

۷



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

رشد

# جوان

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم  
| دوره سی و نهم | فروردین ۱۴۰۳ | شماره پیاپی ۳۳۰ | ۴۸ صفحه

[www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir)

ISSN: 1606-9080

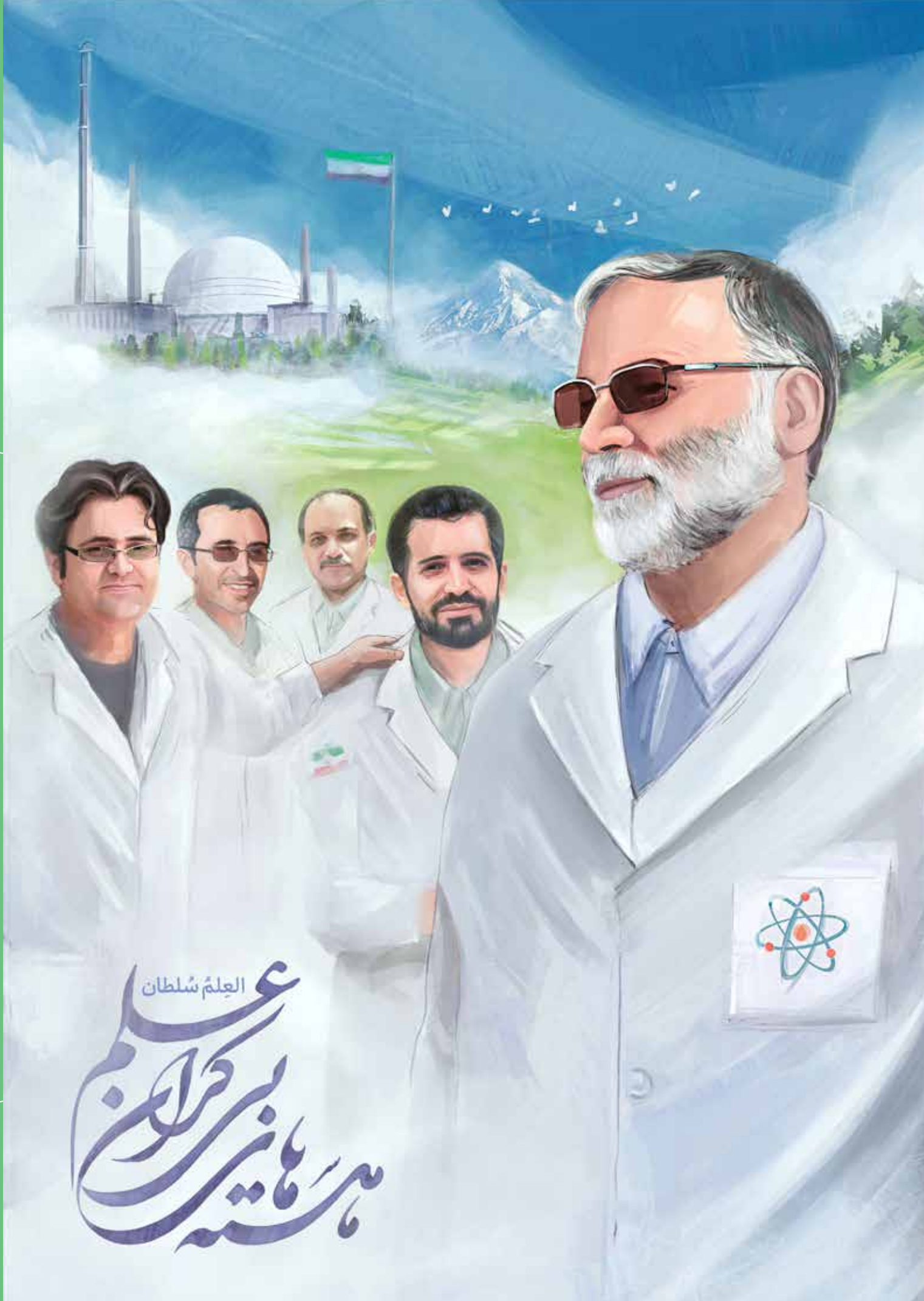
صبر و شکیبایی

دو نیمه یک سیب

قصه‌های مگو

باران بهار رنگی از خون دارد  
این خاک چقدر مرد مجنون دارد  
یک روز مترسک به زمین خواهد خورد  
در مزرعه‌ای که بوی زیتون دارد

علی سلیمانی



عِلْمُ سُلْطَانِ

هستمائمه

## ماه مهمانی خدا

پیچیدن بوی ماه خدا، بوی مهمانی خدا  
در هوای شهر از امیدی تازه، از فرصتی  
تازه خبر می‌دهد. در این فرصت،  
بیشتر از هر وقت دیگر به او  
می‌توان امیدوار بود.  
آخر خودش همه را به  
مهمانی‌اش دعوت کرده  
و درهای خانه‌هایش را به  
روی همه باز کرده و گفته است  
ناامیدی از مهربانی‌اش را بزرگ‌ترین  
گناه می‌داند.

همان طور که رهبر معظم انقلاب اسلامی،  
حضرت آقا می‌فرمایند: «در شب‌ها و لیالی قدر با  
خدا باید حرف زد، از خدا باید خواست. اگر معانی  
دعاها را انسان بداند، بهترین کلمات و بهترین  
خواسته‌ها در همین دعاها، شب‌های قدر است.  
اگر کسی معانی این دعاها را نمی‌داند، با زبان  
خودتان دعا کنید. بین ما و خدا حاجبی وجود  
ندارد. خدای متعال به ما نزدیک است؛ حرف ما را  
می‌شنود. بخواهیم با خدا حرف بزنیم. خواسته‌های  
خودمان را از خدای متعال بخواهیم. این انس با  
خدای متعال و ذکر خدای متعال و استغفار و دعا  
خیلی تأثیرات معجزه‌آسایی بر روی دل انسان دارد؛  
دل‌های مرده را زنده می‌کند (۱۳۸۷/۶/۲۹).

# رشد جوان

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم (دوره  
سی و نهم | فروردین ۱۴۰۳ | شماره پستی درستی ۳۳۵ | ۴۸ صفحه



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

مدیر مسئول: محمد صالح مذبني

سر دبیر: دکتر زهرا باقری

مدیر داخلی: فرناز بابازاده

شورای برنامه‌ریزی: زهرا باقری، حبیب یوسف‌زاده،

فریبرز بیات، عباس نورآبادی، الهام مقیسه، علیرضا ثبتي

کارشناس داستان و شعر: سعیده موسوی‌زاده

کارشناس علمی: سیامک آرمان

کارشناس طنز: نسیم عرب‌امیری

مدیر هنری: کورش پارسا نژاد

دبیر عکس: اعظم لاریجانی

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: سید حامد الحسینی

تصویرگر روی جلد: فراز یازادگان



روز شمار فروردین ۲

صبر و شکیبایی ۴

شعر امروز ۶

خواب خوب ۸

من عادت کرده‌ام ۱۱

ببر و طناب بزن ۱۴

بهبود و ارتقای فکر (۲) ۱۶

قصه‌های مگو ۱۷

دو نیمه یک سیب ۲۰

دانشگاهی که کلاس نمی‌گذارد ۲۲

پناه ۲۴

لبخند جوان ۲۶

شبی که زهر شد ۳۲

قرن شکوفایی فناوری نانو ۳۳

شاعرانه ۳۶

شعر و شاعرانگی ۳۸

آن روز ۴۰

سرگرمی ۴۲

طنز ایستاده ۴۴

فن آخر بروسی را بزنید! ۴۶

نماد سرزمین ۴۸

خاواده 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: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴

تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۶/۸۸۸۴۹۰۹۶ نمایر: ۸۸۳۰۱۴۷۸/

پیامک: ۳۰۰۵۸۹۹۵۱۹/

نشانی رایانامه: Email:javan@roshdmag.ir

صندوق پستی امور مشترکان: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

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 ۱۵۸۵۷/۶۵۶۷/

تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲۳

رایانامه: barresiasar@roshdmag.ir

نظرسنجی



nazar.roshdmag.ir

نشانی کانال مجله  
رشد جوان در  
پیام‌رسان‌شاد:



@roshd\_javan

## ۶ فروردین

## ولادت امام حسن مجتبی (ع)

فرهنگ و تاریخ شیعه مفتخر به پیروی از اولیای بزرگی است که هرکدام از آنها مانند ستاره‌ای در آسمان هستی می‌درخشند.

امام مجتبی (علیه السلام) فرزند برومند علی ابن ابی طالب (ع) و فاطمه زهرا (سلام الله علیهما)، آن چنان از مرزهای جود و سخا و بخشندگی گذر کرد که به «کریم اهل بیت» ملقب شد.

کرامت آن امام همام نه تنها در امور دنیوی که در مقامات معنوی نیز شامل حال بندگان خداوند می‌شود و خواهد شد.

## فروردین

هائیه عبقری زاده

## نوروز

یا مقلب القلوب والابصار  
یا مدبر الیل والنهار  
یا محول الحول والاحوال  
حول حالنا الی احسن الحال

نوروز با تمام زیبایی‌ها و شگفتی‌هایش می‌آید و دل‌ها را خانه‌تکانی می‌کند.

نوروز، این آیت بزرگ الهی و رستاخیز پر رمز و راز طبیعت، می‌آید تا گوشه‌ای از رستاخیز عظیم را بر دل‌ها و نفس‌های نورانی گوشزد کند.

نوروز زیبا دل‌های مضطرب را به تحولی شگرف می‌خواند.

این عید بزرگ جوانه‌های سبز تحول را در دل‌ها و جان‌های نورانی به احسن الحال هدایت می‌کند.

نوروز، این عید روشن، لبریز از نگارگری‌های الهی آمیخته با سنت و فرهنگ شگرف ایرانی اسلامی، مبارک باد.

## ۱۷ فروردین

## روز قدس

روزی که بنیان‌گذار جمهوری اسلامی ایران خطر رژیم غاصب صهیونیستی را به سیاستمداران جهان و مسلمانان دنیا گوشزد می‌کردند، شاید کسی باور نداشت که سال‌ها بعد بیش از نیمی از مردم جهان علیه جنایت‌های فجیع این رژیم سفاک راه‌پیمایی کنند. درایت و آینده‌نگری امام راحل (ره) در طراحی روز قدس بی‌شک از ماندگارترین یادگارهای آن رهبر بی‌نظیر است. در شرایط کنونی منطقه و به‌ویژه فلسطین عزیز، نگاه به روز قدس روزه‌روز عمیق‌تر خواهد شد. دنیای امروز دنیای دو قطبی حق و باطل است.

## ۱۲ فروردین

## شهادت حضرت علی (ع)

وقتی شقی‌ترین انسان‌ها ضربتی بر فرق مولا زد، محراب عبودیت و بندگی شکافت. که این شق القمر سهمگین انسانیت و شکافتن فرق عدالت است. به اعتراف دوست و دشمن، ذوالفقار علی (ع) دو سر داشت: یک سر عدالت، و دیگر سر باز هم عدالت ...

هم آنان که در «نهروان» قرآن به سر نیزه کردند، در ماه رمضان قرآن ناطق را شکافتند تا بشریت بدون علی (ع) در پیچ و خم حوادث روزگار سرگشته و حیران بماند و برای همیشه داغ‌دار.

## ۲۰ فروردین

### روز ملی فناوری هسته‌ای

هنوز راه همان است و مرد بسیار. خبر دهید که اهل نبرد بسیارند. سال ۱۳۸۵ بود که عنوان اصلی رسانه‌های داخلی و خارجی به این موضوع اختصاص یافت: «ایران به فناوری غنی‌سازی اورانیوم دست یافت» و رهبر مقتدر ما هم در سخنرانی غرایی فرمودند: «دانشمندان جوان ایرانی با موفقیت بزرگ خود در دانش هسته‌ای، در واقع آینده بلندمدت انرژی ملت ایران را تضمین کردند. این سر رشته را به هیچ قیمتی نباید از دست داد، زیرا هرگونه عقب‌نشینی از این میدان صد درصد ضرر است. پس ما می‌توانیم شعار نیست، ما حقیقتاً توانستیم.» (۱۳۸۵/۳/۷)



## ۲۱ فروردین

### عید فطر

«...الذی جعلته للمسلمین عیداً»

عید فطر بی‌تردید عید پاکان و صالحان است؛ مؤمنانی که پس از یک ماه عبادت و عبودیت به درگاه خداوند، پایان ماه مبارک رمضان را جشن می‌گیرند. عید فطر یاداش کسانی است که در مسیر بندگی، با تمام مسکینان و گرسنگان هم‌درد شدند و صبوری کردند. و باز در آستانه عید، زکات مال خود را در راه خدا انفاق کردند. عید فطر عید صابران و شاکران است. «الحمد لله علی ما هدانا...»



## ۲۹ فروردین

### روز ارتش

روز ارتش نه تنها روزی نمادین برای رشادت‌های این نیروی عزیز است، بلکه یادآور این نکته مهم است که در جهان امروزی و در دورانی که به نظم نوین جهانی آلوده است، جمهوری اسلامی ایران با اتکا به نیروی معنوی خود، پرداختن به نیروهای نظامی و تقویت این نیروها را به عنوان راهبردی دفاعی دنبال می‌کند. نتیجه مغزهای خائنی که توان نظامی و موشکی کشور را بی‌اهمیت جلوه می‌دهند و دنیای آینده را دنیای گفتمان‌ها می‌دانند، چیزی جز خلع سلاح نظامی ایران و گسترش ناامنی و کشتار مردم نیست. پاینده باد ارتش سرافراز جمهوری اسلامی ایران.

چراغ راه

## صبر و شکیبایی

حسین امینی پویا

صبر، شکیبایی و خویشتن‌داری از اصول اخلاقی مورد نیاز ما انسان‌ها در تمام شرایط و دوره‌های زندگی است. همه صبوربودن را می‌ستایند و گاه و بیگاه به دیگران نیز آن را توصیه می‌کنند. اما نمی‌دانم چرا خیلی‌ها وقتی چراغ سر چهارراه سبز می‌شود و خودروی جلویی‌شان تنها دو ثانیه دیرتر حرکت می‌کند، از کوره درمی‌روند و بوق‌زنان اعتراض می‌کنند که چرا دارد لغتش می‌دهد. یا اگر در مغازه نفر جلویی آن‌ها با صندوق‌دار خوش‌وبش کند، عصبانی می‌شوند و چپ‌چپ نگاهش می‌کنند که خرید ما دیر شده است. یا در صف صبحگاهی نان بربری، وقتی بیش از چند دقیقه معطل می‌شوند، تحمل نمی‌کنند. از خیر نان داغ و تازه می‌گذرند و یک بسته لواش از فروشگاه می‌خرند.

این‌ها تنها نمونه‌هایی از واکنش و عادت‌های روزمره بسیاری از ما در مواجهه با مسائل و چالش‌ها هستند. لحظه‌ای صبر و تحمل نداریم. انگار یادمان رفته است که ارزشمندترین چیزهای زندگی را با صبر به دست آورده‌ایم؛ بزرگ‌شدن بچه‌ها؛ موفقیت در تحصیلات؛ پاگرفتن کسب‌وکارها؛ جافتادن فورمه‌سبزی لذیذ مامان بزرگ؛ و اصلاً خودزندگی. دردنیای فوری شده امروز، پیشرفت‌های فناوری به ما امکان می‌دهند که تقریباً بلافاصله خیلی از چیزهایی را که می‌خواهیم به دست آوریم و مصرف کنیم. در جهانی که از قهوه‌های فوری، خرید فوری، اعتبار آبی و اطلاعات آبی که با فشار چند دکمه به دست می‌آیند پر شده، معلوم است که باید به بی‌صبری عادت کنیم و در پذیرش انتظار ناتوان باشیم.

جالب است که گاه حوصله همین سرعت را هم نداریم. بی‌قرار و ناآرام مقابل دستگاه «تندپز» (مایکروفر) می‌ایستیم و در حالی که از دریچه کوچک آن به بشقابمان نگاه می‌کنیم، زیر لب غر می‌زنیم که: یالایا! زودتر... انگار این چند ثانیه هم آن قدر که باید سریع نیست. عادت کرده‌ایم که زیاد منتظر چیزها نمانیم. بدیهی است وقتی در جهان دستیابی به خیلی چیزها با فشردن یک کلید به دست می‌آید، همه چیز را همین امروز و در همین حال بخواهیم. آری ما با شیوه تفکر و زیستن متفاوتی خو گرفته‌ایم؛ فلسفه‌ای کاملاً متفاوت. مشکل اینجاست که فراموش کرده‌ایم، در زندگی در بسیاری از مسئله‌ها هنوز یک روال طبیعی حکم فرماست: ابتدا کاشت، سپس داشت و سرانجام برداشت.

متأسفانه در جهان امروز خیلی‌ها می‌خواهند به طور مستقیم از کاشت به برداشت برسند و این است که با مشکل روبه‌رو می‌شوند. باید بپذیریم همه چیز این‌گونه نیست که با فشردن یک دکمه و با سرعت آماده شود. تازه خیلی چیزها هستند که در اختیار ما نیستند. پس نباید در مقابل خیلی چیزهایی که از اراده ما خارج‌اند، صبوری را از دست بدهیم.

امروز هم ما به صبر نیاز داریم؛ بسیار هم نیاز داریم. اگر بخواهیم در زندگی موفق شویم، در بسیاری جاها باید حوصله به خرج دهیم. وقتی صبور باشیم، رابطه بسیار بهتری با دیگران خواهیم داشت. این رابطه‌ها خیلی وقت‌ها با شکیبایی است که رشد می‌کنند.

با صبوری، با شانس بیشتری برای پیشرفت در کار و حرفه خود روبه‌رو خواهیم شد. چرا که در يك محیط کاری که همه در تکاپو و پرمشغله هستند، هزار جور مشکل هست و کار کردن گاه بسیار دشوار می‌شود. در چنین فضایی صبور بودن لازم است تا بتوانید شغلی غیر قابل تحمل را به شغلی قابل تحمل تبدیل کنید. با صبوری است که محیط کاری دوستانه و قابل تحمل می‌شود.

اضافه بر این‌ها، صبر ما را به آدمی شادتر و سالم‌تر تبدیل می‌کند. چرا که با صبر کمتر دچار فشار روانی (استرس) و عصبانیت می‌شویم. افزون بر این‌ها، با صبر است که می‌توان به نتایج بهتری در تصمیم‌گیری‌ها رسید. وقتی صبور هستید، با امکان تمرکز بهتر و بیشتری برای ارزیابی وضع موجود، می‌توانید تمام جنبه‌های مثبت و منفی قضیه را با حوصله بسنجید و به این ترتیب ضریب اشتباه را کاهش دهید و تصمیم‌های منطقی و واقع‌بینانه‌تری بگیرید. بله وقتی خونسردی خود را از دست می‌دهیم معلوم است که اصلاً نمی‌توانیم خودمان را جمع‌وجور کنیم؛ نمی‌توانیم درست فکر کنیم.

با حفظ خونسردی است که در تصمیم‌گیری‌ها شتاب نمی‌ورزید و فرصت می‌کنید که برای حل مشکل فکر کنید. در يك نگاه کلی، صبور بودن به شما کمک می‌کند که هم خودتان آرام‌تر و شادتر باشید، هم بتوانید این احساس را به دیگران منتقل کنید. خوش بختانه صبوری از آن ویژگی‌هایی است که می‌شود آن را تقویت کرد. توجه داشته باشید که تنها برخی افراد ذاتاً صبورند، ولی بسیاری باید با تمرین به صبر کردن عادت کنند. البته به دست آوردن این ویژگی خود نیز به زمان نیاز دارد. یعنی برای صبور بودن نیز باید صبوری کرد!

يك نکته را نیز باید به خاطر داشت: گاه ممکن است کسی به دلیل عوامل «کاراندام‌شناسی» (فیزیولوژیک)، مانند گرمسنگی یا کم‌آب شدن بدن و یا خستگی، صبوری خود را از دست بدهد که معلوم است چاره‌اش نوشیدن لیوانی آب یا تغذیه‌ای سبک است.

### برای صبور بودن چه باید کرد؟

ابتدا باید برنامه‌ریزی‌مان طوری باشد که در زندگی کمتر با موقعیت‌های منفی و مشکل‌ساز روبه‌رو شویم. در بسیاری از جاها مقصر خود ما هستیم. به فرض اگر گاه مجبور شده‌ایم که در صف نانوایی، بی‌قرار منتظر بمانیم تا نوبتمان فرا برسد و در این میان حرص بخوریم، با برنامه‌ریزی صبح‌ها

کمی زودتر از خواب برخیزیم و زمان مناسب‌تری برای خرید نان در نظر بگیریم تا مجبور نباشیم ایستادن در صف طولانی نانوایی را تجربه کنیم. یا با برنامه‌ریزی زمانی به فروشگاه برویم که با ازدحام جمعیت پای صندوق کمتر مواجه شویم.

مرحله بعدی آن است که در برابر چیزهایی که تغییر نمی‌کنند و یا ما در روند آن‌ها نمی‌توانیم تأثیر بگذاریم، تسلیم شویم. بپذیریم که تمام آن‌ها در زمان خودشان اتفاق می‌افتند. پس معنی ندارد نگران آن‌ها باشیم. بله چیزهایی را که خارج از اراده (کنترل) ما هستند، باید بپذیرفت. باید صبور و انعطاف‌پذیر بود. تمرین پذیرش می‌تواند به ما کمک کند که در دیگر شرایط منفی و تنش‌زا نیز احساس آرامش داشته باشیم. شما مگر می‌توانید حجم شدآمد (ترافیک) را مدیریت کنید؟! پس بهتر است هنگامی که در جریان شدآمد و لابه‌لای خودروها گیر کرده‌اید، به جای غرولند و مشت کوبیدن روی فرمان خونسرد باشید.

هر چند همین موارد را نیز با پیش‌بینی قبلی و با برنامه‌ریزی می‌توان کمتر کرد. یعنی با حرکت به موقع و از مسیرهای مناسب جایگزین، می‌توان از بعضی تردها گریخت. اگر شدت آلوده‌شد خودروها صبر شما را لبریز می‌کند و عصبی می‌شوید، بکوشید خود سهمی در کاهش تردد داشته باشید، از تردهای بیهوده بکاهید. از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید یا حداقل در زمان‌های مناسب دیگر که شدآمد سبک‌تر است، بیرون بروید.

البته با همه این حرف‌ها راه حل اساسی آن است که در زندگی به صبوری عادت کنیم و برای این کار باید صبوری را تمرین کنیم. این تمرین‌ها ممکن است ابتدا دشوار باشند، زیرا برای صبر و بردباری به مدیریت رفتارها و احساسات خود نیاز داریم و این کار آسان نیست. بله باید صبوری را تمرین کرد. این کار را به قدری باید تمرین کرد که به صورت خودکار در بیاید. این چیزی است که از امام علی (ع) باید بیاموزیم. آنجا که در حکمت ۲۰۷ «نهج‌البلاغه» می‌فرماید:

«اگر بردبار نیستی خود را به بردباری بزن.»

و در ادامه دلیل می‌آورد که: «زیرا کمتر شده است کسی خود را شبیه گروهی سازد و سرانجام از آنان نشود.» این توصیه را با توجه به بخش پایانی آن، می‌توان در بسیاری از جاها و در انبوهی از صفت‌های اخلاقی و خصوصیات رفتاری به کار گرفت.

پس در مورد صبر نیز می‌توان از این شیوه بهره برد. باید تمرین کرد در مقابل اتفاق‌های کوچک و بزرگ خونسرد و صبور بود. اگر اوایل کمی سخت باشد، اما بالاخره به این شیوه از زندگی می‌توان عادت کرد. آن وقت است که می‌شود در مقابل اتفاق‌های ناگوار مثل کوه ایستاد و غیرهیجانی و منطقی رفتار کرد و روزگار را شاد و آرام گذراند.

### این خبر را برسانید

شده نزدیک تر از قبل شهادت به علی  
اقتدا کرده به همراه جماعت به علی

با سرتیغ جدا کردنشان دشوار است  
بس که چسبیده در این لحظه عبادت به علی

فرق شمشیر عرب با همه در یک چیز است  
به عقب خم شده از شرم اصابت به علی

درد اینجاست که در دست دگر خنجر داشت  
هر که آمد بدهد دست رفاقت به علی

روزگاری همه از تیغ دو دم می گفتند  
افتخارش به عرب ماند، جراحت به علی!

کاسه شیری و دستان یتیمی لرزان  
این خبر را برسانید سلامت به علی  
محمد حسین ملکیان

### چون رود جاری

همواره از شوق وصل دلدار خود بی قرار  
در دیده و دل به جز او تصویر دیگری ندارد

خشم خداوند و مهرش جمع اند در قامت تو  
در روز چون کوه محکم در شب چو رودی و جاری

آنان که دیدند گفتند چون کوه بودی ولی ما ...  
هرگز ندیدیم حتی کوهی به این استواری

ساقی دوباره بریز از خم غدیرت به جانم  
تا یاعلی گویم و باز از سر بگیرم خماری

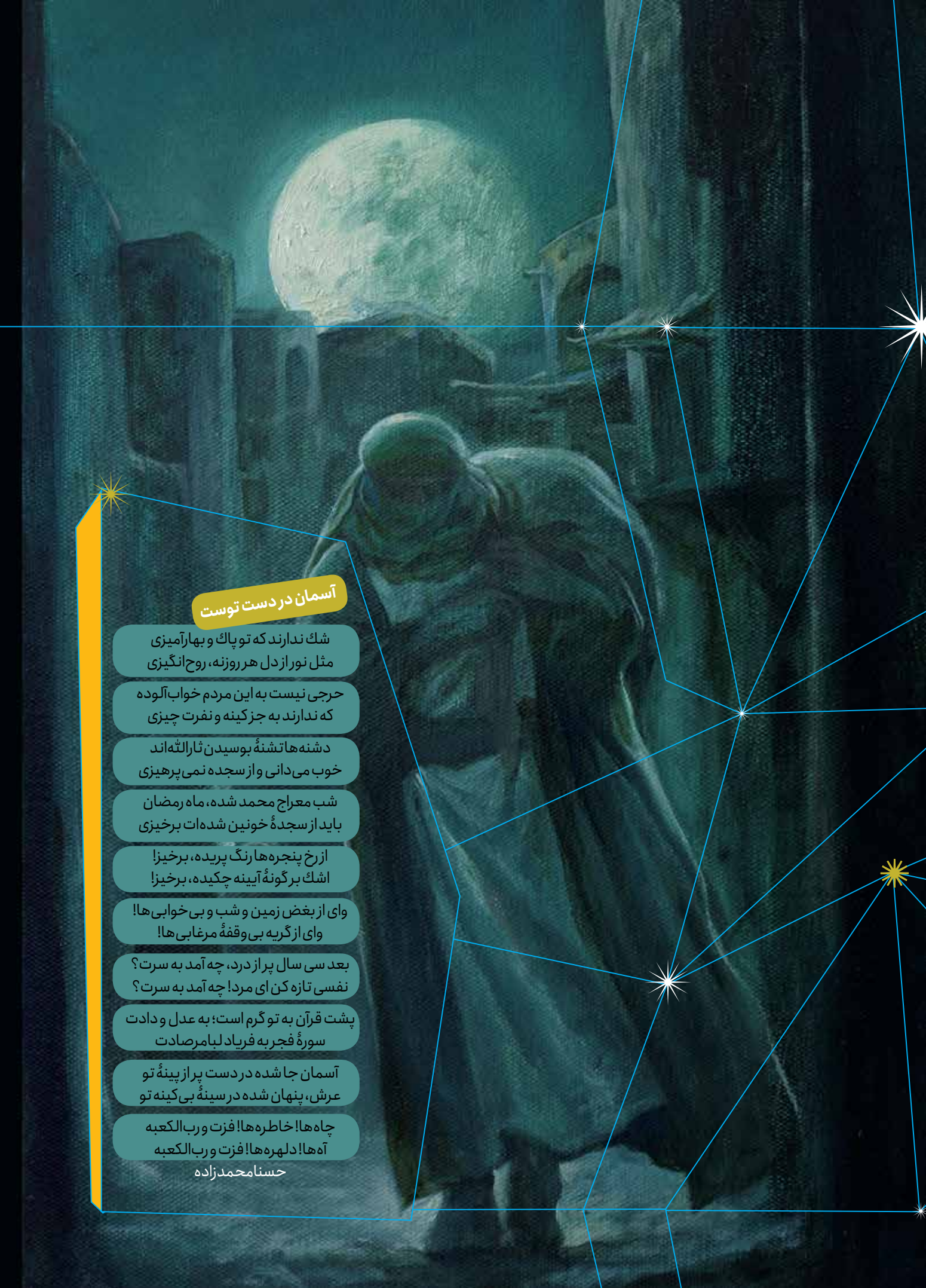
گاهی به دوش رسولی گاهی به دوش یتیمی  
این ست رسم بزرگان در مکتب عشق، آری

آموختند از مرامت در حد و اندازه خود  
یعقوب هایی قرار یایوب ها بردباری

آخر تو را مژده وصل از سوی دلدار آمد  
گفتا به پایان رسیده دوران چشم انتظاری

حین نمازت خوارج با تیغ قرآن گشودند  
دیدند این گونه آمد تفسیر آن، رستگاری

حسن زرنقی



### آسمان در دست توست

شك ندارند كه تو پاك و بهار آمیزی  
مثل نور از دل هر روزنه، روح انگیزی

حرجی نیست به این مردم خواب آلوده  
كه ندارند به جز کینه و نفرت چیزی

دشنة هاتشنه بوسیدن ثار الله اند  
خوب می دانی و از سجده نمی پرهیزی

شب معراج محمد شده، ماه رمضان  
باید از سجده خونین شده ات برخیزی

از رخ پنجره ها رنگ پریده، برخیز!  
اشك برگونه آیینه چكیده، برخیز!

وای از بغض زمین و شب و بی خوابی ها!  
وای از گریه بی وقفه مرغابی ها!

بعد سی سال پر از درد، چه آمد به سرت؟  
نفسی تازه کن ای مرد! چه آمد به سرت؟

پشت قرآن به تو گرم است؛ به عدل و دادت  
سوره فجر به فریاد لبامرصادت

آسمان جا شده در دست پر از پینه تو  
عرش، پنهان شده در سینه بی کینه تو

چاه ها! خاطره ها! فزت و رب الكعبه  
آه ها! دلهره ها! فزت و رب الكعبه

حسنامحمدزاده



طبییب جوان

### جوانان بیشتر با چه مشکلات خوابی روبه‌رو هستند؟

**مشکل در خوابیدن:** بیش از ۳۰ دقیقه در رختخواب دراز کشیده‌اید، ولی خوابتان نمی‌برد.

**مشکل در تداوم خواب:** در طول شب چند بار از خواب می‌پرید.

**صبح زود بیدار شدن:** صبح خیلی زود، بدون اینکه نیازی باشد، از خواب بیدار می‌شوید و دیگر خوابتان نمی‌برد. خواب زیاد یا تمایل به چرت‌زدن در طول روز دارید. به طور مکرر یا خیلی طولانی می‌خوابید.

# خواب خوب شبانه جوانان

### هشت نکته اساسی برای داشتن خواب شبانه خوب

یکی از بهترین روش‌ها برای بهبود خواب این است که در رفتارهای روزمره خود تغییرات کوچکی بدهیم و از این طریق مدت زمان لازم را برای اینکه خوابمان ببرد و از خواب نپریم بهبود ببخشیم. هدف افزایش این رفتارهاست تا هم خواب ما بهبود یابد و هم رفتارهای مداخله‌کننده در خوابمان را کاهش دهیم.

دکتر اعظم گودرزی

• خسته‌اید؟

• پهلوی به پهلوی می‌شوید و خوابتان نمی‌رود؟

• شب‌ها خوب خوابتان نمی‌برد؟

با اینکه مشکلات خواب رایج هستند، روش‌های ساده‌ای برای بهبود کیفیت خواب وجود دارند. بسیاری از افراد وقتی خواب خود را بهبود می‌بخشند، با بهبود سلامت روانی و جسمی خود روبه‌رو می‌شوند. به سختی می‌توان گفت چه میزان خواب کافی و مطلوب است.

انسان‌ها با هم فرق دارند و بعضی‌ها به خواب بیشتری نیاز دارند. کودکان و نوجوانان بیشتر از بزرگسالان به خواب احتیاج دارند. مسن‌ترها با پیر شدن بیشتر می‌خوابند و در طول شب بیشتر از خواب می‌پرند. اکثر کودکان و بزرگسالان بدون ساعت یا برنامه خاصی می‌توانند ۱۰ تا ۱۲ ساعت در شب بخوابند. با اینکه بسیاری از افراد به طور میانگین هر شب حدود ۸ ساعت می‌خوابند، برخی از افراد کمتر از ۵/۶ ساعت خواب شبانه دارند. تقریباً نیمی از ما از خواب خود کم می‌کنیم تا فرصت بیشتری برای کارهایمان داشته باشیم. مشکلات خوابیدن، خواب ماندن و احساس خستگی و کسالت پس از آن هم به شکل تعجب‌آوری رایج هستند.

## نکته اول

### - دو ساعت قبل از خواب کافئین مصرف نکنید

تحقیقات نشان داده‌اند برخی مشکلات خواب افراد ناشی از مصرف زیاد کافئین است. این موضوع به خصوص در مورد مسن‌ترها صادق است. قهوه، برخی انواع چای، کولا و نوشیدنی‌های گازدار اصلی‌ترین منابع کافئین هستند. برخی داروهای سرماخوردگی، داروهای مرتبط با حساسیت (آلرژی)، مسکن‌ها و داروهای کاهش اشتها هم دارای کافئین هستند.

## نکته دوم

### - حداقل دو ساعت قبل از خواب ورزش کنید

تحقیقات نشان داده‌اند، افرادی که به شکل مداوم ورزش می‌کنند (۳۰ تا ۶۰ دقیقه، به مدت سه بار در هفته)، خواب عمیق‌تری را تجربه می‌کنند. ورزش در چهار تا هشت ساعت قبل از خواب، می‌تواند مفید باشد، ولی ورزش ۱ یا ۲ ساعت قبل از خواب ممکن است مزاحم خواب شما شود.

## نکته چهارم

### - اگر مشکل خواب دارید، در طول روز چرت نزنید

بعضی‌ها می‌توانند در طول روز چرت بزنند و شب‌ها هم خوب بخوابند. اما متأسفانه برخی افراد با چرت‌زدن در طول روز، با مشکل خواب در شب روبه‌رو می‌شوند. اگر چرت می‌زنید، سعی کنید آن را حدود نیم ساعت یا کمتر کنید. اگر مشکل خوابتان شدید است، از چرت‌زدن خودداری کنید.

## نکته سوم

### - برنامه منظمی را تکرار کنید

سعی کنید برنامه خواب و بیداری مشخصی را هر روز دنبال کنید؛ حتی روزهای تعطیل آخر هفته. افرادی که هر روز با یک برنامه متفاوت از خواب بیداری شوند و یا به رختخواب می‌روند، به احتمال بیشتری با مشکلات خواب روبه‌رو می‌شوند.

## نکته ششم

### - اگر تا نیم ساعت خواب‌تان نبرد، از جایتان بلند شوید

از اتاق بیرون بروید و یک کار آرامش‌بخش انجام دهید؛ مانند خواندن قرآن، حمام‌کردن، یا نوشیدن چیزی گرم و بدون کافئین. بعد وقتی احساس خواب‌آلودگی کردید، به رختخواب برگردید. خیلی تلاش نکنید که خوابتان ببرد، چون این کار هیچ وقت مؤثر واقع نمی‌شود. اوایل شاید احساس کنید این کار وضعیتان را بدتر کرده است، چون ممکن است چند شب بی‌خوابی را تحمل کنید. ولی پس از مدتی، خوابیدن و در خواب ماندن برایتان راحت‌تر می‌شود. همیشه از این راهکار استفاده کنید، چرا که تحقیقات نشان داده‌اند، در حل مشکلات خواب بسیار مؤثر واقع می‌شود.

## نکته پنجم

### - قبل از خوابیدن، نه خیلی گرسنه و نه خیلی سیر باشید

تغذیه متوازن، غذای سالم و غذا خوردن در نوبت‌های منظم در طول روز، به داشتن خواب خوب شبانه کمک می‌کند. سعی کنید بین غذا خوردن و خوابیدن دو ساعت فاصله بیندازید. اگر قبل از خواب گرسنه بودید، خوراکی سبک و سالمی بخورید.

## نکته هفتم

### - یک محل خواب ثابت داشته باشید

یک تشک با نرمی کافی و پتوی راحت و نرم می‌تواند بسیار مفید واقع شود. دقت کنید که محل خوابتان نه خیلی گرم و نه خیلی سرد باشد. از محل خوابتان برای تماشای تلویزیون، کارکردن، درس خواندن یا هر کار دیگری که از نظر ذهنی تحریک‌کننده و فعالانه است، استفاده نکنید؛ به خصوص اگر با مشکلات خواب هم روبه‌رو هستید.

## نکته هشتم

### - این باور را که نداشتن یک شب خواب کافی حالمان را بد می‌کند، به چالش بکشید

وقتی خوابمان نمی‌برد، طبیعی است که دائم ساعت را ببینیم و نگران صبح روز بعد باشیم. متأسفانه این کار اضطرابمان را افزایش می‌دهد و خوابیدن را سخت‌تر می‌کند. ساعت را جایی دور از چشمتان بگذارید. به خودتان یادآوری کنید که حتی با احساس خستگی می‌توانید بیشتر کارهای روزمره‌تان را انجام دهید (مگر اینکه این خستگی شما و دیگران را به خطر بیندازد).

## ده نکته کلیدی در بهداشت روانی خواب

۱. سعی کنید خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته منظم کنید (در ساعت معینی بخوابید و بیدار شوید).
۲. از خوابیدن عصر به مدت طولانی پرهیز کنید (حداکثر یک ساعت بیشتر نخوابید).
۳. از خوابیدن در ساعت‌های پایانی عصر و نزدیک به شب پرهیز کنید.
۴. سعی کنید نیم‌ساعت قبل از خواب شب یک دوش ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای بگیرید.
۵. از نوشیدن مایعات تحریک‌کننده مثل چای، قهوه یا نوشابه، حداقل یک تا دو ساعت قبل از خواب پرهیز کنید.
۶. از دیدن فیلم‌های خشن و غمناک در شب پرهیز کنید.
۷. از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید، نه مطالعه کردن یا فعالیت دیگری.
۸. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه باشد. یعنی زمانی که احساس خواب می‌کنید باید به رختخواب بروید.
۹. به هیچ وجه سعی نکنید خود را به زور در رختخواب نگه دارید. در صورتی که خوابتان نمی‌برد از رختخواب خارج شوید و به کاری بپردازید که علاقه‌مند هستید.
۱۰. در صورتی که افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب شما می‌شوند، از رختخواب خارج شوید و افکار خود را بازگو کنید (به زبان بیاورید) یا روی یک کاغذ بنویسید و سپس به رختخواب بروید.

### منابع

1. Dement WC, Vaughan C. The promise of sleep: A pioneer in sleep medicine explores the vital connection between health, happiness, and a good night's sleep. Dell Publishing Co; 1999.
2. Matthews KA, Hall MH, Cousins J, Lee L. Getting a good night's sleep in adolescence: Do strategies for coping with stress matter?. Behavioral Sleep Medicine. 2016 Jul 3;14(4):367-77.
3. Hedin G, Norell-Clarke A, Hagell P, Tonnesen H, Westergren A, Garmy P. Facilitators and barriers for a good night's sleep among adolescents. Frontiers in neuroscience. 2020 Feb 7;14:92.



## هنوز هم با مشکل خوابیدن روبه‌رو هستید؟

اگر همچنان با الگوی خواب نامناسبی روبه‌رو هستید، از پزشک خود یا یک روان‌پزشک وقت ملاقات بگیرید.

گاهی مشکلات خواب می‌توانند نشانه بیماری‌های مرتبط با روان باشند که باید درمان شوند. مقدار نامناسب یا زمان‌بندی غلط استفاده از داروها هم می‌تواند به خواب‌آلودگی و خواب زیاد منجر شود. سایر درمان‌های موجود هم ممکن است به مشکل در خواب بینجامند. کیفیت خواب با شناسایی مشکل اصلی توسط پزشک یا روان‌پزشک و حل آن بهبود می‌یابد.

# من عادت کرده‌ام!

مدیریت عادات‌های فردی و سبک زندگی

اگر از شما پرسیده شود: چه کارهایی از جمله عادات‌های شما در زندگی هستند، چه پاسخی دارید؟ کدام یک از عادات‌های شما خوب و کدام‌ها نادرست هستند؟ بارها مراجعانی داشته‌ام که در برابر این پرسش که: «به نظرت چرا چنین کاری را انجام داده‌ای؟» پاسخ داده‌اند: «دست خودم نبود، عادت کرده‌ام!» با این نگاه «عادت» رفتار ترسناکی است که امکان دارد بر تصمیم و اراده ما تأثیر بگذارد. در عین حال برخی عادات‌های خوب به ما کمک می‌کنند، با صرف انرژی و زمان کمتری، رفتارهای مناسبی داشته باشیم. بنابراین بهترین گزینه، ایجاد عادات درست و پیشگیری از عادات‌های نامناسب یا غیرمفید است. خبر خوب این است که دوره‌های نوجوانی و جوانی، زمان تشکیل و ایجاد بسیاری عادات‌های فردی در زندگی است که گاه تا سال‌ها همراه فرد خواهند بود و از آن به عنوان سبک زندگی هم یاد می‌کنند. چند تعریف کوتاه در این باره به دریافت بهتر این موضوع کمک می‌کند.

دکتر لیلا سلیقه‌دار

## سبک زندگی

روشی است که نگرش‌ها و دارایی‌های رفتاری ما را در زندگی شکل می‌دهد و شامل علاقه‌ها، نظرها، رفتارها و جهت‌گیری‌های رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ است. سبک زندگی سالم عبارت است از انجام کارهایی که باعث سلامت، احساس خوب و سعادت می‌شوند.

## عادت رفتاری

عادات‌های رفتاری بخش غیرقابل انکار زندگی و بخش جدایی‌ناپذیری از روان‌شناسی رفتاری ما هستند که به میزان زیادی در جهت‌یابی زندگی ما تأثیر می‌گذارند. یک کار یا رفتار آن قدر برایمان عادی و تکراری شده است که با کمترین فشار، چه فشار ذهنی و چه فشار فیزیکی، آن را انجام می‌دهیم. می‌توان گفت این کوشش و فشار کم برای انجام یک رفتار مهم‌ترین ویژگی عادت‌هاست.

## عادت خوب، عادت بد!

هنوز همه چیز برای شما به عادت تبدیل نشده است و فرصت‌های نابی وجود دارند که می‌توانید عادات‌های خوبی را در رفتار خود و زندگی‌تان ایجاد کنید. به این منظور لازم است با برخی عادات‌های خوب و مفید که می‌توانند تشکیل‌دهنده سبک زندگی سالم باشند، آشنا شوید. در مطالعه هر یک از موارد صفحه بعد وضعیت خود را روی محور نشان دهید.



### توجه به سلامتی

خوردن غذای سالم، بهره‌مندی از ویتامین‌های مورد نیاز، خوردن میوه و سبزی‌ها، و در عین حال انجام تمرین‌های ورزشی، از جمله عادت‌های خوب و مفید هستند. آیا شما عادت دارید:

- هر روز حتی به مدت کوتاهی ورزش کنید؟
- غذاهای ناسالم و «غذاهای فوری» را تا حد امکان مصرف نکنید؟
- در وعده‌های غذایی خود از میوه و سبزی‌ها استفاده کنید؟
- به اندازه کافی و در طول شب بخوابید؟



### یاری‌رساندن

در بسیاری موارد، ارتباطات خوب و سازنده و کمک‌کردن به دیگران باعث می‌شود، علاوه بر کسب موفقیت‌های بیشتر در زندگی، دیگران را نیز شادمان کنیم. شما تا چه اندازه:

- به دوستان و اطرافیان خود در انجام کارهای درسی و فعالیت‌های جمعی کمک می‌کنید؟
- به محیط زیست توجه دارید و در نگهداری آن کوشا هستید؟
- پذیرفته‌اید که هر کدام از ما ویژگی‌هایی داریم و باید به تفاوت‌هایمان احترام بگذاریم؟
- به اطرافیان خود هدیه می‌دهید؟
- لبخند می‌زنید؟



### روراست بودن

یکی از عادت‌های رفتاری خوب و مفید این است که در مواجهه با دیگران روراست باشید و تظاهر نکنید. با احترام نظرتان را بگویید. هنگامی که بی‌پرده اما محترمانه، احساس و هیجان خود را می‌گویید، ارتباط روشن‌تری با دیگران برقرار می‌کنید و فشار روانی کمتری تحمل می‌کنید.

چقدر روراست هستیم؟



### سپاسگزاری

یکی از عادات بسیار مفید و اثرگذار در زندگی روحیه قدردانی و سپاسگزاری است. علاوه بر انجام عبادت‌ها و نیایش‌ها که سهم بالایی در روحیه سپاسگزاری از خداوند دارند، توجه به نعمت‌هایی که در اختیار داریم و نیز بیان سپاس و تشکر از دیگران نیز از جمله این عادت‌های رفتاری است. شما تا چه اندازه:

- از آنچه در اختیار دارید، استفاده می‌کنید؟
- داشته‌های خود را به منظور سپاسگزاری در دل خود می‌شمارید؟
- هر صبح را با سپاسگزاری آغاز می‌کنید؟
- به راحتی از دیگران تشکر می‌کنید؟
- به نشانه سپاس از هستی و نشانه یک مؤمن لبخند می‌زنید؟



### ایجاد حال خوب

انجام برخی کارها شاید به ظاهر نشان ندهد، اما در ایجاد حال خوب تأثیر زیادی دارد. شما تا چه اندازه:

- مطابق برنامه به فعالیت‌های درسی خود رسیدگی می‌کنید؟
- آیا برای خود هدف‌های کوتاه‌مدت و میان‌مدت دارید؛ برای مثال تا آخر ماه برای درس به کجا برسم یا تا پایان سال چه نمره‌ای کسب کنم و...؟
- از افکار منفی که هیچ فایده‌ای ندارند دوری می‌کنید؟
- به علاقه‌مندی‌های خود رسیدگی می‌کنید؟



## الهام گرفتن

یکی از ویژگی‌های جوان، یافتن افراد قهرمان و الهام بخش در زندگی است. این کار می‌تواند موجب الهام گرفتن از زندگی دیگران شود. در عین حال اگر دو نکته مهم در این بین فراموش شود، بیشتر از فایده، خسارت و نقصان به همراه خواهد داشت:

**نکته اول:** هر انسانی مجموعه‌ای از نقاط ضعف و قوت است. بنابراین بهتر است به جای تمرکز بر یک الگو و دیدن جنبه‌هایی که برایتان جالب است، توجه کنید که او ممکن است دارای جوانب نامناسبی هم باشد. فقط بخش موفق او الهام بخش است. به این ترتیب بهتر است در همه افرادی که پیرامون شما هستند، یا کسانی که آشنا می‌شوید، جنبه‌های الهام بخش را پیدا کنید.

**نکته دوم:** حتماً خلقت خداوند به گونه‌ای است که می‌توانید در وجودتان هم نشانه‌هایی بیابید و از آن الهام بگیرید. به این منظور لازم است زمانی را به خودتان اختصاص دهید. تأمل و سکوت کنید و به رفتار خود و آنچه در ذهنتان می‌گذرد توجه کنید. ویژگی‌های مثبت خود، و قدرت و توان خود را مرور کنید تا بیشتر بتوانید به خودتان تکیه کنید.

حالا شما بگویید تا چه اندازه:

- درباره خود می‌نویسید؟

- از فکرهای مثبت در ذهن خود استقبال می‌کنید؟

- ویژگی‌های مثبت و اثربخش در دیگران را می‌بینید و جست‌وجوی می‌کنید؟

- از قهرمان انگاری تک بعدی دیگران پرهیز می‌کنید؟



## نظم فیزیکی، آرامش روانی

درهم ریختگی فیزیکی به کاهش تمرکز منجر می‌شود. وقتی محیط پیرامون شما منظم نیست و در حالتی آشفته قرار دارد، به سختی می‌توانید ذهنتان را متمرکز کنید یا از فعالیت‌های یادگیری نتیجه درستی بگیرید. شما تا چه اندازه:

- برای مرتب کردن اطراف خود وقت صرف می‌کنید؟  
- برای نظم پیرامونی به صورت روزانه زمانی را اختصاص می‌دهید؟

- هر وسیله را پس از استفاده همان موقع سر جای خودش می‌گذارید؟

- محیط اطراف خود را خلوت و آراسته می‌کنید؟



## مدیریت

دو مقوله «مدیریت زمان» و «مدیریت مالی» در یک چیز مشترک هستند: هر دو بر ارزشمندی تأکید دارند. در عادت‌های درست زندگی توجه به آنچه که بسیار ارزشمند است و استفاده مناسب از آن، جایگاه بالایی دارد. شما تا چه اندازه:

- وقت را هدر نمی‌دهید؟

- برنامه‌ریزی دارید و مطابق برنامه از زمان استفاده می‌کنید؟

- در خرید کردن هیجان زده نمی‌شوید و در صورت نیاز خرید می‌کنید؟

- اهل پس انداز و سرمایه گذاری مالی هستید؟



## کلام آخر

ایجاد عادت‌های خوب در زندگی می‌تواند موجب شود سبک زندگی بهتری داشته باشیم. هر چند سبک زندگی از بسیاری منابع، از جمله فرهنگ جامعه، پیروی می‌کند و تحت تأثیر قرار می‌گیرد، اما مسئولیت اصلی آن بردوش خودمان است. اگر از زمان نوجوانی به آن توجه کنیم در نتیجه عادت‌های فردی سازنده‌تری خواهیم داشت. به این منظور کافی است با شناسایی عادت‌های خوب آن‌ها را در زندگی خود وارد کنید. به یاد داشته باشید، نزدیک به ۵۰ درصد کارهایی که در طول روز انجام می‌دهیم، از عادت‌های ما الهام گرفته می‌شوند. پس قدرت عادت‌های رفتاری را دست کم نگیرید و از حال زندگی موفقیت آمیزی را برای خود به وجود آورید.

# پیر و طناب بزن معجزه باطناب!

مهدی زارعی

## طناب مناسب

بیشتر طناب‌ها از پلاستیک یا نایلون ساخته می‌شوند. اما موضوع مهم در انتخاب طناب جنس آن نیست، بلکه اندازه آن است. اگر طنابی که استفاده می‌کنید، نسبت به قد شما بلند یا کوتاه باشد، طناب‌زدن شما مشکل می‌شود و انرژی‌تان را هدر می‌دهد. به همین خاطر برای انتخاب طناب باید ابتدا یک پای خود را وسط طناب بگذارید و سپس دسته‌های طناب را بالا بیاورید. اگر طول طناب برای شما مناسب باشد، باید تا وسط قفسه سینه‌تان بالا بیاید.

## چگونه طناب بزنیم؟

طناب‌زدن انواع متفاوتی دارد. ساده‌ترین نوع آن «پرش جفت ساده» است. در این روش پاهای خود را جفت کنید و طناب را پشت سرتان قرار دهید. دست‌هایتان کنار بدنتان باشد و پاها نیز با فاصله کمی کنار هم قرار بگیرند. حالا طناب را حرکت دهید. مچ دست را بچرخانید و پرشی کوتاه انجام دهید. زانوهایتان را هم کمی خم کنید. تازمانی که چرخش مچ دست را ادامه دهید، طناب نیز می‌چرخد. وقتی طناب از روی سرتان گذشت، آماده پریدن باشید. لحظه‌ای بعد طناب به زمین می‌رسد و باید از روی آن بپرید؛ به همین سادگی!

## تقویت حافظه با طناب‌زدن

وقتی طناب می‌زنید باید دقت کنید که دقیقاً وقتی طناب روی هواست، پای شما روی زمین باشد و زمانی که طناب به زمین می‌رسد، شما به هوا بپرید. عکس‌العمل مناسب شما در اثر هماهنگی مغز و اندام‌های بدن اتفاق می‌افتد و تکرار این کار می‌تواند باعث تقویت حافظه شما شود.

### انواع طناب زدن

حالا بیایید کمی به طناب زدن تنوع بدهید تا حوصله تان سر نرود. در روش نرم دوی (جاگینگ) لازم نیست با هر دو پای خود به صورت هم زمان بالا و پایین بپرید. بلکه پاهایتان باید نوبتی این کار را بکنند؛ مثل «لی-لی» که همیشه فقط یکی از پاها روی زمین است. پس ابتدا زانوی یکی از پاهایتان را خم کنید و وقتی طناب به آن رسید، از روی طناب بپرید. حالا پایتان را عوض کنید. این بار زانوی دیگری تان را خم کنید و وقتی طناب به آن رسید بپرید. در این روش، روی هر پایک دور طناب را بچرخانید.

### دوباره تلاش کنید

تقریباً تمام کسانی که طناب زدن را شروع کرده اند، در دفعه های اول تمرین خود نتوانسته اند مدت زیادی طناب بزنند و طناب به پاهای آن ها گیر کرده است. به همین خاطر اگر در ابتدای طناب زدن با مشکل روبه رو شدید، اصلاً تعجب نکنید. مغز و اندام های شما به زمان نیاز دارند تا هماهنگ شوند. و بعد از آن نوبت به اراده شما می رسد که میزان تمرین با طناب را بیشتر کنید.

### مواظب باشید!

با وجود فایده های فراوان طناب زدن چند نکته را باید به دقت مورد توجه قرار دهید:

\* موقع فرود، روی انگشتان نوک پا فرود آید. اگر روی کف پا یا پشت پا (پاشنه) پایین بیاید، فشار بسیار زیادی به کمر خود وارد خواهید کرد که این اصلاً برای بدنتان خوب نیست.

\* حتماً کفش مناسب بپوشید؛ کفشی که سبک باشد و کف آن هم ضخیم نباشد.

\* روی زمینی که خیلی نرم است، طناب نزنید.

# راهکارها و شیوه‌های بهبود و ارتقای فکر (۲)

## الف) اجتناب از معصیت و گناه (تقوا)

سلام و درود به همه همراهان مجله «رشد جوان». در شماره قبلی مجله ضرورت رشد و بالندگی هر انسان را در طول زندگی‌اش شرح دادیم و بیان کردیم که بسیاری از توانمندی‌های انسان به کمک «تربیت» به ظهور می‌رسند و به کمک «تربیت» نیروی فکر به حداکثر کارآمدی نائل خواهد شد. همچنین گفتیم که از دو جهت، یعنی «عمق‌بخشی به فکر» و «امتداد و توسعه فکر» می‌توان نیروی فکر را تقویت کرد. حال در ادامه می‌خواهیم درباره شیوه‌های تقویت فکر مطالبی را بیان کنیم. اموری که در تقویت حافظه و فکر مؤثرند، عبارت‌اند از:

## ب) مطالعه کردن

رشد و تقویت فکر بر خلاف جسم است. چرا که رشد جسم خودبه‌خود و غیرارادی انجام می‌پذیرد، اما رشد و تقویت فکر به اراده و طرح و برنامه نیاز دارد. از راهکارهای مؤثر در تقویت فکر، مطالعه آثار و کارهای بزرگ و برجسته است؛ البته به شرطی که همراه با نقد و بررسی هوشمندانه و آگاهانه باشد. چرا که این گونه آثار تأثیری عمیق بر فکر می‌گذارند که در نتیجه سبب رشد و تقویت فکر می‌شود. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «کتاب غذای روح بشر است». همچنین در قرآن مجید که کلام الهی است، کسب علم و دانش و به تبع آن، مطالعه و کتاب‌خوانی از ارزش بالایی برخوردار است. در این کتاب مقدس اولین آیاتی که بر پیامبر (صلی الله علیه و آله) نازل شده، با امر به خواندن و الفاظ علم و قلم همراه شده است. این مطلب جایگاه رفیع مطالعه در اسلام را بیان می‌کند.

حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «من در عجبم از مردمی که به غذای جسم خویش اهمیت می‌دهند، اما نسبت به کتاب و مطالعه که برای تغذیه روح آنان است، این چنین بی‌اعتنا هستند.» امام صادق (علیه السلام) نیز می‌فرماید: «مطالعه فراوان مطالب علمی، عقل را باز و شکوفا می‌کند.» بنابراین اگر مطالبی خواندنی، مفید و سازنده در اختیار کودکان و نوجوانان قرار گیرد و آن‌ها از همان سنین کودکی به مطالعه عادت کنند، راه و رسم زندگی را خواهند آموخت و به رشد و تعالی فکری خواهند رسید.

## ج) نوشتن

خودکار بردارید و شروع به نوشتن کنید، چرا که یکی از روش‌های ساده برای افزایش قدرت تفکر، نوشتن است. نوشتن به فعال کردن فکرها و شما کمک می‌کند و همچنین برای یادآوری آسان مسائل در آینده به شما یاری می‌رساند. انسان هنگام نوشتن فکرها خود را منظم می‌کند و از توانایی تحلیلی و خلاقیت ذهن و فکر خود بهره می‌گیرد. لذا این کار به تقویت فکر و قدرت تفکر می‌انجامد. از پیامبر گرامی (ص) اسلام نقل شده است که فرمودند: «علم را در بند کشید.» عرض شد: «چگونه؟» فرمودند: «با نوشتن.» همچنین در کلام دیگر از حضرت ایشان نقل شده است که دانش و اندیشه را با نوشتن نگه دارید.

## د) خوب گوش کردن

توجه، دقت و تدبّر انسان به مطالبی که توسط دیگران بیان می‌شوند، موجب رشد و شکوفایی فکر آدمی می‌شود. خداوند مهربان در سوره قصص آیه ۴۳ می‌فرماید: «همان کسانی که سخنان را می‌شنوند و از نیکوترین آن‌ها پیروی می‌کنند، آنان کسانی هستند که خدا هدایتشان می‌کند و آن‌ها خردمندانند.»

امیدوارم با توجه به مطالب بیان شده و به کار بستن آن‌ها در زندگی، به تقویت، رشد و بالندگی، و ارتقای فکرتان کمک کنید.

# قصه‌های مگو

علی ناصری



می‌لرزیم، می‌ترسم، منتظریم هر لحظه زنگ نامبارک خانه‌مان به صدا درآید و سایه هراسناک دانیال سنگینی‌اش را رویم بیندازد. هشت روز گذشته است. امروز شنیدم بر شانه‌های الیاس یک «قلمه‌قوزان» نشسته است؛ یک قلمه‌قوزان تازه از تخم درآمده. آیا بر شانه‌های من هم این موجود خیالی نشسته است؟! شنیدم الیاس گنگ شده است. آیا من هم این‌گونه شده‌ام؟ گفتند به جان الیاس شیطان نشسته است و روحش را دیوها تسخیر کرده‌اند. ولی آیا چنین چیزی هم برای من اتفاق افتاده و یا خواهد افتاد؟!

نه، من فقط ترسیده‌ام. این را خودم هم می‌دانم. هراس به جانم نشسته است. نه هراس از اینکه گنگ بشوم یا شیطان به جانم بنشیند. وحشت من از پدر الیاس است. از اینکه امروز خواهد آمد و بعد از دیدن الیاس و اوضاعش یک‌راست دو کوچه را پشت سر خواهد گذاشت و کوبه در خانه ما را با آن دست‌های بزرگ و پینه‌بسته‌اش محکم خواهد کوبید. من از ترس به گوشه‌ای خواهم خزید و یا در طویله کوچک پشت خانه‌ام پنهان خواهم شد. کسی در را به رویش باز نخواهد کرد؛ مطمئنم. پدر سرزمین

است و مادر قالی‌های پرداخت‌نشده را به شهر برده است. دانیال کوبه را محکم‌تر و محکم‌تر خواهد کوبید و احتمالاً فحش‌هایی فریاد خواهد زد که تا آن زمان گوش هیچ بنی‌بشری در آبادی «سرخ» نشنیده است. من به خود خواهم لرزید و بیشتر و بیشتر در تاریکی طویله و پستوهای آن مچاله خواهم شد. عرق خواهم کرد. آب دهانم خشک خواهد شد. بندبند استخوان‌هایم شروع به لرزیدن خواهد کرد و حیوانات طویله از کوچک و بزرگ با آن چشم‌های

شاید هم نه سراغ من بیاید و نه بر بالین پسرش برود. یگراست برود سرزمین و از پدر پسر وجود کند. پدر هم مثل همیشه راست بگوید و همه چیز را با صداقت تمام برای دانیال تعریف کند. بگوید که شفق آن یک روز را از من - یعنی پدرم - اجازه گرفت تا هم پا و رفیق الیاس باشد به شهر. بگوید با اینکه فصل کار و درو بود، من با اکراه و بداحمی این اجازه را به پسر دادم. اصلاً راضی به این کار نبودم، چون کار زمین مانده بسیار بود و بسیار. بگوید که شفق دلش هوای شهر بازی کرده بود و نخواستم دل شکن شوم و البته از این خبر نداشتم که در آن شهر بازی بزرگ، میان جنگل‌ها و درختان سربه فلک کشیده مکانی مرموز و ترسناک و ساکت به نام تونل وحشت وجود دارد، و خبر نداشتم، یا شفق به من نگفته بود که دست الیاس را خواهد گرفت و به آن مکان هراسناک خواهد برد.

من از وقایع داخل تونل چیزی برای پدر تعریف نکرده بودم. شکسته بسته چیزهایی را برایش گفته بودم که مرا بی‌تقصیر نشان دهد. مثلاً نگفته بودم که آن جیغ بلند را بلافاصله بعد از ورود به تونل من بیخ گوش الیاس کشیدم که ترسش را دو برابر کنم و خوب بخندم. نگفته بودم که الیاس را جلوتر از خودم انداختم تا ترس خودم را پشت سر او پنهان کنم و یک دستم بر کوله پشتی نیمه خالی او بود تا در آن ظلمات تونل گم نشوم. حتی در جواب سؤال پدر که چه دیدید و چه شنیدید، نگفته بودم که مارها و عقرب‌های مجازی کف تونل چگونه از سروکولمان بالا می‌رفتند و الیاس بی‌خیال بود. از اختاپوس هشت‌سر و هشت‌پا هم چیزی نگفته بودم.

می‌ترسیدم همه این‌ها به گوش دانیال برسد. چیزهایی که برای پدر و بعد مادر تعریف کرده بودم، مشتی صحنه‌های بی‌خاصیت و بچگانه و گاه خنده‌دار بود که در اواسط تونل دیده بودم. فکر کردم هر قدر از وحشت داخل تونل کمتر بگویم، خودم را در قبال الیاس بی‌گناه‌تر نشان می‌دهم. این‌طوری می‌توانستم بگویم در آن روز الیاس وحشت‌چندانی نداشته و اوضاع خرابش به خاطر همان بیماری پنهانش بوده که سال‌ها همراه او بوده است.

یک چیز که مهم بود و بسیار هم مهم بود و تنها راز من از آن روز وحشت بود و این راز را من نه به خاطر رازبودنش، بلکه به خاطر باز هم هراس از دانیال، در سینه‌ام نگه داشته بودم و شاید در هیچ زمان و مکانی به هیچ کس نباید می‌گفتم، صحنه پایانی تونل بود. بعد از آن صحنه بود که الیاس دیگر الیاس ابتدای تونل نبود. بعد از آن صحنه بود که من تمام افکار و خیالاتم را یکجا جمع کردم تا راه چاره‌ای برای فرار از وحشتی که در آن گیر کرده بودم پیدا کنم. صحنه آخر بود که یک باره، دانیال پدر الیاس را همچون دیوی وحشتناک در فکر و دلم رشد داد و بزرگ کرد و هراسش ریشه دواند و تمام وجودم را فرا گرفت.

درشت و پرسشگر در ظلمات، بدبختی مرا خواهند نگریست. دل خواهند سوزاند. سر تکان خواهند داد. اشک خواهند ریخت. ولی هیچ‌کدام از این اعمال نخواهد توانست آن هراس قدرتمند و نابودکننده را در دل من خاموش کند و یا از بین ببرند.

دانیال منتظر خواهد ایستاد. صبر خواهد کرد تا کسی در به رویش باز کند. مدام هذیان‌ها و حرف‌های نامربوط الیاس در ذهنش بالا و پایین خواهند شد و امینه خانم، همسرش را به باد ناسزا خواهد گرفت که چرا الیاس را با من راهی شهر کرده است. به احتمال زیاد امینه شروع به آوردن بهانه خواهد کرد؛ اینکه من - یعنی امینه - نگفتم الیاس با شفق به شهر برود. خود الیاس به او زنگ زده و راهی شهر شده‌اند. یا خواهد گفت: من اصلاً خبر از رفتن این دو به شهر ندارم. شاید حرف‌های دیگری هم بزند که به ذهن من نمی‌رسد.

ولی حقیقت این است که من خودم به الیاس گفتم همراهش می‌شوم. من بودم که هوس شهر به سرم زده بود و دیدن تونل وحشت در شهر بازی. این‌ها را هیچ‌وقت به دانیال نخواهم گفت. دانیال دیوانه است. دانیال اخلاق تند و بدی دارد. او برای همین اخلاق شهره چند آبادی است و هیچ‌کس نمی‌داند چرا این‌گونه است. شاید هم دانیال اصلاً سراغ امینه نرود. یقه خود الیاس را بچسبد؛ اینکه چرا هم‌پای من شده و یگراست به بانگ نرفته و چک فروش جوجه شترمرغ‌های مززعاش را نقد نکرده است؟!

الیاس مدام قسم و آیه خواهد آورد که بانگ شلوغ بوده و یا چک موجودی نداشته است و یا در وقت اداری نتوانسته است خودش را به شهر برساند. شاید هم از بیخ همراهی مرا با خودش منکر شود و یا بگوید در شهر بود که شفق را دیدم. اگر هر کدام از این‌ها را بگوید دانیال با آن دست‌های بزرگش شروع به زدن الیاس خواهد کرد و خواهد گفت دروغ می‌گویی و خودم دیدم یا شاهد دارم که تو با شفق به شهر بازی رفته‌ای؛ به جایی به نام تونل وحشت. شاید هم او را نزنند چون مریض است. فقط از او بخواهد که خیلی آرام و شمرده با جزئیات تمام تعریف کند که چه اتفاقی برایش افتاده است. بگوید همه چیز را بگو، شاید درمانی پیدا کنم. در اینجاست که من خودم باید ترس را کنار بگذارم و تمام واقعیات را موبه‌مو، با دروغ یا بی‌دروغ، برایش تعریف کنم و برای اینکه بتوانم خودم را تبرئه کنم، اضافه کنم که اصرار از من نبود و فقط پیشنهاد دادم.

احتمالاً دانیال قصه‌ام را باور نکند، چون فکر می‌کند تمام آتش از گور من بلند می‌شود. او می‌داند که در آبادی «سرخ» فقط من رفیق غار پسرش هستم و من بودم که قبلاً چندین بار پسرش را از راه به‌در کرده‌ام و به جاهایی که قدغن بود و نباید می‌رفت برده بودم. شاید هم حرف‌هایم را باور نکند. اگر حرف‌هایم را باور کند آرامشی عجیب پیدا خواهد کرد.



آن روز و در آن ساعت اصلاً به فکر خطور نکرد که الیاس بیماری پنهانی دارد که سال‌ها همچو «دوالیا» بر شانه‌اش نشسته است. او هر جا می‌رود بیماری همراهش است و گاه زهر خود را به کامش می‌ریزد. گاهی او را نقش بر زمین و دهانش را پراز کف و کثافت می‌کند. ما اهالی آبادی سرخ در این مواقع فقط یک کار بلدیم: تکه گچ یا سنگی نوک‌تیز برداریم و به دور الیاس خط بکشیم. این طوری اجنه سرگردان از جان او خارج می‌شوند و الیاس از دست و پا زدن و ناله کردن می‌افتد. آن روز فکر نمی‌کردم که صحنه آخر تونل آن قدر برای او وحشتناک باشد که مرا همچو خودش اسیر وحشتی مرموز و مبهم کند.

دانیال احتمالاً از آن صحنه پایانی بی‌اطلاع است، ولی اگر الیاس حتی با جمله‌ای کوتاه یا حتی کلمه‌ای او را از آن واقعه خبردار کرده باشد چه؟! آن زمان آیا دانیال یقه مرا محکم نخواهد گرفت و نخواهد گفت که: پسر... مگر خبر نداشتی که این پسر بیمار را نباید به آنجا می‌بردی؟! برای همین است که من باید برای هر جور صحنه‌ای جوابی داشته باشم. می‌توانم بگویم من اصلاً دور تونل را خط کشیده بودم. الیاس را فقط به قصد باغ وحش به شهر بازی برده بودم. می‌توانم بگویم به جدت قسم که من اصلاً خبر نداشتم داخل تونل خبرهایی هست که برای الیاس و بیماری‌اش خوب نیست؛ حالا دانیال حرف‌های مرا باور کند یا نکند. ولی اگر دانیال به قصد تحقیق یا پرس و جو وارد تونل شود چه؟! آن صحنه پایانی را خود ببیند و خود قضاوت کند چه؟! از نظر من آن صحنه پایانی چیزی نبود که بتواند یک نوجوان سالم مثل من یا هر کس دیگر را چنان به هراس بیندازد که خارج از آن حالش خراب شود و بر زمین بیفتد. به نظر من وحشت و هراس پنهان دانیال که صورتی حقیقی و به ظاهر انسانی داشت، به مراتب عمیق‌تر و ظلمانی‌تر از آن پیرزن مجازی غول‌پیکر بود که تخمی شبیه تخم شترمرغ در دست داشت. پیرزن ماورای تمام عقرب‌ها و رتیل‌ها و مارهایی بود که کف نیمه تاریک تونل در هم می‌لولیدند و صدای نفیرشان گوش را کرو و وحشت را دو چندان کرده بود. همان‌ها بودند که از انگشتان پای ما بالا آمدند و در میان ساق و بعد ران‌هایمان پیچیدند و پیچیدند و تمام بدنمان را احاطه کردند و ناگهان ناپدید شدند.

به یاد دارم تا آن لحظه حال الیاس خوب بود و فقط جیغ بلندی کشید که گویانه از ترس، بلکه از هیجان عمیقش بود. ولی بعد از ظهور آن پیرزن غول‌پیکر از پس تاریکی مطلق بود که به یک باره با انفجار نوری قرمز رنگ آغاز شد. موهای سرخ‌گون و افشانش تا زمین ریخته شده بود و قیافه بس کریهش سیاهی شفاف داشت. نگاهش که گویا نگاه یک ابلیس بود به یک طعمه ضعیف. صدایش بلند و نامفهوم بود که کش‌دار و تکه‌تکه گویا از گوری قدیمی برمی‌خاست. آن هیبت عظیم‌الجثه به یک باره از آن بلندی روی الیاس خم

شد و دهان غارمانندش بخاری نفس‌گیر بیرون داد. الیاس افتاد. من فقط افتادنش را دیدم. چند قدم فقط با من فاصله داشت. دویدم طرفش. آن هیبت بار دیگر خم شد و آن بخار غلیظ و نفس‌گیر را بر من خالی کرد. به سرفه افتادم. چشمانم سوخت. نور بی‌رمق قرمز رنگ به تسخیر آن بخار بودار در آمده بود. یک لحظه الیاس را گم کردم. نبود، یا شاید من اشتباه می‌کردم. همه چیز در میان بخار گم بود. تحمل ماندن نداشتم و به سرعت تمام به سمت نقطه نورانی دویدم که دور بود و شاید نزدیک. در همان دویدن‌ها بود که الیاس را از یاد برده بودم و در همان دقایق اولیه بیرون از تونل بود که وقتی بر چمن‌های خیس، بدن خیس را بر زمین زدم، هیبت ترسناک دانیال در گوشه دلم جوانه زد و رشد کرد و فراتر از آن پیرزن مجازی رفت.

وقتی از الیاس خبری نشد، دانیال به اندازه یک «نسناس» یا شاید هم فراتر از هر موجود ترسناک افسانه‌ای، پیش چشمانم قد کشید و نفیرش گوش‌هایم را پر کرد. من مانده بودم و شب دانیال و نیامدن الیاس. نمی‌دانم چه مدت گذشت، ولی فهمیدم که باید کاری بکنم. از لحظه ظهور پیرزن تا اینجا می‌تواند یک راز باشد یا می‌شود راز نباشد، ولی در روایت من حذف شود یا پنهان و یا به گونه‌ای تعریف شود که من بی‌گناه جلوه کنم و یا لاقلاً خنثا ... می‌تواند جزو قصه‌هایی باشد که نباید گفت.

دانیال هر چقدر هم که الیاس را دوست داشته باشد، نمی‌تواند تمام واقعه را از چشم من ببیند. من می‌توانم حتی در میان قصه‌هایم از فداکاری‌ای دم بزنم که در نجات الیاس از هیبت آن زن مجازی نشان داده‌ام. قصه‌ای که اصلاً معتبر نخواهد بود، ولی چون تنها شاهد قضیه خودم بوده‌ام، شاید دانیال باورش بشود. از لحظه ظهور پیرزن تا دم خروج من از تونل می‌تواند تعریف‌های گوناگونی داشته باشد، ولی آیا دانیال از لحظه خروج الیاس تا باقی وقایع را هم می‌تواند باور کند؟! ماجرای که به احتمال زیاد نمی‌توانست در هر عقلی بنشیند و صاحب آن عقل را قانع کند؛ آن هم عقل دانیال دیوانه را!

**ادامه دارد**

حسین امینی پویا

## دو نیمهٔ یک سیب

### وظیفهٔ مردم در برابر دولت

می‌دانیم که نظام سیاسی و دولت بدون مردم معنا و مفهوم پیدا نمی‌کند. این معنی در نظام سیاسی اسلام که بر اساس ساختار ویژه‌ای شکل گرفته است، بیش از آنکه نظام قدرت باشد، بر نظام ولایی، یعنی ارتباط الهی میان دولت و ملت استوار است. مردم در نظام اسلامی خود صاحب نظام‌اند و نقشی اساسی در شکل‌گیری، تداوم، کارآمدی و استمرار موفقیت‌های آن دارند. به همین دلیل، مردم و نقش بی‌بدیل آنان در این نظام، در برابر نظام‌های به‌ظاهر مردم‌نهاد که بر خلاف ادعاها عملاً مردم در حاکمیت نقشی ندارند و به جای آنان، کانون‌های قدرت و ثروت هستند که تعیین‌کننده‌اند، اهمیتی دوچندان می‌یابد.

در تعبیر اسلامی همواره سخن از امت و امام است که به معنی گروه و جامعه‌ای هم مقصد با هدف‌های یگانه و روش و شیوه‌ای خاص است. در این نظام، اگر حاکم در مقابل مردم وظیفه و حق دارد و برعکس، این‌ها را خداوند تعیین کرده است. امام علی (ع) در خطبهٔ ۳۱۶ می‌فرماید: «خداوند سبحان برای من بر شما به جهت سرپرستی حکومت، حق قرار داده و برای شما همانند حق من، حق تعیین فرموده است» (نهج البلاغه دشتی، ص ۴۲۷).

یعنی این‌ها حقوق اهلی و تکالیف واجب شرعی‌اند که همچون سایر تکالیف به واسطهٔ فرمان خداوند الزام‌آورند. شگفت آنجاست که امام علی (ع) در همان خطبه وقتی به بیان حقوق متقابل حاکم و مردم می‌پردازد، آن را از مهم‌ترین فرائض برمی‌شمارد و می‌فرماید: «در میان حقوق الهی، بزرگ‌ترین حق، حق رهبر و والی بر مردم و حق مردم بر رهبر است. حق واجبی که خدای سبحان بر هر دو گروه لازم شمرده و آن را عامل پایداری پیوند ملت و رهبر و عزت دین قرار داده است» (همان، ص ۴۲۹). باید با این حقوق و وظایف آشنا بود و آن‌ها را پاس داشت.

## وظایف مردم در برابر دولت: وفاداری به نظام اسلامی

مردم در برابر پیمانی که با دولت بسته‌اند، باید وفادار باشند و حاکم را در تمامی ابعاد کشورداری یاری رسانند. یاری و وفاداری از جمله حقوق حاکم عادل بر توده مردم است. امیرمؤمنان (ع) با برشمردن این حقوق و وظایف می‌فرماید: «ای مردم! اما حقی که من بر عهده شما دارم، وفاداری به بیعتی (پیمانی) است که با من داشته‌اید» (مفاتیح الحیاه، ص ۴۴۳).

## انصاف در داوری و نقد

وظیفه دیگر مردم آن است که به دولت و مسئولان منتخب خود اعتماد کنند و به همین دلیل خواسته‌ها و مطالبات خود را نیز متناسب با شرایط مطرح کنند. در برابر کارها و برنامه‌های دولت انصاف را از دست ندهند و بدانند که گاهی نمی‌توان برخی از مطالبات را به علل و عواملی برآورده ساخت. به علاوه، گاه دولت در وضعیتی است که نمی‌تواند برخی از اطلاعات را به طور شفاف در اختیار آنان بگذارد. بنابراین روا نیست که براساس اطلاعات ناقص داوری کنیم و دولت را به کم‌کاری، ظلم یا بی‌توجهی به مطالبات متهم کنیم.

## نصحیت و مشارکت سیاسی

«در فرهنگ اسلام، مردم نسبت به حاکمان وظیفه دارند، ضمن وفاداری ناصحانه و خالصانه، خیرخواهی داشته باشند و این کار عملی نیست مگر با حضور همه‌جانبه مردم در اداره امور که ثمره آن رشد و تعالی حکومت اسلامی است. از این‌رو رسول خدا (ص) در حجة الوداع مردم را گرد آورد و برای آنان خطبه‌ای جامع خواند و در آن فرمود: سه چیز است که مسلمان در آن خیانت نمی‌کند [و باقلیش آن را می‌پذیرد]:

۱. خالصانه کارکردن برای خدا؛

۲. وفاداری خالصانه و خیرخواهی برای حاکمان و پیشوایان مسلمان؛

۳. حضور و مشارکت همیشگی در اجتماع مسلمانان که (در این صورت) دعای امامان شامل حال آنان است.» (مفاتیح الحیاه، ص ۴۴۵)

«امیرمؤمنان (ع) می‌فرماید: یکی از حقوق من بر شما این است که (با حضور خالصانه و همه‌جانبه خود در اداره امور) در آشکار و نهان خیرخواه و دلسوز من باشید» (پیشین).

آحاد ملت باید همواره خیرخواه دولت مردان خدمتگزار باشند و چنانچه نقص و کاستی در کارشان دیدند، یا دریافتند خطری آنان را تهدید می‌کند، مشتاقانه آن‌ها را در جریان بگذارند. خیرخواهی در حضور و غیاب به نکته مهمی اشاره دارد. این بدین معناست که از حالت دوگانگی و نفاق بپرهیزند. این‌گونه نباشد که در حضور اظهار اخلاص کنند و در غیاب بی‌تفاوت یا دشمن باشند. حضور در عرصه‌هایی که باعث تقویت نظام و خنثاشدن توطئه‌ها می‌شود، همچون حضور در انتخابات و ... از وظایف مهم مردم در نظام اسلامی است.

## یاری کردن حاکمان

از عناصر محوری و مهم حفظ نظام اسلامی، اطاعت از حاکم معصوم در عصر حضور و نصرت ولی فقیه در دوران غیبت است. امیرمؤمنان (ع) (در همان خطبه) می‌فرماید: «... از دیگر وظایف شما در برابر من این است که چون شما را برای کاری فراخوانم، اجابت کرده، از دستورهای من پیروی کنید» (همان، ص ۴۴۴).

**امام صادق (ع)** فرمود: «بنگرید به فردی از شما که حدیث ما را روایت می‌کند و در فهم حلال و حرام و احکام و معارف ما صاحب نظر است و آن را خوب می‌فهمد. پس حکم او نافذ است. به حاکمیت او راضی باشید، چون من او را بر شما حاکم و داور قرار دادم. هر گاه حکم کرد و پذیرفته نشد، حکم خدا سبک شمرده شده و حکم ما رد شده است و هر کس حکم ما را رد کند، خدا را رد کرده است...» (عوالی الثالی، ج ۲، ص ۱۹۲).

پس هر گاه دولت در نظام اسلامی در مورد نیازهای خود، به‌ویژه در رفع مشکلات، مردم را به همکاری فرا خواند، هر کس به اندازه توانایی‌اش باید به این دعوت پاسخ دهد. دولت بدون کمک و همراهی مردم نمی‌تواند در حل مشکلات موفق شود. در این نظام دولت و ملت موجودیت واحدی دارند و دولت مجموعه‌ای مستقل و بی‌نیاز از مردم نیست.

منبع

جوادی آملی، آیت‌الله عبدالله (۱۳۹۱)، مفاتیح الحیاه. مرکز نشر اسراء. چاپ دوازدهم.



آشنایی با دانشگاه‌های مجازی

# دانشگاهی که

# کلاس نمی‌گذارد

سعید چگینی



پردیس) است.

مانند دوره‌های حضوری، برنامه کلاسی وجود دارد و دانشجویان و استادان در ساعت‌های تعیین شده در کلاس حاضر می‌شوند. این آموزش در «محیط آموزشی مجازی» انجام می‌شود. بنابر تشخیص استاد و دانشگاه، یک یا چند کلاس حضوری برای هر درس در طول نیم‌سال برگزار می‌شود. آزمون میان‌دوره و پایان‌دوره در این دانشگاه‌ها به صورت حضوری و در محل‌های تعیین شده برگزار می‌شود. برای تحصیل در دانشکده‌های مجازی، داشتن رایانه شخصی یا همراه و اینترنت پرسرعت و تسلط بر مهارت‌های کار با رایانه نیاز است. هر چند کارایی دوره‌های حضوری بسیار بالاتر از دوره‌های مجازی یا غیرحضوری است، ولی اگر قصد دارید هم‌زمان با تحصیل به کار بپردازید یا به دلیل بعد مسافت، امکان دسترسی به محل تحصیل مناسب برایتان دشوار است، تحصیل در دوره‌های مجازی را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

شاید هنوز تصور ما از کلاس و درس و دانشگاه، همان کلاس‌ها و میزها و نیمکت‌های همیشگی باشد. ولی باید باور کرد که می‌توان در خانه پشت یک رایانه کیفی (لپ‌تاپ) نشست و درس خواند و جای نوشتن و سر کلاس دانشگاه هم بود. می‌توان کلاس‌ها را در هر ساعتی از شبانه‌روز بدون هزینه و زمان رفت و آمد در خانه برگزار کرد. مدت‌هاست که چنین روشی از آموزش در دنیا به وجود آمده و برای خیلی‌ها عادی شده است.

«دانشگاه‌های مجازی»، یا به عبارت رسمی‌تر، «دانشگاه‌های آموزش الکترونیکی»، مراکزی علمی هستند که دانشجویان به صورت غیرحضوری (مجازی) در آن‌ها شرکت می‌کنند. پذیرش در این دانشکده‌ها همانند دوره‌های حضوری است؛ یعنی به صورت شرکت در آزمون سراسری. تعداد واحدهای ارائه شده، سرفصل درس‌ها، طول مدت تحصیل، شیوه آزمون، و ارزش و اعتبار مدرک فارغ‌التحصیلی، همانند دوره‌های نوبت دوم (شبانه و

### آموزش الکترونیکی: فرصت‌ها و آسیب‌ها

با رشد آموزش الکترونیکی، آموزشگاه‌ها نیز از قافله مجازی‌شدن عقب نماندند. با جست‌وجویی ساده می‌توانید آموزشگاه‌های مجازی متنوعی را در اینترنت بیابید؛ از نرم‌افزارهای گوناگون رایانه گرفته تا آموزش زبان‌های خارجی، موسیقی، مدیریت و حتی دام‌داری و کشاورزی.

همه این آموزش‌ها در عین فایده‌های بسیار، ممکن است باعث ضرر مالی یا از بین رفتن فرصت و زمان یادگیری شوند. قبل از ثبت‌نام در هر دوره آموزشی، سرفصل دوره را مطالعه کنید، پیش‌نمایش دوره را ببینید و درباره مدرس دوره و تجربه‌های دانش‌پذیران دوره‌های قبلی اطلاع کسب کنید تا از سطح و کیفیت آموزش مطمئن شوید.

قبل از ثبت‌نام در هر آموزشگاهی (چه حضوری و چه الکترونیکی) از مجازبودن آن اطلاع کسب کنید. آموزشگاه‌های مجاز از حیث محیط آموزشی و درس‌هایی که ارائه می‌دهند، تأیید و نظارت (کنترل) می‌شوند. برای مثال، آموزشگاه‌های علمی آزاد و زبان‌های خارجی توسط «وزارت آموزش و پرورش»، آموزشگاه‌های فنی و علوم رایانه توسط «سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور» تأیید و معرفی می‌شوند. به علاوه، اینترنت پر از منابع آموزشی رایگان است. با صبر و حوصله جست‌وجو کنید و فایل‌های متنی و ویدیویی آموزش مورد نظر خود را دریافت کنید.

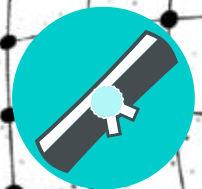
در حال حاضر، هر ساله دانشگاه‌های بسیاری در رشته محل‌های متنوع، در دوره‌های تحصیلی کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد برای آموزش الکترونیکی دانشجو می‌پذیرند که نمونه‌هایی از آن‌ها برای اطلاع و آشنایی شما معرفی می‌شوند:

• دانشکده آموزش‌های الکترونیکی دانشگاه شیراز / [vus.ir](http://vus.ir)

• پردیس فارابی دانشگاه تهران / [farabi.ut.ac.ir](http://farabi.ut.ac.ir)

• دانشکده آموزش‌های الکترونیکی دانشگاه کاشان / [oec.kashanu.ac.ir](http://oec.kashanu.ac.ir)

• مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه صنعتی امیرکبیر / [a.ut.ac.ir.vu](http://a.ut.ac.ir.vu)



## پناه

(قسمت چهارم)

الهام مقیسه

در هجوم شعله‌ها تکلیف باران روشن است ...

این چند ماه هرکس مسیری از رشد را تجربه می‌کرد؛ مسیری در راه بزرگ شدن، قد کشیدن و آماده شدن برای انتخاب‌های سخت و بزرگ.

نادر و کشمکش‌هایش برای ماندن و رفتن، نازنین و اهداف بلندش که برای رسیدن به آن‌ها راهی جز خودسازی نداشت، و نوید، رفیق روزهای سخت خانواده.

نقش مادر در این روزها خیلی پررنگ بود. مامان فاطمه‌ای که اگرچه دیده نمی‌شد و انگار فقط سرگرم کارهای خانه است، اما رهبر اراده‌های بچه‌ها بود و حواسش جمع جمع. گاهی گره‌های سر راه بچه‌ها را باز می‌کرد، گاهی آنجا که باید برایشان حرف می‌زد و گاهی با صبوری گوش شنوایشان می‌شد.

آفتاب دست دراز کرده بود و از پنجره باز اتاق خود را رسانده بود به سبزه‌های روی سفره هفت‌سین. سبزه‌هایی که بی‌بی سید آن‌ها را نکاشته بود! بلکه از کنار جوی وسط کوچه چیده بود و با نخ شیرینی بسته و خوش‌حال داخل لیوان آب گذاشته بود؛ اوج خلاقیتی که پای ثابت مسخره‌بازی‌های نوید بود برای مهمان‌های شب‌های عید. چند روزی که از فروردین گذشت، نوید و نازنین با کاروان راهیان نور رفتند جنوب. نادر هم به یک اردوی تحصیلی در تعطیلات عید دعوت شد. **نهال** مانده بود و همه سرشیرهایی که دیگر فقط مال خودش بود و زنگ‌های ممتد برای کشاندن عمه **معصومه** به روستا.

نزدیک غروب آفتاب بود و بی‌بی سید که انگار مأمور است، روزی ۱۰ بار به نانوائی کربلایی حسن سر بزند و بپرسد نان دارید یا نه، هنوز برگشته بود. بابامحمد در حیاط مشغول سبزی‌کاری بود، اما در فکر حرف‌های دیشب حاج نعمت‌الله، دوتا بیل می‌زد و دقایقه در افکارش غرق می‌شد.

تمام رشته‌های بچه‌ها داشت پنبه می‌شد. کاری هم از دستش برنمی‌آمد. بچه‌ها با دوستانشان در روستا قرار گذاشته بودند سال متفاوتی را آغاز کنند. کاروان‌سرای متروکه لب جاده را احیا کنند تا بشود محل رفت‌وآمد مسافرهای تابستانی. هرکس یک اتاق را به غرفه تبدیل کند و خودش آن را با کمترین امکانات بازسازی کند؛ غرفه آش محلی، غرفه نان روغنی، غرفه صنایع و ... هرکس عهده‌دار کاری شده بود.

حتی با خانواده‌ها صحبت کرده بودند که تابستان نروند کارگری و امسال با این تجربه خود را محک بزنند. باشگاه ورزشی را در حسینیّه راه بیندازند و از روستاهای دیگر هم ثبت‌نام کنند و تا وقتی نادر هست اداره آن را برعهده بگیرد تا بچه‌های یکی‌یکی آموزش ببینند. به کمک بسیج کانون علمی و فرهنگی بزنند و کلی ایده ریز و درشت دیگر. قرار بود ماه رمضان و عید را پشت سر بگذارند و بعد شروع کنند.

اما حالا **حاج نعمت‌الله** حرف‌های دیگری می‌زد. از **ارسلان خان** می‌گفت که صاحب مرغداری‌های این حوالی است و اگر بچه‌ها نروند کارگری، کسب‌وکارش کساد می‌شود و قطعاً نمی‌گذارد ورزش در این روستا پا بگیرد. از پسران **حاج قدرت** می‌گفت که سال‌ها مفت و مجانی آن کاروان‌سرا را تبدیل کرده بودند به محل ذخیره علوفه گاوهایشان و حالا نمی‌خواهند کوتاه ببایند، و پشت سر این خانواده تا توانسته‌اند حرف برده‌اند و حرف آورده‌اند. از دهیاری می‌گفت که قول داده بود جاده‌ای تا کاروان‌سرا بکشد، اما حالا تصمیم گرفته بودجه را ببرد سمت ویلای خانواده **ملک فتحی** که پولشان از پارو بالا می‌رود! از شورای روستای بالایی که در کار روستای آن‌ها دخالت می‌کند و ...

چهره منافقانه بعضی‌ها رو شده بود و تأثیر نفوذ آدم‌هایی که ربطی به روستا نداشتند، اما در همه چیز دخالت می‌کردند، همه جادیده می‌شد.

حرف‌ها در سر بابامحمد رژه می‌رفتند و وقتی به خود آمد که صدای «الله اکبر» اذان بلند شده بود. سر بالا کرد رو به

آسمان. همسرش را دید که با لبخند ایستاده و نگاهش می‌کند. گویی همه افکارش را خوانده بود که بلندگفت: «بیا افطار کن، خدا خیلی بزرگه!»

امروز روز رسیدن بچه‌ها بود از سفر جنوب. بابامحمد و مامان **فاطمه** رفته بودند پای اتوبوس دنبالش‌ان. یک لحظه همه چیز درهم پیچید: زلزله بود؟ دنیا عوض شده بود؟ آفتاب از مغرب طلوع کرده بود؟! چشمان مامان فاطمه مات آن چادری بود که روی سر نازنینش خوش نشسته بود. آن روسری گره‌زده زیر گلویش و لبخند محو و آن برق شوق در چشمانش. مادر که پرواز کرد، او هم خود را در آغوشش نشانند. دلتنگی دوری دخترش یک‌طرف و این استعجاب دعای شب قدرش یک‌طرف؛ شب قدری که مسجد نرفته بود و کنار بابامیرزا مانده بود خانه و آن پیرمرد از ته دل دعایش کرده بود و او آن دعا را حواله داده بود به داستان مادر سادات و دل نازنینش را گره زده بود به چادر خاکی.

مادر نمی‌دانست در آن دورها، جایی میان خاک‌های «طلائیّه» و «هویزه»، حضرت مادر دستی بر سر دخترکش کشیده است.

نوید از همان بالای پله‌ها بلند داد زد: «خواهر نازنین این ساکتون جاموند دوباره! خواهر نازنین چادرتون کل اتوبوس رو جارو زد! خواهر نازنین غرور نگیره شما رو، برو اون‌ور باد بیاد.» چشم‌غره نازنین هم افاقه نکرد و نوید مردانه مادرش را بغل کرد و ابرویی برای نازنینش بالا انداخت.

بابامحمد جلو آمد، سر نازنین را خم کرد و روی آن بوسه زد؛ هم بر سر دخترش هم بر تاجی که روی سرش بود. جلوی در خانه پیاده شدند و ساک‌ها ماند برای نوید. بابامحمد دوباره برگشت و با اضطراب پرسید: «تو چیزی گفتی بهش؟ جوگیر شده؟ دو روز دیگه همه چیز یادش نره؟!» - نه باباجان، ادواردو کارشو خوب بلده!

- ادواردو؟

- بله، ادواردو آنیلی. البته شهید ادواردو آنیلی. قصه‌اش مفصله، بعد می‌گم براتون. همینقدر بدونید که انجمنی به اسم ره یافتگان ادواردو آنیلی یک گروه از تازه مسلمان شده‌ها رو آورده بود جنوب، ما کل سفر با اونا هم مسیر بودیم تقریباً و کمال همنشین در نازنین اثر کرد و در من نه فعلاً دارم مقاومت می‌کنم به راه راست کج نشم و بعد هم غش غش خندید.

همه خوش‌حال از این حال و هوای دلنشین میان اعضای خانه و ذوق بچه‌ها برای دورهمی دوباره با بقیه دوستانشان در مسجد، و شروع برنامه‌هایی که داشتند. غافل از اینکه روستا برگشته است به تنظیمات کارخانه و دوباره روز از نو و روزی از نو. قطعاً حال بچه‌ها گرفته می‌شود. قطعاً ذوقشان کور می‌شود. قطعاً دُم می‌شوند و این شکست حالشان را خراب می‌کند. اما خدا بلد است دوباره برایشان بسازد.

به قول بی‌بی سید: «شماها بندگی کنید، خدا بلده خدایی کنه.»

۱۰ سال بعد را در شماره آینده با هم بخوانیم...

از ما بهتران

# جناس باد با باد

لبخند جوان

اسماعیل امینی

کسی حرف می‌زنی. پس با حساب و کتاب حرف بزن. «  
باد گفت: «چرا تهدید می‌کنی؟ چرا وسط بحث علمی، خط  
و نشان می‌کشی؟ چرا از پاسخ‌گویی شانه خالی می‌کنی؟»  
کتاب گفت: «باز که شلوغش کردی؟ سؤال را بپرس و  
این قدر پرحرفی نکن.»

باد گفت: «ببین در اول شعر نوشته: دوش آگهی. دوش  
مگر در حمام نیست، چه ربطی دارد به آگهی؟»  
کتاب گفت: «دوش یعنی دیشب. راستی آن زمان که حافظ  
این شعر را نوشته، یعنی قرن هشتم، هنوز دوش اختراع  
نشده بود.»

باد گفت: «پس چرا سعدی می‌گوید:

سر که نه در راه عزیزان بود

بارگران است کشیدن به دوش؟»

کتاب گفت: «این دوش که آن دوش نیست. این شأنه  
انسان است که گاهی برای جابه‌جایی بار، مثلاً موقع  
اسباب‌کشی، بار را بر آن می‌گذارند.»

باد گفت: «آهان الان فهمیدم که سعدی چه می‌گوید.  
راستی کتاب جان آیا شعری بلدی که همین دوش را در دو  
معنا نوشته باشد؟»

کتاب گفت: «می‌دانی که من کتابم و همه شعرهای خوب  
را بلدم. ای باد بازیگوش! گوش کن تا این بیت سعدی را  
برایت بخوانم و کیف کنی:

نداند دوش بردوش حریفان

که تنها مانده چون خفت از غمش دوش»

دانشجوی جوان نشسته بود روی نیمکت پارک و داشت  
درس هایش را مرور می‌کرد برای امتحان فردا صبح.  
کتابش باز بود و او از روی کتاب یادداشت می‌کرد. باد آمد  
و کتاب را ورق زد.

کتاب گفت: «ای باد بازیگوش! چرا مزاحم درس خواندن  
این جوان شدی؟»

باد گفت: «سلام کتاب جان! من داشتم رد می‌شدم که  
دیدم در این صفحه اسم مرا نوشته‌اند. کنجکاو شدم.  
می‌شود آن را برابرم بخوانی؟»

کتاب قیافه متفکرانه‌ای به خود گرفت و خواند:

«دوش آگهی زیار سفر کرده داد باد

من نیز دل به باد دهم هرچه باد باد»

باد گفت: «زنده باد باد! دیدی کتاب جان؟! دیدی که  
در یک بیت چهار بار اسم من آمده است؟ تو با اینکه کتاب  
هستی و اهل کتابخانه و مدرسه و دانشگاهی و با شاعران و  
نویسندگان سروکار داری، هیچ وقت شعری دیده‌ای که این  
همه اسم مرا تکرار کرده باشد؟»

کتاب گفت: «چرا شلوغش می‌کنی؟ آن دو تا باد که در آخر  
بیت آمده‌اند، اسم تو نیستند. فعل هستند. معنایشان فرق  
می‌کند. وقتی دو تا کلمه کاملاً مثل هم باشند، اما معنای  
آن‌ها یکی نباشد، می‌گویند آن دو کلمه جناس هستند.»

باد گفت: «من که چیزی نفهمیدم، اما یک سؤال دارم.»  
کتاب گفت: «بفرما، اما الکی حرف نزن! درست است که  
گفته‌اند حرف، باد هواست، اما حواست باشد که داری با چه

# دوبیتی‌های بهاری

مهدی استاد احمد

بیا از فصل نو چیزی بجوییم  
بهارانه شویم و گل ببوییم  
به شاعر گفته شد چیزی بگو، گفت:  
دوبیتی‌های نوروزی بگوییم

برای ماه فروردین بزن دست  
در اینجا قافیه بسیار ساده‌ست  
بیا و کار را سختش مکن، چون  
کنون فصل بهار و فصل رشد است

به ما از بس که مشق عید دادی  
تمام عیدمان شد غیرعادی  
به این تکلیف‌ها باید بگویی  
«سفیر غم» به جای «پیک شادی»

اگرچه کاسه آجیل برپاست  
ولی از سینه من آه برخاست  
در آن بادام و پسته ته کشیده  
ولیکن تخمه تا خرداد برجاست

دو هفته لحظه‌های شاد خورده  
دلم هر چیز را می‌خواد! خورده  
دوباره می‌روم مدرسه اما  
ندارم نا، که پشتم باد خورده



# فجازی!

شروین سلیمانی

جهان مبتلای مجازی شده!  
فضاها فضای مجازی شده!  
همین زندگی کردن ساده هم  
پُر از ماجرای مجازی شده  
رفیق من و تو به جای دو دوست  
دو تا آشنای مجازی شده!  
کسی که نرفته به دانشکده  
ببین دکترای مجازی شده!  
شده نسلِ مایت خور و گیگ خوار!  
غذایش غذای مجازی شده!  
کسی که بگیرد نیت از این و آن  
یقیناً گدای مجازی شده!  
پسر عمه ام قد یک گریه است  
ولی ازدهای مجازی شده!  
ندیده به غمرش نه کشتی نه موج  
ولی ناخدای مجازی شده!  
ندارد هوای شمارا کسی  
هوا هم هوای مجازی شده!  
جهانی که جَست از هزاران بلا  
خراب از بلای مجازی شده  
خدایا به فریادِ دنیا برس  
جهان مبتلای مجازی شده!



# مرد گمشده!

نسیم عرب‌امیری



مهمان گرچه عزیز است ولی شرط برآن است که همچون نفسی آید و بیرون برود زود! بالاخص موقع نوروز که چون آید از این در **علی و اکرم و پیروز**، برون می‌رود از آن در دیگر، پسر عمه مادر زن **اصغر**، به همراه عمو **اکبر و زیور**... همگی پسته‌خور و تخمه‌خور و قاتل بادام که چون کیوی و موز داخل یک ظرف ببینند، دگر هیچ نبینند و به یک‌جا ننشینند!

بلی موسوم عید است و همین عید سعید است که موجب شود این جمع مجازی که همه سال در «ایتا» و «بله» یا که زبانم بشود لال «تلگرام»، فرستد گل و سنبل برای پدر و عمه و مادر زن و اقوام، به رسم صله ارحام، شده جمع و این هست مبارک ولو اینکه من صاحب خانه، به یک سال کنم کار که تأمین بشود خرج همین بزم شبانه... و مرا نیز به یاد است یکی طرفه حکایت که روایت کنم اکنون برایت...

بود در عهد کهن مرد و زنی صاحب فرزند که با لطف خداوند، به هر شکل ولو سخت، چنان خرم و خوشبخت بودند که این زندگی خوب و خوش این زن و شوهر همه جا بود زبانزد... از قضا مرد شبی توی گروه فک و فامیل نوشتا که بس است این همه استیکر قلب و گل و لبخند مجازی که شده مایه و اسباب تباهی، بیایید و بریزید و بپاچید همه خانه بنده شب عیدی به صرف پلوماهی!

الغرض تا که پیامش نشده تایپ و نخورده است دو تا تیک، رسیدند عمو **کاظم** و عمه **زری** و مادر شوهرش **اقدس** و داماد بزرگش **حسن** آقا و بهادر پسرش لیک! خلاصه زن بیچاره چو این دید بترسید و بگرخید که: «ای مرد چه کردی دم عیدی، مگر قیمت ماهی شب عید ندیدی؟!»

مرد گفتا که: نباشد غمت ای زن! که تو تا بکنی چایی خود دم، من اکنون بروم جانب بازار و بگیرم سبزی ماهی و شیرینی و آجیل، برای فک و فامیل!»

الغرض زن به همین شیوه عمل کرد که شوهر برود زود بیاید... ولیکن دو سه سالی است از آن رفته خبر نیست و از مرد در این شهر اثر نیست!

# گوشی

حرفه‌ای، کامل و کارا گوشی  
رفته تادورترین جاگوشی  
دست ما مردم دنیا همه هیچ  
جز همین خوش قد و بالاگوشی  
بین هرگوش و دهانی، حتی  
جنب سر، روی متکاگوشی  
صبح باچشم تحیر دیدم  
دست یک فک لب دریاگوشی  
زاغ و روباه پی بازی خود  
شاد و سرگرمی آن‌هاگوشی  
**زهره** از درس عقب افتاده  
دفترش دور و مهیاگوشی  
درس فیزیک و ریاضی هیئات  
جای جغرافی و املاگوشی  
شیرفرهاد که دمبل می‌زد  
رفته تافک بزند باگوشی  
شاعری در غزلی تازه سرود  
آه ای ماه دلار! گوشه  
**پوریا** محض تفاخر یا پز  
به کمر بسته چهل تاگوشی  
وقت صبحانه همه در پی آن  
بهتر از نان و مربا، گوشه  
با وجودش چه نیازی به سفر  
بهترین جای تماشاگوشی  
نه فقط روز که سرتاسر شب  
کار ما مردم دنیاگوشی





عبدالله مقدمی

## شوخی شوخی جدی

بدون مشکل وارد باغ شده بود، بازهم یک حساب و کتابی با خودش کرد و به این نتیجه رسید که اگر یک کم جلوی شکمش را بگیرد و کلی میوه نریزد توی آن خندق بلا، احتمالاً دچار مشکل کمتری خواهد شد. می‌گویید چه مشکلی؟ خب گرگ چاق هم مثل شما فکر کرد و با خودش گفت: «چه مشکلی؟! فعلاً تا دستانم به میوه مفت رسیده تا خرخره بخوریم دیگر.»

او همین کار را کرد و تا توانست میوه بست به خیک و بعد از یک ساعت از همان وضعیت قبل هم چاق تر شد. درست توی همین لحظات بود که مشکل پیدایش شد. بله، باغبان رسید و دید که دو تا حیوان عجیب و غریب که اصولاً باید گوشت بخورند، افتاده‌اند به جان درختان میوه و جالیزهایش و حالا نخور و کی بخور! باغبان با دیدن این صحنه خیلی عصبانی شد. چوبش را برداشت و همان طور که با صدای بلند نکته‌هایی در مورد کسانی که بدون اجازه میوه باغ‌ها را می‌خورند می‌گفت، به سمت آن‌ها حمله کرد. روباه و گرگ به محض دیدن باغبان پا به فرار گذاشتند. روباه که موقع خوردن میوه‌ها اندازه نگه‌داشته بود و شکمش را تا مرز ترکیدن پر نکرده بود، بدون هیچ دردسری از همان سوراخی که آمده بود، زد به چاک جاده و فرار کرد. اما گرگ ... گرگ که فکر می‌کرد میوه فقط ویتامین دارد و قندش چاق نمی‌کند، چاق‌تر از لحظه ورود شده بود. برای همین وقتی خواست دنبال روباه از سوراخ فرار کند، نصفش رفت و نصفش نرفت. گرگ توی حفره گیر کرد و قسمتی از او که داخل باغ مانده بود حسابی میزبان چوب‌های باغبان شد تا بفهمد وقتی قدیمی‌ها می‌گفتند: «اندازه نگه‌دار که اندازه نکوست» الکی حرف نمی‌زدند.

یک روباه لاغر و یک گرگ چاق باهم دوست بودند. بله دوستان این مشکل چاقی و لاغری ظاهراً حتی بین حیوانات هم وجود دارد. البته همین الان احتمالاً با خودتان بگویید که: چاقی برای جانور جماعت چه مشکلی دارد؟ دیگر از خرس قطبی که چاق‌تر نداریم. خیلی هم از زندگی خودش راضی است و دارد زندگی‌اش را می‌کند. تازه روباه و گرگ چه رفاقتی باهم می‌توانند داشته باشند؟ این یکی عاشق خوردن گوسفند است و آن یکی توی کار دزدیدن مرغ و تخم مرغ.

خب باید بگوییم که حرف حساب جواب ندارد. اما توی قصه حیوانات که آدم نباید دنبال این چیزها باشد. بهتر است دل به قصه بدهد و از آن یک درسی، پندی، عبرتی چیزی بگیرد.

به هر حال این روباه لاغر و گرگ چاق باهم از در باغی رد می‌شدند که یکهو چشمشان به سوراخی پای دیوار باغ می‌افتد. از آنجا که روباه‌ها و گرگ‌هایی که در دنیای قصه‌ها باهم دوست‌اند، برخلاف روباه‌ها و گرگ‌های دنیای واقعی، عاشق خوردن میوه و سبزی هستند و اصولاً گیاه‌خوارند، با دیدن این صحنه هر دو شکمشان به قاروقور افتاد. آب از لب‌ولوچه‌شان راه افتاد و هوس خوردن میوه‌های باغ را کردند.

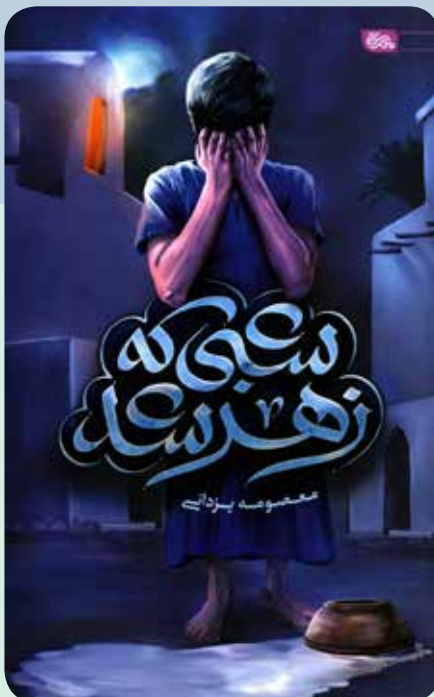
روباه به خاطر لاغری بودن راحت و بدون دردسر از سوراخ رد شد و گرگ با دیدن این صحنه شیر شد و به هر سختی و ضرب‌و‌زوری که بود خودش را از سوراخ رد کرد. توی باغ، آن دو از غیبت باغبان کمال سوءاستفاده را کردند و حسابی میوه خوردند. اما این وسط روباه زرنک، با اینکه لاغر بود و کلاً



# شب‌ی که زهر شد

معرفی کتاب

الهام‌رخشنده دوست



شب‌ی که زهر شد  
نویسنده: معصومه یزدانی  
نشر: مهرستان  
چاپ: ۱۴۰۵

راه نجاتی است و می‌خواهد شکایت به خلیفه ببرد که می‌فهمد امام ضربت خورده‌اند و برحسب تصادف وارد خانه می‌شود و شاهد ماجراست.

**سعد:** پسر این اثیر، طبیب یهودی که با پدر راهی منزل امام می‌شود و یکی از شاهدان ماجراست. کتاب «شب‌ی که زهر شد» از سه زاویه نگاه، آن شب را روایت می‌کند، و ماجرای شب تاریک را جور دیگر نمایان می‌سازد. کتاب را مطالعه کن و متفاوت‌تر از همیشه امام علی (علیه‌السلام) را بشناس.

دوستان عزیزم،

در وبگاه [www. samanketab.roshd.ir](http://www.samanketab.roshd.ir) می‌توانید فهرست کتاب‌های مناسب آموزشی و تربیتی دارای «نشان رشد وزارت آموزش و پرورش» را ببینید و آن کتاب‌ها را به دوستانتان معرفی کنید. می‌توانید از این معرفی کتابتان فیلم هم بگیرید. ما فیلم‌های زیبای ارسالی شما را در برنامه شاد، کانال مجله رشد، به نشانی [@roshd\\_javan](mailto:roshd_javan) قرار می‌دهیم تا همه فرزندان ایران بتوانند آن را مشاهده کنند. فیلم‌های خود را به نشانی [www.roshdmag.ir/u](http://www.roshdmag.ir/u) بفرستید. منتظران هستیم!

از **علی** (علیه‌السلام) زیاد شنیده‌ام؛ از فضایل و کراماتش، از قدرتی که در خیبر را جابه‌جا کرد، از پدر مهربان یتیمان .... هر آنچه در ذهن ساختم از روایات و احادیث بود. این بار می‌خواهم متفاوت‌تر از همیشه بدانم، از چشم مردم آن زمان ببینم، از گوش جوانان کوچه‌پس‌کوچه‌های کوفه بشنوم، از شاهدان آن شب، از دوست و دشمن او، از حرب، حلما و سعد، ...

**حرب:** پسر بکر که اکنون یتیم است و کنار عمویش زندگی می‌کند. او آرزو دارد به بصره کنار مادرش برود و از یتیمی نجات یابد. برای همین به پول نیاز دارد. پس با حنضل همراه می‌شود تا پول ابن ملجم را بدزدد. او به همین بهانه با ابن ملجم تا مسجد همراه می‌شود و ضربت خوردن امام علی (ع) را مشاهده می‌کند.

**حلما:** دختری که خانه‌شان را در اثر سیل از دست می‌دهند و با پدر و مادرش راهی کوفه می‌شود تا زیر سایه خلیفه، امیرالمؤمنین علی (ع) زندگی خوبی داشته باشند. اما در راه، پدر را مار نیش می‌زند و می‌میرد. حال مادر مجبور به حصری‌بافی است و زندگی سختی دارند. حلما به دنبال

# قرن بیست و یکم

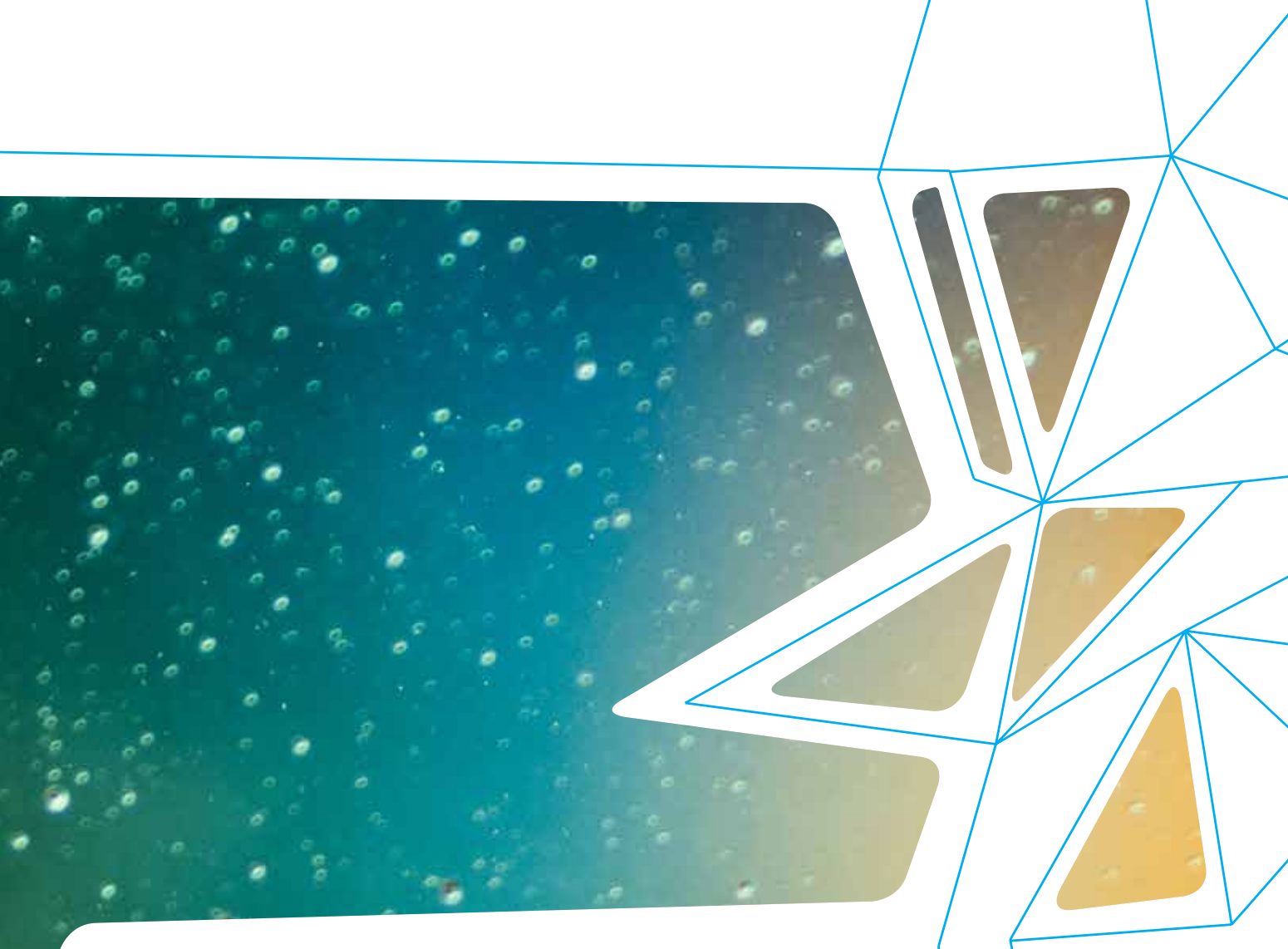
## قرن شکوفایی فناوری نانو

مجید عمیق

فناوری نانو به عنوان موج چهارم انقلاب صنعتی در جهان شناخته می‌شود. اکنون بسیاری از کشورها در راستای دستیابی به این فناوری شگرف که گستره وسیعی از حوزه‌های گوناگون علمی، صنعتی، کشاورزی، محیط زیست، پزشکی، داروسازی، کشاورزی، حمل و نقل، رایانه، هوا - فضا، ژن شناسی، الکترونیک، انرژی‌های تجدیدپذیر، پتروشیمی، نساجی و ... را شامل می‌شود، با یکدیگر در حال رقابت هستند. افزایش ثروت، برخورداری از اقتصاد توانمند، کاهش هزینه‌ها، صرفه جویی در مصرف مواد خام، و فرصت‌های شغلی متعدد از جمله دستاوردهای این فناوری نوین است.

همچنین «تسخیر بازارهای جهانی با تولید انواع محصولات مبتنی بر فناوری نانو» یکی از شاخص‌های کشور توسعه یافته است. ایران اسلامی ما با درک این موضوع و برای عقب‌نماندن از این حوزه نوین تأثیرگذار دست به کار شده است. نخستین جرعه‌های فناوری نانو در سال ۱۳۸۰ زده شد و به دستور ریاست جمهور وقت ایران، «مطالعات راهبردی فناوری نانو» آغاز شد. دو سال بعد از شروع این تحقیقات، در سال ۱۳۸۲ ستاد ویژه فناوری نانو تأسیس شد. این ستاد سند راهبردی فناوری نانو را در مدت دو سال تهیه و به هیئت وزیران تسلیم کرد.

اکنون جمهوری اسلامی ما در سایه جوانان دانشمند و نخبه شرکت‌های دانش بنیان که خودباوری را سرلوحه عزت، استقلال و وابسته نبودن به دیگران می‌دانند، پس از سال‌ها تلاش خستگی ناپذیر، در عرصه تولید مقالات علمی و تحقیقی در این حوزه، رتبه چهارم جهان را دارد. در زمینه تولید انواع محصولات نانو هم که رقم آن بیش از ۱۶۰۰ نوع



### کاربردهای فناوری نانو

فناوری نانو علاوه بر کاربردهای گسترده‌ای که در صنایع دارد، در زندگی ما هم نقش مهمی ایفا می‌کند و در بهبود زندگی ما و رفاه جامعه نقش پر رنگ‌تری دارد. برخی کاربردهای فناوری نانو از این قرارند:

**پوشاک و منسوجات:** متخصصان به کمک فناوری نانو موفق به تولید پارچه‌هایی با خصوصیات خاص شده‌اند؛ خصوصیتی نظیر ضد آب، ضد حریق و ضد چروک بودن. این نوع پارچه‌ها در مبل‌ها هم کاربرد دارند.

**چسب‌ها:** چسب‌های عادی در مقابل حرارت و دماهای بالا قدرت چسبندگی‌شان را از دست می‌دهند، اما استفاده از فناوری نانو موجب می‌شود، علاوه بر اینکه در مقابل دما مقاوم‌تر باشند، میزان چسبندگی‌شان هم بیشتر شود.

**در آشپزخانه:** چاقو به مرور زمان کند می‌شود، اما در چاقوهای نانو پوشش نانو نه تنها از کند شدن آن جلوگیری می‌کند، بلکه دسته چاقو هم خاصیت ضد باکتریایی دارد و هرگز آلوده نمی‌شود. همچنین اکنون از افشانه‌های (اسپری‌های) لکه‌بر نانو و ابرهای نانو برای زدودن و ضدعفونی کردن چربی ظرف‌های آشپزخانه و نظافت

محصول در حوزه‌های گوناگون است، جزو ۲۰ کشور برتر جهان به شمار می‌آید. ما به بیش از ۵۰ کشور در پنج قاره جهان صادرات داریم.

### نانو چیست؟

نانو در اصل واژه‌ای یونانی به معنی کوتوله و کوتاه‌قد و مقیاس آن یک میلیاردم متر است. شاید تصور چنین اندازه بسیار کوچک برایتان دشوار باشد. حتماً می‌دانید که وقتی چیزی خیلی نازک باشد، آن را به تارموتشبه می‌کنند. قطر همین تارموت چیزی حدود ۸۰۰۰۰ نانومتر است. یا ضخامت یک ورق کاغذ که دستان را هم بد جوری می‌برد، حدود ۱۰۰۰۰۰ نانومتر است.

در حوزه فناوری نانو، مواد و عناصر را تا اندازه‌ای بین یک تا ۱۰۰ نانومتر ریز می‌کنند. در این وضعیت مواد از خود خواص و ویژگی‌های خارق‌العاده‌ای نشان می‌دهند که در شاخه‌های متفاوت علوم مورد استفاده قرار می‌گیرند. در حقیقت دنیای نانو ما را با دنیای هیجان‌انگیز اتم‌های تشکیل‌دهنده یک ساختار مولکولی آشنا می‌کند. فناوری نانو شاخه‌ای از فناوری است که با ذرات کوچک‌تر از ۱۰۰ نانومتر سروکار دارد.

سرشعله‌های کثیف اجاق گاز استفاده می‌شود.

**جوراب:** صنایع نساجی هم از برکات فناوری نانو بی‌بهره نمانده‌اند. حتماً با جوراب‌های نانو آشنایی دارید. این جوراب‌ها بوی بد نمی‌دهند و در ضمن مقاوم‌تر و آب‌گریز هستند.

**دستمال نظافت:** کافی است دستمال‌های نانو را اندکی مرطوب کنید تا ذرات نانو در آن فعال شوند و عمل ضد عفونی را انجام دهند. این دستمال‌ها برای گردگیری و ضد عفونی کردن سطوح‌ها کار ما را راحت‌تر می‌کنند و دیگر لازم نیست از وایتکس، الکل و سایر مواد ضد عفونی‌کننده استفاده کنیم.

**حمل و نقل:** اشتعال‌پذیری پایین و ضد آب بودن پارچه‌های نانو، کاربرد آن‌ها را در صنعت و به ویژه در ساخت روکش صندلی‌های هواپیما و قطار که استفاده بیشتر و نیاز به نظافت ویژه دارند، بالا برده است. پارچه‌های نانو خاصیت ضد عفونی‌کنندگی دارند.

**پوشش رنگ نانو:** پوشش رنگ نانو در خودروها یا هر سطحی که در آن از رنگ‌های نانو استفاده شده است، آن‌ها را در برابر آسیب‌های ناشی از محیط، نظیر گرما، سرما و باران، محفوظ نگه می‌دارد.

**صنعت ساختمان‌سازی:** مصالح نانو در ساخت و سازها

مانند سیمان و بتن نانویی، نانوشیشه‌ها، و چوب‌های نانو که در استخوان‌بندی، نما، و تزئینات داخل یک بنا مورد استفاده قرار می‌گیرند، علاوه بر افزایش کیفیت و طول عمر قطعه‌ها و صرفه جویی در مصرف انرژی، کاهش هزینه‌ها را هم به دنبال دارد.

**پزشکی و سلامت:** کاربرد نانو در شاخه‌های گوناگون پزشکی، بهداشت و سلامت گستره وسیعی دارد و اکنون این فناوری در پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌ها، شیمی‌درمانی، داروسازی، ابزارهای جراحی، نانو حسگرهای کاشتنی در شبکه چشم و... نقش حیاتی ایفا می‌کند.

**سایر کاربردهای فناوری نانو:** استفاده از فناوری نانو در کشاورزی برای آبیاری مزروعها، افزایش کیفیت محصولات، جلوگیری از فساد زودهنگام آن‌ها، تصفیه آب با پالایه‌های (فیلترهای) نانو، جمع‌آوری مواد سمی و آلاینده‌ها از هوا، پاک‌سازی محیط زیست، تولید قطعات مقاوم‌تر در ساخت هواپیماها و سفینه‌های فضایی که علاوه بر افزایش استحکام و کاهش هزینه‌ها، موجب سبک‌تر شدن وزن آن‌ها می‌شود، کرم‌های ضد آفتاب نانو، پوشاک و تجهیزات ورزشی مانند توپ تنیس و راکت‌های نانو، نانوکابل‌ها و و نانولوله‌ها، و ساخت جوهر چاپ، محصولات پلاستیکی، و لوازم الکترونیکی نمونه‌هایی از میان هزاران نوع محصولاتی هستند که در جهان امروز در تولید آن‌ها از فناوری نانو استفاده می‌شود.

که دلت خواست می‌روی، بگو ببینم، دریا چقدر از چشمه بزرگ‌تر است؟»

کبوتر گفت: «دریا خیلی بزرگ است؛ خیلی خیلی بزرگ است. دریا از تمام کوه‌ها و چشمه‌ها و تخته‌سنگ‌ها بزرگ‌تر است.»

چشمه گفت: «پس چرا شاعر گفته اگر دلت دریا باشد؟ دل آدم‌ها مگر چقدر بزرگ است؟ اصلاً خود آدم‌ها مگر چقدر بزرگ‌اند که دلشان دریا باشد؟»

شقایق سرخی که زیر صخره روییده بود، سری تکان داد و گفت: «آه! امان از دل! دوستان ببخشید که من به حرف‌های شما گوش دادم. راستش را بخواهید چاره‌ای هم ندارم. نه چشمه‌ام که جاری بشوم و بروم، نه کبوترم که پر بکشم. پای‌بند خاکم و بازیچه باد. من خیال می‌کنم که در شعر، خیال مهم‌تر است از واقعیت. آدم‌ها وقتی می‌گویند: دل دریایی منظورشان آن دریای بزرگ طبیعت نیست. اصلاً دل هم که می‌گویند منظورشان همین قلبی نیست که در سینه دارند. دل را به جای فکر، عاطفه، حافظه، تحمل و حوصله، و خیلی چیزهای دیگر به کار می‌برند. پس منظورشان از دریا هم اشاره به بزرگی و گستردگی است.»

چشمه گفت: «حالا متوجه شدم که وقتی می‌گویند عطش، منظورشان فقط تشنگی نیست؛ احتیاج و اشتیاق و این جور چیزهاست.»

کبوتر گفت: «آفرین! همین است! همان طور که در این شعر وقتی از چشمه حرف می‌زند، هم چشمه را می‌گوید و هم همه چیزهای خوب و زلال و زندگی‌بخش را به یاد می‌آورد.»

کبوتر تشنه از آسمان فرود آمد و نشست روی تخته‌سنگ. بعد پرید روی زمین و رفت کنار چشمه‌ای که زیر سنگ بود. با شوق زیاد آب نوشید و سرش را زیر آب برد و بال و پرش را خیس کرد.

سرحال که شد شروع کرد به خواندن. چشمه گفت: «ای کبوتر زیبا چه صدای قشنگی داری!»

کبوتر گفت: «صدای تو هم زیباست. با آنکه زیاد بلند نیست، می‌جوشد و زندگی را به گل‌ها و پرندوها هدیه می‌کند.»

چشمه گفت: «تو چقدر حرف‌های خوب بلدی. خوش‌حالم که با تو دوست شدم کبوتر جان!»

تخته‌سنگ گفت: «من با آنکه زبان و چشم و گوش ندارم، حرف‌های شما را می‌فهمم و لذت می‌برم. اگر زبان داشتم می‌توانستم خیلی چیزها را بگویم. حتی شاید می‌توانستم شعر بگویم. من هزاران سال است که اینجا هستم و کلی خاطره و تجربه دارم. همین چند سال پیش یک روز صدای شاعری را شنیدم که می‌خواند:

با این عطش تا چشمه دیگر دیر خواهد شد  
دریا اگر باشد دلت تبخیر خواهد شد

با اینکه خیلی از این شعر سر در نیاوردم، اما از کلماتش خوشم آمد. دوست داشتم مثل دوران قدیم، یک نفر آن را روی من می‌تراشید و حکاکی می‌کرد.»

چشمه خندید و گفت: «بله خیلی خوب می‌شد. آن وقت همه می‌فهمیدند که اینجا چشمه‌ای هست و می‌آمدند از آن آب می‌خوردند.»

تخته‌سنگ گفت: «کبوتر جان! تو که پرواز می‌کنی و هر جا



## تخته‌سنگ و چشمه

اسماعیل امینی

## شاعرانه

### سید حسن حسینی

نسل گل این بار هم از خار ضربت می خورد  
صبح ایمان از شب کفار ضربت می خورد

بعد از این معیار عشق و نفرتی در کار نیست  
از کف اغیار، فرق یار ضربت می خورد

خاک را در می نوردد لشکر کابوس و جهل  
تا قیامت دیده بیدار ضربت می خورد

طبق معمولی که در تاریخ نامعمول نیست  
نص حق از ظن و از پندار ضربت می خورد!

روشنایی بخش هستی آبروی آفتاب  
باشببخونی سیه رفتار ضربت می خورد

قلب نیشابور امکان غرق آتش می شود  
عالمی عطار از تاتار ضربت می خورد

سرخ افشا می شود راز دو عالم دین و داد  
گنج دانش، مخزن الاسرار ضربت می خورد

راز این وارونگی شد مایه بُهتی سترگ  
آسمان از خاک بی مقدار ضربت می خورد؟!

باغ ما کم خونی گل دارد و فقر نگاه  
نرگس بیمار چون بسیار ضربت می خورد

بی جهت عالم به سمت و سوی ویرانی نرفت  
خانه ویران است چون معمار ضربت می خورد

### قیصر امین پور

این جزر و مد چیست که تاهمه می رود؟  
دریای درد چیست که در چاه می رود؟

این سان که چرخ می گذرد بر مدار شوم  
بیم خسوف و تیرگی ماه می رود

گویی که چرخ بوی خطر را شنیده است  
یک لحظه مکث کرده، به اکراه می رود

آبستن عزای عظیمی است، کاین چنین  
آسیمه سر نسیم سحرگاه می رود

امشب فرو فتاده مگر ماه از آسمان  
یا آفتاب روی زمین راه می رود؟

در کوچه های کوفه صدای عبور چیست؟  
گویا دلی به مقصد دلخواه می رود

دارد سر شکافتن فرق آفتاب  
آن سایه ای که در دل شب راه می رود

# شعر قابلیت یا قابلیت شعر

محمد کاظم کاظمی

می‌رفتند.» این قابلیت‌ها بسیارند و متنوع و شاعر توانا، در هر شعری به تناسب مقام، از بعضی از این‌ها استفاده می‌کند.

ولی گاهی یک هنرمندی یا قابلیت خاص، در نظر شاعر خیلی برجسته می‌شود و او تمام توانش را برای پررنگ کردن آن می‌گذارد. ما شاعری داریم به نام **طرزی افشار** که از قابلیت در شعرش به وفور استفاده کرده و اصلاً بنای سبک یا طرز شعرش بر آن است. به همین دلیل هم خود را «طرزی» گفته است. چون در قدیم به «سبک شعر»، «طرز» می‌گفتند. اما «طرز» این شاعر چیست؟ همین که بگوید:

عنوان این مطلب شما را نترساند. داریم از یک موضوع ساده صحبت می‌کنیم. اینکه گاهی شاعرانی قابلیت را که می‌شود در خدمت شعرشان باشد، مایه هویت آن شعر می‌سازند. باز هم پیچیده بود؟ ببینید، ما یک آرایه داریم به نام «تضاد». یعنی اینکه شاعر کلماتی را که متضاد هم هستند، به شکل مناسبی در شعر در تقابل قرار می‌دهد. یک آرایه هم داریم به نام «حس آمیزی». یعنی شاعر حس‌ها و محسوس‌های متفاوت را به هم پیوند می‌زند. مثلاً می‌گوید: «صدای سبز» که «صدا» شنیدنی است و «سبز» دیدنی. گاهی شاعر می‌آید و کلمه‌ای را به شکل غیرمعمول صرف می‌کند. مثل اینکه شاعری گفته است: «مردم همه می‌جهنمیدند.» یعنی: «مردم همه به جهنم

مبادا که از ما ملولیده باشی  
حدیث حسودان قبولیده باشی  
یا:

با من دلخسته، ای دلدار، جنگیدن چرا؟  
تو غزال گلشن حسنی، پلنگیدن چرا؟

شعر طرزی جز همین قابلیت چیز دیگری ندارد. در دیگر عناصر و آرایه‌های شعر کاری نکرده است که شعرش به صورت متوازن رشد کند. اگر یک بار این کار را نمک شعر حساب کنیم، غذایی که طرزی افشار درست کرده، سرشار از نمک است.

اما این خصوصیت که یکی از قابلیت‌های شعر را دستمایه کار خود سازیم فقط مخصوص طرزی افشار بوده است؟ نه این اتفاق به شکل‌های دیگری در شعر عصر امروز هم دیده شده است. فقط تفاوت این است که قابلیت‌ها گاهی مدرن‌تر بوده‌اند. مثلاً یکی از قابلیت‌ها در شعر، استفاده از شکل بصری و نوشتاری شعر برای القای مفهوم است. مثلاً این شعر از **اسماعیل شاهرودی** را ببینید:

من

به پهنای زمین

شکوه بودم

تو

به پهنای زمان

اندیشه بودی

اینجا شاعر کلمه «پهنا» را پهن‌تر می‌نویسد تا این معنی را بهتر منتقل کند. این قابلیت را «کانکریت» نامیده‌اند و به شکل‌های گوناگون می‌تواند در شعر رخ دهد. مثلاً رخ داده است که شاعر در شعری که سخن از به «صلیب‌کشیدن» است، شعر را به شکلی نوشته است که ساختار صلیب را تداعی کند. یا در شعری که در آن سخن از «چکیدن» است، حرف‌ها را از هم جدا کرده است تا چکیدن را به خاطر ما بیاورد.

و طبیعتاً اگر شاعر تصور کند این قابلیت را می‌تواند تنها دستمایه شعر خود قرار دهد، یعنی در همه شعرها و به شکل‌های گوناگون همین هنرمندی را تکرار کند، هم شعرش را «تک‌محصولی» ساخته و هم خود را از دیگر قابلیت‌ها و هنرمندی‌ها محروم کرده است. گذشته از اینکه چنین شعرهایی فقط به شکل دیداری قابل درک هستند. وقتی شعر را بشنویم دیگر این هنرمندی‌شان از بین رفته است.

ولی ما دیده‌ایم که عنوان «شعر کانکریت» مطرح شده است. یعنی شاعرانی در پی این بوده‌اند که با تکیه بر

همین هنرمندی شاخه‌ای از شعر پدید آورند. بله توجه به کانکریت در شعر می‌تواند کارآمد باشد، ولی اینکه شعر ما فقط کانکریت باشد، نوعی محرومیت خودخواسته از قابلیت‌های دیگری است که می‌باید در شعر ما به کار روند. این است که می‌گوییم «شعر فلان قابلیت» چندان لطفی ندارد. مهم این است که از قابلیت‌ها در شعر استفاده کنیم.

اما تنها عنوان «شعر کانکریت» نبود که در این سال‌ها پدید آمد. پیش از آن هم این موضوع سابقه داشته است. مرحوم **کیومرث منشی‌زاده** علاقه‌ای بسیار به استفاده از مفهوم‌های ریاضی در شعرش داشت و شعر او را «شعر ریاضی» نامیدند. آقای **سیدعلی صالحی** از یک قابلیت خوب، یعنی از خصوصیات زبان گفتار در شعر استفاده کرده است. این کار به شعر او لطف و کیفیتی داده است، به خصوص در «نامه‌ها». ولی آیا می‌شود در پی ابداع شاخه‌ای از شعر به نام «شعر گفتار» باشیم؛ یعنی شعری که فقط بر مبنای همین قابلیت باشد؟ البته که عنوان «شعر گفتار» هم پدید آمد و شاعر مطرح آن سید علی صالحی بود.

در کنار این‌ها ما «شعر حجم» را داریم که **یدالله رؤیایی** از بنیان‌گذاران آن بود. شعر «موج نو» که **احمد رضا احمدی** در آن شناخته شده است. شعر «موج ناب» که **منوچهر آتشی** در کارهای اخیرش به آن شناخته می‌شد. شعر «پسانوگرا» (پست مدرن) که گروهی دیگر آن را معرفی کردند و غزل «متفاوت» که در همین شکل نوشتن «متفاوت» به جای «متفاوت»، این تفاوت را یادآور می‌شود.

این‌ها هم قابلیت‌هایی برای شعر بوده‌اند و چه خوب است که شاعر از همه این قابلیت‌ها استفاده کند. در حجم‌گرایی شاعر می‌کوشد که به ابعاد متفاوت کلمه توجه کند و تمرکز او روی جنبه‌های متنوع معنایی و آوایی کلمه‌هاست. شعر موج نو نوعی سادگی را به ارمغان آورده است و آنچه به عنوان شعر پسانوگرا شناخته می‌شود، پیوند بسیاری با تجربه‌های زیسته آدم‌ها دارد؛ همراه با آشنایی‌زدایی‌های بسیار در زبان و خیال.

ولی همه این‌ها می‌توانند در خدمت «شعر» باشند؛ به معنی وسیع کلمه. ما می‌توانیم به جای اینکه سفره خودمان را از خانواده بزرگ شعر جدا کنیم، غذایی خوش‌مزه و ابتکاری بر سر این سفره بیاوریم و دیگران را نیز مهمان آن سازیم. حالا در این غذا ممکن است کانکریت هم باشد، حجم هم باشد، گفتار هم، پسانوگرایی هم.

و دست آخر از یاد نبریم که قرن گذشته تمام شد و شاعران آن تقریباً غریبال شدند. آنان که از آن قرن به قرن حاضر راه یافته‌اند، کسانی نیستند که در پی ایجاد این شاخه‌ها بودند. کسانی هستند که بیش از این‌ها، به فکر، احساس، تخیل، قابلیت‌های زبان و موسیقی در کنار هم می‌اندیشند و حاصل کارشان هم «شعر» است.



بیشتر به او گفتم. مینو مثل کتری روی اجاق به نقطه جوش رسیده بود.

فردا سر کلاس، ما چند نفر ساکت بودیم. حتی به هم سلام هم نکردیم. اما وقتی زنگ تفریح خورد، یک دفعه مینو آمد به طرفم و داد زد: «چرا همه حرف های من رو به سارا و مریم گفتی؟!»

گفتم: «تقصیر خودت بود که پشت سر همه حرف زدی.» مینو گفت: «کار خودت بدتره که خبرچینی کردی!» مریم که ما را دیده بود جلو آمد و گفت: «دعوا نکنید اصلاً! تقصیر من بود که تولد گرفتم. حتماً به مینو خانم خیلی بد گذشته که این حرف ها رو پشت سرم زده!»

مینو گفت: «حالا مگه چقدر خرج کردی؟ می دونی همون لباسی که برات آوردم چند خریدم؟»

من گفتم: «تو هم که همه اش با پولت پز می دی!»

سارا به دیوار تکیه داده بود و چیزی نمی گفت.

آن روز ما سه نفر خیلی با هم دعوا کردیم. اما بعد از یک هفته قهر، حوصله مان از تنهایی سر رفته بود و هر کدام به دنبال فرصتی برای آشتی بودیم. تا اینکه سارا چند روز پشت سر هم به مدرسه نیامد. با اینکه نگرانش بودیم، هیچ کدامان رو نداشتیم بهش تلفن بزنیم.

بالاخره مریم سکوت را شکست و گفت که سارا شال گردنش را همان روز تولد در خانه شان جا گذاشته است. این بهانه خوبی برای رفتن به خانه سارا بود.

عصر با هم قرار گذاشتیم و به دیدن سارا رفتیم. سارا به خاطر بیماری مادرش مجبور شده بود در خانه بماند و ازش مراقبت کند. خانه آن ها خیلی ساده و کوچک بود. ما تازه آن روز فهمیدیم که سارا پدر ندارد. مادرش زنی مهربان و دوست داشتنی بود. او که از قهر ما با خبر شده بود، از دوران مدرسه اش گفت وازدوستانی که هنوز هم یکدیگر را می بینند و هر وقت لازم باشد به هم کمک می کنند. بعد هم ما جرای یک سوء تفاهم بین خودش و دوستش محبوبه را تعریف کرد که

از جشن تولد مریم برمی گشتم. وقتی به خانه رسیدم، مینو تلفن زد و با هم حرف زدیم. مینو از من پرسید: «تو می دونی بابای سارا چه کاره است؟»

گفتم: «نه، برای چی؟»

- آخه هدیه اش خیلی ارزون بود.

- ولی خیلی با سلیقه کادو پیچی کرده بود.

- طفلکی لباسش هم نون بود.

- من که سارا رو خیلی دوست دارم. رفیق خوب و مهربونیه. هر کاری بتونه برای آدم انجام می ده بدون منت. تا حالا چند بار توی ریاضی به من کمک کرده، در حالی که من براش هیچ کاری نکردم.

مینو خواست ادامه بدهد که من حرف را عوض کردم و بعد از چند جمله خدا حافظی کردم.

من و مینو و مریم چند سال است با هم رفیقیم، اما امسال اولین سالی است که سارا از کلاس دیگری به کلاس ما آمده. قبلاً زنگ های تفریح او را دیده بودم، ولی چندان توجهم را جلب نکرده بود.

روزی که به کلاس ما آمد از همان اول که کنارم نشست ازش خوشم آمد و کم کم با هم دوست شدیم. البته چند ماه طول کشید تا به جمع ما وارد شود.

من که بدجوری از حرف های مینو لجم گرفته بود، با سارا تماس گرفتم و همه چیز را به او گفتم. سارا ناراحت شد ولی چیزی نگفت. او معمولاً منطقی است. کم پیش می آید که عصبانی شود.

بعد از اینکه با سارا حرف زدم، یادم آمد که مینو درباره بقیه هم حرف های ناچوری زده است؛ حتی درباره کیک مریم و لباس خواهر و مادرش.

و سوسه شدم و با مریم هم تماس گرفتم و حرف های مینو را با آب و تاب برایش گفتم. مریم حسابی عصبانی شد و چیزهایی درباره مینو گفت. من هم برای اینکه دلم خنک بشود باز به مینو تلفن زدم و حرف های مریم را با آب و تاب



# روز



مدتی گذشت و سارا دیگر رویش نشده بود از من چیزی بپرسد، اما یک روز اتفاق عجیبی افتاد. آن روز توی مدرسه برای مادرها جلسه گذاشته بودند. سارا وقتی مادرم را دید فوری جلو آمد و سلام کرد. مادرم او را بوسید و پرسید: «چطوری دخترم؟» با دیدن این صحنه یک دفعه یاد حرف‌های سارا افتادم، اما خجالت کشیدم چیزی بگویم. سارا از مادرم پرسید: «می‌شه یه روز تشریف بیارید خونه‌مون؟ مادرم از وقتی طراحی رو دیده، خیلی دوست داره با شما آشنا بشه.»

مادرم با لبخند بزرگی در جوابش گفت حتماً که ناگهان مادر سارا دوید و از پشت سر با دست چشم‌های مادرم را گرفت. مادرم پرسید: «ای کلک کی هستی؟» بعد روی دست‌های مادر سارا دست کشید و گفت: «چه نرم و مهربون‌اند!»

مادر سارا گفت: «منم محبوبه جان!» مادرم انگار که دارد فیلمی طولانی را مرور می‌کند، به مغزش فشار آورد و یکهو مثل برق گرفته‌ها دست‌های او را گرفت و از روی چشمش برداشت. بعد هم جیغی کشید و گفت: «آمنه تویی؟! و او را در آغوش گرفت. من و سارا هم بدون آنکه خودمان بفهمیم، همدیگر را سفت بغل کردیم. جلسه آن روز تقریباً به جشن تبدیل شد. مادر من و مادر سارا به خاطر پیدا کردن یکدیگر برای همه شیرینی و آب‌میوه خریدند.

بعد از آن اتفاق جالب، مادرهای من و مینو و مریم هم به جمع دوستان مادر سارا اضافه شدند و همین امروز سومین جلسه دیدار آن‌ها در خانه ماست. مادرم مثل بچه‌کچل‌ها ذوق کرده است. موهایش را با روبان قرمز بسته و یک کیک هم درست کرده که رویش پراز شکلات‌های رنگی ریز است. من یواشکی تماشایش می‌کنم و می‌خندم. واقعاً انگار که دوباره بچه شده است؛ یک دختر جوان مدرسه‌ای شاد.

بعداً باعث شده بود آن‌ها دوستان خیلی صمیمی بشوند. او گفت: «ما گاهی دور هم جمع می‌شویم. حیف که جای **محبوبه** بین ما خالی است. محبوبه وقتی ازدواج کرد، از این شهر رفت. البته تا مدتی برایمان نامه می‌نوشت یا تلفن می‌زد. اما الان چند سال است که از او خبری نداریم. همین قدر می‌دانیم که یک دختر دارد و معلم است.» بعد گفت: «دخترای عزیزم! شما اون قدر بزرگ شدید که سر این چیزای کوچیک با هم قهر نکنید. قدر این روزها رو بدانید!»

و درست بعد از آن ماجرا دوستی ما زیادتر شد و بیشتر از قبل هوای هم را داشتیم.

اما نمی‌دانم چرا آن روز به حرف‌های مادر سارا خوب فکر نکردم؛ با اینکه می‌دانستم اسم مادرم من هم محبوبه است و مادرم معلم است و ما چند سال پیش در شهر دیگری بودیم. مدتی گذشت تا اینکه یک روز بچه‌ها به خانه ما آمدند. می‌خواستیم طراحی کنیم و دنبال موضوع می‌گشتیم. سارا که خیلی طراحی‌اش خوب است، به قاب عکس من و مادرم روی میز خیره شده بود. بعد گفت: «می‌شه من از روی این عکس طرح بزنم؟»

سرم را تکان دادم و عکس را از روی میز برداشتم و جلوی چشمم گذاشتم.

هر کدام از ما طرحی کشیدیم. بعد مادرم برایمان چای و عصرانه آورد و کمی پیشمان نشست و حرف زد. نزدیک غروب، بچه‌ها لباس‌هایشان را پوشیدند و رفتند. هنوز یکی دو ساعت نگذشته بود که سارا به خانه ما تلفن زد. او اسم مادرم را پرسید و گفت که مادرش خیلی از طراحی‌اش خوشش آمده و دلش می‌خواهد با مادر من دوست بشود. وقتی از سارا خدا حافظی کردم و گوشی را گذاشتم، تلفن دوباره زنگ زد. این بار خاله بود. گوشی را به مادرم دادم و رفتم سراغ درس‌هایم. بعد هم یادم رفت که حرف‌های سارا را به مادرم بگویم.

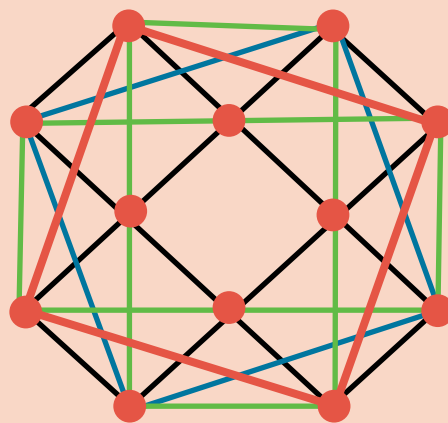


# سرگرمی

مجید عمیق

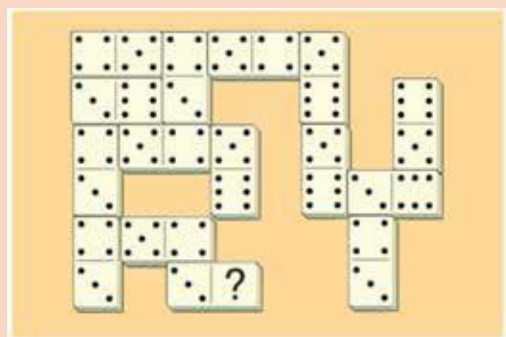
۱

آیا می‌توانید تعداد مربع‌های این تصویر را حدس بزنید؟



۳

تعداد نقطه‌های سیاه روی قطعه‌های مربع شکل بازی فکری دومینوی این تصویر فرضی، بر اساس یک منطق هم‌خوانی دارند. آیا می‌توانید جای علامت سؤال تعداد نقطه‌های سیاه درست را حدس بزنید؟



۲

کدام یک از این دستکش‌ها تک لنگه است؟



۴

جای علامت سؤال سؤال چه عددی را باید نوشت؟

|    |   |    |
|----|---|----|
| ۱۱ | ۲ | ۱۸ |
| ۵  | ۲ | ?  |
| ۱۲ | ۵ | ۱۴ |

جواب سودوکو



۵

سودوکو

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

۷

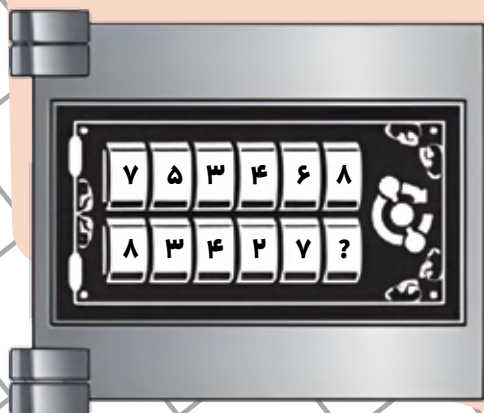
جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید و بنویسید.

|   |   |   |
|---|---|---|
| ۶ | ۸ | ۳ |
| ۹ | ۵ | ۱ |
| ۷ | ? | ۴ |

۸

معما

برای بازکردن این گاوصندوق یکی از عده‌های رمز نوشته نشده است. شما می‌توانید با کمک گرفتن از یکی از انواع محاسبه، مانند کم و زیادکردن عده‌ها، سلسله توالی عده‌ها، وارونه کردن عده‌ها، و چندرقمی فرض کردن عده‌ها، جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید و بنویسید.



۶

آیا می‌توانید جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید؟

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
| ۶ | ۴ | ۴ | ۲۲ |
| ۴ | ۴ | ۴ | ۱۳ |
| ۱ | ۵ | ۴ | ۲۱ |
| ۲ | ۶ | ۷ | ?  |

# طنز ایستاده

سید مرتضی حسینی



## ورزشکار هم ورزشکارهای قدیم

یکی از هنرجویان را که در محیط مدرسه همیشه با دبدبه و کبکبه خاصی راه می‌رفت، دیدم که گوشش شکسته بود. گفتم حتماً کشتی‌گیر ماهری است و در فشار تمرین‌ها گوشش شکسته شده و پهلوانی است برای خودش. با او خوش و بش کردم و گفتم: کشتی‌گیری؟ گفت: بله آقا. هر روز باشگاه می‌روم و روزی دو سه ساعت تمرین دارم. گفتم: خوب احسنت! کی مسابقه داری تا بباییم تشویق کنیم؟ گفت: اردیبهشت. نشانی را هم داد. رفتیم سالن کشتی برای مسابقه، این عزیزمان گویا بار اولی بود که اصلاً تشک کشتی را می‌دید! هاج و واج داشت تماشا می‌کرد! صدایش کردند که برود کشتی بگیرد. خوب جنگید، اما در نهایت ۱۵ ثانیه اول! در ۱۵ ثانیه دوم حدود ۱۵ بار فتیله پیچ شد و حریفش باریش سفیدی داور پایش را ول کرد!

آمد بالا. خواستم به او روحیه بدهم، دیدم خودش بمب روحیه بیخودی است! می‌گفت: آقا ناداوری شده! غذا به ما کم دادند و از این حرف‌ها. دیدم دیگر خیلی رویش زیاد است. گفتم: عزیزم، تو از کشتی فقط رخ کار را بلدی؛ گوش شکسته و راه رفتن با کت‌های باز! و الا برای کتک خوردن وسط تشک که دیگر فرقی نمی‌کند عدس پلو خورده باشی یا کباب کوبیده!

## عید دیدنی‌های ماه رمضانی

به همراه خانواده برنامه‌ریزی کرده بودیم برویم منزل عمومیم برای عید دیدنی. هر موقع تماس گرفتیم که زمان را هماهنگ کنیم، می‌گفتند مهمانی هستند و رفته‌اند عید دیدنی. یک‌بار ساعت ۹ صبح تماس گرفتیم، یک‌بار ساعت ۴ بعد از ظهر. حتی یک‌بار محض اطمینان ساعت ۱۲ پیامک دادیم که برای فردا وقت بگیریم، دیدیم سه نوبت وقت خود را پر کرده‌اند! به **محسن**، پسرعمویم، پیامک دادم چرا هرچقدر تماس می‌گیرم خانه نیستید، گفت ما برنامه‌ریزی کرده‌ایم که سه روز اول عید، قبل از شروع ماه رمضان، خودمان برویم عید دیدنی. بعدش که ماه رمضان شروع می‌شود، کسی نمی‌تواند بیاید خانه ما! گفتم کور خوانده‌اید، ما بعد از افطار می‌آییم. گفت ما بعد از افطار مشغول راز و نیازیم و معمولاً پدرم خودش را گرم می‌کند برای سحری و زود می‌خوابیم! دیدم فکر همه جاییش را کرده بودند!



## شاگرد پرحرف

روزی روزگاری هنرجویی به مغازه مکانیکی رفته بود برای شاگردی و کار یادگرفتن. از صبح زود تا عصر مخ استادش را تیلیت کرد و از ال و بل بودن خودش تعریف. موتورها را می‌دید و شروع می‌کرد از قدرتشان و اسب بخارشان تعریف می‌کرد. آن یکی دنده‌اش خودکار فلان است و این یکی بهمان. این یکی میله موج‌گیرش از فلان جنس است و این یکی از فلان جنس.

استاد که دیگر از ادعاهای الکی شاگرد به ستوه آمده بود، رفت درون چاله سرویس تا خودرویی را تعمیر کند. گفت: برو آچار رینگی را بیاور. شاگرد که انگار قلبش ایستاد، پرسید: چی؟ استاد گفت: آچار یک سر رینگی.

شاگرد رفت جلوی تخته‌ابزار. زل زده بود که اصلاً آچار رینگی کدام است که یک سر رینگی‌اش چه باشد؟! استاد آمد بالا و آچار را به دستش داد. گفت: این همه قصه‌ای که تعریف کردی، اگر برای مشتری تعریف کنی، یک ریال هم در نمی‌آوری. می‌خواهی قصه تعریف کنی، برو کارگاه قصه‌خوانی. اینجا تا آچار به دست نشده باشی، قصه‌هایت به درد خودت می‌خورند. پس دهانت را بیشتر ببند و چشمان و گوش‌هایت را بیشتر باز کن تا کار واقعی یاد بگیری. مخمان را خوردی!

## تعطیلات خود را چگونه گذرانید؟!

بعد از حدود ۱۴ روز پرفشار و پرتنش، پس از تمام شدن تعطیلات به مدرسه برگشتیم. معلم ادبیات فارسی به ما فرصت داد درباره عید و اینکه تعطیلات خود را چگونه گذرانیدیم، انشا بنویسیم و برای دوستانمان بخوانیم.

همه بچه‌ها شروع به نوشتن کردند. معلم یکی یکی صدا می‌زد تا انشا بخوانیم. **فرید** رفت و انشایش را خواند درباره اینکه مسافرت کجا رفته‌اند. **احسان** درباره این گفت که چطور برنامه‌ریزی کردند و سحرهای ماه رمضان آجیل و شیرینی می‌خوردند تا از فضیلت خوراکی‌های عید بی‌بهره نبوده باشند. **امیر** را که معلم صدا زد، رنگ از رخس پرید. دفترش را نگاه کردم، دیدم چهار خط بیشتر ننوشته است. اما خودش را از تک و تا نینداخت و رفت تا انشایش را بخواند. با صدای بلند و محکم گفت: «به نام خدایی که قلم را آفرید. ما در تعطیلات عید سفره افطار پهن کردیم. بعد سفره را جمع کردیم. بعد رختخواب پهن کردیم. بعد رختخواب را جمع کردیم. بعد دوباره سفره پهن کردیم. معلم که خنده‌اش گرفته بود، گفت: وای فای را فراموش کردی روشن و خاموش کنی.

آشنایی با روش‌های متقاعدسازی مشتری

# فن آخر بروسلی را بزنید!



متقاعد کردن مشتری همواره چالشی اساسی و شاید دردسرساز برای کسب و کارها بوده است. اصلاً بیایید کسب و کار را بگذاریم کنار! تا حالا چند بار با خودتان فکر کرده‌اید اگر می‌توانستم فلانی را متقاعد کنم، کاری را که می‌خواستم انجام می‌داد، یا اینکه می‌توانستم فلان موضوع و مشکل را با او حل کنم؟ متقاعد کردن مهارتی اساسی و ویژه است که داشتن آن می‌تواند کلید قفل‌های زیادی باشد. بعضی این مهارت را در وجودشان دارند و ذاتاً کسانی هستند که خوب بلدند طرف مقابلشان را قانع کنند. اما نگران نباشید، این موضوع فقط ذاتی نیست، بلکه با رعایت مجموعه‌ای نکات و تمرین و توجه قابل یادگیری است.

برگردیم سر کسب و کار!

چرا اصلاً باید این محصول یا خدمات را بخرد؟ چه دلیلی دارد مشتری از شما خرید کند؟ چرا نباید همین محصول یا خدمات را از رقیب شما دریافت کند؟ چرا مغازه بغلی نرود؟ اگر در این سؤالات خوب عمیق شوید، می‌بینید که قانع کردن مشتری خیلی کار مهمی است. در واقع بسیاری اوقات که خود شما به کسب و کاری مراجعه و از او خرید می‌کنید، صاحب مغازه یا کسب و کار ناخودآگاه شما را قانع کرده است! پس اگر شما هم بلد نباشید مشتریان خود را قانع کنید، چه بسا به قیمت ورشکسته شدن‌تان تمام شود.

می‌خواهیم درباره متقاعد کردن مشتری چند نکته را با شما در میان بگذاریم تا آرام آرام کاسب قانع‌کننده‌ای شوید:

به مشتری پیشنهاد حداقلی بدهید. با این کار از ترس تصمیم‌گیری در او کاسته‌اید. فردی تصمیم می‌گیرد برای جمع‌آوری کمک مردمی به منظور اهدا به بیماران سرطانی درخواست کمک تنظیم کند. به یک گروه می‌گوید: «تمایل دارید در کمک به بیماران سرطانی به ما کمک کنید؟» به گروه دوم می‌گوید، «تمایل دارید در کمک به بیماران سرطانی به ما کمک کنید؟ هر چند که کم باشد.» نتیجه آن شد که میزان مشارکت گروه دوم تقریباً دو برابر گروه اول شد. پس این می‌تواند روش مؤثری باشد که شما خیال مشتری را راحت کنید تا بدون اضطراب تصمیم بگیرد.



اگر بتوانید گونه‌ای از حس کمیابی را به مشتری القا کنید، جواب می‌گیرید. مثلاً اینکه فلان محصول ما در سال فقط سه بار تخفیف می‌خورد و الان یکی از آن مواقع است. شما با این کار احساسات مشتری را درگیر کرده‌اید و او ترغیب می‌شود محصولی را با تخفیف بخرد و شما هم فروشتان بالاتر می‌رود؛ هر چند که تخفیف هم داده باشید، بالا بودن فروشتان سود شما را جبران می‌کند.

خیلی خوب است اگر بتوانید برای محصولتان فرصت استفاده، آزمایشی فراهم کنید. بزرگ‌ترین حسن آن این است که باز هم خیال مشتری راحت می‌شود. هم می‌تواند محصول را امتحان کند، هم کیفیتش را ببیند و هم سوءظن تقلبی و بی‌کیفیت بودن و به زور فروختن از طرف شما را نداشته باشد. بین خودمان بماند، این روش می‌تواند نوعی حس تعهد هم برای مشتری ایجاد کند که محصول را بخرد و این هم پاسخ منصفانه‌ای به روش قانع‌سازی خوب شماست. البته که کیفیت حرف اول را می‌زند و اگر محصولتان بی‌کیفیت باشد، انتظار تعهد و خرید بیجاست!



خیلی اوقات در لحن و ادبیات صحبت کاسبان حس کرده‌اید طوری با شما صحبت می‌کنند که انگار در کل دنیا فقط آن‌ها هستند که می‌توانند نیاز شما را به این محصول یا خدمات برطرف کنند. در واقع حس انحصار در رفع نیاز را به شما القا می‌کنند. به نظر شما این بد است؟! برعکس، خیلی هم روش خوبی است. شما که به کیفیت کار خودتان ایمان دارید، این ایمان را به مشتری‌تان هم القا کنید تا از دسترنج شما لذت ببرد. کاسب که شدید، همین‌طور با مشتریانتان صحبت کنید!

**فن آخر پروسلی** در متقاعدسازی مشتری این است که در مشتری احساس نیاز به وجود بیاورید. یعنی همیشه منتظر نباشید مشتری با نیاز خاصی به مغازه شما مراجعه کرده باشد. شاید سردرگم باشد! خب، پس چرا خودتان دست به کار نمی‌شوید؟ چرا شما برایش نیاز ایجاد نمی‌کنید تا او در جواب نیازی که برایش ایجاد شده است، دست به خرید بزند؟ مثلاً اینکه بگویید: می‌خواهی دست خالی پیش پدر و مادرت بروی؟ این گلدان آن‌ها را خوش حال می‌کند. می‌خواهید این طبیعت زیبا را از دست بدهید؟ بگذارید یک عکس یادگاری خوب از شما بیندازم. و مثال‌های متعدد دیگر که در کسب و کارتان می‌توانید به آن‌ها فکر و به مشتری القایشان کنید.

روش‌های خوبی بودند؟! بهتر است این روش‌ها را با خودتان تمرین کنید. فرض کنید مشتری به شما مراجعه کرده است و شما می‌خواهید با او برخورد کنید و این روش‌ها را به کار بگیرید. اگر بتوانید این روش‌ها را به فروشندگان و کارمندانتان هم آموزش دهید که برنده واقعی فروش خواهید بود. در شماره بعد مجله روش‌های دیگری را نیز به شما خواهیم گفت.



فعلی، شواهدی هم از دهانه‌های قدیمی می‌توان دید. حدود ۳۸ هزار سال قبل بود که آخرین فوران قلّه دماوند صورت گرفت و مواد آتش‌فشانی و گدازه‌هایی از دهانه آن خارج شدند.

در ادبیات فارسی و اسطوره‌های ایرانی دماوند جایگاه ویژه‌ای دارد. ده‌ها شاعر برایش شعر سروده‌اند. شاید معروف‌ترین آن‌ها **ملک‌الشعرا بهار** بوده که برای این قلّه زیبا شعر سروده است:

ای دیو سپید پای در بند

ای گنبد گیتی‌ای دماوند

برخی معتقدند «دماوند» از دو کلمه «دم» (به معنی دود و بخار) و «آوند» (به معنی جا) درست شده است.

دماوند يك منطقه حفاظت‌شده زیست‌محیطی است که استفاده بیش از حد از ظرفیت‌های جانوری، گیاهی و معدنی آن ممنوع است. سیزدهم تیرماه هر سال «روز ملی دماوند» است که هر سال دوستداران دماوند در دامنه‌های آن این روز را برگزار می‌کنند.

زندگی مردم روستاهای پیرامون دماوند با این کوه زیبا و بلند پیوندی عمیق دارند. برگزاری مراسم «برف‌چال» نمونه‌ای از این پیوند است که در آن مردم محلی برف‌های دماوند را در چاله‌ای جمع‌آوری می‌کنند تا به تدریج در زمان کم‌آبی از آن بهره ببرند. در دامنه‌های دماوند ده‌ها چشمه آبگرم معدنی وجود دارند که از راه‌های دور یا نزدیک علاقه‌مندانی را به سوی خود جذب می‌کنند.

از دور که به قلّه دماوند نگاه می‌کنید، آن را به يك مخروط شبیه می‌بینید که غالباً رویش برف نشسته یا بالای آن را حلقه ابری احاط کرده است. آسمان اطراف قلّه در تابستان و زمستان آبی است؛ آن هم چه آبی پررنگی!

باورتان نمی‌شود که دمای هوای آنجا گاهی به ۶۰ درجه زیر صفر و کمتر هم می‌رسد و حتی طوفان‌هایی با سرعت ۱۵۰ کیلومتر در آنجا می‌وزد. از فاصله دور که به آن نگاه می‌کنید، تصور می‌کنید راحت به قلّه می‌رسید! اما وقتی به آن نزدیک می‌شوید، می‌بینید کار آسان و راحتی نیست. ده‌ها دره، گردنه، چاله، و پستی و بلندی را باید طی کنید تا به قلّه برسید. این‌ها را گفتم تا شما آمادگی مناسب برای کوه‌نوردی و بالا رفتن از قلّه دماوند، بلندترین قلّه ایران و غرب آسیا را داشته باشید. به آنجا بروید و بگویید: «من نماد سرزمین ایران، دماوند را فتح کردم!»

ارتفاع قلّه دماوند از سطح دریاهای آزاد ۵۶۱۰ متر است. مخروط آن منظم و روی کوه‌های فرسایش یافته‌ای واقع است که در حدود ۳۵۰۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارند. دامنه کوه به وسیله جریان‌های گدازه‌های متعدد که از قلّه یا از مخروط‌های فرعی سرزیر شده‌اند، پوشیده شده است.

دماوند آتش‌فشانی خاموش است. بنابراین نباید ترسی از فعالیت آن و بیرون ریختن مواد آتش‌فشانی داشته باشید. فقط کمی بخار آب و گازهای دیگر از دهانه آن خارج می‌شود. قطر دهانه آتش‌فشان در حدود ۴۰۰ متر است. قسمت مرکزی دهانه، به وسیله دریاچه‌ای از یخ پوشیده شده است و در حاشیه آن رودخانه‌هایی وجود دارند که زمین‌های اطراف را به رنگ زرد درآورده‌اند. جدا از دهانه

## نماد سرزمینم

زهره کریمی

# نکته



دستاوردهای این ماه عزیز را چگونه حفظ کنیم؟

# مراقب آذوقه‌ات باش

برداشتی از  
بیست و یک  
راهبر انقلاب  
در باره مراقبت  
از ذخیره‌های  
معنوی رمضان

## هدف بزرگ

# کوله‌ات را  
پر کن

«هدف از روزه ماه رمضان، بنا بر تصریح آیه قرآن، عبارت است از تقوا و افزایش این ذخیره معنوی در وجود انسان.»

۱۳۸۴/۴/۲۹

## مراقب باشید

# همیشه  
حواسم  
هست

«تقوا یعنی، مواظب رفتار خودتان باشید که خلاف امر و نهی خدا رفتار نکنید. یک وقت ممکن است گناهی هم سر بزنند. مهم این است که شما مراقب باشید و بنا داشته باشید که گناه نکنید.»

۱۳۷۷/۴/۲۹

## سعدت همیشگی

# به خاطر  
بسیار

«آنچه در این ماه به دست آوردید ذخیره الهی است. این ذخیره‌ها را با استمرار این حالت حفظ کنید. تلاوت قرآن را از دست ندهید، توجه در نماز را حتماً مورد توجه داشته باشید.»

۱۳۹۵/۴/۵

## ذخیره طلایی

# زرهی در  
برابر آفت‌ها

«در طول سال، این آذوقه با وسوسه‌ها، شهوات، هواهای نفسانی و گناهان تهدید می‌شود؛ از این ذخیره برای مقابله با آفت‌ها استفاده و این ذخیره را حفظ کنید.»

۱۳۸۳/۴/۲۴



«عزیزان من! این ذخیره تقوا،

که در ماه رمضان به دست

آوردیم، باید حفظ کنیم. این

آذوقه طول سال ماست.»

# شبهای ستدشناسی

از شب قدر انسان مؤمن روزگار سال نو برین آغاز می کند  
سال نو نوشته می شود و از یک مرحله نو و نوالت نو می شود

