

نوجوان ۶

رشد



roshdmag.ir

ISSN: 1606-9072

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه
دوره چهارم و سوم • اسفند ۱۴۰۳ • شماره پیاپی ۳۱۴۳ • ۴۸ صفحه

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

از خانه‌تنگانی با نمانی

◀ فخرایان
◀ تماشاگر ویژه شهرآورد
◀ انثری سبز





یک جرعه آفتاب

«سعیده اصلاحي»

ماه که از نردبان شب بالا می‌آید و در آسمان غلت می‌زند
من از پشت پنجره برای خورشید پشت کوه لایبی می‌خوانم تا
بخوابد و خواب روزهای آفتابی ببیند.

دامن شب پر از ستاره است و من فکر می‌کنم این ستاره‌ها،
روزنه‌هایی به سمت هفت آسمان‌اند و از هر کدامشان می‌توان به
بهشت رسید.

راستی اگر روزی خورشید خواب بماند و حوصله ماه در تاریکی
سربرد یا اگر زمین از چرخیدن به دور خودش سرگیجه بگیرد و
در گوشه‌ای از آسمان، بی‌حرکت بماند چه به روز زمینیان خواهد
آمد؟

خیالم را ورق می‌زنم و به صورت درخشان ماه که تمام پنجره را پر
کرده است خیره می‌شوم.

انگار فرشته‌ای در گوشم زمزمه می‌کند:
لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي
فَلَكَ يَسْبَحُونَ.

نه خورشید را شاید که به ماه رسد و نه شب به روز سبقت گیرد و
هر کدام بر مدار معینی شناورند.

(سوره یس، آیه ۴۰)

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



شورای برنامه‌ریزی: مجید عمیق، حبیب یوسف‌زاده، بابک نیک‌طلب، مریم فردی، علی یوسفی، علیرضا ثبتي، عباس نورآبادی

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 - ۵۲ 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: ۱۵۲ / کد سردبیر: ۱۵۶ / کد امور مشترکین: ۴۱۴

● دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، به جز رشد نوجوان، مجلات دانش‌آموزی زیر را نیز منتشر می‌کند:

رشد کودک: ویژه پیش‌دبستان و دانش‌آموزان پایه اول ابتدایی. رشد نوآموز: برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم ابتدایی. رشد دانش‌آموز: برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی. رشد جوان: برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره متوسطه) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول متوسطه).

آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبنی نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان، با خود نویسنده یا مترجم است.

قیمت:
۱۸۰.۰۰۰
ریال

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

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

به نام خدای مهربان از خانه‌تکانی جانمانی

نمی‌دانم تا به حال سوار مترو شده‌ای یا نه! قطار وقتی به آخر خط می‌رسد، صدایی بلند از بلندگو می‌گوید: «مسافران محترم، ایستگاه پایانی است. لطفاً قطار را ترک کنید.» باورم نمی‌شود، یعنی به همین سرعت به ایستگاه دوازدهم سال شمسی رسیدیم؟! واقعاً زمان موضوع عجیبی است. انسان بعضی وقت‌ها حس می‌کند عقربه‌های ساعت با سرعت بیشتری در حال حرکت‌اند و بعضی وقت‌ها هم برعکس، انگار از حرکت ایستاده‌اند. نمی‌دانم چرا در مقابل یک چیز ثابت دو حس متفاوت داریم. شاید به تعداد و سرعت اتفاقات و حوادث و وقایع مربوط باشد! در این سال چنین حسی داشتم. چه اتفاق‌هایی که در دنیا به وقوع نپیوست! نقاب از چهره به‌ظاهر متمدنان کنار رفت. همهٔ مردم دنیا فهمیدند رژیم صهیونیستی چه رژیم ضد انسانی و ضد بشریتی است. بگذریم.

اسفند همیشه ماه خانه‌تکانی است. ماه تمیز کردن و ماه نونوار کردن خانه‌هاست. واقعاً به دور از تعصب باید بگویم، ما مردم ایران بهترین رسم‌ها را داریم. رسم‌هایی که از نیاکانمان به ما رسیده‌اند. مردم ما از با فرهنگ‌ترین و متمدن‌ترین مردمان دنیا بوده و هستند. خانه‌تکانی، نوروز، یلدا، روز طبیعت، سفرهٔ هفت‌سین، رسم‌هایی که هر ساله در آدم‌ها انرژی و حس و حال خوبی به‌وجود می‌آورد. خانه‌تکانی واقعاً یکی از همان رسم‌های بی‌نظیر است. افراد خانه هر سال دست‌به‌دست هم می‌دهند و صفر تا صد خانه را از تمیزی برق می‌اندازند. حتماً تو هم در خانه‌تکانی شرکت می‌کنی و در این بین مهارت‌های مهمی را یاد می‌گیری.

امسال همگی باید بجنبیم و دست‌به‌کار شویم. زیرا امسال مهمان عزیزی داریم؛ مهمانی که خیلی زود خودش را به ماه اسفند می‌رساند. ماه زیبای رمضان را می‌گویم. با دهان روزه، خانه‌تکانی سخت است. پس قبل از دههٔ اول اسفند باید کار را انجام داد. البته امسال تلاقی مبارک و بامزه‌ای به وجود آمده است؛ تلاقی خانه‌تکانی روح و جسم را می‌گویم. اسفندماه خانه‌تکانی جسم و رمضان ماه خانه‌تکانی روح است. آری، ما می‌توانیم در ماه رمضان رفتارها و عادت‌های اضافه و مزاحم را از روحمان دور کنیم و روانمان را به آرامش برسانیم. می‌توانیم خودمان را به خدا نزدیک و نزدیک‌تر کنیم. امسال هم‌نشینی دو بهار را در کنار هم جشن می‌گیریم، به آن‌ها خوشامد می‌گوییم و از هر دو به‌خوبی و خیلی زیاد بهره‌مند می‌شویم.

علی اصغر جعفریان



۱ از خانه تکانی جانمانی

۲ تماشاگر ویژه شهر آورد

۳ سفره سفید دل بچه‌ها

۴ شاعرانه

۵ انرژی سبز!

۶ فخر ایران

۷ خوره رایانه‌ای؟!

۸ پروانگی

۹ فوت و فن تصمیم‌گیری

۱۰ بدلیجات ادبی

۱۱ شاعر دل سوخته

۱۲ جدول

۱۳ طرز تشخیص باب و نایاب

۱۴ سوسه جنگولک بازی

۱۵ سوسه‌های رفیق نایاب من

۱۶ زندگی سالم کسالت‌بار من

۱۷ خاطرات یک گوسفند

کتابخانه

۱۸ بازخوردگیری و بهبود مستمر محصول

۱۹ طبیب ماهر

۲۰ با شخصیت‌ترین آدم‌ها

۲۱ مهد آرامش

۲۲ تنبلی خیال باف

۲۳ زمان و مکان در داستان

۲۴ روزهای مانا

۲۵ نرمش ذهن

۲۶ ورزش راقطع نکن!

۲۷ کرمان و ناشناخته‌هایش

۲۸ تن‌پروری درست



برای اشتراک مجله
رمزبند را پویش کنید.



نشانی کانال مجله رشد نوجوان
متوسطه اول در پیام‌رسان شاد
@ROSHD_NOJAVAN



وبگاه نظرسنجی مجلات



تماشاگر ویژه شهر آورد

داوود امیریان

تصویرگر: سید مینم موسوی



باز هم مثل همیشه و قبل از شهر آورد مهم پایتخت، بین طرفداران قرمز و آبی توی کلاس‌مان کُری‌خوانی و کل‌کل راه افتاده بود. اسماعیل شده بود آتش بیار معرکه و هی شعار می‌داد و پرت و پلا می‌نوشت که: «باز هم مثل همیشه، قرمز برنده می‌شه!»

احمد معینی هم در جواب نوشت: «شب درازه و قلندر بیدار. هر وقت دو تا ستاره قهرمانی آسیا اومد روی سر در باشگاهتون، بیا برای من کُری بخون.» پدرام سریع حروف‌نگاری (تایپ) کرد که: «ده نفره، ده دقیقه، سه گل فراموش نشه!»

نگاهم به صفحه گوشی همراه بود و به پرت و پلاهای دوستانم می‌خندیدم که یکهو بالای صفحه نوشته‌ای آمد؛ نوشته‌ای که باعث تعجب و حیرتم شد.

سینا محمودی در حال حروف‌نگاری بود.

کُری‌خوانی دوستان یادم رفت. سینا اصلاً اهل فوتبال نبود. همان قدر از فوتبال و پرسپولیس و استقلال سر در می‌آورد که من از راز موجودات تک سلولی در فاصله دو هزار سال نوری از کهکشان راه شیری و نوشته سینا روی صفحه گوشی ظاهر شد: «بچه‌ها مؤدبه! تصمیم گرفتم فردا با شما پیام ورزشگاه. می‌خوام بازی فوتبال رو از نزدیک ببینم.»

بلافاصله هفت هشت نفری که در حال حروف‌نگاری و فرستادن چسبانقش (استیکر) بودند، قفل کردند. هیچ‌کس واکنشی نشان نداد. انگار یک‌دفعه آب سردی روی آتش پاشیده باشند. حتی یک نفر نکرد چسبانقش (استیکر) تعجب یا خنده ارسال کند تا سکوت گروه بشکند!

از صفحه گروه خارج شدم. حدسم درست بود. هر هشت نفر برایم پیغام فرستاده بودند.

آریا تو به سینا گفתי بیا ورزشگاه؟

آریا خل شدی؟!

سینا و مسابقه شهر آورد؟! آریا کله‌ات جایی خورده؛ سینا و فوتبال! چه می‌توانستم بگویم. بلافاصله تماس تصویری جمعی شکل گرفت. بچه‌ها همه شاک می‌بودند و توی حرف هم می‌پریدند. اسماعیل جیغ زد: «آریا حالا چه خاکی به سر کنیم؟! می‌تونی رأی سینا رو بزنی نیاد ورزشگاه؟» رضا که چشمانش گرد شده بودند گفت: «این رو کجای دلم بزارم؟! سینا و دیدن فوتبال؟»

مادرم در اتاق را باز کرد و تشر زد: «چه خبره؟! چرا دوستان جیغ و فریاد می‌کنند؟! صدای اون ویزویزک رو کم کن.»

صدای گوشی را کم کردم و رو به دوربین آن گفتم: «دوستان! بچه‌ها! بابا ساکت بشید! چه خبر تونه؟! به جدم اگر من به سینا گفته باشم بیا ورزشگاه... بابا داد نزنید! ساکت! گوش کنید!... نخیر من نمی‌توانم رأیش رو بزنم! گریه کوره نباشید!... بله با شماهام! همه مدیون اون هستیم. آخه نارقیقا، اون موقع که مفت و مجانی ریاضی و ادبیات بهتون درس می‌داد، یادتون رفته؟! چند دفعه قبل امتحانا به ما کمک رسوند؟! کمی معرفت داشته باشید. حالا مگه چی شده؟! اون طفل معصوم هیچی از فوتبال سر در نمی‌یاره. فوقش می‌یاد و فضا و حال و هوای ورزشگاه رو می‌بیند و دلش خوش می‌شه که با ما بیرون اومده. اصلاً مسئولیتش با من، قبوله؟! و این‌گونه شد که سینا محمودی همراه ما راهی ورزشگاه آزادی شد تا شهر آورد مهم استقلال و پرسپولیس را از نزدیک ببیند. از همان لحظه حرکت و سوار شدن به مترو چشمان سینا برق می‌زد و جوگیر شده بود. هی سؤال‌های فضایی می‌پرسید و من بدبخت که مسئولیتش را به‌عهده گرفته بودم، شدم جواب‌گوی پرت و پلاهای ایشان.

این‌ها چرا آبی پوشیدن؟ چرا بنفش نبوشیدن؟



چرا پرسپولیس؟ مگر اسم اصلی پرسپولیس پاسارگاد نیست؟
اون آقاهه هم سن بابا بزرگ منه! اونم طرفدار فوتباله؟!
آن قدر سؤال کرد و من جواب دادم که دهانم کف کرد. آقا
انگار از پای کوبی و جست‌وخیز طرفداران خوشش آمده بود.
هم در جست‌وخیز آبی‌ها شرکت می‌کرد و هم در شعار دادن
و جیغ‌زدن‌های بلند قرمزها. اصلاً هم نمی‌دانست که هدف
طرفداران دو تیم از این همه شعار و کری‌خوانی چیست.
رسیدیم ورزشگاه آزادی. دم در ورودی دهان سینا از دیدن سیل
جمعیت مثل دروازه «غار علی‌صدر» باز ماند. ما هشت نفر سینا
را انداختیم وسط تا در آن شیرتوشیر گم‌و‌گور نشود. یک مأمور
انتظامی به اسماعیل تذکر داد که ورود فلاکس چای ممنوع
است. سینا رفت جلو و گفت: «من اولین باره که به ورزشگاه
می‌یام. اگر اجازه بدید ممنون می‌شیم.» مأمور و همه آن‌هایی که
دور و برمون بودند، چند لحظه به سینا و بعد به هم نگاه کردند و
خندیدند. اسماعیل از خنده مأمور سوء استفاده کرد و مثل قرقی
پريد وسط جمعیت و فرار کرد. ما هم دویدیم.
سینا با دیدن فضای داخل ورزشگاه بیشتر حیرت کرد. فریاد
کشید: «یا امام رضا، این همه جمعیت از کجا اومده!» نشستیم
سر جایمان. سینا با شور و شوق دست‌افشانی و پای کوبی می‌کرد.

حالا ما کجا بودیم؟ وسط تماشاچیان متعصب پرسپولیس!
با شروع بازی سینا دوباره شروع کرد:
چرا پرسپولیس‌ها قرمز پوشیدن؟ چرا استقلال‌ها دو ستاره
روی پیراهنشون دارن و پرسپولیس‌ها یکی؟
چرا تعداد بازیکنان ۱۱ نفره؟ چرا بیشتر نیست؟
چرا به جای یک داور، سه تا داور توی زمین نیست؟
آمبولانس برای چی کنار زمینه؟
بدبخت شده بودم. سرم داشت گیج می‌رفت. ناگهان استقلال گل
زد. سینا از جا پرید و فریاد زد: «گل!! گل!! جانمی‌جان!!»
کم مانده بود سخته کنم. تماشاگران متعصب پرسپولیس با
چشمان ووزده و خون گرفته به من و سینا خیره شده بودند.
دوستان نامرد هم خودشان را کنار کشیده بودند که مثلاً با من و
سینا هیچ آشنایی ندارند.
مرد سیبیلوی خشنی که نزدیک ما بود، یقه سینا را گرفت و
غرید: «تو استقلالی هستی؟»
کم مانده بود گریه کنم. تپه‌پته گفتم: «نه آقا! این رفیق ما
از فوتبال سر در نمی‌یاره!» سینا در کمال آرامش گفت: «من
اصلی‌یتم کاشانیه و ساکن تهرانم.»
مرد سیبیلو غرید: «داری مسخرهام می‌کنی؟!»
در این لحظه پرسپولیس گل زد و منجی ما شد. انگار ورزشگاه
منفجر شد. همه در دور و اطرافمان شروع کردند به دست‌افشانی
و پای کوبی.
مرد سیبیلو دعوا یادش رفت و همراه با سینا شروع کرد به
جست‌وخیز کردن. سینا آن قدر قاطی کرده بود که یهو پایش
به دمایان (فلاکس) چایی خورد و دمایان روی پله پایینی افتاد
و شکست. من و اسماعیل و پدرام دویدیم پایین و دمایان چای
را برداشتیم تا آب جوش آن روی تماشاگران نریزد. سینا گفت:
«پسردیدن فوتبال چقدر هیجان داره!»
در همان لحظه پرسپولیس گل دوم را زد. دوباره ورزشگاه
لرزید. اسماعیل جیغ کشید و شروع کرد به پای کوبی و هنوز سر
از پا نمی‌شناخت که استقلال گل دوم را با پنالتی که داور گرفته
بود زد و دو تیم دو بر دو مساوی شدند. لحظاتی بعد داور سوت
پایان را زد. اسماعیل فریاد زد: «وای! عجب بدشانسی آوردیم!»
سینا با هر گلی که تیم‌ها می‌زدند شادی می‌کرد و برایش مهم
نبود کدام تیم برنده یا بازنده می‌شود.
اسماعیل گفت: «سیناجان شانس آوردی که هر دو تیم مساوی
شدند. فعلاً حالش رو ببر. اگه نتیجه بازی مساوی نمی‌شد فردا
توی مدرسه بچه‌ها ول کن نمی‌شدند و باید می‌گفتی که طرفدار
کدام تیم هستی.»
سینا جواب داد:
«تجربه خوبی بود. خیلی ممنون که کمک کردید و من رو
به ورزشگاه آوردید تا برای اولین بار بازی این دو تیم را ببینم.
راستش من طرفدار هیچ‌کدام نیستم و دوست دارم فوتبال خوب
و هیجان‌انگیز ببینم.»
فردای آن روز در مدرسه بچه‌های طرفدار هر دو تیم پیش
سینا رفتند و یک‌صدا از او پرسیدند: «نظرت درباره شهر آورد
دیروز چیه؟»
سینا لب‌خندی زد و گفت: «بچه‌ها از همه شما ممنون! هر دو
تیم را دوست دارم.»
بچه‌ها نگاهی به هم انداختند، سکوت کردند و چیزی نگفتند.
زنگ کلاس زده شد و همگی به‌طرف کلاس راه افتادند.

سفره سفیر دل بچه‌ها

راه‌هایی برای کاهش فشار روانی

فرزانه نوراللهی
فاطمه اسدی

نیشابور/
دبیرستان دخترانه پیرایش

۴

نوجوان

شماره ۶
اسفند ۱۴۰۳

می‌گیرد و خلاصه و نتیجه آن در مجله به چاپ می‌رسد. اما در این گفت‌وگو، به دلیل اهمیت بسیار زیاد و فراگیری موضوع آن، حدود ۶۰ دانش‌آموز فعالیت جدی داشتند و مسیر گفت‌وگو حدود یک ماه و نیم طول کشیده است. در ادامه روایت این گفت‌وگو را به همراه نظرات ارزشمند دوستانان در این مدرسه که حاصل تعامل گروهی ایشان است، می‌خوانید.

دوستان خوبم سلام! مانند همیشه به سراغ شما آمدیم تا گفت‌وگویی ویژه و صمیمانه داشته باشیم و از شنیدن نظرات دقیق و واقع‌بینانه شما بهره‌مند شویم. گفت‌وگوی این شماره با دانش‌آموزان باهمت و دوست‌داشتنی دبیرستان پیرایش شهر نیشابور صورت گرفته است و تفاوت‌هایی با شماره‌های قبل دارد. معمولاً گفت‌وگو با حدود ۲۰ دانش‌آموز در مدت دو یا سه جلسه صورت

چند نفر از بچه‌ها با هم‌همه می‌گویند: «خانم مشکل ما فقط امروز نیست، اغلب روزها همین طوره. امتحانات فشرده، فضای پرتنش و بدون نشاط مدرسه، فشار خانواده و...» خانم اسدی (معلم) مازیک را کناری می‌گذارد و می‌گوید: «به نظر می‌یاد دل پری از مدرسه و کارکنان مدرسه دارین. وقت کلاس امروزم در اختیار شماست. آگه موافقین با هم‌دیگه درباره عوامل آزاردهنده‌ای که تحمل محیط کلاس و مدرسه رو براتون سخت کرده، صحبت کنیم. امیدوارم با انتقال حرفاتون به مدیر، معاونان و مشاور مدرسه، بتونم کمکتون کنم.» بچه‌ها خیلی خوش‌حال می‌شوند و یکی‌یکی شروع به صحبت می‌کنند.

پرده اول

خانم اسدی (معلم) که با هیجان و اشتیاق در حال تدریس بود، متوجه تمرکز نداشتن و نگاه‌های نگران چند نفر از دانش‌آموزانش می‌شود. خطاب به آن‌ها می‌گوید: «بچه‌ها امروز خوش‌حال و سر حال نیستین. اتفاق بدی براتون افتاده؟»

پردہ دوم

خانم اسدی در حالی که لبخندی به لب دارد رو به بچه‌ها می‌گوید: «اصلاً فکر نمی‌کردم با توجه به سرگرمی‌های جدید و وقت زیادی که در فضای مجازی صرف می‌کنید، بتوانید به این خوبی مسئله‌ها و مشکلات آموزشی خودتون رو تجزیه و تحلیل کنید.»

باران: خانم یکی از دغدغه‌ها و نگرانی‌های ما تغییرهای روحی و جسمیه که به علت دوران بلوغ در ما ایجاد می‌شن. همین‌ها گاهی باعث گوشه‌گیری و ما و دوری ما از جمع دوستان و خانواده می‌شن. **زهره** به عنوان نفر آخر به مشکلات خانوادگی، از قبیل طلاق، بیماری‌های پرهزینه و صعب‌العلاج والدین، بچه‌های کار، بی‌سرپرستی و بدسرپرستی کودکان اشاره می‌کند و می‌گوید: «متأسفانه این چیزا مانع شادی و نشاط دانش‌آموزا در دوران لذت‌بخش نوجوانی می‌شن.»

خانم اسدی که از شنیدن این مطالب متأثر شده است، به پیچده می‌گوید: «لطفاً تا جلسه بعد به راه کارهای عملی و مؤثری که باعث کاهش فشارهای روانی و افزایش نشاط شما در محیط مدرسه می‌شه، فکر کنید و اون‌ها رو یادداشت کنید.»

زهرا: حق با سارا است. علاوه بر این‌ها، رقابت‌های ناسالم بین بچه‌ها، تأکید زیاد معلما روی نمره، بدون در نظر گرفتن سایر پیشرفت‌ها و مهارت‌های ما، و انتظارهای والدین و مدیر برای قبولی در آزمون‌های ورودی مدرسه‌های خاص، همگی باعث می‌شن ما از لحظه‌های حضور توی مدرسه راضی و خوش‌حال نباشیم.

فاطمه: خانم یکی از موضوع‌هایی که خیلی من رو دچار اضطراب و نگرانی می‌کنه، انتخاب رشته برای دورهٔ دوم متوسطه‌اس. مرزبندی بچه‌ها به قوی، ضعیف و... به وسیلهٔ معلم‌ها و والدین از

سلامت روان دانش آموزان مضطرب و ناایمن هافش لیدی در همپد سکرده
حصص روزش روز سه شنبه دارد. اینجایه را هفا در ای کاهش اسرین و امزراق
شادی دانش آموزان آوردم.

* راهکارهایی برای کاهش استرس در این آزمون:

۱- آموزش مهارت‌های مدیریت استرس:

- برگزاری کارگاه‌های عملی آموزشی درباره تکنیک‌های مدیریت استرس مانند:

فرمان‌های تنفسی و مدیتیشن.

۲- تعالیه علی هزی و خلافت: - هرگز از وی نگش ما و کارگاه های هنری مرصع و
مثله که به دانش آموزان امکان ی دهد خلافت افروزان دهنده و از شما های و هنر سر و فایده ی
۳- محیل مدرس شاد و پر انرژی: - ترغیب کنای ها و محیل مدرس به ترغیب کنای که شاد و جویز
باشد و دانش آموزان احسان سرشامی و دهنده

۴. تشریح و تقدیر از دستاوردهای دانش آموزان متن نویسنده منصفیت عابران
ایجاد انگیزه و افزایش اعتماد بنفس

برای اینکه دانش آموزان انقلاب و ارزش خود را کم کنند اول باید اقتصاد را
در دست آورند و این ها را با بنویسند اگر نمی توانم در یک هفته و روزی مهارت لازم را
داشته باشم اما دیگری در همان هفته مدال کسب کرده باشد بنویسد با انقلاب داشته
باشم چون شاید در یک هفته دیگر بهتر بود و این بهتر است دو ساعت
نزد این که دیگران خسارت کنم و بگویم که خوب در این موقعیت قرار دارم باید
خود را جای او بگذارم تا ببینم برای رسیدن به آن جایگاه چه مدت لازم کرده و چه
مختی های ایستاده داشته آیا اگر من هم جای او بودم می توانستم این مشکل را هم
تخل کنم جدا از این ها برای واقف ارزش و روزی نمی گذراند خوب است
نوشیدن آب و مایعات کافی بدن را سالم می کند همین باید که راهی خود را
برنامه ریزی و مدیریت کنم و البته تمرین تنفس عمیق مانند تمرین درگلاس های
یوگا استرس و اضطراب را کم می کند بهترین رویای من برای رسیدن به نردگین و
دوری از نسل های آینده است.

عنوان: راه‌های کاشی‌روانی دانش‌آموزان و اهمیت این به‌تأمل و مشارکتی
 آن‌ها در دنیای امروز فشارهای روانی بر روی دانش‌آموزان، سبب افت تحصیلی و کمبود انگیزه
 این فشارها می‌تواند ناشی از زمان‌های تعطیلی، انتظار والدین و محیط
 های آموزشی باشد بنابراین کاشی این فشارها ایجاد فضایی شامل آموختن برای
 برای دانش‌آموزان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.
 ۱- ایجاد محیط آموزشی مثبت: مدارس باید فشارها را فراهم کند که دانش
 آموزان در آن احساس راحتی و امنیت کنند این فضا باید گونه‌ای طراحی شود
 که دانش‌آموزان بتوانند آزارناک احساسات و ابراه‌های خود را بیان کنند.
 ۲- ارتباط مثبت والدین: والدین نقش مهمی در کاهش فشارهای روانی
 بر روی فرزندان داشته باشند. برگزاری جلسات مشاوره و آموزش برای والدین
 می‌تواند بسیار کمک کند تا با نیازها و احساسات فرزندان آشنا شوند.
 ۳- تقویت به فعالیت‌های فوق برنامه: فعالیت‌های ورزشی و هنری
 ورزشی می‌تواند به کاهش استرس و افزایش نشاط دانش‌آموزان کمک کند.

معلم کمک و مشاوره‌های روانی و اجتماعی و برقراری رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد و احترام
 در درون کلاس، باید این روند از روی معلم آغاز کرد. چنانچه چنانچه روح معلم انعطاف‌پذیر باشد و شانس تأثیر
 بر این تقویت و مراقبت از روح دانش‌آموزان وجود خواهد داشت. معلمانی که حضور داشته‌اند خود را امروز در
 کلاس درس نمی‌توانند ارائه نمایند. آنان از لحاظ انتقال فکر با دانش‌آموزان هماهنگ نیستند و جهت
 یا معنوی به نیازهای دانش‌آموزان نمی‌توانند. هرچند باید با توجه به هرگونه نقص در یک دوره‌ای
 دانش‌آموز نه بعنوان شخصی در درون خود توجه نماید و تلاش کند تا در خود توانایی کشف دانش‌آموز
 خود را به وجود آورد. معلم باید این امکان را داشته باشد تا به تدریس حق معلم را انتخاب کند.
 تالیف در کلاس، دانش‌آموز باید به کمک و هم‌دستی خود بتواند به یک نفر در کلاس سایر روش‌ها را به‌طور
 دهد. اگر دانش‌آموز آگاه شود که چه باید بخواهد چرا باید بخواهد. این روش‌ها می‌تواند به معنی
 در کلاس و در کلاس به هر روشی که دارد. هرگاه این روش‌ها به‌کار گرفته شود.

پرده سوم

جلسه بعد خانم اسدی با خوش حالی وارد کلاس می‌شود و بعد از سلام و احوال‌پرسی، از بچه‌ها می‌خواهد یک خودکار یا ماژیک بردارند و همراه ایشان به حیاط مدرسه بروند. بچه‌ها با کنجکاوی زیاد به پارچه سفید بزرگی که به دیوار زده شده بود، نگاه می‌کنند. خانم اسدی به بچه‌ها می‌گوید: «من ممنونم که در این مدت روی موضوع راه‌کارهایی برای کاهش فشار روانی فکر و مطالعه کردین. برای اینکه این فرصت رو در اختیار همه دانش‌آموزهای مدرسه بذاریم و مکانی برای تبادل اندیشه‌ها به وجود بیاریم، این

پارچه سفید بزرگ رو روی دیوار نصب کردیم. حال هر راه‌کاری که به ذهنتون می‌رسه به‌صورت منظم و مرتب روی این پارچه بنویسید.»

دانش‌آموزان نتیجه تحقیقات و گفت‌وگوهای خود را مرور و سعی می‌کنند آن‌ها را به‌صورت خلاصه و فهرست‌وار روی پارچه بنویسند.

زنگ تفریح به صدا درمی‌آید. دانش‌آموزان دیگر پایه‌ها به حیاط می‌آیند. ولوله‌ای به پا می‌شود. این روش فرصت خوبی را فراهم می‌کند که دانش‌آموزان در مورد مسائل خود فکر کنند و نظرات خود را با هم به اشتراک بگذارند. هر کس نظری می‌دهد و در فضایی جالب و مهیج نظرات یکدیگر را نقد می‌کنند. باور کردن اینکه نظر بچه‌ها برای اولیای مدرسه مهم باشد، در نگاه اول کمی عجیب به نظر می‌رسد. اما واقعیت این است که همه مسئولان مدرسه در تلاش‌اند تا دانش‌آموزان در فضایی آرام و شاد زندگی کنند و لحظات رشددهنده‌ای داشته باشند. آنچه خیلی مهم است چگونگی برقراری این ارتباط و انتقال نظرات دانش‌آموزان به مسئولان است که خانم اسدی توانسته بود راهکار خوبی برای آن بیابد.

پس از گفت‌وگوهای بسیار، بچه‌ها احساس امنیت و رضایت پیدا می‌کنند. حالا حتی دانش‌آموزانی که بیشتر وقت‌ها ساکت هستند و نظری ندارند هم به حرف می‌آیند و دوست دارند نظر خود را بیان کنند.

بار دیگر خانم اسدی شرایطی را پیش می‌آورد تا بچه‌ها کنار تابلو به‌صورت میزگرد بنشینند و نتایج کار خود را تحلیل کنند.

آلین: ما به‌صورت عادت از فضای مجازی استفاده می‌کنیم و از آن لذت خاصی هم نمی‌بریم. من فکر می‌کنم می‌توانیم با مدیریت زمان، کمتر و به‌صورت مفیدتر از آن استفاده کنیم.
باران: من با تو موافقم. به نظر من برگزاری مراسم‌های خاص





در نهایت خانم اسدی گفت: «پیشنهادهای خوب همه شما عزیزان را می توان به این صورت دسته بندی کرد:

- پرداختن به فعالیت های هنری، مثل نقاشی کشیدن روی سفال، بوم و دیوارهای مدرسه؛
- ساختن کاردستی های جالب و سرگرم کننده برای تخلیه هیجان های منفی؛
- استفاده از رنگ های شاد و روشن در پرده های کلاس ها، در، پنجره و دیوار مدرسه، و انتخاب گلدان های متنوع با رنگ های شاد برای فضای حیاط و کلاس ها؛
- توجه دادن اولیا به داشتن رفتار و بازخوردی رشددهنده در قبال نقطه ضعف های فرزندشان؛
- ایجاد فضایی آزاد توسط کادر اجرایی مدرسه، معلمان و اولیای دانش آموزان برای شنیدن اظهار نظر ها و ابراز هیجان ها و احساسات دانش آموزان؛
- شرکت اولیا در جلسه های مشاوره به منظور آشنایی با روش های صحیح برخورد با نوجوان؛
- تقویت روحیه معلمان به منظور حضور پرانرژی در کلاس درس و ارتباط موثر با دانش آموزان؛
- به کارگیری شیوه های متنوع تدریس توسط معلمان، به منظور داشتن کلاسی شاد و پر نشاط (به عنوان نمونه، آموزش با شعر و داستان که به یادگیری عمیق دانش آموزان هم منجر می شود).

و مناسبتی در مدرسه با رویکردهای جدید و خلاقانه، نماز جماعت و دعا، حالمون رو بهتر می کنه و از فضای مجازی هم دور می شیم.

هستی: نظر من با شما فرق داره. من فکر می کنم تغییر چهره مون که به خاطر دوران بلوغ در این سنین سراغ ما می یاد، خیلی ما رو نگران و ناراحت می کنه. برای رفع این نگرانی بهتره که توجهی به این احساس نداشته باشیم و بپذیریم که این حالت گذراس.

زهره: برای کاهش فشار روانی می تونیم پیشنهاد بدیم زنگ ورزش یک معلم یوگا به ما تمرین هایی برای مهار این هیجان ها بده.



دانش آموزان در پایان کار از دیدن پارچه سفید که دیگر سفید نیست و دغدغه ها و نوشته های آن ها را با خود همراه دارد، بسیار شادمان می شوند و از خانم اسدی تشکر می کنند که برای آن ها این فرصت را ایجاد کرده است تا در فضایی آرام و دوستانه، نیازها و خواست های معقول خود را به اطلاع مدیر، معاونان، معلمان و حتی دوستان خود در مدرسه برسانند.



عید

دوباره شاد و خرمم
دوباره می‌رسد بهار
شدند سبزه‌های عید
کنار پنجره قطار

دو ماهی قشنگی سرخ
خریده است مادرم
و باز هم عروسکی
پسند کرده خواهرم

دوباره ابر گریه کرد
حیات خانه تر شده
غبار کوچه شسته شد
درخت سبز تر شده!

درخت پر شکوفه و
هوا پر از پرنده شد
دوباره خانه دلم
پر از صدای خنده شد

انسیه موسویان

لحن گنجشک‌ها

در هوا بوی فصل نو پیچید
بر زمین آب برف جاری شد
پیچ‌پیچ سارها به راه افتاد
لحن گنجشک‌ها بهاری شد

باد آمد به دیدن گل‌ها
غنچه‌ها را یکی‌یکی وا کرد
شاپرک دور هر گلی چرخید
دوستانی جدید پیدا کرد

شاخه دستش به آفتاب رسید
نور خورد و شکوفه‌باران شد
خانه‌ها رنگ و بوی عید گرفت
شیشه‌ها روشن و درخشان شد

آذر صادقیان

افطار

باز افطار و سفره سحری
آش رشته و چند تا خرما

عطر نانی که توی دست پدر
می‌دمد توی قلب من گرما

استکان‌های لب طلایی چای
انتظار عجیب وقت اذان

خنده‌های ملیح خواهرها
چهره آفتابی مامان

ربنا، روزه، خواندن قرآن
باز افطار با دعای پدر

باز تنظیم ساعت کوکی
خواب و بیداری زمان سحر

اعظم موسوی

تحويل حال

بین آخرین روز سال است!
جهانی نگاهش به تحويل حال است

بین خانه‌ها را
زمین را
زمان را
بین خانه‌ها را...
که «امید» غم را تکانده
خودش را به قلبت رسانده

دعا کن که دستی بهاری
کمی بذر نور و رهایی
به گلدان قلبت بکارد
دعا کن که باران آمین بیارد...

مریم زندی

مادرم برای عید

مادرم
به پنجره
به آینه رسید
مادرم
مثل باد
شب نخفت و روزها دوید
صرف شد
روزهای مادرم
برای عید

عبدالرضا صمدی

هزار آینه

مثل گل‌های تازه وا شده‌ام
پیش پای بهار پا شده‌ام
چون دوباره به مشهد آمده‌ام
در حرم همدم رضا شده‌ام

در نگاه هزار آینه‌ام
پر از آینه دعا شده‌ام
غرق عطر گلاب و ناز نسیم
غرق نور فرشته‌ها شده‌ام

آن قدر ذوق کرده‌ام، انگار
تازه با حضرت آشنا شده‌ام!

گویم: «آقا! دوباره آمده‌ام
باز هم زائر شما شده‌ام

تا نگویی که بُردمت از یاد!
تا نگویی که بی‌وفا شده‌ام!

در هوای تو می‌زنم پر و بال
کفتر گنبد طلا شده‌ام،

محمود پوروهاب



انرژی‌های سبز!

فاطمه بی

فناوری

آشنایی با انرژی‌هایی که طبیعت را دوست دارند

انرژی هیدروژن

هیدروژن ساده‌ترین و فراوان‌ترین عنصر موجود در جهان است. هنگامی که هیدروژن می‌سوزد، گرمای بسیار زیادی تولید می‌کند. محصول سوختن هیدروژن آب است، به همین دلیل هیدروژن به عنوان یک سوخت پاک در نظر گرفته می‌شود؛ یعنی بدون تولید کربن به ما انرژی می‌دهد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند. امروزه مصرف هیدروژن بسیار کم است و بیشترین مورد استفاده آن برای تولید پیشران در موتور فضایی است. از هیدروژن برای ساخت پیل سوختی نیز استفاده می‌شود. پیل سوختی شبیه باتری کار می‌کند و می‌تواند الکتریسیته تولید کند. برخی از کارخانه‌های خودروسازی پیش‌تاز، خودروهایی آزمایشی ساخته‌اند که نیروی محرکه موتورهای الکتریکی آن‌ها را پیل‌های سوختی هیدروژنی فراهم می‌کنند.

انرژی زیستی

از انرژی درون گیاهان، میوه‌ها و سبزی‌ها می‌توان برای تولید برق و گرما استفاده کرد! برای مثال، بقایای فعالیت‌های کشاورزی را که شامل چوب، شاخه، برگ و ساقه گیاهان می‌شود، می‌توان به عنوان نوعی سوخت به نام «سوخت زیستی»، در کارخانه‌ها مورد استفاده قرار داد. همچنین با تقطیر الکل موجود در برخی از میوه‌ها و سبزی‌ها، مانند نیشکر و ذرت، می‌توان سوخت وسایل نقلیه را تأمین کرد.

انرژی زمین‌گرمایی

سنگ‌های داغ اطراف مناطق آتشفشانی و چشمه‌های آب گرم زیرزمینی، منابع انرژی زمین‌گرمایی هستند. در بعضی منطقه‌ها کره زمین دما آن‌چنان بالاست که در اثر عبور آب‌های زیرزمینی از زیر شن‌های داغ، آب به جوش می‌آید و بخار می‌شود! می‌توان این بخار آب را از راه لوله‌ها به توربین‌ها هدایت کرد تا مولدهای تولید الکتریسیته را به کار بیندازد. همچنین در برخی کشورها، با انتقال آب‌های گرم زیرزمینی به خانه‌ها و گلخانه‌ها، انرژی گرمایی این مکان‌ها را تأمین می‌کنند.

۱۰

پنج‌جوان

شماره

اسفند ۱۴۰۴

۳

انرژی راه‌رفتن عابران

در این روش، با استفاده از سنگ‌فرش‌هایی خاص، انرژی جنبشی موجود در پیاده‌روها جمع‌آوری می‌شود. سالانه میلیون‌ها نفر در پیاده‌روهای شهرها قدم می‌زنند که می‌توان از انرژی گام‌هایشان الکتریسیته تولید کرد.

۲

انرژی خاکی

به کمک خاک می‌توان پیل‌هایی ساخت که به ترتیبی از آب شور، گرافیت و کل‌ولای، انرژی الکتریکی تولید کنند.

۱

انرژی باد در جنگل‌ها

برخی دانشمندان در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه می‌توان ارتعاش ناشی از حرکت باد را در میان شاخه‌های درختان جنگل‌ها به انرژی تبدیل کرد.

انرژی‌های عجیب و غریب



همین الان که در حال خواندن این مطلب هستید، واکنش‌های شیمیایی زیادی در بدنتان به‌طور پیوسته در حال انجام هستند تا بتوانند انرژی مورد نیاز بدن برای تنفس، فکر کردن، دیدن و حتی نشستن شما را تأمین کنند. بخاری و تلویزیون گرفته تا وسایل آشپزخانه و حتی اسباب‌بازی‌ها. آن را مصرف کنیم! روش‌های گوناگون تولید انرژی در جهان امروزی، مرزهای تصور و باور ما را درنور دیده‌اند و دانشمندان در حال تولید انرژی از منابعی هستند که حتی نمی‌توانید فکرش را هم بکنید!

انرژی برق‌آبی

آب‌های جاری انرژی زیادی دارند. شاید این موضوع را هنگام قایق‌سواری در رودخانه و یا با دیدن اثراتی که آب رودخانه روی سنگ‌ها به‌جا می‌گذارد، متوجه شده باشید. بخش زیادی از انرژی حاصل از نیروی آب برای تولید الکتریسیته مصرف می‌شود، به همین دلیل به آن نیروی برق‌آبی می‌گویند. این انرژی علاوه بر آنکه جزو انرژی‌های پاک به‌شمار می‌رود، تجدیدپذیر نیز هست؛ زیرا آب در چرخه طبیعی خود به‌طور پیوسته به رودخانه‌ها و دریاها سرازیر می‌شود.



انرژی اقیانوس‌ها

بیش از ۷۰ درصد سطح کره زمین را دریاها پوشانده‌اند. استفاده از این منبع بی‌کران برای تولید انرژی پاک می‌تواند آینده زندگی انسان‌ها را متحول کند. سرچشمه این انرژی پدیده‌های گوناگونی است که در اقیانوس‌ها روی می‌دهند. از انرژی جنبشی جریان‌های جزر و مد آب گرفته تا انرژی جریان‌های اقیانوسی، نیروی امواج آب و حتی انرژی گرمایی سطح آب اقیانوس‌ها، تنها چند مورد از منابع تولید انرژی اقیانوسی هستند.



ببخشید شما؟! :

سلام، ببخشید شما؟

سلام، من مسئول نصب و تعمیر صفحه‌های خورشیدی هستم!

😊 چه جالب! تخصص شما چیست؟

👓 من مهندسی برق خوانده‌ام و در اداره برق کار می‌کنم.

😊 شما صفحه‌های خورشیدی را کجا نصب می‌کنید؟

پشت‌بام ساختمان‌ها! وقتی یکی از مشترکان برق، برای احداث نیروگاه خورشیدی درخواست می‌دهد، اداره برق ما را به محل مورد نظر اعزام می‌کند و ما مرحله‌های نصب و راهاندازی را شروع می‌کنیم.

👓 نیروگاه خورشیدی آن هم روی سقف خانه‌هایمان؟

بله! میزان تابش خورشیدی در ایران خیلی زیاد است و به‌راحتی می‌توان از انرژی خورشیدی به‌عنوان یک منبع انرژی پاک استفاده کرد.

😊 راست می‌گویید، در شهر ما بیشتر روزها آفتابی است...

😊 و ببینید استفاده از این انرژی بی‌کران الهی چقدر می‌تواند در مصرف سوخت‌های فسیلی صرفه‌جویی کند.



۴

انرژی عروس دریایی

مدتی است پژوهشگران از نوع خاصی از عروس دریایی که از خود نور ساطع می‌کند، برای تولید برق استفاده می‌کنند! از برق تولیدشده در این روش، برای خلق سلول‌های سوختی بسیار کوچک استفاده می‌شود و در دستگاه‌های پزشکی نانو استفاده می‌شود.

فخر ایران

اصغر فکور
تصویرگر: سید منیم موسوی

کار، صنعت، اختراع، و ...»

و هی داشت می گفت و من هم مثل اولی چشم از دومی برنمی داشتم. حالا چرا اولی لب و لوله آویزان بود؟ چون مثل من یا مثل خیلی های دیگر این حرف ها را بارها شنیده بود. اتفاقاً می خواستم دهن باز کنم و چیزی بگویم که اولی لبخندی انداخت کنج لبش و گفت: «مثال کشورهایی مثل آمریکا هر چی دارند از افراد مهاجر است. چون کشوری که خوی سلطه گری دارد، به جز تولید ابزار کشتار، مثل همان سلاح هایی که به رژیم مردم کش صهیونیستی داده، چیز بیشتری از خودش ندارد!»

خُب! من حرف اولی را بیشتر قبول داشتم و دارم. می دانید چرا؟ چون هیچ وقت یادم نمی رود همین آمریکا بود که با تجهیزات کشتار و وحشت افکنی (ترور)، چند نفر از برجسته ترین دانشمندان هسته ای ما را به شهادت رساند!

اول تا یادم نرفته بگویم هر کسی آزاد است هر چه که فکرمی کند به زبان بیاورد. این حق خدادادی اوست!

اما طرف مقابل هم حق دارد انتخاب کند: گوش بدهد یا گوش ندهد! یا به قولی یک گوشش در باشد و گوش دیگرش دروازه. حالا چرا این حرف ها را گفتم؟ الان می گویم. دیروز نشسته بودم توی پارک. روی یکی از آن صندلی های تا بن دندان آهن. حتما می دانید که از چه نوع صندلی حرف می زنم! حتما می دانید!

دو تا نوجوان هم سن و سال شما نشسته بودند رو به روی من و مثلاً داشتند بحث سیاسی می کردند. اولی لب و لوله اش را آویزان کرده بود و طوری به دومی نگاه می کرد که با خودم گفتم عن قریب است جروب حشاشان بشود و کار بیخ پیدا کند! حالا چرا این طور فکر کردم؟ چون دومی داشت می گفت: «کشوری مثل آمریکا همه چیز توش هست! رفاه، آزادی، دلار،

شهید محسن فخری زاده

او به مباحث علمی، به ویژه فیزیک و ریاضی، باعث شد که در دوره دبیرستان در این زمینه ها پیشرفت کند و در نهایت تصمیم گرفت وارد رشته فیزیک شود. بعد از انقلاب اسلامی سال ۱۳۵۷، عضو «سپاه پاسداران انقلاب اسلامی» شد و در جبهه های کردستان به فعالیت های فرهنگی مشغول شد.

در سال ۱۳۷۲ دوره کارشناسی ارشد مهندسی هسته ای را در «دانشگاه صنعتی اصفهان» به پایان رساند و در سال ۱۳۹۶ موفق به دریافت درجه دکترا از «دانشگاه صنعتی امیرکبیر» شد. در سال ۱۳۷۶ به عضویت هیئت علمی دانشکده فیزیک دانشگاه امام حسین (ع) درآمد و پس از آن به عنوان رئیس پردیس «دانشگاه صنعتی مالک اشتر» انتخاب شد. در سال ۱۳۹۸ در آزمایشگاه پدافند زیستی «سازمان پژوهش و نوآوری دفاعی» موفق به ساخت واکسن ایرانی کرونا شد و با این اقدام بی نظیر در جریان مقابله با کرونا نقش مهمی داشت. شهید محسن فخری زاده با قرآن مجید انس داشت. از این کتاب الهی بهره های علمی می برد و آن را محور اختراعات و تولیدات فناورانه قرار داده بود. این دانشمند حکیم و بزرگ در فلسفه و شعر و شاعری دست داشت و در برخی از علوم

شهید محسن فخری زاده فروردین سال ۱۳۴۰ در شهر مقدس قم به دنیا آمد. هفتم آذر سال ۱۳۹۹ هم با شگردهای جاسوسی و طراحی های خاص زیر نظر صهیونیست ها، به درجه شهادت رسید. تحصیلاتش در رشته فیزیک بود و بعدها هم در راستای همین رشته، به تلاش در جهت تقویت صنایع موشکی و هسته ای پرداخت. خدمات او به کشورمان قابل شمارش نیست. اما اگر نشان درجه یک «نصر» را عالی ترین نشان علمی بدانیم، او مفتخر به دریافت این نشان شده بود! شهید محسن فخری زاده استاد «دانشگاه امام حسین (ع)» هم بود و پژوهش های دفاعی او از جایگاه معتبر داخلی و خارجی برخوردار است. او جزو پنج شخصیت ایرانی بود که نام و آوازه اش بین پانصد شخصیت قدرتمند جهان ذکر شده است. اما او که خاری در چشم دشمنان ایران بود، از طرف آمریکا و به این دلیل که در فعالیت های هسته ای ایران شرکت دارد، در فهرست افراد تحریم شده قرار گرفته بود!

حالا کمی کامل تر درباره این دانشمند نخبه کشورمان بدانیم: دوران کودکی او در محیطی مذهبی و علمی گذشت و از همان ابتدا در مدرسه استعداد های علمی خود را نشان داد. علاقه



(کنوانسیون) فلان و بهمان هستید، شما می‌خواهید بمب اتم بسازید و الی ماشالله حرف‌های صد من یک غاز دیگر!»
 اصلاً چرا راه دور برویم؟ همین شهید محسن فخری‌زاده! برای یک‌بار هم که شده زندگی‌نامه‌اش را بخوانید. متوجه خواهید شد که به عنوان یک نمونه از شهدای نخبه کشور ما، فقط می‌خواست ما را از زیر یوغ کشورهایی مثل آمریکا و گرگ هارش، صهیونیستی نجات بدهد. البته قرار نیست در این فرصت کوتاه من فرمول‌هایی را که شهید فخری‌زاده بر اساس آن‌ها به کشفیاتی رسیده بود، توضیح بدهم، پس اجازه بدهید در ادامه ایشان را معرفی کنم و بعد از شما بخواهم زندگی این شهید را مرور کنید. مطمئنم که تأثیر عجیبی روی شما خواهد گذاشت. متأسفانه شهید فخری‌زاده تا همین حالا هم که صدها مقاله و مطلب درباره‌اش نوشته‌اند، هنوز هم گمنام است. لذا این تو هستی که باید با دانستن و فهمیدن، و شناخت از او، به هم‌سن‌وسال‌های خودت معرفی‌اش کنی. چون فخری‌زاده سرمایه و گنج نام‌تمام معرفت علمی این مملکت بوده و هست! شهید محسن فخری‌زاده کیست؟ ببینید! قرار نیست صرفاً بدانیم که او زاده کجا و کجا به شهادت رسیده است؟ اصلاً اگر خودش هم در قید حیات بود، با این نوع معرفی مخالفت می‌کرد. اما خب نمی‌شود هم که چیزی نگفت!

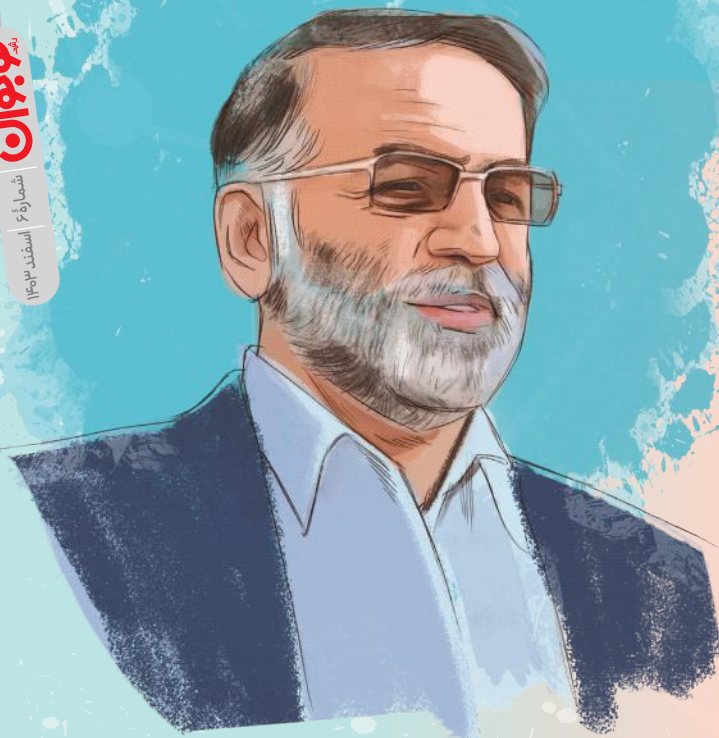
لابد می‌خواهید بگویید آمریکا نبود، صهیونیستی بود! بله با عرض معذرت می‌خواهم بگویم که سگ زرد برادر شغال است. این‌ها ممکن است کاسه‌شان از هم جدا باشد، اما سفره‌شان یکی است. چون قراردادی با هم دارند که نگذارند کشوری مثل ما که همه ظرفیت‌های علمی را دارد، قد علم کند! اگر هم قد علم کند، هزار و یک تهمت و افترا به آن می‌بندند که شما وحشت افکن (تروریست) هستید، شما ضد پیمان

و تولیدات علمی، حرف نو داشت و اهل فکر و ابتکار و نوآوری بود.

و...

شهید فخری‌زاده را نمی‌شود با این کلمه‌های ناقص من خواند و فهمید. نمی‌شود هم او را توضیح داد. پس به چند جمله اکتفا می‌کنم. این جمله‌ها چکیده نظرهای دوستانش است که محسن آدمی چندوجهی بود. در همه وجه هم شجاعت و شهامت حرف اول را می‌زد. اگر مدیر بود، مدیری شجاع بود که به رشد و بالندگی کشورش فکر می‌کرد. او کسی بود که می‌خواست بین علم و دین راهی پیدا کند. در واقع فیزیک برای او دریچه‌ای بود تا ارزش‌های والای انسان را از همین مبحث پیدا کند!

خب حرف‌های من در باره شهید محسن فخری‌زاده، دانشمند و نخبه هسته‌ای کشورمان، تمام نشده است. شما هم نخواهید که پایان این نوشته، پایان دانستن‌تان باشد. بخوانید و تحقیق کنید تا کشورمان در آینده با آگاهی و علم شما به رشد و بلوغ برسد.



خواه رایانه‌ای یا!

پس با رشته شبکه و نرم افزار آشنا شو

یاسمن رضائیان

شاید تصورش برایت سخت باشد ولی می‌دانی دوره‌ای وجود داشته که رایانه و شبکه معنا نداشته است و اگر به دیگران می‌گفتی نرم‌افزار رایانه، شبکه اطلاعات، همه با تعجب نگاهت می‌کردند و می‌گفتند: «از چی داری حرف می‌زنی؟»

این دوره خیلی هم دور نبوده است؛ بلکه، داریم از دوره پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها با حتی پدرها و مادرها حرف می‌زنیم. با این همه، رایانه و فناوری اطلاعات برای تو جزئی جدانشدنی از زندگی است؛ جزئی که روز به روز هم دارد مهم‌تر می‌شود و زندگی «شبکه» و نرم‌افزار رایانه» در هنرستان همین است که رشته «شبکه و نرم‌افزار رایانه» در هنرستان هم سال به سال طرفدارهای بیشتری پیدا می‌کند. حالا تعری که عاشق رایانه هستی درباره این رشته چه می‌دانی؟

چگونه کسانی در رشته شبکه و نرم افزار موفق می‌شوند؟

رشدش برای ورود به رشته شبکه و نرم افزار فقط قرار نیست بلد باشی با رایانه و نرم افزار کار کنی بلکه باید عاشقی به تمام معنا باشی. چون همان طور که می‌دانی، فناوری اطلاعات حوزه‌ای است که هر روز پیشرفت می‌کند، بنابراین باید حوزه این حوزه باشی علاوه بر این، اگر خودت را فردی می‌دانی که می‌تواند مطالب پیچیده را درک کند و از آن‌ها جزاوش بگیرد.

- در بروقاری ار تالبا با دیگران توانمند و صبور است.
- می‌تواند آنچه را آموخته است به دیگران یاد بدهد.
- بی‌صلاحیت اولیه برای ورود به این رشته را ادای و با تلاش و پشتکار می‌توانی در این رشته موفق شوی.

رشته شبکه و نرم افزار رایانه به چه موضوع‌هایی می‌پردازد؟

این رشته به همه موضوع‌هایی می‌پردازد که با شبکه و فناوری اطلاعات در ارتباط هستند؛ از طراحی فروشگاه‌های اینترنتی بگیر تا هم‌کاری (مونتاز) رایانه، عیب‌یابی مشکلات شبکه‌ای و نصب دوربین‌های تحت شبکه. این رشته که در کتاب‌ها و موضوع‌های درسی آن داده شده، نامش هم تغییر کرد و یک نام دقیق‌تر و جامع‌تر برایش انتخاب شد.

رشته شبکه و نرم‌افزار رایانه در هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای، زیرشاخه صنعت قرار دارد.

در آینده چه کاره می‌شویم؟

کسانی که وارد این رشته می‌شوند، بسته به سطح تخصصشان می‌توانند در گروهی از شغل‌ها مشغول به فعالیت شوند.
افرادی که در سطح ۱ (کارگر ماهر) هستند، می‌توانند تصدی این شغل‌ها را بر عهده بگیرند:
۱. دستیاری امور برنامه‌نویسی داده؛
۲. دستیاری تحلیلگر مسئله؛
۳. دستیاری چند رسانه‌ای؛
۴. تولیدکننده تله فیلم (کلیپ)؛
۵. تولیدکننده رایانه؛
۶. مونتاژی نرم‌افزار گرافیکی؛
۷. کاربری نرم‌افزار گرافیکی؛
افرادی که در سطح ۲ کمک فنی‌ها می‌مانند این‌ها شوند:
۱. طراحی صفحه‌های وب استاتیک؛
۲. طراحی طرح صفحه‌های وب پویا؛
۳. دستیاری مدیر وب؛
۴. نصب تجهیزات شبکه؛
۵. نصب تجهیزات شبکه بی‌سیم؛
۶. نصب تجهیزات شبکه بی‌سیم؛
۷. همچنین با ادامه تحصیل می‌توانی به سطح ۳ (فنی‌ورز)، سطح ۴ (فنی‌ورز ارشد) و سطح ۵ (مهندس حرفه‌ای) برسی. بنابراین، می‌توانی تحصیلات را در دانشگاه تا دوره دکترای ادامه بدهی.

رایانه، چه درس‌هایی می‌خوانیم؟

آگرا به عنوان یکی از رشته‌های پرطرفدار و پویای کشور، در حوزه‌های مختلفی فعالیت می‌کند. در این رشته، دانش‌آموزان با یادگیری مبانی و اصول رایانه، به تدریس و آموزش در زمینه‌های مختلف می‌پردازند. این رشته شامل دروس تخصصی و عمومی است که در این سه سال تحصیلی تدریس می‌شود.

- رایانه‌های نوین
- تولید محتوای الکترونیک و برنامه‌سازی
- نقشه‌کشی فنی رایانه‌ای
- توسعه برنامه‌های اطلاعاتی و پایگاه داده‌ها
- پیاده‌سازی سامانه‌های اطلاعاتی و طراحی وب
- نصب و نگهداری تجهیزات شبکه و سخت‌افزار
- تجارت الکترونیک و امنیت شبکه
- الزامات محیط کار
- اخلاق حرفه‌ای
- کارگاه نوآوری و کارآفرینی
- کاربرد فناوری‌های نوین

حالا که با خواندن این مطلب تصویری کلی از رشته شبکه و نرم‌افزار رایانه به دست آوردی، سوالات زیر را پاسخ بده تا بتوانی به خودت جواب بدهی این رشته چقدر به دردت می‌خورد؟
این رشته چقدر با ویژگی‌های شخصیتی تو همخوانی دارد؟
این رشته چقدر به دیگران برایت جذاب است؟
چقدر آموزش دادن به دیگران در زمینه فناوری اطلاعات به‌روز است؟
چقدر علم و دانش در زمینه فناوری اطلاعات به‌روز است؟
چقدر علم و دانش در زمینه فناوری اطلاعات به‌روز است؟
جمع نمره‌ها:

گاهی دعا کن

سروده امیرعلی گل آفرین، پایه نهم، برازجان

گل داد باغ چشم‌هایت
خندیدی آرام
پروانه‌ها از شانه‌هایت پر کشیدند
هر گل به رنگ آرزو بود
این آرزوها
از سال‌های دور در قلبت نهان بود
یارت همیشه هر کجا
تنها خدای مهربان بود
او می‌توانست
هر لحظه در عمق دلت رؤیا بکارد
با آرزوهایی که داری
دست تو را در دست فرداها گذارد
یک لحظه برگرد
او را صدا کن
گاهی دعا کن

گزینش، نقد و تدوین مطالب از:

سعیده اصلاحي

زنده‌بودن، سرودن، بهانه
هر چه جز با توبودن، بهانه
ذکر نام تو، یعنی تنفس
عاشقانه سرودن، بهانه
خواب یعنی تو را خواب‌دیدن پلک بستن گشودن
بهانه...^۱
پرنده نیستی اما گاهی که از پیله تنهایی بیرون می‌آیی،
قلم برمی‌داری و با بادبادکی از کلمات رنگارنگ پرواز
می‌کنی تا روشن‌تر از تمام آیینه‌ها خودت را در آنچه
نوشته‌ای تماشا کنی.
نزدیک بیا ... اینجا پروانه‌های زیادی مشغول تماشای
یکدیگرند.

۱. گزیده‌ای از کتاب «گل‌ها همه آفتاب‌گردانند»، سروده قیصر امین‌پور.
انتشارات مروارید، ۱۳۸۰.

پروانی

۱۶

نوجوان

شماره ۶ | آشنایی ۱۴۰۱

خاطرات یک آدم‌برفی

نوشته غزل رفعت‌پور
پایه هشتم، تهران



نظر مری: امیرعلی عزیز و شاعر! با حفظ وزن عروضی و رعایت تعداد هجاها و اندازه هر بند، نشان دادی که شناخت نسبتاً خوبی از قالب شعر نیمایی داری. نگرش عمیق به مسائل انسانی و کاربرد ایهام از ویژگی‌های شعر نیمایی است که خواننده را به تفکر وامی‌دارد. تو هم با جزئی‌نگری و سوق دادن مخاطب به سمت آفریدگار خویش، توانسته‌ای تجربه خوبی کسب کنی. مطالعه مستمر شعرهای نیما و نیمایی‌سرایان را به تو توصیه می‌کنم و منتظر سروده‌های زیبای بعدی‌ات هستم.



پسرچه‌ای که کنارش ایستاده بود گفت: «داداشی، این آدم‌برفی رو خراب کردن، می‌ای دوباره باهم درستش کنیم؟ حتما خیلی ناراحته، نگاه کن دماغش اون جاست» و به هویجی که سرش از میان برف‌ها پیدا بود اشاره کرد.

پسرک گفت: «شهرزاد اون فقط به آدم برفیه، احساس نداره و ناراحت هم نمی‌شه. ما می‌تونیم به آدم‌برفی دیگه درست کنیم.» ولی دخترک پا به زمین کوبید و با بغض گفت: «اون حرفای تو رو می‌شنوه! ناراحتش کردی. بیا درستش کنیم.»

پسرک هم لیخندی زد و جواب داد: «خب شاید تو درست می‌گی. باشه دوباره درستش می‌کنیم.»

از نو جان گرفتیم و درد را فراموش کردم. هر آدم‌برفی عمری کوتاه دارد؛ به اندازه یک عصر یا یک شب. اما این ساعت‌های گذرا، ثانیه به ثانیه برایش ارزشمندند. مدتی بعد دوباره متولد شدم، با قدی بلندتر و صورتی زیباتر. شهرزاد شال گردنش را به من هدیه داد و با برادرش عکس‌های زیبایی با من گرفتند و بعد رفتند.

و من تا لحظه آب شدنم دیگر چهره زیبای آن دخترک مهربان را ندیدم.

وقتی متولد شدم اولین چیزی که دیدم دختر بچه کوچولویی بود با موهای فرفری که چشم‌های مشک‌ی و تیل‌های اش می‌درخشیدند. حس خوبی داشتم و خوش حال بودم که می‌تونم دوستی برای خودم داشته باشم. دلم می‌خواست با او صحبت کنم و او را در آغوش بگیرم، اما نمی‌توانستم. قلبم فشرده شد و تصمیم گرفتم فقط ببینم و بشنوم و لذت ببرم. مرد قدبلندی برای دختر کوچولو یک هویج آورد، اما دخترک هویج را گرفت و به گوشه‌ای پرت کرد و گفت: «من این آدم‌برفی را دوست ندارم بابا، این خیلی زشته. قدش هم کوتاهه. بریم جایی که برف بیشتری باشه تا من بتونم به آدم‌برفی بزرگ و خوشگل درست کنم.»

این حرف‌ها قلبم را شکست، اما نمی‌توانستم حرفی بزنم و حسم را بگویم. ناچار سکوت کردم و منتظر ماندم. دختر کوچولو با بیلچه سبزی که در دست داشت، ضربه‌ای به من زد و درد را به وضوح در بدنم حس کردم؛ اما هنوز امید داشتم. با خودم گفتم: «شاید می‌خواهد مرا دوباره از نو بسازد و زیباتر شوم.» اما او بدن مرا مشت‌مشت از هم جدا کرد و بر زمین ریخت و بعد خنده‌کنان سوار خودروی پدر شد و مرا ترک کرد.

من ماندم و اندوه نابودی.

باز برف بارید و همه‌جا سفیدپوش شد و من با برف‌های دوروبرم یکی شدم.

چند ساعت گذشت. دختر بچه کوچولوی دیگری به طرفم دوید و به

نظر مری: غزل نازنین و هنرمند! ماجرای آدم‌برفی را خیلی خوب و روان آغاز کردی و با جمع‌بندی مناسب و نتیجه‌گیری مثبت و غیرمستقیم موفق شدی توانایی‌ات را در نویسندگی نشان دهی. پیام زیبای داستان صبر و مهرورزی است که هر دو گنج‌هایی ارزشمند و پنهان‌اند و در اعمال و رفتار ما نمایان می‌شوند. لطفاً مطالعه را فراموش نکن. منتظر خواندن قصه‌های قشنگ بعدی‌ات هستم.

هنرمندان نو قلم و
دوستان عزیز رشد نوجوان
شما هم می‌توانید دل‌نوشته‌های
زیبایتان را برایمان ارسال کنید تا
اولین پروازتان را در «پروانگی»
تماشا کنیم.



@NOJAVAN-PARVANEGI

نوشته‌های خود را
برای ما بفرستید.

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

nojavan@roshdmag.ir

یا شماره پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶

فوت و فن تصمیم‌گیری



حسین امینی پوریا

تصمیم‌گیری
چیست؟

تصمیم‌گیری به زبان ساده یعنی انتخاب یک گزینه از میان دو یا چند گزینه؛ مثل زمانی که در یک تقاطع در مقابل چند راه قرار داریم و در نهایت یک مسیر را انتخاب می‌کنیم.

کلمه تصمیم با واژه «مصمم» هم‌خانواده است. وقتی می‌گوییم: مصمم هستم فلان کار را انجام دهم، یعنی تردیدهایم برطرف شده است و اکنون می‌دانم چه کار می‌خواهم بکنم. تصمیم‌گیری یعنی همین. به عبارت دیگر، اینکه شخص بتواند در برابر یک موضوع با جمع‌آوری و بررسی اطلاعات مورد نیاز، و شناسایی راه حل‌ها و ارزیابی آن‌ها، از میان گزینه‌های پیش رو، گزینه مناسب‌تر را انتخاب کند، مهارت تصمیم‌گیری است.

همان‌طور که گفتیم، ما همیشه در حال تصمیم‌گیری هستیم؛ از وقتی در رستوران فهرست غذاها را به دست گرفته‌ایم و نشسته‌ایم و تصمیم می‌گیریم چه چیزی سفارش بدهیم، تا تصمیم‌های بزرگ و مهمی چون انتخاب شغل که خود داستان پیچیده‌ای می‌تواند داشته باشد. البته این تصمیم‌های بزرگ هستند که معمولاً ما را دچار چالش می‌کنند و در این موارد است که ما به مهارت تصمیم‌گیری نیاز داریم. این یک مهارت کلیدی است.

چرا تصمیم‌گیری
سخت است؟

از آنجا که هر انتخاب و تصمیمی مسئولیت‌هایی در پی دارد، این انتخاب فکر و ذهن را به شدت درگیر می‌کند. خیلی‌ها ظرفیت و تحمل لازم را ندارند و در این شرایط اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند. مردم می‌مانند و نمی‌توانند تصمیم بگیرند. گاهی ترس از انتخاب اشتباه نیز می‌تواند ما را از تصمیم‌گیری باز دارد. در این شرایط معلوم است که تعلل می‌کنیم، تصمیم نمی‌گیریم یا منتظر می‌مانیم که دیگران به جای ما تصمیم بگیرند.

همه این‌ها لازم است که ما این مهارت را بیاموزیم تا بتوانیم آگاهانه‌تر و درست‌تر تصمیم بگیریم. با این مهارت می‌توان امیدوار بود که در تصمیم‌گیری‌ها کمتر اشتباه کنیم. برای تصمیم‌گیری درست باید تا می‌توانیم اطلاعات و آگاهی‌های خود را در زمینه‌های متفاوت زندگی افزایش دهیم. کتاب مختلف بخوانیم، به سفر برویم و تجربه کسب کنیم. در این میان به نفوذ همسالان نیز باید توجه داشته باشیم. آن‌ها نیز نقش بزرگی در تصمیم‌گیری‌های ما دارند. پس خوب است سعی کنیم بیشتر با دوستانی که اعتقاد و ارزش‌های مشابهی با ما دارند، وقت بگذاریم.

یاد بگیریم که برای همه حودمرزهایمان را مشخص کنیم. به علاوه آن قدر شجاعت داشته باشیم که بتوانیم به موقع نه بگوییم. فضای مجازی را جدی بگیریم و از نقش بی‌بدیل آن روی شکل‌دهی فکرها و خواسته‌های خود غافل نباشیم. به صورت انتخاب‌شده و به اندازه در آن فعال باشیم.

تصمیم‌گیری یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی و از جمله مهارت‌هایی است که در طول زندگی به آن نیاز خواهیم داشت. زندگی ما مجموعه‌ای است از تصمیم‌هایی که به شکل‌های گوناگون می‌گیریم؛ از تصمیم‌های ساده‌ای چون امروز چه بپوشم، تا تصمیم‌های پیچیده و بزرگی که تأثیر آن‌ها می‌تواند در کل زندگی ما ادامه داشته باشد؛ مثل انتخاب رشته. اگر دقیق شویم، معمولاً موفقیت‌ها و پیشرفت‌های ما در زندگی ناشی از تصمیم‌گیری‌های درست و اغلب شکست‌ها و سرخوردگی‌های ما نتیجه تصمیم‌گیری‌های غلط و نادرستی است که گرفته‌ایم.

مراحل تصمیم‌گیری

بخشی از راه‌حل‌ها دست یافت. می‌توان از مشورت با دیگران کمک گرفت؛ دوستان، خانواده و یا هر شخص آگاه دیگری که می‌توانید به او اعتماد کنید، گزینه‌های خوبی برای مشورت و کسب آگاهی هستند. راه دیگر آن است که به دنبال افرادی بگردیم که قبلاً در شرایط مشابه ما بوده‌اند. می‌شود با آن‌ها صحبت کرد و از تجربه‌های آن‌ها بهره گرفت. قدم بعدی بررسی گزینه‌هاست. با اطلاعاتی که داریم باید مزیت‌ها و عیب‌های هر یک از راه‌حل‌ها را ارزیابی کنیم تا مرحله بعد بتوانیم بهترین گزینه را انتخاب کنیم. توجه داشته باشیم در این مرحله گزینه‌ای را انتخاب کنیم که با اصول اخلاقی و باورهای اعتقادی ما همسو و با هدف‌های ما هم‌خوانی داشته باشد. در این صورت است که احساس آرامش می‌کنیم و با گذشت زمان پشیمان نمی‌شویم.

ابتدا باید موضوع را بشناسیم و بدانیم در مورد چه چیزی باید تصمیم بگیریم. گاه موضوع در حاله‌ای از ابهام قرار دارد. این مرحله بسیار مهم است، چون مرحله‌های بعدی دقیقاً روی آن پایه‌ریزی می‌شوند. پس قبل از اینکه به مرحله بعدی برویم باید مطمئن شویم که کاملاً موضوع را فهمیده‌ایم.

گام دوم یافتن راه حل‌هاست. برای این کار به اطلاعات و داده‌های پیش‌زمینه نیاز داریم. می‌توان با مطالعه کتاب‌هایی در این زمینه به

پرهیز از تصمیم‌گیری احساسی

بله، هنگام خشم ما فقط می‌توانیم روی خشم خود و آنچه باعث آن شده است تمرکز کنیم. در آن لحظه‌ها ما قادر به فکر کردن درباره چیزهای دیگر نیستیم. این موضوع توانایی ما را برای هر نوع تصمیم‌گیری عاقلانه از بین می‌برد. پس باید بیاموزیم که به‌خصوص هنگام خشم تصمیم نگیریم. مگر نه اینکه در تصمیم‌گیری‌ها باید عاقلانه موضوع را بررسی کرد؟ هنگام بروز احساسات منفی مثل خشم نمی‌توان این کار را انجام داد؛ چرا که به‌قول امام علی (ع): «خشم خرد را تباہ می‌کند و آدمی را از جادۀ صواب دور می‌سازد» (پیشین).

تقریباً همه ما کم و بیش این تجربه‌های منفی را داشته‌ایم؛ اینکه گاه بر اساس احساس‌های لحظه‌ای، تصمیم نامناسبی گرفته و به درد سر افتاده‌ایم، یا در لحظه‌هایی احساساتی شده‌ایم و دلمان سوخته است و با غلبۀ دلسوزی قول‌هایی داده‌ایم که بعداً متوجه شده‌ایم اجرای آن‌ها در حد و توان ما نبوده است.

دوستان نوجوان! تأثیری را که یک تصمیم غلط و از سر احساسات در زندگی‌تان می‌تواند داشته باشد، هیچ وقت دست کم نگیرید. تصمیم‌گیری غلط گاه می‌تواند یک رابطه شغلی یا حتی یک زندگی را به کلی خراب کند. برای داشتن آرامش و حس رضایت در زندگی نیاز داریم انتخاب‌های عاقلانه و درست داشته باشیم؛ انتخاب‌هایی که بر پایه فکر، آگاهی و توجه به ارزش‌های اعتقادی ما باشند.

در هر انتخابی باید همه جوانب کار را سنجید و به پیامدهای احتمالی آن اندیشید و آنگاه تصمیم گرفت. در این زمینه می‌توان تصویرسازی کرد و خود را در موفقیت پس از اجرای تصمیم تصور کرد و دید آیا احساس رضایت می‌کنیم یا نه. آن وقت است که تصمیم بهتری می‌گیریم. به هر حال باید سعی کرد تصمیم‌گیری‌های ما بر اساس حکم دین، اندیشه و آگاهی باشد تا همواره رو به جلو و در مسیر پیشرفت و تعالی حرکت کنیم.

در این نوع تصمیم‌گیری تنها احساسات و هیجانات ما تعیین‌کننده هستند و معمولاً آینده‌نگری بی‌معناست. معلوم است که این نوع تصمیم‌گیری چگونه و چطور می‌تواند گاه با عواقب خطرناکی همراه باشد. البته می‌شود در جاهایی احساساتی تصمیم گرفت، اما در انتخاب‌های بزرگ باید سعی کرد تصمیم‌گیری‌ها صرفاً بر اساس منطق و به‌دور از احساسات خام باشند. متأسفانه هستند افرادی که تنها با توجه به هیجان و احساسی که در لحظه دارند، بدون اینکه فکر کنند تصمیمی می‌گیرند و این خطاست.

در هر انتخابی باید همه جوانب کار را در نظر گرفت. به پیامدهای احتمالی انتخاب و تصمیمی که می‌خواهیم بگیریم، باید بیندیشیم و آنگاه آگاهانه تصمیم بگیریم. به‌خاطر داشته باشید که احساسات ما توانایی تأثیرگذاری بر بسیاری از واکنش‌های ذهنی ما را دارند. پس حواسمان باید به آن‌ها باشد. از شما می‌پرسم مگر وقتی ناراحت و یا افسرده هستیم، مثل وقتی که خوش حال هستیم تصمیم می‌گیریم؟ آیا با روحیه خوب و بد تصمیم‌های ما یکسان هستند؟

معلوم است که پاسخ منفی است. باید یاد بگیریم چه جایی بهتر است دل و قلب ما صحبت کند و چه زمانی عقل و منطق ما؛ بدانیم احساسات منفی مثل عصبانیت و خشم توانایی استدلال ما را به شدت کاهش می‌دهند. چه زیبا فرموده است **امام علی (ع)**: «خشم چگونگی گفتار را تغییر می‌دهد، اساس استدلال را به هم می‌ریزد و تمرکز فکری را از بین می‌برد» (میزان الحکمه، جلد ۹، ص ۴۳۱).

حرف آخر

مهارت تصمیم‌گیری، مجموعه‌ای از الگوها و فرایندهای فکری و شناختی است که افراد به کار می‌برند تا بتوانند با تجزیه و تحلیل گزینه‌های ممکن بهترین انتخاب را انجام دهند.

بدلیجات ادبی

آشنایی با آرایه استعاره

کمال شفیعی

در شماره‌های پیشین برخی از مهم‌ترین رازهای شاعری را با هم مرور کردیم؛ رازهایی که بیشتر در حوزه کشف سوژه، پرورش سوژه و شکل و ساختار بیرونی شعر کاربرد داشتند. اما بسیاری از فن‌های شاعری در بخشی به نام «آرایه‌های ادبی» قرار می‌گیرند که در حوزه مفهومی شعر و بر سلامت و روانی و زیبایی معنای شعر اثر می‌گذارند، شعر را از نظمی معمولی فراتر می‌برند و جایگاهی خلاقانه به اثر می‌دهند.

ادبیات فارسی آرایه‌های ادبی بسیاری دارد؛ مانند استعاره، مجاز، کنایه، تشبیه، تلمیح، جناس و غیره که هر کدام به فراخور نحوه استفاده شاعر و ضرورت کلام، شعر را زیباتر می‌کنند و به شعر ارزش ادبی بیشتری می‌دهند.

یکی از این آرایه‌های ادبی که حتی در حرف‌های روزانه مردم کوچه و بازار هم بسیار کاربرد دارد، آرایه استعاره است. کاربرد استعاره در زبان آن قدر گسترده است که بسیاری از زبان‌شناسان می‌گویند: «ما در جهان استعاره‌ها زندگی می‌کنیم». زبان‌شناس مشهوری به نام سلیناکوش، کتابی به نام «استعاره‌هایی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم» درباره استعاره و اهمیت آن نوشته است. استعاره در لغت به معنی «قرض گرفتن» و «عاریه گرفتن» است. استعاره یکی از زیباترین و پرکاربردترین آرایه‌های ادبی است که از آن در تمام آثار فاخر ادبیات استفاده می‌شود.

استعاره بر مبنای یکی از آرایه‌های ادبی به نام «تشبیه» به وجود می‌آید. در آرایه تشبیه ما می‌گوییم حسن مانند گل است. هر تشبیه از سه جزء «مُشَبَّه» (حسن)، «مُشَبَّه‌به» (گل) و «ادات تشبیه» (مانند) تشکیل شده است.

تفاوت استعاره با تشبیه در این است که یکی از اجزای تشبیه در استعاره آورده نمی‌شود. معمولاً در استعاره مشبه یا مشبه‌به حذف می‌شود.

استعاره، به معنای ساده، یعنی استفاده از یک کلمه یا عبارت به جای کلمه یا عبارتی دیگر. در واقع برای ایجاد یک مقایسه غیرمستقیم است. در واقع استعاره چیزی را به چیز دیگری تشبیه می‌کند، بدون آنکه از کلمه‌هایی مثل، مانند، نظیر و... بهره بگیرد.

مثلاً شاعر می‌گوید: «دلت دریای شادی باشد ای دوست» که یعنی «دلت شبیه دریا باشد» و حذف کلمه شبیه باعث شکل‌گیری آرایه استعاره شده است.

استعاره به دو دسته کلی «استعاره مصرّحه» و «استعاره مکنیه» تقسیم می‌شود که در آینده درباره هر کدام بیشتر صحبت می‌کنیم.

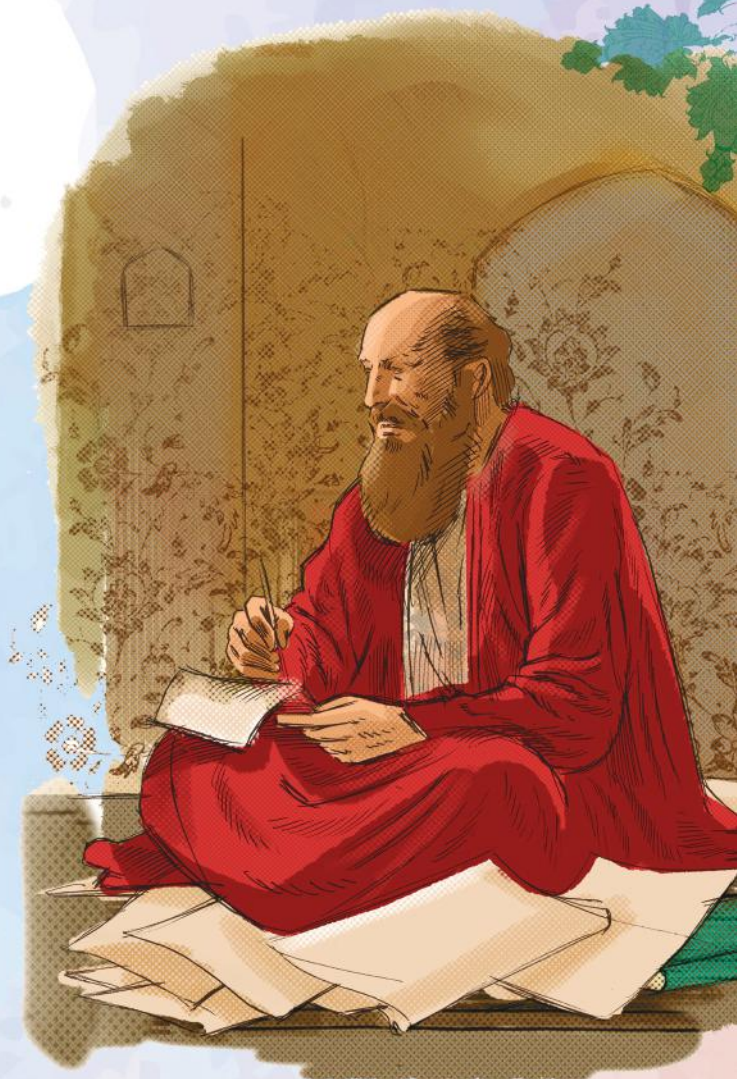
در ادامه چند نمونه از استعاره‌ها را با هم مرور می‌کنیم. مثلاً محمدتقی بهار، در این بیت با بیانی استعاری هواپیما را مثل عقاب آهنین پر دیده است: «چو پر بگسترَد، عقاب آهنین / شکار اوست شهر و روستای او»

سعدی شیرازی هم مغول‌ها را شبیه پلنگ با خوی درندگی دیده و این گونه آن را به تصویر کشیده است:

«چو باز آمدم کشور آسوده دیدم / پلنگان رها کرده خوی پلنگی»

که پلنگ و خوی پلنگی استعاره‌ای از مغول‌ها و کشتار بی‌رحمانه آنان است.

تا اینجا دانستیم که استعاره یکی از آرایه‌های مهم ادبی است که در ادبیات و زندگی ما نقش پررنگی دارد.



شاعر دل سوخته

محمود رمشایه

نصیرگر: سید میثم موسوی

کله بابایم مو ندارد؛ یعنی تاس است. به خاطر همین، دور گوش هایش را هم همیشه با ماشین ریش تراشی صاف و صوف می کند تا سرش کاملاً صاف و یک دست باشد. در عوض ریش بلند و پرپشتی دارد که جبران بی مویی اش را می کند. اما با این سر تاس خوش پوش است. او شاعر است و شعرهای زیادی گفته، ولی تا حالا موفق به چاپشان نشده است. او بین شاعران عاشق شعرهای وحشی بافقی است. خیلی از شعرهایش را حفظ است. از بس که خوانده، من هم حفظ شده‌ام:

دوستان شرح پریشانی من گوش کنید
داستان غم پنهانی من گوش کنید
قصه بی سروسامانی من گوش کنید
گفت و گوی من و حیرانی من گوش کنید
شرح این آتش جان سوز نگفتن تا کی؟
سوختم، سوختم، این راز نهفتن تاکی...
الهی سینه‌ای ده آتش افروز

در آن سینه دلی وان دل همه سوز
هر آن دل را که سوزی نیست دل نیست
دل افسرده غیر از آب و گل نیست
دل پرشعله گردان، سینه پرسوز
زبانم کن به گفتن آتش آلود...

پیش تو بسی از همه کس خوارترم من
زان روی که از جمله گرفتارترم من
روزی که نمائد دگری بر سر کویت
دانی که ز اغیار وفادارترم من...

اما دیشب اتفاق جالبی افتاد. ما خانه دایی محسن شام دعوت بودیم. بعد از شام صحبت از شعر و شاعری شد. دایی محسن گفت: «فردوسی از همه شاعران بهتر و بزرگ تر است.» زن دایی گفت: «به نظرم حافظ بزرگ تر است.» دختر دایی گفت: «من عاشق غزل های سعدی هستم.» مامان گفت: «به نظرم خیام بزرگ تر است. من عاشق رباعیات او هستم.» من گفتم: «به نظرم مولوی از همه بزرگ تر است.» همه به بابا نگاه کردیم تا ببینیم نظر او چیست. او فوری گفت: «به نظرم وحشی بافقی بزرگ ترین شاعر فارسی زبان است.»

همه خندیدیم. گفتم: «بابا درست است که وحشی شعرهای خوبی دارد، ولی آخر چطور می شود بین این همه شاعر بزرگ او از همه بزرگ تر باشد؟»

بابا گفت: «من بهتر می دانم یا تو؟!»

همین نظرش باعث شد امروز دیوان وحشی را بردارم و مطالعه کنم. در مقدمه دیوان نوشته شده بود: «او شاعر قرن دهم است؛ هم زمان با شاه طهماسب صفوی. در شهر بافق از توابع یزد به دنیا آمده است. شاعری گوشه گیر بوده که سال ها در کاشان به بچه ها درس می داده و گاهی بزرگان کاشان و شاه صفوی را مدح کرده است. شعرهایش ساده و پر سوز و گدازند؛ به خصوص غزل هایش.

همین طور که مطالعه می کردم به چیز عجیبی رسیدم.

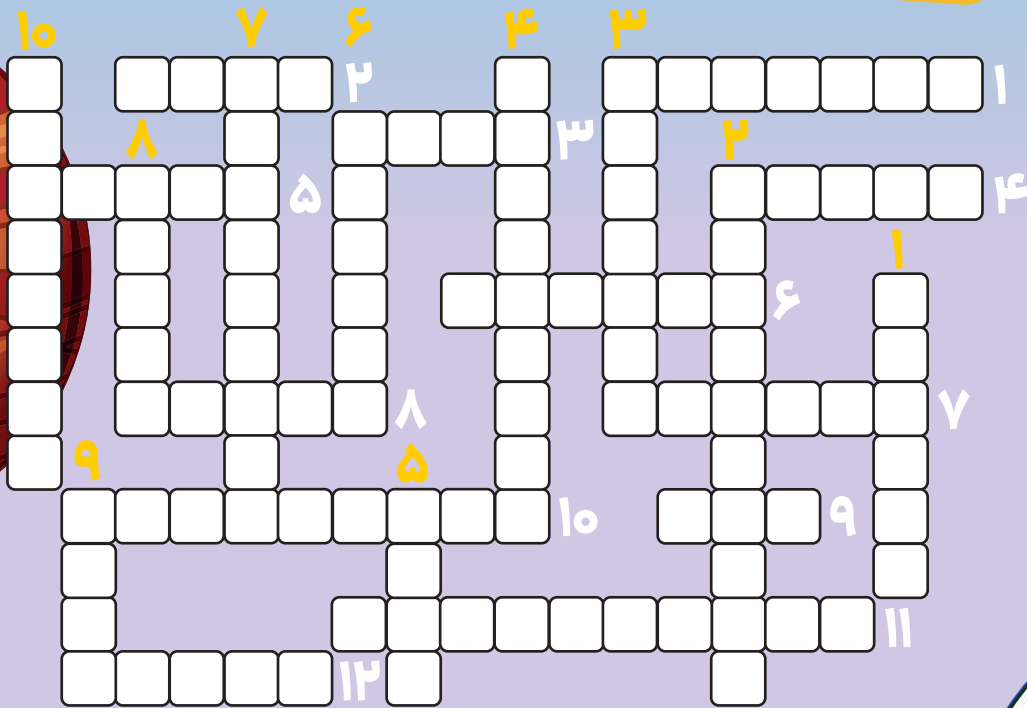
- وای بگو، بابا برای چه از این شاعر خوشش می آید! حالا فهمیدم! چون وحشی بافقی هم مثل او کله اش تاس بوده!
و جالب اینکه شعر زیبایی هم در مورد بی مویی سرش یا به قول خودش کل بودنش دارد:

نشستم دوش در کنجی که سازم
سر کل را به زیر فوطه* پنهان
در آن ساعت حکیمی در گذر بود
مرا چون دید زانسان گشت خندان
پیشان حال خود بودم در آن وقت
ز فعل او شدم از سر پریشان
به من گفتا که دارویی مرا هست
کز آن دارو سر کل راست درمان
بیا تا بر سرت پاشم که روید
تو را موی سر از خاصیت آن
کشیدم از جگر آهی و گفتم
مگر نشنیده ای حرف بزرگان:
«زمین شوره سنبُل بر نیارد
در او تخم و عمل ضایع مگردان»

* فوطه: نوعی پارچه یا لنگ که برای خشک کردن بدن استفاده می کردند.

افقی

۱. یک میلیارد متر. ۲. ستاره دنباله‌داری که هر ۷۲ تا ۷۵ سال یک‌بار در آسمان کره زمین به روشنی و با چشم غیرمسلح دیده می‌شود. ۳. خداحافظی. ۴. در اصطلاح فقه اسلام به عملی گفته می‌شود که انجام آن بهتر از ترک کردنش است. ۵. به اشیاء، قوانین، عادت‌ها و اصطلاحاتی اطلاق می‌شود که دیگر کاربرد ندارند و به‌روز نیستند. ۶. مباحثه و مناظره پیامبر گرامی اسلام با نمایندگان مسیحیان نجران. این اتفاق بزرگ‌ترین رویداد صدر اسلام به شمار می‌آید و به معنی اصرار و تضرع به درگاه خداوند است تا آن را که بر باطل است رسوا و مجازات کند. ۷. بزرگ‌ترین قمر در منظومه شمسی که یکی از قمرهای سیاره مشتری است. ۸. مقدار مسافتی که تیر یا گلوله می‌پیماید تا به هدف برسد و به عبارت دیگر، برد اسلحه محسوب می‌شود. ۹. یکی از عنصرهای شیمیایی مورد استفاده در صنعت تصفیه آب و فاضلاب. ۱۰. در تقویم جمهوری اسلامی ایران ۲۲ اسفندماه سالروز تأسیس چه چیز است؟ ۱۱. پدیده افزایش دمای کره زمین به دلیل انباشت گازهای گلخانه‌ای. ۱۲. شب نزول قرآن.



عمودی

۱. کار اجباری بدون مزد را می‌گویند. ۲. نام بیمه‌ای که به کاهش بار مالی درمان افراد کم‌درآمد کمک می‌کند. ۳. واژه فارسی برای ایاب و ذهاب. ۴. یکی از نام‌های قیامت که در قرآن به آن اشاره شده است و به معنی روز حساب و بازخواست الهی است. ۵. در زبان عربی به سمت راست می‌گویند. ۶. نام یکی از سوره‌های قرآن کریم. ۷. بنای بسیار بلند. ۸. ریاکار. ۹. چرخان و گردنده. ۱۰. در تقویم جمهوری اسلامی ایران، پانزدهم اسفند به نام این روز نام‌گذاری شده است.



برای دیدن جواب جدول
رمزینه را پویش کنید.

نه کلاسی

طرز تشخیص باب و ناباب

مجید رحمانی صانع

مگه تو غیب کردن
بلدی؟! چطور سعید
رو غیب کردی!؟



کاری نداشت! فقط بهش
گفتم ده هزار تومن
داری به من قرض بدی؟

می خوام درست بشناسمت!



داری چی کار می کنی؟

غالباً موقع نیاز پیداشون نیست.

دوستان ناباب رو به همین سادگی نمی شه شناخت!

آزمون سراسری رو
بی خیال! عصر می آم
دنبالت بریم سینما،
بعدش هم می ریم خونه
پرویز مهمونیه،
همه بچه ها هستن.



یه دل می گه برم، برم...

یکی از نشانه های این افراد غیر قابل اعتماد بودن،
دائم رنگ عوض می کنن!

واقعاً پیشنهادهای وسوسه انگیز می دن.

ببین! از درس به
جایی نمی رسی، پول
توجیبی تو هر ماه بده
من یه رمز ارز برات
بخرم. تا آخر سال
میلیاردت می کنم!



و اینکه غالباً به فکر سوءاستفاده کردن هستن.

پسر عموی من توی
تیم الخلاله! اگه
خواستی معرفیت
می کنم، رونالدو و
مسی هم میان!



و بیشتر اوقات پیشنهادهاشون رؤیاییه.



دوست ناباب

اعظم سبحانیان

وقتی وارد استخر شدیم، مربی سوت زد و همه در یک خط قرار گرفتیم. بعد گفت: «تمرین امروز ۵۰ بار رفت و برگشته.» به دوست ناباب گفتم: «یعنی چی؟!»
- هیس. باید به بهونه داشته باشیم دیگه. شاهنامه آخرش خوشه! با هر بدبختی و فلاکتی بود ۵۰ بار رفت و برگشت زدیم. بی‌رمق دست آخر مثل یک جسد آدم روی آب. دوست ناباب سراغم آمد و گفت: «پاشو! الان وقتشه که به خودی نشون بدیم.»

- حال داری ها! آن روز تا عصر آرام آرام بودم. چند روز بعد یک پیام روی گوشیم بود:
- اگر می‌خوای به گروه بچه‌های زباله گرد پیوندی، ساعت ۹ صبح جلوی پارک لاله باش.

اسمش خیلی جذاب بود. فکر کردم احتمالاً این گروه توی شهر راه می‌افتند و کیسه‌های زباله را پاره می‌کنند. وقتی رسیدم همه آمده بودند؛ چند پسر که هر کدام یک کیسه زباله بزرگ در دست داشتند. یک خبرنگار هم آمده بود و چیلیک‌چیلیک عکس می‌گرفت. دوست ناباب فریاد زد: «دوستان به گروه بچه‌های زباله گرد خوش اومدین. از همین جا شروع می‌کنیم.»

بعد جلو آمد و یک کیسه زباله و دوتا دستکش مقابلم گرفت.
- چته؟ مگه نمی‌خوای عضو گروه بشی؟ باید خودی نشون بدی.

چند ساعت بعد هر کدام کیسه‌هایمان پر از آشغال بود و خبرنگار همچنان داشت از ما عکس می‌گرفت. از بس دولا و راست شده بودم کمرم صاف نمی‌شد. مردم از ما با کیک و آب‌میوه پذیرایی کردند و بعد هر کدام به خانه‌هایمان رفتیم.

سرکوچه که رسیدم، خودرویی ایستاد و از پنجره‌اش جلد خالی پفک‌نمکی بیرون افتاد. من که از درد کمر داشتم ضعف می‌کردم، فریادزنان به طرفش دویدم. خودرو گازش را گرفت و رفت. جلد خالی پفک را برداشتم که بابا مقابلم ایستاد:

- صدبار گفتم این آشغال‌ها رو نخور بچه! صدبار گفتم آشغال نریز! خجالت نمی‌کشی؟!!

که همان لحظه پیام دیگری از دوست ناباب روی گوشیم آمد: «ساعت شش صبح برای دور دور و جیغ و حال مقابل بوستان گلستان باش.»

خودش را خیلی زود معرفی کرد:

- دوست ناباب صدام می‌کنن. خوش ندارم چیزی دیگه صدام کنی؛ ملتفتی؟!!

هیچ وقت فکر نمی‌کردم یک دوست ناباب تا این حد قیافه مفلوک و مظلومی داشته باشد. البته معلوم بود همه‌اش برای رد گم کنی و مظلوم‌نمایی است و من خیلی زود با دوست ناباب، کسی که تمام بدبختی‌های من به قول مامان از وجود ایشان سرچشمه می‌گرفت، دوست شدم!

شب از خوش حالی خوابم نبرد. من و دوست نابابم قرار بود از فردا جنگولک بازی‌های زیادی دریابوریم. صبح خیلی زود، وقتی پیام دوست ناباب را روی گوشیم دیدم، فکر کردم اشتباهی نوشته است:

- خودتی؟ استخر؟

- آره مگه نمی‌خوای آتیش بسوزونی؟ اون جا بهترین بستر برای شلنگ تخته انداختنه! گفتم: «دمت گرم! بابا تو دیگه کی هستی!»

سریع از جا بلند شدم تا آماده رفتن بشوم و به این فکر می‌کردم که قراره چه کارای خفنی بکنیم.

کسفیات اتاق مشاوره: دوست ناباب

وسوسه‌های رفیق ناباب من

فرزانه مصیبی



نرفت؛ موندگار شد.

خانم مشاور: یعنی چی؟ پدر و مادرت چیزی نمی‌گن بهش؟

آرسین: خب اون‌ا زیاد نمی‌بیننش. خودش رو از اون‌ا قایم می‌کنه و وقتی حواسشون نیست، هی به من کارهای بد یاد می‌ده.

خانم مشاور: آهان، پس هیچ کس به جز تو نمی‌بیندش؟ چه شکلیه؟

آرسین: شکل خودمه و فقط من می‌بینمش. آخه می‌ترسم باور نکنید. پدر و مادرم باور نکردن، حتی خندیدن به حرفم.

خانم مشاور: آگه نشناسمش که نمی‌تونم بهت کمک کنم.

آرسین: والا الانم باهام اومده و هی بهم می‌گه که اشتباه کردم اومدم پیش شما و باید به جاش می‌رفتم سینما.

خانم مشاور: خب خب، الان دقیقاً کجا نشست؟

آرسین: جاش که مشخص نیست.

خانم مشاور: یعنی حرکت می‌کنه؟

آرسین: نمی‌دونم، ولی هی غیب می‌شه، هی ظاهر می‌شه. الانم بهم گفت بهتره به جای تمرین ریاضی شب، بشینم بر خط با بچه‌ها بازی کنم.

خانم مشاور: پس از خونه هم می‌یاد بیرون باهات! دیگه چه جور پیشنهادهایی بهت می‌ده؟

آرسین: مثلاً دیروز گفت، آشغال بستنیت رو از پنجره بنداز پایین.

بعد نمی‌دونم از کجا به خانم پیداش شد و لیوان بستنی من عین یه کلاه افتاد رو سرش.

خانم مشاور: عجب! چی شد اون وقت؟

آرسین: هیچی دیگه خانمه سرش رو بلند کرد و منو دید.

نمی‌دونم با چه سرعتی طبقه‌ما رو شمرده و زنگ واحد رو زد.

مامانم نیم‌ساعت عذرخواهی کرد و آخرشم یه روسری بهش داد تا رفت. آخه نصفه بستنی لیوانی رو نخورده بودم و همه‌ش ریخته بود روی سر خانمه و از روی پیشونیش شره کرده بود روی چشمش.

خانم مشاور: با این حساب فکر می‌کنم بهتره منو با دوست نابابت آشنا کنی، تا بگم منشی بهش وقت بده و چند جلسه‌ای با هم صحبت کنیم.

خانم مشاور: خب تعریف کن ببینم، مشکلات چیه که این قدر به منشی اصرار داشتی زود به تو وقت بده.

آرسین: من دچار دوست ناباب شدم.

خانم مشاور: یعنی چی؟

آرسین: راستش دوست ناباب یه موجودیه که آدم رو از راه به در می‌کنه. یعنی اون کارهایی که تو ذهنت هست ولی جرئت انجامشون رو نداری، انجام می‌ده و به تو هم می‌گه انجام بدی.

خانم مشاور: نه منظورم این نبود.

آرسین: یعنی اشتباه تعریف کردم. چیزی که از حرف‌های مامان و بابام برداشت کردم این بود.

خانم مشاور: نه، تعریف اشتباه نبود، من سؤال چیز دیگه‌ای بود.

آرسین: اجازه! یعنی نمرة سؤال رو بهم نمی‌دین؟ می‌شه برم بخونم دوباره پیام امتحان بدم؟

خانم مشاور: امتحان چی؟ اینجا که مدرسه نیست، چی رو دوباره امتحان بدی؟

آرسین: همین امتحان‌هایی که چند وقته گرفتارشونم و همه رو خراب کردم، به خاطر دوست ناباب.

خانم مشاور: گریه نکن، پسر. بیا یه لیوان آب بخور.

آرسین: نمی‌شه، نمی‌تونم آب بخورم. این دوست نابابم همه‌اش می‌گه نوشابه بخور.

خانم مشاور: ما که اینجا نوشابه نداریم!

آرسین: خب اشکال نداره، آب می‌خورم.

خانم مشاور: ببینم دوست نابابت اسمش چیه آقا آرسین؟

آرسین: راستش اسم اونم آرسینه.

خانم مشاور: پس هم اسم هستین! آرسین: چطور بگم؟ یه جورایی بله.

خانم مشاور: کجا باهاش آشنا شدی؟

آرسین: تو خونه‌مون؛ یعنی تو اتاقم، وقتی داشتم لغت انگلیسی حفظ می‌کردم. من رفتم رایانه‌ی کیفی (لپ‌تاپ) رو برداشتم که یه فیلم به زبان انگلیسی ببینم تا زبانم قوی بشه، ولی دوست نابابم گفت یه پویانمایی خنده‌دار به زبان فارسی ببین حالش رو ببر.

خانم مشاور: یعنی مهمونتون بود؟

آرسین: اوایل منم مثل شما فکر می‌کردم مهمونه، ولی اومد و دیگه

زندگی سالم کسالت بار من

سعی‌ده موسوی زاده



هنوز چشم‌هایم را باز نکرده بودم که صدای «دیلینگ» یک پیام روی گوشی‌ام آمد. بعد یک پیام دیگر و... ادامه داشت. البته صدای پیام من وزغی بود. حالا تصور کنید اول صبحی و سمفونی وزغی!

بابا از توی دست‌شویی که کنار اتاق من است، بلند گفت: «صد بار گفتم این صداها ی اجق و جق رو نذار روی گوشیت! ترسیدم بچه! خیال کردم صدای شکم منه. اصلاً ببینم مگه گوشیت رو شباً روی حالت سکوت (سایلنت) نمی‌ذاری؟»

از روی تخته نالیدم: «بله، نه، چشم.»

مامان پشت در اتاقم بود. گفت: «حالا چه خبره کله صبح خروسخون؟! انگار دکتر مهندس این همه براش پیام می‌یاد!»

من آخرش هم نفهمیدم که مامانم چرا هنوز صبح و خروس را به هم می‌چسبانند! خروس کجا بود؟ فقط مرغ هست آن بیچاره هم که توی فریزر صدایش در نمی‌آید.

کم‌کم منطقه امنیتی پشت در اتاقم به حالت عادی درآمد. صدایشان را از آشپزخانه می‌شنیدم. مطمئن بودم که دارند غیبتم را می‌کنند و برابرم نقشه می‌کشند.

گوشی‌ام را باز کردم. گروه بچه‌محل‌ها شونصد تا پیام رد و بدل کرده بودند. داشتند قرار می‌گذاشتند که این سه روز تعطیلی را چه برنامه‌ای داشته باشیم.

من تند نوشتم: «من پایه‌ام» و بعد بدو رفتم توی آشپزخانه سر و گوشی آب بدهم. بابا داشت می‌گفت: «گوشی شده رفیق ناباب.»

مامان گفت: «آره دیگه مجبوریم ازش بگیریمش یه مدت.»

دوباره بدو رفتم توی اتاقم تا گوشی را قایم کنم. یک عالمه پیام دیگر آمده بود و بچه‌ها چسبانقش (استیکر) خنده غش‌غش و دندانی و... در جوابم گذاشته بودند. تعجب کردم. رفتم بالاتر تا دوباره پیامم را ببینم.

ای وای! صفحه کلید گوشی خودش به جای «ی»، «ر» نوشته بود. طبیعی رفتار کردم و خودم هم کلی چسبانقش خنده میمونی گذاشتم.

یک‌دفعه صدای پایی را شنیدم که به اتاقم نزدیک می‌شد، با گوشی پریدم توی دست‌شویی. پایم به دمپایی گیر کرد و در حالی که سر می‌خوردم، گوشی‌ام جلوی چشمم افتاد توی آب. بابای وسواسی هر دفعه پاهایش را می‌شوید و دریاچه درست می‌کند. داشتم سخته می‌کردم. با لباسم تندتند خشکش کردم و پریدم بیرون و رویش ششوار گرفتم. قابش را درآوردم و گذاشتمش زیر بالش.

بابا سر رسید و سر تا پایم را اورانداز کرد و گفت: «قیافه‌ت به همه چی می‌خوره جز به حموم‌رفته‌ها. به این سرعت هم دوش گرفتی هم سر تو خشک کردی؟! بیا سر صبحونه باهات کار داریم.»

دلم پیش گوشی بود ولی چاره‌ای نداشتم و رفتم. مامان و بابا همان حرف‌های همیشگی را گفتند و من حواسم به گوشی بود. آخرش بابا گفت: «این چند روز که تعطیله برنامه داریم. هر روز سه ساعت درس می‌خونی، بعدش می‌بریمت مهمونی.»

حاضر بودم تمام خانه را جارو کنم، با زبانم تی بکشم، نان بخرم، هر کاری بکنم اما مهمانی نروم. گفتم: «من خیلی درس دارم، می‌مونه خونه.»

منتظر جواب نشدم. لقمه‌ام را برداشتم و برگشتم به اتاقم. حدسم درست بود، آب گوشی را نیم‌سوز کرده بود.

ترسیدم راستش را به بابا بگویم. به هوای گرفتن دفترم از دوستم، رفتم بیرون تا گوشی‌ام را ببرم تعمیرگاه.

داشتم با عجله می‌رفتم که یک موتوری از کنارم رد شد و به هم خوردم. او کمی تلو تلو خورد و به راهش ادامه داد. من هم سکندری خوردم و افتادم زمین و گوشی‌ام پرت شد توی جوی آب.

اگرچه جوی آب، آب نداشت، ولی صفحه گوشی‌ام شکست. تمام پول توجیبی و پس‌اندازم هم برای تعمیرش کافی نبود. دیگر نمی‌شد بفهمم بچه‌ها چه پیام‌هایی می‌گذارند و برنامه‌هایشان چه می‌شود.

شماره تلفن‌ها را هم که حفظ نبودم. باید می‌رفتم دم در خانه‌شان. سر راه رفتم خانه آرش که از همه نزدیک‌تر بود. مامانش گفت رفته سلمانی. رفتم سلمانی ولی نبود. بوی پیچاندن می‌آمد. خب دیگر دستم به هیچ کدامشان نمی‌رسید.

با دماغ آویزان برگشتم خانه. مامان پرسید: «دفترت رو گرفتی؟»

گفتم: «آره ولی افتاد توی جوب.»

بابا گفت: «خوبت شد. حالا مجبوری همه رو دوباره بنویسی. کار هم که از محکم کاری عیب نمی‌کنه، هه هه هه! تا تو باشی که پیشنهادهای جذاب منو رد نکنی.»

این جور ی شد که رفیق ناباب مدتی مرا تنها گذاشت. مجبور شدم درس بخوانم و با دایی و عمو و... معاشرت کنم. مثل قدیم‌ها منچ و مارپله و وسطی و فوتبال بازی کنم. استخر بروم و زندگی سالم یکنواختی را شروع کنم.



خاطرات یک گوسفند

عبدالله مقدسی

اپرایی تحویل می‌دهیم، بزها توی گله خودمان روی کله خودمان هستند. همه جا جست و خیز می‌کنند. برگ گیاه و درخت‌ها که هیچی، به پلاستیک و پوست پفک‌نمکی هم رحم نمی‌کنند و می‌خورندشان. یک‌جا آرام نمی‌گیرند و حتی اگر شد نان چوپان را هم می‌خورند. این‌همه شلوغ‌بازی درمی‌آورند، اما هیچ‌کس از اسم آن‌ها برای حرف بد استفاده نمی‌کند.

تازه این‌ها که چیزی نیست، این بزها گاهی در قیافه دوست می‌آیند و تلاش می‌کنند ما گوسفندها را هم از راه به در کنند. همین دیروز بز گر گله خودمان آمده بود و هی در گوش من می‌خواند که بلند شو کمی جست‌وخیز کن تا دنبات آب و هیکلت ساعت شنی شود. هر چه به او می‌گفتم که «عزیز من! دنبه من لذیذتره!» به خرجش نمی‌رفت که نمی‌رفت. مثل یک رفیق ناباب می‌خواست کاری کند که من بی‌خیال آفتاب‌گرفتن و نشخوار کردن بشوم و مثل خودش روی در و دیوار جست و خیز کنم. من که گوش نکردم و گرفتم خوابیدم.

شاید خیلی‌ها فکر کنند گوسفند بودن چیز خیلی بدی است که البته این هم به خاطر وجود بعضی آدم‌هاست که متأسفانه از نام ما به عنوان حرف بد استفاده می‌کنند. در حالی که اگر خوب نگاه کنیم، می‌بینیم که واقعاً چیز بدی در وجود ما گوسفندها نیست. یعنی حالا ممکن است کمی بو بدهیم که آن‌هم به خاطر کمبود امکانات است، وگرنه شما تا به امروز یک بطری شامپو به ما تعارف کرده‌اید که ماردش کرده باشیم؟ خب نمی‌توانیم برویم سوپری و کارت بکشیم و شامپو تخم‌مرغی بخریم که. کاش روزی برسد که ما گوسفندها بتوانیم فرهنگ‌سازی کنیم که: «ما فحش نیستیم، گوسفندیم.» همین طوری سرمان را می‌اندازیم پایین و علفمان را می‌خوریم. با هیچ‌کس و هیچ‌کجا هم کاری نداریم. خودمان را قاطی هیچ برنامه‌ای هم نمی‌کنیم. خب برای چه باید از اسممان فحش بسازند؟!

در حالی که در همان لحظاتی که ما داریم نشخوارمان را می‌کنیم و فوق فوقش هر چند دقیقه یک بعهعهعه

قدم پنجم کسب و کار بازخوردگیری و بهبود مستمر محصول

سعید چگینی

کارافرنی

۲۸

بخش جوان

شماره ۶

اسفند ۱۳۹۴

در شماره‌های گذشته، درباره ایده‌پردازی، اعتبارسنجی ایده، تحقیقات بازار و «ساخت محصول اولیه» صحبت کردیم. حالا که محصول اولیه خود را ساخته‌اید، وقت آن است که آن را به دست کاربران برسانید و از آن‌ها بازخورد بگیرید. اما چرا بازخوردگیری این قدر مهم است و چطور می‌توانیم از نظر کاربران برای بهبود محصولمان استفاده کنیم؟

چگونه بازخورد بگیریم؟

راه‌های متفاوتی برای جمع‌آوری نظرها و پیشنهادهای کاربران وجود دارد: مصاحبه حضوری یا تلفنی؛ با کاربران خود مستقیماً صحبت کنید. از آن‌ها بپرسید که چه چیزهایی را دوست دارند و چه مواردی را نمی‌پسندند. این نوع گفت‌وگوها می‌توانند به شما دید عمیقی از تجربه کاربر بدهند. پرسش‌نامه برخط: یک برگه (فرم) نظرسنجی ساده آماده کنید و آن را برای کاربران بفرستید. می‌توانید از ابزارهایی مانند «گوگل فرم» استفاده کنید. سؤال‌های کوتاه و مشخص بپرسید تا کاربران به راحتی پاسخ دهند. مشاهده رفتار کاربران: ببینید کاربران چگونه از محصول شما استفاده می‌کنند. مثلاً اگر یک برنامه کاربردی (اپلیکیشن) ساخته‌اید، ببینید در کدام بخش‌ها بیشتر وقت می‌گذارند و کجاها دچار مشکل می‌شوند. شبکه‌های اجتماعی: اگر صفحه‌ای در فضای مجازی دارید، از دنبال‌کنندگان

چرا بازخوردگیری مهم است؟

فرض کنید شما یک بازی رایانه‌ای ساخته‌اید که فکر می‌کنید بسیار جذاب است. اما وقتی دوستانتان آن را بازی می‌کنند، متوجه می‌شوید که برخی مرحله‌های بازی برایشان سخت یا گیج‌کننده است. اگر نظره‌ای آن‌ها را بشنوید و بازی را بر اساس آن بهبود دهید، بازی شما جذاب‌تر و محبوب‌تر می‌شود. بازخوردگیری به شما کمک می‌کند بفهمید چه بخشی از محصولتان خوب است و کدام بخش‌ها به تغییر نیاز دارند.





بهبود محصول براساس بازخوردها

سارا تصمیم گرفت تغییراتی در برنامه ایجاد کند:
اضافه کردن تمرین‌های بیشتر: او تمرین‌های جدیدی طراحی کرد تا کاربران بتوانند بیشتر تمرین کنند.
بهبود رابط کاربری: با تغییراتی در منوها و دکمه‌ها، دسترسی به بخش‌های متفاوت را آسان‌تر کرد.
اضافه کردن تلفظ کلمه‌ها: سارا به کمک یکی از معلمان، فایل‌های صوتی تلفظ کلمه‌ها را به برنامه افزود.

چرخه بازخورد و بهبود مستمر

سارا پس از اعمال تغییرها نسخه جدید برنامه کاربردی خود را دوباره در اختیار دوستانش قرار داد و باز هم نظرشان را پرسید. این فرایند را چندین بار تکرار کرد تا به یک برنامه بهتر برسد.

نکاتی برای بازخوردگیری مؤثر

گوش شنوا داشته باشید: حتی اگر برخی نظرها منفی باشند، آن‌ها را بپذیرید و به‌عنوان فرصتی برای بهبود به آن‌ها نگاه کنید.

سؤال‌های مشخص بپرسید: به‌جای سؤال‌های کلی مثل «نظرت چیست؟» سؤال‌های دقیق‌تری بپرسید؛ مثلاً: «آیا بخش تمرین‌ها برای‌ت مفید بود؟» تشکر کنید: از کاربرانی که وقت می‌گذارند و نظرشان را می‌گویند، قدردانی کنید.
نظرها را دسته‌بندی کنید: با گروه‌بندی نظرها می‌توانید متوجه شوید که کدام مشکل‌ها اولویت دارند.

چرا بهبود مستمر مهم است؟

دنیای فناوری و نیازهای کاربران همیشه در حال تغییر است. اگر شما نتوانید به این تغییرها پاسخ دهید، ممکن است کاربران به سراغ محصول‌های دیگری بروند. با بهبود مستمر، محصول شما جذاب‌تر و کاربردی‌تر می‌شود و کاربران بیشتری را جذب می‌کند.

جمع‌بندی

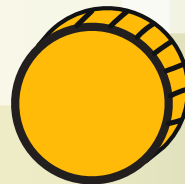
بازخوردگیری از کاربران و بهبود محصول بر اساس آن، یکی از مهم‌ترین مرحله‌ها در مسیر کارآفرینی است. این کار به شما کمک می‌کند محصولی بسازید که واقعاً نیازهای کاربران را برطرف کند و درعین حال از رقبا جلوتر باشید.

تمرین محصول خود را به اشتراک بگذارید: اگر محصول اولیه‌ای ساخته‌اید، آن را در اختیار دوستان یا خانواده قرار دهید و نظراتشان را بپرسید.

پرسش‌نامه‌ای طراحی کنید: سؤال‌هایی را که می‌خواهید از کاربران بپرسید، بنویسید. سعی کنید سؤال‌ها کوتاه و مشخص باشند.

نظرها را تحلیل کنید: نظرها را جمع‌آوری و بررسی کنید. ببینید کدام موردها بیشترین تکرار را دارند و بر اساس آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.

تا شماره بعد موفق باشید و به مسیر کارآفرینی خود ادامه دهید!



بخواهید نظرشان را با شما به اشتراک بگذارند. نظرها و یادداشت‌های آن‌ها می‌تواند بسیار مفید باشد.

مثالی از زندگی واقعی: ادامه داستان سارا

در شماره قبل درباره سارا صحبت کردیم؛ دختر نوجوانی که یک برنامه کاربردی آموزش زبان انگلیسی برای هم‌کلاسی‌هایش ساخته بود. سارا پس از ساخت محصول اولیه، تصمیم گرفت برنامه خود را در اختیار چند نفر قرار دهد و نظرشان را بپرسد. سارا چگونه بازخورد گرفت؟

مصاحبه حضوری: زنگ تفریح سارا با دوستانش صحبت کرد و از آن‌ها پرسید که برنامه‌اش چگونه است. برخی گفتند که طراحی آن جذاب است، اما تعداد تمرین‌ها کم است.
پرسش‌نامه برخط: او برگه‌ای ساده با چند سؤال طراحی کرد و پیوند (لینک) آن را در گروه کلاسی به اشتراک گذاشت؛ سؤال‌هایی مانند اینکه: «کدام بخش از برنامه را بیشتر دوست داشتید؟» و: «چه پیشنهادی برای بهبود آن دارید؟»

مشاهده کاربران: سارا از یکی از دوستانش خواست هنگام استفاده از برنامه در کنارش باشد. او متوجه شد که دوستش در یافتن بخش تمرین‌ها مشکل دارد.

تحلیل بازخوردها

پس از جمع‌آوری نظرها سارا آن‌ها را مرور کرد:

نقاط قوت:

- کاربران از فهرست کلمه‌های پرکاربرد راضی بودند.
- طراحی برنامه را دوست داشتند.

نقاط ضعف:

- تعداد تمرین‌ها کم بود.
- برخی بخش‌ها به‌سختی پیدا می‌شدند.
- تلفظ کلمه‌ها در برنامه نبود.

داستان زندگی ابوعلی سینا (قسمت سوم)

طیب ماهر

هدی ناصری

نویسنده: سید میثم موسوی

بوعلی و محمود با شنیدن صدای پای اسبی که نزدیک و نزدیک می‌شد، سرشان را برگرداندند. بوعلی حیرت‌زده پرسید: «اینجا چه می‌کنی بوسهل؟»

بوسهل همان‌طور که نفس نفس می‌زد، گفت: «سلطان محمود غزنوی خواسته که به دست‌بوسش برویم.»

صورت بوعلی درهم رفت و بدنش لرزید: «من هیچ‌وقت این کار را نمی‌کنم. باید زودتر برویم. اینجا هم جای خوبی برای ماندن نیست. انکار باید تمام عمرم را در سفر بگذرانم.»



نیمه شب بود. نسیم ملایمی برگ درخت‌ها را تکان می‌داد. صدایی جز صدای زوزه گرگ‌ها که در کوه می‌پیچید، شنیده نمی‌شد. بوعلی در یک دست فانوس داشت و با دست دیگر کتاب‌هایش را روی اسب می‌گذاشت. محمود و بوسهل روی اسب‌هایشان نشسته بودند و به بوعلی نگاه می‌کردند. محمود دستش را در موهایش فرو برد و با کلافگی گفت: «باید زودتر برویم. می‌خواهی همه این کتاب‌ها را با خودت بیاوری؟»

بوعلی ابروهایش را بالا کشید: «معلوم است که می‌آورم! تنها دارایی من کتاب‌هایم هستند!»

محمود سرش را تکان داد و بوسهل لیخن زد. طولی نکشید که اسب‌ها به راه افتادند. هر سه آن‌ها می‌دانستند که مسیر سختی در پیش دارند. بوعلی در افکارش غرق شده بود و به روزهای مبهم آینده فکر می‌کرد. کم‌کم خورشید از پشت تپه‌های شنی خراسان بیرون آمد. هوا گرم و گرم‌تر شد. اسب‌ها که طاقت گرما را نداشتند، به آرامی حرکت می‌کردند. باد داغی می‌وزید و شن‌ها را در هوا پخش می‌کرد. گونه‌های بوسهل، سرخ و صورتش خیس شده بود. در حالی که کوزه‌اش را در دست گرفته بود گفت: «کوزه‌هایمان دیگر آب ندارند! چقدر مانده تا به ری برسیم؟»

محمود گفت: «هنوز راه درازی در پیش داریم. باید تحمل کنیم.» بوعلی به دوردست‌ها اشاره کرد و گفت: «آنجا را ببینید. انکار طوفان بزرگی در راه است!»

چیزی نگذشت که طوفان نزدیک شد. ناگهان زمین و آسمان به رنگ خاکستری درآمد. ذرات شن در هوا پراکنده شدند و روی صورت آن‌ها

سپیده دم بود. بوعلی و محمود روی اسب‌هایشان نشسته بودند و به طرف ساحل سیحون می‌رفتند تا طلوع آفتاب را تماشا کنند. «گرگانج»، پایتخت خوارزمشاهیان، شهر بزرگ و شلوغی بود. خورشید به آرامی در آسمان بالا می‌آمد و باد خنک صبحگاه، یال اسب‌ها را تکان می‌داد.

محمود نفس عمیقی کشید و گفت: «چه هوای دل‌انگیزی! چقدر همه جا زیباست! تصویر خورشید را ببین که روی رودخانه افتاده.» بوعلی سرش را تکان داد و گفت: «خیلی زیباست.» محمود گفت: «کاش بوسهل هم می‌آمد و می‌دید.» بوعلی به تلخی خندید: «خدا را شکر کن که ما را تنها نگذاشت و به گرگانج آمد.»

محمود پرسید: «چی شده برادر؟ از چی ناراحت هستی؟» بوعلی آه کشید: «نگران مردم بخارا هستم.» محمود اسبش را نگه داشت. دستش را روی شانه برادرش گذاشت و گفت: «خودت بهتر از من میدانی که بخارا دیگر امن نبود. یادت نیست سپاهیان محمود غزنوی چطور به مردم حمله‌ور شدند و شهر را غارت کردند؟»

بوعلی گفت: «یادم هست، اما مردم و سربازها به کمک من نیاز داشتند. کاش می‌توانستم در بیمارستان بخارا بمانم و آن‌ها را درمان کنم.» محمود ابروهایش را بالا انداخت و گفت: «تو که نمی‌خواستی برای پادشاه مغروری مثل محمود غزنوی کار کنی! اینجا می‌توانی به بیمارستان دیگری بروی و به مردم کمک کنی.»

بوعلی سرش را پایین انداخت و گفت: «حق با توست.» محمود گفت: «اصلاً اینجا می‌توانی دانشمندهای بیشتری را ببینی. راستی شنیدی ابوریحان بیرونی هم به خوارزم آمده؟» بوعلی اسبش را نگه داشت و پرسید: «ابوریحان؟ فکر می‌کردم به گرگان رفته.»

محمود گفت: «به تازگی از گرگان به اینجا آمده.» لیخن عمیقی لب‌های بوعلی را پوشاند و گفت: «حتماً باید او را ببینم. سؤال‌های زیادی درباره نجوم دارم که هیچ‌کس جز ابوریحان بیرونی جوابشان را نمی‌داند.»





با پوش این رمزینه قسمت دوم داستان را بخوانید.



با پوش این رمزینه قسمت اول داستان را بخوانید.

نشستند. دیگر هیچ چیزی را نمی‌دیدند. بوسهل به سرفه افتاد. انگار می‌خواست چیزی بگوید، اما غبار جلوی نفسش را گرفته بود. اسب‌ها که دیگر نمی‌توانستند به مسیرشان ادامه بدهند، سیه‌های کشیدند و از حرکت ایستادند. بوعلی به کتاب‌هایش که از جان عزیزتر بودند، فکر می‌کرد؛ کتاب‌هایی که حالا زیر لایه‌ای از شن و خاک مدفون شده بودند.

بوعلی در اتاق کوچک کاروان‌سرا نشسته بود و فکر می‌کرد: «ری با همه شهرهایی که تا امروز رفته‌ام فرق دارد. شاید چون ملکه‌ای بر آن حکومت می‌کند، خبری از جنگ در آن نیست.»

صدای نامه‌رسان او را به خود آورد: «شیخ‌الرئیس! از طرف **ملک‌خاتون**، ملکه‌شهر، برایتان نامه‌ای آورده‌ام! ملک‌خاتون می‌خواهد هر چه زودتر شما را ببیند!»

بوعلی به ناچار به طرف قصر ملک‌خاتون رفت. در ورودی دربار، باغ خیلی بزرگ و سرسبزی بود و صدای رودخانه‌ای که در باغ جریان داشت، مثل موسیقی دل‌انگیزی شنیده می‌شد. نگهبان‌ها بوعلی را به طرف اتاق ملکه راهنمایی کردند. بوعلی وارد اتاق شد و با احترام سلام کرد.

ملک‌خاتون که کنار پنجره ایستاده بود، به طرف بوعلی برگشت و گفت: «خوش آمدی بوعلی! وقتی فهمیدم به ری آمدی، خیلی خوشحال شدم. بیا کنار پنجره.»

بوعلی کنار او ایستاد. ملک‌خاتون به پسر جوانی که کنار رودخانه نشسته بود اشاره کرد: «پسر **مجدالدوله** مریض است. طبیب‌های زیادی او را معاینه کرده‌اند، ولی هیچ کدام نتوانستند درمانش کنند. شنیده‌ام که دست‌های تو شفاست. می‌توانی کمکش کنی؟»

بوعلی نگاهی به مجدالدوله انداخت و گفت: «بهتر است او را از نزدیک ببینم.» و همراه نگهبان‌ها وارد باغ شد.

ظاهر پسر جوان سالم به نظر می‌رسید. مجدالدوله سنگی را از روی زمین برداشت و در آب انداخت: «این بار هم به هدف نخوردا!»

بوعلی به مجدالدوله نزدیک شد و گفت: «باید دستت را پایین‌تر بیاوری!» جوان با تعجب به بوعلی نگاه کرد: «تو کی هستی؟»

بوعلی لبخند زان گفت: «من بوعلی سینا هستم.» مجدالدوله حیرت‌زده نگاهش کرد: «همان طبیب مشهور؟ چیزهای زیادی درباره‌ت شنیده‌ام.»

بوعلی کنار مجدالدوله نشست. سنگی در رودخانه انداخت و گفت: «حالا نوبت توست.»

مجدالدوله خندید و سنگ دیگری در رودخانه انداخت. این بار هر دو خندیدند. و باز بوعلی سنگی دیگری برداشت.

آن روز ساعت‌های زیادی بوعلی و مجدالدوله به نوبت در رودخانه سنگ می‌انداختند. بالاخره مرد جوان به حرف آمد: «پس از مرگ پدرم، مادرم نایب‌السلطنه شد. تا یکی دو سال دیگر باید حکومت را به من بسپارد، ولی به من اعتماد ندارد. فکر می‌کند بی‌عرضه هستم.»

بوعلی فهمید که جسم مجدالدوله بیمار نیست و روحش به درمان احتیاج دارد. مرد جوان از قضاوت مادرش می‌ترسید.

بوعلی فکری کرد و گفت: «اگر زیاد در دربار بمانی و بیرون نروی، مریض می‌شوی. بهتر است با دوستان وقت بگذرانی. به دشت و کوه بروی و به موسیقی گوش بدهی. مرد جوان ... به خودت اعتماد کن.»

مجدالدوله لبخند زد و گفت: «تا امروز طبیعتی که به دربار آمده‌اند، انواع داروها را به من داده‌اند، اما روش تو با همه آن‌ها فرق دارد.»

بوعلی خندید و هر دو با هم مشغول سنگ انداختن به رودخانه شدند. ملک‌خاتون که از پشت پنجره به آن‌ها نگاه می‌کرد، با تحسین گفت:

«مدت‌ها بود که شادی پسر مرا ندیده بودم. بوعلی طبیب ماهری است!»

زمستان سردی بود. لایه نازکی از برف روی درخت‌ها نشسته بود. بوعلی دستش را زیر چانه‌اش گذاشته بود و از پنجره به زمین پوشیده از برف نگاه می‌کرد. خدمتکار پیر با سینی چای وارد اتاق شد. پیرمرد کمر خمیده و صورت درهم‌رفته‌ای داشت و چشم‌های ریزش زیر چروک‌های عمیق پنهان شده بود.

بوعلی گفت: «ممنونم.»

خدمتکار لبخند کم‌رنگی زد. سینی چای و بشقاب شیرینی را به طرف بوعلی گرفت و گفت: «خسته نباشید آقا! از وقتی که شما به همدان آمده‌اید، اوضاع شهر خیلی بهتر شده. این شیرینی قندی را همسرم برای شما پخته.»

بوعلی نگاهی به لباس‌های پاره و کهنه خدمتکار انداخت و گفت: «صبر کن!» بعد از بین وسایلش کمربندی طلا برداشت. آن را به طرف خدمتکار گرفت و گفت: «این را بفروش و برای خودت و خانواده‌ات لباس‌های نو بخر.»

پیرمرد گفت: «لازم نیست آقا! برای این کار می‌کنم که روزی بتوانم با پول خودم لباس بخرم.»

بوعلی به شانه پیرمرد زد: «دیگر لازم نیست کار کنی. با فروش این کمربند طلا می‌توانی سال‌های زیادی به‌خوبی زندگی کنی.»

چشم‌های پیرمرد پر از اشک شد. گفت: «تعریف طبابت شما را خیلی شنیده بودم، اما نمی‌دانستم که این قدر بزرگ و مهربان هستید. خدا به شما عوض بدهد!» و از اتاق بیرون رفت.

بوعلی کتاب سوخته‌ای را که از کتابخانه بخارا باقی مانده بود، برداشت و آن را ورق زد. نیمی از کتاب سوخته بود. بی‌اختیار یاد مادرش افتاد که سال‌ها پیش از یاسمین برای او خواستگاری کرده بود. یادش آمد که آن شب فانوسی روشن بین آن‌ها و یاسمین بود. عجیب آنکه وقتی یاسمین جواب رد داد، فانوس خاموش شد.

بوعلی آهی کشید و گفت: «حق با یاسمین بود که خواسته‌ام را رد کرد. من علم را انتخاب کرده بودم و هیچ‌کس نمی‌توانست با من زندگی کند. تمام عمرم را در سفر گذراندم؛ بخارا، گرگانج، ری و حالا همدان! و در تمام سفرها فقط کتاب‌هایم همراهم بودند.»

بوعلی کتاب را ورق زد. انگار زندگی‌اش را لایه‌لای برگ‌های آن می‌دید؛ روزهای روشن و آفتابی. روزهای تاریک و ابری. روزهای به دست آوردن. روزهای از دست دادن. روزهای شاد. و روزهای غمگین. اما هر چه بود جان‌های زیادی را نجات داده بود، و این همان چیزی بود که بوعلی از زندگی می‌خواست.

دانه‌های برف به آرامی روی زمین می‌نشستند. اتاق غرق در سکوت بود و شمع آرام آرام می‌سوخت.

منابع

۱. پسر ستاره (داستان ابوعلی سینا)، حسین فتحی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۷.
۲. ابن سینا، بیژن ارقند، انتشارات مدرسه، ۱۳۸۸.
۳. زندگی بوعلی سینا، مظفر سرباری، انتشارات توسعه کتابخانه‌های ایران، ۱۳۷۵.

با شخم‌پیت‌ترین آدم‌ها

محمود پوروهاب

نویسنده: سید مینم موسوی

ولادت امام حسن مجتبی (ع) بود. در بیشتر شبکه‌های تلویزیونی جشن و شادی بر پا بود. باران تیک‌تیک به شیشه پنجره می‌خورد. بوی لبوی پخته از آشپزخانه می‌آمد. بابا لباس پوشید و گفت: «کامیار می‌آیی جایی برویم.»

پرسیدم: «کجا؟»

گفت: «مگر می‌شود که توی این روز شاد، ما دل کسی را شاد نکنیم؟ منظور بابا را درست نفهمیدم. گفتیم: «مامان لبو پخته. بخوریم، بعد.»

گفت: «وقتی برگشتیم می‌خوریم.»

گفتم: «باشد، پس صبر کنید من هم لباس بپوشم.» مامان گفت: «کلاه و شال گردنت را هم بپوش. هوای بیرون خیلی سرد است.»

بابا خودرو را روشن کرد. باران ریزش می‌بارید و باد سردی می‌وزید. فوری رفتم توی خودرو.

- اوه! بابا بخاری خودرو را روشن کن، خیلی سرد است. راه افتادیم. پرسیدم: «حالا کجا می‌رویم؟»

گفت: «صبر کن می‌فهمی.»

کنار خیابان جلوی فروشگاه بزرگی ایستاد. با هم توی فروشگاه رفتیم. بابا یک کیسه ۱۰ کیلویی برنج ایرانی خرید که رویش نوشته بود هاشمی اعلا. دو سه لیتر روغن و ماکارونی و یک بسته چای هم خرید. با هم که بیرون آمدیم، چند مغازه آن طرف‌تر، به یک مغازه مرغ‌فروشی رفت و دوتا مرغ هم خرید. پرسیدم: «بابا این‌ها را برای خانه می‌خریدی یا...»

بابا لبخند زد و گفت: «عزیزم کمی صبر کن می‌فهمی.»

دوباره سوار خودرو شدیم. باران تندتر شده بود. خیابان‌ها شلوغ بودند. در پیاده‌روی خیابانی چادر

بزرگی زده بودند. از بلندگو صدای مولودی‌خوانی می‌آمد. مردم جمع شده بودند چای و کلوچه می‌خوردند. من هم دلم هوس چای و کلوچه کرد. اما چیزی نگفتم. بابا از بلواری به یک کوچه طولانی





خریده‌های دیگر را. زنگ خانه‌ای را زد. پیرمردی در را باز کرد. او را شناختم. شوهر خاله بابا بود. من اولین بار بود که به این محله قدیمی می‌آمدم. خاله بابا هم بیرون آمد. از دیدن ما خیلی خوش حال شدند. رفتیم توی خانه. خانه کوچکی بود. یکی دو اتاق نقلی و یک آشپزخانه بیشتر نداشت. خاله برای ما چایی ریخت و گفت: «چرا زحمت کشیدید؟!»

شوهر خاله عصا زنان آمد روی صندلی نشست و باز با ما احوال‌پرسی کرد. بابا گفت: «امسال که صاحب‌خانه کرایه را زیاد نکرده؟»

خاله در حالی که استکان‌های چای را جلوی ما می‌گذاشت گفت: «چرا کمی زیاد کرده.»

شوهر خاله گفت: «همه چیز زیاد شده جز حقوق ما بازنشسته‌ها. هی... یک کاری می‌کنیم. خدا بزرگ است.» بابا گفت: «اصلاً خودتان را ناراحت نکنید. هر وقت به مشکلی برخوردید، زنگی به من بزنید.»

من و بابا بعد از خوردن چای بلند شدیم. پیرمرد و پیرزن خیلی برای بابا دعا کردند.

وقتی سوار خودرو شدیم گفتیم: «بابا چه کار خوبی کردید! پس منظور شما که گفتید باید دل کسی را شاد کنیم همین‌ها بودند.»

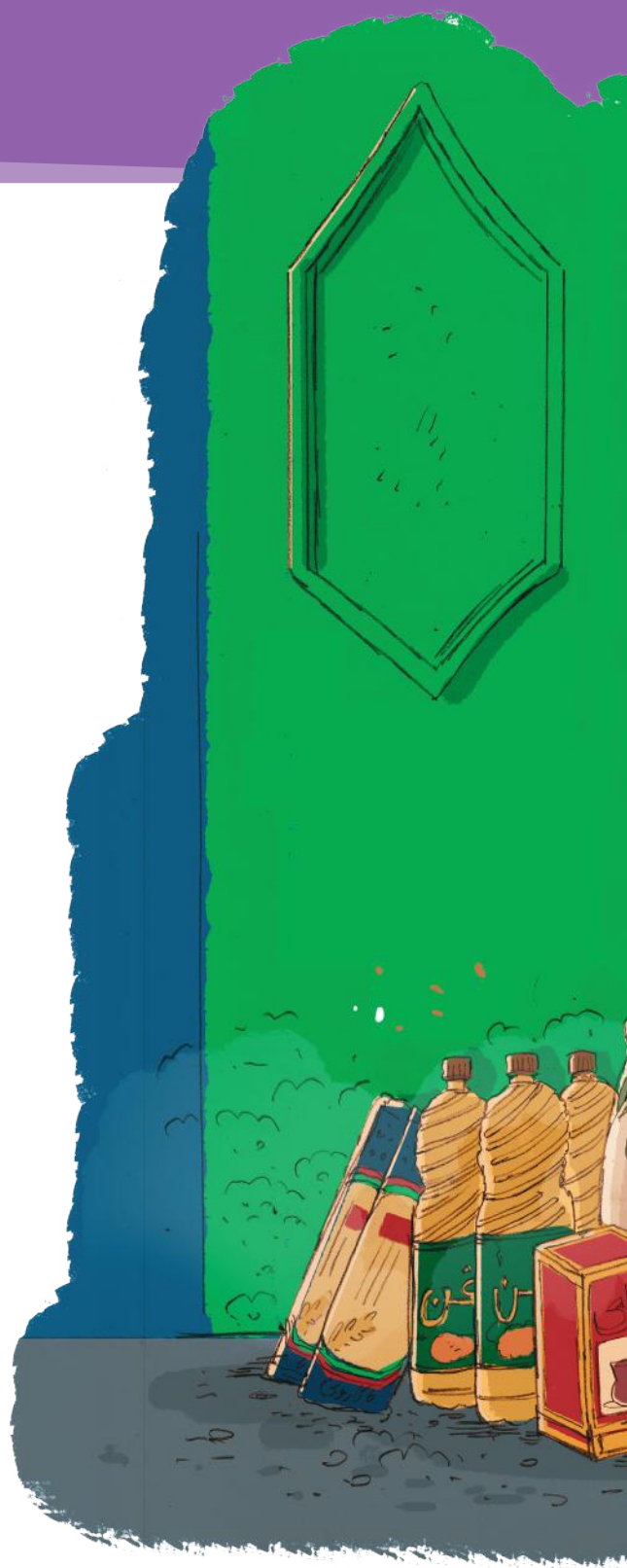
بابا گفت: «بله پسر. درست نیست که ما پیرو امامان معصوم باشیم، ولی به حرف آن‌ها عمل نکنیم. امروز روز ولادت امام حسن (ع) است. من به یاد یکی از حرف‌های امام افتادم که گفته است: «بهترین و با شخصیت‌ترین فرد کسی است که به نیازمندان پیش از اظهار نیازشان کمک کند.»»

باران همچنان می‌بارید. خندیدم و گفتم: «یعنی الان من و شما دو تا آدم با کلاسیم! مگر نه؟»

بابا هم خندید و به شوخی گفت: «چرا که نه؟! خیلی هم باکلاسیم. برویم که لبوی مامانت انتظار مرا می‌کشد.»

منبع

* احقاق الحق، قاضی نورالله شوشتری (شهید ثالث)، کتابخانه آیت الله مرعشی، ج ۱۱، ص ۲۰.



و تقریباً باریک پیچید. و بعد کوچه دیگر. سرانجام جلوی خانه‌ای خودرو را نگه داشت. گفت: «کمک کن وسایل را با من بیاور.»

من بسته مرغ و ماکارونی را برداشتم، او هم

مهد آرامش

مهناز سعید حسینی

از بزرگ و کوچک همه صدایش می‌کنند: خاله شکوفه؛ بچه‌ها، مادر بچه‌ها و حتی مربی‌های دیگر. من هم که سه‌چهار سالی هست می‌شناسمش، به اسم خاله شکوفه می‌شناختمش. اما حقیقتش این مربی صبور و خوش اخلاق مهد کودک که بچه‌ها حسایی دوستش دارند و در کارش خبره است، صدیقه علی محمد نام دارد.

او از ۲۰ سال پیش که تصمیم گرفت وارد حرفه مربیگری مهد کودک شود، به توصیه یکی از استادانش نام مستعار خاله شکوفه را برای ارتباط بهتر با بچه‌ها انتخاب کرد. در این سال‌ها او هم مربی پیش دبستانی پسر در مهد بود و هم مربی پیش دبستانی امسال دخترم. مربی موفقی است. برای بچه‌ها می‌گوید. به نظر من خاله شکوفه عاشق کارش است. چون وقتی با بچه‌هاست حسایی خوشحال است و بچه‌ها هم حسایی دوستش دارند. گفت و گوی کوتاه ما با خاله شکوفه درباره شغل مربیگری مهد کودک را در ادامه می‌خوانید:

از چه زمانی این کار را شروع کردید؟

۱۸ سالگی.

چه راهی را رفتید تا در نهایت مربی مهد شدید؟

ابتدا برای کار به کانون فرهنگی نزدیک من‌المان مراجعه کردم. مسئولان آنجا از من پرسیدند می‌توانی یک گروه سرود از بچه‌های سن قبل از دبستان تشکیل بدهی؟ من هم گفتم بله و این شروع کارم با کودک بود.

چطور می‌توان مربی مهد شد؟

کسی که به کودک علاقه داشته باشد و در عین حال وجدان کاری داشته باشد، خیلی خوب می‌تواند مربی مهد شود؛ البته اطلاعاتش در مورد کودک باید به‌روز باشد.

۳۳

بچه‌ها

شماره ۶ اسفند ۱۴۰۳



آیا اگر کسی بخواهد مربی مهد شود، باید در رشته خاصی تحصیل کند؟ یا باید دوره‌هایی را بگذراند و گواهی‌هایی برای اشتغال در مهد داشته باشد؟

باید در رشته تربیت مربی شرکت کند. البته دوره‌های مخصوص مربیگری مهد هم هست که بنده چون رشته دانشگاهی‌ام جامعه‌شناسی بود، خارج از دانشگاه یک دوره ۸۰ ساعته را گذراندم و مجوز کار رسمی در مهد کودک و پیش‌دستانی را گرفتم.

مهارت‌های لازم برای شروع این شغل چیست؟

اول علم این کار را داشته باشید. دوم باید صبور باشید. سوم قدرت ارتباط‌گیری با کودک و درک زبان او را داشته باشید. چهارم مهربانی و عطف به کودک باید در وجودتان عمیق باشد و کودک را مانند افراد خانواده خود بدانید؛ به‌طوری که در کودک این اطمینان ایجاد شود که می‌تواند به شما اعتماد کند و به حرف شما گوش دهد.

مزیت‌های این شغل چیست؟

از نظر من آرامشی که در کار مهد هست، در هیچ کار دیگری نیست و این یکی از مزیت‌های ویژه این کار است.

چطور می‌توان در این شغل پیشرفت کرد؟

با صرف زمان بیشتر با کودکان و مطالعه مستمر می‌توان در این شغل پیشرفت کرد.



تتبل خیال باف

مجید ملا محمدی

نویسنده: سید میثم موسوی



چهارگوش خان سر چاه نشسته بود و خیال بافی می‌کرد. مادرش ننه‌تربا رفته بود خانه دخترش گلنار در آن طرف شهر. چهارگوش خان یک سنگ کوچک توی چاه انداخت و گفت: «اگر پادشاه بشوم به هر کدام از مردم کشورم یک مشیت سکه طلا می‌دهم تا غرق در ثروت و راحتی بشوند.»

سنگ افتاد ته چاه اما صدایی نداد. چهارگوش خان گفت: «نه این نمی‌شود. چون صدای برخورد سنگ به آب نیامد تا خواسته‌ام عملی شود.»

او سنگ درشت‌تری برداشت و گفت: «اگر من عمارت بزرگی داشتم با صد تا اتاق و هزار تا نوکر و ده هزار تا گوسفند، چقدر خوب بود!»

سنگ را به دل چاه انداخت. باز هم صدایی بالا نیامد. اخم کرد و گفت: «نه این کار هم شدنی نیست.»

برخاست توی حیاط راه افتاد. چشمش به گربه روی دیوار افتاد که داشت چرت می‌زد. سنگی به طرفش پرتاب کرد. گربه از جا پرید. چهارگوش خان گفت: «به جای چرت‌زدن برو دنبال کار و زندگی. گربه‌ای که برای غذا چشمش به ننه‌تربا باشد، چاق و بی‌خاصیت می‌شود.»

گربه یک میو بلند کرد و دوباره به خواب رفت. چهارگوش خان شمشیر یادگاری پدرش را از توی طاقچه اتاق برداشت. آن را چند بار دور سر خود چرخاند و گفت: «اگر جنگجوی شجاعی بودم، حاکم شهرمان مرا فرمانده سپاه خود می‌کرد.»

بعد ایستاد و با خودش فکر کرد: «بله حتماً این کار شدنی است. من هم چاق و هیکلی هستم، هم زورم زیاد است. پس بهتر است بروم به سراغ حاکم.»

چهارگوش خان به سراغ حاکم رفت. او را به عمارت حاکم راه ندادند. با غصه ایستاد و زیر لب با خودش گفت: «حاکمی که جنگجوی شجاعی را به عمارتش راه ندهد، بهتر است برود گوسفند بچراند.»

امیر لشکر صدای او را شنید و جلو آمد. شمشیر او را گرفت. چهارگوش خان ترسید و گفت: «آن شمشیر را به من برگردانید. یادگاری پدر خدا بیامرزم است.»

امیر گفت: «این حرف‌ها چی بود که می‌زدی؟! تو کی هستی؟! چهارگوش خان به تنه‌پته افتاد و گفت: «من غلط بکنم اگر حرف بدی بزنم! من پسر میرزا قلندر خان معروف هستم. آمده‌ام این شمشیر را...»

چشم‌های امیر درشت شد.

- این شمشیر را چه کنی؟! -

چهارگوش خان از دهانش در رفت و گفت: «به حاکم عزیز

امام علی (ع) فرموده‌اند:
کسی که آرزوهایش طولانی است،
کردارش نیز ناپسند است.

منبع: کلمات قصار نهج البلاغه



است برود و مثل پدرش کار آبرومندی پیدا کند.»
چهارگوش‌خان که حسابی ترسیده بود گفت: «به خدا من
برای گدایی نیامده بودم جناب حاکم!»
اما حاکم حرف او را نشنید و رفت. امیر هم شمشیر
چهارگوش‌خان را به او پس داد و گفت: «اگر یک‌بار دیگر
این طرف‌ها پیدایت شود، هم خودت و هم شمشیرت را به
زندان می‌اندازم.»

یعنی... هدیه... نه هدیه که نه، بلکه نشان بدهم، تا یادش
بیفتد من پسر میرزا قلندر خان هستم. آن وقت...»
- آن وقت چه؟!
- آن وقت مرا...
چهارگوش‌خان که خیس عرق شده بود، حاکم را سوار بر
اسب در مقابل خود دید. حاکم یک سکه نقره کف دست او
گذاشت و گفت: «پسر میرزا قلندر خان به جای گدایی بهتر

زمان و مکان در داستان

عباس جهانگیریان

۳۸

پنجان

شماره ۳۸

اسفند ۱۳۹۴

سینه‌کش دیوار می‌روند بالا. همان‌جا که من هر روز مثل عقرب چنگ می‌اندازم، از زمین عقرب می‌جوشد و از آسمان هُرم داغ انجیر پزان. امروز حوری خانه نیست. بی‌بی توی رختخوابش به‌سختی نفس می‌کشد. از کوچه و هیچ خانه‌ای صدایی بر نمی‌آید. خاکستر مرگ پاشیده‌اند بر شهر انگار در نیمه‌ مرداد. امروز عقرب‌ها بی‌هدف و با شتاب راه می‌روند، اما عقربه‌ زمان ایستاده است.^۲ کسانی که نیمه‌ مرداد زندگی در شهرهای جنوبی و حاشیه‌ کویر را تجربه کرده باشند، توصیف تصویری زمان «عقربه‌ زمان ایستاده است» را بهتر درک می‌کنند.

بهتر است در پایان بحث زمان در داستان، هنرجوها واقعه یا صحنه‌ای را توصیف کنند که عنصر زمان در آن برجسته باشد. توصیف‌ها هر چه بصری‌تر باشند، تأثیرگذارترند. سه عنصر زمان، مکان و شخصیت، صحنه‌ اصلی داستان را می‌سازند. زمان می‌تواند گذشته، حال و آینده را در برگیرد. اگر در گذشته اتفاق می‌افتد، باید طراحی صحنه، چهره، لباس، گویش و زبان، معماری مکان و موضوع با هم، همخوانی داشته باشند که به آن وحدت زمان، مکان و موضوع می‌گویند. در فیلم‌نامه‌نویسی این سه عنصر یک برداشت بلند (سکانس) را تشکیل می‌دهند که به‌محض تغییر، برداشت بلند هم عوض می‌شود. هر اقلیمی در داستان ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی خودش را دارد.

ایران کشوری است با تنوع قومی و هر منطقه به زبان و گویش خود سخن می‌گوید. مردمان هر منطقه لباس خاص خود را می‌پوشند و آداب و آیین‌های ویژه‌ خودشان را دارند. فرهنگ، اقتصاد و طبیعت گیلان با سیستان و بلوچستان و کویر مرکزی ایران تفاوت‌های خودشان را دارند.

زمان و مکان در صورت پرداخت درست، جنبه‌ واقع‌نمایی و تصور و تجسم فضای داستان را در ذهن مخاطب تقویت می‌کند. تأکید بیشتر بر عنصر زمان، داستان و آدم‌هایش را باورپذیرتر می‌کند. اگر فرض کنیم شخصی در جنگلی گم شده باشد، طبیعتاً از نظر زمانی هر چه به گرگ‌ومیش غروب و شب نزدیک‌تر شویم، حس ترس بیشتر سایه می‌اندازد روی داستان. چون گم‌شدگی در چنین وقت و ساعتی احتمال خطر و حادثه را بیشتر می‌کند و در این موقعیت طبیعتاً صدای زوزه‌ گرگ از دور، فضای ترس بیشتری بر صحنه حاکم می‌کند.

حضور زمان در داستان هر چه غیرمستقیم‌تر و با بهره‌گیری از نشانه‌ها و تصویرها باشد، بهتر است.

نمونه: مدیر مدرسه به محمد گفت: «حالا وقت مدرسه آمدن است؟!» محمد نگاهی به سایه‌اش انداخت که داشت آخرین بازمانده‌اش را زیر پاهای او جمع می‌کرد.^۱

سایه هر چه به طرف ظهر نزدیک‌تر شویم، کوتاه‌تر می‌شود. تا ظهر که کاملاً عمودی و با اصلش یکی می‌شود و در آن زمان که ساعت‌های امروزی نبوده، سایه یکی از نشانه‌های تشخیص زمان بوده است. عناصر طبیعی حس و رنگ بیشتری به اثر می‌دهند. زمان، وقتی در رویدادی طبیعی با عناصر نمایشی (دراماتیک) بیامیزد، فضای داستانی بهتری می‌سازد.

ما در خیلی از داستان‌ها متوجه فصل و زمان وقوع رویداد نمی‌شویم. گویا برای نویسنده فرقی نمی‌کرده است که داستانش در چه حال و هوا و چه فصلی می‌گذرد. در حالی که گرما و سرما و فراز و فرود آن و حس‌آمیزی‌هایی از این‌دست، خواننده را به درون داستان می‌کشد و او را با شخصیت داستان همراه می‌کند.

«مرداد سوزان کویر، زمین به جوش آمده و دیوانه شده. عقرب‌ها تاب ماندن در تابه‌ زمین را ندارند. سیاه و بزرگ به اندازه‌ کف دست، با دم‌های کمان شده روی کمر، سر از خاک برآورده‌اند. از

همه چیز در زمان می‌گذرد و زمان پدیده‌ای است که نور، فضا، رنگ، سرما، گرما و صدای خودش را بر مکان و صحنه داستان جاری می‌کند. این دو پیوندی اندامگانی (ارگانیک) با یکدیگر دارند. وقتی داستانی در روستا می‌گذرد، ما فضای روستا را نه با توصیف‌های کلامی که با نشانه‌های موقعیت مکانی حس می‌کنیم. درست مثل نمایشی رادیویی که در همان آغاز با صدای جیرجیرک‌ها، سیرسیرک‌ها، قورباغه‌ها، و همچنین واق سگ‌ها، مای گاوها، صدای صبحگاهی خروس‌ها، و نحوه گفت‌وگوی آدم‌ها، ما را به فضایی روستایی می‌برد.

نویسنده بی‌گمان به تمامی این ویژگی‌ها و تفاوت‌ها توجه خواهد کرد.

وقتی از زمان در آینده سخن می‌گوییم، منظور صحنه‌های خیالی و رؤیاست و یا داستان‌های علمی-تخیلی (فانتزی) که ممکن است در آینده بگذرند؛ مثل داستان فیلم سینمایی «قانون شکنی در مریخ»، اثر **آرتور سی کلارک**. ما در فیلم‌نامه در آغاز هر برداشت می‌نویسیم روز (یا شب) داخلی (داخل ساختمان) خارجی (بیرون ساختمان و در نور آزاد) و ذکر مکان فیلم‌برداری (مثلاً بیمارستان، خانه، کلابتری، پزشکی قانونی، دادگستری، مدرسه) و ... در واقع زمان، مکان و زاویه دید روایت در همان آغاز برداشت مشخص می‌شود و بی‌هیچ توصیفی. اما در داستان، زمان و مکان با قلم نویسنده توصیف می‌شود؛ حالا چه توصیف کلامی باشد، چه بصری و شنیداری. توصیف درست و به جای زمان و مکان در داستان، باورپذیری و حقیقت‌مانندی فضا، رنگ و حس آمیزی مناسب‌تری فراهم می‌کند. اگر «پیرنگ» بافت و استخوان‌بندی یک انسان باشد، توصیف، فضاسازی، رنگ، گفت‌وگو، تعلیق، کشمکش، طراحی لباس و صحنه و دیگر عناصر داستان، پوست و گوشت و خون این آدم است و غیبت هر یک از این‌ها، یعنی نقص یک کالبد کامل و سالم. این انسان هر قدر هم سالم و زیبا باشد، در زمان و مکان است که جان می‌گیرد، معنا پیدا می‌کند و به داستان حرکت می‌دهد. نمونه داستانی: «امروز

خروسکی به خروس‌های محدوده قرارگاه محیط‌بانانی آلمه اضافه شده. افرا دلش نمی‌آید خروس‌خوان آلمه را در رختخواب بماند. آفتاب عطر صبحگاهی فضای آلمه را می‌بلعد. برمی‌خیزد و به محوطه می‌رود. خروسک از جوجکی درآمده، اما از قوقولی قوقو فقط قوی کوتاه و خفه‌ای می‌کشد: «قوقو» و

حنجره‌اش یاری نمی‌کند کامل بخواند. افرا باید اول وقت خودش را برساند به دادگستری گرگان. همه خواب‌اند. صبحانه نخورده به راه می‌افتد. هوا روشن شده، اما تاریکی هنوز از تونل سبز جنگلی نرفته.

در میانه‌های راه درختی سقوط کرده و جاده را بسته. درست پشت تنه درخت ترمز می‌کند. درخت خشک است و این نشان می‌دهد دست یا دستانی آن را به جاده کشانده تا راه را ببندد. هر طور هست باید خودش را به گرگان برساند، اما حتی نمی‌تواند ذره‌ای درخت را جابه‌جا کند. ترس زانوهایش را قفل می‌کند. جغدی از شاخه‌ای ناپیدا جیغی می‌کشد و سکوت صبحگاهی را می‌شکند. آسمان از انبوهه درختان تناور، راهی به جاده ندارد، اما نور آن به قدری هست که افرا بتواند اطرافش را بباید.

می‌کوشد درخت را با طناب به سپر ماشین ببندد و از سر راه بردارد که ناگهان سه جوان با صورت‌پوش‌های سیاه، محاصره‌اش می‌کنند. دهانش را با چسب می‌بندند و او را می‌اندازند توی صندوق عقب ماشین. درخت را کنار می‌زنند و به سرعت دور می‌شوند.^۲

صحنه بخشی از مکان داستان است. داستان می‌تواند در یک، تا سی چهل صحنه و بیشتر بگذرد. مثل فیلم‌نامه که می‌تواند از یک تا یکصد سکانس یا بیشتر ادامه داشته باشد. همه فیلم سینمایی «طناب»، اثر آلفرد هیچکاک در یک صحنه می‌گذرد. یعنی همه این فیلم سینمایی دوساعته یک «سکانس-پلان» است؛ چون مکان ثابت است. تمامی داستان ما هم می‌تواند در یک صحنه ثابت بگذرد، اما تنوع صحنه به داستان روح و حرکت می‌دهد. مکان و صحنه‌ای را که ما برای روایت انتخاب می‌کنیم، بهتر است از جوهره‌ای نمایشی برخوردار باشد و به حس کشف و شگفتی مخاطب تلنگر وارد کند.

نمونه داستانی: «اتوبوس هفت هشت کیلومتر از تخت سلیمان دور نشده بود که نیمای صدایش را طوری که راننده و آقای رفیعی، راهنمای تور بشنوند بالا می‌برد و فریاد می‌زند: امید! امید! امید و رایان! امید و اون دوست ژاپنی‌اش رایان، نیستند.

همه سر برمی‌گردانند به طرف نیمای و صندلی امید و رایان که کنار صندلی نیماست. راننده نگه می‌دارد. آقای رفیعی، راهنمای تور، حرکت می‌کند به طرف نیمای و رو به او فریاد می‌زند: چرا زودتر نگفتی؟! و به راننده می‌گوید: برمی‌گردیم.

نیمای با تعجب می‌گوید: باید حاضرغایب می‌کردی آقای رفیعی. اتوبوس دور می‌زند و برمی‌گردد به طرف تخت سلیمان، اما خبری از امید و رایان نیست. رفیعی با راهنمای گردشگران تخت سلیمان صحبت می‌کند. به او می‌گوید: باید ببینیم دوربین مداربسته چی نشون می‌ده.

وقتی فیلم خروج بچه‌ها را از زندان دیوها نگاه می‌کنند، از امید و رایان خبری نیست. پس آن‌ها باید در زندان دیوها جا مانده باشند. ترس مثل گدازه آتش در رگ‌های یک‌یک بچه‌ها قد می‌کشد. هم راهنمای گردشگران و هم مردم باور دارند که دیوهای زندانی سلیمان نمرده‌اند. زیر زمین زندان برای خودشان شهری درست کرده‌اند و امشب امید و رایان مهمان دیوها خواهند بود.

منابع

۱. جهانگیریان، عباس (۱۳۹۱). فارابی. انتشارات مدرسه. تهران.
۲. جهانگیریان، عباس (۱۴۰۳). جنگ که تمام شد بیدارم کن. انتشارات چکانه. تهران.
۳. جهانگیریان، عباس، (۱۳۹۷). سایه هیولا. کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان. تهران.

۲۱

۲۰

۱۵

۱۴

۲۱ اسفند: ولادت حضرت خدیجه (س)

شما سرشار از عشق به پیامبر بودید و رفیق ناب‌ترین لحظه‌های زندگی ایشان. قارون‌های عرب خواستار شما بودند و شما خواستار امانت و حیای پیامبر، و چه سرزنش‌ها که نشدید هنگام این پیوند مقدس؛ که چرا ثروتمندترین زن جهان عرب باید با یتیم عبدالله عقد یگانگی ببندد؟ و چه مصیبت جانکاهی با رفتن بر قلب همسر بزرگوارتان نشانید که داغ دوری شما برای پیامبر سال عام الحزن شد.

۱۴ اسفند: روز احسان و نیکوکاری

روز احسان و نیکوکاری یادآور ارزش‌های والای انسانی است که با ترویج بخشش و کمک به هم‌نوعان، جامعه‌ای هم‌دل و مهربان می‌سازد. این روز فرصتی است تا با نگاهی عمیق‌تر به مسئولیت اجتماعی، در راه کاهش دردهای نیازمندان قدم برداریم.

۱۵ اسفند: روز درخت‌کاری

هر روز برج‌ها تا آسمان قد می‌کشند و خودروهای جدید در خیابان‌های شهر خودنمایی می‌کنند، ولی تو هنوز ایستاده‌ای «سرباز پیر طبیعت». گلویت از دود خودروها می‌سوزد و مظاهر فناوری تنت را می‌لرزاند، ولی تو هنوز دستانت را رو به آسمان بالا گرفته‌ای. گویی هر روز برای نزول رحمت پروردگار دعا می‌کنی. تو زیباترین پدیده آفرینش هستی. خداوند در آن سوی آسمان‌ها به تعداد تمام انسان‌ها درخت‌هایی از جنس «بودن» کاشته است و تو ای انسان، درخت بکار روی زمین، برای تنفس این کره خاکی.

۲۰ اسفند: روز راهیان نور

روز راهیان نور فرصتی است برای یادآوری ایثار و فداکاری‌های رزمندگان دوران دفاع مقدس. این روز سفر به مناطق عملیاتی جنگ را به یادمان شهدای بزرگوار و رشادت‌هایشان تبدیل می‌کند. به این ترتیب، ما با حضور در این روز، حرمت شهیدان و جانفشانی‌های آنان را گرامی می‌داریم.



۲۵

۲۵ اسفند: روز بزرگداشت پروین اعتصامی

پروین اعتصامی، شاعر بزرگ و فرهیخته ایران، با شعرهایش همواره در دل‌ها جاودانه خواهد ماند. او به زبان ساده و دل‌نشین خود، مفهومی‌های عمیق انسانی و اجتماعی را به زیبایی به تصویر کشید. روز بزرگداشت پروین اعتصامی فرصتی است تا یاد و آثار این بانوی بزرگوار را گرامی بداریم و از شعرهایش در زندگی روزمره بهره‌مند شویم.

۲۶

۲۹

۲۶ اسفند: ولادت امام حسن مجتبی (ع)

فرهنگ و تاریخ شیعه به پیروی از اولیای بزرگی مفتخر است که هر کدام از آن‌ها مانند ستاره‌ای در آسمان هستی می‌درخشند. امام حسن مجتبی (علیه‌السلام)، فرزند برومند علی ابن ابی‌طالب (ع) و فاطمه زهرا (سلام‌الله‌علیهما)، چنان از مرزهای جود و سخا و بخشندگی گذر کرد که به «کریم اهل بیت» ملقب شد. کرامت آن امام بزرگوار نه تنها در امور دنیوی که در مقامات معنوی نیز شامل حال بندگان خداوند می‌شود و خواهد شد.

۲۹ اسفند: ضربت خوردن مولا علی (ع)

وقتی یکی از شقی‌ترین انسان‌ها ضربتی بر فرق مولا زد، محراب عبودیت و بندگی شکافت و این شکافتن فرق عدالت و انسانیت بود. به اعتراف دوست و دشمن، ذوالفقار علی (ع) دو سر داشت: یک سر عدالت و دیگر سر بازهم عدالت... آنان که در نهروان قرآن به سر نیزه کردند، در ماه رمضان قرآن ناطق را شکافتند تا بشریت بدون علی (ع) در پیچ و خم حوادث روزگار سرگشته و حیران بماند و برای همیشه داغ دار.

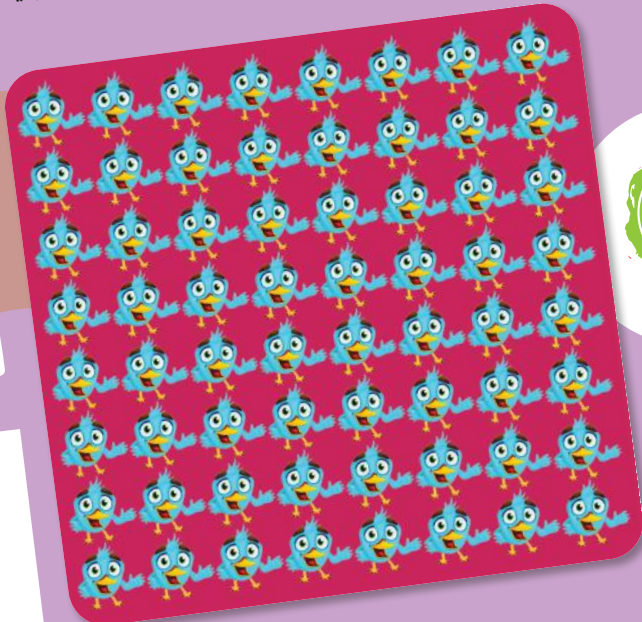
۲۹ اسفند: ملی شدن صنعت نفت

وقتی پیشنهاد ملی کردن صنعت نفت در «مجلس شورای ملی» تصویب شد، برخی که دست‌نشانده آمریکا بودند می‌گفتند این پیشنهاد از سوی عده معدودی مرتجع و ثروتمند و نیز عده‌ای ملای متعصب که در رأس آن‌ها سیدابوالقاسم کاشانی قرار گرفته است پشتیبانی می‌شود. چند تن منفی‌باف هم که عده‌ای از جوانان ساده لوح از آن‌ها پیروی می‌کردند، فریاد می‌زدند: «نفت ایران برای ایرانی؟! مگر می‌شود! و باورش نمی‌شد که ایرانی جماعت بتواند نفت خود را اداره کند. امروز بیش از نیم‌قرن از آن دوران می‌گذرد و نفت ایران در دست ایران و متعلق به ایرانی است.



آیا می‌توانید در مدت ۱۵ ثانیه تصویر ناهمسان را از بقیه تشخیص دهید؟

نورزش
ذهن



۲



کدام یک از قطعه‌های سبز و صورتی‌رنگ مربع‌های مربوطه را کامل می‌کنند؟

۴

			۲	۱	
	۳				
		۴			
۵					
				۶	

ردیف‌های افقی و عمودی خانه‌های خالی داخل این مربع را باید با هر یک از عددهای ۱ تا ۶ پر کنید. این مربع به وسیله خط‌های ضخیم به شش قسمت تقسیم شده است که داخل آن‌ها هم باید با این حرف‌ها پر شود. آیا می‌توانید از عهده این کار بر بیایید؟

۴۶

نوجوان

شماره ۶ اسفند ۱۳۹۴

معما

هفت نفر در یک مهمانی یکدیگر را ملاقات می‌کنند و با هم یک‌بار دست می‌دهند. چه تعداد دست‌دادن بین این هفت نفر روی می‌دهد؟

۳

۵

کدام دو عدد مثبت هستند که وقتی در یکدیگر ضرب می‌شوند، حاصل آن‌ها عدد یک رقمی می‌شود، اما زمانی که با هم جمع می‌شوند، عددی دو رقمی تشکیل می‌دهند؟



معما

یک زندانی شبانه از زندان فرار می‌کند و خودش را به جاده‌ای تاریک در بیرون از شهر می‌رساند. لحظه‌هایی بعد یک خودروی پلیس را می‌بیند که به سمتش می‌آید. زندانی فراری یک راست به سمت خودروی پلیس می‌دود و سپس خودش را به سمت علفزار حاشیه جاده پرت می‌کند و از نظر ناپدید می‌شود. چرا او ابتدا به سمت خودروی پلیس می‌دود؟

۶

جای خالی عدد درست را قرار دهید.
(راهنمایی: برای یافتن عدد درست عددهای ردیف‌های افقی و عمودی کمک‌تان نمی‌کنند مگر این که عددهای این مربع بزرگ را تقسیم بندی کنید).

۲	۴	۵	۱
۷	۱۳	۱۴	۸
۹	۲۱	۱۶	۹
۹	۳	۲	؟

۷



برای دیدن جواب
رمزینه را پویش کنید.

۴۳

بچه‌جوان

شماره ۶ اسفند ۱۴۰۳

ورزش را قطع نکن! حتی در ماه رمضان

ورزشی

مهدی زارعی

۴۴

نوجوان

شماره ۴۴
اسفند ۱۴۰۱

ماه رمضان انسان چندین ساعت پشت سر هم غذا و آب نمی‌خورد و اگر در چنین شرایطی ورزش کند، نمی‌تواند به صورت کامل از توانایی‌های خود بهره بگیرد. عضله‌های انسان به مواد غذایی متنوعی نیاز دارند. وقتی شروع به ورزش می‌کنیم، عضله‌ها از آب موجود در بدن استفاده می‌کنند. اگر مدت زیادی ورزش کنیم، آب مورد استفاده عضله‌ها تمام می‌شود و آن‌ها شروع به استفاده از سایر مواد غذایی درون بدن می‌کنند؛ مثل چربی‌ها و قندها. بعضی از این مواد برای رشد اندام‌ها به کار می‌روند. به همین خاطر، وقتی عضله‌ها مجبور شوند از این مواد استفاده کنند، بدن با کمبود قند روبه‌رو می‌شود. فکر می‌کنید با تکرار این اتفاق چه رخ می‌دهد؟ با کمبود مواد مورد نیاز بدن، احساس ضعف به انسان دست می‌دهد و اگر در ورزش این اتفاق بیفتد، آدم نمی‌تواند به‌خوبی ورزش کند.

تا چند روز دیگر ماه رمضان آغاز می‌شود و بسیاری از کسانی که روزه می‌گیرند، ترجیح می‌دهند ورزش را در ماه رمضان قطع کنند. به این ترتیب بعد از گذشت یک ماه، بدن بخش فراوانی از آمادگی خود را از دست می‌دهد و زمانی که بعد از ماه رمضان و عید نوروز تصمیم گرفتیم که ورزش را از نو آغاز کنیم، می‌بینیم که مثل تازه‌کارها باید خیلی چیزها را از اول آغاز کنیم. در این شرایط چه باید کرد؟ آیا راهی هست که آمادگی جسمی‌مان را از دست ندهیم؟ پاسخ ساده است: نباید ورزش را قطع کنیم!

همه می‌دانید که آب برای انسان تا چه اندازه اهمیت دارد. حتماً موقع ورزش بیشتر از هر زمان دیگری متوجه اهمیت آب شده‌اید. مخصوصاً در هوای گرم که انسان بیشتر عرق می‌کند، کمبود مایعات باعث می‌شود که انسان توان ورزش را هم از دست بدهد. در

با توجه به آنچه که گفتیم، حتماً متوجه شده‌اید که نوشیدن آب برای ورزشکار چقدر اهمیت دارد. پس باید زمانی ورزش کرد که آب کافی به بدن انسان رسیده باشد. مایعات هم زمانی وارد بدن فرد روزه‌دار می‌شود که او افطار کرده باشد. وقتی افطار کردید تمام مواد غذایی مورد نیاز وارد بدن شما شده‌اند و حالا فرصت مناسبی است برای ورزش کردن. اما خیلی‌ها بعد از افطار چنان سنگین می‌شوند که نمی‌توانند تکان بخورند! در این شرایط چه باید کرد؟

این نکته را هم فراموش نکنید که هر انسانی باید حدود یک ساعت بعد از خوردن غذا ورزش کند. وقتی در حال خوردن غذا هستید، اندام‌های گوارشی مشغول کار هستند و بیشتر انرژی بدن صرف هضم غذا می‌شود. وقتی غذاها هضم شوند، بدن آمادگی کافی برای فعالیت‌های دیگر را به دست می‌آورد.

هرچه غذاهایی که می‌خوریم سنگین‌تر باشند، هضم آن‌ها دیرتر انجام می‌شود. پس اگر قصد دارید ورزش کنید، باید افطار سبک‌تری داشته باشید تا زمان و انرژی زیادی صرف هضم غذا نشود. استفاده از مایعات و قندهای ساده (مثل خرما) می‌تواند انرژی کافی برای ورزش را مهیا کند. ساعتی بعد از افطار سبک زمان ورزش فرا می‌رسد و بعد از ورزش هم می‌توانید شام مفصلی بخورید! یادتان نرود که باید از تمام مواد مورد نیاز بدن استفاده کنید؛ موادی مثل سبزی‌ها، لبنیات، گوشت و تخم‌مرغ. چه ورزش کنید و چه ورزش نکنید، حتماً در اطراف خود افراد زیادی را می‌بینید که با وجود روزه گرفتن، روزه‌روز چاق‌تر می‌شوند! تعجب نکنید. تنها کافی است به شیوه خوردن و خوراک آن‌ها در ماه رمضان دقت کنید. هرچند آن‌ها تنها موقع سحری و افطار غذا می‌خورند، اما در همین دو وعده آن قدر می‌خورند که حتی از سه وعده غذا در روزهای عادی هم مواد غذایی بیشتری مصرف می‌کنند. ضمن اینکه برخی قندها و شیرینی‌های محبوب ماه رمضان (مثل زولبیا و بامیه) می‌توانند بیشتر از هر غذایی باعث چاقی شوند.



گاهی ورزشکاران دچار «عضله‌سوزی» می‌شوند. عضله‌سوزی یعنی استفاده بدن از موادی که باید صرف عضله‌ها شوند. اگر سایر اندام‌ها از غذای مورد نیاز عضله‌ها استفاده کنند، عضله‌ها فرصت رشد را از دست می‌دهند.



یک نکته خیلی مهم را هم از یاد نبرید. شاید موقع سحری مرتباً آب بخورید؛ با این خیال که این آب‌ها از تشنگی شما هنگام روزه‌جلوگیری می‌کنند! اما باید بدانید اگر بیشتر از حد نیاز آب بخورید، تمامی آب‌های اضافی از بدن دفع می‌شوند. پس بی‌دلیل زیاده‌روی نکنید. اگر می‌خواهید هفت و هشت لیوان مایعات بخورید تا بدنتان با کمبود آب روبه‌رو نشود، این مقدار را بین افطار و سحری بنوشید؛ مثلاً هر ساعت یک یا دو لیوان آب بخورید تا مایعات کمتری از بدنتان دفع شود.

کرمان ۹ تاشناخته‌هایش

ایران ما

نویسنده و عکاس: محمد مهدی بهمنی

کویر لوت به‌خاطر همین سازه‌های غول‌آسا بین گردشگران شناخته شده و محبوب است. ارتفاع بعضی از آن‌ها به ۱۵۵ متر و طول آن‌ها گاهی به ۴۰ کیلومتر می‌رسد. بزرگ‌ترین و بلندترین کلوت‌های دنیا را می‌توان در استان کرمان و نزدیک شهر «شهداد» دید. میلیون‌ها سال طول کشیده است تا این کلوت‌ها متولد شوند و باد و آب آن‌ها را به این شکل و شمایل در آورد. نیکاه، رودخانه شور، دشت گندم بریان و جانوران و گیاهان کویری از دیگر دیدنی‌های لوت در استان کرمان هستند.

کلوت‌های
غول‌آسا

بزرگ‌ترین بناهای
خشتی جهان

بزرگ‌ترین بناهای خشتی جهان به دست کرمانی‌ها ساخته شده‌اند. ارگ بم و ارگ راین که لقب بزرگ‌ترین بناهای خشتی جهان را از آن خود کرده‌اند، با هدف محافظت از جان و مال مردم در برابر مهاجمان برپا شده‌اند. این بنا، یعنی ارگ راین شاید به اندازه ارگ بم شناخته شده نباشد، اما پس از زلزله بزرگی که شهر بم را لرزاند و باعث خرابی بخش بزرگی از ارگ آن شد، این ارگ بیشتر شناخته شد. ارگ راین دو بخش عامه‌نشین و اعیان‌نشین دارد که زمانی مردم عادی و حاکمان شهر در آن زندگی می‌کردند.

۴۶

بخوان

شماره ۳ اسفند ۱۴۰۱

نادیده‌های یک
میدان مشهور

یکی از شناخته‌شده‌ترین جاذبه‌های شهر کرمان، میدان گنجعلی‌خان است که در عهد صفویان ساخته شده و ۴۰۰ ساله عمر دارد. با این حال بخشی از دیدنی‌های کرمان آن‌قدرها هم شناخته و دیده شده نیست؛ از جمله این مسجد زیبا که مناره یا گنبد چشمگیری ندارد و باید با پرس‌وجو آن را پیدا کرد. مسجد گنجعلی‌خان نمازخانه جمع‌وجوری پر از نقاشی‌های زیبای گیاهی و جانوری و هنر کتیبه‌نویسی است. حمام، کاروان‌سرا، آب‌انبار و ضراب‌خانه از دیگر دیدنی‌های اطراف این میدان هستند.



شاید در نگاه اول شهرهای کویری ترکیبی خسته‌کننده از دیوارهای خشتی و آجری نخودی رنگ به نظر برسند، اما وقتی بین کوچه پس‌کوچه‌های آن‌ها قدم بزنید و شهر را بهتر بشناسید، کم‌کم زیبایی‌ها برای شما آشکار می‌شوند. استان کرمان مثال خوبی برای این ادعاست. اگرچه سهم بزرگی از این استان را بیابان‌ها و کویرهای بی‌حاصل مال خود کرده‌اند، اما در همین سرزمین می‌توان به تماشای باغ‌های باصفا و بناهای بی‌مانند رفت و سوغاتی‌هایی رنگارنگی خرید. کرمان سرزمین ناشناخته‌هایی است که نمونه‌اش را فقط باید در کرمان دید.

منابع:

۱. مطالعه تکمیلی استحکامات دفاعی و امنیتی ارگ بم و راین، محله مطالعات باستان‌شناسی، شماره ۷، سال سوم.
۲. سایت میراث فرهنگی، ارگ راین.

امامزادگان جوپار

بسیاری از مکان‌های مقدس در استان کرمان گنبدهایی آبی رنگ با طرح‌های هندسی دارند. این یکی را اهالی شهر «جوپار» بر مزار سه فرزند امام هفتم شیعیان، حضرت موسی کاظم (ع) ساخته‌اند. امامزادگان جوپاری زیر این گنبد حرمی پر از تزئینات آینه‌کاری و نقاشی دارند. دو مقبره باصفای مشتاقیه در قلب بافت تاریخی شهر کرمان و شاه نعمت‌الله ولی در شهر «ماهان» هم چنین گنبدهایی دارند.

۴۷

نوجوان

شماره ۶ اسفند ۱۴۰۳

سوغاتی هنرمندانه

کرمان سوغاتی خوراکی و غیرخوراکی کم ندارد، اما یکی از گران‌بهارترین یادگاری‌های این استان پته است. پته نوعی سوزن‌دوزی با نخ‌های رنگارنگ پشمی بر پارچه‌های ساده است. پته‌های کرمانی‌ها پر هستند از درخت‌های زندگی، پرندگان رنگارنگ، بته‌جقه‌های خوش حالت و انواع گل و گیاهان سرحال. برخی زنان کرمانی به قدری در بافت پته مهارت دارند که نقش‌های آن را ذهنی و بدون داشتن هیچ طرحی می‌دوزند. کلمپه، پسته، قو، زبره، قالی و گلیم شریکی پیچ از دیگر سوغاتی‌های استان است.



تن‌پرویی درست

حتماً برای توافق افتاده است که حال و حوصله نداشته‌ای توافق را مرتب کنی! هر چه برداشته‌ای، سرچایش نگذاشته‌ای و یکپو با اتافی مواجه شده‌ای که شلوغ و نامرتب است. به خاطر همین آشفتگی، انگیزه تمیز کردنش را هم نداشته‌ای و...! معلوم است بعد از آن چه اتفاقی می‌افتد. حتی اخلاقت هم عوض می‌شود. اگر به توت‌ذکر بدهند که توافق را مرتب کن هم ناراحت و عصبی می‌شی! به مادرت می‌گویی: «می‌شه لطفاً اینقدر گیر ندید! می‌دونم اتاقم نامنظمه! اما الان حسش نیست که مرتبش کنم!»

لقمه‌های غذا یا هر نوع خوردنی را کوچک انتخاب کنی و هر لقمه را حداقل ۳۲ مرتبه بجوی!
اگر هضم غذا در معده درست و کامل اتفاق نیفتد، جذب مواد مغذی در مسیر گوارش و در نهایت کبد، به صورت کامل اتفاق نمی‌افتد. نتیجه این هضم ناقص، وارد شدن یک سلسله سموم و فضولات غذایی به سلول‌های بدن است. یعنی همان اتاق شلوغ و درهم برهم! خب چطوری می‌توان سلول‌ها را از شر این مهمان‌های مزاحم خلاص کرد؟
یک راهکار بسیار ساده و جذاب دارد:

روژه گرفتن

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم): «صوموا تَصِحُّوا».
روژه بگیرید تا تندرست بمانید.
به‌تازگی علم این موضوع را ثابت کرده است که در فرایندی به نام خودخواری (اتوفازی) که فرایندی حیاتی است، سلول‌های بدن هر گونه اجزای غیرضروری یا آسیب‌دیده را پاک‌سازی می‌کنند. همان‌طور که می‌دانید بدن هر فرد حاوی تریلیون‌ها سلول است که هر کدام به مرور زمان یک‌سلسله اجزای مزاحم و غیرمفید را جذب می‌کنند. طی خودخواری، سلول‌ها این مولکول‌های ناخواسته و قسمت‌های ناکارآمد را حذف می‌کنند. در موارد دیگر، سلول این قطعه‌ها را به اجزای جدید باز یافت می‌کند. در زمان روژه گرفتن فرصت کافی برای فرایند اتوفازی فراهم می‌شود. پس روژه بگیرد و فرصت پاک‌سازی عمومی بدن را از دست ندهید.

مطمئنم این تجربه برای آشناست. اما می‌خواستم از یادآوری این تجربه تلخ و آشنا کمک بگیرم تا سفری به درون بدنمان داشته باشیم. در دستگاه گوارش که مهم‌ترین ورودی بدن است، عضوی به نام «معه» وجود دارد که کیسه‌ای توخالی است و غذایی که می‌خوریم وارد آن می‌شود تا هضم اتفاق بیفتد. غذا به تکه‌های خیلی ریز تبدیل می‌شود و آنزیم‌های مؤثر با آن مخلوط می‌شوند و به شیرۀ کشکابه تبدیل می‌گردد. برای ورود و خروج خوردنی‌ها به معده قانون‌های خاصی وجود دارند:

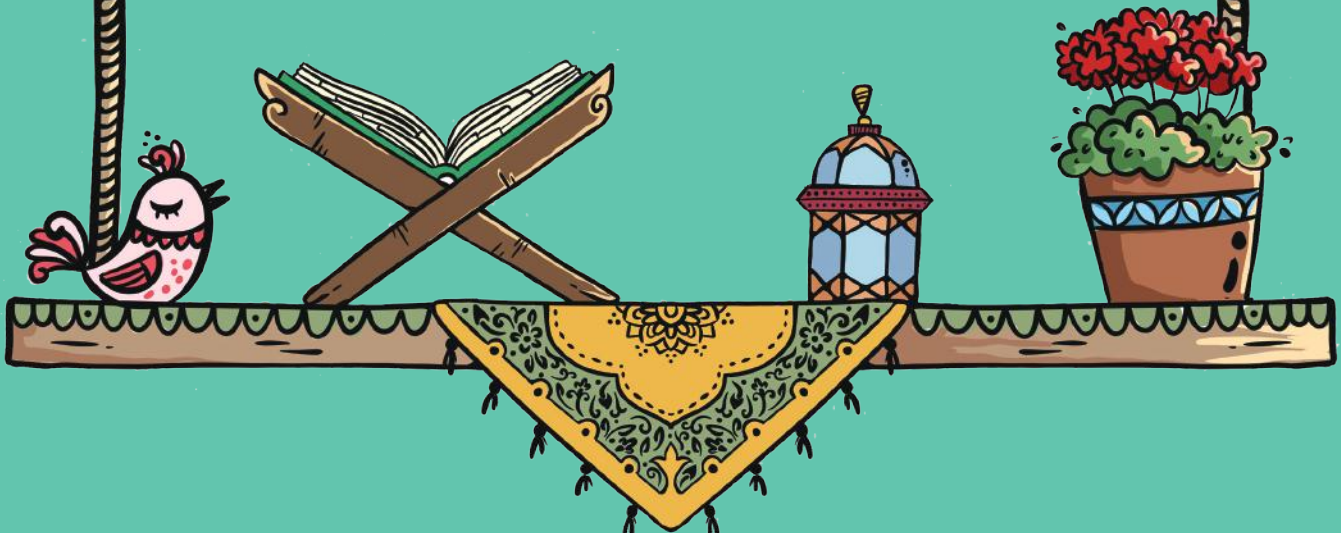
قانون اول: تا احساس گرسنگی کامل نکردی، هیچ نوع خوردنی استفاده نکن! یعنی هنوز معده آمادگی دریافت مهمان جدید را ندارد.

قانون دوم: تا قبل از اینکه احساس سیری داشته باشی، دست از غذا خوردن بکش! معده همیشه باید بخشی خالی برای هضم غذا داشته باشد.

قانون سوم: ریزه‌خواری ممنوع! یعنی اینکه خوردن هر نوع تنقلات و غذا باید با رعایت فاصله‌های مناسب (حداقل دو ساعت) صورت گیرد. مثلاً بلافاصله بعد از غذا خوردن، استفاده از نوشیدنی و میوه مناسب نیست.

قانون چهارم: درهم‌خوری ممنوع! خوردن باید تابع پذیرش معده باشد. خوردن سالاد، میوه، شیرینی، غذا، نوشیدنی و ... با هم و یکجا، چون شرایط هضم هر کدام متفاوت است، باعث اختلال در هضم و مشکلات معده می‌شود.

قانون پنجم: تند و نجویده غذا خوردن ممنوع! باید



فرنی

یک افطاری ساده، خوشمزه و مفید

آشپزی

فرزانه نوراللهی



مواد لازم به ازای هر نفر

- شیر تازه همراه با چربی آن: یک لیوان معمولی معادل ۲۰۰ میلی لیتر
- آرد برنج ایرانی: یک قاشق غذا خوری سر پر معادل ۲۰ گرم
- شکر سرخ (یا شکر سفید): یک قاشق غذاخوری سر پر معادل ۲۰ گرم
- گلاب: پنج قاشق غذاخوری معادل ۲۰ میلی لیتر
- پودر هل: یک سوم قاشق چای خوری
- زعفران آب کرده: یک قاشق چای خوری

- ابتدا آرد برنج و پودر هل را با کمی شیر مخلوط می کنیم. این کار را کم کم انجام می دهیم تا مخلوط یکنواختی به دست آید (اگر سریع انجام دهید و خوب هم نزنید، آرد گوله گوله می شود).
- باقی شیر را آهسته به مواد اضافه می کنیم و آرام هم می زنیم. در نهایت مخلوط کاملاً یکنواختی به دست می آید.
- مخلوط را روی شعله متوسط می گذاریم. از همان ابتدا با قاشق چوبی مواد را هم می زنیم تا ته نشین نشود.
- این کار را تا جایی ادامه می دهیم که مخلوط یکنواخت غلیظی به دست آید (آرد برنج کاملاً در شیر پخته می شود و ری می کند).
- در این هنگام شکر و گلاب را اضافه می کنیم و مجدداً هم می زنیم تا فرنی قوام لازم را بیابد (اگر غافل شویم، این غذا به سرعت ته می گیرد و یکنواختی خود را از دست می دهد).
- مدت زمان پخت فرنی حدود نیم ساعت است.



روش
تهیه



۱۵ اسفندماه

روز درختکاری گرامی باد

