



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

۸

رشد

جواب

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم
[دوره سی و نهم] | اردیبهشت ۱۴۰۳ | شماره پیاپی در پی ۳۳۱ | ۴۸ صفحه

ISSN: 1606-9080

www.roshdmag.ir

من آرام هستم

صداقت جواب می‌دهد

آینده اینترنتی

من معلم هستم

هر شب از آینه‌ها می‌پرسم:

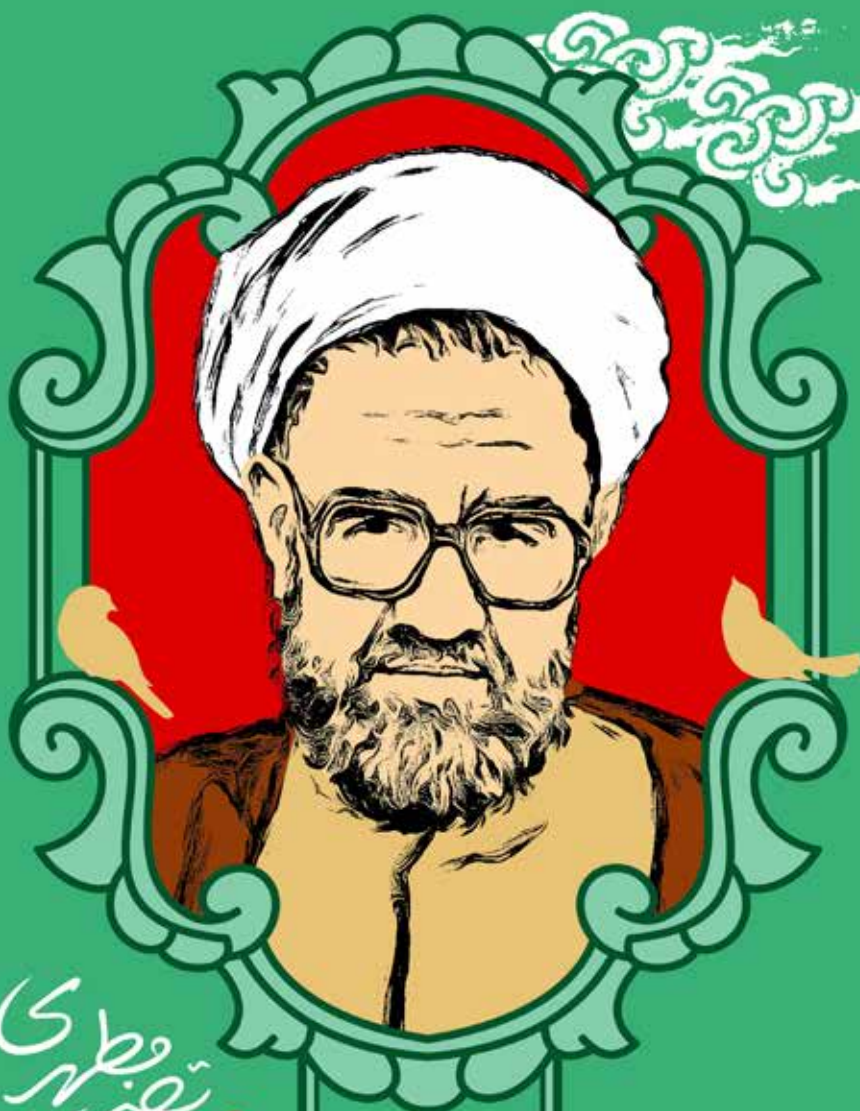
به کدامین شیوه، وسعت یاد خدا را بکشانم به کلاس؟

بچه‌ها را ببرم تا لب دریاچه عشق؟

غرق دریای تفکر بکنم؟...

من معلم هستم...

فریدون مشیری



شعید
مطهری

حقاً و انصافاً و صوم شعید مطهری یک انسان بزرگ و برجسته بود.
زندگی او، تلاش، خلصانه و مؤثانه و عالمانه، همراه با احساس درد،
همراه با یک بصیرت کامل در میدان علم و معرفت و فرهنگ بود.

۱۳۹۵/۰۲/۱۶
عبدالله



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

احتمالاً هر کدامان خاطره یا خاطره‌هایی از نظم یا بی‌نظمی خودمان و دیگران داریم و معمولاً همه ما از منظم بودن، سروقت آمدن، سروقت انجام دادن کارها و... خوشمان می‌آید. اما گاهی به خودمان که می‌رسد، فکر می‌کنیم که: «سخت نگیر، حالا مگر با چند دقیقه این طرف و آن طرف رسیدن چه اتفاقی می‌افتد؟ مگر با یکی دو ساعت جابه جاشدن برنامه کار و درس، و ... چه چیزی از دست می‌رود؟» و از این «مگر»ها معمولاً زیاد می‌توانیم برای خودمان ردیف کنیم.

معمولاً هیچ کدامان از اذیت شدن و اذیت کردن دیگران خوشمان نمی‌آید و دوست داریم دیگران، حتی نزدیک ترین آدم‌ها به ما، ما را اذیت نکنند و ما هم سعی می‌کنیم، اهل اذیت کردن و ناراحت کردن دیگران نباشیم. اما گاهی حواسمان نیست که اگر قول دادیم، دیگران روی قول ما برنامه ریزی می‌کنند و اگر به قول و وعده‌ای که داده‌ایم وفادار نباشیم، اذیت می‌شوند و ممکن است دیگر به ما اعتماد نکنند؛ همان طور که وقتی دیگران با ما بدقولی کنند، ناراحت می‌شویم. این هم یکی دیگر از جلوه‌های نظم و بی‌نظمی است.

این اتفاق‌ها دو روی سکه‌اند: آدمی که به قولش عمل نکند، آدم بی‌نظمی است و به آدم بی‌نظم کمتر می‌توان اعتماد کرد. به همین دلیل معمولاً آدم‌های بزرگ و موفق، کم یا زیاد، آدم‌های منظمی هستند.

یکی از این آدم‌های بزرگ و موفق کسی است که همین روزها (۱۳ اردیبهشت) سالگرد شهادتش است و روز شهادت او، به عنوان «روز معلم» نام‌گذاری شده است. زمانی خاطره‌ای خواندم از استاد دکتر مهدی محقق، استاد و پژوهشگر بزرگ درباره استاد شهید مرتضی مطهری که به همین بحث مربوط بود. دکتر تعریف می‌کند: «چند روز بعد از شهادت استاد، برای بررسی یادداشت‌هایش درباره موضوعی خاص، به خانه و اتاق کارش رفتم. وقتی یادداشت‌های شهید مطهری را بررسی کردم، دیدم همه آن‌ها در برگه‌های یادداشت (فیش‌های) یک اندازه و با نظم مشخصی نوشته و چیده شده بودند که جست‌وجو بین آن‌ها راحت بود و کم‌وقت می‌گرفت.»

استاد محقق، به قول خودش به عنوان یک آدم دانشگاهی، از این همه دقت و نظم تعجب کرده بود.

یاد شهید مطهری گرامی باد.

مدیرمسئول: محمد صالح مذنبی

سردبیر: دکتر زهرا باقری

مدیر داخلی: فرناز بابازاده

شورای برنامه ریزی: زهرا باقری، حبیب یوسف زاده،

فریبرز بیات، عباس نورآبادی، الهام مقیسه، علیرضا ثبتي

کارشناس داستان و شعر: سعیده موسوی زاده

کارشناس علمی: سیامک آرمان

کارشناس طنز: نسیم عرب امیری

مدیر هنری: کورش پارسا نژاد

دبیر عکس: اعظم لاریجانی

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: سید حامد الحسینی



روز شمار اردیبهشت ۲

دلم می‌خواهد در مدار تو بچرخم ۴

در آسمان معرفت ۵

برای فردایی که از پس افق پیداست! ۶

نقد و نقدپذیری ۸

دلیر مردان خلیج فارس ۱۰

تیراندازی با کمان ۱۲

مشکلات پوستی ۱۴

نکاتی پیرامون ارتباطات انسانی ۱۶

آقا سید بفرمایید ۱۸

من آرام هستم ۲۰

معرفی کتاب ۲۳

پناه ۲۴

لبخند جوان ۲۶

صنعت کشاورزی با فناوری نانو ۳۳

شعر چند محصولی ۳۶

شاعرانه ۳۸

داستان (رشته خیال) ۴۰

سرگرمی ۴۲

صداقت جواب می‌دهد ۴۴

آینده اینترنتی ۴۶

کوچه‌ها در آبشارها ۴۸

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

قیمت: ۱۱۰۰۰ ریال

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایران‌شهر شمالی، پلاک ۲۷۰

صندوق پستی: ۱۵۸۲۵/۶۵۸۴

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۴۹۰۹۶ / نمابر: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸ / پیامک: ۰۲۱-۸۹۹۵۱۹۰۰

نشانی رایانامه: Email:javan@roshdmag.ir

صندوق پستی امور مشترکان: ۱۵۸۲۵/۳۳۳۱

تلفن امور مشترکان: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

نشانی مرکز بررسی آثار: تهران - خیابان ایران‌شهر شمالی -

ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید سلیمی) شماره

۲۶۸ - دفتر انتشارات و فناوری آموزشی صندوق پستی

۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۲۲ / تلفن: ۱۵۸۵۲/۶۵۶۷

رایانامه: barresiasar@roshdmag.ir

نشانی کانال مجله،
رشد جوان در
برنامه‌شاد:



@roshd_javan

نظرسنجی



nazar.roshdmag.ir

اردیبهشت

هانیه عبقری زاده

۱۴ اردیبهشت

سالروز وفات حضرت عبدالعظیم حسنی (ع)

شما شخصی پرهیزگار، دین‌دار و اهل عبادت بودید و به امانت‌داری و راست‌گویی شهرت داشتید. به امور دینی دانا بودید. توحید و عدل را باور داشتید و بسیار حدیث و روایت [از اهل بیت (علیه السلام)] نقل می‌کردید. و از شما کتبی به دست ما رسیده است، از جمله کتاب «خطب امیرالمؤمنین» و کتاب «یوم و لیل» و کلی روایت که به دست ما نرسیده.

شما ری را برگزیدید تا دور از هیاهوی دشمن در میان ما زندگی کنید و ما دست در دست ارادتتان گذاشتیم تا جوانه‌های نیازمان را شکوفا کنیم. چقدر زود از میان ما دل‌کندید و به آسمان پیوستید. ولی آنچنان مقامتان عظیم است که از مرقد مطهرتان، نور حرم حسینی ساطع می‌گردد و شمیم دل‌انگیز سیدالشهدا (ع) استشمام می‌شود.

۱۵ اردیبهشت

روز ملی خلیج فارس

همه دنیا عاشقت شده‌اند، ای ماه پیشانی آبی و ای بازمانده افسانه‌های ایرانی. خلیج همیشه فارس است و نگذاشتیم که آبی‌ات را پرتقالی کنند. ای که بستر، بالشت راحت قوها و محل کسب‌وکار جاشوهاست. ای تویی که روسری آبی‌ات همیشه دشمن را وسوسه کرده است، قرص بمان و نترس از طغیان و مطمئن باش که فارس هستی و فارس می‌مانی.



۲۱ اردیبهشت

ميلاد حضرت معصومه (س) و روز دختر

حضرت معصومه (س) سال‌ها تحت تربیت برادری چون حضرت امام رضا (علیه‌السلام) پرورش یافت. اویی که دختر امام، خواهر امام، و عمه امام معصوم است. هر که او را در شهر قم زیارت کند، بهشت از آن اوست. دختران ایران زمین به خودتان ببالید که روزتان مقارن است با روز چنین دختری.



۱۲ اردیبهشت

روز معلم و شهادت شهید مطهری

از آن روز که تصمیم گرفتیم دیو نادانی را در جمرات سیاهی، سنگ بزنیم، تودستمان را گرفتی و احرام اندیشه بر تنمان کردی و ذهن و فکر ما را سال‌ها در صفا و مروه علم و دانش صیقل دادی و جواهر کلامت را بر تاریکی‌های افکارمان پاشاندی تا معرفت کسب کنیم و ما را با کلام مطهری‌ها در کلاس تطهیر دل تعلیم دادی و چه با حوصله و متانت از کوچه‌های نادانی عبورمان دادی. قدردان زحمات هستیم ای معلم!

۱۵ اردیبهشت

شهادت امام جعفر صادق (ع)

ای صادق آل نبی، هزاران مکتب و طایفه آمدند و رفتند و ماند مکتب جعفری شما و شیعیانی که در فکر و قلبشان صدها «قال امام الصادق (ع)» جریان دارد. مکتبی که جوانان شیعه را به کلاس اندیشه می‌برد تا از خط هدایت دور نشوند و صد افسوس که ظالمان و عباسیان، حریم حرمتت را شکستند و شما را با زهر مسموم ساختند، به خیال اینکه زمین را از حجت‌های خدای توانمند خالی کنند. **منصور دوانیقی** نمی‌دانست که خورشید را با فوت نمی‌شود خاموش کرد. شما هنوز هم چشمه جاری اسلام هستید.



۳۱ اردیبهشت

ولادت امام رضا (ع)

در خصوص به دنیا آمدن حضرت امام علی ابن موسی‌الرضا (علیه‌السلام)، صادق آل محمد (ع) فرمود: «مردی به دنیا می‌آید که مورد خوشنودی خداوند در آسمان و خرسندی بندگان روی زمین خواهد بود.» بنا به فرمایش پدر گرامی‌شان، حضرت امام موسی کاظم (علیه‌السلام)، او بقیة الله در زمین است. انیس النفوس و شمس الشموس که معصومان، پیش از وی آمدنش را بشارت داده بودند؛ امامی که زیارتش در غربت، هم‌سنگ زیارت رسول خدا (صلی‌الله علیه و آله وسلم) است.

۳۰ اردیبهشت

روز ملی جمعیت

فرزند کمتر، زندگی بهتر
دو بچه کافیه

شکر خدا امروزه همه این شعارها به تاریخ پیوسته‌اند. در روز ملی جمعیت، مسئولان عزیز ما و رهبر مقتدرمان دستور داده‌اند که هر خانواده ایرانی حداقل باید دو فرزند داشته باشند و بیشتر. رسول اکرم (ص) فرمودند: «خانه‌ای که کودکانی در آن نباشند، برکت ندارد.» روز ملی جمعیت مبارک!



دلم می‌خواهد در مدار تو بچرخم

مناف یحیی پور

می‌خواهد در مدار تو بچرخم، وارد حلقه‌ی تو بشوم، آن گوشه کنارها، لابه‌لای آن همه پاهای زانو زده مؤدب، جایی برای خودم باز کنم؛ جایی که گاه‌گاهی نگاهت به رویم بیفتد. دلم می‌خواهد من هم راه پیدا کنم به حلقه‌ی درست؛ به حلقه‌ی دوست‌هایت. به خودم جرئت می‌دهم و جلوتر می‌آیم. جلوتر می‌آیم و گوش تیز می‌کنم تا صدایت را بهتر بشنوم، روشن‌تر بشنوم:

- هر وقت فرصتی برایت مهیا شد، آن را از دست نده. منتظر فرصت‌های کامل نمان که روزگار، همان فرصت‌های کوچک را هم از دستت می‌گیرد...

به خدا اعتماد کن که هر کس به او اعتماد کند، او برای همه کارهای دین و دنیایش کافی است...

استقامت داشته باش و در راه درستت پایداری کن تا فرشته‌ها به هم‌نشینی‌ات بیایند و درخششت روز را روشن کند و خداوند نعمت‌هایش را بر سر و رویت بریزد...

ارتباط خود را با دوستان و خویشاوندان قطع نکن، حتی اگر آن‌ها سراغی از تو نگیرند...

بدی‌ها را با خوبی پاسخ بگو...

درباره دشمن هم انصاف داشته باش...

ببخشا، همان‌طور که دوست داری بخشوده شوی...

بخشش را از خداوند فرا بگیر که خورشیدش یکسان بر خوب و بد می‌تابد و بارانش یکجا بر نیکوکار و گناهکار می‌بارد....

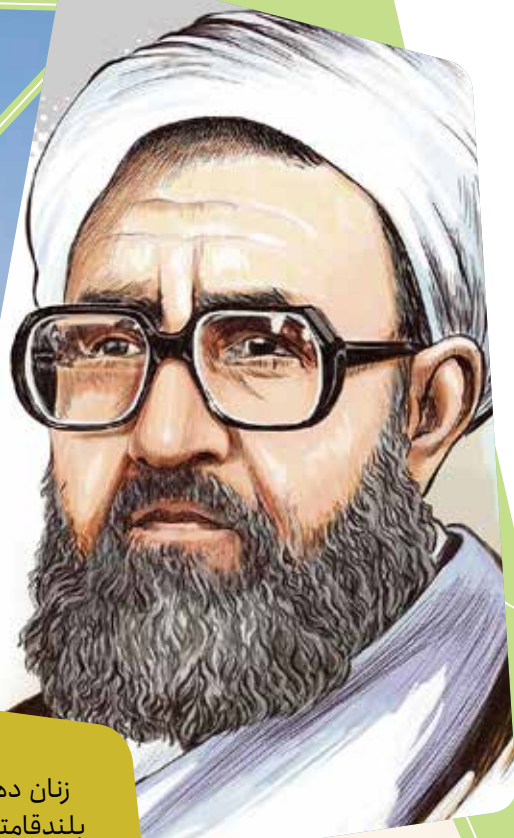
این نوشته برگردان آزاد قسمت‌هایی از سخنان امام جعفر صادق (ع) است، از بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۴۲۳

می‌خواهم جلو بیایم، رویم نمی‌شود. می‌خواهم حرف بزنام، زبانم نمی‌گردد. خودم را با تو می‌شناسم. خودم را با نام تو معرفی می‌کنم.

همیشه آرزو داشته‌ام پیشت بیایم، نزدیکت شوم، با تو حرف بزنام و از تو سؤال کنم. ولی همین که به تو می‌رسم، می‌مانم. می‌دانی، تا قبل از اینکه برسم، این‌ور و آن‌ور می‌گردم، حرف جمع می‌کنم، سؤال جمع می‌کنم و داستان یاد می‌گیرم که وقتی به تو می‌رسم، کلی حرف داشته باشم برای گفتن. کلی قصه برای تعریف کردن، و کلی سؤال برای پرسیدن. اما همین که به آستانت نزدیک می‌شوم - فرق نمی‌کند بیست و پنج شوال یا هفده ربیع، و فرق نمی‌کند همین جا یا در بقیع - همین که حضورت را حس می‌کنم، همین که تو را می‌بینم، ابهت مرا می‌گیرد؛ نه فقط ابهت خودت که همه فضای حضورت.

با دیدن آن همه کفش که جلوی در مکتب‌خانه‌ات ردیف شده‌اند، بهتم می‌برد. با این همه، جاذبه‌ای مرا می‌کشد و نگه می‌دارد. به خودم جرئت می‌دهم. یواشکی سرک می‌کشم و محو تماشا می‌شوم؛ محو شنیدن. و می‌خواهم تا همیشه بمانم. می‌خواهم عقر به‌های ساعت دیگر نچرخند و زمان مثل من آرام و بی‌حرکت بایستد به تماشای تو، تا من بیشتر تو را ببینم و بیشتر تو را حس کنم.

می‌دانم، می‌دانم زمان همیشه با توست. تو متوقف نمی‌شوی، تونمی‌مانی. زمان برای اینکه دستش به تو برسد، برای اینکه با تو باشد، باید همیشه در حرکت باشد؛ همیشه در تکاپو باشد. دلم می‌خواهد من هم این‌طوری بشوم. دلم



در آسمان معرفت

به مناسبت ۱۲ اردیبهشت، سالروز
شهادت استاد مرتضی مطهری

زهرا اکبری

زنان ده در مسجد به ردیف ایستاده بودند تا بانو برسد. بانوی بلندقامتی که لباس عربی به تن داشت، به طرفشان می‌آمد. همراهش دخترانی بودند که گلابدان در دست داشتند. او به هر يك از زنان که می‌رسید، به همراهانش اشاره می‌کرد تا به برویش گلاب بپاشند. **سکینه** این همه را می‌دید و آرام و بی‌قرار در انتظار رسیدن او بود. بانو دختران همراهش به او رسیدند. بانو لحظاتی به چهره او خیره شد؛ طوری که او نتوانست تاب بیاورد. برقی بر چهره‌اش نشست و سرش را پایین گرفت. شنید که بانو گفت: «به ایشان سه بار گلاب بپاشید.» بوی گلاب در مشامش پیچید. او از این سخن نگران شد. از دلش گذشت: «آیا از من خطایی سر زده است که با سه بار گلاب پاک می‌شوم؟»

لحظاتی بعد، از ردیف زنان خارج شد و به سوی بانو دوید. - خانم، چرا گفتید به روی من سه بار گلاب بپاشند؟ بانو مهربانانه به چهره‌اش نگریست و گفت: «به خاطر آن طفلی که باردارش هستی. او خدمات بزرگی به اسلام خواهد کرد!» از خواب که بیدار شد، همچنان بوی گلاب در مشامش بود. با شور و شغفی که در خود احساس می‌کرد، به سجده افتاد و در انتظار رسیدن آن کودک نظر کرده بی‌قرار شد.

سرانجام در يك روز سرد زمستانی در سال ۱۳۹۸، او رسید و خانه شیخ **محمد حسین مطهری** را البریز از گرمای بهاری کرد. آن کودک فریمانی **مرتضی مطهری** بود؛ مرد بزرگی که سال‌ها بعد، **امام خمینی (ره)** پس از شهادتش فرمود: «من فرزند بسیار عزیزی را از دست داده‌ام و در سوگ او نشسته‌ام که از شخصیت‌هایی بود که حاصل عمرم محسوب می‌شد.»

سالروز شهادت فیلسوف عالی‌قدر، علامه شیخ مرتضی مطهری، «روز معلم» نامیده شده است؛ استاد فرزانه‌ای که آثارش چونان ستاره‌هایی درخشان در آسمان معرفت می‌درخشند و بسان چشمه‌ای گوارا سینه‌های تشنه جوانان را به خود می‌خوانند.

شعر امروز

از ارتفاعات لبنان تا نوار غزه

برای فردایی که از پس افق پیداست!

شهید عماد مغنیه کشته نشد،
زنده است
و سایه اش بر فراز دژهای مقاومت ایستاده است
او را در سوریه می بینم
در میان نیروهای حزب الله
در مرجعین
و در آغوش درختان زیتون
او هم چنان اشغالگران را به مبارزه می خواند
و قهرمانانه با مرگ درمی آویزد!

ای راه‌های برادر!
که با سوت سریع خبر
از روزنه‌های می‌گذرید،
ای غروب دور نزدیک!
ای رنگ گندم!
ای روزنه‌هایی که تازه از تولد خورشید آمده‌اید!
ما حالمان خوب است
وزیر نور شمع،
گلّه وقت وحشی را
که به مرتع شب تاریکمان آمده،
لابه‌لای جنین‌ها و جسد‌های چرانیم،
گلّه وقت وحشی را می‌چرانیم
و صبر می‌اندوزیم
برای فردایی که از پس افق پیداست
ما حالمان خوب است
از حلق سرما
برای کودکان زخمی
مشتی اکسیژن بیرون می‌کشیم...

ما بی‌بال،
از زیر آوار بیرون می‌آییم
و با پیراهن‌های سوخته
خورشید و ماه را
به سمت سایه‌هایمان می‌کشانیم
و داد می‌زنیم: ای دسته‌نی!
ما هنوز اینجاییم
تانک‌ها را
و دیوار محاصره را
به زانو درمی‌آوریم
و وقت را تربیت می‌کنیم

اینجایی برق
تاریکی را در چراغ‌های دستی حل می‌کنیم
و چهره خود را واضح‌تر می‌بینیم
اینجا، بی‌حضور سربازان مسلح به سم،
نه آبی از چشمه ابری می‌ریزد
و نه از رگ‌های زمین می‌جوشد،
ولی ما هر صبح
لب‌ها را با شب‌نم، ترمی‌کنیم
و بی‌تشنگی، سرکار می‌رویم
تا دریای نمک را دو نیم‌کنیم
و بانان
و رنگ‌رؤیا
به خانه برگردیم...^۲

۱. برگردان آزاد (بخش کوتاهی از) سروده لطفی یاسینی، شاعر فلسطینی
۲. برگردان گزیده‌ای از سروده ایهاب یاسر بسیسو، شاعر فلسطینی

وگرنه نمی‌تواند آن‌چنان که باید به خطاها و لغزش‌های احتمالی خویش پی ببرد. گاه خانواده، دوستان و افرادی که در کنار ما قرار دارند، بهتر می‌توانند نقص‌ها را ببینند و آن‌ها را به ما گوشزد کنند.

پذیرش نقد

در اینکه همگان به انتقاد سالم و سازنده نیازمندند تردیدی نیست. اما این نیمی از راه است و نیم دیگر پذیرش نقدهاست؛ همان موضع‌گیری مثبت در قبال نقدها. البته که کنار آمدن با انتقادات و نظرات مخالف کار ساده‌ای نیست و کمتر کسی می‌تواند ادعا کند انتقادات هر چند دوستانه، برای او اصلاً آزاردهنده نیستند. معمولاً شنیدن انتقاد در مورد خود، چندان خوشایند نیست. مغز انسان به صورت طبیعی انتقاد را تهدید تلقی می‌کند و در نتیجه واکنشی منفی نشان می‌دهد. به‌خصوص افرادی که خودشیفته و مغرورند، غالباً واکنش منفی شدیدتری از خود بروز می‌دهند.

هر چند سخت است، اما باید صبور بود. با انتقادات کنار آمد و به نتیجه‌ای که بعد از آن به دست می‌آید، فکر کرد. همان شناسایی نقاط ضعف و تلاش برای اصلاح و

آدمی در زندگی همواره در معرض خطا، اشتباه و لغزش قرار دارد. از این رو همیشه و همه جا به هدایت و راهبری نیازمند است. رفتار و اندیشه‌های ما به نقد و ارزیابی احتیاج دارند. واقعیت این است که نقد شدن جزو ضرورت‌های زندگی ما انسان‌هاست. چون رشد و تعالی ما در زندگی وابسته به شناسایی نقص‌ها و کاستی‌ها، و تلاش در جهت رفع آن‌هاست. ما به نصیحت، موعظه و نقد نیاز داریم و نقد صرفاً مخصوص فیلم و یا کتاب نیست.

موقعیت‌هایی در زندگی همه ما وجود دارند که دیگران باید کمی از سردلسوزی، اندیشه، ایده‌ها و عملکرد ما را نقد کنند و به نصیحت‌مان بنشینند. باید این نصایح و انتقادات را با امتنان و با رویی خوش پذیرفت. آن را هدیه و موهبت دانست و منتقد را چون برادری دینی دوست داشت که امام صادق (ع) فرموده‌اند: «احب اخوانی من اهدی الی عیوبی» (الحیاه، جلد ۱۰، ص ۵۵)؛ در میان برادران دینی کسی را بیشتر از همه دوست دارم که به عنوان هدیه، عیب‌های مرا به من بگوید.

آری آدمی همواره در معرض خطا و لغزش است؛ خطاهایی که گاه به‌گونه‌ای هستند که دیگران پیش از خود او متوجه آن می‌شوند. از این نظر لازم است آدمی هر از چندگاه در مسیر زندگی، از زاویه دید دیگری به خود نگاه کند

نقد و نقدپذیری

حسین امینی پویا

پیشرفت. همان گونه که گاه مجبور می شویم دارویی تلخ و بدمزه را بخوریم تا از شر بیماری و رنج خلاص شویم. همه ما چنین تجربه ای را بارها داشته ایم.

البته اگر کسی به واقع در پی خودسازی باشد، معلوم است که از انتقادهای استقبال می کند. حتی از دیگران در مورد ضعف ها و ایرادهای خودش نظرخواهی می کند. او به دنبال خودسازی است، دقیقاً مثل بیمار، هنگامی که برای درمان به پزشک مراجعه کرده است. می بینید فرضاً برای یک بیماری ساده چون سرماخوردگی، مقابل دکتر نشسته است. او نه تنها چیزی را پنهان نمی کند، بلکه سعی دارد برای خود بیماری هم بتراشد. می گوید: «آقای دکتر گاه و بیگاه سرم تیر می کشد... راستی بعضی وقت ها نفس که می کشم پهلوهام درد می گیرند... این ها نشانه چیست؟ نکند بیماری دیگری هم داشته باشم؟»

در اینجا چون وی به دنبال سلامتی است، به احتمالات نیز توجه می کند. اما همین آدم در دیگر موقعیت ها دوست ندارد عیب هایش آشکار شوند. متأسفانه اکثر ما در برابر انتقادات تحمل نداریم. از کوره درمی رویم، سریع واکنش منفی نشان می دهیم یا فکر می کنیم آسمان به زمین آمده است. دل آزرده ساعت ها به هم می ریزیم.

باید روی انتقادپذیری خود کار کنیم. البته روشن است که منظورمان پذیرش بی چون و چرای انتقادهای نیست. امام سجاده (ع) تکلیف ما را در این زمینه به خوبی مشخص کرده است: «حق نصیحت کننده (و ناقد و پنددهنده) آن است که نسبت به او نرمش و انعطاف نشان دهی. به سخنش گوش فرادهی و اگر حرفش بجا و درست بود، خدای متعال را سپاس گویی و اگر تذکرش موافق با حق نبود، نپذیری»^۱ البته در برابر انتقادات ناروا ابتدا باید کسانی را که واقعاً می خواهند با انتقادهای خود به شما کمک کنند، از کسانی که قصدشان فقط آزار دادن شماست، تفکیک کنید. باید یاد بگیرید بدون پرخاشگری از خود دفاع کنید. پاسخ های پرخاشگرانه غالباً به سرعت به درگیری منجر می شوند.

بله دوستان با درک و پذیرش این حقیقت که هیچ کس کامل نیست و همیشه می توان بهتر شد، باید از انتقادهای و نصایح به عنوان فرصتی استفاده کرد و گامی رو به جلو برداشت.

همه ما به نصیحت و نقد نیاز داریم. نصیحت کننده را باید دوست داشته باشیم و بسیار هم دوست داشته باشیم. امام علی (ع) فرموده است: «باید محبوب ترین مردم نزد تو نصیحت کنندۀ دلسوز تو باشد» (میزان الحکمه، جلد ۱۳، ص ۶۳۰).

خود انتقادی

به هر حال باید از نقد استقبال کرد و البته چه بهتر که آدمی خود اولین منتقد خود باشد. این چیزی است که در منابع دینی ما بارها و به شکل های گوناگون به آن توصیه شده است: «خوشا به حال کسی که پرداختن به عیوبش فرصت

پرداختن به عیوب دیگران را از او بگیرد» (پیامبر اکرم (ص)). اگر چنین کنیم کمتر فرصت پیدا می کنیم به عیوب دیگران بپردازیم.

واقعیت این است که اگر به آن اندازه که به نقد دیگران می پردازیم، به نقد خودمان هم می پرداختیم، از نظر اخلاقی در وضعیت خیلی بهتری به سر می بردیم. گفتیم پذیرش انتقاد سخت است. البته اگر انتقاد اصولی انجام پذیرد، می تواند تا حدود زیادی از تلخی آن کاسته شود و پذیرش آن را آسان سازد.

انتقاد نباید به شکل عیب جویی مطرح شود. حتی چه بهتر که ابتدا ویژگی های مثبت وی مطرح شود. با این کار، احساس ارزشمندی و تعلق خاطر و اعتماد به نفس را در طرف مقابل بالا می برید و پذیرش نقد را برای وی آسان تر می سازید. و نیز باید بدانیم انتقاد را در شرایط مکانی مناسب، فرضاً در تنهایی و به دور از حضور دیگران انجام دهیم. همان توصیه بزرگان دینی و از جمله امام حسن عسکری (ع) که فرموده اند: «هر که دوست و برادر خود را پنهانی نصیحت کند، او را آراسته و کسی که پیش مردم چنین کند، او را سرافکنده کرده است»^۲.

نکته مهم دیگر آن است که در انتقاد افراط نکنیم. در هر بار انتقاد نباید طرف را به توپ ببندیم. فهرست کردن ویژگی های منفی وی می تواند به واکنش های عاطفی شدید و منفی او بینجامد. و نیز نباید چون بعضی ها، از میان راه های متفاوت، بدترین گونه، یعنی مستقیم گویی را برگزید. در بسیاری از موارد می شود انتقاد را به صورت غیرمستقیم مطرح کرد. این مثل که: «به در می گویند تا دیوار بشنود»، توصیه و تأکید بر همین روش است. باید دانست اگرچه رک بودن گاه می تواند نشانه صراحت و نیز صداقت باشد، اما این شیوه نیز به شدت مخرب است و می تواند شنونده را از همان ابتدای موضوع دفاعی قرار دهد. آری هر چه می توان باید از تلخی نقد کاست و آن را بهتر قابل پذیرش کرد. البته شاید پس از این همه تمهیدات باز هم طعم نقد برای بعضی ها تلخ و گس از آب درآید. چاره ای نیست. انتقاد ماهیتاً عملی است که شخصیت طرف مقابل را نشانه می گیرد و معلوم است که در ذاتها همه تلخ بیاید.

خلاصه کنیم: دست یافتن به رشد و تعالی در سایه شناخت ضعف ها و کاستی ها، و تلاش در جهت زدودن و برطرف ساختن آن ها است و زمینه ساز چنین کاری از يك سو نقد است و از سوی دیگر آمادگی برای پذیرش نقد. پوشاندن واقعیت ها، فرافکنی یا خود را به بی خبری زدن، واقعیت را عوض نمی کند. بنابراین نباید از انتقاد گریزان بود و باید دانست انتقادپذیری یکی از اساسی ترین مهارت ها در جهت رشد و توسعه فردی است که باید آن را آموخت و در عمل به کار گرفت.

منابع

۱. الحزانی، ابو محمد حسن علی. تحف العقول، ترجمه احمد جنتی. ص ۳۹۹-۳۹۱. تهران: انتشارات علمی و اسلامی، ۱۳۶۳.
۲. تحف العقول، جلد ۲، ص ۴۸۹.

حماسه معراجیان

دلیر مردان خلیج فارس

فاطمه یعقوبی

۱۰ اردیبهشت، روز ملی خلیج فارس مبارک باد

در دوران دفاع مقدس، نیروی دریایی جمهوری اسلامی ایران توانست ضربه‌های کوبنده و مهلکی را با اجرای عملیات‌های برق‌آسا و غافل‌گیرانه‌ای مثل اشکان، شهید صفری، مروارید، رعد و... بر پیکره نیروی دریایی رژیم متجاوز بعث عراق وارد کند. دلیر مردان یگان‌های دریایی ایران، با رصد کامل تحرکات متجاوزان در طول بیش از ۲۰۰۰ کیلومتر سواحل جنوب کشور، توانستند به هدف‌های نهایی جنگ دریایی که درهم کوبیدن ماشین جنگی دشمن و حفظ سیادت دریایی کشور عزیزمان بود، دست یابند و حماسه بیافرینند.

عملیات مروارید

به منظور از میان بردن تهدید یگان‌های سطحی دشمن، نیروی رزمی ۴۲۱، عملیات مروارید را طراحی کرد که بر اساس آن، تیم عملیات ویژه نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران (نداجا) به پایانه «البکر» حمله کرد و آن را به تصرف خود درآورد. این عمل موجب تحریک دشمن شد و آن‌ها را بر آن داشت تا برای بازپس گرفتن پایانه مزبور یگان‌های دریایی خود را بیرون بفرستند. در آغاز این عملیات، سه فروند بالگرد، تیم عملیات ویژه نداجا و تجهیزات آنان را بعد از ظهر ۶ آذر ۱۳۵۹ از بوشهر به پایانه البکر بردند و نیروهای ایرانی با نیروهای بعثی که پس از عملیات شهید صفری برای محافظت از این پایانه مجدداً آنجا مستقر شده بودند، درگیر شدند.

پس از حدود یک ساعت درگیری، تیم عملیات ویژه نداجا موفق شد یک نفر از نیروهای بعثی را به هلاکت برساند و ۱۱ نفر دیگر، از جمله فرمانده نیروهای دشمن، را به اسارت

درآورد. بقیه نفرات دشمن هم با شنواری کوچک به پایانه «الامیه» گریختند. همچنین پس از خاتمه درگیری، تکاواران دلاور نداجا با افتخار پرچم جمهوری اسلامی ایران را بر فراز بلندترین دکل پایانه البکر به اهتزاز درآوردند.

ناو موشک‌انداز جمهوری اسلامی، پیکان که مسئولیت پشتیبانی از تیم عملیات ویژه را بر عهده داشت، به پایانه البکر نزدیک شد، مهمات و آذوقه تیم عملیات ویژه را تأمین کرد و اسرا را تحویل گرفت. هم‌زمان با حضور ناو موشک‌انداز جمهوری اسلامی پیکان در کنار پایانه البکر، دو فروند ناوچه «اوزا»، برای مقابله با نیروهای ایرانی، از «خور عبدالله» خارج شدند که بلافاصله ناو موشک‌انداز پیکان به آن‌ها حمله کرد و یکی از ناوچه‌های دشمن را منهدم کرد و ناوچه دیگر حین فرار در «رأس البیشه» به روی گل رفت و به شدت آسیب دید. ناو موشک‌انداز پیکان شب و روز بعد، با یگان‌های دشمن به جنگ و گریز پرداخت و در این اثنا یک فروند شناور دیگر عراقی را نیز غرق کرد.



- ساقط شدن ۱۱ فروند هواپیمای جنگنده عراقی؛

- محاصره دریایی عراق و بندرهای آن؛

- حفظ و تداوم سیادت دریایی ایران در خلیج فارس و دریای عمان تا پایان جنگ تحمیلی.

«برهه‌هایی از آن دوران هشت سال، برهه نیروی دریایی بود؛ روز هنرنمایی نیروی دریایی. آن روز انصافاً نیروی دریایی خوب کار کرد. حالا ماجرای ناوچه پیکان را همه می‌دانند، اما ماجرای اسکورت (هم‌پایی) کشتی‌های نفتی را خیلی‌ها نمی‌دانند. چقدر نیروی دریایی همراه با نیروی هوایی، البته بیشتر نیروی دریایی، ناوچه و کشتی‌های نفتکش را اسکورت کردند تا توانستند از این دریا عبور کنند. ما همه چیزمان به این نفت بند بود که می‌خواستند آن را قطع کنند. آنجا بود که نیروی دریایی تحرک خودش را، موجودیت خودش را، جوهر خودش را نشان داد» (از بیانات حضرت آیت‌الله خامنه‌ای، ۱۳۸۶/۹/۷).

یگان‌های دشمن چندین فروند موشک «استیکس» به سوی ناو پیکان شلیک کردند که بیشتر آن‌ها به پایانه البکر اصابت کردند و یکی از آن‌ها را توپ پاشنه ناو قهرمان پیکان در آسمان هدف گرفت و منفجر کرد. در این طرح عملیاتی به فرماندهی قرارگاه مقدم دریایی ۴۲۱، پشتیبانی هوایی تیزپروازان نیروی هوای ارتش جمهوری اسلامی ایران نیز در نظر گرفته شده بود که با روشنایی روز هفتم آذر ۱۳۵۹، عقابان نهاجا به پرواز درآمدند و با هدایت ناو قهرمان پیکان، به سوی یگان‌های دشمن حمله‌ور شدند و آن‌ها را یکی پس از دیگری منهدم کردند.

برخی از نتایج این عملیات غرورآفرین عبارت‌اند از:

- انهدام هسته اصلی نیروی دریایی رژیم بعثی عراق (۱۳ فروند شناور از انواع متفاوت)؛

- انهدام کامل پایانه‌های نفتی البکر و الامیه، و قطع صادرات نفت عراق از خلیج فارس؛

بخش‌های کمان

در گذشته کمان‌ها را به طور کامل از چوب و بخش قابل کشش آن‌ها (زه) را از رودۀ حیوانات می‌ساختند. در حال حاضر کمان‌ها از اجزای متعددی تشکیل می‌شوند که عبارت‌اند از:

زه: بخش کش‌مانندی که به کمان متصل می‌شود و تیر روی آن قرار می‌گیرد و شلیک می‌شود. زه‌ها را از نخ‌های باریک و مقاوم نایلون، کتان، فوریتان و داکرون می‌سازند.

پشت کمان: قسمتی از کمان که پس از کشیده شدن زه و هدف‌گیری، به طرف هدف است.

داخل کمان، شکم کمان: قسمتی که هنگام نشانه‌گیری به سوی هدف، به سمت کمان‌دار است.

قبضه: بخشی از کمان که هنگام نشانه‌گیری دست را به دور آن حلقه می‌زنند. ضخامت قبضه باید به اندازه‌ای باشد که پس از حلقه‌زدن دست به دور آن، بین شست و انگشت میانی فاصله زیادی به وجود نیاید.

بازو: به بخش‌های اطراف قبضه بازو می‌گویند. ضخامت بازوها از میانه کمان به سمت اطراف آن کاهش می‌یابد. زه کمان به دو انتهای بازوها متصل می‌شود.

چله: محل قرار گرفتن دو شاخۀ انتهای تیر روی زه را چله می‌گویند. این نقطه در کمان دوخم (روی‌کرو) و مرکب (کامپاند) متفاوت است. در مرکب زاویۀ قرارگرفتن انتهای تیر با زه باید ۹۰ درجه باشد، اما در کمان دوخم، انتهای تیر باید ۴/۵ سانتی‌متر بالاتر از زاویۀ ۹۰ درجه قرار گیرد.

تیرانداختن با کمان

تیرانداز خوب برای تیرانداختن ابتدا کاملاً راست می‌ایستد. آنگاه تیر را در محل مخصوص (چله) می‌گذارد و انگشتان خود را روی چله قرار می‌دهد. پس از آن، کمان را بالا می‌آورد و «زه» را به عقب می‌کشد. در این حالت، یک دست او که کمان را نگه داشته، کاملاً صاف است و دست دیگر نیز تا آخرین حد ممکن به عقب کشیده می‌شود تا زه کمان کاملاً کشیده شود و هنگام رهاشدن، تیر با بالاترین سرعت به سمت هدف حرکت کند. پس از آن، نوبت هدف‌گرفتن، و سرانجام رهاکردن انگشت برای آزاد کردن زه است.

انواع کمان

کمان‌ها با توجه به مواد سازنده و موارد استفاده به شکل‌های متفاوت ساخته می‌شوند. وزن عمومی کمان‌ها از



تیر و کمان از اولین ابزارهای بود که استفاده از آن، مستلزم رودرروی دشمن قرارگرفتن نبود. به همین دلیل، به سرعت به وسیله‌ای تأثیرگذار در نبردها تبدیل شد. مشخص نیست که اولین کمان را مردم کدام سرزمین و در چه زمانی ساخته‌اند، اما آثار باقی‌مانده از زمان‌های باستان و نقاشی‌های روی دیوار غارها نشان می‌دهد که انسان از ۵۰ هزار سال پیش از تیر و کمان چوبی استفاده می‌کرده است.

تیراندازی با کمان

۱۲ تا ۱۹ کیلوگرم است و انواع آن عبارت‌اند از:

کمان ریکرو: تنها کمانی که مسابقه‌های آن در المپیک برگزار می‌شود، کمان دوخم است. این کمان از کربن ورقه‌شده یا لیف شیشه ساخته می‌شود. دو انتهای آن به صورت منحنی درآمده‌اند و به طرف پشت کمان انحنا دارند.

کمان مرکب: بعد از کمان دوخم، معروف‌ترین نوع کمان است. این کمان کمی از دوخم کوتاه‌تر است، ولی وجود قرقه‌هایی که در نوک آن قرار گرفته‌اند و تنظیمات را برای تیرانداز آسان‌تر می‌سازند، سبب شده است که از کمان مرکب به عنوان کمانی مکانیکی یاد شود. به همین دلیل، مسابقه‌های مرکب در المپیک برگزار نمی‌شود و معتبرترین رقابت‌های آن «مسابقه‌های جهانی» است.

کمان‌های صاف

کمان «صاف» و کمان «سلف» انحنا بسیار کمی دارند و تفاوت آن‌ها در مواد سازنده‌شان است. کمان سلف از چوب کم‌انحنا و کمان صاف از لیف شیشه یا کربن ورقه‌ورقه ساخته می‌شود.

هدف در مسابقه‌های تیر و کمان

هدف نشانه‌ای دایره‌ای شکل است که تیر به سوی

آن پرتاب می‌شود و «سیبل» نام دارد. قطر سیبل ۱۲۵ سانتی‌متر است و درون آن ۱۰ حلقه به رنگ‌های زرد، قرمز، آبی و سیاه و سفید وجود دارد. دو حلقه کوچک درونی به رنگ زردند و قرار گرفتن تیر در آن‌ها، امتیازهای ۹ یا ۱۰ را برای کمان‌دار به ارمغان می‌آورد. با فاصله گرفتن از مرکز دایره، رنگ حلقه‌ها تغییر می‌کند و امتیازها نیز کاهش می‌یابند. حلقه‌های قرمز امتیاز ۷ و ۸، حلقه‌های آبی امتیاز ۵ و ۶، حلقه‌های سیاه امتیاز ۳ و ۴ و حلقه‌های سفید بیرونی امتیاز ۲ را برای ورزشکار به همراه دارند.

مسابقه‌های تیر و کمان

مسابقه‌های تیراندازی با کمان دوخم و کمان مرکب: این رقابت‌ها هم در فضای بسته و هم در فضای باز برگزار می‌شوند. مسابقه‌های سالنی در مسافت‌های ۲۵ و ۱۸ متر برگزار می‌شود و رقابت‌ها شامل دو مرحله (راند) می‌شوند. هر شرکت‌کننده در هر مرحله باید ۳۰ تیر شلیک کند.

رقابت‌های «فضای آزاد» در دو نوع «فینتاراند» و «المپیک راند» برگزار می‌شوند. در مسابقه‌های فینتاراند از مردان از فاصله‌های ۳۰، ۵۰، ۷۰ و ۹۰ متر و تیراندازان زن از مسافت ۳۰، ۵۰، ۶۰ و ۷۰ متری تیر می‌اندازند.

در المپیک - که تنها در بخش دوخم برگزار می‌شود - مسابقه‌ها تنها در مسافت ۷۰ متر برگزار می‌شوند.

مشکلات پوستی

طیب جوان

نوجوانان و جوانان

دکتر اعظم گودرزی

می‌دهند که تقریباً هر نوجوانی را تا حدی گرفتار می‌کند. خودجوش نوعی بیماری بسیار شایع دوران نوجوانی و جوانی است که به شکل ترکیبی از «سرسپاه»، «جوش‌های چرکی»، «کیست» و بافت‌های جوشگاهی، با شدت‌های متفاوت بروز می‌کند. آکنه در اثر فشار روانی (استرس)، تغییرات کار اندام‌شناختی (فیزیولوژیک) دوران بلوغ و مصرف بعضی مواد آرایشی و داروها برانگیخته می‌شود و در جنس مذکر شایع‌تر و شدیدتر است.

شرایط پوست تحت تأثیر هورمون‌ها در دوران بلوغ دچار تغییر می‌شود. معمولاً پس از دوران نوجوانی جوش‌ها فروکش می‌کنند. ممکن است خودجوش علاوه بر صورت در ناحیه گردن، شانه، پشت گوش، روی قفسه سینه، پشت بدن و ناحیه کشاله ران نیز دیده شود. معمولاً خودجوش شدت زیادی ندارد، ولی در ۱۵ درصد افراد نوع شدید آن ظاهر می‌کند. سن شیوع خودجوش غالباً ۱۲ تا ۱۴ سالگی است و در بیش از ۹۰ درصد نوجوانان دیده می‌شود. سن حداکثر شدت خودجوش در دخترها، معمولاً پایین‌تر و ۱۷ تا ۱۸ سالگی و در پسرها ۱۹ تا ۲۰ سالگی است.

پوست بخشی از دستگاه پوششی بدن و اولین خط دفاعی آن است. علاوه بر پوشاندن و محافظت اعضای بدن، با پراکنده کردن دمای حاصل از افزایش جریان خون در رگ‌های خونی و ایجاد سطحی برای تبخیر عرق، موجب خنک شدن بدن می‌شود. با کاهش دما، رگ‌های خونی تنگ می‌شوند و تولید عرق کاهش می‌یابد. با شروع نوجوانی غالباً تغییرات قابل توجهی در پوست ایجاد می‌شوند. «آگزمای شیرخوارگی» که اغلب کودکان خردسال را گرفتار می‌کند، قبل از نوجوانی یا طی نوجوانی می‌تواند کاملاً بهبود یابد.

با وجود این ممکن است شکلی دیگر از آگزما (آگزمای تماسی) در این سنین برای اولین بار رخ دهد. آگزمای تماسی در اثر تماس با برخی از فلزها یا مواد آرایشی ایجاد می‌شود و «بثورات پوستی قرمز و خارش‌دار» به وجود می‌آورد. برخی از مشکلات دیگر پوستی نیز مثل «صدفک (پسوریازیس)» می‌توانند برای اولین بار در این سنین ظاهر شوند.

با این حال قابل توجه‌ترین تغییرات پوستی، به علت افزایش میزان هورمون‌های دوران بلوغ ایجاد می‌شوند. این هورمون‌ها پیدایش رخ جوش (آکنه) را هم افزایش



درمان‌های تغذیه‌ای

• مطالعات نشان می‌دهند که شیوع مشکل پوستی خودجوش در کشورهای توسعه‌یافته که مردم آن مقدار زیادی قند و نشاسته مصرف می‌کنند، رو به افزایش یافته است. این مواد موجب ترشح مقدار زیادی انسولین می‌شوند که به نظر می‌رسد مقدار هورمون‌های مردانه بدن را بالا می‌برند و در نتیجه موجب بروز خودجوش می‌شوند. کاهش مصرف مقدار کربوهیدرات‌ها گام مهمی در از بین رفتن خودجوش است.

• آنتی‌اکسیدان‌ها: خوردن مقدار زیادی میوه و سبزی‌های حاوی آنتی‌اکسیدان در بهبود خودجوش موثر است. برای مثال، مصرف مرتب آب هویچ که حاوی بتا کاروتن (نوعی آنتی‌اکسیدان و پیش‌ساز ویتامین A) است، به مهار خودجوش کمک می‌کند. مصرف روزانه ۲۰۰ میکروگرم از «سلنیوم معدنی» همراه ۲۰ واحد بین‌المللی ویتامین A موجب کاهش نشانه‌های آکنه می‌شود.



پرسش و پاسخ

برای سالم نگهداشتن پوست خود چه کنیم؟
سه اقدام زیر به شما کمک می‌کند پوستی سالم داشته باشید:

۱. از تماس با نور آفتاب خودداری کنید. اکثر تغییرات پوستی ناشی از پیری در اثر تماس با نور خورشید در طول عمر ایجاد می‌شوند. سعی کنید در ساعات‌های حداکثر زیان‌رسانی پرتوهای خورشیدی، یعنی ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر، در خارج از اتاق قرار نگیرید. زیر نور آفتاب از پیراهن آستین بلند، شلوار بلند، کلاه لبه‌دار و کرم ضدآفتاب استفاده کنید.

۲. پوست را به آرامی بشویید. با آب گرم (و نه داغ) استحمام کنید و بیش از ۱۵ دقیقه در حمام داغ نمانید. از فراورده‌های معطر یا رنگی استفاده نکنید.

۳. پوست را به طور مرتب مرطوب کنید.

منابع

1. Bhat K, Williams HC. Epidemiology of acne vulgaris. British journal of Dermatology. 2013 Mar 1; 168(3): 474-85.
2. Kraft J, Freiman A. Management of acne. Cmaj. 2011 Apr 19; 183(7): E430-5

عوامل ژنی و فشار عصبی زمینه‌ساز خودجوش هستند. خودجوش می‌تواند موجب ناراحتی شدید روانی شود. پوست مستعد خودجوش، غالباً ظاهری براق، چرب و غیرتمیز دارد. منفذهای بزرگی روی پیشانی، بینی، چانه، گونه‌ها، گردن، پشت و شانه‌های افراد دارای این نوع پوست دیده می‌شود. این نوع پوست‌ها بیشتر تحت تأثیر رژیم غذایی و شرایط محیط قرار دارند و گاهی به دنبال استفاده از مواد آرایشی تحریک می‌شوند. انواع نادرتر خودجوش عبارت‌اند از: «خودجوش شغلی» که در اثر تماس پوست با بعضی روغن‌های صنعتی ایجاد می‌شود و «خودجوش دارویی» که به دنبال مصرف داروهایی مانند «کورتون» بروز می‌کند.

افراد مبتلا به آکنه چگونه می‌توانند به بهبود خود کمک کنند؟

خودجوش شدید باید توسط پزشک درمان شود، اما موارد زیر می‌توانند در مهار آن مؤثر باشند:

- دانستن اینکه چه چیزی باعث ایجاد خودجوش می‌شود و چه چیزی نمی‌شود، برای مقابله با این بیماری مفید است.
- دوبار در روز پوست را با آب گرم و یک صابون پاک‌کننده ملایم، بدون مالش دادن شدید پوست بشویید.
- جوش‌ها را فشار ندهید. زیرا فشار دادن جوش‌ها موجب تشدید آن‌ها و حتی ایجاد بافت جوشگاهی می‌شود.
- رژیم غذایی سالم و ورزش منظم در بهبود سلامت کلی فرد مؤثر است.

درمان‌هایی برای خودجوش

- هرچند درمان‌های زیادی برای خودجوش در دسترس هستند که وضعیت ظاهری پوست را هم بهبود می‌بخشند، اما هیچ‌گونه علاج قطعی برای خودجوش وجود ندارد.
- برای خودجوش متوسط تا شدید باید درمان طبی صورت گیرد.
- پزشک معالج پس از تشخیص ممکن است برحسب شدت علائم، آنتی‌بیوتیک‌ها و سایر داروهای ضروری را که به شکل کرم و فراورده‌های خوراکی به کار می‌روند، تجویز کند.



نکاتی دربارهٔ ارتباطات انسانی

عباس نورآبادی

از مشکلات اکثر انسان‌ها ترس از ارتباط و صحبت کردن در مقابل دیگران باشد برای مثال زنگ انشاد در مدرسه به خاطر بیاورید. چه تعداد از هم‌کلاسی‌های شما برای خواندن انشای خود در مقابل کلاس مشکل داشته‌اند؟ و به خاطر همین موضوع از خواندن انشای خود انصراف داده‌اند؟

حال بعد از این مقدمه، در ادامه به تعریف «ارتباطات» می‌پردازیم.

ارتباطات «انتقال مفهوم‌ها» و یا «انتقال معنی‌ها» و به عبارت دیگر، «انتقال و یا تبادل پیام‌ها» است. ارتباطات به گونه‌ای وسیع و گسترده «تسهیم تجربه‌ها» نیز تعریف شده است. به این معنا که هر موجود زنده‌ای تجربه خود و آنچه را که در درون دارد، با دیگران در میان می‌گذارد. بعضی از نویسندگان هم ارتباطات را «فرایند تفهیم و تفاهم و تسهیم معنی» در نظر گرفته‌اند. در این تعریف ارتباطات به عنوان فرایند به کار گرفته شده است، زیرا آن را فعالیتی می‌دانند که با «کنش، دگرگونی، مبادله و حرکت» سروکار دارد.

انواع ارتباط

ارتباط با دیگران

ارتباطات به «تسهیم معنی» نیازمند است. برای مثال، انسان‌ها غذای خود را با دیگران سهیم می‌شوند. انسان‌ها چیزی را که دوست دارند با دیگران در میان می‌گذارند و آن‌ها را نیز در آنچه دوست دارند سهیم می‌کنند. این مطلب در «تسهیم معنی» می‌تواند «ارتباط با دیگران» شناخته شود.

ارتباط با خود

هر ارتباطی از چشم‌اندازی که انسان از خود دارد، شروع می‌شود. به عبارت دیگر، ارتباطات از خویش‌شناسی آغاز می‌شود. هنگامی که در رؤیاهای بیداری خود فرو می‌رویم، وقتی

بچه‌ها سلام. در این شماره قصد داریم دربارهٔ ارتباطات انسانی نکاتی را بیان کنیم. چرا که امروزه در جهانی زندگی می‌کنیم که عصر ریزش دیوارهاست و عبارت چهار دیواری، اختیاری، کم‌کم معنا و مفهوم خود را از دست داده است. بدین سبب عصر حاضر را «جهان ارتباطات» نامیده‌اند و به این دلیل، به جهان گسترده «دهکدهٔ جهانی» می‌گویند.

اکنون امواج ماهواره‌های کوچک و بزرگ جهان هستی را درنور دیده‌اند و حتی در اقصا نقاط جهان رسوخ کرده‌اند. لذا با بررسی ارتباطات و روش‌های مؤثر ارتباط می‌توان به روابط میان افراد غنا بخشید و همچنین ارتباطات را گسترش داد که این مطلب بدون شک اهمیت بالایی دارد. ارتباطات به رشد و بالندگی فرد و پیوند بین انسان‌ها کمک می‌کند. بنابراین عوامل تسهیل‌کننده یا بازدارندهٔ ارتباط باید مورد توجه قرار بگیرند تا به بهبود و ارتقای روابط خود با دیگران نائل شویم.

تحقیقات این واقعیت را نشان داده‌اند که اکثر ما بیشتر وقتمان را با ارتباطات کلامی سپری می‌کنیم. تحقیقی توسط راف نیکولر و لئونارد استیونس انجام شده که نتیجهٔ آن از این قرار است:

گوش دادن؛ ۴۲ درصد از وقت روزانه

سخن گفتن؛ ۳۲ درصد از وقت روزانه

خواندن؛ ۱۵ درصد از وقت روزانه

نوشتن؛ ۱۱ درصد از وقت روزانه

توجه داشته باشید که این آمار مربوط به جامعه‌ای است که میزان بی‌سوادان آن در سنین قابل‌تعلیم، از یک درصد کمتر است. این موضوع نشان می‌دهد که انسان‌ها بیشتر وقت خود را در ارتباطات گفتاری صرف می‌کنند. شاید امروز یکی

که ما به آینده خود و به هدف‌های بلندمدت خویش می‌اندیشیم، چیزی را با خود قسمت می‌کنیم. این تسهیم با خود برای ما «ارتباط با خود» را پدید می‌آورد.

ارتباط جمعی یا عمومی

بر مبنای این ارتباط، فرد با تعداد کثیری از انسان‌های دیگر ارتباط برقرار می‌کند. نقشی که نامزدهای انتخاباتی در زمان نطق‌های تبلیغاتی، استاد یا معلم هنگام تدریس، و سخنرانان مذهبی در زمان سخنرانی دارند، از نمونه‌های «ارتباط جمعی یا عمومی» است. امروزه دست اندرکاران سیاست، تجارت، فعالیت‌های فرهنگی و ... خود را ملزم می‌دانند که به‌منظور بهبود، ارتقا و شناخت بهتر این ارتباط و فراگیری نکته‌های ظریف آن تلاش زیادی به خرج دهند.

شش شخص بارنلوند

دین بارنلوند^۲، یکی از محققان بنام ارتباطات، ارتباط میان دو انسان را به شش شخص تعمیم می‌دهد که آن را «شش شخص بارنلوند» می‌گویند و عبارت‌اند از:

۱. شما در مورد خود چه نظری دارید؟ به این معنی که در مورد خود چه می‌اندیشید و در خود چه توانایی‌هایی سراغ دارید؟

۲. در مورد کسی که از شما پیام دریافت می‌کند، چگونه می‌اندیشید؟ برای مثال، آیا او را منطقی یا غیرمنطقی در نظر می‌گیرید؟ آیا او حرف شما را می‌فهمد یا خیر؟

۳. فکر می‌کنیم دیگری به ما چگونه می‌نگرد؟ مثلاً آیا او ما را انسانی منطقی می‌نگرد یا خیر؟

۴. شخص مقابل به خود چگونه می‌نگرد؟ برای مثال، اگر او بر این باور باشد که عملی را نمی‌تواند انجام دهد، هر قدر او را وادار به انجام آن عمل کنید، تقریباً در بیشتر مواقع

محال خواهد بود.

۵. نگرش دیگری نسبت به ما چیست؟ مثلاً اگر او بر این اعتقاد باشد که شما انسانی خیرخواه و توانا هستید، نحوه ارتباط او با شما متفاوت خواهد بود.

۶. شخص دیگر یا شخص مقابل شما، می‌اندیشد که شما چگونه به او می‌اندیشید؟ به این معنی که او تصویری را از شما دارد که شما در مورد او چه تصویری دارید و بر این اساس ممکن است بخواهد تصور شما را تقویت کند یا اینکه برعکس آن را تضعیف کند یا دگرگون سازد.

ارتباط مؤثر

در انتها نیز به طور مختصر به ارتباط مؤثر اشاره می‌کنیم. یکی از معیارهای مؤثر بودن ارتباط آن است که فرستنده پیام بتواند منظور خود را به خوبی به گیرنده پیام منتقل کند. حال هر قدر وجوه مشترک فرستنده و گیرنده پیام بیشتر باشد، ارتباط نیز مؤثرتر خواهد بود. اگر گیرنده پیام احساس کند که بین او و فرستنده وجوه مشترکی چون همدردی، همدلی، حمایتگری، مثبت‌گرایی، تساوی‌خواهی و ... وجود دارد، ارتباط مؤثری رخ خواهد داد. مثلاً در حالت تساوی، فرستنده پیام باید خود را به سطح گیرنده پیام برساند تا ارتباط مؤثری شکل بگیرد. این بیت معروف به همین نکته اشاره دارد:

چون که با کودک سرو کارت فتاد
پس زبان کودکی باید گشاد

منابع

۱. مقاله اصول حاکم بر ارتباطات کلامی میان فردی از دیدگاه قرآن کریم. نوشته سیدمصطفی احمدزاده. مجله پژوهش‌های قرآنی. ۱۳۸۵. ویژه‌نامه وحی و پیامبری.

۲. کتاب ارتباطات انسانی. نوشته علی اکبر فرهنگی. ناشر: رسا. آبان ۱۴۰۲

چراغ راه

آقا سید بفرمایید

مجید ملامحمدی



خادم ایستاد کنار در چوبی آبی رنگ و گفت: «آقا سید بفرمایید، آقامنتظرند!»

آقای سید محمد حسین قاضی طباطبایی، با احترام پا به اتاق گذاشت و سلام کرد. آیت الله حجت^۲ به گرمی به سلامش جواب داد. او را در آغوش گرفت و کنار دست خود نشاند. خادم دود تا چای بیاورد. باد خنکی از سر و کول پنجره نیمه باز اتاق بالا رفت و از لابه لای بال آن، خودش را توی اتاق کشید. آقای حجت با سید محمد حسین خوش و بش کرد و از حال و روزش پرسید. سید محمد حسین هم با متانت جواب داد و بعد سر به زیر انداخت.

آقای حجت در دلش به سید محمد حسین عشق می ورزید؛ میهمان تازه واردی که تازه از تبریز به قم آمده بود و آثار تقوا و فضل در چهره اش به خوبی پیدا بود. او به راحتی با طلبه ها دمخور نمی شد. اصلاً فرصتش را هم نداشت که وقتش را به گفت و گو و حرف های خارج از درس و بحث بگذراند. یکی از بزرگان حوزه علمیه قم بود و مشغله زیادی داشت. حالا هم در فکر بود که مدرسه کوچکش - یعنی مدرسه حجتیه - را تبدیل به احسن کند. یعنی با زمین هایی که در اطرافش خریده بود، آن را به یک مدرسه بزرگ برای طلبه ها تبدیل کند. اما هم صحبتی با آقا سید محمد حسین طباطبایی، برایش شیرینی خاص داشت.

خادم دوباره سلام کرد و به اتاق آمد. خم شد و سینی کوچک چای را جلوی سید محمد حسین گذاشت. آقای حجت یک دفعه یادش آمد از خادم بپرسد: «پس کوصاحب نقشه ای که خبرش کردی؟!»

اما خادم دیگر در اتاق نبود. آقای حجت به فکر فرو رفت. یادش آمد که به تعدادی از معماران قم و تهران و اصفهان سفارش طراحی نقشه ای تازه برای ساخت مدرسه علمیه اش داده بود. آن ها هم خیلی زود نقشه هایشان را برایش فرستادند، اما او هیچ کدامشان را نپسندید. آنچه که در نظر داشت، نقشه مدرسه ای بود با معماری اسلامی - ایرانی که حجره های زیبایی دور تا دور حیاطی مجلل با امکانات دیگر مثل سرداب، مدرس، آب انبار و ... داشته باشد. اما به تازگی یک نفر غیرمهندس از قم برایش نقشه ای فرستاده بود؛ همان نقشه ای که آقای حجت می خواست. برایش شگفت آور بود که طراح آن نقشه یک طلبه بود؛ اما کدام طلبه؟!

پس کو؟! قرار بود امروز همین ساعت در اینجا باشد! برگشت که از سید محمد حسین بپرسد: «چه می کنید با درس و بحث؟ کلاستان را شروع کرده اید؟ چند تا شاگرد دارید؟»

اما به زبانش آمد و گفت: «راستی آقای قاضی، آن نقشه ای که می خواستم، بالاخره عملی شد. یک نفر ناشناس برایمان کشیده، اما واقعاً متبحر است!»

ناگهان صدای خادم او را از حرف زدن بازداشت. آقا... مش رمضان ذغال آورده، می گوید کجا بگذارم؟ - فعلاً توی حیاط، زیر ناودان، تا بعد ...

- چشم آقا!

...

- کربلایی!

- بله آقا!

- آن آقای که قرار بود امروز بیاید... آقای صاحب نقشه ... پس چی شد؟!

خادم خندید. بعد برگشت و با انگشت سبابه سید محمد حسین را نشان داد.

- ایشان که خیلی وقت است آمده اند!

صورت آقای حجت مثل گلی تازه شکفت. دستی به محاسن سفید و نرم خود کشید و با تعجب زیاد خیره شد به سید محمد حسین.

- شما... شما آقای قاضی... شما آن نقشه را کشیده اید؟ سید محمد حسین سر بلند کرد.

- بله استاد.

- درود بر شما! خدا شما را حفظ کند. هم فقیه، هم فیلسوف، هم مهندس! آفرین، آفرین!

برخاست. او را هم بغل گرفت و پیشانی اش را بوسید و چند بار گفت: «خدا به شما جزای خیر بدهد!»

دقایقی بعد آن دو به حیاط رفتند. در کنار حوض، سید محمد حسین دایره هندی^۳ را هم طراحی و نصب کرد که علاوه بر جهت قبله و تشخیص خط نصف النهار، هنگام زوال ظهر به افق قم را هم تعیین می کرد.

پی نوشت ها

۱. علامه سید محمد حسین طباطبایی فقیه، فیلسوف و مفسر بزرگ قرآن، در سال ۱۲۸۲ ه. ش در تبریز به دنیا آمد. او در تمام علوم اسلامی بلند پایه بود. در حوزه علمیه قم فلسفه و تفسیر قرآن درس می داد و کتاب های با ارزش و مهمی نوشت که «تفسیر المیزان» یکی از آنهاست. شاگردان زیادی هم تربیت کرد که شهید مطهری، شهید بهشتی، شهید مفتاح از جمله آنان هستند. علامه در ابتدای ورود به قم معروف به قاضی بود، اما بعدها به علامه طباطبایی شهرت یافت. او در سال ۱۳۶۰ ه. ش از دنیا رفت و در جوار حرم حضرت معصومه (س) به خاک سپرده شد.

۲. مرحوم آیت الله العظمی سید محمد حجت کوه کمری در سال ۱۲۷۱ ه. ش در تبریز به دنیا آمد. او یکی از مراجع بزرگ - پیش از آیت الله العظمی بروجردی - در قم بود. مدرسه بزرگ حجتیه با کتابخانه ای باشکوه، یکی از آثار به جا مانده از اوست. آیت الله حجت در تقوا و پاکدامنی زبانزد بود. او در سال ۱۳۳۱ ه. ش در قم از دنیا رفت و در مدرسه اش به خاک سپرده شد.

۳. روشی رصدی در نجوم دوره اسلامی برای تعیین جهت های اصلی



من آرام هستم!

مدیریت فشار روانی در زندگی

دکتر لیلا سلیقه دار

به نظر می‌رسد فشار روانی (استرس) بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی است و گریزی از آن نیست. فشار روانی همیشه بد یا همیشه خوب نیست. مقدار کمی از فشار روانی برای تحرک و به پایان رساندن به موقع کارها، یا ایجاد انگیزه برای نشان دادن کوشش لازم برای ارائه کاری قابل قبول، مورد نیاز است. ولی زمانی که ادامه پیدا می‌کند و از توان مدیریت فرد خارج می‌شود، خسارت روانی و فیزیکی به همراه دارد.

فشار روانی چیست؟

فشار روانی واکنش طبیعی، جسمی و روانی انسان به رخدادهایی است که سبب می‌شوند نگران شوید یا تعادل روانی خود را از دست بدهید. وقتی احساس خطر می‌کنید - خواه خطر واقعی یا ناواقعی باشد - بدن در برابر حس که پیدا کرده است واکنش نشان می‌دهد. پاسخ یا واکنشی که در برابر ترس از چیزی یا فکری اتفاق می‌افتد، فرد را در وضعیت دوگانه‌ای قرار می‌دهد. او باید بجنگد یا فرار کند. به عبارت دیگر، انسان با توجه به میزان آمادگی که برای مقابله با عوامل ایجادکننده فشار روانی دارد، در برابر آن‌ها ایستادگی می‌کند یا می‌گریزد.

چه زمانی فشار روانی توجه می‌خواهد؟

همان‌طور که اشاره شد، فشار روانی در همه شرایط نگران‌کننده نیست. اما زمانی که نشانه‌های فشار روانی بالا ظاهر می‌شوند، لازم است بدون معطلی به مدیریت بیشتر آن فکر کنید و حتی از متخصصان و افراد آگاه در این زمینه کمک بگیرید.

اشتباه نکنید!

مراجعی داشتیم که از فشار روانی شکایت داشت و معتقد بود چون فشار روانی دارد نمی‌تواند موفقیت درسی بیشتری کسب کند و مدام دچار ناکامی‌هایی در این باره بود. زمانی که بیشتر صحبت کردیم و برنامه‌ها و فعالیت‌های خودش را برایش شرح داد، متوجه شدم که دلیل این حجم از فشار روانی، نداشتن تلاش کافی برای فعالیت‌های تحصیلی است. او وقت زیادی را به کارهای مدرسه و تحصیل اختصاص نمی‌داد. نتیجه افزایش فشار روانی هنگام آزمون‌ها و نیز ناکامی و شکست تحصیلی بود. او به اشتباه تصور می‌کرد فشار روانی مانع موفقیت اوست. در حالی که تلاش بیشتر، فشار روانی را کاهش می‌داد و طبیعتاً نتایج بهتری هم کسب می‌کرد. این مثال شامل بسیاری اتفاقات دیگر هم می‌شود که سعی و کوشش، مانع ایجاد فشار روانی می‌شود و بهتر است به جای مقابله با فشار روانی، ریشه به وجود آمدن آن را نشانه‌گیری کنیم.

برخی موقعیت‌های ایجادکننده فشار روانی

برخی موقعیت‌های ایجادکننده فشار روانی از درون فرد سر نمی‌زنند، بلکه شرایط بیرونی است که امکان ایجاد فشار روانی را فراهم می‌سازد. چند نمونه از موقعیت‌های ایجادکننده فشار روانی بیرونی مربوط به دانش‌آموزان عبارت‌اند از:

• تغییر و جابه‌جایی مدرسه و کلاس؛

- شکل‌نگرفتن ارتباط مناسب با معلم؛
 - داشتن دوستانی که افکار و کلام منفی دارند؛
 - وجود مشکلات ارتباطی در خانواده؛
 - گشت‌وگذارهای بدون چارچوب در شبکه‌های اجتماعی.
- اما همه فشارهای روانی از موقعیت‌های بیرونی سر نمی‌زنند، بلکه برخی مربوط به درون انسان هستند. تعدادی از عوامل ایجادکننده فشار روانی درونی مرتبط با شرایط دانش‌آموز عبارت‌اند از:
- ناتوانی در مخالفت کردن با دیگران، به ویژه دوستانی که درخواست‌های بیش از اندازه یا نامناسب دارند؛
 - منفی‌نگری و ناتوانی در جست‌وجوی نکات مثبت پیرامونی؛
 - گفت‌وگوی درونی منفی با خود که غالباً با سرزنش خود همراه است؛
 - انتظارات غیرواقعی یا خارج از توان از خود؛
 - کامل‌خواهی؛
 - کم‌جرتی.
- شما با کدام یک از عوامل فشار روانی بیرونی یا درونی مواجه هستید؟

روش‌های نامناسب برای مدیریت فشار روانی

زمانی مدیریت فشار روانی تأثیرگذار است که از شیوه‌های مناسب برای آن استفاده کنید. همان‌طور که خوردن هر غذایی مناسب یا شایسته نیست، مدیریت فشار روانی به هر نحوی، توصیه نمی‌شود. برخی روش‌های نامناسب مدیریت فشار روانی عبارت‌اند از:

- پرخوری و کم‌خوری؛
- گذراندن زمان زیاد پشت رایانه یا تماشای بیش از اندازه تلویزیون؛
- دوری‌گزینی از دیگران یا پناه‌بردن و وقت‌گذرانی بیش از اندازه با دوستان؛
- زیاده‌خواهی و کم‌خواهی؛
- به‌بطالت گذراندن و بی‌توجهی به زمان؛
- پرکردن وقت برای فراموش کردن و پرهیز از رویارویی جدی با فعالیت‌های اصلی؛
- انتقال پیامد فشار روانی به دیگران، مانند خشونت فیزیکی، فریاد زدن سردیگران، و عصبانیت خارج از کنترل.

روش‌های مناسب برای مدیریت فشار روانی

در برابر روش‌هایی که برای مدیریت فشار روانی نامناسب دانسته می‌شوند، روش‌هایی هم وجود دارند که مناسب ارزیابی شده‌اند. روش‌های زیر، روش‌های مناسب برای مدیریت و مقابله با فشار روانی هستند:

- پرهیز از عوامل ایجادکننده فشار روانی: گاهی

مخالفت کردن با دیگران برای پرهیز از انجام کارهایی که به نفع شما نیست می‌تواند از وقوع فشار روانی جلوگیری کند. همچنین وظیفه محوری و وقت‌گذاری برای مسئولیت‌های اصلی، مثل درس خواندن و فعالیت‌های تحصیلی، به شدت موجب جلوگیری از فشار روانی می‌شود.

• **تغییر دادن عوامل ایجادکننده فشار روانی:** گاهی لازم است به جای اینکه درباره فشار روانی صحبت کنید، کاری انجام دهید. حتی اگر انجام آن کار به شما فشار روانی جدیدی می‌دهد، اما می‌تواند فشار روانی قبلی را مهار کند. برای مثال، به جای فشار روانی از اینکه والدین به خاطر نامنظم بودن اتفاقات به شما تذکر بدهند، کمی وقت بگذارید و ظاهر اتاق را مرتب کنید. تصمیم برای مرتب کردن اتاق فشار روانی خودش را دارد، اما باعث می‌شود از فشار روانی قبلی رها شوید.

• **سازگاری با عوامل ایجادکننده فشارهای روانی:** اگر عوامل ایجادکننده فشار روانی را نمی‌توانید تغییر دهید، خودتان را تغییر دهید. کافی است به این باور برسید که شما به قدر کافی توانمند هستید که با موقعیت‌های ایجادکننده فشار روانی سازگار شوید و از نو بر موقعیت‌ها تسلط یابید. برای این کار اول از خودتان بپرسید: «چرا درباره این کار فشار روانی دارم؟» به این پرسش خوب فکر کنید، چون به راحتی و به روشنی راه حل سازگارانهای را مقابل شما قرار می‌دهد. همچنین کمی جلوتر را هم ببینید. گاهی فشار روانی و رنج اکنون، به بهای رسیدن به نتیجه‌ای بزرگ و زیبا ارزش دارد. به همین دلیل باید با آن فشار روانی کنار آمد و تحمل کرد.

البته اگر احساس کردید این فشار روانی صرفاً از کمال خواهی شما ناشی شده است، در این صورت شاید بهتر باشد که برای سازگاری بیشتر، نگرش و تفکر خود را در این باره تغییر دهید. برای مثال، اگر برای شاگرد اول شدن تلاش می‌کنید و ممکن

است برای چند صدم نمره تمام آرامش شما به هم بخورد، بر اینکه بیشتر و بهتر یاد بگیرید تمرکز کنید، نه بر شاگرد اول بودن. فشار روانی بهتر یاد گرفتن، ارزشمندی بیشتری دارد.

• **پذیرش عوامل ایجادکننده فشار روانی:** بسیاری از تجربه‌های زندگی همراه با فشار روانی هستند. گاهی فشار روانی همراه با یک رخداد، بخش جدایی‌ناپذیری از آن رخداد است و به کسب نتیجه بهتری می‌انجامد. به همین دلیل پذیرش فشار روانی از شدت آن می‌کاهد و به یک اهرم تسهیل‌کننده برای تلاش بیشتر تبدیل می‌شود. بنابراین اگر موضوع و عامل ایجادکننده فشار روانی از مدیریت و اختیار شما خارج است، آن را بپذیرید و تلاشی برای تغییر یا از بین بردن آن نداشته باشید. برای مثال، اگر اختلافی بین مادر و پدر رخ داده است و شما نقشی در آن ندارید، به فشار روانی‌تان نگاه کنید و با خود بگویید که من سهمی در این اتفاق ندارم، ولی نگران هستم. این نوع مواجهه از شدت فشار روانی می‌کاهد و در عین حال موجب می‌شود متوجه حال خود باشید.

• **یافتن فرصتی برای آرامیدگی:** زمانی که فشار زیادی متوجه شماست، مانند دوران امتحانات و روزهایی که فشار روانی انجام کارهای متنوع و گوناگون را دارید، بد نیست برای استراحتی کوتاه برنامه‌ریزی کنید. برای مثال، بعد از اتمام یک بخش از فعالیت که از قبل در نظر داشتید، دقایقی چشمان خود را ببندید، به هیچ چیز فکر نکنید، بر تنفس خود تمرکز کنید و آرامش داشته باشید. سپس کارها را ادامه دهید.

منبع

علی رضاییان (۱۳۹۴). مدیریت فشار روانی. سمت. تهران.

خورشید که غرق نمی شود

هم سن و سال ما

ایام دهه کرامت است و من دوست دارم بیشتر از جوان‌ها بدانم؛ هم‌سن و سال‌های خودم. هجده ساله‌های دنیا همیشه چه کرده‌اند؟ هجده ساله‌های این روزهای اطراف خودمان چه؟ خیلی هنر کنند چهار تا کتاب درسی و داستان خوانده باشند و به فکر آزمون سراسری و انتخاب رشته و دیدن فلان فیلم و رفتن به فلان بوستان و باشگاه و فروشگاه. شاید برای جوان‌های امروز این چیزها افسانه باشد. اینکه در روزگاری نزدیک، مام زمین در تکه‌ای از آسیای غربی حاصلخیزتر شده و مردمی به وجود آمده بودند که گاواهن ظلم سالیان دراز، خاکِ سختِ دل‌هایشان را شخم زده بود و امید به رهایی و آزادی، بذر شده و در وجودشان فرو رفته بود.

این کتاب داستان زندگی یکی از همین آدم‌های عجیب است. کسی که بلد بوده قاعده معمول زمان را به هم بریزد و در هجده سالگی بیشتر از عرفای بزرگ و مجتهدان کهن سال حوزه‌های علمیه از زندگی درک و شهود داشته باشد. آن قدر که وصیت‌نامه و یادداشت‌های روزانه‌اش هر مدعی فهم و کمالات و ایمانی را به فکر بیندازد که مگر این آدم چند سالش بوده؟ بدون تأمل روی رفتارها و نوشته‌های آقا محمد شمس، آن پایان باشکوه زندگی‌اش که اگر در غرب اتفاق افتاده بود تا حالا برایش فیلم‌ها ساخته و رمان‌ها نوشته بودند، جلوه واقعی‌اش را نشان نخواهد داد.

اگر کتاب را خواندی، فیلم معرفی آن را برایمان ارسال کن. به نشانی سامانه شاد: roshd_javan@ و رایانامه: barresiasar@roshdmag.ir.

منتظران هستیم. دوستان شما نیز می‌توانند از میان کتاب‌هایی که نشان رشد یا تأییدیه آموزش و پرورش دارند و در وبگاه:

samanketab.roshd.ir

معرفی شده‌اند، کتابی انتخاب کنند و فیلم معرفی آن را بسازند و برایمان بفرستند. ما آن را در کانال roshd_javan برنامه شاد می‌گذاریم تا همه فرزندان ایران زمین آن را ببینند.

نویسنده: فائزه غفارجادادی
ناشر: شهید کاظمی



به آخر جاده رسیده ایم
جایی که باید از هم جدا شویم
من، راوی پناه، راوی زندگی خانواده مودت، راوی روزهای تلخ و شیرین خواهر و برادرهای داستانمان، هنوز کلی حرف
داشتم برای شما، کلی خاطره مانده برای تعریف کردن، هنوز خیلی از روزهای گذشته بدون تفسیر مانده اند.
می خواستم از سرنوشت نادر، نازنین، نهال، مامان فاطمه و بابا محمد برایتان بگویم اما دفتر قصه ما رو به اتمام است.
این ورق آخر را می خواهم با نوید تمام کنم از سرنوشت نوید بگویم، تا حالمان خوب شود تا نوید، نوید بهترین روزها
باشد که قهرمانانمان برایمان رقم می زنند.
یقین دارم تو هم قهرمانی اگر درست انتخاب کنی.

پناه

الهام مقبسه



هیجان انگیز، روز معلم را تبریک بگویند.
به مقنعه یکوری شده ثمین نگاهی کرد، به لپ های سرخ و
چهره معصومانه اش. خم شد تا هم قدش شود:
- باز که مقنعه ات کجه!
- اجازه خانم! خیلی کار داشتیم، امروز وقت نکردیم
صافش کنیم!
با همان لبخند همیشگی مقنعه را با یک حرکت صاف کرد
و گفت: «الان خیلی وقت گرفت، سرکار خانم سرشلوغ؟!»

ابرها خبر از بارش باران داشتند و او خیره به خورشیدی که
پشت ابرسوسومی زداستاده بود. کنار پنجره رو به خیابان،
نگاهش رفت پی زانی که اطراف ماشین میوه فروشی جمع
شده بودند و باز خاطرات در ذهنش چرخ خوردند. صدایی
برایش تکرار شد:
- خانم اجازه حالا دیگه می شه برید تو حیاط؟!
از صبح بچه ها معلم هایشان را داخل کلاس های رو
به خیابان حبس کرده بودند تا بتوانند با یک غافلگیری

که امام زمان (عج) را برمی‌گردونه! همین‌هاست که راه قدس می‌شه و بعدش هم انشاءالله فتح قدس.

نوید شوخ و شرِ بجگی‌ها هنوز هم همان قدر شاد و سرخوش بود، اما دیگر بزرگ شده بود. با همان سؤال‌های تمام‌نشدنی بزرگ شده بود؛ با همان فکرکردن‌ها و انتخاب‌ها بزرگ شده بود. با همان خندیدن‌ها و گله‌نکردن‌های زیر مشیتِ بابامیرزا، وقتی موجش می‌رفت روی باند جبهه و جنگ. با صبری و لحظه‌به‌لحظه کنار نازنین بودن تاراهش را پیدا کند. او با همین‌ها بزرگ شده بود.

ثمین دوان دوان می‌رفت و او به دنبالش کشیده می‌شد. به کیک یزدی‌های چیده شده روی هم خیره شد و یادش آمد نوید خیلی وقت بود دیگر غذای خوش رنگ و بونمی‌خورد. گوشه‌مانتوی یکی از بچه‌ها به قفسه کتاب‌ها گیر کرد و نزدیک بود جاکتابی میان راهرو خم شود و کتاب‌هایش بریزد. جیغ بچه‌ها به هوا رفت. چند کتاب افتاد. گلدان بالای جاکتابی نقش بر زمین شد و شکست، اما صدای «الحمدلله» گفتن خانم صادقی می‌آمد که می‌گفت: «آگه بچه‌ها چیزیشون نشده بگین الحمدلله!»

مثل همان روزی که نادر رفته بود خبر بیاورد، وقتی رسید، مثل ماهی بیرون افتاده از آب تقلا می‌کرد. پدری که کمرش خم شد و با کنده زانو بر زمین افتاد. نازنینی که برای اولین بار فریاد می‌زد. نهالی که ترسیده به کنجی کز کرده بود و بلندبلند گریه می‌کرد. اما مامان فاطمه، انگار نه انگار که هواپیمایی رسیده و تمام آشپزخانه صحرایی را بمباران کرده. انگار نه انگار که نام پسرکش جزو شهدا اعلام شده. انگار نه انگار که پاره تنش را تکه‌تکه کرده بودند. انگار نه انگار نویدش ...

لیوانی آب آورد و روبه روی بابا محمد نشست: «محمد جان! پاره تنمون رفت که پاره تن اسلام بمونه، بگو الحمدلله.»

ثمین دستش را کشید و او را از هجوم خاطرات جدا کرد. روی یکی از صندلی‌های تابه‌تای مدرسه نشست که بچه‌ها آن‌ها را کنار هم وسط حیاط چیده بودند. هنوز هوا ابری بود، اما آسمان هم فقط بغض کرده بود و نمی‌خواست ببارد؛ مثل چشمان او.

سرود روز معلم از بلندگو پخش شد و او همنوا با دانش‌آموزان شروع به زمزمه کرد. دیگر نمی‌توانست نبارد. آرام سر بالا کرد و به نام مدرسه خیره شد. «دبستان شهید نوید مودت، شهید راه قدس».

نوید قهرمان انتخابش شد و تو فرزند دهه هشتادیم تو همان کسی هستی که می‌توانی ایران را به اوج خود برسانی.

من یقین دارم تو قهرمان من خواهی شد.

ثمین نیشش باز شد و خدا می‌دانست که تمام مدرسه بسیج شده بودند که این نیم‌وجبی‌ها برای روز معلم مراسم بگیرند. از کل کل کردن ثمین، دوباره یاد خاطراتی افتاد که باعث شده بود هوای دل او هم ابری شود.

رفته بود بالای چهارپایه که پرده را نصب کند از همان بالا سفارش می‌داد: «نازنین اون پایینی، بزن شبکه امید ... نهال یك لیوان آب بده دستم هلاک شدم ... نادر بیا پرده رو بده ... مامان شب قورمه سبزی جون درست کنید، باشه؟!» - قورمه سبزی جون؟!

- بله چرا فسنجون داشته باشیم، قورمه سبزی جون نداشته باشیم؟

صدای غش غش خندیدن نهال بلند شد. نادر چشم‌غره‌ای نثار نوید کرد و گفت: «چقدر لودگی می‌کنی! رفتی یک پرده نصب کنی، این همه دستور دادن دیگه چیه؟»

- دستور نمی‌دم، سرم خیلی شلوغه. وقت نمی‌کنم به همه کارام برسم.

نادر ابرویی بالا انداخت و گفت: «میری بالای چهارپایه تازه یادت می‌افته کلی کار داشتی؟»

صدای بگومگوی نادر و نوید کل خانه را برداشته بود. آن روزها پای نادر شکسته بود و نوید احساس مسئولیتش گل کرده بود و می‌خواست همه کارها را انجام دهد. خب کار کردنش هم این‌طور بود که کل خانواده را درگیر کارها می‌کرد.

دنبال ثمین به راه افتاد، به گل‌های میخکی که با چسب نواری به در و دیوارها چسبانده شده بودند، خیره شد؛ به ثمینی که با افتخار دستش را گرفته بود به پارچ آب روی میز اتاق معلم‌ها؛ به آب، به غذا ...

- مامان اون بچه‌ها گناه دارن. نه آب دارن نه غذا. چند ساله توی محاصره هستن. گاهی راه باز می‌شه، ذره ذره برایشون غذا می‌فرستن. اگر راه بسته بشه، جواب حضرت زهرا (سلام الله علیها) رو چی می‌دین؟ نمی‌گن برای فلسطین چه کار کردین؟ امروز من نرم، اون نره، پس کی بره؟ مامان ما فقط می‌ریم برای آشپزی. هر روز چند هزارتا غذا باید بپزیم که به دستشون برسه. الان می‌شه غذا فرستاد، بعداً ممکنه دوباره همین جور نشه ...

خلاصه‌اش، کلی بالا و پایین پرید، کلی دلیل آورد تا آخر سر مامان فاطمه قبول کرد. قبول کرد برو؛ برود مرز عراق و اردن. جهادی‌ها آنجا آشپزخانه صحرایی زده بودند. از همه کشورها می‌آمدند برای فلسطینی‌ها کاری بکنند. به قول نوید: «جوونای عراقی خودشان یه لشکر، اما بودن جوونای ایرانی، سوری، یمنی، افغانستانی، پاکستانی، آذربایجانی و ... در کنار هم، یعنی امت‌سازی. همین‌هاست

درخت گفت: «سیب‌ها و شکوفه‌های من هم پیر از لبخند هستند.»

سیب سری تکان داد و گفت: «ولی این لبخند ماه لابد دلیلی دارد، چون بعد از حرف من خندید.»

ماه گفت: «بین سیب خوشگل! شاعر در این بیت البته از سیب حرف زده، ولی در اصل گفته که ماه مثل سیب نقره‌ای است.»

سیب گفت: «پس چرا گفته به باغ بزرگ شب؟ سیب در باغ است و ماه در آسمان است.»

ماه گفت: «شب را شبیه باغ بزرگی دیده که ماه میوه آن است.»

سیب گفت: «یعنی تو که ماه هستی و بزرگ و زیبا، اگر شبیه سیب باشی زیباتر و شاعرانه‌تر می‌شوی. چه عالی!»

ماه دوباره لبخند زد و دیگر چیزی نگفت؛ فقط نور خود را انداخت در آب برکه‌ای که آن نزدیکی‌ها بود.

مرغ شب گفت: «ای سیب خوش رنگ! وقتی که سیب نقره‌ای ماه می‌رسد خیلی زیباست. بین که می‌رسد چقدر

لبخند جوان

سیب نقره‌ای ماه

اسماعیل امینی

جالب آمده است. هم رسیدن سیب را نشان می‌دهد و هم کامل شدن ماه را! آن هم ماه نقره‌ای.

درخت گفت: «و زیباتر از همه این‌ها هنگام وصل است. وقتی چیزی را که دوست داری کنار توست، همه چیز روشن و زیبا و نقره‌ای و رسیده و کامل است!»

سیب گفت: «ای درخت خردمند! تو ده‌ها سال عمر و تجربه داری و دنیا دیده‌ای. ماه هم هزاران سال است که هست و همه چیز را از آن بالامی‌بیند. من اما فقط دو ماه است که به دنیا آمده‌ام و چیزهای زیادی بلد نیستم.»

مرغ شب گفت: «می‌خواهید که باز هم برایتان بخوانم؟»

سیب و ماه و درخت و برکه گفتند: «بخوان!»

مرغ شب خواند:

«همواره عشق بی‌خبر از راه می‌رسد

چونان مسافری که به ناگاه می‌رسد

و ا می‌نهم به اشک و به مژگان تدارکش

چون وقت آب و جاروی این راه می‌رسد»

دم غروب آفتاب، مرغ شب نشسته بود روی شاخه و آواز می‌خواند. درخت گفت: «به‌به! چه آواز قشنگی! در این هوای دل‌نشین غروب چقدر می‌چسبد! راستی ای پرنده خوش آواز، این شعری که می‌خوانی از کیست؟»

مرغ شب شعر را دوباره خواند:

هنگام وصل ماست به باغ بزرگ شب

وقتی که سیب نقره‌ای ماه می‌رسد

و بعد پرید روی شاخه‌ای دیگر و گفت: «ای درخت زیبا! از اینکه به آواز من گوش سپردی ممنونم. این شعر از حسین منزوی است! از شاعران همین روزگار خودمان است.»

سیبی که از شاخه آویخته بود گفت: «عجب شعری است، از من حرف زده!»

ماه از بالای سر آن‌ها نگاهی کرد به باغ و درختان و مرغ شب، و لبخند زد.

سیب گفت: «ای ماه بزرگ! چرا لبخند می‌زنی؟»

ماه گفت: «لبخند زدن که دلیل نمی‌خواهد. بین اصلاً هلال ماه شبیه لبخند است.»

ز دست دیده و دل هر دو فریاد
که هرچه دیده بیند دل کند یاد
می افتد چشم من وقتی به تقویم
می افتم یاد تعطیلی و مرداد *

همین که رد شدیم از عید نوروز
بود در ذهن من هر شام و هر روز
که کی می آید از ره فصل گرما
که تعطیلی کند این دانش آموز! *

یکی از چشم هایم بر کتاب است
یکی دیگر بود خیره به تقویم
شده مابین جفت چشم هایم
به این صورت که گفتم کار تقسیم *

یکی درد و یکی درمان پسندد
یکی وصل و یکی هجران پسندد
ولی این دانش آموز نمونه
سه ماه ناب تابستان پسندد *

خزان وقتی که می آید خجولم
زمستان چون می آید من ملولم
بهارم می شود هر سال کش دار
برای فصل تابستان عجولم

مهدی استاد احمد

بهارکش

دار

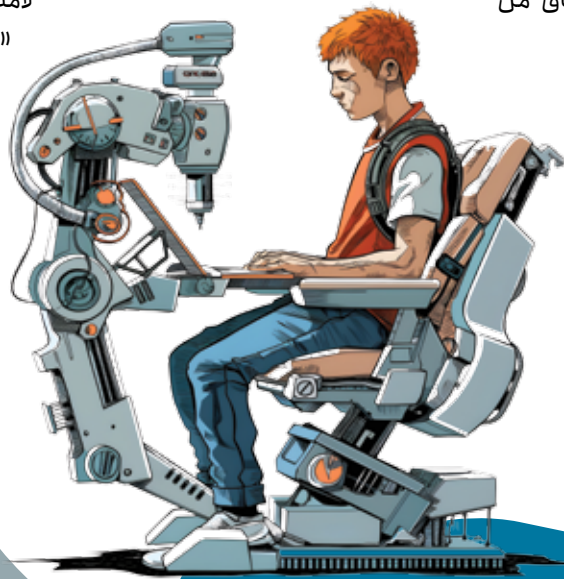


می‌کردم، خان بابا بیشتر به خرج می‌افتاد. دیگر تقریباً اتاق داشت به جای مکان درس خواندن به تالار عروسی تبدیل می‌شد؛ با نور و رنگ‌های گوناگون و چشم‌کن‌زن!

خان‌عمو گفت: «کله‌اش باید به سمت شرق باشد.» زن‌دایی گفت: «پاهایش باید به سمت غرب باشد.» عمه‌خانم گفت: «چشمانش باید این سانت از کتاب دور باشد.» خلاصه که شده بودیم موش آزمایشگاهی. یکی می‌گفت پاهایت را بالا بگیر، یکی می‌گفت دستانت را شل کن، یکی می‌گفت با گوش‌هایت روی هیچ چیز جز صدای خودت تمرکز نکن و...

این‌جوری بود که ما از درس خواندن کنار کشیدیم و حواسمان رفت به صدای ساعت و مدل پاها و اندازه فاصله کتاب تا چشمانمان! کلاً درس خواندن ما طبق آداب جدیدی شد که برایمان تازگی داشت. حواسمان به همه چیز جمع شد جز آزمون‌های که باید بزنیم و زمانی که به صدای تیک‌تاک ساعت گوش می‌دادیم و با آن کله‌مان را تکان می‌دادیم، خان‌بابا یکی دیگر زد زیر گوشمان که: «تو اگر درس بخوان بودی که بی‌ادب و آداب می‌نشستی سردرس خواندنت!» بعد هم دماسنج و ساعت را از اتاق برداشت و گفت: «تو درس بخوان نیستی، ما را مسخره خودت کردی!»

لامپ‌ها را هم برداشت و گفت: «با همان چراغ مطالعه درس بخوان.» بعد هم برق را خاموش کرد و گفت: «تو درس بخوان نیستی! ... کنکوری هم کنکور یای قدیم!»



دقت کرده‌اید که درس خواندن هم رسم و رسومی دارد! این را من زمانی که «هیچ آداب و ترتیبی مجو و هر چه می‌خواهد دل تنگت درس بخوان» و بدون هیچ آدابی در حال درس خواندن و آزمون (تست) زدن بودم و یک پس گردنی از خان‌بابا خوردم فهمیدم. فهمیدم هر سخن جایی و هر آزمون مکانی دارد! این را از هشدار خان بابا فهمیدم، وقتی با خشم قوز کمر مرا نشان داد و گفت: «این‌جور درس خواندن به درد خودت می‌خورد! این قدر قوز کن که بعد آزمون سراسری ببریم بستری‌ات کنیم!»

همین‌جا بود که مامان خانم گفت: «فقط نشستنت نیست که! این اصلاً آداب درس خواندن را بلد نیست. بلد نیست زمان را در نظر بگیرد. در اتاقش که درس می‌خواند، نمی‌داند چند ساعت درس خوانده، چند ساعت دیگر باید بخواند.» فردا هم مامان خانم یک ساعت پر سروصدا آورد که صدای تیک‌تاکش روی مخ من بود و نصب کرد روی دیوار اتاق. قبل از اینکه به صدای عقربه‌های اعتراض کنم هم به همه اعلام کرد که این مثلاً پشت کنکوری تا امروز یک ساعت توی اتاقش نداشت.

بعد از آن نظرهای مختلفی به بنده رسید، مثل اینکه دمای اتاقش چقدر است؟ ... دمای اتاقش باید مطبوع باشد که موقع درس خواندن نه چرت بزند نه بلرزد. بعد هم یک دماسنج به اتاق من اضافه شد!

خان‌دایی گفت: «نور اتاقش هم مثل درس خواندنش مناسب نیست!»

خان‌بابا از آن لحظه به بعد چند نوع لامپ کم‌مصرف با رنگ‌های متفاوت برای اتاق آورد و امتحان کرد. هر کدام را که من به دلیلی رد

رسم و رسوم درس خواندن

معصومه پاکروان

به درد بخورها!

شروین سلیمانی

چیزهایی هست که الان به درد می خورد
یا که نه! ده سال بعد از آن به درد می خورد!

بستنی مال زمستان نیست، حالا می بخور
بستنی در فصل تابستان به درد می خورد!

گیر اگر کردی تو تنها در جزیره چند سال
نه طلا، نه پول، آب و نان به درد می خورد

گاه صد میلیارد پولت هم نمی آید به کار
توی مترو گاه صد تومان به درد می خورد!

نیست جای چتر زیر دوش در حمام ها
چتر زیر بارش باران به درد می خورد!

جانداري گر برای این همه نخ سوزنت
قوطی بی مصرف سوهان به درد می خورد!

در تمام ترم اگر در رفته ای از زیر درس
امتحان نسبتاً آسان به درد می خورد!

گر نفهمیدی که منظور من از این شعر چیست
بیت پایین، مصرع پایان به درد می خورد

فکر رفتن از وطن را از سرت بیرون بکن
اول و آخر همین ایران به درد می خورد!



اختراع

هر چیز در مسیر زمان اختراع شد
مخصوص تنبلان جهان اختراع شد

از پس به گوشت کوب زبان بسته غرزدند
ناچار نوع برقی آن اختراع شد

گفتند حال بستن این قدر دکمه نیست
زیپی چنین ردیف و روان اختراع شد

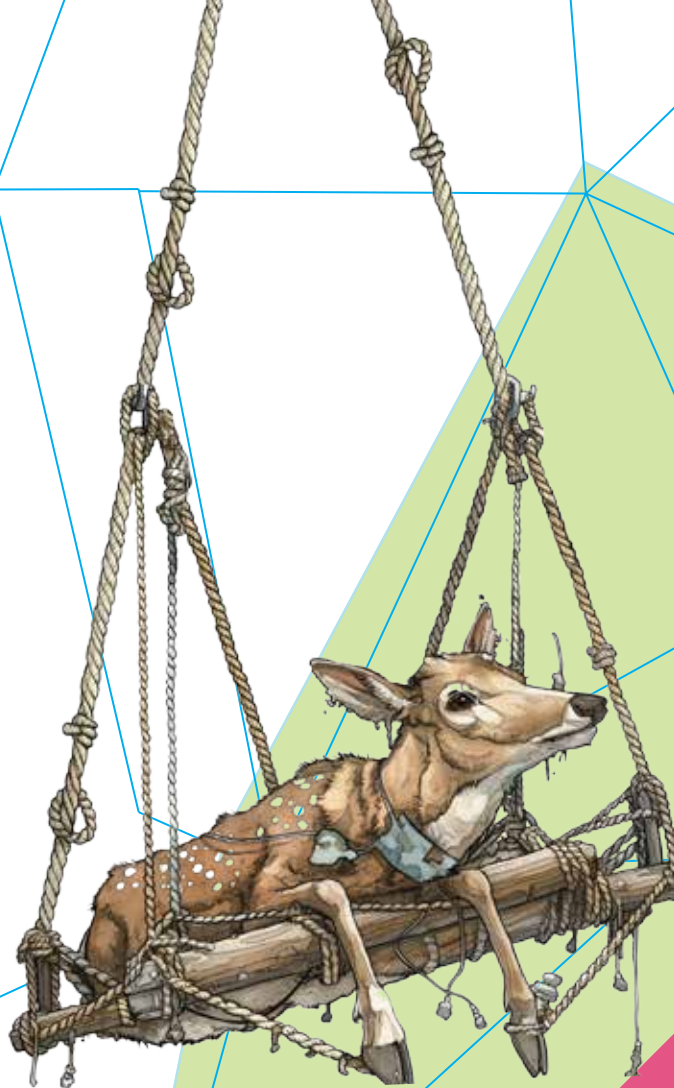
آدم سوار اسب کمی دیر می رسید
کم کم فیات و بنز و ژیان اختراع شد

وقتی که پای حوصله در پله ها گرفت
آسانسوری سه سوتنه رسان اختراع شد

تا در مسافرت به کسی سخت نگذرد
چرخی برای هر چمدان اختراع شد

شاگرد تنبلی سرجایش به خواب رفت
در خوش ترین دقیقه تکان اختراع شد





شوخی شوخی جدی

عبدالله مقدمی

قدیم‌ترها که جنگل‌ها بزرگ‌تر بودند و حیوانات وحشی بیشتر و شکارچی‌ها کمتر، لابد شکار و شکارچی این قدر کم بوده که وقتی جایی از این کارها می‌شده، تبدیل به داستان و قصه و حکایت می‌شده است. خب راستش البته این‌طوری‌ها هم نبود، اما هر چه که بود آدمیزاده لااقل مثل آدمیزاد شکار می‌کرد و هنوز وسایل شکار دسته‌جمعی جک و جانورهای طبیعت طفلک اختراع نشده بود.

سعدالدین وراوینی در کتاب «مرزبان‌نامه» می‌نویسد: «صیادی دامی در جنگل پهن کرد و گذاشت رفت تا فردا، بلکه حیوانی در دامش بیفتد که اتفاقاً هم افتاد. حیوانی که در دام صیاد ما افتاد یک آهوی زیبا بود. آهو وقتی توی دام شکارچی گیر کرد، اولش خیلی بالا و پایین پرید و تقلا کرد تا مگر از مهلکه نجات پیدا کند، اما از این خبرها نبود. تازه اول داستان بود و اگر قرار می‌شد آهو همان لحظه اول بگریزد که قصه تمام می‌شد. آهو بعد از مدتی تلاش فهمید که دارد بیخودی خودش را خسته می‌کند و بهتر است از حیوان دیگری برای رهایی کمک بگیرد.

نمی‌دانم بگویم از بخت خوش یا از بخت بد، اما به هر حال نزدیک آهو و دام، موشی حقیر و بدطینت بود. آهو با دیدن دندان‌های تیز موش خوش حال شد و گفت: «جناب موش عزیز! درست است که من و شما از قبل رفاقتی با هم نداشته‌ایم، اما از شما خواهش می‌کنم به حکم وجدان به من کمک کنید و این دام که به پای من پیچده را بجوید و مرا خلاص کنید. من هم قول می‌دهم بعد از آزاد شدن، در بست بنده شما باشم و هر کاری برای جبران از دستم بریاید انجام دهم.»

اما موش حقیر با شنیدن این حرف‌ها عقب‌تر رفت و گفت: «برو عمو! من که خودم از پستی و حقارت و کوچکی خودم و بزرگی و بی‌رحمی و قدرت شکارچی باخبرم. برای چه شکارچی را با خودم دشمن کنم و به تو کمک کنم؟ این مشکل هم مشکل خودت است. برو و خودت حلش کن!» موش رفت و آهو ماند و یک دنیا پشیمانی که از یک موجود پست تقاضایی کرده است. فردای آن روز صیاد آمد و آهو را دید. با دیدن چشم‌های زیبای آهو با خودش گفت: «حیف است که این را بخورم. بهتر است ببرمش و در بازار بفروشمش.» برای همین آهو را برداشت و گذاشت روی گردنش و به طرف بازار بردش.

اما از آن طرف بشنوید از آن موش. موش که در این ماجرا بلایی سرش نیامده بود، خوش حال بود و توی پوست خود نمی‌گنجید، بعد از رفتن از پیش آهو یک دفعه دچار قضای آسمانی شد. عقابی مثل اجل معلق بالای سرش آمد و او را میان چنگال‌های قدرتمندش گرفت و تمام ... موش

داستان ما غذای عقاب شد. اما آهو چه شد؟ وقتی صیاد آهوه‌گردن در راه بازار بود، مرد صاحب‌دلی آن‌ها را دید و فهمید ماجرا چیست. مرد به یاد این جمله افتاد که: «هرکس بی‌گناهی را آزاد کند، هرگز بی‌گناه گرفتار نخواهد شد.» پس آهو را از شکارچی خرید و برد در جنگل و آزادش کرد.

بعد از آن هم این صنعت به سرعت در عرصه‌های نظامی، تجاری و مسافربری رشد کرد. بشر که حسابی خوش‌خوشانش شده بود و با هواپیماها این طرف و آن طرف می‌رفت و کارهای مختلفی را انجام می‌داد، به این فکر کرد که: «چرا برای هر کاری که هواپیما می‌خواهد انجام بدهد، من هم باید بروم؟ خودش برود کارهایش را انجام دهد دیگر. ما اینجا کارهای مهم‌تری داریم.»

این‌گونه شد که «پرنده هدایت‌پذیر از راه دور» را ساخت و با کنار هم قراردادن حرف‌های ابتدای همین کلمه‌ها واژه «پهپاد» درست شد.

پهپادها به غیر از کاربردهای نظامی و جنگی، استفاده‌های متنوع دیگری نیز دارند؛ از جمله عکاسی و فیلم‌برداری هوایی از فوتبال و دربی، پست هوایی به جاهای بدمسیر، کشاورزی، نظارت، تحقیق علمی، مسابقه و بازی، و...

در حالی که بسیاری از کشورهای جهان فناوری و توان ساخت پهپادهای پیشرفته را ندارند، ایران عزیزمان یکی از کشورهای خفن و پیشرو در طراحی و ساخت پهپاد است. شما چند نوع از پهپادهایی را که در حال حاضر خودمان می‌سازیم، می‌شناسید؟

انسان‌های اولیه گاهی برای صداکردن هم، یا ابراز احساسات و بیان ناراحتی و خشم، هر چیزی که دم‌دستشان بود به سمت هم پرتاب می‌کردند که کار «هوی»، «آهای» و یا «وای» را برایشان می‌کرد.

گاهی پیش می‌آمد که شیء پرتابی برای لحظاتی در هوا معلق می‌ماند و مایه حیرت آدم‌های اولیه می‌شد. آن‌ها هم با گفتن «باکومبا باکومبا» و کوبیدن مشت‌های گره‌کرده بر سینه و بیان «هو هو هو هو»، تعجب و هیجان خود را بیان می‌کردند.

بشر همیشه به پرنده‌گان حسادت می‌کرد و از ابتدای شیفگی و علاقه خاصی به پرواز داشت. انسان دلش می‌خواست مثل پرنده‌گان بال داشت و پرواز می‌کرد؛ اما دوست نداشت خسته شود و ترجیح می‌داد یکی دیگر برایش بال بال بزند. برای همین افراد زیادی در طول تاریخ تلاش کردند به این آرزوی بشر پرو بال بدهند و به آن بال و پر بپوشانند. **عباس بن فرناس، لئوناردو داوینچی، بین ونو، هنسون** و خیلی‌های دیگر در این راه عرق ریختند تا بالاخره قرعه فال به نام برادران **رایت** افتاد و ماجرای اختراع هواپیما به اسم آن‌ها تمام شد.

پهپاد

مهدی فرج‌اللهی

صنعت کشاورزی با فناوری نانو

مجید عمیق

بدون شک با واژه «نانو» آشنا هستید. اکنون از قرن بیست و یکم به نام «قرن نانو» نام برده می‌شود. فناوری نانو که از آن به عنوان موج چهارم انقلاب صنعتی یاد می‌شود، در حال حاضر به یکی از عرصه‌های رقابت در میان کشورهای جهان تبدیل شده است. در شماره قبل مجله یادآوری کردیم که جمهوری اسلامی ایران در زمینه تولید مقاله‌های علمی و تحقیقاتی مرتبط با حوزه فناوری نانو رتبه چهارم را داراست و در عرصه تولید محصولات نانو جزو ۲۰ کشور برتر جهان به شمار می‌آید. کشور ایران با تولید بیش از ۱۶۰۰ نوع محصولات نانو در حوزه‌های زیست محیطی، کشاورزی، پتروشیمی، صنعت نفت و گاز، داروسازی، پزشکی، صنعت نساجی، مصالح ساخت و ساز و... نه تنها نیازهای داخلی را تأمین می‌کند، بلکه نانومحصولات ایران به بیش از ۵۰ کشور جهان صادر می‌شود. در این مقاله به تفصیل درباره فناوری نانو در حوزه صنعت کشاورزی و تحولات شگرفی که فناوری نانو در این زمینه به وجود آورده است صحبت می‌کنیم.

تحولات نوین فناوری در کشاورزی

کشاورزی دقیق: کشاورزی دقیق نوعی نگاه جدید در مدیریت مزرعه است. امروزه با استفاده از فناوری نانو معلوم می‌شود که هر بخش از یک زمین زراعی به چه میزان عناصر غذایی و سم نیاز دارد تا از آلودگی محیط زیست جلوگیری و سلامت محصولات، و افزایش بازده اقتصادی قطعی شود. حسگرهای نانو می‌توانند رطوبت خاک، مقدار دما و مواد مغذی خاک را بررسی کنند و یافته‌های آن‌ها به کشاورزان اجازه می‌دهد ضمن کاستن از مصرف آب و کود، محصولاتشان را بهینه‌سازی کنند.

شناسایی بیماری: حسگرهای نانو می‌توانند حضور عوامل بیماری‌زا را شناسایی کنند و پیش از وارد آمدن خسارت‌های شدید، برای مهار بیماری وارد عمل شوند.

آبیاری مزرعه‌ها: استفاده از فناوری نانو در زمینه آبیاری مزرعه‌های کشاورزی می‌تواند به بهبود کارایی و بهره‌وری آب، کاهش هدر رفت منابع آبی، و حفظ محیط زیست کمک کند. از حسگرهای نانو می‌توان برای آبیاری هوشمند استفاده کرد. این حسگرها قادرند رطوبت خاک، سطح آب‌های زیرزمینی و شرایط جوی را اندازه‌گیری کنند. اطلاعات این حسگرها به کشاورزان کمک می‌کند زمان و میزان آبیاری را بهینه‌سازی و از هدر رفت آب جلوگیری کنند.

نانوکودها: نانوکودها همان موادی هستند که می‌توانند مواد مغذی گیاهان را با خود حمل کنند و با روندی آهسته به ریشه گیاه برسانند. در واقع نانوکودها پوششی از نانومواد دارند. آن‌ها از مواد مغذی در محفظه‌ای از نانومواد محافظت می‌کنند. این پوشش موجب می‌شود میزان آزادسازی مواد تحت نظارت دقیق انجام گیرد. در ضمن

کاربرد فناوری نانو در کشاورزی

کشاورزی پایدار برای دستیابی به «گرسنگی صفر» که یکی از ۱۷ هدف سازمان ملل متحد است، بسیار اهمیت دارد. تولید و توزیع مواد غذایی در جهان به دلیل افزایش جمعیت، تغییرات آب و هوا، آلودگی محیط زیست، و کمبود منابع آب و انرژی با چالش‌های بسیار بزرگ مواجه است. جمعیت جهان تا سال ۲۰۵۰ به ۱۰ میلیارد نفر خواهد رسید و نیازهای غذایی را در کشورهای در حال پیشرفت تا ۵۰ درصد افزایش خواهد داد. در حال حاضر نزدیک به یک میلیارد نفر از مردم جهان دچار سوء تغذیه هستند و دو میلیارد نفر دیگر تا سال ۲۰۵۰ در این گروه قرار می‌گیرند. بنابراین نظام تولید غذا به تغییرات بنیادی نیاز دارد.

لازم به یادآوری است که بخش کشاورزی و تولید مواد اولیه در کشورهای در حال پیشرفت اساس اقتصاد ملی محسوب می‌شود. در این کشورها، مشکلات عمده‌ای نظیر کمبود خاک حاصلخیز، کاهش زمین‌های کشاورزی موجود، وابستگی به مواد اولیه، فقر و سوء تغذیه وجود دارد. سازمان ملل پیش‌بینی کرده است که ۴۸ کشور، معادل ۲۰ درصد جمعیت جهان، در سال ۲۰۳۲ دچار کمبود آب آشامیدنی و کشاورزی خواهند شد. بنابراین تخلیص و نمک‌زدایی آب به کمک این فناوری از زمینه‌های مورد توجه در مقابله پیشگیرانه و امنیت زیست‌محیطی است. پاسخ‌گویی به افزایش تقاضای جهانی برای مواد غذایی و غلبه بر خطرات مربوط به تغییرات آب‌وهوایی و مواد شیمیایی زراعی، نیازمند شیوه‌های کشاورزی نوین و پایدار برای بهبود عملکرد و تأمین محصولات باکیفیت زراعی است.

اکنون فناوری نانو کاربردهای زیادی در همه مراحل تولید، پردازش، ذخیره‌سازی، بسته‌بندی و حمل‌ونقل محصولات کشاورزی دارد. در ادامه به دستاوردهای فناوری نانو در صنعت کشاورزی اشاره می‌کنیم.

افق آینده

با توجه به تغییرات آب و هوایی، کمبود آب، کاهش باروری خاک، کاهش مواد مغذی خاک، مصرف بی‌رویه کودهای شیمیایی و سموم دفع آفات، و افزایش جمعیت جهان که تقاضا برای مصرف بیشتر غذا را به دنبال دارد، حوزه کشاورزی امروز با چالش‌های بزرگی روبه‌روست. اما ورود فناوری نانو به این حوزه که هنوز راه در آن درازی در پیش داریم، به بهبود محصولات زراعی و بازیابی خاک، و ظهور صنعت کشاورزی پایدار در آینده منجر خواهد شد.

میزان ماندگاری نانوکودها در خاک بین ۴۰ تا ۵۰ روز است، در حالی که در کودهای صنعتی و شیمیایی بین ۴ تا ۱۰ روز است و حدود ۷۰ درصد از مواد مغذی‌شان موقع قرارگرفتن در خاک از بین می‌رود. از سوی دیگر مقدار نیتروژن، پتاسیم و فسفر در این کودها کم است و کشاورزان در هر بار کشت محصول، مدام باید به خاک کود اضافه کنند و این به آلودگی هوا، فرسایش خاک و آلودگی منابع آب‌ها منجر می‌شود.

نانوحسگرهای زیستی: از نانوحسگرهای زیستی در بسته‌بندی مواد غذایی استفاده می‌شود که در صورت شروع فساد مواد غذایی، می‌توانند هشداردهنده باشند. از دیگر کاربردهای فناوری نانو ایجاد پلاستیک‌های جدید در صنعت بسته‌بندی است. همان طور که می‌دانید، عنصر اکسیژن در دسرسازترین عامل هنگام بسته‌بندی است. زیرا اکسیژن موجب فساد چربی مواد غذایی می‌شود و محتویات داخل بسته‌بندی تغییر رنگ پیدا می‌کند. در این پلاستیک‌ها، نانوذرات به صورت زیگزاگ قرار دارند و مانع نفوذ اکسیژن می‌شوند. یا اینکه مسیری که گاز اکسیژن برای ورود به بسته طی می‌کند، طولانی‌تر می‌شود و در نتیجه مواد غذایی در چنین بسته‌بندی‌هایی تازه‌تر و طراوت خود را تا مدت طولانی‌تری حفظ می‌کنند. بنابراین نانوحسگرهای زیستی روند آموکسایش (اکسیداسیون) در مواد غذایی را تشخیص می‌دهند و حسگرهای مبتنی بر نانوذرات نشان‌دهنده تغییر رنگ هستند.

نانوآفت‌کش‌ها و علف‌کش‌ها: در بیشتر کشورها برای مبارزه با عوامل بیماری‌زای گیاهان و محصولات کشاورزی، و همین‌طور برای مبارزه با علف‌های هرز، از انواع آفت‌کش‌ها و علف‌کش‌ها استفاده می‌شود. این مواد شیمیایی سمی به محیط زیست آسیب می‌زنند و منابع آب را آلوده می‌کنند. به علاوه بر اثر استفاده نادرست از این مواد، علف‌های هرز و آفت‌های گیاهی در برابر آن‌ها مقاومت بیشتری پیدا می‌کنند. همه این موارد لطمه‌های جدی به زنجیره غذایی و سلامت انسان وارد می‌کنند. اما ورود نانوآفت‌کش‌ها و نانوعلف‌کش‌ها به صنعت کشاورزی، نه تنها به ذخیره انرژی و آب منجر شده است، بلکه چون رفتار نانوآفت‌کش‌ها کاملاً متفاوت از رفتار سموم عادی است، در مقادیر کمتر از آفت‌کش‌های معمولی استفاده می‌شوند و به این ترتیب به سلامت محیط زیست کمک شایانی می‌شود.

شعر چند محصولی

محمد کاظم کاظمی

شعر عاشقانه، شعر پند و حکمت، و توصیف طبیعت. و البته بدشانسی عنصری این است که همان یک محصولی هم که ارائه کرده است - یعنی مدح - برای عموم قابل استفاده نیست. مثل اینکه شخص در مزرعه اش چیزی بکارده فقط یک نفر آن را مصرف می کند. باز اگر شعرش کلاً عاشقانه بود، یا پند و حکمت، کاربرد بیشتری داشت.

می خواهیم این را بگوییم که هر قدر دامنه موضوع های شعرها گسترده تر باشد و شاعر به مسائل عام تر جامعه بشری بیشتر پرداخته باشد، طبیعتاً کاربرد شعرش هم بیشتر است. همین شاید یکی از دلایل محبوبیت غزلیات حافظ بین فارسی زبانان باشد؛ در مقایسه با مثلاً غزلیات سعدی.

در قدرت و لطافت و روانی غزل سعدی هیچ شکی نیست. ولی قضیه این است که در این غزلیات تو بیشتر شعر عاشقانه می یابی. اگر دوستدار بیان مسائل اجتماعی یا اخلاقی در شعر باشی، این ها را بیشتر در غزلیات حافظ خواهی یافت. این است که شخص می خواهد در سوگ کسی شعری بیابد، به سراغ شعر حافظ می رود که گفت: «شربت از لب لعلش نچشیدیم و برفت.» و اگر بخواهد به زاهدان توصیه کند که سرشان را از زندگی دیگران بیرون بکشند، باز شعر حافظ به کارش می آید که گفت:

«عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت / که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت.»

نمی توانیم بگوییم شعر سعدی مردود است، همان طور که

شنیده اید که می گویند اقتصاد فلان کشور تک محصولی است. مثلاً همه اقتصادش بر پایه کاشت گندم یا پرورش گاو است. حالا اگر یک وقتی مردم کلاً گندم را از سبد غذایی خود حذف کردند چه می شود؟ یا اگر گوشت گاو و لبنیات مصرف نکردند، و یا یک آفت آمد که فقط مزرعه های گندم را نابود می کرد چه؟ اگر کشور دچار «جنون گاوی» شد چه؟ حالا این را داشته باشید که قطعه ای از خاقانی شروانی را بخوانیم:

باری در مجلسی به خاقانی گفتند که عنصری از تو شاعر تر است. خاقانی هم برای خودش یلی بود در عرصه شعر و انصافاً هم در تاریخ شعر فارسی از عنصری مقام بالاتری دارد. پس درجا قطعه ای بلند بالا نوشت و عنصری را نقد کرد. یکی از نقدهایش بر عنصری این است:

زده شیوه کان حلیه شاعری است

به یک شیوه زد داستان عنصری

نه تحقیق گفت و نه وعظ و نه زهد

که حرفی ندانست از آن عنصری

توضیح اینکه در قدیم برای شعرها ده شیوه یا ده موضوع می شناختند؛ مثل مدح، هجو، پند، تغزل، مرثیه، شکواییه و ... حالا خاقانی می گوید که عنصری از بین همه این شیوه های ده گانه، فقط در یکی از آن ها شعر گفت؛ یعنی در مدح. نتیجه اش را هم الان می بینیم. آدم شعر در وصف «کعبه» بخواهد، می تواند برود سراغ دیوان خاقانی؛ همچنین شعر در مرثیه فرزند، شعر در عبرت گیری از دنیا،



و باز این تجلیل از بزرگان دین می‌تواند نسبت به اشخاص متفاوتی باشد؛ از پیامبران و ائمه (ع) بگیر تا غیر از آنان. مهم این است که کاری کنیم خواننده با خواندن چند شعر ما به اشباع نرسد و با خود نگوید: «این شاعر دیگر همین است...»

از خاقانی شروع کردیم و به بیدل ختم کنیم. بیدل غزل زیبایی دارد که در جواب کسانی گفته است که شعر او را نایکدست خوانده‌اند. می‌گوید اتفاقاً همین یکدست نبودن سبب می‌شود که آدم‌های مختلف با شعر ارتباط برقرار کنند. می‌گوید این شعر هم برای پیران به کار می‌آید، هم برای اطفال، هم برای شاه و هم برای گدا.

و البته به «بی‌اختیاری» در کار سرایش هم اشاره می‌کند. ولی این بی‌اختیاری به سبب بی‌اراده بودن نیست، بلکه به سبب تنوع حوزه مطالعات اوست: «نوشتن آنچه دل فرمود، خواندم هر چه پیش آمد». یعنی هنگام مطالعه، دامنه مطالعات را زیاد کن و بعد هنگام سرایش، خود را آزاد بگذار.

مگو این نسخه، طور معنی یکدست کم دارد

تو خارج نغمه‌ای، ساز سخن صد زیر و بم دارد

صلای عام می‌آید به گوش از ساز این محفل

قدح بهر گدا چیده است و جام از بهر جم دارد

ادب هر جا معین کرده نزل خدمت پیران،

رعایت کردگان رغبت اطفال هم دارد

نوشتن آنچه دل فرمود، خواندم هر چه پیش آمد

مرا بی‌اختیاری‌ها به خجلت متهم دارد

لبنیات یا گل‌های هلند هم در دنیا نظیر ندارد. ولی می‌شود گفت که اگر تو نتوانستی شعر عاشقانه در حد سعدی بگویی، می‌توانی با تنوع بخشیدن به تولیدات شعری‌ات، حداقل مخاطبان بیشتری را جذب کنی یا بر آدم‌های بیشتری تأثیر بگذاری؛ نه فقط بر عاشقان هجران دیده.

در واقع آنچه می‌گوییم، به معنی اجبار نیست که شخص اگر شعر عاشقانه گفت، مجبور باشد مرثیه هم بگوید. یا اگر شعر مذهبی گفت، مجبور باشد که شعر اجتماعی هم بگوید. ولی می‌شود گفت که یک بهینه‌سازی در سرایش شعر است؛ اینکه شعر تو بتواند ساحات و معانی متفاوتی داشته باشد.

حالا این توصیه به معنی سفارش‌پذیری شاعر است؟ اینکه خودش را وادار کند در معانی گوناگون شعر بگوید؟ خب ممکن است شاعری فقط روحیه عاشقانه‌سرایی یا فقط روحیه مذهبی داشته باشد. در این صورت هم البته می‌شود توصیه کرد که در همان موضوع هم تا حد امکان تنوع را حفظ کند.

خود شعر عاشقانه هم حالت‌ها و موقعیت‌های متفاوتی دارد. عشق می‌تواند به چیزهای گوناگون یا اشخاص متفاوت باشد. باز در همان عشق معمول، می‌شود یک شعر در اشتیاق باشد، یکی در فراق، یکی در شکر، یکی در شکایت، یکی در ارتباط با مسائل زندگی، یکی در ارتباط با دیگران. و یا آن شعر مذهبی می‌تواند درباره آموزه‌های دین باشد یا در اعتقادات باشد یا نیایش باشد یا تجلیل از بزرگان دین.

گرگِ بی‌گناه



اسماعیل امینی

لاک پشتِ پیر داشت آرام آرام و با حوصله در علفزار حرکت می کرد که ناگهان جغدی که روی شاخه درخت بود گفت: «دوستان مراقب باشید. گرگ دارد می آید.»

لاک پشت فوری دست و پایش را جمع کرد و سرش را برد توی لاک خودش. گرگ از راه رسید و به جغد گفت: «سلام جغدِ زیبای دانا! خوش حالم که اینجا می بینمت.»

جغد گفت: «سلام گرگِ باشکوه! من، هم از دیدنت خوش حالم، هم راستش را بخواهی کمی می ترسم.»

گرگ گفت: «بله شنیدم که با صدای قشنگت به دوستان، هشدار می دادی که گرگ آمد. راستش خیلی دلم گرفت. چرا از من می ترسی و مرا دوست صدا نمی کنی؟»

جغد گفت: «خب آن همه حرف و داستان درباره گرگ ها هست. همه آن ها ترسناک اند!»

گرگ گفت: «مگر درباره جغدها آن همه داستان نساخته اند این آدم ها؟ جغدها با همه زیبایی و دانایی شان در بیشتر داستان ها فقط شوم هستند و در خرابه ها زندگی می کنند.»

لاک پشت سر از لاک درآورد و گفت: «سلام دوستان! سلام گرگ دلورا! سلام جغد خوش آواز! من ده ها سال است که همین اطراف زندگی می کنم و هیچ وقت از گرگ ها و جغدها آزاری ندیده ام. راستی گرگ عزیز من از زبان آدم ها یک شعر شنیدم که اسم تو هم در آن بود. دوست داری برایت بخوانم؟»

گرگ گفت: «بخوان!»

لاک پشت خواند:

«در کوی تو معروفم و از روی تو محروم

گرگِ دهن آلوده یوسف ندیده»

گرگ گفت: «چه جالب! آدم ها اسم مرا در شعر آورده اند. من با اینکه از این شعر چیزی نفهمیدم، خوش حالم که در شعر هستم.»

جغد خندید و گفت: «این شعر از سعدی شیرازی است. می خواهد بگوید که همه مردم محل می دانند که من عاشق کسی هستم، اما از دیدن روی او محروم.»

گرگ گفت: «وسط این حرف های عاشقانه، گرگ چه کار می کند؟»

لاک پشت هم خندید و گفت: «گرگ ها هم دل دارند و لابد عاشق می شوند.» درختی که جغد روی آن بود شاخه هایش را تکان داد و گفت: «حتی درخت ها هم عاشق می شوند. راستی دوستان! من قصه یوسف و گرگ را شنیده ام. یوسف، پسر یعقوب پیامبر بود و ۱۱ برادر داشت. برادرهای بزرگ ترش به او حسودی کردند و او را در چاه انداختند. بعد گریان پیش پدرشان آمدند و گفتند که یوسف را گرگ خورده است. حتی یک گرگ را گرفتند و دهانش را آلوده به خون پرنده ای کردند و آن را پیش پدرشان آوردند که این گرگ، یوسف را دریده است.»

گرگ گفت: «عجب برادرهای باحالی!»

جغد سری تکان داد، ناله ای کرد و گفت: «چه قصه تلخی! حالا فهمیدم که شاعر می خواهد از بی گناهی و بدنامی حرف بزند. از آن هایی که گناهی ندارند اما بدنام شده اند.»

درخت گفت: «من شنیده ام که آدم ها وقتی به قصه ای در شعرشان اشاره می کنند، به آن می گویند تلمیح.»

گرگ با چشم های اشک بار گفت: «عجب آدم هایی!»



شعر افغانستان

فرض کن پنجره‌ام، رُخ به رُخت «وا» شده‌ام
یا در خانه عشقم که تماشا شده‌ام

فرض کن ساعت و آئینه و گلدانی و میز
هرچه در دور و برت هست مهتا، شده‌ام

فرض کن چله و چوری و گلوبندی توام
یا که پیراهن و پاپوش تو زیبا، شده‌ام

فرض کن «کمره» و «لپ تاپ» و کتاب و قلمت
یا که گل‌های سر میز تو تنها شده‌ام

کوچه باغی که از آن قصید گذشتن داری
سنگ فرشی که در آن باز نهی پا، شده‌ام

عشقه پیچان زمستان زده‌ای بودم و حال
در هوایت هیچانی و شکوفا شده‌ام

فرض کن پشت در دفتر کار تو کسی
انتظار است، من گم شده پیدا شده‌ام

محمد صادق عصیان

پا به پای ستاره‌ها بنشین، دست در دست آسمان بگذار
گاه گاهی هوایی خود باش، خاک را بهر خاکیان بگذار

دست بر طاق آسمان برسان، پنجه را در هلال ماه پیچ
گاه بر سینه گذشته خویش، تیر غیبی در این کمان بگذار

مثل فریاد رعد در دل کوه، صخره‌های ستبر را بشکن
آشنا با تبار طوفان باش، بادها را به این و آن بگذار

ابر باش و سرود باران را در فضای بهار جاری کن
گریه را جمع در نگاهت کن، خنده در ضرب ناودان بگذار

می رود ساعت از برابر ما، خسته از لحظه‌های اندوهیم
ایستگاهی برای یک لبخند، در سراسیمگی زمان بگذار

در هجوم تفکری مسموم، یک دو لبخند قسمت ما بود
تا گل خنده را هرس نکنند، روی لب‌های خود نشان بگذار

همه رنگ‌ها عوض شده‌اند، تو ولی در اتاق بی‌رنگی
سفره‌ای ساده نذر مهمان کن، عشق را هم به جای نان بگذار

غلامرضا شکوهی



ويفر

لیلا اسکویی

آقای کمالی هم‌زمان با زدن صورت حساب آخرین مشتری، کمرش را صاف کرد و دست‌هایش را از دو طرف کنش داد و گفت: «آخیش!» خواست نفس راحتی بکشد که یاد اوضاع خانه افتاد؛ اعتراض‌های پر سر و صدای خانم فهیم و بی‌اعتنایی همسایه جدید. با خودش گفت ای کاش می‌شد این خانم فهیم از ساختمان برود تا همه از دستش راحت شوند و صبح جمعه یک دل سیر بخوابند. دیگر خبری از آن سرخوشی چند دقیقه قبل نبود.

همین‌طور که خانم کمالی داشت سیب‌زمینی‌ها را داخل تابه هم می‌زد، هواکش را روشن کرد و ناخودآگاه صدایش بالاتر رفت:

هنوز چشم‌های آقای کمالی روی هم نرفته بود که باز هم صدای فریاد خانم فهیم - همسایه واحد بالا - کشیده شد روی اعصاب و روانشان. همیشه قبل از هر فریادی صدای کوبش پا می‌آمد که گرومپ و گرومپ به در واحد می‌رسید و بعد صدای باز شدن در که کم می‌ماند از جا کنده شود و بعد صدای فریاد خانم فهیم: - چه خبره؟ اینجا خونه آدمیزاده نه دام‌پزشکی! تازه دیشب از صدای میوی این بیچاره خلاص شدیم، حالا رسیده به توپ زدن به دیوار؟!

خانم کمالی سراسیمه دوید که در اتاق را ببندد تا آقای کمالی بد خواب نشود، اما آقای کمالی چهارزانو نشسته بود روی تخت و شقیقه‌هایش را میان پنجه‌هایش ماساژ می‌داد.

- دیروز تو حیاط دیدمشون. همین همسایه جدید روبه‌روی خانم فهیم اینا. یه جعبه بزرگ ویفر موزی دست خانومه بود. احساس کردم عجله دارن، مثل اینکه... و زیر لب ادامه داد: «سرم رفت کمالی! این هواکش دیگه قدیمی شده. یه فکری به حالش بکن. می‌ترسم فردا پس فردا خانم فهیم بپاد سراغ ما به خاطر صداش. می‌دونی! جالب بود که اصلاً از خانم فهیم شاکی نیستن. امروز صبح باز صدای غرولند خانم فهیم تو راهرو می‌اومد. نمی‌دونم این همه انرژی منفی رو از کجا می‌یاره؟! راستی کمالی! کمالی! کمالی!»

آقای کمالی جواب نداد. لیخند روی لب خانم کمالی ماسید. دلش هری ریخت پایین و مضطرب به سمت کاناپه روبه‌روی تلویزیون نگاه کرد. سیب‌زمینی‌های سرخ‌شده را رها کرد توی تابه و با قدم‌های آهسته به سمت اتاق رفت. سرش یک وری افتاده بود روی شانه‌اش و صدای خرخر آهسته‌ای از میان دهان نیمه‌بازش شنیده می‌شد که در میان صدای خنده و دست‌زدن‌های مجری و تماشاچیان برنامه تلویزیون گم می‌شد.

خانم کمالی داشت کتلت‌ها را توی دستش شکل می‌داد که صدای شاگرد مشاوری املاک محل را در راهرو شنید. از صدایش معلوم بود که تمام تلاشش را می‌کند تا نظر مثبت مشتری را جلب کند. با چرب‌زبانی از سکوت ساختمان و عایق‌بودن دیوارها و با کلاس‌بودن اهالی ساختمان می‌گفت که یک‌هواد زد: «آخ!» و پشت سرش صدای افتادن چیزی آمد.

بعد هم صدای داد و بیداد خانم فهیم که فریاد می‌زد: «آخه مگه گریه ویفر موزی می‌خوره؟! همه زندگیمو سوسک برداشته!»

خانم کمالی حس می‌کرد چیزی نمانده سقف خانه روی سرش بریزد که بوی روغن سوخته اعصابش را به هم ریخت.

آقای کمالی با دیدن صورت ناراحت همسرش و دستمالی که وقت سردرد به سرش می‌بست، خیلی عصبانی شد و بالاخره تصمیم گرفت که موضوع را با خانم فهیم در میان بگذارد.

صبح زود از خانه بیرون زد تا هم کمی بدود و هم کمی تمرکز کند که چه می‌خواهد بگوید که خانم فهیم را سوار بر خودرودر حال بیرون آمدن از پارکینگ دید. او چنان پایش را روی پدال گاز فشار داد که آقای کمالی به گرد لاستیکش هم نمی‌رسید.

حتی خود اعضای ساختمان هم نمی‌دانستند که چرا به طور محسوس و نامحسوس نگاه نامهربانی به خانم فهیم دارند. زنی که فقط چند ماه زودتر از همسایه‌اش آمده بود و اضافه هزینه (شارژ) شش ماه را یکجا پرداخت کرده بود و

به ندرت در جلسه‌ها شرکت می‌کرد.

همه اهالی ساختمان او را زنی حساس به صدا و رفت‌وآمد شناخته بودند که ابداً حیوانات را دوست ندارد و اعصاب به شدت تحریک‌پذیری دارد.

در این میان آقای کمالی از همه بیشتر شاکی بود که صدای پا و کوبیدن در واحد حسابی برآشفته‌اش می‌کرد و آرزویش این بود که ای کاش خانم فهیم اثاث‌کشی کند و برود، اما نمی‌دانست که این آرزو به‌زودی برآورده خواهد شد و خانم فهیم با قیمتی استثنایی خانه‌اش را برای فروش خواهد گذاشت.

آقای کمالی در رستوران بود که به محض شنیدن این خبر از زبان همسرش یک چشمش به ساعت بود و یک چشمش به صورت حساب‌ها که این چند ساعت باقی‌مانده بگذرد و کسی خانه را از چنگشان در نیاورد.

شاگرد املاک با اخم سینی چای را جلوی آقا و خانم کمالی و خانم فهیم گذاشت. حرف‌های اولیه گفته شد و در کمال ناباوری خانم فهیم نه تنها ناراضی نبود، بلکه بسیار متشخص و آرام قراردادها را امضا کرد و وقتی عینک دودی‌اش را می‌زد با لیخند خاصی گفت: «توصیه می‌کنم همیشه ویفر موزی تو خونه داشته باشی!»

اثاث‌کشی و جابه‌جایی در کمتر از یک هفته انجام شد. آقای کمالی با خوش‌حالی مشغول نصب نورافشان (لوستر) پذیرایی بود که صدای خرناس ناله‌مانندی از پشت در شنید. با احتیاط به سمت در رفت. اما به محض اینکه در را باز کرد، گریه سیاه پشمالوی یک چشمی پرید وسط اتاق. خانم کمالی از ترس جیغی زد و گریه در حالی که هول شده بود، دائم از این طرف اتاق به آن طرف می‌پرید و هر چه شکستی دم دستش بود، خرد می‌شد.

- ای وای بیخشید! موزی من اینجا است؟ صدای نازک و کشیده دختر واحد روبه‌روی بود که بالذت به جست‌وخیز گریه‌اش نگاه می‌کرد!

با دیدن نگاه هاج و واج خانم و آقای کمالی لیخند کم‌رنگی زد و ادامه داد: «موزی من عاشق ویفر موزیه. راستش الان تو خونه نداشتیم. به خیال اینکه خانم فهیم هنوز اینجا، اومده خونه شما.»

بعد چند صدای عجیب و غریب در آورد و موزی مثل بچه سر به زیر و مؤدبی به سمتش رفت.

اول صدای خرناس، بعد پنچول کشیدن به در و بعد خرچ‌خرچ خوردن ویفر! آقای کمالی شقیقه‌هایش را فشار می‌داد:

- خانم! خانم! این مسعود زنگ نزد؟ بهش گفتم یه مشتری واسه ما جور کنه؟ کارمزدش دو برابر (پورسانتش دوبله).

۲

آیا می‌توانید جای دو علامت سؤال عددهای درست را حدس بزنید؟

راهنمایی: ستون‌های عددهای راست و چپ را نگاه کنید. هر کدام از این عددها به واسطهٔ عملیات جمع و تفریق به دست آمده‌اند و عددی هم به آن‌ها اضافه شده یا از آن‌ها کم شده است.

۸	۱۱
۱۴	۱۵
۱۹	۱۶
۳۵	۲۱
۴۶	۳۲
?	?

ورزش ذهن

جواب سرگرمی‌ها

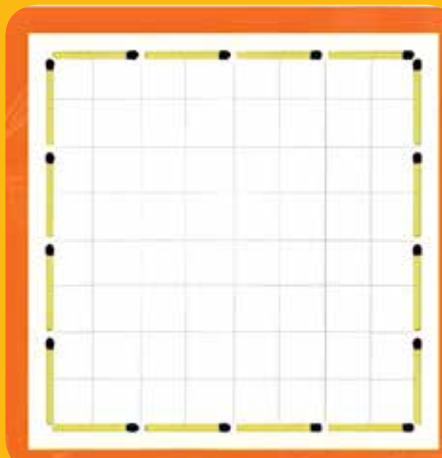


سرگرمی

مجید عمیق

۱

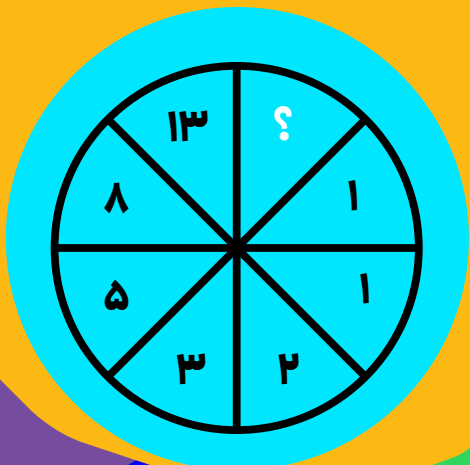
آیا می‌توانید تعداد ۱۵ عدد چوب کبریت را طوری داخل این مربع قرار دهید که چهار قسمت مساوی تشکیل شود؟



۳

جای عدد خالی عدد درست را انتخاب کنید و بنویسید.

راهنمایی: در ریاضی مجموعه عددهایی وجود دارند که به نام ریاضی‌دانی ایتالیایی و معروف هستند.



جواب سودوکو



۶

سودوکو

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

۴

معما: یک شکارچی پس از دیدن گرگ در فاصله دور، تفنگش را به سمت آن نشانه می‌گیرد و شلیک می‌کند. چند لحظه بعد شکارچی متوجه اشتباهش می‌شود و با خودش می‌گوید: «نباید شلیک می‌کردم.» دو دقیقه بعد شکارچی جانش را از دست می‌دهد. چه اتفاقی برایش افتاد؟

۷

مربع جادویی: در این مربع حاصل جمع هر سه عدد افقی، عمودی و مایل باید هفت و یک دوم باشد. با استفاده از عددهای زیر جاهای خالی را پر کنید.

	$\frac{1}{2}$	
	$\frac{2}{3}$	

۰	$\frac{1}{2}$	۱	$\frac{1}{2}$	۲
۲	$\frac{2}{3}$	۳	$\frac{3}{2}$	۴

$$\frac{4}{2}$$

۵

توپ‌های عدددار پایین را در جاهای صحیحشان قرار دهید تا جواب‌های درست را به دست آورید.

۲		+	۳	۴	=		۶
	۹	+	۴	۵	=	۶	
	۱	+	۲	۷	=	۵	
۲	۹	+		۱	=	۹	
	۳	+	۲	۱	=		۴

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۰

صداقت جواب می‌دهد

در شماره‌های قبل درباره‌ی روش‌های متقاعد کردن مشتری صحبت کردیم. گفتیم، از مهم‌ترین و البته پیچیده‌ترین کارهای هر صاحب کسب و کار، قانع کردن فردی است که به او مراجعه کرده است تا کالا یا خدمات را از او بخرد تا به اصطلاح به مغازه‌کناری نرود! در اینجا قصد داریم روش‌های راضی کردن مشتری را برای شما مطرح کنیم.

احمد رضا برخورداری

نتیجه مهم است

تا به حال در مسابقات فوتبال دیده‌اید که یک گروه ممکن است خیلی خوب هم بازی کرده باشد، اما در نهایت یک گل هم نزنند؟ یا مساوی کرده یا حتی بازی را واگذار کرده باشد! گروه‌هایی که زیاد پاس می‌دهند، اما حمله نمی‌کنند و نتیجه نمی‌گیرند، توپ را می‌توانند با خودشان به خانه ببرند، اما بازی را گروه مقابل برده است! همین را کسب و کار تصور کنید. شما ممکن است ساعت‌ها در مورد کیفیت یک محصول با مشتری صحبت کنید، اما در نهایت مشتری راضی نشود و خرید نکند. شما زیاد صحبت کرده‌اید، اما گل نزنده‌اید! می‌دانید چاره چیست؟ نتیجه، به جای صحبت کردن، نتیجه استفاده از محصول را نشان دهید و گل بزنید.

هنرجویان صنایع چوب یا مبلمان، وقتی کاروکاسبی خودشان را راه می‌اندازند، وقتی مشتری می‌آید، به جای اینکه از نرمی و راحتی مبل برایش صحبت کنید، بگویید روی مبل بنشینند و راحتی آن را ببینند. بگذارید تجربه و نتیجه استفاده از محصول شما را ببینند. این کار معجزه می‌کند.

شکست پلی است برای موفقیت

شاید بگویید این موضوع که با متقاعدسازی ارتباطی ندارد! اما اشتباه می‌کنید. شکست شما در مقابل مشتری این است که مشتری از شما خرید نکند. شاید بگویید اتفاق تلخی است. اما اگر شما آدمی حرفه‌ای و بلد کار باشید، می‌توانید از همین موضوع هم مشتری جذب کنید. چطور؟ با صداقت. صداقت همیشه جواب می‌دهد. اگر کیفیت محصولاتتان زیاد مناسب نیست، می‌توانید با ادبیاتی مناسب به مشتری بگویید این محصول برای شما ماندگاری زیادی ندارد. حالا اگر مشتری دنبال محصولی با کیفیت متوسط باشد، از شما خرید خواهد کرد و اگر هم با توضیح شما از خرید منصرف شود، به خاطر این صداقت و حس اعتمادی که به شما پیدا کرده است، باز هم به کسب و کار شما سر می‌زند. بدترین شکست این است که مشتری از شما خرید نکند و از شما متنفر شود. دومی مهم‌تر از اولی است. با خرید محصول بی‌کیفیت، مشتری ممکن است از شما خرید هم کرده باشد، اما از شما متنفر خواهد شد و این را به بقیه هم منتقل خواهد کرد.

فروش شروع ماجراست

اینکه فلان کار پایان کار نیست، بلکه شروع کار است، جمله‌ای کلیشه‌ای است که احتمالاً بارها به گوشتان خورده. اما کلیشه‌ای بودن یک جمله دلیل بر اشتباه بودنش نیست. بسیاری از صاحبان کسب‌وکار فکر می‌کنند همین‌که کالا یا خدماتشان را فروختند، دیگر باید استراحت کنند، چون کار بزرگی کرده و خسته شده‌اند. اما شما در ارتباط درست با مشتری نباید فقط به دنبال فروختن کالا یا خدمات باشید. هدف شما نباید فروش باشد، بلکه باید ایجاد بهترین تجربه برای مشتری باشد. معنی‌اش این است که مشتری باید تجربه‌ی ایده‌آلی از مراجعه به شما داشته باشد؛ به این دلیل که شما باید سعی کنید مشتریان را به مشتری وفادار تبدیل کنید. این‌طور هم خودش دوباره به سراغ شما می‌آید و هم دیگران را تشویق می‌کند. پس چنین گنجی را نباید راحت از دست بدهید. سعی کنید برای مشتریان خدمات پس از فروش فراهم کنید. ضمانت برگشت در صورت خرابی، ضمانت کارکرد محصول (گارانتی)، ارسال رایگان، نصب رایگان، تحویل در منزل، تعویض کالا و خدماتی شبیه به این موارد می‌توانند ارتباط خوب شما با مشتری را، حتی بعد از اینکه از مغازه‌ی شما رفته‌است، حفظ کنند. شما علاوه بر داشتن تخصص در حرفه و شغل خودتان، باید به ابزار ارتباط درست با مشتری و روش‌های قانع کردن مشتری هم مسلح شوید. به اصطلاح مشتری‌مدار باشید. در این صورت می‌توانید کسب‌وکار موفق‌تری برای خودتان و دیگر همکاران یا نیروهای زیردستان بسازید.

راحت بودن خوب است

معمولاً آدم‌ها با کسانی که شبیه خودشان باشند راحت‌ترند و زودتر ارتباط می‌گیرند. خودبه‌خود حس اعتماد هم زودتر شکل می‌گیرد. این را می‌دانستید؟ خب، اگر می‌دانید که می‌توانید از همین روش برای متقاعد کردن مشتری‌تان استفاده کنید. البته که باید کمی باهوش باشید و زود یک نقطه‌ی اشتراک بین خودتان و مشتری پیدا کنید.

فرقی نمی‌کند کوچک باشد یا بزرگ. مثلاً اینکه همشهری باشید، یا اینکه طرفدار یک گروه فوتبال باشید، یا حتی اینکه درباره‌ی یک رنگ لباس علاقه‌ی مشترک داشته باشید. یا حتی از یک مدل خوشتان بیاید. هرکدام از این‌ها می‌تواند راهی برای ایجاد شباهتی بین شما و مشتری باشد. ادامه‌ی ماجرا را هم می‌دانید!

البته مراقب باشید فیلم بازی نکنید! آدم‌ها باهوش هستند و فرق فیلم بازی کردن و صداقت را به سرعت تشخیص می‌دهند و این می‌تواند کاملاً ماجرا را برعکس کند و تلاش شما با شکست مواجه شود و شخصیت شما را خراب کند.



فوت و فن راه اندازی اینترنت اشیا

آینده اینترنتی

فاطمه ربیعی نژاد

دنیای امروز دنیای سرعت است. همه به دنبال این هستند که کارهای خود را در سریع ترین حالت ممکن انجام دهند؛ به خصوص شما نسل جوان که همیشه به دنبال راه های میانبر، ساده تر و سریع تر می گردید. مثلاً به جای اینکه دردسرهای آشپزی را به جان بخرید، به راحتی تلفن همراه خود را بر می دارید، به اینترنت متصل می شوید و از رستوران غذا سفارش می دهید. یا برای مسافرت رفتن، به جای اینکه به صورت حضوری بلیت های موجود را بررسی کنید، با چند کلیک (کلیک) ساده، از طریق وبگاه های اینترنتی، انواع و اقسام بلیت ها را مشاهده و بهترین را انتخاب می کنید. اگر از شما سؤالی پرسیده شود که جوابش را ندانید، فوراً آن را در اینترنت جست و جوی کنید.

این روزها همه چیز طوری پیش می رود که انگار اینترنت حلال همه مشکلات است. گاهی با خودمان می گوئیم، ای کاش همه اشیا به اینترنت متصل باشند! با پیشرفت فناوری می توان گفت، این موضوع دیگر آرزوی عجیبی نیست، بلکه در حال اجراست. در شبکه اینترنت اشیا، تمامی وسایل اطراف ما، از لامپ های کوچک گرفته تا ماشین های

بزرگ، همه به اینترنت متصل می شوند و می توان آن ها را از راه دور مدیریت کرد. خانه های هوشمند، شهر هوشمند، صنایع و کشاورزی هوشمند، از جمله دستاوردهای اینترنت اشیا هستند. اینترنت اشیا در حوزه سلامت و حمل و نقل نیز کاربرد زیادی دارد. بیماران با استفاده از مچ بند های هوشمند می توانند وضعیت سلامت خود را به صورت مداوم به پزشک خود مخابره کنند و برای بررسی های دوره ای نیازی به مراجعه حضوری وجود ندارد. حوزه حمل و نقل نیز یکی از بخش هایی است که اینترنت اشیا به آن بسیار کمک خواهد کرد. در حال حاضر روش پرداخت الکترونیکی عوارض در جاده ها از همین فناوری استفاده می کند. اینترنت اشیا می تواند هنگام بروز حادثه تصادف، موضوع را به نزدیک ترین مرکز امداد رسانی اطلاع دهد. همچنین، به سایر ماشین های نزدیک هشدار دهد تا با احتیاط بیشتری آن محدوده را طی کنند.



گوشی همراه هم دارد. در این برنامه می‌توانید از ساده‌ترین تا پیچیده‌ترین حالت‌های اینترنت اشیا را برای خودتان شبیه‌سازی کنید.

پس خواندیم، با استفاده از حسگرها و صفحه‌ها می‌توان همه اشیا را به اینترنت وصل و آن‌ها را مدیریت (کنترل) کرد. البته بدانید که این فناوری در کنار جذابیتش، مشکلاتی نیز دارد که باید به آن‌ها پرداخته شود. به خصوص هنگام پیاده‌سازی باید نکاتی را در نظر گرفت تا چالش‌ها به حداقل برسند. یکی از مهم‌ترین چالش‌ها، امنیت در اینترنت اشیا است. طبق تحقیقات انجام گرفته، در حدود ۷۰ درصد از دستگاه‌های متصل به اینترنت اشیا دچار چالش امنیت هستند؛ یعنی در برابر حملات رخنه‌گر (هکر) آسیب پذیرند. برای کاهش این آسیب‌پذیری، هنگام پیاده‌سازی، از رمزهای عبور مناسب استفاده کنید. همچنین، حتماً رمزهای عبوری را که به صورت پیش‌فرض روی دستگاه‌ها قرار دارند، تغییر دهید. اگر بتوانید از حروف انگلیسی کوچک و بزرگ در کنار اعداد استفاده کنید، زمینه نفوذ را به حداقل می‌رسانید. دقت کنید انجام این کار را به تعویق نیندازید.

در پایان باید گفت، اینترنت اشیا یکی از فناوری‌های جدید و در حال رشد و توسعه است. خواسته «ای‌کاش همه چیز اینترنت داشته باشد» کم‌کم در حال تحقق است. شرکت‌هایی هستند که روی این موضوع در حال تحقیق و پژوهش هستند. همگی تلاش می‌کنند نقاط قوت آن را تقویت کنند و نقاط ضعف را بهبود ببخشند. به خصوص اگر موضوع امنیت این شبکه به طور جدی پیگیری شود و راه‌حل‌های مناسبی برای آن در نظر گرفته شود، تخمین زده می‌شود که تا ۱۰ سال آینده میلیاردها دستگاه به اینترنت متصل شوند تا به زندگی بشر سهولت بیشتری ببخشند.

پی‌نوشت

حالا بیا ببینیم کمی درباره نحوه پیاده‌سازی اینترنت اشیا صحبت کنیم. می‌دانیم که اینترنت اشیا بین حسگرها و دستگاه‌ها ارتباط ایجاد می‌کند تا هدف مشخصی را محقق کنند. برای مثال، می‌خواهیم میزان دما و رطوبت منزل خود را هنگامی که در منزل نیستیم، از طریق اینترنت مشاهده کنیم. برای پیاده‌سازی این سامانه، به صفحه (برد) آردوینو نیاز داریم. روی این صفحه حسگرهای حساس به دما و حساس به رطوبت را نصب می‌کنیم. سپس باید صفحه را به اینترنت متصل کنیم. همچنین، به یک نمایشگر نیاز داریم. این نمایشگر را نیز باید به اینترنت متصل کنیم. پس از آن خواهیم دید که اطلاعات دما و رطوبت از حسگر دریافت و از طریق اینترنت و از راه دور برای نمایشگر فرستاده می‌شود. این نمایشگر اطلاعات را به ما نمایش خواهد داد.

یکی دیگر از صفحه‌های مورد استفاده برای پیاده‌سازی اینترنت اشیا، صفحه رایانه تک‌برد (رزبری پای) است. مثلاً با استفاده از آن می‌توان قفل در منزل را به گوشی هوشمند متصل و با استفاده از گوشی آن را باز یا بسته کرد. در این صورت، شما اگر کلید خود را فراموش کردید، می‌توانید با رایانه کیفی یا گوشی خود در منزل را باز کنید.

اگر به هیچ‌کدام از این صفحه‌ها دسترسی ندارید، نگران نباشید. باز هم می‌توانید راه‌اندازی این شبکه را تجربه کنید. برنامه شبیه‌ساز «پکت‌تریسر»^۱ در نسخه ۲/۷ (و بالاتر) بسیاری از دستگاه‌های اینترنت اشیا را شبیه‌سازی می‌کند و این دسترسی را به شما می‌دهد که به صورت مجازی در رایانه خود تمامی این حسگرها و دستگاه‌ها را مطابق با نیازتان کنار هم قرار دهید. برنامه پکت‌تریسر نسخه مخصوص

کوچه‌ها در آبشارها

زهره کریمی

(فرم‌های) حاصل به نام آن فرایند شناخته می‌شوند. در روستای قره‌سو، تغییر محیط و تغییر شرایط رسوب‌گذاری، در زمان‌های قدیمی‌تر، فرایندهایی که باعث تغییر زاویه لایه‌ها شده‌اند، و در زمان‌های جدیدتر، عملکرد فرایند فرسایش بر لایه‌های سخت و نرم، این شکل‌ها را به وجود آورده‌اند. اگر تغییر زاویه نبود، فرسایش نمی‌توانست به تنهایی چنین شکل‌های جالبی ایجاد کند.

این کوچه‌ها مجموعه‌ای از تیغه‌های آهکی هستند که به حالت دیوارهای عمودی پشت سر هم قرار گرفته‌اند؛ تیغه‌هایی که ۱۳۰ میلیون سال قبل تشکیل شده‌اند. مثل تمام رسوبات افقی بودند که عملکرد فرسایش بر آن‌ها بخش‌های کوچکی را خرد و جابه‌جا می‌کرد. برای شکل‌گیری این کوچه‌های طبیعی باید لایه‌های افقی تغییر شکل می‌دادند و به حالت عمودی در می‌آمدند تا سطح مقطع لایه‌های نرم بیشتر در معرض باد، باران، گرما و سرمای فصل‌های متفاوت قرار می‌گرفت.

سال‌ها بعد و با تغییراتی که در محیط اتفاق افتادند و بر اثر نیروی زیاد، این تیغه‌ها به تدریج چرخیده و به حالت قائم در آمده‌اند. در نتیجه لایه‌های سست‌تر خرد شده و تیغه‌های آهکی سخت‌تر باقی مانده‌اند. پدیده کوچه‌های طبیعی روستای قره‌سو نتیجه فعالیت چند فرایند با هم طی سالیان طولانی است. بازدید از این مکان باید با رعایت احتیاط‌های لازم صورت گیرد.

از پدیده‌های شگفت‌انگیز طبیعت در ایران

زمین بدون تأثیر فرسایش، یک کره هموار و بدون جذابیت بود. فرسایش آبی و بادی طی سال‌ها چهره جالب‌توجه و شگفت‌انگیزی برای زمین ایجاد کرده است و می‌کند. نمونه‌ای جالب توجه از تأثیر فرسایش بر سازنده‌های زمین‌شناسی، شکل‌های فرسایشی نزدیک روستای «قره‌سو» است. این شکل‌ها که به خاطر وجود تیغه‌هایی از سنگ‌های سخت، شکل گرفته‌اند به نام «کوچه‌های طبیعی» شناخته می‌شوند.

نزدیک روستای قره‌سو در منطقه «کلات» خراسان رضوی، دره پلکانی زیبایی جای دارد که از پلکان‌های آن آبشارهای کوچکی به پایین سرازیر هستند. مسیر حرکت در این دره بسیار تنگ و نیمه تاریک است. در قسمت‌های انتهایی دره که فضا بازتر می‌شود، جلوه‌های چشمگیری از فرسایش ناهمگون دیده می‌شود. تیغه‌های آهکی با شیب بسیار تند و حتی قائم از پدیده‌های دیدنی منطقه هستند. وجود تیغه‌های آهکی با جنس سخت‌تر در کنار سازنده‌های شیل و مارن با جنس نرم، سبب ایجاد کوچه‌ها شده است.

چگونگی شکل‌گیری

فقط یک فرایند زمین‌شناسی برای انجام این تغییرات و شکل‌گیری این شکل‌ها درگیر نبوده است. مجموعه‌ای از فرایندها با هم عمل کرده‌اند تا منطقه دچار تغییرات شود و بسته به اینکه کدام فرایند مؤثرتر است، شکل‌های



فلسطین با قرآن، همچنان مظلوم
اما استوار

پدر مهربان بچه‌های ایران
راز بزرگ استقامت غزه را در چه می‌داند؟

این اعلان (پوستر) از محصولات گادون هنر شیعی اقتباس شده است



