

نوجوان ۳

رشد



roshdmag.ir

ISSN: 1606-9072

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه
دوره چهارم و چهارم آذر ۱۴۰۴ • شماره پیاپی ۳۴۸ • ۴۸ صفحه

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

وقتی به آینده‌ام فکر می‌کنم...

◀ پنجره‌ای به سوی خود
◀ ابراهیم؛ مرد آتش
◀ انرژی‌های تجدیدپذیر





تو دیدنی ترین نادیدنی جهانی

سعیده اصلاحی

جست و جویت می کنم
در رویاهایم
در یکی بود و یکی نبود قصه های مادر بزرگ
و در خواب رنگارنگ فرشته ها بر بالش رنگین کمان
چشم دوخته ام به چهار گوشه دنیا
تا مسیری هموارتر به سوی تو پیدا کنم
و می دانم به هر طرف که برگردم
تنها تویی که می درخشی
هر صبح این تویی که صدایم می زنی
و دعوت می کنی به ضیافت صبحگاهی گنجشک ها به
صرف شبنم
و می بری ام به تماشای روبوسی پروانه ها و رازقی ها
تو دیدنی ترین نادیدنی جهانی
و تماشایت، آرزوی مشترک تمام آدم هاست

وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَاضِرَةٌ
رَبِّهَا نَاضِرَةٌ
در آن روز، چهره هایی شاداب و درخشان اند
که به سوی پروردگارشان نگاه می کنند.
سوره قیامت - آیات ۲۲ و ۲۳



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

شورای برنامه ریزی، حمید عمیق، حبیب یوسف زاده، بابک نیک طلب، مریم فردی، یاسمن رضائیان، سعیده اصلاحی، علیرضا نبی

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 دانش آموزی زیر را نیز منتشر می کند:
● رشد کودک: ویژه پیش دبستان و دانش آموزان پایه اول ابتدایی، رشد نوآموز: برای دانش آموزان پایه های دوم و سوم ابتدایی، رشد دانش آموز: برای دانش آموزان پایه های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی، رشد جوان: برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره دوم متوسطه) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول متوسطه).
● آرای مندرج در مقاله ها، ضرورتاً مبنی نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش های خوانندگان، با خود نویسنده یا مترجم است.

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

قیمت:
۳۰۰.۰۰۰
ریال

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

به نام خدای مهربان

لحظه‌های سحرآمیز

حتماً تو هم مثل میلیون‌ها ایرانی کشتی‌های جام جهانی امسال را دیده‌ای و از جنگندگی و دلاوری پهلوانان ایران زمین لذت کافی و وافی برده‌ای. در کنار اشک‌ها و لیخندهای مسابقه‌های امسال، نکتهٔ مهمی به چشم می‌آمد که در مسابقه‌های سال‌های گذشته کمتر شاهد آن بودیم. جنگندگی و تلاش بی‌نظیر کشتی‌گیرانمان تا لحظه‌های پایانی مسابقه‌ها نکته‌ای است که می‌خواهم دربارهٔ آن صحبت کنم. به راستی راز آن موفقیت‌ها چه بود؟

در بعضی از کشتی‌ها تا ۲۰ ثانیه مانده به پایان مسابقه کشتی‌گیر ما بازندهٔ مسابقه بود. اما حس سخت‌کوشی و از پای ننشستن و باورداشتن به توانایی‌های خود باعث می‌شد ورزش کار ما تا آخرین ثانیهٔ کشتی، مبارزه را رها نکند و بدین ترتیب مسابقه را به سود خود به پایان برساند. آری فرقی نمی‌کند آغاز مسابقه باشد یا پایانش، بذر امید نه وقت می‌شناسد، نه موقعیت، نه سن و سال. هر وقت بکاری‌اش، شبیه لوبیای سحرآمیز، با اولین طلوع آفتاب خواستن و تلاش، جوانه می‌زند و تا آسمان موفقیت و توانستن اوج می‌گیرد.

دوست من! برای هر انسانی، داشتن احساس خوشبختی و رضایت خاطر و دوری از کسالت، داشتن زندگی فعال همراه با امید است. مسیر زندگی مسیری است که همهٔ انسان‌ها باید طی کنند. زندگی هم بدون مشکل وجود خارجی ندارد. منتها برخورد افراد با مشکلات متفاوت و متغیر است. شک ندارم تو از آن دسته از بچه‌هایی هستی که هیچگاه و در هیچ لحظه‌ای ناامید نمی‌شوند. به قول معروف: «در ناامیدی بسی امید است!»

در پایان، حدیث امیدبخشی برایت می‌آورم تا همهٔ ما بدانیم، وقتی خدا را داریم، دیگر در زندگی نباید هیچ غمی ما را از پای در بیاورد. خدای مهربان در حدیثی قدسی می‌فرماید: «بندۀ من، گمان مبر که من تو را در سختی‌ها رها می‌کنم. من خود نگهبان آرزوهای بندگانم هستم.» (اصول کافی، ج ۲) آری، تا دیر نشده باید با توکل به خدا بذرهای جادویی امید را بکاریم تا در لحظه‌لحظهٔ زندگی معجزه‌های آن را درو کنیم.

علی اصغر جعفریان

۱- لحظه‌های سحرآمیز

۲- دانه‌ای در خاک نمک

۳- چرا داستان‌هایی با سبک‌های گوناگون بخوانیم؟

۴- پنجره‌ای به سوی خود

۵- شاعرانه

۶- پرواز تا سپیدهٔ صبح

۷- گام به گام تا فردا

۸- خوراک هوش مصنوعی

۹- حالم خوب است، چون...

۱۰- ابراهیم؛ مرد آتش

۱۱- جدول

۱۲- امید شاعرانه

۱۳- تمرین امیدواری

۱۴- برسد به دست دوستم

۱۵- نازش را بکش

۱۶- از آب کره بگیر، از هوا بنزین

۱۷- انرژی‌های تجدیدپذیر

۱۸- پروانگی

۱۹- سنایی غزنوی شاعر حقایق

۲۰- دوستی و ارتباط با بزرگ‌ترها

۲۱- دنبال ستاره‌ها

۲۲- کجا بمانیم؟

۲۳- آینهٔ شگفت‌انگیزی

۲۴- بازی ذهن

۲۵- روزهای مانا

۲۶- ورزش توپ و سبد

۲۷- خانه‌ای برای کبوترها

۲۸- چقدر قد می‌کشم؟



برای اشتراک مجله
رمزینده را پوشش کنید.



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



وبگاه نظرسنجی مجلات



دانه‌ای در خاک نمک

یوسف قوجق

تصویرگر: سید میثم موسوی

آراز چیزی نگفت. نقاشی را تا زد و در جیبش گذاشت و فکر کرد. آن شب خانه تاریک بود. فقط چراغ نفتی کنار مادرش روشن بود و می‌سوخت. مادر داشت پیراهنی را وصله می‌زد.

سال‌ها بود که خنده مادرش را ندیده بود. وقتی می‌خندید، چال کوچولویی گوشه لپ‌هایش می‌نشست که آراز آن را خیلی دوست داشت. از اتاق دیگر، صدای سرفه‌های مادرش می‌آمد. آراز رفت پیش مادرش. نشست کنارش. نقاشی را گرفت سمتش. گفت: «خودم کشیدم. دوستش داری؟»

مادرش نگاهی به نقاشی کرد و چیزی نگفت. آراز پرسید: «از نقاشی من خوشت می‌یاد؟ نمی‌خندی چرا مادر؟»

و پرسید: «اگه یه روز اینجا دوباره سبز شه، چی می‌شه مادر؟» مادر نگاهی دوباره به نقاشی کرد. نگاهی به پرواز فلامینگوها کرد. سر بلند نکرد. فقط گفت: «وقتی فلامینگوها برگردند، اون وقت منم می‌خندم.»

صدایش خسته بود. نگاهی به آراز کرد و گفت: «قدیمی‌ها می‌گفتند یه دونه امید، از هزار بار برون قوی‌تره. حالا ما با رؤیا زنده‌ایم نه با نمک.»

آراز دست‌های مادرش را گرفت و به کف دست‌هایش نگاه کرد؛ پراز خط بودند؛ درست مثل نقشه‌ای فراموش شده. درست مثل ترک‌های کف دریاچه‌ای که خشک بود. به پیشانی‌اش نگاه کرد که هزاران چین داشت. مادر زمزمه کرد: «یادته بچه‌تر که بودی، می‌گفتی از خاک می‌شه آواز درآورد؟ شاید وقتشه دوباره امتحان کنی.»

صبح روز بعد، آراز راه بازار هفتگی را پیش گرفت. نه پولی داشت، نه قصد و تصمیمی. فقط قدم می‌زد تا شاید گیاهی، چیزی در دل این خاک بجنبند و سبز شود. میان شلوغی،

باد بوی نمک و خاک سوخته می‌آورد. شور‌زار پشت خانه، چون پیکر زخمی زمین، زیر آفتاب می‌سوخت. ترک‌های خاک، مثل رگ‌های خشکیده، تا افق خزیده بودند. آراز، با پاهای برهنه، آرام از میانشان می‌گذشت. کوله‌اش سبک بود. مدرسه دیوارهایی فرسوده داشت، با نامی پاک‌شده از باد و زمان. سه کلاس، پنج دانش‌آموز، و معلمی که هر روز با دوچرخه می‌آمد و زیر لب می‌گفت: «اینجا دیگه نه دریا داره، نه امید!»

آراز کشیدن نقاشی و رؤیادیدن را دوست داشت. چند روز پیش وقتی کنار مادرش نشست بود، حرف‌های جالبی درباره دریا و فلامینگوهای زیبا شنیده بود. همان وقت لبخند ملیح مادرش را دیده بود. لبخندش شیرین بود. آراز تا آن وقت، لبخندی به آن زیبایی از مادرش ندیده بود.

همان موقع نشسته بود و روی کاغذ کاهی دریاچه‌ای کشیده بود؛ با آبی بی‌انتهای، تا آن دورها. پر از فلامینگوهایی با پاهای بلند و گردن‌هایی خمیده؛ درست مثل آنچه مادرش توصیف کرده بود. یاد بقیه حرف‌های مادرش افتاده بود. به آراز گفته بود: «ما وقتی بچه بودیم، کنار دریاچه می‌ایستادیم و گوش می‌کردیم. صدای بال پرنده‌ها نمی‌گذاشت به چیزی فکر کنیم.»

آن روز در کلاس نقاشی را به معلم نشان داد. بچه‌ها خندیدند. معلم لب‌هایش را فشرده و گفت: «بس کن پسر! اینجا دریاچه مرده، زمین شور شده. خیال‌پردازی نکن.»



می ریخت؛ درست مثل خواندن دعا. هر شب کنار چاله می نشست و بی صدا در دلش می گفت: «خدایا! این دانه باید سبز بشه. باید زودتر بزرگ بشه؛ زود. مادرم باید بخنده.»

بعد آرام خاک را لمس می کرد؛ انگار دست بر پیشانی تبار کودکی گذاشته باشد. روزها گذشتند اما دانه تکان نخورد. خاک همان خاک بود. آراز هر روز می آمد، دست بر خاک می گذاشت، گوش می سپرد، اما خبری نمی شد و اتفاقی نمی افتاد. شبها خواب می دید که از خاک پرنده ای بیرون می پرد، یا دریاچه ای باز می شود و مادر در قایقی سفید نشسته است. صبح که بیدار می شد، فقط خاک شور بود. نمک بود و باد.

یک شب، باران آمد. کوتاه، کم، اما خوب و واقعی؛ نه در رؤیا و خواب. بوی خاک خیس به بینی اش خورد. بوی چیزی گم شده در خاطره ها. آراز به ایوان رفت. چشمش به آسمان بود. مادر کنار چراغ نشست و فقط نگاهش کرد. بین آن دو حرفی زده نشد، اما آراز فهمید مادر چیزی را از نگاهش خوانده است.

صبح روز بعد طوفان شد. باد خاک شور و پر نمک را کند و به اطراف پاشید. آراز دوید به پشت خانه. چاله رفته بود. زمین صاف، بی رد، بی دانه. زانو زد. خاک را با دست کنار زد. اما فقط نمک بود. اشک ریخت؛ بی اختیار. به دست های خالی اش نگاه کرد. به نقاشی نیمه کاره در دفترش فکر کرد.

سه روز از آن ماجرا گذشت و آراز از خانه بیرون نیامد. مادر چیزی نگفت. فقط چراغ را زودتر خاموش کرد و خوابید. شب صدای پیرمرد را شنید که گفت: «وقتی چیزی را از ته دل بخواهی، به آن می رسی. خدا کمکت می کنه. باید از ته دلت بخواهی.»

آراز از ته دلش خواست که لبخند مادرش را ببیند. روز چهارم انگار صدایی از درونش گفت: «برو.» و آراز رفت.

آن روز هوا آرام بود. شوره زار خوابیده بود. پشت خانه، جایی که چاله کنده بود، جایی که دانه را کاشته بود، کنار سنگی کوچک، جوانه ای باریک از خاک بیرون زده بود.

مات ماند. جلو رفت. دستش را برد سمتش، اما لمسش نکرد. فقط نشست. جوانه سبز بود؛ لرزان، در دل سفیدی نمک، مثل نجوایی کوچک از امید. قطره ای از چشمش افتاد، اما این بار نه از غم. آراز خیره مانده بود که صدای پا آمد. مادرش بود. بی صدا ایستاد. جوانه را دید. لبخند زد؛ آرام، بدون کلام. اما نگاهش شبیه چیزی بود که سال ها پیش گم کرده و حالا پیدا کرده باشد.

آراز رفت و با دفتر نقاشی اش برگشت. صفحه ای تازه باز کرد و این بار، دریاچه ای کشید با درختی کوچک. زیر درخت پسری نشسته بود با یک بطری آب در دست. در آسمان، یک فلامینگو پر می کشید. کنار دریاچه، زنی ایستاده بود؛ لبخند بر لب. شبیه مادرش اما شادتر از همیشه. شبیه روزی که هنوز دریاچه و دنیای آن اطراف خشک نشده بودند.

زیرش نوشت: «برای مادری که دوباره لبخند زد، و زمینی که قول سبز شدن داد، و برای دانه ای که در دل باور کاشته شد.»

چشمش به پیرمردی افتاد. روی گونی نشسته بود و کیسه ای از دانه های تیره جلویش بود.

پیرمرد ریشی سفید و چشمانی تیز داشت. لبخندش کم رنگ بود، اما عمیق و پر معنا. داشت مرتب به عابرین می گفت: «این دانه ها برای خاک نمک زده هم هست. اگه با دل بکاری، می روید.»

آراز اول خندید. بعد گفت: «آقا، شما که می دونی این زمین ها مرده س.»

پیرمرد گفت: «خاک نمرده پسر. یعنی هیچ وقت نمی میره. حرف می زنه، ولی ما نمی شنویم. چون با دل گوش نمی دیم. صداش رو نمی شنویم.»

لحظه ای سکوت افتاد. بعد با لحنی آرام ادامه داد: «بین پسر جان، دانه فقط غذا نیست. هر دانه، یک قول است. این قول که اگه منو بکاری، سبز می شم؛ زنده می شم. اگه کسی اون قول رو باور کنه، اون وقت دنیا هم تکون می خوره.»

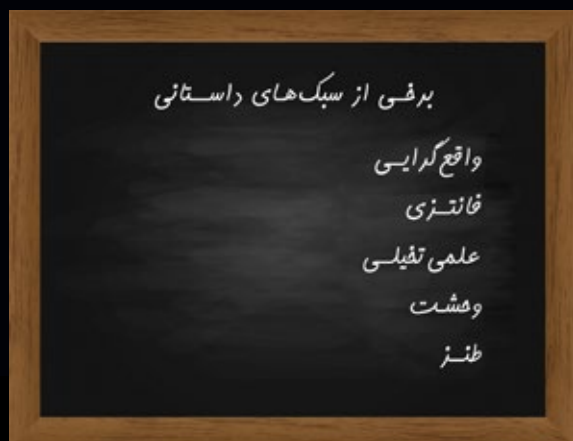
وقتی آراز برگشت، نگاهش هنوز با آن دانه ها بود. آن شب مادرش نخوابیده بود. آراز رفت سراغ صندوقچه. گوشواره طلائی کوچک با طرح پرنده ای نشسته بر شاخه. مادرش بارها گفته بود که آن را برای جشن عروسی او نگه داشته است. آراز رفت پیش همان پیرمرد. گوشواره را به او داد و دانه را خرید. دانه کوچک بود، اما در دستش سنگینی می کرد؛ درست مثل یک راز، مثل آرزو.

رفت و پشت خانه، در دل خاک شور، چاله ای کند. خاک را با دست کنار زد. دانه را گذاشت، انگار چیزی را در دل خودش می کارد.

آراز هر شب با بطری کوچکش قطره قطره آب بر خاک

خانم سیادت کتابش را بست و گفت: «خب بچه‌ها، حتماً یادتان هست که در جلسه کتاب‌خوانی گذشته، نرگس سؤال کرد: چرا وقتی از یک سبک، مثلاً وحشت، خوشمان می‌آید، باید سراغ سبک‌های دیگر هم برویم و مثلاً داستان‌های علمی تخیلی بخوانیم؟» بعضی از بچه‌ها سر تکان دادند که یعنی یادشان بود که نرگس این سؤال را پرسید. بعضی هم در سکوت به خانم نگاه کردند که یعنی: «یادمان نیست!»

خانم سیادت بلند شد و پای تخته رفت. بعد روی آن نوشت:



ما سبک‌های داستان‌نویسی بسیاری داریم. از بین آن‌ها، برخی خیلی شناخته شده‌اند؛ مثل همین سبک‌هایی که روی تخته نوشته‌ام. حالا به، سؤال نرگس برگردیم: «اینکه در سبک‌های متفاوت کتاب بخوانیم چه فایده‌ای دارد؟»

چرا داستان‌هایی با سبک‌های گوناگون بخوانیم؟

یاسمن رضائیان

کوچه دوست

۴

نوجوان

شماره ۳۳ آذر ۱۴۰۱



تاز پس چالش‌ها بر بیابیم

آدم‌هایی در سراسر دنیا هستند که زندگی‌های متفاوتی دارند و اتفاق‌های خاص و پیچیده‌ای برایشان می‌افتند. داستان زندگی این آدم‌ها معمولاً در کتاب‌هایی با سبک واقع‌گرایانه نوشته می‌شود. یعنی می‌توانیم بگوییم خیلی از کتاب‌هایی که در این سبک نوشته می‌شوند، داستان واقعی آدم‌ها هستند؛ حالا یا داستان واقعی خود نویسنده است یا نویسنده روی زندگی فردی دیگر مطالعه کرده و داستان آن را نوشته است.

این داستان‌ها به ما نشان می‌دهند آدم‌ها چطور مسئله‌های پیچیده و حتی عجیب زندگی‌شان را حل می‌کنند. پس این کتاب‌ها به ما کمک می‌کنند مهارت حل مسئله‌مان تقویت شود. علاوه بر آن، به سطح تاب‌آوری‌مان کمک می‌کنند. ما وقتی داستانی می‌خوانیم که می‌دانیم واقعا اتفاق افتاده است، با خودمان می‌گوییم اگر آدم‌های دیگر توانسته‌اند از پس این همه چالش و سختی بر بیایند، پس حتماً من هم می‌توانم.

تا چندوجهی ببینیم

خیلی از نوجوان‌ها فکر می‌کنند داستان‌های تخیلی (فانتزی) مال کودکان است و آن‌ها، حالا که بزرگ شده‌اند، دیگر نباید سراغ این داستان‌ها بروند و فقط باید داستان‌های واقع‌گرایانه بخوانند. بچه‌ها! این فکر کاملاً اشتباه است. این اشتباهی است که بزرگ‌ترهای کتاب‌خوان هم به آن دچار می‌شوند.

ما وقتی داستان‌های تخیلی می‌خوانیم، قوه‌ی تخیلمان همچنان بیدار می‌ماند. داستان‌های تخیلی به ما کمک می‌کنند خلاقیتمان پرورش پیدا کند. خلاقیت بالا خیلی جاها به داد آدم می‌رسد. مثلاً کمک می‌کند مسئله‌ها را چندوجهی ببینیم. کسانی که مسئله‌ها را چندوجهی می‌بینند، دقیق‌تر تحلیل می‌کنند و در نهایت، تصمیم‌های درست‌تری در زندگی می‌گیرند.

تا وسیع‌تر ببیندیشیم

شاید فکر کنید سبک علمی تخیلی همان سبک فانتزی است، اما این‌طور نیست. علمی تخیلی، همان‌طور که از اسمش مشخص است، تخیل همراه با علم است. داستان‌های علمی تخیلی بر پایه‌ی یک داده علمی نوشته می‌شوند. بعد تخیل به کمک نویسنده می‌آید تا بتواند داستان را پروبال بدهد و قصه‌اش را روایت کند.

در داستان‌های علمی تخیلی معمولاً از داده‌های علمی‌ای استفاده می‌شود که هنوز در حد فرضیه باقی مانده‌اند؛ بنابراین همه مردم از آن‌ها خبر ندارند. خوب است بدانید این داده‌ها گاهی در حد فرضیه باقی می‌مانند و هیچ‌وقت به نظریه تبدیل نمی‌شوند. بنابراین، وقتی ما داستانی علمی تخیلی می‌خوانیم، به بخشی از دنیای علم راه پیدا می‌کنیم که کمتر کسی درباره‌ی آن می‌داند. دانستن درباره‌ی داده‌های علمی، حتی اگر در سطح فرضیه باقی مانده باشند، کمک می‌کند ذهنمان وسیع‌تر ببیندیشد. حتی گاهی این داستان‌ها باعث شده‌اند ایده‌ی یک اختراع به ذهن خواننده برسد!

تا دقیق‌تر تحلیل کنیم

کسانی که کتاب‌های سبک وحشت را می‌خوانند می‌دانند که در این داستان‌ها همیشه شخصیت‌هایی مرموز و اتفاقاتی مبهم وجود

دارند. در این داستان‌ها تا زمانی که نتوانیم پشت ذهن شخصیت‌ها را بخوانیم و دلیل رفتار و کارهای آن‌ها را پیدا کنیم، و تا زمانی که نتوانیم اتفاقات را موشکافی کنیم و علت رخ دادن آن‌ها را بیابیم، گره باز نمی‌شود. در واقع، شخصیت اصلی در این سبک داستان همواره به دنبال پیدا کردن دلیل‌هاست تا بتواند وضعیت را سر و سامان بدهد. بنابراین داستان‌های سبک وحشت به ذهنمان کمک می‌کنند موتورش را روشن کند، پیوسته دنبال نشانه بگردد، تکه‌ها را کنار هم بگذارد و در نهایت به تصویری واضح، نه مبهم، از آنچه در حال رخ دادن است برسد. پس با خواندن داستان‌های وحشتناک مهارت تحلیل‌کردنمان بهبود پیدا می‌کند. راستی، ذهنی که همواره روشن و در حال تحلیل کردن است، ذهنی است که سریع‌تر و البته دقیق‌تر از دیگران می‌تواند مشکل‌ها و چالش‌ها را حل کند.

تا تفکر نقادانه پیدا کنیم

مهم است بدانید کسی که داستان طنز می‌نویسد توانایی ذهنی فوق‌العاده‌ای دارد. داستان طنز، برخلاف آنچه خیلی‌ها تصور می‌کنند، نوشتن از لودگی‌ها و مسخره‌بازی‌ها نیست. موضوع داستان طنز واقعیت‌های تلخ است، اما نویسنده به کمک تحلیل‌های قوی و نیز تسلطی که بر نوشتن دارد، می‌تواند واقعیت‌های تلخ را به زبان طنز بیان کند.

بنابراین داستان‌های طنز به ما کمک می‌کنند مشکلات جامعه و جهان را بشناسیم و به کمک نویسنده، از زاویه‌ای دیگر به این مشکلات نگاه کنیم. بچه‌ها، کسی که داستان طنز می‌خواند، واقعیت‌های موجود را می‌پذیرد و برای برطرف کردن مشکلات تلاش می‌کند؛ اما دیگر غر نمی‌زند و بهانه نمی‌گیرد.

پس می‌توانیم بگوییم داستان‌های طنز تفکر نقادانه را در ما پرورش می‌دهند و کمک‌مان می‌کنند در زندگی هوشمندتر بشویم. بعد از این توضیحات، خانم سیادت بلند شد و دوباره پای تخته رفت و نوشت:



داشتیم به تخته نگاه می‌کردم ولی ذهنم هنوز درگیر حرف‌های خانم بود. با خودم فکر می‌کردم من کدام مهارت ذهنی‌ام را باید تقویت کنم؟ هوشمندانه فکر کردن؟ چندوجهی دیدن؟ خلاقیت داشتن؟ تفکر نقادانه؟ به خودم گفتم: «از این به بعد باید به گونه (ژانر) کتاب‌ها توجه کنم تا دقیق‌تر کتاب انتخاب کنم.»

پنجره‌ای به سوی خود

گفت‌وگو با دانش‌آموزان استان‌های کرمان،
خراسان جنوبی، خراسان رضوی و یزد

فرزانه نوراللهی

قواعد گفت‌وگو:

- قبل از شروع گفت‌وگو با هم قرار می‌گذاریم که:
- حرف‌ها، نظرها، احساس‌ها و تجربه‌های یکدیگر را بشنویم و قضاوت نکنیم.
- 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.



با پویش این رمزینه مطلب
گفت‌وگو را بطور کامل بخوانید

در لحظه زندگی کردن خیلی خوب است و خودش مهارتی جدی به حساب می‌آید. با درک شرایط اکنون و اینجا، می‌توان با خودآگاهی از زمان حال بهره برد. اما استفاده مفید از زمان حال به تنهایی کافی نیست. در کنار آن لازم است نگاهی به آینده داشته باشیم و از خاطره‌های تلخ و شیرین گذشته درس بگیریم. نکته‌های عبرت‌آموز گذشته، فارغ از همراهی حس غم و حسرت آن، توشه ارزشمندی برای عبور از حال و رسیدن به آینده است. از طرف دیگر، قاب و پنجره‌ای که به آینده گشوده می‌شود، چشم‌انداز روشنی از آن به ما می‌دهد که باعث می‌شود، تیرگی‌ها، ایهام‌ها و پیچ‌وخم‌های مسیر آینده برای ما مشخص شوند. نام این پنجره امید است. اگر این پنجره را به روی خودمان نگشاییم و نتوانیم خودمان را در آینده ببینیم، نمی‌توانیم این مسیر را با تلاش مستمر و تحمل سختی‌هایش طی کنیم. در شماره پیش سعی کردیم خودمان را بشناسیم. با شناخت خود می‌توانیم برای رسیدن به هدف‌های تعیین شده، برنامه‌ریزی کنیم و در نهایت پنجره‌ای به وسعت فرداهای سرشار از کامیابی بسازیم. در این شماره قصد داریم درباره امید با شما گفت‌وگو کنیم. امید آنکه بتوانیم چراغ راهی برای مسیر پر پیچ‌وخم آینده‌فروزان شما باشیم.

امیرحسین دهقانی، نوید زارعی محمودآبادی، امیرعلی دیداری، نازنین زهرا رزانی، راضیه دامغانی، کوثر قرونه، نازنین زهرا قرونه و شیدا شرفی.

دوست عزیز خواننده مجله! همان‌طور که گفتیم یک سلسله فعالیت و سؤال اینجا مطرح می‌شوند که شما هم می‌توانید خودتان در خانه پاسخ آن‌ها را روی برگه‌ای بنویسید و با پدر و مادر یا دوستانتان در خصوص آن‌ها گفت‌وگو کنید. در نهایت روی این دغدغه‌ها تأمل بیشتری داشته باشید: تا حالا شده است ناامید بشوی و آن قدر حالت بد شود که نتوانی به راحتی به کارهایت برسی؟

● دوست داری بدانی چطور می‌شود از این شرایط سخت عبور کرد؟

خودت را معرفی کن و بگو دوست داری در آینده چه شغلی داشته باشی؟



نازنین زهرا رزانی، اولین فرزند خانواده هستم. در کلاس نهم و در مدرسه فرزندان شهر رفسنجان درس می‌خوانم. دوست دارم در آینده وکیل یا بازرس (مدرسه) بشوم. سه ویژگی اصلی شخصیتی‌ام منطقی بودن، خطرپذیری و جست‌وجوگری است. حفظ کردن شعر، خواندن کتاب و نوشتن داستان‌های کوتاه از جمله کارهایی هستند که با علاقه دنبال می‌کنم.



کوثر قرونه اولین فرزند خانواده هستم. در پایه نهم مدرسه نمونه وکیلی درس می‌خوانم و در شهر نیشابور زندگی می‌کنم. خوش‌مشرب، احساساتی و سرسخت هستم. دوست دارم در آینده در حرفه تحقیقات یا برنامه‌نویسی فعالیت کنم. در حال حاضر یادگیری تکواندو، زبان انگلیسی و برنامه‌نویسی را با علاقه دنبال می‌کنم.



امیرحسین دهقانی اولین فرزند خانواده هستم. در پایه نهم در مدرسه شهید یحیی ذوالفقاری درس می‌خوانم و در شهر میبد زندگی می‌کنم. سه ویژگی اصلی شخصیتی‌ام میهن‌پرستی، یادگیری و استقامت ذهنی است. دوست دارم در حرفه جراحی قلب و عروق یا جراحی مغز و اعصاب فعالیت کنم. سه کاری که در حال حاضر با علاقه دنبال می‌کنم مطالعه شیمی، مطالعه زیست‌شناسی و مطالعه تاریخ است.



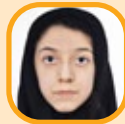
نازنین زهرا قرونه دومین فرزند خانواده هستم. در پایه هفتم در مدرسه نمونه وکیلی درس می‌خوانم و در شهر نیشابور زندگی می‌کنم. پرتلاش، سخت‌کوش و پرنرژی هستم. دوست دارم در آینده در حرفه معلمی یا مهندسی فعالیت کنم. در حال حاضر ورزش تنیس، مهارت‌های رایانه‌ای و آشپزی را با علاقه دنبال می‌کنم.



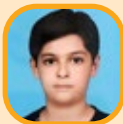
راضیه دامغانی اولین فرزند خانواده هستم و در مدرسه فرزندان رفسنجان درس می‌خوانم. سه ویژگی اصلی شخصیتی‌ام کنجکاو بودن، فعال و پرنرژی بودن و کمی مغرور بودن است. دوست دارم در آینده در حرفه تدریس فلسفه در دانشگاه یا نویسندگی فعالیت کنم. در حال حاضر نوازندگی سه‌تار و دف، کتاب خواندن و یادگیری زبان‌های جدید را با علاقه دنبال می‌کنم.



نوید زارعی محمودآبادی دومین فرزند خانواده و پایه نهم هستم. در مدرسه شهید یحیی ذوالفقاری درس می‌خوانم و در شهر میبد زندگی می‌کنم. سه ویژگی اصلی شخصیتی‌ام مسئولیت‌پذیر، شاداب بودن و نداشتن اعتمادبه‌نفس است. دوست دارم در آینده در حرفه آشپزی یا ورزش والیبال فعالیت کنم. سه کاری که در حال حاضر با علاقه دنبال می‌کنم ورزش کردن، آموزش موسیقی و آشپزی است.



شیدا شرفی اولین فرزند خانواده هستم. مهر امسال در پایه نهم مدرسه فرزندان حضرت زینب (س) و در شهر بیرجند درس می‌خوانم. مسئولیت‌پذیری، پشتکار در کار مورد علاقه‌ام، و دلسوزی از ویژگی‌های اصلی شخصیتی‌ام هستند. دوست دارم در آینده در حرفه درمان یا در زمینه‌های ورزشی فعالیت کنم. سه کاری که در حال حاضر با علاقه دنبال می‌کنم کتاب خواندن، آموختن تکواندو و تسلط بر کاغذتا (اورپگامی) هستند.



امیرعلی دیداری اولین فرزند خانواده هستم. در پایه هشتم در دبیرستان شهید یحیی ذوالفقاری میبد درس می‌خوانم و در شهر اردکان زندگی می‌کنم. سه ویژگی اصلی شخصیتی‌ام مهربانی، شوخ‌طبعی و تندخویی است. دوست دارم در آینده در حرفه مهندسی مکانیک یا مهندسی برق فعالیت کنم. سه کاری که در حال حاضر با علاقه دنبال می‌کنم، یادگیری زبان انگلیسی، ورزش و یادگیری ریاضیات و فیزیک است.

وقتی واژه «امید» را می‌شنوی، اولین تصویری که به ذهنت می‌آید چیست؟

نازنین زهرا رزانی: دنیایی سرسبز و بدون هیچ‌گونه آلودگی، دنیایی پاک از آلودگی‌هایی که انسان‌ها به وجود می‌آورند، پاک از انسان‌هایی که خود آلودگی و آفت بشریت هستند و پاک از فقر و بیماری. همان دنیایی که همه منتظریم امام زمان (عج) برایمان بیاورد.

راضیه دامغانی: واژه امید بیشتر برای من یادآور زندگی است. امید دقیقاً چیزی است که به هر انسانی توان ادامه‌دادن می‌دهد. طبیعی است که آدم‌ها در زندگی‌شان سختی زیادی را تحمل می‌کنند و گاهی بر می‌گردند و به خودشان می‌گویند اصلاً برای چه باید این کارها را انجام بدهم؟! آنچه که باعث می‌شود آدم‌ها (حتی بدون داشتن دلیل واضح) به زندگی ادامه دهند امید است.

شیدا شرفی: خورشیدی درخشان که با تمام توانش می‌کوشد پرتوهای نورانی‌اش را از پس کوه‌های بلند عبور دهد و روی نگاه زمین بپاشد. هر شعاع و عده‌ای است از فردایی روشن و پربار، و به ما یادآوری می‌کند که حتی در سخت‌ترین روزها، امید می‌تواند چون چراغی راهنما باشد.

امیرحسین دهقانی: مشعلی که در تاریکی مطلق نوری برایت ایجاد

می‌کند تا از آن تاریکی بگذری و به روشنایی برسی.

کوثر قرونه: گریه نوزاد تضمین‌کننده زنده ماندن اوست. وقتی نوزاد بدون هیچ درکی از اطرافش فقط گریه می‌کند، انگار می‌داند هر چه هم که بشود، یکی هست که به دنبالش بیاید و او را پیدا کند. تا حالا شده کسی با یک جمله یا با رفتارش به تو امید بدهد؟ چی گفته یا چه کار کرده است؟

نازنین زهرا رزانی: بله، گفته است: «وَاللّٰهُ يَعْلَمُ مَا فِیْ قُلُوْبِکُمْ» خدا می‌گوید: من می‌دانم چی توی دلت می‌گذرد. پس آن قدر نگران نباش و به من اعتماد کن!

راضیه دامغانی: معمولاً در شرایط تنش‌زاناامیدی زیاد به سراغم می‌آید. مثل وقتی که اجرای موسیقی داشتم و قبل از اجرا انگار همه چیز را از یاد برده بودم و هیچ آمیدی به اجرا کردن به بهترین نحو نداشتم. یکی از دوستانم گفت: «راضیه تو از همه ما بهتر کارت را بلدی» و بعد تا لحظه اجرا کنارم ماند. همین کار تأثیر عجیبی بر من گذاشت.

شیدا شرفی: بله مادرم همیشه به من می‌گوید که اگر علم و دانش را در آغوش بگیرم، آینده‌ای پر از امکانات در انتظارم است. او با کلماتی دلگرم‌کننده به من اطمینان می‌دهد که در هر شرایطی حامی من خواهد بود تا به سوی فردایی روشن گام بردارم.



مهر مادری

هر گوشهٔ خاکت وطن
داریم آدم‌های خوب
بالا و پایین روشنی‌ست
آب خزر، آب جنوب

ترک و لر و کرد و بلوچ
تنها به تو دل داده‌ایم
مرد و زن و پیر و جوان
هر لحظه ما آماده‌ایم
مانند مهر مادری
مهر تو در جان و تنم
با هر که با تو بد کند
من هم همیشه دشمنم

مریم زارعی

~~~~~

### تا قله

نام تو بزرگ بود  
کوه را به لرزه می‌کشاند  
نام تو  
هر چه تشنه را  
به آب می‌رساند  
پرچمت  
تا بلند آسمان رسید  
راست گفته‌ای  
با مقاومت به قله می‌توان رسید  
منیره هاشمی

شاعرانه

۸

نوجوان

شماره ۱۳۴

### نام تو

تو در دلت گنجینه‌ها داری برایم  
با رودها با کوه‌ها با سبزه‌زاران  
مانند اسمت می‌درخشی، باشکوهی  
ای سرزمین مهربان، ای خاک ایران

در قصه‌های عشق فرهاد است و شیرین  
در شعرهای رستم و سهراب و جمشید  
رویده در تاریخ تو صدها شقایق  
از آسمانت می‌چکد لبخند خورشید

حتی اگر آنسوی دنیا نیز باشم  
یادت میان قلب من، زیباترین است  
با هر زبان با هر صدا می‌خوانمت باز  
من دوستت دارم که نامت بهترین است  
مرضیه تاجری

### لحظه تولد

این منم که گاه  
با نسیم  
می‌شکوفم از حریر دامنم  
رشته طلای آفتاب  
دور گردنم  
گاه سکه سکه می‌چکم  
از درخت مثل برگ‌های خسته خزان  
گاه قهر می‌کنم  
با زمین و با زمان  
با خودم!  
صبح‌ها ولی  
وقت دانه دادنِ پرنده‌ها  
می‌شود  
لحظه تولدم!  
انسیه موسویان

### شعر پاییز

صدای خش خش پخش است  
میان بندهای من  
هجوم آورده ای خود را  
بریزی در فضای من

بیا و بیت بیتم را  
قشنگ و برگ برگ کن  
هوایم را کلاغی تر  
فضایم را تگرگی کن

مرا با خود ببر ای فصل  
به سمت برگ‌ریزانت  
ببر تا مصرعی ابری  
به شرشرهای بارانت

تمام بیت‌هایم را  
پر از تصویر کن، پاییز!  
شدم شعری که می‌خواهی  
مرا تکثیر کن، پاییز!  
سمیه تورجی

# پرواز تاسپیده صبح

چگونه برای زندگی در دنیای  
فناوری آینده آماده شویم؟

خاطره بهی



فناوری

## به امید آینده فناوری‌ها

جهان امروز در آستانه انقلابی فناورانه قرار دارد که مرزهای غیرممکن‌ها را در می‌نوردد! این پیشرفت‌ها تنها بخشی از شگفتی‌هایی هستند که در انتظار دنیای آینده بشر قرار دارند. آگاهی از این تحولات می‌تواند انگیزه قدرتمندی برای یادگیری، پژوهش و مشارکت در ساختن آینده‌ای هیجان‌انگیز باشد. تصور کنید دنیایی را که در آن هوش مصنوعی نه تنها دستیار ما، بلکه همکار خلاق ماست. روبات‌ها در انجام کارهای تکراری و خطرناک جای انسان را می‌گیرند و مراقبت‌های بهداشتی شخصی‌سازی شده بر اساس ژنتیک فرد ارائه می‌شوند.

در دنیای آینده، واقعیت مجازی و واقعیت افزوده تجربه‌هایی فراگیر و بی‌سابقه از آموزش، سرگرمی و تعامل را رقم می‌زنند. «اینترنت اشیا» با اتصال میلیاردها دستگاه به یکدیگر، دنیایی هوشمند و خودکار را خلق می‌کند که در آن خانه‌ها، شهرها و حتی صنایع، قادر به برقراری ارتباط و تبادل اطلاعات به صورت بلادرنگ هستند.



## مقدمه

انسان در طول زندگی خود همواره با چالش‌ها و دگرگونی‌های فراوانی روبه‌رو بوده است، اما در تاروپود این فراز و نشیب‌ها، نیروی لایتناهی «امید»، طی کردن مسیر را برای او ساده‌تر کرده است. امید مانند چراغی است که در دل تاریکی می‌درخشد و نویدبخش فردایی روشن‌تر است.

## بال‌های پرواز امید در ایران

کشور ما با تاریخی غنی از دانش و تمدن، همواره مهد دانشمندان و نوآوران بوده است. این میراث گران‌بها امروزه در قالبی جدید و به صورت پژوهش‌های پیشرفته و توسعه فناوری‌های نوین در حال تجلی است. مراکز علمی و دانشگاهی کشورمان، در کنار پارک‌های فناوری و شرکت‌های دانش‌بنیان، بستری پویا برای شکوفایی استعدادها و تبدیل ایده‌ها به واقعیت‌های کاربردی فراهم کرده‌اند؛ از حوزه‌های زیست‌فناورانه (بیو تکنولوژی) و نانوفناوری گرفته تا هوش مصنوعی، انرژی‌های تجدیدپذیر و صنایع نرم. این پیشرفت‌ها نه تنها به بهبود کیفیت زندگی ما کمک می‌کنند، بلکه امید به آینده‌ای روشن‌تر را در دل‌ها زنده می‌سازند و دستیابی ایرانیان را به قله‌های علم و فناوری ثابت می‌کنند.

۱۰

نوجوان

شماره ۱۰۰

### لنگرگاه امید

ارتباط با خداوند و معنویت لنگرگاه امید در فراز و نشیب‌های دریای زندگی است. هنگام رویارویی با چالش‌های بزرگ و ناشناخته‌های آینده، ارتباط با خداوند و تقویت بعد معنوی وجود، نقشی بنیادین در حفظ و تقویت امید ایفا می‌کند. ایمان به یک قدرت برتر و اعتقاد به معنای عمیق‌تر زندگی، می‌تواند در دل سختی‌ها، آرامش‌بخش و تسلی‌دهنده باشد. معنویت صرفاً به معنای پیروی از آیین‌ها نیست، بلکه درک عمیق‌تر هستی، پذیرش واقعیت‌ها، و یافتن معنا در رنج‌ها و شادی‌هاست.

این حس اتصال به مبدأ هستی، قوی‌ترین و پایدارترین منبع امید است که می‌تواند در سخت‌ترین شرایط، چراغ راه ما باشد و ما را به سوی فردایی بهتر هدایت کند.

دانش‌مندان امیدوارند در آینده سفرهای فضایی به امری معمول‌تر تبدیل شوند و اکتشافات جدید در منظومه شمسی و فراتر از آن، درهای دانش بشر را به سوی ناشناخته‌ها بگشایند.

در سال‌های نه چندان دور آینده، فناوری‌های زیستی مانند «ویرایش ژن» که ظرفیت درمان بیماری‌های ژنتیکی را دارند، مهندسی بافت و پزشکی بازساختی، راه را برای ترمیم و جایگزینی اندام‌های آسیب‌دیده هموار می‌سازند. مواد جدید با خاصیت‌های خارق‌العاده، از ابررساناهای دمای اتاق گرفته تا مواد خودترمیم‌شونده، انقلابی در صنایع گوناگون ایجاد خواهند کرد.

هر یک از این حوزه‌ها دریچه‌ای به سوی درک عمیق‌تر جهان و توانایی ما برای شکل‌دادن به آن است. تحقیق در مورد این فناوری‌ها نه تنها دانش ما را افزایش می‌دهد، بلکه افق دیدمان را گسترده‌تر می‌کند و ما را برای مواجهه با چالش‌های آینده آماده می‌سازد.

### امید به آینده‌ای سبز

در کنار پیشرفت‌های چشمگیر دانش و فناوری، سیاره زمین با چالش‌های زیست‌محیطی جدی‌ای روبه‌روست. گرمایش جهانی، تغییرات اقلیمی، آلودگی هوا و آب، و از بین رفتن تنوع زیستی، مسئله‌هایی هستند که آینده حیات را روی سیاره ما تحت تأثیر قرار می‌دهند.

این چالش‌ها نباید مایه ناامیدی شوند، بلکه باید انگیزه‌ای برای اقدام جمعی و مسئولیت‌پذیری باشند. علم و فناوری ابزارهای قدرتمندی در اختیار ما قرار می‌دهند تا بتوانیم با این چالش‌ها مقابله کنیم. مثلاً می‌توانیم با توسعه انرژی‌های پاک، بهینه‌سازی مصرف منابع، بازیافت و مدیریت پایدار پسماندها و همچنین حفاظت از زیست‌بوم‌ها (اکوسیستم‌ها)، گام‌هایی حیاتی در این

مسیر برداریم. ما می‌توانیم با تغییر الگوهای مصرف، کاهش تولید کربن دی‌اکسید و افزایش آگاهی عمومی، نقش مهمی در حفظ سلامت کره زمین ایفا کنیم. آینده زمین آینده ماست. با درک این مسئولیت می‌توانیم جهانی سالم‌تر و پایدارتر برای خود و نسل‌های آینده بسازیم. این آگاهی می‌تواند امید به آینده‌ای را در ما بپروراند که در آن، هم‌زیستی مسالمت‌آمیز با طبیعت، نه تنها ممکن، بلکه تضمین شده است. هر اقدام کوچک ما در جهت حفاظت از محیط‌زیست، گامی بزرگ به سوی آینده‌ای است که در آن، زمین همچنان خانه‌ای زیبا و امن برای زندگی باقی می‌ماند. دیدن نتایج مثبت این اقدامات، حس امید را در ما قوی‌تر می‌سازد و ما را به ادامه راه تشویق می‌کند.

پی‌نوشت:

1. CRISPR



# گام به گام تأفردا

احسان خان محمدی  
یاسمن رضائیان

روان  
شناسی

۱۲

نوجوان

شماره ۱۳۱  
آذر ۱۴۰۱

تا حالا شده وقتی به آینده فکر می‌کنی، همه چیز برایت مبهم باشد؟ مثلاً از خودت بپرسی: «یعنی چند سال دیگه دارم چی کار می‌کنم؟ قراره به چی برسم؟ اصلاً می‌تونم به چیزی که می‌خوام، برسم؟» و بعد یک دفعه این قدر نگران آینده شوی که ندانی باید از کجا شروع کنی؟ واقعیت این است که خیلی از نوجوان‌ها این حس نگرانی و سردرگمی را تجربه می‌کنند. اما چیزی که اهمیت دارد این است که نگذاری این نگرانی باعث شود دست روی دست بگذاری و از هدف‌هایت جا بمانی.

حالا می‌پرسی: «چطور نباید بگذارم این نگرانی برایم بزرگ شود؟» جواب اینجاست: «به کمک مهارت امید به آینده!»

بله، امید به آینده یک مهارت است و می‌شود آن را یاد گرفت. یعنی لازم نیست صبر کنی تا روزی حال خوبی نسبت به آینده پیدا کنی، بلکه می‌توانی این حس را کم‌کم در خودت بسازی و قوی‌ترش کنی. حالا در این نوشته می‌خواهیم باهم ببینیم امید واقعی یعنی چه، چطور در ذهن و زندگی‌ات شکل می‌گیرد و چطور می‌توانی هر روز یک قدم ساده اما محکم به سمت آینده‌ای برداری که دوستش داری. امید واقعاً یعنی چه؟

خیلی از آدم‌ها فکر می‌کنند امید فقط مثبت‌نگری است. یعنی اینکه بگویند: «همه چیز درست می‌شه!» یا: «ان شاءالله بهتر می‌شه!». اما امید واقعی فقط یک حس خوب نیست، بلکه یک جور فکر کردن است؛ یک جور نگاه به زندگی است. در واقع امید ترکیبی از سه اصل مهم است:

۱

## بدان چه می‌خواهی

یعنی در ذهنت یک هدف داشته باش. هدفت شاید این باشد که در درسی قوی‌تر بشوی یا مهارتی تازه یاد بگیری یا شاید رابطه‌ای خوب بسازی. فرقی نمی‌کند هدف بزرگ باشد یا کوچک، مهم این است که برایت بالارزش باشد.

۲

## بلد باش به هدفت برسی

مهارت امید به آینده به تو یاد می‌دهد فقط رویاپردازی نکنی، بلکه بدانی چه راه‌هایی برای رسیدن به هدفت داری. یعنی حتی اگر یک مسیر بسته شد، بتوانی مسیر دیگری پیدا کنی. مثلاً اگر کلاس تقویتی‌ات لغو شد، شاید بتوانی با یک دوست تمرین کنی یا از آموزش برخط کمک بگیری. خلاصه کسی که امید دارد، پشت مانع نمی‌ماند و راه حل جایگزین پیدا می‌کند.

۳

## باور داشته باش که می‌توانی

گاهی راه حل یک مسئله را می‌دانی ولی ته دلت می‌گویی: «من نمی‌تونم!» این جا جایی است که امید واقعی به کارت می‌آید. امید باعث می‌شود بگویی: «سخته، ولی می‌تونم». یا: «امتحان می‌کنم، شاید شد.» کسی که خودش را باور دارد، حتی وقتی زمین می‌خورد، باز بلند می‌شود. پس این سه اصل مهم عبارت است: بدانی چه می‌خواهی، راهش را پیدا کنی، و باور داشته باشی که از پشش برمی‌آیی.

### چطور امید را بسازم؟

امید یک ویژگی دور از دسترس نیست، بلکه از دل همین کارهای روزمره بیرون می‌آید. امید یک جورهایی شبیه به گیاهی است که اگر هر روز کمی به آن آب بدهی، کم‌کم جان می‌گیرد. حالا چند راهکار ساده ولی مهم را باهم مرور می‌کنیم تا بدانی از کجا می‌توانی «امید داشتن» را شروع کنی:

#### ۱. یک هدف برای خودت پیدا کن

به این فکر کن که این روزها دنبال چه هستی؟ می‌خواهی نمرات بهتر شود؟ می‌خواهی یک کار هنری را شروع کنی؟ لازم نیست هدف عجیب یا بزرگ باشد، فقط باید برایت مهم باشد. هدف را روی کاغذ بنویس و جلوی چشمت بگذار. وقتی این کار را می‌کنی نور امید در دلت روشن می‌شود. باور نداری؟ امتحانش کن!

#### ۲. چند قدم اول را مشخص کن

حالا که هدف مشخص شده است، به این فکر کن که برای رسیدن به آن چه کارهایی می‌توانی انجام بدهی.

منظورمان این نیست که از اول تا آخر مسیر را بدانی، فقط باید بدانی امروز برای هدفت می‌خواهی چه کاری بکنی. مثلاً برای بهتر شدن در درس، می‌توانی روزی یک تمرین حل کنی یا از معلمت سؤال بپرسی و اشکال‌هایت را برطرف کنی. اگر یک راه بسته شود، امید به کمکت می‌آید تا راه بعدی را پیدا کنی.

#### ۳. با خودت مهربان ولی جدی باش

یاد بگیر با خودت حرف بزنی، اما نه از آن حرف‌های ناامیدکننده. به جای گفتن: «نمی‌توانم»، بگو: «امتحان می‌کنم». اگر قدمی برداشتی، حتی اگر کوچک بود، به آن افتخار کن. این طوری کم‌کم باور می‌کنی که می‌توانی ادامه بدهی.

#### ۴. کمک بگیر، اما جان زن

اگر جایی گیر کردی، حتماً با کسی که به او اعتماد داری حرف بزن. کمک گرفتن نشانه ضعف نیست، نشانه هوشمند بودن است. خیلی وقت‌ها یک جمله ساده از یک دوست یا مشاور، می‌تواند مسیر ذهنت را عوض کند.

### از کجا شروع کنم؟

هیچ‌کس یک‌دفعه یا اتفاقی به آینده‌ای روشن نرسیده است، با این حال، همه چیز از یک قدم ساده شروع می‌شود. شاید امروز فقط یک هدف کوچک را برای خودت یادداشت کنی، یا فقط چند دقیقه به این فکر کنی که برای رسیدن به هدفت چه کاری می‌توانی بکنی. همین کارهای به‌ظاهر کوچک نشان می‌دهند داری بذر امید را در ذهن خودت می‌کاری. پس از این نترس که بعضی روزها خسته باشی یا به مسیری که می‌روی شک کنی. چون این هم بخشی از مسیر رشد است.

### یادت باشد

آینده تسو هنوز رقم نخورده است! آن هستی. پس از همین امروز، یک هدف مهم برای خودت پیدا کن و از خودت بپرس: «چه کاری می‌توانم بکنم تا به هدفم یک قدم نزدیک‌تر شوم؟» اینجا همان جایی است که «امید به آینده» شروع می‌شود

# خورای هوش مصنوعی

هدی ناصری

هوش‌واره

۱۴

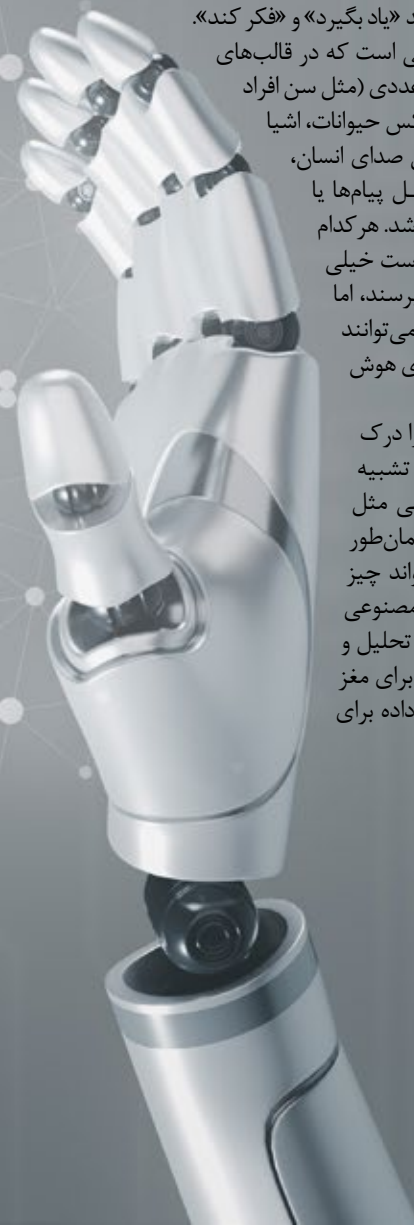
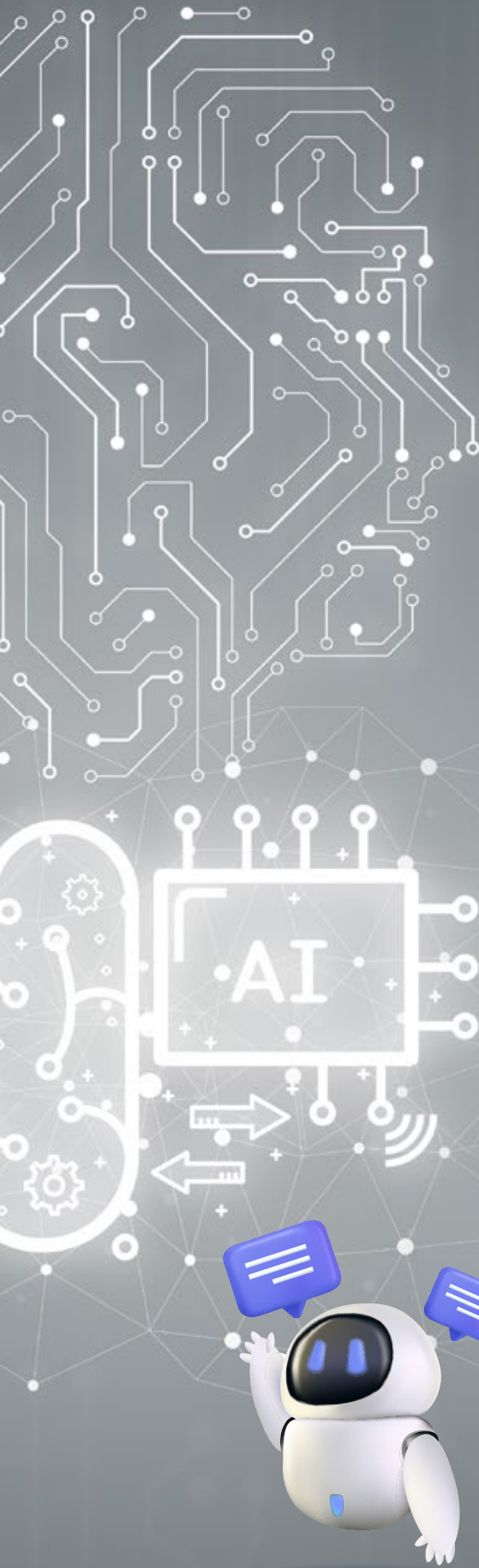
نوجوان

شماره ۱۴  
آذر ۱۴۰۱

اگر مغز انسان را باهوش‌ترین مرکز تصمیم‌گیری بدانیم، در دنیای هوش مصنوعی نیز «داده» همان غذای اصلی این مغز مصنوعی است. هوش مصنوعی بدون داده نمی‌تواند یاد بگیرد، تصمیم بگیرد یا حتی ساده‌ترین کارها را انجام دهد. در دنیای هوش مصنوعی، داده همان چیزی است که به ماشین کمک می‌کند «یاد بگیرد» و «فکر کند».

به زبان ساده، داده اطلاعاتی است که در قالب‌های متفاوت ارائه می‌شود؛ می‌تواند عددی (مثل سن افراد یا دمای هوا)، تصویری (مثل عکس حیوانات، اشیاء یا چهره‌ی انسان)، صوتی (مثل صدای انسان، پرنده یا خودرو)، متنی (مثل پیام‌ها یا توضیحات متنی)، یا ویدئویی باشد. هر کدام از این داده‌ها به تنهایی ممکن است خیلی ساده یا حتی بی‌معنی به نظر برسند، اما وقتی در کنار هم قرار می‌گیرند می‌توانند ساختاری منسجم برای یادگیری هوش مصنوعی بسازند.

برای اینکه بهتر موضوع را درک کنیم می‌توانیم داده را به کتاب تشبیه کنیم. داده برای هوش مصنوعی مثل کتاب برای انسان است. همان‌طور که انسان بدون کتاب نمی‌تواند چیز جدیدی یاد بگیرد، هوش مصنوعی هم بدون داده چیزی برای تحلیل و یادگیری نخواهد داشت. کتاب برای مغز انسان همان نقشی را دارد که داده برای مغز دیجیتالی ماشین دارد.





## چرا هوش مصنوعی به داده نیاز دارد؟

فرض کنید می‌خواهید روباتی طراحی کنید که حیوانات را شناسایی کند. اگر این روبات اطلاعاتی درباره تفاوت‌های ظاهری یا صوتی بین فیل، شیر، گربه، یا پرنده نداشته باشد، چطور باید آن‌ها را از هم تشخیص دهد؟ دقیقاً اینجاست که داده وارد صحنه می‌شود. روبات باید هزاران تصویر، صدا و توضیح متنی از حیوانات گوناگون را مشاهده و تحلیل کند تا بتواند بین آن‌ها تفاوت قائل شود. این فرایند همان چیزی است که «یادگیری ماشینی» نام دارد؛ یعنی ماشینی که با دیدن داده‌های زیاد، خودش الگو پیدا می‌کند و یاد می‌گیرد چه چیزی به چه معناست.

## همه داده‌ها برابر نیستند

نکته بسیار مهم این است که همه داده‌ها مفید و قابل اعتماد نیستند. اگر داده‌هایی که برای آموزش استفاده می‌شوند ناقص، نادرست، یا متعصبانه باشند، نتیجه یادگیری هم غلط و ناعادلانه خواهد بود. مثلاً اگر فقط تصویر گربه‌های سفید به روبات آموزش داده شود، روبات تصور می‌کند تمام گربه‌ها سفید هستند و در شناسایی گربه‌های سیاه یا خاکستری دچار اشتباه می‌شود. یا اگر فقط صدای افراد بزرگسال را به روبات بدهیم، ممکن است صدای بچه‌ها را نشناسد. برای همین داده خوب داده‌ای کامل، متنوع، و بدون تعصب است.

## ویژگی‌های داده خوب

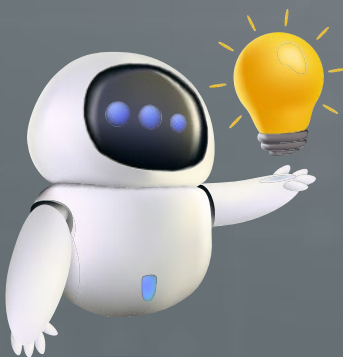
۱. دقت: اطلاعات باید صحیح، به‌روز و بدون خطا باشد.
۲. تنوع: داده‌ها باید از گروه‌های متنوع جمع‌آوری شده باشند؛ از نظر جنسیت، سن، رنگ پوست، فرهنگ، زبان و...
۳. کامل بودن: داده‌ها نباید ناقص باشند. مثلاً در یک تصویر فقط بخشی از چهره نباشد یا یک فایل صوتی نصفه ضبط نشده باشد.
۴. بی‌طرفی: نباید داده‌ها تنها از یک گروه خاص (مثلاً فقط بزرگسالان، یا فقط مردان) گردآوری شوند؛ چون این باعث می‌شود مدل نهایی متعصبانه و ناعادلانه شود.

## داده در دنیای واقعی

در دنیای واقعی، داده‌ها از منابع گوناگونی جمع‌آوری می‌شوند؛ وبگاه‌ها، شبکه‌های اجتماعی، دوربین‌های نظارتی، گوشی‌های هوشمند، مراکز درمانی، دستگاه‌های صنعتی و حتی بازی‌های ویدیویی. این داده‌ها باید پیش از استفاده پاک‌سازی، دسته‌بندی و پردازش شوند تا آماده استفاده در مدل‌های هوش مصنوعی باشند. برخی شرکت‌های بزرگ فناوری، میلیارد‌ها داده را از سراسر جهان جمع‌آوری و تحلیل می‌کنند تا بتوانند محصولات و خدماتی هوشمند ارائه دهند؛ مانند موتورهای جست‌وجو، دستیارهای صوتی، سامانه‌های تشخیص چهره، خودروهای بدون راننده، و...

## آینده داده و هوش مصنوعی

هر قدر که هوش مصنوعی پیشرفته‌تر شود، نیاز به داده‌های بهتر و بیشتر نیز افزایش می‌یابد. در آینده داده‌هایی که به‌طور لحظه‌ای از حسگرها، اینترنت اشیا و ابزارهای پوشیدنی دریافت می‌شوند، بخش بزرگی از سوخت هوش مصنوعی را تشکیل خواهند داد. اما هم‌زمان دغدغه‌هایی مانند حفظ حریم خصوصی و امنیت داده‌ها نیز اهمیت بیشتری پیدا خواهد کرد.





# گفت‌وگوی صمیمی با زینب طالعی

## حالم خوب است چون...

فرزانه نوراللهی

راه روشن

۱۶

بخوان

شماره ۱۱۴۰

● لطفاً ابتدا خودت را معرفی کن؛ اینکه در کدام شهر و مدرسه و پایه درس می‌خوانی و بیشتر به چه کاری مشغولی؟

زینب طالعی هستم، با ۱۴ سال سن، از شهر اردکان و پایه نهم دبیرستان. از کودکی به کتاب علاقه داشته‌ام و بیشتر اوقاتم را در کتابخانه می‌گذرانم. در هفته بیشتر وقتم را صرف خواندن کتاب‌های روان‌شناسی می‌کنم. البته بعضی وقت‌ها هم کتاب‌ها را به صورت صوتی در برنامه کاربردی «کست باکس» گوش می‌کنم. چون درگیر کارهایم هستم و می‌توانم در حال گوش دادن به کارهایم هم برسم. سعی می‌کنم روزی حداقل ۱۵ صفحه را بخوانم. اگر هم بیشتر بخوانم که چه بهتر.

مطالب مهم را هم یادداشت می‌کنم. چون کتاب‌های روان‌شناسی نکته‌های زیادی را مطرح می‌کنند که فراموش می‌شوند. از آنجا که بعضی شیوه‌های پیشنهادی باید در زندگی آزمایش بشوند، این‌جوری مطالب بیشتر یادم می‌مانند. به‌طور میانگین ۱۲ تا ۱۴ ساعت را صرف مطالعه کتاب روان‌شناسی می‌کنم، ولی در زمینه‌های دیگر هم مطالعه دارم (گاهی برای تقویت زبانم کتاب‌های زبان اصلی می‌خوانم). به خودم افتخار می‌کنم که در این سن به فکر موفقیت هستم و برای روز و هفته و ماه‌های زندگی‌ام هم برنامه‌ریزی دارم و می‌توانم زندگی‌ام را مدیریت کنم. همیشه برای یادگیری درس‌هایم تلاش می‌کنم و نمره‌های خوبی هم می‌گیرم.

● این حجم از مطالعه چه تأثیری در زندگی، روحیه و علاقه‌هایت داشته است؟

مطالعه باعث افزوده شدن اطلاعات من می‌شود و دایره لغات مرا وسیع‌تر می‌کند. خواندن کتاب دامنه واژگان، مهارت‌های تفکر انتقادی، خلاقیت و حتی مهارت‌های ارتباطی فرد را بهتر می‌کند. مطالعه آزاد به‌ویژه می‌تواند انگیزه و علاقه به یادگیری را افزایش دهد و به رشد شخصیتی و آگاهی فرد کمک می‌کند. این موضوع باعث شده است اگر جایی از من خواستند بی‌مقدمه صحبت کنم، موضوع داشته باشم و خیلی روی مجری‌گری‌ام تأثیر می‌گذارد؛ چون کلمه کم نمی‌آورم.

به دلیل کتاب‌خواندن، در زمینه‌های قصه‌گویی هم دستی بر آتش دارم. همچنین مطالعه، به‌طور کلی باعث بهتر شدن تصمیم‌گیری می‌شود. خواندن کتاب‌های جذاب می‌تواند انگیزه و علاقه به یادگیری را در انسان بالا ببرد. من سعی می‌کنم، بیشتر خلأهای زندگی‌ام را با خواندن و نوشتن پر کنم و هر وقت در حال انجام این دو کار هستم، خیلی حال خوبی دارم.

نوشتن خیلی مفید است، من بیشتر اوقات روزانه‌نویسی می‌کنم. کارهای روزمره‌ام ذهنم را شلوغ می‌کنند. آن‌ها را می‌نویسم تا ذهنم آزاد شود و بتوانم با دقت و تمرکز بیشتری درس بخوانم و کارهایم را انجام بدهم. نوشتن و مطالعه افراد را به تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل اطلاعات وامی‌دارد و می‌تواند باعث ایجاد خلاقیت بشود. نوشتن و مطالعه بستر مناسبی برای ایجاد نوآوری و پیشرفت در زمینه‌های علمی ایجاد می‌کند و در واقع عامل اصلی گسترش علم و دانش، مطالعه و نوشتن است.

● ویژگی‌ها شخصیت‌ات را به‌طور خلاصه معرفی کن.  
چه تفریحی در زندگی داری و نوع تفریحی که انتخاب می‌کنی، با موفقیت چه ارتباطی دارد؟

آدم به‌شدت برون‌گرایی هستم و سریع با آدم‌های جدید ارتباط برقرار می‌کنم. خیلی خیلی کمال‌گرا هستم و کارهایم باید خوب انجام بشوند. برای همین گاهی اذیت می‌شوم؛ اما سعی می‌کنم که از این خصوصیت در راه موفقیت استفاده کنم. سریع عصبانی می‌شوم که این خوب نیست و باید کنترل بشود. چندان تفریح بیرون از خانه‌ای ندارم و تفریحم بیشتر داخل خانه است. آدم وظیفه‌شناسی هستم و وقتی کاری را به من می‌سپارند، خوب انجام می‌دهم. از آنجا که بیشتر اوقاتم را در خانه سپری می‌کنم، باید تفریح‌های درون‌خانه‌ای (مطالعه) داشته باشم. این تفریح‌ها بر احساسات، علاقه‌ها (تفریح‌هایی که باعث هیجان می‌شوند)، روابط اجتماعی (برقراری ارتباط با همسالان) و بیشتر کردن اعتمادبه‌نفس و عزت نفس (نوشتن برای خودشناسی) و بر سلامت جسمی (ورزش و مراقبه یا مدیتیشن و قدم‌زدن در بوستان) نیز تأثیر دارند.

● خودت را چه خوب شناخته‌ای. قطعاً مطالعه و نوشتن خیلی در این امر اثرگذار بوده است. نظرت درباره دوست‌یابی چیست؟

دوستان می‌توانند بر همه کارهای ما مؤثر باشند. اگر دغدغه‌ها و هدف‌های آن‌ها با شما یکسان باشد، با انگیزه و علاقه بیشتری می‌توانید با دوستانتان آن‌ها را دنبال کنید. ولی اگر آن‌ها شما را به کارهای نامناسب یا برخلاف هدف شما بکشانند، دیگر نمی‌توانید آن‌ها را دنبال کنید.

● کارکنان مدرسه و معلمان چه سهمی در این موفقیت‌ها و تلاش‌ها داشته‌اند؟

معلمان نقش بسزایی در موفقیت‌های دانش‌آموزانشان دارند. برای مثال، آن‌ها با برنامه تدریس می‌کنند و از ما می‌خواهند به‌موقع تکلیف‌هایمان را تحویل بدهیم. این یک نوع آموزش برای داشتن برنامه‌ریزی و تحویل به‌موقع بودجه‌بندی درس‌هاست. همچنین گاهی معلم‌های ما با اخلاق خوبشان دانش‌آموزان را به یک حیطه کاری علاقه‌مند می‌کنند. آن‌ها باعث شدند من به فکر یک کار و برنامه جدید برای درس‌هایم باشم و این طوری شد که به‌سراغ کتاب‌های روان‌شناسی رفتم تا نحوه‌های برنامه‌ریزی مثل «بولت ژورنال» را امتحان کنم.

معلم‌ها غیرمستقیم در زندگی ما خیلی نقش دارند، به‌طوری که شاید ما متوجه نشویم. از طرف دیگر مدیر و معاونان مدرسه با همکاری‌شان در برنامه‌ها و کارها باعث انگیزه‌دادن به ما برای درس‌خواندن می‌شوند. گاهی آن‌ها برنامه‌های نوینی در نظر می‌گیرند که باعث می‌شود ما کارهایی را انجام بدهیم که تا حالا انجام ندادیم. مثلاً تجهیز کتابخانه مدرسه یکی از کارهایی بود که باعث شد من آدم کتاب‌خوان‌تری بشوم.



# ابراهیم؛ مرد آتش

اصغر فکور

نویسنده: سید منیم موسوی

آنان که در شهر نفوذ خانوادگی داشتند، مکانی را به عنوان مقر سپاه در اختیار گرفتند و مقدار قابل توجهی سلاح از شهربانی شهر به آنجا منتقل کردند و از طریق مردم، سایر وسایل مورد نیاز خود را تأمین کردند. به تدریج افراد حزب‌اللهی به عضویت سپاه درآمدند. هنگامی که مجموعه سپاه سازمان پیدا کرد، او مسئولیت روابط عمومی سپاه را به عهده داشت. به همت این شهید بزرگوار و فعالیت‌های شبانه‌روزی پاسداران در سال ۱۳۵۸، یایان و اشار اطراف شهرضا که به آزار و اذیت مردم می‌پرداختند، دستگیر و به دادگاه انقلاب اسلامی تحویل داده شدند و شهر از وجود افراد شرور و قاچاقچی پاک‌سازی شد. از کارهای اساسی ابراهیم در این دوره، سامان بخشیدن به فعالیت‌های فرهنگی-تبلیغی منطقه بود که در آگاه ساختن جوانان و ایجاد شور انقلابی تأثیر بسزایی داشت. اواخر سال ۱۳۵۸ برحسب ضرورت و به دلیل تجربه‌های گران‌بهای او در زمینه امور فرهنگی، به خرمشهر و سپس به بندر چابهار و کنارک در استان سیستان و بلوچستان عزیمت کرد و به فعالیت‌های گسترده فرهنگی پرداخت. با شروع فعالیت‌های ضد انقلاب در غرب کشور، به کردستان رفت و با شروع جنگ تحمیلی در سال ۱۳۵۹ عازم جبهه‌های جنگ شد.

طی سالیان حضور در جبهه‌های نبرد، خدمات شایان توجهی برجای گذاشت و افتخارها آفرید. او و سردار رشید اسلام، **حاج احمد متوسلیان**، به دستور فرماندهی کل سپاه مأموریت یافتند، ضمن اعزام به جبهه جنوب، تیپ «محمد رسول (ص)» را تشکیل دهند. در عملیات سراسری «فتح‌المبین»، مسئولیت قسمتی از کل عملیات به عهده این سردار دلاور بود. موفقیت عملیات در منطقه کوهستانی «شلالوریه» مرهون ایثار و تلاش این سردار بزرگ و هم‌زمان اوست. شهید همت در عملیات پیروزمند «بیت‌المقدس» در سمت معاون تیپ محمد رسول (ص) فعالیت و تلاش تحسین برانگیزی را در شکستن محاصره جاده شلمچه-خرمشهر انجام داد و به حق می‌توان گفت که او و یگان تحت

به ابراهیم فکر می‌کردم، به نامی که فقط نام نیست؛ معناست! اگر معنا را از نام ابراهیم بگیرند، چه چیز به جز یک علامت یا نشانه‌ای ساده باقی می‌ماند؟ به‌راستی که گاهی بعضی از ابراهیم‌ها، چقدر شبیه معنای نامشان هستند! ابراهیم همت!

این ابراهیم را به خاطر داشته باشیم. پسری زاده دوازدهمین روز از فروردین ماه سال ۱۳۳۴ در شهرستان «شهرضا». ابراهیم در خانواده‌ای زحمت‌کش به دنیا آمد. از همان دوران کودکی انگار ابراهیمی بود که تبر به دوش گرفته و منتظر است بُت‌های بتخانه را ویران کند.

ابراهیم! کودکی و نوجوانی‌اش را در حالی سپری می‌کرد که دوست و آشنا شاهد بودند علاقه و استعداد عجیبی به تحصیل دارد. برای همین در سال ۱۳۵۲ با بهترین نمره‌ها موفق شد دوران تحصیلات متوسطه را پشت سر بگذارد و دیپلم بگیرد!

ابراهیم! از همان دوران نوجوانی، علاوه بر تحصیل، کار هم می‌کرد تا مخارج تحصیلش را فراهم کند. بعد از گرفتن مدرک دیپلم، با علاقه‌ای که از قبل به رشته داروسازی داشت، در آزمون سراسری شرکت کرد، اما موفق نشد. البته این پایان تلاش‌های ابراهیم نبود!

همان سال در امتحان ورودی دانش‌سرای تربیت معلم اصفهان شرکت کرد و دو سال بعد فوق دیپلمش را گرفت. ابراهیم!

در سال ۱۳۵۴ به خدمت سربازی رفت و دو سال بعد برگشت. مدتی در مدرسه‌های راهنمایی شهرضا و روستاهای اطراف تدریس کرد. در همین روزها بود که بیشتر از گذشته بی‌عدالتی‌ها را درک می‌کرد. او که سهم واقعی خودش را از معلم شدن، آگاهی‌دادن به دانش‌آموزان می‌دانست، با حرف‌های انقلابی باعث شد چند نوبت از سوی سازمان امنیت و اطلاعات کشور (ساواک) به وی اخطار شود. از گوشه و کنار حرف‌های نیشدار او به گوش حکومت رسید و خبر هشدار ساواک در پرونده تازه گشوده‌اش ثبت شد.

سخنان و افکار او، مأموران شاه را به تعقیب او واداشته بود، به گونه‌ای که او شهر به شهر می‌گشت تا از دستگیری در امان باشد. ابراهیم اول به شهر «فیروزآباد» رفت و چند وقتی در آنجا تبلیغ کرد. بعد از چندی به یاسوج رفت. وقتی در صدد دستگیری او برآمدند، به «دوگنبدان» عزیمت کرد و بعد به اهواز رفت و در آنجا ساکن شد.

با اوج‌گیری انقلاب در سال ۱۳۵۷ به شهرضا برگشت و سازمان‌دهی تظاهرات مردمی را بر عهده گرفت. در پایان یکی از راهپیمایی‌ها، قطعنامه آن را قرائت کرد و شایع شد که حکم اعدامش را صادر کرده‌اند. همین موضوع وی را تا روز پیروزی انقلاب در مخفیگاه‌ها نگه داشت.

ابراهیم! بعد از پیروزی انقلاب، در ایجاد نظم و دفاع از شهر و راهاندازی کمیته انقلاب اسلامی شهرستان شهرضا نقش داشت. او از کسانی بود که سپاه شهرضا را به کمک دو تن از برادران خود و سه تن دیگر از دوستانش تشکیل داد.

فرمانده  
من

۱۸

نوجوان

شماره ۱۴۴



با شروع عملیات «رمضان» در تاریخ ۲۳ تیرماه ۱۳۶۱ در منطقه «شرق بصره»، فرماندهی تیپ ۲۷ محمد رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم را برعهده گرفت و بعدها با ارتقای این یگان به لشکر، تا زمان شهادتش در سمت فرماندهی انجام وظیفه کرد. پس از آن در عملیات «مسلم ابن عقیل» و «محرم» که او فرمانده قرارگاه ظفر بود، سلحشورانه با دشمن زبون جنگید. در عملیات «والفجر مقدماتی» بود که شهید حاج همت، مسئولیت «سپاه یازدهم قدر» را که شامل لشکر ۲۷ حضرت محمد رسول (ص)، لشکر ۳۱ عاشورا، لشکر ۵ نصر و تیپ ۱۰ سیدالشهدا (ع) بود، بر عهده گرفت. سرعت عمل و صلابت رزمندگان لشکر ۲۷ تحت فرماندهی ایشان در عملیات «والفجر ۴» و تصرف ارتفاعات «کانی مانگا» در آن مقطع از خاطره‌ها محو نمی‌شود.

صلابت، اقتدار و استقامت فراموش نشدنی این شهید والامقام و رزمندگان لشکر محمد رسول (ص) در جریان عملیات «خیبر» در منطقه «طلایه» و تصرف جزایر «مجنون» و حفظ آن با وجود پاتک‌های شدید دشمن، از افتخارات تاریخ دفاع مقدس محسوب می‌شوند. مقاومت و پایداری آنان در این جزایر به قدری تحسین برانگیز بود که حتی فرمانده سپاه سوم عراق در یکی از اظهاراتش گفته بود: «ما آنقدر آتش بر جزایر مجنون فرو ریختیم و آن چنان آنجا را بمباران شدید کردیم که از جزایر مجنون جز تلی خاکستر چیز دیگری باقی نبود، با این حال نتوانستیم آن جزایر را تصرف کنیم.» شهید همت بدون هراس و ترس از دشمن و با وجود بی‌خوابی‌های مکرر، همچنان به ادای تکلیف و اجرای فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر حفظ جزایر می‌اندیشید و خطاب به برادران بسیجی می‌گفت: «برادران، امروز مسئله ما، مسئله اسلام و حفظ و حراست از حریم قرآن است. بدون تردید یا همه باید پرچم سرخ عاشورایی حسین (ع) را به دوش کشیم و از قداست مکتبمان، مملکت و ناموسمان پاسداری و حراست کنیم و با گوشت و خون به حفظ جزایر مجنون همت کنیم، یا اینکه پرچم ذلت و تسلیم را در مقابل دشمنان خدا بالا ببریم و این ننگ و بدبختی را به دامن مطهر اعتقادمان روا داریم که اطمینان دارم شما طالبان حریت و شرف هستید، نه ننگ و بدنامی!»

شهید محمدابراهیم همت!

عاقبت در عملیاتی که رزمندگان مقاومت می‌کردند تا مانع از بازپس‌گیری منطقه‌های تصرف‌شده توسط دشمن باشند، با اصابت ترکش‌های گلوله توپ، به همراه معاونش **اکبر زجاجی**، در عملیات «خیبر» و در هفدهمین روز از اسفند ماه ۱۳۶۲ به درجه رفیع شهادت نائل می‌آیند. و این چنین ابراهیم از آتش عبور کرد و به خنکای بهشت رسید؛ یادش جاودان!

امرش سهم بسزایی در فتح خرمشهر داشتند. با اینکه منطقه عملیاتی دشت بود، شهید حاج همت با استفاده از بهترین تدبیر نظامی به نحو مطلوبی فرماندهی کرد. در سال ۱۳۶۱، با توجه به شعله‌ور شدن آتش فتنه و جنگ در جنوب لبنان، به منظور یاری رساندن به مردم مسلمان و مظلوم لبنان که مورد هجوم ناجوانمردانه رژیم صهیونیستی قرار گرفته بودند، راهی آن دیار شد و پس از دو ماه حضور در این خطه به میهن اسلامی بازگشت و در محور جنگ و جهاد قرار گرفت.



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



## افقی

۱. در تقویم جمهوری اسلامی ایران سالروز شهادت آیت‌الله سید حسن مدرس به نام این روز نام‌گذاری شده است؛ ۲. سخن‌چین؛ ۳. بخشی از دست؛ ۴. یکی از انواع سلول‌های خونی که در مغز استخوان تولید می‌شود، به انعقاد خون یاری می‌رساند و از خون‌ریزی جلوگیری می‌کند؛ ۵. نوعی اختلال روانی که شخص مبتلا به این نوع بیماری مدام عملی را تکرار می‌کند و با وجود آگاه‌بودن از این رفتارهای غیرمنطقی‌اش، نمی‌تواند بر آن‌ها اختیار داشته باشد؛ ۶. همسر زال و مادر رستم در شاهنامه فردوسی؛ ۷. یاری‌رسان و کمک‌دهنده؛ ۸. به هر نوع مجسمه یا پیکره سسه بعدی گفته می‌شود که تمام یا بخشی از پیکره یک انسان یا حیوان را تجسم می‌بخشد؛ ۹. کوه به زبان عربی؛ ۱۰. وسیله‌ای که برای اندازه‌گیری تناوب یا تغییر جریان الکتریکی به کار می‌رود؛ ۱۱. یکی از روش‌های انتقال دانه؛ ۱۲. اندامی که در انتهای حلق و ابتدای نای قرار دارد.

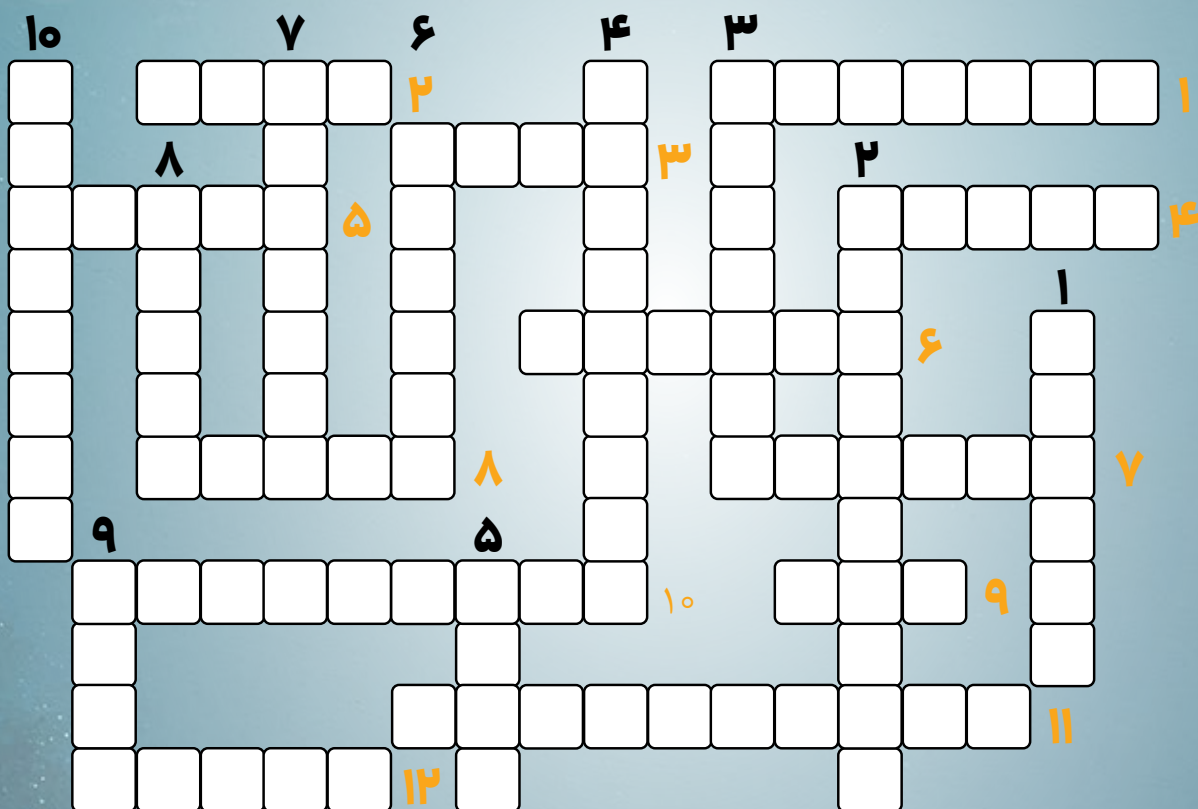
## جدول

نیر امانی

۲۰

نوجوان

شماره ۳ آذر ۱۴۰۳



## عمودی

۱. توده هوای پيچانی که به شکل ستونی قیف‌مانند است و خرابی‌های فراوان به وجود می‌آورد؛ ۲. دستگاهی که انرژی جنبشی باد را به انرژی الکتریکی تبدیل می‌کند؛ ۳. فردی که هدایت یا ناوبری یک وسیله نقلیه دریایی مانند کشتی یا قایق را بر عهده دارد؛ ۴. به شرکت‌ها و مؤسسه‌هایی گفته می‌شود که بر پایه دانش و فناوری فعالیت می‌کنند؛ ۵. نوعی وسیله پزشکی استوانه‌ای شکل و مدرج که برای تزریق دارو یا مایعات به بدن یا خارج کردن مایعات از بدن استفاده می‌شود؛ ۶. یکی از حالت‌های ماده که شکل و حجم مشخصی دارد؛ ۷. نام عملیات حماسه‌آفرین نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران در جنگ تحمیلی که هفتم آذر سال ۱۳۵۹ انجام گرفت و نیروی دریایی بعثی به کلی منهدم شد. این روز در تقویم جمهوری اسلامی ایران به نام «روز نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران» نام‌گذاری شده است؛ ۸. بدافزار مخرب که عملکرد رایانه‌ها را مختل می‌کند؛ ۹. نوعی وسیله تجاری که برای صاف کردن، کم کردن ضخامت یا برطرف کردن سطح‌های ناهموار چوب به کار می‌رود؛ ۱۰. یکی از ماهیان غضروفی بسیار خطرناک.

# نه کلاسی

مجید رحمانی صانع

تصویرگر: فرامرز گشتکار

## امید شاعرانه

حافظ: «دارم امید عاطفتی از جناب دوست،  
شد امتحان خراب، امیدم به عفو اوست



سعدی: «شب دراز به امید صبح بیدارم،  
هنوز تا دهم ماه امتحان دارم



برو دانشت را چو خورشید دان  
فردوسی: «جهان را ازو بیم و امید دان»

شمس: «دم به دم بر آسمان می‌دار امید،  
جز غزل خواندن، بخوان باز و اسپد!





## تمرین امیدواری

سعیده موسوی زاده

و نافرمانی به گرد پایشان هم نمی‌رسم. یا معلممان که با حسرت می‌گفت همیشه دلش می‌خواست یک فروشگاه زنجیره‌ای بزند، اما چون پول نداشته معلم شده است. از این مثال‌ها دور و برم زیاد است. حالا من که دلم می‌خواهد در آینده یک مخترع درست و حسابی بشوم چی؟ مگر چیزی برای اختراع مانده؟ تازه مگر هوش مصنوعی دیگر ما را آدم حساب می‌کند؟ خودش همه چیزها را اختراع می‌کند. اصلاً معلوم نیست تا چند سال دیگر چه شغل‌هایی باشند و چه شغل‌هایی نباشند. من از کجا بدانم که بتوانم هدفم را مشخص کنم؟! راستش با دیدن گام اول، گام دوم را برنداشتم که بروم گام‌های دیگرش را بخوان. در عوض به طرف کوچه گام برداشتم که پدرم پرسید: «کجا؟» گفتم: «می‌خوام برم به کم امید به‌دست بیارم.»

هاج و واج نگاهم کرد. ادامه داد: «می‌رم فوتبال بازی کنم، بعدش نون هم می‌خرم. درس‌مو خوندم و مشق‌مو هم نوشتم. پدرم خلع سلاح شده بود، اما گفت: «بچه‌جان کمی به آینده‌ات فکر کن! با این روشی که تو در پیش گرفتی هیچ امیدی به آینده‌ات نیست. ما که اون همه تلاش کردیم، این شدیم، وای به حال نسل شما!»

داشتم تمرین امیدواری می‌کردم. فضای مجازی و رادیو و تلویزیون پر شده از این جور نوشته‌ها و برنامه‌ها و کتاب‌ها. آدم فکر می‌کند لابد یک چیزیش شده که این قدر درباره ناامیدی حرف می‌زنند و به زور می‌خواهند امید به آدم تزریق کنند. توی اتاقم که دو قدم در سه قدم است، راه می‌رفتم و با خودم تکرار می‌کردم: «بدبخت! امید داشته باش! بیچاره! این قدر ناامید نباش!» ولی یک گلوله خار تنهایی توی قلبم گیر کرده بود و نیش می‌زد. این تلقین کردن‌ها حالم را بدتر می‌کرد. کتاب «سی گام در سی روز» را دوباره باز کردم. هنوز همان فصل اولش بودم. یک مشت حرف‌های تکراری که خودم هم بلد بودم با آن‌ها کتاب بنویسم. ورق زدم و رسیدم به گام اول: «تعیین هدف». خب من هدفی نداشتم جز اینکه با دوستانم بازی کنم و از زیر درس و مشق در بروم. از نظر من آینده هنوز نیامده که بخوام در موردش تصمیم بگیرم. مگر آدم هر فکری می‌کند همان می‌شود؟! نمونه‌اش پدر خودم. می‌خواست خلبان بشود، کارمند فرودگاه شد. یا مادرم که می‌خواست روان‌شناس بشود و حالا از دست کارهای من دارد روانی می‌شود. البته او معلم دبستان است. معلم بچه‌هایی که من در شیطنت

## برسد به دست دوستم

عبدالله مقدمی



سلام دوستم. یکی از باحال‌ترین و باکلاس‌ترین تکه‌جمله‌هایی که من خیلی دوست دارم از آن استفاده کنم، همین «امیدوارم فلان و بهمان» است. یعنی یک روزی، یک جایی بزند و بشود و بتوانم توی یکی از حرف‌هایم بگویم «امیدوارم...». مطمئنم تو هم خیلی ازش خوشت می‌آید. داداش بزرگ‌ترم می‌گوید: «لفظش خیلی باحال است.»

من نمی‌دانم لفظش کجایش می‌شود، اما حس می‌کنم اگر روزی هم موفق شوم از آن استفاده کنم، باید یک دست کت و شلوار مسئولان‌پسند تنم باشد، وگرنه همین طوری خالی خالی و با زیرشلواری راه‌راه مامان‌دوز که نمی‌شود مثلاً به یکی بگویی: «امیدوارم در همهٔ مراحل زندگی‌ات موفق باشی.» توی وضعیت زیرشلواری فوق‌فوقش به طرف مقابلت می‌توانی بگویی: «برو ببینم چی کار می‌کنی ها!»

چند روز پیش سر کلاس معلممان گفت که امید خیلی چیز خوبی است. آن وقت یکی از بچه‌های کلاس زود دستش را بلند کرد و گفت که اسم عمویش امید است. معلم یکدفعه برگشت و از آن هم کلاسی‌مان پرسید «آخه چه ربطی داره؟!»

او هم گفت: «آخه عمو امید ما هم خیلی آدم خوبیه» و بعد بچه‌ها زدند زیر خنده. من اما نخندیدم، چون متوجه نمی‌شدم چرا آدم باید به این حرف بی‌مزه بخندد. خلاصه آن روز معلم به همهٔ ما گفت که بگوییم به همین امروز، بعد هفتهٔ بعد، بعد ماه بعد، بعد سال بعد و بعد هم ده بیست سال بعد چه امیدی داریم. هر کسی چیزی گفت، اما من گفتم که امروز (یعنی آن روز) امید دارم که مامانم کتلت به اندازهٔ کافی پخته باشد تا من بتوانم دلی از عزا دربیآورم. هفتهٔ بعد امید دارم که امتحان همین درسی که داریم می‌خوانیم از یادم معلم‌جانمان برود. ماه بعد امید خاصی نداریم و همین طوری الکی برای خودمان می‌چرخیم. برای سال بعد هم امید داریم که یک دوچرخهٔ کورسی داشته باشیم.

راستش دوچرخهٔ کورسی را از خودم گفتم، چون بزرگ‌ترهایم به من گفته‌اند که تا وقتی بزرگ نشدم و ورزشکار دوچرخه‌سوار نشدم، از این کورسی‌مورسی‌ها خبری نیست. اما به قول معلممان: «آدم به امید زنده است» و برای همین هم من زنده و منتظر می‌مانم ورزشکار دوچرخه‌سوار بشوم. تو به چی امید داری دوستم؟

# نازش را بکش

اعظم سبحانیان



۲۴

نوجوان

شماره ۱۱۴

می خواستی کاری رو شروع کنی، خیلی خوش حال شدم. ولی تا می خواستم کمک کنم پیش بری، رهاش کردی! - خب به نظرم موفقیت آمیز نمی شد.

- تلاش کردی و نشد؟

- الان جناب عالی چه کمکی می تونی به من بکنی؟

- کافیه کارهایی رو که دوست داری شروع کنی، ولی با من هماهنگ شو. حق نداری بدون تلاش کار رو رها کنی.

آهسته گفتم: «خب یادته یه جلسه رفتم کلاس سفالگری، بعد ولش کردم؟ یه جلسه هم نقاشی، یه جلسه هم شاهنامه خونی، ورزش و... به نظرت ادامه بدم؟»

- چرا که نه؟! تلاش کنی حتماً موفق. تو پر از استعدادی. کافیه بخوای. بغوغوو.

- هیس! یواش همه خوابن.

- فقط تو صدای منو می شنوی. چقدر خوش حال! کلی برنامه برات دارم. ولی یه بار دیگه دست از پا خطا کنی، آشتی در کار نیست.

- باشه بابا، بین ماه چقدر قشنگه!

- آره مثل خودت.

- واقعاً؟

- بله، برو بخواب فردا خیلی کار داری.

- باشه شب به خیر.

خانم مشاور گفت: «به نظرم امید درونت با تو قهر کرده. باید نازش را بکشی. براش دونه بپاشی.»

گفت: «امید درست مثل کبوتر شانه. اگه روی ذهنت بشینه و به تو روی خوش نشون بده، صدای بغوغوش رو می شنوی. اون وقت همه چیز درست می شه.» آخر شب که همه خواب بودند، تصمیم گرفتم با امید گفت و گو کنم. پنجره اتاقم را باز کردم و آهسته گفتم: «هی امید جان! بین چه ماه زیبایی! چه ستاره های قشنگی!»

وقتی صدایی نیامد، گفتم: «بازم باید منت بکشم؟ می دونم کنار ذهنت لم دادی. پس لوس بازی رو بذار کنار.»

چند ثانیه بعد صدایی خواب آلود و خفه گفت: «تصفه شبی زده به سرت دختر تنبل؟! برو بگیر بخواب. لوس هم خودتی!» با خوش حالی گفتم: «اوه اعصابم نداری، ولی خوش حالم که با من حرف زدی و این یعنی شانس.»

صدا دوباره گفت: «اول که باهات قهرم. دوم که شانس کیلو چند؟ سوم که چطور شد یهو یادته به من بدبخت افتاد. از بس بی استفاده موندم، اضافه وزن پیدا کردم.» گفتم: «به من چه به نظرم آخر هیچ کاری درست نمی شه؟! فایده اش چیه تلاش کنیم؟»

- خیلی بدبینی که این طوری فکر می کنی.

- یعنی الکی خوش بین باشیم دیگه.

- نه خیر! خوش بین بودن با امید داشتن فرق داره. چند بار که

# از آب کره بگیر، از هوا بنزین

مهدی فرج‌اللهی



کلی گرد و خاک و غبار نیز وجود دارد، پیشنهاد می‌کنیم این قابلیت هم به دستگاه افزوده شود که بتواند از گرد و خاک هوا، مصالح ساختمانی تولید کند.

دربارۀ همین موضوع آلودگی هوا دانش‌آموزان عزیزم در پایۀ هفتم و هشتم مدرسهٔ رهیار، به کمک شگرد اغراق، مطالب جالبی نوشته بودند که پیش از این به طور مفصل در یکی از مجله‌های رشد منتشر شده بودند. در ادامه تعداد کمی از نوشته‌های خواندنی دانش‌آموزان عزیزم را برایتان دست‌چین کرده‌ام تا با هم بخوانیم:

آن‌قدر هوا کثیف بود که شش‌هایم به خاک‌شش تبدیل شدند (سید عماد رضوی).

آن‌قدر هوا آلوده و خاکی بود که خراکی داشت پرواز می‌کرد (ایلیا دیفرکو).

آن‌قدر هوا آلوده است که اگر باران بیاید، در خاک هوا گل و گیاه رشد می‌کند (علی آذرنیا).

آن‌قدر هوا کثیف بود که باعث تعطیلی همهٔ پایه‌ها در همه‌جا شد؛ البته به‌جز فیروزکوه، دماوند و پایۀ ما (رادین انصاری).

شرکت «ایرسلا»<sup>۱</sup> از دستگاهی نوآورانه رونمایی کرده که قادر است از هوای معمولی، بنزینی تولید کند که بلافاصله و بدون هیچ‌گونه تغییر در موتور خودرو قابل استفاده است.

این وسیله با جذب مستقیم دی‌اکسید کربن از هوا و سنتز آن، بنزین تر و تمیزی تولید می‌کند که به‌راحتی قابل استفاده است. در ضمن این دستگاه کوچولوموچولو به اندازهٔ یک یخچال است. شاید بفرمایید که یخچال همچین هم کوچولوموچولو نیست. اما اندازهٔ آن در مقایسه با یک مجموعهٔ پتروشیمی که بنزین تولید می‌کند، مثل اندازهٔ یک ربع زنگ تفریح در برابر کل سال تحصیلی است.

دستگاه با برق تجدیدپذیر کار می‌کند و سوختی که به ما می‌دهد فاقد گوگرد، اتانول یا فلزات سنگین است. یعنی آن‌قدر بنزینش صاف و گوگوری‌مگوری است که دلتان نمی‌آید آن را در باک بریزید! حالا شما همین دستگاه را بدهید دست بعضی‌ها می‌بینید که برای برق آن، به جای سلول خورشیدی، از موتور برق بنزینی استفاده می‌کنند. یعنی از آن طرف ۱۰ لیتر بنزین باید بریزی که از این طرف بتوانی یک لیتر بنزین تولید کنی! از آنجا که هوای شهر ما بسیار آلوده است، این دستگاه بنزین که سهل است، مستقیم خود نفت خام را می‌تواند استخراج کند. با توجه به اینکه در هوای شهر ما به غیر از آلودگی‌های معمول،

1. Aircela

تصور کن در آینده‌ای نه‌چندان دور، برق خانه‌ات با پنل خورشیدی تأمین شود و برق مدرسه‌ات با انرژی باد روشن بماند، و البته آب گرم حمام از دل زمین بیرون بیاید.

حالا می‌پرسی: «چرا انرژی باید این‌طور عجیب و متفاوت به دستمان برسد؟» جواب اینجاست: «دنیا دیگر نمی‌تواند به سوخت‌های آلاینده تکیه کند. حالا وقت آن است که از انرژی‌هایی مثل انرژی خورشید، باد، آب و گرمای زمین بیشتر استفاده کنیم.»

اما این تغییر بزرگ، بدون انسان‌هایی که آن را بسازند، ممکن نیست. اینجاست که شغل‌های حوزه انرژی‌های تجدیدپذیر وارد می‌شوند؛ شغل‌هایی هم‌راستا با طبیعت و هم‌جهت با آینده.

دنیای  
رشته‌ها

۲۶

نوجوان

شماره ۱۳۴

### متخصص انرژی‌های تجدیدپذیر کیست؟

متخصص انرژی‌های تجدیدپذیر کسی است که می‌داند چطور از طبیعت، انرژی پاک بسازد. او گاهی پشت میز طراحی سامانه (سیستم) خورشیدی می‌نشیند، گاهی بالای توربین بادی می‌رود، گاهی در آزمایشگاه روی باتری‌ها کار می‌کند و گاهی پروژه‌های بزرگ را مدیریت می‌کند. اما فراتر از ابزار و داده، او با آینده زمین سروکار دارد. متخصص انرژی‌های تجدیدپذیر یعنی کسی که هم فناوری را می‌فهمد، هم برای فردای بهتر تلاش می‌کند.

### چرا این شغل مهم است؟

هر بار که هوا آلوده می‌شود یا منابع انرژی کمیاب‌تر می‌شوند، یک پیام واضح دریافت می‌کنیم: باید به انرژی‌های پاک فکر کنیم. انرژی‌های تجدیدپذیر پاسخی ماندگار برای چالش‌هایی مثل آلودگی، گرمایش زمین و کمبود منابع‌اند. به همین دلیل است که شغل‌های این حوزه، در آینده جزو ضروری‌ترین و اثرگذارترین شغل‌ها خواهند بود؛ نه فقط برای توسعه فناوری، بلکه برای ساختن دنیایی بهتر برای همه.

# انرژی‌های تجدیدپذیر

معرفی رشته انرژی‌های تجدیدپذیر

احسان خان محمدی

## برای ورود به این حوزه چه مهارت‌هایی باید داشته باشیم؟

برای اینکه به متخصص انرژی‌های تجدیدپذیر تبدیل شوی، باید هم اهل فکر باشی، هم آماده عمل. بنابراین به مهارت‌ها و توانایی‌های زیر نیاز داری:

- درک خوب از فیزیک، ریاضی و شیمی؛
- آشنایی با تجهیزات انرژی پاک و ابزارهای فنی؛
- توانایی حل مسئله و خلاقیت در وضعیت جدید؛
- کار تیمی، ارتباط مؤثر و توجه به محیط زیست.

این شغل فقط به کار فنی نیاز ندارد، بلکه به ترکیبی از دانش، تعهد و نگاه به آینده نیاز دارد.

## از چه رشته‌هایی می‌توان وارد این حوزه شد؟

فرقی نمی‌کند در کدام رشته درس می‌خوانی. اگر علاقه و پشتکار داشته باشی، مسیر برای تو، از رشته‌های گوناگون، باز است:

- در رشته ریاضی و فیزیک، پایه خوبی برای طراحی و تحلیل فنی به دست می‌آوری.
- از رشته علوم تجربی می‌توانی به حوزه‌هایی مثل انرژی زیستی یا محیط زیست وارد شوی.
- در هنرستان، رشته‌هایی مثل برق، مکانیک یا تأسیسات تو را با مهارت‌های عملی آشنا می‌کنند.

## دانشگاه رفتن یا مهارت آموختن؟

برای ورود به این حوزه، هم می‌توانی در دانشگاه ادامه تحصیل بدهی و هم می‌توانی از مسیر مهارتی وارد شوی:

- اگر مسیر دانشگاهی را انتخاب کنی، رشته‌هایی مثل مهندسی انرژی، برق، مکانیک، علوم محیط زیست، شیمی یا فیزیک، تو را به طراحی، تحقیق یا مدیریت پروژه‌های بزرگ می‌رسانند.
- اگر به یادگیری عملی و ورود سریع‌تر به بازار کار علاقه داری، می‌توانی با آموزشگاه‌های فنی، پروژه‌های مدرسه یا هنرستان شروع کنی.

## بازار کار انرژی‌های تجدیدپذیر کجاست؟

کار در این حوزه فقط به نیروگاه‌ها محدود نمی‌شود. فرصت‌های شغلی انرژی‌های پاک در حال گسترش‌اند. مثلاً:

- طراحی و اجرای نیروگاه‌های خورشیدی، بادی یا زمین‌گرمایی در منطقه‌های شهری یا صنعتی؛
- نصب و نگهداری تجهیزات تولید انرژی در خانه‌ها، شهرک‌ها، مزرعه‌ها یا کارخانه‌ها؛
- تحقیق و توسعه در آزمایشگاه‌ها برای ساخت سلول‌های خورشیدی کارآمدتر، باتری‌های پیشرفته یا سامانه‌های ذخیره انرژی
- تحلیل داده‌های انرژی در صنایع برای کاهش اتلاف و بهینه‌سازی مصرف؛
- کار در شرکت‌های نوآور برای تولید ابزارها یا سامانه‌های ساده و کارآمد.

دنیای آینده به کسانی نیاز دارد که انرژی را هم تولید کنند هم به‌درستی مدیریت کنند. این یعنی تو می‌توانی جای خودت را در این حوزه گسترده و ارزشمند پیدا کنی.

## اگر به این حوزه علاقه مندم، از حالا چه کار کنم؟

اگر فکر می‌کنی این حوزه همان حوزه‌ای است که می‌خواهی در آینده در آن مشغول به کار شوی، می‌توانی از همین امروز قدم‌هایی ساده و در عین حال مؤثر برداری:

- درس‌های پایه‌ات را جدی بگیر؛ به‌ویژه فیزیک، ریاضی، شیمی و زیست.
- درباره انرژی‌های نو مطالعه کن؛ مقاله بخوان یا ویدئوهای علمی تماشا کن.
- با یک پروژه کوچک شروع کن: مثلاً بسنج که خانه‌تان چقدر برق مصرف می‌کند، یا یک مدل پنل خورشیدی ساده بساز.
- اگر پژوهش‌سرایی در مدرسه یا شهر هست، در کارگاه‌های انرژی پاک، محیط زیست یا رباتیک آن شرکت کن.
- از معلم‌ها، مشاورها یا بزرگ‌ترهایی که با این حوزه آشنا هستند راهنمایی بگیر.
- و مهم‌تر از همه: کنجکاوی‌ات را حفظ کن؛ هر کشف تازه‌ای که در جهان رخ داده، از یک سؤال ساده شروع شده است.

## آینده در دست‌های تو!

شغل‌های مربوط به انرژی‌های تجدیدپذیر فقط راهی برای کسب درآمد نیستند، بلکه مسیرهایی هستند برای ساختن آینده‌ای بهتر برای زمین، برای زندگی، برای نسل‌های بعد. اگر به فناوری علاقه‌مند، اگر طبیعت‌پرست، اگر می‌خواهی شغلت مهم است و اگر می‌خواهی شغلت هم پرمعنا باشد و هم پرهیجان، به انرژی‌های تجدیدپذیر فکر کن. شاید شغل آینده‌ات در همین زمینه باشد.



@NOJAVAVN-PARVANEGI

نوشته‌های 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 نغمه‌ای بر لب دارید؟

ای دل عبث مخور غم دنیا را  
فکرت مکن نیامده فردا را  
کنج قفس چو نیک بیندیشی  
چون گلشن است مرغ شکبیا را  
بشکاف خاک را و ببین آنکه  
بی‌مهری زمانه رسوا را  
این دشت، خوابگاه شهیدان ست  
فرصت شمار وقت تماشا را..  
.پروین اعتصامی

پروانگی

مربی و منتقد:

سعیده اصلاحی

## جاروی عجیب

نویسنده: حدیثه سادات حسینی

متوسطه اول شهر مقدس قم

ابر کوچولویی در آسمان بود که می‌توانست خودش را به هر شکلی در بیاورد. اما یک روز با خودش گفت: «چقدر همه جا آلوده و کثیف و پر از زباله شده؟ چرا هوای شهر این‌قدر گرد و غبار دارد؟» بعد فکر جالبی به ذهنش رسید. تصمیم گرفت خودش دست به کار شود. او خودش را به یک جاروی عجیب تبدیل کرد و همراه باد، هوهوکنان رفت و رفت و رفت. از کوچه‌های پهن و باریک رد شد و زباله‌های زمین و دریا و ساحل را جمع کرد. حالا همه جا تمیز شده بود. درخت‌ها سبز سبز بودند. دریا و ساحل می‌درخشیدند و شهر از گرد و خاک پاک شده بود. اما خود ابر کوچولو کثیف و سیاه شده بود. او وقتی صورتش را در آب دریا دید، خیلی ترسید. با خودش گفت: «حالا چی کار کنم؟! چقدر زشت شدم! نکند دیگر کسی دوستم نداشته باشد؟» او غمگین و تنها گوشه آسمان نشسته بود که صدای خورشید را شنید که می‌گفت: «ابر کوچولو، تو به شهر و جنگل و دریا کمک بزرگی کردی. در این مدت که توی آسمان بودی، به شکل‌های گوناگونی درآمدی و سعی کردی در هر شرایط باعث خوش حالی همه ما باشی. حالا من و باد کمکت می‌کنیم تا باران شوی و گل‌های تشنه را هم سیراب کنی.»



۲۸

نوجوان

شماره ۱۱۴۰

**نظر مربی:** حدیثه سادات عزیزم! قصه‌ات ایده خلاقانه‌ای دارد و پرداختن به موضوع مسئولیت‌پذیری و توجه به محیط زیست بسیار ارزشمند است. گفت‌وگوی خورشید با ابر کوچولو هم جنبه انگیزشی و امیدبخشی قصه را تقویت کرده است. با این حال، بخش میانی داستان کمی شتاب‌زده پیش می‌رود و جمع‌آوری زباله‌ها خیلی سریع اتفاق می‌افتد. اگر با توصیف‌های بیشتر حس سختی کار را منتقل می‌کردی، تأثیرگذاری ماجرا بیشتر می‌شد. چشم به راه قصه‌های زیبایت هستیم.

# آرزوی درخت

نویسنده: کوثر جمالی

پایه هفتم شیراز



**نظر مربی:** کوثر عزیزم! گاهی در زندگی تغییراتی رخ می‌دهند که شاید ابتدا ترسناک یا غم‌انگیز به نظر برسند، ولی در ادامه باعث رشد و تجربه‌های تازه می‌شوند. شما سعی کرده‌ای نمونه‌ای از این تغییر را با زبان ساده و روان و امیدآفرین بیان کنی. اگر توضیح می‌دادی که برگ‌ها بعد از افتادن چه فایده‌ای برای خاک و درخت دارند، پیام قصه‌ات آموزنده‌تر می‌شد. چشم به راه نوشته‌های زیبایت هستیم.

برگ‌ها از هم پرسیدند: «وقتی از شاخه جدا می‌شویم کجا می‌رویم؟» یکی از آن‌ها باغصه گفت: «می‌رویم زیر پای آدم‌ها.» یک برگ دیگر گفت: «بعدش می‌پوسیم و فراموش می‌شویم. شاید دسته جمعی برویم توی سطل زباله!» اما درخت لبخند زد و گفت: «نه عزیزانم، نه برگ‌های رنگارنگ و قشنگم. قرار است شما بروید روی زمین و بعد آقای رفتگر شما را یک جا جمع می‌کند و می‌ریزد توی یک چاله. آنجا مثل یک خانه بزرگ است. تازه می‌توانید فیلم سینمایی کرم‌ها را هم ببینید و به مهمانی سنگ‌ریزه‌ها بروید.» همین که درخت این حرف‌ها را گفت، برگ‌ها آرزو کردند که هرچه زودتر به آن خانه زمینی بروند. ناگهان بادی وزید و برگ‌ها را یکی یکی به روی زمین ریخت و آن‌ها را به آرزویشان رساند.

## صبح روشن

سراینده: محمدرضا ناصری

پایه هفتم، تهران

رسیده است دوباره یک صبح روشن و پاک / غرق گل و ترانه هم آسمان و هم خاک  
خورشید آمد دوباره از پشت آن کوه دور / کرد این جهان ما را سرشار از گل و نور  
برای پروردگار هرگز کاری دشوار نیست / به قدرت و علم او بگو در این جهان کیست



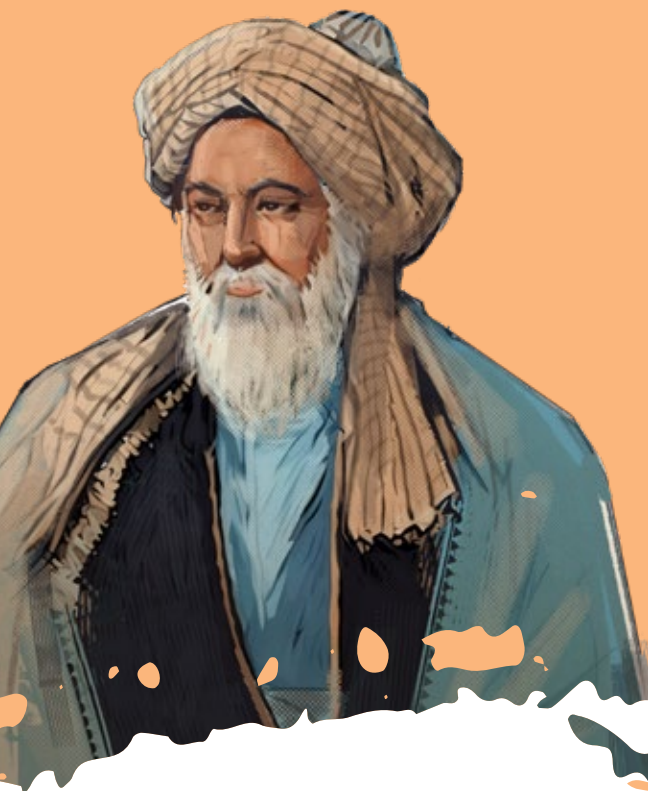
**نظر مربی:** محمدرضای عزیز! سروده‌ات پیام معنوی روشنی دارد و در آن با زبانی ساده و روان و قابل فهم به توانایی پروردگار اشاره کرده‌ای. البته در بیت‌هایی که توصیف ساده دارند، اگر از آرایه‌هایی نظیر تشبیه یا استعاره بهره بگیری، کلامت تأثیرگذارتر خواهد شد. زیرا خیال‌پردازی و بیان ارتباط بین واژه‌ها و تصویرهای شاعرانه سبب خلق اثر ماندگارتری خواهد شد. منتظر شعرهای جدیدت هستیم.

هنرمندان نوکلم و  
دوستان عزیز رشد نوجوان  
شما هم می‌توانید دل‌نوشته‌های  
زیبایتان را برایمان بفرستید تا  
اولین پروازتان را در «پروانگی»  
تماشا کنیم.

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

[nojavan@roshdmag.ir](mailto:nojavan@roshdmag.ir)

یا شماره پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶



# سنایی غزنوی شاعر حقایق

محمود پوروهاب

تصویرگر: سید میثم موسوی

شاعران  
نامی ایران

۳۰

نوجوان

شماره ۱۱۱

می‌گویند: سنایی غزنوی اولین شاعری بود که نخستین بار به‌طور جدی و آشکار مطالب عرفانی را وارد شعر کرد و شاعران بزرگ دیگر، مثل «عطار» و «مولانا» راه او را ادامه دادند. اما آنچه باعث شهرت سنایی شده، حکایت‌های شیرین اوست. امروزه بعضی از نویسندگان آن‌ها را برای کودکان و نوجوانان به زبان ساده بازنویسی کرده‌اند. به نظرم فرق قصه‌های سنایی با قصه‌های بزرگان دیگر این است که تقریباً همه قصه‌های او رنگ و بوی انتقادی و اعتراضی دارند. یکی از این قصه‌ها را از کتاب «حدیقه الحقیقه»<sup>۱</sup> او می‌خوانیم:

## قصه پیرزن و گاو

داشت زالی به روستای تکاو  
مَه‌ستی نام دختری و دو گاو  
نوعروسی چو سرو تر بالان<sup>۱</sup>  
گشت روزی ز چشم بد نالان  
گشت بدرش چو ماه نو باریک<sup>۲</sup>  
شد جهان پیش پیرزن تاریک  
دلش آتش گرفت و سوخت جگر  
که نیازی جز او نداشت دگر  
زال گفتی همیشه با دختر  
پیش تو باد مُردن مادر  
از قضا گاو زالک از پی خورد  
پوز روزی به دیگش اندر کرد

۱. مانند سرو تازه‌ای که بالیده و قدکشیده است.

۲. مثل ماه کاملی که هلالی و لاغر شد است

۳. فریاد زد به جهت ترس و وحشت

۴. به توضیح (نکته مهم) صفحه بعدی مراجعه کنید

گاو مانند دیوی از دوزخ  
سوی آن زال تاخت از مطبخ  
زال پنداشت هست عزرائیل  
بانگ برداشت از پی تهویل<sup>۳</sup>  
کای مقلموت<sup>۴</sup> من نه مهستی‌ام  
من یکی پیرزال محنتی‌ام  
تندرستم من و نیم بیمار  
از خدا را مرا بدو مشمار  
گر تو را مهستی همی باید  
آنک او را ببر مرا شاید  
من برفتم تو دانی و دختر  
سوی او روز کار من بگذر  
تا بدانی که وقت پیچاپیچ  
هیچ کس مر تو را نباشد هیچ  
بی‌بلا نازنین شمرد او را  
چون بلا دید در سپرد او را  
...

به جمال نکو ازو بُد شاد  
به خیال بدش ز دست بداد  
یار نبُود که بر در زندان  
چشم گریان و لب بُود خندان  
هر که وقت بلا ز تو بگریخت  
به حقیقت بدان که رنگ آمیخت  
...

من وفایی ندیده‌ام ز خسان  
گر تو دیدی سلام من برسان



## نکته مهم

در این شعر نکته مهم کلمه «مقلموت» است. این دیگر از کشف‌های خودم است. درباره این کلمه همه نوشته‌اند که تحریف‌شده کلمه «ملک‌الموت» است. اما به نظرم سنایی با زیرکی و نبوغ خاصی که داشته، استادانه و عمداً این کلمه را به صورت طنز در زبان پیرزن انداخته و یکی از شاهکارهای او آوردن همین کلمه مقلموت است. به نظرم از آوردن این کلمه می‌خواسته دو چیز را به ما بگوید:

یکی اینکه پیرزن روستایی، آن هم در آن روزگار، سواد درست و حسابی نداشته و به جای ملک‌الموت، مقلموت می‌گوید.

دوم اینکه پیرزن بر اثر ترس و عجله زیادی که هنگام فرار داشته است، ملک‌الموت را به صورت کوتاه و یا اشتباهی ادا می‌کند. همین ناقص اد کردن او، با آن شتاب و ترس و آشفتگی‌اش خیلی هماهنگی دارد.

## مختصری درباره سنایی

ابوالمجد مجدود بن سنایی غزنوی در اواسط قرن پنجم در «غزنین» متولد شد. او از شاعران، عارفان و دانشمند بسیار معروف این قرن است. غیر از دیوانش که شامل قصیده‌ها، غزل‌ها و قطعات اوست و در حدود ۱۳ هزار بیت است، مثنوی‌های او در کتاب‌های «حدیقه‌الحقیقه»، «سیر العباد الی المعاد» و «طریق التحقیق» او نیز مشهور هستند.

## شرح قصه

روزی روزگاری در روستایی پیرزنی زندگی می‌کرد. این پیرزن دو گاو و دختر نوجوان و زیبایی به نام مهستی داشت. تا اینکه دختر زیبا بدجوری مریض شد و چند روزی روی ایوان خانه در بستر بیماری افتاد. پیرزن که از بیماری مهستی خیلی نگران و ناراحت بود، هر دم و هرساعت کنار بسترش می‌نشست و قربان و صدقه‌اش می‌رفت و با آه و ناله می‌گفت: «الهی من فدای تو بشوم! کاش من به جای تو بیمار می‌شدم و این حال و روزت را نمی‌دیدم. آه عزیزم به خدا طاقت دیدن حال پریشان‌ت را ندارم. آه...»

در یکی از همین روزها، یکی از گاوهای پیرزن که خیلی تشنه بود و به دنبال آب می‌گشت، ناگهان کنار ایوان دیگری روی اجاق دید. به هوای آب جلو آمد و سرش را توی دیگ فرو برد، ولی کله‌اش با آن شاخ‌های بلندش توی دیگ گیر کرد. گاو بیچاره هرچه سرش را این‌ور آن‌ور کرد، دیگ از سرش جدا نشد. او که دیگر جایی را نمی‌دید گیج و وید و حیران به طرف صدای پیرزن به سوی ایوان حرکت کرد. پیرزن وقتی گاو را به آن شکل دید فکر کرد عزرائیل است و آمده جانش را بگیرد. وحشت‌زده از جا بلند شد و با جیغ و فریاد به سویی پا به فرار گذاشت. او می‌دوید و گاو هم دنبالش.

پیرزن که خیلی ترسیده بود در حال فرار فریاد می‌زد: «آی عزرائیل! آی مقلموت به خدا من بیمار نیستم. بیمار مهستی است. من پیرزن ضعیف را رها کن و به سوی او برو. به سوی همان دختری که در بستر بیماری خوابیده است.» بله، بعضی از آدم‌ها وقتی در ناز و نعمت هستند و یا گرفتاری برایشان پیش نیامده، با دیگران همدردی و هم‌زبانی می‌کنند. خودشان را وفادار و دوست جا می‌زنند، اما در وقت سختی و بلا فقط به فکر خودشان و نجات خودشان هستند. دیگر به به هیچ کسی کاری ندارند و هیچ چیزی برایشان مهم نیست. حتی عزیزترین کسان خودشان را هم از یاد می‌برند



# دوستی و ارتباط با بزرگ‌ترها

حسین امینی پویا

تصویرگر: سید میثم موسوی

رسم  
زندگی

۳۲

نوجوان

شماره ۱۱۴  
آذر ۱۳۹۴

نوجوانی دوره‌ای خاص از زندگی هر کدام از ماست؛ دوره‌ای پر از کنجکاوی، دوره‌ای که بیشتر از قبل با اطرافیانمان در ارتباط هستیم. از دوستان هم سن و سال گرفته تا بزرگ‌ترها. بلکه گاهی نوجوانی به برقراری ارتباط و دوستی با کسانی که از خودش بزرگ‌ترند علاقه نشان می‌دهد؛ بزرگ‌ترهای فامیل و همسایه‌ها، و افراد بزرگ‌تر در مدرسه، مسجد محل، باشگاه، و کوچه و خیابان، و مثل دوستی با دانش‌آموز پایه‌های بالاتر در دبیرستان، یا مربی جوان ورزشی در باشگاه‌ها یا خواهر و برادر بزرگ‌تر یکی از دوستان.

البته دوستی نوجوانان با افراد بزرگ‌تر از خود پدیده‌ای رایج و چندوجهی است. گاه نوجوان با این کار در جست‌وجوی الگو و راهنماست؛ مثل نوجوانی که به هنری علاقه دارد و جذب دوست بزرگ‌تری می‌شود که در آن هنر حرفه‌ای است. گاه نیز نوجوان در دوستی با بزرگ‌ترها می‌خواهد بگوید که دیگر کودک نیست و می‌تواند به دنیای بزرگ‌ترها وارد شود و سری توی سرها پیدا کند. گاهی نیز کسانی برای پر کردن خلأ عاطفی به دنبال رابطه با بزرگ‌ترها هستند و علت‌های دیگر. در واقع این میل بخشی از فرایند رشد روانی و اجتماعی ما نوجوانان است. اما باید بدانیم دوستی با بزرگ‌ترها پدیده‌ای ساده‌ای نیست و حساسیت‌های خاص خودش را دارد. بلکه ارتباط با بزرگ‌ترهایی از این دست، در عین اینکه فرصت مناسبی برای رشد و یادگیری است، گاه ممکن است یک تهدید نیز به حساب آید و نباید نسبت به آن بی‌اعتنا بود.

گفتیم چنین دوستی‌هایی فرصت مناسبی برای یادگیری و رشد هستند. واقعیت آن است که بسیاری از یادگیری‌های ما حاصل این نوع ارتباطات است. بسیاری چیزها را در این تعاملات و نشست و برخاست با بزرگ‌تر می‌آموزیم. همان که اصطلاحاً به آن، آموزش‌های غیررسمی گفته می‌شود؛ یادگیری‌هایی که در طول زندگی در اثر تعامل روزمره با محیط و افراد مختلف صورت می‌گیرند. استفاده از تجربه‌ها و راهنمایی‌های بزرگ‌ترها، یک نمونه از همان فرصتی است که از آن حرف می‌زنیم. مثل دوست بزرگ‌تری که در مسجد محل با او آشنا شده‌ایم. فردی با شخصیت اخلاقی سالم که می‌تواند الگوی رفتاری

مناسبی برای ما باشد. یا پسرخاله‌ای که دانشجویست و از مطالعات خوبی در زندگی برخوردار است و حاصل مطالعاتش می‌تواند در زندگی راهنمای خوبی برای ما باشد.

گفتیم دوستی با بزرگ‌ترها می‌تواند تهدید نیز باشد. به عنوان نمونه هستند افرادی که در برابر سادگی یا اعتماد دوست کوچک‌تر خود، از این احساسات و اعتماد وی سوء استفاده می‌کنند. پس در ارتباط با بزرگ‌ترها نباید بی‌گدار به آب زد و باید احتیاط کرد. البته هر نوع ارتباطی باید آگاهانه و با رعایت جانب احتیاط باشد. این دوستی‌ها نیز اگر بدون آگاهی، نظارت و مرز مشخصی صورت بگیرد، گاه می‌تواند به تهدیدی جدی برای شخصیت، سلامت و آینده نوجوان تبدیل شود.

باید بدانیم ارتباط درست با بزرگ‌ترها برای خود ویژگی‌هایی دارد که باید آن‌ها را بشناسیم. این مهارت مهمی است که باید آموخت. بلکه در ارتباط با بزرگ‌ترها باید چارچوبی را رعایت کرد؛ چارچوبی که از احترام، مرزبندی، تعادل، و صمیمیت سالم و به اندازه شکل می‌گیرد.

رابطه سالم در ارتباط با بزرگ‌ترها چه نشانه‌هایی دارد؟

## آگاهی و رضایت خانواده

اگر رابطه‌ای سالم باشد لازم نیست پنهان بماند. پس در وهله اول پدر و مادر باید در جریان آن قرار بگیرند. یادگیری، رشد و تبادل تجربه: ارتباط با بزرگ‌ترها باید به رشد فکری، اجتماعی و اخلاقی فرد کمک کند. در یک رابطه سالم نوجوان باید چیزهای خوب و تازه یاد بگیرد و رشد کند.

## حفظ مرزها و حریم‌ها

در رابطه سالم، فاصله سنی، شرایط اجتماعی و محدودیت‌های دیگر رعایت می‌شوند. در دوستی با بزرگ‌ترها باید بیشتر مراقب ادب و نزاکت بود و مرزها را رعایت کرد.

تماس فیزیکی نامناسب، وشوخی‌ها و گفت‌وگوهای بیش از حد شخصی در آن جایی ندارد. در این دوستی مرزهای صمیمیت روشن است. نباید صمیمیتی بیش از حد شکل بگیرد که باعث سوء تفاهم، شکستن حرمت‌ها یا وابستگی ناسالم شود.

آزادی در تصمیم و رفتار: در یک رابطه سالم، شخص آزاد است نه وابسته. در رابطه سالم حرف دوست کوچک‌تر نیز شنیده می‌شود و دوست بزرگ‌تر همه تصمیم‌ها را نمی‌گیرد. اگر غیر از این باشد ارتباط ناسالم است. نوجوان نباید استقلال فکری خود را از

دست بدهد. یعنی فرد بزرگ‌تر نباید بخواهد همیشه طبق میل او رفتار شود.

### شفافیت در فضا و زمان ارتباط

ارتباط سالم در زمان و مکان‌های مناسب اتفاق می‌افتد. در جمع مدرسه، مسجد و یا محیط‌های عمومی دیگر. خلوت دو نفره و به‌دور از چشم دیگران و تماس‌های پنهانی شبانه وجود ندارد. زمان و مکان دیدارها نیز نباید غیر متعارف باشد. نباید با دوست بزرگ‌تر در جایی نامطمئن تنها ماند. یادمان باشد هیچ وقت نباید صمیمیت را بهانه خلوت کردن با بزرگ‌تر قرار دارد. از کجا باید فهمید که این دوستی و ارتباط از مسیر درست خود منحرف شده است؟ با هم چند نشانه مهم را مرور کنیم. هر کدام از این‌ها نشانه انحراف و ناسالم بودن ارتباط است.

### پنهان کاری

وقتی دوست بزرگ‌تر از ما می‌خواهد و اصرار دارد که خانواده را در جریان این ارتباط نگذاریم، یا از نوجوان قول می‌گیرد موضوعی را به پدر و مادرش نگویید، مثلاً می‌گوید این موضوع بین خودمان بماند، باید به چنین ارتباطی مشکوک شد. ارتباط سالم نیازی به پنهان کاری ندارد.

### نبود شفافیت در فضاهای ارتباطی

اگر فرد بزرگ‌تر سعی دارد تو را از خانواده‌ات جدا کند، فرضاً می‌گوید: پدر و مادر تو این چیزها را نمی‌فهمند، یا اصرار دارد به تنها آمدن تو به جایی تا مثلاً با هم راحت حرف بزنید، با چنین خواسته‌هایی قاطعانه باید مخالفت کرد. اینکه همیشه ارتباط شما فقط در محیط‌ها عمومی باشد کمک می‌کند ارتباطتان در چارچوب درست خود بماند. البته یادت باشد، گاهی دوست بزرگ‌تر در مرحله‌ای با تهدید، خواسته‌هایش را مطرح می‌کند یا حتی گاهی با شگرد شرم‌نده کردن تو می‌خواهد به خواسته‌اش برسد. باید در مقابل این خواسته‌ها ایستاد و نباید تسلیم شد.



وابستگی شدید همراه با محدودیت زیاد

در صورتی که دوست بزرگ‌تر بگوید: اگر دوست من هستی، با کسی دیگر نباید رفاقت کنی، اگر اصرار دارد تنها با او باشی و سعی دارد تو را به تدریج از جمع دوستان جدا سازد، و وقتی می‌کوشد تو را محدود و به خود وابسته کند، معلوم است که چنین ارتباطی ناسالم است. دوستی سالم همراه با آزادی و احترام است.

### تعریف‌های الکی و احساسات افراطی

وقتی دوست بزرگ‌تر زیاده و بی‌جهت از تو تعریف می‌کند و خودت هم می‌دانی که تعریف‌های او پایه و اساسی ندارد، مثلاً می‌گوید تو خیلی خاص هستی و هیچ کس مثل تو نیست، یا از شدت علاقه‌اش می‌گوید: «اگه از من دور بشی من داغون می‌شم!» باید بدانی این حرف‌ها می‌توانند لایه‌های پنهان داشته باشد. نباید گول بخوری. گاه این احساسات دروغین برای وابسته کردن تو، سوء استفاده‌های عاطفی، و... بعدی بیان می‌شوند. پس هرگز به‌خاطر تعریف یا محبت زیاد از خط قرمزهای عبور نکن.

شاید کسی بگوید: از کجا معلوم که این احساسات الکی باشند؟ باید بدانی اگر این احساسات واقعی هم باشد باز موضوع چندان فرقی نمی‌کند. تازه این وابستگی غیرعادی، گاه موضوع را پیچیده‌تر می‌کند و می‌تواند پیامدهای بدتری برای تو داشته باشد. باید هوشمندانه از او فاصله بگیری. اگر نمی‌شود به یک‌باره این کار را بکنی، به تدریج باید این ارتباط را قطع کنی.

### شوخی‌های غیراخلاقی و لمس‌های بی‌دلیل

شوخی‌های بدنی، لمس‌های بی‌دلیل، حتی در حد گرفتن دست با اصرار، در حالی که تو خوشش نمی‌آید، گرفتن شانه‌ها و در آغوش کشیدن، و شوخی‌های غیراخلاقی، همه نشان از قصد سوء عاطفی یا جنسی دارند. در این حالت باید بلافاصله از او فاصله بگیری. باید رک بگویی از این کارها خوشش نمی‌آید. یادت باشد، وقتی ارتباط از حد صمیمیت سالم فراتر می‌رود، زمینه برای سوء استفاده فرد بزرگ‌تر فراهم می‌شود.

این‌ها نمونه‌های مهم و نشانه‌های یک ارتباط ناسالم هستند. هر یک از این علامت‌ها را در ارتباط خود با بزرگ‌ترها دیدی باید بدانی یک جای کار می‌لنگد. پس باید به قطع ارتباط بیندیشی. از خود و سلامت اخلاقی خود باید مراقبت کنی. در این زمینه از کمک خواستن اصلاً خجالت نکش. تو مقصر نیستی. در صورتی که گیج شده‌ای و نمی‌دانی چه باید بکنی، حتماً با یک بزرگ‌تر مورد اعتماد، مثل پدر و مادر یا مشاوران، موضوع را در میان بگذار. نباید سکوت کنی. امنیت تو مهم‌تر از هر چیز دیگری است.

باید بدانی، افراد مشکوک لزوماً آدم‌های غریبه نیستند. گاه ممکن است وی آشنای خانواده و حتی فامیل نزدیک‌تان باشد؛ کسی که خانواده‌تان به او اعتماد کامل دارد. اتفاقاً خطر این‌ها بیشتر است، زیرا خانواده به دلیل اعتماد به او به راحتی با تنه‌اماندن شما با وی کنار می‌آیند و بدون نگرانی، هر قرار ملاقاتی را با وی برای شما می‌پذیرند. البته بهتر آن است که با رعایت چارچوب‌ها از بروز ارتباطات ناسالم پیشگیری کنیم. پیشگیری همیشه آسان‌تر است. چارچوب‌ها را باید رعایت کرد. با دوست بزرگ‌تر نباید خیلی خودمانی شد. در هر ارتباطی باید فاصله فیزیکی مناسب را رعایت کرد. زمان و مکان دیدارها نیز باید حساب شده باشد. با افراد بزرگ‌تر، به‌ویژه در فضاهای غیرمعمول نباید قرار ملاقات فردی گذاشت. بهتر است محل قرار صحبت‌ها و رفت‌وآمدها زیر نظر خانواده باشد. این‌ها خط‌های اصلی چنین ارتباطاتی هستند. با رعایت این چارچوب‌ها می‌توان ارتباطی سالم‌تر و سازنده تر را با بزرگ‌ترها تجربه کرد.

# دنبال ستاره‌ها

مطهره طاهری

نویسنده: سید منیم موسوی

رد پای خدا

۳۴

نوجوان

شماره ۱۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۱

هر چه التماسش می‌کنم گوش نمی‌دهد.  
- نرو! خواهش می‌کنم نرو!

از بالای بام مسجد خورشید آتشین را می‌بینم که لرز لرزان پایین می‌رود. سرکش و بی‌اعتنا خود را پشت تپه‌هایی در دوردست غرق می‌کند و آخرین رشته‌های نور نارنجی‌اش را هم با خود می‌برد. سایه‌های دراز کم‌کم گوشی‌ام را نگاه می‌کنم، شارژش ۱۶ درصد شده است. آن یک خط آنتن هم که گاهی پیدایش می‌شود، انگار تزیینی است. نه می‌توانم تماس بگیرم، نه می‌توانم موقعیت را بفرستم. تصمیم می‌گیرم همین جاروی بام مسجد بمانم، شاید یک لحظه اینترنت بیاید و پیامم فرستاده شود. آبی آسمان کم‌کم تیره‌تر می‌شود و رنگ سرخ افق ناپدید. شاید ستاره‌ها یکی‌یکی سر می‌رسند و آسمان را پر می‌کنند. یادم می‌افتد آخرین بار که چنین آسمان پر ستاره‌ای دیدم، دراز می‌کشتم و چشم می‌دوادم به ستاره‌ها که لایب یکی‌شان مال من است. صدای زوزه محوی از دور ترس می‌اندازد. تنم به‌خاطر افتادن از نردبان کوفته است. به‌سختی دوباره خودم را تا روی بام کشیدم. تمام اتفاق‌های چند ساعت گذشته، مثل فیلم از جلوی چشمانم رد می‌شوند. خراب‌شدن خودرویم، موتورسوار مرموز، رسیدنم به این روستای متروک و مسجدش، به‌جای روستای رحمت‌آباد و تعمیرگاهش، افتادنم از نردبان و... آن خواب‌های عجیب! آن مصاحبه‌های بلورنکردنی!... چشمم می‌دوادم به ستاره‌ها که بیشتر و بیشتر می‌شوند. در دلم دعا می‌کنم پیامم برای همسرم رفته باشد که چشمانم سنگین می‌شوند.

نشسته زیر سایه تخته‌سنگی. ظرفی سنگی جلوی دستش است و با تکه‌ای چوب محتویاتش را می‌کوبد. سرک می‌کشم توی ظرف. گوشت است. شاید میهمان دارد.

بی‌خیال می‌شوم و شروع می‌کنم:  
- سلام، جناب ابراهیم، چی کار می‌کنید؟  
- می‌بینی که گوشت می‌کوبم.  
- گوشت چی هست؟

- چندتا پرنده. می‌خواهم کاملاً با هم قاطی بشن.  
- خب با اجازه، اگر مزاحم نیستم سؤال‌هام رو بپرسم.  
دست از کوبیدن برمی‌دارد.  
- بفرمایید! فقط اشکالی نداره همین طور که صحبت می‌کنیم، تا سر اون کوه بریم؟

«نه» ای می‌گویم و با هم راه می‌افتیم. می‌پرسم:  
اولین جایی که توی قرآن از شما نام برده شده، انگار سرتون دعواست. یهودی‌ها ادعا می‌کنن که یهودی هستید و مسیحی‌ها هم اصرار دارن که مسیحی‌اید.<sup>۱</sup> راستش رو بخواید در کشون می‌کنم. من هم الان داشتم فکر می‌کردم، خیلی خوبه اگه با کسی دوست بشم که دوست خداست. خودتون بگید. شما به کدوم دین هستید؟  
می‌خندد و سرش را تکان می‌دهد.

## مصاحبه با دوست خدا<sup>۱</sup>

- چطور می‌تونستم پیرو یکی از برادرانم موسی یا عیسی باشم، درحالی که قبل از اونا زندگی می‌کردم؟! - پس چی؟

- من فقط تسلیم خداوند بودم<sup>۲</sup> و به دنبال حقیقت. هیچ چیز رو راحت قبول نمی‌کردم. همیشه هم سؤال داشتم. تنها جایی که تسلیم بودم در برابر خدا بود. پیامبران بعد از من هم همین‌طور بودن.<sup>۳</sup>

- مثلاً چی می‌پرسیدین؟  
- ببین، من سنم کم بود که گذاشتم پیش عموم کار کنم. حالا اون کارش چی بود؟ بت تراشی. بت‌ها به چه درد می‌خوردن؟ ساکت می‌شود.

- آه... خب بت برای پرستش بوده دیگه؛ بله؟  
- بله. اما خب چرا می‌پرستیدنشون؟ می‌دیدم مردم مریضان، برای بت‌ها نذر می‌کنن تا خوب بشن. چیزی می‌خوان، می‌رن پیش بت‌ها می‌شینن و دعا می‌کنن. بعد من از خودم می‌پرسیدم: آخه مگه این بت رو ما توی کارگاهمون نساختیم؟ پس من از اون قدرتمندترم. منم که می‌تونم کاری انجام بدم نه اون. پس اگه بیاد از من بخواد منطقی‌تره، تا از اون بت. بعد می‌دیدم خودم هم مگه چه کاری از دستم بر می‌یاد؟! اصلاً من خودم توانم رو از کجا آوردم؟ حتماً یکی این نیرو رو به من داده.<sup>۴</sup>



کردم به سمت خدایی که آسمانها و زمین رو آفریده.<sup>۱۰</sup>

چه خوب که تو زمانه ما دیگه بت پرستی به اون صورت وجود نداره. فکر می‌کنم خوش‌حالید که تلاش‌هاتون جواب داده.

لبخند می‌زند و نگاه عمیقش را به چشمانم می‌دوزد. حس می‌کنم عمق افکارم را می‌خواند. باز سهمی از گوشت توی ظرفش را می‌گذارد آنجا. مانده‌ام دارد چه می‌کند. خیلی از مردم به‌ظاهر طرفدار من‌اند؛ برعکس اون روز که تک و تنها بودم و نمرود پرتم کرد توی آتیش. بعدها خیلی‌ها ادعای دوستی من رو کردن، اما بعضی از اون‌ها هم بت‌های خودشون رو داشتن. هر روزگار و هر مردمی بت‌هایی دارن. ممکنه چوب و سنگ باشه، ممکنه یه آدم، ممکنه ثروت یا قدرت. توی روزگار شما که بت‌ها پیچیده‌تر و جذاب‌تر هم شدن. اون زمان بت‌های کارگاه عمومی من ساکت بودند، ولی وقتی یه نوجوون جوری می‌گه: «هوش مصنوعی گفته» که انگار حرف خداست (!)، سخت‌تره که بهش بگی: عزیز من! همون طور که بت‌ها ساخته دست بشر بودن، هوش مصنوعی رو هم آدم‌ها ساختن. پایگاه داده‌اش با علم محدود بشر تغذیه شده. ممکنه بعضی‌هاش غلط باشه. ممکنه حتی کسی بخواد به عمد اطلاعات غلط بهش بده تا جواب غلط ازش بگیره.

جا خوردم. به اینجایش فکر نکرده بودم.

یعنی شما می‌گین نباید از اینترنت و هوش مصنوعی استفاده کنیم؟

نه من این رو نگفتم. همون‌طور که نمی‌گفتم نباید از نور ماه و خورشید استفاده کرد. اما نباید یادت بره که اینا فقط ابزارن. می‌تونن از هوش مصنوعی مشورت بخوای، اما نباید یادت بره که راه حل همه مشکلات پیش خداست. بعضی‌ها امروز اینترنت رو می‌پرستن. من از شون می‌پرسم: «تویی که این قدر به اینترنت وابسته شدی! روزی که قطع بشه، نه وای فای داشته باشی نه داده همراه، چی کار می‌کنی؟ برو سراغ خدایی که همیشه هست.» سرم را می‌اندازم پایین. به این فکر می‌کنم که چقدر به اینترنت وابسته شده‌ام. شاید باید در خیلی چیزها تجدید نظر کنم.

سرت رو بگیر بالا فرزند. فقط یادت نره که مدام از خودت سؤال کنی و هیچ چیز

رو الکی قبول نکنی؛ حتی اگه همه مردم شهر بدون هیچ سوالی پذیرفته باشن.

حالا بیا بریم این گوشت‌ها رو بذاریم سر اون دوتا کوه دیگه.

بر سر هر کوه که می‌رسیم، یک قسمت از گوشت را بر آن می‌گذاریم. ظرف که

خالی می‌شود، بر می‌گردیم پیش همان تخته‌سنگ. دستش را می‌گذارد کنار

دهانش و داد می‌زند: «کلاغ!»

ذراتی از سر کوه‌ها بلند می‌شوند و به هم می‌پیوندند تا کلاگی در آسمان

شکل می‌گیرد، پرواز می‌کند و می‌آید کنارمان می‌نشیند. بعد طاووس را

صدا می‌کند و بعد کبوتر و خروس را. همه به همان شکل حاضر می‌شوند و مقابلمان

می‌نشینند. از حیرت زبان در دهانم نمی‌چرخد. لال شده‌ام. رو می‌کند به من و با صدایی

نرم و آرام می‌گوید:

ببین! من از همه مدعیان خدایی سؤال کردم، ولی فقط یکی جوابم رو داد. چه

دوستی بهتر از این خدای حقیقی، پروردگار جهان و جهانیان؟ کسی که می‌تونه آتش

رو گلستان کنه!

چشمم باز می‌کنم. هنوز روی بامم، اما از ستاره‌ها خبری نیست. انگار ابر آسمان را

پوشانده‌است. اطرافم چنان سیاه‌است که دستانتان را هم نمی‌بینم. رو به پروردگار

جهانیان می‌کنم:

خدایا می‌دونم که با منی. تویی که به خورشید و ستاره‌ها نور دادی. مراقبم باش! فقط

از خودت می‌خوام. تو مراقبم باش!

اشکم فرومی‌ریزد، اما دلم قرص می‌شود و دیگر نمی‌لرزم. انگار که پتوی امنی دورم

پیچیده باشد.

منابع:

۱. آیه ۱۲۵ سوره نساء، همچنین در روایتی از امام صادق (ع) آمده که خداوند ابراهیم را در ابتدا به عنوان

غبد (بنده)، سپس نبی، بعد رسول و پس از آن به مقام دوستی (خلیل) برگرفت. (کلینی، الکافی، ۴۰۷ق، ج ۱، ص ۱۷۵)

۲. سوره بقره آیه ۲۶۰

۳. سوره بقره آیه ۱۴۰

۴. سوره بقره آیه ۱۳۱

۵. سوره بقره آیه ۱۳۶

۶. سوره انعام آیه ۷۴

۷. سوره انبیاء آیه ۵۷ - ۷۰

۸. سوره انبیاء آیه ۶۹ و ۷۰

۹. سوره بقره آیه ۲۵۸

۱۰. سوره انعام آیه ۷۶-۸۰

با پوش این رمزینه تفسیر  
آیه ۵۱ سوره انبیاء را ببینید.



# کجا بمانیم؟

حبیب یوسفزاده

طبیعت  
گردی

۱

حدود سه ساعت قبل از غروب آفتاب از راه رفتن دست بکشید و هر چه زودتر دنبال جای مناسبی بگردید. اگر اطرافتان درخت و سرسبزی می بینید، به احتمال زیاد جای بهتری است؛ چون هم نشان از وجود آب دارد و هم می تواند هیزم شما را برای روشن کردن آتش فراهم کند. دقت کنید جایتان صاف و خشک باشد.

۲

یک ساعت قبل از تاریک شدن هوا، همه چیزهای مورد نیاز، مثل کیسه خواب، بطری آب و آذوقه خود را دم دست بگذارید.

۳

اگر باد می وزد، سعی کنید محل اتراق در پناه صخره، تپه یا چیزی باشد که شما را از باد حفظ کند. همچنین اگر می خواهید چادر بزنید، دقت کنید دهانه چادر رو به باد نباشد. بعد از چادر زدن، در آن را که معمولاً زیپ دار است، بسته نگه دارید تا نصف شب حشرات روی بدنتان رژه نروند!

۴

هرگز در حاشیه رودخانه ها شبمانی نکنید. چون با یک بارندگی شبانه ممکن است سیل راه بیفتد. آن وقت تا به خودتان بیایید، متوجه خواهید شد که روی آب شناور و به سوی دیار باقی در حال حرکت هستید! اگر احتمال می دهید شب باران ببارد، دور چادر شکاری مماس با آن حفر کنید تا آب باران زیر چادر نرود.

۳۶

۵

از ماندن در کنار آبشارها که سر و صدای زیادی دارند، خودداری کنید. چون صدای آن ها باعث می شود صداهای دیگر را نشنوید. آن وقت اگر نیمه شب شتری، گرازی، روباهی کله اش را کرد توی چادرتان، ممکن است شگفت زده شوید!

۶

سعی کنید دور از مرداب ها و آب های راکد اتراق کنید. چون این جور جاها محل مناسبی برای تکثیر حشره ها، به ویژه پشه ها هستند.

۸

در طبیعت، به ویژه نزدیک جاهایی که رود و برکه ای وجود دارد، ممکن است سر و کله حیوانات برای نوشیدن آب پیدا شود. اگر متوجه رد پای حیوانات شدید یا احتمال دادید آن اطراف باشند، خوب است در جهاتی که احتمال نزدیک شدن آن ها وجود دارد، طناب بکشید و یکی دو شیء فلزی، مثل قابلمه و این چیزها از طناب آویزان کنید، تا اگر حیوانی از آنجا عبور کرد، متوجه حضورش بشوید.

۷

قبل از توقف و چادر زدن، نگاهی به اطراف خودتان بیندازید و از جاهایی که امکان ریزش سنگ و یخ وجود دارد، دوری کنید.

نوجوان

شماره ۱۳۱

یکی از موضوع‌های مهم در طبیعت‌گردی انتخاب محل اقامت است. به‌خصوص اگر ناچار هستید شب را در طبیعت بگذرانید، باید از مناسب بودن و امنیت آن مکان مطمئن شوید. تا جای ممکن سعی کنید جایی را برای ماندن در نظر بگیرید که طبیعت‌گردهای دیگری هم در آن حوالی باشند. همچنین نزدیک روستاها و جاهایی که اثری از آدمیزاد باشد، بهتر از جاهای پرت و دورافتاده است. اما اگر به هر حال، خبری از هم‌نوعان و نشانه‌های تمدن نبود، لازم است چند نکته را در نظر بگیرید:

۱۰

مراقب باشید جاهایی که وارد می‌شوید، محل‌های ممنوعه مثل منطقه نظامی و املاک شخصی نباشند.

۹

موقع خواب، مواد غذایی و حتی کفش‌های خود را داخل چادر بگذارید تا نیمه‌شب طعمه حیوانات نشوند. اگر هم درختی در آن نزدیکی بود، می‌توانید توی یک کیسه نایلونی از یک شاخه بلند آویزان کنید تا دور از دسترس حیوانات باشند.

۱۱

به هیچ وجه داخل چادر از چراغ خوراکی‌پزی استفاده نکنید. چون علاوه بر امکان آتش‌سوزی، امکان خفگی به دلیل کمبود اکسیژن نیز وجود دارد. اگر هوا سرد بود و خواستید خود را گرم کنید، کتری را بیرون چادر بجوشانید، بعد آب‌جوش را داخل یک بطری بریزید و در آن را محکم کنید. می‌توانید بطری را لای حوله یا یکی از لباس‌های خود بپیچید و داخل کیسه‌خواب خود بگذارید و گرم شوید.

۱۲

اگر در فصل گرما هستید، نزدیک علفزار، گندم‌زار یا درختان آتش روشن نکنید. ممکن است آتش سرایت کند و فاجعه به بار بیاید.

۱۴

موقع ترک محل، هیچ زباله‌ای از خود به یادگار نگذارید! اگر آتش روشن کرده بودید، حتماً روی زغال‌ها آب بریزید و خاکسترها را با خاک بپوشانید. برای کاستن از حجم بطری‌های پلاستیکی استفاده‌شده، در آن‌ها را شل کنید و بعد از لگد کردن و فشردن، درشان را محکم ببندید. با این کار می‌توانید چندین بطری پلاستیکی را در یک کیسه کوچک داخل کوله حمل یا از بندهای آن آویزان کنید. همچنین پس‌مانده غذای خود را برای حیوانات نگذارید. آن‌ها نیازی به غذای شما ندارند و خوردن بعضی از غذاهای بنی‌آدم ممکن است برای آن‌ها مضر باشد.

۱۳

بهتر است به محض توقف، در جای دنج و پوشیده‌ای در اطراف خود یک توالت صحرائی درست کنید. به این ترتیب که گودالی به عمق نیم‌متر بکنید و بعد از هر بار استفاده، کمی خاک در آن بریزید.

۳۷

تجربیات

شماره ۳۷ آذر ۱۴۰۴

# شگفت‌انگیزی آینه

مجید ملا محمدی

تصویرگر: سید هیم موسوی

چهارگوش خان

۳۸

نوجوان

شماره ۱۱۴۵



چهارگوش خان گفت: «دارم با اوستا چهارگوش، معلم جدید مکتب‌خانه محلّه حرف می‌زنم.»

ننه‌ثریا گفت: «ای وای! معلم جدید مکتب‌خانه! کو؟ کجاست؟! چرا من نمی‌بینمش؟!» چهارگوش خان آینه را نشان او داد: «اینهاش، اینجا روبه‌روی من ایستاده!»

ننه‌ثریا سر بلند کرد. وقتی خیره شد به آینه، فوری گفت: «ای وای خاک بر سرم! اوستا چهارگوش آنجا چه می‌کند؟! تعارف کن بیاید توی اتاق، دم در بد است.» چهارگوش خان فوری رفت به عالم خیال. باورش شد که خودش همان اوستا چهارگوش است و یک مکتب‌خانه بزرگ دارد. فوری جلوی آینه بادی به غبغب انداخت. بعد کمر دولا و راست کرد و آهسته گفت: «یا الله یا الله من آمدم.»

بعد رفت نشست بالادست خانه. ننه‌ثریا گفت: «خوش آمدید، صفا آوردید، چرا خبر ندادید به خانه من می‌آیید تا برایتان ناهار قیمه مسما درست کنم؟»

چهارگوش خان زیرجلکی خندید و با صدایی خراشیده و خفه گفت: «نه من که دندان ندارم قیمه مسما بخورم. سوپ شیرازی هم درست کنی کافی است.»

در قسمت‌های قبل خواندیم که زمان قدیم بود و مردم سوار بر اسب و الاغ و شتر، به این‌سو و آن‌سو 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 از پشت پنجره با خوش‌حالی به گنجشک‌های روی درخت خرما لاله خیره شد. گنجشک‌ها به رنگ آفتاب درآمده بودند. او که بعد از ماه‌ها تلاش، بلد شده بود اسم خودش را کج‌وکوله بنویسد، جلوی آینه قدی و قدیمی خانه ایستاد، سینه جلو داد و به خودش گفت: «اگر همین شکلی پیش بروی، می‌توانی یک مکتب‌خانه راه بیندازی!» ننه‌ثریا که داشت تخمه گل آفتاب‌گردان بو می‌داد، هاج و واج پرسید: «واها! داری با کی حرف می‌زنی پسر؟»



امام علی (ع) فرموده‌اند:

«هیچ یک از شما جز به پروردگار خود امید نبندد و از چیزی جز گناه خود نترسد و اگر چیزی از او پرسند که نداند، از گفتن نمی‌دانم شرمند نباشد و از آموختن چیزی که نمی‌داند، ننگ نداشته باشد» (حکمت ۸۲، نهج البلاغه).

نکند این آینه جادویی است و من خبر ندارم؟!» دهان دایی ارباب‌خان از خنده کش آمد. نوک سبیل خود را تاب داد و گفت: «دست بردار خواهرزاده. چقدر تنبلی! چقدر ناامیدی!» او ناگهان از جلوی آینه کنار رفت. چهارگوش‌خان که انگار یخ‌زده بود گفت: «نه نرو دایی ارباب‌خان! بیا توی آینه تا باهات حرف بزنم. تو رو خدا نرو دایی عزیز!»

دایی ارباب‌خان که کنار دست او ایستاده بود، دست در گردنش انداخت. چهارگوش‌خان به خودش آمد. فهمید دایی ارباب‌خان راستی‌راستی به خانه آن‌ها آمده است، نه اینکه خیال ورش داشته باشد و فکر کند توی آینه است. فوری پرید توی بغلش و های‌های با شوق زیاد گفت: «دایی چه خوب شد به ما سر زدی. به خدا دلم برایتان تنگ شده بود. الان فکر می‌کردم خیالاتی شده‌ام! اما خدا رو شکر که خیال نیست.» دایی ارباب‌خان تن راست کرد و گفت: «دست از خیال‌بافی بردار پسر و کمی هم همت کن. اگر همت خوبی داشته باشی، هم سواد یاد می‌گیری هم برای خودت صاحب یک کار درست و حسابی می‌شوی. آن وقت می‌توانی یا میرزا نویس بنویس بشوی یا ملای مکتب‌خانه یا یک کاره دیگر.»

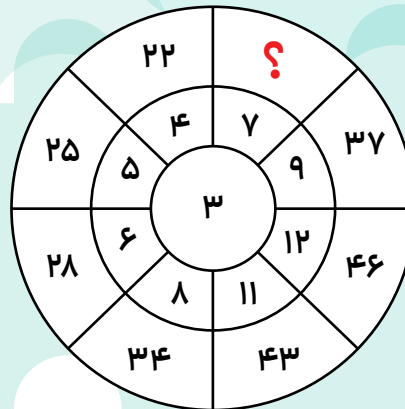
ننه‌ثریا برگشت و در اتاق چشم گرداند و زود به تعجب افتاد. - پس کجایی چهارگوش‌خان؟! بیا برای اوستا مکتب‌خانه چایی بریز؛ کجایی پسر؟! چهارگوش‌خان نتوانست خنده‌اش را در دهان خود نگه دارد. فوری پقی زیر خنده زد. ننه‌ثریا نگاه عمیقی نثار او کرد. چهارگوش‌خان گفت: «ننه خوب سر کار رفتی‌ها!» ننه‌ثریا گفت: «الهی به زمین سرد نخوری بچه! تو دوباره گولم زدی؟! من پاک باورم شده بود به خدا.»

چهارگوش‌خان دوباره رفت جلوی آینه، اما این بار با غصه گفت: «نه... سواد من نم کشیده! من هیچی نمی‌شوم؛ نه میرزا بنویس، نه ملای مکتب‌خانه!»

بعد دودستی به سر خود زد. ناگهان یک نفر از توی آینه گفت: «نزن به سرت پسر! چرا خودت را دست کم می‌گیری؟! مرد باش! اگر همت داشته باشی و ناامید نشوی، خیلی راحت سواد یاد می‌گیری.»

چهارگوش‌خان نزدیک بود از هیجان پس بیفتد. زبانش بند آمده بود و دست‌ودلش می‌لرزید. او با تته‌پته گفت: «ش... شما... شما ... هستی دایی ارباب‌خان آنجا توی آینه؟! ...»

با توجه به الگویی که در این عددها وجود دارد، جای علامت سؤال چه عددی را باید قرار دهید؟



بازی ذهن

مجید عمیق

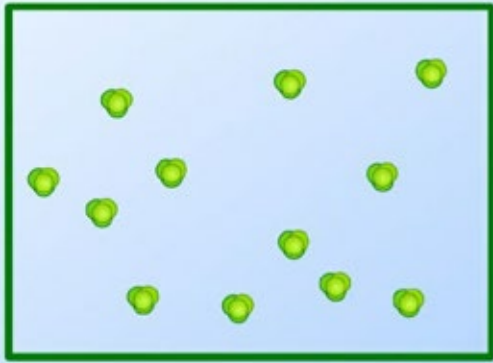
۴۰

نوجوان

شماره ۱۳۴۰

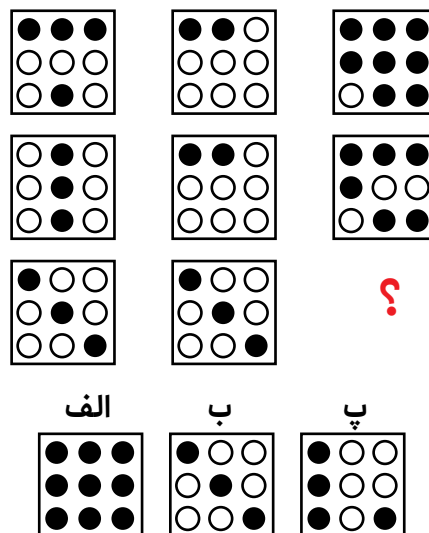
۲

آیا می‌توانید با رسم سه خط این کاهوها را به شش دسته، طوری تقسیم کنید که در هر دسته دو کاهو باشد؟



۳

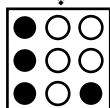
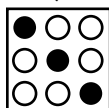
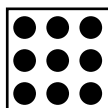
از میان گزینه‌ها زیر کدام یک را باید جای علامت سؤال قرار دهید؟



الف

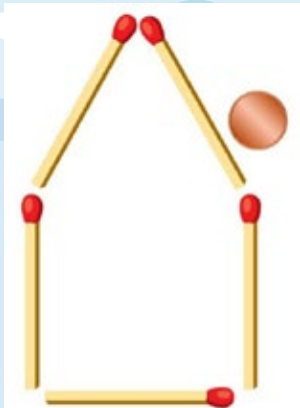
ب

پ



۴

سه تا از این چوب کبریت‌ها را طوری جابه‌جا کنید که سکه داخل این خانه چوب کبریتی قرار گیرد؛ البته با این شرط که سکه را از سرجایش حرکت ندهید و خانه هم باید به همان شکل قبلی‌اش باشد.



۵

ارزش عددی آلو، سیب و پرتقال را پیدا کنید و سپس جای علامت سؤال عدد درست را بنویسید

$$\begin{aligned} \text{آلو} + \text{سیب} &= ۶ \\ \text{پرتقال} - \text{سیب} &= ۲ \\ \text{سیب} + \text{پرتقال} &= ۱۰ \\ \text{آلو} \times \text{پرتقال} \times \text{سیب} &= ? \end{aligned}$$

۶

پشت یکی از هشت تا در یک جایزه بزرگ وجود دارد. یک نگهبان جلوی درها ایستاده است. نگهبان در مقابل سؤالی که از او می‌کنید فقط جواب آری یا خیر می‌دهد. برای مثال اگر از او سؤال کنید که آیا جایزه پشت در اول است، در صورتی که جوابش مثبت باشد، با همین اولین سؤال شانس می‌آورید و صاحب جایزه خواهید شد. اما اگر جوابش منفی باشد آن وقت با چالش هفت تا در دیگر روبه‌رو هستید. آیا می‌توانید با کمترین سؤال از نگهبان، حدس بزنید که جایزه پشت کدام درها است؟

۴۱

نوجوان

شماره ۳۳ آذر ۱۴۰۳

۸

اگر کمی فکر کنید جواب این عمل جمع درست است. آیا توانستید حدس بزنید؟

$$۸ + ۸ = ۱۶$$

۷

دو تا سیب دارید و می‌خواهید آن‌ها را میان سه نفر از دوستانتان به طور مساوی تقسیم کنید. اما شما فقط با یک بار برش باید این کار را انجام دهید. آیا می‌توانید؟



برای دیدن جواب  
رمزبینه را پویش کنید.





### شهادت حضرت فاطمه (س)

۳  
آذر

امام صادق (ع) درباره حضرت فاطمه (س) گفته‌اند: «چون دخت پیامبر در محرابش می‌ایستاد و مشغول عبادت می‌شد، نورش برای اهل آسمان می‌درخشید؛ همان‌طور که نور ستارگان برای اهل زمین می‌درخشد.» فاطمه (س) به خاطر آسیب شدیدی که از حادثه حمله به خانه، بر ایشان وارد شده بود، بیمار شدند و مدتی بعد درگذشتند. ایشان وصیت کردند که بدنشان را شبانه غسل بدهند و کفن کنند تا هیچ‌کدام از کسانی که در حقشان ستم کردند، در مراسمشان حضور نداشته باشند.



### ولادت حضرت فاطمه و روز مادر

۲۰  
آذر

حضرت فاطمه (س) بیستم جمادی‌الثانی سال پنجم بعثت در مکه به دنیا آمدند. پیامبر (ص) می‌فرمایند: «من دخترم را فاطمه نامیدم زیرا خدای عزوجل او و کسی را که دوستدار او باشد، از آتش جدا و دور کرده است.» این حرف مرا حسابی به فکر فرو می‌برد. بعد در ذهنم تصویری شکل می‌گیرد از یک دریا. انگار که مادرم فاطمه، دریایی است که اگر به آغوشش پناه ببرم، همه آتش‌ها از من دور می‌شوند. مادر دریایی‌ام، تولدتان مبارک!

### روز پژوهش

۲۵  
آذر

شاید فکر کنی «پژوهش» از آن کلمه‌های بزرگ و عجیب‌وغریب است و شاید فکر کنی این کلمه هیچ‌چیز با تو جور نمی‌شود! اگر این‌طوری فکر می‌کنی، به این سؤال جواب بده: «تا حالا شده موضوعی برای آن قدر جالب باشد که بارها و بارها آن را در اینترنت جست‌وجو کنی تا اطلاعات بیشتری درباره‌اش به دست بیاوری؟» اگر جوابت مثبت است باید بگویم پس تو درباره یک موضوع جالب پژوهش کرده‌ای! البته پژوهش کردن فقط این نیست، ویژگی‌های دیگری هم دارد. حالا اگر این کار برایت جالب است، این بار در اینترنت «پژوهش کردن» را جست‌وجو کن تا بیشتر با ویژگی‌های آن آشنا شوی. شاید یک روز دلت خواست پژوهشگر هم باشی!

### شب یلدا

۳۰  
آذر

شاید تو هم جزو آن افرادی باشی که نیمه اول سال را بیشتر از نیمه دوم دوست دارند؛ چون روزها بلندترند و فرصت بیشتری برای انجام کارهایت داری. ایرانیان باستان هم مثل تو بودند! آن‌ها خورشید را نمادی نیک می‌دانستند، چون فهمیده بودند در روزهایی که خورشید مدت بیشتری





## روز جهانی معلولین

۱۲  
آذر

ریحانه نویسندهٔ مدرسهٔ ماست؛ نویسنده‌ای که داستان‌هایش جایزه‌های استانی و حتی کشوری هم برده‌اند. هربار که نشریهٔ مدرسه منتشر می‌شود، اولین کاری که می‌کنم این است که سراغ صفحهٔ داستان بروم تا ببینم ریحانه این بار مرا به چه دنیایی می‌برد. ریحانه از لحاظ جسمی کم‌توان است، اما ذهنش پر از ایده‌های جالب برای نوشتن است. مامان می‌گوید: «هیچ چیز نباید جلوی پیشرفت آدم را بگیرد.» ۱۲ آذر روز معلولین و روز همهٔ کسانی است که با وجود نقص جسمی با ذهنی، برای رسیدن به هدف‌های با ارزششان تلاش می‌کنند. ریحانه، روزت مبارک!



## روز دانشجو

۱۶  
آذر

دانشجوها از ۱۴ آذر اعتراضشان را شروع کرده بودند؛ اعتراض به سفر رئیس جمهور آمریکا به ایران! تصویری که جلوی چشم‌هایشان شکل گرفته بود چنین بود: باز هم آمریکا و باز هم غارت منابع ایران و تسلط بر شاه! دانشجوها می‌خواستند تا آنجا که می‌توانند ایران را از شر نقشه‌های شوم آمریکا نجات دهند. دولت شاه برای سرکوب این اعتراض‌ها، دانشجوها را به رگبار بست. در پی این ماجرا سه نفر از دانشجوها شهید شدند. از آن به بعد ۱۶ آذر به یاد آن سه دانشجو و همهٔ جوان‌هایی که برای استقلال ایران جنگیدند، روز دانشجو نامیده شد.

۴۳

نوجوان

شماره ۳۳ آذر ۱۴۰۴

## روز جهانی عاری از خشونت

۲۷  
آذر

اگر به رفتار خودمان و اطرافیانمان دقت کنیم، می‌بینیم که چندین بار در طول روز خشونت اعمال می‌کنیم! شاید برایت عجیب باشد، اما گاهی همان حرف‌هایی که به شوخی به دوستان می‌زنیم هم خشونت است؛ خشونت کلامی. شاید این اتفاق برای خودت هم افتاده باشد. دوستت حرفی می‌زند و تو ناراحت می‌شوی. بعد می‌گویی: «جنبه داشته باش، شوخی کردم!» اما اگر حرفی کسی را ناراحت می‌کند، دیگر شوخی محسوب نمی‌شود و خشونت کلامی است. ۲۷ اکتبر روز «عاری از خشونت» نام‌گذاری شده است. این روز بهانه‌ای است که بیشتر به رفتارمان توجه کنیم تا خشونت را از خودمان دور کنیم.



در آسمان است، می‌توانند فعالیت بیشتری داشته باشند. آن‌ها شب اول زمستان را جشن می‌گرفتند و شاد بودند که از فردای آن روز، روزها دوباره بلند می‌شوند. دلیل نام‌گذاری اولین ماه زمستان به نام «دی» هم به همین موضوع برمی‌گردد. در ایران باستان «دی» به معنی «دادار و آفریننده» بود و این ماه را ماه تولد خورشید می‌دانستند.

# ورزش

## توپ و سبد

### آشنایی با رشته بسکتبال

مهدی زارعی



ورزشی

بسکتبال ورزشی است با حضور دو تیم پنج نفره و به کمک توپ. تیم‌ها می‌کوشند توپ را به داخل سبد تیم مقابل بیندازند. هر تیمی که با پرتاب‌های بیشتر و بهتر به گل‌های زیادتری دست یابد، برندهٔ مسابقه خواهد شد. در این شماره با بسکتبال بیشتر آشنا می‌شوید.

#### تختهٔ بسکتبال

این تخته مستطیلی است به طول ۱۸۰ و عرض ۱۲۰ سانتی‌متر. در ارتفاع ۲۷۵ سانتی‌متری از کف زمین قرار دارد و به میله‌ای متصل می‌شود که پایهٔ میله بیرون زمین است. برای جلوگیری از خطرهای احتمالی، همچون برخورد بازیکنان، میله با خط کنار زمین ۱۲۰ سانتی‌متر فاصله دارد.

#### سبد بسکتبال

سبد بسکتبال دایره‌ای شکل است و قطری ۴۵ سانتی‌متری دارد. ارتفاع تور آن نیز ۳۰ سانتی‌متر است. سبد به تختهٔ بسکتبال متصل می‌شود.

#### توپ

توپ بسکتبال از لاستیک فشرده ساخته می‌شود. میزان هوای توپ باید به اندازه‌ای باشد که اگر توپ را از ارتفاع ۱۸۰ سانتی‌متری رها کردیم، توپ پس از برخورد به زمین، حداقل ۱۲۰ سانتی‌متر و حداکثر ۱۴۰ سانتی‌متر بلند شود. محیط توپ ۷۸ سانتی‌متر و وزن آن ۶۵۰ گرم است. این توپ را در اصطلاح توپ ۷ می‌گویند و در شرایط عادی دو توپ ۷ هم‌زمان و در کنار هم وارد سبد نمی‌شوند. توپ بسکتبال زنان توپ ۶ است با محیط ۷۵ سانتی‌متر و وزن ۶۰۰ گرم.

۴۴

نوجوان

شمارهٔ ۱۴۴

مسابقات بسکتبال در چهار زمان ۱۰ دقیقه‌ای مفید برگزار می‌شود که به هر یک از این ۱۰ دقیقه‌ها چهار یک (کوآرتر) می‌گویند. منظور از زمان مفید این است که در صورت توقف بازی یا خروج توپ از میدان، زمان متوقف می‌شود و با شروع مجدد بازی، زمان به جریان می‌افتد. بازیکنان بین دو کوآرتر دو دقیقه امکان استراحت دارند، اما هر تیم پس از تصاحب توپ باید طی هشت ثانیه توپ را از خط مرکز زمین عبور دهد و به زمین حریف وارد کند. تیم‌ها ۲۴ ثانیه فرصت دارند توپ را به سوی دروازه حریف پرتاب کنند. در غیر این صورت، توپ به رقیب داده خواهد شد. بازیکنان حق ندارند برای پرتاب پنالتی یا طی بازی، بیشتر از پنج ثانیه زمان تلف کنند.

## قوانین

- هر تیم پنج بازیکن اصلی و پنج بازیکن ذخیره دارد.
- تعووض در بسکتبال محدودیتی ندارد و بازیکنان در صورت نیاز می‌توانند پس از خروج هم به زمین برگردند.
- هر بازیکن در صورت انجام پنج خطا در یک کوآرتر باید از زمین خارج شود و جای خود را به بازیکن دیگری بدهد.
- بازیکنان هنگام دریبل حق حمل توپ را ندارند، بلکه باید توپ را به زمین بزنند.
- بازیکنان نمی‌توانند با دو دست توپ را به زمین بزنند و برای این کار فقط باید از یک دست استفاده کنند.
- هیچ تیمی حق ندارد پس از ورود توپ به زمین حریف، توپ را مجدداً به زمین خود بیاورد.
- در صورتی که توپ به خارج رفته باشد، ولی هنوز روی هوا باشد، بازیکن می‌تواند آن را به زمین برگرداند؛ البته در صورتی که پاهای بازیکن داخل زمین باشند.
- اگر تیمی در چهار یک اول از وقت فنی (تایم‌اوت) استفاده نکند، می‌تواند در چهار یک دوم از دو وقت فنی استفاده کند، اما نمی‌تواند از وقت‌های فنی باقی‌مانده از نیمه اول در نیمه دوم استفاده کند.
- سوت پایان بازی یا پایان مالکیت توپ زمانی به صدا در می‌آید که توپ ارسالی روی سبد، به سبد برسد. اگر قبل از پایان بازی بازیکنی اقدام به شوت کند و قبل از رسیدن توپ به سبد، زمان خاتمه یابد، در صورت گل شدن توپ، گل مورد قبول خواهد بود.
- هنگام ورود یک تیم به زمین حریف، هیچ بازیکنی نمی‌تواند بیشتر از سه ثانیه در منطقه دوزنقه حریف بایستد.
- در صورتی که هر تیم پنج خطا در یک چهار یک انجام دهد، بازی متوقف و دو پرتاب به تیم مقابل داده می‌شود. آنگاه بازی از نقطه قبل از توقف شروع خواهد شد.

## خطاها و تخلف‌ها

- به حرکت‌هایی که باعث می‌شوند داور توپ را به تیم مقابل بدهد، «تخلف» می‌گویند. این حرکت‌ها جریمه تیمی ندارند.
- دو پرتاب پیاپی در جریان مسابقه از محوطه دوزنقه حریف، به گونه‌ای که توپ را از محوطه پرتاب کنیم، توپ گل نشود و دوباره در اختیار ما قرار گیرد، پرتاب خطاست. این حرکت نمونه‌ای از تخلف «دبل» است.
- دویدن با توپ بدون زدن توپ به زمین تخلف است.
- عبور دادن توپ از بالای سر حریف، در حالی که دست بازیکن صاحب توپ، زیر توپ قرار دارد، تخلف است.

## خطاها نیز عبارت‌اند از:

- گرفتن و هل دادن حریف با شانه، دست و زانو؛
- برخورد دست بازیکن به توپ بازیکنی که در حال پرتاب توپ است. در این حالت اگر توپ وارد سبد شود، یک پرتاب پنالتی به بازیکن پرتاب‌کننده داده می‌شود. اما اگر توپ گل نشود، بسته به منطقه پرتاب به بازیکن پنالتی داده می‌شود. یعنی داخل دوزنقه (محوطه دو امتیازی) دو پرتاب و در خارج از آن (محوطه سه امتیازی) سه پرتاب داده می‌شود.

## امتیاز

هر پنالتی یک، هر پرتاب از داخل محوطه دوزنقه‌ای دو و هر پرتاب از خارج این محدوده سه امتیاز دارد. تیمی که امتیاز بیشتری کسب کند برنده است، اما در صورت تساوی، پنج دقیقه وقت اضافی داده خواهد شد. در صورت تساوی مجدد، پنج دقیقه وقت اضافی دیگر داده می‌شود و این وقت‌های اضافی تا زمانی ادامه می‌یابند که یک تیم برنده شود.



# خانه‌ای برای کیوترها

## چگونه هنر معماری توانست با ساخت کیوتر خانه‌ها به یادشدهن معمولات کشاورزی کمک کند؟

رویا رضایی نسب

ایران جان

۴۶

نوجوان

شماره ۱۳۱ آذر ۱۴۰۱

کیوتر سفید رو به کشاورز کرد و گفت: «چرا با مترسک‌هایت ما را می‌ترسانی؟ ما نیز گرسنه‌ایم و در این بیابان غذای زیادی برای خوردن نداریم.»

کشاورز گفت: «مزرعه مرا ببین، محصولاتم روز به روز کمتر می‌شوند. همانی هم که باقی می‌ماند، دوستان تو به غارت می‌برند.»

کیوتر کمی فکر کرد و گفت: «من کاری می‌کنم که تو و کشاورزهای دیگر روز به روز محصولاتتان بیشتر و بیشتر شوند، ولی از تو هم درخواستی دارم. باید نزد معمار شهر بروی و از او بخواهی برای من و دوستانم خانه‌ای بسازد که ما را از گرما، سرما، مارها و روباه‌های این بیابان درامان نگه دارد. آنگاه من نیز به قول خود عمل خواهم کرد.»

در زمان‌های دور که خبری از کودهای شیمیایی نبود، کشاورزان برای زیادتر شدن محصولاتشان از فضله‌های حیوانات استفاده می‌کردند؛ فضله‌های حیواناتی مثل گاو و گوسفند. این فضله‌ها غذایی مقوی برای گیاهان بودند و خاک‌های کویری را که فاقد مواد مقوی بودند، غنی می‌ساختند. در بعضی از منطقه‌های ایران که علوفه کم بود، نگهداری حیواناتی مثل گاو و گوسفند بسیار سخت بود. اینجا بود که هنر معماری به داد کشاورزان رسید و معماران با یک ایده خلاقانه، از پرندگانی که مانع رشد گیاهان می‌شدند، کارخانه بزرگ کودسازی ساختند. به این کارخانه‌ها «کیوتر خانه» می‌گفتند.

استان اصفهان در مرکز ایران قرار دارد و بیشتر منطقه‌های آن دارای اقلیمی خشک و نیمه‌خشک است. بیشتر منطقه‌های آن تابستان‌هایی گرم و خشک و زمستان‌هایی سرد و نسبتاً کم باران دارد. در چنین سرزمینی، خاک غالباً از نظر مواد آلی فقیر است و نگهداری دام‌هایی مانند گاو و گوسفند، به دلیل کمبود علوفه، کاری سخت و پرهزینه محسوب می‌شود. همین شرایط سخت اقلیمی، مردم خلاق اصفهان را وادار کرد راه‌حلهایی هوشمندانه برای حفظ کشاورزی خود بیابند که یکی از درخشان‌ترین آن‌ها، ساخت کیوترخانه بوده است.

## هزارتوی کبوتر

درون کبوترخانه صدها حفره هم‌اندازه برای زندگی کبوترها وجود داشت و کبوترها با خیال راحت، دور از چشمان دشمنانشان، در این لانه‌های امن تخم می‌گذاشتند. این لانه‌ها که با خشت ساخته شده بودند، کبوترها را در زمستان از سرما و در تابستان از گرمای شدید در امان نگه می‌داشتند. تعداد لانه‌های بعضی از کبوترخانه‌ها گاهی به ۱۴ هزار عدد می‌رسید.

## قلعه کبوتر

شکل ظاهری کبوترخانه‌ها مانند یک قلعه محکم به شکل استوانه یا مکعب بزرگ بود که کبوترها را از دست دشمنانشان در امان نگه می‌داشت. برای جلوگیری از ورود حیوانات مزاحم مانند مار، موش و روباه، سوراخ‌های ورودی را در بالاترین قسمت خانه به گونه‌ای طراحی می‌کردند که فقط کبوتران بتوانند وارد شوند. روی دیوارها را گاهی با رنگ سفید نقاشی می‌کردند.

## نگهبان قلعه کبوتر

بعضی از کشاورزان که زمین‌های زیادی داشتند، یک کبوترخانه نیز می‌ساختند و خود از آن مراقبت می‌کردند. اما برخی از کبوترخانه‌ها آن قدر بزرگ بودند که نگهداری‌شان به مهارت و تجربه زیادی نیاز داشت. افرادی که در این کبوترخانه‌ها کار می‌کردند، کارهایی مثل تمیز نگه داشتن فضای داخلی کبوترخانه، محافظت از کبوترها در برابر حیواناتی مثل مار و روباه، جمع‌آوری فضله‌های خشک‌شده کبوتر و مراقبت از تخم‌های کبوتران را انجام می‌دادند.

## گنج کبوترخانه

کبوترخانه‌ها با هدف تولید کود ساخته شده بودند و این کود مانند گنجی بود برای کشاورزان که در دل کبوترخانه تولید و پنهان شده بود. برای همین، در کوچکی در پایین بنا قرار داشت که فقط نگهبان یا متصدی از آن استفاده می‌کرد. این در مسیر خروج گنج یا همان کود بود. برای آسان تر شدن جمع‌آوری، کف کبوترخانه با لایه‌ای از خاک یا خاکستر پوشانده می‌شد. این کار باعث می‌شد که فضله‌ها به کف نچسبند و زودتر خشک شوند؛ بدون ایجاد بوی زیاد یا آلودگی. نگهبان معمولاً هفته‌ای یک بار وارد کبوترخانه می‌شد، فضله‌های خشک‌شده را با بیل جمع می‌کرد و در کیسه‌هایی می‌ریخت. این کودهای غنی یا در زمین‌های کشاورزی مصرف می‌شدند یا به بازار برده می‌شدند و به فروش می‌رسیدند. حالا که می‌دانی کبوترخانه چیست می‌خواهی با دو کبوترخانه زیبای استان اصفهان آشنا شوی؟

## کبوترخانه مرداوینج

این کبوترخانه در شهر اصفهان قرار دارد و با طراحی منحصر به فرد شبیه گل خود، که یک استوانه بزرگ در وسط و هشت استوانه کوچک پیرامون آن دارد، معروف است. کبوترخانه مرداوینج دارای سه طبقه با ۱۵ هزار لانه برای کبوترهاست.

## کبوترخانه چهل برج کلیسان

این کبوترخانه در فلاورجان اصفهان قرار دارد و طولانی‌ترین کبوترخانه ایران است. کبوترخانه چهل برج، ۱۲ برج هم شکل به طول ۱۳۲ متر و ارتفاع ۸ متر دارد. این کبوترخانه در دو طبقه می‌توانست ۱۰ هزار کبوتر را در خود جای دهد.



با پویش این رمزینه نمای نزدیکی  
از کبوتر خانه‌ها را ببینید

# قد را قدمی کشم؟

سلامت

اسدالله زارع

۴۸

نوجوان

شماره ۱۱۴ اردیبهشت

## چه کار کنیم تا از کوتاه قدی و رشد نامناسب قدرها شویم؟

در سن نوجوانی، شکل و ظاهر اهمیت بیشتری نسبت به بقیه عمر هر فردی دارد. آینه برای بعضی از نوجوانان دوست جدانشدنی به حساب می آید و همه جا با او همراه است. یکی از ویژگی های ظاهری که برای نوجوان اهمیت زیادی دارد، اندازه قد و قامت است. در حال حاضر خیلی از نوجوانان از کوتاه قدی رنج می برند و فکر می کنند با پایان یافتن دوره نوجوانی، دیگر قدشان افزایش نمی یابد. شاید فکر کنید که قد عاملی کاملاً زنی دارد و باید آن را بپذیرفت. اما که با یک سلسله تدبیر و روش ها، می توان با کوتاه قدی مبارزه کرد. در این شماره قصد داریم شیوه های مزبور را معرفی کنیم:

جالب است بدانید که بر اساس طب سنتی ایرانی، دوران رشد تا حدود ۲۵-۳۰ سالگی ادامه دارد. پیشنهاد می شود نوجوانان خوراکی هایی با مزاج «گرم و تر»، مانند نان، گوشت، برنج سبوس دار و میوه بخورند تا تولید خون صافی که برای رشد حیاتی است، تقویت شود. البته درباره موضوع افزایش قد، دیدگاه های متفاوتی وجود دارند که در جدول ۱ خلاصه آن را مشاهده می کنید.



### نوشیدنی ها و دمنوش ها

**عرق ها و دمنوش های گیاهی:** مصرف دمنوش هایی مانند زنجبیل، دارچین، بابونه، پونه، زعفران و عرق هایی مانند یونجه و پونه، برای تأثیر بر هورمون رشد و استخوان سازی توصیه شده است.

### شیوه های سنتی مانند حمام و بادکش

**بادکش:** انجام بادکش اطراف ستون فقرات، لگن، شانه و کتف هر دو روز یکبار توصیه شده است که به بازپایی تمرکز بدن برای رشد استخوان ها کمک می کند

**حمام:** حمام بین دو کتف، پشت گوش، کمر، ساق ها، زیر ناف، قوزک پا و... در طب سنتی برای آزادسازی انرژی و کمک به رشد توصیه شده است.

### ورزش و فعالیت های بدنی

**تمرین های کششی و پلايومتریک:** ورزش هایی مثل کشش مقابل دیوار، نشستن و رساندن دست ها به انگشتان پا، شنای کششی، والیبال، بسکتبال و ژیمناستیک در افزایش قد مؤثر هستند.

### خواب و سبک زندگی

**خواب با کیفیت و به موقع:** خواب کافی (حدود ۸ ساعت یا بیشتر بسته به سن) و از ۹ ساعت شب، برای رشد هورمون رشد (اچ جی ایچ) ضروری است و اگر خواب نامناسب باشد، بر قد تأثیر منفی خواهد داشت.

نوجوانی مرحله مهمی از زندگی هر فردی است که سرمایه گذاری برای کل عمر در آن انجام می شود. برای داشتن جسم سالم و متعادل و رشد یافته بهتر است با آگاهی و تلاش فراوان در این ایام، آینده ای پرثمر انتظار داشت.

۱. در حال حاضر پزشکان متخصص و معتمد طب سنتی زیادی در شهر های سرزمینمان هستند که بهتر است با مشورت و توصیه ایشان از این روش ها استفاده کنید.

### تدبیر های تغذیه ای

اصلاح مزاج: ابتدا تشخیص مزاج (سرد یا گرم) اهمیت دارد. برای کودکان دارای مزاج سرد، مصرف غذاهایی که طبیعت گرم دارند، مانند پای مرغ، پاجه گوسفند، سنجید، کشک و جو، توصیه می شود. اما مصرف زیاد چربی یا خوراکی های ناسالم (مثل غذای فوری، نوشابه، کیک و شیرینی) باید کاهش یابد.

### جدول ۱. مقایسه دو نگاه متفاوت به موضوع رشد قد

| نگاه           | روش                 | مزیت ها                 | نکات قابل توجه                                              |
|----------------|---------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|
| دیدگاه پزشکی   | هورمون رشد          | رشد سریع تر در بلندمدت  | هزینه بالا و بررسی های متعدد. ممکن است افزایش قد حاصل نشود. |
| طب سنتی ایرانی | رژیم غذایی گرم و تر | تأثیر غیرمستقیم و طبیعی | مستندات علمی محدود                                          |

**منابع روی:** برخی مواد غذایی مانند تخمه کدو، بادام زمینی و گندم برای افزایش رشد در پسران بسیار مؤثر شناخته شده اند.

**ویتامین «دی»:** قرارگیری حدود ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین دی حیاتی است. این ویتامین با رشد استخوان در دختران نوجوان ارتباط مستقیم دارد. خوراکی های سنتی مغذی: خوردن سوپ ها (مثل سوپ سنجید، سوپ گندم و جو) توصیه می شود.

**صبحانه و عصرانه مقوی:** تخم مرغ عسلی، سوپ قلم گوسفند (برای کودکانی که وزن گیری خوبی ندارند) یا دنده گوسفند (برای جلوگیری از چاقی)، شیربرنج با بادام، حلوا با آرد سبوس دار، شیر تازه با خرما و جوانه گندم نیز پیشنهاد می شود.

## سمبوسه

معصومه شیخان



## مواد لازم :

- سیب زمینی دو عدد متوسط
- پیاز یک عدد متوسط
- جعفری خردشده به میزان دلخواه
- نان لواش
- روغن سرخ کردنی
- نمک ، فلفل سیاه و زردچوبه به میزان لازم



## طرز تهیه :

- سیب زمینی ها را آب پز می کنیم. پیاز را خرد و در تابه با روغن سرخ می کنیم.
- کمی به پیاز در حال سرخ شدن زردچوبه می افزاییم. سیب زمینی های آب پز شده را پوره می کنیم.
- نمک و فلفل سیاه را به آن می افزاییم و آن را کمی تفت می دهیم.
- جعفری خردشده را به مواد اضافه و زیر تابه را خاموش می کنیم.
- نان لواش را به شکل مستطیل ۱۰ در ۲۵ سانتی متر برش می زنیم.
- با کمی سرد شدن، مواد راحت تر در نان لواش پیچیده می شوند.
- به اندازه یک قاشق سرخالی مواد را در یکطرف نان لواش قرار می دهیم.
- نان لواش را با چهار بار تازدن به شکل مثلث روی مواد می پیچیم.
- سمبوسه های آماده شده را درون روغن داغ سرخ می کنیم.
- نوش جان

فوت  
آشپزی

می توان سمبوسه های آماده شده را به جای سرخ کردن، داخل فر بدون روغن قرارداد.  
در این روش سمبوسه ها تردتر و رژیمی خواهند شد.



مراحل پخت سمبوسه را با پویش  
رمزیننه ببینیم





### «مادر»

دل، یادِ توست یاسِ معطرِ خوش آمدی  
میلاَدِ توست حضرتِ مادرِ خوش آمدی  
میلاَدِ توست چشمِ زمین از تو روشن است  
شب، روشن است ماهِ منورِ خوش آمدی  
رمزِ قبولِ هر چه دعا نامِ پاکِ توست  
شانِ نزولِ سورهٔ کوثرِ خوش آمدی  
بانوی آب‌های جهان! خاک، تشنه است  
ای آبِ آب! چشمهٔ اطهرِ خوش آمدی

ای نورِ چشمِ خلقت و ای مادرِ پدر  
ای بر سرِ زمانهٔ گلِ سر! خوش آمدی

سید احمد میرزاده

# روز مادر مبارک باد