

نوجوان ۲

رشد



roshdmag.ir

ISSN: 1606-9072

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه
دوره چهارم و چهارم آبان ۱۴۰۴ • شماره پیاپی ۳۴۷ • ۴۸ صفحه

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



من کیستم؟
◀ دوران طلایی
◀ من، دانش، ایران
◀ به دل تجربه کردن بزن!



من به نام تو آغاز می شوم

سعیده اصلاحی

خورشید خرده‌های شب را جارو می کند
تا آسمان برق بیفتد
و ابرها بارور شوند
وقت آن رسیده تا من هم بیدار شوم
آوار غم‌ها را کنار بزنم
امید بنوشم
و تو را نفس بکشم
من آفتابگردانی کوچکم در مزرعه بزرگ دنیا
که به نور زنده است
من مثل همه آفتابگردان‌ها، زمزمه ذرات جهان را
می شنوم
زمزمه‌ای زندگی بخش
که مرا به سمت تو می چرخاند
ای منبع تمام روشنایی‌ها
من به نام تو آغاز می شوم...

و أَشْرَقَتِ الْأَرْضُ بِنُورِ رَبِّهَا.
و زمین به نور پروردگار روشن می شود.
سوره زمر آیه ۶۹



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

شورای برنامه‌ریزی، مجید عمیق، حبیب یوسف‌زاده، بابک نیک‌طلب، مریم فردی، یاسمن رضائیان، سعیده اصلاحی، علیرضا ثبتي

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

وبگاه: www.roshdmag.ir

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

● **ارتباط با ما:** اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۱۴۸۲/۸۸۳۰-۵۲۱ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا پیام بگذارید. کد مدیر مسئول: ۱۰۲ / کد سردبیر: ۱۰۶ / کد امور مشترکین: ۴۱۴
● دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، به جز رشد نوجوان، مجلات دانش‌آموزی زیر را نیز منتشر می کند:
● رشد کودک: ویژه پیش‌دبستان و دانش‌آموزان پایه اول ابتدایی، رشد نوآموز: برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم ابتدایی، رشد دانش‌آموز: برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی، رشد جوان: برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره دوم متوسطه) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول متوسطه).
● آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبنی نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان، یا خود نویسنده یا مترجم است.

● مدیر مسئول: سید سعید بدیعی
● سردبیر: علی اصغر جعفریان
● مدیر داخلی: زهره کریمی
● ویراستار: پهلوز راستانی
● مدیر هنری: کوروش پارسائزاد
● طراح گرافیک: سید جعفر ذهنی
● دبیر عکس: اعظم لاریجانی

قیمت:
۳۰۰۰,۰۰۰
ریال

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.

به نام خدای مهربان دوران طلایی

چه لحظهٔ باشکوهی است، لحظهٔ بالارفتن از پله‌های سکوی قهرمانی المپیک. وای که کسب مدال طلای المپیک چه حالی می‌دهد. قهرمانان حاضر نیستند لذت آن لحظه را با هیچ لذتی در دنیا عوض کنند. آخر آرزوی همهٔ ورزشکاران رسیدن به مدال طلای المپیک است. هنگامی که ورزشکاری بالای سکوی قهرمانی المپیک قرار دارد، تمام دنیا را زیر پای خود می‌بیند. مردم سر از پا نمی‌شناسند. برایش بی‌اندازه هورا می‌کشند و دست می‌زنند؛ چه لحظهٔ باشکوهی! بی‌شک همهٔ ما می‌دانیم قهرمانان یک‌شنبه و حتی یک‌ساله به آن جایگاه مهم نرسیده‌اند. آن‌ها از دوران کودکی باشگاه رفته‌اند. شبانه‌روز بسیار بسیار تمرین کرده‌اند. زمین خورده‌اند و برخاسته‌اند. پیروز شده‌اند و بارها شکست خورده‌اند. از انواع تفریح‌ها و خوش‌گذرانی‌ها، بازی‌ها و خوراکی‌ها، و سفرها چشم‌پوشی کرده‌اند. مربی کار بلد انتخاب کرده‌اند و به کمک او به برنامه‌ریزی دقیق دست زده‌اند. آنگاه به هدف خود رسیده‌اند.

دوست نوجوان من، اگر تو هم علاقه‌مند هستی در آینده به سکوی افتخارات برسی و کاخ زیبای خوشبختی زندگی‌ات را مثل قهرمانان المپیک، المپیک بسازی، پس بیا و قدر خودت، قدر این روزها و قدر دورهٔ نوجوانی‌ات را بدان. در این سن و سال است که هر انسانی می‌تواند به چنین امر مهمی دست پیدا کند. یعنی این دوره خیلی تعیین‌کننده است. درست فهمیده‌ای باید از همین حالا کارت را آغاز کنی. هر انسانی در طول حیات خود هشت دورهٔ رشد را پشت سر می‌گذارد. حالا تو سه دوره را گذرانده‌ای و به دورهٔ چهارم رشد، یعنی نوجوانی رسیده‌ای؛ دوره‌ای که از اهمیت بیشتری نسبت به سایر دوره‌ها برخوردار است. دوره‌ای که از آن به عنوان سنگ بنا و شالوده (فونداسیون) ساختمان زندگی یاد می‌کنند. واقعا تمام شکست‌ها و موفقیت‌های هر انسانی در بزرگسالی ریشه در دورهٔ نوجوانی دارد. امام علی (علیه‌السلام) در اهمیت دوران نوجوانی فرموده‌اند: «دل نوجوان مانند زمین آماده است که هر بذری در آن افشاندن شود، می‌پذیرد.» (غرالحکم ج ۱، ص ۸۷) پس بیا بذر خوشبختی، موفقیت و پیروزی را در زندگی‌ات بکار. بنابراین شایسته است دقیقاً به دقت یک ورزشکار المپیک برای زندگی‌ات برنامه‌ریزی کنی و مواظب همهٔ مواردی باشی که می‌توانند مانع رشد تو شوند. مواظب دوستان، خورد و خوراک، تفریحات و عبادات و نمازت باشی! در این راه مشاوران مدرسه، معلمان مهربان، پدر و مادر عزیزت می‌توانند به تو مشاوره بدهند. آن‌ها بهترین حامیان تو هستند.

در پایان روز نوجوان را به تو تبریک می‌گویم. بهترین، بهترین‌ها را برایت آرزو مند.

علی‌اصغر جعفریان



۱- دوران طلایی

۲- دختر پشت واژه‌ها

۵- در جست و جوی خود

۸- شاعرانه

۱۰- من، دانش، ایران

۱۲- به دل تجربه کردن بزن!

۱۴- رفیق مصنوعی ما

۱۶- از زندگی لذت می‌برم

۱۸- قله ناشناخته

۲۰- جدول

۲۱- رازهای موفقیت یک دانش‌آموز فضایی!

۲۲- می‌اندیشم، پس هستم

۲۳- برسد به دست دوستم

۲۴- تو کیستی؟

۲۵- نفت، سوپ باستانی دایناسورها

۲۶- وقتی داده‌ها حرف می‌زنند؟

۲۸- پروانگی

۳۰- مولوی

۳۲- دوست یا پوست خربزه

۳۴- دیدار در رحمت آباد

۳۶- طبیعت از کدام ور؟

۳۸- فرار چهار گوش!

۴۰- بازی ذهن

۴۲- روزهای مانا

۴۴- بچه پیکان

۴۶- مردمان قدیم جزیرهٔ قشم

۴۸- راه پاره کردنِ چرت



برای اشتراک مجله
رمزینده را پوشش کنید.



نشانی کانال مجلهٔ رشد نوجوان
متوسطهٔ اول در پیام رسان شاد
@ROSHD_NOJAVAN



وبگاه نظرسنجی مجلات



دختر پشت وازه‌ها

سیما یاقوت

تصویرگر: سید مینم موسوی

داستان
ماه

۲

نوجوان

شماره ۱۳۵۰ آبان ۱۳۹۵



صدای زنگ آخر که خورد، حیاط مدرسه پر از هیاهو شد. بچه‌ها با کیف‌هایی که با عجله روی دوششان انداخته بودند، با خنده و شوخی به سمت در خروجی راه افتادند. سارا کنار دیوار ایستاده بود و به درخت نارون ته حیاط نگاه می‌کرد. صدای زهره آمد: «سارا نمی‌یای بریم؟»

«من امروز تو مدرسه یه کم کار دارم، ولی قول می‌دم فردا با هم بریم خونه!»

زهره لبخند مهربانی زد و دستش را روی شانه سارا گذاشت: «تا فردا خداحافظ.»

«خداحافظ. مواظب خودت باش.»

سارا به دور شدن زهره خیره شد سپس نفس عمیقی کشید و به سمت دفتر مشاور رفت.

پشت در ایستاد کمی مکث کرد. بعد در زد. با شنیدن صدای خانم محبی که گفت بفرمایید، آهسته در را باز کرد و سلام زیر لبی داد. خانم محبی سرش را از روی کاغذهای روی میز بلند کرد: «سلام سارا جان، بیا تو دخترم!»

سارا نشست. کمی با بند کیفش بازی کرد. بعد بالا را نگاه کرد. خانم محبی با آرامش گفت: «من در خدمت عزیزم.»

«یه سؤال دارم.»

«پرس عزیزم.»

«شما هیچ وقت احساس کردین نمی‌دونین کی هستین؟ اصلاً چرا این طوری این که هستین؟!»

خانم محبی لبخند زد: «همه ما یه روزی این سؤال رو از خودمون پرسیدیم. تو چند سالته سارا؟»

«چهارده.»

«چهارده سالگی همون سنیه که آدم شروع می‌کنه به پیدا کردن خودش.»

سارا آه کشید: «من خیلی دلم می‌خواد همون دختری باشم که مامان و بابا ازم انتظار دارن، ولی وقتی همونی می‌شم که اونا می‌خوان، انگار دیگه خودم نیستم! نمی‌دونم خودم چی می‌خوام. مامان می‌گه باید دکتر شی. بابا می‌گه مهندس بهتره. معلم ادبیاتم می‌گه تو استعداد نویسندگی داری، اما خودم ... نمی‌دونم.»

«خودت چی دوست داری؟»

«نمی‌دونم. گاهی فکر می‌کنم اصلاً هیچ استعدادی ندارم.»

خانم محبی بلند شد. به طرف قفسه کنار اتاق رفت و آینه کوچکی برداشت.

«اینو ببین.»

سارا نگاهی به آینه انداخت.

«چی می‌بینی؟»

«خودم رو!»

«این فقط ظاهرته، اما پشت این نگاه هزار تا فکر، احساس و رؤیاست. اونا هویت تو هستن!»

سارا آهسته گفت: «ولی همه می‌خوان من یکی دیگه باشم.»
«گاهی لازمه صدای بقیه رو کم کنی تا صدای خودت رو بشنوی. تو قراره بهترین نسخه خودت باشی، نه تکرار کسی دیگه.»

سکوتی بینشان افتاد. سارا آرام گفت: «من عاشق نوشتنم.»
«همینه! این یعنی یه پله بالا رفتی. تو یه نویسنده‌ای، حتی اگه هنوز کسی نوشته‌هات رو نخونده باشه!»

«می‌ترسم کسی از خوندن قصه‌های من خوشش نیاد!»
«وقتی هنوز ننوشتی، از کجا می‌دونی کسی خوشش می‌یاد یا نه؟»

«منظورتون اینه که بنویسم، حتی اگر کسی ...»
خانم محبی با هیجان وسط حرفش پرید: «بله عزیزم. درسته.»

سارا با تردید سرش را تکان داد و از جایش بلند شد.

«سعی خودم رو می‌کنم.»



سارا با شور و اشتیاق مشغول نوشتن شد. وقتی کارش تمام شد، دستی روی صفحه‌های دفترش کشید و با لبخند رضایت‌بخشی آن را بست و داخل کیفش گذاشت.

شب موقع خواب تصمیم گرفت داستانش را به معلم ادبیاتش بدهد تا آن را بخواند و نظرش را بگوید.

چند روز بعد، سر کلاس ادبیات، بی‌صبرانه منتظر بود، تا اینکه معلم ادبیات، خانم قریشی، دفتری را بالا گرفت:

«یه نفر بین شما یه انشای عجیب نوشته؛ درباره دختری که بین صداهای مختلف دنبال صدای خودش می‌گرده!

همهمه‌ای آرام در کلاس پیچید. خانم قریشی برای ساکت کردن بچه‌ها دستش را بالا برد و رو به سارا گفت: «می‌خوای انشای رو بخونی؟» سارا آهسته گفت: «بله.»

خانم قریشی به سمت سارا رفت، دفترش را روی میز گذاشت و با لبخند گفت: «همین جا بخون!» سارا با قدرشناسی به معلمش نگاه کرد. در دل از او ممنون بود که مجبورش نکرده روبه‌روی بچه‌ها بایستد. چون این کار باعث می‌شد نتواند انشایش را راحت بخواند.

با صدایی تقریباً آهسته شروع به خواندن کرد. بعد از اینکه انشایش تمام شد، خانم قریشی به بچه‌ها گفت: «کسی نظری نداره؟»

یکی از بچه‌ها با تحسین گفت: «خیلی خوب بود!»

– جمله‌ها تصویر می‌ساختن!

– من اون دختر رو تونستم تصور کنم!

خانم قریشی با لبخندی مهربان رو به سارا گفت: «آفرین!»

همان موقع صدای زنگ به گوش رسید و کلاس تمام شد.

زنگ تفریح سارا روی پله‌های پشت مدرسه نشسته بود. صدای بلدا، هم‌کلاسی‌اش، آمد: «واقعاً تو اون انشا رو نوشتی؟»

– یعنی می‌خوای نویسنده شی؟

– شاید!

– نمی‌ترسی؟ نویسنده‌شدن آسون نیست!

– می‌ترسم، ولی بیشتر از این می‌ترسم که یه روز ببینم برای هدفم هیچ تلاشی نکردم و حسرتش به دلم مونده.

بلدا لحظه‌ای ساکت شد. بعد گفت: «فکر کنم منم باید بفهمم که چی می‌خوام بشم!»

– همه‌مون باید این کار رو بکنیم، چون اگه خودمون انتخاب نکنیم، یکی دیگه برامون انتخاب می‌کنه در آینده چه کاره بشیم

در روزهای آینده، در مدرسه اعلام شد مسابقه داستان‌نویسی در سطح منطقه برگزار خواهد شد. خانم قریشی به سارا گفت: «انشایی که نوشته بودی خیلی زیبا بود. می‌تونی همین داستان رو توی مسابقه شرکت بدی.»

سارا با دلهره گفت: «اگر برنده نشم چی؟»

– چیزی رو از دست نمی‌دی. مهم اینکه تو توی مسابقه شرکت

– راهش همین‌ه. نترس. هر چی رو که تو ذهنت هست باید روی کاغذ بیاری.

از خانم محبی خداحافظی کرد و از دفتر بیرون آمد. در راه برگشت به خانه، تصمیم گرفت دفتر قشنگی برای خودش بخرد تا قصه‌هایش را در آن بنویسد.

سارا بعد از نهار به اتاقش رفت. او در حال نوشتن چیزی در دفتر جدیدش بود که صدای مادرش از آشپزخانه آمد: «سارا فردا امتحان علوم داری. خوندی؟»

– الان دارم یه چیز مهم می‌نویسم مامان.

مادر جلوی در آمد: «چی می‌نویسی؟»

– یه داستان.

مادر با ناراحتی خیره شد به دخترش. بعد از چند ثانیه پرسید: «امتحان فردا مهم‌تره یا نوشتن داستان؟»

– داستانم که تموم شد، درس علوم رو هم می‌خونم.

مادرش جلوی در آمد.

الان یه قصه توی ذهنم هست که باید روی کاغذ بیارمش، وگرنه یادم می‌ره!

بعد هم لبخند شیرینی به مادرش زد و او را مطمئن کرد که درسش را هم خواهد خواند.

مادر با اینکه از کار سارا راضی نبود، ولی قبول کرد و از اتاق بیرون رفت.



سارا نفسش به سختی بالا می آمد. مجری برنامه اسم نفر سوم را خواند و همه به افتخارش دست زدند. سارا حتی به این راضی بود که نفر سوم باشد. اسم نفر دوم هم اعلام شد. دوباره صدای کف زدن و تشویق حاضران سالن را پر کرد. وقتی مجری برنامه اسم نفر اول را خواند، سارا به گوش های خودش شک کرد. با ناباوری به مادرش نگاه کرد. مادر با هیجان بغلش کرد: «اسم تو رو اعلام کردن عزیزم.»

مجری برنامه از برندگان مسابقه خواست برای گرفتن جایزه هایشان به روی صحنه بروند. سارا با خوش حالی و خنده ای که تمام صورتش را پوشانده بود، از جایش بلند شد. خانم محبی به طرفش آمد و در حالی که صدایش از هیجان می لرزید، گفت: «سارا جان از این طرف بیا.»

وقتی پایش را روی سن گذاشت، سالن بار دیگر با صدای تشویق حاضران منفجر شد. بعد از اهدای جایزه ها، از نفر اول خواستند چند کلمه در مورد داستانش صحبت کند.

سارا صدایر (میکروفن) را گرفت و به جمعیت نگاه کرد. با وجود دلهره ای که داشت، محکم گفت: «این داستان در مورد دختری که بین صداهای زیاد، دنبال صدای خودش می گرده و وقتی پیداش می کنه، تازه می فهمه که چقدر می تونه قوی باشه. ما نوجوان ها شاید بچه به نظر بیایم، ولی در واقع در حال ساختن خودمونیم. فقط کافیه بهمون فرصت داده بشه که خودمون باشیم.»

صدای تشویق بلند شد. در ردیف اول، خانم قریشی و خانم محبی با تحسین به او لبخند زدند. اشک شوق در چشمان مادر سارا نشست. یلدا بعد از مراسم بغلش کرد: «خیلی عالی بودی!» - فقط حرف دلم رو زدم!

زهره نزدیک شد: «وقتی نویسنده مشهوری شدی، ما رو فراموش نکنی؟»

- من هنوز اول راهم. ولی دیگه می دونم که این راه، راه خودمه!

خانم محبی نزدیک شد: «دیدي سارا! اون آینه کوچیک رو یادت هست؟»

- بله.

- حالا دیگه نگاهت تو آینه فرق کرده، نه؟

- بله. حالا دیگه می دونم کی هستم و چی می خوام.

کنی و حرفی برای گفتن داشته باشی.

سارا منتظر بود زودتر زنگ آخر بخورد تا این خبر را به پدر و مادرش بدهد. وقتی به خانه رسید، با هیجان زیاد به مادرش گفت: «مامان، چند هفته دیگه یه مسابقه داستان نویسی تو منطقه برگزار می شه، قراره داستان منم بفرستن اونجا!» مادر با دیدن آن همه شوق و شادی که در وجود سارا موج می زد، با لبخندی بزرگ، داستان دخترش را گرفت و بوسه ای بر سرش زد: «تو همیشه باعث افتخار منی عزیزم!»

سارا خودش را از آغوش مادر بیرون کشید و خیره به چشمان مهرانش، گفت: «حتی اگه نخوام دکتر یا مهندس بشم؟» مادر یک لحظه متوجه حرفی که سارا زد، نشد: «منظورت چیه؟» - مامان من به نوشتن خیلی علاقه دارم. نوشتن حالم رو خوب می کنه.

- پس آینده ات چی؟

- من دوست دارم آینده ام رو با داستای خودم بسازم؛ با توانایی هام!

- ولی تو هنوز بچه ای...

- مامان خواهش می کنم، من می دونم به چی علاقه دارم و تو چی بیشتر استعداد دارم.

- باشه عزیزم. این زندگی توست و خودت باید بسازیش. البته این رو بدون که من همیشه کنارتم.

سارا از اینکه بالاخره توانسته بود مادرش را قانع کند، احساس آرامش کرد.

وقتی به سالن اجتماعات منطقه رسید، خیلی هیجان داشت. کف دست هایش عرق کرده بود. کنار مادرش، روی یکی از صندلی های ردیف میانی نشست. از همیشه ساکت تر بود. دانش آموزان زیادی از مدرسه های دیگر در سالن بودند.

بعد از اجرای مراسم، خوشامدگویی و سرود، چند نفر، از جمله رئیس منطقه، سخنرانی کردند. بعد نوبت به اعلام اسامی برندگان مسابقه رسید.



در جستجوی خود

فرزانه نوراللهی

دوست خوب نوجوانم، سلام! عنوان گفت‌وگوی این شماره یکی از اساسی‌ترین موضوع‌ها در زندگی هر انسانی است که شروع آن به صورت جدی در دورهٔ نوجوانی اتفاق می‌افتد. تفکر و گفت‌وگو دربارهٔ هویت نوجوانی می‌تواند بسیار رشددهنده، تأثیرگذار، الهام‌بخش و حتی درمان‌کنندهٔ بعضی از حالت‌های بد روحی و روانی باشد. موضوع بسیار مهمی که اکثر نوجوانان در این سن به‌شدت درگیر یافتن پاسخ‌های مناسبی برای آن هستند، اما ممکن است نتوانند راهنما و دوست خوبی برای همراهی در این زمینه بیابند و سال‌ها در سردرگمی و ابهام بمانند. در ادامه قصد داریم با چند سؤال و فعالیت ساده به خواننده پیشنهادی برای تأمل و شناخت بیشتر «خود» بدهیم؛ کما اینکه چندتن از دوستان شما در گفت‌وگوی حضوری به این سؤال‌های پاسخ داده‌اند. دوستانی که در این گفت‌وگو شرکت کرده‌اند، عبارت‌اند از: نیکناز نیک محضر، کوثر مهرپور، آرین ابدی، الینا رهنما، زهراسادات سجادی، بنیامین معین، مریم‌السادات هدائی، رقیه جعفری، رقیه خالق‌دادی، فاطمه رنجبر، نازنین زارع، ستایش فتوحی، مائده مرادی، ندا جعفری

قواعد گفت‌وگو:

قبل از شروع گفت‌وگو با هم قرار می‌گذاریم که: حرف‌ها، نظرات، احساسات و تجربیات یکدیگر را بشنویم و قضاوت نکنیم. ممکن است کسی در نظراتش اشتباهی بیان کند. همه بدانید که اشتباه گفتن آزاد است. برای صحبت کردن، زمانی محدود در نظر گرفته می‌شود تا فرصت حرف‌زدن به همه برسد. وقتی یکی از دوستان حرف می‌زند، همه با علاقه و مشتاقانه به صحبت‌هایش گوش می‌دهیم.

خب همان‌طور که گفتیم یک سلسله فعالیت و سؤال تعریف‌شده داریم که کمک می‌کنند خود را بهتر بشناسی، انتخاب‌هایت را آگاهانه‌تر انجام دهی و راحت‌تر با دیگران ارتباط بگیری. تو قرار است کشف کنی واقعاً کی هستی، نه اینکه بقیه چی از تو انتظار دارند. تا حالا شده است ندانی چه می‌خواهی؟

دوست داری بدانی واقعاً چه چیزی تو را خوش حال یا ناراحت می‌کند؟ فکر کردی چرا بعضی وقت‌ها حس می‌کنی نقاب زده‌ای؟ (یعنی کاری می‌کنی که خود واقعی‌ات نیستی؟)

پس خواهش می‌کنم وقت بگذارید و به این سؤال‌ها با دقت جواب بدهید و فعالیت‌هایی را که خواسته شده‌اند، مطابق درخواست انجام بدهید.

۱. نام خود را بگو.



الینا رهنما، پایه هفتم.



آرین ابدی، سال ۱۳۹۰ به دنیا آمده‌ام و کلاس نهم هستیم.



کوثر مهرپور، بهمن ۱۳۹۱ به دنیا آمدم و پایه هفتم هستیم.



رقیه جعفری، پایه نهم هستیم و در شهر بافق زندگی می‌کنم.



زهراسادات سجادی دانش آموز پایه هفتم هستیم.



نیکناز نیک محضر، ۲۳ شهریور ۱۳۹۰ به دنیا آمده‌ام و پایه نهم هستیم.

گفت‌وگو

سؤال‌های خودشناسی:

۲. وقتی به «من» فکر می‌کنی، اولین چیزی که به ذهنت می‌آید چیست؟

آرین: اسم خودم، نام فامیلم، سنم و بقیه چیزایی که مرا از دیگران متفاوت می‌کند.

الینا: دختری آرام و خجالتی، کوثر: خودم.

زهراسادات: شخصیت و اینکه با آدم‌ها چطوری برخورد می‌کنم. رقيه جعفری: مهربانی‌ام بادم می‌آید. رقيه خالقدادی: انسان پر تلاشی هستم و به دیگران احترام می‌گذارم.

نازنین: باهوشم و بسیار زیاد به خانواده اهمیت می‌دهم. ندا: هر کار هنری و قابل یادگیری را دوست دارم یاد بگیرم. دوست دارم همه کارهایم را خودم انجام دهم. نیکناز: ویژگی‌های ظاهری و شخصیتی من.

۳. سه ویژگی که فکر می‌کنی تو را از بقیه متمایز می‌کنند، کدام‌اند؟ نیکناز: وقتی تصمیم انجام کاری را داشته باشم، هر طور که شده آن را انجام می‌دهم. قبل از حرف زدن، حتماً فکر می‌کنم. بنیامین: قد بلند، علاقه‌مند به بازی والیبال، پر جنب و جوش و پرتحرک.

رقیه خالق‌دادی: پرتلاش، بامعرفت، کمک کردن به دیگران. ستایش: ترسو نبودن، با همه مهربان بودن، حوصله زیاد داشتن. مائده: با دیگران می‌توانم ارتباط برقرار کنم. به پدر و مادرم کمک می‌کنم. احساسی هستم.

ندا: خیلی جاها سکوت می‌کنم و اصلاً حرف نمی‌زنم. سعی می‌کنم کاری کنم که حال کسی بد نباشد. هر کارم را با توکل به خدا انجام می‌دهم.

نیکناز: مهربانی و دلسوزی، اراده قوی و صبر کم. کوثر: زیاد فکر می‌کنم - زیاد کتاب می‌خوانم و زیاد خیال‌پردازی می‌کنم.

۴. در چه موقعیت‌هایی بیشتر خود واقعی‌ات هستی؟ بنیامین: زمان‌هایی که با دوستانم تنها هستیم. رقيه جعفری: موقعی که پیش مامان و بابام هستیم. ندا: پیش دوستانم، توی دعو کردن و پیش مامانم. بنیامین: مواقعی که با دوستانم تنها هستیم. نیکناز: زمان‌هایی که پیش خانواده‌ام هستم و کسانی که بهشان نزدیکم.

۵. به نظرت دیگران تو را چطور می‌بینند؟ با تصویری که خودت از خودت داری چقدر فرق دارد؟

الینا: دیگران مرا دختری آرام و خجالتی می‌بینند که خیلی چیزها می‌داند، ولی به رو نمی‌آورد. نیکناز: دختری که صبرش کم است، زیاد ورزش می‌کند، درسش

۶

بنیوان

شماره ۱۳۴۵

هم خوب است. خیلی فرق نمی‌کند، فقط کمی جزئیاتش برای من بیشتر است.

کوثر: هیچ ایده‌ای ندارم که بقیه مرا چطور می‌بینند. وقتی از آن‌ها خواستم در یک کلمه توصیفم کنند، تقریباً همه گفتند کتاب‌خوان که البته دروغ هم نیست.

زهراسادات: معمولاً می‌گویند مهربانم و بامزه، ولی خودم فکر می‌کنم می‌توانم مهربانی‌ام را بیشتر کنم.

۶. تا حالا شده حس کنی یا چیزی تو را مجبور کرده است «کسی باشی که نیستی»؟ کوثر: به غیر خودم نه!

رقیه جعفری: دوست ندارم درس بخوانم، ولی به خاطر خانواده‌ام مجبورم درس بخوانم که باعث سربلندی آن‌ها شوم. زهراسادات: به گاهی اوقات.

سؤال‌های مربوط به آینده:

۷. دوست داری در آینده چه کسی باشی؟ چرا؟ کوثر: دوست دارم باستان‌شناس بشوم. تاریخ را خیلی دوست دارم. زهراسادات: دوست دارم معلم بشوم، برای اینکه دوست دارم بچه‌ها دید بدی نسبت به درس نداشته باشند.

بنیامین: کسی که در کارش حرفه‌ای است و می‌خواهد مردم از کارش راضی باشند.

نیکناز: از نظر شخصیت و سلامت روحی بهترین خودم باشم و عقل کامل و ترس نداشته باشم.

آرین: فردی موفق و مهربان باشم تا بتوانم زندگی خوبی برای خودم بسازم. ۸. چه چیزی در حال حاضر می‌تواند مانع رسیدن به آن باشد؟ کوثر: نمی‌دانم، شاید اینکه می‌دانم بیشتر خیال‌پردازی است.

زهراسادات: با بچه‌ها به عنوان معلم ارتباط بگیرم. نیکناز: ترس از قدم گذاشتن به جلو و شروع کردن کارهای جدید و اتفاقات نو.

آرین: تنبلی و بی‌حوصلگی.

بعضی از فعالیت‌ها و بازی‌ها می‌توانند تو را برای کشف و تأمل در خودشناسی و هویت کمک کنند. می‌توانی همراه دوستانی که به این سؤال‌ها پاسخ داده‌اند، تو هم پاسخ‌های خودت را روی برگه بنویسی و در پاسخ‌ها تأمل کنی.

نقشه ذهنی «من کیستم؟»

من کی هستم؟ / چه چیزهایی را دوست دارم؟ / چه چیزهایی مرا اذیت می‌کنند؟

نیکناز: طبیعت، ورزش کردن و شیرینی‌های خوش مزه / مشکلات دیگران.

آرین، فردی به شدت احساسی و قد کوتاه / بازی‌های رایانه‌ای و والیبال / دوری از دوستان.

کوثر مهرپور / تاریخ، کتاب، انیمه، دریا و ماه / اینکه دوستانم را اذیت کنند و اینکه شخصیت‌م و داستان‌های مورد علاقه‌ام را مسخره کنند.

اگر می‌توانستی خودت را با فرد دیگری عوض کنی، دوست داشتی چه کسی باشی؟

نیکناز: دوست ندارم کس دیگری باشم.

آرین: ایلان ماسک.

کوثر: هیچ‌کس. شاید شخصیتی که توی ذهنم در دنیای مورد علاقه‌ام ساختم.

از چه حیوانی خوشت می‌آید؟ چه ویژگی آن حیوان برایت جالب است؟

نیکناز: اسب، قوی‌بودنش.

آرین: گربه، واکنش سریع به اتفاقات اطرافش.

کوثر: ماهی، چون همیشه در آب شنا می‌کند و خیلی به‌خاطر این کار خوش شانس است. و اسب، چون خیلی زیبا، نجیب و آزاده است. اگر یک قدرت جادویی داشتی که فقط درون تو را تغییر می‌داد،

چی را عوض می‌کردی (کدام ویژگی‌ات را)؟

نیکناز: بیشتر حوصله داشته باشم و صبرم بیشتر بشود.

آرین: علاقه کم به درس فارسی به علاقه بیشتری تبدیل شود.

فعالیت ساختن تابلوی هویت

در اطراف خود بگرد و تصویرها و کلمه‌هایی را که نشان‌دهنده شخصیت، علاقه‌مندی و آرزوهایت است، انتخاب کن. با نرم‌افزارهای موجود یک تابلو بساز (می‌توانی این تصویرها را جداگانه تابلو کنی یا تابلو را به صورت ترکیبی از تصویرها و کلمه‌ها بسازی). سپس درباره تابلو مطلبی بنویس و ارتباط آن را با خود واقعی‌ات توضیح بده.

در پایان این مطلب توضیح بده در این «خود» چه چیزهایی بیشتر روی تو تأثیر گذاشته‌اند؟ چقدر خودت آن‌ها را انتخاب کرده‌ای و چقدر محیط در آن تأثیرگذار بوده است؟

الینا:



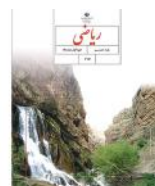
چون دنیا برایم شگفت‌انگیز است و دوست دارم بیشتر در موردش بدانم.



اهمیت مفهوم زمان
برای انجام کارهایم



تلاش برای رسیدن به هدفم



علاقه زیادم به درس ریاضی

آرین: اول زمان. درک زمان به من کمک کرد به هدف‌هایم نزدیک‌تر شوم. دوم تلاش. داشتن انگیزه برای تلاش به من کمک کرد روحیه رقابت پذیریم در امتحانات قوی‌تر بشود. و سوم درس ریاضی. علاقه شدید من به این درس باعث شد علاقه بیشتری به مدرسه داشته باشم. سؤال‌های زیر را خیلی سریع جواب بده: رنگ مورد علاقه‌ات؟ / آخرین باری که خندیدی؟ / از چی می‌ترسی؟ / کاری که دوست داری یاد بگیری؟

الینا: توستی و سفید / امروز / تاریکی / آشپزی و فیلم‌سازی
نیکناز: سورمه‌ای / یک ساعت پیش / گربه / نقاشی با آکرلیک
آرین: فیروزه‌ای / ۳۰ دقیقه پیش / تنهایی / نقاشی
کوثر: آبی / دیروز / تنهایی - ارتفاع / تشخیص قدمت آثار تاریخی
زهراسادات: یاسی / همین الان / از اینکه در مدرسه دوستی پیدا نکنم / آشپزی

فعالیت نامه به خودم در آینده:

در جای خلوتی قرار بگیر و خوب تمرکز کن. در سکوت نامه‌ای خطاب به «خود ۲۵ سالگی‌ات» بنویس که شامل پاسخ سؤال‌های زیر باشد:

الان کی هستی؟ / از چه چیزهایی می‌ترسی؟ / آرزوهایت کدام‌اند؟ / امیدواری چه کسی بشوی؟ / اگر قرار بود فقط یک ارزش را در زندگی حفظ کنی، چی بود؟ / بیشتر وقت‌ها خودت را چگونه حس می‌کنی؟ می‌توانی نامه‌ها را در پاکت بگذاری و در جعبه‌ای نگه داری تا مثلاً یک سال بعد بازش کنی.

مریم‌السادات: دوست دارم به شغلی که علاقه دارم برسم! تلاش کنم و نا امید نشوم!

رقیه خالق‌دادی: دوست دارم به آرزوهایم برسم و مهندس رایانه شوم. دوست دارم در آینده انسان مفیدی برای جامعه باشم.
الینا: از تاریکی و نماز نخواندن می‌ترسم. دوست دارم آدم بزرگی بشوم تا همه از من بهره ببرند. فیلم‌سازی مانند ابراهیم حاتمی‌کیا یا فرد مفیدی مانند پروفسور حسینی بشوم / اگر قرار بود فقط یک ارزش را حفظ کنم، راست‌گویی را انتخاب می‌کردم. بیشتر وقت‌ها خودم را دختری آرام و ساکت حس می‌کنم.

آرین: الان فرد موفقی هستم که از دوری از خانواده می‌ترسد! آرزو دارم خودروی خوبی داشته باشم و فردی موفق‌تر بشوم. ارزش خاصی را که دوست دارم حفظ کنم، احترام به بزرگ‌ترهاست و بیشتر وقت‌ها خودم را فردی که هنوز کامل نشده است حس می‌کنم.
در پایان بسیار ممنونم که در این فعالیت شرکت کردی.

«الان که این فعالیت تمام شده است، چه چیزی درباره خودت می‌دانی که قبلاً نمی‌دانستی؟»
«آیا لحظه خاصی برایت تأثیرگذار بود؟»

فاطمه: خودشناسی خیلی مهم است. چون ما اگر خود را نشناسیم، در زندگی به مشکل برمی‌خوریم و نمی‌توانیم علاقه‌های خودمان را پیدا کنیم، در زندگی موفق شویم و به هدف خود برسیم.
نازنین: هر کسی در زندگی خود باید خودش را بشناسد تا بهتر زندگی کند. باید روش شناخت خود را پیدا کنیم، از دیگران بپرسیم و با آن‌ها مشورت کنیم تا راه‌ها را بیابیم. از شما به خاطر این گفت‌وگو ممنونیم.

ندا: خیلی از شما ممنونیم که به‌خاطر ما آمدید و با حرف‌های خوب و مفیدتان باعث شدید که ما خودمان را بیشتر بشناسیم.
نیکناز: شناخت بیشتری نسبت به علاقه‌هایم پیدا کردم و نقاط قوت و ضعف خودم را فهمیدم.

الینا: اخلاقم را بهتر شناختم و اینکه کم‌کم از خجالت‌کشیدن فاصله گرفتم. فهمیدم ارزش زندگی‌ام چیست و از چه چیزهایی می‌ترسم.
آرین: علاقه‌هایم و آرزوهایم را شناختم.

خورشید کوچک

وقتی که او آمد به دنیا
چشمان مولا می درخشید
انگار یک خورشید کوچک
در چشم زهرا (س) می درخشید

(به شهید فهمیده) در قلب آبان

او هم ردیف آسمان
هم قافیه با ماه بود
یک شعر خاص و خواندنی
یک قصه کوتاه بود

با دست های کوچکش
پروانگی را بخش کرد
یک آسمان پرواز را
سنگر به سنگر پخش کرد

یک روز پاییزی سرد
کم کم دلش بی تاب شد
با سیزده بیت قشنگ
در قلب آبان قاب شد

مصرع به مصرع پا گذاشت
در پله های آسمان
او پر کشید و شعر شد
یک شعر خوب نوجوان.
سمیه تورجی

مسافر جهان

کتابخانه کوچک است
ولی بزرگ و بی کران
در آن بین به روشنی
نشانه هایی از جهان

کتابخانه اطلسی ست
پر از سفر به دورها
کتابخانه نقشه ای
گشوده بر عبورها

کتاب خواندم و سفر
شروع شد به ناگهان
بدون کوله و بلیت
شدم مسافر جهان
مهدی مرادی

شاعرانه

۸

نوجوان

شماره ۲ آبان ۱۴۰۱



دوست کتابی

کی گفته هر کتابی
یک یار مهربان است؟
یا دوستی هنرمند
با سود و بی زیان است؟

خواندم کتابی امروز
از عشق بود خالی
نه حرف تازه‌ای داشت
نه حس و شور و حالی

چون بوته‌ای تهیدست
یک گل نداشت سوغات
نه حاصلی، نه بویی
ای وای از این ملاقات

باید عمیق باشد
هر «دوست کتابی»
چون ابر تیره، سرشار
از قطره‌های آبی.
محمود پور وهاب

فرصت

ای خدای مهربان
فرصت دوباره‌ام بده
فرصتی،
که راه را عوض کنم
مقصد سیاه و اشتباه را عوض کنم
فرصتی که چیدمان زندگانی‌م
ماهرانه‌تر شود
گفت و گوی سرد من
با تو شاعرانه‌تر شود
عبدالرضا صمدی



من، دانش، ایران

چطور می‌توانم با بازوهای دانش و فناوری هویت خودم و کشورم را بسازم؟

خاطره بهی

فناوری

۱۰

نوجوان

شماره ۲ آبان ۱۳۹۵

مقدمه

شاید تا به حال این سؤال برایتان پیش آمده باشد که «من کیستم؟» این پرسش یکی از مهم‌ترین سؤال‌هایی است که هر انسانی در طول زندگی از خود می‌پرسد؛ به‌ویژه در نوجوانی که دورانی سرشار از تغییر و تحول است. نوجوانی دورانی طلایی برای شناخت خود، کشف استعدادها و ساختن آینده است. به این سؤال خیلی جدی فکر کنید، زیرا پاسخ درست به آن باعث می‌شود خودتان را بشناسید و با تقویت هویت ملی و تلاش برای پیشرفت دانش و فناوری، برای خود و کشورتان آینده‌ای درخشان رقم بزنید.

هویت، شناسنامه درونی ما

هویت چیست؟ هویت مانند شناسنامه‌ای درونی است که نشان می‌دهد ما چه کسی هستیم، به چه باور داریم، چه ارزش‌هایی برایمان اهمیت دارند و چه اهدافی را در زندگی دنبال می‌کنیم. هویت از جنبه‌های گوناگونی تشکیل شده است، از جمله: فردی، اجتماعی و ملی.

شناخت هویت به ما کمک می‌کند: خود را بهتر بشناسیم و به توانایی‌هایمان اعتماد کنیم. در زندگی تصمیم‌های درست‌تری بگیریم. روابط سالم‌تری با دیگران برقرار کنیم. احساس خوشبختی و رضایت بیشتری داشته باشیم. برای آینده‌مان برنامه‌ریزی کنیم تا به هدف‌هایمان برسیم.

هویت ما و آینده فناوری‌ها

شما با فراگیری علوم جدید و کسب مهارت‌های فنی و نوآوری می‌توانید دنیای فناوری آینده را متحول کنید، به شرط اینکه این ویژگی‌ها را در خودتان تقویت کرده باشید: کنجکاوی: همواره پرسشگر باشید، سؤال‌های خوب بپرسید و دنبال پاسخ‌های درست بگردید. خلاقیت: ایده‌های جدید بدهید و از راه‌های خلاقانه برای حل مسائل استفاده کنید. پشتکار: در برابر مشکلات و مانع‌ها ناامید نشوید و به تلاش خود ادامه دهید. همکاری: با دیگران تعامل و از دانش و تجربه آن‌ها استفاده کنید. مسئولیت‌پذیری: به تعهدهای خود عمل کنید و در برابر کارهایی که انجام می‌دهید پاسخ‌گو باشید. علاقه‌مندی به یادگیری: همیشه به دنبال یادگیری مطالب جدید باشید و از فرصت‌های آموزشی استفاده کنید.

فناوری‌های پیش‌تاز ایرانی

فناوری هسته‌ای: کشور ما در زمینه فناوری هسته‌ای فعالیت‌های گسترده‌ای داشته و به توانایی غنی‌سازی اورانیوم و تولید رادیوداروها دست یافته است.

نانو فناوری: ایران یکی از کشورهای پیشرو در زمینه نانوفناوری است و در تولید نانومواد، توسعه نانوداروها و کاربردهای نانو در صنایع فعالیت می‌کند.

فناوری هوافضا: کشور ایران برنامه فضایی فعالی دارد و علاوه بر اعزام موجود زنده به فضا، توانسته است ماهواره‌های زیادی را وارد مدار کند؛ مانند ماهواره‌های فجر و امید.

پزشکی: در پزشکی هم پیشرفت‌های چشمگیری داشته‌ایم. مثلاً در زمینه‌هایی مانند سلول‌های بنیادی، ژن‌درمانی و تولید داروهای جدید. همچنین کشور ایران یکی از قطب‌های مهم گردشگری سلامت در منطقه است.

فناوری اطلاعات و ارتباطات: ایران در زمینه توسعه نرم‌افزار، برنامه‌های تلفن همراه و خدمات برخط پیش‌تاز است و شرکت‌های نوآفرین (استارت‌آپ‌های) فعال زیادی در این حوزه کار می‌کنند.

انرژی‌های تجدیدپذیر: به دلیل موقعیت جغرافیایی، کشور ما در زمینه انرژی‌های تجدیدپذیر مانند انرژی‌های خورشیدی و بادی ظرفیت بسیاری دارد. در سال‌های اخیر، سرمایه‌گذاری‌های زیادی در این زمینه انجام شده‌اند.

چند کلمه حرف حساب

- من چطور می‌تونم کمک کنم کشورم در زمینه دانش و فناوری‌ها بیشتر پیشرفته کند؟

- راه‌های زیادی هست که می‌توانی به پیشرفت کشور در زمینه دانش و فناوری کمک کنی. این کارها هم به رشد خودت کمک می‌کنند و هم تأثیر مثبتی روی جامعه‌ات دارند، مثلاً:

در درس‌هایی مثل ریاضی، علوم (فیزیک، شیمی و زیست‌شناسی) و رایانه حسابی تلاش کن. این درس‌ها پایه و اساس خیلی از فناوری‌ها هستند.

علاقه‌مند باش و فقط به نمره فکر نکن! سعی کن واقعاً به این درس‌ها علاقه‌مند وی و آن‌ها را به‌طور عمیق یاد بگیری.

فرا‌تر از کتاب درسی مطالعه کن؛ مثلاً مجله‌های علمی،

وبگاه‌های آموزشی و کتاب‌های غیردرسی مرتبط با علم و فناوری را بخوان.

در کلاس‌های فوق‌برنامه مثل رباتیک، برنامه‌نویسی و نجوم شرکت کن.

برنامه‌نویسی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های آینده است. سعی کن زبان‌های متنوع برنامه‌نویسی مثل پایتون و جاوا را یاد بگیری.

کار با نرم‌افزارهای متعدد، اینترنت و ابزارهای دیجیتال را حسابی یاد بگیر.

فراموش نکن که زبان انگلیسی زبان علم و فناوری است. پس سعی کن زبانت را تقویت کنی تا بتوانی از منابع علمی و آموزشی به‌روز استفاده کنی.

به دل تجربه بزن!

احسان خان محمدی

یاسمن رضائیان

روان
شناسی

۱۲

نوجوان

شماره ۱۲ آبان ۱۴۰۰

«نوجوانی یعنی چه؟ چرا یک روز پرنرژی‌ام، یک روز بی‌حوصله؟ چرا این همه فکرهای جورواجور در سرم می‌چرخند؟»

احتمالاً تو هم این سؤال‌ها را از خودت پرسیده‌ای؛ سؤال‌هایی که کمتر کسی می‌تواند جوابی درست و حسابی به آن‌ها بدهد. چون بزرگ‌ترها معمولاً می‌گویند: «زیاد به این چیزها توجه نکن، می‌گذرد!»

اما آیا واقعاً باید صبر کنی تا این حال و هوا از سرت رد شود؟! فقط همین!!

نوجوانی فقط یک دوره سنی نیست؛ دنیای دیگری است! دنیایی که تو در آن، برای اولین بار، دقیق و عمیق، به خودت، آینده‌ات، رابطه‌هایت و حتی به معنای زندگی‌ات فکر می‌کنی. تو کشف کردن خودت را شروع می‌کنی.

اینکه آدم بتواند خودش را در دنیای نوجوانی پیدا کند، پیچیده و زمان‌بر است؛ با این حال شدنی است. پس بیا باهم درباره این دنیای تازه حرف بزنیم.

چرا این همه فکر در سرم می‌چرخند؟

این روزها فکر می‌کنی همه چیز تغییر کرده است. فکر می‌کنی قبلاً همه چیز خیلی ساده‌تر بود؛ اینکه از چه چیزی خوشتر می‌آمد، چه کسی دوستت بود، یا چه چیزی درست یا غلط بود.

ولی حالا، گاهی از خودت می‌پرسی: «دوستم واقعاً دوستم هست؟ این کاری که می‌کنم واقعاً درست است؟» حتی یک سؤال ممکن است از صبح تا شب در سرت بچرخد و باز هم جوابی برایش پیدا نکنی.

نگران نباش، این سؤال‌ها عجیب نیستند. آن‌ها نشانه یک ذهن در حال رشد هستند. ذهنت دارد عمیق‌تر به مسئله‌ها فکر می‌کند؛ درست مثل یک کارگاه که در آن چیزی دارد خلق می‌شود. این کارگاه گاهی شلوغ و نامرتب است، اما می‌دانی که از دل آن شلوغی چیز پرمعنایی خلق می‌شود. از ذهن شلوغ تو هم در نهایت شخصیت پرمعنای تو خلق می‌شود.

چرا بیشتر از قبل با نظر دیگران مخالفم؟

وقتی دنبال خودت می‌گردی و وقتی ذهنت دارد «تو» واقعی را خلق می‌کند، دیگر نمی‌توانی هر چیزی را که دیگران می‌گویند سریع قبول کنی. احتمالاً پدر و مادرت به تو می‌گویند: «دیگر مثل قبل حرفم را گوش نمی‌دهی!» اما این طور نیست. موضوع این است که ذهنت دارد یاد می‌گیرد مستقل از بقیه فکر کند تا «تو» را شکل بدهد. برای همین است که گاهی گوشت به حرف هیچ کس بدهکار نیست! تو قرار نیست عین دیگران شوی و همان جوری باشی که آن‌ها می‌خواهند، چون یک فرد مستقل هستی. اما حواست به خیرخواهی بزرگ‌ترها هم باشد. قرار نیست یکسره با دیگران مخالفت کنی. گاهی بزرگ‌ترها دارند حرف درستی می‌زنند. اگر خوب گوش بدهی متوجه می‌شوی کدام حرفشان از روی حساب است.

این ذهن فقط شلوغ نیست، قدرتمند هم هست!

بزرگ‌ترها وقتی درباره نوجوانی حرف می‌زنند، بیشتر سراغ بحران‌ها و احساسات شدید می‌روند، اما موضوع‌های مهم‌تری هم درباره نوجوانی هست که از آن‌ها حرف نمی‌زنند. در نوجوانی، ذهن در یکی از قوی‌ترین حالت‌هایش قرار می‌گیرد. شاید فکر کنی ذهنت شلوغ است، ولی پشت همین شلوغی، توانایی‌هایی پنهان است که شاید هنوز آن‌ها را نشناخته‌ای:

قدرت یادگیری زیاد: آنچه در این سن یاد می‌گیری، عمیق‌تر و ماندگارتر می‌شود.

خلاقیت زیاد: از یک حس یا جمله ساده می‌توانی داستان، شعر یا راه حل بسازی.

تفکر انتقادی: دیگر صرف اینکه یک نفر به تو می‌گوید «این خوب است» حرفش را نمی‌پذیری. حالا سؤال می‌کنی، تحلیل می‌کنی و به دنبال فهمیدن واقعی هستی.

احساسات عمیق‌تر: یک فیلم می‌تواند تأثیر عمیقی روی ذهنت بگذارد یا یک رابطه دوستانه برایت خیلی ارزشمند می‌شود، چون داری دنیا را عمیق‌تر می‌شناسی.

حالا سؤال این جاست: «چطور باید از این ذهن پر قدرت مراقبت کنی؟!»

این روزهای طلایی را از دست نده!

نوجوانی فقط یک دوره سنی نیست؛ یک سفر منحصر به فرد است. سفری که با سؤال‌های بسیار در ذهنت شروع می‌شود، با کشف کردن و تجربه کردن ادامه پیدا می‌کند و با ساختن خودت به پایان می‌رسد.

لازم نیست کامل باشی، فقط کافی است از بالا و پایین‌های این سفر نترسی و به دل تجربه کردن بزنی تا خودت را کشف کنی. این روزهای طلایی را از دست نده. آنچه در آینده می‌شوی در همین روزها دارد ساخته می‌شود!

چطور از ذهنم مراقبت کنم تا سالم‌تر باشد؟

از بچگی یاد گرفته‌ایم اگر بدنمان خسته شد استراحت کنیم و اگر گرسنه‌ایم غذا بخوریم. ولی کسی نگفت وقتی ذهنت خسته می‌شود چه کار کنیم؟ یا وقتی احساساتمان روی قلبمان سنگین می‌شوند، چطور آن‌ها را سبک کنیم؟ این روزها که ذهنت پر از فکر و احساس است، بیشتر از هر زمان دیگری برای داری بدانی چطور باید به ذهنت استراحت بدهی. ما چند راهکار علمی برایت داریم:

بنویس: هر چیزی را که در سرت می‌چرخد روی کاغذ بریز تا سبک شوی.

حرف بزن: با یک آدم امن صحبت کن. اگر این آدم را نداری، صدایت را برای خودت ضبط کن. این هم یک جور تخلیه ذهن است.

حرکت کن: کمی راه برو. یک پیاده‌روی کوتاه بهتر از یک ساعت نشستن و فکر کردن است.

نفس عمیق بکش: چشم‌هایت را ببند و آرام نفس بکش. گاهی ذهن به سکوت نیاز دارد.

مقایسه نکن: شبکه‌های اجتماعی فقط یک تکه از زندگی آدم‌ها را نشان می‌دهند. خودت را با دیروز خودت مقایسه کن، نه با تصویرهای ساختگی آدم‌های دیگر.

با خودت مهربان باش: اشتباه کردی؟ از دست خودت عصبانی شدی؟ اشکالی ندارد. آدم‌ها با تجربه کردن زندگی را یاد می‌گیرند. با خودت مثل یک دوست رفتار کن؛ کاستی‌هایت را به خودت یادآوری کن و بکوش آن‌ها را برطرف کنی، اما خودت را مؤاخذه نکن.

افریق مصنوعی ما

هدی ناصری

هوش
واره

۱۴

نوجوان

شماره ۱۴ آبان ۱۳۹۵

کاربردهای هوش مصنوعی

در دنیای امروز، هوش مصنوعی به یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین فناوری‌ها تبدیل شده که به سرعت در حال گسترش است و به زندگی روزمره ما نفوذ کرده است. هوش مصنوعی در گوشی‌های هوشمند، بیمارستان‌ها، خودروهای نوین و حتی کارخانه‌های صنعتی حضور فعالی دارد. اما این حضور تنها به فناوری محدود نمی‌شود، بلکه مرزهای علم، هنر، آموزش، محیط زیست و حتی روابط انسانی را نیز لمس کرده است. در این بخش، با کاربردهای جذاب و واقعی هوش مصنوعی در زندگی روزمره آشنا می‌شویم.

هوش مصنوعی در دسترس

وقتی با گوشی تلفن همراه عکس می‌گیرید، در واقع در حال استفاده از هوش مصنوعی هستید. دوربین‌ها را تشخیص می‌دهد، نور مناسب را تنظیم می‌کند و بهترین لحظه را به ثبت می‌رساند. هنگام استفاده از دستیارهای صوتی یا تبدیل صدا به متن، هوش مصنوعی صدای شما را درک و پردازش می‌کند. بنابراین می‌توان هوش مصنوعی را نوعی «دستیار نامرئی» دانست. این فناوری توانایی پردازش حجم عظیمی از داده‌ها را دارد و می‌تواند الگوها را تشخیص دهد، پیش‌بینی کند، تصمیم بگیرد و حتی پیشنهادهایی ارائه دهد که به کاربر کمک می‌کند انتخاب‌های بهتری داشته باشد. برخلاف ابزارهای سنتی، هوش مصنوعی نه تنها اطلاعات را ذخیره می‌کند، بلکه می‌آموزد و خود را با شرایط جدید تطبیق می‌دهد.

پزشکی هوشمند

یکی از چشمگیرترین کاربردهای هوش مصنوعی در حوزه پزشکی است. سامانه‌های هوش مصنوعی می‌توانند تصاویرهای پزشکی، مانند سی‌تی‌اسکن، ام‌آر‌آی و رادیولوژی را با دقتی بالا بررسی کنند و علائم بیماری‌هایی مانند سرطان، وجود تودینه (تومور)، یا اختلالات عصبی را شناسایی کنند. برخی از الگوریتم‌ها حتی می‌توانند بیماری‌هایی را زودتر از پزشکان تشخیص دهند. هوش مصنوعی علاوه بر تشخیص، به طراحی داروهای جدید و پیشنهاد روش‌های درمانی شخصی‌سازی شده نیز کمک می‌کند.



خودروهای بدون راننده

تصور کنید سوار خودرویی می‌شوید که بدون نیاز به راننده شما را به مقصد می‌رساند. این خودروها با استفاده از دوربین‌ها، رادارها، حسگرها (سنسورها) و هوش مصنوعی، می‌توانند در خیابان‌ها حرکت کنند، سرعت خود را تنظیم کنند، به موانع واکنش نشان دهند و مسافران را ایمن به مقصد برسانند. فناوری مزبور می‌تواند آمار تصادف را کاهش دهد، زمان سفر را بهینه کند و تجربه‌ای نوین از حمل‌ونقل فراهم آورد.

پیش‌بینی آب‌وهوا با دقت بالا

هوش مصنوعی می‌تواند داده‌های آب‌وهوایی را از سراسر جهان جمع‌آوری و تحلیل کند تا پیش‌بینی‌هایی دقیق درباره بارش باران، طوفان، یا دمای روزهای آینده ارائه دهد. این قابلیت نه تنها برای مسافران مفید است، بلکه در کشاورزی، امداد رسانی و مدیریت بحران هم کاربرد زیادی دارد.

خلاقیت دیجیتال

آیا می‌دانستید هوش مصنوعی می‌تواند آهنگ بسازد، نقاشی بکشد یا داستان بنویسد؟ برنامه‌هایی هستند که با دریافت چند کلمه، شعر یا داستانی تازه خلق می‌کنند. یا نرم‌افزارهایی که با تحلیل سبک نقاشان بزرگ، تابلوهایی جدید و منحصر به فرد می‌آفرینند. این نوع خلاقیت دیجیتال هنوز به پای خلاقیت انسانی نمی‌رسد، اما افق‌هایی تازه در هنر و فرهنگ باز کرده است.

جست‌وجوی هوشمند و توصیه‌های دقیق

هر بار که در «گوگل» به جست‌وجو می‌پردازید یا در «آپارات» یا «فیلیمو» ویدئویی مشاهده می‌کنید، در حال تعامل با الگوریتم‌های هوش مصنوعی هستید. این الگوریتم‌ها بر اساس علاقه‌ها، رفتار گذشته و سلیقه شما، محتوایی متناسب پیشنهاد می‌دهند. همین اتفاق در فروشگاه‌های برخط نیز می‌افتد؛ جایی که کالاهای مورد علاقه‌تان دقیقاً جلوی چشمتان قرار می‌گیرند.

فروشگاه‌های بدون صف و صندوقدار

در فروشگاه‌های مجهز به هوش مصنوعی، دیگر خبری از صف، صندوقدار یا حتی پرداخت نقدی نیست. مشتری‌ها فقط کالاها را برمی‌دارند و از فروشگاه خارج می‌شوند. هوش مصنوعی تمامی مرحله‌های خرید را به ثبت می‌رساند و مبلغ آن را به صورت خودکار از حساب فرد کم می‌کند. این نوع تجربه خرید، راحتی، سرعت و سادگی را به طور هم‌زمان فراهم می‌کند.

امنیت بیشتر با دوربین‌های هوشمند

در حوزه امنیت عمومی و فردی، هوش مصنوعی می‌تواند تصویرهای دوربین‌ها را تجزیه و تحلیل کند، حرکت‌های مشکوک را تشخیص دهد و هشدارهای لازم را صادر کند. همچنین در شناسایی چهره‌ها، بررسی ورود و خروج افراد، و پیشگیری از جرم‌ها نیز کاربرد گسترده‌ای دارد. در مجموع هوش مصنوعی آمده است تا زندگی ما را آسان‌تر، دقیق‌تر و هوشمندتر کند. این فناوری نه تنها ما را از انجام کارهای تکراری و دشوار نجات می‌دهد، بلکه دریچه‌هایی تازه به سوی آینده‌ای پر از نوآوری و خلاقیت باز می‌کند.

گفت‌وگویی صمیمی با نوجوان فرهیخته
علیرضا نصیرانی

از زندگی لذت می‌برم

فرزانه نوراللهی



راه
روشن

۱۶

نوجوان

شماره ۱۲ آبان ۱۴۰۰

● ابتدا خودتان را کامل معرفی کنید؛ اینکه در کدام شهر و مدرسه و پایه درس می‌خوانید؟

علیرضا نصیرانی هستم، ۱۵ ساله، پایه هشتم، استان یزد، شهر میبد، مدرسه شهید ذوالفقاری. به برنامه‌نویسی و طراحی نرم‌افزار، درس ریاضی و ورزش پینگ‌پنگ علاقه‌مندم. روزانه هفت تا نه ساعت (بیشتر مطالب آموزشی) مطالعه می‌کنم که به‌طور متوسط هفته‌ای ۵۰ ساعت می‌شود. هر شب حدود ۴۵ دقیقه رمان‌های هیجان‌انگیز و علمی - تخیلی مطالعه می‌کنم. من عاشق مطالعه، مخصوصاً رمان‌خوانی موقع خواب هستم.

مطالعه در من حس نشاط و شادابی ایجاد می‌کند و خیلی وقت‌ها در زندگی به من کمک می‌کند. من با خواندن داستان (مخصوصاً داستان‌های عبرت‌آموز) از تجربه‌های دیگران استفاده می‌کنم. مثلاً کتاب «پسران شگفت‌انگیز» باعث شد حس جاه‌طلبی در من بیدار شود. کتاب «شما که غریبه نیستید»، از هوشنگ مرادی کرمانی باعث شد بفهمم استعداد نویسنده‌گی دارم و تجربه شیرین داستان‌نویسی را کسب کنم. یا کتاب «سربلند»، داستان زندگی شهید پر افتخار، شهید حججی، باعث شد زندگی را جور دیگری ببینم و بگویم انسان بهتری باشم. تاکنون دو کتاب داستان نوشته‌ام. برحسب علاقه شخصی، از پایه سوم چهارم ابتدایی داستان‌نویسی را شروع کردم. داستان‌های من کاملاً تخیلی و زاده ذهن کودکانه‌ام هستند. نوشتن و مطالعه باعث ایجاد خودباوری، اعتمادبه‌نفس و آرام کردن ذهن پرهیجان کودکانه در من شد. در حال حاضر علاقه‌های من کاملاً تغییر کرده‌اند. الان بیشتر وقت‌ها را به برنامه‌نویسی اختصاص می‌دهم. ویژگی‌های اصلی شخصیت‌ها را می‌توانم این‌گونه توصیف کنم: کاوشگر، به‌شدت عاشق کدنویسی و رایانه، مذهبی و اجتماعی.

● آیا برای موفقیت به شرایط و امکانات خاصی نیاز است و باید هزینه‌های زیادی پرداخت؟

من هر موفقیتی کسب کرده‌ام، ابتدا خواست خدا بوده است و بعد هم مدیون پیگیری‌ها و همیاری‌های پدر و مادرم و البته تلاش‌های بی‌وقفه خودم هستم. خدا رو شکر! امروزه هرگونه آموزشی از طریق اینترنت قابل دسترس است.

● دوستان و تفریحات را چگونه انتخاب می‌کنی؟

در انتخاب دوست بیشتر سعی می‌کنم با افرادی که هم‌سلیقه و هم‌علاقه هستیم، صمیمی باشم و با بقیه دوستان فقط در حد معمول معاشرت کنم. دوستان هم‌علاقه و هم‌سلیقه خودم واقعاً تأثیر مثبت و سازنده‌ای در رشد و پیشرفت من داشته و دارند. تفریحات عبارت‌اند از: ورزش پینگ‌پنگ، کدنویسی و رفتن به اردوهای دوستانه با هم‌کلاسی‌های قرآنی‌ام. تفریحات سالم و نشاط‌آور (البته در حد اعتدال) باعث می‌شوند خلاق‌تر باشم و تا حد زیادی فشار روانی (استرس) ناشی از درس را کاهش می‌دهند.

● آیا دوران نوجوانی را می‌شناسی؟ برای تو چگونه گذشته است؟

دوران پرشور و هیجان و البته استرس‌زایی است. شیرینی‌های خاص خودش را دارد. با حس بزرگ شدن و مستقل شدن همراه است؛ البته با همیاری و همفکری پدر و مادر. نوجوانی من تا الان واقعاً باعث پیشرفت و شکوفاشدن هر چه بیشتر استعدادهایم شده است. ناگفته نماند که حفظ قرآن واقعاً برای من مفید بوده و هست. همیشه با تمسک جستن به خداوند و پناه‌بردن به قرآن، مشکلاتم به شدت هموار شده‌اند. سعی می‌کنم همیشه و در همه حال به یاد خدا باشم. به نماز اول وقت پایبندم. در همه موارد حساس زندگی (مسابقه‌ها، امتحان‌ها و...) از خدا کمک می‌خواهم و دلم با یاد او آرامش می‌گیرد. نذر می‌کنم، قرآن می‌خوانم، نماز شکر به جا می‌آورم و خداوند همیشه و هر حال یاری‌ام کرده است؛ خدا را شکر!

گرچه کار و فعالیت‌های درسی و مسابقه‌ها به من فشار می‌آوردند، اما امر مهم حفظ قرآن را تاکنون ترک نکرده‌ام و از این بابت از راهنمایی معلم قرآنم واقعاً سپاسگزارم؛ چون ایشان معتقد است، کسی که به خاطر درس و مدرسه، قرآن را ترک کند، به جایی نمی‌رسد. من واقعاً به این نتیجه رسیده‌ام که اگر حفظ قرآن نبود، به اینجا نمی‌رسیدم. چون قرآن علاوه بر ارتباط به شدت خالصانه با خدا، باعث تقویت حافظه و رشد ذهنی من شده است. تمرکز را بالا برده و در رفتار من بی‌نهایت تأثیر مثبت داشته است. در سن نوجوانی که ممکن است ذهن اکثر نوجوانان به بی‌راهه کشیده شود، ذهن من رشد زیبایی داشته است. برای آرامش فعلی‌ام نیز مدیون حفظ قرآن و توکل به خدای مهربان هستم. از پدر و مادر ممنونم که از کودکی مرا در راه حفظ قرآن قرار دادند و از معلمان عزیزم که الحق، به شیوه‌ای عالی مرا هدایت کردند، سپاسگزارم.

● موفقیت‌های شما باعث کسب چه مقام‌هایی شده است؟

تاکنون به مقام‌هایی به این شرح دست یافته‌ام: مقام اول استان در رشته ساخت اسباب‌بازی، در مسابقه پژوهش‌سرا؛ رتبه اول و دوم شهرستان در رشته حفظ ۲۰ جزء اول، در دو سال متوالی، در مسابقه‌های دانش‌آموزی؛ رتبه دوم حفظ ۱۰ جزء مسابقه‌های قرآنی سمپاد؛ رتبه دوم استان در مسابقه‌های خوارزمی، رشته ریاضی؛ رتبه اول استان در مسابقه‌های خوارزمی، رشته تولید نرم‌افزار کاربردی؛ راهیابی به مرحله سوم کارسوق کشوری ریاضی مهرگان.

کلید اصلی موفقیت من رفتن به مدرسه سمپاد بود. در این مدرسه بود که استعدادهای من شناخت و شکوفا شدند. همچنین مدیر و معلمان دلسوز مدرسه مرا به مسیر موفقیت سوق دادند.

● به نظر شما نوجوان چگونه از لغزش‌ها دور می‌ماند؟ مثلاً اگر نوجوان گوشی داشته باشد، چطور می‌تواند از طریق مدیریت زمان، از گوشی درست استفاده کند؟ در حال حاضر بیشتر نوجوان‌ها از امکانات خود در جهت تفریح و یا استفاده نامناسب بهره می‌گیرند. به نظر شما چطور می‌توان در این زمینه نوجوان را آگاه کرد؟

راستش من تا یک ماه پیش گوشی شخصی نداشتم و از گوشی مادرم استفاده می‌کردم. من از کودکی یاد گرفتم که هفته‌ای یک ساعت با گوشی بازی کنم و همین موضوع تا حدی باعث شد زیاد وابسته گوشی نباشم. ولی الان هم که گوشی و رایانه شخصی دارم، سعی می‌کنم از بازی و استفاده‌های نامناسب دوری کنم. وقتی می‌بینم این بازی‌ها یا گپ‌زدن‌ها (چت کردن‌های) بی‌هدف (حتی در گروه‌های بچه‌های مدرسه) چقدر از وقت باارزشم را نابود می‌کنند و مانع پیشرفتم می‌شوند، می‌کوشم از آن‌ها دوری کنم. این طرز تفکر را مدیون تربیت پدر و مادر هستم. حتی همین الان هم رابطه دوستانه‌ای که با پدر و مادر دارم و نصیحت‌ها و هشدارهایی که به‌موقع و صمیمانه با من در میان می‌گذارند، باعث می‌شوند از وقتم و از زندگی‌ام لذت ببرم و بیهوده وقتم را هدر ندهم.

● برای نوجوانان هم سن و سال خودتان چه پیامی دارید؟

به نظر من نوجوانان در کنار استعدادشان حتماً باید اتصال معنوی برقرار کنند تا در مقابل مشکل‌ها و سختی‌ها ناامید و دل‌خسته نشوند. البته دنبال کردن یک رشته ورزشی نیز خستگی ذهنی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد؛ تا جایی که معلم المپیک من سفارش می‌کند، برای کاهش فشار روانی (استرس)، ورزش کردن روزانه بسیار مفید است (که من رشته پینگ‌پنگ را انتخاب کردم). همچنین در شرایط متفاوت ناامید نشوند و به دنبال علاقه خود باشند. مطمئناً با تلاش و کوشش درهای موفقیت به رویشان باز می‌شود. خدا حفظتان کند آقای نصیرانی! ان‌شاءالله همواره با داشتن باورهای صحیح قرآنی باعث موفقیت و سربلندی خود و خانواده باشید. زنده باشید.

شاه پرداخت. عمده فعالیت او در این دوران پخش اعلامیه‌های امام خمینی در محله‌های جنوبی تهران بود.

احمد آقای نوجوان ما علاوه بر اینکه حواسش به اتفاق‌های شهر و کشورش بود، یکی از بهترین دانش‌آموزهایی بود که هر سال با نمره‌های عالی قبول می‌شد. برای همین با پایان تحصیلات دوران متوسطه دوم، در سال ۱۳۵۱ موفق شد در رشته الکترونیک وارد دانشگاه علم و صنعت شود.

با پایان تحصیل، در یک شرکت تأسیسات فنی مشغول به کار شد. سال ۱۳۵۳ به خدمت سربازی اعزام شد و دوره تخصصی تانک را در مرکز زرهی شیراز با موفقیت گذراند. با پایان دوران آموزشی، با درجهٔ گروهبان دومی و رسته فرماندهی تانک به شهر سرپرل ذهاب اعزام شد. با وجود خفقان حاکم بر ارتش، احمد آقا برای افشای ماهیت رژیم در بین سربازان از کمترین فرصت‌ها استفاده کرد.

در جلسه‌هایی مخفی که به ابتکار خود برپا می‌کرد، از دلایل مخالفت مردم با رژیم شاهنشاهی و حقانیت راه حضرت امام خمینی با سربازان حرف می‌زد. هوشیاری احمد در شناسایی سربازان مخالف طاغوت و انتخاب محل مناسب برای تشکیل جلسه‌ها نقطهٔ قوتی بود تا مأموران ساواک و اطلاعاتی ارتش مدرکی از فعالیت‌های سیاسی تبلیغی او در ارتش به دست نیاورند.

متوسلیان هم‌زمان با تشکلهای مکتبی پیرو خط امام هم رابطهٔ تنگاتنگی برقرار کرد. او در دههٔ پنجاه، با گروه‌های مکتبی معتقد به ولایت فقیه، که علاوه بر کار تبلیغاتی ضد رژیم، کار مسلحانهٔ محدود هم می‌کردند، ارتباط داشت. در آن زمان احمد آموزش نظری و تا حدودی عملی مبانی کار مسلحانه را یاد گرفته بود. البته به دلیل شرایط خاص آن سال‌ها، بیشتر این آموزش‌ها شامل یک رشته اصول کلی مبانی جنگ چریک شهری بود، نه فراگیری یک

دورهٔ کامل نبرد چریکی (پارتیزانی) به معنای دقیق کلمه؛ ضمن آنکه احمد با دانشجویان مذهبی مبارز دانشگاه علم و صنعت هم ارتباط داشت که در آن سال‌ها از فعال‌ترین دانشجویان مخالف رژیم محسوب می‌شدند.

با چاپ مقالهٔ توهین‌آمیز ساواک در روزنامهٔ اطلاعات (۱۷ دی‌ماه ۵۶) و خیزش‌های اعتراضی مردم قم و تبریز، وی تصمیم گرفت دامنهٔ فعالیت‌های مبارزاتی خود را به دیگر نقاط کشور گسترش دهد. در بهار سال ۱۳۵۷، به بهانه مأموریت شغلی در خارج از مرکز، راهی خرم‌آباد شد.

او برای عادی‌سازی تحرکات در لرستان و آسان‌شدن فعالیت نیمه‌مخفی خود، به‌عنوان کارگر برق کار آغاز به کار کرد. به‌محض استقرار در محل، تماس با نیروهای مبارز محلی و تشکلهای مردمی را در دستور کار قرار داد. خیلی زود توجه عوامل جاسوس نهاد‌های امنیتی رژیم به تحرکات وی جلب شد و کلیهٔ رفت‌وآمدهایش، به‌خصوص هدایت تظاهرات مردم خرم‌آباد در ۱۳ شهریور ۱۳۵۷ تحت تعقیب قرار گرفت. ایشان سرانجام دو روز پس از تظاهرات، حین تکثیر اعلامیه، توسط مأموران دایرهٔ اطلاعات شهرداری لرستان دستگیر شد. در این ماجرا، علاوه بر «احمد»، دو تن از همراهان او نیز دستگیر شدند. به روایت مادر بزرگوارش: «آن دو نفر زن و بچه داشتند. به همین خاطر احمد مسئولیت چاپ و تکثیر اعلامیه‌ها را به گردن گرفت تا پروندهٔ آن‌ها را سبک‌تر کند.» در روزهایی که انقلاب اسلامی با همت مردم ایران می‌رفت تا پایه‌های ظلم رژیم شاه را ویران کند،

احمد متوسلیان در هفتم آذر سال ۱۳۵۷ از زندان آزاد شد تا همراه با مردم مبارزه‌اش را ادامه بدهد.

پس از پیروزی انقلاب اسلامی، مسئولیت تشکیل کمیتهٔ محله را بر

قله ناشناخته

آشنایی با زندگی سرباز وطن شهید احمد متوسلیان

اصغر فکور

تصویرگر: سید میثم موسوی

فرماندهٔ من

۱۸

نوجوان

شماره ۱۳۵۷ آبان: ۱۳۵۷

داشتم فکر می‌کردم بعضی آدم‌ها هم مثل مکان هستند! یعنی چی؟ مکان یعنی طول و عرض جغرافیایی یک زمین؛ یا چیزی توی همین مایه‌ها. مثلاً وقتی می‌پرسند خانهٔ شما چند متر است؟ طول و عرضش را اندازه می‌گیرید و شفاف می‌گویید فلان متر!

اما یک وقت‌هایی هم هست که می‌دانید چیزی، مکانی، شیئی و... وجود دارد، اما به راحتی نمی‌توانید طول و عرضش را متوجه بشوید. نه اینکه خدای ناخواسته سواد ریاضی‌تان نم برداشته باشد، نه! مشکل از شما نیست! مثلاً اگر از ده‌ها میلیون نفر بپرسید قطر بلندترین کوه در بلندترین نقطهٔ زمین چند متر است، به احتمال زیاد هیچ‌کدام نمی‌دانند. اما می‌دانند بلندترین کوه اورست است. چرا دارم این‌ها را می‌گویم؟ چرا نمی‌روم سر اصل مطلب؟

اصل مطلب این است که احمد آقا ما مثل همهٔ ما یک قد و اندازهٔ مشخص داشت؛ با ظاهری که متعلق به خودش بود و با همین ظاهر شناخته می‌شد. اما طول و عرض زندگی‌اش درست شبیه قله اورست بود و هست!

هر طرف زندگی او را از دوران نوجوانی تا روبروده‌شدنش توسط صهیونیست‌ها زبرور می‌کنیم، باز هم می‌بینیم چیزهایی هست که ندیدیم و نشنیدیم، و عطش این ندانستن‌ها با چند خط خواندن از بین نمی‌رود. به خاطر همین طول و عرض، شناخت ما از بعضی‌ها همیشه یک چیزی کم دارد!

واقعیتش من هم برای گفتن از احمد آقا خیلی، یا شاید بهتر است بگویم خیلی بیشتر از خیلی، کم دارم. زورم نمی‌رسد توی این سطورهایی که می‌خوانید، یکی از قله‌های ناشناخته را جا بدهم. اما توکل بر خدا. همین مقدار هم یک قدم است برای شناخت یکی از بهترین سربازان این آب و خاک!

احمد آقایی که اگر زنده است، به سلامت به سرزمین سربلندمان برگردد و اگر ...

بگذریم! احمد متوسلیان سال ۱۳۳۲ در محلهٔ امامزاده سید اسماعیل که از محله‌های خیابان مولوی تهران است، در خانواده‌ای متدین به دنیا آمد. ده‌ساله بود که قیام پانزده خرداد به وقوع پیوست و تأثیر عمیقی روی او گذاشت. یک جایی احمد آقا دربارهٔ قیام پانزدهم خرداد گفته بود:

«آن روزها ما بچه بودیم. به اقتضای سن و سال کمی که داشتیم، از سیاست و مبارزه و این جور مسائل سر در نمی‌آوردیم. رژیم با قتل عام مردم در پانزده خرداد خیبت بزرگی کرد. با حمام خونی که در تهران برپا شد، دیگر حتی ما بچه‌های کم‌سن و سال هم با ماهیت کثیف طاغوت آشنا شدیم. برای من دوران بچگی در همان روز کشتار تمام شد. به این نتیجه رسیدیم که باید کاری کرد. در همان سال‌ها، ضمن شرکت فعال در هیئت‌های مذهبی و جلسه‌های آموزش قرآن با وجود سن کم به مبارزه با



عنوان سازمان پیش مرگان مسلمان گرد مسلح کرد. با وجود کارشکنی‌های ابوالحسن بنی‌صدر، رئیس‌جمهور وقت، احمد و یارانش در منطقه عملیات موفق انجام دادند که از آن جمله می‌توان به فتح دزلی و چندین ارتفاع سوق‌الجیشی و عملیات روح‌الله اشاره کرد. در خرداد ۱۳۵۹ مأموریت آزادسازی مریوان به او سپرده شد. ایشان پس از ورود به شهر و سازمان‌دهی نیروها، مریوان و مناطق اطراف آن را از وجود گروهک‌ها پاک کرد و در این شهر مستقر شد. از این پس فرماندهی سپاه مریوان به وی سپرده شد.

پاییز سال ۱۳۶۰ احمد به همراه تنی چند از سلحشوران جنگ و از جمله شهید محمدابراهیم همت، فرمانده وقت سپاه پاوه، به سفر حج مشرف شدند. احمد پس از بازگشت از سفر برای انجام مأموریت راهی جبهه‌های جنوب شد و به دستور فرماندهی کل سپاه، تیپ ۲۷ محمد رسول‌الله را تشکیل داد.

روز اول فروردین ۱۳۶۱ عملیات فتح‌المبین آغاز شد و تیپ محمد رسول‌الله (ص) به فرماندهی ایشان مأمور گرفتن توپخانه عراق شد. عملیات فتح‌المبین یکی از عملیات مهم و موفق رزم‌آوران تیپ ۲۷ حضرت رسول بود. عملیات بیت‌المقدس دومین عملیاتی بود که سردار متوسلیان و تیپش در آن شرکت داشتند. در عملیات بیت‌المقدس، با وجود حجم سنگین آتش توپخانه دشمن، رزمندگان موفق شدند نیروهای دشمن را در محورهای دارخوین و جاده اهواز - خرمشهر زمین‌گیر و پاتک‌های آنان را دفع کنند.

دوازده روز پس از آزادی خرمشهر، تهاجم صهیونیست‌ها به جنوب لبنان آغاز شد. امام‌خمینی ضمن محکوم کردن این تجاوز، نارضایتی خود را از سکوت کشورهای اسلامی از این رخداد ابراز کردند. جمهوری اسلامی ایران به پشتیبانی از لبنان و با تأیید امام‌خمینی یک هیئت عالی‌رتبه نظامی را روانه سوریه کرد تا راه‌های کمک به مردم بی‌دفاع لبنان را از نزدیک بررسی کند.

بیستم خرداد سال ۱۳۶۱، یک روز قبل از اعزام، رزمندگان در پادگان امام حسین (ع) تهران گرد هم آمدند. احمد به آنان گفت: «برادرها، این راه راهی بی‌بازگشت است. کسی که با ما می‌آید، باید تا آخر خط همراه ما باشد. اگر آنجا عملیاتی انجام دهیم، ممکن است حتی جنازه هیچ یک از شهیدان ما به ایران برنگردد! شاید ما اولین و آخرین مجموعه رزمندگان باشیم که به آنجا خواهیم رفت. بنابراین برادرانی همراه ما بیایند که تا آخر پای کار هستند.»

احمد و یارانش به سوریه اعزام شدند. احمد به‌عنوان یک شخصیت دولتی و به‌اصطلاح سیاسی (دیپلماتیک) به سوریه رفته بود، اما در ساعت دوازده و نیم ظهر ۱۴ تیر ۱۳۶۱، خودروی سفارت جمهوری اسلامی ایران، در لبنان، هنگام عزیمت به بیروت، در یک ایستگاه ایست و بازرسی متعلق به شبه‌نظامیان مارونی حزب کتائب (به فاصله ۴۰ کیلومتری بیروت در جاده طرابلس - بیروت) متوقف شد و چهار سرنشین آن با وجود مصونیت سیاسی، به همراه پاسگان (گارد) لبنانی سفارت ایران دستگیر و توسط تروریست‌های تحت امر رژیم اسرائیل به گروگان گرفته شدند.

ایران برای شناسایی محلی که صهیونیست‌ها احمد متوسلیان و همراهان او را ربوده و زندانی کرده بودند، تلاش‌های زیادی کرد، اما موضوع زنده‌بودن و شهادت این افراد مدت‌ها در هاله‌ای از ابهام است. هر چند بارها خبر شهادت تأیید شده است، اما آنچه معلوم است، آن‌ها در هر کجا که باشند، در زمره شهدای زنده یا روزی‌خورنده درگاه باری تعالی هستند! نامشان جاویدان خواهد ماند و یادشان چون چراغی عزت ایرانی را به رخ خواهد کشید.

منبع

<https://fa.m.wikipedia.org/wiki>

عهده گرفت. با تشکیل سپاه پاسداران، به عضویت آن درآمد و به مقابله با گروهک‌های ضدانقلاب و تجزیه‌طلب پرداخت. پس از شروع غائله کردستان در اسفندماه سال ۱۳۵۷ داوطلبانه عازم بوکان شد و با فرماندهی قاطع توانست منطقه را از وجود ضدانقلابیون و دمکرات‌ها پاک‌سازی کند. او پس از تثبیت مواضع نیروهای انقلاب در بوکان، به شهرهای سقز و بانه رفت. در ابتدای ورود به بانه، طی یک عملیات «ضد کمین» خسارت‌های سنگینی به آنان وارد آورد. پس از آن به همراه معاون خود، شهید محمد توسلی، راهی سنندج شد. ستون تحت فرماندهی او از سمت راست شهر حلقه محاصره ضدانقلاب را در هم شکست و به همراه سرداران رشیدی چون شهید محمد بروجردی و شهید اصغر وصالی، سنندج را آزاد کرد. در بهار سال ۱۳۵۸ و آغاز درگیری‌های گنبد به آن دیار شتافت تا با دشمنان انقلاب به مبارزه برخیزد. در بازگشت از درگیری گنبد و تشکیل گردان‌های رزمی سپاه، فرماندهی گردان دوم سپاه به احمد واگذار شد.

زمستان سال ۱۳۵۸ مأموریت یافت ضمن پاک‌سازی جاده پاوه - کرمانشاه، حلقه محاصره ضدانقلاب بر اطراف پاوه را در هم بشکنند. پس از فتح پاوه، به حکم سردار بروجردی، به سمت فرماندهی سپاه پاوه منصوب شد و توانست ارتفاعات و مناطق حساس منطقه را پاک‌سازی کند.

اردیبهشت ۱۳۵۹ عازم مریوان شد که آن زمان مرکز عمده فعالیت ضدانقلابیون کومه بود. ایشان ضمن سازمان‌دهی نیروها، با بورشی سهمگین توانست ارتفاعات سوق‌الجیشی پیرامون شهر را از تصرف ضدانقلاب آزاد کند. به دنبال تثبیت وضعیت امنیت داخلی شهر مریوان، به اتفاق هم‌زمان به چند رشته عملیات پاک‌سازی مواضع نیروهای ضد انقلاب دست زد و از طرف دیگر هم مردم مسلمان و مؤمن منطقه را با



۱. یکی از سوره‌های قرآن کریم؛ ۲. انرژی ذخیره‌شده در جسم‌ها که پس از آزادشدن قابلیت انجام کار را دارند؛ ۳. به چیزهای بی‌جان که فاقد حیات و رشد کردن هستند اطلاق می‌شود؛ ۴. واژه فارسی برای کامپیوتر؛ ۵. هنر و علم افزودن رنگ به لیاف، نخ و پارچه که سابقه‌ای چند هزار ساله دارد؛ ۶. فارغ‌التحصیل رشته گرافیک؛ ۷. در تقویم جمهوری اسلامی روز نوجوان و بسیج دانش‌آموزی یادآور شهادت این نوجوان سیزده ساله است که در جنگ تحمیلی نازنک به کمر بست و تانک دشمن را منهدم کرد؛ ۸. شاخه‌ای میان مهندسی و علم که شامل مهندسی مکانیک، برق و علوم رایانه می‌شود و با طراحی و ساخت روبات‌ها سروکار دارد.



نیر امانی

۲۰

ॐ

شماره ۲۴ | آبان ۱۴۰۴

۱. بهترین کود طبیعی و زیستی (ارگانیک) که از تجزیه مواد آلی، مانند بقایای گیاهی، میوه، سبزی‌ها و زباله‌های آشپزخانه به دست می‌آید؛ ۲. در تقویم جمهوری اسلامی، سالروز ولادت حضرت زینب(س) به نام این روز نام‌گذاری شده است؛ ۳. اصطلاحی که ابتدا به ابزارهای مورد استفاده در فیلم‌برداری گفته می‌شد؛ ۴. یک قرن را می‌نامند؛ ۵. یکی از درس‌های دانش‌آموزان هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کاراندیش. این درس در کارگاه‌ها، کارخانه‌ها و محیط‌های کار به صورت عملی آموزش داده می‌شود؛ ۶. نام رقابت‌های علمی متنوعی که در حوزه‌های متفاوت میان دانش‌آموزان دبیرستانی برگزار می‌شود؛ ۷. به تهیه‌های پیوسته در دامنه کوه گفته می‌شود و نام یکی از دستگاه‌های موسیقی سنتی ایرانی است؛ ۸. یکی از مهارت‌های زندگی که در سلامت جسمی و روانی بسیار تأثیر می‌گذارد و لازم است نوجوانان با این مهارت آشنا شوند.



با پویش این رمزینه جواب
حل جدول را با هم ببینید.



رازهای موفقیت یک دانش آموز فضایی!

مجید رحمانی صانع

نویسندگان: فرامرز گشتکار

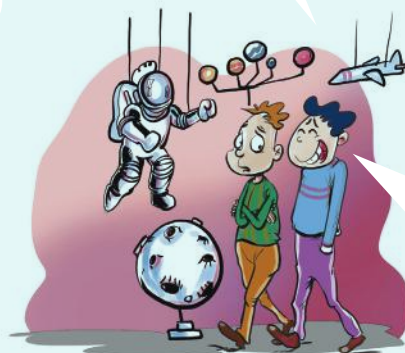
نگران نباشید! با توجه به قانون نسبیت انیشتین، زمان در سفر فضایی کندتر می‌گذرد، من اونجا کلی وقت دارم.

تو توی این مدت لای کتاب‌ها رو هم باز نکردی! واسه امتحان وقت کم نمی‌یاری؟

من که می‌دونم تو به کهکشان علاقه نداری، پس چرا می‌خوای فضا نورد بشی؟



تنظیم برنامه مطالعه و پایبندی به آن



آخه می‌گن سقف هدف‌ها هر چی بلندتر باشه موفق‌تری! می‌خوام از همه موفق‌تر بشم!

تعیین هدف‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت

لابد این هم جزو کارهای عملی درسته؟

فکر نمی‌کنی تفریح کافی باشه؟ پس کی می‌خوای درساتو بخونی؟!

من که تفریح نمی‌کنم! دارم کارهای عملی درس‌هام رو انجام می‌دم! مگه نمی‌بینی؟!



نه! این جزو منابع درسی ماست. دارم اطلاعات علمی خودم رو بالا می‌برم!

استفاده از منابع گوناگون برای یادگیری بیشتر



در نظر گرفتن زمانی برای تفریح

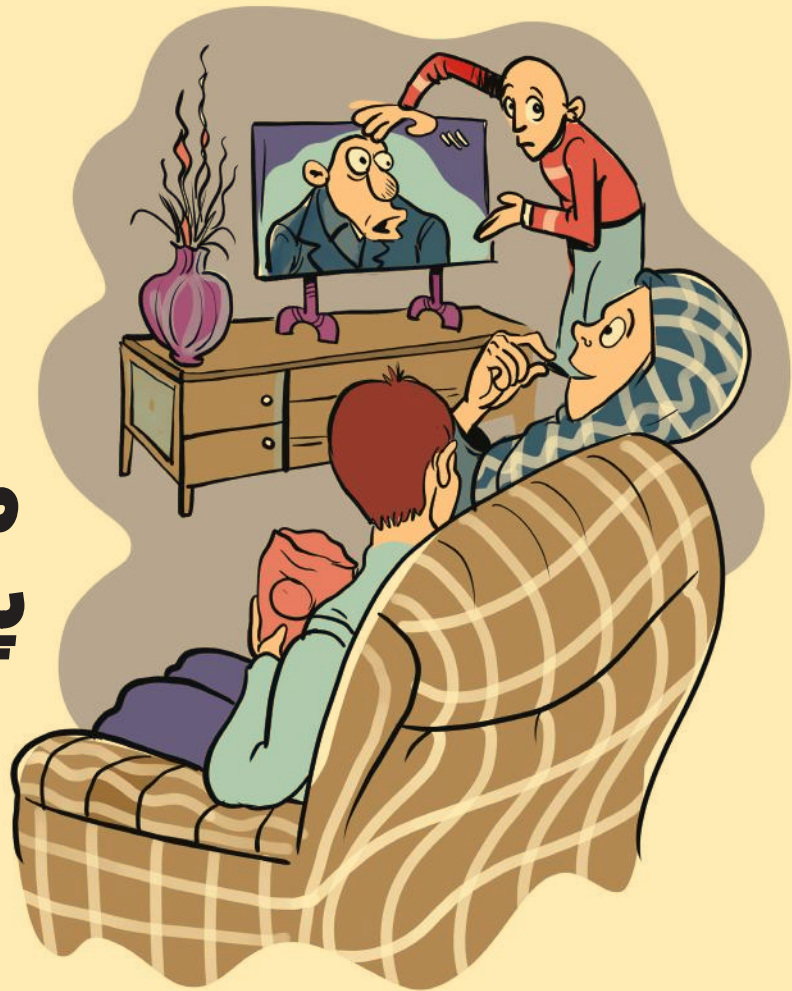
چرا وحشت کردین؟ این هم گروهی جدیدمه!



پیدا کردن هم گروهی مناسب

می‌اندیشم پس هستم

سعیده موسوی زاده



تخمه می‌شکنند. روان‌شناس برنامه می‌گفت: «این سن بسیار خطرناک است. نوجوان‌ها به دنبال شکستن مرزها و ارتباط با دوستانی هستند که از این مرزها گذشته‌اند. آن‌ها در این سن از محدودیت‌ها گریزان‌اند، اما والدین نباید از مرزگذاری و اجرای بعضی محدودیت‌ها بترسند.»

من با سینی چای هاچ‌وواج مانده بودم و پدر و مادرم مشکوک نگاهم می‌کردند. کارشناس با روان‌شناس بحثشان بالا گرفت و نوجوانان حاضر در برنامه پشت هم سؤال می‌پرسیدند، اما پدر و مادرم دیگر چیزی نمی‌شنیدند. از آن روز به بعد خودم را بدبخت کردم. دیگر مطمئن بودم که هستم. آن‌ها مدام به اتاقم سر می‌زدند و به مدرسه می‌آمدند و خبر می‌گرفتند. کم‌کم داشتم توی مدرسه تابلو می‌شدم. بچه‌ها با انگشت به هم نشان می‌دادند و پوزخند می‌زدند. جرئت نداشتم با دوستانم بیرون بروم. اگر هم به خانه ما می‌آمدند آبرویم می‌رفت. مادرم هر ۱۰ دقیقه برایمان خوراکی می‌آورد و پدرم به بهانه جا گذاشتن چیزی در اتاقم یا سؤالی یا بردن کتابی می‌آمد. دارای آن چنان هویتی شده بودم که نیازی به اثبات نداشتم. آن قدر پر رنگ شده بودم و هستی‌ام را حس می‌کردم که دیگر از جلوی آینه رد نمی‌شدم. خودم با همین دست‌های خودم که چای و تخمه و بالش آوردند، آزادی‌ام را توی سینی گذاشتم و به والدینم تعارف کردم.

اگرچه حس می‌کردم که هستم، ولی هنوز شک داشتم. آن قدر در خانه و مدرسه نادیده‌ام می‌گرفتند که روزی چند بار جلوی آینه می‌ایستادم و دست تکان می‌دادم. این جوری مطمئن می‌شدم که شب نیستم و وجود دارم. هر برنامه‌ای را که دربارهٔ هویت نوجوانی بود، با صدای بلند گوش می‌کردم؛ بیشتر به این خاطر که پدر و مادرم بشنوند. اما دقیقاً همان موقع یا چرتشان می‌گرفت یا در مورد چیزی بحث می‌کردند یا گرسنه می‌شدند و یا می‌خواستند بیرون بروند.

یک‌بار پای تلویزیون نشسته بودیم که خوشبختانه برنامه‌ای با حضور یک روان‌شناس و کارشناس دربارهٔ آسیب‌شناسی و بحران هویت در نوجوانان شروع شد. من با عجله رفتم چای و تخمه و بالش آوردم که پدر و مادرم بهانه‌ای برای گوش ندادن نداشته باشند. اوایل برنامه خوب بود. کارشناس می‌گفت نوجوانی دورهٔ بسیار مهمی در شکل‌گیری رفتارها و شخصیت در جوانی و بزرگسالی است؛ دوران حساس و شکننده و... باید حواسمان به بچه‌ها باشد و... ازین جور حرف‌ها. همین جاها بود که چشم‌های پدرم سنگین شد و مادرم بلند شد که لیوان‌ها را بشوید و دوباره چای بریزد. زود سینی را از دستش قاپیدم و با سروصدا چرت پدرم را پاره کردم. وقتی برگشتم دیدم هر دویشان با دقت تمام زل زده‌اند به تلویزیون و با شدت و سرعت

برسد به دست دوستم

عبدالله مقدمی

سلام دوستم. دیروز معلم ادبیاتمان سر کلاس کلی شعر از شاعران بزرگ خواند و در موردشان توضیح داد، اما یکی از آن‌ها برای من خیلی جالب‌تر بود؛ این شعر که می‌گفت: «از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود؟»

آن موقع من فکر کردم که واقعا از کجا آمده‌ام و برای چه آمده‌ام که خب فهمیدم از خانه‌مان آمده‌ام و آمدنم هم بهر این بوده که درس بخوانم و باسواد بشوم. البته وقتی بیشتر فکر کردم متوجه شدم که خودِ خودم بیشتر برای این آمده‌ام که امروز در مسابقه‌های داخل مدرسه، تیم کلاس بالایی‌ها را لوله کنیم و بتوانیم به بازی آخر برسیم. اما مامان و بابایم بیشتر برای همان ریاضی و جغرافی و تاریخ خواندن، مرا به مدرسه فرستاده‌اند.

حالا این هیچی. قبل از این مصراع شاعر گفته بود:

«روزها فکر من این است و همه شب سخنم

که چرا غافل از احوال دل خویشتنم»

یعنی تو فکر کن یک کسی بوده که روزهای خیلی زیادی نشسته و هی با خودش فکر کرده که چرا غافل از احوال دل خودش است. راستش را بخواهی من آن موقع فکر کردم که اگر شاعر به جای اینکه مدام به این فکر می‌کرد که چرا از دلش غافل شده است، به دلش فکر می‌کرد که بهتر می‌شد! من خودم که خیلی به دلم فکر می‌کنم. مثلاً فکر می‌کنم که امروز دلم می‌خواهد تیم بچه‌های کلاس بالایی را لوله کنیم، یا اینکه بستنی بخورم یا اینکه هر چی... معلم ما می‌گفت که شاعر در این شعر در مورد مسئله هویت انسانی و اصل تعلق آدم به جهانی که در آن زیست می‌کند، حرف زده است. دوستم! مطمئنم که همین الان تو هم مثل من چیزی از حرف‌های معلم را متوجه نشدی و داری سعی می‌کنی دوباره کلمه‌های قلنبه‌وسلنبه را پیش هم جمع کنی، بلکه چیزی سردر بیاوری. اما من یکی به تو می‌گویم که بی‌خیال این کار شو. چون که به قول پشت مینی‌بوس بابای آن یکی دوستم: «گشتم نبود، نگرد نیست!» من حتی به جای تو هم در مورد این جمله‌ها فکر کردم و نفهمیدم. اصلاً به نظرم بهتر است که هر دوی ما برویم دنبال همان دلمان تا بعدها هی با خودمان نگوییم که: «ای دل غافل! چرا غافل از احوال دل خویشتن شدم!»



چه کشم من؟ چه کشم من؟ که بسی کش کشه‌مندم
هم ازین سوی کشندم هم از آن سوی کشندم

گاه تا مرز جوانی، گاه اندازه کودک
بله هر سو که بخواهند مرا هی ببرندم

نوجوانی‌ست پر از حس عجیب و متناقض
نه ته قهوه تلخم، نه سر کله قندم

صبح از مدرسه بیزارم و شب عاشق آنم
آه دلتنگ رفیقانم و من دغدغه‌مندم

مدرسه، درس، بهانه‌ست خودم را بشناسم
هی نگویید پیر مشق! مگر بنده پرنده‌ام؟

تا تحمل نکنیم نشوم عاقل و بالغ
بگذارید بحرفم، بدوم، سیر بخندم

سعیده موسوی‌زاده



تو کی هستی؟

اعظم سبحانیان

- سلام مجدد.
- چطوری اومدی اینجا؟
- ما اینیم دیگه. جوابم رو ندادی.
- روز تولد من پاشدی اومدی بگی من کی ام؟
- آره، اینو یه هدیه از طرف من بدون.
- چه هدیه مسخره‌ای!
می‌خواستم بیرون بروم که صدایش را بلندتر کرد و گفت: «برگرد دختر، بیا هدیه‌ات رو بگیر.»
سرمیز صبحانه مامان گفت: «امروز هر جا که دوست داشته باشی می‌برمت.» اشاره کردم به جوش‌های گنده توی صورتم و گفتم: «با این‌ها؟!»
- عه جوش زدی؟! خب مگه چیه؟
بعد اشاره کردم به ککومک‌های صورتم گفتم: «با این‌ها؟ یعنی ندیدی؟!»
- وای! چیز مهمی نیست. خیلی هم گویولی شدی.
مقابل آینه اتاقم که ایستادم، دوباره آمد. گفتم: «خب، چیزه، من دختریم که درست روز تولدش، صورتش علاوه بر ککومکی که داشته، کلی جوش زده این هوا.»
خندید و گفت: «همین؟! خب حالا به سؤالام جواب بده. توی چه چیزهایی توانایی داری؟»
- فعلاً که توی جوش‌زدن... چه چیزهایی رو دوس داری؟ چه چیزهایی رو دوس نداری؟
- جوش‌زدن رو دوس ندارم، جوش‌زدن رو دوس دارم.
- چند جمله بگو که با من شروع بشه.
- من یه دختر جوشی‌ام. من یه دختر ککومکی‌ام. من دوس ندارم برم بیرون. - خب هدیه تولد من به تو اینه: به خاطر چندتا جوش مسخره اعتماد به نفست شده اندازه مورچه. کلاً از کاه کوه می‌سازی. از نظر من چشم‌های قشنگی داری. دندونای خوبی داری. قلب مهربونی داری. توی درس خوندن موفقی.
سرم را بالا بردم که جوابش را بدهم، غیب شده بود. توی آینه به خودم نگاه کردم. جوش‌ها به بزرگی صبح نبودند. ککومک‌ها هم کم‌رنگ‌تر شده بودند. خندیدم و گفتم: «سییییب!» و از دیدن دندان‌های ردیفم و چشم‌های قشنگم، کلی کیف کردم!



درست صبح روز تولد ۱۵ سالگی‌ام، توی آینه دست‌شویی دیدمش. خیلی شبیه خودم بود. داشتم با وحشت به جوش‌های گنده‌ای که روی لپ‌هایم ظاهر شده بودند و ککومک‌های روی دماغم که پررنگ‌تر شده بودند نگاه می‌کردم که گفتم: «هی! صبح به خیر.»
گفتم: «تو کی هستی؟»

- هویت.
- چی؟
- شرط می‌بندم هنوز این کلمه به گوشت نخورده... خب که چی.
- تا حالا شده از خودت بررسی من کی هستم؟
بدون جواب دادن از دست‌شویی بیرون آمدم و رفتم توی اتاقم که دوباره توی آینه پیدایش شد.

نفت، سوپ و باستانی دایناسورها

مهدی فرج‌اللهی



۲۵

نوجوان

شماره ۲ آبان ۱۴۰۱

با چاه‌های عمیق به او دالی می‌گویند و دستش را می‌گیرند و پا به پا می‌آورند روی سطح زمین. سپس دستی به سر و رویش می‌کشند و با پیرایش و پالایش آن را به بنزین، گازوئیل، پلاستیک و حتی لوازم آرایشی تبدیل می‌کنند. ممکن است بخشی از لوازم آرایشی که می‌بینید، روزی بخشی از یک دایناسور بوده باشد!

البته نفت بیشتر از ریزجانداران دریایی تشکیل شده تا دایناسورهای غول‌پیکر. ان‌شاءالله بعد از چند میلیون سال عمر با عزت، از ما قرار است چه چیزی به یادگار بماند؟ از خودمان بپرسیم که ماهیت ما چیست؟ ما هم برای آیندگان نفتی بیش نیستیم؟ نفتی که همه به آن چشم دارند و به خاطرش می‌خواهند چشم یکدیگر را در بیاورند. یا چشم‌اندازهای تازه‌ای را با فکرها، رفتار و کارهایمان به نمایش گذاشته‌ایم؟ به هر حال مرتبه بعد که در رستوران پمپ بنزین خواستیم خودرویمان دلی از عزا در بیاورد، یادمان باشد که سوپی از دوران ژوراسیک را داخل شکم خودرو می‌ریزیم.

«نفت» سوپ و آشی است که میلیون‌ها سال پیش دایناسورها، گیاهان و موجودات ریز دریایی برای ما پخته‌اند؛ آشی که یک وجب روغن روی آن است.

پیدایش نفت در آشپزخانه زمین

فرض کنیم که زمین یک آشپزخانه بزرگ است. وقتی موجودات زنده قدیمی، مثل جلبک‌ها، دروایان (پلانکتون‌ها) و دایناسورها، جان به جان‌آفرین تسلیم کردند، پیکر آن‌ها کف دریاها و مرداب‌ها جمع شد. سپس لایه‌های گل و رس مثل در زودپز روی آن‌ها قرار گرفتند و فشار و گرمای اعماق زمین، این مواد را به سوپی سیاه و چرب و چیلی تبدیل کرد. این فرایند میلیون‌ها سال طول کشید تا بالاخره نفت یا همان طلای سیاه به وجود آمد.

نفت از زیر زمین تا باک خودروی شما

از آنجا که نفت کمی خجالتی است، معمولاً در اعماق زمین و بین سنگ‌های متخلخل و اسفنجی قایم‌باشک بازی می‌کند. انسان‌ها هم

بیا دنیای این روزها را با هم مجسم کنیم: هر روز هزاران نفر از یک فروشگاه برخط خرید می‌کنند، میلیون‌ها نفر در شبکه‌های اجتماعی نظر می‌نویسند یا صدها حسگر در یک مزرعه هوشمند دما و رطوبت را اندازه می‌گیرند. حالا سؤال اینجاست: این همه داده به چه دردی می‌خورند؟ این داده‌ها چطور می‌توانند به انسان‌ها کمک کنند تصمیم‌های بهتری بگیرند؟ همین‌که منتشر می‌شوند کافی است؟

خیر. کافی نیست. وقتی داده‌ها مفید می‌شوند که تجزیه و تحلیل شوند، الگوهای آن‌ها پیدا شود و در نهایت به «دانش» تبدیل شوند. همه این کارها را متخصص داده‌کاوی انجام می‌دهد.

وقتی داده‌ها حرف می‌زنند!

معرفی رشته داده‌کاوی

احسان خان‌معمدی

متخصص داده‌کاوی کیست؟

کسی است که از دل حجم زیادی از اطلاعات خام، اطلاعات پنهان ولی ارزشمند را بیرون می‌کشد؛ مثل اینکه چه عاملی در موفقیت یک محصول مؤثر بوده است یا چرا بعضی از بیماران زودتر درمان می‌شوند. او مثل یک معدن‌کار در معدن عده‌هاست! با این تفاوت که ابزارش بیل و کلنگ نیست، بلکه الگوریتم و نرم‌افزار است.

دنیای رشته‌ها

۲۶

چرا این شغل مهم است؟

شاید کار با داده‌ها در نگاه اول کمی خشک یا پیچیده به نظر برسد، اما در دنیایی که همه‌چیز به سرعت دیجیتال می‌شود، از خرید و آموزش گرفته تا درمان و سفر، هیچ تصمیم هوشمندانه‌ای بدون تحلیل داده‌ها ممکن نیست. بنابراین:

پزشکان با داده‌کاوی می‌فهمند کدام روش درمان برای کدام بیمار مؤثرتر بوده است. بانک‌ها الگوهای تقلب را در تراکنش‌های مشکوک شناسایی می‌کنند.

حتی فیلم‌هایی که در برنامه‌ها به تو پیشنهاد می‌شوند، نتیجه تحلیل رفتار کاربران هستند.

به همین دلیل است که داده‌کاوی در آینده نزدیک به یکی از کلیدی‌ترین مشاغل در همه صنایع تبدیل خواهد شد. پس فرقی ندارد که متخصص داده‌کاو کجا کار می‌کند؛ پشت یک میز ساده یا یک رایانه کیفی، یا در آزمایشگاهی همراه با تیم تحلیل داده. در هر حال، مهم این است که کار متخصص داده به افراد و مجموعه‌ها کمک می‌کند تصمیم‌های بزرگ و سرنوشت‌ساز بگیرند.

نوجوان

شماره ۱۳۵۰ آبان ۱۴۰۰

برای فعالیت در این رشته چه مهارت‌هایی باید داشته باشی؟

برای رسیدن به این شغل، به ترکیبی از دانش فنی، تحلیل و خلاقیت نیاز داری. یعنی مهارت و توانایی: تحلیل و حل مسئله؛

ریاضی و آمار؛ برنامه‌نویسی پایتون^۱ یا «آر»^۲ کار با داده؛ پایگاه داده^۳ اس کیوال^۴، اکسل^۵ و از همه مهم‌تر: تفکر نقادانه و کنجکاوی

دانشگاه یا مهارت؟

حالا سؤال اینجاست: از دانشگاه وارد این تخصص شوی یا از طریق هنرستان و مهارت‌آموزی؟ اگر مسیر دانشگاهی را انتخاب کنی، رشته‌هایی مثل «مهندسی کامپیوتر، علوم داده یا آمار، و هوش مصنوعی و فناوری اطلاعات» می‌توانند تو را به شاخه‌هایی تخصصی مثل «یادگیری ماشین» یا «تجزیه و تحلیل آماری و پیش‌بینی آینده» برسانند. و اگر ترجیح می‌دهی از مسیری غیر از دانشگاه و از طریق مهارت‌آموزی سراغ این رشته بروی تا زودتر وارد بازار کار شوی، می‌توانی از چنین گزینه‌هایی استفاده کنی: پایتون، اس کیوال و اکسل را یاد بگیر. پروژه‌های ساده مانند تحلیل داده‌های مدرسه، فروشگاه یا شبکه‌های اجتماعی را انجام بده. در دوره‌های آزاد حضوری یا برخط شرکت کن.

از چه رشته‌هایی می‌توان به این شغل رسید؟

یکی از ویژگی‌های جالب این شغل آن است که برای رسیدن به آن فقط یک مسیر مشخص وجود ندارد. در هر رشته‌ای که باشی، مهم این است که علاقه، پشتکار و برنامه‌ریزی داشته باشی. بنابراین: اگر در رشته ریاضی فیزیک درس می‌خوانی، برای یادگیری الگوریتم، منطق، برنامه‌نویسی و آمار پایه خوبی داری. اگر در رشته علوم تجربی هستی و به کاربرد داده‌کاوی در پزشکی، روان‌شناسی یا محیط‌زیست علاقه داری، با یادگیری مهارت‌های مکمل می‌توانی وارد این مسیر شوی. در هنرستان، رشته‌هایی مثل نرم‌افزار، شبکه یا حسابداری می‌توانند برای کار با داده‌ها مقدمه‌ای عملی به تو یاد بدهند.

بازار کار داده‌کاوی کجاست؟

متخصص داده‌کاوی می‌تواند در حوزه‌های متنوعی فعالیت کند؛ از جمله: شرکت‌های فناوری، بانک‌ها، بیمه‌ها یا فروشگاه‌های بزرگ؛ مراکز درمانی و پژوهشی و آموزشی؛ نوآفرین‌ها (استارت‌آپ‌ها) و پروژه‌های شخصی؛ تقریباً همه صنایع به کسی نیاز دارند که بتواند «دانش» را از دل داده‌ها بیرون بکشد و کمک کند تصمیم‌های بهتری گرفته شوند.

اگر به داده‌کاوی علاقه مندم، از حالا چه کار کنم؟

اگر عاشق تحلیل و کشف کردن الگوها هستی، این شغل شاید همان شغلی باشد که در آینده در آن خواهی درخشد. بنابراین، فعالیت‌هایی از این جنس را انجام بده تا بفهمی واقعاً دلت می‌خواهد در آینده این رشته را انتخاب کنی یا نه. با داده‌های ساده شروع کن؛ مثلاً جدول نمره‌ها یا نظرسنجی کلاس. کار با اکسل یا گوگل‌شیت را یاد بگیر. پایتون را به کمک استاد و از ویدئوهای آموزشی یاد بگیر و پروژه‌های ساده را تمرین کن. روی یک پروژه واقعی مثلاً «بررسی مدت زمان استفاده از تلفن همراه» یا «عادت‌های مطالعه» کار کن. اگر معلم یا مشاور داری که در این زمینه اطلاعات خوبی دارد و با این رشته آشناست، حتماً از او بخواه تو را راهنمایی کند. شاید شغل آینده‌ات را همین حالا کشف کرده باشی! کسی چه می‌داند!

پی‌نوشت‌ها:

1. Data Mining
2. Python
3. R
4. SQL
5. Excel



@NOJAVVN-PARVANEGI

نوشته های خود را
برای ما بفرستید.

زیبانگاران نوقلم، سلام!
سلام بر شما و جهان رنگارنگ درونتان.
قلمتان پر نور و ذهنتان زلال.
راستی امروز چه خیالی در دل و چه نغمه ای بر لب دارید؟

آری، خورشیدی است انسان وقتی که دوست
می دارد، همه چیز را می بیند، همه چیز را می ستاید...
دوست که نمی دارد، خانه ای است تاریک که در آن
چراغکی دود می کند!

زیبا اندیشان نوقلم، سلام! ذهنتان زلال و پرتوان و
قلمتان بهاری و بی خزان باد. به تماشای اولین پرواز
دوستانتان در «پروانگی» خوش آمدید.

پروانگی

مربی و منتقد:

سعیده اصلاحی

انتخاب باران

سروده: حسن صادقی

خانه ام مثل ابر دلتنگ است.
آسمان استعاره از سنگ است
عشق یعنی جدال بی پایان
عشق تصویر لحظه جنگ است

۲۸

نوجوان

شماره ۲۸ آبان ۱۴۰۰



آرزوی مشترک

نوشته ایل آنا هوشمند، پایه ششم شهرستان خرمبید

نزدیک تحویل سال بود و فقط دو دقیقه وقت داشتیم که هر لحظه کم و کمتر می شد. وای چه شور و اشتیاقی در دلم بود. دوست داشتم موقع تحویل سال، زمین را از آن بالابالاها ببینم و از میان آن همه سرزمین و قاره و اقیانوس، کشور عزیزم ایران را پیدا کنم. دلم می خواست سفره های هفت سین را که همه مردم در خانه هایشان پهن کرده بودند، تماشا کنم و لبخند و شور و شوق را در صورت همه آدم ها ببینم. می دانستم وقتی سال تحویل شود، همه با لباس های نو به دیدن یکدیگر می روند و بچه ها از بزرگ ترها عیدی می گیرند. حالا چه از این بهتر که من هم سر سفره هفت سین در کنار مادر و پدر و خواهر و برادرم نشسته بودم و به آرزوهایم فکر می کردم.

اولین آرزویم این بود که ایران عزیزم امسال به پیشرفت های بیشتر و موفقیت های چشمگیرتری دست پیدا کند و همه هم وطنانم سال خوبی را در کنار خانواده بگذرانند. در آن لحظه ها به این موضوع فکر می کردم که بقیه دوستانم چه آرزویی در دل و ذهن دارند و کدام یک از این آرزوها زودتر برآورده می شوند؟ اما مطمئن بودم در هر فصل و هر روز و هر زمان همه ما یک آرزوی مشترک داریم و آن، سلامتی و سعادت همه مردم دنیاست.



۲۹

نظر مربی: ایل آنای عزیز! احساسات صادقانهات را با واژه هایی ساده و ملموس به تصویر کشیده ای. نگاهت پر معناست و نشان دهنده درک لطیف و عمیق از لحظه ای نمادین و پرارزش در فرهنگ ملی ما. پایان دل نوشته ات نیز بسیار امیدآفرین و زیباست. امیدوارم با دقت در جزئیات هر رویداد، مطالب خلاقانه تری بنویسی و برایمان ارسال کنی.



هنرمندان نوقلم و
دوستان عزیز رشد نوجوان
شما هم می توانید دل نوشته های
زیبایتان را برایمان ارسال کنید تا
اولین پروازتان را در «پروانگی»
تماشا کنیم.

راه های ارتباطی شما برای فرستادن متن و داستان، رایانامه مجله است به نشانی:

nojavan@roshdmag.ir

یا شماره پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶

نوجوان

شماره ۲ آبان ۱۴۰۰



مولوی

محمود پورهاب

نویسگر: سید مینم موسوی

شاعران
نامی ایران

۳۰

نوجوان

شماره ۱۳۵

جلال الدین محمد بلخی، معروف به مولوی یا مولانا، یکی از شاعران بسیار بزرگ ایران و جهان است. شهرت او علاوه بر غزل‌های نابش، در مثنوی‌های عرفانی و اخلاقی او در کتاب «مثنوی معنوی» است. قصه‌های مولانا بسیار شیرین و بانمک‌اند. این قصه‌های طنز آمیز طوری هستند که حتی آدم‌های کم‌سواد هم با خواندنشان به وجد می‌آیند. قصه‌های مولانا معمولاً تودرتو هستند. او برای اینکه یک نکته عرفانی یا اخلاقی را به مخاطبان بفهماند، مثال‌های گوناگون می‌زند و برای آن چند قصه تعریف می‌کند. این قصه‌ها باعث می‌شوند مخاطب با عمق مطلب و اندیشه مولانا آشنا شود. یکی از این قصه‌ها قصه گدای نابیناست:

شرح قصه

در روزگاران قدیم، گدای نابینایی عصازنان از دل بازاری رد می‌شد. همین‌طور که آهسته‌آهسته و عصازنان قدم برمی‌داشت، با صدای بلندی می‌گفت: آی مردم، به من بینوا که دو تا کوری دارم کمک کنید. او پشت سر هم این جمله را تکرار می‌کرد. خانمی که همراه دختر نوجوانش از کنار او رد می‌شدند، از تعجب ایستادند و به او نگاه کردند. دختر از مادرش پرسید: «وا، چه حرف‌ها! مگر می‌شود آدم دو تا کوری داشته باشد؟! خب پول می‌خواهی، بگو مردم به تو بدهند، این حرف‌های بی‌معنی دیگر چیست که می‌زنی!»

مادرش زنبیل خریدش را دست‌به‌دست کرد و گفت: «واقعاً که عجیب است! بهتر است از او پرسیم قضیه چیست و عجلانه قضاوت نکنیم.» مادر و دختر به او نزدیک شدند. مادر پرسید: «هی، آقا، چه می‌گویی، ما یک کوریت را می‌بینیم. آن هم کوری چشم است. اما کوری دوم دیگر چیست؟»

گدای نابینا ایستاد و لیخندی زد و گفت: «من علاوه بر اینکه چشمم جایی را نمی‌بیند، خیلی بدصدا هم هستم. هر کس صدای زشت و دل‌خراش را می‌شنود، حالش بد می‌شود. از من فاصله می‌گیرد و هیچ کمکی به من نمی‌کند. بنابراین، این را هم بر نابینایی چشمم اضافه کنید، می‌شود دو تا.» مادر و دختر وقتی متوجه حرف او شدند و فهمیدند مرد نابینا چه دل‌صاف و ساده و روشنی دارد، دلشان به حال او سوخت و دو سکه به او دادند. بله؛ هر کس که از گدای نابینا در مورد کوری دوم می‌پرسید، او همین جواب را می‌داد و مردم هم دلشان به حال او می‌سوخت و کمکش می‌کردند.

بود کوری کو همی گفت الامان
من دو کوری دارم ای اهل زمان
پس دوباره رحمتم آرید هان
چون دو کوری دارم و من در میان
گفت: «یک کوریت می‌بینیم ما
آن دگر کوری چه باشد؟ وانما!»
گفت: «زشت‌آوازم و ناخوش‌نوا
زشت‌آوازی و کوری شد دو تا
بانگ زشتم مایه غم می‌شود
مهر خلق از بانگ من کم می‌شود
زشت‌آوازم به هر جا که رود
مایه خشم و غم و کین می‌شود...»
زشتی آواز کم شد زین گله
خلق شد بر وی به رحمت یک‌دله
کرد نیکو چون بگفت این راز را
لطف آواز دلش، آواز را
آن که آواز دلش هم بد بود
آن سه کوری کوری سرمد بود
نالۀ کافر چو زشت است و شهیق^۲
زان نمی‌گردد اجابت ای رفیق

۱ سرمد: همیشگی، دائمی

۲ شهیق: عربده، صدای دل‌خراش



نکته مهم

نکته مهم و اساسی این شعر در بیت‌های پایانی آن است. مولانا کوری را به معنای تاریکی، دروغ و فریب و سیاهی دل می‌داند. جالب اینکه می‌گوید: مرد نابینا با گفتن حقیقت که آواز دل او بود، باعث می‌شد مردم به صدای زشت او اهمیتی ندهند. یا زشتی صدای او هم نیکو شود: کرد نیکو چون بگفت او راز را
لطف آواز دلش، آواز را
و جالب‌تر اینکه می‌گوید: اگر او این حقیقت را نمی‌گفت، به سه کوری مبتلا می‌شد. و کوری سوم همان تاریکی دل است.
شاعر در این قصه کوتاه می‌خواهد به ما بگوید: صفای دل، راستی و درستی و گفتن حقیقت برای انسان بسیار سودمند است. و آدم دروغ‌گو، آدمی که دل صاف و روشنی ندارد، دعاهايش هم مستجاب نمی‌شوند.



مولوی در سال ۶۰۴ هجری (قرن هفتم) در بلخ به دنیا آمد. ده‌ساله بود که همراه خانواده به قونیه مهاجرت کرد و تا آخر عمر در همان‌جا ماند. سه کتاب مهم او عبارت‌اند از: مثنوی معنوی که شش جلد است و بیست‌وهفت هزار بیت دارد. بسیاری از محققان مثنوی معنوی را یکی از بزرگ‌ترین آثار عرفانی می‌دانند؛ تا جایی که شیخ بهایی فیلسوف و دانشمند دوره صفویه، در ستایش مثنوی گفته است:
من نمی‌گویم که آن عالی‌جناب
هست پیغمبر، ولی دارد کتاب
مثنوی معنوی مولوی هست قرآنی به لفظ
پهلوی اثر دیگر او غزلیات یا «دیوان شمس»
است که حدود شصت هزار بیت دارد. سومین اثر مهم او کتاب «فیه ما فیه» است. این کتاب شامل سخنان و درس‌گفتارهای مولاناست که در طول سی سال گفته است و شاگردانش جمع‌آوری کرده و نوشته‌اند.



دوست یا پوست خریزه

نکته‌ای درباره‌ی دوستان واقعی

حسین امینی پویا

تصویرگر: سید میثم موسوی

آداب دوست‌یابی

انتخاب آگاهانه و درست

باید دوستانمان را خودمان انتخاب کنیم؛ دوستانی که راست‌گو، با اخلاق، با ایمان و اهل ادب باشند. در این مسیر می‌توانیم از آموزه‌های دینی کمک بگیریم که در آن‌ها هم به شناخت درست و آگاهی از زیست فردی و اجتماعی دوستان تأکید شده است. یعنی قبل از اینکه رازها، احساس‌ها و وقتمان را به کسی بدهیم، ببینیم در گفتار، عمل و رفتار چگونه است. چند نمونه را با هم ببینیم.

- از هم‌نشینی با کسی که فکری سست و کرداری ناشایست دارد دوری کن، زیرا شخصیت هر کس را با دوستانش می‌سنجند (امام علی(ع)، الحیاء، جلد دهم، ص ۸۰).

- از هم‌نشینی با آدم احمق بپرهیز، زیرا او می‌خواهد به تو سود برساند، ولی زبان می‌رساند.
- اگر سه ویژگی را در دوست خود دیدی به او امید ببند: حیا، امانت داری و راستی (پیامبر (ص)، الحیاء، جلد دهم، ص ۸۷).
- بهترین دوست تو کسی است که تو را در طاعت خدا یاری رساند و از نافرمانی خدا باز دارد (پیامبر (ص)، الحیاء، جلد دهم، ص ۷۵).

وفاداری و حمایت

بدانیم که دوستی فقط به زمان خوشی‌ها محدود نیست. پس اگر دوست مشکلی پیدا کرد، نباید فراموشش کنی. باید در سختی‌ها نیز در کنارش باشی و به او کمک کنی. دوست خوب هنگام نیاز رفیقش را تنها نمی‌گذارد؛ حتی اگر کار چندانی از تو در آن موقعیت برنیاید. یک حرف امیدبخش می‌تواند حال او را بهتر کند.

رازداری و حفظ آبرو

یکی از مهم‌ترین آداب دوستی آن است که رازدار باشیم. سپردن راز نشان اعتماد دوست به ماست. نباید این اعتماد را بشکنیم. البته این رازداری که یک ارزش مهم اخلاقی است، مثل هر ارزش دیگری حد و مرزی دارد. مرز رازداری نقطه‌ای است بین وفاداری و پایبندی به اخلاق و قانون. برای مثال، رازی که مانع اجرای عدالت و حقیقت می‌شود، مثل پنهان کردن جرمی که به دیگری آسیب رسانده است، یا رازی که قانون آن را نمی‌پذیرد، مثل پنهان کردن یک رفتار خطرناک، مثل اعتیاد یا تصمیم به فرار از مدرسه، خارج از محدوده وفاداری محسوب می‌شوند. یعنی در همه این‌ها رازداری خطاست و نباید در برابر آن‌ها ساکت ماند. در این مورد قانون ساده‌ای وجود دارد: «راز داری نباید

همه ما در زندگی به دوست نیاز داریم؛ دوستی که در کنارمان باشد، با او بخندیم، حرف بزنیم و درد دل کنیم، و روزهای خوب و بد را با هم بگذرانیم. اما تنها این‌ها نیستند. غالباً با دوست است که احساس امنیت می‌کنیم. با بودن او اعتمادبه‌نفس و رضایتمندی بیشتری را در زندگی تجربه می‌کنیم. وقتی دوست خوبی داشته باشیم که با او راحت باشیم و درد دل کنیم، معلوم است که سبک می‌شویم و کمتر احساس تنهایی می‌کنیم.

البته نقش دوست در زندگی گسترده‌تر از این حرف‌هاست. دوستان نقش عمده‌ای در نگرش‌ها، رفتارها و حتی نوع شکل‌گیری آینده ما دارند؛ همان که از زبان پیامبر به زیبایی بیان شده است: «المرء علی دین خلیله فالینظر احدکم من یمال»: آدمی به روش و آیین دوست خود است. پس هر کس باید توجه کند با چه کسی دوستی می‌کند (الحیاء، جلد دهم، ص ۷۸).

بله دوستان ما در شکل‌گیری آینده و سرنوشت ما نقش دارند. دوست خوب و آگاه می‌تواند آدمی را در مسیر رشد و خوشبختی قرار دهد. در مقابل، دوست بد و ناباب هم ممکن است باعث انحراف‌های رفتاری و آسیب‌های اخلاقی جدی شود؛ تا جایی که سرنوشت ما را به کلی تغییر دهد. در «قرآن مجید» از قول فردی جهنمی آمده است که با خود می‌گوید: ای وای بر من! ای کاش فلانی را (که باعث بدبختی من شد) به دوستی نمی‌گرفتم (سوره فرقان، آیه ۲۸).

می‌بینید تأثیر مخرب دوست تا کجاست؟! پس حواسمان به دوستانی که انتخاب می‌کنیم باشد.

اما آیا با ویژگی‌های دوست خوب و بد آشنا هستیم؟ آیا می‌توانیم آن‌ها را به راحتی از هم باز شناسیم؟ چگونه باید این کار را بکنیم؟ چطور می‌توانیم از دوستان بد جدا شویم؟ اگر دوست خوبی داریم چگونه می‌توانیم این دوستی را تداوم ببخشیم؟



ما را در برابر سستم یا آسیب جدی ساکت نگه دارد.» البته در همه این گونه موارد چه بهتر که موضوع را با شخص بزرگتر مورد اعتمادی، مثل پدر و مادر، مشاور یا معلم کلاس در میان بگذاری.

چه جاهایی باید رازدار بود؟

جاهایی باید رازدار بود که راز مربوط به مسئله‌های شخصی و فردی باشد و به کسی آسیب نزنند. مثلاً دوستت به تو گفته است از چه کسی خوشش می‌آید یا از فلان شخص متنفر است و از تو خواسته است به کسی نگویی. یا بگویند که در امتحانی تقلب کوچکی کرده و از تو می‌خواهد بین خودتان بماند. اما اگر دوستت به تو گفته است تصمیم دارد از خانه فرار کند یا خدای نکرده فکر خودکشی به سرش زده، معلوم است که باید بدون درنگ آن را با بزرگتر قابل اعتمادی در میان بگذاری. نباید تصور کنی بر ملاکردن این راز و کمک گرفتن از دیگران در این گونه موارد خیانت به حساب می‌آید.

اینکه چه رازی را می‌توانیم با دوستان در میان بگذاریم هم قانون ساده‌ای دارد. از امام صادق (ع) بیاموزیم: «دوست خود را از رازهایی آگاه ساز که اگر دشمنت روزی از آن‌ها آگاه شد، نتواند زبانی به تو برساند. زیرا دوست ممکن است روزی دشمن تو شود (الحیاء، جلد دهم، ص ۱۳۴).

صداقت در گفتار و کردار

دروغ گفتن و پنهان کاری در ارتباط‌های دوستانه پایه‌های اعتماد را سست می‌کند. سعی کنیم با دوست صادق و روراست باشیم. اگر اشتباهی هم کردیم، راستش را بگوییم و عذرخواهی کنیم.

ادب و احترام

به دوستان در همه جا احترام بگذاریم. احترام گذاشتن عامل ماندگاری دوستی است. حتی وقتی دوستت راه اشتباهی می‌رود، با نرمی و محبت، بدون تمسخر و تحقیر، راهنمایی‌اش کن. اگر خطایی می‌بینی، بی تفاوت نباش، اما محترمانه واکنش نشان بده.

گذشت‌گداز آرمش

اگر دوستان از سر ندانم کاری و ناآگاهی خطایی انجام داد، اغلب باید آن را گذاشت و گذشت. اگر هم از کارش دلگیر شدی، دلگیری‌ات را زیاد کش نده. او را ببخش. آزرده‌گی‌ها را با گفت‌وگو می‌توان حل کرد، نه با قهر. اما اینجا هم نکته مهمی هست که باید به آن توجه داشته باشی. همه جا جایی گذشت نیست. گذشت هم برای خود چارچوبی دارد. درست است که گفته‌اند بخشش از بزرگان است، یعنی نشان بزرگی است، اما برخی رفتارها اگر نادیده گرفته شوند، ممکن است آسیب‌زا باشند.

* مواردی از خطاهای دوستانه که نباید نسبت به آن‌ها بی تفاوت باشیم این‌ها هستند:

فریب کاری و دروغ‌گویی مدام

اگر دوستی مرتب دروغ می‌گوید، واقعیت‌ها را پنهان می‌کند یا با فریب سعی دارد تو را گمراه کند، نباید این رفتار وی را طبیعی بدانی و آسان از کنارش بگذری. در اینجا باید حساسیت به خرج بدهی. دروغ پایه اعتماد را از بین می‌برد.

سوء استفاده از احساسات تو

اگر کسی به بهانه دوستی با گرفتن پول، از تو سوء استفاده می‌کند، یا با احساسات بازی می‌کند و از تو به شکل‌های دیگر سوء استفاده می‌کند، نباید از کنار این رفتار با سکوت بگذری یا با ابراز یک مخالفت ساده واکنش نشان بدهی. حتماً باید قاطعانه پاسخ بدهی؛ جوری که به او مجال ادامه ندهی. البته در صورت ناتوانی در ایستادن مقابل این درخواست‌های بی‌شرمانه، چه بهتر موضوع را با بزرگتر قابل اعتمادی مثل پدر و مادر در میان بگذاری و از آن‌ها راه حل بخواهی. در این جاها هم گذشت معنی ندارد

توهین و تحقیر

دوستی که مدام به مسخره و تحقیر تو می‌پردازد یا جلوی دیگران به تو بی‌احترامی می‌کند و این کار هر روزه اوست، لیاقت ادامه دوستی را ندارد. یادت باشد که گذشت تو او را نسبت به این کارها بیشتر تشویق می‌کند.

دعوت به کارهای خلاف و گناه

اگر دوستی تو را به کارهای بد و گناه دعوت می‌کند، نباید به اسم رفاقت و با گذشت تسلیم او شوی و همراهی‌اش کنی. یادت باشد رابطه‌ای که عزت نفس، آرامش و ایمان تو را تهدید می‌کند ارزش ادامه‌دادن ندارد.

چگونه از دوستان بد جدا شویم؟

گاهی ممکن است بعضی از دوستان تأثیر منفی روی ما بگذارند. این‌ها همان دوستان ناباب هستند. مثلاً کسی که تو را به دروغ یا به کارهای نادرست دیگر تشویق می‌کند، کسی که وقتی کار غلطی انجام می‌دهی، به جای سرزنش با خنده تأیید می‌کند، یا کسی که ارزش‌های دینی را مسخره می‌کند و دستورات دینی را زیر پا می‌گذارد، دوست نابابی است. معلوم است که این رفتارها به تدریج در ما اثر می‌گذارند و ما را منحرف می‌کنند.

به هر حال هم‌نشینی مؤثر است. در این موارد بهترین کار کنار گذاشتن رفاقت و جداشدن از اوست. این درسی است که حافظ بزرگ در یک بیت کوتاه بر آن تأکید کرده است:

بیاموزمت کیمیای سعادت

ز هم صحبت بد جدایی، جدایی (غزل ۴۹۲، دیوان غزلیات حافظ)

نکته پایانی

وقتی از دوستی جدا می‌شوی، ممکن است چند روزی کلافه باشی. باید تحمل کنی. سپس بهتر است در اولین فرصت جای خالی او را با دوستان خوب دیگر و سرگرمی‌های مفید پر کنی تا مشکلی پیدا نکنی.

یادت باشد رها کردن یک دوست شاید سخت باشد، ولی نشانه شجاعت و آگاهی توست. تو داری از خودت و آینده‌ات مراقبت می‌کنی.

این تصمیم بزرگ و قابل تحسین است. باید به خودت آفرین بگویی و خدا را بابت این اراده شکر کنی.

دیدار در رحمت آباد

مطهره طاهری

رد پای
خدا

۳۴

نوجوان

شماره ۱۴۵

من خبرنگارم. در راه یک افتتاحیه با حضور افراد مشهور در هتلی کویری بودم که ماشینم خراب شد. باید خودم را به نزدیک‌ترین روستا، یعنی رحمت‌آباد، می‌رساندم. در راه خودرو از حرکت ایستاد. بقیه مسیر را پیاده رفتم تا تعمیرکار روستا را پیداکنم، اما طوفان شد و به جای رحمت‌آباد خود را در روستایی متروک دیدم. حالا در مسجد کوچک روستا هستم. چند صفحه از قرآن خطی قدیمی توی مسجد را می‌خوانم. انگار طوفان آرام شده است. گوشی‌ام را برمی‌دارم. ۱۷ درصد بیشتر شارژ ندارد. فقط کوچک‌ترین خط آنتن پر است و خبری از اینترنت نیست. سعی می‌کنم به همسرم زنگ بزنم، اما بوق نمی‌خورد. ناچار پیامک می‌دهم: «من توی روستایی طرف‌های رحمت‌آباد گم شده‌ام. خودرویم خراب است. آنتن هم ندارم.» منتظر می‌مانم تا یک تیک کم‌رنگ زیرش ببینم، اما به جایش یک علامت تعجب کم‌رنگ در یک دایره زیرش نشسته است. می‌روم بیرون. یک نردبان چوبی روی زمین می‌بینم. تکیه می‌دهمش به دیوار. باید بروم روی بام مسجد. شاید آنجا آنقدر آنتن داشته باشم که پیامم ارسال شود.

یک، دو، سه، پایم را روی پله چهارم که می‌گذارم چوب با صدای ترقی می‌شکند و زیر پایم خالی می‌شود. لحظه‌ای در هوا آویزان می‌مانم و بعد با نردبان می‌افتم. همه جا تاریک می‌شود.





با پوش این رمزینه تفسیر آیه‌های
۲۵-۲۶-۲۷-۲۸ سوره طاهرا ببینید.

مصاحبه با دست پرورده خدا

بنی اسرائیل را با خودم از مصر ببرم. از همان مسیری که خدا گفته بود رفتیم تا اینکه رسیدیم به دریا. من مطمئن بودم. نمی دانستم چطور، اما می دانستم که خدا مرا به راه اشتباه هدایت نمی کند. در حالی که قومم مثل من نبودند و ترسیدند. بعضی گریه کردند و خودشان را باختند. بعضی داد و بیداد راه انداختند. تا اینکه سپاه فرعون از دور دیده شد. خدا دستور داد عصایم را به آب بزنم. زدم و دریا شکافت. ما رد شدیم و سپاه فرعون غرق شد.

- از لحظه برخوردتان با فرعون کمی بیشتر برایمان بگویید. ما همیشه فرعون را با عظمت اهرام به خاطر می آوریم.

- بله عظمت دستگاه فرعون در دل هر کسی ترس می انداخت. من هم اول می ترسیدم که وقتی می روم پیشش صدایم بلرزد. برای همین هم از خدا خواستم که قلبم را آرام، کارم را آسان و گره از زبانم باز کند. برادرم را هم با من بفرستد. بعدش هم با خودم تکرار می کردم: «إِنِّ مَعِيَ رَبِّي» یعنی خدای من با من است. خدا با من بود و کمکم می کرد. همین را کنار دریا به قومم هم گفتم، ولی باور نکردند تا اینکه با چشمشان دیدند. فرعون هم یک آدم فانی بود مثل همه آدم‌ها و غرق کردنش برای خدا کاری نداشت.

- چه توصیه‌ای برای دانش آموزها دارید؟

خیلی وقت‌ها در زندگی ممکن است فکر کنید راه درست به جایی نمی‌رسد و بن بست است. شاید راه‌های دیگری هم باز باشند؛ مثل دست دوستی دادن به فرعون که به نظر راحت‌تر می‌آید. اما ناامید نشوید. راه درست را برید. خدا با شماست و هدایتان می‌کند. خدا می‌تواند دریای مشکلات را بشکافد و شما را از میانشان به سلامت عبور بدهد. فقط به خدا اعتماد کنید.

واقعاً ممنونم. وقتی به این فکر می‌کنم که خدا با من است، اعتماد به نفسم بالا می‌رود. زندگی شما پر از داستان و درس است. شاید باز هم مزاحمتان شدیم تا درباره آن‌ها هم برایمان بگویید. اصلاً مزاحم نیستید. شغل من همین است. باید پیام خدا را برسانم.

چشم باز می‌کنم. تنم درد می‌کند و کوفته است، اما فکر نمی‌کنم آسیب جدی دیده باشم. نردبان را از رویم کنار می‌زنم و بلند می‌شوم. خورشید پایین آمده و سایه مسجد دراز شده است. دارد شب می‌شود و من هنوز اینجا گیر افتاده‌ام. صدایی در درونم می‌گوید: «إِنِّ مَعِيَ رَبِّي». چند بار با خودم تکرار می‌کنم.

یادم می‌افتد نماز ظهر و عصرم را نخوانده‌ام. تیمم می‌کنم و در مسجد نمازم را می‌خوانم. بعد از نماز گوشه‌ای دینگ صدا می‌دهد. همسر ام است. نوشته: «کدام رحمت‌آباد؟ موقعیت مکانی (لوکیشن) بفرست بیایم دنبالت»

- سلام، خیلی خوشحالم این فرصت را پیدا کردم که با یکی از معروف‌ترین و محبوب‌ترین آدم‌های دنیا صحبت کنم. فکر می‌کنم من نگویم بهتر باشد. لطفاً خودتان را معرفی کنید تا مخاطب‌ها هم شما را بشناسند. - من کسی هستم که آب چند بار در زندگی‌ام نقش مهمی بازی کرده؛ آن قدر که اسمم هم به معنی «از آب گرفته» است. از طرف دیگر لقب معروفی هم دارم: «کسی که خدا با او صحبت کرد». بله، موسی کلیم الله هستم. - آه جناب موسی به نکته جالبی اشاره کردید؛ معنی اسمتان خیلی معذرت می‌خواهم، قصد جسارت ندارم، اما چه نظری درباره کار مادرتان دارید؟ یعنی... راستش خیلی برایم سخت است... چطور یک مادر می‌تواند نوزادش را توی آب رها کند؟! حضرت موسی می‌خندد و سرش را تکان می‌دهد. آئی آئی... امان از شما جوان‌ها... نظر مرا می‌خواهی؟ مادرم بهترین کار را کرد. واقعا؟!

معلوم است! اگر آن وقت مرا در آب نینداخته بود، الان من هم مثل بقیه پسرهای بنی اسرائیل، به دستور فرعون کشته شده بودم. اسم چندتایشان را بگو!

چندتا چی؟ بچه‌ها؟ از کجا بدانم!

همین دیگر! ولی مرا می‌شناسی. چرا؟ چون وقتی خدا به مادرم الهام کرد مرا به نیل بیندازد، درست است که ترسید، اما به خدا اعتماد کرد. بله نگران بود. خواهرم را فرستاد دنبالم. بالاخره مادر است. ولی حرف خدا را گوش کرد. اگر نمی‌کرد، من هم زنده نمی‌ماندم.

- راست می‌گویید. شما از اول این طور به خدا اعتماد داشتید؟ - راستش از اول اول که نه. خدا خودش به کمکم آمد و تربیت کرد تا به اینجا رسیدم. مثلاً آن دفعه اول که در سرزمین «طوی» صدای خدا را شنیدم و فرمان داد که عصایم را بیندازم، انداختم و مار کوچکی شد. من ترسیدم. گفتم: برش دار. تعلل کردم، گفتم: نترس. می‌ترسیدم اما اعتماد کردم. دستم را که بردم سمت مار تا برش دارم، شد همان عصای خودم. خیالم راحت شد. همان‌جا فهمیدم که باید به خدا اعتماد کنم. خدا دوستی است که نه خیانت می‌کند و نه اشتباه. خدا گفت: برو پیش فرعون و نصیحتش کن. خب من پیش فرعون بزرگ شده بودم. می‌دانستم چقدر قدرتمند است. تازه یکی از افرادش را هم کشته بودم و از انتقامشان می‌ترسیدم، اما به خدا اعتماد کردم.

- نظر اطرافیان‌تان در این باره چی بود؟

- اگر منظورتان از اطرافیان بنی اسرائیل است باید بگویم، خب اول به آن‌ها حق می‌دادم که درک نکنند. یادم می‌آید بعد از کلی معجزه و ماجرا با جادوگرهای فرعون و شکستشان، خدا فرمان داد



طبیعت از کدام رو؟

حبیب یوسفزاده

طبیعت
گردی

۳۶

نوجوان

شماره ۱۲ آبان ۱۴۰۱

بعد از آمادگی و برداشتن وسایل ضروری سفر و طبیعت گردی، مهم‌ترین کار، انتخاب مقصد و مسیر سفر است. اگر شناخت صحیحی از راه نداشته باشیم و نتوانیم جهت خودمان را تشخیص دهیم، ممکن است به بیراهه برویم و در دل طبیعت گم‌و‌گور شویم یا حتی به فنا برویم. اصلاً مسیری که جهت آن معلوم نباشد، مُفت نمی‌ارزد! به قول جناب سعدی شیرازی:

چه پای از جاده بیرون شد
چه نفع از رفتنِ راهم؟

قبل از هر چیز باید توجه کنیم که هرگز تنهایی به دل طبیعت نزنیم. چون اگر به‌طور مثال پایمان پیچ بخورد، یا از جایی سقوط کنیم، یا به هر صورت مشکلی پیش بیاید، باید یکی باشیم که به دامن برسد. در ضمن اگر راهی منطقه‌ای می‌شوید که قبلاً نرفته‌اید، بهتر است یک راهنمای محلی آشنا به پیچ‌و‌خم مسیر، در گروه خود داشته باشید.

بعد از مطالعه دقیق مسیر و تدارک برنامه سفر، لازم است نقشه دقیقی از منطقه تهیه کنیم و با نقشه‌خوانی آشنا باشیم. مهم‌ترین چیز در نقشه‌خوانی و تعیین مسیر این است که حداقل یک جهت را بشناسیم تا از روی آن بتوانیم بقیه جهت‌ها را تشخیص دهیم. معروف‌ترین جهتی که بشر در طول تاریخ برای تعیین مسیر از آن استفاده کرده، جهت شمال است. به دلیل وجود قطب مغناطیسی کره زمین، کافی است یک قطب‌نما داشته باشد تا شمال را - به‌طور تقریبی - نشان‌تان دهد. به یاد داشته باشید در نقشه‌های جغرافیایی، معمولاً جهت شمال با علامت خاصی مشخص می‌شود. بنابراین، بعد از اینکه با قطب‌نما یا هر وسیله دیگری شمال را پیدا کردید، باید شمال نقشه را هم از آن طرفی قرار دهید تا بتوانید تشخیص دهید کجایید و کجا می‌خواهید بروید. البته زیاد هم به قطب‌نما اعتماد نکنید. وجود اشیای فلزی در نزدیکی آن، ممکن است موجب خطای آن شود. همچنین باید به مقیاس نقشه توجه کنید. در نقشه‌ای که مقیاس آن $1:25000$ است، هر چهار سانتی‌متر روی نقشه، معادل یک کیلومتر روی زمین خواهد بود. معمولاً در طبیعت رد پا یا «پاکوب» کسانی که قبل از شما آن مسیر را طی کرده‌اند، موجود است. بهتر است همان مسیرها را دنبال کنید و مارکوپولو بازی در نیاورید! پا گذاشتن در جاهای ناشناخته گاهی ممکن است بسیار خطرناک باشد. سعی کنید جای چیزها و پدیده‌های طبیعی خاص را در نقشه پیدا کنید، تا با رسیدن به آن‌ها مطمئن شوید که در مسیر درست هستید. مثلاً یک کاروانسرای قدیمی، ساختمان محیط‌بانی، پل روی رودخانه و غیره. در ادامه با چند روش جهت‌یابی آشنا می‌شویم:





سایه

اگر قبل یا بعد از ظهر، یک تکه چوب را در زمین فرو کنید، سایه آن به سمت شمال می‌افتد. همچنین موقعیت خورشید از نگاه ما زمینی‌ها در هر ساعت ۱۵ درجه جابه‌جا می‌شود. برای پیدا کردن جهت شرق و غرب، کافی است نوک سایه چوب را علامت بگذارید و حدود یک ساعت صبر کنید تا سایه در خلاف جهت حرکت خورشید کمی جابه‌جا شود. حالا نوک سایه جدید را به محلی که قبلاً علامت گذاشته‌اید وصل کنید تا جهت شرق و غرب مشخص شود. اگر پشت به چوب بایستید و پاهای خود را روی دو نوک سایه _قبلی و بعدی_ بگذارید، در واقع رو به شمال ایستاده‌اید. در ضمن یادتان باشد، این طرز محاسبه در نیم‌کره شمالی زمین جواب می‌دهد. در نیم‌کره جنوبی - مثلاً در کشور آرژانتین - سایه‌ها به سمت جنوب می‌افتند.



هلال ماه

در نیم‌کره شمالی زمین - که کشور ما هم در آن قرار دارد - اگر از دو طرف تیزی هلال ماه را به هم وصل کنیم و تا زمین امتداد دهیم، جهت جنوب مشخص خواهد شد. قرینه آن هم شمال خواهد بود. به یاد داشته باشید که باز در نیم‌کره جنوبی عکس این حالت درست است.



فناوری

راستش برای جهت‌یابی راه‌های زیادی وجود دارند. مثلاً اگر به قبرستان مسلمان‌ها برسید، با توجه به اینکه جهت قبرها در آن‌ها معمولاً رو به قبله است، می‌توانید جهت خود را به‌طور تقریبی پیدا کنید. اما همه این‌ها برای باشید و یک برنامه مسیریابی در آن نصب کنید، تا حد زیادی می‌توانید از این برنامه‌ها را نصب کنید و امکانات و طرز کار آن را خوب یاد بگیرید. برای نمونه، می‌توانید از برنامه کاربردی «ویکی‌لاک»^۱ استفاده کنید.

در این برنامه، گردشگران، کوهنوردان و دوچرخه‌سواران صدها مسیر طبیعت‌گردی را ثبت کرده‌اند. همچنین در آن امکان جست‌وجوی مسیرها وجود دارد؛ اطلاعاتی مانند نحوه دسترسی به آغاز مسیر، طول و ارتفاع آن، نقشه جی‌پی‌اس^۲ منطقه و شیب مسیر، به‌علاوه عکس‌هایی که طبیعت‌گردان قبلی گرفته‌اند.

خودتان هم می‌توانید مسیر سفرتان را ضبط و همراه با توضیحات لازم در ویکی‌لاک بارگذاری کنید. توجه داشته باشید که گاهی ممکن است در جاهای دورافتاده، سامانه جی‌پی‌اس قطع شود. بنابراین، در جایی که به اینترنت اتصال دارید، نقشه و مسیر را خوب بررسی کنید و عکس‌ها و اطلاعات آن را در گوشی ذخیره کنید. در ضمن یک یا چند «باتری پرکن همراه» (پاوربانک) داشته باشید تا وسط کار گوشی‌تان خاموش نشود. برای آشنایی با نحوه استفاده از این برنامه کاربردی و برنامه‌های مشابه، کافی است آن‌ها را در اینترنت جست‌وجو و کار با آن‌ها را تمرین کنید تا در روز مبادا مشکلی پیش نیاید. از قدیم گفته‌اند: جوینبه یابنده بود!



1 Wikiloc

2. Global positioning system (سامانه موقعیت‌یابی جهانی)

فرار چهارگوش!

مجید ملامحمدي

تصویرگر: سید مینم موسوی

چهار
گوش
خان

۳۸

نوجوان

شماره ۱۳۴۵
آبان ۱۳۹۵

در قسمت‌های قبل خواندیم: زمان قدیم بود. مردم سوار بر اسب و الاغ و شتر به این سو و آن سو می‌رفتند. چهارگوش خان، پسر میرزا قلندر خان، مردی تنبل بود. به قول خودش به او چهارگوش خان می‌گفتند، چون انگار به جای دو گوش، چهار گوش داشت. یعنی گوش‌هایش برای شنیدن حرف آدم‌ها و فضولی در کار آن‌ها خیلی تیز بود. او بی‌کار و بی‌خیال، در محله‌های شهر پرسه می‌زد و هر بار برایش اتفاقی می‌افتاد.

چهارگوش خان که گفته بود بldم گل لگد کنم، داشت نفس نفس می‌زد. صورتش سرخ و خیس عرق بود. اوستا خشتمال گفت: «اگر تا ظهر گل خوبی درست کنی، یک سکه سیاه مزدت است.»

چهارگوش خان گفت: «تخیر اوستا، سکه سیاه خوب نیست. باید سکه نقره بدهی!» اوستا خشتمال گفت: «چه غلط‌ها، چه حرف‌ها! همین هم زیادی است. چون تو توی کارت فرز و زرنگ نیستی و یواش کار می‌کنی!»

چهارگوش خان گفت: «من نیستم خدا حافظ!» اوستا خشتمال از تعجب دهانش کاملاً باز ماند. ایستاد و زل زد به رفتن او.

چهارگوش خان رفت پیش اوستا کوزه‌گر. قرار شد از کوزه‌گر ساختن کوزه را یاد بگیرد. روز دوم، وقتی که داشت کوزه‌ها را توی آفتاب می‌چید، یک گربه دید. طرف گربه سنگی پرت کرد. بعد صدایش را توی گلو انداخت و گفت:

«پیشته گربه بدجنس! آمده‌ای کوزه بدزدی؟»

گربه یک میوی بلند کشید، اما از جایش تکان نخورد. چهارگوش خان عصبانی شد. خواست طرف گربه برود که پایش به یکی از کوزه‌ها خورد. کوزه اولی به کوزه دومی خورد. دومی به سومی و سومی به چهارمی. هر چهار تا کوزه روی زمین افتادند و شکستند. اوستا کوزه‌گر از کارگاه خود

امام علی (ع) فرموده‌اند:

«دانا کسی است که قدر خود را بشناسد و در نادانی انسان این بس که ارزش خویش نداند.»
(نهج البلاغه، خطبه ۱۰۳).

تپه بیرون شهر، پر از خاک کنی و برای من بیاوری. باید به جای هر کوزه شکسته، پنج تا کیسه خاک بیاوری. زود باش!

چهارگوش خان راه افتاد که برود. سایه او روی زمین دراز شده بود که اوستا کوزه گر گفت: «کجا؟! بیا این کیسه را هم با خودت ببر!»

چهارگوش خان دو تا پا داشت، دو تا هم قرض کرد و پا به فرار گذاشت. رفت که رفت.

روز بعد او در کنار اوستا کاشی کار دانا، جلوی مسجد بازار، مشغول به کار شد. اوستا کاشی کار گفت: «تو لازم نیست دست به چیزی بزنی، فقط وردست من بایست و ببین من چه شکلی این کاشی‌های خوشگل را روی دیوار نصب می‌کنم.»

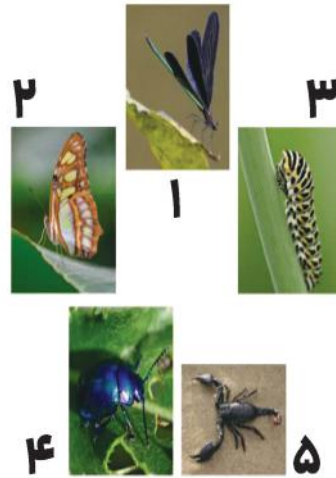
لب‌های چهارگوش خان به لبخند شیرینی کش آمد. او از کار تازه خود راضی بود. اوستا کاشی کار یک ردیف کاشی را روی طاقچه کنار هم چیده بود. چهارگوش خان تلاش کرد نوشته آن‌ها را بخواند: مَس... مَس... اما نتوانست. اوستا کاشی کار خندید و گفت: «پسر تو سواد هم که نداری! عیبی ندارد. من به تو قول می‌دهم اگر همت خوبی داشته باشی، هم سواد یاد بگیری، هم اوستای هنر کاشی کاری، که یکی از با ارزش‌ترین هنرهای ایرانی است، بشوی. حالا با من نوشته آن کاشی را بخوان: مسجد، ای خانه آباد خدا!»
چهارگوش خان شروع به خواندن کرد. در آن لحظه حس خوبی داشت، چون اوستا کاشی کار به او قول خوب و با ارزشی داده بود.

بیرون پرید. دو دستی توی سر خود زد و گفت: «ای وای بیچاره شدم!»

چهارگوش خان گفت: «تقصیر آن گربه سیاهه است.»
اوستا کوزه گر که کارد به شکمش می‌زدی خونس در نمی‌آمد، با عصبانیت داد زد: «خرابکاری خودت را گردن آن بینوا می‌اندازی؟! حالا باید آن کیسه بزرگ را برداری، بروی



کدام یک از این ها با بقیه تفاوت دارد؟



بازی
ذهن

مجید عمیق

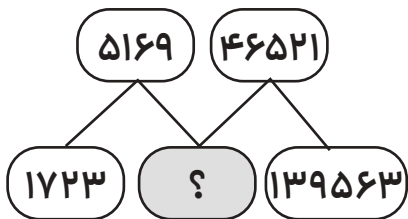
۴۰

نوجوان

شماره ۱۲ آبان ۱۴۰۴

۲

اتفاق یکسانی برای همه این عددها افتاده است که پس از کشف کردن آن می توانید عدد درست را حدس بزنید.



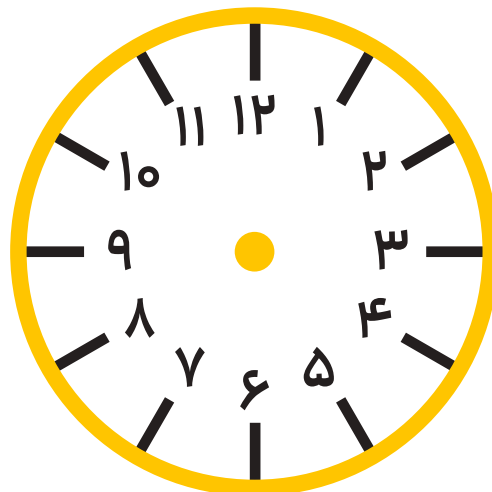
۴

سودوکو. عددهای ۱ تا ۹ را طوری داخل خانه های خالی قرار دهید که این عددها بدر ردیف های افقی و عمودی و همین طور داخل مربع های سه در سه وجود داشته باشند.

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

۳

آیا می توانید با رسم کردن دو خط، صفحه این ساعت را به سه بخش تقسیم کنید؛ طوری که حاصل جمع عددهای هر سه بخش و همین طور تعداد عددهای هر سه بخش، با هم برابر باشند؟

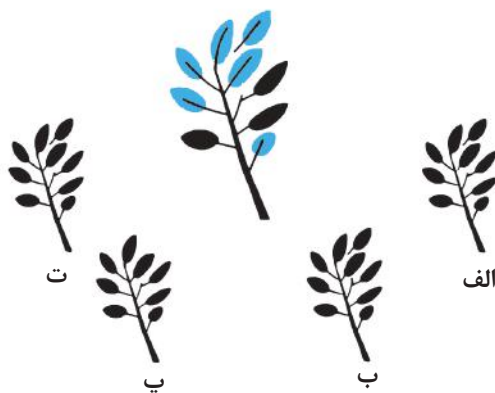




با پویش رمزینه جواب حل
بازی ذهن را ببینید.

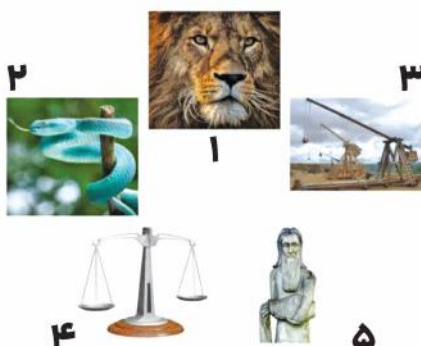
۵

از میان این چهار گزینه کدام یک سایه این
ساقه برگ است؟



۶

یکی از این پنج تصویر با بقیه هم خوانی ندارد. آیا می توانید
آن را حدس بزنید و دلیلش را بگویید؟



۷

در این توالی عددها، از یک منطق ریاضی استفاده شده است. آیا می توانید عدد بعدی در
این دو نمودار را حدس بزنید؟



۴۱

نوجوان

شماره ۲ آبان ۱۳۹۶



ولادت حضرت زینب و روز پرستار

۵
آبان

وقتی پیامبر (ص) حضرت زینب (س) را بوسیدند، اشک از چشم‌هایشان جاری شد. از ایشان دلیل گریه‌شان را پرسیدند و پیامبر فرمودند: «جبرئیل به من خبر داده است که این دختر شریک حسین (ع) در مصیبت‌ها و بلاها است.»

حضرت زینب (س) از جمله کسانی بودند که در واقعه عاشورا حضور داشتند و بعد از واقعه نیز مراقبت و پرستاری از امام سجاد (ع) و سایر بیماران و مصیبت‌زدگان کربلا را برعهده داشتند. به همین دلیل است که روز تولد ایشان روز پرستار نام‌گذاری شده است.



روز دانش‌آموز و تسخیر سفارت آمریکا

۱۳
آبان

لحظه به لحظه روز پیروزی انقلاب اسلامی هنوز در ذهن نوجوان‌ها و جوان‌ها بود. آن‌ها کم‌کم داشتند به یک‌سالگی انقلاب اسلامی نزدیک می‌شدند، اما می‌دانستند هنوز یک کار مهم دیگر باید بکنند. چون فهمیده بودند آمریکا چه نقشه‌هایی در سر دارد و می‌خواهد در مسائل ایران دخالت کند. برای همین بود که نوجوان‌ها و جوان‌ها، ۱۳ آبان ۱۳۵۸، سفارت آمریکا را شجاعانه تسخیر کردند. این اقدامی بود که نشان می‌داد ایران از مرزهایش دفاع می‌کند و کسی نمی‌تواند حقوق کشور ما را پایمال کند.



روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه

۱۹
آبان

اگر از پدر و مادرهایتان پرسید به شما می‌گویند که در سال‌های مدرسه‌شان در مدرسه انشایی می‌نوشتند با موضوع «علم بهتر است یا ثروت». و خب احتمالاً می‌توانید حدس بزنید که دانش‌آموزان چه شیطنت‌هایی می‌کردند و چه انشاهایی می‌نوشتند! اما این روزها دیگر ما می‌دانیم نقش علم در زندگی چقدر مهم است. می‌دانیم اگر علم نباشد توسعه و رشدی هم وجود ندارد و مهم‌تر از همه، می‌دانیم که جوامعی پیشرفت می‌کنند و حتی به ثروت دست می‌یابند که توسعه پیدا کرده‌اند. در سال ۲۰۰۱ سازمان جهانی یونسکو، سازمان ملل متحد و شورای بین‌المللی علوم، ۱۰ نوامبر (۱۹ آبان) را روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه نام‌گذاری کردند تا یادمان باشد هر جا توسعه‌ای رخ داده پای علم در میان بوده است.

روز قهرمان ملی

۳۰
آبان

شما هم در نقطه مهمی از تاریخ ایستاده‌اید! در روزهای کودکی شما هم وقایع مهمی رخ داده است؛ وقایعی که در تقویم آمده‌اند و تاریخ ایران را شکل داده‌اند! ۳۰ آبان سال ۱۳۹۶ بود که سردار قاسم سلیمانی اعلام کرد سیطره داعش بر سرزمین‌های اسلامی تمام شده است. و این پایان، پایان شرارتی بزرگ در تاریخ بود. همه ما از اینکه این شرارت تمام شده بود خوش‌حال شدیم و برای همین، به پاس شادی مردم ایران و به یاد رشادت‌های سردار شهید سلیمانی، ۳۰ آبان روز قهرمان ملی نامیده شد.



روز نوجوان و بسیج دانش آموزی



آبان

اگر شما وسیله‌ای با ارزش داشته باشید، وسیله‌ای که در دلش کلی خاطره جای گرفته است، چطور از آن نگهداری می‌کنید؟ مگر نه این است که شش‌دانگ حواستان را جمع می‌کنید تا مبادا آن وسیله خراب شود یا کسی آن را از شما بگیرد؟ حالا نوجوانی به سن و سال خودتان را تصور کنید که دشمنی آمده و می‌خواهد سرزمینش را بگیرد. سرزمینی که در آن به دنیا آمده و بزرگ شده است و با آن هویتش و خاطراتش را می‌سازد. این ماجرای شهید حسین فهمیده است؛ نوجوان ۱۳ ساله‌ای که برای وطنش جنگید و به شهادت رسید، اما نگذاشت دشمن این دارایی با ارزش را از او و سایر نوجوان‌ها بگیرد.



روز محیط بان

آبان

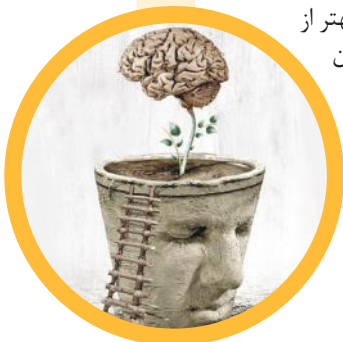
تصور کنید زندگی بدون محیط زیست و موجودات آن چطور می‌شود؟ جالب است که حتی نمی‌توانیم چنین زندگی‌ای را تصور کنیم! چون اول تصویری که به ذهنمان می‌آید این است که چرخه زیست برهم خورده است. زمانی هم که این چرخه برهم بخورد زندگی انسان تغییر می‌کند و شاید حتی انسان از بین برود! حالا که می‌دانیم محیط زیست و همه موجودات آن چه نقشی در زندگی ما دارند، پس در این ماه باید بیشتر به محیط‌بان‌ها فکر کنیم و قدردان تلاش‌هایشان باشیم؛ همان آدم‌هایی که از محیط زیست حفاظت می‌کنند و باعث می‌شوند ما بتوانیم به زندگی عادی‌مان ادامه بدهیم!



روز کتاب و کتاب خوانی

آبان

معلم فارسی‌مان یک بار به ما گفت: «ظاهر خوب و جذاب بودن و این حرف‌ها را بگذارید کنار. هر کسی بتواند خوب صحبت کند و خوب منظورش را برساند، می‌تواند فرصت‌های عالی زیادی در زمینه کار و زندگی به دست بیاورد و حسایی موفق شود.» بعد یکی از بچه‌ها پرسید: «چطور می‌توانیم خوب صحبت کنیم؟» معلم‌مان گفت: «برای اینکه بتوانید خوب حرف بزنید باید توانایی‌های متعددی داشته باشید، اما مهم‌ترین آن‌ها دایره لغات گسترده است. کسی که لغت‌های زیادی بلد است می‌تواند زیبا و واضح حرف بزند.» خب! شما که بهتر از من می‌دانید، یکی از راه‌های گسترش دایره لغات، کتاب‌خواندن است. راستی، این روزها چه کتابی را می‌خوانید؟



روز جهانی فلسفه

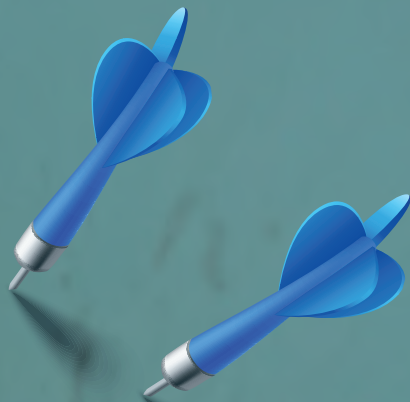
آبان

حواستان هست که از روز علم در خدمت صلح و توسعه حرف زدیم؟ خب حالا سؤال اینجاست: «خود علم چطور رشد و توسعه پیدا می‌کند که بعد در خدمت توسعه جامعه قرار می‌گیرد؟» یکی از راه‌های توسعه علم، فلسفه است. فلسفه باعث می‌شود تفکر آدم عمیق و اصولی شود، باعث می‌شود ذهن بازتر شود و در نهایت ذهنی که باز است می‌تواند راه‌های تازه‌ای برای پیشرفت پیدا کند. پس بجاست که قدردان فلسفه باشیم و روزی را در تقویم به نامش بزنیم!

بچه پیکان

آشنایی با رشته آماجه (دارت)

مهدی زارعی



ورزشی

۴۴

نوجوان

شماره ۱۴۵۰ آبان ۱۴۰۰

«آماج» نوعی سرگرمی است که شرکت‌کنندگان در آن، پیکان‌هایی را به سمت یک هدف که به شکل یک صفحه است، پرتاب می‌کنند. صفحه از حلقه‌هایی رنگین تشکیل شده است و برخورد پیکان به هر بخش از این صفحه، امتیاز خاصی دارد. آماج می‌توان نوعی هنر و سرگرمی دانست، اما با توجه به اهمیت تمرکز، قدرت محاسبه و پرتاب پیکان در این رشته، آن را به‌عنوان ورزش می‌شناسند؛ توانایی‌های مورد استفاده در این رشته می‌تواند در تمام لحظه‌های زندگی - از جمله هنگام تحصیل - برای ما مفید باشد.

نمونه پرتاب

برای پرتاب پیکان، در صورتی که با دست راست پرتاب می‌کنیم، باید پای راست را جلو بگذاریم، ولی اگر با دست چپ پرتاب می‌کنیم، پای چپ را جلو می‌گذاریم و آماج را با دقت به سمت تخته آماج پرتاب می‌کنیم. ارتفاع این تخته از سطح زمین ۱۷۳ سانتی‌متر و فاصله پرتاب‌کننده تا تخته ۲۳۷ سانتی‌متر است. تخته آماج ۶۲ قسمت مخصوص امتیاز دارد و هر قسمت دارای امتیازی جداگانه از بخش‌های دیگر است.

تعداد پرتاب‌ها

آغاز مسابقهٔ آماج، با پرتاب یک آماج از طرف هر بازیکن (یا هر تیم) انجام می‌گیرد. هر بازیکنی که پرتاب او به «میان خال» یا مرکز تختهٔ آماج نزدیک‌تر باشد، بازی را آغاز خواهد کرد.

در هر دور مسابقهٔ آماج، هر بازیکن سه بار حق پرتاب دارد و پس از آن که سه پرتاب هر نفر تمام شد، بازیکنی که امتیاز بیشتری کسب کرده، آن دور را برنده می‌شود. تعداد دورها معمولاً عددی فرد است (۳، ۵، ۷ و...)، زیرا برندهٔ مسابقه کسی خواهد شد که تعداد بیشتری از دورها را به سود خود تمام کرده باشد.

قوانین

پس از آنکه بازیکن برای مسابقه فراخوانده شد، حداکثر پنج دقیقه فرصت دارد که خود را به تختهٔ پرتاب برساند.

در مسابقه‌ها، سطح هر تخته باید با لامپی با نور حداقل ۱۰۰ وات روشن شود. این لامپ در مسابقه‌های نیمه‌نهایی و نهایی به دو عدد افزایش می‌یابد. لامپ‌ها باید به گونه‌ای قرار داده شوند که روی تخته سایه ایجاد نکنند.

اگر داور نتواند تشخیص دهد که آماج کدام بازیکن به مرکز نزدیک‌تر است، یا اینکه هر دو آماج در حلقه ۲۵ امتیازی قرار گرفته باشند، دستور پرتاب مجدد را صادر می‌کند.

پیش از شروع مسابقه، به هر بازیکن شش عدد دارت برای تمرین داده خواهد شد.

اگر وسایل و تجهیزات بازیکنی هنگام پرتاب آسیب ببیند، او سه دقیقه فرصت دارد تا آن‌ها را تعمیر کند.

اگر یک بازیکن دارت بخواهد برای کشوری غیر از کشور خود مسابقه دهد، باید دست کم سه سال از آخرین مسابقه وی برای کشور خودش گذشته باشد.

تختهٔ آماج

تختهٔ دارت به شکلی طراحی شده است که «میل‌های فلزی درون آن» محدودهٔ دایره‌ای تخته را به قسمت‌هایی مثلثی شکل تقسیم کرده‌اند. در انتهای هر مثلث، عددی نوشته شده است و برخورد پیکان به آن مثلث، امتیاز نوشته شده در کنار مثلث را برای شرکت‌کننده به ارمغان می‌آورد.

هر مثلث با میل‌های فلزی به چهار قسمت تقسیم شده است. در هر بخش مثلثی شکل دو مستطیل کوچک وجود دارد. در صورت برخورد پیکان با مستطیل کوچک انتهایی دایره، امتیاز آن بخش در ۲، و در صورت برخورد آن به مستطیل کوچک وسط هر مثلث، امتیاز در ۳ ضرب می‌شود. در مرکز تختهٔ آماج دو دایره کوچک وجود دارد. برخورد پیکان با دایرهٔ بزرگ‌تر امتیاز ۲۵ و با دایرهٔ مرکزی امتیاز ۵۰ را برای پرتاب‌کننده دارد.

آماج

پیکان از چهار قسمت تشکیل شده است:

نوک (Tip یا Point)، بارل (Barrel)،

شافت (Shaft) و فلاپت (Flight).

طول آماج نباید بیشتر از

۳۰/۵ سانتی‌متر و وزن آن نیز نباید

بیشتر از ۵۰ گرم باشد.

تعداد شرکت‌کننده‌ها

مسابقه‌های آماج به صورت رقابت‌های انفرادی (مسابقهٔ دو نفر یا یکدیگر)، دو نفره و تیمی (۳ نفره) برگزار می‌شود. تعویض هر تیم را تا پیش از پرتاب اولین پیکان می‌توان بازیکنی نتواند به بازی ادامه دهد، تعویض او امکان‌پذیر است. اما تنها بازیکنی به جای او حق ورود به بازی را دارد که قبلاً در مسابقه بازی نکرده باشد. اعضای هر تیم باید لباسی یکسان بپوشند؛ مثلاً پیراهن، بلوز، دامن یا شلوار آن‌ها باید یک‌رنگ و یک مدل باشد.

مردمان قدیم جزیره قشم

چگونه با ساخت آب انبارها به
آب شیرین دست پیدا کردند؟

رؤیایضایی نسب

ایران جان

۴۶

نوجوان

شماره ۱۲ آبان ۱۳۹۵

جزیره قشم بزرگ‌ترین جزیره ایران در خلیج فارس و یکی از شهرستان‌های استان هرمزگان است. آب‌وهوای قشم گرم و خشک است، با تابستان‌هایی سوزان، که تنها نسیم‌های خنک دریایی می‌توانند کمی از گرمای آن بکاهند. در این جزیره باران به‌ندرت می‌بارد و آب شیرین بسیار کم است. کمبود آب باعث شده است مردم جزیره برای ذخیره آب باران از روش‌های خاصی مثل ساخت آب‌انبار استفاده کنند.

انباری برای آب‌ها

سخت است دورتادورت را آبی دریا فرا گرفته باشد، اما در گرمای طاقت‌فرسای جنوب، مجبور باشی روی خاک سرخ کیلومترها راه بروی تا به جرعه‌ای آب برای نوشیدن برسی. فکر کن هر روز صبح کوزه‌های سنگین بر شانه‌ات بگذاری و زیر آفتاب داغ و بادهای شور و نمکی که از سمت اقیانوس به صورت می‌خورند، به سمت چشمه‌ای آب در دوردست‌ها بروی و با کوزه‌های سنگین‌تر برگردی! ماجرای که هر روز باید آن را برای اندکی آب تکرار کنی؛ ماجرای که هر روز برای مردم جزیره قشم تکرار می‌شد تا اینکه بالاخره راه‌حلش را یافتند.

حدود ۲۰۰ سال پیش، در جزیره قشم، مثل امروز آب برای خوردن بسیار کم بود. باران فقط در بعضی از ماه‌ها می‌بارید و مردم این جزیره مجبور بودند برای رسیدن به آب شیرین، مسیرهای زیادی را در طول روز راه بروند. در این جزیره زنی مهربان به نام بی‌بی صوغیه زندگی می‌کرد؛ همسر حاکم قشم. او وقتی درد مردم سرزمینش را دید، تصمیم گرفت کاری کند تا مردم راحت زندگی کنند و مجبور نباشند برای رسیدن به آب این همه سختی بکشند. بی‌بی صوغیه با کمک معماران و استادکاران، جایی در وسط محله را انتخاب کرد و در آن بنایی عجیب ساخت که می‌شد در آن آب شیرین و خنک ذخیره کرد. نام این بنا «آب‌انبار» بود و مردم به احترام کمک‌های بی‌بی صوغیه، به آن «آب‌انبار بی‌بی» می‌گفتند.

گنبدي برای آب

روی چاله را با گنبدي بزرگ و زیبا می پوشانند. سقف های گنبدي، علاوه بر زیبایی، کاربردهای دیگری هم دارند که به بهتر شدن معماری آب انبارها کمک می کند. در سقف گنبدي، برعکس سقف های مسطح و صاف، همیشه نصف روز در نیمه ای از آن سایه وجود دارد. بنابراین، سقف گنبدي آب انبار باعث می شود گرمای کمتری به آب درون آن منتقل شود و آب خنک بماند.

چسب جادویی

حتماً این را شنیده اید که «آب سربالا نمی رود». پس برای جمع آوری آب، نیاز بود یک چاله بزرگ در دل زمین ایجاد کنند. معمولاً این چاله را با کمک یک گاو و خیشی که به آن بسته شده بود حفر می کردند. گاوی با شعاعی به اندازه شعاع آب انبار به دور نقطه ای می چرخید و خیشی که به آن بسته شده بود، زمین را حفر می کرد و چاله با حرکت مداوم گاو عمیق و عمیق تر می شد. وقتی چاله آماده شد، دیوارها و کف آن را با آجر و سنگ می ساختند. اما شاید فکر کنید چگونه آب از بین این سنگ ها و آجرها خارج نمی شود؟ در زمانی که هنوز سیمان و بتن وجود نداشت، معماران و استادکاران قدیم ایرانی، با مخلوط کردن موادی مثل خاک رس، آهک، خاکستر، نمک، آب و گاهی روغن یا شیر شتر، ماده چسبناک و محکمی درست می کردند که با آن می توانستند دیوار و کف آب انبارها را ضد آب کنند. به این چسب جادویی «ساروج» می گفتند.

تله ای برای باد

یکی دیگر از کارهایی که برای خنک نگه داشتن آب انجام می دادند، ساختن یک یا چند بادگیر بر گنبد آب انبار بود. بادگیرها مانع دودکش هایی بلند، هوای خنک را وارد و هوای گرم را از آب انبار خارج می کردند. بادگیرهای آب انبار، علاوه بر خنک کردن آب، کمک می کردند آب بوی بد به خود نگیرد.

پله پله تا آب

الان خوب می دانید که چرا مخزن آب در آب انبار در زیر زمین قرار دارد. بنابراین، باید ده ها پله را به سمت پایین بروی تا به شیر آبی که در انتهای مخزن قرار دارد برسی. قطعاً در آن زمان بالا و پایین رفتن از این پله ها با آن کوزه های سنگین کار آسانی نبود، اما هر چه هم که سخت باشد، از طی کردن کیلومترها راه در گرمای طاقت فرسای جنوب راحت تر است.

نهرهایی برای سیراب کردن آب انبار

شاید برایتان این سؤال پیش آمده باشد که آب این آب انبارها از کجا می آید؟ در اطراف آب انبارها نهرهایی باریک و کم عمق وجود داشتند. وقتی باران می بارید، آب روی بام ها و کوچه ها به این نهرهای باریک می ریخت و آن ها هم آب را به آرامی به درون آب انبار هدایت می کردند تا در روزهایی که خبری از باران نبود، بتوانند از این آب ذخیره استفاده کنند.



چه کار کنیم تا چرت زدن در کلاس درس و هنگام درس خواندن و بی‌حوصلگی نجات پیدا کنیم؟! دوست داری یک نوجوان فعال و پر نشاط باشی؟! لبخند به لب داشته باشی و پذیرای پیشنهادهای خوب دیگران برای اجرای فعالیت‌های مفید و سازنده باشی؟! علاقه‌مند هستی علل بی‌حوصلگی و چرت زدن را بدانی و به صورت ریشه‌ای آن را درمان کنی?!

چرت زدن در کلاس، بی‌حوصلگی هنگام مطالعه، و نداشتن تمرکز ممکن است نشانه‌هایی از ضعف در مغز، هضم ناقص غذا، سبک زندگی ناسالم یا کم‌خونی باشند. در ادامه، دلایل و راه‌های رفع این مشکل را بررسی می‌کنیم.

راه پاره کردن چرت

اسدالله زارع

سلامت

علل شایع چرت زدن و بی‌حوصلگی از نگاه پزشکی:

- کم‌خوابی یا کیفیت پایین خواب
- کم‌خونی (به‌ویژه فقر آهن یا ب ۱۲)
- افت قند خون
- تغذیهٔ سنگین و پرکربوهیدرات (مانند شیرینی‌ها و کیک‌ها، نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین، چیس سبب‌زمینی و سایر میان‌وعده‌های فراوری‌شده) قبل از کلاس یا مطالعه
- سبک زندگی کم‌تحرک
- نداشتن تحرک بدنی، فشارروانی، یا اختلال تمرکز (که به آن بیش‌فعالی هم گفته می‌شود)

حکما چه می‌گویند؟

۱. غلبهٔ سردی و رطوبت در مغز یا بدن (مثل وقتی که با موهای خیس می‌خوابی یا مرتب سر را در مقابل باد سرد کولر قرار می‌دهی)

راه درمان:

- گرم نگه‌داشتن سر و بدن، نوشیدن نوشیدنی‌های گرم (مثل دمنوش آویشن، زنجبیل، دارچین)
- پرهیز از مصرف سردی‌ها (ماست زیاد، دوغ، خیار، ترشی، هندوانه، شیر زیاد)
- ۲. ناتوانی مغز در تحلیل و تمرکز (مثل زمان‌هایی که نمی‌توانی روی مسئله‌های ریاضی فکر کنی و تمرکز برای پاسخ‌گویی سخت است)

راه درمان:

- استفاده از خوراکی‌های مقوی مغز مانند:

- مغز بادام شیرین (پوست‌کنده، خیس‌انده)
 - شیرۀ انگور
 - سفیدهٔ تخم‌مرغ نیم‌پز
 - مربای زنجبیل
 - کندر (کمی بجوید یا در آب گرم حل کنید)
۳. تغذیه سنگین و سوء هضم (خودت هم احساس می‌کنی غذا سر دلت مانده یا هضم نمی‌شود)
- راه درمان:

- پرهیز از خوردن وعده‌های سنگین قبل از مطالعه یا کلاس
 - خوردن غذاهای زودهضم مانند سوپ، آش سبک، حریره بادام
 - ۴. بی‌تحرکی و تجمع رطوبات (همانی که بزرگ‌ترها به آن می‌گویند تنبلی یا احساس کُرختی)
- راه درمان:

- نرمش صبحگاهی و انجام حداقل ۲۰ دقیقه حرکت بدنی در روز
- ماساژ سر با روغن‌های گرم مثل روغن سیاه‌دانه یا بابونه

۵. گیجی و احساس سردرگمی و ناراحتی در سر

راه درمان:

- بویدن گلاب، عود، کندر، اسطوخودوس یا دود اسفند و کندر قبل از مطالعه

جمع‌بندی نهایی برای پیشگیری از چرت زدن و بی‌حوصلگی

برای خودت نسخه بپیچ!

- بیدار شو پیش از طلوع آفتاب (مطابق با ریتم شبانه‌روزی بدن) و نماز صبح را که بسیار باعث تمرکز و نشاط می‌شود به‌جا آور.
- نرمش سبک یا پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای برای به‌جریان انداختن خون و کاهش رطوبات.
- ماساژ آرام سر و گردن با روغن سیاه‌دانه یا بابونه؛ اگر سردی در سر یا بی‌حسی داری.
- صبحانه تقویتی مغز و حافظه
- می‌توانی در صبحانه این خوراکی‌ها را بخوری:

- حریرهٔ بادام یا پنج عدد بادام شیرین پوست‌کنده یا شیر بادام (۱۴) بادام خیس‌اندهٔ پوست‌گرفته + آب + یک قاشق غذاخوری عسل را در مخلوط کن

پنج دقیقه ترکیب کن)

- شیرۀ انگور با ارده که می‌توانی به آن کمی پودر هل و پودر نارگیل هم اضافه کنی.
- نان سنگک با کره گاوی و کمی عسل
- تخم مرغ محلی که در روغن زرد گاوی به شکل نیمرو و زردهٔ عسلی پخته شده است.
- چای دارچین یا دمنوش آویشن یا دمنوش گلاب و زعفران
- آمیدوارم حس خوب نشاط و طراوت را هر روز صبح تجربه کنی و در کلاس‌هایت بسیار پر انرژی حضور داشته باشی!

منابع

۱. قانون در طب، ابن سینا. کتاب اول، فصل سوء مزاج و کتاب پنجم (عطور و داروهای عطری)
۲. خلاصه‌الحکمه، عقیلی خراسانی. جلد ۱، باب قوی.

۴۸

نوجوان

شمارهٔ آبان ۱۴۰۰



املت سیبزمینی

معصومه شیخان

مواد لازم:

- سیبزمینی، سه عدد متوسط
- تخم مرغ، سه عدد
- فلفل دلمه‌ای
- رب گوجه‌فرنگی، یک قاشق غذاخوری
- روغن سرخ‌کردنی
- نمک، فلفل سیاه و زردچوبه، به میزان لازم



روش
تهیه

طرز تهیه:

- سیبزمینی و فلفل دلمه‌ای را به‌صورت خالای خرد می‌کنیم.
- سیبزمینی‌های خردشده را بعد از آب‌کشی با پارچه‌ای تمیز، خشک می‌کنیم.
- در یک تابه مناسب کمی روغن می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم.
- بعد از داغ‌شدن روغن، سیبزمینی و مقداری زردچوبه به آن اضافه می‌کنیم.
- سیبزمینی‌ها را سرخ می‌کنیم.
- رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه

- می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم.
- تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی با چنگال به همراه نمک و فلفل سیاه مخلوط می‌کنیم.
- تخم‌مرغ‌های هم‌زده را به تابه اضافه می‌کنیم.
- فلفل دلمه‌ای را به آن اضافه می‌کنیم و در تابه را می‌گذاریم.
- حرارت را کم می‌کنیم تا املت جا بیفتد.
- نوش جان

سیبزمینی‌های خالای را به مدت ۱۵ دقیقه در آب قرار می‌دهیم و آب‌کشی می‌کنیم تا کمی نشاسته آن گرفته شود و هنگام سرخ‌کردن، سیبزمینی‌ها به هم نچسبند.

فوت
آشپزی



مراحل پخت املت سیبزمینی را
با پویش رمزینه ببینیم





عکس ماہ
عکس تو روی دیوار
آن سمت چہارراہ است
شبہا در آن خیابان
عکس تو مثل ماہ است

نزدیک من ہمیشہ
با خندہ می نشستی
حالا چقدر دوری
حالا شہید هستی

ای کاش با دو تا بال
پیش تو می رسیدم
جایت چقدر خالی ست
ای دوست شہیدم

منیرہ ہاشمی

