



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

۶

رشد

جوان

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم
دوره سی و نهم | اسفند ۱۴۰۲ | شماره‌پی‌درپی ۳۲۹ | ۴۸ صفحه

ISSN: 1606-9080

www.roshdmag.ir



بهار جان

فناوری نانو

معجزه گفت و گو



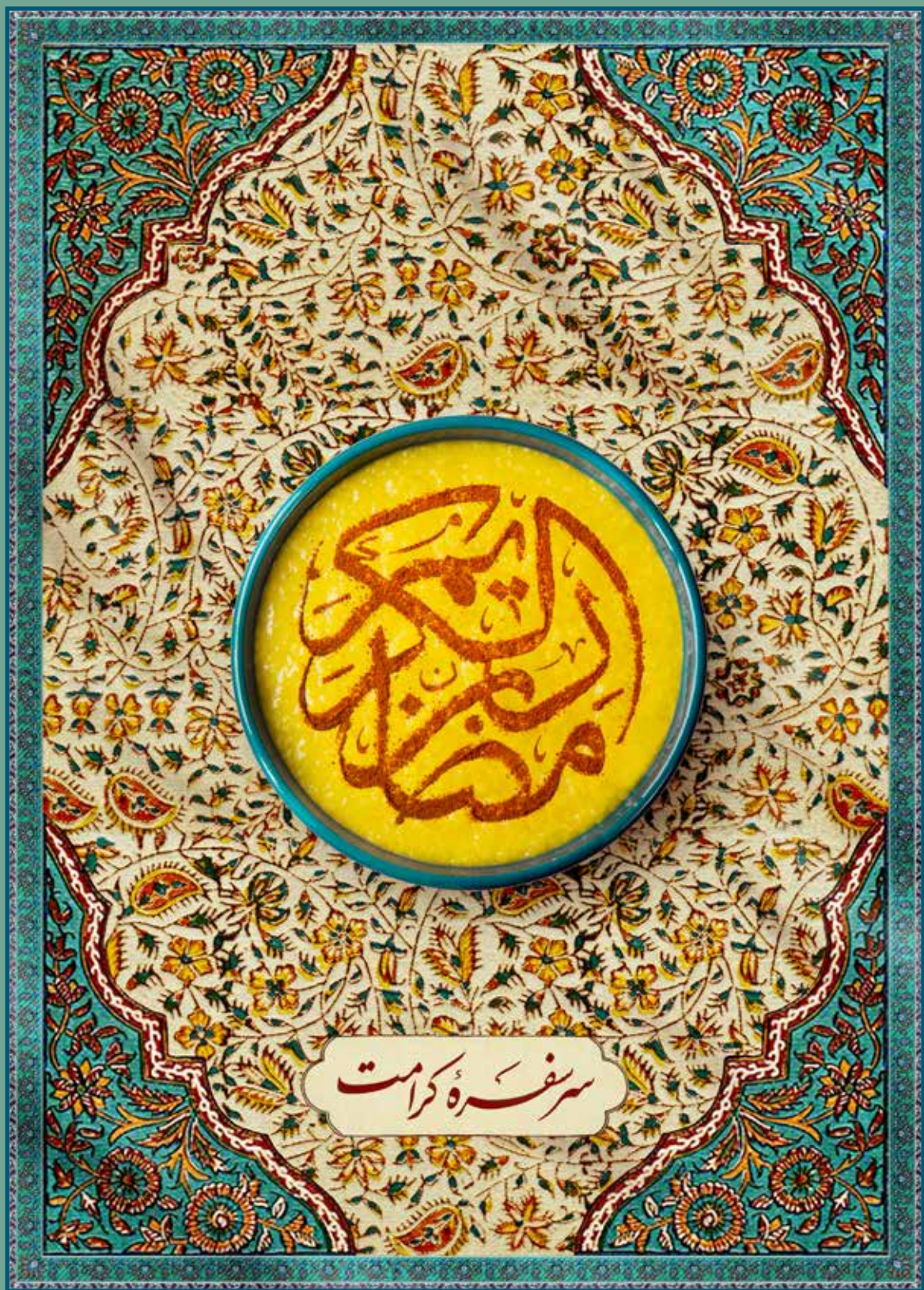
سنگ سرسخت شکست
قیچی عینکی روشنفکر
باز هم از رو رفت

من فقط کاغذ «رایم» را،
رو کردم و بس

سنگ، کاغذ، قیچی!

محمد مهدی سیار





همه با هم برای ایران اسلامی

در نظام جمهوری اسلامی ایران، مجلس از اهمیت ویژه و والایی برخوردار است و محور بسیاری از تصمیم‌گیری‌ها، قانون‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌هاست. مجلس پایگاه اساسی نظام و مردم و مظهر اراده ملی است

بنابراین، همه باید برای حضور گسترده و حداکثری در انتخابات ۱۱ اسفند تلاش و شرایط را برای خلق حماسه‌ای باشکوه فراهم کنیم. بدون شک یکی از اصلی‌ترین میدان‌های حضور مردم برای نقش‌آفرینی طی سال‌های پس از انقلاب، انتخابات است. مردم با حضور قدرتمند و باشکوه در انتخابات ثابت کرده‌اند که این نظام بر مردم سالاری دینی مبتنی است.

دشمن از قدرت مردم ایران در حمایت از ایستادگی و یکپارچگی انقلاب اسلامی، که نمود واقعی آن در مشارکت انتخاباتی است، هراس دارد. پس بهترین پاسخ مردم به وحشت افکن (تروریست)‌ها، حضور در انتخابات است. در یمن، غزه و فلسطین، دشمن از اتحاد مردم ضربه خورد. امروز هم دشمنان جمهوری اسلامی از اتحاد و یکپارچگی مردم هراس دارند و خود ما بیش از گذشته به وحدت و انسجام مبتنی بر کلام رهبری نیاز داریم.

حال کشور در شرایطی در آستانه انتخابات مجلس شورای اسلامی قرار گرفته است که دشمن در سال‌های اخیر در جنگی روانی برای دلسرد کردن مردم در عرصه انتخابات تمام تلاش خود را کرده است. اما جرقه‌های ابتدایی نشان می‌دهند، این بار نیز این حربه‌ها با شکست روبه‌رو می‌شوند و مردم دوباره در اداره امور کشور نقشی مهم ایفا خواهند کرد. دوری و پرهیز از صندوق رأی و مشارکت کم باعث می‌شود کسانی که توانایی دارند تحول ایجاد کنند، از حضور در عرصه نقش‌آفرینی در کشور، وضع قانون و نظارت عالی، باز بمانند. اگر مردم نقش انتخابات را در سرنوشت خود درک کنند، بدون شک حضوری فعال خواهند داشت.

رهبر انقلاب اسلامی نیز در روز دوم دی‌ماه ۱۴۰۲ در دیدار افشار گوناگون مردم کرمان و خوزستان، انتخابات ۱۱ اسفند را بسیار مهم، تعیین‌کننده و زمینه‌ساز تحول خواندند و فرمودند: «بنده چهار خصوصیت را در اول امسال راجع به این انتخابات به ملت ایران عرض کردم: اولاً مشارکت قوی، ثانیاً رقابت واقعی، ثالثاً سلامت به معنای حقیقی کلمه، و رابعاً امنیت انتخابات.

رشد جوان

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم
دوره سی و نهم | اسفند ۱۴۰۲ | شماره پیاپی دربی ۳۳۹ | ۴۸ صفحه



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

مدیرمسئول: محمد صالح مذنبی

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 باززادگان



روز شمار اسفند ۲

مه‌ار خشم ۴

بد مینتون ۶

دانشگاه امیرکبیر ۸

چه کسی رئیس است؟! ۱۲

چرا باید وزنم را مدیریت کنم؟ ۱۵

آزمون و خطای ایمن ۱۸

فناوری نانو ۲۰

بهار جان ۲۲

پناه ۲۴

معرفی کتاب ۲۶

لبخند جوان ۲۷

راهکارها و شیوه‌های بهبود و... ۳۳

شعر فارسی ۳۴

شاعرانه ۳۶

رستوران لوبیای سحرآمیز ۳۸

سه دقیقه طلایی! ۴۰

سرگرمی ۴۲

فراتر از مشتری ظاهر شوید ۴۴

معجزه گفت‌وگو ۴۶

هنر مردمان کویر ۴۸

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

قیمت: ۱۱۰۰۰ ریال

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، پلاک

۲۷ صندوق پستی: ۱۵۸۲۵/۶۵۸۴

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۴۹۰۹۶ / ۸۸۸۴۹۰۹۷ / ۸۸۸۴۹۰۹۸ / ۸۸۸۴۹۰۹۹ / ۸۸۸۴۹۱۰۰

نشانی رایانامه: Email:javan@roshdmag.ir

صندوق پستی امور مشترکان: ۱۵۸۲۵/۳۳۳۱

تلفن امور مشترکان: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

نشانی مرکز بررسی آثار: تهران - خیابان ایرانشهر شمالی -

ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید سلیمی) شماره

۲۶۸ - دفتر انتشارات و فناوری آموزشی صندوق پستی

۱۵۸۵۷/۶۵۶۷ / ۱۵۸۵۷/۶۵۶۸ / ۱۵۸۵۷/۶۵۶۹ / ۱۵۸۵۷/۶۵۷۰

رایانامه: barresiasar@roshdmag.ir

نظرسنجی



nazar.roshdmag.ir

نشانی کانال مجله
رشد جوان در
پیام‌رسان‌ها:



@roshd_javan

روزشمار اسفند

هائیه عبقری زاده

۲ اسفند

ميلاد حضرت علی اکبر(ع) ، روز جوان

سلام بر تو ای علی اکبر، اول فدایی از بهترین نسل
ابراهیم خلیل(ع). همه نام تو را می دانند. همه تو را
می شناسند. تو از شبیه ترین شکوفه های ازل به پیامبری.

در زیارت نامه ها می خوانیم: «سلام بر تو ای صدیق
و شهید بزرگوار و سید پیشتاز که با سعادت زیستی و
با شهادت درگذشتی و از دنیا جز عمل صالح بهره ای
نگرفتی و در زندگی جز به سودای پرسود آخرت نپرداختی.»

ای جوان، به خودت بیال به خاطر نامیده شدن روزت
به مناسبت روز میلاد شبه پیامبر(ص)!



۶ اسفند

ولادت حضرت مهدی عج

سلام بر توای حاضرترین حاضرها، سلام بر توای پرچم افراشته هدایت! مهدی جانم، دنیا از ظلم و ستم غاصبان و کودک کشان به تنگ و خونش به جوش آمده است! می شنوید صدای اللهم عجل لولیک الفرج دنیا را؟ همگی مستأصل و مستضعف شده ایم. ای مهربانی که آفتاب در مقابلت زانو خواهد زد و ماه در پیشگاهت به سجده خواهد افتاد، ای راز خلقت، همه منتظرانت یاد تو را در قاب کهنه انتظار نگه می دارند و لحظه های خود را با «ای کاش» ها سپری می کنند تا به جمعه وصال برسند؛ یا انیس المستأسین...



۱۵ اسفند

روز درخت کاری

هر روز برج ها تا آسمان قد می کشند و خودروهای جدید در خیابان های شهر خودنمایی می کنند، ولی توهنوز ایستاده ای، سرباز پیر طبیعت. گلویت از دود ماشین ها می سوزد و مظاهر فناوری تنت را می لرزانند، ولی تو هنوز دستانت را رو به آسمان بالا گرفته ای. گویی هر روز برای نزول رحمت پروردگار دعا می کنی! تو زیباترین پدیده آفرینش هستی. خداوند، در آن سوی آسمان ها، به تعداد تمام انسان ها، درخت هایی از جنس بودن کاشته است و تو، ای انسان، درخت بکار روی زمین، برای تنفس این کره خاکی. مقام معظم رهبری فرمودند: «هر روز را روز درخت کاری بدانیم و تلاش کنیم به محیط زیست کمک کنیم.»



۲۹ اسفند

روز ملی شدن صنعت نفت

وقتی پیشنهاد ملی کردن صنعت نفت در مجلس شورای ملی تصویب شد، برخی که دست نشانده آمریکا بودند، می گفتند این پیشنهاد از سوی عده معدودی مرتجع و ثروتمند و نیز عده ای ملای متعصب که در رأس آن ها **سید ابوالقاسم کاشانی** قرار گرفته است، پشتیبانی می شود. چند تن منفی باف هم که عده ای از جوانان ساده لوح از آن ها پیروی می کردند، فریاد می زدند «نفت ایران برای ایرانی؟ مگر می شود!». و باورشان نمی شد که ایرانی جماعت بتواند نفت خود را اداره کند. امروز بیش از نیم قرن از آن دوران می گذرد و نفت ایران در دست ایرانی و برای ایرانی است. این نقطه عطف در طول تاریخ سیاسی و اقتصادی ایران پیشرفت های کثیری را در کشور در پی داشت.



اهمیت مهار خشم

باید یاد بگیریم که چطور با خشم کنار بیاییم و باروش‌های سالم و سازنده آن را ابراز کنیم. این مهارتی است که باید آن را بیاموزیم. مهار خشم کلید جلوگیری از واکنش‌ها و رفتارهایی است که قرار است بدون استثنا از همه آن‌ها پشیمان شویم. انسان موجودی اجتماعی است و ارتباط و هم‌آمیزی و سازگاری با دیگران ایجاب می‌کند که وی مهار احساسات و هیجاناتش را در دست داشته باشد. یعنی در جاهایی که ضرورت دارد باید بتواند به موقع با مهار کردن خشم خویش، با دیگران به تعامل پیش برنده‌ای دست یابد.

البته اهمیت این کار، یعنی مدیریت خشم، از جهت‌های دیگری نیز مطرح است. از مضمون برخی از روایات استفاده می‌شود که ایمان اساساً در پرتو سازگاری و مهار خشم می‌تواند محفوظ بماند. این چیزی است که پیش‌تر نیز به آن اشاره کردیم. بله، در صورت مهار نکردن خشم، انسان گرفتار هیجان‌های عصبی می‌شود و غالباً اعمال و رفتارهای غیراخلاقی از او سر می‌زند که زینده انسان مؤمن نیست. این همان است که در روایتی از پیامبر اکرم (ص) آمده است: «خشم ایمان را نابود می‌کند؛ همان‌گونه که سرکه عسل را» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۶، ج ۹: ۴۳۲۹).

پس انسان در پرتو مدارا و مدیریت خشم است که قدرت می‌یابد ذخیره‌های ایمانی خویش را حفظ کند. به علاوه باید بدانیم احساسی مانند خشم قدرت تشخیص و قضاوت فرد را ضعیف می‌سازد. آدم عصبانی از حال طبیعی خارج می‌شود و نمی‌تواند درست فکر کند. انگار عقلش از کار افتاده است و از این رو به هر کاری دست می‌زند. به همین دلیل است که پیوسته گفته‌اند و شنیده‌ایم که هرگز در اوج خشم تصمیمی نگیرید. در فرمایشات امام علی (ع) نیز آمده است که: «خشم خردها را تباہ می‌سازد و از جادۀ صواب دور می‌کند» (همان، ص ۴۳۳۱).

در پاسخ‌های احساسی و آنی آشکار است که فرد خود را از گزینه‌های متفاوت محروم می‌سازد. در حالی که بر عکس، خویشتن‌داری و کظم غیظ سبب می‌شود که فرد بتواند زوایا و جوانب متفاوت مسئله را بکاود و برای رویارویی با مسئله پیش آمده، دست خود را به سوی بهترین گزینه‌ها دراز کند. آری زمانی که شخصی به شدت عصبانی است، نمی‌تواند درست فکر کند. یعنی پردازش اطلاعات برای او دشوار می‌شود و معلوم است که در چنین شرایطی، به راحتی تصمیماتی می‌گیرد و کارهایی می‌کند که از سر خرد نیستند و گاه آن چنان آثار خطرناکی به دنبال دارد که جبران آن‌ها غیرممکن است. بسیاری از جنایات هنگام خشم شدید اتفاق افتاده‌اند. بی‌دلیل نیست که در روایتی از امام صادق (ع) می‌خوانیم: «خشم کلید هربدی است» (همان، ص ۴۳۲۸).

حسین امینی پویا

همه ما خشم را می‌شناسیم و آن را بارها تجربه کرده‌ایم. خشم هیجانی انسانی، کاملاً بهنجار و طبیعی است. پس قابل درک است که همه ما گاهی خشمگین شویم. اما وقتی خشم از مدیریت فرد خارج می‌شود می‌تواند پیامدهایی را به دنبال داشته باشد که هیچ‌کس آن‌ها را دوست ندارد. یک برخورد زننده، یک پیام نامربوط، یک فریاد با خشونت فیزیکی و ... که هیچ‌کدام راه حل منطقی مشکل پیش آمده نیستند. مشکل را باید با آرامش و منطق حل کرد.

همان‌طور که گفتیم خشم هیجانی سالم و طبیعی است و کارکرد آن مانند تنش (استرس) مفید است. در بسیاری از جاها، تنها از طریق بروز خشم است که می‌توان از حقوق ذاتی و حریم شخصی خویش دفاع کرد.

مدیریت خشم

خشم را باید مدیریت کرد. مهار خشم مهارتی مهم است که باید آن را آموخت. افراد فاقد این مهارت گاهی با بروز دادن احساسات شدید، اشتباه‌های مرگباری مرتکب می‌شوند. البته مهار خشم مجموعه‌ای از فن‌هاست که به افراد کمک می‌کند خشم خود را مدیریت کنند. برای موفقیت در این زمینه راه‌هایی پیشنهاد شده‌اند؛ مثلاً شناسایی محرک‌های ایجاد خشم، دور شدن از موقعیت‌های تحریک‌آمیز و تقویت مثبت‌اندیشی. این روش‌ها را باید از منابع معتبر آموخت و در زندگی به کار گرفت.

اما یکی از مهم‌ترین بخش‌های مدیریت خشم آن است که با شکل دادن به شخصیت خویش، از همان ابتدا از بروز عصبانیت‌های بیهوده و نابه‌جا جلوگیری کنیم. باید بدانیم بسیاری از رویدادها و اتفاقات زندگی ارزش خشمگین شدن ندارند. پس به خاطر هر مسئله پیش‌پا افتاده‌ای، به قول معروف نباید «آمبر»! چسباند و با دیگران دست به یقه شد.

باید بیاموزیم در خیلی از جاها نباید عصبانی شد. می‌توان خونسرد بود و به خشم فرصت بروز نداد. هنگام مواجه شدن با اتفاق‌های ناخوشایند باید از خود پرسید: «آیا ارزیابی‌ام از این موقعیت به ظاهر خشم‌برانگیز واقع‌بینانه است یا نه؟» به هر حال راه حل اساسی آن است که شخصیت خویش را با توجه به تعالیم دینی و اخلاقی سامان دهیم. مگر نه اینکه مؤمن باید دقیق به گفتار دیگران گوش دهد و به نیکوترین وجهی آن‌ها را تفسیر کند؟ در مورد رفتار دیگران نیز همین‌طور. چه لزومی دارد که آدمی در مورد رفتار دیگران به قضاوت بنشیند؟ حتی توصیه شده است که از خطاهای دیگران در حد امکان باید بگذرد.

اگر کسی خود را این‌گونه تربیت کند، به راحتی می‌تواند جلوی بسیاری از خشم‌ها را بگیرد. آن وقت است که در صورت لزوم و در جای مناسب و بهنگام نیز می‌تواند واکنشی در خور و خشم‌آلود از خود نشان دهد. چرا که در این حال برخورد مسلط است و می‌داند که چه می‌کند. به قول امام صادق (ع): «مؤمن هر گاه خشمگین شود، خشمش وی را از حق بیرون نمی‌برد و چون خشنود شود، خشنودی‌اش وی را به باطل نمی‌کشاند و چون قدرت یابد، بیشتر از آنچه که حق اوست بر نمی‌دارد» (همان، ص ۴۳۴۵).

منبع

محمدی‌ری‌شهری، محمد (۱۳۸۶). میزان‌الحکمه (ج ۹). سازمان چاپ نشر دارالحديث.

کار خشم

رشته بدمینتون از رشته‌هایی است که به دلیل ارزان و آسان بودن، بین مردم محبوبیت فراوانی دارد. سرعت عمل و عکس العمل در این رشته بسیار بالاست و همین به جذابیت‌های بدمینتون می‌افزاید. اما تا به حال به این فکر کرده‌اید که رقابت بدمینتون را براساس قوانین درست و اصولی برگزار کنید؟ قبل از هر چیز، مطالب این شماره را بخوانید و ببینید تا به حال کدام یک از قوانین مسابقه را رعایت نمی‌کردید!

بدمینتون

تنیس با توپ پر دار!

مهدی زارعی

جوان پهلوان

آغاز مسابقه

در ابتدای مسابقه، داور با استفاده از یک سکه قرعه‌کشی می‌کند. بازیکنی که در قرعه‌کشی پیروز شود، می‌تواند مالکیت توپ یا زمین را انتخاب کند. پس از آن، بازی شروع می‌شود و هر بازیکنی که توپ را در زمین حریف بخواباند، امتیاز کسب می‌کند. برنده هر دست (ست)، بازیکنی است که زودتر به امتیاز ۲۱ برسد. برنده هر دست، زننده اولین سرویس در دست بعدی خواهد بود. اگر یک بازیکن دو دست را پیروز شود، برنده مسابقه خواهد بود. به همین دلیل، حداکثر تعداد دورها در بازی‌های انفرادی و دونفره سه دست است.

وقت استراحت

پس از پایان هر مرحله (گیم)، بازیکنان دو دقیقه فرصت استراحت دارند. آنگاه جای آن‌ها درون زمین عوض می‌شود و دست بعدی جریان پیدا می‌کند. در هر دست نیز، پس از اینکه اولین نفر به امتیاز ۱۱ رسید، دو ورزشکار می‌توانند یک دقیقه استراحت کنند.

سرویس و خطاهای آن

هنگام زدن سرویس، دو ورزشکار باید به صورت ضربدری در زمین قرار بگیرند؛ مثلاً هر دو در نیمه راست زمین‌های خود بایستند. تا زمانی که سرویس زده نشده است، هر دو پای زنده سرویس باید به صورت ثابت روی زمین قرار داشته باشد.

هنگام زدن سرویس، خطی فرضی به عنوان «خط کمر» از کمر بازیکن زنده سرویس در نظر گرفته می‌شود. سرویس صحیح به شکلی است که توپ و راکت در پایین خط کمر به هم برخورد کنند. در صورتی که بازیکن به هر شکل در بالای این خط به توپ ضربه بزند، مرتکب خطا شده است.

خطاهای سرویس

- * مکث کردن و زدن سرویس؛
- * ضربه زدن به انتهای (پایه) توپ؛
- * فرار گرفتن توپ در بالای خط کمر؛
- * قراردادن دستاک (راکت) در بالای خط کمر.

تور

پهنای تور بدمینتون ۸۰ سانتی‌متر و ارتفاع پایه‌های تور از زمین ۱/۵۵ متر است.

توپ

توپ بدمینتون از پلاستیک ساخته می‌شود. وزن آن از ۴/۳۷ تا ۵/۵۰ گرم است و ۱۶ پر دارد که طول هر کدام ۶ سانتی‌متر است. این توپ «شاتل کاک» نام دارد. سر آن ۶۸ میلی‌متر و قسمت انتهای آن (دم) ۲۵ تا ۲۸ میلی‌متر است.

دستاک

دستاک بدمینتون یک دسته بلند، میله‌ای که دسته و صفحه را به هم متصل می‌کند و صفحه‌ای به نسبت گرد دارد. وزن هر دستاک بدمینتون ۸۰ تا ۱۰۰ گرم و طول آن ۶۸ سانتی‌متر است.

لباس

لباس بازیکنان بدمینتون عبارت است از: بلوز آستین کوتاه، شورت ورزشی و کفش کتانی.

زمین

طول زمین بدمینتون ۱۳/۴۰ متر است که از نیمه تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده است. در بدمینتون نیز، همچون تنیس، خط‌کشی هر نیمه زمین به گونه‌ای است که یک مستطیل کوچک‌تر درون مستطیل بزرگ قرار می‌گیرد. مستطیل کوچک که عرض آن ۵/۱۸ متر است، به مسابقه‌های انفرادی اختصاص دارد، اما در بخش دونفره، این بخش شامل مستطیل بزرگی می‌شود که عرض آن ۶/۱۰ متر است.

اصطلاح‌های تخصصی

رالی: رد و بدل شدن توپ در دو طرف تور بین دو بازیکن.

دراپ: ضربه‌ای که بالاتر از ارتفاع دست، به گونه‌ای زده شود که توپ با فاصله‌ای کم نسبت به تور، در زمین حریف فرود آید.

درايو: زدن ضربه کشیده و با سرعت زیاد به زمین حریف، به صورت افقی.

اسمَش: آیشارزدن، کوباندن توپ با راکت به بخشی نزدیک به سطح زمین حریف.

لِت: فرمان سرویس زدن مجدد (تکرار سرویس).

تاس: در شرایطی که حریف به تور نزدیک باشد، زدن ضربه‌ای بلند که توپ را به انتهای زمین حریف بفرستد. این ضربه تاس نام دارد.

انواع مسابقه‌های بدمینتون

رقابت‌های بدمینتون شامل مسابقه‌های انفرادی مردان، انفرادی زنان، دو نفره (دوبل) مردان، دو نفره زنان است.

از دست دادن امتیاز

در صورتی که بازیکن مرتکب یکی از این چند اشتباه شود، امتیاز از دست می‌دهد:

- توپ را به خارج از زمین بفرستد.
- توپ را به تور بزند و توپ در زمین خودش فرود آید.
- توپ به بدن بازیکن برخورد کند.
- توپ دوبار به راکت بازیکن برخورد کند.
- در بازی‌های دونفره، توپ را برای هم‌بازی خود ارسال کند.
- توپ به سقف سالن یا دیوارهای اطراف زمین برخورد کند.
- بدن، لباس یا دستاک بازیکن به تور برخورد کند.
- پیش از آنکه ضربه حریف از تور بگذرد، به توپ ضربه بزند.
- هر یک از دو بازیکن با ایجاد سر و صدا و حرکت‌های عمدی تمرکز حریف را برهم بزند.

شاهد عینی

دانشگاه امیرکبیر

در این شماره به سراغ یکی از بهترین دانشگاه‌های صنعتی کشور، دانشگاه امیرکبیر، رفته‌ایم و برای دانش‌آموزان پرتلاش رشته ریاضی با دست پرآمده‌ایم. دانشگاه امیرکبیر مختص دانشجویان رشته‌های مهندسی است و با تمرکز بر رشته‌های فنی، فضای تعامل و رشد اختصاصی ایجاد کرده است.

زینب صادق‌پور

عکاس: مرتضی سلطانی همایون



تاریخچه

هسته اولیه دانشگاه امیرکبیر، بانام نخستین «پلی تکنیک تهران»، با هدف توسعه فعالیت‌های دو مؤسسه فنی آن زمان، «انستیتو تکنولوژی» و «هنرسرای عالی» شکل گرفت. این مؤسسه که نخستین دانشگاه صنعتی ایران به‌شمار می‌آید، از سال ۱۳۳۷ و پس از برگزاری یک آزمون داخلی فعالیت آموزشی‌اش را آغاز کرد و پنج رشته اصلی را ارائه داد: مهندسی برق و الکترونیک، مکانیک، نساجی، شیمی، و راه و ساختمان.

پس از انقلاب اسلامی، پلی تکنیک تهران به دانشگاه تبدیل شد و با توجه به هدف اصلی دانشگاه که توسعه و گسترش زمینه‌های فنی و مهندسی بود، عنوان صنعتی امیرکبیر بر آن نهاده شد.

معرفی اجمالی

دانشگاه صنعتی امیرکبیر واقع در شهر تهران، محدوده خیابان حافظ، در گروه دانشگاه‌های دولتی یا سراسری قرار دارد. دانشگاه‌های سراسری وابسته به وزارت علوم هستند؛ یعنی تحصیل در آن‌ها رایگان است و سایر خدمات، مانند تغذیه و خوابگاه، با هزینه‌ای مناسب به دانشجویان ارائه می‌شود.

این دانشگاه از بهترین انتخاب‌ها برای دانش‌آموزان گروه ریاضی - فیزیک است و با تمرکز بر رشته‌های فنی - مهندسی به دنبال رشد و توسعه صنعتی و آبادی کشور است. بی‌جهت نیست که به این دانشگاه لقب مادر دانشگاه‌های صنعتی کشور را داده‌اند.

دانشگاه امیرکبیر از پنج پردیس اصلی تشکیل شده است: پردیس مدیریت و مهندسی صنایع؛ پردیس برق، کامپیوتر و مهندسی پزشکی؛ پردیس مکانیک، هوافضا و دریا؛ پردیس مواد و فرایندهای پیشرفته؛ پردیس نفت، عمران و معدن. هریک از این پردیس‌ها دانشکده‌های متفاوتی را در دل خود جا داده‌اند و رشته‌های متنوعی را ارائه می‌دهند.

معرفی دانشکده مکانیک

دانشکده مکانیک از اولین دانشکده‌های تأسیس شده در پلی تکنیک تهران به حساب می‌آید. این دانشکده بخشی از پردیس «مکانیک، هوافضا و دریا» است. دانشجویان این دانشکده در دو گرایش «مهندسی مکانیک عمومی» و «مهندسی مکانیک ساخت و تولید» به تحصیل مشغول هستند. دانشکده مکانیک با آزمایشگاه‌ها و کارگاه‌های آموزشی مجهزش، به دانشجویان کمک می‌کند مفاهیم و نظریه‌های (تئوری‌های) آموخته خود را به صورت عملی درک و تجربه کنند.



مهندسی مکانیک شاخه‌ای از علوم مهندسی است که می‌کوشد با به کارگیری قوانین علوم مهندسی، فیزیک و ریاضیات در مسائل واقعی، به تحلیل، طراحی، ساخت یا بهینه‌سازی اجزا، سازوکارها (مکانیزم‌ها)، فرایندها و سامانه‌هایی (سیستم‌هایی) بپردازد که اساس کار آن‌ها مبتنی بر تبدیل انرژی و انتقال حرارت و جرم است. رشته مهندسی مکانیک از رشته‌های مادر به شمار می‌آید، زیرا به واسطه تنوع موضوع‌های تحت پوشش، جامع‌ترین رشته مهندسی است و اکثر صنایع مهم و کلیدی ایران و جهان به این رشته وابسته‌اند. لذا تحصیل در این رشته ابزار لازم برای پیشرفت در اکثر صنایع مهم را در اختیار دانش‌آموختگان قرار می‌دهد. به غیر از مهندسی مکانیک عمومی، مهندسی مکانیک با گرایش ساخت و تولید نیز در این دانشکده ارائه می‌شود و دانش‌آموختگان این رشته، با به کارگیری قوانین علوم مهندسی، فیزیک و ریاضیات، به تحلیل، طراحی و ساخت بهینه و اقتصادی تجهیزات و ماشین‌آلات مورد نیاز صنایع کشوری بپردازند.

علیرضا دهقان- دانشجوی رشته مهندسی مکانیک گرایش ساخت و تولید

لطفاً خود را معرفی کن.

* بنده علیرضا دهقان هستم؛ دانشجوی نیمسال (ترم) آخر مهندسی مکانیک، گرایش ساخت و تولید دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی تکنیک تهران). همچنین در «شرکت مهندسی و ساخت لکوموتیو مپنا» به صورت پاره‌وقت، مشغول کار هستم.

اصلاً رشته مکانیک چه جور رشته‌ای است؟

* رشته مکانیک شاخه‌های متفاوتی دارد؛ از قبیل طراحی کاربردی، ساخت و تولید، سیالات، انرژی و مکترونیک. مهندسی مکانیک معروف به مادر رشته‌های مهندسی است، چرا که پایه رشته‌های دیگر مهندسی است. این رشته از آنجا که تنوع زیادی دارد، بسیار جذاب است و دانشجوی پس از سپری کردن دوره کارشناسی، به راحتی می‌تواند در شاخه‌های دیگر مهندسی به تحصیل ادامه دهد.

دانشجویان رشته مکانیک موظف‌اند که طی هشت نیمسال تحصیلی ۱۴۰ واحد درسی، اعم از عمومی، پایه، اصلی و تخصصی را بگذرانند؛ واحدهایی مانند ریاضی، فیزیک، شیمی، نقشه‌کشی، ترمودینامیک، مکانیک سیالات، جوشکاری، ریخته‌گری و... بخشی از واحدهای درسی رشته مکانیک در محیط آزمایشگاهی و به صورت عملی ارائه می‌شود. درس‌های پایه رشته مهندسی مکانیک عمومی و مهندسی ساخت و تولید با یکدیگر مشترک‌اند، اما در درس‌های تخصصی و اصلی با هم تفاوت‌هایی دارند. از جمله واحدهایی که دانشجویان مهندسی ساخت و تولید باید بگذرانند، می‌توانیم به مقاومت مصالح، طراحی اجزا و کارگاه ساخت قالب‌ها و قیود اشاره کنیم.



دانشجوی رشته مهندسی مکانیک باید با چه چیزهایی دست و پنجه نرم کند؟

* فراگیری درس‌های پایه الزامی است و البته این در تمام رشته‌های مهندسی مشترک است. درس‌های پایه و به خصوص ریاضیات، از کاربردی‌ترین درس‌های این رشته هستند. لذا تسلط بر این درس‌ها لازمه موفقیت در مهندسی مکانیک است. درس‌های تخصصی این رشته بسیار عملیاتی و البته نسبتاً سخت هستند، اما جذابیت خاص خودشان را نیز دارند. پروژه‌های درسی در یادگیری خیلی مؤثر هستند، اما وقت‌گیرند. البته هر دانشگاه سخت‌گیری‌های خاص خود را دارد. برخلاف تصور رایج، شغل‌های متنوع و زیادی برای فارغ‌التحصیل مهندسی مکانیک وجود دارد. نکته آخر اینکه اگر به رشته تحصیلی‌تان علاقه‌مند باشید، هیچ نگرانی درباره فارغ‌التحصیلی خود نخواهید داشت.

دوست داری به بچه‌ها چه چیزی بگویی که خودت زمان دبیرستان نمی‌دانستی؟

درس دانشگاه از دبیرستان سخت‌تر است و تصور اینکه بعد از آزمون سراسری راحت می‌شویم، زیادی خوش بینانه است. اما از دانشگاه نترسند و به خوب درس خواندن ادامه دهند؛ چون ارزشش را دارد. دیگر اینکه برای انتخاب رشته بسیار تحقیق کنند و ترجیح دارد با دانشجویان رشته مورد نظرشان مشورت کنند.

نظرت درباره دانشگاه امیرکبیر و دانشکده مکانیک چیست؟

دانشگاه امیرکبیر از لحاظ علمی رتبه بالایی دارد و امکانات خوب و کاملی در اختیار دانشجویان می‌گذارد. استادان دانشکده سخت‌گیر هستند.

چطور می‌شود در این رشته شاغل شد؟

فارغ‌التحصیلی در هر رشته‌ای یکی از عوامل تأثیرگذار برای اشتغال است، ولی کسب مهارت بسیار مهم‌تر از مدرک درسی است. بسیاری از دانشجویان این رشته خود شرکت دانش بنیان تأسیس می‌کنند و برخی نیز در شرکت‌های مهندسی مشغول به کار می‌شوند.

برای شاغل شدن در این رشته چه ویژگی‌هایی لازم است داشته باشیم؟

علاوه بر تسلط بر درس‌ها، مهارت داشتن در یک شاخه به خصوص مهندسی مکانیک، و همچنین توانایی کار با نرم‌افزارهای مربوط به رشته، برای استخدام و کاریابی ضروری است.

زمان آزمون سراسری هم به انتخاب این رشته برای دانشگاه فکر می‌کردی؟

بله. از آنجا که به مکانیک و کار عملیاتی علاقه داشتم و ضمناً ساخت و طراحی اجزای متفاوت برایم جذابیت داشت، به نظرم رشته مهندسی مکانیک با گرایش ساخت و تولید برایم مناسب‌ترین رشته بود.

اصلی‌ترین چالشی که زمان آزمون سراسری با آن مواجه شدی چه بود؟

پذیرش در این رشته نیازمند تراز بالا و رتبه خوب بود. به همین خاطر برنامه‌ریزی برای تنظیم ساعت مطالعه و حل سؤالات چندگزینه‌ای از مهم‌ترین چالش‌های من بودند.

اگر برگردی عقب، باز هم همین رشته را انتخاب می‌کنی؟

قطعاً! با ورود به دانشگاه کم‌کم از چندانچون رشته مطلع می‌شویم. آشناسدن واقعی من با مهندسی مکانیک

چه کسی رئیس است؟!



مدیریت زمان و زندگی

دکتر لیلا سلیقه دار

شاید شما هم شنیده باشید که برخی برای کارهای مهم زندگی وقت ندارند. با اینکه بسیار تلاش می کنند، اما وقت کار و درس که می رسد یا خسته هستند یا دیگر وقت مناسبی نیست. در چنین لحظه هایی، گویی به جای اینکه مدیر و رئیس زمان و زندگی خود باشند، عوامل دیگری بر آن ها حکم می راند و اداره امور از دستشان خارج شده است.

مدیریت زمان به تنهایی کافی نیست!

ویژگی های خود مناسب ترین فن را به کار گیرید. به این منظور به گزاره های جدول زیر توجه کنید. هریک از این موارد به نوعی خرده مهارت مرتبط با مدیریت زمان و انرژی است. تلاش کنید بر اساس شناخت و ویژگی های خود، مقابل هر گزاره پاسخ را علامت گذاری کنید.

به ساده ترین زبان، مدیریت زمان یعنی زمان خود را چگونه صرف کنید. البته مدیریت زمان، بدون مدیریت انرژی، تنها و بدون فایده است. چون باید بدانیم چه وقت، چه میزان انرژی داریم و چگونه باید آن را بین کارهایمان با اولویت های متفاوت تقسیم کنیم.

فن «کارها را انجام بده»

در صورتی که به گزاره های ۲، ۳، ۵ و ۷ نمره کمی اختصاص داده اید، این فن برای شما بسیار مناسب است. در این روش ابتدا همه کارها را گردآوری و ثبت و بعد آن ها را دسته بندی کنید. به این صورت که با دسته بندی کارها و

چطور مدیریت کنم؟

شیوه ها و فن های (تکنیک های) گوناگونی برای مدیریت زمان و انرژی وجود دارند. اما هر کدام از آن ها زمانی مؤثر است که بیشتر درباره خودتان بدانید و بتوانید بر اساس

ردیف	گزاره	همیشه (۳)	گاهی (۲)	اصلا (۱)
۱	می دانم در چه زمان هایی بیشترین انرژی را برای انجام کارها دارم.			
۲	می توانم خودم را قانع کنم، در زمان معینی به کار مهمی بپردازم که در اولویت قرار دارد.			
۳	برای انجام کارها اولویت بندی دارم.			
۴	می توانم سرگرمی و سایر فعالیت های غیررسمی ام را به زمان هایی مؤکول کنم که انرژی کمتری دارم.			
۵	می توانم تشخیص دهم کدام کارها مهم تر هستند.			
۶	زمان درستی را به انجام یک کار اختصاص می دهم.			
۷	در صورت کمبود زمان می توانم کارهای غیرضروری را شناسایی و حذف کنم.			
۸	پیش بینی می کنم هر کار به چه اندازه زمان نیاز دارد.			
۹	انجام کارهایم را فراموش نمی کنم.			
۱۰	برای تمام کردن کارهایم مهلت پایان تعیین می کنم.			



هدف‌های بزرگ و تبدیل آن‌ها به مجموعه‌ای از کارها و هدف‌های کوچک‌تر، از پراکندگی ذهنی نجات پیدا می‌کنید و انجام کارها برایتان آسان‌تر می‌شود. همچنین به جای انبوهی از کارهای نامنظم، دسته‌های قابل بررسی و قابل تجزیه و تحلیل (آنالیز) در اختیار دارید.

فن «گوجه‌فرنگی»

اگر در گزاره‌های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸ و ۱۰ نمره کمی دریافت کرده‌اید، این شیوه برای شما بسیار نجات‌بخش است. این فن روشی ایتالیایی است که توسط پژوهشگر و کارآفرینی موفق به نام **فرانچسکو چیریلو** ابداع شده است. در این فن شما زمان‌هایتان را به بخش‌های ۲۵ دقیقه‌ای تقسیم می‌کنید. به هر یک از این بخش‌ها یک «گوجه‌فرنگی» یا «پومودورو» گفته می‌شود. بین هر ۲۵ دقیقه ۲ تا ۵ دقیقه استراحت منظور کنید. پس از گذشت ۴ گوجه‌فرنگی، به جای ۵ دقیقه، ۱۵ دقیقه استراحت در نظر بگیرید.

روش گوجه‌فرنگی در واقع به این موضوع اشاره دارد که وقتی برای انجام کاری یک بازه زمانی در نظر می‌گیرید، بیشتر از وقتی که به زمان توجهی ندارید، تمرکز و توجهتان به انجام آن کار جلب می‌شود و سریع‌تر آن را انجام می‌دهید. بهتر است هنگام انجام این روش، عنوان هرچه حواستان را پرت می‌کند یادداشت کنید و به مرور آن را از میان بردارید.

فن «انسداد (بلوکه کردن) زمان»

گزاره‌های ۱، ۲، ۴، ۵ و ۶ به خرده‌مهارت‌هایی اشاره می‌کنند که فن انسداد می‌تواند آن‌ها را تقویت کند. انسداد زمان،

یعنی بخش‌های مشخصی از زمان را فقط برای انجام یک کار در نظر بگیرید. شما می‌توانید کارهایی را که حتماً باید انجام دهید، یادداشت کنید و یک روز یا چند ساعت در هفته را به انجام آن‌ها اختصاص دهید. برای مثال هر روز ساعت مشخصی را برای پاسخ به پیام‌ها یا سرزدن به شبکه‌های اجتماعی در نظر بگیرید. شبکه‌های اجتماعی را در همان بازه زمانی بررسی کنید و در دیگر ساعت‌های روز هرگز به سراغشان نروید! شما با اختصاص دادن بازه زمانی به «فقط یک کار» می‌توانید از پراکندگی کارها جلوگیری کنید و یک کار را به طور کامل انجام دهید. به این صورت با حذف زمان‌های خالی و مرده می‌توانید زمان زیادی را برای کارهای دیگر ذخیره کنید.

فن «کاغذهای یادآور»

گزاره‌های ۱، ۲، ۶ و ۹ از جمله خرده‌مهارت‌هایی هستند که با یادآوری‌های ساده می‌توانند به مرور تقویت شوند. به این منظور فن کاغذهای یادآور مؤثر است. به این شکل که کارهای مهم را، مطابق با برنامه و زمان مشخص شده، روی برگه‌های کوچکی بنویسید و جایی مقابل دید به ترتیب قرار دهید. با انجام هر یک از کارها برگه آن را جدا کنید. وجود سایر برگه‌ها زمان انجام کارهای بعدی را یادآوری می‌کند.

فن «زمان وقفه»

گزاره‌های ۲، ۴، ۷، ۸، ۹ و ۱۰ مربوط به مهارت‌هایی در مدیریت زمان و انرژی هستند که گاهی با یک توقف ساده نشانه‌گیری و اصلاح می‌شوند. اگر انجام کاری در حال حاضر اولویت زیادی برای شما دارد و تحت فشار زمانی هستید، پیشنهاد می‌کنیم قبل از انجام هر کاری تلفن همراه خود را خاموش کنید و صفحه‌های مربوط به شبکه‌های اجتماعی خود را ببندید. این همان فن وقفه است. یعنی هر چه را که باعث حواس‌پرتی شما می‌شود کنار بگذارید. البته این کار تا زمانی خواهد بود که کار خود را به پایان برسانید. گاهی توصیه می‌شود بعد از انجام کار مدت زمانی را برای سرزدن به شبکه‌های اجتماعی اختصاص دهید.

شناسایی دزدان زمان

در صورتی که در هر یک از گزاره‌های یادشده دچار مشکل هستید، یا به صورت کلی علاوه بر فن‌های قبلی، به کمک بیشتری برای مدیریت زمان و انرژی نیاز دارید، به دیگر مانع‌ها در این زمینه توجه کنید:

- (الف) وقفه‌های بیش از حد بین کارها؛
- (ب) به تعویق انداختن؛
- (ج) نداشتن هدف و انگیزه مشخص؛
- (د) عادت به اهمال‌کاری و تنبلی؛
- (ه) کمال‌طلبی؛
- (و) پرداختن بیش از اندازه به سرگرمی‌ها؛
- (ز) تحمل رنج از مسئله‌ای غیردرسی؛
- (ح) اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و وب‌گردی؛
- (ط) نداشتن انعطاف‌پذیری؛
- (ی) دوستان پر حرف و بدون ملاحظه؛
- (ک) ضعف در تشخیص و حل مسئله؛
- (ل) ضعف در نه گفتن؛
- (م) سبک نادرست زندگی و عادت‌های وقت‌گیر؛
- (ن) نداشتن تمرکز؛
- (س) وقت گذاشتن برای جزئیات غیرمهم؛
- (ع) کمبود خواب و تحرک.

کلام آخر

برخی تصور می‌کنند تنها راه برای داشتن مدیریت زمان این است که فرد دیگری این کار را برای آن‌ها انجام دهد یا از برنامه‌های کاربردی (اپلیکیشن‌هایی) در این زمینه استفاده کنند تا نتیجه بگیرند. اما این تصور شبیه به تصمیم فردی است که می‌خواهد روزی ورزش کردن را آغاز کند، اما آن را تا زمانی که همه چیز فراهم نشده است، به تعویق می‌اندازد. در واقع هیچ زمانی هم پیش نمی‌آید که از نظر او تمام امکانات و شرایط فراهم باشد. داشتن برنامه و استفاده درست از زمان بیش از هر چیز به باور شما وابسته است؛ اینکه تا چه اندازه معتقد هستید مدیریت زمان و انرژی به شما برای کسب ساده‌تر موفقیت و لذت بردن بیشتر از زندگی کمک می‌کند.

در کنار این باور، مشاوران تحصیلی نیز می‌توانند نقش مؤثری برای شناسایی موانع و نشان دادن راه‌های درست برنامه‌ریزی ایفا کنند. برای مثال، در صورتی که شما هم در هر یک از زمینه‌های یادشده اسیر دست دزدان زمان شده‌اید، می‌توانید از مشاور بخواهید در رفع و رهایی از آن همراهتان باشد. البته در مجموع این یک راه فردی است و ضرورت دارد به توانایی‌های خود تکیه کنید.

طیب جوان

چرا باید وزنم را مدیریت کنم؟

دکتر اعظم گودرزی

• آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا باید وزن‌تان را مدیریت کنید؟

• اگر پرسیده‌اید پاسخ آن چه بوده است؟

• آیا چاقی سلامت حال و آینده‌ی جوانان را به خطر می‌اندازد؟

می‌آید.

شما با کدام یک از این دو گروه هم عقیده‌اید؟
گروه اول: جوانان چاقی هستند که تصویر بدنی بسیار منفی از خود دارند و از اندامشان ناراضی هستند.

گروه دوم: جوانان چاقی هستند که با وجود داشتن اضافه وزن و اندام نامتناسب، به اشتباه تصویر بدنی بسیار مثبتی از خود دارند و نیازی به تغییر وضعیت خود نمی‌بینند.

این هر دو گروه چاق هستند و اضافه وزن دارند. به نظر شما چرا نظر و عقیده این دو گروه درباره چاقی تا این حد با هم تفاوت دارد؟
به نظر شما کدام یک از این دو گروه تصویر بدنی واقعی از خود دارد؟

حال ببینیم تصویر بدنی چه تأثیری بر تصمیم‌گیری جوانان برای کنترل وزن می‌گذارد.

گروه اول: جوانان چاق با تصویر بدنی بسیار منفی

افراد این گروه خود را در برابر دیگران بسیار بد ارزشیابی می‌کنند و امتیاز بسیار پایینی به خود می‌دهند.

این گروه از جوانان چه تصمیمی برای مدیریت وزن خود می‌گیرند؟ از نظر تصمیم‌گیری برای مدیریت وزن، این جوانان غالباً دردودسته قرار دارند:

۱. در برابر شرایط تسلیم می‌شوند و آگاهانه یا ناآگاهانه برای مدیریت وزن خود کاری نمی‌کنند.

با دقت به سؤال‌های صفحه قبل فکر کنید. اگر خطرهای چاقی را می‌شناسید، فهرستی از آن‌ها را یادداشت و مشخص کنید کدام یک به دوره جوانی و کدام یک به دوره بزرگسالی مربوط است. برخی از نوجوانان و جوانان به اشتباه فکر می‌کنند که چاقی در سن آن‌ها، سلامتی‌شان را به خطر نمی‌اندازد. واقعیت این است که چاقی می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر سلامت جسمی و روانی شما داشته باشد. حال بیا یک بار دیگر، از دید محققان و دانشمندانی که در این زمینه تحقیق و مطالعه کرده‌اند، با هم خطرهای چاقی در دوران جوانی و بزرگسالی را مرور کنیم:

• نوجوانان چاق بیش از نوجوانانی که وزن طبیعی دارند، به بیماری «دیابت» مبتلا می‌شوند؛ علاوه بر اینکه احتمال ابتلا به این بیماری در بزرگسالی نیز در آن‌ها بیشتر است. دیابت همان بیماری قند است که در آن میزان قند خون، به طور غیرطبیعی افزایش می‌یابد. افراد دیابتی باید مدتی طولانی تحت درمان و مراقبت باشند؛ در غیر این صورت ممکن است به عوارض خطرناکی همچون نابینایی، قطع پا و بیماری‌های کلیه مبتلا شوند.

• افراد چاق چربی بیشتری در فضای پشت حنجره خود دارند که باعث مقاومت بیشتر مجراهای تنفسی می‌شود و حتی می‌تواند موجب قطع تنفس هنگام خواب شود. به همین دلیل نوجوانان چاق بیشتر از نوجوانانی که وزن طبیعی دارند، دچار اختلال‌های خواب و خُرخرهای شبانه می‌شوند. به علاوه، خواب‌آلودگی و خستگی در طول روز در آن‌ها بیشتر و تمرکزشان کمتر است. بیماری‌های تنفسی، همچون آسم و تنگی نفس نیز در نوجوانان چاق بیشتر از نوجوانانی است که وزن طبیعی دارند.

• احتمال مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی و عروقی در جوانان چاق بیشتر از جوانانی است که وزن طبیعی دارند. بیماری‌های قلبی - عروقی یکی از مهم‌ترین عوامل مرگ‌ومیر در قرن حاضر هستند. از جمله عواملی که احتمال مبتلا شدن به این بیماری‌ها را افزایش می‌دهند، بالا رفتن چربی خون است که معمولاً به دلیل اضافه وزن و چاقی اتفاق می‌افتد.

• چاقی در جوانان باعث اختلال در عملکرد هورمون‌های بدن و کاهش ترشح هورمون رشد می‌شود. از این رو احتمال کوتاهی قد در جوانان چاق بیشتر از جوانانی است که وزن طبیعی دارند.

• ابتلا به بیماری‌های کبدی، ابتلا به برخی از سرطان‌ها، و احتمال چاق شدن در بزرگسالی، در جوانان چاق بیشتر از جوانانی است که وزن طبیعی دارند.

از یاد نبریم:

چاقی در بزرگسالی یکی از مهم‌ترین عامل‌های زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی، سکت، دیابت، بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های کبدی، بیماری‌های مفصلی و ... به شمار



۲. تلاش می‌کنند به هر طریقی، حتی استفاده از روش‌های ناسالم، این مشکل را حل کنند. یعنی تصمیم‌گیری‌های دسته اول با کوتاهی و تفریط، و دسته دوم با زیاده‌روی و افراط همراه است.

۲. تلاش می‌کنند به هر طریقی، حتی استفاده از روش‌های ناسالم، این مشکل را حل کنند.

یعنی تصمیم‌گیری‌های دسته اول با کوتاهی و تفریط، و دسته دوم با زیاده‌روی و افراط همراه است.

گروه دوم: جوانان چاق با تصویر بدنی بسیار مثبت

این گروه خود را برابر یا حتی برتر از دیگران ارزشیابی می‌کنند و به خود امتیاز بسیار بالایی می‌دهند. آن‌ها چه تصمیمی برای مدیریت وزن خود می‌گیرند؟ این جوانان معمولاً هیچ اقدامی برای مدیریت وزن خود نمی‌کنند. اما چرا؟ چون:

برخی از آنان واقعاً درک درستی از شرایط بدنی خود ندارند. چاق بودن خود را تشخیص نمی‌دهند و یا کمتر از آنچه که هست تصور می‌کنند. این دسته از جوانان تنها پس از تذکر اطرافیان، متوجه چاق بودن خود می‌شوند.

برخی دیگر چاقی را به اشتباه یک امتیاز می‌دانند. اندام درشت برای این دسته از جوانان (به‌ویژه پسران) امتیاز محسوب می‌شود و گمان می‌کنند که در جمع دوستان موقعیت بهتری برایشان به وجود می‌آورد.

گروهی نیز با وجود آگاهی از چاقی خود و نارضایتی باطنی، آن را انکار می‌کنند. این گروه اندام خود را آن‌طور که می‌خواهند باشد تصور می‌کنند؛ نه آن‌طور که واقعاً هست. در این راه نیز به توجیحات متعددی روی می‌آورند؛ مثل اینکه افراد چاق دیرتر مریض می‌شوند. گاه نیز صورت

نکاتی برای داشتن تصویر ذهنی واقع‌بینانه از خود

اگر تصویر بدنی منفی از خود دارید :

- از اندام خود متنفر نباشید و به خودتان احترام بگذارید. باور کنید که این بدن متعلق به شماست. هرچه که هست بسیار ارزشمند است.

- به تفاوت‌های فردی خود توجه داشته باشید و هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید.

- خودتان را باور کنید و نقاط قوت خود را بشناسید. سعی کنید با یادآوری نقاط قوت خود، عزت نفستان را بالا ببرید. مثلاً هر روز سه نقطه قوت خود را به خودتان گوشزد کنید. این نقطه‌های قوت هر چیزی می‌توانند باشند. مهم این است که با متمرکز شدن بر نقطه‌های قوت و جوانب مثبت زندگی‌تان، می‌توانید احساساتان را نسبت به خود تغییر دهید.

- باور کنید که چاقی تغییرپذیر است. اگر می‌خواهید به اندام دلخواه خود دست یابید، هدف‌سازی کنید.

- ورزش کنید و رژیم غذایی مناسب داشته باشید تا پاهایتان آن‌طور باشد که می‌خواهید.

اگر تصویر بدنی مثبتی از خود دارید :

- اندام خود را به‌طور واقعی ارزیابی کنید. برای این کار کافی است نمایه توده بدنی خود را محاسبه کنید و از نمودارهای مربوطه کمک بگیرید.

- با خودتان صادق باشید. اندام خود را همان‌گونه که هستند بپذیرید.

- باور کنید که چاقی نوعی بیماری است که می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های خطرناک‌تری برای شما باشند. پس به چاقی خود افتخار نکنید.

- با ورزش و رژیم غذایی مناسب وزن خود را مدیریت کنید.

منابع

۱. امیری، پ (۱۳۸۹). «تبیین فرایند چاقی در نوجوانان: طراحی و آموزش پیش‌بینی‌کنندگی الگوی پیشگیری از چاقی». رساله دکترای آموزش بهداشت، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس.
2. Duncan JS, Duncan EK, Schofield G. Associations between weight perceptions, weight control and body fatness in a multiethnic sample of adolescent girls. Public health nutrition. 2011 Jan;14(1):93-100
3. Bektas İ, Gürkan KP. Investigation of the relationships between mindfulness, emotional eating, weight control self-efficacy, and obesity in adolescents. Journal of Pediatric Nursing. 2023 Oct 10.



در همهٔ عرصه‌های زندگی روزی نیست که تجربهٔ جدیدی کسب نکنیم. در واقع تجربه نتیجهٔ عملکرد سعی و خطاست. ما با استفاده از قدرت اندیشه و خلاقیتمان از گذشته یاد می‌گیریم و برای آینده برنامه‌ریزی می‌کنیم. اما از سوی دیگر، کسب تجربه زمان‌بر است و حتی امکان دارد به نتایج ناگوار و جبران‌ناپذیر منجر شود. اکنون به کمک شبیه‌سازی، بدون آنکه هزینهٔ زیاد زمانی و مالی و احتمالاً جانی را متحمل شویم، عملکرد سعی و خطا را انجام می‌دهیم و نتایج حاصل از آن را به دنیای واقعی تعمیم می‌دهیم. از شبیه‌سازی برای نشان دادن اثرات واقعی پدیده روی هدف مشخص و مهار (کنترل) شده و قانونمند استفاده می‌شود. همچنین، از شبیه‌سازی در مواقعی که دستگاه واقعی در دسترس نباشد، یا درگیر شدن با دستگاه و شرایط واقعی خطرناک باشد، استفاده می‌شود.

شبیه‌سازی در حوزه‌های گوناگون کاربردهای متعدد دارد. برای مثال، شبیه‌سازی فناوری برای بهینه‌سازی یا تنظیم عملکرد، مهندسی ایمنی، آزمایش، آموزش و بازی‌های ویدئویی کاربرد دارد. در ضمن، از نرم‌افزارها یا سخت‌افزارهای رایانه‌ای برای بررسی مدل‌های شبیه‌سازی شده استفاده می‌شود.

آزمون و خطای ایمن



مجید عمیق

در اینجا به انواع شبیه سازی ها اشاره می کنیم:

۱. شبیه سازی فیزیکی و تعاملی: به نوعی از شبیه سازی گفته می شود که در آن اشیای بدلی و مجازی جایگزین اشیای واقعی می شوند. این اجسام فیزیکی غالباً به دلیل کوچک تر یا ارزان تر بودن نسبت به شیء یا دستگاه واقعی، انتخاب می شوند. شبیه سازی تعاملی یا همان شبیه سازی متقابل، شکل خاصی از شبیه سازی فیزیکی است که با همکاری انسان انجام می گیرد. برای مثال، شبیه ساز پرواز یا قایق رانی. حتی شبیه ساز رانندگی هم جزو این دسته از شبیه سازی ها قرار می گیرد. از شبیه ساز پرواز هم برای آموزش خلبانان روی زمین استفاده می شود. به این ترتیب، اگر هواپیمای شبیه سازی شده تحت هدایت خلبان آسیب ببیند، به خودش آسیب نمی رسد.

۲. شبیه سازی تجزیه و تحلیل خرابی: نوعی از شبیه سازی است که در آن محیط و شرایط به گونه ای تنظیم می شوند که دلیل خرابی تجهیزات شناسایی و مشخص شود. این روش بهترین و سریع ترین روش برای شناسایی علت خرابی، بدون ایجاد خسارت جانی و مالی است. شبیه سازی خطوط انتقال برق نمونه ای از این نوع شبیه سازی است.

۳. شبیه سازی رایانه ای: شبیه سازی رایانه ای تلاشی برای الگوبرداری از شرایط واقعی یا فرضی یک پدیده در درون برنامه های رایانه ای است، به گونه ای که بتوان کارکرد دستگاه را هنگام مواجه شدن با پدیده ها ارزیابی و از چگونگی فعالیت آن آگاهی پیدا کرد. با تغییر متغیرها در این شبیه سازی ها، ممکن است پیش بینی هایی هم در مورد رفتار آن انجام شود. امروزه شبیه سازی رایانه ای به ابزاری مفید برای مدل سازی بسیاری از سامانه های طبیعی در فیزیک، شیمی و زیست شناسی تبدیل شده است. انواع متفاوتی از شبیه سازی رایانه ای وجود دارد، اما ویژگی مشترک همه آن ها، تلاش برای تولید نمونه ای از ماجرهای گوناگون برای نمونه ای است که در آن امکان مشخص کردن حالت های مختلف با مقادیرهای اولیه متفاوت بسیار زمان بر و طولانی است و در عمل امکان استفاده از مدل های تحلیلی وجود ندارد.

۴. شبیه سازی های پزشکی: شبیه سازی های پزشکی به طور فزاینده ای در حال توسعه و گسترش هستند تا به کمک آن ها روش های درمانی و تشخیص و همین طور اصول پزشکی و تصمیم گیری، به کارکنان بهداشت و درمان آموزش داده شوند. طیف شبیه سازها برای آموزش روش ها از ساده ترین مورد، یعنی خون گیری، تا جراحی های شکم بینی (لاپاراسکوپ) و مراقبت از بیمار دچار ضربه، وسیع و متنوع است. بسیاری از شبیه سازی های پزشکی به رایانه ای مجهزند که به یک نمونک پلاستیکی با کالبدشناسی (آناتومی) مشابه واقعی متصل است. در سایر شبیه سازها، ترسیم های رایانه ای تمام جزئیات قابل رؤیت را ارائه می دهند و با دست کاری در دستگاه می توان جنبه های شبیه سازی شده کار را تولید کرد. حتی بعضی از شبیه سازی های بیمار یک آدمک (مانکن)

انسان نما هستند که به داروی تزریق شده واکنش نشان می دهد و می توان آن را برای خلق صحنه های مشابه فوریت های خطرناک برنامه ریزی کرد.

۵. شبیه سازی بازی: بسیاری از بازی های ویدئویی هم شبیه ساز به شمار می آیند که با قیمت ارزان تر آماده سازی شده اند. چنین بازی هایی جنبه های گوناگون واقعی را شبیه سازی می کنند که از اقتصاد تا وسایل هوانوردی، نظیر شبیه سازهای پرواز را شامل می شوند.

۶. شبیه سازی آماری: بیشتر وقت ها در شبیه سازی ها لازم است رفتار طبیعی یک پدیده معلوم و مدل ریاضی آن را معرفی کنیم. با توجه به اینکه در دنیای واقعی عوامل غیرقابل پیش بینی هم در تعیین مقادیر کمی و کیفی دخالت دارند، استفاده از توزیع های آماری در شبیه سازی های مربوطه، نظیر سیل و زمین لرزه، تصادف های رانندگی، و رفتارهای اجتماعی اهمیت پیدا می کند. به همین دلیل، در شبیه سازی، داده هایی از توزیع های خاص آماری مطابق با رفتار آن پدیده تولید می شود و پاسخ ها و عملکرد بر اساس آن متغیرها اندازه گیری می شود. برای مثال، قدرت مقابله با سیل تحت جریان های گوناگون بررسی و بهترین جریان و مجرای ممکن شناسایی می شود.

۷. شبیه سازی آموزشی: این نوع شبیه سازی ها غالباً در آموزش افراد غیرنظامی و نظامی کاربرد دارند و معمولاً برای مواقعی هستند که استفاده از تجهیزات در دنیای واقعی پرهزینه یا با خطرات جانی همراه باشد. اما در این روش، کارآموزان می توانند دوره های آموزشی را با خیال آسوده در محیطی ایمن (مجازی) بگذرانند. شبیه سازی های آموزشی شامل یکی از این سه گروه می شوند: الف) شبیه سازی زنده: جایی که بازیکنان واقعی از یک دستگاه واقعی در محیط واقعی استفاده می کنند؛ ب) شبیه سازی مجازی: جایی که بازیکنان واقعی از دستگاه های شبیه سازی شده در محیط مجازی استفاده می کنند؛ ج) شبیه سازی ساختاری: جایی که بازیکنان شبیه سازی شده از دستگاه های شبیه سازی شده در محیط مصنوعی استفاده می کنند.

این قبیل شبیه سازی ها به نام بازی های جنگی معروف هستند، چرا که به بازی های جنگی شباهت های بسیار دارند. در این بازی، بازیکنان به نفرات ارتش و تجهیزات آن که اطراف یک میز قرار دارند فرمان می دهند و چیدمان و نتایج را بررسی می کنند.

شبیه سازی ها موارد متعددی را نیز شامل می شوند؛ مانند: شبیه سازی ژنی (ژنتیک)، فضایی، آب و هوایی، جامعه شناسی، و تعلیم و تربیت. کاهش هزینه ها، مصون ماندن از خطر، آموزش کارکنان در حوزه های گوناگون، پیش بینی نتایج قبل از وقوع پدیده، جلوگیری از آسیب دیدن تجهیزات و صرفه جویی در زمان از جمله مزیت های استفاده از دستگاه های شبیه ساز هستند.

فناوری نانو

«فناوری نانو» به معنای مطالعه، طراحی، ترکیب، تغییر و به کارگیری مواد، ابزار و سامانه‌های کاربردی از طریق هدایت ماده در مقیاس نانو است. این ساختارهای دقیق بسیار ریز، مانند نانولوله‌های کربنی یا ابزار کوچکی که برای بررسی اندام‌های داخلی بدن انسان مورد استفاده قرار می‌گیرند، دنیای علم و فناوری را با تحولی عظیم مواجه ساخته‌اند که باور آن هنوز در ذهن عامه مردم نمی‌گنجد. پیش‌بینی می‌شود این فناوری پیشرفت‌های اجتماعی، علمی و صنعتی بسیاری به همراه داشته و در آینده نزدیک بشر شاهد کشف موادی مقاوم‌تر و در عین حال سبک‌تر، تمیزتر و کاربردی‌تر از فولاد باشد. از دیگر کاربردهای احتمالی فناوری نانو می‌توان به رایانه‌های مجهز به سخت‌افزارهای فوق سریع و حسگرهای مولکولی قادر به تشخیص و تخریب سلول‌های سرطانی مغز اشاره کرد.

یک نانومتر

یک نانومتر یک میلیاردم متر یا یک میلیونیم میلی‌متر است.

چالش‌ها

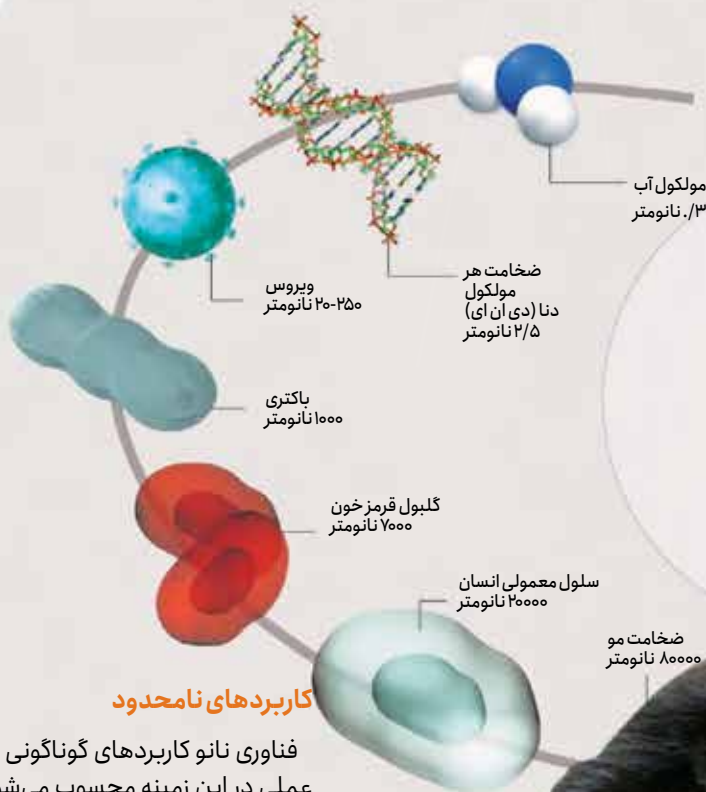
یکی از چالش‌های موجود در تحقیقات در زمینه نانو، چگونگی ساخت نانولوله‌ها در طول‌ترین حالت ممکن است. طول‌ترین نانولوله ساخته شده تا به امروز چهار سانتی‌متر طول دارد.

ساختار بلوری کریستالی

ساختار هر ماده را اتم‌های آن تشکیل می‌دهند. بدین معنا که چگونگی قرارگرفتن اتم‌های ماده، ویژگی‌های منحصر به فرد آن را می‌سازد. نمونه بارز در این مورد، کربن خالص است که برحسب ساختار خود به شکل‌های گوناگون یافت می‌شود.

الماس

یک کانی بسیار سخت و شفاف است.



کاربردهای نامحدود

فناوری نانو کاربردهای گوناگونی دارد. نمونه‌های زیر از اولین نمونه‌های عملی در این زمینه محسوب می‌شوند؛ هر چند اغلب آن‌ها هنوز به صورت آزمایشی مورد استفاده قرار می‌گیرند. به نظر می‌رسد که در آینده نزدیک باید پارا از تصورات فراتر گذاشت.



رباتیک

روبات‌های میکروسکوپی (نانوروبات‌ها) قادر خواهند بود به اندام‌های داخلی و رگ‌های خونی انسان سفر کنند و به انجام آزمایشات تشخیصی و عملیات بپردازند.



مواد جدید

ده‌ها هزار برابر مقاوم‌تر و در عین حال سبک‌تر از مواد شناخته شده خواهند بود.



فناوری اطلاعات

نانوپدازشگرهای مولکولی متشکل از تراشه‌هایی با ترانزیستورهای میکروسکوپی که میلیون‌ها برابر قوی‌تر از نوع امروزی خود هستند.

فناوری نانو

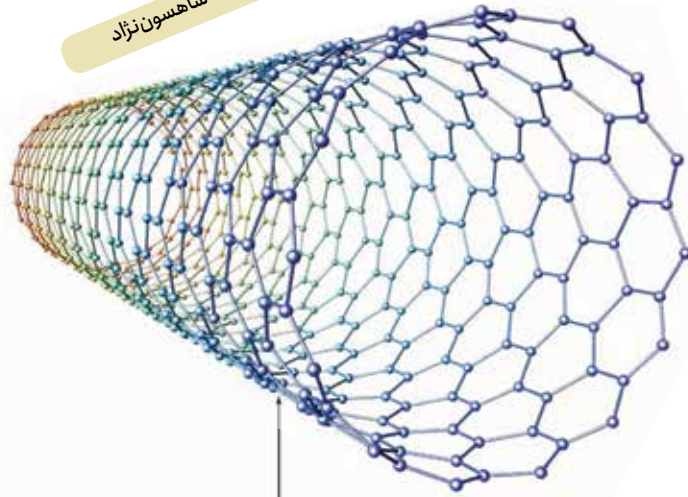
ترجمه ملیحه ظریف شاهسون نژاد

نانولوله‌ها

نانولوله‌ها در حال حاضر ستاره‌های فناوری نانو محسوب می‌شوند. نانولوله تنها یک لایه اتم است که به شکل استوانه‌های با قطر یک یا چند نانومتر درآمده است و از ویژگی‌های شگفت‌انگیزی مانند خاصیت‌های فلزی یا نیمه‌رسانایی و دیگر خاصیت‌هایی که در حال حاضر تحت بررسی هستند، برخوردار است. نانولوله در سال ۱۹۹۱ کشف شد.



قطر ۰.۶ تا ۱/۸ نانومتر
اتم‌های کربن



نانولوله

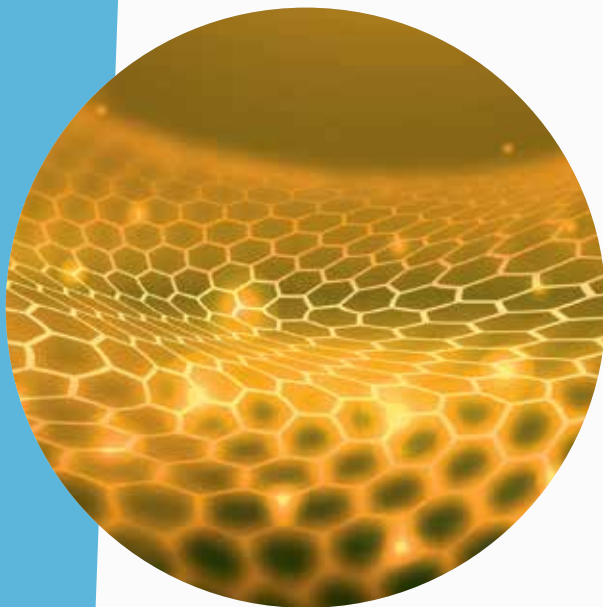
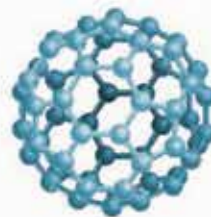
مقاوم‌تر از فولاد
ورسانای
شدید الکتریکی

فولرن

یک ماده جدید
با ویژگی‌های
ناشناخته

گرافیت

نرم، صیقلی
و چرب



ذخیره‌سازی اطلاعات

کارت‌های حافظه سه میلی‌متر مربعی که از ظرفیت ذخیره ۱۰۰ گیگابایت برخوردارند.



انرژی خورشیدی

در ارتقای استفاده از این منبع انرژی پاک و نامحدود پیشرفت‌های عظیمی صورت گرفته است.



پوشاک

بسیار مقاوم و هوشمند با پارچه‌هایی که هرگز کثیف نمی‌شوند و از نفوذ ویروس و باکتری جلوگیری می‌کنند.



پزشکی

داروهای جدید، درمان‌های مولکولی و ژنی، دستگاه‌های پروتئین‌ساز میکروسکوپی و غیره.



انتقال انرژی الکتریکی

مواد ابررسانا که در حین انتقال الکتریسیته (در دمای معمولی اتاق) موجب تلف شدن انرژی نخواهند شد.



آرایشی و بهداشتی

کرم‌های هوشمند جدید، به ویژه ضد آفتاب‌های قوی و مؤثر.

بهار جان

ابراهیم اصلانی

چرا روزه؟

وقتی از روزه صحبت می‌شود، بیشتر مردم به تأثیر روزه بر سلامت جسم می‌اندیشند. البته جنبه‌های معنوی روزه هم مورد توجه قرار می‌گیرد، اما روزه عبادتی بیشتر از این‌هاست و درباره آن به جنبه‌های دیگری هم می‌توان فکر کرد.

یک روان‌شناس، از زاویه‌ای دیگر به روزه نگاه کرده و آثار آن را در بهداشت و سلامت روان انسان بررسی کرده است: روزه عبادتی است که باید درباره آن بیشتر اندیشید. روزه صادقانه و با اخلاص می‌تواند زندگی را متحول کند و آثار معنوی آن نه فقط برای یک ماه، بلکه برای ماه‌ها و سال‌های بعد ماندگار باشد. نکاتی را که در ادامه می‌آیند، بخوانید و ببینید جسم، روح و جانتان چقدر از روزه بهره می‌برند.

با روزه:

۲. چشم دلم باز می‌شود

انگار قبل از روزه خواب بوده‌ام و خیلی چیزها را نمی‌دیدم. در زندگی عادی به همه چیز عادت می‌کنم و حساسیتم به اعتقادات و ارزش‌ها کاهش می‌یابد. روزه مرا از تکرار و عادت درمی‌آورد و حساسیت‌هایم را درباره خودم، زندگی، جامعه و دیگران تحریک می‌کند. روزه بیدارم می‌کند، چشم دلم را می‌گشاید و هوشیارم می‌کند.

۱. فلسفه زندگی‌ام را دوباره مرور می‌کنم

روزمزگی باعث می‌شود کمتر به چیستی و چرایی زندگی بیندیشم. گاهی باید در موقعیت‌هایی قرار بگیرم تا یادم بیاید «از کجا آمده‌ام؟ آمدنم بهر چه بود؟». روزه یکی از این موقعیت‌ها و فرصتی است تا اندیشه در فلسفه زندگی را جدی بگیرم. روزه توجه مرا به اساس زندگی و فلسفه آن جلب می‌کند.

۴. می‌پذیرم که تغییر لازم است

بعد از آنکه خودم را ارزیابی کردم، معلوم می‌شود در چه مواردی به تغییر و اصلاح نیاز دارم. روزه و به‌ویژه ماه رمضان، بهترین مقدمه برای تغییر است؛ چون هم آمادگی و هم زمینه‌های عملی آن وجود دارند. اصلاً با این نیت وارد ماه رمضان می‌شوم که به تغییر بله بگویم. روزه فضایی دارد که مرا به سمت تغییر و اصلاح رفتار می‌برد.

۳. فرصتی برای خودسنجی و خودارزیابی پیدا می‌کنم

وقتی به خودم بازمی‌گردم، تازه می‌فهمم در چه وضعیتی قرار دارم. الان نوبت خودسنجی و خودارزیابی است. وضعیتم را مرور می‌کنم تا نقاط قوت و ضعفم معلوم شوند. در واقع، از خودم حساب می‌کنم، قبل از آنکه روز حسابرسی فرا برسد. ماه رمضان وقت آن است که خودم را در ترازوی تقوا و اخلاق بسنجم.

۵. از موهبت تنهایی و خلوت بهره می‌برم

خلوت کردن یعنی دوری گزیدن از دیگران برای پرداختن به خود. خلوت به معنای گوشه‌گیری و فاصله گرفتن از دیگران نیست. هر انسان سالم، در زمان‌هایی مشخص به خلوت خود می‌رود تا روح و روانش را تصفیه کند، به تهذیب نفس بپردازد و دوباره به جمع بازگردد. یکی از موهبت‌های روزه، یافتن فرصت‌های خلوت است. روزه فرصتی فراهم می‌آورد تا در تنهایی و خلوت خودم صادقانه با خدا گفت‌وگو کنم.

۶. درون کاوی را تجربه می‌کنم

وقتی روزه‌ها ادامه می‌یابند، به تدریج حس و حال تغییر می‌کند. روزه موجب می‌شود به درک بهتری از خودم برسم و بفهمم چرا نمی‌توانم بعضی از عادت‌هایم را به راحتی تغییر دهم. روزه نور معنویت و اخلاق را به روح من می‌تاباند. روزه مرا به تحلیل درونم وامی‌دارد و باعث می‌شود به دلیل رفتارها و عادت‌هایم دقیق‌تر ببینم.

۸. اعتقادات و باورهایم را احیا می‌کنم

روزمرگی، مصلحت‌اندیشی و گاه کوتاه بینی باعث می‌شوند اعتقادات و باورهایم ضعیف شوند و از باورهایم کوتاه بیایم. رمضان این فرصت را فراهم می‌آورد که اعتقادات و باورهایم را مرور و ارزیابی کنم. نتیجه این فرصت باید بازگشت به خود باشد تا بتوانم آنچه را از دست داده‌ام، دوباره بازگردانم. روزه آبیاری ریشه اعتقاداتم است تا درخت باورهایم بیشتر رشد کند و قد بکشد.

۷. از فضای روزمرگی و تکرار دور می‌شوم

عادت‌ها و تکرارها زندگی را به جریانی روزمره و یکنواخت تبدیل می‌کنند. روزمرگی به ظاهر در دسر چندانی ندارد، اما زندگی را خسته‌کننده و کسالت‌بار می‌کند. جایی در زندگی باید رفتارهای قالبی (کلیشه‌ها) و تکرارها بشکنند. رمضان می‌تواند جریان تکراری زندگی و روزمرگی را در هم بشکند و آن را تغییر دهد. روزه در مسیر عادی و تکراری زندگی تنوع ایجاد می‌کند.

۱۰. گاهی آرامشی بعد از توفان را تجربه می‌کنم

زندگی گاه دست خوش آشفتگی‌ها و تلاطم‌هایی می‌شود و رسیدن به ساحل نجات دشوار به نظر می‌رسد. در این شرایط، انسان دنبال چیزی می‌گردد که به او کمک کند آرامش یابد. رمضان می‌تواند ساحل نجات و پناهگاهی باشد برای کسانی که از نظر فکری و روانی شرایط سختی را پشت سر گذاشته‌اند. روزه نه تنها آرام‌بخش است، بلکه در طوفان‌های زندگی می‌تواند نجات‌بخش هم باشد.

۹. در مسیر معنویت و انسانیت گامی بزرگ برمی‌دارم

برای کسی که انسانیت و معنویت اهمیت دارد، همه روزها فرصت هدایت محسوب می‌شوند. اما رمضان فرصتی فوق‌العاده و ویژه است. خداوند برای ماه رمضان ویژگی‌هایی مقرر کرده است که راه هدایت را برای همه آسان می‌کند. رمضان فرصتی استثنایی است و عده‌ای به خوبی قدر این فرصت را می‌دانند. روزه می‌تواند قدم‌های کوچک مسیر معنویت را به گام‌های بزرگ تبدیل کند.

۱۱. با عمل خود، هویتم را شکل می‌دهم

«تقوا» مفهومی دوجانبه است: بخشی از آن دوری کردن و پرهیز از گناهان است و بخش دیگر حفظ کردن خود با عمل شایسته. در تقوا، هم پرهیز وجود دارد و هم عمل. بنابراین، هر جا که لازم باشد، دوری می‌کنم و هر جا ممکن بود، با عمل خودم را تقویت و به خدا نزدیک می‌کنم. روزه فرصتی ویژه برای معنا بخشیدن به تقواست تا بتوانم با عمل، هویتم را شکل دهم.



تم‌نویرگر؛ فرار برآزادگان

چراغ

الهام مقبسه

پناه

(قسمت سوم)

گفت وگوهای مادر دختری هنوز تمام نشده بود که **نادر** در را با ضرب باز کرد و کتاب‌ها در دستش پخش شدند وسط اتاق. صدای یا ابوالفضل گفتن بی‌بی سید و شکستن چیزی هم‌زمان با هم بلند شد. **مامان فاطمه** و **نازنین** به طرف حال دویدند. **بابامیرزا** چمباتمه زده بود روی زمین، سرش را در دستانش گرفته بود. وسایل کرسی همه روی زمین پخش شده بودند. دورفرمان (ریموت کنترل) تلویزیون شکسته بود و صفحه تلویزیون درحالی که قطع و وصل می‌شد، تصویرهایی از غزه را نشان می‌داد.

و **بی‌بی سید** که با دستان لرزان قرص‌ها را از ورقه جدا می‌کرد، با آن هیکل ریزه‌میزه به دنبال یک لیوان آب روانه آشپزخانه شد.

مامان فاطمه آرام کنار بابامیرزا نشست و صدایش زد. دست بابامیرزا که بالا رفت، چشمان نادر بسته شد، جیغ نازنین در گلو شکست، لیوان آب هم از دستان بی‌بی سید افتاد.

موقع ناهار همه با سکوت با ظرف غذای خود مشغول

که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها...

گاهی ورق‌های زندگی کوچ اجباری آرزوهای می‌شود، تابییند تو آدم آن هستی که روی بودن حساب کند یا نه! خانواده قصه ما هم، به اجبار راهی روستا شدند و هرکدام به نوعی در این کارزار خود را محک می‌زنند.

قصه ما چیز عجیب و غریبی نیست، همین زندگی روزمره خودمان است؛ اینکه چگونه عبور کنیم و چطور انتخاب کنیم، وجه تمایز آدم‌ها در سرنوشتشان است.

نادر اول جنگید. بعد آرام آرام خوگرفت، دل داد، و راه و رسم ماندن را یاد گرفت.

نازنین اما با صلح شروع کرد، دید نمی‌شود. گاهی باید جنگید، مبارزه کرد. راه سخت است و هزار پستی و بلندی در مسیر.

واما نوید...

بودند، جز **نوید** که انگار نه انگار اتفاقی افتاده. از دبیر ادبیات تعریف می‌کرد و صرف کلمهٔ درخت توسط شاهین و اصرار او روی اینکه «درخت» فعل است و نه اسم، درختم، درختی، درخت و... غش‌غش می‌خندید و حتی نهال هم دیگر همراهی‌اش نمی‌کرد. اما کسی بغض نوید را نمی‌دید، وقتی به کبودی صورت مادرش نگاه می‌کرد.

روزها گذشتند و نازنین همچنان با بچه‌ها و اهالی روستا همان بحث‌ها و درگیری‌ها را داشت. اما تازه رسیده بود به مرحلهٔ «آن‌ها باید مرا همین‌طور که هستم بپذیرند». نازنین ساکت و صبور و آرام و بی‌حرف حالا راه و رسم مبارزه را مشق می‌کرد و مامان فاطمه‌ای که با صبوری پله‌پله او را می‌برد تا یاد بگیرد: تغییر، اصلی اول یک حرکت جمعی است. «خودسازی مقدمهٔ جامعه‌پردازی است.» اگر بنا باشد همه همان‌طور بمانند، پس رشد چه وقت اتفاق می‌افتد؟ نازنین حالا حالاها راه دارد برای فکرهای بزرگی که در سر دارد.

اسفندماه بود. دیگر سرمای زمستان استخوان‌سوز نبود. امروز قرار شد نوید بابامیرزا و بی‌بی سید را برای انتخابات ببرد مسجد تا رأی بدهند. دو روز قبل کلی بحث و جدل کرده بودند با بچه‌های کلاس که چرا «انتخابات!»؛ آن‌هم انتخابات مجلس!!! که چه بشود. در خانه با بابامحمد بحث سیاسی می‌کرد، در مدرسه مغز بچه‌ها را می‌خورد.

مامان و بابا و نهال قرار بود برای خریدهای آخر هفته به شهر بروند و تا عصر برگردند که رأی بدهند. نازنین پسر بچه‌های چهارمی و پنجمی را جمع کرده بود تا کشتی یاد بگیرند. به زور می‌خواست نادر را از یکجانشینی جدا کند. امروز را که مسجد از صبح تا شب باز است انتخاب کرده بود، برای اینکه بچه‌ها را با نادر آشنا کند.

نوید نازنین را صدا کرد و بی‌بی را به او سپرد و خودش بابامیرزا را همراهی کرد. خیلی طول کشید. رأی را که انداختند، بابامیرزا خسته شده بود. این همه سرپا ایستادن و راه رفتن برایش خوب نبود، باید بروند تا ظهر کامل استراحت کنند.

جلوی مسجد شلوغ بود. چند خودرو در ازدحام کوچه پشت سر هم مانده بودند. خودرویی دنده عقب به دنبال جای پارک، حواسش پرت تویی شد که از جلوی شیشه عبور کرد و خورد به جعبهٔ میوهٔ جلوی مغازهٔ حاج نعمت‌الله.

او هم با داد روی کاپوت زد و ماشین عقبی دست روی بوق گذاشت. چند پسر جوان بلند فریاد زدند که چه خبر است؟ نگاه وحشت‌آلود نوید به بابامیرزا دوخته شده بود. رنگ چهره‌اش سرخ شده بود، چشمانش دودو می‌زد، و نگاهش به آسمان می‌چرخید. نوید می‌دانست این ازدحام و سروصدا قطعاً عواقب خوبی برایش ندارد.

یک‌باره بابا میرزا دوید و رفت کنار دیوار. فریاد زد: «بخوابید روی زمین! هواپیماها دارن می‌یان!»

صدای خندهٔ بچه‌ها و همه‌مهمهٔ جوان‌ها با فریادهای بابامیرزا همراه شده بود. سرش را به دیوار می‌کوبید و فریاد می‌زد. رد خون روی پیشانی بابامیرزا همه را شوکه کرد. دیگر کسی نمی‌خندید. همه بهت‌زده نگاه می‌کردند.

نوید کنار بابامیرزا رفت و دستش را کشید: «پاشو بریم بابامیرزا، قربونت برم. نزن به دیوار سرتو. مردم دارن می‌بینن. پاشو بریم از اینجا. اصلاً بیامنو بزن، خودتون زن.»

نگاه بابامیرزا که سمتش برگشت و چشمان به خون نشسته‌اش را که دید، «یا خدایی» زیر لب گفت و دیگر نفهمید چه شد. با کف دست به تخت سینۀ نوید زد: «مگه نبسته بودنت؟! چطور فرار کردی؟ مگه اسیر نشده بودی؟! هان حتماً ستون پنجمی! منافقی؟»

ضربه‌های بابامیرزا به سر و صورت و شکم نوید می‌بارید. نادر و نازنین را انگار به زمین قفل زده بودند. نادر دو زانو روی زمین افتاد، نوید زیر دست و پاله می‌شد و کسی حریف بابامیرزا نبود.

بعضی تماشا کردند و بعضی فقط خندیدند؛ آن‌هایی که از بابام، فقط امروز را دیده بودند، به‌سوی بابا دویدم. بالای سرش رسیدم. از درد غربتش هی به خودم پیچیدم.

- درد غربت بابا، غنیمت نبرده، شرافت و خون دل، نشونه‌های مرده‌ای! اونایی که امروز دارین بهش می‌خندین! برای خنده‌هاتون، دردش رو می‌پسندین، امروزش رو نبینین! بابام یه قهرمونه! یه‌روز به هم می‌رسیم، بازی داره نمونه...

زننده یادابوالفضل سپهر

در شمارهٔ بعد برخی رفتارهای منافقانه را با خانوادهٔ مودت، در خلال داستان، با هم می‌خوانیم

حق و باطل



مثل بقیه باباها
نویسنده: محمدرضا شرفی
خبوشان
سال چاپ: ۱۴۰۰
نشر: معارف

حالا که کتاب را خواندی، برایمان فیلم معرفی آن را ارسال کن،

به آدرس: برنامه شاد@roshd_javan

و رایانامه : barresiasar@roshdmag.ir. منتظران هستیم. دوستان شما نیز، برای ما از کتاب‌هایی که نشان رشد یا تأیید آموزش و پرورش دارند، از سایت samanketab.roshd.ir فیلم معرفی کتاب تهیه و برایمان ارسال می‌کنند و ما آن را در کانال@roshd_javan برنامه شاد قرار می‌دهیم تا همه فرزندان ایران زمین ببینند.

همیشه دوست دارم، روزهای قبل از انقلاب را بدون هیچ‌گونه اغراق و مبالغه‌ای بخوانم. جوانان آن دوران با چه اراده‌ای انقلاب کرده‌اند؟ نه قدیسه می‌خواهم و نه شخص روبه زوال. روایت خودِ خودِ آن زمان را می‌خواهم.

جوانان چگونه پدر و مادر خود را راضی می‌کردند و وارد میدان نبرد حق و باطل می‌شدند؟ کدام پدری فرزند خود را جلوی گلوله هدایت می‌کند؟ و با چه هدفی؟ ...

کتابی می‌خواهم ساده، گیرا و جذاب که انقلاب را با تمام هویتش، برآمده از دل مردم عادی کوچه و بازار، روایت کند.

رسیدم به کتاب مثل بقیه باباها، نوشته محمدرضا شرفی خبوشان، نشر معارف ...

بخوانیم آن را:

آقای خمینی را امروز گرفتند. بابایش سلام کرد و گفت: «کی؟ کجا؟!»

آقانصرالله گفت: «قم ... امروز صبح ... شب، کله سحر... چه می‌دانم کی! گرفتند.»

بعد اطرافش را نگاه کرد و به شاگردش اشاره کرد که بیاید جلو. شاگردش آمد کنار گاری ایستاد. آقانصرالله گفت: «بده به من!» شاگرد آقانصرالله دکمه بالای پیراهنش را باز کرد و دستش را کرد توی پیراهن و عکس آقای خمینی را بیرون آورد و داد به آقانصرالله.

آقانصرالله عکس را داد به بابای حسن و با شاگردش رفت آن طرف خیابان. پیرمردی که سرش کلاه بقال‌ها بود، آن طرف خیابان، کنار دوچرخه‌اش ایستاده بود. آقانصرالله یک عکس هم داد به پیرمرد. حسن نگاه کرد به دست‌های بابایش. بابایش عکس را لوله کرد و گاری را هل داد. حسن داد زد: «آی هندوانه! عسل! قند قرمز!» ...



لیبختد جوان

مهدی استاد احمد

شخ نامه

شخ همان شاخه ست در شعر قدیم
بهتره خیلی به شاعر گیر ندیم

تا شود این شعر دارای پیام
می کنم با شعر سعدی اش تمام

(در دوبیت سعدی آنک بی غرض
می شود وزن عروضی اش عوض)

«چنان قحط سالی شد اندر دمشق
که یاران فراموش کردند عشق»

نه در کوه سبزی نه در باغ شخ
ملخ بوستان خورده مردم ملخ»

من نمی دانم چه می باشد هدف
ایستادن صبحگاهان توی صف

نظم را گیرد فرا آدم، ولی
صف مرا هر روز باشد معضلی

من همین که توی صف می ایستم
گویی اصلاً من در آن صف نیستم

پرت می گردد مرا کلاً حواس
از کتاب و دفتر و درس و کلاس

می شوم غرق تخیل های خویش
فکرهای مختلف آیند پیش

می شوم مانند یک قرقی عجول
می خورم در صف چنان گنجشک وول

فکرم از این شخ به آن شاخه پرد
فکرهایم نظم صف را می درد

نگاهش که می‌کنم، یاد دست‌های قشنگ مادرم می‌افتم. با حوصله و دقت شیشهٔ چراغ را پاک می‌کرد. بعد به کمک قیف، مخزن چراغ را پر از نفت می‌کرد. شب‌هایی که برق نداشتیم، این چراغ خانهٔ ما را روشن می‌کرد و مادرم به کمک نور چراغ و با دست‌های زیبایش، سایه بازی می‌کرد و برای بچه‌هایش قصه و نمایش می‌ساخت؛ بی‌منت تلویزیون. شب گفت: «مادر چراغ خانه است. حتی چراغ‌ها هم نورشان را مادیون مادرها هستند.»

مهربان گفت: «ای شبِ زیبا و با احساس! اگر خانه شاعر را می‌شناسی همراه من بی‌تا برایش چراغ ببریم و خانه‌اش را روشن کنیم.»

شب گفت: «خانهٔ شاعر تاریک نیست.»

مهربان برخاست و چراغ را برداشت.

مهربان چراغ را روشن کرد و شب از او دور شد و گفت: «وقتی چراغ روشن می‌کنی یعنی به شب نیازی نداری.»

مهربان داشت راه می‌افتاد که پنجره صدایش درآمد: «مهربان! چرا مرا با خود نمی‌بری؟! مگر شاعر نگفته: و یک دریچه که از آن به ازدحام کوچهٔ خوشبخت بنگرم؟»

مهربان گفت: «شاعر از دریچه حرف زده و چیزی از پنجره نگفته است. شب به خیر پنجرهٔ مهربان!»

مهربان در آرامش و سکوت شب دراز کشیده بود، اما خوابش نمی‌برد. با خودش می‌گفت: «فقط من که مهربان نیستم! از کجا بدانم که این شعر خطاب به من است؟»

«من از نهایت شب حرف می‌زنم
من از نهایت تاریکی
و از نهایت شب حرف می‌زنم
اگر به خانهٔ من آمدی برای من ای مهربان چراغ بیاور
و یک دریچه که از آن
به ازدحام کوچهٔ خوشبخت بنگرم»

«شب» از پنجرهٔ اتاق مهربان وارد شد و روی لبهٔ پنجره نشست و گفت: «ای مهربان! وقتی تو شعر را می‌خوانی، همین شعر خواندن نشانهٔ این است که شعر دارد با تو حرف می‌زند.»

چشم‌های مهربان برقی زد و گفت: «چه خوب! یک شعر زیبا که دارد با من حرف می‌زند؛ آن هم در این لحظه‌های سکوت و تنهایی.»

راستی من یک چراغ کوچک نفتی دارم و می‌توانم آن را برای شاعر ببرم تا در تاریکی نماند.»

شب لبخندی زد و گفت: «چراغ شعری که مثل چراغ واقعی نیست. بسیاری از چیزها، یعنی گل‌ها، درخت‌ها، سنگ‌ها، پرنده‌ها و اشیا، وقتی در شعر می‌آیند، نمادین هستند؛ یعنی نمایندهٔ معنی‌ها، خاطره‌ها، تداعی‌ها و احساس‌های دور و نزدیک هستند.»

مهربان گفت: «همین چراغ نفتی من هم با آنکه واقعی است و در شعر نیامده، برای من خیلی حرف و خاطره دارد.»



از ما بهتران چراغ شعر و چراغ نفتی

اسماعیل امینی

به سوی فردا..

ما پُر هیجان و شادمانیم
زیرا که جوانیم، جوانیم
ترکیبِ غرور و شور و نیرو
یک عنصر ویژه در جهانیم!
داریم هدف‌های بلندی
دنبال خریدِ نردبانیم!
خورشید به ماست پُشتش اما
ما یکسره رو به آسمانیم!
یک آپشنِ خوبِ ما همین است:
همواره جلوتر از زمانیم!
مانند کتیبه‌های میخی
دارای معانی نهانیم
با این همه یَست و مست و جزوه
ما جورکشانِ کهکشانییم!
گفتند که دنبالِ چه هستید؟
گفتیم که دنبالِ همانیم!
گفتند همان چیست؟ همان کیست؟!
توضیح دهید تا بدانیم
گفتیم به دنبالِ عبور از
هر هفت مسیرِ هفت خوانیم
فردایِ وطن، آبیِ دریاست
چون رود به سمتِ آن روانیم
آهسته ورق زنید ما را
ما آخرِ خوبِ داستانیم.

شروین سلیمانی



دایی‌ام گفت که خودکارت کو
طبع شعرا ز وجنات جاری ست
پسرش گفت برو ناشر شو
شعر گفتن که درآمد زانیست.

به نظر در نظر اهل نظر
من نه آدم که چناری هستم
یک نفر نیست بپرسد که خودم
متمایل به چه کاری هستم

من چنارم

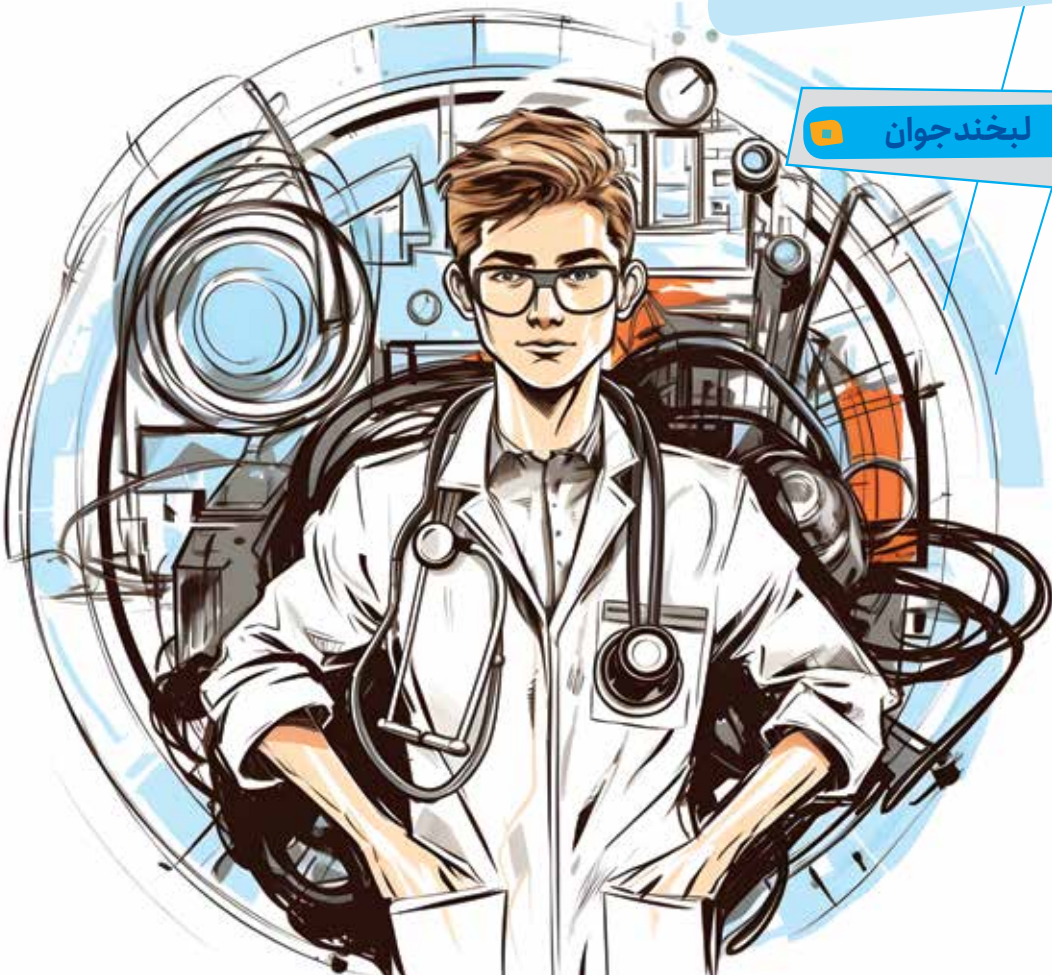
پدرم گفت دلم می‌خواهد
خلبان باشی و پرواز کنی
تا به هر حال مرا با شغلت
پیش فامیل سرافراز کنی.

مادرم گفت که آلوچه من!
اعتمادی به هواپیما نیست
ملوان شو که حکیمان گفتند
هیچ جا امن تر از دریا نیست.

خاله‌ام گفت که دریا هر دم
سر طوفان و تلاطم دارد
بگذارید جگر گوشه ما
گام در رشته طب بگذارد.

عمه‌ام گفت که طب از فردا
می‌رود سمت رباتیک شدن
پس چه بهتر که چنین گل پسری
بشود تاجرو بیزینس من.

لبخند جوان





شوخی شوخی جدی

عبدالله مقدمی

از همان قدیم آدم بین دل و مغزش در رفت و آمد بوده است. یعنی این طوری که آدم معمولاً دلش یک چیزی می خواهد، اما حساب و کتاب مغزش چیز دیگری می گوید. همیشه هم دل پیشنهادهای جذاب تری دارد تا مغز. مغز می گوید: «بنشین و آن حیوان زحمت کش درازگوش بی آزار را بزن و درس زیاد بخوان تا در امتحان موفق شوی!»

اما دل می گوید: «حالا بیست هم نشدی، نشدی. هجده و نوزده هم نمره خداست.» (حالا ما با بعضی ها که دلشان خیلی گشاد و بزرگ است و به نمره های دیگر هم رضایت می دهند، کاری نداریم.)

مغز می گوید: «بلند شو برنامه ای برای ورزش و زندگی ات بنویس و سخت تلاش کن تا بدنت به اندازه مناسب باشد و کارت درست باشد.»

اما دل حرفش این است که: «وقتی غذاهای چرب و خوش مزه هست، چرا آدم باید کاهو بخورد؟ اصلاً اگر کاهو و سبزی لاغری می کردند، پس چرا گوسفند آن همه دنبه دارد؟»

حالا مغز آن وسط خودش را بزند و هی توضیح علمی و منطقی ردیف کند، دل با این چیزها کاری ندارد که! خلاصه که مغز مثل همان غذاهای رژیمی سالم است، اما خوش مزه نیست و دل برعکس خوش مزه است اما خیلی سلامتمان را تضمین نمی کند.

سعدی در «بوستان» یک داستان در مورد کل کل و گفت و گوی یک انسان دلی و یک شخص مغزی دارد که راست کار ماست. سعدی می گوید مردی بعد از مرگ پدرش به ارث و میراث خوبی می رسد و یکهو پول دار می شود. این آدم بعد از رسیدن به مال و منال، می زند توی خط صفا با رفقا و هر روز برنامه اش می شود دورهمی و مهمانی و بریز و پاش. حالا نخور، کی بخور. تازه از این ها گذشته طرف کلی هم دست بخشنده داشته و همین طوری بیست و چهاری، پول و زر و سیم به رفیق هایش می بخشیده و پخش می کرده است. حالا از آن طرف بابای همین آدم یک شخص حسابگر و این طور که سعدی جان می گوید خسیس بود که تا عمر

داشته پول روی پول گذاشته و با دریل هم نمی توانستی یک سکه از دستش دریابوری.

این طور می گذشته تا اینکه یک روز یکی از دوستان پدرمرد طاقت نمی آورد و به پسر رفیقش می گوید: «مرد حسابی! این طور که تو داری مال و اموال آن مرحوم خسیس را بذل و بخشش می کنی که تا آخر سال چیزی نمی ماند برای خودت! یک کم ترمزدستی ات را بکش. تو می دانی پدرت با چه سختی و مرارت و بدبختی ای این پول ها را درآورده است؟! چه شب ها که نخوابیده و چه غذاهای خوش مزه که نخورده و چه لباس های خوبی که نپوشیده تا پولش شده این قدر؟! حالا شما داری تیشه به ریشه حساب و کتاب بابا می زنی! آخر این درست است؟!»

پسر اما انگار دل پری از خساست پدر داشته بود، برای همین در جواب نصیحتگر می گوید: «ببین برادر من! عمو جان! گلم! من از پدرم شنیدم که این ثروت از پدرش به او رسیده و او هم از پدرش. خلاصه که خدا می داند چند نفر پدرشان درآمد و در حسرت یک روز خوش و یک حال خوب مانده اند و فقط پول جمع کرده اند. من یکی نمی خواهم مثل آن ها باشم آقا جان! می خواهم تا وقتی زنده ام کیف دنیا را ببرم و هر چه می توانم پول هایم را خرج کنم و نگذارم چیزی به وارث جماعت برسد!»

سعدی دیگر از جواب رفیق پدر به پسر چیزی نمی گوید. اما نظر شما چیست؟ به نظرتان حق با کدامشان بوده است؟



لبخند جوان

سیل

مهدی فرج‌اللهی

جوری می‌شود که سیل با انرژی جنبشی‌اش همه چیز را می‌شوید و می‌برد.

یکی از راه‌هایی که در طبیعت می‌تواند آب عجول را سرب‌راه کند، پوشش گیاهی است. آب که راه می‌افتد، با بوته‌ها و درختان سلام و احوال‌پرسی می‌کند و همین چاق‌سلامتی از سرعتش می‌کاهد.

در شهرها، زیاله‌ها خرخره جوی را می‌چسبند و آب سر به کوی و خیابان می‌گذارد. پس گلوی نهرها را با زیاله زخمی نکنیم و در شهرسازی به این اصل ساده فیزیکی توجه کنیم که می‌گویند: «آب، چاله رو پیدا می‌کند.»

در همین رابطه، شاعر شیرین‌سخن، جناب **سیلی شیروانی** چنین سروده است:

افتادگی آموز اگر طالب سیلی

هرگز نرسد سیل به جایی که بلند است!

احتمالاً شنیده‌اید که در مثل‌ها می‌گویند: قطره قطره جمع گردد وانگهی دریا شود! حالا اگر ابرها ترمز ببرند و قطره قطره بشود شرشر، ماجرا به وانگهی و جمع گردد نمی‌رسد و حاصل جمع داستان می‌شود سیل!

گاهی باران چنان سریع و تند عمل می‌کند که مولکول‌های آب فرصت پیدا نمی‌کنند با مولکول‌های خشک خاک خوش و بش کنند و نمی‌شود که اتراق و رفع خستگی کنند. به همین خاطر، تا جاذبه خاک بخواهد دست‌به‌کار شود، جاذبه زمین آب را جاری می‌کند و همه برای هزارمین بار غافلگیر می‌شوند.

پرویز خان می‌گوید: «غرور سیل اجازه نمی‌دهد که از زیر پل عبور کند.» همین غرور سیل کار دستان می‌دهد و آب از سر آدم و زار و زندگی‌اش می‌گذرد. حجم آب و شیب زمین

راهکارها و شیوه‌های بهبود و ارتقای تفکر (۱)

عباس نورآبادی

پوآرو یا **شرلوك هولمز** را دنبال کرده باشید، با این نکته روبه‌رو شده‌اید که چطور ایشان از نشانه‌های بسیار ساده و پیش‌پاافتاده، به حل مسائل بسیار مهم و پیچیده موفق شده‌اند و به‌موجب آن نشانه‌ها، اسرار معمایی جنایی را روشن و مجرم یا مجرمان آن را مشخص کرده‌اند.

بنابراین، اگر انسان در بررسی مسائل و مشکلات، به‌طور عمیق به نشانه‌ها و پدیده‌های مربوط به آن بپردازد، در عین حال که به بهترین صورت، قادر به حل مسئله خواهد بود، هم‌زمان بر قابلیت و توانایی فکر خود نیز می‌افزاید و آن را هم تقویت می‌کند.

حال به مورد دوم می‌پردازیم. انسان می‌تواند با توسعه فعالیت‌های مرتبط با اندیشه‌ورزی، نیروی فکر خود را قوی و بالنده کند. برای تحقق این خواسته، باید میدان فکر را از هرگونه محدودیتی رها کرد و حوزه و قلمرو فکر و اندیشه خود را بر جهان برون (خارج) و جهان درون معطوف و متوجه کرد تا بر

قوت و استحکام فکر افزوده شود.

ویل دورانت در کتاب «تاریخ فلسفه» بیان می‌کند: «در عصر **سقراط**، اغلب اندیشمندان، در جهان خارج (عالم آفاقی) مستغرق بودند. سقراط به آنان می‌گفت، این‌ها هم بسیار خوب هستند، اما فیلسوف موضوعی بسیار جالب‌تر و شایسته‌تر از درختان و احجار (سنگ‌ها) و ستارگان دارد که نظر دقتش را جلب کند و آن روح انسانی است؛ اینکه انسان چیست و چه می‌تواند بشود؟»

بنابراین، انسان برای توسعه فکر خود نباید آن را به یک موضوع یا عنوان محدود کند، بلکه باید بکوشد با ورود به مطالب و عنوان‌های متعدد، شرایط توسعه فکری خود را فراهم کند.

مطلب ادامه دارد

بچه‌های عزیز سلام. اگر به خاطر داشته باشید، در دو شماره قبل درباره افت‌ها و آسیب‌های تفکر نادرست نکاتی را برایتان بیان کردم، اما در این شماره قصد دارم درباره تقویت فکر مطالبی بگویم.

هر انسانی باید همواره تلاش کند خود را ارتقا دهد

و بهبود بخشد. امام کاظم علیه‌السلام، در کلامی ارزشمند، ضرورت کار و تلاش برای رشد و بالندگی را یادآور شده و فرموده‌اند: «کسی که دو روزش با هم برابر باشند زیانکار است. کسی که امروزش بدتر از دیروزش باشد، از رحمت خدا به دور است (بحارالانوار، جلد ۷۸: ۳۲۷).

بسیاری از ظرفیت‌ها و توانمندی‌ها به کمک «تربیت» به ظهور می‌رسند یا به واسطه آن تقویت می‌شوند. برای

مثال، می‌توان به مهارت‌های ارتباط با دیگران

و فعالیت‌های هنری و فنی اشاره کرد. نیروی

فکر نیز در پرتو «تربیت» مشخص و آشکار می‌شود.

به‌وسیله «تربیت»، نیروی فکر می‌تواند بالنده شود و به حداکثر کارآمدی خود برسد. بنابراین، برای حل مشکلات و مسائل و گره‌گشایی از روابط پیچیده آدمی با دیگران، دانستن شیوه‌ها و راه‌های تقویت فکر اهمیت و ضرورت پیدامی‌کند.

نیروی فکر را می‌توان از دو نظر تقویت کرد: ۱- عمق بخشی فکر؛ ۲- امتداد و توسعه فکر.

در مورد نخست، فکر با کمک فعالیت‌های خاصی می‌تواند مسائل را، به‌طور عمیق، بررسی کند. به عبارت دیگر، هر قدر نیروی فکر را در بررسی مسائلی که به دقت و تعمق احتیاج دارند، به کار گیریم، نه تنها در حل آن‌ها به نتیجه‌های بهتر می‌رسیم، بلکه بر قابلیت و توانایی فکر از لحاظ ژرفانگری می‌افزاییم. برای مثال، اگر داستان‌ها یا فیلم‌های کارآگاه‌هایی همچون **خانم مارپل**، **هرکول**



شعر فارسی

محمد کاظم کاظمی



اگر بدانید که تعداد نسخه‌های خطی به زبان فارسی در کتابخانه‌های هندوستان و پاکستان، بیش از نسخه‌های خطی کتابخانه‌های ایران و افغانستان و تاجیکستان است. خوب در این میان شاعران بزرگی هم داشته‌ایم همچون امیر خسرو دهلوی، واقف امیر حسن دهلوی، فیضی دکنی، عبدالقادر بیدل، غنی کشمیری، غالب دهلوی و بالاخره اقبال لاهوری. البته در بین جوانان شاعر در این کشورها هم اکنون شاعران فارسی‌زبان خوبی داریم.

شعر فارسی در هر منطقه، رنگ و بویی داشته است و خصوصیات زبانی و اقلیمی خاصی دارد. عناصر خاصی در آن شعر حضور دارند و آشنایی با شعر این اقالیم، هم می‌تواند زبان شعر ما را غنی بسازد و هم پشتوانه فرهنگی آن را.

از هند به ماوراءالنهر برویم، در آنجا باز یک فرهنگ زبانی دیگر رایج است. در فارسی تاجیکستان و ازبکستان بسیار کلمات کهن و شیرین فارسی می‌توان یافت که می‌تواند



چند روز پیش در میان جمعی از دوستان شاعر و غیر شاعر، غزلی از **بیدل** خواندم که همه را مجذوب خود کرد. از آن میان یکی از دوستان پرسید که «بیدل اهل کجا بوده است؟» گفتم «اهل هندوستان.» گفت «پس چطور به زبان فارسی شعر گفته است؟» و من توضیح دادم که در سرزمین هند (هندوستان و پاکستان امروزی) حدود هشتصد سال، زبان فارسی، زبان رسمی و زبان ادب و دانش بوده است.

در واقع از عصر غزنویان و با جهانگشایی‌های **محمود غزنوی** و سپس ایجاد حکومت‌های محلی فارسی‌زبان در هندوستان، تا پایان دوران بابریان که با تصرف هند به وسیله بریتانیا همراه شد، ادبا، دانشمندان، دولتمردان و عالمان دین، عمدتاً به زبان فارسی سخن می‌گفتند و تألیف می‌کردند. من چندباری به کتابی برخورد کردم با عنوان «تذکره شعرای پنجاب» و در این کتاب احوال و آثاری از چهارصد شاعر فارسی‌زبان که از منطقه پنجاب برخاسته بودند آمده بود. تازه این جدا از ایالت‌های دیگری همچون کشمیر، سرهند و دکن است. شاید برای شما جالب باشد



در شعر همه شاعران این سرزمین‌ها به کار بیاید. و اگر به افغانستان بیاییم، باز مجموعه‌ای وسیع از واژگان، ضرب‌المثل‌ها و عبارت‌های محاوره را می‌یابیم که هم پنجره دید ما به ظرفیت‌های زبان فارسی را می‌گشاید و هم می‌تواند دستمایه کار ما در تمایزهای زبانی قرار گیرد.

می‌دانیم که یکی از هنرمندی‌های کار شاعر، باستان‌گرایی است؛ یعنی استفاده از واژگانی که در زبان فارسی قدیم رایج بوده‌اند و امروز از یادها رفته‌اند و شاعر با استفاده از آن‌ها، گویی یک شیء عتیقه را بر طاقچه شعر خود می‌گذارد. مثلاً **مهدی اخوان ثالث** در شعر «میراث»، می‌گوید «مادیان سرخیال ما سه کُرت تا سحر زابید» و این کلمه «کُرت» به معنی «نوبت» در فارسی قدیم رایج بوده و هم‌اکنون در بعضی نواحی خراسان ایران و نیز هرات افغانستان رایج است. این را می‌شود همین‌اکنون از زبان مردم افغانستان شنید.

یا **علی معلم** می‌گوید «بهل این خفتن نوشینه، بیا تا برویم / عشق باریده است دوشینه بیا تا برویم» باز این «بهل» در مناطق مرکزی افغانستان رایج است. همین طور کلماتی مثل «دیگدان» به معنی «اجاق»، «چای‌بر» به معنی «قوری»، «کاغذپران» یا «کاغذباد» به معنی «بادبادک» و بسیار کلمات دیگر از این قبیل. پس وقتی بیدل می‌گوید «بیاض شعر به طوفان رود چو کاغذباد / ز وصف زلف تو گر مصرعی کنم تحریر» چرا نشود از همین کلمه در شعر امروز استفاده کرد؟ و جالب این است که **مهدی طوسی** شاعر خوب تبریزی، نام کتابش را «کاغذپران» گذاشته است و این کلمه را از فارسی افغانستان وام گرفته است. یا خانم **زهرا قدیانی** نام کتابش را که روایت‌هایی از بارداری است، «دو جان» گذاشته است و این کلمه در میان فارسی‌زبانان تاجیکستان رایج است و چقدر هم زیباست. انسانی که در واقع «دو جان» در خود دارد.

می‌خواهم بحث را به اینجا برسانم که شاعر می‌تواند از مصالحی که در کل قلمرو زبان فارسی است برای شعرش



استفاده کند. حالا این مصالح ممکن است واژگان باشد و این اولین گام است. می‌تواند آداب و رسوم و ضرب‌المثل‌ها باشد. می‌تواند نام جای‌ها باشد. بسیار اتفاق می‌افتد که در شعر شاعران جوان ایران، اشاراتی به تبریز و مشروطه‌خواهی، کرمان و آقا **محمدخان**، شیراز و **حافظ** و **سعدی**، مشهد و فردوسی، ارگ بم، زاینده رود، کارون، دماوند، سبلان و امثال این‌ها می‌شود. این اشارات می‌تواند مثلاً به کشمیر و سمرقند و هرات و بخارا هم باشد.

ببینید مثلاً مولانا جلال‌الدین در شعرش از رود «گنگ» اسم می‌برد یا عبدالقادر بیدل از رود «جیحون» اسم می‌برد، در واقع این‌ها هیچ‌کدام این رودها را از نزدیک ندیده‌اند چون «گنگ» در هندوستان است، نزدیک زادگاه بیدل و «جیحون» همان رود آموی امروزی است در نزدیک زادگاه مولانا. ولی این‌ها نهادهایی بین‌المللی در شعر فارسی بوده‌اند. امروز هم می‌شود همه این جغرافیای عظیم، با مردمی که در آن زندگی می‌کنند و زبان و فرهنگ و تجربه‌های زیسته خود، در خدمت شاعر فارسی‌زبان باشد. همان‌طور که اگر شاعر به فرهنگ گذشته، آداب و رسوم، تاریخ و متون ادب فارسی آشنا باشد شعرش غنی‌تر می‌شود، اگر به جغرافیای جهان در مقیاس بزرگ و باز به طور خاص با جغرافیای زبان فارسی آشنا باشد، این هم به غنای شعرش خواهد افزود.

و علاوه بر استفاده‌های زبانی و اشاره به نام‌های جای‌ها و اشخاص، موضوع دیگری که باز اهمیت دارد، آشنایی مردم مختلف این سرزمین‌ها با عواطف، دردها و رنج‌ها، تجربه‌ها و رهیافت‌های همدیگر است. در شعر تاجیکستان معانی‌ای وجود دارد که شاید در شعر دیگر کشورها کمتر باشند؛ از جمله علاقه و جدیتی که در حفظ زبان فارسی دارند. در شعر افغانستان درد و رنج انسانی، در شعر هندوستان رنگینی تخیل، چیزهایی هستند که می‌توانند گنجینه تخیل و احساس ما را هم در سرایش شعر قوی‌تر سازند.

«قشنگ مثل ماه»

اسماعیل امینی

چشم نمی‌گیرد از این پنجره
ماه در این آینه مفتون کیست؟

حسین منزوی

سطر اول این بیت با آنکه ساده است، مبهم است، چون فاعل جمله نیامده است و معلوم نیست آنکه چشم از پنجره بر نمی‌دارد، کیست؟

«ماه» که در آغاز سطر بعدی آمده، هم فاعل سطر دوم است و هم فاعل سطر اول. ماه از این پنجره چشم بر نمی‌دارد، انگار برای تماشای کسی آمده که پشت پنجره است!

«مفتون» یعنی عاشق. پس ماه عاشق آن کسی است که پشت پنجره است. انگار از آسمان به زمین آمده است تا او را نگاه کند! یعنی ماه که خودش نماد و نمونه زیبایی است، از خود زیباتر را در زمین یافته و حالا به آن پنجره چشم دوخته است.

حالا ببینیم «این آینه» به چه چیزی اشاره دارد؟ کدام آینه؟ کمی که دقت کنیم، متوجه می‌شویم انگار پنجره مثل آینه است و ماه دارد در پنجره تصویر خودش را می‌بیند! پس اگر این طور است، چرا شاعر می‌پرسد: «ماه در این آینه مفتون کیست؟»

زیبایی این بیت در همین نکته ظریف است: ماه، در پشت پنجره، زیبارویی را می‌بیند که بسیار شبیه ماه است. پس انگار دارد در آینه خودش را تماشا می‌کند!

این تعبیر که از زمان‌های دور انسان‌های زیباروی را به ماه تشبیه می‌کردند، برای همه ما آشناست. حتی در زبان معمولی هم این روش رایج است. مثلاً مادری در توصیف فرزندش می‌گوید: «دختر قشنگ من ماه است.»

فردوسی حکیم در «شاهنامه»، در وصف دختر پادشاه، چنین می‌گوید:

یکی دختری داشت خاقان چوماه

کجاماه دارد دوزلف سیاه؟

یعنی دختر خاقان از ماه هم بهتر است، چون گیسوی سیاه دارد و ماه گیسو ندارد.

سعدی درباره همین مضمون ماه و روی زیبا می‌گوید:

مه پاره به بام اگر برآید

که فرق کند که ماه یا اوست؟

«مه پاره» یعنی ماه، وقتی که به شکل هلال است. اگر این هلال ماه به بام خانه بیاید، چه کسی تشخیص می‌دهد که ماه آسمان است یا اوست؟ «او» یعنی همان انسان زیبارویی که مثل ماه است.

تشبیه با شباهت و اشتباه هم خانواده است؛ یعنی دو چیز آن قدر مانند هم باشند که موجب اشتباه بشوند. مثل اشتباه در تشخیص دوقلوهایی که خیلی شبیه هم هستند.

شعر افغانستان

سید سکندر حسینی (بامداد)

نوروز از راه آمده بر تن گل سرخ
همراه با آلاله و سوسن گل سرخ

آغوش واکرده است سمت کوهپایه
از آبشار و رود آبستن گل سرخ

گل می‌کند لبخند بر روی لبانش
وامی شود هنگام خندیدن گل سرخ

گل دوزی گل برگ‌ها بر قامت دشت
پوشیده است از عشق پیراهن گل سرخ

یک شادیان شادی برایم هدیه کرده
همراه خود آورده یک دامن گل سرخ

غم آمد و دشت شقایق سوخت در باد
گل کرد تا در هیئت یک زن گل سرخ

موسیقی «ملا محمد جان» رفته از یاد
دارد میان نغمه‌ها شیون گل سرخ

در چارسوی باغ سیم خاردار است
افتاده در چنگال اهریمن گل سرخ

از مستی خواب تا که بیدار شوی
در فصل بهار سبز و پر بار شوی
بالای حصار باغ گل کن شاید
یک پنجره روی دست دیوار شوی

با این دل بی‌قرار باید بروم
با این همه انتظار باید بروم
من باغ خزانی‌ام نخواهم روید
دیر آمده‌ای بهار! باید بروم

سعیده موسوی زاده

رستوران لوبیای سحرآمیز



تصویرگر: حسین یوزباشی

مبینا کلافه راهنما می زند و خودرویش را به گوشه خیابان می کشد و کلافه تر دکمه سبز تلفن همراه را می زند و تا می گوید، الو...

سها تند و تند شروع می کند:

- می جونم سلام! کجایی؟!

مبینا برف پاک کن را می زند تا برف هایی را پاک کند که کم کم دارند روی شیشه انباشته می شوند. چشم هایش را می چرخاند: «بله؟!»

سها سعی می کند با حالت موجه تری صحبت کند: «یه خانومی از صبح اومده رستوران برای دیدن تو. مستقیم هم رفت پشت اون پنجره چوبی نشست. نمی دونم چرا نمی تونیم بگیریم از اون جاپاشو!»

مبینا با ناباوری به خیابان برفی که زودتر از روزهای دیگر داشت خلوت ترو تاریک ترمی شد، زل می زند: «یعنی ممکنه خودش باشه؟!»

ناباورانه زیر لب می گوید: «نذارید بره تا پیام.»

زنگ تفریح که خورد، همه بچه ها منتظر بودند خانم **ریاحی** پایش را بگذارد بیرون از کلاس، تا مثل هر روز بروند سر وقت دست پخت مبینا. آن روز مبینا با چند تکه ژامبون و قارچ و پنیر پیتزا و مخلفات دیگر، یک ساندویچ خوش آب و رنگ به شکل گل سرخ درست کرده بود که اگر خودش توضیح نمی داد از چه چیزهای ساده ای درست شده است، هیچ کس متوجه نمی شد!

انسیه بانا راحتی گفت: «شکموها! من دارم از زنگ تفریحم براتون وقت می دارم!» هیچ فرقی نکرد. انسیه هم در حالی که دهانش آب افتاده بود کتاب را بست و گفت: «حالا که انقدر اصرار می کنین، منم می آم!»

روزهای پایانی مدرسه خیلی سریع تر از آنچه تصور می شد، پشت سر هم می گذشتند.

مبینا آهی کشید: «آخه قربونت برم، چی عاید من شد از این همه فرمول؟ سه سال به خاطر دلت و روی ماهت و حرفای صدمن یه غاز مردم رفتم درسایی رو خوندم و تحمل کردم که همین الانش اگر بگن یه خط توضیح بده که سه سال چی خوندی، فقط نگاشون می کنم!»

نفس عمیق تری کشید: «مامان، بذار برم دنبال رویاهام.

همه آدم ها فقط یک بار زندگی می کنن.»

مبینا راست می گفت. مامان دختر حرف گوش کنی داشت، اما حالا با دیپلم ریاضی و هنرستان و رشته فنی حرفه ای و تازه آشپزی یاد گرفتن، باید جواب متلک های فامیل را می داد.



را در کیفش بچپاند. ناگهان، انگار یکی از ریشه‌های همان درخت لوبیا دست انداخت به مچ دست مبینا و کشیدش به سمت مادر و دختری که تا شعاع یک کیلومتری شان هیچ جنبنده‌ای نبود.

و مادر با حرص مدام می‌گفت که باید بخوری جون بگیری! داری می‌میری بچه. به خاله **سها** می‌گم برات جایزه بخره‌ها. مبینا صدایشان زد، هیچ کدام نمی‌شنیدند. بالاخره دستش را دراز کرد و لقمه‌ی له و لورده را از دست مادر بیرون کشید. با چند حرکت ساده، آن را پیچ و تاب داد و به شکل یک گل رز درآورد. پژمرده بود، اما باعث آتش بس شد. رو به دخترک مبهوت، بالبخند گفت: «این گل نون پنیرو خوش مزه مال کیه؟»

لقمه‌های خلاقانه مبینا هر کودک بد غذایی را به اشتها می‌آورد. مادرها عاشق بانوی خلاق شده بودند که مدیرهای مهدهای کودک و دبستان‌ها برای جلب رضایت او در پذیرفتن مدیریت بوفه‌هایشان، باهم رقابت می‌کردند. از آن روز پاییزی، مبینا شد سمبل «خواستن توانستن است.» کمتر کسی بود که با کلاه آشپزی طلایی مبینا عکس نداشته باشد، یا در حالی که قاشق زرین قاب گرفته مبینا را ببیند، دلش برای آرزوهایش نرود.

کارآفرین نمونه‌ای شده بود که با قلب مهربانش، از هیچ‌کسی غافل نبود؛ از سها - خاله دخترک - گرفته تا هرکسی که می‌خواست روی پایش بایستد و به تکیه‌گاه نیاز داشت.

افتتاح اولین شعبه رستوران مخصوص بچه‌های بد غذا با انواع تزئینات خاص که حتی بزرگ‌ترها را هم جذب می‌کرد تا غذاهای دلخواهشان را با شکل و شمایل شخصیت‌های محبوبشان سفارش دهند، در برقی آرام و ملایم روی داد؛ برقی که هر کدام از بلورهایش رقصان روی چادر مامان می‌افتاد. این شد که نام پیش‌غذای پیشنهاد سرآشپز شد: «بلور شیشه‌ای.»

آخرین نامه خانم ریاحی را قاب گرفته و زده بود روی دیوار. از همان شب صندلی چوبی کنار پنجره کنار خیابان هم با مبینا منتظر خانم ریاحی شد.

در کمتر از شش ماه، مبینا به فکر تأسیس شعبه دوم افتاد. شعبه دوم به غذاهای دریایی اختصاص داشت و مبینا که یک ماهی می‌شد برای یک دوره آموزشی به ژاپن سفر کرده بود، تازه یک روز بود که از سفر برگشته بود و بعد از یک سرکشی مختصر، به سمت خانه می‌رفت تا یک دل سیر مامان را ببیند که سها زنگ زد. انتظار به پایان رسیده بود.

وقتی مامان چیزی نمی‌گفت، سخت می‌شد راضی‌اش کرد. روزهای پایانی مدرسه، بی‌حوصلگی مبینا به بچه‌ها هم سرایت کرده بود. چاره کار فقط دست خانم ریاحی بود. خانم ریاحی با لبخند معناداری گفت: «باشه، با مامان مبینا صحبت می‌کنم.»

سلیقه مامان شد غنچه ظریف گل محمدی که در فنجان چای خانم ریاحی انداخت و سینی به دست وارد پذیرایی شد. لبخند ملیحی زد: «خانم ریاحی، آخه کدوم مادریه که از غم و فکر اولادش دل به نشاط باشه، ولی آخه همه فامیل، با مهندس انرژی هسته‌ای شدن یا کاراندام شناس (فیزیوتراپ) یا معلم فیزیک و ریاضی. مبینا هم که کم شب‌بیداری نکشیده، حالا که وقت درو و دیدن ثمره زحماتشه، می‌گه می‌خوام از این کلاه آشپزی سفید ابدارم و بشم آشپز.»

با دیدن چهره متفکر خانم ریاحی، دیگر ادامه نداد. خانم ریاحی جرعه‌ای نوشید و گفت: «خانم **فراست**، وقتی با به غنچه به این کوچیکی می‌شه به جایی درست کرد که عطر و طعمش هیچ وقت از ذهن پاک نشه، با به تصمیم اشتباه کوچولو هم می‌شه به زندگی و به آینده رو تلخ و جبران‌ناپذیر کرد. با اجازه!»

حتی وقتی خانم ریاحی در راه هم بست، مامان از جایش تکان نخورد. عطر گل محمدی کار خودش را کرده بود.

از خانم ریاحی فقط یک یادداشت کوتاه ماند: «قرار ما، به عصر دنج برفی، پشت پنجره رستوران، با به فنجون چای گل محمدی. خودم و خودت.»

صبح روز آزمون سراسری، پای مبینا چنان به درگاهی در گیر کرد و او با سر پخش زمین شد که تا چند دقیقه جایی را نمی‌دید.

«یا حضرت عباس» مامان در سرش تکرار می‌شد. آزمون آن سال از دست رفت ...

عادت کرده بود به پیاده روی صبح‌های پاییزی؛ گاهی خنک و گاهی خنک‌تر. سربیک ساعت مشخص اوج گرفتن رفت و آمد و صدای زیر و بم بچه مدرسه‌ای‌ها و بوق سرویس‌ها و یکهو سکوت و فقط خش خش برگ‌های پاییزی.

اما انگار صبح آن روز یک درخت لوبیای سحرآمیز سبز شده باشد وسط حیاط زندگی مبینا!

دخترک ریزه هفت هشت ساله‌ای که با قدرت حنجره‌اش کلاغ‌ها ماست‌هایشان را کیسه کرده بودند، چه برسد به گنجشک‌های بیچاره، در آن هوای سرد، دست در دست مادرش، او را مستأصل کرده بود.

- نمی‌خورم! نمی‌خوام!

مادر هم می‌خواست هر طور شده، به زور یک ساندویچ لاغر



خنده!

- فضانورد! مگه فضانورد شدن الکیه؟!

- اصلاً خانوم، مگه ما رو راه می‌دن تو فضا؟!

صدابر (میکروفن) توی دستم داشت مثل بستنی وا می‌رفت. دوست داشتم همان موقع یک سفینه از پنجره نمازخانه بیاید داخل و یک‌راست با آن بروم فضا. توی عالم خودم بودم که یک‌دفعه با صدای خانم سعیدی سروصداها خوابید. صدابر را از دستم گرفت و اشاره کرد ردیف اول بنشینم.

دو زانو نشستم و زل زدم به انگشت‌های خانم مشاور که تندتند روی صفحه کلید رایانه شخصی (لپ‌تاپ) جابه‌جا می‌شد.

خانم سعیدی آخرین جمله‌اش را گفت و از پشت میز آمد بیرون. پرده «فراتاب» (پروژکتور) آرام‌آرام رفت بالا و چراغ‌های نمازخانه روشن شدند. بعد از صحبت‌های مشاور مدرسه حالا نوبت ما بود که برویم از رشته‌های مورد علاقه‌مان برای بچه‌ها حرف بزنیم. ما ۴۵ نفری بودیم که سال دیگر وقت انتخاب رشته‌مان بود. بچه‌ها یکی‌یکی «صدابر» (میکروفن) را برمی‌داشتند و به‌اندازه ۱۰ دقیقه از رشته و شغل مورد علاقه‌شان حرف می‌زدند.

یکی می‌خواست جراح قلب شود. یکی از آرزوی بازیگر شدنش می‌گفت. دیگری می‌خواست مثل بابایش مهندس شود و برای مردم ساختمان‌های بلند هوا کند. بعضی‌ها هم رفته بودند توی دنیای هنر و دوست داشتند نقاش، خیاط یا نویسنده معروفی بشوند. هرچه بچه‌ها از رؤیاهایشان می‌گفتند، من بیشتر احساس می‌کردم رنگ‌رؤیایی که من دنبال می‌کنم، با بقیه فرق دارد. با خودم می‌گفتم نکند وقتی نوبت من شود و دهان باز کنم و رؤیایم را بین هم‌کلاسی‌هایم پخش کنم، به من بخندند یا مسخره‌ام کنند؟! اصلاً چیزی که مدت‌هاست به آن فکر می‌کنم، چقدر ممکن است دست‌یافتنی باشد؟! توی همین خیال‌ها بودم که با ضربه آرنج بغل دستی‌ام به خودم آمدم.

- پاشو دیگه رضایی! مگه نمی‌شنوی خانم داره صدات می‌زنه؟!

مقعنه‌ام را روی سرم مرتب کردم و تند از جایم بلند شدم. قلبم مثل ماهی توی تنگ، توی سینه‌ام بالا و پایین می‌پرید. خودم را جمع و جور کردم و همه انرژی‌ام را ریختم توی صدایم تا فشار روانی‌ام (استرس) را قایم کنم.

- خب راستش من ... من دوست دارم فضانورد بشم.

هنوز حرفم پایش به زمین نرسیده بود که بچه‌ها زدند زیر

سه دقیقه
طلایی!

مریم برزویی



چراغ‌های نمازخانه یکی یکی خاموش شدند و روی صفحه «فراتاب» (پروژکتور) فیلمی پخش شد. مجری برنامه داشت درباره فناوری فضایی و اسم چند ماهواره و یک دانشگاه ایرانی حرف می‌زد. در ادامه حرف را کشاند به موفقیت زن‌های ایرانی توی عرصه‌های گوناگون. بعد هم در میان کف و سوت مهمانان برنامه، دعوت کرد به تماشای یک دانشمند زن ایرانی بنشینیم:

پنج
چهار
سه
دو
یک
پرتاب!

صدا و تصویر پرت شدن یک ماهواره به فضا، پیچید توی فضای نمازخانه. سرچشم نیم‌خیز شدم. خانمی با لباس سفید بلند و روسری رنگی توی جایی شبیه آزمایشگاه وارد صحنه شد.

- من وفا صدقی هستم؛ دانش‌آموخته رشته مهندسی مخابرات از دانشگاه صنعتی امیرکبیر و مدیر پروژه ماهواره پیام.

دیگر نتوانستم جلوی خودم را بگیرم. مثل فنراز جا پریدم و شروع کردم به دست‌زدن. خانم سعیدی دستش را روی دکمه توقف (استپ) فشار داد و نشست پشت میز.

- خب فکر می‌کنم همه امروز با یکی از خانم‌های دانشمندان آشنا شدین. مهندس وفا صدقی که نشون داد خانم‌های ایرانی می‌تونن تو عرصه فضایی هم وارد بشن؛ از ساخت انواع ماهواره تا حتی رؤیای فضاورد شدن. به قول خانم صدقی، نتونستن برای ما معنی نداره. حالا ادامه فیلم رو می‌ذارم تا با هم تماشا کنیم و بیشتر باهاشون آشنا بشیم.

- از بچگی رؤیای فضاورد شدن داشتم. از سال ۱۳۸۶ کم‌کم پام به فعالیت‌های فضایی باز شد. اولین پروژه‌ام «ماهواره پیام امیرکبیر» بود. جذابیت پروژه پیام برایم بومی بودنش بود. اون موقع کشورهای خارجی به خاطر تحریم حاضر به پرتاب ماهواره ما نبودند. به همین دلیل رفتیم دنبال بومی‌سازی ساخت ماهواره. من توی این پروژه کارگروهی رو یاد گرفتم. اونجا بود که فهمیدم، ما می‌تونیم همه رؤیاهای توی سرمون رو محقق کنیم. دوست داشتم این احساسم رو با همه جوان‌های کشور تقسیم کنم و بگم اصلاً نتونستن معنایی برای ما نداره.

ما ۶۵ دوست و شریک دانشگاهی بودیم که یک رؤیای مشترک داشتیم. هرچند که من موقع پرتاب ماهواره با یک تیم ۱۵ نفری رفته بودم، اما حضور همه بچه‌ها رو کنار خودم احساس می‌کردم. با اعتماد سازمان فضایی به تیم‌های جوان دانشگاهی، ۲۰ درصد از اعضای مجموعه پیام رو بانوان تشکیل می‌دادند. خانم‌های توی ۹ زیرمجموعه فعالیت می‌کردند و در هر بخش رهبری کارها رو به عهده داشتند.

بعد از دو سال طراحی اولیه، سال ۱۳۸۹ مدل مهندسی رو ساختیم و امتحان کردیم. پیام تبدیل به بچه همه‌مون شده بود؛ بچه‌ای که روزبه‌روز جلوی ما قد می‌کشید و بزرگ‌تر می‌شد. بالاخره سال ۱۳۹۷ مدل پروازی رو تحویل دادیم. لحظه جدا کردن اتصال‌دهنده (کانکتور)، انگار داشتیم بند ناف را از وجودمون جدا می‌کردیم. برای آخرین بار از اون دریچه کوچیک بهش نگاه کردم. انگار همه آرزوهایم رو گذاشته بودم توی یک محفظه و داشتم توی دل آسمان رهاش می‌کردم. با صدای غرش پرتابگر ما پیاممون رو به فضا فرستادیم.

صبح دی ماه ۱۳۹۷ ماهواره پرتاب شد، اما به مقصد نرسید. وقتی علامت (سیگنال) پیام از ایستگاه قشم دریافت شد، در اون لحظه‌ها احساس شادی و غم رو با هم تجربه کردیم. پیام سقوط کرده بود، ولی ما سه دقیقه طلایی توی فضا مونده بودیم.

چشم دوخته بودم به صفحه فراتاب و صدای خانم صدقی توی سرم می‌پیچید. حرف‌هایش حالم را زیر و رو کرده بود. حالا به دختر بودنم بیشتر افتخار می‌کردم. قطره‌های اشک روی صورتم راه افتاده بود. انگار یکی دستم را گرفته و گذاشته باشد توی دست رؤیاهایی که از بچگی توی خواب و بیداری می‌دیدیم.

و امروز مهدا، کیهان و هاتف پرواز کرده‌اند و در اوج ایستاده‌اند این ۳ دقیقه‌ها تبدیل می‌شود به ۳۰۰ دقیقه و ۳۰۰۰ دقیقه اگر ما می‌توانیم را باور داشته باشیم

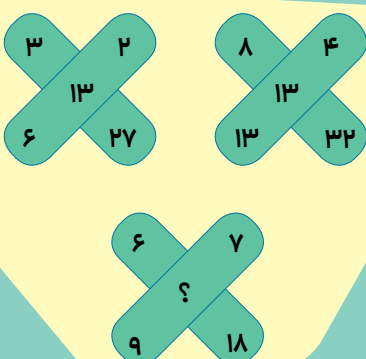
سرگرمی

مجید عمیق

جواب سرگرمی ها



۲. با توجه به رابطه‌ای که در عددهای هر شکل وجود دارد، آیا می‌توانید جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید؟



سودوکو

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

جواب سودوکو



۳. با توجه به شیوه‌ای که در عبارت‌های عددی زیر به کار رفته است، آیا می‌توانید جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید؟

$$۱۱=۱۳$$

$$۱۱۲=۲۴$$

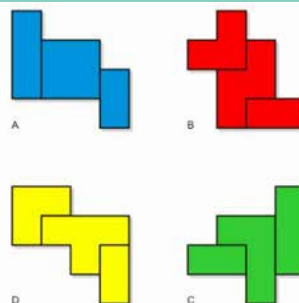
$$۱۱۳=۳۵$$

$$۱۱۴=۴۶$$

$$۱۱۵=۵۷$$

$$۱۱۶=?$$

۱. اگر قطعه‌های چهار شکل A، B، C، D را دوباره سوار کنید، جزیکی، سه تایی دیگر شکلی همسان ایجاد می‌کنند. آیا می‌توانید شکل ناجور را تشخیص دهید؟

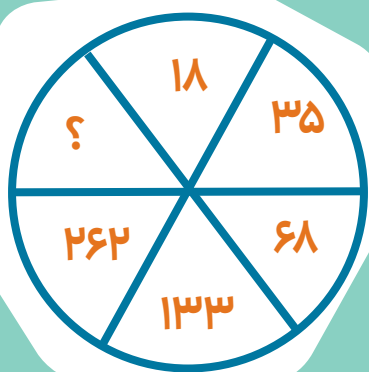


۶. معما: در یک اصطبل چند رأس اسب و چند نفر سوارکار وجود دارند. در مجموع تعداد سرها ۲۲ و تعداد پاها ۷۲ تاست. آیا می‌توانید تعداد اسب‌ها و تعداد سوارکاران را حدس بزنید؟

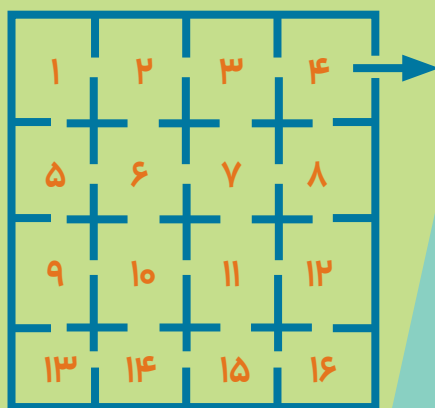
۴. در میان جمعیت انبوهی از گوزن‌ها یک خرس تنها وجود دارد و از دید شما پنهان است. آیا می‌توانید در مدت ۳۰ ثانیه آن را پیدا کنید؟



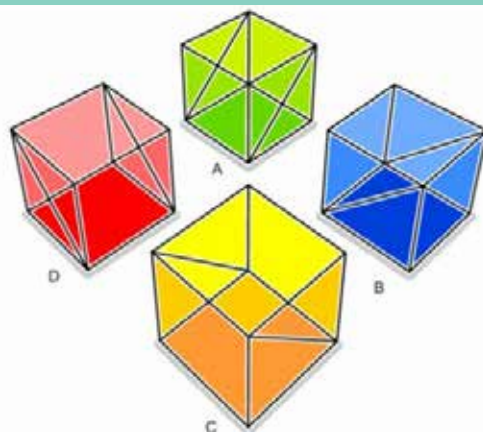
۶. آیا می‌توانید جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید؟



۷. برای خارج شدن از این دالان‌های پیچ‌درپیچ فقط یک راه وجود دارد و این مسیر خروجی بین اتاقک‌های ۱۳ و ۴ قرار دارد. آیا حلالی می‌توانید مسیر بیرون رفتن را ردیابی کنید؟



۵. در شکل زیر چهار مکعب می‌بینید که با خط‌های ضخیم، الگوی وجه‌های آن‌ها نشان داده شده است. کدام مکعب‌ها را می‌توانید بدون برداشتن مداد از روی خط‌ها یا دو بار رد شدن از روی آن‌ها رسم کنید؟ و کدام‌ها رانمی‌توانید؟



فرا تر از مشتری ظاهر شوید

احمد رضا بر خورمداری

یا روش‌های گشت‌های (تورهای) مسافرتی با روش‌های تولیدی لباس تفاوت‌های زیادی با هم دارند.

همان‌طور که گفتیم، در بازار رقابتی، یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت، مشتری‌مداری است. اگر به تجربه‌های خودتان مراجعه کنید، می‌بینید که اگر در یک مغازه فروشنده خوش‌برخوردی دیده‌اید و در مغازه دیگری فروشنده حال و حوصله صحبت کردن هم نداشته و انگار شما مزاحمش شده‌اید، با نمونه اول خاطره بهتری دارید و حتماً او برای خرید بعدی هم در ذهن شما خواهد ماند.

همچنین تصور کنید، در رستورانی به کیفیت غذا اعتراض داشته‌اید و از بخت مواد غذایی راضی نبوده‌اید. صاحب رستورانی که با احترام غذای شما را عوض می‌کند با رستوران دیگری که همین را به بحث و جدل ختم می‌کند، برای شما تفاوت زیادی خواهد داشت.

مشتری‌مداری از جایی شروع می‌شود که مشتری شما برای برطرف کردن نیازی به شما مراجعه می‌کند و از شما به عنوان صاحب کسب‌وکار انتظاری دارد. شما اگر بتوانید فراتر از انتظار مشتری ظاهر شوید، مشتری‌مدار بسیار خوبی خواهید بود.

یکی از نکاتی که با توجه و اهمیت دادن به آن می‌توانید در

برای مشتری کیفیت، قیمت و سایر ویژگی‌های محصول اهمیت دارند، اما مواردی نظیر ارتباط متقابل، صداقت فروشندگان، تحویل مناسب، خدمات پس از فروش، ظاهر کارکنان، پاسخ‌گویی به مشتری و سرعت خدمات نیز اهمیت ویژه‌ای دارند. توجه به مشتری در بازار رقابتی امروز از ملزومات تجارت است. اگر شما نتوانید رضایت و احترام به مشتری را برقرار کنید، رقبای شما این کار را انجام خواهند داد. این به معنی از دست دادن مشتریان وفادار و سپس دور شدن مشتریان است و در نهایت به از دست دادن سهم بازار می‌انجامد.

این را در نظر بگیرید که مشتری‌مداری در واقع یک فرهنگ درونی است. شما در کسب‌وکار خودتان باید مشتری‌مداری را مثل یک فرهنگ جا بیندازید و همه اعضای مشغول در کسب‌وکار شما مثل فروشگاه، مغازه، تولیدی یا شرکت، در جایی که هستند، باید به مشتری به عنوان عامل مهم کسب‌وکار فکروبرایش تلاش کنند.

البته واضح است که روش‌های مشتری‌مداری در کسب‌وکارها با هم متفاوت هستند. مثلاً اینکه کسب‌وکار شما چقدر کوچک یا چقدر بزرگ باشد، شغل شما چه باشد یا عوامل دیگر، همه در روش‌های مشتری‌مداری تفاوت ایجاد می‌کنند. روش‌هایی که بانک برای ارتباط بهتر با مشتریان از آن‌ها استفاده می‌کند، با روش‌هایی که رستوران استفاده می‌کند



بعدی احتمالاً آن طرف آفتابی نخواهید شد! اما در مورد دوم ممکن است خرید هم انجام ندهید، اما به احتمال بسیار بالا دوباره به آنجا سر خواهید زد و حتی آنجا را پیش دوست و آشناتبلیخ خواهید کرد.

مشتری با هوش است و دقیقاً متوجه منظور شما خواهد شد. سعی کنید از کسب و کارتان تجربه خوبی برای مشتری رقم بزنید، نه اینکه فقط بخواهید چیزی به او بفروشید.

از همین نکته متوجه می‌شویم که ارتباط شما با مشتری و تجربه‌اش از کسب و کار شما صرفاً به حضور در مغازه و ارتباط کلامی با شما ختم نمی‌شود. برای حفظ ارتباط با مشتری راه‌های ارتباطی زیادی وجود دارند که شما باید از همه آن‌ها به نفع کسب و کار تولیدی یا خدماتی خودتان نهایت استفاده را ببرید. پس عالی می‌شود اگر بتوانید اطلاعات مشتریان را از علاقه و سلیقه‌هایشان تا نیازهایشان، در هر فرصتی که به شما مراجعه می‌کنند، ثبت کنید تا با تحلیل آن‌ها بتوانید تعامل خودتان را مشتری را حفظ کنید و همیشه برای آن‌ها بهترین ایده‌ها و پیشنهادها را داشته باشید.

مشتری‌مداری به خوبی عمل کنید، آموزش کارکنانتان است. اگر در کسب و کارتان فروشنده و کارمند زیاد دارید، یا حتی اگر در کسب و کار کوچک خودتان تنها یک شاگرد دارید، سعی کنید آموزش ارتباط با مشتری را در اولویت برنامه‌های آموزشی برای افرادتان بگذارید. فرقی نمی‌کند چه کار و شغلی دارید یا چقدر بزرگ یا کوچک هستید، احترام و برآوردن نیازهای مشتری در همه موقعیت‌ها لازم است؛ به خصوص آنکه برخورد اول مشتری با کسب و کار شما معمولاً ارتباطی است که با فروشنده شما یا احياناً شاگرد شما برقرار می‌کند. پس اینکه او چقدر بتواند احساس خوبی به مشتری منتقل کند، بسیار اهمیت دارد. این نکته را در آموزش افراد و حتی در جذب نیرو باید مورد نظر داشته باشید. سعی کنید افرادی را استخدام کنید که در این مهارت توانمندی و استعداد داشته باشند.

نکته مهم دیگر، حفظ صداقت در مشتری‌مداری است. بگذارید کمی واضح‌تر بگویم. اگر فروشنده با شما خوب صحبت کند، با این قصد که فقط بتواند محصولش را به شما بفروشد، تا اینکه با شما خوب صحبت کند با این قصد که شما را راضی نگه دارد و تجربه خوبی برای شما رقم بزند، شما متوجه تفاوت رفتار او خواهید شد. در مورد اول، حتی ممکن است به اصرار او خرید هم انجام دهید، اما برای خرید

ادامه دارد

معجزه گفت و گو

احمد رضا برخوردار

همیشه برای موفقیت تیم لازم است کسی باشد که آن را به سمت موفقیت هدایت کند. هدایت و رهبری تیم با ریاست سازمان‌های معمول متفاوت است. بهتر است بگویم، ریاست سازمان وقتی موفق است که همه مدیران، به ویژه مدیران ارشد، به خوبی سازمان را هدایت کنند. در کار جمعی نیازمند رهبری فردی و رهبری جمعی و همگانی هستیم. هرگاه مدیر گروه یا اعضای تیم احساس کردند مسئولیت کار تنها بر عهده یک نفر است، این کار دیگر از قواعد کار تیمی خارج شده است و نمی‌توان انتظار داشت از فایده‌های کار تیمی بهره‌ای ببرد.

سعی می‌کنم بعضی از ویژگی‌های رهبری جمعی و رهبری فردی را در یک تیم موفق با شما در میان بگذارم. اگر می‌خواهیم تیم موفق داشته باشیم، در هر سطحی از سطوح مرسوم سازمانی که باشیم، باید سعی کنیم مواردی را در تیممان رعایت کنیم:

۱. سعی کنیم اهداف مشترک تیم را مشخص کنیم. برای اینکه همه شبیه هم اهداف را بفهمند، باید به زبان مشترک برسیم. راهکار رسیدن به زبان مشترک، استفاده از معجزه گفت و گو است. وقتی با دقت و با هدف رسیدن به زبان مشترک گفت و گو می‌کنیم، سعی می‌کنیم بدون خطا حرفمان را طوری بزنیم که دوستان به خوبی منظور ما را متوجه شود و وقتی به حرف‌های دوستان توجه می‌کنیم، سعی می‌کنیم برای فهمیدن منظورش نوع حرف زدن و دایره واژگانش را همان‌طور که خودش می‌فهمد بفهمیم. مهم است هدف اعضا هنگام گفت و گو ابتدا رسیدن به زبان مشترک باشد و بعد از آن تعیین هدف مشترک.

لازم است بعد از تعیین اهداف مشترک آن‌ها را بنویسیم. نوشتن اهداف و قرارهای رسمی و دوستانه باعث می‌شود خطای حافظه از بروز سوء تفاهم جلوگیری کند و موقع دردرس بین اعضای تیم دآوری کند. البته بهتر است هنگام دردرس بر زبان و فهم و اهداف مشترک تکیه شود و حفظ همدلی اعضای تیم در اولویت باشد.

۲. اعضای تیم باید مهارت‌های لازم مثل مهارت حل مسئله، مهارت تفکر منطقی و مهارت تصمیم‌گیری را به‌خوبی یاد بگیرند و همه سعی کنند برای رسیدن به راهکارها، فعالیت‌ها و برنامه‌های کلی رسیدن به هدف مشارکت کنند.

۳. برای همهٔ مراحل قبل و بعد، یک نفر باید گفت‌وگوها را جمع‌بندی کند، اما سرانجام با رضایت جمعی باید بین همه تقسیم وظیفه شود. وقتی تقسیم وظیفه می‌کنیم، باید به تخصص، علاقه و در دسترس بودن افراد توجه کنیم.

۴. فرهنگ کار تیمی این است که روحیهٔ کمک‌خواستن و کمک‌کردن بین اعضا وجود داشته باشد. از همان ابتدای کار وقتی مسئولیت‌مان را فهمیدیم، باید تلاش کنیم و یک طرح اولیه از کارمان را برای مشورت و هماهنگی با هم‌گروهی‌هایمان آماده کنیم. اینکه می‌گویم طرح اولیه، دلیلش این است که در ما و در طرح قابلیت تغییر و انعطاف وجود داشته باشد. وقتی روی طرحی بسیار وقت بگذاریم و کار را شسته‌ورفته ارائه کنیم، ممکن است در ما نسبت به طرح حساسی به وجود بیاید و حتی اگر ما هم با دید باز ضعف‌های طرح را بپذیریم، احتمالاً امکان هماهنگی کار با دیگر فعالیت‌ها محدود شود. ایراد دیگری که ارائهٔ طرح کامل دارد این است که هم خلاقیت هم‌تیمی‌ها را نسبت به کار ما می‌گیرد و هم با پذیرش محدودیت‌های به‌وجودآمده برای هماهنگی با طرح ما، خلاقیت را در حیطهٔ کار خودش محدود می‌کند. در این مواقع لازم است اعضای تیم طرح‌ها را نزدیک به هم جلو ببرند.

۵. خوب است به جز طرح اولیه، گزارش کارها را نیز در فرصت‌هایی که به دست می‌دهد، به همدیگر ارائه کنیم. این گزارش‌ها خوب است هم به صورت فردی و هم به صورت جمعی و منظم ارائه شوند.

۶. اعضای گروه باید برای پیشرفت کار به صورت توافقی به برنامه‌ریزی زمان‌بندی‌شده‌ای برسند. برنامه‌ریزی بهتر است ترکیبی از میزان پیشبرد کار فردی، ساعت کاری روزانه، هماهنگی با کل کارها و متناسب با شرایط عضو تیم باشد.

۷. محیط کار نباید خشک باشد. باید نسبت به احساسات اعضای تیم حساس باشیم. خوب است در محیط کار حتی برای موفقیت‌های کوچک جشن بگیریم و ضمن شناخت وضعیت همهٔ هم‌تیمی‌ها، محیط بانشاطی برای کار فراهم کنیم.

گفتیم که با وجود همهٔ هماهنگی‌ها، همیشه یک نفر یا چند نفر هستند که نسبت به دیگر اعضای تیم یا در فعالیت خاصی نقش رهبری دارند. می‌خواهم بعضی از نکاتی را که

در این مواقع به ما کمک می‌کنند، بیان کنم:

۱. لازم است نسبت به اعضای تیم علاقهٔ قلبی و عملی داشته باشد. اصلی‌ترین تفاوت کار تیمی با کار سازمانی همین علاقهٔ قلبی است و این علاقه باید در رهبر تیم عمق و شمولیت بیشتری داشته باشد. علاقهٔ عملی یعنی در رفتار فرد نسبت به دیگر افراد اثر داشته باشد. فکر کنید عضوی از تیم از مشکلی در گروه رنج می‌برد. رهبر تیم بیش از همه وظیفه دارد قلباً نگران باشد و برای رفع رنج دوستش کاری انجام بدهد.

۲. در کار تیمی رهبر گروه باید به اهداف و برنامه‌ها بیش از همه تسلط و توانایی بیشتری برای آگاه‌سازی اعضا نسبت به اهداف و برنامه‌ها داشته باشد. در این تیم یکی از عوامل وحدت اعضا و به‌نوعی شناسنامهٔ تیم باید اهداف و برنامه‌هایی باشد که رهبر به آن‌ها مسلط است، آن‌ها را اشاعه می‌دهد و تیم را برای اجرای آن‌ها هدایت می‌کند.

۳. رهبر تیم بیش از همهٔ اعضا باید اهل پیروی از تصمیم‌ها باشد. در گروه باید اصل بر پیروی از تصمیم درست باشد. رهبر تیم گاهی برای حفظ تیم ممکن است تصمیم بگیرد بهترین روش را انتخاب نکند و این بهترین تصمیم است. رهبر تیم باید مراقب باشد تا وقتی که ماهیت تیم آسیب نمی‌بیند، از تصمیم‌های جمعی پیروی کند؛ حتی اگر بهترین تصمیم نباشد. تجربه‌های جمعی اعضای تیم بسیار بار ارزش‌ترو بادوام‌تر از هر تصمیم دیگر خواهد بود.

۴. رهبر تیم باید اهل مشورت باشد. رهبر تیم باید بداند، هر فرد در تیم او ویژگی و توانایی‌های منحصر به فردی دارد که رهبر تیم وظیفه دارد شرایط را برای شکوفایی استعداد او فراهم کند و از توانایی‌های بالفعل او بهره‌برد.

۵. در تیم کسی مورد اتکا است که در دسترس و جلوتر از همه باشد. جلوتر از همه بودن و از همه بیشتر فهمیدن، اگر باعث جدا شدن از هم‌تیمی‌ها باشد، اصلاً شرایط مطلوبی برای یک عضو تیم نیست، چه رسد به اینکه رهبر تیم باشد. از طرف دیگر، رهبر تیم باید یک قدم جلوتر از بقیه را ببیند تا در کنار هم تیمی‌ها آن‌ها را هدایت کند.

۶. اگر کسی بتواند با صداقت، اعتماد هم‌تیمی‌ها را جلب کند و با شناخت خود و ارائهٔ خواسته‌هایش نشان بدهد می‌تواند فرد مناسبی برای مراجعات دوستانش باشد، می‌تواند تیم را رهبری کند.

۷. برای رهبری و مدیریت خوب لازم است دربارهٔ سبک‌های مدیریتی و سیرهٔ مدیران و رهبران بزرگ جهان مطالعه کنیم. یادگیری از دانش و تجربهٔ دیگران البته با تجربه‌ها، می‌تواند هرکسی را کامل‌تر کند.

هنرمردمان کویر

آشنایی با موزه آب یزد

زهره کریمی

معماری ساختمان

پایین‌ترین طبقه یا طبقه اول محل تلاقی دو رشته قنات زارچ و رحیم‌آباد بوده که هنوز هم قنات زارچ با عمر دو هزار ساله با مجرای (کانالی) به طول ۷۵ کیلومتر در حال جریان از زیر این بناست. طبقه دوم که در عمق ۱۰ متری زمین قرار دارد، به شکل هشت ضلعی است و به دلیل عبور آب از آن «پایاب» نام دارد. پایاب همواره دمای ثابت و مطلوبی دارد و محل مناسبی برای نگهداری مواد غذایی و دارای بخش مخصوصی برای شست‌وشوی لباس‌ها و سایر چیزهاست.

طبقه سوم که همان زیرزمین خانه است، اتاق‌ها و دالان‌های زیادی دارد و در روزهای گرم تابستان، به علت خنکی هوای آن، محل سکونت اهالی خانه بوده است. طبقه چهارم بخش‌هایی از اتاق‌های پنج دری، تالار، اتاق ارسی، آشپزخانه و محل زندگی خدمه بوده است. طبقه آخر پشت بام است که منبعی در آن وجود داشت. دو نفر مأمور بودند با چرخ چاه، آب را بردارند و درون منبع بریزند و همواره آن را پر کنند.

بخش اصلی موزه آب

اینجا محل به‌نمایش گذاشتن لوازم گوناگون حفر قنات، اسناد و مدارک خرید و فروش آب، وقف‌نامه‌های قدیمی، کتابچه میراب‌ها و اسناد توزیع آب، ظرف‌های نگهداری و حمل آب، و بسیاری از لوازم و اشیای ارزشمند دیگری است. در اتاق اسناد، اگر بادقت نگاه کنید، اسنادی را می‌بینید که در آن‌ها مهریه زن را آب تعیین کرده‌اند؛ چرا که آب در کویر حکم طلا را داشته است.

«هنر» توان و مهارت خلق زیبایی است. هنر همزاد بشر و زبان مشترک دنیاست. در گذشته به هنر «صنعت» نیز گفته می‌شد. به همین خاطر است که به آثار هنری تجسمی و حجمی «صنایع دستی» گفته می‌شود. موزه‌ها هم مانند کتابخانه‌ها مخزن دانش بشری در زمینه‌های گوناگون هستند و تنها تفاوتشان در به نمایش گذاشتن کارکرد خاصی است که صرفاً به موزه اختصاص دارد.

شاید ندانید در کنار مجموعه مشهور و زیبای «امیر چخماق» یزد، یکی از دیدنی‌ترین و بی‌نظیرترین موزه‌های آب دنیا قرار دارد. این بنا به مساحت ۷۵۰ متر در پنج طبقه در سال ۱۳۲۴ ه. ش ساخته شده و متعلق به یکی از تاجران یزدی (کلاهدوزها) بوده است.

این موزه در سال ۱۳۳۸ ه. ش، هم‌زمان با اولین «همایش بین‌المللی کاریز» کار خودش را آغاز کرد و هدف آن نشان دادن اهمیت آب در مناطق کویری ایران است. اما آنچه که موزه آب یزد را از دیگر موزه‌های آب جدا می‌کند، وجود یک رشته کاریز (زارچ) صدها ساله است که روزگاری آب مردم را تأمین می‌کرده و هنوز هم فعال است.



«زمستان گذران»

برندهٔ مسابقهٔ عکاسیهای جالب علمی

«آلیس کیوب» تلسکوپی برای آشکارسازی ذرات نوترینو است که در قطب جنوب قرار دارد. این تصویر را یکی از کارمندان این رصدخانه در شب‌های سرد قطب جنوب با دمای منفی ۷۳/۳۳ درجه، در زیر نور ستاره‌ها و پدیدهٔ شفق قطبی گرفته است.



وداع با صلح

اسرائیل غده‌ای سرطانی است که تاکنون
جان هزاران زن و کودک را به گام مرگ
کشانده است و دولت‌های مدعی حقوق بشر
این جنایات را با خونسردی تماشا می‌کنند.