک در کنار کودک بیجان
نوشتم بادبادک زیر سقف ملک اجدادی
نوشتم "غزه"، کاغذ قایق دریای خونین شد
نوشتم "انتفاضه"، جان گرفت آهنگ آزادی
نوشتم تا بگریم، تا بگریانم جهانی را
جهان بی خبر از درد ویرانی و بربادی
خداوندا! به امید رهایی می‌سپارم جان
که خون شد زیر چنگ کدخدا خاک خدادادی
منم مجنون صحرائ پر از انسان وحشی که
به غارت برده‌اند امنیت هر شهر و آبادی
منم آن کودک ده ساله تیشه به دست اینجا
که با کوهی از آهن می‌کند تمرین فرهادی
من آن محمود درویشم، منم آن ناظم حکمت
که دارد در سر خود آرزوی صبح آزادی
نگاه خسته و پیرم طلوع عشق را دیده
شنیده گوش سنگینم، صدای خنده و شادی

احمد شهریار

شعر امروز

آدم که دلش بگیرد،
دردش را
به کدام پنجره بگوید
که دهانش
پیش هر غریبه‌ای باز نشود؟!

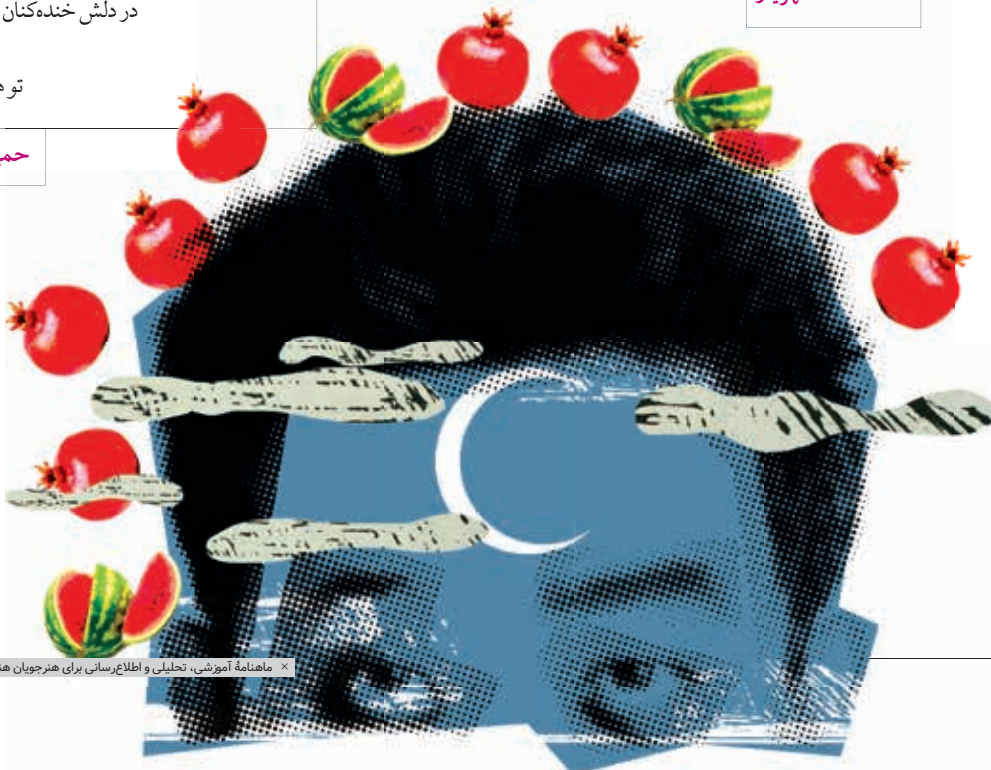
لیلا کردبچه

یلدا شب بلند غزل‌های مشرقی است
میلا د هر ترانه زیبای مشرقی است
آهسته می‌رسند به مقصد ستاره‌ها
مهتاب، گاهواره رویای مشرقی است
سر ما حریف قصه مادر بزرگ نیست
دستش لحاف کرسی گرمای مشرقی است
«از هر چه بگذری سخن دوست خوش تر است»
حافظ دوی روح و مسیحای مشرقی است
سیب و انار و پسته شیرین و ترش و شور
طعم اصیل یک شب یلدای مشرقی است
چشم انتظار، صد دل شیدای مشرقی است
یلدا شب یکی شدن آفتاب و ماه
میلا د هر ترانه زیبای مشرقی است

نغمه مستشار نظامی

ابر بارنده به دریا می‌گفت:
گر نبارم تو کجا دریایی؟
در دلش خنده‌کنان دریا گفت:
ابر بارنده
تو هم از مایی!

حمید مصدق





لطفا اسکن کنید!
کاشت گل یخ

گلستان خانگی

← گل نازیخی

گل نازیخی یکی از زیباترین گل‌های آپارتمانی است که برگ‌های ضخیمی دارد و گل‌های کوچک سفید و صورتی می‌دهد. برای کاشت این گل در خانه روش‌های متفاوتی وجود دارد، اما بهترین روش قلمه‌زدن است. برای قلمه‌زدن نازیخی در آب یا خاک باید قلمه‌هایی به طول شش تا هفت سانتی متر تهیه کنید. بهتر است به صورت اریب برش زده شود تا سطح مقطع قلمه‌ها برای ریشه‌زدن بیشتر شود. در مرحله بعد، برگ‌های پایینی قلمه‌ها را حذف کنید و فقط دو سه برگ باقی بگذارید. حالا قلمه‌ها را در ظرف آب قرار دهید و کیسه‌ای پلاستیکی رویش بکشید تا رطوبت گیاهتان بیشتر شود. بعد از گذشت چند روز که ریشه قلمه‌ها چهار تا پنج سانتی متر رشد کرد، زمان کاشت آن‌ها در خاک و گلدانی مناسب است.



← گل محمدی

روش مناسب برای تکثیر گل محمدی هم، مانند گل نازیخی، قلمه‌زدن آن است. قلمه‌های گل محمدی باید هفت تا ده سانتی متر باشند. آن‌ها را از همان ابتدا باید در خاک فرو کرد و اطراف آن را به آرامی فشار داد. در مرحله بعد باید به قلمه‌ها آب داد و روی گلدان‌ها را، برای افزایش رطوبت مورد نیاز گیاه، با کیسه‌ای پلاستیکی پوشاند. قلمه‌ها باید به صورت مرتب آبیاری شوند و برعکس گل نازیخی، گل محمدی نباید در معرض نور مستقیم آفتاب قرار گیرد. بعد از چند هفته که قلمه‌ها ریشه خواهند داد، بهتر است آن‌ها را به گلدانی بزرگ‌تر منتقل کنید.



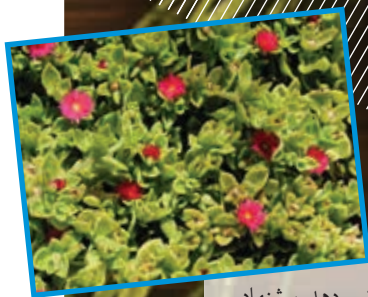
← گل گاوزبان

اواخر بهار زمان مناسبی برای کاشت گل گاوزبان در خانه است. برای کاشت گل گاوزبان در گلدان نیاز است ابتدا بذر خالص آن را تهیه کنید. سپس آن را در گلدان مناسب حاوی ترکیب رس و شن بکارید و روی آن دوباره مقدار کمی خاک بریزید و به میزان لازم آبیاری کنید تا سطح خاک خیس شود. البته بذر این گیاه در هر خاکی رشد می‌کند، اما خاکی که برای آن مناسب‌تر باشد، خاک شنی و رسی است. دقت کنید، هنگام کاشتن، خاک گلدان به‌طور مسطح پر شده باشد و رطوبت خاک مناسب باشد، اما خیس نباشد. با پوشاندن بذرها با کیسه‌ای پلاستیکی، مانند گل‌های قبلی، کمک کنید رطوبت مورد نظر گیاه حفظ شود.





لطفا اسکن کنید!
کاشت گل محمدی



گلدان‌تان را باید در محلی قرار دهید که نور زیاد به گیاه برسد. اگر نور کافی به گیاه نرسد، رشد آن کند می‌شود و زیبایی خود را نشان نمی‌دهد. پیشنهاد من این است که گلدان را در بالکن قرار دهید تا نور مستقیم و زیاد آفتاب به آن برسد.

ناز یخی مانند کاکتوس نیاز به آب چندانی ندارد. این گیاه مقاوم است و می‌تواند تا مدت‌ها بدون آب در خاک بماند. این گل نه تنها از کم‌آبی آسیب نمی‌بیند، بلکه اگر آب آن بیش از اندازه باشد، خراب می‌شود. ریشه‌های گل ناز یخی اگر آب بیش از اندازه به آن برسد، پوسیده می‌شوند و گیاه پژمرده می‌شود.

در باره خاک مناسب برای این گیاه هم می‌توان گفت، این گیاه را می‌توان در هر خاکی پرورش داد. تنها چیزی که مهم است، زهکشی بالای خاک است. مخلوط خاک لومی، ماسه و خاک برگ می‌تواند خاک مناسبی برای گیاه باشد.

بهترین خاک برای کاشت گل رز محمدی، خاک رسی شنی است؛ اگر چه انواع دیگر خاک‌ها هم مناسب این نوع گل سرخ هستند، ولی خاک رس شنی با توجه به مواد معدنی آن برای این کار مناسب‌تر است.

نیاز گل محمدی به آب متوسط است. در کل بهتر است هر پانزده روز یک بار آن را آبیاری کرد. توجه کنید، خاکی که گل محمدی در آن ساکن است، نباید خشک خشک باشد و باید رطوبت حداقل داشته باشد.

این گل به نور مستقیم آفتاب نیاز شدید ندارد، اما قرار دادن آن در محلی سایه هم رشد آن را کند می‌کند. بهتر است گلدان را کنار پنجره یا جایی که حداقل نور مورد نیاز به گیاه برسد، قرار دهید.

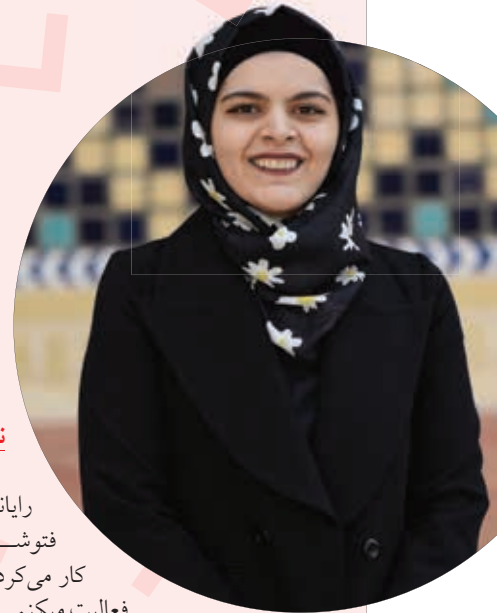
بذرهای شما بعد از شش تا بیست روز جوانه می‌زنند.

گل گاوزبان هم مانند ناز یخی به خشکی و کم‌آبی مقاوم است. هر زمان که دیدید خاک گلدان خشک شده است، می‌توانید به‌طور مرتب به آن آب بدهید. تقریباً بعد از کاشت بذر، هر سه چهار روز یک بار و بعد از جوانه زدن آن، هر شش هفت روز یک بار، می‌توانید به آن آب بدهید.

گلدان گل گاوزبان را بهتر است در مکانی در معرض تابش ملایم نور خورشید قرار دهید. یعنی به نور شدید و مستقیم آفتاب نیازی ندارد و همین که از پشت پنجره نور متوسطی به آن برسد، کافی است. تنها خطری که این گل را تهدید می‌کند، کرم برگ‌خوار است. گل گاوزبانی که از کرم برگ‌خوار در رنج باشد، در زمان برداشت بیشترین خسارت را وارد می‌کند. همچنین، بیماری سفیدک پودری نیز در این گیاه گزارش شده است که باید به نوعی خاص با آن مبارزه شود، حتماً پیش از هر اقدامی با متخصص مشورت کنید.

کادو شناس

در این شماره از مجله، به سراغ کارآفرینی جوان رفتیم تا با او مصاحبه‌ای داشته باشیم؛ ایشان خانم فرانک حیدری فارغ التحصیل رشته برنامه نویسی کامپیوتر از دانشگاه سراسری زنجان هستند که در خلال مصاحبه بیشتر با او آشنا می شویم.



به دانشجویان جدید الورد کمک می کرد تا کافه‌ها و مکان‌های حضور دسته جمعی را بهتر پیدا کنند.

وقتی ترم ۵ بودم، بیکاری و شرایط بد بازار کار باعث شد، یکی از دوستان قدیمی‌ام به من زنگ زد و این ایده را مطرح کرد که در ابتدا فکر نمی‌کردم ایده موفق باشد.

به جلسه‌ای حضوری با دوستانم رفتم و وقتی که توانمندی و شروع خوب را دیدم به همکاری ترغیب شدم.

ما با هم شروع کردیم به کتاب خواندن در حوزه ساخت اپلیکیشن برای دانشجویانی که می‌خواهند دوره‌م درس بخوانند و نیاز به فضایی مثل کافه‌ها دارند. در ابتدا جلسات ما در کافه‌ها و پارک‌ها برگزار می‌شد چون جایی را برای کار نداشتیم.

برای این کار با چند جا صحبت کردیم و از آن‌ها برای کاربرانمان تخفیف هم گرفتیم اما با همه‌گیری کرونا ایده ما بهم ریخت و رفتیم سراغ ایده دوم؛ یعنی ساخت اپلیکیشنی برای «کادو دادن»

از همان بچگی من کارگروهی را به شدت دوست داشتم و در تمام کلاس‌ها برای کارکردن نفر اول بودم و مدیر گروه خودم.

این زمان که داشتی برای پروژهات کار می‌کردی حمایتی از طرف خانواده داشتی؟

ببینید در مورد مسئله حمایت خانواده نکته‌ای که هست این است که همه در درجه اول دوست دارند تا فرزندانشان بتوانند کار ثابت با حقوق مکفی داشته باشند. برای من بدتر بود و من حمایت زیادی از طرف خانواده نداشتم. خیلی نصیحت می‌کردند که دنبال کار واقعی باش و این کار واقعی نیست و می‌گفتند این کار از لحاظ مالی مناسب نیست. آن‌ها درک کامل و مناسبی از کار من نداشتند.

ولی سواى همه این مشکلات از جامعه و خانواده من راه را ادامه دادم. ولى در کل کار ما در میان حتى بتوان خود این رشته هم کمتر دیده

از خودت و شروع این علاقه به رایانه و برنامه نویسی بگو؟

من از پنج سالگی کلاس رایانه می‌رفتم، و آن زمان بیشتر فتوشاپ و اکسل و عکس و تصویر کار می‌کردم. الان در حوزه برنامه نویسی فعالیت میکنم.

در هنرستان که آنجا کدزنی می‌کردیم و در آن زمان یادم می‌آید که با زبان سی‌پلاس، پلاس‌کد می‌زدیم و سرکلاس‌هایمان مسابقه کدزنی می‌گذاشتیم تا ببینیم چه کسی سریع‌تر کد می‌زند.

یادم می‌آید اوایل کار با ماشین حساب شروع کردم و اولین برنامه‌ای که نوشتم ماشین حساب بود.

برای دومین کدی که نوشتم جدول تناوبی را انتخاب کردم. فضای تحصیلی‌ام خوب بود و به شدت به من کمک کرد.

این داستان چلو تر رفت و چطور وارد دانشگاه شدی؟

زمانی که من وارد دانشگاه شدم آن زمان رشته‌های برق و مکانیک اولویت بازار کار بودند، کار برای ما کمتر بود؛ مخصوصاً برای خانم‌ها. ترم پنج که بودم برای کارکردن باید با استادهاى دانشگاه‌مان و پروژه‌های آن‌ها همکاری می‌کردم.

شرایط کاری خودت چطور بود و شروع کارآفرین شدن تو از کجا بود؟

من خودم از بچگی عاشق رایانه بودم، جرقه کار ما در همان ۲۱ سالگی زده شد.

ایده اولیه ما برنامه‌نویسی یک اپلیکیشن برای دانشجویها بود. برنامه‌ای که



استارت‌آپ ما مشغول به کارند. ایده پیشنهاد دهنده کادو ما در جشنواره کشوری ایده اول و برنده اعلام شد و فکر می‌کنم این ایده موفق به در دست گرفتن بازار منجر بشود.

می‌شود؛ تصور می‌شود کاری زنانه نیست، نگاه اشتباهی که جا افتاده بود و نیاز به فرهنگ‌سازی زیادی داشت.

👩‍💻 **بریم سراغ ایده اصلی که الان روی ان مشغول فعالیت هستی:**

من روی پروژه ای به نام «داریکا» فعال هستم. «داریکا» اولین سکه‌ای بود که در ایران باستان برای خرید و فروش استفاده می‌شد. بعد از شکست کار قبلی این پروژه می‌توانست پروژه خوبی برای ایجاد تحول در خرید باشد.

ما به کاربران کمک می‌کنیم تا کادویی مناسب سلیقه و روحیات طرف مقابلشان بخرند.

ایده را تک به تک بررسی کردیم و بعد دو ماه بررسی شرایط بازار و نیاز مخاطبین ما به ایده یک اپلیکیشن برای خرید هدیه و کادو رسیدیم. قطعاً برای همه پیش آمده که می‌خواهند برای مناسبتی هدیه بخرند اما نمی‌دانند که چه چیزی بخرند.

شیوه ساز و کار ما این چنین است که اول برای شخصی که می‌خواهد کادو را بخرد یک سری سوال روانشناسی طراحی کرده‌ایم که فرد با توجه به شناختی که از طرف مقابلش دارد به سؤالات پاسخ می‌دهد و بعد چندین کادو به او پیشنهاد می‌شود. کاربر اپلیکیشن ما می‌تواند هر کدام از کادوها را که خواست سفارش دهد.

فیچرهایی که ارائه دادیم باعث می‌شود کاربران علاوه بر بودجه‌بندی، بتوانند کادو دست‌ساز خودشان را آماده کنند.

غیر از این هم بخواهم بگویم من الان در یک شرکت به عنوان برنامه‌نویس مشغول فعالیت هستم و آموزش‌هایی که آنجا می‌بینم هم برای این پروژه بسیار مناسب است.

تیم کاری ما الان به شش نفر رسیده که سه نفر به آن اضافه شده‌اند و در

👩‍💻 **آینده را چطور می‌بینی؟ چقدر پیشرفت برای خودت در نظر گرفته‌ای؟**

من آینده را خوب می‌بینم. دوست دارم خودم یک کاری انجام دهم و در کنار موفقیت این پروژه، برای هم رشته‌ای های خودم کارهای بزرگتری ایجاد کنم.

امیدوارم روزی بیاید که بتوانم اهداف و آرزوهای خودم را ادامه دهم و در ادامه به تازه‌واردهای این رشته کمک کنم.



چم و خم کار

در شماره قبیل به این موضوع اشاره کردیم که موضوع کار و چالش‌های آن، از پیدا کردن کار گرفته تا ثابت شدن در آن و مهم‌تر از همه موفق شدن در زمینه کاری خود، چقدر می‌تواند برای ما مهم باشد. از چالش‌های جانبی کارها گفتیم. از سختی روزهای اول کار و همکارانمان که ما را نمی‌شناسند و به ما اعتمادی ندارند. دست آخر هم با هم رفتیم سراغ یادگیری حین کار و کنج‌کاوی کردن برای آموزش دیدن. اکنون در این شماره از مجله می‌خواهیم با هم نگاهی بیندازیم به جوانب دیگر کار کردن و مشکلاتی احتمالی که ممکن است برای ما پیش بیاید.



انعطاف در محیط کاری

وقت آن رسیده است که برویم سراغ یک موضوع مهم دیگر از قضایای کاری. اصلاً انعطاف در محیط کاری چیست و چه معنایی می‌دهد؟ ببینید دوستان، انعطاف کاری یعنی به‌طور مثال وقتی همکارانتان از شما می‌خواهند، کمکی به آن‌ها بکنید. مثلاً شیفتتان را با آن‌ها عوض کنید تا بتوانند به مراسم جشن تولد یکی از عزیزانشان برسند. یا یکی از همکاران شما به‌تازگی یکی از عزیزان خود را از دست داده و این باعث پایین آمدن راندمان کاری او شده است. در این حالت، در بازه زمانی کوتاهی، این تیم و مجموعه کاری است که به اصطلاح جورکشی می‌کند تا این شخص به شرایط عادی زندگی برگردد. معمولاً عبوس و اخم‌بودن در محل کار باعث نمی‌شود جذبه یا کاریزمای کسی بالا برود. بالاخره شما در محیط کاری به کمک همکاران خود نیاز خواهید داشت. حتی اگر رئیس یک مجموعه باشید، این مقبول نبودن، شما را به مجری امری غیرمحبوب و ناتوان در میان نیروهایتان تبدیل خواهد کرد. بهتر است برای افزایش و بهتر شدن راندمان کاری خود و همکارانتان، همیشه با روحیه‌ای خوب و مهربان با همکارانتان برخورد کنید. از این دست مثال‌ها زیاد می‌توانیم استفاده کنیم، اما کنه و اصل مطلب این است که دوستی و کمک کردن به همکاران، هم باعث بالا رفتن محبوبیت شما در محل کارتان می‌شود و هم می‌تواند وقتی شما در موقعیتی مشابه قرار گرفتید، کمکی باشد تا همکارانتان در نقاط تاریک و سخت زندگی، کمک حالتان باشند.

ترس از اشتباه کردن



زمان شروع کار معمولاً کارفرما یا صاحب کار قوانین را برای ما توضیح می‌دهد و فهرست چگونگی انجام کارها و اینکه چه کارهایی را انجام ندهیم، برای ما شرح می‌دهد. برای مثال، چیزی که قطعاً اکثرمان می‌شنویم، بحث زمان‌شناسی کاری است. چیزی که صاحب کار ما از ما می‌خواهد و انتظار دارد، این است که همیشه دقیق و سروقت در محل کار حاضر شویم و اشتباه نکنیم. اما خب، این نکته را باید در نظر بگیریم که ما انسان هستیم و ممکن است گاهی اشتباهاتی بکنیم. ما ممکن است خواب بمانیم یا در تخمین ترافیک مسیر اشتباه کنیم، یا حتی وقتی شب سختی را گذرانده‌ایم، بی‌حال و بی‌حوصله به محل کار برویم. اما اولاً این نکته را به خاطر داشته باشید که با داشتن اخلاقی حرفه‌ای کاری، بیشتر جدی گرفته می‌شوید. مثلاً در محیط کاری ساختمان‌سازی و یا پروژه عمرانی، اگر شما به‌عنوان مهندس پروژه یا حتی پیمانکار بخش، دیر به محل کارتان بروید، این قضیه باعث بی‌اعتمادی طرفین در موارد دیگر می‌شود. **نکته دوم: سعی کنید چوپان دروغگو نشوید!**

اینکه شما به هر دلیلی مرتکب اشتباهی شدید و کار به‌طوری که باید پیش نرفت، بهتر است همان موقع و در لحظه موضوع را با مافوق خودتان در میان بگذارید تا اشتباه شما باعث لطمه‌ای بزرگ‌تر و بی‌اعتمادی افراد نسبت به شما نشود.





حفظ ظاهر

نکته درگوشی



در نکته آخر بحث چالش‌های غیرکاری این شماره مجله، مبحثی وجود دارد که معمولاً افراد موفق آن را جدی‌تر می‌گیرند.

حفظ ظاهر کردن و رسیدگی به خود را می‌توانیم از چند منظر ببینیم.

از دید اولیه، می‌توانیم به نوع و مدل پوشش ما در محل کارمان نگاه کنیم. تصور کنید. یک آقا با یک پیراهن گشاد و یک جفت کفش کهنه و با شلوار کتان در یک مکان رسمی وارد می‌شود. یا خانمی با نوع پوشش نامناسب برای محل کاری رسمی و یا پوششی همانند لباس‌های ورزشی برای پیاده روی در پارک وارد محل کارشان شوند.

وارد شدن با کفش ورزشی و شلوار جین به اداره مکانی مانند بانک یا اداره بیمه همان‌قدر عجیب و غیر حرفه‌ای است که حضور یک بازیکن فوتبال با کت و شلوار رسمی در محل تمرینش عجیب و غیر حرفه‌ایست.

این افراد قطعاً در محل کار خود جدی گرفته نمی‌شوند. نه ارباب رجوع و نه رئیس این افراد نمی‌توانند به چشم یک انسان موفق و دانا در زمینه کاری خودشان به آن‌ها نگاه کنند.

نوع پوشش مناسب و رسمی برای مکان‌های رسمی و خوش برخورد بودن از ملزومات کار فردی است که با ارباب رجوع سر کار دارد.

پس بهتر است نوع پوششمان و شرایطمان را با توجه به محیط و شرایط کاریمان بسنجیم تا تأثیر بهتری روی شخصیت و روند کاری ما داشته باشد.

منظر دیگر را می‌توان به روی مدل شخصیتی ما در محل کارمان گذاشت. به عنوان شخصی که در محیط کاری خود احترام برای افراد قائل است و در این مسیر احترام دیگران را نسبت به خودش نیز جذب می‌کند. مسیری که باعث رشد بهتر و سریع‌تر افراد در مسیر کاریشان می‌شود.

البته که لازم است در این موقعیت یک نکته نیز اضافه شود:

حواستان را جمع کنید که این مهربان بودن و دوستی با همکاران، به شخصیت کاری شما و مهم‌تر از آن خود شما ضربه‌ای نزند.

همیشه در تمام شرایط و مکان‌ها افرادی هستند که به دنبال شانه خالی کردن از زیر مسئولیت‌های خود و سنگین‌تر کردن بار همکاران خود هستند. این دسته از افراد معمولاً بعد از دیدن روی خوش شما سعی می‌کنند استفاده سودجویانه داشته باشند. باید مراقب باشید که حد انعطاف و دوستی را حفظ کنید تا محیط و شرایط علیه شما نشود و کار برایتان به کابوسی پرتکرار تبدیل نشود.





یک لقمه هنر

اگر به فکر کسب درآمد از هنر خود هستید ما در این نوشته راهکارهایی را پیشنهاد داده‌ایم تا بدانید چگونه به‌عنوان یک هنرمند از هنر خود کسب درآمد کنید.

یادگیری نحوه کسب درآمد به‌عنوان یک هنرمند قطعاً امکان‌پذیر است، اما شامل سخت‌کوشی و یک استراتژی طولانی‌مدت است.

در صورتی که در این فکر هستید که چگونه به‌عنوان یک هنرمند پول دربیاورید، این راز بدانید: شما باید از «تفکر» به‌عنوان یک هنرمند دست بکشید و مانند یک صاحب کسب‌وکار رفتار کنید. تغییر ذهنیت یک مرحله اساسی است.

چگونه می‌توان به‌عنوان یک هنرمند از هنر خود درآمد کسب کرد؟

اصول راه‌اندازی کسب‌وکار به‌عنوان یک هنرمند را بیاموزید. دلیل اینکه بسیاری از افراد خلاق هرگز بر چگونگی کسب درآمد به‌عنوان یک هنرمند تسلط ندارند این است که آن‌ها هزاران ساعت، آخر شب‌ها و آخر هفته‌ها را به تکریم استعداد هنری خود سپری می‌کنند و زمان بسیار کمی را صرف یادگیری آنچه در واقع برای کسب درآمد به‌عنوان یک هنرمند لازم است، می‌کنند.

با تغییر سبک زندگی، فرصت‌های کسب درآمد هنرمندان از خلاقیت‌هایشان نیز گسترش یافته است. بسیار مهم است که به فکر راه‌های مختلفی برای کسب درآمد از هنر خود باشید تا به موفقیت خلاقانه و مالی برسید. همیشه به‌عنوان یک هنرمند شاید از خود پرسیده باشید که واقعاً می‌توانم از هنر خود درآمد کسب کنم؟ اگر شما هنرمندی هستید که موفق شده‌اید شغل موردعلاقه خود را به شغل پردرآمد و اصلی خود تبدیل کنید، جزو معدود افرادی هستید که رویای خود را محقق کردند!

← علاقه خود را مشخص کنید

این مسئله که هنرمندان و خلاقان مهارت و استعداد زیادی دارند غیرقابل انکار است. شما ممکن است یک نقاش باشید که به‌عنوان یک طراح گرافیک کار می‌کنید؛ یا یک معمار که عکس‌های بسیار زیبایی می‌گیرد.

← انتخاب زمینه کاری

امروزه محدودیتی در نحوه کسب درآمد اینترنتی وجود ندارد، اما یک مورد ضروری است: شما باید چیزی را تولید کنید که مشتری دارد. به‌عنوان یک مالک کسب‌وکار، تصمیم‌گیری بر اساس آنچه بازار می‌خواهد مهم است.



تنظیم قیمت

برای کسب درآمد به عنوان یک هنرمند باید بتوانید قیمت‌های محصولات خود را به درستی تنظیم کنید. شما به عنوان یک هنرمند با مراجعه به سایت‌های رقبا می‌توانید قیمت‌های آن‌ها را بررسی و با این روش قیمت‌های خود را تعیین کنید.

باین حال، بازار هنر در مقایسه با سایر صنایع بسیار پیچیده‌تر است. بسته به تجربه و سابقه هنرمند، همان قطعه هنری می‌تواند بسیار گران یا بسیار ارزان از رقبا باشد. این یک راز در بازاریابی هنری است: «بیشتر مردم هنرمند را می‌خرند و نه آثار هنری».

کسب درآمد اینترنتی از هنر

برای کسانی که با اداره یک تجارت آنلاین آشنایی ندارند، اینترنت فضای جادویی به نظر می‌رسد که در آن همه چیز به سرعت و به راحتی اتفاق می‌افتد. شما مقالات و پادکست‌های هنرمندان و خلاقان موفق را که با فروش آنلاین خلاقیت خود ثروت کسب کرده‌اند را در اینترنت می‌توانید مشاهده کنید. ممکن است فکر کنید جایی باقی نمانده که شما نیز بتوانید فروش اینترنتی از هنر خود داشته باشید.

اگر انتظارات شما غیرواقعی باشد، به محض اینکه بفهمید تعداد بی‌شماری از هنرمندان در فضای اینترنت هستند، بعضی از آنها بسیار با استعداد هستند و سعی در فروش آثارشان دارند. به راحتی دلسرد می‌شوید. اشتیاق اولیه شما ممکن است به یأس تبدیل شود و انگیزه‌تان برای ایجاد وب‌سایت از بین برود.

مهارت‌های خود را تقویت کنید

چه تازه کار خود را شروع کنید و چه اینکه تجربه زیادی داشته باشید، به طور مداوم تمرین کنید و مهارت‌های خود را افزایش دهید. کاوش در فن‌های جدید و آزمایش ابزارهای جدید از اهمیت بالایی برخوردار است.

اگر در جریان کارهای جدید نباشید و از جدیدترین برنامه‌ها، نرم‌افزارها و فناوری‌ها بهره‌مند نشوید، اگر به طور مداوم کار نکنید، سبک خود را آزمایش و توسعه ندهید، استعداد شما بی‌فایده است.

ایجاد شبکه مشتریان

هر شخصی که ملاقات می‌کنید می‌تواند یک خریدار بالقوه یا شخصی باشد که می‌تواند شما را به دیگران ارجاع دهد. هنر موضوع جالبی است و بسیاری از افراد از گفتگو با یک نقاش، عکاس یا طراح جواهرات هیجان‌زده می‌شوند. با پخش کردن کارت ویزیت و اطلاعات تماس و وبسایتان می‌توانید مشتریان بیشتری را جذب کنید. اگر فکر می‌کنید کارت ویزیت‌های کاغذی منسوخ شده‌اند، اشتباه می‌کنید، در واقع این یک روش عالی برای هنرمندان است که می‌توانند نمونه کارهای خود را نشان دهند.

قبل از ترک رویای خود و احتمالاً پس از اولین تلاش ناشیانه و ناموفق، خوب است که یک حقیقت ساده را بدانید؛ آنچه که آن خلاقان موفق یا به آن اشاره نمی‌کنند یا شما به آن توجه نکرده‌اید این است که چقدر طول کشیده است تا آن‌ها به اوج برسند و چقدر تلاش کردند تا برند خود را برای دستیابی به این نتایج شگفت‌انگیز به بازار عرضه کردند.

هم‌چنین بخاطر داشته باشید که بسیاری از افراد فقط برای اینکه نشان دهند فردی موفق هستند مبالغه می‌کنند یا حتی می‌توانند در مورد میزان درآمد خود دروغ بگویند.

راه‌اندازی وب‌سایت نمونه کارها به صورت آنلاین و انتظار برای یافتن مشتری بدون بازاریابی و تبلیغات مانند این است که گالری خود را در تاریک‌ترین خیابان یک محله متروکه باز کنید، جایی که فقط کسانی که راه خود را گم کرده‌اند از آنجا عبور می‌کنند. حتی اگر شاهکارها را بفروشید فرصت زیادی برای مشاهده کار شما وجود ندارد.





هنرجویان عزیز
همراهان همیشگی ماهنامه

سلام

با ابراز شایسته‌ترین سپاس‌ها، امیدواریم شما آینده‌سازان پرتلاش، با یاری خداوند بزرگ، هر لحظه گامی به سمت و سوی اهدافتان نزدیک‌تر بشوید. خرسند و خوش حالیم که همچنان برای ماهنامه خودتان مطلب می‌فرستید و در پربار شدن آن سهم بسزایی دارید.

ابتدا قصه قایق‌ساز شدن خانم سوسن شیخ محبوبی را می‌خوانیم که در شهر زیبای انزلی زندگی می‌کند:

← سوسن شیخ محبوب

از دوران بچگی علاقه خاصی به چوب و تخته و وسایل چوبی داشتم. این علاقه همچنان در من وجود دارد؛ علاقه به ظرف‌ها و اشیای دکوری چوبی، و در نتیجه علاقه به شغل نجاری.

مسئولیت خرید نان از شش هفت سالگی با من بود. دو تا نانوايي داشتیم؛ یکی این سر کوچه، یکی آن سر کوچه. نان آن سر کوچه بهتر بود، اما من ترجیح می‌دادم بروم نانوايي همین سر کوچه، زیرا یک مغازه کوچک نجاری و در واقع قایق‌سازی کنار این نانوايي بود و من به بهانه خرید نان، ساعت‌ها در صف می‌ایستادم و ساختن قایق‌ها را تماشا می‌کردم. از تماشای رنده‌شدن چوب، شکل گرفتن و قوس برداشتنش لذت می‌بردم.

عشق لوتکا (قایق) سازی آن‌قدر در من زیاد بود که گاهی با دست خالی به خانه برمی‌گشتم، چون نوبتم را معمولاً به پشت سری‌ها واگذار می‌کردم تا بیشتر آنجا بمانم و کار چوب و لوتکاسازی را تماشا کنم. مادرم همیشه بر سرم فریاد می‌زد که تو چرا باید برای دو تا نان این همه معطل شوی!؟

کلاس چهارم دبستان بودم که رئیس اداره آموزش و پرورش برای بازدید به مدرسه ما آمد. او از تک‌تک بچه‌ها سؤال کرد می‌خواهید در آینده چکاره شوید. جواب‌ها چنین بودند: (معلم، مهندس، دکتر و خلبان). وقتی نوبت به من رسید، گفتم می‌خواهم لوتکاساز شوم. نمی‌دانم چرا همه خندیدند؛ حتی رئیس آموزش و پرورش قهقهه زد، اما وقتی دید در رسیدن به هدفم جدی‌ام، تشویقم کرد.

حالا خوشحالم که وارد هنرستان شده‌ام و در رشته‌ای مرتبط با شغل مورد علاقه‌ام به تحصیل مشغولم. می‌دانم روزی که خیلی دیر نیست، به قول سهراب سپهری:

قایقی خواهم ساخت
خواهم انداخت به آب

← بله این تلاش و پیگیری شما برای رسیدن به هدفتان، باعث خوشحالی و سرافرازی است. امیدوارم هرچه زودتر از نخستین قایق ساخت شما رونمایی شود و قایق‌هایتان «نام تجاری» خودتان را داشته باشند.

← سید محسن طباطبایی‌نژاد، از خراسان رضوی

وقتی درس در رشته تعمیر تراکتور تمام شد، سال ۱۳۶۹ به روستایمان برگشتم و با اجاره مغازه‌ای، کارم را با آپارات و با کاردن لاستیک تراکتور و تجهیزات کشاورزی شروع کردم. کسب و کارم در روزها و ماه‌های اول رونق چندانی نداشت و من هم به دلیل نبود استقبال و درآمد کافی، قصد کناره‌گیری از این کار و انتخاب شغل دیگری را داشتم، اما پدرم معتقد بود اگر صبر داشته باشم و کارم را به درستی و با کیفیت عالی انجام دهم، بالاخره موفق خواهم شد.

این حرف پدرم را هیچ وقت فراموش که نکردم، بلکه آویزه گوشم شده

است. بعدها، اولین کسی که تراکتورش را برای تعمیر به کارگاه من آورد، حاج غلامرضا، پهلوان کشتی چوخه، بود. بنا به پند پدرم، تراکتورش را با کیفیت عالی تعمیر کردم و او که معتمد محل بود، هرجا نشست از کارم تعریف کرد. حالا کارم رونق خوبی گرفته است. در حال حاضر دو برادرم هم در کارگاهم مشغول به کارند.

این اعتماد و جذب مشتری را مدیون همان حرف پدرم هستم؛ اینکه کارم را خوب و عالی انجام بدهم تا مشتری‌ها جذب کارم شوند. اگر سرهم‌بندی و سبک انگاری در کارم بود، شغلم دوام نداشت و این موقعیت شغلی را نداشتم.

← چه از این بهتر! ارائه خدمات خوب و مشتری‌مدار بودن! بیخود نیست که گفته‌اند: «گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی». امیدواریم کسب و کارتان پایا و لحظه‌هایتان شیرین‌تر از حلوا باشند.

← محسن گرگانی از ساوه

خانم مل رابینز در مقاله‌ای نوشته است، ما هر وقت بخواهیم کاری انجام بدهیم، از زمانی که تصمیم می‌گیریم، فقط پنج دقیقه تا زمان اقدام وقت داریم. اگر این پنج دقیقه بگذرد، مغزمان خیلی سریع بی‌خیال می‌شود و می‌گوید: «بابا ولش کن.»

من خیلی دوست دارم به حرف خانم رابینز گوش کنم، اما حسش نیست. چه کار کنم.

← تبدیلی بی تبدیلی. یعنی باید تمرین کنید. برای اقدام به تصمیمتان تا پنج بشمرید. چند وقت که این کار را انجام بدهید، مغزتان می‌گوید: «این آدم هر وقت تصمیم به کاری می‌گیرد، تا آن را انجام ندهد، نمی‌نشیند، پس چه بهتر که با او همراه باشم.»

← خانم لعیاهراتی از هرات افغانستان

سه سال پیش با دوستانمان کسب‌وکار نوپایی در هرات راه انداختیم؛ با تمرکز روی عملکرد شناختی و تقویت حافظه افراد از طریق سلامت مغز با کمک ویتامین‌ها و مواد معدنی خاص. درآمد ما در این چندسال ده برابر شده است و الان چندین شعبه داریم.

← خیلی خوشحالم که ماهنامه هنرجو در کشور همسایه هم خواننده دارد. این روزها که عارضه فراموشی و حواس‌پرتی زیاده‌تر شده، به خصوص وقتی کتابی یا پولی به کسی امانت و قرض می‌دهیم یاقراری با دوست و آشنایی می‌گذاریم، برای اینکه جمله‌هایی مانند: «یادم رفت و حواس ندارم» را نشنویم، این کسب‌وکار نوپای می‌تواند با خدماتی که ارائه می‌دهد، در بهبود کیفیت زندگی سهم مؤثری داشته باشد.

دوستان! همچنان منتظر رسیدن پیام‌ها، خاطرات و رهنمودهای ارزشمند شما عزیزان هستیم.



× هفتم آذر × روز نیروی دریایی ×



× پنجم آذر × روز بسیج مستضعفان ×



× سیم آذر × جشن شب یلدا ×



× نوزدهم آذر × ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار ×



× معرفی هنرجوی عکاس ×

جزئیات عکس سرشار از اطلاعات مهم و تاثیرگذار شده است. تصویر نشان از دوران پساکروناسست و به وجدان آگاه ما نهبیب زیبایی شناسی دوران تازه را دارد. همچنین دقت در ثبت جزئیات، طبیعت و همچنین کنترل رنگی از ویژگی های عکس این شماره است. فرناز نباتی نژاد عکاس هنرجو و جوان از استان اصفهان، هنرمند این شماره است.

