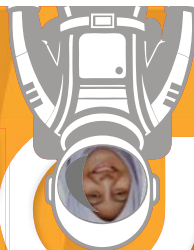


روزت
مبارک

۲



نوجوانان

رشد



roshdmag.ir

ISSN: 1606-9072

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه
دوره چهل و سوم - آبان ۱۴۰۳ - شماره پیدرپی ۳۳۹ - ۴۸ صفحه

پورتال آموزش و پرورش
پورتال آموزش و پرورش
پورتال آموزش و پرورش



ج. رنبال خور

انتخاب عاقلانه

جوان ستاره شناس

خواب سالم

شکارچی ایده باشی





هم صبرا با فرشته‌ها

«سعیده اصلاحی»

وقتی فرشته نقره پوش سحر، پرده شب را کنار می زند
و مشتی گلبرگ براق بر زمین می باشد
غنچه‌ها یکی یکی باز می شوند
و روی گلبرگ‌ها پشان شبنم می نشینند
خدایا در این بوسه باران صبحگاهی
من هم دست به سویت بلند می کنم
و هم صدا با تمام فرشته‌ها آرزو می کنم
روز و روزگاری نیک برایم رقم بزنی

«الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ نِعْمَةٍ كَانَتْ أَوْ هِيَ كَانَتْ»

سپاس خدای را سزااست برای هر نعمتی که بر من
ارزانی داشته است.

امام صادق (ع)



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهشی و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

شورای برنامه‌ریزی، مجید عمیق، حبیب یوسف زاده، بابک نیک‌طلب، مریم فرد، علی یوسفی، علیرضا نبی، عباس نورآبادی

● نشانی دفتر مجله: تهران / صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳ ● تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۷ ● پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶

● وبگاه: www.roshdmag.ir

● رایانامه: nojavan@roshdmag.ir ● چاپ و توزیع: شرکت افست

● **ارتباط با ما:** اگر افتاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۸۸۳۰۱۳۸۲ - ۴۱ تماس بگیرید. پس از شنیدن صدای پیام‌گیر، دکمه نظر بن را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا پیام بگذارید. کد مدیر مسئول: ۱۰۳ / کد سردبیر: ۱۰۶ / کد امور مشترکین: ۴۱۴

● دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، به جز رشد نوجوان مجلات دانشی آموز، زیر را نیز منتشر می‌کند:
رشد کودک: ویژه پیش‌دبستان و دانش آموزان پایه اول ابتدایی. رشد نوآموز: برای دانش آموزان پایه‌های دوم و سوم ابتدایی. رشد دانش آموز: برای دانش آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی. رشد جوان: برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم. رشد برهان (نشریه ریاضی دوره دوم متوسطه) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول متوسطه).
آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً بین نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان یا خود نویسنده یا مترجم است.

قیمت:
۱۸۰۰۰۰
ریال

- مدیر مسئول: محمد صالح مدنی
- سردبیر: علی اصغر جعفریان
- مدیر داخلی: زهره کریمی
- ویراستار: پرهیز راستانی
- مدیر هنری: کوروش پارسا نژاد
- طراح گرافیک: سید جعفر ذهنی
- دبیر عکس: اعظم لاریجانی

خانواده مجلات رشد همه تلاش خود را کرده است تا این مجله در دسترس عموم دانش آموزان قرار گیرد و همه کودکان و نوجوانان مین عزیز اسلامی‌مان امکان تهیه آن را داشته باشند.



به نام خدای مهربان

به رنگ نوجوانی

من هیچ وقت دوره‌ای را به اندازه دوره نوجوانی دوست نداشته‌ام؛ حتی دوره کودکی، جوانی یا ... شاید به خاطر اینکه نوجوانی ساده، صمیمی و پر از شور و حال است. به قول خودمان پر از هیجان و رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی است. من عاشق این روحیه بی‌نظیر نوجوانی هستم. خلاصه نوجوانی دوره‌ای دوست‌داشتنی است؛ دوست‌داشتنی‌تر از همه دوره‌ها. راستش در همین جا بهتر است اعتراف کنم، من دوست دارم حرف‌های تو را از همه جدی‌تر بگیرم، دوست واقعی تو بشوم، حرف‌هایت را با صبوری بشنوم، و مسئله‌هایت را بدانم تا برای آن‌ها راه حل پیدا کنم؛ تا از این طریق بتوانم خدمت کوچکی به تو کرده باشم.

من خیلی دوست دارم به رنگ همه نوجوانان باشم تا همه نوجوانان مرا از خودشان بدانند. حتی اگر مرا به دوستان معرفی نکنی یا روزهایی به من کمک‌محلّی کنی، من هرگز تو را رها نمی‌کنم. باز با تو دوست خواهم بود. من دوست دارم صدای تو، و چشم و گوش تو باشم. اصلاً من دوست دارم خود خود تو باشم!

روز نوجوان و روز دانش‌آموز را به تو و خودم تبریک می‌گویم. خوشا به حال تو و به حال من که در سینه یک قلب مهربان و پرحرارت نوجوانی داریم. آرزو می‌کنم همیشه قلبت پر تپش باشد!

جا دارد در این ماه که روز دانش‌آموز در آن قرار دارد، یادی کنیم از ۱۱ هزار شهید دانش‌آموز غزه، دانش‌آموزانی که سال گذشته درست در همین روزها در حیات مدرسه با شور و حال با دوستان مشغول بازی بودند، ولی دشمن بی‌رحم و خون آشام صهیونیستی خانه و مدرسه آن‌ها را بی‌رحمانه موشک‌باران کرد و آن‌ها را از ما گرفت. حالا روح پاکشان در آسمان‌ها در بهشت جاویدان با فرشته‌ها هم‌نشین است. روحشان شاد باد!

مجله تو، رشد نوجوان

علی اصغر جعفریان

۲ انتخاب عاقلانه

۵ سبز است زیتون مقاومت همیشه

۶ به دنبال خود

۱۰ چالش‌های هوش مصنوعی

۱۲ شاعرانه

۱۴ سید مقاومت

۱۶ رشته صنایع غذایی

۱۸ جوان ستاره‌شناس

۲۰ خواب سالم

۲۲ جدول

۳۳ ته کلاس

۳۴ خاطرات یک کلاغ خبرنگار

۳۵ گزارش یک ویروس ناشناخته

۳۶ جت شخصی بابام

۳۷ دومینوی خالی‌بندی

۳۸ مهارت و هنر «نه گفتن»

۳۹ پسر میرزا قلندر خان هستیم

۳۲ شکارچی ایده باشید

۳۴ سرانجام بازی

۳۶ آموزش فیلم‌نامه‌نویسی و فیلم‌سازی

۳۸ قافیه

۳۹ عبدالرحمان جامی

۴۰ اشتباه‌هایی که در ورزش می‌کنیم!

۴۲ روزهای مانا

۴۴ نرمش ذهن

۴۶ گشت وگذار در استان کرمانشاه

۴۸ دوست دارم همیشه سالم بمانم



برای اشتراک مجله
رمزین را پوش کنید.



نشانی کانال مجله رشد نوجوان
متوسطه اول در پیام‌رسان شاد
@ROSHD_NOJAVAN



وبگاه نظرسنجی مجلات



انتخاب کافلانه

سیمایاقوت

تصویرگر: سید میثم موسوی



همین به سعید نگاه نکرد. وقتی آماده شدند، با مادرشان خداحافظی کردند و از خانه بیرون آمدند. آفتاب پاییزی کوچه را روشن کرده بود. گاهی تعدادی برگ زرد از شاخه درخت‌ها با پیچ و تاب رها می‌شدند و به زمین می‌افتادند.

دبیرستان سارا دو کوچه بالاتر از مدرسه سعید بود. همیشه هم‌مسیر بودند و غالباً با هم به مدرسه می‌رفتند. گاهی هم توی راه سر به سر هم می‌گذاشتند و از ته دل می‌خندیدند. اما آن روز سارا به‌خاطر رفتار برادرش از او ناراحت بود و سعی می‌کرد کمتر حرف بزند. وقتی از چهارراه رد شدند، سعید دست گذاشت روی شانه خواهرش و گفت: «با من قهری؟» سارا از گوشه چشم نگاهش کرد و زیر لب گفت: «ته.» سعید با مهربانی دست خواهرش را گرفت و گفت: «ببخشید سرت داد زدم.»

سعید مثل همیشه موقع صبحانه با سروصدا چایی‌اش را هم می‌زد. نصف چایی می‌ریخت توی نعلبکی و باز مثل همیشه مادرش به او تذکر می‌داد: «یواش‌تر! چرا این جوری هم می‌زنی؟» سعید هم هر بار جوابی داد و همه را به خنده می‌انداخت. سارا با محبت نگاهی به برادرش کرد و گفت: «سعید پاشو دیرمون می‌شه، الان زنگ می‌خوره!» و لقمه آخر را با قلیپ آخر جای شیرینش قورت داد. سعید نگاهی به سارا و مادرش انداخت. قیافه مظلومی به خودش گرفت و رو به مادرش گفت: «مامان می‌شه امروز پول هفتگی من رو بدی؟» مادر با تعجب نگاهش کرد و گفت: امروز دوشنبه‌اس، باز پولت رو تموم کردی؟!»

سعید با اخم و قیافه حق‌به‌جانب گفت: «این پول هفتگی خیلی کمه، من دو بار با دوستانم می‌رم بازی سرا (گیم‌نت)، تموم می‌شه!» مادر با بی‌تفاوتی رو برگرداند و مشغول جمع کردن وسایل صبحانه شد.

– مدیریت کردن پولت رو یاد بگیر. الانم حاضر شو تا دیر نرسی مدرسه.

سارا در جمع کردن سفره به مادرش کمک کرد. کیفش را برداشت، مقنعه‌اش را سر کرد و در حالی که می‌رفت کفش‌هایش را بپوشد گفت: «سعید زود باش دیرم می‌شه!» سعید با قیافه در هم از اتاقش آمد بیرون و تقریباً داد زد: «باشه باشه، اومدم!»

توی پیشانی سارا انگار اخمی کُنده نقاشی شده بود. برای





«چی کار داری می کنی؟!»

همان موقع هم از پسر عابر معذرت خواست و گفت:
«بخشید آقا، حواسش نبود.»

پسر هم در حالی که از رفتار تندش پشیمان شده بود، زیر لب
گفت: «بخشید، منم زود عصبانی شدم.»

دوباره راه افتادند و تا رسیدن به مدرسه سعید، هیچ حرفی با
هم نزدند. موقع خداحافظی سارا گفت: «یه کم به کارهایی که
می کنی فکر کن.»

سعید ابرو بالا انداخت و گفت: «حتماً این کارو می کنم مادر
بزرگ!»

سعید وارد حیاط مدرسه شد و دنبال کیان و اشکان گشت.
کنار آب سردکن ایستاده بودند. کوله اش را روی دوش جابه جا
کرد و به طرفشان رفت. از دور دستش را بلند کرد و داد زد:
«سلام!»

وقتی به هم رسیدند، به رسم همیشگی شان کف دست هایشان
را به هم کوبیدند. اشکان گفت: «امروز سه هیچ می برمت» و
پشت بندش لیخنه موزیانه ای زد. سعید صدایش را کلفت کرد
و گفت: «عمر!»

هر دو خندیدند و از خودشان تعریف کردند. کیان هم که
می خواست کم نیاورد گفت: «من که از هر دوی شما بیشتر
بلدم!»

تا وقتی زنگ به صدا در بیاید با هم حرف زدند. سعید پسر
درس خوانی بود و با علاقه به حرف های دبیرش گوش می کرد.
ولی آن روز کمی حواسش پرت بود؛ چون همه پولش را خرج
کرده بود و دیگر برای بازی سرا پولی نداشت. نمی دانست چه
بهبانه ای بیاورد تا با دوستانش به بازی سرا نرود. آخرش هم
تصمیم گرفت بگوید می خواهد به دندان پزشکی برود.

سعید بعد از مدرسه با قیافه درهم به خانه رفت. مادرش با
خوش رویی در را باز کرد و جواب سلام زیر لبی او را با محبت
داد.

مادرش چادرش را پوشیده و معلوم بود که می خواهد جایی
برود. به سعید گفت: «سعید جان ناهارت روی میزه. من باید
برم خونه عزیز بهش سر بزنم. ناهارت رو بخور، میز رو جمع
کن، درس هات رو هم بخون، عصری با سارا بیاین اونجا.»

مادر اصلاً متوجه صورت غمگین سعید نشد. سعید بی حوصله
به طرف اتاقش رفت. کیفش را گوشه ای انداخت، لباسش را
عوض کرد و به آشپزخانه رفت. با دیدن غذای مورد علاقه اش
که لوبیاپلو با سالاد شیرازی بود، همه چیز یادش رفت. با اشتها
همه غذایش را خورد، میز را جمع کرد و به طرف اتاق سارا رفت.
با انگشت چند ضربه آرام به در زد و با شیطنت گفت: «ساری،
ساری، سارا!»

بدون اجازه در را باز کرد و رفت توی اتاق. دید سارا خوابیده
و پتو را کشیده روی سرش. سعید بلندتر صدایش کرد و پتوی
صورتی سارا را از روی سرش پایین کشید. سارا با موهای
آشفته و قیافه خواب آلود چشمانش را باز کرد گفت: «چی؟»
مگه نمی بینی خوابیدم؟»

سعید بی توجه به غرغره های خواهرش گفت: «پول می خوام.
یه کم بهم قرض می دی؟»

سارا با شنیدن این حرف حرصش درآمد و گفت: «تخیر نمی دم!

سارا گفت: «کار همیشگیته! داد می زنی، می گی بخشید
... و وسایلم رو بی اجازه بر می داری، می گی بخشید ... اتاق رو
کثیف می کنی، می گی بخشید. به جای این معذرت خواهی ها
رفتارت رو درست کن. یه کم بزرگ شو، دیگه چهارده سالت
شده!»

بعد نگاهش را برگرداند. سعید گفت: «چی حالا؟ مگه چی کار
کردم؟ از دست مامان عصبانی شدم، حواسم نبود، صدام رفت
بالا! حالا مگه چی شده؟»

همین موقع بود که ناخواسته تنه محکمی به پسری زد
که از کنارش رد می شد. پسر با عصبانیت داد زد: «چی کار
می کنی؟!»

سعید هم عصبانی شد و گفت: «حالا مگه چی شده؟!»
و خیره شد توی چشم های او. سارا که دید اوضاع دارد خراب
می شود، دست برادرش را گرفت و او را عقب کشید و گفت:



- برو از تو کشو بردار. به مامانت هم چیزی نمی گم.
سعید یه ماچ گنده از لپهای چاق مادر بزرگش کرد و
گفت: «ممنونم عزیزا شما بهترین مادر بزرگی هستی که
خدا آفریده!»

بعد به سرعت رفت و از توی کشو پول را برداشت.
روز بعد به همراه کیان و اشکان به بازی سرا رفتند و
هر دوی آنها را شکست داد. بعد از بازی هم خوش حال
و خندان به خانه برگشت. هفته بعد، وقتی پول
هفتگی اش را گرفت، فراموش کرد بدهی اش
را به عزیز پرداخت کند. عزیز هم اصلاً به
رویش نیاورد.

هفته ها گذشت و زمستان از راه رسید.
سعید درگیر درس و مدرسه بود. همه
دلخوشی اش رفتن به بازی سرا و بازی با
دوستانش بود. غالباً هم پول کم می آورد. چون
برای خرج کردن هیچ وقت برنامه ریزی
نمی کرد. یک روز وقتی از مدرسه به خانه
برگشت، دید سارا و پدرش آماده شده اند
بیرون بروند. با تعجب گفت: «کجا
به سلامتی؟»

پدر با محبت لبخندی به او زد و گفت:
«داریم می ریم برای خواهرت گوشی
بخریم!»
سارا لبخند پیروزمندانه ای زد و گفت:
«توهم می آی؟»

سعید با اخم نگاهش کرد و گفت: «خیر! کار
دارم.»

شب وقتی پدر و سارا از خرید به خانه بازگشتند، سارا
مدام از قابلیت های گوشی اش حرف می زد. سعید با حسرت
به گوشی سارا نگاه کرد و چیزی نگفت. فقط خودش
می دانست در این مدت چه اشتباه هایی باعث شده اند تا
امشب با حسرت به گوشی خواهرش نگاه کند.

سعید قبل از خواب به اتاق خواهرش رفت. حرف های
زیادی داشت که به او بگوید، اما فقط با دست به
گوشی همراه او اشاره کرد و گفت: «مبارکت باشه
خواهرجان!»

سارا با تعجب نگاهش کرد. دلش برای برادرش سوخت و
اشک توی چشمانش جمع شد و گفت: «می خوام گوشیم رو
بدم به تو؟ من می تونم بازم پس انداز کنم و یکی دیگه بخرم!»
سعید جلورفت، سر خواهرش را بوسید و آرام گفت: «نه! تو به
من درس بزرگی دادی سارا ...»

بعد از اتاق او بیرون رفت. سعید از همان شب تصمیم گرفت به
فکر آینده هم باشد؛ آینده ای که با دوراندیشی روزهای بهتری
را برایش رقم می زد.

منم به اندازه تو پول هفتگی می گیرم و خودم لازم دارم.
سعید باخنده گفت: «تو که هیچی از پولات رو خرج
نمی کنی خسیس! می دونم پول داری. یه کم بهم قرض
بده. پول هفتگیم رو
که گرفتم بهت پس
می دم.»

سارا که خوابش
پریده بود، با حرص پتو
را از رویش کنار زد و نشست.
موهایش را با کش پشت
سرش جمع کرد و گفت: «سعید
خواهش می کنم این رو بفهم.
من پول اضافه ندارم که به تو
بدم! پولی رو هم که هفتگی
از بابا می گیرم برای خریدن
گوشی جمع می کنم!»
سعید با اعتراض گفت:
«گوشیت مگه چشه؟!
همین که می تونی
باهاش تماس بگیری
خوبه دیگه. گوشی
گرون ترو می خوام
چی کار؟»

سارا پوفی کرد و چند بار با تأسف سر تکان داد.
بعد با صدای بلند مادرش را صدا کرد: «مامان! ... مامان!»
سعید گفت: «خودت رو خسته نکن. مامان خونه
نیست.»

سارا یادش آمد مادرش به خانه مادر بزرگ رفته است.
سعید دیگر حرفی نزد و به اتاقش برگشت.
خانه مادر بزرگش که به او عزیز می گفتند، توی
کوچه خودشان بود. عصر وقتی به خانه عزیز رفتند،
سعید در فرصتی مناسب پیش عزیز نشست. بعد از
اینکه مطمئن شد کسی حواسش به آنها نیست،
یواشکی در گوش عزیز گفت: «عزیز! پول لازم دارم،
ولی به مامانم هیچی نگو! هفته دیگه پول تو جیبیم رو
بگیرم، پیش می دم.»

عزیز با مهربانی نگاهش کرد و آهسته پرسید: «چقدر
می خوام؟»
- پنجاه هزار تومان!



سبز است زیتون مقاومت همیشه

ویژه
مقاومت

تا قله

نام تو بزرگ بود
کوه را به لرزه می کشاند
نام تو
هر چه تشنه را
به آب می رساند
پرچمت
تا بلند آسمان رسید
راست گفته ای
با مقاومت به قله می توان رسید
منیره هاشمی

منیره هاشمی

بمبها

بمبهای بی خیال سرد
بمبهای ظالم سیاه
با درخت سربلند ما چه کرد؟
بمبها خیالشان
با نبودن درخت
فصل سبزی درختها تمام می شود
بمبها چه فکر کرده اند
بعد از او تمام باغ
با صدای رویش جوانه ها
پر از سلام می شود

مسیر تو

شهر بود و انفجار
دود و آتش و غبار
تیک و تاک ساعت و قرار
تو
چون همیشه پای کار
استوار استوار
توی فکر تو
نقشه ای بدون نقص
نقشه ای تمیز بود
بهترین گزینه های حمله و دفاع
روی میز بود

ناگهان
باز انفجار
انفجار یک خبر ...

رفتی و مسیر تو
در برابر من است
رفتی و چراغ سنگر مقاومت

همیشه روشن است
زهرای عراقی

باران لبخند

سید که لبخندش
مانند باران بود
عطر نفس هایش
چون سیب لبنان بود

در موقع آشوب
در لحظه طوفان
چتر سپیدی بود
روی سر لبنان

مانند خورشیدی
او نور می پاشید
بر سرزمین قدس
بی تاب می تابید

در بارش صد بمب
یک باره پر پر شد
چشمان مردم هم
از رفتنش تر شد

فاطمه ناظری



۵

نخستین
شماره ۲ آبان ۱۳۹۴



گفت‌وگو با دانش‌آموزان دوره اول متوسطه دخترانه فرزنانگان

مهرستان آران و بیدگل
فرزانه نورالهی

به دنبال خود

گفت‌وگو

تخریبی محیط، درک نکردن معلم‌ها، اعتمادنداشتن پدر و مادرها و ... همه این موارد و محدودیت‌هایی که برای تو قائل می‌شوند، باعث می‌شود نتوانی نقش خودت را در زندگی پیدا کنی و حس خوبی در زندگی داشته باشی!

ناگفته نماند که همه نوجوان‌ها از گذشته‌های دور احساس تو را در این سن تجربه کرده‌اند. آخر این چالشی است که در این شرایط به سراغ همه هم‌سن و سالانت می‌آید. فرقی هم نمی‌کند کجا به دنیا آمده باشی، یا پدر و مادرت چه شغلی داشته باشند.

پاسخ بیشتر سؤال‌های بالا ریشه مشترکی دارد. نشنیده‌ای که می‌گویند دوران نوجوانی با بحران هویت همراه است؟! پس متوجه شدی که موضوع گفت‌وگوی این شماره ما چیست؟ موضوع بسیار مهم «شناسخت خود» که پس از آن می‌توانیم برای خیلی از مسائل و مشکلاتمان راهکار پیدا کنیم. با ما همراه باشید.

دوره نوجوانی با سؤال‌های بسیاری همراه است:

- چگونه نگرانی‌ها و فشارهای روانی خود را کاهش دهم؟
- چرا من نمی‌توانم در درس ریاضیات موفق شوم؟
- در چه رشته تحصیلی‌ای می‌توانم آینده درخشانی داشته باشم؟

● از دست دوستانم زود ناراحت می‌شوم. نمی‌توانم ارتباط دوستی خودم را با آن‌ها حفظ کنم. چگونه می‌توانم هنگام ناراحتی بر هیجاناتم غلبه کنم و با فکر و آرامش تصمیم بگیرم؟ و سؤال‌های بسیاری از این قبیل که گوشه ذهنت وجود دارند و گاهی تو را به شدت کلافه می‌کنند. دلت می‌خواهد کسی پیدا شود تا بدون هیچ قضاوت، سرزنش یا نصیحتی با تو هم‌فکری کند، خوب حرف‌های تو را بشنود و در پایان پاسخ تمام پرسش‌هایت را با راهکارهای عملی و فوری بدهد!

شاید هم فکر می‌کنی که سبب و عامل این موضوع‌ها، دیگران و محیط زندگی هستند؛ مثل فشارهای درس و مدرسه، اثرات

۶

نوجوان

شماره ۱ آبان ۱۳۹۴



چه نیازی به شناخت خود داریم؟

زینب جوزایی (پایه نهم): از نظر من شناخت هر کسی از خودش، خیلی خیلی لازم است. از شناخت‌های ساده و مادی تا شناخت‌های اساسی و شناختی، همه این‌ها لازم‌اند تا شخص بتواند نیازش را بشناسد و هدفش را به خوبی تشخیص دهد و به دنبالش برود. کسی که خودش را نشناسد، نیازش را نمی‌فهمد و در تشخیص هدف دچار مشکل می‌شود. در نتیجه عمر و سرمایه‌اش تباہ می‌شود و در نهایت چیزی جز پشیمانی برایش نمی‌ماند.

مبینا نظری (پایه نهم): از نظر من شناخت خود خیلی به رسیدن به هدف کمک می‌کند. کسی که خودش را بشناسد و با ویژگی‌های خودش آشنا باشد، زندگی‌کردن برایش راحت‌تر می‌شود و برای رسیدن به هدفش بیشتر تلاش می‌کند.

فرزانه نوراللهی: مبینا جان، شناخت از خود چطور می‌شود؟ شما را به هدف وصل می‌کند؟ ممنون می‌شوم مثالی برای آن بزنم.

مبینا نظری: خب اگر ما خودمان را بشناسیم و با ویژگی‌هایمان آشنا باشیم، خیلی کمکمان می‌کند. مثلاً در دوره نوجوانی هدف بیشتر ما آدم‌ها گشتن به دنبال یک دوست خوب است. برای مثال من آدمی احساسی، مهربان و دلسوز هستم. خب اگر من با آدمی معاشرت کنم که خودخواه و مغرور است، فقط به خودش فکر می‌کند و دیگران برایش مهم نیستند، دوستی ما تا جایی ادامه پیدا می‌کند و از جایی به بعد مرا از هدف اصلی‌ام دور می‌کند. در نتیجه ما با شناخت خود می‌توانیم کسی را به عنوان دوست انتخاب کنیم که ما را در رسیدن به هدف کمک کند؛ نه اینکه سنگ جلوی پایمان بیندازد. یا در آینده، برای انتخاب شغل، انتخاب رشته، انتخاب همسر و دیگر انتخاب‌ها، اول از همه باید خودمان را بشناسیم تا به هدف‌هایمان برسیم.

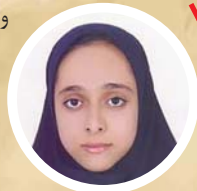
فاطمه ناصریان (پایه نهم): به نظر من ما توی این دنیا بعد از خدا فقط خودمان هستیم که می‌توانیم سرنوشت‌مان را رقم بزنیم و به خودمان کمک کنیم. تا زمانی که نتوانیم خودمان را بشناسیم، نمی‌توانیم از استعدادها، توانایی‌ها و ظرفیت‌هایمان برای موفق‌شدن و رسیدن به حرفه‌ها و هدف‌های متناسب با شخصیت خودمان استفاده کنیم.

فرزانه نوراللهی: فاطمه جان، این عبارت شما که «به نظر من ما توی این دنیا بعد از خدا فقط خودمان هستیم که می‌توانیم سرنوشت‌مان را رقم بزنیم و به خودمان کمک کنیم» به نظرم جای تأمل دارد. پس پدر و مادر و دیگران چه نقشی دارند؟ آیا می‌توانی بیشتر توضیح بدهی؟

فاطمه ناصریان: منظورم این نیست که هیچ چیز دیگری در مسیر رشد ما دخیل نیست. بله یکی از مهم‌ترین‌ها پدر و مادر و خانواده و بزرگ‌ترها و معلمان هستند که با تربیت‌ها و آموزش‌هایشان و با استفاده از تجربه‌هایشان می‌توانیم پیشرفت زیادی داشته باشیم. دوستانمان هم خیلی می‌توانند در این امر اثرگذار باشند؛ دوستانی که بعضی وقت‌ها حتی می‌توانند ما را از مسیر اصلی منحرف و یا ما را راهنمایی کنند.

اما تنها کسی که همیشه هست و در تمام مرحله‌های زندگی و تمام پستی و بلندی‌ها حاضر است، فقط خودمانیم. در واقع منظورم این بود که نباید به دیگران وابسته باشیم یا مسئولیت کارهایمان را به دیگران واگذار کنیم. یا زمانی که موفق نشدیم، گناه آن را به گردن بقیه بیندازیم. یعنی باید مسئولیت صددرصد زندگی خودمان را بپذیریم و در کنار استفاده از تجربه‌های دیگران، خودمان را هم مسئول کارهایمان بدانیم.

عطیه‌سادات خاتمی (پایه نهم): به نظرم اینکه آدم خودش را بشناسد، یعنی از نقاط ضعف و قوتش باخبر باشد و علاقه‌ها و استعدادهایش را بداند، باعث می‌شود هدفش مشخص‌تر باشد. این موضوع در خیلی از مسائل دیگر، مثل انتخاب دوست، انتخاب رشته و مانند این‌ها به دردش می‌خورد. البته این خودشناسی ممکن است سال‌ها طول بکشد، اما ارزش زیادی دارد. چون



خودشناسی در واقع همان خداشناسی است. همان طور که امام علی (ع) می فرماید: «من عرف نفسه فقد عرف ربه.» (غررالحکم، ج ۵، ص ۱۹۴) به نظر من دوره نوجوانی بهترین زمان برای خودشناسی است، چون در این دوره انسان بیشتر از هر زمانی نیاز دارد که خودش را بشناسد. به علاوه قرار است تصمیم های مهمی هم در این دوره گرفته شوند.

فاطمه دهقانی (پایه نهم): خودشناسی باعث می شود که ما درک بهتری از خودمان داشته باشیم و به واسطه آن، عملکردمان در زندگی بهتر شود و بتوانیم دنیای دور و برمان و خدای خودمان را بهتر و بیشتر بشناسیم. بتوانیم رسالتمان را در این دنیا تشخیص دهیم، آن را عملی سازیم و رشد کنیم. برای شناخت خود به نظرم اولین قدم می تواند این باشد که صفت هایمان را بررسی کنیم و نقاط ضعف و قوتمان را بیابیم. این گونه به واسطه خودشناسی می توانیم خودمان را ارتقا بدهیم و همان طور که گفتیم، با خودشناسی باعث رشد خودمان شویم.

فرزانه نوراللهی: فاطمه جان، «رسالت خودمان» یعنی چه؟ چگونه می توان به آن پی برد؟ آیا رسالت هر فرد منحصر به فرد است؟

فاطمه دهقانی: نوی تعریف من رسالت می تواند هدف، کار، وظیفه و مسیری باشد که برایمان تعیین شده است. مثلاً رسالت یکی از رفتن به یک مکان خاص یا تروتمندشدن، می تواند دستگیری از دیگران و کمک به بقیه باشد. اینکه چگونه می توانیم به رسالتمان پی ببریم، خبر این به خودشناسی و خدا شناسی، و مطالعه نیاز دارد. چون زندگی انسان بعدهای متفاوتی دارد و برای زندگی درست باید مطالعه و خودشناسی داشت.

به نظر من بله، رسالت هر فرد منحصر به فرد است. چون هر کس با شرایط، مکان و شخصیت خاص خود خلق شده است بر اساس آن، خب رسالت هر کس هم می تواند بسته به موقعیتش متفاوت باشد.

ریحانه جندقیان (پایه هشتم): به نظر من، اصلی ترین و مهم ترین نیاز ما به شناخت خود، شناخت خداوند است؛ طبق حدیث «من عرف نفسه فقد عرف ربه.» راستش را بخواهید، چند روز پیش که من داشتم دعای عرفه را تلاوت می کردم، وقتی به معانی هر جمله دقت کردم، دیدم در هر کدام از جمله ها امام حسین (ع) به جاهایی از اعضا و جوارح خود اشاره کردند که شاید من تا الان نمی دانستم وجود دارند، یا اصلاً به آن ها توجهی نداشتم.

وقتی دیدم خداوند با دقت خیلی زیادی و با درنظر گرفتن همه جوانب انسان را آفریده، به عظمت و شکوه او پی بردم. به نظر من هر انسانی اول باید از خودش شروع کند و به همه نعمت هایش، از جمله نعمت های فوق العاده ای که به ذهن هر کسی هم نمی رسد، توجه داشته باشد تا بتواند خداوند متعال را به درستی بشناسد و ستایش کند.

فرزانه نوراللهی: ریحانه جان، شناخت جزئیات اعضا و جوارح ما آیا به شناخت خود ربطی دارد؟ می تواند مثلاً هنگام انتخاب رشته به ما کمک کند؟ اساساً شناخت جزئیات بدن ما غیر از موارد پزشکی، چه کمکی به ما می کند؟

ریحانه جندقیان: شناخت اعضای بدن از طریق پزشکی گوشه کوچکی از قضیه است. اگر بخواهیم خودمان را بشناسیم، حتی باید تمام اعضا و جوارحی را که هیچ وقت بابتشان سپاسگزار نبوده ایم و هیچ وقت به آن ها دقت نکرده ایم و به عمق وجودشان پی نبرده ایم، بشناسیم؛ مثل دعای عرفه که در آن امام حسین (ع) از ریزترین جزئیات بدنشان یاد و سپاسگزاری می کنند؛ مثل همون گودی پشت لب. اگر من به خودشناسی برسم، می توانم قابلیت هایم را پیدا کنم و بدانم که به چه شغلی می توانم تعهد داشته باشم و همچنین علاقه خودم را بشناسم.

زهرا سلیمانی (پایه هشتم): بسیاری از مشکل ها، چالش ها و اشتباه هایی که در زندگی ما اتفاق می افتند، شاید به این موضوع برمی گردند که ما از ویژگی هایمان شناخت کافی نداریم. اگر خودمان را به خوبی بشناسیم و نقاط ضعف و قوت خود را بدانیم، قبل از قرار گرفتن در یک موقعیت مانند انتخاب یک شغل، کم و بیش می توانیم حدس بزنیم که کجاها ممکن است کم بیاوریم.

با شناخت خود می توانیم تصمیم های مناسبی بگیریم و انتخاب های بهتری داشته باشیم؛ از تصمیم های ساده گرفته تا تصمیم های بسیار پیچیده و سخت. با شناخت خود احتمال اینکه در تصمیم گیری ها پشیمان شویم نیز کمتر خواهد شد و می توانیم خدا را بشناسیم و به وجود او پی ببریم.

فاطمه روشنی (پایه نهم): خودشناسی مهارتی است که به ما در رسیدن به زندگی بهتر کمک می کند. خودشناسی یعنی یافتن خودمان برای ارتقا. خودشناسی با تشکر از خدا به خاطر خلق خیلی از آفریده ها (پدر و مادر، دوستان و ...) محقق می شود. خودشناسی به ما کمک می کند تا تمام دارایی ها و نقاط ضعف و قوت خود را بشناسیم و کارهای خود و اهدافمان را سازمان دهی و برنامه ریزی کنیم. کمبودهای خود را بشناسیم تا هنگام شکست از پا نیفتیم و هدفمندتر و امیدوارتر پیش برویم. اگر هم دارایی هایمان بیشتر شد، در رسیدن به هدف دچار غرور و خودبینی نشویم.

نجمه شبستانی (پایه نهم): خودشناسی یعنی شناخت کامل و عمیق باورها و عقایدمان، و استعدادها و توانایی های درونی مان. ما با این درک و شناخت می توانیم در مقابل مسئله ها و مشکلات بایستیم و برای رسیدن به هدف هایمان بکوشیم. یعنی نقطه ضعف ها و کاستی های خود را بشناسیم و تلاش کنیم را بهبود بخشیم و نگذاریم آن ها مانع رسیدنمان به هدف هایمان شوند.

با چه روش هایی می توانیم خود را بشناسیم؟

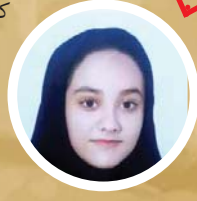
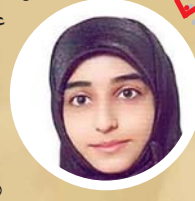
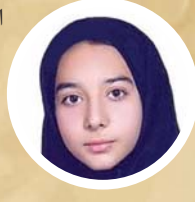
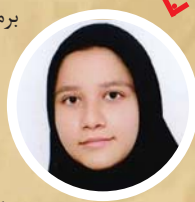
نجمه شبستانی: قدم اول برای شناخت خود این است که از بیرون به خود نگاه کنیم. گاهی تصور کنیم خودمان نیستیم و به عنوان یک نفر دیگر به خودمان و رفتارهایمان نگاه کنیم. دلیل رفتار های متفاوتمان را بررسی کنیم و وقتی اشتباهی مرتکب شدیم، به عقب برگردیم و دلیل انجام آن کار را از خود بپرسیم. در واقع مسیر زندگی خود را بررسی کنیم.

قدم دوم این است که هدف داشته باشیم، چون تلاش برای رسیدن به هدف به زندگی ما انگیزه می دهد و ما را به انجام کارهای متفاوت تشویق می کند.

و قدم آخر این است که خود را ارزیابی و مسیر رسیدن به هدف هایمان را مشخص کنیم. مثلاً ببینیم که در طول سال چه کارهایی مانع ما شدند یا در کجاها ضعف داشته ایم.

کتاب زیبا و جالبی که پس از پرسش شما مرا به سمت خود کشید، کتاب «هنر و علم خودشناسی» بود. این کتاب اثر **پیتر هالینز** است که در آن ایشان درباره نحوه شکل گیری شخصیت انسانی و عوامل تأثیر گذار روی آن صحبت می کند. این کتاب زیاد هم طولانی نیست. بخشی از متن آن چنین است: «اگر ندانید چه عواملی روی شما تأثیر گذار بوده اند و در حال حاضر چه شخصیت و هویتی دارید، به احتمال قریب به یقین تصمیماتی که برای خودتان و زندگی تان می گیرید، همه جانبه و دقیق نخواهند بود و صرفاً بر اساس معیارهای دم دستی و عامه پسند تصمیم گیری خواهید کرد.»

مبینا نظری: برای شناختن خود می توانیم کتاب بخوانیم یا نقاط



ضعف و قوت خود را پیدا کنیم یا از دیگران نظر بخواهیم و خیلی کارهای دیگر.

فرزانه نوراللهی: چه کتاب‌هایی در دورهٔ نوجوانی در این زمینه به ما کمک می‌کنند؟ اگر موردی را شما مطالعه کرده‌اید و کمکتان کرده است، ممنون می‌شوم معرفی کنید.

مبینا نظری: من دو کتاب را می‌شناسم که برای شناخت از خود به ما کمک می‌کنند: یکی کتاب «اثر مرکب» و دیگری هم کتاب «هنر و علم خودشناسی» است. مطالعهٔ کتابی را هم به‌تازگی شروع کرده‌ام که اسمش هست «تصمیم گرفتم خودم باشم».

فرزانه نوراللهی: ممنونم از مشارکت همهٔ شما! پاسخ‌های تأمل‌برانگیز شما نشان می‌دهد که به‌شدت با این موضوع انس پیدا کرده‌اید، به آن می‌اندیشید و در مسیر خودشناسی هستید. اما یک درخواست بسیار مهم: شاید این موضوع برای بعضی از دانش‌آموزان هم سن و سال شما مورد توجه و دغدغه نباشد و شاید تعدادی از نوجوانان بیشتر علاقه‌مندند به جای تفکر و شناخت خود، از شخصیت محبوب خود بدون آگاهی و دقت، تقلید کنند. برای اینکه بتوانیم مباحث جالب و رشددهندهٔ شما را قابل انجام کنیم و به واقعیت‌های امروز نوجوانان نزدیک کنیم، به بیان مثال، تجربه، خاطره و یا یک برنامهٔ کاملاً کاربردی نیاز داریم. لطفاً از این دست تجربه‌هایتان برای ما بگویید.

علویه سادات خاتمی: راستش اگر بخواهم از تجربه‌هایم بگویم، یکی این است که در دوره‌ای شرکت کردم که باعث شد زودتر به خودشناسی برسم؛ دورهٔ بی‌نهایت که تقریباً همهٔ آن‌را می‌شناسید.

یا چند کتاب در مورد خودشناسی مطالعه کردم که مخصوص نوجوانان و به زبان ساده نوشته شده بودند که مطالعهٔ آن‌ها را به همهٔ دوستانم توصیه می‌کنم. برای خودشناسی یکی از کارهای خیلی ساده این است که از اطرافیانمان بخواهیم ویژگی‌های بد و خوبمان را بنویسند. بعد ببینیم کدام ویژگی‌های بد یا خوب بیشتر تکرار شده‌اند. سعی کنیم بعدها را ترک کنیم و روی ویژگی‌های خوبمان بیشتر کار کنیم تا بر ایمان عادت شوند.

مورد دوم شناخت شخصیت است. من در رسانه‌های مجازی دیدم که فرد را در آزمون‌هایی شرکت می‌دهند تا شخصیت فرد مشخص شود. البته من آن وبگاه‌ها را تأیید یا رد نمی‌کنم، اما به‌نظرم برای رسیدن به یک شناخت محدود خوباند. حتی ممکن است بتوانند علاقه‌ها و استعدادهایمان را هم به ما نشان دهند.

فرزانه نوراللهی: شمارا در یک موقعیت فرضی قرار می‌دهم: با یکی از دختران اقوام که هم‌سن شماست و در شهر دیگری زندگی می‌کند، صحبت می‌کنید. او از شما می‌خواهد کمکش کنید خودش را بشناسد. چه راهکارهای اجرایی و ساده‌ای به او پیشنهاد می‌دهید؟ هر چه راهکارهای شما ساده‌تر و بیشتر قابل اجرا باشد، بیشتر به او کمک کرده‌اید.

زینب جوزایی: خب اول اینکه می‌دانم انسان هستم و ویژگی‌های یک انسان را دارم. پس بعضی از ویژگی‌هایم با بقیه یکسان است و شخصیت، علاقه‌ام، میزان روابط اجتماعی‌ام و ... (که در هر انسانی فرق می‌کند) با بقیه متفاوت است. اول با مطالعه در زمینهٔ انسان‌شناسی، یک سلسله از ویژگی‌های مشترک را با بقیه می‌شناسم. مثلاً اینکه همهٔ انسان‌ها به تغذیهٔ مناسب، خواب کافی، ورزش و ... نیازمندند. این یک ویژگی مادی است که به کارکرد جسم برمی‌گردد.

بعد اینکه همهٔ انسان‌ها می‌توانند فکر کنند، تصمیم بگیرند و پیشرفت کنند. همهٔ انسان‌ها احساسات دارند، به چیزهای گوناگون علاقه‌مندند، و می‌توانند با هم ارتباط بگیرند.

جدا از اینها، باید بدانیم که همهٔ انسان‌ها خالق یکتایی دارند و برای رشد خودشان نیازمند آن

هستند که خدای خودشان را بشناسند. همهٔ انسان‌ها به یک برنامهٔ مشخص برای رسیدن به کمال نیاز دارند. همهٔ انسان‌ها به ارتباط با خدا نیاز دارند. همهٔ انسان‌ها دوست دارند واقعیت‌ها را بشناسند و برای همین است که می‌خواهند دنیا را کشف کنند. دوست دارند همه چیز را، از اتم‌ها تا کهکشان‌ها، بدانند؛ حتی فارغ از این کرهٔ خاکی و حتی فارغ از عالم دنیا. بعد از خودم سؤال‌هایی می‌پرسم که جواب آن‌ها شخصیت مرا می‌سازند؛ مثلاً اینکه:

- من چه ویژگی‌هایی دارم؟
 - در فلان موقعیت چه عملکردی دارم؟
 - این عملکردم را چقدر می‌پسندم؟
 - در شرایط آزاد چه کاری انجام می‌دهم؟
 - چه لباسی می‌پوشم؟
 - چه فیلمی می‌بینم؟
 - چه کتابی می‌خوانم؟ (که این سؤال‌ها علاقهٔ مرا نشان می‌دهند.)
 - دوستی با چه کسانی را ترجیح می‌دهم؟
 - صمیمی‌ترین دوستانم چه ویژگی‌هایی دارند؟
 - از چه رفتارهایی ناراحت می‌شوم؟
- این پرسش‌ها مجموعه‌ای می‌سازند که من می‌توانم به کمک پاسخ‌هایشان شخصیتم را پیدا کنم. اما همیشه باید در نظر داشته باشم که همهٔ انسان‌ها می‌توانند احساسات، عملکرد و ویژگی‌های خودشان را تغییر دهند.
- فرزانه نوراللهی:** ممنونم دوستان عزیزم که در این گفت‌وگوی دوستانه شرکت کردید. از شما یاد گرفتم و اوقات خوشی را در کنارتان داشتم. در جمع‌بندی گفت‌وگو به این نکته‌ها می‌رسیم که:
- شناخت خود مهم‌ترین موضوعی است که باید در دوران نوجوانی به آن توجه کنیم.

- برای اینکه ساده و راحت این کار مهم را انجام دهیم، می‌توانیم یک دفترچهٔ خودشناسی داشته باشیم و رفتارهای خود را بررسی و در آن یادداشت کنیم. (مانند: وقتی عصبانی می‌شوم چه واکنشی دارم؟ برای اینکه تنبلی را بگذارم کنار و زیاد نخوابم، این تجربه به من کمک کرد که ... وقتی مضطربم زیاد می‌خورم، اما می‌خواهم پیاده‌روی را تجربه کنم و به بررسی اثر کاهش اضطراب در خودم بپردازم.)
- تجربیات پدر و مادر و معلم‌ها در این زمینه می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

- کتاب‌های مناسب در این زمینه را مطالعه کنیم.
- بازخوردهایی را که دیگران از رفتار ما می‌دهند جدی بگیریم. روی آن‌ها فکر کنیم، از میان آن‌ها نقاط قوت و ضعف خود را بیابیم و مرتباً با اصلاح خود به بهترین حالت برسیم.



چالش‌های هوش مصنوعی

مجدد عمیق

علمی

هوش مصنوعی شاخه‌ای از علوم رایانه است و هدف اصلی آن ساختن ماشین‌های هوشمندی است که توانمندی انجام وظایفی را داشته باشند که نیازمند هوش انسانی است. به عبارت دیگر هوش مصنوعی نوعی شبیه‌سازی هوش انسانی برای رایانه است و به گونه‌ای برنامه‌نویسی شده است که همانند انسان فکر کند و توانایی تقلید از رفتار انسان را داشته باشد.

تعریف هوش مصنوعی

اگر بخواهیم هوش مصنوعی را به صورت کلی توصیف کنیم، یعنی:

- ماشینی که مانند انسان منطقی فکر می‌کند.
 - ماشینی که مانند انسان منطقی عمل می‌کند.
- تعریف اول به فرایندهای تفکر و استدلال مربوط می‌شود و تعریف دوم با رفتار سروکار دارد. البته روبات‌ها هم ممکن است هوش مصنوعی داشته باشند، اما هر روبات هم مصداقی از هوش مصنوعی نیست. روبات‌ها برای انجام مأموریت‌های خاصی برنامه‌ریزی شده‌اند و صرفاً

ماشین‌هایی مکانیکی هستند. براساس نوع وظیفه‌ای که برایشان تعریف شده است انجام وظیفه می‌کنند و تعداد فراوانی از آن‌ها در خط تولید خودرو یا سایر محصولات کارخانه‌ای به کار گرفته شده‌اند. در حالی که هوش مصنوعی می‌تواند داخل روبات‌ها یا در برنامه‌ها وجود داشته باشد.

سطح‌های هوش مصنوعی

یک سامانه (سیستم) هوش مصنوعی بر پایه آنچه از دنیای اطرافش درک می‌کند و می‌تواند به آن واکنش نشان دهد، دارای سه سطح است:

92% 78% 60% 80%



AI



۱۰

مؤلفان

شماره ۱۰ آبان ۱۴۰۳





پرنده و پیچک

خوشا به حال آن پرنده‌ای که

روی دست پیچکی

نشسته است

و هیچ‌گاه

نه دل شکسته است و نه

دلش شکسته است

خوشا به حال پیچکی

که دل به نغمهٔ پرنده بسته است

من آن پرنده‌ام

و تو همان نهال پیچکی

که هر سپیده دم

به روی بال نغمه‌های من

نشسته است

لیلا میرزایی

کتاب

دانایی را رفیق اگر می‌دانی

تنهایی را از دل خود می‌رانی

در باز شود به شهر دانایی‌ها

هر وقت کتاب تازه‌ای می‌خوانی

بابک نیک طلب



آرزو

قایقی نو کنار دریا بود

روی شن‌های ساحلی آرام

چشم او سمت بی‌کران‌ها بود

دائماً فکر رفتن و رفتن

در دلش ذوق لمس آبی پاک

عاقبت شد نگاه او روشن

مردی آمد به مهر و با پارو

موجی آمد برای استقبال

شد برآورده آرزوی او ...

محبوبه صمصام شریعت

شاعرانه

۱۲

نوجوان

شماره ۱ | آبان ۱۳۹۴





درس تازه

امروز درس تازه‌ای خواندم
ایثار یعنی چه؟ شهادت چیست؟
آن نوجوان سیزده ساله
در قصه امروز درسم کیست؟
او ایستاده مثل کوهی سخت
او جنگ را با چشم خود دیده
تنهای تنها در میان جنگ
آخر چطوری او نترسیده؟
ایثار یعنی چه؟ شجاعت چیست؟
این قصه حتماً پاسخ این‌هاست
من دوست دارم مثل او باشم
او که چراغ روشن فرداست
خیلی شجاع و مهربان بوده
آن نوجوان سیزده ساله
با رنگ قرمز می‌کشم الان
پایین عکس او گل لاله

منیره هاشمی

عطر عبادت

قبل از طلوع،
هر روز
دارد نماز صبح می‌خواند: گل سرخ
با شمعدانی‌ها نماز ظهر برپاست،
با یاسمین و لاله عباسی، نماز عصر!
راهی مغرب می‌شود خورشید
کم‌کم می‌پیچد آرام
عطر نماز مغرب مینا و مریم
شب می‌شود
شب بو
نماز شب به جا می‌آورد زود
یک مسجد خوش‌بوست
باغ کنار رود

ریحانه نوری



بنویس

از آتش و خاک و باد و باران بنویس
از مردم کوچه و خیابان بنویس
دور و بر تو نوشتنی بسیار است
هرچیز که دوست داری، از آن بنویس
بابک نیک طلب

۳۱

نوجوان

شماره ۲ | آبان ۱۳۹۴



سیرِ مقاومت

اصغر فلور

سلام

من نمی‌دانم چند نفر با دیدن تصویر آن صهیونیست خدانشناس که داشت در سازمان ملل برای صندلی‌های خالی سخنرانی می‌کرد، زدند شیشهٔ تلویزیونشان را خرد کردند؟! نه، واقعاً آمار ندارم!

ولی توی فضای مجازی با چشم‌های خودم دیدم! بیرونم که آمدم، توی خیابان دیدم. با همین جفت چشم‌های خودم دیدم که احسان گوشی تلفن همراهش را زد زمین و گفت: «مرگ بر صهیونیست!... زنده باد مقاومت!»

اینکه احسان با چه بدبختی‌ای این گوشی را خریده بود بماند! مهم این است که احسان هم مثل خیلی از مردم که روح آزاده و ظلم‌ستیزی دارند، کاری را کرد که نشان بدهد با همهٔ وجودش از ترور یک انسان آزاده ناراحت و خشمگین است!

نه، خشم خوب نیست! لاقلاً همیشه کاربرد ندارد. ولی مگر می‌شود بمب‌های دو هزار کیلویی آمریکایی را که به ساختمان‌ها می‌خورد و آوار می‌شد روی مردم، دید و واکنش نشان نداد؟ می‌دانید دربارهٔ چی و چه کسی حرف می‌زنم؟

خدا را شکر همهٔ ما آن‌قدر دربارهٔ جبههٔ مقاومت در کشورهای مختلف شنیده‌ایم که اگر بگویم «سید مقاومت»، بی‌برو برگرد می‌دانید منظورم سیدحسن نصرالله است. اصلاً مگر چند نفر را خارج از مرزهای ایران می‌شناسیم که مقاومتشان دوست و دشمن را به تحسین وادارد؟

این روزها که او بین یارانش در محور مقاومت نیست، دل همهٔ آزاده‌ها و ظلم‌ستیزها مثل یک گلولهٔ آتش است.

حرف این نیست چرا سیدحسن نصرالله دیگر بین ما نیست؟ چون دنیا هیچ‌وقت از آدم‌های خوب خالی نمی‌شود. حرف این است، همان‌هایی که با بمب دو هزار کیلویی آدم می‌کشند، همان کسانی که نقاب آدم خوب‌ها را به صورتشان می‌زنند، می‌خواهند ترس و نکبت را درون ما زنده کنند!





این است که دنیای امروز ما به سیدحسن نصرالله‌ها بیشتر از همیشه محتاج است. این آزاده‌ها را دوست داشته باشیم! نه برای آنکه صرفاً نامی آشنا برای مظلومان و ستمدیدگان جهان هستند، بلکه به این دلیل که آن‌ها در ظلماتی که می‌رود جهان را فرا بگیرد، چون چراغی راهنمای ما هستند! یادمان باشد سیدحسن نصرالله‌ها هرگز نمی‌میرند! آن‌ها بذرهایی هستند که با تکانه‌های نسیم، با آفتاب، طوفان، باران و صدای ما در جهان امروز و بعد از ما دوباره جان می‌گیرند و جوانه می‌زنند. اگر موافق باشید کمی درباره‌ او بدانیم:

می‌خواهند آزادی و آزادگی، مبارزه با ظلم، مبارزه با زیاده‌خواهی و فقر، داشتن اندیشه‌ی مستقل دینی و اجتماعی را با متر خودشان اندازه‌گیری کنند و به ما بدهند! سیدحسن نصرالله و همه‌ی آزاده‌های دنیا مگر چیزی بیشتر از آزادی تفکر، احترام به آیین آزادگی و ارزش‌های انسانی می‌خواستند؟ پس سیدحسن نصرالله و یارانش، برای انسان آزاده، نماد ایستادگی در مقابل کسانی هستند که می‌خواهند همه‌ی کارهای دنیا مطابق میلشان پیش برود. کسانی که از ایستادگی می‌هراسند! کسانی که زن‌ها و کودکان را با صدها هزار بمب به شهادت می‌رسانند!

سیدحسن نصرالله در ۳۱ اوت سال ۱۹۶۰ (شهریور سال ۱۳۳۹) در یکی از محله‌های فقیرنشین به نام «کرنیتنا»، در شرق بیروت به دنیا آمد. دوران نوجوانی را با مطالعه و کارکردن در مغازه‌ی میوه‌فروشی پدرش سپری کرد. دوران تحصیلات ابتدایی را در سپهری می‌کرد که جنگ‌های داخلی لبنان شروع شد. به همین دلیل همراه خانواده به روستای بازوریه (زادگاه پدرش) رفت. مدتی بعد هم برای ادامه‌ی تحصیلات متوسطه راهی شهر «صور» شد. ۱۶ سال بیشتر نداشت که برای فراگیری علوم دینی به شهر «تجف» رفت و شروع به تحصیل درس‌های حوزوی کرد. دو سال بعد به لبنان برگشت. در ادامه هم مدتی برای تکمیل درس‌های حوزوی به شهر قم رفت. در این سال‌ها هم درس می‌خواند و هم تدریس می‌کرد. آشنایی‌اش با گروه‌های سیاسی باعث شد در دوره‌های رزمی و چریکی هم آموزش‌های لازم را طی کند. فعالیت‌های او هر روز بیشتر می‌شد. صداقت، دین‌داری و حمایتش از مظلومان شهره‌ی عام و خاص بود. آنچنان که بعد از مدتی مسئولیت سیاسی گروهی به نام «جنبش امل» را در منطقه «بقاع» به او واگذار کردند. در سال ۱۹۸۲ وقتی لبنان به اشغال رژیم صهیونیستی در آمد، عده‌ای از رهبران جنبش امل می‌خواستند با صهیونیست‌ها صلح کنند. به همین خاطر سیدحسن نصرالله و تعدادی دیگر از آن جنبش جدا و «حزب‌الله لبنان» را بنیان گذاشتند! فعالیت‌های سیدحسن همچنان ادامه داشت و مردم هر روز بیشتر با او انس و الفت می‌گرفتند. او بعد از شهادت یکی از رهبران حزب‌الله، به نام **سیدعباس موسوی**، دبیر کل حزب‌الله لبنان شد. رژیم صهیونیستی وقتی متوجه برنامه‌های او برای آینده‌ی محور مقاومت شد، بارها برای کشتن او اقدام کرد؛ اما هر بار شکست خورد. رژیم صهیونیستی می‌دانست برای کشتن سیدحسن نصرالله همه‌ی سازمان‌های اطلاعاتی‌اش کافی نیستند! این بار و مثل همیشه دست به دامن آمریکا شد تا با انواع و اقسام ماهواره‌های جاسوسی او را از پیش رو بردارد. سیدحسن همیشه در سخنرانی‌ها اعلام می‌کرد آماده‌ی شهادت است. گفته بود روزی می‌رسد که ظالمان بنا بر وعده‌ی خداوند در آتش خواهند سوخت.

سید مقاومت عاقبت در ششم مهر سال ۱۴۰۳ با بمب‌های دو هزار کیلویی اهدایی آمریکا به رژیم صهیونیستی، در بمباران محل اقامتش در منطقه‌ی شیعه‌نشین ضاحیه به درجه‌ی رفیع شهادت نائل آمد تا نام و یاد او برای همیشه در خاطره‌ها ثبت شود.

آشناختن به صنایع غذایی

یا سمن رضائیان

اغدا باید خوب و درست و حسابی باشد.
 نه را نمی فهمیدیم، اما وقتی به
 ده است؛ منظورش این
 درست شود تا در
 است آن روزها،
 کردم و از
 خندید؟

یا سمن رضائیاں



بابا بزرگم همیشه می گفت: «غذا باید خوب و درست و حسابی باشد.

هر غذایی که غذا نیست!»

وقتی کوچک تر بودم فهمیدم منظورش این حرف را نمی فهمیدم اما وقتی به سن نوجوانی رسیدم فهمیدم منظورش چه بوده است، طبیعی و مرغوب درست شود تا در بود که غذا باید با مواد اولیه سالم، خوبی داشته باشد. یادم است آن روزها، نهایت طعم و کیفیت خیلی از این حرف چپست، خیلی تعجب کردم و از خودم پرسیدم چند در صد از آدم ها به «کیفیت» غذا توجه می کنند؟

آیا من هم به کیفیت غذا اهمیت می دهم؟

حالا که این سؤال را کردم، شاید تو هم از خوت پرسیده باشی که جزو آن دسته از افرادی هستی که به کیفیت غذا اهمیت می دهند یا نه. اگر بله، باید بگویم که تنها نیستی نوجوان های دیگری هم هستند که به این موضوع توجه می کنند، همان هایی که به سرعت رشته صنایع غذایی می روند.



می‌کنند؟
از نیازهای اولیه انسان‌ها در هر دوره
تاریخی است. انسان در هر دوره
تاریخی به دنبال برآورده شدن
نیازهای اولیه خود بوده است.

کدام صنعت غذایی چه هدفی را دنبال می‌کند؟

به غذاهای اولیه انسان‌ها در هر دوره‌ای از تاریخ نیاز حیوانات را آشکار می‌کرده و در دوره‌های دیگر یکجانشین شده و دام‌های خوراک را اکتش می‌کرده است. به چه شیوه‌ای غذایش را تهیه می‌کرده، یک نکته اهمیت زیادی دارد «کیفیت» انسان همیشه تلاش کرده است غذای خود را با بالاترین کیفیت بودن مواد غذایی که بود که کم‌کم تقسیم پیدا کرد و انسان به این نتیجه رسید که باید این کیفیت را به شکل کاملاً تخصصی آموزش بدهد تا خوراک باکیفیت بیشتری تهیه شود. بنابراین، رشته صنایع غذایی طراحی شد تا این هدف محقق شود.

رشته صنایع غذایی چیست؟

کسانی‌شان موفق می‌شوند که علاوه بر دانش این حوزه، ویژگی‌های

شماره ۴ آبان ۱۳۹۴

چه کسانی در رشته صنایع غذایی موفق می‌شوند؟

- صنایع در رشته صنایع غذایی** می‌شوند که علاوه بر دانش این حوزه و تجربه بالا، نیازمند تسلط بر ابزار و تجهیزات تخصصی است.
- فردی در این رشته موفق می‌شود که علاوه بر دانش این حوزه و تجربه بالا، نیازمند تسلط بر ابزار و تجهیزات تخصصی است.
- توجه و دقت بالا
 - هماهنگی خوب میان اعضای تیم
 - رنگ‌ها را به خوبی تشخیص می‌دهند.
 - قدرت شنوایی بالا
 - به کار با ماشین آلات علاقه‌مندند.
 - به کار با مواد پودری و خمیری علاقه‌مندند.
 - در انجام کارها سرسخت و با انگیزه هستند.
 - پس‌اثر می‌خواهی وارد رشته صنایع غذایی شوی باید این ویژگی‌ها را در خودت تقویت کنی
- 





در آینده چه کاره می‌شویم؟

پایه چه کاره می‌شوم؟

کسانی که وارد این رشته می‌شوند یا در جایگاه «کارگر ماهر» یا در جایگاه «کمک فن‌ورز (تکنسین)» می‌توانند مشغول به کار شوند. البته اگر دانش و توانایی خود را توسعه بدهی می‌توانی به بالاترین عبارت است بررسی جایگاه شما در این رشته. از پایین‌ترین به سطوح بالاتر هم از کارگر ماهر، کمک فن‌ورز، فن‌ورز قرار می‌گیری، می‌تواند کارهایی افرادی که در جایگاه کمک فن‌ورز قرار می‌گیرند، می‌تواند کارهایی مانند تولید نان، تولید شسیرنی‌های آردی، تولید بیسکویت، تولید محصولات خمیری، تولید فرآورده‌های گوشتی منجمد و تولید سوسیس و کالباس را انتخاب کنند. همچنین می‌توانند متصدی رفوژ کشی ریتون و پورش دهند. این‌ها کارگر ماهر قرار می‌گیرند می‌تواند فعالیت‌هایی افرادی که در جایگاه انواع میوه خشک، تولید محصولات پودری و سبزی خشک، مانند تولید انواع گیاهی و تولید دمنوش‌های گیاهی را انتخاب کنند. این افراد همچنین می‌توانند مواد اولیه پاستای (کنسروی) را تهیه کنند یا به کار پذیرسازی و بستنی‌سازی بپردازند.

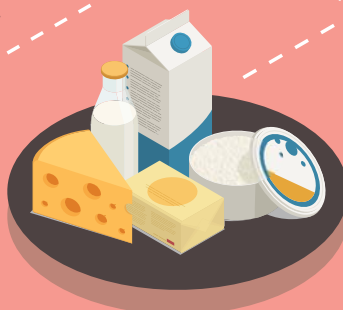


می‌خوانیم؟ در رشته صنایع غذایی، چه درس‌هایی

[illegible]

درآمد بیشتر افراد از فعالیت‌های مرتبط با غذا است!

بیشتر افراد از فعالیت‌های
همه می‌دانیم کشاورزی چه نقش مهمی در تأمین غذای انسان دارد. حالا جالب است بدانید این صنعت در شاغل شدن افراد هم ۴۰ درصد از جمعیت را به خود اختصاص می‌دهد. بنابراین کشاورزی سهم بزرگی در اشتغال‌رایی دارد. نکته جالب‌تر اینکه با توجه به برنامهٔ خانگی که در حوزهٔ تهیهٔ غذا می‌شود آن دسته از کسب‌وکارهای مولد غذای استاندارد باشند، بنابراین روزبه‌روز افراد فعالیت دارند (مثل بسته‌بندی کسب‌وکارهای مرتبط با غذا می‌روند. نیچاً آمده) بطوریکه کسب‌وکارهای اطرافشان توجه کنید. چه تعداد از آن‌ها در زمینهٔ بیشتری سراف کسب‌وکار می‌کنند؟ حالا به آدم‌های اطرافتان غذا کار می‌کنند؟



جوان ستاره‌شناس

داستان زندگی ابوریحان محمد بن احمد بیرونی (قسمت دوم)

در شماره قبل خواندیم محمد علاقه زیادی به گیاه‌شناسی از خود نشان داده بود. او به طور اتفاقی با ابونصر منصور بن عراق، از دانشمندان دوره خود، در گذرگاهی روبه‌رو شد. ابونصر از رفتار و سؤالات محمد او را پسر بسیار باهوشی یافت. به همین خاطر از وی دعوت کرد تا اگر موافق باشد، به مدرسه وی برود و درس بخواند تا باسواد بشود. حالا با هم ادامه ماجرای محمد را می‌خوانیم.



با پوش رمزینه
قسمت اول را بخوانید

.....
محمد از خانواده‌اش خداحافظی کرد و به همراه خدمتکاری که به دنبالش آمده بود، به سمت شهر کاث^۱ راه افتادند. او در روستای «رستاق» و بیرون از شهر کاث به دنیا آمده بود، برای همین به او محمد (ابوریحان) بیرونی می‌گفتند.

محمد با اینکه خوش حال بود، اما کمی دلهره داشت. نمی‌دانست چه کاری می‌خواهد انجام بدهد و در آینده چه چیزی

در انتظارش است.

پس از چند ساعت به شهر رسیدند. خدمتکار شهر را به محمد نشان داد و محمد از آن همه زیبایی لذت برد. بعد از چند دقیقه به دربار باشکوه ابونصر رسیدند. باغ دربار پر از گل‌های زیبا بود که عطر آن‌ها در هوا پیچیده بود. دربار پنجره‌های رنگی و درهای بزرگی داشت. محمد با خودش گفت: «خدای من! تا امروز ساختمانی با این عظمت ندیده بودم!»

محمد با خدمتکار وارد دربار ابونصر شد. ابونصر با شادمانی از محمد استقبال کرد و گفت: «خوش آمدی پسر نابغه!» و به خدمتکاران گفت: «محمد راهی طولانی را طی کرده است. او را به اتاقش راهنمایی کنید تا استراحت کند.» ابونصر مرد خوش اخلاق و مهربانی بود. محمد تا آن روز هیچ حاکمی مثل او ندیده بود. محمد از ابونصر تشکر کرد و گفت: «من به استراحت نیازی ندارم. اگر شما اجازه بدهید می‌خواهم هر چه زودتر در کلاس‌های درس حاضر شوم.»

ابونصر از اشتیاق محمد خوشحال شد و به خدمتکار گفت که او را به کلاس درس ببرد. خدمتکار محمد را تا مدرسه‌ای که کنار دربار قرار داشت همراهی کرد. محمد خوب به اطرافش نگاه کرد. او حتی از قدم‌زدن در مدرسه لذت می‌برد.

محمد وارد اتاق مدیر مدرسه شد و به استاد خوارزمی سلام کرد. استاد خوارزمی سرش را بالا آورد: «سلام جوان! تو باید محمد باشی.»

محمد سرش را تکان داد. استاد خوارزمی ادامه داد: «تعریف تو را از ابونصر شنیده‌ام. او به راحتی از کسی تعریف نمی‌کند. حتماً پسر باهوشی هستی که توجه ابونصر را جلب کرده‌ای.» محمد از خجالت سرش را پایین انداخت. لبخندی زد و گفت: «خوش‌حالم که قبول کردید من اینجا درس بخوانم.»

استاد خوارزمی ادامه داد: «بهتر است تا دیر نشده به کلاس بروی.» محمد کلاهی بر سرش گذاشته بود و لباس ساده، کمی خاکی و گشاد پوشید. هر کس او را از دور می‌دید می‌فهمید که چوپانی زحمت‌کش است. محمد وارد کلاس شد.

استاد خوارزمی به بچه‌ها گفت: «از امروز دوست جدیدی به شما اضافه می‌شود. اسم او محمد ابوریحان بیرونی است.»

همه با تعجب به لباس‌های خاکی او نگاه کردند و زیر خنده زدند. یکی از پسرها از ته کلاس با خنده گفت: «ابوریحان بیرونی! این دیگر چه اسمی است!»

رحمان که جلوی کلاس نشسته بود با دلسوزی گفت: «بیا اینجا بنشین محمد.» محمد سرش را پایین انداخت و روی زمین کنار رحمان نشست. پسری که آن طرفش نشسته بود دماغش را گرفت و گفت: «اه اه! انگار همین الان از پیش گوسفندها آمده! اصلاً چرا به اینجا آمده؟» دوستش روی شانه او زد و گفت: «نگران نباش رفیق! امکان ندارد که چیزی از درس‌ها بفهمد! مطمئنم چند روز بعد به روستایش برمی‌گردد!»

معلم درس را شروع کرد. درس آن روز درباره گیاهان بود. محمد ته دلش خندید و با خودش فکر کرد: «همان چیزی که می‌خواستم!»

مدتی از کلاس نگذشته بود که معلم سؤال‌هایش را شروع کرد. محمد اول خجالت می‌کشید که به سؤال‌ها جواب بدهد، اما چیزی نگذشت که برای هر سؤال دستش را بالا می‌برد. او تنها کسی بود که جواب همه سؤال‌ها را می‌دانست و به خوبی توضیح می‌داد.

رحمان لب‌خندی زد و در گوش محمد گفت: «با اینکه تازه وارد هستی اما بیشتر از بقیه بچه‌ها می‌دانی!» بچه‌ها که دهانشان از تعجب باز مانده بود به هم نگاه می‌کردند.

ابوریحان از شدت علاقه به علم نجوم شبانه‌روز غرق در مطالعه ستاره‌ها شده بود. انواع وسایل و ابزار آلات ستاره‌شناسی را به‌سختی تهیه کرده بود. روزی نبود که کتاب تازه‌ای از استادان خود به امانت نگیرد و شب‌های زیادی برای رصد ستاره‌ها تا صبح بیدار می‌ماند. خلاصه آن چنان سرگرم مطالعه درباره ستاره‌ها بود که زمان و مکان را از یاد برده بود. پس از مدتی همه در شهر او را به عنوان ستاره‌شناس جوان می‌شناختند.

ابوریحان روزها به طبیعت و گاهی شب‌ها برای بررسی ستاره‌ها به شهرهای اطراف می‌رفت. یکی از همان روزها به همراه دوستش رحمان به خانه پیرمردی در یکی از بیابان‌ها رفت. خورشید غروب کرد و هوا کم‌کم تاریک شد. شب آرامی بود و جز صدای جیرجیرک‌ها صدایی به گوش نمی‌رسید. پیرمرد با سینی چای به طرف ابوریحان و رحمان آمد و گفت: «هوا خیلی سرد شده. بهتر است به داخل خانه بیایید و بخوابید.»

ابوریحان سینی چای را گرفت و گفت: «من پشت بام دراز می‌کشم. می‌خواهم تا صبح به آسمان نگاه کنم.» پیرمرد گفت: «اما امشب هوا بارانی است! بهتر است آنجا ن خوابید تا خیس نشوید.»

ابوریحان لب‌خندی زد: «من ستاره‌شناس هستم. آسمان را بررسی کردم و مطمئنم که امشب هوا صاف است.» پیرمرد شانه‌اش را بالا انداخت: «هر طور خودت می‌دانی جوان!» و رو به رحمان گفت: «قبل از اینکه باران ببارد به داخل خانه بیا.»

رحمان گفت: «من به حرف ابوریحان اعتماد دارم. وقتی می‌گویند باران نمی‌بارد حتماً همین‌طور است!» ابوریحان و رحمان جایشان را در پشت بام انداختند.

شب به نیمه نرسیده بود که ابوریحان و رحمان با صدای رعد و برق به خودشان لرزیدند. چیزی نگذشت که آسمان شروع به باریدن کرد. با عجله جایشان را جمع کردند و به ایوان خانه رفتند. پیرمرد از سر و صدای آن‌ها بیدار شد. در حالی که تلوتلو می‌خورد با چشم‌های نیمه‌باز گفت: «مرد جوان! دیدی گفتم باران می‌بارد! حالا بهتر است تا کاملاً خیس نشده‌اید به خانه بیایید.»

ابوریحان با تعجب پرسید: «از کجا می‌دانستید که امشب باران می‌بارد؟»

پیرمرد گفت: «من نمی‌دانستم. سگ من فهمیده بود!»

رحمان با چشم‌های گرد شده پرسید: «چطور ممکن است؟»

پیرمرد به آغل گوشه حیاط اشاره کرد و گفت: «سگی که از گوسفندهایم محافظت می‌کند، هر شب بیرون آغل می‌خوابد. اما شب‌هایی که قرار است باران ببارد، به داخل آغل می‌رود تا خیس نشود.»

ابوریحان به آسمان نگاه کرد و با خودش گفت: «من ستاره‌شناس هستم، اما هنوز چیزهای زیادی هست که نمی‌دانم.»

منابع

۱. ابوریحان بیرونی، محمود برآبادی، انتشارات مدرسه، تهران ۱۳۹۳.

۲. خورشید خوارزم «داستان زندگی ابوریحان»، مؤگان نشر فرهنگ اسلامی، تهران ۱۳۹۸.

۳. آشنایی با ابوریحان بیرونی، مهرش طهوری، نشر و تحقیقات ذکر، تهران ۱۳۹۱.

خواب سالم

روان
شناسی

سارا یوسف زاده

دوست خوب من در دنیای پرشتاب امروزی، ذهن تو با مسائل تحصیلی، شغلی، اجتماعی و خانوادگی درگیر است. در میان این گردباد، خواب غالباً در اولویت‌های پایین‌تر قرار می‌گیرد؛ اشتباهی که می‌تواند به قیمت از دست رفتن سلامتی تمام شود.

منظور از داشتن عادات‌های خواب سالم استراحت بیشتر نیست، بلکه ایجاد زمین‌های برای یک زندگی سالم‌تر و سازنده‌تر است. بسیاری از نوجوانان از شب‌بیداری‌های خود با افتخار یاد می‌کنند، اما حقیقت این است که خواب خوب و مداوم می‌تواند سلاح مخفی آن‌ها برای موفقیت باشد. در ادامه شرح داده‌ایم چرا ایجاد تغییر در روند خواب و بیداری و داشتن خواب منظم و سالم برای نوجوانان حیاتی است

۲۰

نوجوان

شماره ۱ | آبان ۱۳۹۴

صدای پا خواب

بلوغ تغییرات قابل توجهی در الگوهای خواب تو ایجاد می‌کند. این تغییرات زیست‌شناسانه (بیولوژیکی) باعث می‌شوند که تو ترجیح دهند صبح‌ها دیرتر بیدار شوی و بیشتر بخوابی. تغییر مزبور به ساعت درونی بدن یا نظم (ریتم) شبانه‌روزی مرتبط است که در دوران نوجوانی دچار دگرگونی می‌شود. در نتیجه، برای بسیاری از نوجوانان حتی زمانی که تلاش می‌کنند زود به خواب بروند، زود به خواب رفتن دشوار است. درک این تغییرات می‌تواند به تو و خانواده‌ات کمک کند برنامه‌های قبل از خواب مؤثرتری داشته باشید.

امان از کم‌خوابی

دوست خوبم بهتر است بدانی نداشتن خواب کافی می‌تواند تأثیر جدی روی خلق و خو، و رفتار و عملکرد تحصیلی تو داشته باشد. نوجوانانی که کمبود خواب دارند، بیشتر دچار تحریک‌پذیری، افسردگی و اضطراب می‌شوند. آن‌ها همچنین ممکن است کاهش انگیزه و تمرکز را در مدرسه تجربه کنند. علاوه بر این، خواب ناکافی می‌تواند به تصمیم‌گیری ضعیف و افزایش رفتارهای پرخطر منجر شود.

نکته‌های کلیدی

خوب‌ست بدانیم نوجوانان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. ایجاد برنامه خواب منظم، حتی در آخر هفته‌ها، به طور قابل توجهی کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد و به هماهنگی با چرخه طبیعی خواب و بیداری بدن کمک می‌کند.

- محدود کردن زمان استفاده از تلفن همراه یا رایانه حداقل یک ساعت قبل از خواب می‌تواند کیفیت خواب را تا حد زیادی افزایش دهد، زیرا نور آبی صفحه نمایش مانع از تولید طبیعی «ملاتونین» (هورمون خواب) می‌شود.
- رژیم غذایی متعادل، با محدود کردن میزان کافئین و شکر، به‌ویژه هنگام عصر، می‌تواند تأثیر مثبتی بر الگوهای خواب داشته باشد و خوابیدن را آسانتر کند.

- چنانچه که با «اختلال تأخیر در فاز خواب» یا سایر چالش‌های خواب دست و پنجه نرم می‌کنی، مشورت با یک متخصص می‌تواند در ایجاد عادات‌های خواب سالم بسیار مهم باشد.

راهکارهای بهبود کیفیت خواب

روند قبل از خواب

خواب می‌دانم که برای تو ایجاد روالی ثابت قبل از خواب بسیار مهم است. این روند باید شامل فعالیت‌های آرامش‌بخشی باشد که به مغز علامت (سیگنال) می‌دهند، زمان استراحت فرا رسیده است. خواندن کتاب یا حمام آبگرم می‌تواند مؤثر باشد. چنین فعالیت‌هایی به جدا کردن زمان خواب از فشارهای روانی (استرس‌های) تکلیف‌ها و تعهدهای روزانه کمک می‌کنند. نکته مهم دیگر این است که نزدیک به زمان خواب از فعالیت‌های محرک، مانند ورزش شدید یا مصرف کافئین، خودداری کنید. چنین عادت‌هایی می‌تواند در چرخه خواب و بیداری بدن اختلال ایجاد کند.

برنامه خواب

دوست من حفظ برنامه منظم تو کیفیت کلی خوابت را افزایش می‌دهد. نوجوانان باید بکوشند هر روز در ساعات‌های مشخصی، حتی در تعطیلات آخر هفته، به رختخواب بروند و از خواب بیدار شوند. ثبات چرخه خواب و بیداری بدن را تقویت می‌کند. تغییر در الگوی خواب، مانند دیر خوابیدن در آخر هفته‌ها، می‌تواند این چرخه را مختل کند. ممکن است در لحظه احساس خوبی داشته باشی، اما این موضوع می‌تواند بیدار شدن برای رفتن به مدرسه را برای مشکل کند.

زمان بندی غذا

آیا می‌دانی خوردن وعده‌های غذایی سنگین، نزدیک به زمان خواب، می‌تواند خواب تو را مختل کند. بدن تو برای هضم به زمان نیاز دارد و دراز کشیدن خیلی زود پس از غذا ممکن است باعث ناراحتی یا حتی سوزش معده شود و این ناراحتی تو را بیدار نگه دارد. بهتر است حداقل دو تا سه ساعت قبل از خواب، دیگر غذا نخوری. این به بدن تو زمان کافی می‌دهد تا غذا را به درستی هضم کند. اگر به دیر شام خوردن عادت داری، برنامه خودت را به تدریج تنظیم کنی.

میان وعده‌های قبل از خواب

مشکل اینجاست که با شکم گرسنه هم نمی‌شود خوابیدی. گاهی یک میان‌وعده سبک قبل از خواب خیلی کمک‌کننده است؛ به خصوص اگر شام را زود یا کم میل کرده باشی. با این حال، بهتر است این میان‌وعده‌ها با دقت انتخاب شوند. غذاهایی را انتخاب کنی که هضمشان برای معده آسان باشند و قند کمی داشته باشند. غذاهای سرشار از چربی یا قند می‌توانند باعث افزایش سطح گلوکز خون شوند که به انفجار انرژی و مانع شروع خواب منجر می‌شود. گزینه‌های خوب شامل یک تکه نان برشته (تست) با آووکادو یا یک کاسه کوچک غلات با شیر است. اینها بدون ایجاد ناراحتی یا هوشیاری، احساس آرامش‌بخشی را ایجاد می‌کنند.

مصرف کافئین

کافئین محرکی شناخته شده است که می‌تواند شروع خواب را به تأخیر بیندازد و باعث کاهش کیفیت خواب شود. تو باید در مورد مصرف محصولات کافئین‌دار در اواخر روز محتاط باشی. این نه تنها قهوه، بلکه نوشابه‌های

گازدار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و چای را نیز شامل می‌شود. سعی کنی مصرف کافئین را بعد از ساعت چهار بعد از ظهر محدود کنی، یا اگر از خوردن این نوشیدنی‌ها در عصر لذت می‌بری، سراغ نسخه‌های بدون کافئین بروی.

نوشیدنی‌های جایگزین

جایگزین‌های خوشمزه و متعددی وجود دارند که در خوابیدنت مشکلی ایجاد نمی‌کنند. دمنوش‌هایی مانند بابونه یا نعناع قبل از خواب آرام‌بخش هستند. آب طعم‌دار شده با تکه‌های میوه، آبرسانی را بدون هیچ‌گونه اثر تحریک‌کننده‌ای انجام می‌دهد.

تنظیمات تدریجی

روشی مؤثر برای تنظیم خواب، تغییر تدریجی زمان خواب است. هر شب ۱۵ دقیقه زودتر بخوابی تا به زمان مورد نظر برسی. این جابه‌جایی آهسته به تنظیم ساعت داخلی بدن بدون ایجاد فشار روانی زیاد کمک می‌کند.

محیط خواب

ایجاد محیط خواب راحت بسیار مهم است. بهتر است اتاق خواب خود را خنک، تاریک و ساکت نگه داری. این موارد محیط طبیعی شب را تداعی می‌کند و به مغز پیغام می‌دهد که زمان استراحت است. برای جلوگیری از تابش نور می‌توان از پرده‌های ضخیم استفاده کرد. دما نیز باید مناسب باشد؛ نه خیلی گرم و نه خیلی سرد. این تغییرات به خواب رفتن را آسان‌تر می‌کنند.

فعالیت بدنی

ورزش منظم نقش مهمی در خوب خوابیدن تو دارد. ورزش کمک می‌کند سریع‌تر و عمیق‌تر بخوابی. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا ورزش‌های گروهی انتخاب‌هایی عالی هستند. تو باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید داشته باشی. یادت باشد، ورزش خیلی نزدیک به زمان خواب می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد و بهتر است در اوایل روز انجام شود.

فن آرامش قبل خواب

آرامش قبل از خواب می‌تواند به طور قابل توجهی کیفیت خواب را افزایش دهد. فن‌هایی مانند تمرین‌های تنفس عمیق می‌تواند ذهن را آرام کند. این شیوه‌ها به کاهش فشار روانی و اضطراب کمک می‌کنند و در نتیجه باعث بهبود کیفیت خواب می‌شوند.

کمک حرفه‌ای

اگر روش‌های خودیاری به بهبود منجر نمی‌شوند، جست‌وجوی کمک حرفه‌ای توصیه می‌شود. متخصصان خواب می‌توانند توصیه‌های مناسب ارائه دهند و ممکن است درمان‌هایی مانند نوردرمانی یا استفاده از مکمل‌های ملاتونین نیاز باشد. در بعضی موارد اضطراب بیش از حدی که خواب را مختل می‌کند، می‌تواند حاصل مشکلی باشد که باید حل شود و فن‌هایی مانند تنفس عمیق دیگر کارساز نباشند؛ در این صورت باید مسئله را حل کرد. به این منظور می‌توان با خانواده یا افراد متخصص در زمینه مشکل مشورت و راه حل‌ها را بررسی کرد.

1. Delayed Sleep Phase Syndrome1.

پی‌نوشت‌ها:

۲. فکر کردن به مکان یا اتفاقی که دوست دارید و به شما آرامش می‌دهد.
۳. انقباض عضلات هنگام دم و انبساط آن‌ها هنگام بازدم، ۱۰ ثانیه استراحت دادن و بعد به سراغ عضلات بعدی رفتن، به ترتیب از انگشتان پا تا نوک سر.

افقی

۱. ناحیه پوشیده از آب که در مرز بین خشکی و دریا قرار دارد و در بیشتر روزهای سال دارای آب است و گونه‌های متنوع گیاهی و آبزیان یا دوزیست و یا خشکی‌زی را در خود جای داده است. ۲. ماده‌ای که گرما و الکتریسیته را به خوبی از خود عبور می‌دهد. ۳. اصطلاحی برای رنگ موی بور. ۴. کلمه فارسی کرومتر. ۵. نوعی سنگ آذرین آتش‌فشانی. ۶. نوعی بیماری عصبی که بر اثر آن در اندام‌های حرکتی ارادی، مانند دست و پا یا چشم، لرزش‌های تکراری روی می‌دهد. ۷. کال. ۸. علم رصد کردن اجرام آسمانی. ۹. یکی از واجبات غیررکنی نماز. ۱۰. این حیوانات وحشی برای یافتن آب و علف، شبانه و به صورت گله‌ای وارد شالیزارها می‌شوند و خسارت‌های عمده‌ای به شالیزارها وارد می‌کنند. ۱۱. یکی از شاخه‌های ریاضیات.

نیرامانی



عمودی

۱. یکی از حفره‌های قلب. ۲. یکی از سوره‌های قرآن کریم. ۳. بیماری قند را می‌گویند. ۴. روز میلاد حضرت زینب (س) در تقویم ملی. ۵. سیزدهم آبان چه روزی است؟ ۶. بخشی از دست. ۷. از پیوند دو یا چند اتم تشکیل می‌شود. ۸. نام یکی از مرحله‌های آماده‌سازی محصول برنج برای مصرف که پوسته رویی برنج باید از آن جدا شود.



برای دیدن جواب جدول
رمزینه را پویش کنید.

ته کلاس

مجید/حمانح صانع

● تصویر گر: فرامرز کشتکار

بع.ع.ع.. دنبال کنندگان عزیز همونطور که در لایو می بینین خبری از گرگ نیست و باز ایشون داره خالی می بنده!

گرگ... گرگ... گرگ!!



این رو هم در نظر داشته باشین که الان علم پیشرفت کرده و ممکنه یه جور دیگه لو برین.

یعنی واقعا امتحانتو ۲۰ شدی؟!

دروغم چیه؟



آخه چرا دروغ می گین وقتی می دونین فرم رخساره خبر می دهد از سر درون؟!

باور کنین اگه از این شامپو استفاده کنین، حتی یکی تار از موها تون هم سفید نمی شه!



یه عده هم برای قانع کردن بقیه در جهت منافع شخصی شون دروغ می گن.

به به چه نوک عمل کرده ای! چه پره های برف گونه ای! چه صدایی! یه دهن بخون ببینم.



چرا یه عده دروغ می گن؟ بعضی ها دروغ می گن تا به هدفاشون برسن ...

اولاً که پسر من با توپش شیشه شما رو نشکسته. دوماً که پسر من اصلاً توپ نداره! سوماً من اصلاً پسر ندارم!



بعضی ها هم دلیل های خوبی برای دروغ گفتن ندارن



برای همین هم من راه افتادم
و رفتم تا دفتر یک خبرگزاری
که در آنجا استخدام شوم. به
هر حال من دوست نداشتم
خبرهایم را فقط برای حیوانات
اعلام کنم و بدم نمی آمد که
بین آدم ها هم مشهور بشوم. حتی
شاید یک روز می توانستم یک مجری اخبار
مشهور بشوم. به سردبیر خبرگزاری گفتم
که خبرنگاری را خیلی دوست دارم و با توجه به
تسلطی که به دید از بالا دارم، می توانم کلی خبر و عکس
و فیلم باحال از اتفاق ها بگیرم. سردبیر هم با دیدن من
خیلی خوشحال شد و گفت که اگر قول می دهم دیگر فک
و فامیل هایم را همراهم نیاورم، می تواند مرا استخدام کند.
به عنوان حقوق هم روزی یک قالب پنیر پیشنهاد شد که
البته بعدها با ترفیع درجه، بیشتر هم می شد.

اما حالا مدتی است که بعضی از همکارهایم با من لج
کرده اند و حسودی ام را می کنند. می گویند خبرچینم و
خالی بندم و یک کلاغ چهل کلاغ می کنم. انگار حالا چه
می شود که مثلاً یک چیزهایی به خبرهای من اضافه شوند
یا یک چیزهایی کم شوند. همکارهایم قبول ندارند که
خبرهای من هیجان بیشتری دارند و مخاطب ها هم برای
خبرها سرودست می شکنند. مدام می گویند واقعیت ندارد.
یکی نیست به این ها بگوید: «واقعیت ندارد که ندارد، برای
ما پنیر که دارد.»

یک کلاغ خبرنگار خاطرات

عبداللہ مقدمی

کلاغ بودن توی این روزگار اصلاً کار راحتی نیست. خیلی از
شما فکر می کنید ما کلاغ ها به جز قارقار کردن و دعوای
قومی قبله ای کار دیگری نداریم. فوق فوقش سالی یک بار
یک روباه بیکاری هم پیدا بشود و سرمان کلاه بگذارد و
پنیرمان را از چنگمان در آورد. به جز این ها لابد دغدغه
دیگری نداریم. در حالی که اصلاً این طور نیست. ما بین
حیوانات به مجری اخبار معروفیم. همه حیوانات می دانند
که باید خبرها را از ما پیگیری کنند، اما حیف که همه
انسان ها این را نمی دانند.

گزارش یک ویروس ناشناخته

سعیده موسوی زاده

از خواب که بیدار شدم، دستم را روی شکمم گذاشتم و خمیده و ناله کنان رفتم توی هال. مامان پرسید: «وا چته اول صبحی؟! زار زدم: «دلم! آخ دلم!» پدر که داشت یک لقمه چرب و چیلی بزرگ نیمرو را به دهانش نزدیک می کرد گفت: «دل درد مصلحتی گرفته. یا درسش را خوانده یا مشقش را ننوشته.» من تلاش کردم بیشتر سیاه نمایی کنم. روی زمین دراز کشیدم و غلت زدم و ناله کردم. مامان دوید توی آشپزخانه، چای نبات و عرق نعنا آورد. با ناز و ادا یک قورت خوردم و به زور گریه کردم. بابا گفت: «اشک هایت را حرام نکن، بعداً در مدرسه لازمت می شود.» مامان که باور کرده بود حالم خوب نیست، حرصش در آمد و رفت لباس هایم را آورد که برویم بیمارستان. نیم خیز شدم و از ترس آمپول، بقیه چای نبات و عرق نعنا را سر کشیدم. چند دقیقه بعد وانمود کردم حالم بهتر شده است.

بابا رفت سر کارش. مامان به اداره اش زنگ زد و گفت دیر تر می رسد. بعد به مدرسه ام زنگ زد و گفت همین که حالم بهتر بشود مرا می رساند. مدیر مان هم گفت نمره امتحان امروزش در امتحان پایان نیم سال تأثیر دارد. اگر نباید صفر رد می کنند.

مامان با هزار خواهش و تمنا مدیر مان را راضی کرد زنگ بعدی از من امتحان بگیرند. کارم در آمده بود، نمی دانستم چه کلکی سوار کنم. دوباره ناله را از سر گرفتم. مامان دستش را روی پیشانی ام گذاشت. من از خدا خواسته گفتم: «فکر کنم تب دارم، بدنم هم درد می کند.» مامان پرسید: «از هم کلاسی هایت کسی مریض نشده؟ شاید از این بیماری های ویروسی گرفتی؟» خالی بستم و گفتم: «آره فکر کنم چند نفر عطسه و سرفه

می کنند. بهتر است امروز توی خانه بمانم، وگرنه بقیه هم از من می گیرند.» مامان سریع رفت سمت تلفن و با مدرسه تماس گرفت. نفسی کشیدم و خیالم راحت شد که از امتحان در رفته ام. اما دیدم دارد از مدیر مان گله می کند: «چرا درست موقع امتحانات بچه هایی که مریض می شوند به مدرسه می آیند و دیگران را هم مریض می کنند؟ الان بچه من به خاطر بی احتیاطی آن ها از امتحانش می افتد.» انگار یکهو توی قطب شمال افتاده باشم، تمام سلول هایم می لرزیدند. رسماً بدبخت شده بودم! مامان بعد از گوش دادن به حرف های مدیر مان، جلوی دهنی گوشی را گرفت و با چشم های گرد پرسید: «اسم کلاست چی بود؟» وقتی اسم کلاس من را با تته پته گفتم، فهمیدم کارم تمام است. مامان گوشی را گذاشت و گفت: «حاضر شو ببرمت بیمارستان. مریضی وحشتناکی گرفتی. حتماً باید چند روز پشت هم آمپول بزنی وگرنه ممکن است فلج بشوی!» خب معلوم بود که گند دروغم در آمده و دستم رو شده است. گفتم: «نه، حالم بهتر شده، دیگر تحمل می کنم و می روم مدرسه و امتحان می دهم.» مامان گفت: «به نظرم ویروس خالی بندی بود، نه؟! ویروس بدی هم هست.» حالا حس می کردم وسط خط استوا افتاده ام. دیگر واقعاً تب کرده بودم؛ تب خالی بندی!





کشفیات اتاق مشوره

جست شخصی بابام

فرزانه مصیبی

کیان: اصلاً هم عجیب نیست. انگار در مورد پنگوئن‌ها اطلاعات ندارینا. یه گونه کاکل دارشه. خانم مشاور: خب با این همه اطلاعات حتماً می‌دونی که پنگوئن‌ها تو مناطق سردسیر زندگی می‌کنن؛ مثل قطب ... کیان: خب برای همین ما هر شب می‌ریم جزایر لانگرهانس.

خانم مشاور: هر شب کجا می‌رین؟

کیان: حق دارین، اسمش یه کم سخته. یه منطقه بکر تو قطب جنوبه. ماکارونی رو می‌بریم اونجا که یه کم خنک بشه و فامیل‌هاش رو ببینم.

خانم مشاور: بگذریم که جزایر لانگرهانس تو لوزالمعده‌اس! ولی می‌دونی چقدر راهه تا قطب جنوب؟ کیان: لوزالروده چیه؟ شما هم مثل مامانم فقط سؤال می‌پرسینا. با یه جست‌وجوی ساده می‌تونین بفهمین که ۱۳ هزار کیلومتره.

خانم مشاور: پدرت ناراحت از دستت. چون تو مدام در حال خالی‌بندی برای دوست‌ها و هم‌کلاسی‌هات هستی. می‌دونی اونا بهت می‌گن کیان خالی‌بند؟ کیان: حرف پشت آدم‌های موفق زیاده. خانم مشاور: تو حیوون خونگی داری؟ کیان: یه دونه پنگوئن. بهش می‌گم ماکارونی. خانم مشاور: چه اسم عجیبیه برای پنگوئن.



دومینوی خالی بندی

شروین سلیمانی

نصف تهران مال دختر عمه بابای ماست
برج ایفل در فرانسه بُرجک ویلای ماست!

شاتل مریخ پیمایی که الان در فضا است
مالِ ناسا نیست، در واقع فضایی ماست

رد پاهایی که جا مانده به روی سطح ماه
خوب اگر دقت کنی پیداست جای پای ماست!

هر دو تا جنگ جهانی با تمام تقّ و توق
گوشه‌ای از گرد و خاک آخرین دعوای ماست

آنکه نانِ ارتش اسپانیا را می‌پزد
شاطرِ اسماعیل سنگک‌پز، همین نانوای ماست!

مشعلی که در المپیک جهانی روشن است
مادرم می‌گفت که شمع شب یلدای ماست

در ملاقاتی که بنده داشتم با بیل گیتس
گفتم این دنیای نت یا جای تو یا جای ماست!

دوستان! ما خوش خیالاتیم، خالی بند نه!
هر چه گفتم آرزویی دور در رؤیای ماست!

خانم مشاور: اون وقت چه جوری هر شب می‌ری و برمی‌گردی، بعدم صبح می‌بای مدرسه؟
کیان: با یه وسیله به اسم جت شخصی که روی پشت‌بوم خونه‌مون پارکش می‌کنیم.
خانم مشاور: خب؟ تو می‌دونی جت شخصی چه ابعادی داره؟

کیان: دونستنش خیلی سخت نیست، اینم با یه جست‌وجوی تو گوگل می‌شه فهمید. الان دیگه کسی نمی‌تونه پز اطلاعات عمومی‌ش رو بده.

خانم مشاور: می‌دونی جت چه جوری بلند می‌شه؟
کیان: یه سری دکمه داره، می‌زنی و بلند می‌شه دیگه.
خانم مشاور: خب همین دیگه، اطلاعات عمومی اینجا به درد می‌خوره. هواپیماها به یه باند احتیاج دارند برای پرواز و فرود، که خب پشت‌بوم شما طبق گفته پدرت، فکر نمی‌کنم این قدر وسعت داشته باشه.

کیان: اونی که ما داریم، باند نمی‌خواد. پره‌هاش می‌چرخه، گرد و خاک به پا می‌کنه و می‌شینه.
خانم مشاور: عجب! پس اونی که شما دارین اسمش بالگرده (هلی‌کوپتره)، نه جت شخصی.

کیان: حالا فرقش چیه؟

خانم مشاور: بله خب فرقی که ندارن. اون وقت شما هر شب با جت، یعنی همون بالگرد می‌رین جزایر لانگرهانس توی قطب جنوب و صبح برمی‌گردین؟
کیان: برنامه زندگی ما رو کاملاً حفظینا! البته سر شب می‌ریم و آخر شب برمی‌گردیم. یه شام سبک هم توی جت می‌خوریم، شما هم یه شب با خانواده تشریف بیارین. اگه شب جمعه باشه بهتره، چون شب رو می‌مونیم و صبح می‌تونیم شفق قطبی رو تماشا کنیم. فوق‌العاده‌اس.

خانم مشاور: ممنون از دعوت، ولی من خیلی خوشم نمی‌یاد شب رو توی لوزالمعده بگذرونم.

کیان: این لوزالروده کجاست شما هی می‌گین؟ کاش گذاشته بودین گوشیم رو می‌آوردیم به جست‌وجو کردم. اگه باصفا باشه از امشب بریم اونجا. اسمش لوزالروده بود دیگه؟

خانم مشاور: کیان جان! لطفاً جدی باش. جزایر لانگرهانس که تو به دوست‌هات گفتی هر شب می‌رین اونجا، توی لوزالمعده است. یک قسمت از بدن آدمه، داخل شکم.

کیان: به من می‌گید شوخی نکنم، خودتون سر شوخی رو باز کردینا!



مهارت و هنر

حسن امینی پویا

«نه گفتن»

تصویرگر: سید میثم موسوی

۲۸

مخزن

شماره ۱ آبان ۱۳۹۴

یک لباس از یک مرکز خرید، داخل فروشگاه روبه‌روی پیشخوان ایستاده‌ایم. فروشنده با شلوغ کردن پیشخوان با انواع مدل‌های لباس و رنگ‌بندی‌های متفاوت، می‌کوشد ما را متقاعد کند که خرید کنیم. می‌دانیم که در چنین شرایطی معمولاً چه اتفاقی می‌افتد. در حالی که به نظر می‌آید قدرت انتخاب از ما گرفته شده است، می‌بینیم یکی از لباس‌های گران‌قیمت را خریده‌ایم و داریم از مغازه بیرون می‌آییم.

ساعتی بعد که به خانه می‌رسیم تازه می‌فهمیم چه اشتباهی کرده‌ایم. ناراحت و پشیمان از خرید، خود را سرزنش می‌کنیم. حس می‌کنیم اساساً نیازی به این لباس نداشته‌ایم. انگار همه چیز دست به دست هم داده بود تا ما خرید کنیم. اما آیا این تمام ماجراست؟ آیا چاره دیگری نداشته‌ایم؟ همه این‌ها درست، اما در نهایت این خود ما هستیم که لباس را خریده‌ایم. مگر غیر از این است که هر لحظه می‌توانستیم تصمیم دیگری بگیریم؟ آیا نمی‌توانستیم با یک عذرخواهی از فروشنده و به بهانه‌ای به این غائله خاتمه بدهیم و بدون خرید کردن مغازه را ترک کنیم؟ بله می‌توانستیم، این حقیقت ماجراست. بی‌دلیل نیست که به حق خود را سرزنش می‌کنیم.

این یک نمونه بود. در زندگی گاه چنین وضعیتی حاکم می‌شود و به هر حال ماییم و انتخاب‌هایمان و باید مسئولیت آن‌ها را بپذیریم. نمی‌توانیم تنها دیگران را مقصر بدانیم. حتی بالاتر نمی‌توانیم شیطان را - که مظهر گمراهی است - مقصر معرفی کنیم. خدای بزرگ در قرآن می‌فرماید: در روز قیامت، وقتی گناهکاران

ما انسان‌ها دارای قدرت انتخاب هستیم. خداوند بزرگ آن را به ما بخشیده است. قدرت انتخاب قدرت ویژه‌ای است که به کمک آن می‌توانیم از میان شیوه‌های متفاوت، نوع و سبک دلخواه‌مان را در زندگی دنبال کنیم. می‌توانیم با گزینش مسیر درست و سبک زندگی سالم، به سمت سرزمین آگاهی، سلامت و کامروایی گام برداریم و یا با انتخاب مسیری غلط در زندگی به وادی جهل، بیماری و ناکامی قدم بگذاریم.

هر دو راه در برابر ما قرار دارند. بله وجود راه‌ها و جاده‌های مختلف جزء جدایی‌ناپذیر زندگی ما هستند. خدای بزرگ راه درست و غلط را به ما نشان داده، عقل و خرد هم به ما داده است و ماییم که انتخاب می‌کنیم: «انا هدیناه السبیل اما شاکرا و اما کفورا» (سوره انسان، آیه ۳): ما راه را به او نشان داده‌ایم؛ خواه سپاسگزار باشد خواه ناسپاس.

این ما هستیم که می‌توانیم مسیر و جاده زندگی خود را انتخاب کنیم هر روز با طلوع خورشید و شروع یک روز جدید، این ماییم که با افکار، رفتار و تصمیم‌گیری‌های خود انتخاب می‌کنیم که روزمان را چگونه و به چه شکل به پایان برسانیم.

البته که اختیار ما محدود است، با این حال در بسیاری از زمینه‌های زندگی، رویدادها و برنامه‌ها حق انتخاب داریم.

باورها، رفتارها و عکس‌العمل‌های ما همه حاصل انتخاب خود ما هستند؛ حتی اگر در جاهایی ظاهراً مجبور شده باشیم. درست مثل موردی که به نوعی تجربه‌اش را بسیاری از ما داریم. فرض کنیم برای خرید

برای تبرئه خود شیطان را عامل گمراهی خویش معرفی می کنند، شیطان می گوید: «... من تنها دعوت کننده بودم و شما بودید که دعوت مرا پذیرفتید؛ شما خود انتخاب کردید. پس مرا ملامت نکنید و خود را ملامت کنید» (سوره ابراهیم، آیه ۲۲).

آری در زندگی این ماییم که انتخاب می کنیم و به همین دلیل، مسئول زندگی خود هستیم. این ما هستیم که به دلیل موهبت اختیار، می توانیم امور زندگی و سبک زندگی خود را انتخاب کنیم.

در همین مثال خرید لباس، اگر خوب فکر کنیم، می بینیم مشکل از خود ماست. یعنی مشکل آنجاست که ما در «نه گفتن» ناتوان بوده ایم. آنچه که در آن حال و هوا می توانست چاره کار باشد و به ما کمک کند تا تصمیم درستی بگیریم، توانایی و مهارت «نه گفتن» بود. اینکه وقتی می دیدیم مدل ها و نمونه های معرفی شده هیچ کدام باب میل و سلیقه ما نیست، در یک فرصت مناسب، فرضاً در پاسخ به سؤال فروشنده که: «آیا هیچ کدام مورد پسندتان نبود؟» با گفتن: «نه، شرمنده»، تشکر کنیم و از مغازه بیرون بزنیم؛ به همین راحتی.

بله مشکل نداشتن مهارت «نه گفتن» است؛ مهارتی مهم که می تواند در مرحله های گوناگون زندگی به ما کمک کند تا بتوانیم سالم بمانیم و در امنیت زندگی کنیم. زیرا با این توانایی ما می توانیم با پیشنهادهایی که می خواهند ما را از جاده زندگی منحرف کنند یا در حرکت ما وقفه ایجاد کنند، با قاطعیت مخالفت کنیم. با این مهارت است که می توانیم در هر لحظه از روی آگاهی، از مرزهای اخلاقی خانوادگی و ارزش ها و باورهای خود پاسداری کنیم. بله زمان هایی وجود دارد که اصول، ارزش ها و خواسته های ما با خواسته ها و ارزش های دیگران در تضاد قرار می گیرد. در این حالت باید بتوانیم در مقابل خواسته های آن ها مقاومت کنیم.

یعنی با موقعیت هایی روبه رو می شویم که دوستانی ما را به انجام کارهای خطرناک، غیرقانونی و یا ناسالم تشویق می کنند. اینجاست که باید توانایی «نه گفتن» به این خواسته ها را داشته باشیم. متأسفانه بسیاری از نوجوانان، به دلیل ترس از اینکه دوستانشان را از دست بدهند یا از جمع همسالان خود کنار گذاشته شوند، کارهایی را انجام می دهند که واقعاً نمی خواهند انجام دهند. این ها توانایی مقاومت در برابر یک تعارف یا درخواست غیرمنطقی ساده یا دعوت به یک مهمانی را ندارند.

راه حل همان است که گفتیم: «نه گفتن». باید «نه گفتن» را به روش های متفاوت و در موقعیت های گوناگون تمرین کنیم تا در هر شرایطی آماده باشیم.

البته برای موفقیت بیشتر در این گونه موارد، چه بهتر که قبلاً مرزبندی هایمان را روشن و واضح به اطرافیانمان گوشزد کرده باشیم. به عنوان نمونه، در سوره کافرون می خوانیم که خداوند بزرگ به پیامبر (ص) دستور می دهد که به کافران بگو: «بگو ای کافران، آنچه می پرستید نمی پرستم و آنچه می پرستم شما نمی پرستید و نه آنچه پرستیدید من می پرستم و نه آنچه می پرستم شما می پرستید. دین شما برای خودتان و دین من برای خودم.» اگر خطوط قرمزمان را اطرافیان و دوستان بدانند، دیگر معمولاً خودشان رعایت می کنند و کمتر پیشنهاد خلاف به ما می دهند. اگر هم روزی این کار را بکنند، از قبل آمادگی شنیدن پاسخ منفی

ما را دارند.

این مرزبندی ها اهمیت دارند، زیرا ما را در مسیر اهدافمان نگه می دارند و به آنچه می خواهیم می رسانند.

نکته مهم دیگر آن است که مهارت «نه گفتن»، به خصوص در دوره نوجوانی که زمان کسب هویت و شکل گیری شخصیت ماست، از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ اینکه بتوانیم به راحتی، با شجاعت و اعتماد به نفس، آنچه را انتخاب کنیم که باور داریم. این مهارت به ما توان می دهد به صورت سازنده ای با دیگران ارتباط داشته باشیم و از انجام کارهایی که با ارزش هایمان مغایرت دارند، خودداری کنیم.

می بینید این توانایی «نه گفتن» چیزی است که همه ما برای ادامه زندگی سالم به آن نیازمندیم. با به کارگیری این مهارت، می توانیم درخواست هایی را که سلامت اخلاقی و امنیت ما را تهدید می کنند، رد کنیم. این همان پیشگیری است که می گویند مقدم بر درمان است.

بعضی افراد اکنون سیگاری هستند، دلیل این سقوطشان را باید در عدم توانایی «نه گفتن» در گذشته آن ها جستجو کرد. می بینید؟! ناتوانی در این مهارت، گاه تاوان سنگینی به دنبال دارد. نکته مهم دیگر آن است که این مهارت نیز مثل همه دیگر مهارت ها به تمرین و تکرار احتیاج دارد. با تمرین مداوم و آگاهانه در موقعیت های حتی کوچک، مثل رد کردن دعوت به یک مهمانی دوستانه، می شود خود را در این مهارت تقویت کرد.

ممکن است فکر کنید در صورتی که به دیگران نه بگویید خودخواه به نظر بیایید. این گونه نیست. فرد خودخواه همیشه پاسخ منفی می دهد و تنها به خودش فکر می کند. اگر درخواستی غیرمنطقی بود و شما آن را رد کردید، نمی شود شما را خودخواه نامید. به علاوه «گفتن نه به دیگران» به معنای بی احترامی به آن ها نیست. به این معناست که ما برای حدود مرزها و برنامه های خود ارزش قائل هستیم. اگر شما رژیم غذایی گرفته باشید و دعوت به پیتزا خوردن با دوستان را رد کنید، مگر می شود شما را خودخواه دانست؟!

هنر و مهارت «نه گفتن» را بیاموزید، با اعتماد به نفس و به موقع از آن استفاده کنید و پروایی از قضاوت منفی دیگران نداشته باشید. بدانید قبل از هر چیز این سلامت و امنیت ماست که اهمیت دارد.

بدانید این تصمیم ها و انتخاب های ماست که زندگی ما را می سازند. پس عاقلانه بیندیشید، عاقبت اندیش باشید و درست انتخاب کنید. آن زمان هم که نیاز بود، در برابر درخواست غیرمنطقی و ناروای دیگری، هر که هست، با اعتماد به نفس بایستید و «نه» بگویید.

در زندگی این ماییم که انتخاب می کنیم و به همین دلیل، مسئول زندگی خود هستیم

«گفتن نه به دیگران» به معنای بی احترامی به آن ها نیست

پسر میرزا قلندر خان هستم

محمد ملا محمدی

● تصویرگر: سید میثم موسوی

چهار گوش خان در آن سوی شهر داشت سوار بر الاغش به جایی می‌رفت که صدایی شنید. گوش‌هایش تیز شدند. الاغش را به سمت کوچهای حرکت داد. جوانکی را دید که سینی نقل و نبات روی سر گرفته، به سمت خانه‌ای می‌رود.

— آهای جوانک به کجا می‌روی؟

جوانک ایستاد. هوا نه سرد بود نه گرم.

— به عروسی می‌روم؛ دو تا کوچه پایین‌تر.

چهار گوش خان خوش حال شد. احساس کرد شکمش از گرسنگی پیچ می‌خورد. با خودش گفت: «بروم و به داد این شکم وامانده برسم.»

با پوزخندی بر لب گفت: «آی گفتی که من هم داشتم دنبال خانه‌ای می‌رفتم که در آن عروسی است.»

جوانک با تعجب پرسید: «من تو را نمی‌شناسم. مهمان خانواده عروس هستی؟»

چهار گوش خان در حالی که سرش را تکان تکان میداد جواب داد: «عجب مگر تو مرا نمی‌شناسی؟ من فرزند یکی از بزرگان این شهر هستم. پدرم مرد سرشناسی بود. نام **میرزا قلندر خان** به گوشت آشنا نیست؟ مردم او را به خوبی می‌شناسند. چطور تو پسرش را نمی‌شناسی؟! ...»

چهار گوش خان همان‌طور داشت خودش را معرفی می‌کرد که جوانک کمی فکر کرد و ناگهان بین حرف‌های چهار گوش خان پرید و گفت: «آهان یادم آمد. خانواده سرشناس تو را شناختم. تو پسر میرزا قلندر خان معروف خودمان هستی، پدرت مورد اعتماد همه مردم این شهر بود.» جوانک دستی تکان داد و رفت.

او هم پشت سرش الاغ خود را هی داد تا به نزدیکی خانه

عروسی رسید. آدم‌ها در رفت و آمد بودند. آهسته از الاغش پایین آمد. افسار الاغ را به درختی بست. لباس خود را تکاند و قاطی آدم‌ها، به درون آن خانه رفت. سپس پا به اتاق بزرگ گذاشت و در بالادست آن نشست. همه با تعجب نگاهش کردند. او که سر و وضع مناسبی نداشت، یادش آمد که باید لباس نو می‌پوشیده. هر کس در گوش بغل دستی‌اش پیچ‌پیچی کرد و چیزی گفت. چهار گوش خان گفت: «پیچ‌پیچ کار بدی است. من گوش‌های تیزی دارم. اگر به پیچ‌پیچتان ادامه بدهید، بهتان می‌گویم که دارید چه می‌گویید.»



امام علی (ع) فرموده‌اند:
کسی که کردارش او را به جایی نرساند،
افتخارات خاندانش او را به جایی
نخواهد رساند

حکمت ۳۸۹ نهج البلاغه

پلوکباب بود، راه افتاد که برود. دم در یک نفر به او گفت:
«آهای غریبه، آن الاغ چموش برای تو بود؟»
چهارگوش خان گفت: «الاغ دیگر چیست؟ من با اسب آمده
بودم. اسبم را هم نوکرم این اطراف، برایم نگه داشته است.»
آن یک نفر گفت: «خب خدا را شکر آن الاغ برای تو نبود. چون
به خاطر ترس از آزار بچه‌ها، جفتک زنان پا به فرار گذاشت.»
چهارگوش خان ناگهان دو دستی بر سر خود زد و گفت:
«ای وای کجا رفت؟! بیچاره شدم به خدا!»
چهارگوش خان توی کوچه می‌دوید و داد و هوار می‌کرد و
مردم هم به حال زار او می‌خندیدند.

مهمان‌ها ساکت شدند. یک نفر که خوش لباس و خنده‌رو
بود آمد کنار او نشست و پرسید: «شما مهمان خانواده عروس
هستید یا خانواده داماد؟»
چهارگوش خان لب به پیاله شربت گذاشت و آن را هورتی
سر کشید. بعد گردن دراز کرد و گفت: «من پسر میرزا
قلندر خان کدخدا هستم. نیازی نیست کسی مرا دعوت کند.»
بعد بادی به غیب انداخت و از جایش جم نخورد.
نصف شب شد. مهمان‌ها یکی یکی از خانه خارج شدند.
چهارگوش خان که شکمش انباشته از شیرینی و شربت و

قدم اول کسب و کار شکارچی ایده باشی

تصویرگر: سید میثم موسوی

سید حسینی

۳۲

مخزن

شماره ۱ آبان ۱۳۹۴

نخستین قدم برای راه اندازی هر کسب و کار «ایده» است. تا همین چند سال پیش، مؤسسه‌های تاکسی‌رانی فعالیت بسیاری داشتند. شما برای اینکه تاکسی درستی بگیرید، با این مؤسسه‌ها یا به اصطلاح تاکسی‌های تلفنی تماس می‌گرفتید و مبدأ و مقصد خود را به کارور (اپراتور) اعلام می‌کردید و خودرو با راننده برای تردد شما اعزام می‌شد. راننده پس از رسیدن به مقصد، عموماً بدون سوار کردن مسافر دیگری، به مؤسسه برمی‌گشت و آنجا باید منتظر می‌ماند که دوباره نوبت به او برسد. در اینجا راننده هیچ حق انتخابی نداشت و طبق نظر مدیرمؤسسه انجام می‌شد.

حال با هوشمند شدن تلفن‌های همراه و دسترسی آسان به شبکه اینترنت، کارآفرین‌ها با ساخت یک برنامه (اپلیکیشن) تلفن همراه، درخواست تاکسی را به راننده‌های نزدیک به محل حضور مسافر اعلام می‌کنند و پس از تأیید راننده، مسافر جابه‌جا می‌شود. هم مسافر به راحتی و با قیمت مناسبی تاکسی می‌یابد و هم راننده هر زمان که فرصت دارد و در هر محلی که حضور دارد، بدون معطلی و با حق انتخاب مسافر و مسیر را انتخاب می‌کند.

باید با مثالی دیگر، از دنیای دیجیتال فاصله بگیریم. تا پیش از این، فروشگاه‌های عرضه خواروبار که به بقالی معروف بودند، محل تأمین مایحتاج روزانه مردم محسوب می‌شدند. فضای مغازه به گونه‌ای بود که فروشنده پشت پیشخوان مغازه‌اش می‌ایستاد و مشتری به اقلام دسترسی نداشت. مشتری هر چه درخواست می‌کرد، فروشنده به او

تحويل می‌داد.

کارآفرین‌ها و متخصصان کسب و کار به این نتیجه رسیدند که هر چه بیشتر امکان دسترسی فیزیکی مشتری به اقلام فروشگاه وجود داشته باشد و مشتری بتواند با تردد در سطح فروشگاه خرید خود را انجام دهد، میزان خرید افزایش می‌یابد. اگر خریدار تا پیش از ورود به فروشگاه قصد خرید دو قلم کالا را داشته باشد، با تردد و دسترسی بیشتر، میزان خرید دو برابر و حتی بیشتر می‌شود. همین موضوع به خلق فروشگاه‌هایی به سبک امروزی انجامید که نمونه آن‌ها را می‌توان در همه محله‌های شهر دید.

شاید پیش خودمان بگوییم که در حال حاضر همه کارها حتی خرید نان هم اینترنتی شده است و فرصت‌ها بسیار کم





اجرا باشد. یعنی حل مسئله زمانی تمام می‌شود که بدانیم راهکار پیشنهادی واقعاً مسئله را حل می‌کند و از سایر ایده‌های موجود بهتر است.

ویژگی‌های ایده

لازم نیست اجرایی باشد: بسیاری از ایده‌ها هیچ وقت قرار نیست اجرا شوند یا حتی شاید قابل اجرا نباشند. برای مثال، شاید راهکاری برای کاهش مصرف سوخت به ذهنمان رسیده که غیرقابل اجراست، اما این موضوع باعث نمی‌شود آن را ایده ندانیم. ناگفته نماند که خیلی از ایده‌های کاربردی و مفید، در ادامه ایده‌های غیرقابل اجرا به ذهن می‌رسند و ارائه می‌شوند.

متغیر است: ایده می‌تواند تغییر کند. چه بسا در بیشتر موارد، ایده‌ها ابتدا ساده، خام و ناکارآمد هستند، اما به مرور کامل می‌شوند. مثلاً شاید به ذهنمان برسد که یک کارخانه تولید محصولات کشاورزی تأسیس کنیم. این یک ایده اولیه و خام است. شاید کمی تحقیق کنیم و تصمیم بگیریم که به جای تولید محصولات کشاورزی، آن‌ها را خریداری و بسته‌بندی کنیم. بعداً نوع محصول را انتخاب و در مورد تجهیزات تصمیم می‌گیریم. بدین ترتیب، ایده اولیه‌مان تغییر می‌کند و پخته می‌شود.

ممکن است اشتباه باشد: بعضی کارشناسان می‌گویند که ایده باید همه جانبه، حساب شده و منطقی باشد. در واقع از نظر ایشان، ایده‌ای ارزشمند و قابل دفاع است که روی آن کار شده و با ملاحظات اجرایی هم‌خوانی داشته باشد؛ نه اینکه لزوماً همه ایده‌ها واجد چنین شرایطی باشند. لازم نیست خلاقانه باشد: ایده می‌تواند تکراری باشد. مثلاً شاید ایده‌ای برای حل یک مسئله مهندسی به ذهنمان برسد که قبلاً از آن استفاده شده است. البته در نظر داشته باشید، در کارآفرینی معمولاً چیزی را ایده می‌دانند که خلاقانه باشد.

تمرین‌های زیر را انجام دهید و پاسخ آن را برای «رشد نوجوان» ارسال کنید:

● به نظر شما کسی که فقط ۲۰ میلیون تومان سرمایه دارد، چگونه می‌تواند آن را ظرف دو ماه به ۴۰ میلیون تومان برساند؟ پاسخی که به این سؤال می‌دهید، یک ایده است. این ایده چقدر خلاقانه و تا چه اندازه قابل اجراست؟ پاسخ را کتبی بنویسید. سپس بکوشید آن را اصلاح کنید تا به راهکاری منطقی‌تر و قابل دفاع تبدیل شود.

● فرض کنید کسی پیشنهاد داده است که برای کاهش مصرف انرژی، مدرسه‌ها را دو روز در هفته تعطیل کنیم. این پیشنهاد منطقی نیست، اما با فکر کردن روی همین ایده، چه راهکارهای مناسب‌تری به ذهنتان می‌رسد؟

● به اطراف خود توجه کنید. چند مسئله و مشکل را بیابید و برایشان راه حل ارائه دهید.



و نایاب شده‌اند. به شما قول می‌دهم که فرصت‌های کسب و کار جدید آن قدر زیاد هستند که با کمی دقت می‌توانید نمونه‌های بسیاری بیابید.

ایده یک فرصت است

برای نخستین قدم ایده‌پردازی، باید یک مشکل، معضل و یا روال و فرایند معیوب را شناسایی کرد و به اصطلاح مسئله را شناخت. البته ایده‌دادن با حل مسئله فرق می‌کند. پیشنهاددادن ایده‌های متفاوت جزئی از فرایند حل مسئله است، اما حل مسئله محسوب نمی‌شود. برای حل مسئله، علاوه بر ارائه ایده‌ها، باید آن‌ها را ارزیابی کرد و بهترین گزینه‌ها را برگزید. ضمن اینکه راهکار پیشنهادی باید قابل

سرانجام بازی

لحظه‌های
فیروزه‌ای

مژده پورهاب



۴۳

نوفان

شماره ۱ آبان ۱۳۹۴

● تصویرگر: سید میثم موسوی

آبشار من وسط زمین تیم حریف خوابید. تماشاگرها سوت و کف زدند.

ما اوایل بازی از تیم نسرين جلو افتاديم، اما ليلا چند دريافت بد داشت، و مرضيه كه تا آن زمان پاس‌هاي خوب مي‌داد، چند پاس كج و كوله داد كه باعث شد آبشارهاي من يا خارج از زمين حريف برود يا به تور بخورد و به زمين خودمان برگردد. اين باعث شد كه من سر مرضيه فرياد بزنم: «آي بي‌عرضه! اين چه نوع پاس‌دانه! مگه واليبال بلد نيسي!» و البته دو سه تا حرف زشت ديگر هم نثارش كردم.

خلاصه از تيم نسرين عقب افتاديم. يك‌جا هم كه نزديك بود به آن‌ها برسيم، پركل سرويس را خراب كرد. باز اعصابم به هم

صبح پيش از بازی واليبال، باز گری خواندن‌های من و نسرين شروع شد. او گفت: «این بار نمی‌گذاریم شما از ما ببرید.» گفتم: «به همین خیال باش ...»

خلاصه آن لحظه پر از هیجان از راه رسید. زنگ ورزش باز دو گروه شدیم. من و نسرين هر دو آبشارزن و سريار (كاپيتان) تيم‌هاي‌مان بوديم. نسرين همان نفرت سابق خودش را برداشت. من هم نفرت خودم را. هوا تقريباً خنك بود. نسيم آرامي مي‌وزيد و برگ‌هاي زرد و سرخ را بر زمين مي‌ريخت. بعضي از بچه‌ها، دور زمين بازی، و بعضي هم روی ايوان مدرسه جمع شده بودند. بازی شروع شد. طبق قرعه اولين سرويس را آن‌ها زدند كه با دريافت خوب ليلا و پاس کوتاه مرضيه،



را تکرار کردم.
خانم عباسی باز به من نگاهی انداخت و با لحنی خیلی
سرد و تلخ گفت: «حالا این برای شما خیلی مهم است که
عادل بود یا نبود.»
بچه‌ها خندیدند.

- یعنی چه؟ خانم عباسی چرا این طوری جوابم را
می‌دهد؟!

بغل‌دستی‌ام گفت: «چه کار کردی که خانم عباسی با تو
لج کرده؟»

گفتم: «والا خودم هم نمی‌دانم. او همیشه با من خوب
بود. حتماً چیزی شده!»

وقتی خانم درسش را تمام کرد، از جا بلند شدم و گفتم:
«خانم ببخشید! فکر کنم شما از دست من ناراحتید.

چیزی شده؟»

خانم لبخند تلخی زد و گفت: «خودت چه فکر می‌کنی؟»
- خانم من از کجا بدانم. آخر من که کاری نکردم.

- کاری نکردی؟ پس آن حرف‌های بد و زشت چه بود که
در حین بازی به دوستانم می‌زدی.

وای چه شد؟! حتماً کسی به خانم خبر داده بود. یعنی
چه کسی گفته بود؟

- خانم من که حرف بدی نزدم. چه کسی این حرف‌ها
را به شما گفته!

- کسی نگفته. خودم شاهد بودم.

بغل‌دستی‌ام زیر گوشم گفت: «راست می‌گویدی. آن موقع
که به مرضیه بدو بیراه می‌گفتی، خانم عباسی داشت وارد
مدرسه می‌شد. بعد کمی بالای ایوان ایستاد و بازی را
تماشا کرد. حتی آن چیزهایی را هم که به پَرگُل گفتی
شنیدی.»

از خجالت داغ شدم. تمام صورتم پر از عرق شد.
خانم عباسی وقتی حال خرابم را دید کمی آرام شد و
گفت: «می‌دانم که خانم حیدری منظور بدی نداشت و آن
حرف‌ها را از روی خشم گفت، ولی بنده خوب خدا کسی
است که در حال خشم خودش را کنترل کند و حرف‌هایی
نزند که دوستانش را برنجاند.»

بعد این جمله را روی تخته نوشت:

رسول خدا (ص) فرمود: «بپرهیزد از زشتی و بد زبانی،
زیرا خداوند از آدم بدزبان دشنام‌گو نفرت دارد.»

منبع

علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۱۰.

آموزش فیلم‌نامه‌نویسی و فیلم‌سازی

گرایش به فیلم‌نامه‌نویسی و فیلم‌سازی این روزها میان شما نوجوانان زیاد شده است، اما همه به آسانی به مراکز آموزش فیلم‌نامه‌نویسی و فیلم‌سازی دسترسی ندارند. در یکی دو شماره آینده «رشد نوجوان» می‌کوشیم به صورت فشرده و کارگاهی، با هم کار کنیم و با دوربین‌های گوشی، فیلم‌های کوتاه بسازیم. فیلم اگر با گوشی‌های همراه درست و حرفه‌ای تولید شود، قابل ارائه به شبکه‌های پخش و حتی جشنواره‌های داخلی و بین‌المللی فیلم خواهد بود.

فیلم کوتاه، میزان مسئولیت‌پذیری آدم‌ها را در هر سن و سالی روایت کنیم. قبل از اینکه فیلم‌نامه را با هم بنویسیم، می‌باید با دو واژه فصل (سکانس) و نما (پلان) آشنا شویم. هر فیلم‌نامه ممکن است از یک تا یکصد یا بیشتر فصل، و هر فصل از یک تا ۱۰ یا بیشتر نما تشکیل شود.

فصل چیست؟ هر فصل تشکیل شده است از پیوند میان موضوع، زمان و مکان. فرض کنید یک فصل تابستان ما در یک کلانتری می‌گذرد. پس مکان ما کلانتری است. زمان می‌تواند شب باشد یا روز. موضوع هم بازجویی یک سارق است توسط افسر نگهبان. اینجا محل دوربین ثابت و دامنه نگاه دوربین محدود است به گفت‌وگوی افسر و سارق و محدوده اتاق

ابتدا باید داستان کوتاهی داشته باشیم. این داستان را هم می‌توانیم خودمان بنویسیم و هم از داستان‌های کوتاه چاپ‌شده اقتباس کنیم. یعنی آن‌ها را تبدیل کنیم به فیلم‌نامه. باید داستان‌هایی انتخاب کنیم که بتوان با کمترین هزینه آن‌ها را ساخت. البته داستان‌هایی که داخلی باشند کم هزینه‌تر و آسان‌ترند و تولید فیلم داستان‌های خارجی هزینه بیشتری دارد. منظور از کلمه خارجی در فیلم‌نامه، تصویربرداری در فضای باز و نور مستقیم و غیرمستقیم خورشید است؛ مثل کوچه، خیابان، دشت و ...

تأکید می‌کنم در ابتدای کار بهتر است از داستان‌های خیلی کوتاه شروع کنیم. فرض کنید می‌خواهیم در یک داستان یا



را می‌گذارد روی میز افسر و می‌رود. گاه دوربین به صورت افقی گردش به راست و چپ صحنه دارد که به آن «پَن» می‌گویند. گاه دوربین نگاه عمودی دارد از بالا به پایین یا از پایین به بالا که عمودگرد (تیلت) نام دارد. گاه دوربین زوم می‌کند روی چاقویی روی میز که به آن میان‌نما (اینسرت) اطلاق می‌شود. این‌ها همه نما (پلان) هستند. پس همه حرکت‌های چرخشی و دور یا نزدیک‌شدن تصویرها توسط عدسی دوربین، مجموعه‌ای از نماهای فصل (سکانس) کلانتری را تشکیل می‌دهند.

افسر نگهبان. البته ممکن است غیر از اتاق، نقاط دیگر کلانتری هم در دامنه دید دوربین باشند. موضوع هم که مشخص است. پس دوربین از زمانی که روشن می‌شود تا زمانی که خاموش نشده و جا و موضوعش تغییر نکرده، یک فصل است. پس هر فصل وحدتی است میان موضوع، زمان و مکان. گاه دوربین زوم می‌کند روی صورت افسر، گاه روی دست‌های متهم، گاه نگاهش می‌چرخد به دور و اطراف اتاق، و گاه روی سربازی که وارد اتاق می‌شود و سلام نظامی می‌دهد و پرونده‌ای

حالا فیلم را برای موضوعی که در خانه سارا می‌گذرد تولید می‌کنیم و چون داخلی است، دیگر به گرفتن مجوز تولید و در دسرهایش هم نیاز نداریم! هزینه‌ای هم برای تولید آن نخواهیم داشت:

۱. روز/ داخلی/ آشپزخانه و پذیرایی خانه سارا
(عدد یک، یعنی فصل اول، داخلی. همان‌طور که گفتیم، یعنی اینکه محل فیلم‌برداری داخل ساختمان است و به دور از نور مستقیم خورشید. پس عنوان فصل اول را تکرار می‌کنیم:

۱. روز/ داخلی/ پذیرایی و آشپزخانه
هنگام خرد کردن گوشت یا سبزی، چاقوی آشپزخانه به انگشت دست سارا می‌گیرد و جراحت بر می‌دارد. او دو فرزند دارد: نوید ۱۶ ساله و ندا ۴ ساله که هر کدام نسبت به سارا: آخ خ آیی ی انگشتم!

ندا که در پذیرایی مشغول بازی با عروسک‌هایش است، با شتاب بر می‌خیزد و به سراغ مادرش می‌رود و بی‌هیچ حرفی به سرعت از آشپزخانه می‌زند بیرون. نوید که در اتاقش مشغول یک بازی رایانه‌ای است، با شنیدن صدای مادر بیرون می‌آید و در چارچوب درِ اتاقش می‌ایستد: نوید: چی شد؟!

مادر (با لحن اعتراض و نارضایتی): چی می‌خوای بشه؟! چاقوی آشپزخانه دستم رو برید!

نوید (با غرولند و اعتراض): همه‌اش یا یک چیزی را می‌شکنی یا انگشتت رو می‌بری! حواست رو جمع کن خب یه کم مامان!

سارا پشتش به نوید است. حرفش را شنیده و نشنیده می‌گیرد. ندا به دور از نگاه یک صندلی را به سختی به طرف جعبه دارو رفته است. تلاشش را می‌کند اما دستش به جعبه نمی‌رسد. چسب زخم، یک باند و شیشه بتادین را بر می‌دارد و می‌دود به طرف مادر. ندا: خیلی اوخ شدی؟ بمیرم بلات، بذار پارسمانت (پانسمن) کنم. سارا: کار تو نیست بچه بده خودم ببندم.

ندا: من بچه نیستم، خانم دکترم. دستت رو بذار رو میز، الان دُستش می‌کنم، به شرطی که بچه خوبی باشی. اگر نه مجبور می‌شم بهت آمپول بزَنم!

نوید (از اتاقش): ندا! ... ندا! ...

ندا: چیه؟ چه کارم دالی؟

نوید (با تحکم): یک لیوان آب بیار برای من! ندا: می‌بینی که کار دالم.

نوید: به تو حکم می‌کنم که آب بیار برای من. ندا: به تو حکم می‌کنم که به من حکم نکن.

سارا با حیرت و تعجب به صورت ندا خیره می‌شود. سارا: تو این کلمه‌ها رو از کجا یاد گرفتی فیتیله؟!

قافیه

کمال صفی

● تصویرگر: سید میثم موسوی

سال پیش تعدادی از رازهای شاعری را با شما در میان گذاشتیم. یکی از این رازها، بحث موسیقی و وزن شعر در شعر نیمایی و کلاسیک یا قدمایی بود. امروز با یکی دیگر از عوامل مؤثر در موسیقی این گونه شعرها آشنا می‌شویم.

چه در شعر کهن فارسی و چه در شعر نیمایی، قافیه نقش بسیار مهمی دارد. یعنی اگر شعر قافیه نداشته باشد، ارزش ادبی ندارد. قافیه به تعبیر استاد شفیعی کدکنی مانند ستون مهره‌های شعر است.

تعریف ساده قافیه چنین است: کلمه‌ای که در پایان مصراع‌ها می‌آید و بخشی از آن با قسمت اصلی کلمه‌ها مشترک است؛ مانند «صبا»، «مرحبا» و «سبا» در این دو بیت از غزل سعدی:

ای نفس خرم باد صبا

از بر بار آمده‌ای مرحبا

قافله شب چه شنیدی ز صبح

مرغ سلیمان، چه خبر از سبا

در انواع شعر کهن رعایت قافیه بسیار مهم و از اصول اولیه شاعری است. قافیه در قالب‌های شعری متفاوت با توجه به شکل آن رعایت می‌شود. مثلاً در «مثنوی» در پایان هر مصراع قافیه وجود دارد و هر بیت نیز می‌تواند قافیه مخصوص خود را داشته باشد. اما در «غزل» و «قصیده»، قافیه در مصرع اول و تمام مصرع‌های زوج آورده می‌شود. در «رباعی» و «دوبیتی» نیز بیشتر این گونه است؛ اگرچه امکان دارد در بعضی از رباعی‌ها و دوبیتی‌ها هر چهار مصراع قافیه داشته باشد.

شعر دارای قافیه را «مُقَفّا» می‌گویند. نمونه‌های قافیه در مثنوی را می‌توان در شاهنامه، مثنوی مولانا و آثار بسیاری از شاعران دید.

شیوه به کارگیری قافیه در مثنوی این گونه است که «حکایت» و «شکایت» در بیت اول، و «ببریده‌اند» و «تالیده‌اند» در بیت دوم آمده‌اند:

بشنو از نی چون حکایت می‌کند

از جدایی‌ها شکایت می‌کند

از نیستان تا مرا ببریده‌اند

از نفیرم مرد و زن نالیده‌اند

یادآوری می‌شود در مثنوی، هر بیت قافیه جداگانه و مستقلاً دارد؛ مانند قافیه‌های «بهرام» و «خودکام» و «رای» با «پای» در بیت‌هایی از فردوسی بزرگ:

همان خواهرش نیز بهرام را

بگفت آن سواران خودکام را

نه نیکوست این دانش و رای تو

به کژی خرامد همی پای تو

توجه داشته باشید که در شعر، بعد از قافیه می‌تواند «ردیف»

بیاید. ردیف کلمه‌ای است که کاملاً بعد از قافیه تکرار می‌شود؛ مانند «تو» در شعر بالا در «رای تو» و «پای تو». نمونه‌ای از قافیه را در رباعی زیر از خیام می‌بینید. به کلمه‌های «آفرین»، «جبین» و «زمین» دقت کنید:

جامی است که عقل آفرین می‌زندش

صد بوسه ز مهر بر جبین می‌زندش

این کوزه‌گر دهر چنین جام لطیف

می‌سازد و باز بر زمین می‌زندش

در دوبیتی نیز قافیه به همین شکل است. به این دوبیتی باپاطهر عربان دقت و قافیه‌هایش را مشخص کنید:

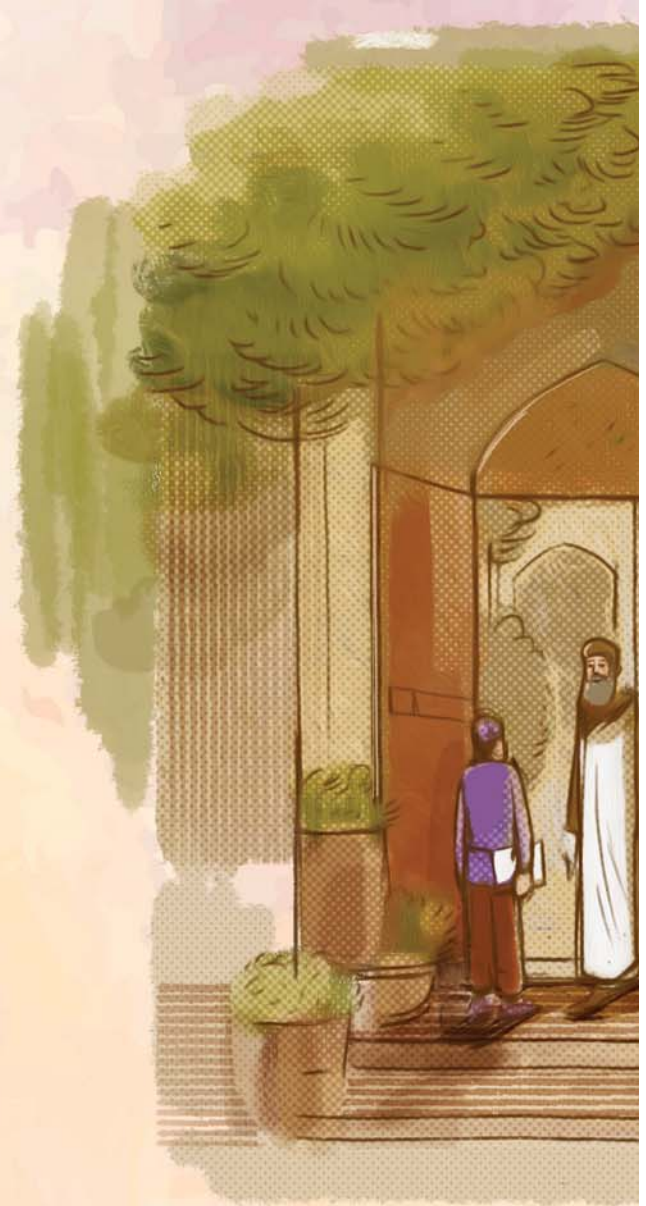
ز دست دیده و دل هر دو فریاد

که هر چه دیده ببند دل کند یاد

بسازم خنجری نیش ز پولاد

زنم بر دیده تا دل گردد آزاد

یادآوری می‌شود که رعایت قافیه در قصیده دقیقاً مثل قافیه در غزل است. در رازهای شاعری آینده درباره قافیه در شعر نیمایی، عیب‌های قافیه و اجزای قافیه با شما سخن می‌گوییم. برای آشنایی بیشتر با قافیه، در شعرهایی که می‌خوانید قافیه‌ها را پیدا کنید.



عبدالرحمان جامی

محمد پور وهاب

نوجوان بودم و گاهی شعرهای دستوپا شکسته‌ای می‌گفتم. خیلی دوست داشتم شاعر بزرگ، **عبدالرحمان جامی**، را ببینم تا مرا راهنمایی کند. اما هم خجالت می‌کشیدم، هم می‌ترسیدم. چون قبلاً با یکی دو شاعر بزرگ دیداری داشتم، اما اصلاً تحویل نگرفتند. به خاطر همین می‌ترسیدم و با خودم فکر می‌کردم جامی که از همه این‌ها مشهورتر و بزرگ‌تر است، معلوم است که حتی اجازه نخواهد داد با او صحبت کنم.

یک روز دل به دریا زدم و به خانه شاعر رفتم. قلبم کوب کوب می‌زد. در زدم. پس از چند لحظه کسی در را باز کرد. مردی لاغر و نسبتاً بلند، با لباسی ساده و با چهره‌ای مهربان را روبه‌روی خودم دیدم. سلام کرد. من هم سلام کردم. فکر کردم خدمتکار شاعر بزرگ است. گفتم: «آمدهام شاعر بزرگ، عبدالرحمان جامی را ببینم. از او بپرسید اجازه می‌دهد خدمتشان برسم.»

لبخند مهربانی زد و گفت: «بفرمایید خودم هستم.» دست و پایم را گم کردم و به من و من افتادم. گفتم: «بخشید که شما را شناختم.»

دستم را گرفت و گفت: «بیا درون، راحت باش!» مرا به حیاط خانه‌اش برد. حیاط تقریباً بزرگ و پر از گل و درخت بود. به نیمکت چوبی توی حیاط اشاره کرد و گفت: «همین جا بنشین، الان می‌آیم!»

بعد رفت و دو تا فنجان شربت آورد و کنارم نشست. خیلی خجالت کشیده بودم. چقدر مهربان، ساده و متواضع بود. گفتم: «من هم گاهی شعر می‌گویم.»

بعد چند شعرم را که روی چند برگ نوشته بودم به اونشان دادم. مرا تشویق کرد گفت: «این‌ها پیشم بمانند. می‌خوانم و بعد بیا درباره شعرهایت صحبت کنیم.»

می‌خواستم از شادی پر در بیاورم. آن روز کمی با هم صحبت کردیم و جالب این بود که یکی از شعرهای طنز و پندآموزش را برایم خواند. کلی از شعر طنزش خندیدیم. شعر زیبایش این بود:

پدری با پسری گفت به قهر
که تو آدم نشوی جان پدر
حیف از آن عمر که ای بی‌سروپا
در پی تربیتت کردم سر
دل فرزند از این حرف شکست
بی‌خبر از پدرش کرد سفر
رنج بسیار کشید و پس از آن
زندگی گشت به کامش چو شکر
عاقبت شوکت‌الایی یافت
حاکم شهر شد و صاحب زر
چند روزی بگذشت و پس از آن
امر فرمود به احضار پدر
پدرش آمد از راه دراز
نزد حاکم شد و بشناخت پدر
پسر از غایت خودخواهی و کبر
نظر افکند به سرپای پدر
گفت: گفتمی که تو آدم نشوی
تو کنون حشمت و جاهم بنگر
پیر خندید و سرش داد تکان
گفت این نکته برون شد از در:
«من نگفتم که تو حاکم نشوی
گفتم آدم نشوی جان پدر»

جامی از سخن سرایان بزرگ قرن نهم هجری است. او در سال ۸۱۷ در «خرجرد» جام، از نواحی هرات، متولد شد. در کودکی با پدرش به هرات رفت و به تحصیل مشغول شد. سپس به سمرقند رفت و ادامه تحصیل داد. مهم‌ترین سفرش به حجاز و زیارت خانه خدا بود. طولی نکشید که به خاطر مقام بزرگ ادبی، علمی و عرفانی بسیار مشهور شد. او کتاب‌های زیادی دارد. غیر از دیوان شعر او، دو کتاب او خیلی مشهورند:

بهارستان که آن را به سبک گلستان سعدی نوشته است؛ هفت‌اورنگ که پر از مثنوی‌های جذاب و متنوع است.

جامی در سال ۸۹۸ هجری قمری در سن ۸۱ سالگی از دنیا رفت و در شهر هرات در محلی که امروز به «تخت مزار» معروف است به خاک سپرده شد.

پنج درس مهم برای ورزشکاران

اشتباه‌هایی که در ورزش می‌کنیم!

مهدی زارعی

شما از کدام گروه هستید؟ از گروه دانش‌آموزانی که آن قدر جلوی رایانه نشسته‌اند که دچار کم‌تحرکی شده‌اند و به دنبال کمی تحرک هستند؟ یا گروهی که نه تنها تحرک کافی دارند، بلکه به دنبال برنامه‌ای دقیق هستند تا روزی قهرمان شوند؟ فرقی نمی‌کند عضو کدام گروه باشید، مهم این است که تفکر اشتباه نداشته باشید. چند تفکر غلط را با هم مرور می‌کنیم.

اشتباه اول

بعد از مصدومیت باید استراحت مطلق کرد

گاهی وقت‌ها بخشی از بدن آسیب شدیدی می‌بیند. مثلاً مچ پای انسان پیچ می‌خورد و امکان حرکت آن وجود ندارد. گاهی دست و پا می‌شکند و ده‌ها مصدومیت جزئی دیگر رخ می‌دهد. در این شرایط معمولاً عادت داریم بخوریم و ورزش و تمرین را کنار بگذاریم. نتیجه این می‌شود که بعد از بهبودی، نه تنها آمادگی جسمی قبلی خود را از دست می‌دهیم، بلکه حتی وزنمان بیشتر هم می‌شود. می‌دانید اشکال کار کجاست؟ اگر ما یکی از اندام‌های خود را تقویت کنیم (مثلاً دست راست خود را تمرین دهیم)، دست چپمان هم تأثیر می‌گیرد و تقویت می‌شود. این موضوع در مورد تمام اندام‌های ما صدق می‌کند و تمرین دادن یک بخش بدن، موجب تقویت سایر اندام‌ها می‌شود.

به همین خاطر، حتی اگر روزی پای شما مصدوم شد، شما می‌توانید تمرین‌ها و نرمش‌هایی مربوط به دستان خود انجام دهید؛ با این شرط که تمرین به شکلی نباشد که به اندام آسیب‌دیده شما ضربه وارد کند.

اشتباه دوم

زیاده‌روی در مصرف خوراکی‌های مفید هیچ ضرری ندارد

بعضی از مواد خوراکی که مصرف می‌کنیم، برای بدن ضرر دارند و برخی دیگر مفیدند. مثلاً همه می‌دانیم که نوشابه‌های قندی برای بدن ضرر دارند و از طرف دیگر، قندهای ساده مثل خرما و عسل برای بدن مفیدند.

در اینجا یک سؤال پیش می‌آید: اگر کسی موادی چون نوشابه، دلسر یا شکلات و قند را از برنامه روزانه خود حذف کند، می‌تواند هر چقدر که خواست خرما یا موز بخورد؟ خیلی‌ها چنین تصویری دارند. اما این تصور اشتباه است!

بدن انسان در روز به مقدار معینی مواد غذایی نیاز دارد. حالا اگر یک ماده قندی را بیش از اندازه مصرف کنید، زیاده‌روی در آن می‌تواند شما را چاق کند؛ چه نوشابه باشد، چه عسل یا خرما!



اشتباه سوم

گرفتگی عضله نشانه نآآمدگی و ضعف است

شاید شما خوب بدوید. مثلاً در فوتبال اصلاً نفس کم نیاورید. اما وقتی برای اولین بار به کوه‌نوردی می‌روید، ناگهان بدنتان خسته شود و فردای روز کوه‌نوردی احساس کنید که خیلی از عضلاتتان دچار گرفتگی شده‌اند! شاید احساس کنید تمرینتان کم و بدنتان نآآماده است که عضله‌ها این طور گرفته‌اند. اما واقعیت این است که عضله‌های مورد استفاده در هر ورزش، با ورزش دیگر فرق دارد. مثلاً عضله‌های به کار رفته در فوتبال با عضله‌های به کار رفته در شنا فرق دارند. به همین خاطر، هیچ دلیلی ندارد اگر بدنتان بعد از یک تمرین دچار گرفتگی شد، این به خاطر ضعف جسمی باشد.

اشتباه چهارم

اگر نمی‌خواهیم قهرمان ورزشی شویم نیازی نیست تمرین‌های مرتب داشته باشیم

پیشرفت در هر ورزشی به سال‌ها برنامه‌ریزی و تمرین نیاز دارد. اما یادتان نرود که بدن شما در سن و سال کنونی، قابلیت پیشرفت در همهٔ زمینه‌ها را دارد. اگر چاق هستید، الان راحت‌تر می‌توانید وزن کم کنید تا مثلاً ۲۰ سال بعد. اگر نفستان زود به شماره می‌افتد، اکنون می‌توانید این ضعف را بهتر برطرف کنید تا ۱۰ سال بعد. ضمن اینکه فراموش نکنید که اثرات ورزش فقط برای امروز شما نیست و می‌تواند بعدها نیز به کمکتان بیاید. بسیاری از کسانی که در پیری دچار بیماری‌های مرتبط با چربی، قند و ... شده‌اند، در سنین نوجوانی و جوانی به فکر ورزش نبوده‌اند. اگر آن‌ها از همان دوران به شکل جدی ورزش می‌کردند، حتی اگر قهرمان هم نمی‌شدند، در آینده از اثرات آن بهرهٔ فراوان می‌بردند.



۳

۴

۵

۴۱

نوجوان

شماره ۲ | آبان ماه ۱۳۹۴

اشتباه پنجم

هر کاری که ورزشکاران موفق می‌کنند، برای ما هم مفید است

شاید فکر کنید چون یک ورزشکار بزرگ می‌تواند وزنهٔ سنگینی را بالای سر ببرد، پس حتماً شما هم باید این کار را تقلید کنید. یا اگر یک دوندۀ زمان دوییدن خودش را طی یک سال، چند ثانیه بهتر کرده باشد، شما هم دقیقاً باید این کار را بکنید. ولی اشتباه نکنید! بدن هر کس توانایی‌های خاص خود را دارد. یکی ممکن است ذاتاً سریع باشد و دیگری استقامت زیادی داشته باشد. دلیلی ندارد اگر دوست شما سریع است، شما هم حتماً سریع باشید. یا مثلاً اگر دوستان به رشته‌ای مثل بسکتبال روی آورد و در یک سال قد او ۱۰ سانتی‌متر بلند شد، این به خاطر شرایط جسمی‌ای است که از پدر و مادرش به ارث برده است! مبدا شما با دیدن او فکر کنید که رشد شما کم بوده و به همین خاطر بسکتبال را کنار بگذارید! بلکه باید صبر کنید تا رشدتان کامل شود. هر کس برای پیشرفت باید خصوصیات خود را مورد توجه قرار دهد و کاری به کار دیگران نداشته باشد.



۱۷

۱۳

۸



۱۷ آبان: میلاد حضرت زینب (س)

شب پنجم جمادی الاول به خاندانی که فخر دو عالم است، دختری دانا و بردبار عطا می شود. خداوند به مردی که خود مایه زینت جهانیان است، زینتی زیبا می بخشد. آری زینب (س) به دنیا می آید تا زینتده مقام دختر علی (ع) بودن باشد. دختری که الگوی صبر و از خودگذشتگی است و در کربلا سپر بلای کودکان و پرستار بیماران.

میلاد با سعادت حضرت زینب کبری (س) را به مسلمانان عالم، به ویژه دختران و پسرانی که در جست و جوی الگوهای والا هستند، تبریک و تهنیت عرض می کنیم. باشد که در زندگی، از صفات برجسته صبر، شجاعت و فداکاری او الهام بگیریم و راه او را سرمشق خود قرار دهیم.

۱۳ آبان: روز دانش آموز

۱۳ آبان روزی است که با سه رویداد مهم تاریخی پیوند خورده است. در سال ۱۳۵۸، دانشجویان انقلابی با تسخیر لانه جاسوسی آمریکا، فریاد استقلال ایران را به جهان رساندند. یک سال قبل از آن، رویداد مهم دیگری در ۱۳ آبان ۱۳۵۷ رقم خورد. دانش آموزان معترض به حکومت پهلوی در دانشگاه تهران به خاک و خون کشیده شدند و این سبب شد روزی به نام روز دانش آموز ثبت شود. همچنین، در ۱۳ آبان ۱۳۴۳، امام خمینی به دلیل مبارزاتش علیه رژیم پهلوی، به ترکیه تبعید شد. اما این تبعید شعله انقلاب را فروزان تر کرد. این روز نماد مقاومت و آزادی خواهی ملت ایران است.



۸ آبان: روز نوجوان

سال ۱۳۵۹ در چنین روزی، یک دانش آموز نوجوان، یک سیزده ساله شجاع، یک بزرگمرد کم سن و سال، به نام محمدحسین فهمیده، با فداکردن جان خود توانست حماسه های ماندگار در تاریخ جنگ و انقلاب به جا بگذارد و نشان دهد که شجاعت و غیرت سن و سال نمی شناسد. او به ما فهماند که نوجوانی می تواند آسمانی ترین دوره زندگی باشد؛ آغاز ارتباط آفریننده و مخلوق و ابتدای تکلیف الهی.

روز نوجوان و سالروز شهادت محمدحسین فهمیده گرامی باد

۴۲

نوجوان

شماره ۱ آبان ۱۴۰۴

۲۴

۲۴ آبان: روز کتاب و کتابخوانی

کتاب بخوانید تا بیدار شوید، تا در زمان سفر کنید؛ سفر به اعماق دریاها، سفر به هزاران سال پیش، سفر به کهکشان‌ها و ... خلاصه به هر جایی که دوست دارید سفر کنید؛ آن‌هم در لحظه. پایتانه را روی پایتانه بیندازید، کتابی در دست بگیرید، خنکای نسیمی را که به صورتتان می‌خورد، حس کنید. آیا صدای افراد داخل کتاب را می‌شنوید؟ صدای علما، فضلا، کاشفان، مخترعان، محققان و اندیشمندان ... روزتان مبارک کتاب‌خوان‌های عزیز.

۲۵



۲۵ آبان: شهادت حضرت زهرا (س)

مثل همه نامه‌ها، اول سلام، اجازه می‌دهید صدایتان کنم «مادر»؟

مادر جانم، بیشتر از هزار سال است که شما خاک را به مقصد افلاک ترک کرده‌اید، اما این فرزندان، اکنون به حضور شما نیاز دارد، اکنون که خسته‌تر از هر زمانی مظلوم‌بودن شما را بعد از وفات پدرتان درک می‌کند. اکنون که می‌فهمد چقدر سخت است حقت را بخورند و نتوانی حتی اعتراض کنی. یا اعتراض کنی، اما جوابش سیلی باشد و آتش‌زدن خانه‌ات.

یک روز فدک را از شما گرفتند و روز دیگر در کوچه‌های مدینه راه را بر شما و فرزندان بستند. یک روز هم سلام تک‌سوارت را بی‌پاسخ گذاشتند. مثل همین امروز که آدم‌ها می‌توانند خودشان را به نشنیدن بزنند. چقدر شما را به ما گنگ معرفی کردند و نگفتند که **سلمان و ابوذر و مقداد**، در غیاب پیامبر (ص)، از شما می‌خواستند برایشان حدیث بگویند. برای همین است که شما را محدثه می‌نامند.

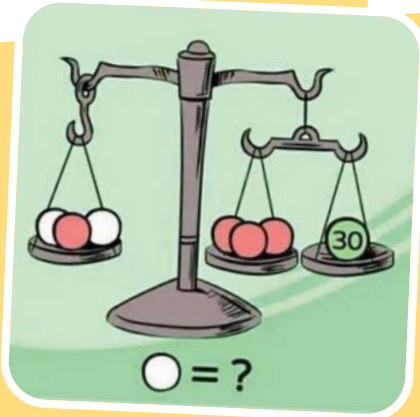
مادر جان، ما این عریضه را با همه درد دل‌ها و دل‌تنگی‌هایش، با همه غربت و تنهایی‌اش، روانه می‌کنیم به پیشگاه شما. لطفاً یک «فوری فوتی» بنویسید بالای نامه و رونوشت کنید به آخرین بازمانده، و سفارش ما را بکنید که این دوری زودتر تمام شود و بگویید دردهای بی‌درمان و ایمان‌نم‌کشیده دوست‌دار دیگر طبیب مستقر می‌خواهد!

۱۴

شماره ۲۴ آبان ۱۴۰۴

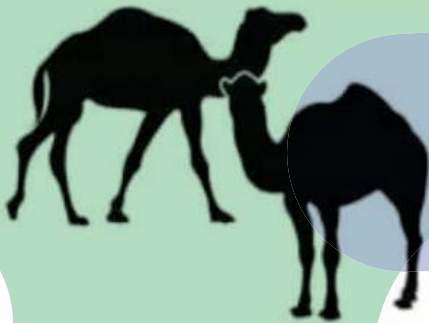


۲



وزن توپ سبز ۳۰ است. دو ترازو داریم. یکی کوچک و دیگری بزرگ است. ترازوی کوچک سه توپ قرمز در یک طرف و یک توپ سبز در طرف دیگرش دارد. ترازوی بزرگ هم تشکیل شده است از دو توپ سفید و یک توپ قرمز در یک طرف و مجموعه‌ای از سه توپ قرمز و یک توپ سبز در طرف دیگرش. آیا می‌توانید ارزش عددی توپ سفید را به دست آوردید؟

۴



معما

پدر صحرائشین دو فرزندش را فرا می‌خواند و به آن‌ها می‌گوید: سوار شترهایتان شوید و تاخت‌کنان به شهر بروید. هر کدامتان دیرتر از دروازه شهر گذشت، صاحب ثروت من خواهد شد. هر دو برادر حیرت‌زده به فکر فرو رفتند. کاری از دستشان بر نمی‌آمد، چون هر کدام که زودتر وارد شهر می‌شد، بازنده بود. در نتیجه رغبتی نداشتند سریع حرکت کنند. اما سر راهشان پیرمردی را دیدند و راه چاره را از او پرسیدند. هر دو برادر شادمان به سوی شهر تاختند. پیرمرد چگونه مشکل آن‌ها را حل کرد؟

رقم‌های ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ فقط یک‌بار تکرار شود.

سودودکو

۹	۱	۶			۴		۷	۲
۸			۶	۲			۵	
۵					۸	۹	۳	
	۶					۲		
			۲		۷			
		۵					۹	
	۹	۷	۸					۳
	۸			۷	۶			۹
۴	۵		۱			۶	۸	۷

نرمش ذهن

کدام گزینه‌ها باید جایگزین علامت سؤال شود؟

?	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
د	ج	ب	الف

۴۴

پوچان

شماره ۱ آبان ۱۳۹۴

۳

معما



مردی به پلیس تلفن می‌کند و سرقت انگشتر قیمتی‌اش را که در منزل نگهداری می‌کرد اطلاع می‌دهد. پلیس پس از ورود به منزل و بررسی صحنه سرقت متوجه می‌شود که شیشه پنجره شکسته است و رد پاهایی گلی روی فرش وجود دارند و نشانه‌ای از شکستگی در درب ورودی منزل وجود ندارد. اما پلیس فردای آن روز خود این مرد را دستگیر می‌کند چرا؟

۵

۶

عدد درست را حدس بزنید و جای علامت سؤال بنویسید.

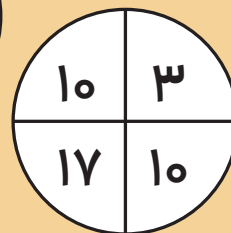
۲	۳	۴	۵
۴	۶	۸	۱۰
۶	۹	۱۲	۱۵
۳۶	۱۴۴	۳۶۰	?

۷

به سه دایره شکل زیر نگاه کنید. رابطه‌ای یکسان بین عددهای این دایره‌ها وجود دارد. آیا می‌توانید به جای علامت سؤال، عدد درست را حدس بزنید؟



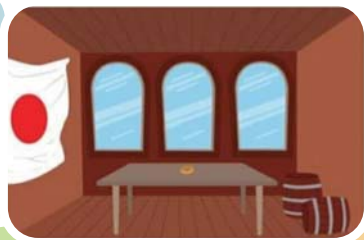
الف



ب



ج



ناخدای یک کشتی ژاپنی پس از راه افتادن کشتی چند دقیقه‌ای پایین می‌رود تا قسمتی از کشتی را روغن‌کاری کند. اما قبل از رفتن برای کثیف‌نشدن ساعتش، آن را در می‌آورد و روی میز می‌گذارد. وقتی ناخدا برمی‌گردد ساعتش سرچایش نیست. از آشپز سراغ ساعت را می‌گیرد و اوجواب می‌دهد که همه وقت توی آشپزخانه کشتی بوده است. از مهندس کشتی هم که سؤال می‌کند، او هم جواب می‌دهد که در تمام مدت توی موتورخانه کشتی بوده است. از ملوان هم که می‌پرسد، او جواب می‌دهد بالای دکل کشتی رفته بود تا پرچم را که سرو ته نصب شده بود درست کند. ناخدا پس از این پرس و جو می‌فهمد کدام یک ساعت را برداشته است. ناخدا چگونه دزد ساعتش را شناسایی می‌کند؟

۸



برای دیدن جواب معماها رمزینۀ را پویش کنید.

۴۵

نوجوان

شماره ۲ آبان ماه ۱۴۰۴

گشت و گذار در استان کرمانشاه آنچه خوبان همه دارند...

ایران ما

نویسنده و عکاس: مجید مهدی نیکویی

پارزیبای
بازار

مسجد شافعی شهر کرمانشاه بخشی از بازار تاریخی شهر است؛ بخشی از زیبایی‌های زندگی روزانه مردم کوچه و بازار در کرمانشاه. این مسجد ۸۰ سال عمر دارد، بنابراین بنایی تاریخی به حساب نمی‌آید. با این حال پر از جزئیات و ریزه‌کاری‌های معماری است. مسجد شافعی از بیرون ترکیبی از گنبد‌های فراوان و مناره‌های کشیده است و در داخل فضایی صمیمی و باشکوه دارد. مردم سنی مذهب کرمانشاه سال‌هاست که نماز جمعه‌شان را زیر طاق‌های زیبا و رنگارنگ مسجد و در نور آفتابی می‌خوانند که از پنجره‌های متعدد به داخل می‌تابد.

میلیون‌ها سال پیش آبهای زیرزمینی برای پیدا کردن راه خود در دل کوه شاه‌کوه، تونل بزرگی ساختند که امروز به آن «قوری‌قلعه» می‌گویند. قوری‌قلعه غاری زیبا و پر رمز و راز، نزدیک شهر پاوه در غرب استان کرمانشاه است. قوری‌قلعه طولانی‌ترین غار آبی ایران است. به‌خاطر راهروهایی که کف آن ایجاد شده‌اند، می‌توان در درازای آن قدم زد و زیبایی‌های آن را تماشا کرد. تماشای نهرهای آب زیرزمینی، تالارهای بزرگ سنگی و شکل‌های متنوعی که در اثر چکه‌های آب از سقف غار و رسوب مواد آهکی ایجاد شده‌اند.

۴۶

هنر
چکه‌های آب

سرنخ‌های
کهن سال

ایرانیان باستان خاک را مقدس می‌دانستند و جسد‌های مردگان‌شان را در گوردخمه‌هایی شبیه به این سه دخمه دستکند قرار می‌دادند و عزیزانشان را به کوه می‌سپردند. سابقه دفن مردگان در گوردخمه که البته تنها روش تدفین در دوران باستان نبوده است، به بیش از سه هزار سال پیش یعنی عصر مادها برمی‌گردد. گوردخمه‌های «اسحاق‌وند» نزدیک شهر هرسین و بر بالای یک تپه دنج در سکوت و آرامش قرار گرفته‌اند. در استان کرمانشاه ۹ گوردخمه تاریخی وجود دارد که هر کدام سرنخی از زندگی انسان در این استان کهن سال به ما می‌دهند.

نوفان

شماره ۱۱ آبان ۱۳۹۴



بخش مهمی از تمدن ایران در میان پستی و بلندی‌های رشته کوه زاگرس و در استان کرمانشاه شکل گرفته است. نشانه‌های تمدن ایرانی در دوره‌های متفاوت تاریخی را می‌توان مثل حلقه‌های یک زنجیر به هم پیوسته در این استان دید؛ در بیستون، صحنه، طاق بستان، قصر شیرین و کرمانشاه. شاید در بسیاری از نقطه‌های ایران عزیزمان بتوان نمونه آثار تاریخی و کهن‌سالی را دید که در استان کرمانشاه به چشم می‌خورد، اما کرمانشاه در دوره‌های گوناگون تاریخی ایران کهن‌سال، مرکز تمدن و شهرنشینی بوده است و یادگارهایی از دوران زندگی انسان‌های غارنشین تا دوران حکومت‌های باستانی و اسلامی را در خود دارد. با گشتی در کرمانشاه می‌توانید داستان ایران کهن‌سال را بشنوید و یک‌بار دوره کنید.

بزرگ‌ترین سنگ‌نوشته

محوطه بیستون ۲۸ اثر ثبت‌شده تاریخی دارد که مهم‌ترین و شناخته‌شده‌ترین آن‌ها سنگ‌نوشته داریوش است. این سنگ‌نوشته که ۲۲ متر طول دارد، بزرگ‌ترین سنگ‌نوشته تاریخی دنیاست و تاکنون ۲۵۰۰ سال عمر کرده است. آن را به دستور داریوش، قدرتمندترین پادشاه هخامنشی، بر سینه کوه بیستون کنده‌اند. در این سنگ‌نوشته که در توضیح تصویرهای سنگی آمده، چگونگی غلبه داریوش بر دشمنانش تشریح شده است. کوه بیستون در مسیر یکی از پر رفت و آمدترین راه‌های دوران کهن قرار داشته است.



گوهر ناشناخته



مجموعه باستانی شهر کنگاور که به نام «معبد آناهیتا» شناخته می‌شود، یکی از گوهرهای ناشناخته معماری ایران است. این مجموعه را دومین بنای بزرگ سنگی ایران پس از «تخت جمشید» می‌دانند. این یعنی مجموعه تاریخی کنگاور در دوران فعالیتش، یکی از بناها و مراکز فرهنگی مهم کشور بوده است. بعضی کارشناسان این بنا را معبدی برای بزرگداشت آناهیتا، الهه حامی آب، و بعضی آن را کاخی باب میل یکی از آخرین پادشاهان دوران ساسانی می‌دانند. مجموعه آناهیتا را که تپه‌ای از قطعه‌ها و ستون‌های سنگی است می‌توان در دل شهر کنگاور دید.

روست دارم همیشه سالم بمانم

اسداله زارع

پاییز فصل هزاررنگ است و طبیعت با رنگ‌های با شکوه و الوانش جلوه دیگری دارد. از طرف دیگر پاییز فصل تغییر است. این تغییرات می‌توانند در طبیعت بدن تأثیرگذار باشند. اگر به اندازه کافی دستگاه (سیستم) ایمنی بدن را تقویت نکنی، ممکن است باعث بیماری شود. مراقبت از سلامتی و بیمار نشدن بسیار ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان پس از بیمار شدن است. پس اگر دوست داری سالم بمانی، حتماً با دقت مطالب زیر را بخوان و آن‌ها را به صورت عملی انجام بده.



چه کار کنیم تا مریض نشویم و همیشه سالم بمانیم؟

قانون دوم: تند خوردن غذا و خوراکی‌ها ممنوع است. هضم غذا از دهان شروع می‌شود. پس غذا در دهان باید خوب جویده شود و با بزاق کاملاً ترکیب شود. هر چه حجم بزاق ترشح شده بیشتر باشد، هضم غذا در معده بهتر و کامل‌تر انجام می‌شود. حواست باشد که هر لقمه را حداقل ۳۲ مرتبه بجوی. اگر این شیوه را همیشه رعایت کنی که اصلاً مریض نمی‌شوی. فایده انجام این کار جلوگیری از چاقی شدن است. اگر هم از چاقی خود رنج ببری می‌توانی با این همین روش ساده و بدون هزینه، لاغر شوی! افرادی که غذا را خوب می‌جویند، نسبت به افرادی که تندتند غذا می‌خورند، حجم کمتری می‌خورند.

قانون چهارم: خوردن مایعات یا خوراکی‌های خیلی داغ یا خیلی سرد باعث ضعف معده می‌شود. شاید نوشیدن یک لیوان آب یا شربت خیلی یخ در گرما، احساس خوبی را در ما به وجود آورد، اما بهترین دما برای نوشیدنی‌ها و خوراکی‌هایی که وارد معده می‌شوند، همان دمای بدن است و ترجیح دارد به جای نوشیدن آب یخ (آبی که با یخ ترکیب شده) از آب خنک (حدود ۴ تا ۱۰ سانتی‌گراد) استفاده کنی. اگر نخوردن نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های خیلی یخ را به شکل عادت در خودت تقویت کنی، می‌توانی معده‌ای قوی داشته باشی.

قانون اول: زمان، میزان و نوع خوردنی‌ها را مدیریت کن. شاید تعجب کنی، اما حفظ سلامتی مادر گروهی اجرای این قانون بسیار مهم است که تا وقتی کاملاً گرسنه و تشنه نشده‌ایم، چیزی نخوریم (حتی میوه، آب، شکلات یا یک قطعه بیسکویت) و تا هنوز سیر نشده‌ایم، از خوردن دست بکشیم. البته منظورمان از خوردنی، خوراکی‌های سالم و تنقلات مفید است. پیامبر رحمت و مهربانی، حضرت محمد (ص) فرموده‌اند: «معده خانه همه بیماری‌ها و پرهیز، رأس همه درمان‌هاست.» یعنی اگر در ورود نوع، میزان و زمان خوراکی‌ها به معده دقت کنیم و از قاطی خوردن و پشت سر هم خوردن پرهیز کنیم و تا زمانی که گرسنه نشده‌ایم، سراغ یخچال نرویم، می‌توانیم معده خود را از شر بیماری‌ها در امان نگه داریم.

قانون سوم: خوردن آب و مایعات همراه غذا ممنوع است. همان طور که می‌دانی، اصلی‌ترین عامل هضم در معده «اسید سیتریک» است. نوشیدن آب و مایعات همراه غذا باعث رقیق شدن اسید معده می‌شود و قدرت هضم‌کنندگی معده را کم می‌کند. نتیجه هضم ناقص معده، نفخ، درد، احساس تشنگی و سنگینی در معده است. البته اگر عادت کنی لقمه‌های را آرام و زیاد بجوی، کمتر به خوردن آب یا مایعات همراه غذا احساس نیاز می‌کنی.

جالب است بدانی خدای حکیم خوراکی‌های هر فصل را به تناسب نیازهای بدن ما در آن فصل خلق کرده است. به همین خاطر است که حکماً توصیه می‌کنند، خوراکی‌های هر فصل را در فصل خودش میل کنی. مثلاً خوراکی‌ها و میوه‌های فصل پاییز، بیشتر به رنگ زرد و نارنجی هستند که باعث تقویت نظام ایمنی بدن می‌شود، مانند سیب، کلابی، به، خرمالو، پرتقال، کدو حلوایی، زردک و ...

قانون پنجم: هنگام غذا خوردن، به غذایت نگاه کن. یادداشت باشد هنگام غذا خوردن نگاه و توجه به لقمه و غذایت باشد، نه به تلویزیون، تلفن همراه یا محیط اطراف! توجه و تمرکز روی غذا و مشاهدۀ آن باعث تحریک اشتها، و درک طعم و مزه غذا می‌شود که نتیجه یکی از جذابیت‌های خوراکی‌های سالم و میوه‌ها، تنوع در رنگ، طعم و مزه آن‌هاست.

سوپ گیاهی

آشپزی

از طرف دیگر فصل پاییز آب و هوایی سرد و خشک دارد. دقت کردی در فصل پاییز چقدر پوست دست و صورتان خشک می شود و دوست داریم مرتب پوستمان را مرطوب کنیم؟! به همین خاطر خوردن آش ها و سوپ های مقوی در این فصل بسیار کمک می کند ما از این خشکی نجات پیدا کنیم. یکی از سوپ های بسیار خوش مزه و مقوی که به روشی ساده آماده می شود، سوپ گیاهی است. می توانی آن در هفته چند بار بپزی و میل کنی و با سرما خوردگی در این فصل کمتر اذیت شوی!

- بونه و ترخون خشک، از هر کدام یک قاشق مرباخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه، به میزان لازم
- روغن زیتون، سه قاشق غذاخوری
- آب لیموترش یا نارنج تازه، به میزان لازم

- مواد تهیه سوپ گیاهی
- سیب، به، کدو حلوائی، زردک یا هویج و شلغم:
- به میزان مساوی و ۱۰۰ گرم
- بلغور گندم، یک پیمانه
- پیاز، دو عدد متوسط
- جعفری خردشده، نیم پیمانه

مواد لازم (برای چهار نفر)



● میوه ها، کدو، هویج، شلغم و پیاز را نگینی و ریز خرد کن (در صورت تمایل می توانی رنده کنی، اما شکل خردشده آن ها غذا را زیباتر می کند) و با یک و نیم لیتر آب بگذار بپزد (حدود یک ساعت کافی است).

● بلغور گندم پخته را به آن اضافه کن و همزمان با آن زردچوبه و فلفل سیاه را که در روغن زیتون تفت داده ای، همراه با سبزی های خشک به آن ها اضافه کند. اجازه دهید تا مواد سوپ کاملاً با هم ترکیب شوند و بپزند.

● جعفری خردشده، نمک و آب لیموترش تازه را به آن اضافه کند. پس از یک ربع شعله را خاموش کند. سوپ شما آماده است! ترکیب این میوه ها و سبزی ها با نسبت مساوی در آش ها، سوپ ها و خوراکها غذا را از نظر ارزش غذایی غنی می کند. برای حفظ سلامت خود، در هفته چند وعده، به ویژه شب ها می توانید، میل کنید.



طرز پخت



مانند خورشیدی
اونور می پاشید
بر سر زمین قدس
بی تاب می تایید
فاطمه ناظری

حزب الله زنده است