

۲



وزارت آموزش، پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

رشد

جوان

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم
دوره چهارم | آبان ۱۴۰۳ | شماره پیاپی ۳۳۳ | ۴۸ صفحه

ISSN: 1606-9080

www.roshdmag.ir



رفیقتو
دریاب!

سربازی روی برگ

روزمگی با هوش مصنوعی

ارتباط خیلی مؤثر

ما رایت الاجمیل

قائم مقام فاطمه آمد ادب کنید





مدیرمسئول: محمد صالح مذنبی

سردبیر: الهام مقیسه

مدیر داخلی: فرزاد بابازاده

شورای برنامه ریزی: حبیب یوسفزاده،

سجاد مهدی زاده، حسین حق پناه، سمیرا اسکندریور

کارشناس طنز: نسیم عرب امیری

مدیر هنری: کورش پارسناژاد

دبیر عکس: اعظم لاریجانی

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: سید حامد الحسینی

جوان

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم
(دوره چهارم آبان ۱۴۰۳ | شماره پیاپی ۳۳۳ | ۴۸ صفحه)



حاضر باش ناظر باش

آزادام بذار ۱۰
روزمگی با هوش مصنوعی ۱۲



حال خوب زندگی

طب ایرانی ۱۴
دقیق وسط هدف ۱۶
معمای عباس ۱۸



پرونده ویژه

رفیقتو دریاب ۳۲
سربازی روی برجک ۳۴
زبان تلخ ۳۶
گفتارهای ماندگار ۳۷
درخت دوستی بنشان ۳۸

سمت درست تاریخ ۲۴



مدرسه آگاهی

بیرون ز تو نیست ... ۴
خود خود خودت ۶
کتاب زندگی ۷
ارتباط خیلی مؤثر ۸
منبع استعداد ۹



حرف آخر

حرف زور ۲



راز روزگار

پاتوق جوان ۲۰
زایو ۲۲
رؤیای بزرگی ۲۳
خانه شماره ۳۳ ۲۶
غارها ۲۸
سی یاه ۳۰



پرواز آینده ساز

شغل من ۴۰
فن های خلاقانه ۴۲
کمک بی کمک ۴۴
کنکور جونم ۴۵



روایت دیروز

تقویم ۴۶
معما ۴۸

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

قیمت: ۱۸۰۰۰ ریال



یادداشت سردبیر



حرف زور

تلویزیون را راه انداخت. پسرها که سر ذوق آمده بودند، قرار گذاشتند همین راه را برای دوچرخه فروش هم بروند. ریشه شدند و رفتند سمت کوچه. وقتی که می رفتند، دایی کنترل تلویزیون را برداشت و نشست روی مبل. چشمکی زد و گفت: «از همین جاها یاد می گیرند که زیر بار حرف زور نروند!»

نگاهم به صفحه تلویزیون کشیده شد: «شماری از ورزشکاران رشته پارکور در بخش مرکزی نوار غزه، مهارت های خود را با پرش های آکروباتیک به نمایش گذاشتند تا توجه جهانیان را به حجم ویرانی های گسترده این منطقه جلب کنند. بر اساس اعلام وزارت بهداشت فلسطین در نوار غزه، در نتیجه حملات اسرائیل به نوار غزه، از هفتم اکتبر سال گذشته میلادی تا این لحظه، ۴۱ هزار و ۴۳۱ نفر به شهادت رسیده اند.»

الهام مقیسه

-همین جامی نشینم، جایی هم نمی روم؛ هر کاری می خواهی بکنی بکن!

این جمله ها را دایی علی می گفت و خودش غش غش می خندید... همه را جمع کرده بود و داشت برایشان تعریف می کرد: «چند روز پیش تلویزیون خریدیم. وقتی بردیم و با کلی دنگ و فنگ وصلش کردیم، دیدیم ایراد دارد. چند نفر هم آمدند و رفتند، اما درست نشد که نشد. رفتم به مغازه دار گفتم گفت به ما ربطی ندارد.»
انگار دایی علی هم رفته بود و صندلی گذاشته بود کنار مغازه تلویزیون فروشی و گفته بود: «همین جامی نشینم، جایی هم نمی روم؛ هر کاری می خواهی بکنی بکن!»
با صدایی که از خنده قطع و وصل می شد می گفت: «هر مشتری که می آمد یک بار می ایستادم و درباره تلویزیون خرابی که به ما انداخته اند نطق می کردم.»
به غروب نرسیده، فروشنده تعمیرکاری را فرستاد و



راز معمای روایت دیروز را چطور کشف کنیم؟
هر شماره در صفحه ۴۸ تصویری داریم که در دل آن معمایی قرار دارد

راز عصای در تصویر همان راز معمای ماست. می توانی اسم رمز را کشف کنی؟ به شماره ها دقت کنید. شماره ها را در همین مجله دنبال کنید
نام شهدای جوانی که در تصویر طراحی شده است را برای ما ارسال کنید
به جزئیات نقشه ایران دقت کنید

طراحی صفحه ۴۸ را خوب ببین. دقت نیاز دارد. کمی تمرکز شاید خیلی خیلی زیاد تفکر آثار خود را به صورت صوتی، تصویری، متنی و هر جور که راحتی، برایمان بفرستید
به نظرتان تصویر چه به ما می گوید؟

تحلیل تصویر | عکاسی | نقاشی | رنگ آمیزی |
داستان نویسی |
شعر | خط | تصویرسازی | ساخت پویانمایی و...

دوستان جوان ما که در این شماره به مجله کمک کردند



فاطمه مقدم

ریحانه غلامی





مدرسه آگاهی

بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست

حرف‌های خودمانی با حامد عسگری

حامد عسگری

بودن صرف، خیلی حس بدی است و دوست ندارم از این کلمه استفاده کنم. پیشاپیش معذرت می‌خواهم. «زندگی انگلی»، زندگی مرداب‌وار که من بچسم به هستی و فقط دریافت داشته باشم و فقط مصرف داشته باشم «خیلی حال بدکن» است.

جایی حول و حوش ۱۷-۱۸ سالگی سنی است که تو تقریباً باید چشم‌انداز و علایقت را پیدا کنی. هنر یا صنعت، علم، ریاضی، تجربی، فیزیک، تعمیرکار خوب، آرایشگر خوب و...

دیگر گذشته از آن روزگاری که همه پسر بچه‌ها دوست دارند خلبان بشوند یا پزشک. شاید امروز شما دوست داشته باشید یک بلاگر معروف باشید. شاید بخواهید اینفلوئنسر موفق باشید. شاید بخواهید یک جهانگرد موفق باشید. یک لبوفروش، یک سبزی فروش، یک نقاش ساختمان، یک آرایشگر، یک تعمیرکار تفنگ بادی، یک تعمیرکار دوربین.

همه این‌ها یک تخصص‌هایی است که ما حتی به آن‌ها فکر هم نمی‌کنیم. بعضی وقت‌ها. جهان ما، کشور ما،

یکی از دلایلی که روان‌شناسان امروز به این نتیجه رسیده‌اند و سال‌های سال، قرن‌های قرن در آموزه‌های دینی، ما می‌خوانیم که تا ۷ سالگی بچه امیر خانواده است، پادشاه خانواده هست و هر کاری دوست دارد می‌تواند بکند، شاید یکی از دلایلش استعدادیابی باشد. برخی از روان‌شناسان امروز می‌گویند که بچه تا ۷ سالگی همه کار می‌تواند بکند. جلوییش را نگیرید. نه به او نگوید. با خشونت با بچه برخورد نکنید. کم‌کم استعدادش را، علاقه‌اش را، منشش را، رفتارش را آرام آرام پیدا می‌کند و به آن دسترسی پیدا می‌کند. وقتی که الان در جایی در حدود چهل و دو سالگی به زمانی که هم سن و سال شما بودم فکر می‌کنم، و مرور می‌کنم، ما به دنیا آمدم که کاری داشته باشیم. ما به دنیا آمدم تا یک مسئولیتی داشته باشیم. ما به دنیا آمدم که چیزی بر جهان بیفزاییم. چرا که خودمان بخشی از جهانیم و در قبال اکسیژنی که مصرف می‌کنیم، در قبال قدمی که بر روی خاک می‌گذاریم در مقابل میوه و غذا وامکاناتی که خداوند برای ما مقدر کرده ما مسئولیت‌هایی داریم و قرار است چیزی بر جهان بیفزاییم. مصرف کننده



و آثار و صنایع دستی‌اش را صادر می‌کند و برای خیلی‌ها اشتغال‌آفرینی کرده و چند کارگاه زده. چندین نمایندگی دارد و طبیعی است که حالش خوب است و این از همه مهم‌تر است. حتی اگر قرار باشد در غسالخانه کارکنیم و اموات را غسل دهیم و یا روزگار طوری بچرخد که کارگر ساختمان و یا نظافتچی و یا قبرکن باشیم مهم کیفیت است. پزشک بی مصرف و مهندس کارنا بلد حال دیگران را بد می‌کند.

مهم این است که حال خودمان خوب باشد. و حال مخاطب و مراجع‌مان خوب باشد.

نیازهایمان را پیدا کنیم. استعدادهایمان را پیدا کنیم. جوانب و آینده‌نگریش را تخمین بزنیم و دوراندیشی داشته باشیم و تلاش و تلاش و تلاش. قطعاً می‌رسیم.

شهر ما و سرزمین ما و جامعه ما نیاز دارد به همه این تخصص‌ها و شغل‌ها. آدمی را می‌شناسم که پدربزرگش دندانپزشک بود، مادر بزرگش چشم‌پزشک، پدرش پزشک و فوق تخصص قلب بود و مادرش فوق تخصص ریه، کنکور تجربی هم داد و رتبه بسیار خوبی هم آورد. پزشکی هم قبول شد. یک ترم رفت و یک‌هفته گفت: «من دوست دارم در اصفهان يك اوستای مسگری بشم.» «دقیقا» «اوستای مسگری». یعنی بروم ورق مس بخرم، شکلش بدهم، بعد بگذارمش روی یک تخته و تق‌تق با چکش بزنم و نقش یک آهو، یه بته جقه، یک شیر، یک پلنگ یک درخت دریاورم. آن خانواده دچار بحران‌های حیرت‌آوری شد. اما آن بچه روی تصمیم خودش استوار بود. گفت: «من یک ترم مرخصی می‌گیرم و می‌روم و اگر موفق نبودم و شما دیدید حال من بهتر نشد برمی‌گردم به دانشگاه» و همین اتفاق افتاد و او الان یکی از بهترین مس‌فروش‌های شهر اصفهان است. مس‌هایش

پی‌نوشت

۱. الکافی: ج ۶؛ ص ۴۶

روایتی از امام صادق (ع) داریم که حضرت فرمودند: «دَعِ ابْنَكَ يَلْعَبْ سَبْعَ سِنِينَ» بچه‌های خود را رها کنید تا هفت سالگی بازی کنند.



بانویسنده اینجا،
همین حالا

برای رسیدن به قله، نقشه راه لازم است. ما به آن احکام می‌گوییم. تو هر اسمی دوست داشتی روی آن بگذار #احکام



خودِ خودِ خودت باش

محمد رضا میرزایی

مثلاً دوست شما شاید استعداد پزشک شدن داشته باشد، ولی شما حتی نتوانید در رشته تجربی تحصیل کنید. اما آیا همه موفقیت‌ها به پزشکی ختم می‌شوند؟ خیر شما هم می‌توانید در رشته خودتان مشاور یا فن‌ورز (تکنسین) موفق شوید. یا حتی نقاش و خطاط خوبی شوید. دوست شما ممکن است بدنی آماده برای ورزش داشته باشد و شما ذهنی آماده برای برنامه‌نویسی. علاوه بر این می‌توانید از استادان و مشاوران این رشته هم کمک بگیرید. حتی مؤسسه‌های معتبری هستند که با آزمون‌های استاندارد می‌توانند در کشف استعداد به شما کمک کنند.

پس از کشف استعداد و مشاوره ممکن است مشخص شود شما در چند رشته توانایی تحصیل دارید. بهتر است آن‌ها را اولویت‌بندی کنید و سپس با توجه به علاقه خود و امکانات موجود، به سراغ یکی از آن‌ها بروید. شاید اولویت اول شما رشته «آ» باشد، ولی به خاطر شرایط خاص باید در رشته «ب» درس بخوانید که اولویت دوم شماست. اشکالی ندارد. آن را قدر بدانید و با تمام توان کوشش کنید که در آن رشته متخصص شوید. در همه این مرحله‌ها از یاد خداوند و دعا غافل نشوید. در کنار تلاش و کوشش، یکی از بال‌های توفیق هر انسانی قطعاً توجه خداوند متعال است.

کشف استعداد، به خصوص امروزه، شاید کار سختی نباشد. ما تا الان باید متوجه استعدادهای واقعی خود شده باشیم. برای کشف استعداد قدم اول این است که با زندگی در دنیای واقعی خودمان، بدون توجه به هیاهوهای بیرونی، به درون و وجود خودمان توجه کنیم. شاید با دیدن افراد مشهوری مثل بازیکنان فوتبال و بازیگرها، ما هم وسوسه شویم در این مسیرها قدم برداریم؛ چنانچه بسیاری از افراد رفتند و اتفاقاً موفقیتی کسب نکردند. چرا؟ چون به جای کشف استعداد به دنبال علاقه کاذب رفتند؛ علاقه‌ای که با هیاهوی رسانه‌ای ایجاد شده بود.

همه نمی‌توانند و قرار نیست هنرپیشه یا بازیکن فوتبال شوند و شهرت هم فقط در همین چیزها نیست. بسیاری از نویسندگان، شاعران، پزشکان، مداحان، سخنوران و متخصصان در رشته خود مشهورند. هرکسی خودش می‌داند با توجه به توانمندی‌های ذهنی، جسمی و حتی امکانات محیطی و خانوادگی، در چه زمینه‌ای می‌تواند فعالیت کند. ممکن است دوست صمیمی شما در همه این زمینه‌ها با شما متفاوت باشد، شما نباید حتماً بخواهید مثل او بشوید. شما می‌توانید خودتان باشید و بسیار موفق‌تر.

معصومه زارع

کتاب زندگی

در لابه لای قصه هایش قد کشیدم
راه زمین تا آسمان ها را دویدم
در بوستان شعر باغ کودکی ها
می خواندم و شاخه به شاخه می پریدم
در سایه انبوه پرسش های ذهنم
نور جوابی در پس هر برگ دیدم
مادر مرا با خط زیبا هر چه آموخت
من در کتاب زندگی ام می کشیدم
من دانش آموز کلاس درس بابا
صد نکته با عشق از زبانش می شنیدم
دستم میان پینه های دست گرمش
با شوق می رفتم کتابی می خریدم
هر جرعه ای می ریخت در کامم معلم
من طعم شیرین خدا را می چشیدم
من از کنار واژه ها، از بین خط ها
در ابتدای راه دانایی رسیدم

اگر کفشی از ما گم شود، مدام
دنیا بش می گردیم، ولی گاهی خودمان
را گم می کنیم و ناراحت هم نمی شویم.
#تلاگری برای رشد



ارتباط خیلی مؤثر

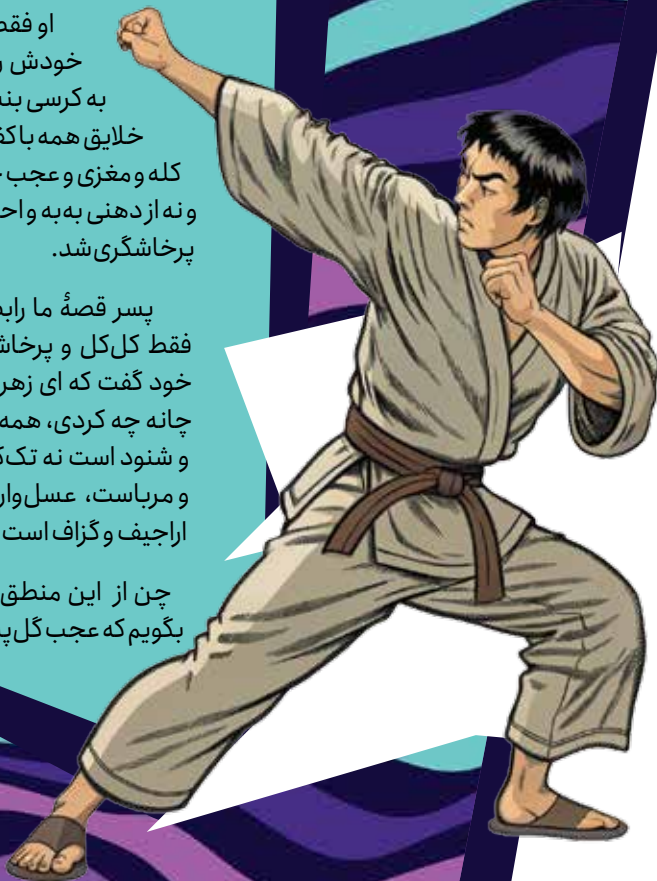
مصطفی مشایخی

چن چوآ ساکن سیاره زیبای زمین بود و آهل «شیان سیتۀ چین» بود، همان جا که هوایی خوش و آهوی ختن داشت، چهل جور بز و طوطی نوک عینکی و چلچله در باغ و چمن داشت، ولی حیف که چن با همه در مدرسه و کوچه و هرجا سر سرشاخ شدن داشت. چنان شیرژیان، بین دو ابرو گره و روی جبین، چین و شکن داشت. عذابت ندهم میل به لفاظی و فرسودن فکها و دهن داشت. مخش کم کم و نم نم مخ کم کارتری شد که همین ضایعه تبدیل به بد دردسری شد.

او فقط در پی این بود که هر طور شده حرف خودش را به طرفهای مقابل بقبولاند و با زور به کرسی بنشاند که به جز جمله او جمله نجویند و خلاق همه با کف زدن و به به و احسنت بگویند: «عجب کله و مغزی و عجب جمله نغزی.» چه بگویم نه کسی کف زد و نه از دهنی به به و احسنت درآمد. چن از آن وقت به بعد آدم پرخاشگری شد.

پسر قصۀ ما رابطه اش با همه این بود، چرا؟ چون که فقط کل کل و پرخاش بلد بود. پس از فکر در این باره به خود گفت که ای زهر هلاهل! دل غافل! تو ببین با دهن و چانه چه کردی، همه را دل زده کردی. پل هر رابطه ای گفت و شنود است نه تک گویی و گفتن که فقط صحبت من قند و مرباست، عسل واره و حلواست، به جز آن همه یک مشت اراجیف و گزاف است که بی مورد و لاف است.

چن از این منطق و ادراک خودش شاد و از آن پس چه بگویم که عجب گل پسری شد.



منبع استعداد!

شروین سلیمانی

شب‌ها که بی خوابی و توی رختخوابی
هی می شوی مشغول استعدادیابی

در جست‌وجوی قابلیت‌های فردی
در خویش می بینی نبوغ بی حسابی

نقاش خوبی می شوی مانند ونگوگ
بربومِ ذهنت می کشی یک اسپِ آبی

بعدش شوی یک تاجرِ تیزِ جهانی
صادر کنی حتی به چین بیل و گلابی

ناگاه می بینی که هستی یک دهنده
چون بادِ سوزِ خطِ پایان می شتابی

کارآفرینی می کنی توی خیالت
از یزد تا قم می زنی صد تا کبابی

یکهویی بیبی در فضاپیما نشستی
با پارچ در مریخ هی دنبالِ آبی

یک لحظه دیگر رئیسِ باغ و حشی
مسئولِ فیل و کرکس و ببر و عقابی!

هم شاعری هم تاجری هم کارگردان
دنیا ندیده مثلی تو عالی جنابی!

سرشاری از صد جور استعداد اما
فعلاً که خوابِ آلوده توی رختخوابی



بخند بر همه عالم،
که جای خنده تورا ست





ده مهارت ضروری
برای نسل دیجیتال

اگر در خصوص این موضوع
سؤالی دارید و می‌خواهید آقای حق پناه
به شما پاسخ بدهند، حتماً به مدیر کانال
رشد جوان در پیام‌رسان شاد پیام دهید.
#پرسش‌های دقیق

آزادم بذار

حسین حق پناه

شما نسلی هستید که فاصله جدی با نسل‌های گذشته دارید و حتی نام‌ها و برچسب‌هایی در دنیا برایتان در نظر می‌گیرند. اگر به این برچسب‌ها و تعاریف‌ها رجوع کنیم، حتماً با هم به یک حرف مشترک می‌رسیم.

در تعریف نسل شما، یک برچسب جهانی مطرح شده است؛ به شما می‌گویند نسل «زد». به نسل‌های قبل از آن «ایکس» و «وای» گفته می‌شود که نسبتی با تاریخ معاصر ایالات متحده آمریکا دارد. ایکس یک نسل ناشناخته است که پس از جنگ جهانی دوم در آمریکا به طور خاص شکل گرفت و با جامعه اروپا که به طور مستقیم درگیر جنگ جهانی دوم است، تا حدی انطباق دارد. این طبقه‌بندی مخصوص ایران نیست.

در ایران نسل‌ها با دهه‌های ۶۰، ۷۰ و ۸۰ یا نسل‌های اول، دوم و سوم انقلاب اسلامی یا نسل اصلاحات و سازندگی، با توجه به اتفاقات، طبقه‌بندی شده‌اند. یعنی متناسب با عقاید سیاسی و اجتماعی ایران، یا حداقل با تقلیل‌گرایی به دهه این کار را کرده‌ایم.

من نسل زد را برای نام‌گذاری از دهه هشتادی‌ها دقیق‌تر می‌دانم. چرا؟ چون نسل شما در ایران، توکیو، کالیفرنیا، اروپا، شرق و غرب عالم تقریباً همین مشخصات را دارند. شاید برای اولین بار ویژگی‌هایی را در شما به عنوان یک جوان ایرانی می‌بینیم که خیلی از آن‌ها را در جوانان غربی یا دیگر جوانان شرقی هم پیدا می‌کنیم.

۱۰
رشد
جوان
آبان ۱۴۰۳

کسی شبیه تو

می‌توانم این‌طور برایتان بگویم که ابزارها امکان روبه‌رو شدن با موضوع نسل‌ها را به صورت فرامرزی به وجود آورده‌اند. به طور خاص، به واسطه اینترنت، وب تعاملی، شبکه‌های اجتماعی و ابزار دیجیتال، شما با جامعه بیرونی هم‌گرا شده‌اید. این ابزار از روز اول که به دنیا آمده‌اید در دست‌رستان بوده است. نسل شما فرق دارد با نسل قبلی که مهاجر دیجیتال بودند. نسل قبلی یعنی دنیای واقعی را زیست کرده و بعد به تدریج، کارکرد به کارکرد، ویژگی به ویژگی، محصول به محصول و خدمات (سرویس) به خدمات به سمت اینترنت و ابزار دیجیتال آمده است. نسل قبلی آرام‌آرام با این ابزار آشنا شده است و با شما بسیار فرق دارد. شما بومی دیجیتال محسوب می‌شوید. از وقتی چشم باز کرده‌اید این ابزار را دیده‌اید و همه امکانات را یکجا دریافت کرده‌اید.

پس بعضی از ویژگی‌های شما فرامرزی هستند. اما آنچه باعث ایجاد تفاوت بین جوان ایرانی و غیرایرانی می‌شود، عبارت است از:

۱. زمینه‌های اجتماعی، تاریخی و جغرافیایی که در ایران وجود دارد؛ برای مثال زبان که اهمیت آن در حال کم شدن است.

۲. بستر ظهور و بروز هویت.

به نظر من، برای شما بهترین تعبیری که می‌شود به کار برد، نسل دیجیتال است. ویژگی مشترک نسل شما وقایع مهم سیاسی، اجتماعی، تاریخی و اتصال این نسل از ابتدا به دنیای دیجیتال و ابزار فناورانه است.

من همینم که هستم

برای شناخت نسل شما به دو پرسش می‌رسیم:

• جوان از نظر ما کیست؟

• ما برای نسل شما کیستیم؟

این موضوع یک موضوع جامعه‌شناختی است و صرف تقسیم‌بندی نسل کارکرد ندارد. آنچه باعث شکل‌گیری یک نسل می‌شود، وقایع شاخص سیاسی، اجتماعی و تاریخی است که برای این نسل حافظه تاریخی و زمینه هویتی مشترک می‌سازد؛ حتی اگر واکنش‌ها متفاوت باشند. آیا هر تغییری از نسلی به نسل بعد، شکاف یا گسست نسلی است؟ گسست یا شکاف نسلی بد نیست. اگر نبود بشر پیشرفت نمی‌کرد و تمدن‌ها و فرهنگ‌ها رشد نمی‌کردند. اصلاً نسل جدید باید با نسل‌های قبلی متفاوت باشد و چارچوب نسل قبل را بشکند.

وقتی می‌شود از شکاف یا گسست به عنوان امری منفی حرف زد که نسل جدید آنچه را در لایه‌های عمیق فرهنگی نسل قبلی و در لایه ارزش‌ها، باورها، آرمان‌ها و اعتقادات وجود داشته است، زیر پا بگذارد و مسیر رشد و توسعه نسل خود را در تقابل با نسل قبلی تعریف کند. این‌گونه می‌شود از شکاف و گسست به عنوان امری منفی حرف زد.

نکته دیگر اینکه وقتی از نسل حرف می‌زنیم یک تعریف سطحی وجود دارد. فکر می‌کنیم نسل قبلی همه یک باور و اعتقاد داشتند. شاید در جامعه سنتی روستایی می‌شد این دید را پذیرفت، ولی در جامعه نوین که تکثر بخشی از هویت جامعه است، نمی‌توان با این دید برخورد کرد. کما اینکه در نسل جنگ، شهیدان بسیاری داشتیم، اما جوان‌هایی هم بودند که با فرهنگ دفاع مقدس و جهاد بیگانه بودند. وقتی بخواهیم از شکاف نسلی حرف بزنیم، همیشه گسست یا شکاف درون نسلی وجود دارد نه میان نسلی.

در حال حاضر آن شکاف درون نسلی خیلی بیشتر خودش را بروز داده است؛ در گذشته امکان بروز نداشت. چرا که در گذشته امکان روایت و هویت‌یابی جمعی و شبکه‌سازی وجود نداشت. الان با شما به عنوان یک جوان طرف هستیم که هر لحظه به صورت سیال می‌توانید یک گروه اجتماعی تشکیل دهید. هویت، زبان و سبک زندگی بسازید و شش ماه دیگر اثری هم از آن گروه نباشد و آن افراد هویت جدیدی متفاوت با باور قبلی خود ساخته باشند. نسل قبلی اجازه چنین رفتاری را نداشتند. در نهایت می‌توانستند عکس یک خواننده را روی دیوار اتاقشان بچسبانند. ولی در جامعه امروز شما با افتخار می‌توانید بگویید من هوادار آن بازیگر یا بازیکن فوتبال هستم.

هوش مصنوعی؛ فراتر از تصورات علمی تخیلی

در نگاه اول ممکن است به نظر برسد که هوش مصنوعی تنها در فیلم‌های علمی تخیلی یا آزمایشگاه‌های پیشرفته وجود دارد، اما واقعیت این است که این فناوری هم‌اکنون در زندگی روزمره ما نقش مهمی ایفا می‌کند. از ابزارهای ساده تا فناوری‌های پیچیده، هوش مصنوعی به ما کمک می‌کند که کارهای خود را سریع‌تر، دقیق‌تر و به شیوه‌ای هوشمندانه‌تر انجام دهیم.



حاضر باش ناظر باش

دستیارهای صوتی هوشمند: سیری^۱ و دستیار گوگل^۲

آیا تا به حال استفاده از دستیارهای صوتی را که در سامانه‌عامل تلفن همراه ارائه می‌شوند تجربه کرده‌اید؟ «دستیارهای صوتی»^۳ کمک می‌کنند، بدون نیاز به حروف‌نگاری (تایپ) و لمس صفحه نمایش، اطلاعاتی را دریافت یا کارکردی را انجام دهیم.

برای مثال می‌توانیم با صدازدن دستیار صوتی، اطلاعاتی مانند وضعیت آب و هوا، قیمت شاخص‌های مورد نظر و داده‌های ترافیکی را در صفحه نمایش مشاهده کنیم و یا از طریق صدای پاسخ‌دهنده دستیار صوتی بشنویم. همچنین می‌توانیم برای تنظیم زنگ ساعت، یادآوری و حتی انجام تماس با مخاطب مورد نظر، از این دستیار استفاده کنیم.

وقتی از دستیار گوگل^۴ می‌خواهید موضوعی را به شما یادآوری کند، در حال استفاده از هوش مصنوعی هستید. این سامانه‌ها (سیستم‌ها) با «پردازش زبان طبیعی»^۵ به شما پاسخ می‌دهند، جمله‌های شما را می‌فهمند و بر اساس داده‌ها و یادگیری ماشین خدمات متنوعی ارائه می‌دهند.

محمد رضوانی

کجاها در زندگی از هوش مصنوعی استفاده می‌کنیم

روزمرگی

با هوش مصنوعی

در مجله رشد هنرجو، از زاویه دیگری به هوش مصنوعی پرداخته شده است. می‌توانی آن را اینجا بخوانی.
#خانواده رشد



موتورهای جست و جو: مغزهای هوشمند اینترنت

وقتی واژه یا عبارتی را در گوگل جست و جوی می کنید، در واقع در حال استفاده از یکی از پیچیده ترین کاربردهای هوش مصنوعی هستید. موتورهای جست و جو از الگوریتم های هوش مصنوعی استفاده می کنند تا نتایج مرتبط با جست و جوی شما را پیدا کنند و به شما نمایش دهند. این الگوریتم ها نه تنها به شما کمک می کنند که سریع تر به پاسخ برسید، بلکه نتایج را با توجه به تاریخچه جست و جو، علاقه ها و موقعیت مکانی شما شخصی سازی می کنند.

ماشین های خودران: آینده حمل و نقل با هوش مصنوعی

یکی از جالب ترین و پیشرفته ترین کاربردهای هوش مصنوعی، خودروهای خودران است. این خودروها با استفاده از حسگرها، دوربین ها و الگوریتم های هوش مصنوعی قادر به تشخیص محیط اطراف خود هستند و می توانند بدون نیاز به راننده، در جاده ها حرکت کنند. شرکت هایی مانند تسلا و گوگل در حال توسعه این فناوری هستند و به زودی ممکن است شاهد خودروهای کاملاً خودران در خیابان ها باشیم.

هوش مصنوعی در پس شبکه های اجتماعی

اگر تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که چرا برخی از شبکه های اجتماعی همیشه محتوای جالبی به شما پیشنهاد می دهند و نویسه هایی (پست هایی) را که به آن ها علاقه دارید به نمایش می گذارد، پاسخ در هوش مصنوعی نهفته است. این سکوها (پلتفرم ها) از الگوریتم های پیچیده هوش مصنوعی برای تحلیل رفتار کاربران استفاده می کنند و بر اساس الگوهای مشاهده شده، نویسه ها و تبلیغات مرتبط را به شما نشان می دهند.

خریدهای برخط: وقتی هوش مصنوعی تصمیم می گیرد چه چیزی بخرد

اگر تا به حال خرید برخط داشته اید و دیده اید که فروشگاه های برخط به شما محصولات مرتبط با جست و جوهای قبلی پیشنهاد می دهند، بدانید که این هم یکی از کاربردهای هوش مصنوعی است. سکوها (پلتفرم های) خرید برخط از الگوریتم های هوش مصنوعی برای تحلیل رفتار خرید کاربران استفاده می کنند و بر اساس الگوهای خرید شما، پیشنهادهایی شخصی سازی شده می دهند.

پزشکی: تشخیص بیماری ها با هوش مصنوعی

هوش مصنوعی حتی در حوزه پزشکی نیز وارد شده است. سامانه های تشخیص پزشکی، با استفاده از داده های پزشکی و تصویرهایی مثل «ام آر آی» و «سی تی» می توانند بیماری ها را به سرعت تشخیص دهند. این فناوری ها به پزشکان کمک می کنند با دقت بیشتری تصمیم بگیرند و در مواردی حتی می توانند بیماری ها را زودتر از انسان تشخیص دهند.

تشخیص تصویرها و ویدئوها: وقتی هوش مصنوعی عکس ها را می فهمد

هوش مصنوعی حتی می تواند تصویرها و ویدئوها را تحلیل کند. برنامه هایی مثل «گوگل فتوز»^۶ از هوش مصنوعی برای شناسایی و دسته بندی تصویرها استفاده می کنند. مثلاً می توانید بدون نیاز به برچسب گذاری دستی، عکس های خود را بر اساس چهره ها، مکان ها یا اشیای خاص جست و جو کنید. این سامانه ها از طریق «یادگیری عمیق»^۷ آموزش می بینند تا بتوانند محتوای تصویری را تشخیص دهند.

هوش مصنوعی و آینده زندگی روزمره ما

هوش مصنوعی در حال حاضر تأثیرات بزرگی بر زندگی روزمره ما دارد، اما این فقط آغاز راه است. با پیشرفت های بیشتر در این حوزه، به زودی شاهد فناوری های جدیدتری خواهیم بود که زندگی ما را حتی هوشمندتر و آسان تر خواهند کرد. از خانه های هوشمند گرفته تا روبات های خانگی که می توانند کارهای روزمره را انجام دهند، هوش مصنوعی آینده ای جذاب و پویا تر را برای ما رقم خواهد زد.

ترجمه های خودکار: مهاجرت از ترجمه سنتی به ترجمه گوگل^۸

ترجمه زبان ها یکی از چالش های بزرگ بشر بوده است، اما هوش مصنوعی به سرعت در حال تغییر این وضعیت است. ابزارهایی مانند مترجم گوگل، از شبکه های عصبی و یادگیری ماشینی استفاده می کنند تا بتوانند جمله ها را به دقت از یک زبان به زبان دیگر ترجمه کنند. اگرچه این سامانه ها هنوز به اندازه مترجم حرفه ای دقیق نیستند، اما روز به روز در حال بهبود هستند.

پی نوشت ها

1. Siri
2. Google Assistant
3. Voice Assistants
4. Google Assistant
5. Natural language processing
6. Google Photos
7. Deep Learning
8. Google Translate

اصل اول: ورزش

چند نکته مهم در مورد ورزش و تحرک بدنی

۱. مدت و شدت انجام حرکت‌های ورزشی باید در حدی باشد که در حین ورزش و در انتهای آن احساس نشاط و سبکی داشته باشید. نباید زیاد عرق کنید. اگر بعد از ورزش احساس خستگی و ضعف پیدا می‌کنید، شدت و مدت ورزش را کم کنید. مثلاً هر دو ساعت، دودقیقه ورزش کنید. در صورتی که شدت ضعف زیاد است به پزشک مراجعه کنید.

۲. زمان مناسب ورزش حدود دو ساعت پس از خوردن غذاست. ورزش بلافاصله پس از صرف غذا، موجب بیماری می‌شود. همچنین در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز نباید به ورزش و فعالیت بدنی پرداخت. در هر فصل بهتر است در معتدل‌ترین زمان از نظر دمای هوا، ورزش کنید. در بهار، نزدیک ظهر ورزشی معتدل، در تابستان، اول روز ورزشی کوتاه و سبک، و در پاییز و زمستان آخر روز ورزشی قوی‌تر از سایر فصل‌ها مناسب است.

۳. در صورت عطش و نیاز به مصرف مایعات حین ورزش، آب خیلی یخ نباشد، بلکه خنک باشد. با توجه به مزاج، به آب می‌توان عسل یا سکنجبین افزود.

۴. ورزش و فعالیت بدنی باید به صورت یک عادت و برنامه همیشگی باشد. مثلاً در ایام مدرسه به خاطر تکلیف‌های درسی، ورزش حذف نشود.

۵. برای افرادی که مزاج سرد و تر دارند، فعالیت بدنی بیشتر از صاحبان مزاج‌های دیگر مفید است. نشستن و بی‌حرکی طولانی، در این افراد ضرر زیادی دارد و انرژی بدن را کم می‌کند. افراد دارای مزاج گرم و خشک که اغلب لاغر، زردچهره و گرمایی هستند، نباید ورزش‌های سخت و خسته‌کننده انجام دهند. در این افراد ورزش در حالت گرسنگی ضرر بیشتری دارد. علاوه بر اینکه مزاج در تعیین مدت و شدت ورزش و نیز نوع ورزش تعیین‌کننده است. مثلاً کشتی برای مزاج گرم و تر مناسب است (در شماره‌های بعد با مزاج بیشتر آشنا می‌شوید).

دیدگاه طب ایرانی

حفظ سلامتی و سبک زندگی صحیح

دکتر زهرا صالحی



طب ایرانی که بین مردم با نام «طب سنتی» شناخته می‌شود، رشته‌ای است که پزشکان بعد از اتمام دوره پزشکی عمومی، به صورت تخصص در یا فوق تخصص در دانشگاه تحصیل می‌کنند. هدف اصلی این رشته اصلاح سبک زندگی برای حفظ سلامتی است. برای اینکه سالم باشید باید به شش اصل مهم توجه کنید. این شش اصل ورزش، خواب، تغذیه، دفع مواد زائد از بدن، آب و هوا، و وضعیت روحی - روانی هستند.

این مقاله شرح کوتاهی است در مورد اصول ورزش و خواب مناسب. چهار اصل دیگر سلامتی را در شماره‌های آینده برای شما توضیح می‌دهیم. یک نکته مهم این است که در طب ایرانی برای سالم ماندن و حتی تشخیص و درمان بیماری‌ها به مزاج توجه می‌شود که در آینده با آن بیشتر آشنا می‌شوید.

اصل دوم: خواب

خواب نیروهای طبیعی مثل سوخت و ساز (متابولیسم) مواد غذایی و قدرت مغزی را تقویت می‌کند و به طور کلی قوا و سلامتی را به بدن بازمی‌گرداند.

چند نکته برای داشتن خواب خوب و صحیح

۱. بهترین زمان خواب حدود ساعت ۹ تا ۱۰ شب (حدود دو ساعت پس از غروب آفتاب) است. زود خوابیدن باعث ترشح بیشتر هورمون رشد در شما می‌شود. همچنین خواب

به موقع اشتها را در روز بعد بیشتر می‌کند و رشد جسمی و روحی بهتری خواهید داشت.

۲. خواب نیمروز برای شما توصیه نمی‌شود؛ مخصوصاً برای افرادی که مزاج سرد دارند. این افراد معمولاً اضافه وزن دارند، سرمایی هستند و با خوراکی‌هایی مثل ماست، خیار و دوغ خواب‌آلود می‌شوند یا ضعف می‌کنند.

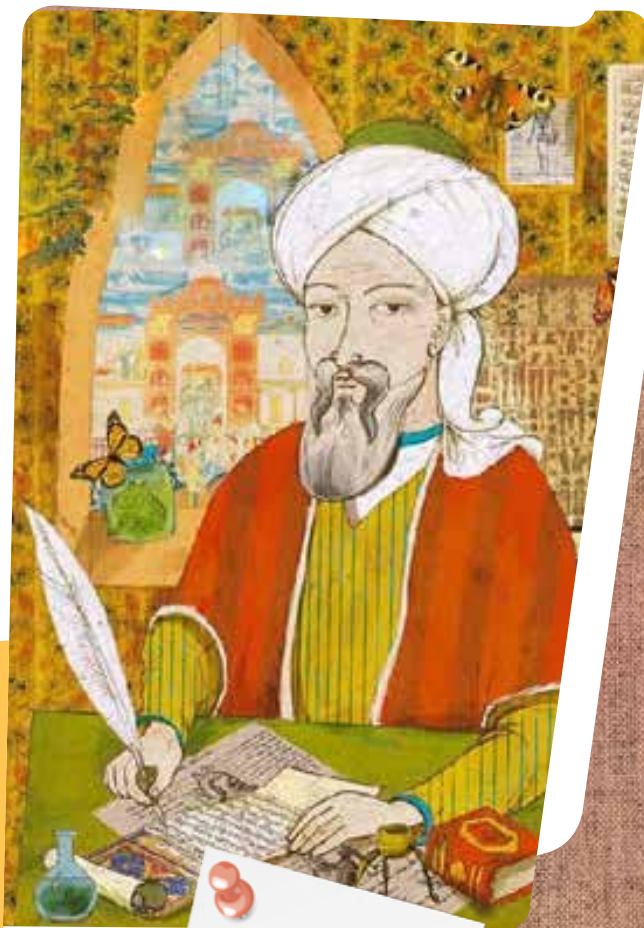
۳. از حدود یک ساعت قبل از خوابیدن، فعالیت‌های جسمی و ذهنی شدید (تماشای تلویزیون، بازی با رایانک (تبلت)، ورزش یا فعالیت بدنی، یا بازی با تحرک زیاد و پرهیجان و...) را ترک کنید تا بتوانید با آرامش بخوابید.

۴. حداقل دو تا سه ساعت قبل از خواب شام بخورید. نوشیدن و خوردن خوراکی درست قبل از خواب مناسب نیست. علاوه بر این خوابیدن با معده خالی و حین گرسنگی نیز مناسب نیست.

۵. لازم است محیط خواب شما بدون سروصدا، نور زیاد و بوی بد باشد. دمای هوای اتاق خواب نباید خیلی گرم یا سرد باشد. دمای رو به خنک دمای مناسب‌تری است. لباس خواب مناسب و گشاد بپوشید، نه تنگ و چسبان. دقت کنید که محل خواب در معرض باد مستقیم کولر، پنکه یا پنجره نباشد. حین خواب تا حد امکان روانداز داشته باشید؛ به خصوص قفسه سینه و شکم را بپوشانید. عادت کنید که به پهلوی یا به پشت (نه رو به شکم)، در حالتی که دست‌ها بیرون از روانداز است، بخوابید.

اصل سوم: تغذیه

امروزه ارتباط تغذیه و رژیم غذایی با بیماری‌های مزمن در مطالعات به خوبی نشان داده شده است و تغییر و اصلاح روش تغذیه یک راهبرد مهم جهانی برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌هاست. غذاهای اصلی تمام گروه‌های مزاجی عبارت‌اند از: حبوبات، نان، غلات، مغزها، گوشت‌ها، چربی و شیرینی‌های ملایم (مربا و شیرۀ انگور)، میوه‌ها و سبزی‌ها، شیر و لبنیات (در شماره‌های بعد چند نوع غذای مناسب و پرهیزهای غذایی را توضیح می‌دهیم).



شاید ربط نداشته باشد، اما
يك نظر وجود دارد که میگوید:
ابن سینا...
محل بحث



حال خوب زندگی

دقیق وسط هدف

مدیریت زمان

نرگس رئیسی (مهاجر)

● برنامه ریزی بعد از انتخاب هدف نقش جدی تری پیدا می کند. اما حتی اگر هنوز هدف وافق مشخصی در زندگی نباشد، صرفاً می توان همان کارها و برنامه های رایج روزانه را، با یک فکر پیش از اجرا و یک چینش معقول و منطقی، همراه با نظمی تعریف شده، به بهترین نحو به انجام رساند و حتی دایره و کیفیت آن را گسترش داد. دلیل تأکید بر «بایرنامه شدن» این است که از این طریق می توان در زمان کمتری کار بیشتری انجام داد و چون همه چیز در نظم معقول به انجام می رسد، به اضطراب ها و نگرانی های رایج هم مبتلانیست.

با این نگاه انسان ها در دو دسته قرار می گیرند: یک دسته کسانی که فعلاً هدف مشخصی در زندگی ندارند، ولی یک سلسله کارها، تکلیف ها و فعالیت هایی دارند که نیمه کاره رها کرده اند یا زمان برای انجام همه آن ها کم می آورند. دسته دوم کسانی که افق و هدف روشنی را برای خود انتخاب کرده اند، اما راه و روش طراحی یک برنامه مناسب را برای طی مسیر تا رسیدن به آن هدف مشخص بلد نیستند.

در هر دو حالت و برای هر دو گروه، یادگیری روش های درست برنامه ریزی کردن تأثیر واضحی بر سرعت و کیفیت حرکت به سمت مقصد و هدف های تعیین شده خواهد داشت.

هر زمان که شروع به فکر کردن کنید که چه کاری را، کجا، در چه زمانی و چگونه به انجام برسانید، یعنی در حال برنامه ریزی هستید.

برای مثال، وقتی فکر می کنید که چگونه تا هفته دیگر ۷۰ صفحه از یک کتاب را بخوانید و به این نتیجه برسید که باید این حجم را به بخش های کوچک تری در طول هر روز تقسیم کنید و اگر روزی ۱۰ صفحه مطالعه کنید، در پایان هفت روز ۷۰ صفحه مطالعه کرده اید، این یعنی در حال انجام یک برنامه ریزی روشن هستید. نقطه شروع و پایان مشخص است، حجم کار و بازه زمانی هم تعریف شده است و شما فقط باید با توجه به شرایط موجود، مشخص کنید به چه شکل می توانید این برنامه را به اجرا درآورید.

اصل های مهم برنامه ریزی مؤثر

۱. انتخاب مقصد و هدف: هدف می تواند موفقیت تحصیلی در مدرسه و کسب رتبه برتر باشد. اما می تواند بسیار کوچک و مقطعی هم باشد؛ مثل موفقیت در آزمون کلاسی نیمسال. افراد دارای برنامه، آموزش دیده اند که اول آخر را ببینند؛ آن نقطه مطلوبی که می خواهند به آن برسند. ۲. تعیین زمان رسیدن به هدف: تعیین زمان مشخص که نقطه رسیدن به هدف است، در برنامه ریزی معقول و مؤثر نقشی جدی ایفا می کند. مثلاً وقتی تعیین می کنید که هفته بعد همین موقع آزمون برگزار شود، دقت برنامه ریزی شما باید تا حدی باشد که تا هفته بعد مطالعه و مرور به پایان

رسیده باشد.

۳. تبدیل هدف بزرگ نهایی به هدف های کوچک تر: مثلاً هدف موفقیت در آزمون هفته دیگر است. به این منظور شما باید چهار درس را از کتابی بخوانید. هدف کوچک ترین می شود که روزی یک درس بخوانید.

۴. بررسی و ارزیابی به انجام رساندن کارها طبق برنامه: این کار کمک می کند که با فکر و تأمل اگر اشتباهی در نحوه اجرای برنامه وجود دارد شناسایی شود. یا سبک های دیگر هم امتحان شوند تا تجربه های آن ها را با هم مقایسه کنیم. به همین خاطر کل فرایند برنامه ریزی باید در یک دفتر تعریف شده برای اجرای برنامه، مکتوب و ثبت شود.

انواع برنامه ریزی بر مبنای زمان

۱. برنامه ریزی سالانه

برنامه ریزی می تواند روزانه، هفتگی یا سالانه باشد. اگر صرفاً بخواهید به کارهای روزمره برسید، برنامه ریزی روزانه و هفتگی برای شما بسیار مناسب است. اما اگر هدفی در ذهن دارید و می خواهید پس از یک سال تحصیلی به آن دست پیدا کنید، اول باید آخر را ببینید. یعنی اول باید برای خود مکتوب کنید که سال دیگر همین موقع در موضوع هایی که دغدغه آن ها را دارم، در چه نقطه ای خواهم ایستاد. برای رسیدن به آنچه روی کاغذ ترسیم شده است، در واقعیت باید تلاش مبتنی بر برنامه داشته باشید.

مثلاً برای رسیدن به یک هدف یک ساله، سال را به ۱۲ ماه تقسیم می کنید. حالا هدف یک ساله تقسیم می شود به ۱۲ هدف یک ماهه. امروز شما در ماه اول هستید و ۱۲ ماه پیش رو دارید. این یعنی باید برنامه ریزی کنید که هر ماه چه بخشی از کار را پیش ببرید که پس از ۱۲ ماه به هدف بزرگ و اصلی خود رسیده باشید. پس به این شکل ابتدا برای یک سال برنامه ریزی می کنید. بعد به برنامه ریزی ماهانه، و بعد هفتگی و بعد روزانه دست می زنید.

۲. برنامه ریزی هفتگی و روزانه

زمانی که تعداد فعالیت های روزانه ما زیاد می شود، مدیریت و دسته بندی زمان انجام آن ها اهمیت پیدا می کند. عموم افراد بدون فکر شروع به انجام کارها و تکلیف های خود می کنند، اما باید بدانید که اگر بدون برنامه ریزی به سراغ انجام کارها بروید، ممکن است نتیجه خوبی از میزان زمانی که برای انجام کارها می گذارید نگیرید. صرفاً دقیقه زمان برای برنامه ریزی کارها قبل از شروع، می تواند تا دو ساعت در زمان شما صرفه جویی کند. چرا؟ چون با فکر و برنامه ریزی مناسب و رعایت اولویت ها بر اساس اهمیت و فوریت انجام آن ها، از زمان بهتر استفاده می کنید. در واقع هوشمندانه انجام کارها را در زمانی که دارید، تقسیم می کنید.

در این نوع برنامه ریزی نیز می توان به دو شکل اقدام کرد: کسی که فعلاً هدف مشخصی را دنبال نمی کند و فقط می خواهد مثلاً به درس های روزانه و تکلیف های هفتگی خود برسد، کافی است فهرست کارهایی را که هر روز باید انجام دهد روی کاغذ بنویسد. و بعد پس از کمی تأمل، بر اساس اولویت، ترتیب کارها را مشخص سازد و شروع

به اقدام کند. مثلاً با خود می گوید: «امروز باید سه درس متفاوت را مطالعه کنم و یک درس تکلیفی دارم که باید انجام دهم. در کنار این ها شستن ظرف های شام با من است و مرتب کردن اتاقم نیز کاری ضروری است. باید لباسم را برای فردا اتو بزنم، یک مطالعه فراتر از کتاب مدرسه هم دارم که باید به آن هم رسیدگی کنم.»

خب اولین اقدام نوشتن است که داشتن یک دفتر برنامه ریزی بسیار مناسب است. چون بابرنامه شدن به مکتوب کردن هدف ها و برنامه ها نیاز دارد. دفترهای برنامه ریزی در طرح ها و سبک های متفاوتی وجود دارند. یا یکی از آن ها را باید تهیه کنید یا خودتان دفتری را به عنوان دفتر برنامه ریزی در نظر بگیرید و در آن یک ستون زمان یک روزه مشخص کنید. البته می توانید پیش از در نظر گرفتن این ستون، یک جدول هفتگی طراحی کنید و در آن کارهای کل هفته را ثبت کنید. نمونه چنین جدولی در ادامه می آید. بعد از آن کارهای ثبت شده در جدول هفتگی را به شکل روزانه در ستون زمان ها وارد می کنید و به شکل معقول مشخص می کنید که چند کاری را که برای امروز در نظر گرفته اید، در چه بازه های زمانی قرار است به انجام برسانید.

کار اول	کار دوم	کار سوم	کار چهارم
خواندن درس عربی	انجام تکلیف ریاضی	باشگاه	شستن ظرف ها
خواندن درس جغرافی	انجام تکالیف تاریخ	کلاس هنری	گردگیری خانه
خواندن درس دینی	انجام تکلیف فیزیک	باشگاه	مرتب سازی اتاقم
خواندن درس انگلیسی	حفظ لغت های انگلیسی	کلاس هنری	تمیز کردن اتاقم
حل تمرین های ریاضی	حفظ شعر ادبیات	باشگاه	اتوی لباس هایم
انجام تحقیق درس هویت	مرتب سازی کمد	آماده سازی ارائه در کلاس	پنجشنبه
نظافت شخصی و حمام	مهمانی	آماده کردن وسایل فردا	جمعه



راز نیمه شب!

- نمی‌دانم، فقط می‌خواهم خیالم راحت شود، یک وقت دزدی‌ای، چیزی نباشد!

- چه حرف‌هایی می‌زنی مرد! کدام دزد بی‌کله‌ای نصف شب یواشکی می‌آید آن همه کلاس را جارو و نظافت می‌کند؟
یدالله که از درد کمر چهره‌اش در هم رفته بود، با بی‌حوصلگی روی تشک دراز کشید و گفت: «همین که گفتم. امشب تا صبح نوبتی نگهبانی می‌دهیم تا ببینم سرو کله‌اش پیدا می‌شود یا نه. این معما باید حل بشود!»

قمرخانم، متکای خودش را جلوی در اتاق گذاشت و گفت: «تو بگیر بخواب، من حواسم هست. خبری شد، بیدارت می‌کنم.»

طولی نکشید که صدای خُر و پُف مشهدی یدالله در اتاق پیچید. اما قمرخانم که چشمش به حیاط بود، هر از گاهی برمی‌گشت و نگاهی به ساعت دیواری روی طاقچه می‌انداخت. نزدیکی‌های اذان صبح، همین‌طور که به هلال رنگ‌پریده ماه خیره شده بود، به نظرش رسید کسی از بالای دیوار حیاط سرک می‌کشد! پتو را کنار زد و با پنجه پا ضربه ملایمی به بازوی مشهدی یدالله زد: «آهای مرد! پا شو، به نظرم کسی روی دیوار است! دارد می‌رود طرف شیرهای آبخوری.»

یدالله مدتی بی‌حرکت مانده بود و حرفی نمی‌زد. بعد، چشم‌هایش را با پشت دست مالید و خودش را آهسته کشید جلوی در اتاق: «شاید گربه‌ای چیزی باشد!»

زن آهسته جواب داد: «کدام گربه‌ای روی دوتا پاره می‌رود! ببین! دستش را گرفت به لبه دیوار. الان پرید توی حیاط. پاورچین پاورچین دارد می‌رود طرف راهرو...»

سامور کنار دیوار قُل قُل می‌کرد و بخار آن روی شیشه‌های سرد پنجره می‌نشست. **قمرخانم** فنجان چای را به مشهدی **یدالله** داد و همین‌طور که بانوک انگشت دایره‌ای روی بخار پنجره می‌کشید، گفت: «هر کی هست، دستش درد نکند، خیر ببیند ان شاء الله.»

مشهدی یدالله که یک دستش به کمرش بود، با تکیه بر آرنج، به زحمت از جایش بلند شد و بعد از آنکه جرعه‌ای از چای داغ را هورت کشید، جواب داد: «یعنی اصلاً برای تو مهم نیست این بابا کیست؟ دنبال چیست؟ اصلاً آدمیزاد است؟ از ما بهتران است؟!...»

قمرخانم از دایره روی شیشه نگاهی به برگ‌های پاییزی کف حیاط مدرسه انداخت و گفت: «کاش همان روزی که آقای مدیر در مراسم صبحگاه از کثیفی کلاس‌ها عصبانی شد، بهش می‌گفتی کمرت درد می‌کند، نمی‌توانی خم و راست بشوی.»

- خیال می‌کنی به همین راحتی است؟! می‌ترسم اگر از کمر دردم باخبر شود، به رئیس اداره بگوید خدمتکار دیگری بفرستند و کارم را از دست بدهم. آن وقت در این گرانی و بدبختی، همین یک اتاق فسقلی را هم از دست بدهیم!

قمرخانم فنجان خالی را از دست یدالله گرفت و گفت: «اگر زانوهای من سالم بود، می‌توانستم به جایت کار کنم. اما چه کنم، دوتایی باهم پیرو چلاق شده‌ایم!»

بعد با لبخند دستی به شانه استخوانی یدالله زد و گفت: «حالا به فرض که ته و توی قضیه را هم درآوردی، بعدش چی؟»

معمای عباس

لحظه‌هایی با سرلشکر خلبان
شهید عباس بابایی

حبیب یوسف زاده



قربانی عشق پرشی است از زندگی
شهید عباس بابایی که اسفند سال
گذشته در مجله رشد نوجوان به چاپ
رسید. می‌توانی آن را اینجا ببینی.
#خانواده رشد



مشهدی یدالله که هنوز چیزی ندیده بود، گفت: «خیلی خوب، آن عصا را بده ببینم چه خبر است توی این خراب شده!»

- خطرناک نباشد یدالله؟! -

مشهدی یدالله همان طور که عصا به دست دنبال کفشش می‌گشت، گفت: «نترس، آن دسته جارو رو بردار، دنبالم بیا.»

- چراغ را روشن کنم؟ -

- نه، فقط آرام بیا. هیچی نگو.

مشهدی یدالله لنگ‌لنگان راه افتاد، در آهنی راهرو را آهسته باز کرد و گوش خواباند به صدای خش‌خشی که از کلاس ته راهرو می‌آمد. بعد، دستش را کورمال کورمال کشید روی دیوار تا کلید لامپ‌ها را پیدا کند.

چراغ‌های مهتابی سقف راهرو بعد از چند بار چشمک‌زدن، چلیک‌چلیک روشن شدند. حالا صدای خش‌خش ته راهرو قطع شده بود.

قمرخانم همان طور که بازوی شوهرش را گرفته بود، تندتند زیر لب صلوات می‌فرستاد و با هم به طرف کلاس ته راهرو می‌رفتند. وقتی با احتیاط از لای در کلاس سرک کشیدند،

پسری با بلوز آبی کاموایی و چکمه‌های مشکی، جارو و خاک‌اندازی را که دستش بود، تکیه داد به تخته‌سیاه و مثل پرنده‌ای که به دام افتاده باشد، ژل زد به آن‌ها.

قمرخانم دسته جارو را انداخت زمین و گفت: «می‌بینی یدالله، این که عباس است!»

مشهدی یدالله جلو رفت و همین‌طور که انگشت به طرف پسرک گرفته بود، گفت: «می‌شناسمش! عباس خودمان است. پسر آقای بابایی.»

بعد بدون اینکه منتظر توضیح عباس باشد، گفت: «پسر جان این چه کاری است که می‌کنی؟ این جوری از درس و مشقت عقب می‌مانی...»

عباس کلاه کشی قهوه‌ای‌اش را تا روی گوش‌هایش پایین کشید و همین‌طور که دوباره جارو را از کنار تخته‌سیاه برمی‌داشت، آهسته گفت: «خب آن روز که آقای مدیر شما را دعوا کرد، خیلی ناراحت شدم ... فقط ...»

قمرخانم اشک‌هایش را با گوشه روسری پاک کرد و پرسید: «قربانت بروم، فقط چی؟»

عباس که حالا زیر یکی از نیمکت‌ها را جارو می‌زد، آهسته گفت: «فقط قول بدهید بین خودمان باشد! دوست ندارم کسی بفهمد.»

پرواز اندازه آدم را بر ملا می‌کند
هرچه بالاتر می‌روی، بالا و بالاتر می‌روی و
دنیا از دید تو بزرگ‌تر می‌شود و تو از دید
دنیا کوچک‌تر....

#تلنگری برای رشد





پاتوق جوان

دیدن ندیدنی‌ها ندیدن دیدنی‌ها

فاطمه مقدم

• واقعاً توی زندگی چیزی ارزش جنگیدن داره؟
• اووووووه. این همه آرزو واقعاً می‌شه به همه‌شون رسید؟
• اصلاً واقعاً ما کی هستیم؟ جدی جدی دنیا کجاست؟
آخرش که چی؟ تهش چی می‌شه؟!

• حق داری یه عالمه سؤال بی‌جواب داشته باشی. بی‌جواب بی‌جوابم نه، شاید جوابایی شنیدی که قانعت نکردن. شاید اصلاً بیشتر باعث شدن خودت رو گم کنی... می‌دونم که دیگه الان حال و حوصله نداری برای اینکه بشینی و توی کتاب دنبال جواب بچرخ‌ی! نگرد نیست، گشتم بود. یه لقمه حاضر و آماده برات آوردم که بتونی راحت باهاش ارتباط بگیری و خیلی زود مثل من به جواب برسی. چون برات از «برنا منتظر» گلچین کردیم و از همین جامی‌تونی پیداشون کنی:

صفحه-نوجوان/<https://borna.montazer.ir/>

تازه فقط اینا نیست...

وقتی کلی کار با فضای مجازی داریم و کلی پیام می‌خونیم و می‌فرستیم باید حواسمون به احکام فضای مجازی هم باشه، طنزه اما مطلب رو می‌رسونه!
#احکام



قهرمان چه شکلیه؟ یه مرد تنومند با شل و نقاب؟ یا یکی که بتونه پرواز کنه؟ به نظرت این جور آدم‌ها تا حالا تو دنیای واقعی به چند نفر تونستن کمک کنن؟ ... معلومه هیچ‌کس. چون واقعی نیستن و پشت شیشه نمایشگر گیرند. قهرمان‌های واقعی شبیه مردم‌اند و بین مردم زندگی می‌کنند. یکی مثل علی لندی که اتفاقاً نه جثه تنومندی داشت نه شل و ماسک، یه قهرمان واقعی بود! به نظر من تو هم یه قهرمانی. می‌گی نه، بیا بهت ثابت کنم. توی بازی قهرمان محله شرکت کن تا بهت ثابت کنم که تو هم قهرمانی.

قهرمان محله یک بازی خفن و جذاب برای همه نوجوانانه. خوبیش اینه که شرکت توی بازیشم کاملاً رایگانه، ولی هدایاش اون قدر ارزنده و خفنه که نگم براتون.

همین اول بگم که چون این یک بازی خیلی جدیه، قبل از شروع باید یه راهنما برای خودت انتخاب کنی تا تو کل مسابقه همیشه کنارت باشه و بهت کمک کنه. اینم بگم که این راهنماها خودشون از قهرمان‌های بزرگ ایرانن. پس اصلاً نگران نباش. قهرمان شدن هم مسیر طولانی و جذابی داره. بازی این طوره که شما باید مأموریتی رو که بهتون محول می‌شه درست انجام بدین و گزارش عملکردتون رو توی رخ‌نمای (پروفایل) کاربری‌تون ثبت کنید تا داورهای ما به عملکرد شما امتیاز بدن.

با جمع‌آوری امتیازها بهتون نشون‌های افتخار داده می‌شه. در نهایت براساس تعداد نشون‌های افتخارتون قهرمان می‌شین و بهتون جایزه می‌دن، که یکی از این جایزه‌ها سفر به مشهدده. پس این فرصت را از دست ندین که هم قهرمان بشین و هم جایزه ببرین.



توی مسابقه بزرگ قهرمان محله، قراره کلی قهرمان واقعی بین نوجونا پیدا کنیم و بسازیم!

- بسازیم؟

- آره بسازیم!؟

- چه جوری؟ ...

- بیا بهت بگم. اولین گامی که قراره برداریم اینه که از پشت نمایشگر بیایم بیرون و کف محیط اطرافمون نقش‌آفرینی کنیم ...

می‌دونی یعنی چی؟ یعنی شبیه مردم بشیم. قهرمان واقعی بین مردم زندگی می‌کنه! کافیه توی بازی ما شرکت کنی تا بهت ثابت بشه تو هم قهرمانی! اولاً اینکه کاملاً رایگان می‌تونی شرکت کنی و بترونمی ... دوم اینکه بعداً بهت توضیح می‌دم چه جوری اصلاً شرکت کنی و اصلاً این بازی چی هست. گیج شدی؟! اینکه بازی چیه رو فعلاً دقیق بهت نمی‌گم، اما اینکه جایزه‌های خیلی خوب داره رو الان بهت می‌گم! کلی جایزه‌های خوب مثل سفر زیارتی به مشهد مقدس، گوشی و ... در آینده هم بیشتر خواهی دید رفیق! برو تو این وبگاه قهرمان:

<http://Ghahraman.net>





راز روزگار

الهام‌بخشنده دوست

معرفی کتاب

زایو

ویروس منحوس کرونا را به یاد دارید؟ کل جهان درگیر ذره‌ای کوچک و بی‌ارزش شد که اگر واکسن‌های برکت نبود، تعداد تلفاتمان سر به فلک می‌کشید. حالا می‌خواهم کتابی را به شما معرفی کنم که داستانی ماجراجویی تخیلی را در سال ۱۴۲۰ روایت می‌کند. ویروسی ناشناخته و خطرناک به نام زایو جهان را می‌بلعید و جان انسان‌های بسیاری را گرفته بود. در این میان میکروب‌شناسی معروف به نام دکتر پارسا به اطلاعات محرمانه‌ای دست پیدا می‌کند که با استفاده از آن‌ها می‌تواند داروی ضد ویروس زایو را بسازد و جهان را نجات دهد. برای انجام این کار او به تجهیزات آزمایشگاهی تحقیقاتی نیاز داشت که در «جمهوری اسلامی فلسطین» مستقر بود.

دکتر پارسا و همراهانش برای انجام تحقیقات دقیق‌تری همراه با پژوهشگری آمریکایی به نام بیل اسمیت راهی آن آزمایشگاه می‌شوند. در این راه پر پیچ‌وخم، حوادث بسیار

عجیب و دردسرسازی در انتظار آن‌هاست. آیا دکتر پارسا و همراهانش می‌توانند به فرمول کاربردی ساخت دارو دست پیدا کنند؟ آیا جمهوری اسلامی فلسطین نجات‌دهنده جهان خواهد بود؟

کتاب «زایو» نوشته مصطفی رضایی کلورزی را که نشر «کتابستان معرفت» منتشر کرده است، تهیه و مطالعه کن تا قدرت دکتر پارسا و جهان اسلام را درک کنی.

حالا که کتاب را خواندی، برایمان فیلم معرفی آن را آماده کن و به نشانی سامانه شاد (@roshd_javan) و یا نشانی رایانامه barresiasar@roshdmag.ir بفرست. منتظرت هستیم. دوستان شمانیزازوبگاه samanketab.roshd.ir و از میان کتاب‌هایی که نشان رشد یا تأییدی آموزش و پرورش را دارند، کتابی انتخاب می‌کنند، و از آن فیلم معرفی می‌گیرند و برای ما ارسال می‌کنند. ما هم آن را در کانال @roshd_javan پیام رسان شاد قرار می‌دهیم تا همه فرزندان ایران زمین ببینند.



درباره زایو بیشتر بدانید





معرفی مستند
رویای بزرگ

رویای بزرگ

مستند «رویای بزرگ» به کارگردانی احسان مشکور و تهیه‌کنندگی محمدحسین محمدی واله، مسیر صعود والیبال ایران به قله‌های افتخار را روایت می‌کند.

این مستند، از دهه ۹۰، زمانی که تیم ملی والیبال ایران بر سر زبان‌ها افتاد، آغاز می‌شود و به این موضوع می‌پردازد که چگونه این تیم توانست به موفقیت‌های چشمگیری در سطح جهانی دست یابد.

تهیه‌کننده این مستند، محمدحسین محمدی واله، در مصاحبه‌ای، گفت:

این فیلم نشان می‌دهد که والیبال ایران، مسیر سختی را برای رسیدن به موفقیت طی کرده است. ما برای ساخت این فیلم، به سه شهر ایران سفر کردیم و با بازیکنان و مربیان تیم ملی والیبال مصاحبه کردیم. وی افزود:

این فیلم، اهمیت استعدادیابی و برنامه‌ریزی در ورزش را نشان می‌دهد. مرحوم یزدانی خرم، مدیر سابق فدراسیون والیبال ایران، با اجرای یک برنامه مدون و منظم، توانست استعدادهای زیادی را در این رشته ورزشی کشف کند. کارگردان این مستند، احسان مشکور، نیز گفت:

«این فیلم، توانمندی‌های ورزش ایران را نشان می‌دهد. ما مدیران لایق ورزشی داریم که می‌توانند ورزش ایران را به یک قطب در جهان تبدیل کنند.»

این فیلم، با بیانی ساده، زحمات جامعه والیبال ایران را نشان می‌دهد تا روایت پیشرفتی در حوزه ورزش به تصویر کشیده شود.

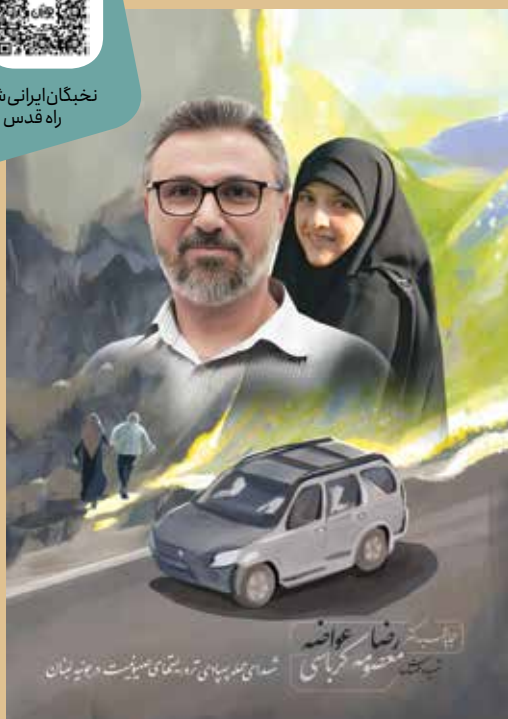


دیدار تیم والیبال و
نخیکان علمی با رهبر
معظم انقلاب





نخبان ایرانی شهید
راه قدس



LAURA ANASTASIO



طراح: حمیدرضا کشاورزی



راز سیزده آبان: سه
واقعه در یک روز

سمت درس

کدام طرفی؟



شهید آمریکایی راه
مشروطه



روایت دختر آمریکایی
در مورد شهید سنوار



طراح: مهدی شاهوردی

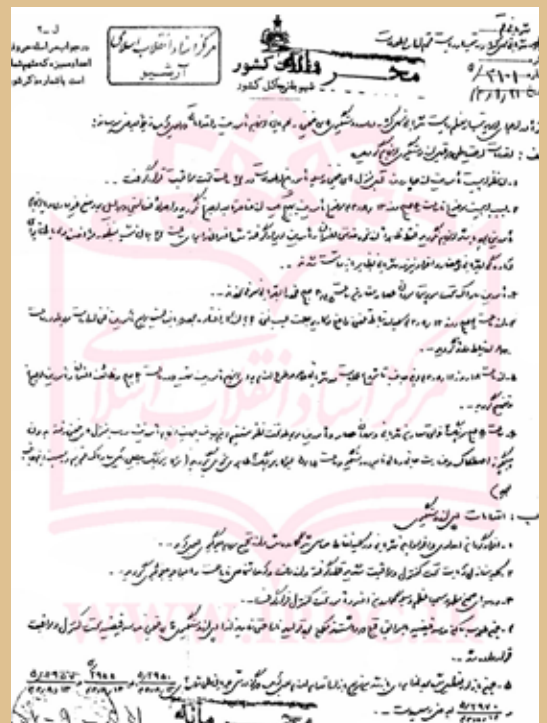


طراح: رضا سالاری

تاریخ



موشن گرافیک
کاپیتالاسیون چه شد





معصومه جواهری

(قسمت دوم)

خانه شماره ۳۳ خیابان جرج پاتن

در شماره قبل حسام بعد از سال‌ها دوباره پا به ساختمان می‌گذارد، سختی‌های ۱۱ سال قبل، پیش چشمانش جان می‌گیرد و حالا...
داستان شماره مهرماه را می‌توانی از طریق این رمزینه بخوانی



مقابل واحد ۱۱ ایستادم. هنوز دیر نشده بود. می‌توانستم با سرعت از پله‌ها برگردم و در آهنی این ساختمان کوفتی را به هم بزنم و تا میدان جرج پاتن یک نفس بدم و با اولین تاکسی خودم را به ایستگاه قطار برسانم و تا خود نیویورک با آن وکیل خرفت ایرلندیم چک و چانه بزنم تا دست آخر با چند هزار دلار پایین تر قانع شود که خودش این خراب شده را از من بخرد و برای یک عمر ایل و تبار ما آقا جانی‌ها را از شر این خانه ارواح راحت کند.

چراغ‌های راهرو خاموش شدند. در جا خشکم زد. یک قطره باران از روی بقیه بارانی‌ام شر خرد و روی گردنم غلتید. تمام بدنم مور مور شد. دستانم را در هم مشت کرده بودم. برای بار صدم حرف‌های دکتر **اونیکس** را در ذهنم مرور کردم: «تو باید به ترس‌ها و اون گذشته تاریک غلبه کنی... اگه خودت رو در اون موقعیت قرار ندی این کابوس‌های شبانه مثل موریانه تمام روح تو رو می‌خورن و از درون پودر می‌شی...»

نفس عمیقی کشیدم و کلید را داخل قفل چرخاندم.
- حسام!؟

صدای بم و لهجه زشت خودش بود. از ترس تمام بدنم به لرزه افتاد. توی دلم باز به خودم و اون درمانگر (تراپیست) نفهم ناسزا گفتم. جلوه اومد چراغ راهروها مجدداً روشن شد. پس معلوم بود از بدو ورودم داخل راهرو کنشک می‌داده است.

- سلام آقای **شارو**. چه خوب من رو بعد از این همه سال شناختید.

پوزخند زشتی زد. دندان‌های زرد رنگش و آن ریش‌های بلند بافته شده، کریه‌ترین قاب زندگیم بود. حاضرم قسم بخورم که از ۱۱ سال پیش هیچ تغییری نکرده بود. همان جلیقه پشمی کهنه قهوه‌ای با پیراهن سفید کپره بسته.

از بالا که نگاه کردم به لحظه خیال کردم **ایرج** از گورستان بلند شده... به طرز عجیبی من رو یاد روزهای خوش دوستی با ایرج انداختی.

صدای ساییده شدن دندان‌هایم را به وضوح می‌شنیدم.

تمام بدنم گر گرفته بود. قلبم برای ایرج تیر می کشید. چراغ راهرو دوباره خاموش شد. چشم های به خون نشسته اش در تاریکی برق می زد. شال گردنم شر خورد و روی زمین افتاد. دو لا شدم که شال را بگیرم، مجدد راهرو روشن شد. سر چرخاندم شارو نبود. مثل جن غیبش زد....

یک هفته از حضورم در هریسبورگ می گذرد. باران از بدو ورودم تا به امروز یک ساعت هم قطع نشده. شهر خیلی زود رخت پاییز به تن کرده. خونه بعد از سه روز شست و شوی مداوم قدری سر و سامان گرفته است. هر چند به لطف مستأجر بی سلیقه مان خیلی از اسباب و اثاثیه از بین رفته اند، اما هنوز هم رد پای سلیقه و هنر مادرم به وضوح دیده می شود.

مادرم نقاش بود و تابلوهای فوق العاده ای از خود به یادگار گذاشت. در روزهای کوتاه زمستان برایمان شیرینی نخودچی و نان گسسه می پخت و در شب های بلندش برایمان ژله می بافت و تا اذان صبح نقش گل مرغی روی بوم ساز می کرد. ایرج همان حوالی «تاریخ بیهقی» می خواند و من مدام در احوالات سلطان **محمود غزنوی** و پسرش سلطان **مسعود** سرگردان بودم...

چرا برای توصیف مادرم مدام از فعل گذشته استفاده می کنم؟! شاید چون ایرج او را از همان شب اول نبودنش مرده فرض کرد. اما **شهرزاد** همیشه چشم انتظار **مهلقا** باقی ماند. حتی همین امروز صبح که تلفنی صحبت کردیم باز سراغ لباس ها و جعبه وسایل شخصی او را گرفت.

هر طور شده به اتاق زیر شیروانی سر می زدم باید یک سری از وسایل خانه را جابه جا کنم. وکیل می گفت اگر دستی به سرو گوش خانه بکشم شاید زودتر فروش برود.

از بدو ورودم آگهی جدید گذاشتم، اما تا الان یک تماس یا رایانه (ایمیل) هم نداشتم. اگر وصیت ایرج نبود قطعاً همین امروز از خیر فروش اینجا می گذشتم و دو دستی این ماتم کده را به همان شندرغاز که شارو پیشنهاد داده بود می بخشیدم و با اولین پرواز به «ترنتینو» نزد نامزد ایتالیایی ام می رفتم. قطعاً تماشای پاییز نارنجی و شگفت آور «دولومیت» در کنار او و به پایان رساندن رمان آخرم، از هر درمانی (تراپی) برایم مفیدتر خواهد بود.

غروب زود هنگام اینجا و شب های بلند و سردش شاید برای یک نویسنده بهترین فرصت نوشتن باشد. لپ تاپم را باز کردم. می خواستم فصل سوم کار را شروع کنم. یک

آلبوم جدید از **شهرام ناظری** خریده بودم. آن را روی دستگاه پخش گذاشتم. خانه پر از عطر دل انگیز چای سرگل لاهیجان شد. نور کم فروغ نورتاب (آبازور) و تصویر نیمه جان من پشت پنجره اتاق کارم و بارانی که حالا نم می بارید. اما از آنجا که عمر آرامش من کوتاه است، صدای زنگ تلفن و دعوت به یک مهمانی اجباری خانه را دگرگون کرد.

-الو؟!

-شارو هستم، پسر.

-بله. شبتان بخیر.

-**یامین** گفت با من کار داشتی؟

-یامین؟!

آه حتماً نام آن خدمتکار جوانی بود که امروز دیده بودم. دختری لاغر اندام و ضعیف با موهای کوتاه مصری و صورتی یخی. صدایم را در گلو صاف کردم و ادامه دادم.

-بله آقا... می خواستم برم اتاق زیر شیروانی. وسایل مادرم اونجاست و شهرزاد خواسته برایش بفرستم.

با شنیدن نام مادرم لحن صدای شارو تغییر کرد.

-مگه از اون زن مجنون چیزی هم باقی مانده؟!

خون توی صورتم جهید. رگ های شقیقه هایم ورم کرده بود. گوش هایم از شدت حرارت می سوخت.

-الو... حسام؟

اشک از گوشه چشمم سر خورد.

-بله آقا؟

-بیا بالا یامین قهوه درست کرده. بعد با هم می ریم انبار هر چه خواستی بردار.

چند دقیقه بعد مقابل واحد شماره ۱۷ ایستادم. دلم می خواست تا در را باز کرد صورت کریهش را زیر مشت و لگدهایم له کنم. زنگ را چندبار محکم فشار دادم. یامین در را باز کرد و بدون کوچک ترین حرفی با علامت سر مرا به داخل خانه دعوت کرد.

خانه به کلی تغییر کرده بود. آن ویرانه نمور موش زده حالا کمی نونوار شده بود. پرده های تور سفید با کناره های قهوه ای روشن. کف پوش های واکس زده. مبلمان های رنگ و رو رفته خانم **امیسا** هم گویا با خودش از آن خانه سفر کرده بودند و به جای آن چهار میل تک نفره با پشته های بلند و منبت چوب گردو قرار گرفته بود. اما فرش همان فرش نقش گنبدی عتیقه بود که شارو می گفت در یک حراجی از اصفهان خریده. اما پدرم می گفت به جای طلبش از یک ایرانی به زور از خانه اش بلند کرده.

ادامه دارد....

غارها

محمد رضا میرزایی

اگر روزی خواستی بروی **سفر**
و مثلاً به غارها سر بزنی، یادت باشد
نمازت شکسته می شود



#احکام

الف) غارهای طبیعی؛

ب) غارهای مصنوعی (دست کن: بادست کنده شده).

غارهای طبیعی نیز انواع متفاوتی دارند:

۱. غارهای به وجودآمده بر اثر نفوذ آبهای اسیدی در لایه های آهکی (که ۹۸ درصد غارهای موجود این طوری تشکیل شده اند).

۲. غارهای به وجودآمده بر اثر فرسایش امواج؛

۳. غارهای به وجودآمده بر اثر زلزله و چین خوردگی های لایه زمین؛

۴. غارهای آتش فشانی؛

۵. غارهای بادی؛

غارهای یخی یا غارهای مصنوعی توسط انسان به صورت حفره هایی در دل صخره ها به وجود آمده اند.

یکی از جاذبه های گردشگری که شاید کمتر به چشم بیاید، «غار» است. مثلاً کسی از خانه اش برای رفتن به غار حرکت نمی کند، بلکه به سمت مقصدهای دیگری که می رود، ممکن است از غار هم دیدن کند. برای رفتن به همدان، ممکن است به غار «علیصدر» هم سری بزنند. شاید به همین دلیل از جاذبه گردشگری غارها غفلت شده است.

بعد از این مقدمه برویم سراغ اصل مطلب. اصلاً غار چیست و چگونه تشکیل می شود؟ چند نوع غار داریم؟

چی بوده، چی شده

به طور کلی غار یک فضای خالی زیرزمینی است با حداقل یک دهانه به خارج از پوسته زمین که هیچ گونه ابعاد خاص و مشخصی ندارد و گاهی در داخل زمین قرار دارد و یا گاهی در دل صخره ها. غارها از نظر نحوه پدید آمدن به دو دسته تقسیم می شوند:

چه خبر از دل غار

۱۲. غار یخی چماکوه رنگ چهارمحال و بختیاری: منظره‌ای شبیه به قطب جنوب.

مهم‌ترین غارهای جهان

• غار «ویتوموگلوورم»؛

• غار «بلوگروتو» نیوزیلند؛

• غار «کریستالی» ایتالیا؛

• غار «کروبرا» مکزیک؛

• غار «فینگال» گرجستان؛

• غار «ایزیزنولت یخی» اسکاتلند؛

• رودخانه زیرزمینی «پورتو پرنسس» آتریش؛

• بوستان (پارک) ملی غار «ماموت» فیلیپین؛

• غار «اسکوژان» آمریکا؛

• بوستان ملی غارهای «کارلزد» اسلونی؛

به نظر شما غارها هدف‌های خوبی برای گردشگری هستند؟ چطور می‌شود یک مکان را به دیگران معرفی کنیم؟ ما منتظر هم‌فکری شما هستیم.
(می‌توانید به حساب کاربری مدیر کانال پیام ارسال کنید.)
#پرسش‌های دقیق

نکته‌ای برای تفکر

چرا غارها مقصد و هدف گردشگری نیستند؟

به نظر شما چه کنیم تا تور غارگردی در ایران فعال شود، به طوری که نه تنها گردشگران ایرانی بلکه گردشگران خارجی را هم برای بازدید از این غارها به ایران بکشاند؟

شما هم تجربه‌ها، خاطره‌ها و عکس‌های خود را از رفتن به غارها برای ما بفرستید.

فلاوستون: هنگامی که آب به دیواره‌های شیب‌دار سطح صخره‌ها راه می‌یابد، ممکن است تشکیلات آهکی جالبی شکل بگیرند که به نام فلاوستون مشهورند. فلاوستون غالباً به شکل پرده شفاف موج و آبشار تشکیل می‌شود.

حوض «ایم استون»

آبگیر کوچکی است که کف غار تشکیل می‌شود. این حوض به علت فقدان اکسید کربن به وجود می‌آید و در این حالت آهک در سطح آب شروع به لایه‌گذاری می‌کند.

مروارید غار: از دانه‌های

شن یا ماسه که در پوشش آهکی قرار گرفته است، تشکیل می‌شود و ممکن است به اندازه یک توپ گلف بشود.

بهترین غارهای ایران برای گردشگری

۱. غار نمکدان قشم: طویل‌ترین غار نمکی جهان؛

۲. غار برونیک فیروزکوه: غاری با دهانه عظیم؛

۳. غار سهولان مهاباد آذربایجان غربی: غاری در خشکی و آب؛

۴. غار علیصدر همدان: طویل‌ترین غار ایران با دو سقف؛

۵. غار خفاش دهلران ایلام: زیستگاه خفاشان؛

۶. غار قوری قلعه کرمانشاه: غار چشم‌نواز ایران؛

۷. غار کتله خور گرماب زنجان: غاری سه طبقه و پیچیده؛

۸. غار پراو کرمانشاه: دشوارترین مسیر ستونی؛

۹. غار گزفتو کردستان: بزرگ‌ترین غار دستکند؛

۱۰. غار چال نخجیر استان مرکزی: غاری کهن سال؛

۱۱. غار رودافشان دماوند: بهترین غار نزدیک به تهران؛



امیرحسین ثابتی

سی‌پا ۳۰

مردم اگر به خیابان نیایند پس چه کار کنند؟ چطور باید اعتراضشان را نشان دهند؟

اما بگذارید این را با اطمینان بگویم که همین اتفاق‌ها بهانه لازم را برای بیشتر شدن تحریم‌ها و فشارهای خارجی به کشور فراهم می‌کنند. وقتی فشارها بیشتر شدند، دوباره خود مردم ضرر می‌کنند؛ حالا چه آن‌هایی که چشم‌شان را بسته‌اند، شعار می‌دهند، دیوارنویسی می‌کنند و سطل زباله آتش می‌زنند، و چه آن‌هایی که حتی مخالف این کارها هستند. ترو خشک با هم می‌سوزند. یک مسئله را هم درباره مشکلات اقتصادی فراموش نکنید. بالاخره مشکلات که یک شبه درست نشده‌اند. بعضی از این مشکلات آرام آرام درست شده‌اند.

با انتخاب‌های غلط با تحقیق نکردن‌ها، با درست رأی ندادن، یا شرکت نکردن در انتخابات. دائم می‌گوییم کسی کاری نمی‌کند! آیا واقعاً همه این‌طور هستند؟ یعنی خود شما هم اگر مسئول باشید، همین‌طور خواهید بود؟ ما مسئولان بسیار موفقی داریم که نه کارهایشان دیده می‌شوند و نه رفتارهایشان.

مشکل این است که فکر می‌کنید اصلاً مردم به خاطر مهسا امینی و نیکا شاکرمی اعتراض می‌کنند. این‌ها بهانه است. مردم از فقر، بی‌پولی و گرسنگی اعتراض دارند. اصلاً اگر به خیابان نیایند پس چه کار کنند؟ چطور باید اعتراضشان را نشان دهند؟

* در پاسخ باید بگویم، با اینکه بخشی از اعتراضات به خاطر مشکلات معیشتی و اقتصادی است کاملاً موافقم. در همه جای دنیا مشکلات اقتصادی باعث افزایش ناراحتی مردم و در نتیجه شورش و ناامنی می‌شود. اما به نظر شما به هم ریختن شهر و آتش زدن بانک و خیابان، اوضاع اقتصادی را بهتر می‌کند؟ در آن چند ماه که کشور درگیر آشوب بوده، اوضاع اقتصادی مردم بهتر شده است؟ یا برعکس، اگر از کسبه و مغازه دارها بپرسید، می‌گویند که فروشان هم کمتر شده است؟ نمی‌خواهم به من جواب بدهید. خودتان فکر کنید و جواب بدهید. کدام مشکل کشور در آن چند هفته با اعتراض‌های خیابانی حل شده است؟



بعضی از حرف‌های شما درست و برای خود من قانع‌کننده است، اما مشکل این است که کسی را نداریم که این حرف‌ها را بزند. یعنی خود من به عنوان دانش‌آموز، خیلی از این حرف‌ها را نشنیده بودم. البته این را هم بگویم که با همه حرف‌های شما موافق نیستم.

* نکته‌ای گفتید که نشان می‌دهد چقدر مسئولان ما در حرف‌زدن با مردم کم‌کار هستند. خیلی از نمایندگان مجلس، استادان دانشگاه و مسئولان دیگر هستند که حتماً برای سؤال‌های شما جواب‌های قانع‌کننده‌ای هم دارند، اما باید دعوت شوند. البته آن‌ها هم باید دعوت را بپذیرند و وقت بگذارند و جواب سؤال‌ها را بدهند.

متأسفانه خیلی از مسئولان فقط شب انتخابات مردم را می‌شناسند و بین آن‌ها حاضر می‌شوند. گرچه بین شما که هیچ وقت حاضر نمی‌شوند، چون به لحاظ سنی حق رأی ندارید. اما برای بقیه مردم هم فقط ایام انتخابات وقت می‌گذارند و این هم خودش یکی از آسیب‌های وضع سیاسی جامعه ماست.

سؤال‌های شما بسیار زیاد است. می‌خواهیم آن‌ها را طبقه‌بندی کنیم و جلسه‌های گفت‌وگو محور با حضور خود شما داشته باشیم. سؤال‌های سیاسی، فرهنگی، اجتماعی خود را برای حساب کاربری مدیر کانال مجله رشد جوان در پیام رسان شاد ارسال کنید تا در دوره‌های «اسی یا ۳۰» به آن‌ها با کمک هم پاسخ دهیم.
محل بحث



این هم یک نوع مطالبه‌گری از مسئولین



طراح: ثنا حاجی کریمی



پرونده ویژه

رفیقتو دریاب

حواسمون به رفیقامون باشه

باخوب شنیدن

باخوب حرف زدن

باخوب دیدن



مودت از زبان پیداست و محبت از چشمها

امیرالمومنین علی علیه السلام:

إِنَّ الْمَوَدَّةَ يُعَبَّرُ عَنْهَا اللِّسَانُ ، وَ عَنِ الْمَحَبَّةِ الْعَيْنَانِ .

[غرر الحکم : ۳۴۷۱]





پرونده ویژه

کتابی می‌خواندم که یک جمله طلایی داشت. کتاب دربارهٔ مباحث زبان‌شناسی بود و این جمله آن برای همیشه توی ذهن من حک شد: «تمدن‌ها از وقتی آغاز شدند که انسان‌ها به جای سنگ به هم کلمه پرتاب کردند.»

یک بار دیگر این جمله را بخوانید. خواندید؟ دقت کردید به «سنگ»؟ دقت کردید به جایگزینش، یعنی «کلمه»؟ این جمله یک لایهٔ دومی دارد که می‌گوید خواستی دعوا هم کنی، به جای سنگ به طرف حریفت کلمه پرتاب کن. حالا این تویی که تصمیم می‌گیری کلمه‌هایت رکیک، زشت و بدبو باشند یا کلماتی روشن و لطیف و رحمانی ... ما فرقدمان با بقیهٔ مخلوقات خدا این است کلمه داریم. کلمه وسیلهٔ فکرکردن است، ما بی‌کلمه ذهنمان هم لال است. به همین خاطر است که می‌توانیم با لب‌های بسته هم مطالعه کنیم.

چطور با دوستانمان ارتباط مؤثر و
دقیقی برقرار کنیم؟
حامد عسگری پاسخ می‌دهد

سربازی روی برجک

حامد عسگری



بیا بید یک بازی راه بینداریم. یک جمله داریم: «عجب برفیه!»

این جمله را سعی کنید با لحن‌های متفاوت بخوانید: با ترس، با هیجان، با تنش (استرس)، و درگوشی. حالا بازی آغاز می‌شود: فکر کنید یک سرباز یک گوشی دکمه‌ای دارد و بالای یک برجک نگهبانی ایستاده است. گوشی‌اش شارژ و اعتبار کم دارد و فقط می‌تواند چند پیامک بدهد. پیامک را که همان جمله بالاست، ارسال می‌کند؛ برای پدرش، مادرش، نامزدش، هم‌خدمتی‌اش، فرماندهش و... جمله یک جمله است، اما هر کدام از آدم‌ها وقتی این پیامک را می‌خواند چه حسی به او دست می‌دهد؟

مادرش می‌گوید: «الهی بمیرم، پسرم یخ زد!»
 نامزدش می‌گوید: «کاش من هم بودم!...»
 پدرش می‌گوید: «خوب مرد می‌شی!»
 هم‌خدمتی‌اش می‌گوید: «خوب شد امشب پاس دادن نوبت من نیفتاد...»
 فرماندهش می‌گوید: «بیشتر مراقب باش، با دقت نگهبانی بده!»

حالا به نظرتان سرباز با کدام لحن این پیامک را داده است؟

نمی‌دانیم ... همه و هیچ کدام ... ما با توجه به نوع ارتباطمان با آدم‌ها، به کلمه‌ها شکل، رنگ و بو می‌دهیم. آدم‌ها علم غیب ندارند. از کره دیگری هم نیامده‌اند. باید از کلمه‌ها بیشترین و دقیق‌ترین استفاده را بکنیم. استفاده از کلمه‌ها به قدری مهم است که حتی خدا برای بداستفاده کردن از کلمه‌ها مجازات تعیین کرده است. غیبت، تهمت، توهین، فحش و ناسزا تعریف ساده‌شان همین استفاده بد از کلمه‌هاست.

ما چاره‌ای جز گفت‌وگو نداریم. باید هم خیلی کلمه داشته باشیم و هم خیلی از آن‌ها استفاده کنیم. این استفاده زیاد از کلمه‌ها به معنای پرحرفی نیست، به معنای زیاد فکر کردن و استفاده ذهنی است. استفاده زیاد هم لازمه‌اش مطالعه زیاد است.

شغل‌های فراوانی هستند که درآمد زیادی هم دارند و تقریباً مسئله‌شان همین حرف زدن است. وکالت، شاعری، نویسندگی، فروشنده‌گی، معلمی، کارگردانی و... همه بر پایه کلمه‌ها بنا شده‌اند. حرف زدن را تمرین کنیم. توی گپ زدن (چت کردن) کلمه‌ها را درست بنویسیم، مخففشان نکنیم، از شکلک‌ها (ایموجی‌ها) کمتر استفاده کنیم و بکوشیم درست و به اندازه مصرفشان کنیم.

ادب کلام و گفت‌وگو مثل امام
 رضا (ع) جان
 #تلنگری برای رشد





زبان تلخ

مولود توکلی

فقط چند دقیقه تا پایان زنگ تفریح وقت مانده بود. صدای تشویق کلاس دهمی‌ها در حیاط پیچید: «ما گل می‌خوایم یا لا!»

ناصر توپ را محکم شوت کرد. تیرک دروازه لرزید. ناصر آهی کشید و کف دو دستش را روی صورتش گذاشت. افسوس خورد که نتوانست گل تساوی را بزند. کلاس یازدهمی‌ها فریاد می‌زدند: «تا سه نشه، بازی نشه!»

چند لحظه بعد، دروازه بان تیم یازدهمی‌ها توپ را جلوی دروازه کاشت و منتظر شد تا داور در سوت شروع دوباره بازی بدمد. داور سوت نزد. دوید به طرف ناصر که با یکی از هم تیمی‌های خودش گلاویز شده بود. صدای فریادهای هر دویشان را خوب می‌شنید:

- مگه من چی بهت گفتم ناصر! فقط پرسیدم مگه چشمت ضعیف شده؟

- آگه عرضه داری خودت بیا به دونه ضربه به تیرک بزن، گل نخواستیم ازت!

قبل از اینکه داور به آن‌ها برسد و جدایشان کند، زنگ به صدا درآمد. کلاس دهمی‌ها غرولندی کردند. صدای سوت و کف کلاس یازدهمی‌ها به افتخار پیروزی‌شان بالا رفت. بعد همه تماشاگران به طرف کلاس‌ها به راه افتادند. داور به ناصر و هم تیمی‌اش نزدیک شد:

- بچه‌ها واقعاً خجالت آورده!

ناصر و هم تیمی‌اش نگاهی به هم کردند و دست از روی شانه‌ها و گردن یکدیگر برداشتند. ناصر نگاهی به داور کرد و با اشاره به هم تیمی‌اش گفت: «آقا معاون، ایشون به من توهین کرد.»

هم تیمی لباسش را تکاند و جواب داد: «آقا ما قصدی نداشتیم. خیلی خوب شوت کرد، فقط آگه چند درجه این طرف ترمی زد، گل می‌شد. خواستیم یه شوخی کوچیک کنیم، ولی...»

آقای معاون سوت را از گردنش بیرون آورد و به هر دویشان اشاره کرد که به طرف کلاس‌هایشان بروند. توپ را برداشت و با خودش به شوخی بی‌موقعی فکر کرد که شیرینی پایان بازی را گرفت.

آیا فحش دادن در اسلام جایز است؟
حتی به شوخی؟

فحش حرام است و فرقی بین شوخی و جدی نیست. ناسزا گفتن حتی وسیله تربیت و هدایت هم محسوب نمی‌شود.
(استفتائات امام خمینی (ره))

مقلدان آیت الله خامنه‌ای نیز باید به این دستور عمل کنند
#احکام



گفتارهای

ماندگار

زهرا مقیسه

ارتباط مؤثر فقط شما

بقیه اداتونو درمی یارن



فیلم سینمایی تنگه ابوقریب

خداشاهده من به خود حاجی اینو گفتم
گفتم ما تازه از چند هفته پدافند برگشتیم
این بچه ها تازه دارن می رن مرخصی
خونواده هاشون....



فیلم سینمایی غریب

من مثل شما ادعای
حزب الهی بودن رو ندارم، اما
محمد آقا، ما سرباز وطنیم...



فیلم سینمایی به وقت شام

+ گفتی؟ تموم شد؟ سبک شدی؟
من دوست دارم علی...

فیلم سینمایی ۳۳ نفر

همه گفتن جنگ جای بچه ها نیست وایسین بزرگ
شین، مگه کسی می دونه آدم کی بزرگ می شه؟...

فیلم سینمایی آسمان غرب

گفت وگو مال انسانه
مال کسی که کاری نکرده نشسته جلوت
می خواد باهات حرف بزنه
نه کسی که وارد خاکت شده
داره خاکت رو می گیره....





درخت دوستی بنشان

ملاحظات درباره رابطه دوستانه

محمد حسن شاهنگی

● چنانچه رابطه دوستی عمیق شود، احتمال تقویت حس «مشارکت اجتماعی» در فرد بالا می‌رود و برعکس. نیاز به سپری کردن زمان با «دیگری»، چه در فضای مجازی و چه غیر آن، یکی از احتیاجات انسان به مثابه «موجودی اجتماعی» است. میل به «حضور اجتماعی» از طریق تمرین در «گروه‌های دوستی» تقویت می‌شود. به عبارت دیگر می‌توان رابطه دوستی را نوعی جولان (مانور) تنفس در «جامعه انسانی» قلمداد کرد. اکنون در نظر بگیرید که این جولان به درستی برگزار نشود، چه اتفاقی می‌افتد؟!

پاسخ مشخص است: «شخصیت اجتماعی» ما به راحتی متزلزل می‌شود. دوست وقتی قابل اعتماد است که بتوانیم در مورد درک کردن خود، روی او حساب کنیم؛ آن هم یک حساب ویژه! با او مشورت کنیم و تصمیم‌های مهم خود را قبل از گرفتن یا حین گرفتن با او مطرح کنیم؛ تصمیماتی درباره آینده شغلی و تحصیلی، علاقه‌های شخصی، عواطف درونی، عشق‌ها و نفرت‌ها، و...

«صداقت» یکی از کلیدی‌ترین اصولی است که می‌تواند در ریشه‌دار کردن رابطه دوستانه نقش ایفا کند. رفقای که خودشان نیستند و «نداشته‌ها»یشان را «داشته» جا می‌زنند، برای حفظ منافع شخصی مثل آب خوردن دروغ می‌گویند، شخصیت دورو دارند و رفتارهای واحدی را در برابر افراد متفاوت از خود نشان نمی‌دهند، و... به هیچ وجه دوستان قابل اعتمادی نیستند و نمی‌توان روی دیوار

● تجربه عالم رفاقت یکی از شیرین‌ترین تجربه‌هایی است که همه ما از همان دوران کودکی که پا از خانه بیرون می‌گذاریم، از آن بهره‌مند می‌شویم؛ عالمی که توفان قهر دارد و آرامش آشتی؛ عالمی که لذت همراهی با «انسانی نزدیک به خود» را برای ما به ارمغان می‌آورد و از «زندان تنهایی» و «حصار بی‌همدلی» خارجمان می‌کند.

● همه دوستی‌ها دارای یک کارکرد فوق العاده‌اند: دست دو طرف یک رابطه رفاقتی را می‌گیرند و آن‌ها را رو به جلو و آینده هل می‌دهند. به همین دلیل است که برخی محققان روان‌شناسی رشد، دوستی را یکی از مهم‌ترین شاخص‌های کلی سلامت فردی و اجتماعی و از بنیادی‌ترین عناصر شکل‌گیری هویت، به ویژه در دوره جوانی، مطرح کرده‌اند.

● صحبت از «هویت» است؛ موضوع مهمی که در طول عمر انسان با او همراه و هم‌نشین است و به این راحتی‌ها تغییر نمی‌کند. پس مهم است که در پایه‌ریزی و یا چرخش‌های کلی یا جزئی آن نهایت دقت صورت پذیرد. دوستان به یکدیگر کمک می‌کنند و آنچه را که دارند باهم به اشتراک می‌گذارند. پیشرفت‌های یکدیگر را تحسین می‌کنند، در شکست‌ها در کنار هم می‌مانند، و به یکدیگر اعتماد به نفس می‌دهند. رازداری و حمایتگری در ذات دوست نهفته است. این‌ها سرمایه‌های گران‌بهایی هستند که به سادگی نمی‌توان از کنارشان گذشت.



دوستی که «تا» نداره
«تا کجا» باید با هم دوست باشیم
معنا نداره
گفتم که دوستی «تا» نداره
#تلنگری برای رشد



ارتباط مؤثر در میان دوستان ارتباطی است که به خودشناسی بهتر و بیشتر توسط دو طرف رابطه منجر شود؛ شناخت از خود، دیگری، دنیای اطراف ما و آفریدگارمان. دوست می‌تواند همچون آینه شفاف، عیب‌های اخلاقی و شخصیتی را به ما یادآوری کند و سبب اصلاح آنان شود. البته گاه در این مسیر بزرگ‌نمایی‌ها و ریزنمایی‌هایی هم متأسفانه صورت می‌گیرند که چه بسا اساس و ریشه رفاقت را تهدید کنند. پس باید جانب احتیاط، واقع‌بینی، دقت و انصاف را گرفت.

پایدارترین دوستی‌ها، در عین حال که بر «صمیمیت اصیل» پافشاری می‌کنند، اما در مراعات خطوط قرمز و سبز، و نبایدها و باید‌ها با هیچ کسی تعارفی ندارند. در این مواقع جدی و سخت‌گیرند. همه روابط انسانی دارای قواعد خاص خود هستند و دوستی نیز از این قاعده مستثنا نیست. پایبندی به همین موضوع ساده اما مهم، مفهوم اساسی «احساس تعهد» را به ما گوشزد می‌کند. نباید فراموش کنیم که «انسان‌رها و بی‌قید و شرط» در اندیشه‌های متعالی امروز جایی ندارد. هنجارها و ضوابط اخلاقی، شرعی و اجتماعی همگی برای این وضع می‌شوند که دست ما را بگیرند و به سرمنزل مقصود برسانند و در این زمینه چه یاریگری بهتر از دوست وجود دارد؟

آن‌ها یادگاری نوشت؛ چرا که نمی‌توان به تک‌تک گفتارها و رفتارهایشان اطمینان داشت و پیش‌فرض تردید بر رابطه با آنان سایه می‌اندازد. این وضعیت با کارکرد آرامش‌بخشی یک رابطه رفاقتی منافات دارد.

یکی از چالش‌های بنیادی روابط دوستانه - مخصوصاً برای دانش‌آموزان - تعارض میان التزام به ارزش‌ها و باورهای خود و پذیرش ارزش‌ها و باورهای طرف مقابل است. سؤال مهم در اینجا چگونگی مدیریت این تعارض است. مطابق با آموزه‌های دینی ما، در بروز این معضل پیشگیری مقدم بر درمان است. یعنی در آیین دوستیابی اساساً توصیه می‌شود، از شکل‌گیری رابطه دوستی بین دو طرفی که تضاد ارزشی، فکری و هویتی دارند، جلوگیری شود. اما در صورت وقوع تضاد ارزشی در میانه یک رابطه دوستانه چه باید کرد؟!

یک حالت قطع رابطه دوستی است. اما شاید این گزینه آخرین راهکار باشد. چه بسا بتوان به پشتوانه عقبه و پیشینه عاطفی یک رابطه، طرف مقابل را که با افکار خودمان زاویه پیدا کرده و دچار انحراف شده است، به مسیر برگرداند. البته این کار آسان نیست و ملاحظات خاص خودش را دارد. به هر صورت شاید به یک بار امتحان کردنش بیرزد.



دکتر ناصر حیدری

ویژگی‌های شخصیتی افراد
 برون‌گرا / حساس / احساسی / داوری کننده

اشخاصی خونگرم، معاشرتی، دوستانه و همدل بوده و می‌خواهند به طور واقعی و عملی به دیگران کمک کنند. از آنجایی که برای روابط خود با دیگران اهمیت فراوان قائل هستند، برای کسب حسن شهرت تلاش می‌کنند و میل به راضی کردن دیگران دارند. عدم تحمل شرایط نامطلوب، انعطاف‌ناپذیری مناسب، تصمیم‌گیری شتابزده از خصوصیات این افراد است.

ویژگی‌های شخصیتی افراد

برون‌گرا / حساس / احساسی / داوری کننده

اشخاصی خونگرم، معاشرتی، دوستانه و همدل بوده و می‌خواهند به طور واقعی و عملی به دیگران کمک کنند. از آنجایی که برای روابط خود با دیگران اهمیت فراوان قائل هستند، برای کسب حسن شهرت تلاش می‌کنند و میل به راضی کردن دیگران دارند. عدم تحمل شرایط نامطلوب، انعطاف‌ناپذیری مناسب، تصمیم‌گیری شتابزده از خصوصیات این افراد است.

شبکه اجتماعی

مدیر
مدیر ارشد
مدیر امور
رئیس مدرسه
مدرک
دانش‌آموز
والد
مدرک
دانش‌آموز

مهارت‌های اجتماعی

ارتباط
تفاوض
تأثیرگذاری
حل اختلاف

نگرش‌های اجتماعی

optimism
pessimism
realism

ارزش‌های اجتماعی

truthfulness
integrity
responsibility

رفتارهای اجتماعی

cooperation
competition
conflict

علاقه‌های اجتماعی

sports
arts
science

نیازهای اجتماعی

love
respect
security

اهداف اجتماعی

success
wealth
power

مشکلات اجتماعی

poverty
unemployment
crime

راه‌حل‌های اجتماعی

education
health
environment

اشخاصی خونگرم، معاشرتی، دوستانه و همدل بوده و می‌خواهند به‌طور واقعی و عملی به دیگران کمک کنند. از آنجایی که برای روابط خود با دیگران اهمیت فراوان قائل هستند، برای کسب حسن شهرت تلاش می‌کنند و میل به راضی کردن دیگران دارند. عدم تحمل شرایط نامطلوب، انعطاف‌ناپذیری مناسب، تصمیم‌گیری شتاب‌داز به خصوصیات این افراد است.

افزایش انگیزه مطالعه با فن‌های خلاقانه

دکتر عباس فاضل

● برخی دانش‌آموزان، به‌ویژه دانش‌آموزانی که به‌تازگی آزمون سراسری دانشگاه‌ها (کنکور) را پشت سر گذاشته‌اند و در برنامه‌ریزی‌ها و به‌دست‌آوردن خواسته‌ها و انتظارات، شکست را تجربه کرده‌اند، انگیزه مطالعه و تلاش برای موفقیت را از دست می‌دهند. حتی ممکن است افسردگی، ناامیدی و غم شدیدی را تجربه کنند و نشخوارهای ذهنی ناامیدانه در آن‌ها افزایش یابد. در اینجا بهره‌گیری از فن‌های (تکنیک‌های) خلاقانه مطالعه می‌تواند به شکل غیرمستقیم، هم انگیزه آنان را افزایش دهد و هم خستگی ناشی از روش‌های تکراری مطالعه را در آنان کاهش دهد. در ادامه دو فن خلاقانه مطالعه تقدیم می‌شود.

شاید برخی از دانش‌آموزان تصور کنند مطالعه صرفاً خواندن کتاب و مطالب است و جداسازی مطالعه از کتاب را امکان‌پذیر ندانند. در صورتی که مطالعه در حقیقت به معنی بادقت‌نگریستن به چیزی برای به‌دست‌آوردن آگاهی بیشتر از آن است. مطالعه همواره با نگرش، دقت، فهم و آگاهی همراه است و بنابراین گاهی می‌تواند بدون خواندن چیزی

اتفاق بیفتد. بعضی دانش‌آموزان به دلایلی تمایلی به خواندن کتاب ندارند و یا در طول روز ممکن است ناخواسته وقت‌های تلف‌شده‌ای داشته باشند که نتوانند به خواندن کتاب بپردازند. مثلاً در صف انتظار، در مسیر رفت‌وآمد به مدرسه، در اتوبوس یا در مترو هستند و نمی‌توانند کتاب بخوانند. در چنین شرایطی، آن‌ها می‌توانند به مطالعه بدون کتاب مشغول شوند.

مطالعه بدون کتاب نوعی از فعال‌سازی ذهن و تقویت و سازمان‌دهی ذهنی مطالب آموخته‌شده است. این نوع مطالعه به دو شیوه انجام می‌گیرد:

۱. دانش‌آموزان پس از اینکه از مدرسه به خانه آمدند و یا در وقت‌های تلف‌شده خود، مثلاً در مسیر رفت و برگشت به منزل، ابتدا با تنفس عمیق و تن‌آرامی خستگی خود را برطرف و برای خود آرامش ذهنی فراهم کنند. سپس با بستن چشمانشان به تصویرسازی و یادآوری مطالب آموخته‌شده در مدرسه، به‌ویژه مجسم‌کردن کلاس درس در ذهن خود بپردازند. مثلاً تصور کنند سرکلاس ادبیات، علوم یا ریاضی نشسته‌اند. در این حالت، آموخته‌های خود، تمرین‌های کلاسی و به‌ویژه سخنان معلم را در ذهن خود یادآوری و مرور کنند. این مجسم‌سازی در صورتی که یک عادت روزانه باشد، باعث می‌شود مطالب بیان‌شده توسط معلم برایشان مرور و بازآفرینی شود.

فن‌های پوسترسازی مطالب آموخته‌شده

یکی از سبک‌های جدید یادگیری، به‌ویژه برای دانش‌آموزان آزمون سراسری دانشگاه‌ها، به‌کارگیری پوستر است. برخی از مؤسسه‌های آموزشی، پوسترهای آموزشی مصور جذاب و رنگی طراحی و تولید می‌کنند و در اختیار دانش‌آموزان می‌گذارند. با نصب این پوسترها روی دیوار کلاس و یا اتاق دانش‌آموزان در خانه، مطالب آموزشی به صورت ناخودآگاه بر ذهن آنان تأثیر می‌گذارد و حافظه تصویری دانش‌آموزان را تقویت می‌کند.

اما آنچه به دانش‌آموز در تقویت یادگیری، جمع‌بندی مطالب آموخته‌شده، خلاصه‌سازی، تجسم و تصویرسازی ذهنی مطالب کمک می‌کند، پوسترسازی مطالب توسط خود اوست. دانش‌آموزان می‌توانند پوسترهای جذابی طراحی کنند؛ پوسترهایی که مطالب کل کتاب را یکجا جمع‌بندی و خلاصه کنند. آن‌ها از طریق پوسترسازی به راحتی می‌توانند مطالب کتاب را در ذهن خود مرور و ارتباط مطالب را در ذهن خود حفظ کنند.

پوسترها را معمولاً روی کاغذ یا مقوای بزرگ می‌سازند. برای ساخت پوستر، ابتدا بر اساس فصل‌های کتاب، پوستر را به چند بخش تقسیم کنید و پس از مطالعه هر فصل، مهم‌ترین و خلاصه و چکیده هر فصل را در قسمت اختصاص یافته بنویسید. سعی کنید از انواع نمودارها در طراحی پوستر بهره بگیرید. اگرچه ساختن پوستر وقت‌گیر است و پوستر شما کیفیت طراحی و جذابیت پوسترهای آماده‌شده توسط مؤسسه‌های آموزشی را ندارد، اما تأثیرگذاری و ماندگاری بیشتری در یادگیری تان دارد.

شب قبل از آزمون سراسری، برای مرور مطالب آموخته‌شده، پوسترها می‌توانند به خوبی ارتباط افقی و عمودی مطالب را در ذهن دانش‌آموزان ایجاد کنند. همچنین پوسترها می‌توانند مانع از آسیب تداخل مطالب آموزشی شوند. متأسفانه برخی از دانش‌آموزان با مطالعه مطالب جدید مطالب قبلی را فراموش می‌کنند و یا اینکه آموخته‌هایشان به دلیل نداشتن سازمان‌دهی ذهنی، آشفته و درهم است. آن‌ها می‌توانند با به‌کارگیری پوستر، ارتباط بین بخش‌های متفاوت مطالب آموخته‌شده را در ذهن خود حفظ و سازماندهی کنند و به تقویت حافظه دیداری خود بپردازند.

یکی از مرحله‌ها و منحنی‌های مهم فراموشی، یک روز پس از مطالعه است. در صورتی که دانش‌آموزان هر روز زمانی را به یادآوری و تجسم آموخته‌های خود و سخنان معلم اختصاص دهند، به راحتی می‌توانند مانع از فراموشی مطالب آموخته‌شده در ذهن خود شوند.

۲. همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، گاهی دانش‌آموزان احساس می‌کنند حوصله و انگیزه خواندن کتاب‌های درسی‌شان را ندارند یا در شرایطی قرار دارند که کتاب درسی‌شان را خوانده‌اند، ولی نمی‌دانند تا چه حد روی مطلب تسلط و مهارت دارند. بنابراین می‌توانند از دومین روش مطالعه بدون کتاب استفاده کنند.

در این روش دانش‌آموزان پس از آرام‌سازی ذهنی، ابتدا عنوان‌های اصلی کتاب یا بخش‌هایی از کتابی را که قبلاً مطالعه کرده‌اند، یادداشت می‌کنند. سپس مطالب خوانده‌شده را در ذهن خود مرور و تجسم می‌کنند و برای خودشان تکرار و بازآفرینی می‌کنند. در ادامه نیز برای تثبیت بهتر مطالب، مهم‌ترین مطالب و کلمه‌های کلیدی آموخته‌شده را جایی می‌نویسند.

در حین مرور ممکن است برخی از مطالب مطالعه‌شده را نتوانند به خاطر بیاورند. در اینجا لازم نیست عجله کنند و به سراغ کتاب بروند. کافی است اجازه دهند ذهنشان کمی درگیر و فعال شود. آنان می‌توانند، مطالبی را که نتوانسته‌اند به خاطر بیاورند، علامت‌گذاری کنند و به سراغ سایر مطالب بروند. چه بسا در حین یادگیری مطالب جدید، مطالب قبلی به خاطرشان بیاید. در پایان با یک نگاه و خواندن سریع می‌توانند مطالب فراموش‌شده را به خاطر بیاورند.

در مجموع مطالعه بدون کتاب، به جای تأکید بر خواندن طوطی‌وار، بر مرور آگاهانه و سازمان‌دهی ذهنی مطالب آموخته‌شده تأکید دارد. متأسفانه دانش‌آموزان غالباً به خواندن چندباره مطالب درسی عادت کرده‌اند و از مرور آموخته‌ها غفلت می‌کنند. در صورتی که مرور آموخته‌ها، به‌ویژه برای دانش‌آموزان آماده شرکت در آزمون سراسری دانشگاه‌ها (کنکور)، به مراتب مهم‌تر از خواندن‌های پی‌درپی است. بهترین زمان برای اجرای فن مطالعه بدون کتاب، در پایان شب قبل از خواب، صبح زود بلافاصله قبل از بیداری، و قبل از شروع مطالعه مطالب جدید است.



پرواز آینده ساز

خودتو خسته نکن کمک نمیرسه!

خدا نصرتش را به آدم های تنبل و بی مجاهدت
نمی دهد. خدا از انسان های بیکاره و تنبل و
بی خیال و لاپابالی حمایت نمی کند؛ ولو مؤمن
باشند.

رهبر انقلاب ۸۴/۲/۱۲

جوان

به نام خدا

برنامه ای که دوست دارم

۵-۷	۳-۵	۱-۳	۱۱-۶	۹-۱۱	
معمانی	گوشی	استراحت	ریاضی	ورزش	شنبه
استراحت	ادبیات و علوم	ریاضی	فیلم	ریاضی	یکشنبه
ریاضی	ریاضی	ورزش	استراحت	ورزش	دوشنبه
فیلم	استراحت	ادبیات و علوم	گوشی	فیلم	سه شنبه
فیلم	گوشی	استراحت	فیلم	ورزش	چهارشنبه
معمانی	گوشی	ادبیات و علوم	استراحت	فیلم	پنجشنبه

طراح: ثنا حاجی کریمی

همیشه در بهترین زمان و در بهترین مکان ممکن درس بخوانید.



کنکور جونم

مهدی استاد احمد

کنکور عشق ماست
از بس که ساده است
ممنون که عاشقی
را یاد داده است

کنکور می کند
دردل نبات آب
اصلاً ندارد آن
تشویش و اضطراب

من کیف می کنم
از درس و امتحان
کنکور باعث
آرامش جوان

هر چند می خورم
آرام بخش هی
هر چند می شود
روزم به غصه طی

هر چند می رود
عمرم برای تست
وقتی شوم قبول
یک عمر فخر و ژست

این جمله واقعی ست:
«کنکور سخت نیست»
چون جنگلی که توش
اصلاً درخت نیست



روایت دیروز



فاطمه زهرا فهمی

۴ آبان

افشاگری امام خمینی (ره) علیه پذیرش کاپیتولاسیون

رعیت‌بودنمان داشت لباس قانون به تن می‌کرد. «سند بردگی» مان در روز روشن در حال تصویب شدن بود و صدا از کسی در نمی‌آمد. بردن و خوردن نفت و گاز و پول و منافع کم بود، دیگر حق شاکی شدن از مأموران آمریکایی را هم نداشتیم؛ چون روی پیشانی‌هایمان نوشته بودند، جهان سومی. به آن‌ها هم گفته بودند، زین پس شاهشان با قانون کاپیتولاسیون، شما را از دادگاه‌های ایران معاف می‌کند که ناگاه فریاد شجاعانه مردی سکوت تلخ روز و شبمان را شکست. به گمانم نامش سید روح‌الله بود؛ سید روح‌الله خمینی (ره).



۸ آبان

شهادت محمد حسین فهمیده

بعضی اسم‌ها را زیاد شنیده‌ایم، آن قدر که دیگر برایمان تکراری شده‌اند و حتی یادمان رفته است برای چه سرزبان‌ها هستند. محمد حسین فهمیده سیزده ساله خودش را زیر تانک انداخت، آن گاه که شرفش را زیر شنی‌های آن در حال له شدن دید. محمد حسین در برابر متجاوز ایستاد که یک دنیا حمایت هم موجب پیروزی‌اش نشد، چون متجاوز خدای محمد حسین را نداشت.

۲۴ آبان

بزرگداشت علامه سید محمد حسین طباطبایی

فیلسوف چشم‌آبی، چراغ علوم عقلی را هم مانند چشمانش در قم روشن کرد و توانست پایگاه فکری مستحکمی با آرایش ته‌اجمی به وجود بیاورد (یعنی در برابر دیگر مکاتب فکری حرفی برای گفتن داشت). حالا اما دیگر علامه سید محمد حسین طباطبایی نیست تا از افکارش برایمان بگوید؛ گرچه کتاب‌های بی‌نظیرش در میان ما هستند و چراغ فکر ما را هم روشن می‌کنند.



۱۳ آبان

روز ملی مبارزه با استکبار جهانی و روز دانش آموز آمریکایی‌ها جلوترند!

بله جای تعجب ندارد. اگر آن‌ها ظلم نکنند چه کسی ظلم کند؟ در میان سه مناسبتی که روز ۱۳ آبان اتفاق افتاده، در دو مناسبت آمریکایی‌ها به ملت ایران ضربه زدند و در یک مناسبت ملت ایران به آمریکایی‌ها ضربه زد. روز ۱۳ آبان سال ۱۳۴۳، سید روح‌الله را تبعید کردند، چون مخالفتش با کاپیتولاسیون به مذاقشان خوش نیامد. ضربه دوم کشتار دانش‌آموزان بود. در روزهای اوج حرکت انقلابی ملت ایران، پلیس شاه (شاهی که حکومتش را تماماً وام‌دار آمریکا بود) دانش‌آموزان را جلوی دانشگاه تهران قتل‌عام کرد و عده‌ای دانش‌آموز را به خاک و خون کشید. ۱۰ ماه بعد از پیروزی انقلاب، ۱۳ آبان سال ۱۳۵۸ بود که دانشجویها وارد سفارت آمریکا شدند، آن را تسخیر کردند و اسرار و اسناد پنهانی سفارت را افشا ساختند. آبروی آمریکا رفت. این ضربه ملت ایران بود به آمریکا.

۱۷ آبان

ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار

از زینب (سلام‌الله) گفتن کار سختی نیست. زینب (س) خود صدایی رسا و فصلی شگفت از کتاب است. گوش را باید شنوا کرد و ذهن را بیدار تا صدایش را شنید و حرفش را فهمید. زینب (س) بانویی است ایستاده در درست‌ترین نقطه هستی؛ آنجا که امام زمانش از او می‌خواهد. حضرت زینب (س) از روح کلی اسلام و جامعه آن روز مسلمین پرستاری کرد. حال سؤال این است که روح اسلام چیست و چگونه می‌شود زینب (س) بود؟



۲۴ آبان

روز کتاب و کتاب‌خوانی

به نظرش بهترین جای دنیا برای پرسه‌زدن، لایه‌لای قفسه‌های کتابخانه بود. آنجای می‌شد نام هزاران کتاب را خواند، به آرامی روی جلدشان دست کشید، چند ثانیه‌ای روی نام نویسنده‌ها توقف کرد، هر لحظه با اشتیاق بیشتری به کشف کتاب‌های ناشناخته پرداخت. چند صفحه‌ای از هر کتاب را تندتند خواند و بعد هم با کوهی از کتاب به سوی خانم کتابدار پرواز کرد تا کمی از علم و متانتش حظ ببرد.



شب‌های بی‌مهابا را فانوس بودند
 با آسمان بیش از زمین مانوس بودند
 پروانه‌های شمع روح الله آری
 در رقص بین شعله‌ها فانوس بودند
 هفت آسمان را تا خدا پرواز کردند
 آنان که در زندان تن محبوبس بودند
 نیک اختران کهکشانشان راه عشقتند
 چون قطره در اعماق اقیانوس بودند
 باید گرفت امضای شاه کریلا را
 وقتی که خاک پای شاه توس بودند
 پیک مسیر کریلا تا قدس گشتند
 فکر نجات غره از کابوس بودند
 سیمرغهای هفت مهر و هفت اکبر
 سرفصل‌های سرخ این قاموس بودند
 زارع، بندرعباس ۱۳۵۲/۵۲



בודאי ננצח (עברי)
 قطعاً سننتصر (عربي)
 我们一定会赢 (چيني)
 ہم ضرور کامیاب ہونگے (اردو)
 قطعاً پیروز خواهیم شد (فارسی)
 Kesinlikle kazanacağız (ترکی)
 We will definitely win (انگلیسی)
 Мы обязательно победим (روسی)
 우리는 반드시 승리할 것이다 (کره ای)
 Definitivamente venceremos (اسپانیایی)
 Nous gagnerons certainement (فرانسوی)
 Wir werden auf jeden Fall gewinnen (آلمانی)