

نوجوان ۷

رشد



roshdmag.ir

ISSN: 1606-9072

مأتمانه آموزشى و تربيتى برآى دانش آموزان دوره اول متوسطه
دوره چهل و سوم • فروردين ۱۴۰۴ • شماره پى در پى ۳۴۴ • ۴۸ صفحه

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ريزى آموزشي
دفتر انتشارات و هادوي آموزشي

پيش به سوي بهار

◀ جُرم: دانشمنه

◀ تختگاهز تا مرزهاي آينه

◀ چگونه بازاری شويم؟



آینه‌های آرزوی

«سعیده اصلاحی»

هر پنجره آغوش گشوده‌ایست رو به نور
 که گنجشک‌ها را از خواب صبحگاهی می‌پراند
 و خورشید را به خانه دعوت می‌کند.
 پنجره‌شدن آرزوی آینه‌هاست
 مثل دل نازک خیال من
 که از هر روزنه، راهی پیدا می‌کند برای تماشایت.
 هر روز من هم مثل تمام پنجره‌ها
 آغوش باز می‌کنم
 تا یادت بتابد بر تنهایی‌ام
 و می‌دانم صبح یعنی: دیداری دوباره در راه است
 بی یاد تو زندگی زندانی‌ست به وسعت دنیا.

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»

آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و
 دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است. آگاه
 باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد
 (سوره رعد، آیه ۲۸).

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 تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا پیام بگذارید. کد مدیر مسئول: ۱۰۲ / کد سردبیر: ۱۰۶ / کد امور مشترکین: ۴۱۴

● دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، به جز رشد نوجوان، مجلات دانش‌آموزی زیر را نیز منتشر می‌کند:
 رشد کودک: ویژه پیش‌دبستان و دانش‌آموزان پایه اول ابتدایی. رشد نوآموز: برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم ابتدایی. رشد دانش‌آموزان آموزش پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی. رشد جوان: برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره متوسطه) / رشد پرهان (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.

- 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

قیمت:
۱۸۰.۰۰۰
ریال

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

به نام خدای مهربان

پیش به سوی بهار

فرفرهٔ چوبی خوش رنگ و لعاب را از روی میز برمی‌دارم. روی سطح شیشه‌ای می‌چرخانم. فرفره با سرعت زیادی می‌چرخد. رنگ‌های روی صفحه توی هم می‌روند و می‌چرخند. فرفره را از بازار صنایع دستی خریده‌ام. از چِگی فرفره را خیلی دوست داشتم. جزو وسایل همیشگی روی میز است. معمولاً حین خواندن کتاب یا نوشتن یا کشیدن نقاشی، به عنوان وسیلهٔ سرگرمی و زنگ تفریح، گاه گاهی با آن بازی می‌کنم.

بعضی وقت‌ها چرخیدن فرفره مرا به فکر وامی‌دارد. دایره‌های رنگی روی صفحهٔ بالایی فرفره حول محور اصلی می‌چرخند. شاید سازندهٔ این فرفره می‌خواسته با هر رنگ به یکی از سیاره‌های منظومهٔ شمسی اشاره کند. سیارهٔ زمین سبز رنگ است. من فکر می‌کنم. انسان‌ها مسافران این سیاره در حال حرکت هستند. به نوعی ما همیشه در سفریم و لحظه‌ای بدون حرکت نیستیم. سیارهٔ زمین ما را هر ساله به تماشای فصل‌های زیبا می‌برد؛ سفری که هر سال تکرار می‌شود؛ تکرارهایی که همیشه همراه تازگی و نوایی هستند. در خیالم فکر می‌کنم منظومهٔ شمسی با محوریت خورشید، یک فرفرهٔ بسیار بزرگ است.

به نظرم هیچ فصلی زیباتر از فصل بهار نیست. آسمان بهار آبی‌تر از همیشه و ابرهایش زیباتر و پر باران‌تر، با شکوفه‌های سفید و صورتی و گلبهی، دست به دست هم می‌دهند تا پردهٔ نقاشی زیبایی ترسیم کنند؛ تابلویی که خدای مهربان به زیباترین حالت ممکن ترسیم کرده و به من و شما هدیه داده است. در پردهٔ نقاشی بهار امسال یک بهار دیگر نیز ترسیم شده است. بهار قرآن بهار امسالمان را پر گل‌تر و خوش‌بو تر کرده است. امسال بهار در بهار است. باید از فرصت به دست آمده نهایت استفاده را ببریم. عید نوروز و عید فطر هم‌نشین ماه فروردین شده‌اند. واژهٔ عید برگرفته از «عود» است و در لغت معنی «بازگشتن» دارد. تحول سال نو و فرا رسیدن نوروز تداعی گر روزهای سرسبز و نو همراه با پیروزی و شادی است. پیروزی بر سرما و یخبندان پیروزی بر درختان و زمین خشک و پیروزی بر شیطان.

دوستان خوب نوجوان! بیاییم دوباره شروعی تازه و نو را تجربه کنیم. بیاییم با هم دعای تحویل سال را بخوانیم و از خدا بخواهیم همیشه ما را در آغوش خود داشته باشد و دست ما را رها نکند.

ای تغییردهندهٔ دل‌ها و دیده‌ها، ای مدبر شب و روز، ای گردانندهٔ سال و حالت‌ها، بگردان حال ما را به نیکوترین حال. آمین!

علی اصغر جعفریان



۱- پیش به سوی بهار

۲- خشم عزیز جون

۵- پروانگی

۶- دستِ ابزار

۱۰- شاعرانه

۱۲- تخته گاز تا مرزهای آینده

۱۴- جرم: دانشمند

۱۶- چوب کاری

۱۸- هنر ایستادگی

۲۰- جدول

۲۱- تقصیر جوج

۲۲- ماست مالی‌های من

۲۳- سطلِ آشغال نخستین

۲۴- تفریح خاکستری

۲۵- خاطرات یک یوزپلنگ

۲۶- چگونه بازاری شویم؟

۲۸- اینجا جای ما نیست

۳۰- شعر زیرچشمی

۳۱- دوست چهارصدسالهٔ بابا

۳۲- غوغای نیمه شب

۳۵- پروانگی

۳۶- کار میوه‌ای

۳۸- روزهای مانا

۴۰- ساختارهای کلی روایت

۴۲- نرمش ذهن

۴۴- این ور صبحونه یا اون ور صبحونه؟

۴۶- اردبیل دامن زیبایی سبلان

۴۸- سلامتی به رنگ طبیعت



برای اشتراک مجله
رمزبند را پویش کنید.



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



وبگاه نظرسنجی مجلات



خشم عزیزجون

احمد عربلو

تصویرگر: سید میثم موسوی



مجروح شدنم یک طرف و ترس از اینکه عزیزجون، مادر بزرگم متوجه ماجرا بشود و بیاید بیمارستان را بگذرد روی سرش یک طرف. دل توی دلم نبود. پدر و مادرم که به ملاقاتم آمدند، اطمینان دادند که او از جریان مجروح شدن من بویی نبرده و نخواهد برد!

مادرم با کنایه گفت: «با این همه علاقه‌ای که عزیزجون به تو داره، دیگه جایی برای مادری من باقی نگذاشته. تو رو از پدرت هم بیشتر دوست داره! بهتر که شدی ماجرا رو بهش می‌گیم. پس زودتر خوب شو!»

مادرم راست می‌گفت. عزیزجون جانم به من بند بود. آن قدر دوستم داشت که گاهی باعث حسادت دیگران می‌شد. من هم دوستش داشتم. او مادر پدرم بود. از سال‌های دور که پدر بزرگم فوت کرد، عزیزجون با ما زندگی می‌کرد. او دفتر خاطرات دوران خوش کودکی و نوجوانی‌ام بود.

گاهی وقت‌ها نقش ساعت را برایم بازی می‌کرد! درست سر هر ساعتی که می‌گفتم بیدارم می‌کرد. گاهی نقش حافظ صلح را در اختلافات پیش‌آمده بین من و پدر و مادرم بازی می‌کرد. بدون چون و چرا حامی من بود. گاهی کارنامه‌ام را می‌دادم که او به پدرم نشان بدهد! سواد اکبری قدیم داشت و تا حدی می‌توانست بخواند.

گاهی وقت‌ها نقش بانک را برایم بازی می‌کرد. پول‌های تو جیبی‌ام را به او می‌دادم تا برایم نگه دارد. او هم مطمئن‌تر از بانک آن را برایم نگه می‌داشت و هر وقت هر چقدر که لازم داشتم به من می‌داد. حتی گاهی از پول خودش هم روی پول من می‌گذاشت. عادت‌های عجیبی داشت. در واقع کمی سلیقه‌هایمان به هم نزدیک شده بود. مثلاً من عاشق پفک بودم و او هم پفک دوست داشت. هر وقت برای خودم هله‌هوله می‌گرفتم، قسمتی از آن هم مال او بود! مهربان و صبور و دوست‌داشتنی بود. هر جا که او بود احساس آرامش و امنیت می‌کردم.

با مهربانی‌های عزیزجون بزرگ و بزرگ‌تر شدم و نوجوانی‌ام مثل برق و باد گذشت.

روزی که می‌خواستم به جبهه بروم، همه را راضی کردم، جز او. هیچ جوری زیر بار نمی‌رفت! التماس کردم، خواهش کردم، اما او قبول نمی‌کرد که نمی‌کرد.

آخر سر وقتی که دیدم خیلی بی‌تابی می‌کند، گفتم می‌روم

و یک ماهه بر می‌گردم. نگاهی از روی بدبینی به من انداخت و گفت: «بچه گول می‌زنی؟ پیک‌نیک که نمی‌ری! داری می‌ری جنگ! مگه دست خودته که یک ماهه بر گردی؟!»

- قول مردونه می‌دم که سر یک ماه برگردم! اگه برنگشتم عاقم کنی. حلالم نکنید... وقتی که قول دادم به قولم عمل می‌کنم. قسم می‌خورم که سر یک ماه برگردم!

- چرا قسم می‌خوری؟ من که دوست ندارم دیگران برن جبهه و نوه نازنینم نره... اما...

می‌دانستم که دل توی دلش نیست. نمی‌دانم خداوند یک‌دفعه چه آرامشی به او داد که همین جمله یک ماهه بر می‌گردم کار خودش را کرد و اجازه رفتن از طرف عزیزجون صادر شد. با خودم گفتم برای اینکه قسمی که خوردم دروغ از آب در نیاید، هر جور که شده مرخصی می‌گیرم و بر می‌گردم و سری به عزیزجون می‌زنم. رفتیم و از بدشانسی یا خوش‌شانسی سر همان یک ماهی که به عزیزجون قول داده



و بحث می‌کرد.

- یعنی که چی که نمی‌شه! نوّه عزیزم، نوّه گلم، نوّه قند عسلم... نوّه مردم رو آش و لاش کردین انداختین گوشه بیمارستان و نمی‌ذارین ببینمش؟ بمیرم براش... اگه تیراندازی هم کنین من باید ببینمش!»

- مادر جون. این حرفا کدومه؟ مگه ما آش و لاشش کردیم؟ زخماش سطحیه، زود خوب می‌شه... حالا شما بفرمایید ساعت ملاقات تشریف بیارید...

اما کسی جلودار عزیزجون نبود! صدای قدم‌های تندش نزدیک و نزدیک‌تر می‌شد. لحظاتی بعد، عزیزجون وارد شد! خودش که هیچ، دو نفر از دوستانش هم در دو طرفش بودند و مثل کسانی که شخصیت مهمی را اسکورت می‌کنند، او را هدایت و پشتیبانی می‌کردند! حالا چطوری هفت‌خوان ورود به بیمارستان آن هم در ساعت غیرملاقات را پشت سر گذاشته بودند و خودشان را به اتاق من رسانده بودند خدا می‌داند.

پرستارها و کارکنان بخش که دیدند کاری از دستشان بر نمی‌آید و جلودار عزیزجون و افرادش نیستند، اجازه دادند که آن‌ها چند دقیقه‌ای بمانند و بروند!

دست عزیزجون و افرادش نابلون‌هایی بود که در نظر اول حدس زدم پر از پفک و تنقلات باشد! عزیزجون از راه نرسیده با اشک و آه و ناله مرا غرق بوسه کرد. دست و پایم باندپیچی بود و با هر بوسه‌ای درد در وجودم می‌پیچید. دوستان عزیزجون هم مدام روی باندپیچی‌ها را ناز و نوازش می‌کردند.

- خیال کردی ان‌قدر کور و کر شدم که نتونم پیام بیمارستان و نوّه گلم رو ببینم؟ اقدس خانم و کبری خانم هم اومدند که تنها نباشم...

به قول خودش آجانس گرفته بود و با دوستانش راهی بیمارستان شده بودند. عزیزجون یک در میان مرا ناز و نوازش می‌کرد و به **صدام** و یارانش و نفرین می‌کرد. - الهی که جز جیگر بگیری صدام! الهی که خناق بگیری

بودم برگشتم! چطوری؟ هیچی. سر بیست روز، یک عملیات بزرگ شروع شد و من هم به شدت مجروح شدم و برگشتم تهران. نمی‌دانم دعای عزیزجون بود یا بدشانسی من. توی بیمارستان، وقتی که پدرم گفت عزیزجون از ماجرای مجروح شدن خبر ندارد، خیالم کمی راحت شد. اما هنوز کمی دلشوره داشتم. کافی بود یکی از اعضای خانواده جلوی زبانش را نگیرد و کار از کار بگذرد. اول و آخر که می‌فهمید. آن وقت ممکن بود خدای ناکرده از ناراحتی سگته کند. روی تخت بیمارستان، همه فکر و ذکرم پیش عزیزجون بود. توی آن شهر بودم و نمی‌توانستم او را ببینم.

فردای آن روز ناگهان اتفاقی که تمام فکر را پر کرده بود افتاد! توی خواب و بیداری بودم که ناگهان صدای آشنایی را از داخل راهروهای بیمارستان شنیدم. دقت که کردم، صاحب صدا را شناختم. عزیزجون بود. انگار خواب می‌دیدم، اما خود عزیزجون بود که مرا صدا می‌زد و با کارکنان بیمارستان جر

صدام! الهی که نابود بشی صدام که بچه دستة گل منو به این روز انداختی. الهی که آش و لاش بشی که بچه منو آش و لاش کردی... الهی که...

وسط ناله و نفرین‌های عزیزجون توانستم یک جمله بگویم: «عزیزجون، نوکرتم! چه خبرته؟! این چه سروصداییه که راه انداختی؟! دوست و رفیق‌ام اینجا، می‌شنون آبرو واسم نمی‌مونه. چهار تا زخم کوچیک برداشتم. شما چنان ناله می‌کنی که انگار شهید شدم!

- خدا نکنه! تو چرا؟! الهی خیر نبینه... مگه دستم بهش نرسه...

از حرف عزیزجون خنده‌ام گرفت. مدام با مشت به سینه‌اش می‌زد و از ته دل صدام را نفرین می‌کرد. دوستانش هم بعد از هر جمله‌او، به صورت هماهنگ یک الهی آمین کش‌دار و سوزدار می‌گفتند.

با ناله گفتم: «عزیزجون، نوکرتم! خاک زیر پاتم! اینجا پر از زخمیه. اتاق شخص من که نیست. دارن استراحت می‌کنن... بیدار می‌شن... صورت خوشی نداره...»

عزیزجون مثل اینکه تازه متوجه ماجرا شده باشد، صدایش را آورد پایین. نگاهی به تخت بغل دستی من انداخت. مجروح روی تخت زخم‌هایش خیلی بدتر از من بود. سر و صورتش را باندپیچی کرده بودند. فقط دهانش پیدا بود و چشم‌ها و قسمتی از گونه‌هایش و یک دماغ آماس کرده و کبود که بدجوری توی ذوق می‌زد.

عزیزجون آرام به سمت تخت رفت. با دقت به نوشته بالای سر تخت مجروح نگاه کرد. مجروح بخت‌برگشته که معلوم بود از سروصدای عزیزجون از خواب پریده، یک لحظه سرش را بلند کرد که گویا سلامی بدهد که ناگهان عزیزجون یک سیلی محکم خواباند به صورت او و با خشم فریاد زد: «خدا لعنت کنه! ای بی‌رحم، ای قاتل! ای معتاد! تو بچه منو به این روز انداختی، آره؟ تو رو دیگه واسه چی آوردن اینجا؟ که خوب بشی و بچه‌های ما رو تیکه‌تیکه کنی؟! خدا لعنت کنه...»

مجروح بیچاره از ترس چشمانش از حدقه بیرون آمده بود. نمی‌توانست حرفی بزند. مانده بود که چرا کتک خورده است. چشمانش دو دو می‌زد. انگار می‌خواست با چشمانش داد بزند!

یکی از دوستان عزیزجون انگشت اشاره‌اش را با تهدید به طرف او گرفت و داد زد: «فقط لال شو! پاشنه کفشم تازه عوض کردم. در می‌یارم چنان می‌زنم توی ملاجرت که سکتة قلبی کنی و همین جا بمیری!»

کبری خانم رویش را از مجروح برگرداند و با حالتی پر از انزجار گفت: «نگاش کن ایکبیری! قیافشم عین خود صدام می‌مونه! برو بمیر!»

با سر و صدای عزیزجون و دوستانش، دو نفر پرستار سراسیمه خودشان را به اتاق رساندند. با گلابه و ناراحتی به عزیزجون گفتم: «ای داد بیداد عزیزجون! این چه کاری بود که کردی؟! وای خدا، آبروم رفت!»

- زدم که زدم! خوب کردم. این عراقی غلط کرده به کشور ما حمله کرده! حالا هم پررو پررو اومده کنار تخت نوه من دراز کشیده!

- عزیزجون عراقی کجا بود؟ این شلوغ کاری‌ها از شما بعیده بابا! این هم‌رزم منه. از بچه‌های گردان خود ماست.

- بین بچه‌جون، من گردان مردان حالیم نیست. هنوز اون قدر پیر و کور نشدم که نوشته به این بزرگی رو نتونم بخونم. بالای تختش نوشته عراقی! کور که نیستم!

خنده‌ام گرفت. نمی‌دانستم به درد خودم گریه کنم یا به کار عزیزجون بخندم. گفتم: «عزیز من، این بیچاره از نیروهای گردان ماست. اسمش ماشاءالله‌ست. بیچاره فامیلیش عراقیه!» عزیزجون کمی آرام شد. مثل اینکه کم‌کم داشت متوجه اشتباه بزرگش می‌شد. ماشاءالله بخت‌برگشته هنوز وحشت‌زده بود و با چشمان از حدقه در آمده به مادر بزرگ و دوستانش نگاه می‌کرد. مثل اینکه منتظر حمله دیگری از طرف آن‌ها بود! عزیزجون پرسید: «گردان دیگه چیه؟ یعنی ایرونیه؟!»

یکی از پرستارها برای عزیزجون ماجرا را شرح داد. اشک توی چشمانش جمع شد. مرا رها کرد و شروع به معذرت‌خواهی از ماشاءالله کرد. دست آخر هم هر چی خوراکی آورده بودند به او دادند.

بعد در میان خواهش و التماس پرستارها، عزیزجون و دوستانش با این قول که من یک هفته‌ای خوب شوم و به خانه برگردم، از بیمارستان خارج شدند...



راز درون

نویسنده: ثنا داستان پور، ۱۴ ساله، پایه هشتم

در کتابخانه نشسته بودم و به جلد کتاب‌ها نگاه می‌کردم که ناگهان چشمم به کتاب کوچکی افتاد. به سمت قفسه رفتم و آن را برداشتم. کتابی حوصله سر بر به نظر می‌رسید. جلدش جوری بود که انگار رنگ‌ها با هم مخلوط شده بودند. دلم می‌خواست هدف نویسنده را از نوشتن آن بفهمم. برای همین شروع به خواندن کردم. نمی‌دانم زمان چطور گذشت و کی غروب شد. آن کتاب واقعا جذاب و فوق‌العاده بود. موضوع و اتفاق‌های آن واقعا اسرارآمیز بودند. دوست داشتم آن را بخرم و مال خودم باشد.

وقتی به سمت خانه به راه افتادم به این فکر کردم که گاهی انسان‌ها هم مثل همین کتاب هستند و ما از روی ظاهرشان درباره آن‌ها قضاوت می‌کنیم. هیچ‌وقت هم نمی‌کوشیم به رازهای درونشان پی ببریم و باطن و حقیقت وجودشان را درک کنیم.

راستی چه دنیای زیبایی داشتیم، اگر به جای ظاهر به باطن می‌پرداختیم و یکدیگر را بیشتر و بهتر می‌شناختیم.

گزینش، نقد و تدوین مطالب از:

سعیده اصلاحي

ای خوشا خاطر ز نور علم، مشحون داشتن
تیرگی‌ها را ازین اقلیم، بیرون داشتن
همچو موسی بودن از نور تجلی تابناک
گفت‌وگوها با خدا در کوه و هامون داشتن
پاک کردن خویش را ز آلودگی‌های زمین
خانه چون خورشید در افطار گردون داشتن
بی حضور کیمیا، از هر مسی زر ساختن
بی وجود گوهر و زر، گنج قارون داشتن
عقل و علم و هوش را با یکدگر آمیختن
پروین اعتصامی

نظر مربی: ثنای نازنین و خوش ذوق، راز درون یک تحلیل و انتقاد هنرمندانه به نوع نگاه و تفکر انسان‌هاست که ریشه در ویژگی‌های شخصیتی دارد و تحت تأثیر برداشت‌های سطحی شکل نمی‌گیرد. من هم مثل شما امیدوارم روزی معیارهای سنجش در جوامع بشری به بهترین شکل تغییر کنند.

سه شعر سپید

شاعر: سارا گودرزی، ۱۲ ساله، پایه ششم

در گوش آجرهای ساختمان
کبوتر قصه می‌گوید
قصه‌ای دور و دراز
از حرم...

● ● ●

نسیم می‌وزد
و قاصدک چمدان می‌بندد
برای سفری دور

● ● ●

باران طاقت نداشت
آمد و
لب تشنه گل‌ها را
تر کرد

نظر مربی: سارای شاعر و شیرین کلام، سروده‌هایت در قالب شعر سپید، رگه‌های درخشانی از عناصر شاعرانه را به نمایش گذاشته‌اند و موضوع‌هایی که به آن‌ها پرداخته‌ای، معرف خوبی برای نگاه دقیق و احساس لطیف شماس. به کوتاه‌سرایی ادامه بده و به سوژه‌های بکر و خاص بیندیش.

پروانی

بهار

شماره ۷ فروردین ۱۴۰۴

راستی ابزار

فرزانه نورا الهی

ارگ جدید به
ریپرستان پسرانه

۶

نوجوان

شماره ۷
فروردین ۱۴۰۱

دارد از گوشی استفاده کرد؟
آیا استفاده از گوشی به داشتن سواد و اطلاعات خاصی نیاز دارد؟
آیا داشتن قانون برای استفاده از آن لازم است؟
این قانون را چه کسی باید وضع کند؟
برای گفت‌وگو پیرامون این سؤال‌های چالش‌برانگیز به میان دانش‌آموزان مهربان و منظم (پایه‌های هفتم، هشتم و نهم) در ارگ جدید بزم رفتیم و با ایشان مصاحبه صمیمانه‌ای داشتیم که حاصل آن را در ادامه ملاحظه می‌فرمایید.

هر ابزاری برای این ساخته شده که آسایش و راحتی را برای بشر به ارمغان بیاورد و بخشی از کارهای انسان را انجام دهد. از طرف دیگر استفاده از آن ابزار در صورتی که به فرد آسیبی وارد نکند و در چارچوب‌های اخلاقی و قانونی به کمک بشر بیاید، باعث امنیت خاطر و آرامش وی می‌شود. در دنیای مدرن صنعتی امروز، با رواج بیش از حد گوشی‌های تلفن همراه که در هر سن و سالی از آن استفاده می‌شود، این چالش جدی مطرح است که:
آیا استفاده از گوشی مفید است یا مضر؟
آیا در هر سنی می‌توان به هر میزانی که تمایل وجود

کوروش زارع (پایه نهم): استفاده روزانه از گوشی را در حدود سه ساعت، به منظور عکاسی، فعالیت در فضاهای مجازی، تماس‌های کاری، و کارهای درسی، در برنامه خود دارم.
محمدفاضل مؤمن‌آبادی (پایه نهم): برای بازی کردن، نگاه کردن به جزوه‌های درسی، دیدن ویدئو، و گوش کردن به موسیقی، در حدود سه ساعت در روز از گوشی استفاده می‌کنم.

◀ ضمن اینکه خودتان را معرفی می‌کنید، بفرمایید از گوشی برای چه کارهایی استفاده می‌کنید و در طول روز چه میزان برای آن وقت می‌گذارید؟

امیرحسین سینیایی (پایه هفتم): از گوشی برای بالابردن اطلاعات علمی، با خبر شدن از خبرهای فوتبالی یا استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بین دو تا سه ساعت در روز استفاده می‌کنم.

عرفان اهتمام بر (پایه نهم): من هم حدود چهار ساعت از گوشی استفاده می‌کنم و با آن فیلم می‌بینم، بازی‌های رایانه‌ای انجام می‌دهم، موسیقی گوش می‌دهم و مطالب آموزشی را مرور می‌کنم. **کوروش مثنوی پور** (پایه نهم): برای بازی کردن، تحقیق کردن، یادگیری مطالب آموزشی، استفاده از کلاس‌های تقویتی زبان انگلیسی و دیدن فیلم، حدود سه ساعت در روز از آن استفاده می‌کنم. **پارسا خرمی‌فر** (پایه نهم): یادگیری مطالب درسی و غیردرسی، دیدن فیلم و سریال، استفاده از کلاس زبان انگلیسی، استفاده از شبکه‌های اجتماعی، و سرگرمی از طریق گوشی، کارهایی است که روزانه حدود دو ساعت وقت برای آن‌ها صرف می‌کنم.

محمد صالح أبو (پایه نهم): از گوشی برای بازی کردن، یاد گرفتن محتوای درسی، استفاده از کلاس برخط زبان انگلیسی، استفاده از شبکه‌های مجازی، و دیدن فیلم، حدود سه ساعت در روز وقت صرف می‌کنم.

سینا باهنر (پایه هفتم): از گوشی برای درس خیلی زیاد استفاده می‌کنم. مثلاً در گوگل از کانال‌های متفاوت ویدئو می‌بینم و نمونه سؤال حل می‌کنم. گاهی با گوشی بازی می‌کنم و اوقات فراغت را می‌گذرانم. در روز تقریباً حدود دو ساعت در گوشی هستم.

محمد حق‌گویان (پایه هفتم): دیدن آموزش‌های فوتبالی برای تقویت فوتبال، بازی «پابجی» برای مواقعی که حوصله‌ام سر می‌رود، دیدن فیلم ریاضی و فیلم‌های غیردرسی کارهایی هستند که در حدود چهار ساعت فعالیت با گوشی در طول روز انجام می‌دهم.

امیر سجاد بارانی (پایه هفتم): برای درس خواندن، تفریح، زنگ‌زدن و انجام بازی‌های «ماین کرفت» و فوتبال، حدود سه ساعت در روز - یک ساعت ظهر، یک ساعت عصر و یک ساعت شب - از گوشی استفاده می‌کنم.

❖ به نظر شما آیا لازم است دانش‌آموزی هم‌سن و سال شما گوشی داشته باشد؟

امیر حسام ترک‌آبادی (پایه هشتم): برای کارهای ضروری و تفریح می‌توان از گوشی استفاده کرد، اما اگر سرمان زیاد توی گوشی باشد، به چشمانمان آسیب می‌رسد.

امیر حسین ولندیاری (پایه هشتم): از نظر من گوشی داشتن برای انجام کارهای درسی و تفریح خوب است.

امیرعلی افشاری پور (پایه هشتم): از نظر من گوشی داشتن خوب است. می‌توانیم برای گذراندن اوقات فراغت از آن استفاده کنیم.

علیرضا مهری (پایه هشتم): گوشی داشتن به شرط اینکه برای کارهای علمی و درس خواندن از آن استفاده شود، خوب است.

سجاد سرحدی (پایه هشتم): با گوشی می‌توان فیلم‌های درسی را دید. به‌جز این، هوشیاری ما را در مقابل اتفاق‌های اطراف زیاد می‌کند که ما می‌توانیم آگاهی خود را با آن بالا ببریم.

نیما زاغی (پایه هشتم): استفاده از گوشی برای درس خواندن خوب است. می‌توانیم اشکالات درسی‌مان را با آن رفع کنیم. در اوقات فراغت هم می‌توانیم با آن بازی کنیم.

امیرسام مقبلی (پایه هفتم): وقتی غایب شدیم، می‌توانیم به دوستانمان زنگ بزنیم و بپرسیم که چه درسی بخوانیم و در زمان استراحت هم یکی دو ساعت بازی کنیم.

محمد مهدی عسگری (پایه هشتم): داشتن و استفاده از گوشی برای افزایش اطلاعات ما خوب است.

عرشیا سروستانی (پایه هفتم): استفاده از گوشی برای انجام

تحقیقات درسی و علمی خوب است. اگر زیاد داخل گوشی باشیم، دوپامین بیش از حد در سرمان ترشح می‌شود. همین باعث می‌شود به آن معتاد شویم.

متین ستاری (پایه هفتم): می‌توانیم از طریق گوشی کارهای مفیدی انجام دهیم. بنابراین داشتن گوشی خوب است.

ساسان عباسی (پایه هفتم): برای داشتن ارتباطات و افزایش اطلاعات داشتن گوشی مفید است. می‌توان در حد یک تا دو ساعت هم برای سرگرمی از آن استفاده کرد.

محمد مهدی محمدی (پایه هفتم): گوشی مفید است اما به نظر من سن استفاده از آن اهمیت دارد. مثلاً برای ما که دانش‌آموز هستیم، در زمینه افزایش آگاهی و درس خواندن می‌تواند مفید باشد.

کیان قیصری (پایه هفتم): ما می‌توانیم از گوشی هم خوب استفاده کنیم و هم بد استفاده کنیم. اگر زیاد در گوشی برویم و به آن معتاد شویم، خب به سلول‌های مغزمان هم آسیب زده‌ایم. ولی اگر گوشی داشته باشیم، خیلی جاها می‌توانیم از آن استفاده کنیم. مثلاً اگر کلاسی داشته باشیم و بخواهیم ارتباطی با پدر و مادر بگیریم، لازم است از گوشی استفاده کنیم. اما باید خوب و با برنامه از گوشی استفاده کنیم.

صالح حداد (پایه هفتم): برای دیدن کلیپ‌های آموزشی و تحقیق‌های کلاسی از گوشی استفاده می‌کنیم.

ابوالفضل نیاکان (پایه هفتم): به نظر من هم گوشی خوب است، اما به حد و اندازه تا به بدن ما آسیب نرسد.

❖ هر وسیله‌ای شرایطی برای استفاده دارد. مثلاً برای راندن خودرو باید با طرز کار آن آشنا باشیم. بدون آشنایی اولیه نمی‌توانیم به طور صحیح راندگی کنیم. برای بهره‌گیری صحیح از تلفن همراه هم آشنایی با امکانات و طرز کار این وسیله لازم است. آیا شما شرایط استفاده از گوشی را می‌دانید؟ و سؤال بعدی اینکه آیا قانونی برای گوشی دست گرفتن در خانه دارید؟

ابوالفضل نیاکان (پایه هفتم): درباره امکانات گوشی خیلی نمی‌دانم. البته می‌دانم که استفاده زیاد از گوشی باعث ضعیف شدن چشم و کم شدن حافظه می‌شود. ما در خانه قانونی برای استفاده از گوشی نداریم.

صالح حداد (پایه هفتم): همیشه گوشی را در اختیار دارم. تا حدی که بتوانم از آن استفاده کنم، اطلاعات دارم.

کیان قیصری (پایه هفتم): تا موقعی که درس داشته باشم خودم سراغ گوشی نمی‌روم. اما قبل از خواب کمی بازی می‌کنم و گوشی را کنار می‌گذارم و می‌خواهم. رمز «اینستاگرام» در اختیار مادر است و با نظارت ایشان از اینستا استفاده می‌کنم. برای استفاده از «یوتیوب» هم از حساب مادرم استفاده می‌کنم و کلاً رمز نرم‌افزارها در دست پدرم است.

محمد مهدی محمدی (پایه هفتم): درباره استفاده از گوشی اطلاعات خاصی ندارم. قانون خانه ما این است که پس از انجام تکلیف‌ها و خواندن درس‌ها، نیم‌ساعت قبل از خواب می‌توانم با گوشی بازی کنم.

متین ستاری (پایه هفتم): در خانه من حداکثر سه ساعت می‌توانم گوشی در اختیار داشته باشم. روزهای امتحان هم گوشی را تحویل پدر و مادرم می‌دهم.

عرشیا سروستانی (پایه هفتم): در خانه ما، خودم برای خودم قانون گذاشته‌ام که بعد از انجام تکلیف‌ها دو تا سه ساعت از گوشی استفاده می‌کنم و داخل برنامه‌های نامناسب و بی‌فایده هم نمی‌روم.



خیلی از برنامه‌های گوشی اطلاعاتی ندارم، اما بعضی از شبکه‌های اجتماعی مانند روبیکا را دارم.

علیرضا مهری (پایه هشتم): در خانه ما گوشی دست پدر و مادر است و از شنبه تا چهارشنبه می‌توانم روزی یک ساعت از گوشی استفاده کنم. در روزهای آخر هفته این میزان به روزی دو ساعت می‌رسد.

امیرحسام ترک‌آبادی (پایه هشتم): در خانه ما قانونی برای استفاده از گوشی وجود ندارد. هر وقت دلم خواست می‌توانم با گوشی بازی کنم.

◀ **آیا گوشی خود را خاموش می‌کنید یا دائم روشن است؟ شب چه ساعت می‌خوابید؟ آیا هنگام خواب گوشی خود را خاموش می‌کنید؟**

امیرحسین سینایی (پایه هفتم): من حدود ساعت ۱۰:۴۵ تا ۱۱ شب می‌خوابم. از ساعت ۱۰:۳۰ به بعد گوشی دستم نیست و موقع خواب هم به دلیل آسیبی که وارد می‌کند، گوشی بالای سرم نیست.

کوروش زارع (پایه نهم): شب‌ها قبل از خواب به هیچ‌وجه از گوشی استفاده نمی‌کنم. بین ساعت ۱۰ تا ۱۱ شب می‌خوابم.

محمدفاضل مؤمن‌آبادی (پایه نهم): بین ساعت ۱۰ تا ۱۰:۳۰ می‌خوابم و از ساعت ۱۰:۱۵ دیگر گوشی دستم نمی‌گیرم. اما گوشی‌ام را خاموش نمی‌کنم.

عرفان اهتمام‌بر (پایه نهم): ساعت ۱۰:۳۰ گوشی را خاموش می‌کنم و کنار می‌گذارم و ساعت ۱۱ می‌خوابم.

کوروش مثنوی‌پور (پایه نهم): من ساعت ۱۱ می‌خوابم و نیم‌ساعت قبل از خواب دیگر از گوشی استفاده نمی‌کنم. گوشی را خاموش نمی‌کنم و ساعتش را کوک می‌کنم، اما در محل خوابم نیست.

پارسا خرمی‌فر (پایه نهم): من شب‌ها ساعت ۹ می‌خوابم. گوشی هم پیش خودم نیست و پیش خانواده‌ام است.

محمدصالح آبو (پایه نهم): در خانه ما ساعت ۱۰ خاموشی می‌زنند و نیم‌ساعت قبل گوشی گرفته می‌شود.

محمد حق‌گویان (پایه هفتم): من ساعت ۱۱ می‌خوابم و تا دو ساعت قبل گوشی در اختیارم هست.

امیر سجاد بارانی (پایه هفتم): من ساعت ۱۰:۳۰ می‌خوابم. تا ساعت ۷ از گوشی استفاده می‌کنم و سپس گوشی را کنار می‌گذارم. به تماشای فیلم‌های تلویزیون می‌روم یا درس می‌خوانم.

امیرعلی افشاری‌پور (پایه هشتم): بستگی دارد چه روزی باشد، اما معمولاً بین ۱۰ تا ۱۱ می‌خوابم. گوشی‌ام را هم روی حالت پرواز می‌گذارم.

علیرضا مهری (پایه هشتم): قانون خانه ما این است که همه ساعت ۹:۳۰ می‌خوابیم. گوشی‌ام همیشه خاموش است و دست خودم نیست.

سجاد سرحدی (پایه هشتم): ساعت ۱۰ تا ۱۰:۳۰ می‌خوابم و

گوشی‌ام را با خاموش نمی‌کنم و با آن آهنگ ملایم گوش می‌کنم. اگر من به عنوان مادر، گوشی را از شما بگیرم و بگویم تا دو ماه گوشی را در اختیار نمی‌گذارم و دلیل خاصی هم برای آن ارائه نکنم، شما چه واکنشی نشان می‌دهید؟ آیا به گوشی وابستگی دارید؟

ابوالفضل نیاکان (پایه هفتم): من ناراحت می‌شوم. واکنش آن لحظه را نمی‌دانم. خیلی زیاد به گوشی وابستگی ندارم، اما اصرار می‌کنم که گوشی را بگیرم.

صالح حداد (پایه هفتم): من کمی وابستگی دارم. ناراحت می‌شوم و اصرار می‌کنم که گوشی‌ام را بگیرم.

کیان قیصری (پایه هفتم): من با سیاست برخورد می‌کنم. می‌گویم مامان چرا با من مثل بچه مهدکودکی برخورد می‌کنید. الان بچه کلاس اول هم گوشی دارد. بعد دو روز دیگر گوشی را به من می‌دهند.

محمدمهدي محمدی (پایه هفتم): من به گوشی وابستگی ندارم و اگر مادرم گوشی را بخواهد به او می‌دهم.

ساسان عباسی (پایه هفتم): دلیل این کار برایم مهم است. اگر به این دلیل باشد که خیلی سرم تو گوشی است، گوشی من تایمر دارد و بعد از زمان مشخصی که استفاده کردم، خودش خاموش می‌شود. اما اگر گوشی را گرفت، با ایشان حرف می‌زنم و گوشی را می‌گیرم.

متین ستاری (پایه هفتم): من اصرار نمی‌کنم و گوشی را می‌دهم.

عرشیا سروستانی (پایه هفتم): من اصلاً برایم مهم نیست و هر وقت که گوشی را بخواهند خودم گوشی را می‌دهم.

سجاد سرحدی (پایه هشتم): من می‌گویم مامان حداقل یک گوشی کوچک مانند نوکیا به من بده تا بتوانم با دوستانم صحبت کنم.

علیرضا مهری (پایه هشتم): من به گوشی وابستگی ندارم و وقتی بخواهند گوشی را از من بگیرند، برایم عادی است و گوشی را در اختیارشان قرار می‌دهم.

امیرعلی افشاری‌پور (پایه هشتم): من ناراحت می‌شوم و کمی اصرار می‌کنم تا گوشی را بگیرم.

امیرحسین ولندیاری (پایه هشتم): من ناراحت نمی‌شوم و گوشی را می‌دهم. شاید برای سلامتی خودم باشد.

امیرحسین سینایی (پایه هفتم): من خیلی وابستگی به گوشی ندارم، اما وقتی خودم حس کنم بیش از حد دارم از گوشی استفاده می‌کنم، خودم گوشی را به ایشان می‌دهم.

● ● ●

خب دوستان عزیز! در این جمع ۲۵ نفره از شما دانش‌آموزان، با توجه به پرسش‌هایی که از شما کردم، فهمیدم که همه شما گوشی شخصی دارید، تقریباً همه شما از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنید و بخشی از برنامه روزانه خود را با تلفن همراه انجام می‌دهید. نیمی از شما برای کار با گوشی حدود سه تا چهار ساعت در روز صرف می‌کنید که این زمان زیادی است. حدود ۱۶ نفر از شما هم با سواد رسانه‌ای آشنایی ندارند. پنج نفر آشنایی دارند و چهار نفر تقریباً چیزهایی شنیده‌اند. البته



تعداد محدودی از پاسخ‌ها بیان داشته‌اند که در کتاب «کار و فناوری» یا از طریق معلم این درس، نکاتی در این باره شنیده‌اید، اما به کسب مهارت جدی در این زمینه منجر نشده است. در صورتی که اکثر شما به ضرورت داشتن تلفن همراه اذعان داشتید و درخواست و مطالبه شما از خانواده این بوده است که گوشی را در اختیار شما قرار دهند.

من حدود ۳۰ سال است که معلم دبیرستان هستم و با دانش‌آموزان نوجوان سروکار دارم. حقیقتش این است که خیلی دانش‌آموز در درس‌خوان و اهل تحقیق ندیده‌ام. البته در هر مدرسه‌ای هر ساله تعدادی دانش‌آموز درس‌خوان و با برنامه داریم که در اوقات فراغت خود سعی می‌کنند از تفریحات متنوع و سالم بهره ببرند و وابستگی به گوشی ندارند. غالباً وقتی از بچه‌ها می‌پرسم از گوشی چه استفاده‌ای می‌کنید، موضوع تحقیق و درس‌خواندن را مطرح می‌کنند.

از طرف دیگر معلمان هم این همه تحقیق و پژوهش از دانش‌آموزان نمی‌خواهند! در عمل گوشی فایده‌ها و ضررهایی دارد که تشخیص این‌ها در سن نوجوانی سخت است و به راهنمایی پدر و مادر یا معلم نیاز دارد. حال آنکه در سن نوجوانی که دوره غلبه هیجان‌ها و کسب تجربه‌های شخصی است، پذیرش این توصیه‌ها هم سخت است. آیا تعریفی برای مفید و مضر بودن دارید؟ شما در مواجهه با شرایط مضر چه کار می‌کنید؟

امیرحسین سینایی (پایه هفتم): به نظر من همه مطالب آموزشی مفید هستند، اما مضرها ما را از درس دور می‌کنند و به کارهای دیگر ترغیب می‌کنند. اگر اطلاعی درباره مفید یا مضر بودن برنامه یا مطلبی نداشته باشم، از پدر و مادر یا بزرگ‌ترهای خود می‌پرسم.

کوروش زارع (پایه نهم): اگر چیزی در گوشی ببینم که از آن اطلاعی نداشته باشم، طبیعتاً باید از یک بزرگ‌تر بپرسم. اما گاهی شاید این اتفاق نیفتد و خودم کمی درباره آن تحقیق می‌کنم. اگر متوجه نشدم از بزرگ‌ترها می‌پرسم.

محمدفاضل مؤمن‌آبادی (پایه نهم): بستگی به خود آدم دارد. اگر بفهمی کمی ضرر دارد، می‌توانی درباره آن تحقیق کنی یا از پدر و مادر بپرسی یا نظرات دیگران را بخوانی.

عرفان اهتمام‌بر (پایه نهم): من نظری ندارم.

کوروش مثنوی‌پور (پایه نهم): به نظر من بهترین راه تشخیص این است که از پدر و مادر سؤال کنیم. به هر حال آن‌ها بیشتر صلاح فرزندان خود را می‌دانند و بیشتر در این زمینه‌ها وارد هستند. تجربه‌های بیشتری هم دارند. حال اگر پدر و مادر هم چیزهایی را ندانند، می‌توانیم با کمک ایشان در اینترنت بگردیم و نظرات بقیه را بخوانیم و بفهمیم آیا ضرر دارد یا نه.

پارسا خرمی‌فر (پایه نهم): به نظر من هم ابتدا باید با اجازه پدر و مادر هر کاری را انجام دهیم. اگر انجام آن کار صلاح

باشد، آن کار را انجام می‌دهیم.

«تلفن همراه یک رسانه است و بعضی از کارشناسان معتقدند که تلفن همراه سلطان رسانه‌هاست. برای استفاده درست و منطقی از این رسانه باید سواد رسانه‌ای داشت. سواد رسانه‌ای شامل توانایی درک ساختارها، پیام‌ها و تأثیرات رسانه‌هاست و همچنین مهارت استفاده مسئولانه از ابزارهای رسانه‌ای را در بر می‌گیرد. این سواد به افراد کمک می‌کند در مواجهه با حجم عظیم اطلاعاتی که هر روز از رسانه‌های متفاوت دریافت می‌کنند، دچار سردرگمی نشوند.

به زبان ساده، سواد رسانه‌ای مثل یک رژیم غذایی است که هوشمندانه مراقب است چه موادی مناسب هستند و چه موادی مضر؛ چه چیزی را باید مصرف کرد و چه چیزی را نه و یا اینکه میزان مصرف هر ماده بر چه مبنایی باید استوار باشد. سواد رسانه‌ای می‌تواند به مخاطبان رسانه‌ها بیاموزد که از حالت انفعالی و مصرفی خارج شود و به معادله متقابل و فعالانه‌ای وارد شوند که در نهایت به نفع خود آنان باشد. به دیگر سخن، سواد رسانه‌ای کمک می‌کند از سفره رسانه‌ها به گونه‌ای هوشمندانه و مفید بهره‌مند شویم.»^۱

در پایان جا دارد از همه شما نوجوانان خردمند سرزمین دعوت کنم تا خوب بیندیشید. تلفن همراه یک ابزار رسانه‌ای است! گاهی مشاهده می‌شود که بعضی از نوجوانان به شکل افراطی از آن استفاده می‌کنند که گویا بخشی از وجودشان است. در هر لحظه آن را همراه خود دارند و دائم در حال استفاده از آن هستند. این عمل باعث اعتیاد به فضای مجازی می‌شود و آسیب‌های فراوان جبران‌ناپذیر جسمی و روحی به آن‌ها وارد می‌شود. در حالی که بهتر است خانواده‌ها و فرزندان قبل از استفاده از این ابزار، با کسب سواد رسانه‌ای و مهارت‌های کافی نسبت به آن، تلفن همراه تهیه کنند.

۱. دکتر یونس شکرخواه، عضو گروه مطالعات بریتانیا، دانشکده مطالعات جهان، دانشگاه تهران.

بهار جان

بهار جان تو آمدی و عطر تو
رسیده بر فراز کوه
چه پاک و با طراوتی!
چقدر شاد و باشکوه!

به نارون چه گفته‌ای؟! به بیدها،
چنارها؟!
قشنگ و سبز کرده‌ای
درخت‌های باغ را

چه خوب شد که کوچه‌ها دوباره میزبان
توست
تمام خانه‌ها پر از
نگاه مهربان توست

جوانه داده‌ای به خاک...
به روی ساقه گل زدی
رسیدنت به خیر باد!
بهار جان! خوش آمدی!

محبوبه صمصام شریعت

آفرین!

ایستاده است
در مسیر باد
در مسیر ابر و بارش تگرگ
در مسیر جزر و مد خاک
در مسیر مرگ
پنجه‌های او
در میان پنجه‌های باد و
ماسه است
کار او سرودن حماسه است
آفرین به استقامت گون
او که دل نمی‌کنداز کویر
از وطن

عبدالرضا صدقی زید

سوژه

شعر من تمام شد
لحظه‌های بی‌قراری‌ام
لحظه‌های اضطراب
مثل ماهی جداشده از آب

ناگهان مادرم،
آمد و نشست در برابرم
سوژه در خیال من طلوع کرد:
دست‌های مادرم

محمد علیمحمدی

شهر بی علی (ع)

خاموش شد ماهِ علی (ع)
دل‌تنگ مانده آسمان
شب در سکوت
شب بی قرار
شب خسته و چشم انتظار
سرد است شهر بی علی
اشک است سهم کودکان

نسرین شهبازی

بوی بهار

از راه‌های دور
از پیچ و تاب دره‌ها آمد
با یک سلام گرم
حال مرا پرسید
انگشت‌هایم را نوازش کرد
بارانی از گلبرگ‌های تازه را آورد
بانوی فروردین
آمد به دست من
تسبیحی از گل داد
یک آلبوم از چهره آواز بلبل داد.

مرضیه تاجری

کی می‌شوم آغاز؟

یک غنچه دل‌تنگ با خود گفت:
تنه‌اتر از من کیست؟
سنگ صبوری نیست
کی می‌شود این سفره دل باز؟
کی می‌شوم آغاز؟
یک هفته بعد
آن غنچه گل شد
سرگرم با پروانه و زنبور و بلبل شد
اصلاً فراموشش شد آن تنهایی و غم
آن حس مبهم

مریم زندی

ناگهان

بی خیال روزهای ابری جهان
اخم‌های سرد دیگران
دست می‌دهم به راکتم
ضربه می‌زنم به توپ ساکتم

ضربه‌ضربه پشت تور زندگی
دانه‌دانه گل، قطار می‌شود ناگهان
بهار می‌شود

سمیه بابایی

تخته‌گاز تا مرزهای آینده

ظاهره‌بینی

فناوری



دانش و فناوری خودروها؛ از گذشته تا امروز

فرایند تولد
یک خودرو

۱

فرایند خلق یک خودرو معمولاً با طراحی‌های دستی آغاز می‌شود. نخستین طراحی‌های خودروها با الهام از شکل ظاهری پرندگان و حیواناتی که به سرعت حرکت می‌کردند، انجام می‌شدند.

زمانی که خودرو به حرکت در می‌آید، پای خیلی چیزها به میان کشیده می‌شود؛ از سرعت و هیجان گرفته تا دانش و فناوری و حتی قدرت و هنر. صنعت خودروسازی امروزی همهٔ بخش‌های طراحی، توسعه، تولید و فروش لوازم نقلیهٔ موتوری را شامل می‌شود.

۲

در مرحلهٔ بعد، طرح اولیه به کمک نرم‌افزارهای رایانه‌ای یا با استفاده از هوش مصنوعی با تمام جزئیات بازطراحی می‌شود و ایرادهای احتمالی آن را برطرف می‌کنند. شبیه‌سازی سه‌بعدی مدل رایانه‌ای به مهندسان کمک می‌کند شکل، اندازه‌ها و سایر مشخصات فیزیکی هر قطعه را پیش از تولید انبوه، به‌دقت بررسی کنند.

۳

به کمک مدل رایانه‌ای، شاسی خودرو ساخت می‌شود و سپس روبات‌های دقیق، سامانهٔ الکتریکی خودرو را روی آن نصب می‌کنند. مهندسان با متصل کردن شاسی خودرو به یک دستگاه، عملکرد اجزای الکتریکی آن را مورد بررسی قرار می‌دهند.

۴

در این مرحله بدنهٔ خودرو ساخته می‌شود و روی شاسی قرار می‌گیرد. بدنهٔ خودروها معمولاً از جنس آلومینیوم است. جوشکاری ماهر یا یک روبات جوشکار زبردست، بخش‌های متفاوت بدنه را با دقت به یکدیگر جوش می‌دهد.

۱۲

بخش‌ها

شمارهٔ ۷
قراردین ۱۴۰۱

۵

اکنون خودرو آماده است ساعت‌ها مرحله‌های آزمایش و آزمون عملکرد را پشت سر بگذارد و راهی بازار شود.

۳



خودروی نقلی و بامزه

این خودرو به عنوان کوچک‌ترین خودروی جهان در کتاب «گینس» ثبت شده است. «پیل بی» سه چرخ دارد و فقط برای یک سرنشین ظرفیت دارد. جالب‌ترین نکته دربارهٔ این خودرو این است که بعد از پیاده‌شدن می‌توان آن را با یک اهرم بلند کرد و مثل یک چمدان در پارکینگ قرار داد!

۲



هم عجیب و هم خاص

می‌توان گفت «نورمن تیمبز» یکی از خاص‌ترین و متفاوت‌ترین طراحی‌های جهان را دارد. خودرویی بدون در و بدون سقف! که سرنشینان باید از قسمت بالا وارد خودرو شوند. جلو پنجره و چراغ‌های این خودرو نیز به‌شکل خنده‌داری طراحی شده است.

۱



خودرویی با شش چرخ

«کویینی» از چهار چرخ جلویی برای فرمان‌دادن استفاده می‌کند. وجود چرخ‌های بیشتر باعث شده است اصطکاک آن با جاده بیشتر شود و حس سواری نرم‌تر و ایمن‌تری داشته باشد.

ایده‌های
عجیب و غریب!

مهرماه امسال و کمی بعد از شروع سال تحصیلی، شرکت خودروسازی «تسلا» از یکی از بهرروزترین و پیشرفته‌ترین خودروهای خود رونمایی کرد! این تاکسی بدون راننده، بدون داشتن فرمان یا حتی پدال، فقط با فناوری هوش مصنوعی سامانه (سیستم) شارژ القایی بی‌سیم می‌تواند راهی جاده شود! اما از ویژگی‌های فنی و نوآورانه‌اش هم که بگذریم، ظاهر زیبا، رشد فناوری‌های جهان امروزی، این تاکسی طلایی زیبا، اولین و حتی آخرین خودرویی نیست که با دیدنش شگفت‌زده بشوید و قبل از هر چیز، بیایید کمی به عقب برگردیم: مثلاً به زمانی که بشر تازه توانسته بود چرخ را اختراع کند. ایده به حرکت درآوردن اجسام به کمک چرخ را می‌توان زیربنای اولیه تولید خودروها دانست. از ۱۰ هزار سال پیش از میلاد مسیح، ترکیب ارابه‌هایی که به کمک اسب، بار یا انسان را جابه‌جا می‌کردند، یا به عرصه وجود گذاشتند. مخترعان انگلیسی در قرن هفدهم با اسب‌ها خداحافظی کردند و توانستند خودروهایی بسازند که با نیروی زغال‌سنگ کار می‌کردند و ظاهر بهتری هم داشتند. اما تحول اساسی زمانی رخ داد که با اختراع موتورهای درون سوز، خودروها بنزینی شدند.



بخشید شما؟!!

سلام، بخشید شما؟

سلام؛ من مهندس روباتیک هستم و شرکت ما به خودروسازان کمک می‌کند خطاهای تولیدشان را به هوش مصنوعی و روبات‌ها مجهز کنند.

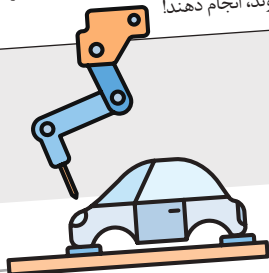
چه هیجان‌انگیز! یعنی روبات‌ها خودروها را می‌سازند؟

تقریباً بله. وقتی روبات‌ها در بخش‌هایی از فرایند تولید به کمک خودروسازان می‌آیند، سرعت، کیفیت و دقت محصولات خیلی بیشتر می‌شود.

روبات‌ها دقیقاً چه کارهایی را در کارخانه خودروسازی انجام می‌دهند؟

روبات‌ها در انجام کارهای تکراری، مانند جوشکاری، برشکاری، رنگ‌آمیزی، جابه‌جایی و مونتاژ قطعات به کار می‌روند. این روبات‌ها به دلیل دقت بالا و توانایی کار مداوم، می‌توانند خطاهای انسانی را به حداقل برسانند.

خیلی جالبه! یعنی روبات‌های جوشکار می‌توانند جوشکاری اتصالات را با کیفیت بسیار بالا و بدون اینکه خسته شوند، انجام دهند!



در آینده چه خبره؟

با وجود آنکه بنزین و گازوئیل قرن‌های زیادی است به عنوان منبع انرژی برای خودروها به کار می‌روند، اما آلودگی‌های محیط‌زیستی از یک‌طرف و کمبود منابع فسیلی از سوی دیگر، کم‌کم ناقوس بازنشستگی این سوخت‌ها را به صدا درآورده است. سوخت‌هایی مانند انرژی خورشیدی، انرژی الکتریکی و حتی گاز هیدروژن، کاندیدهای مناسبی برای خودروهای پیش‌تاز آینده هستند.



۴

اعجوبه کوچک شونده

دیگر نگران جای پارک این خودرو نباشید! چرا که با فشار یک دکمه، خودروی «رین اسپید پریستو» از حالت چهارنفره به حالت دونفر تبدیل می‌شود و طول آن حدود ۷۵ سانتی‌متر کاهش پیدا می‌کند. فقط حواستان باشد قبل از پارک خودرو، سرنشینان صندلی عقب حتماً پیاده شده باشند!



جُرم: رانشمنه

مروزی بزرنگی و رستاورهای شهید مسعود علی محمدی

امیر فکور

نویسگر: سید میثم موسوی

۱۴

بخوان

شماره ۷ فروردین ۱۴۰۱

مادر بزرگم سواد قرآنی داشت. خودش می گفت سواد مکتبی! وقتی گفتم یکی از دانشمندیهای کشورمان را ترور کردند، ابروهای بلندش را توی هم جمع کرد و گفت: «یعنی شهیدش کردند؟»

گفتم: «آره مادر بزرگ، شهیدش کردند!»

عینک ته استکانی اش را از روی صورت برداشت و با دستمالی که همیشه کنار دستش بود، قطره های اشک را از روی صورت پرچین و چروکش پاک کرد. همیشه وقتی از چیزی ناراحت می شد، یا غصه اش می گرفت، خیره می شد به جایی و سر تکان می داد.

اما این بار دستش را دراز کرد و عصاش را که به دیوار تکیه داده بود برداشت و گفت: «می رم دو رکعت نماز برات بخونم!»

با خودم گفتم تا مادر بزرگ نمازش را بخواند، دو استکان چای آماده کنم. اما بعد از نماز آن قدر با خدا راز و نیاز کرد که چای سرد شد و از دهان افتاد. وقتی برگشت و روی تشکچه اش نشست پرسیدم: «مادر بزرگ چه دعایی می کردی که این قدر طولانی بود؟»

سرش را با حسرت تکان داد و گفت: «دعا کردم و از خدا خواستم که مملکت من هیچ وقت از آدمای خوب و باسواد خالی نشه!» با خنده گفت: «این دعا که نباید این همه طولانی می شد!»

مادر بزرگ چشم های روشنش را به صورتم دوخت و آرام گفت: «چون یک بار دعا نکردم! هزار بار از خدا خواستم!»

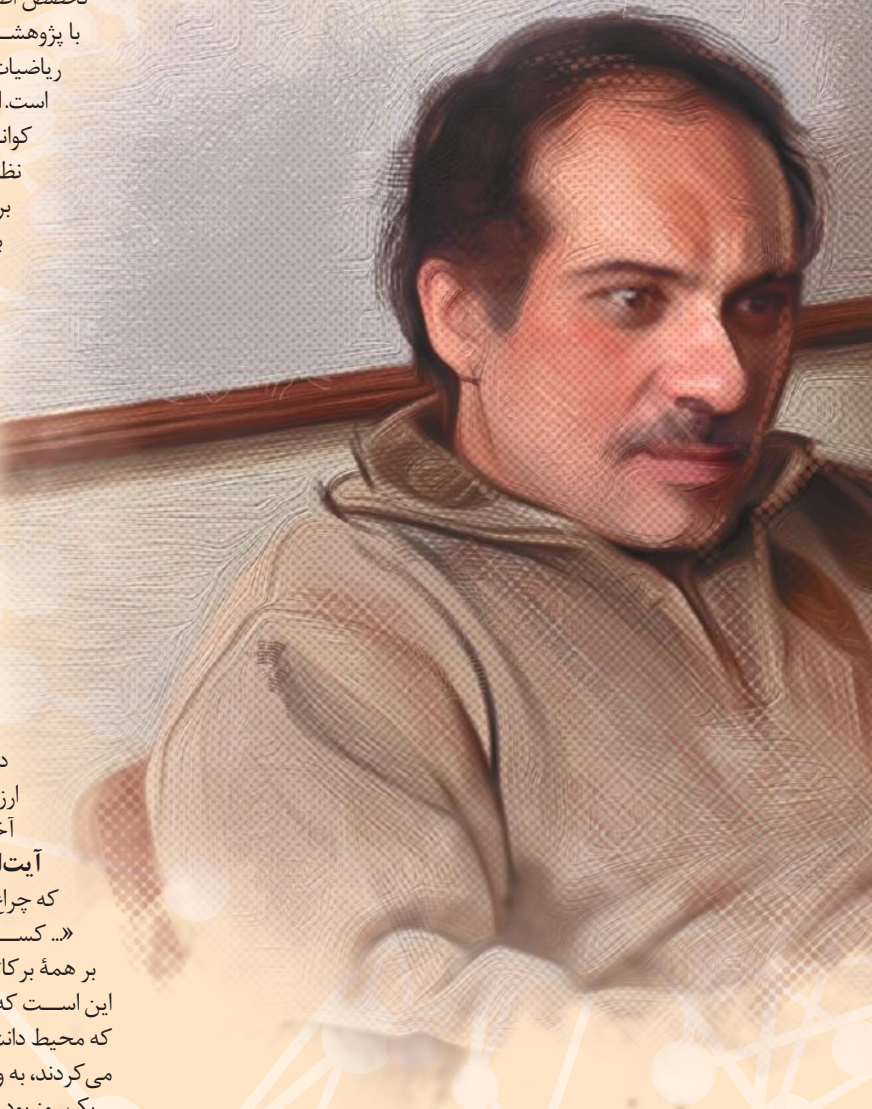
رفتم چای تازه بریزم که مادر بزرگ پرسید: «این بنده خدایی که شهیدش کردند چه کاره بوده؟»

سؤال مادر بزرگ مثل شوک تکان داد. چه جوابی باید به او می دادم، وقتی خودم هم چیز زیادی از او نمی دانستم؟ می خواستم خودم را به نشنیدن بزنم، اما خجالت کشیدم. در حالی که سینی چای را می آوردم گفتم: «واقعیتش منم چیز زیادی درباره اش نمی دونم! فقط می دونم اسمش دکتر مسعود علی محمدی بوده!»

مادر بزرگ عمدا سرش را پایین انداخت تا دستپاچگی ام را نبیند. بعد خیلی آرام گفت: «تو که کتابخونی! برو بخون ببین چی بوده، چه کاره بوده، اصلا چرا شهیدش کردند!»

تلنگر مادر بزرگ باعث شد وقتی به خانه برمی گردم، تا نزدیک اذان صبح مطالبی را که درباره شهید مسعود علی محمدی نوشته شده بود بخوانم: «شهید مسعود علی محمدی فروردین ۱۳۴۰ خورشیدی در خانواده ای مذهبی در یکی از روستاهای شهرستان ایذه چشم به جهان گشود. او تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در همان شهر گذراند. مسعود از هوش و استعداد قابل توجهی برخوردار بود. داشتن روحیه حساس، گشاده رویی و خوش خلقی از او شخصیتی دوست داشتنی ساخته بود.

همین امر سبب جذب دوستان زیادی شده بود. بیشتر هم کلاسی های علی محمدی وی را دانش آموزی ممتاز و کوشا و از بهترین شاگردان می شناختند. با وجود مشکلات فراوان در کنار تحصیل، همگام و همراه پدر به فعالیت های کشاورزی می پرداخت. دوران جوانی مسعود، هم زمان با اوج گیری تظاهرات و مبارزات ملت ایران شد. او با سخنرانی و برپایی نماز جماعت در دبیرستان به مبارزه و فعالیت در گروه های سیاسی می پرداخت. مسعود ضمن عضویت در انجمن اسلامی دبیرستان، عضو فعال نیروهای مسجد جامع نیز بود و سعی در برپایی کلاس های عقیدتی و سیاسی داشت. او در سنگر دبیرستان فعالانه به تبلیغ و جذب نیروهای مؤمن دست می زد و با افکار انحرافی رایج آن زمان نیز مبارزه می کرد. پس از پایان دوران متوسطه و اخذ مدرک دیپلم در سال ۱۳۵۸ خورشیدی، به جهادگران پیوست و با تمام توان در خدمت محرومان قرار گرفت. در ادامه کمیته فرهنگی جهادسازندگی شهرستان ایذه را راه اندازی کرد. کتابخانه های بزرگی در شهر دایر می کرد و کتابخانه های موجود در شهر را گسترش می داد. ضمن اینکه در این مدت به تهیه و تکثیر نشریه، فیلم و اسلاید و دایر کردن کلاس های تابستانی آموزش قرآن نیز مشغول بود. او کار فرهنگی را بزرگ ترین مسئولیت فرد



مؤمن می دانست.

با شروع جنگ تحمیلی از جهاد استعفا داد و به سپاه پیوست. در همان ابتدا به عنوان مسئول پرسنلی پایگاه مشغول به خدمت شد. او به دنبال روزه‌ای بود تا به جبهه برود و در نخستین فرصت فرمانده پایگاه را قانع کرد و به جبهه اعزام شد. شهید علی محمدی ابتدا به عنوان نیروی تکرور در یکی از گردان‌ها مشغول به خدمت شد و در عملیات خیبر حضور داشت. به دنبال آن، بنا به دستور مسئولان لشکر، به عنوان مسئول تعاون و فرمانده گردان انصار لشکر ۷ ولیعصر (عج) مشغول به خدمت شد.

خواندن این همه مطلب درباره دانشمند کشورمان مرا به وجد آورد. دوباره مشغول جست‌وجو شدم تا بفهمم در ادامه چه فعالیت‌هایی انجام داده بود که این مطالب را دیدم: «... او مدرک کارشناسی را از دانشگاه شیراز (۱۳۶۴) و کارشناسی ارشد (۱۳۶۷) و دکترای فیزیک با گرایش ذرات بنیادی (۱۳۷۱) را از دانشگاه صنعتی شریف کسب کرد. از دانشجویان نخستین دوره دکترای فیزیک داخل ایران و نخستین شخصی بود که در ایران دکترای خود را در فیزیک دریافت کرده بود. او ده‌ها مقاله‌ای‌اس‌ای^۱ منتشر کرده و همچنین از جمله اولین

دانشجویان پسادکتر در پژوهشگاه دانش‌های بنیادی بود. تخصص اصلی او ذرات بنیادی، انرژی‌های بالا و کیهان‌شناسی بود. با پژوهشگاه دانش‌های بنیادی (مرکز تحقیقات فیزیک نظری و ریاضیات) نیز طی سال‌های ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۰ همکاری داشته است. از جمله درس‌های ارائه‌شده توسط وی می‌توان به مکانیک کوانتومی و الکترومغناطیس، مکانیک آماری، ذرات بنیادی و نظریه میدان‌های کوانتومی اشاره کرد. علی محمدی یکی از برگزیدگان جشنواره بین‌المللی خوارزمی در سال ۱۳۸۶ بود و در پژوهش‌های بنیادی رتبه دوم را کسب کرد.

وی از سال ۱۳۷۴ در دانشکده فیزیک دانشگاه تهران مشغول به تدریس بود و عضو هیئت علمی این دانشگاه محسوب می‌شد. وی همچنین به عنوان استاد راهنما و مشاور در پروژه‌های پایان‌نامه‌های مرتبط با علوم فیزیکی به فعالیت مشغول بود. دکتر علی محمدی، استاد تمام فیزیک دانشگاه تهران و نماینده ایران در پروژه سزامی (مرکز تابش سینکروترون برای تحقیقات و علوم کاربردی در خاورمیانه) بود.

مطالب زیادی برای شناختن دانشمند بزرگ کشورمان، دکتر مسعود علی محمدی پیدا کردم، اما تلخ‌ترین مطلب شهادتش بود: «در ساعت هفت‌وسه دقیقه صبح بیست و دوم دی ماه ۱۳۸۸ در منطقه قیصریه تهران، بر اثر انفجار بمب در یک دستگاه موتورسیکلت که به فاصله یک متری از در ورودی منزل دکتر مسعود علی محمدی جاسازی شده بود، دانشمند ارزشمند کشورمان به شهادت رسید.»

آخرین مطلب را از رهبر انقلابمان، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای درباره دانشمند هسته‌ای کشورمان خواندم که چراغ روشنی برای امیدبخشی به آینده علمی کشورمان بود: «... کسانی که از دنیای علم به وادی شهادت وارد شده‌اند، علاوه بر همه برکاتی که دیگر شهدا دارند، این‌ها یک امتیاز دارند و آن هم این است که به محیط علمی ما روح بخشیده‌اند. یعنی نشان داده‌اند که محیط دانش کشور و آن‌هم دانش‌های پیشرفته‌ای که این‌ها دنبال می‌کردند، به وسیله چه کسانی دارد اداره می‌شود.

یک روز بود که محیط‌های علمی ما تأثیرگذارانش کسانی بودند که نه به این ملت اعتقاد داشتند، نه به دین این ملت اعتقاد داشتند، نه به شرف این ملت اعتقاد داشتند.

امروز برترین قله‌های علمی کشور و تحصیلی کشور دارد به وسیله کسانی اداره می‌شود و تولید می‌شود - نه اینکه اداره می‌شود - دارد می‌رود به وسیله کسانی که در اعداد شهدای ما قرار می‌گیرند. یعنی بالاترین رتبه از ارزش‌های معنوی را به دست می‌آورند. مثل همین شهید علی محمدی و شهید شهریاری و امثال این‌ها. بنابراین شهادت این جور دانشمندان آبرو بخشد به محیط علمی ما. علاوه بر اینکه هر شهیدی آبرو می‌بخشد به ملتش. و هر شهیدی آبرو می‌بخشد به خانواده‌اش...»^۱

نزدیک اذان صبح است. از جا بلند می‌شوم تا بروم وضو بگیرم. باید بعد از نماز برای سلامتی همه دانشمندان کشورم دعا کنم!

پی‌نوشت

۱. یک مرجع تعیین استاندارد اعتبارات نشریات علمی در سراسر جهان است.

منبع

1. <https://farsi.khamenei.ir>

چوب کاری

پس بارشته صنایع چوب و مبلمان آشنا شو

یاسمن رضائیان

به خانه، مدرسه و جاهایی که در آن‌ها رفت‌وآمدی فکر کن در این محیط‌ها چندتا صنایع چوبی می‌بینی؟ میله کابینت، میز تحریر، کمد یا تخت، حالا فکر کن اگر این‌ها نبودند محیط اطرافت چه شکلی می‌شد؟
مثلاً اگر در مدرسه میز و صندلی نبود، همه در کلاس باید روی زمین می‌نشستند. یا اگر در یک محیط اداری میز نبود، همه باید رایانه‌هایشان را روی زمین می‌گذاشتند و کار می‌کردند. یا اگر کابینت نبود، ظرف‌ها باید گوشه آشپزخانه روی هم تکیه می‌شدند و اگر کمدی در کار نبود لباس‌ها را باید گوشه اتاق می‌گذاشتی.
پس چقدر خوب است که تحصیل کرده‌های این رشته هستند تا به زندگی و کار ما نظم بدهند.

۱۶

خوبان

شماره ۷
فروردین ۱۴۰۴

چه کسانی در رشته صنایع چوب و مبلمان موفق می‌شوند؟

- اینک که آقایی که در این رشته موفق می‌شوند علاوه بر مهمی هم دارند؛ مثلاً این حوزه را اداره و پیرایه می‌توانند با دستگاه کار کنند.
- می‌توانند ویژگی‌های مواد مصرفی را بشناسند و نسبت به محیط زیست مسئول و دغدغه‌مند باشند.
- به مسائل ایمنی اهمیت بسیاری می‌دهند و کار خود را مسئول می‌دانند.
- می‌توانند فناوری‌ها را تحلیل کنند.
- مهارت‌های مدیریت منابع، مدیریت زمان و مستندسازی دارند.
- پس اگر می‌خواهی وارد رشته صنایع چوب و مبلمان شوی، باید این ویژگی‌ها را در خودت تقویت کنی.

رشته صنایع چوب و مبلمان چیست و چه هدفی را دنبال می‌کند؟

در رشته صنایع چوب و مبلمان همان‌طور که اسمش نشان می‌دهد، قرار است یاد بگیرد چطور مبلمان و صنایع چوبی مورد نیاز برای کار و زندگی را بسازد. پس به نظر می‌رسد کسی که قرار است در این رشته درس بخواند، علاوه بر ذوق و محصولی ظریف و بی‌عیب ارائه بدهد، محصولی که هم به محیط نظم می‌دهد و هم برای محیط هیبت و هماهنگی (هارمونی) می‌سازد.





در آینده چه کاره می‌شویم؟

کسانی که وارد این رشته می‌شوند یا در جایگاه «کارگر ماهر» یا در جایگاه «کمک‌تکنسین» می‌توانند مشغول به کار شوند. البته اگر دانش و توانایی خود را توسعه دهند، می‌توانی به سطوح‌های بالاتر هم برسی. جایگاه شما در این رشته، از پایین‌ترین به بالاترین عبارت است از: کارگر ماهر، کمک‌تکنسین، تکنسین، کارگر ماهر و مهندس صنایع چوب و میلمان. افرادی که در جایگاه کمک‌تکنسین قرار می‌گیرند می‌توانند شغل‌هایی مانند طراحی میلمان اداری، طراحی میلمان منزل، طراحی و نقشه‌کشی کابینت اداری، طراحی مبیل و نیز تلفات کاری و اسفنج‌کاری را برعهده بگیرند. افرادی که در جایگاه کارگر ماهر به فعالیت مشغول می‌شوند می‌توانند کابینت‌ساز، نصب کابینت، رویه‌کوب میلمان، نصب یزاق‌آلات، سازنده جاکلایی کودک و نوجوان، سازنده کمد لباس و پانچتسی و نیز رنگ‌کار میلمان چوبی بشوند.



میلان، چه درس‌هایی می‌خوانیم؟

- برای اینک با موضوع‌هایی که در رشته صنایع چوب و میلمان با آن‌ها روبرو هستی بیشتر آشنا شوی، خوب است به عنوان کتاب‌های درسی این رشته نگاه کنی. کتاب‌های درسی که در این رشته می‌خوانی شامل این کتاب‌ها هستند:
- دانش فنی پایه
- طراحی و ساخت تخصصی
- طراحی و ساخت کابینت آشپزخانه
- نقشه‌کشی فنی رایانه‌ای
- طراحی و ساخت میلمان کودک و نوجوان
- طراحی و ساخت میلمان اداری
- رنگ‌کاری و رویه‌کوبی میلمان مسکونی
- طراحی و ساخت میلمان اتاق خواب
- طراحی و ساخت میلمان مسکونی
- طراحی و ساخت میلمان چوبی
- کارگاه نوآوری و کارآفرینی
- ریاضی
- فیزیک
- شیمی

حالا که با خواندن این مطلب تصویری کلی از رشته صنایع چوب و میلمان به دست آوردی، سوالات زیر را پاسخ بده تا بتوانی به خودت جواب بدهی این رشته چقدر به دردت می‌خورد؟

(از ۱ تا ۱۰ نمره بده)

این رشته چقدر با ویژگی‌های شخصیتی تو هم‌خوانی دارد؟

(از ۱ تا ۱۰ نمره بده)

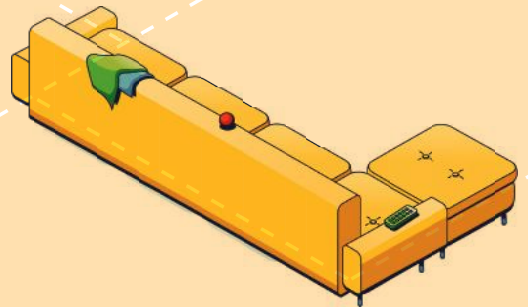
چقدر به کار با چوب علاقه داری؟

(از ۱ تا ۱۰ نمره بده)

چقدر خلاقیت داری و دوست داری جدید انجام بدهی؟

(از ۱ تا ۱۰ نمره بده)

جمع نمره‌ها:



هنر ایستادگی

هسین امینی پویا

زندگی فراز و نشیب‌های فراوانی دارد. زندگی گاه آرام و بی‌دردسر پیش می‌رود و حتی گاه فوق‌العاده بی‌دردسر، اما گاه ناگافل سروکله مشکلات پیدا می‌شود. چیز عجیبی هم نیست. زندگی همین است؛ بالا و پایین دارد. پر است از دردسرهای بزرگ و کوچک. از گیر کردن انگشت کوچک پا به پایه مبل، بدون چترماندن زیر رگبار باران و ماندن در ترافیک سخت وحشتناک وسط اتوبان، تا مشکلات بزرگ‌تر مثل مبتلاشدن

به یک بیماری سخت یا روبه‌روشدن با مرگ یک عزیز؛ مشکلات بزرگی که هر کدامشان به یک‌باره می‌توانند همه برنامه‌هایمان را به هم بریزند.

بله زندگی شبیه یک بازی پر چالش است که یک روز ممکن است همه چیز خوب پیش برود و روز دیگر برعکس. اما دقت کرده‌اید که واکنش ما آدم‌ها در برابر این مشکلات با هم فرق دارد. بعضی از ما آن قدر حساس هستیم که حتی گاه با مشکل کوچکی به هم می‌ریزیم. حساسی پکر می‌شویم و به زمین و زمان بدوبیراه می‌گوییم. کلی هم طول می‌کشد تا به حالت عادی برگردیم. در مقابل هستند آدم‌هایی که در برابر هیچ مشکلی هر چند بزرگ سرخم نمی‌کنند و قوی‌تر از قبل ادامه می‌دهند. حتماً پیش خودمان می‌گوییم چگونه است که این‌ها با بقیه فرق دارند.

چرا این‌ها در برخورد با مشکلات و با وجود انواع ناکامی‌ها قدرتمند می‌ایستند و خم به ابرو نمی‌آورند؟ این قدرت را از کجا می‌آورند؟

راحتتان کنم. در واقع این قدرت از درون خود آن‌ها سرچشمه می‌گیرد و با یکی از ویژگی‌های مهم روانی به نام «تاب‌آوری» ارتباط دارد. بله مهارتی به نام تاب‌آوری هست که کمک می‌کند آن‌ها با چالش‌های زندگی به‌راحتی کنار بیایند. یعنی برخی از مشکلات را بپذیرند و برای برخی دیگر راه حل پیدا کنند. این مهارت تاب‌آوری است که تحمل سختی‌ها را برای آن‌ها آسان می‌کند و باعث می‌شود از بسیاری از رویدادهای ناگوار به‌راحتی عبور کنند. همین روحیه و شخصیت است که باعث می‌شود آن‌ها ناامید نشوند، از مشکلات فرار نکنند و مانند بعضی افراد ضعیف و وامانده، به راهکارهای مخرب و ناسالم برای غلبه بر هیجان‌های منفی پناه نبرند. آری تاب‌آوری یعنی توانایی بازگشت به حالت تعادل پس از تجربه سختی‌ها و بحران‌ها.

چرا تاب‌آوری اهمیت دارد؟

به نظر می‌آید پاسخ این سؤال روشن شده باشد. وقتی زندگی پر از چالش‌ها و موقعیت‌های ناخواسته سخت باشد، تاب‌آوری خیلی اهمیت دارد. از دست دادن شغل یا مبتلاشدن به یک بیماری سخت مگر آسان است؟ اتفاقات تلخی که مدیریت و کنترل آن‌ها گاه از دست فرد خارج می‌شود. تاب‌آوری به افراد کمک می‌کند در شرایط بحرانی و در چنین حال و هوایی از خود و آینده خود محافظت کنند.

می‌بینید که در زندگی باید مقاومت کرد و رفتار تاب‌آورانه داشت. مگر نگفتم زندگی شبیه بازی است؛ یک بازی پر چالش؟! در بازی ویدئویی اگر چند بار شکست خوردید چه می‌کنید؟ آیا بازی را کنار می‌گذارید؟ یا سعی می‌کنید راه‌های جدیدی برای برنده شده پیدا کنید؟ تاب‌آوری همان ناامیدنشدن و تلاش برای جست‌وجوی راه‌های جدید است. تاب‌آوری توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی است. البته معلوم است که تاب‌آوری همه جا مشکلات را از بین نمی‌برد، بلکه به فرد قدرت می‌دهد با مشکلات زندگی مقابله سالم داشته باشد. بله باید پذیرفت که زندگی پر از چالش است و نمی‌توان از بسیاری از مشکلات اجتناب کرد، ولی می‌توان در برابر آن‌ها باز و منعطف بود و از آسیب‌های آن‌ها در امان ماند.

ممکن است بپرسیم: در تاب‌آوری، فرد دقیقاً چه کاری انجام می‌دهد؟ در واقع فرد تاب‌آور برای خودش شیوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار دارد. به جای فاجعه‌ساختن از مشکل و گرفتارشدن در تبعات آن ابتدا به خود و توانایی‌های خویش توجه می‌کند و می‌کوشد از هر تهدید فرصتی بسازد. اما افرادی که تاب‌آوری کمی دارند، غالباً در برابر مشکلات احساس قربانی‌بودن می‌کنند، هر واکنشی را بی‌فایده می‌دانند و به جای اقدام برای پیدا کردن راه حل، در افکار آشفته خود غرق می‌شوند. گاه نیز متأسفانه به سبک‌های مقابله‌ای ناسالم و خطرناک برای فرار از مشکلات پناه می‌برند.

چگونه می‌توان تاب‌آوری خود را بالا برد؟

باید خصوصیات ویژه‌ای را در خود ایجاد و تقویت کرد: ۱. باور، نگاه و روش برخورد خود را با جهان اصلاح کنیم؛ یعنی باید هدفمند زندگی کنیم. این جمله نیچه را حتماً شنیده‌اید: «کسی که چرایی زندگی را دریافته باشد، با هر چگونگی خواهد ساخت.» وقتی هدفی عمیق و ارزشمند دارید، معلوم است که پستی و بلندی‌های مسیر را به راحتی پشت سر می‌گذارید و می‌گذرید. معنادار شدن در زندگی به ما کمک می‌کند، در برابر مشکلات تاب‌آوری بیشتری از خود نشان دهیم. مگر باید مؤمنانه زندگی کنیم. آن وقت است که زندگی‌مان را معنادار می‌یابیم. مگر غیر این است که باورداشت وجود زندگی برتر در پس این زندگی، مشکلات موقت این زندگی را کم‌رنگ می‌کند؟

به علاوه، پذیرش تقدیر الهی، اعتماد به خداوند و خواست او، و تلاش و سپردن کارها به خداوند و توکل بر اوست که باعث تقویت تاب‌آوری می‌شود. چنین شخصی با چنین باوری می‌داند اگرچه سختی‌ها بخشی جدانشدنی از زندگی هستند: «آن مع را نیز می‌داند که بی‌شک در هر سختی و اصلاً با هر سختی، آسانی‌ای هست: «آن مع العصر یسر.» هیچ مشکلی پایدار نیست. اگر روزی روز غم است، روز بعدی می‌تواند روز شادی باشد. او آموخته است خیلی از مشکلات به شکل آزمونی برای رشد او مطرح شده‌اند و مقاومت در برابر آن‌ها و دست‌وپنجه نرم کردن با آن‌هاست که آدمی را توانمند می‌سازد. به قول قرآن: «ما بی‌گمان شما را با گونه‌ای از ترس، گرسنگی، نقصان در مال، جان و محصول امتحان خواهیم کرد و توای پیامبر صابران را بشارت ده» (بقره / ۱۵۵). البته به توصیه قرآن: «در این مسیر می‌شود از نماز و شکیبایی نیز مدد گرفت» (بقره / ۴۵).

۲. ارتباطات خود را باید توسعه داد. داشتن روابط عاطفی خانوادگی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روانی انسان است. اگر ارتباطات محکم اجتماعی و شبکه حمایتی و عاطفی پر قدرتی داشته باشیم، به ما کمک می‌کند درباره نگرانی‌ها و چالش‌های خود از مشورت، همدلی و همراهی آنان بهره‌مند شویم، راه حل‌های جدید کشف کنیم و با حمایت‌های آنان و در مجموع با بودن آن‌ها از لحاظ روانی، احساس قدرت و آرامش کنیم.

چند نکته دیگر

می‌بینیم اغلب مشکلات در برابر اراده و خواست ما رنگ می‌بازند و کم‌رنگ می‌شوند. نباید تصور کنیم افراد تاب‌آور همه این‌گونه به دنیا آمده‌اند. این ویژگی مهارتی است که می‌توان از طریق آموزش، تمرین، تلاش و تجربه آن را تقویت کرد.

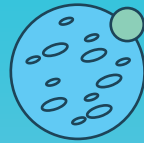
پس تمرین کنیم مشکلات را به چشم چالش‌هایی برای غلبه کردن بر آن‌ها بنگریم. به جای آنکه خود را درباره چیزی که در دست ما نیست و خارج از کنترل ماست دیوانه کنیم، با تمرکز بر داشته‌ها، گام‌هایمان را محکم‌تر برداریم و راهمان را پیش ببریم. آری تاب‌آوری مثل یک عضله است، هر قدر بیشتر آن را به کار بگیرید و از آن استفاده کنید، قوی‌تر می‌شود.

به یاد داشته باشیم که حتی قهرمان‌های بزرگ نیز بارها زمین خورده‌اند، اما این قدرت تاب‌آوری آنان بوده که باعث شده است برخیزند و موفق شوند. شما هم می‌توانید قهرمان زندگی خودتان باشید.

مهارت حل مسئله را باید یاد بگیریم و از دیگر مهارت‌های زندگی سالم برای مقابله با مشکلات کمک بگیریم و مراقب تغذیه و سلامتی خود باشیم. دل‌بستگی‌های مثبت ایجاد کنیم. مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم‌کننده سالم، عضویت در گروه‌های مذهبی، حضور در فعالیت‌های ورزشی، کلاس‌های هنری و انجمن‌های علمی، و هر فعالیت مثبتی که مورد علاقه شماست، بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

روی نقاط مثبت تمرکز کنیم. هر وقت چیزی را از دست دادیم، فکر کنیم چه چیزهایی هنوز در اختیارمان هستند. سعی کنیم بیشتر به داشته‌هایمان توجه داشته باشیم.

می‌بینید که تاب‌آوری مهارتی آموختنی است. کافی است به این نکته‌ها توجه داشته باشیم و باور و نگرش خود را اصلاح کنیم. آن وقت است که

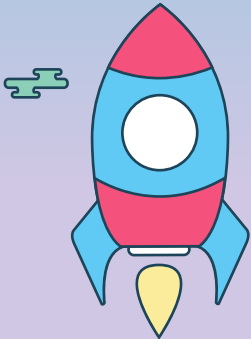
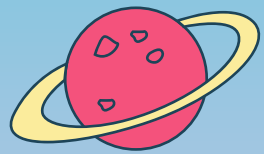
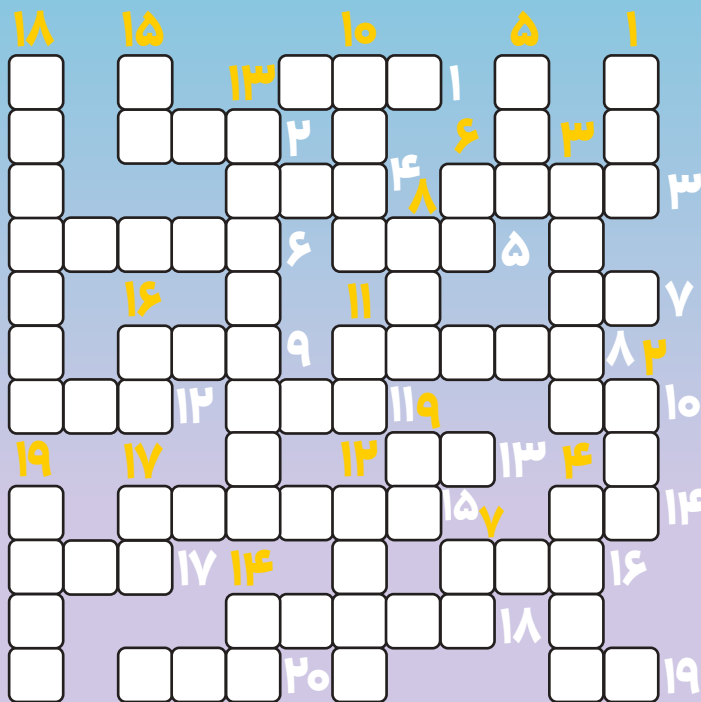


جدول

نیرامانی

افقی

۱. یکی از عیدها و جشن‌های مسلمانان جهان که مصادف با اولین روز ماه شوال است. ۲. نام قوم حضرت هود(ع). ۳. پدیده‌ای که زمین بین ماه و خورشید قرار می‌گیرد. ۴. یکی از غزوات پیامبر اسلام. ۵. نارس. ۶. سومین قله مرتفع ایران که در استان اردبیل قرار دارد. ۷. این ویتامین به انعقاد خون کمک می‌کند. ۸. یکی از سیاره‌های گازی منظومه شمسی. ۹. کشیدن دست مرطوب روی سر و پاها هنگام وضو. ۱۰. یکی از فلزها که جریان الکتریسیته را به خوبی از خود عبور می‌دهد. ۱۱. نمک به زبان عربی. ۱۲. روزی. ۱۳. شکوه و جلال. ۱۴. تکرار این کلمه به معنی نفس کشیدن سخت بر اثر خستگی زیاد است. ۱۵. باد چرخان مهیبی که ویرانی‌های بسیار به بار می‌آورد. ۱۶. عضو بسیار مهم و کمی دستگاه گوارش که کارخانه شیمیایی بدن به شمار می‌آید. ۱۷. یکی از قهرمانان اسطوره‌ای در شاهنامه فردوسی و پدر رستم. ۱۸. همان نفت سیاه یا نفت کوره است. ۱۹. یکی از حرف‌های ربط پرکاربرد در زبان فارسی. ۲۰. نوعی قایق باریک و کوچک که به کمک پارو پیش می‌رود و بعضی وقت‌ها موتور بنزینی و برقی هم به آن وصل می‌شود.



۲۰

نیرامانی

شماره ۷
فروردین ۱۴۰۴

عمودی

۱. عدد مصطلح برای نشان دادن نسبت سرعت پرواز به نسبت سرعت صوت در محیطی که جسم در آن حرکت می‌کند. ۲. کلمه فارسی قمر. ۳. به مجموعه‌ای از چند صحنه در یک فیلم سینمایی را می‌گویند. ۴. نوعی اسم در دستور زبان فارسی که برای مخاطب یا گوینده ناشناخته یا نامعلوم است. ۵. همان مفهوم منهدم و معدوم شدن است. ۶. آرواره. ۷. وارد شدن هوا به داخل دستگاه تنفسی را می‌گویند. ۸. کلمه لاتین پژواک. ۹. مجموعه‌ای از لوله‌های بسیار ظریف در بدن که خون را در سراسر بدن به گردش در می‌آورند. ۱۰. عضوی پشت معده و سمت چپ دنده‌های بدن که کار آن خارج کردن گلبول‌های قرمز مسن و آسیب‌دیده و تغییر شکل یافته از جریان خون است. ۱۱. رطوبت. ۱۲. امساک از خوردن و آشامیدن و برخی کارهای دیگر از اذان صبح تا اذان مغرب به انگیزه پیروی از فرمان خداوند. ۱۳. در عینک‌های طبی افراد دوربین از این نوع عدسی استفاده می‌شود. ۱۴. دمای بالاتر از ۳۷ درجه سانتی‌گراد. ۱۵. نشانه یا رمز. ۱۶. از فرماندهان سپاه کوفه در واقعه کربلا که ابتدا تصمیم گرفت راه را بر امام حسین(ع) ببندد و سپس ابراز ندامت کرد و به سپاه امام حسین(ع) پیوست، از ایشان دفاع کرد، جنگید و شهید شد. ۱۷. نام سدی روی رودخانه‌ای که به همان نام رودخانه است. ۱۸. کشیدن آب به داخل بینی. ۱۹. فردی که به خداوند یگانه اعتقاد ندارد و بی‌دین است.



برای دیدن جواب جدول
رمزینه را پوشش کنید.

مجید رحمانی صانع

نقصیر جوج

در این شماره ما دلیل‌های آتش گرفتن جنگل‌ها رو بررسی کرده‌ایم. دیدیم برخلاف تصورات، انسان‌ها مسبب آتش‌سوزی جنگل‌ها نیستند، بلکه پای عوامل دیگری در میان است.

آتش پاره! باز
درختارو سوزوندی؟!

نه به خدا! خودش داشت
می‌سوخت، من فوت
کردم خاموشش کنم!



یکی دیگر از علت‌ها این است که والدین بچه‌ها،
ازدهای خودشان را درست تربیت نکرده‌اند!

آره والا! اصلاً فکر
نمی‌کنم که ممکنه
این آتش به تموم
جنگل سرایت کنه!



واقعاً که این جوجه‌ها
خیلی بی‌ملاحظه‌اند!

یکی از دلیل‌های آتش گرفتن جنگل‌ها پرندگان
و مخصوصاً جوجه‌های آن‌ها هستند.

۲۱

نوجوان

شماره ۷ فوروردین ۱۴۰۴

داری چی کار می‌کنی؟



دارم توی چشم اون
درخت سپیدار لیزر
می‌ندازم!



گیاهان خود یکی از دلیل‌های بزرگ
آتش‌سوزی هستند؛ مخصوصاً نوعی
گیاه ناباب که به تنباکو شهرت دارد!

فقط گیاهان و جانوران نیستند که باعث
حریق می‌شوند. بعضی از اشیای لابلای
شبهه بطری‌هایی که در طبیعت ول
می‌گردند هم با تابیدن نور خورشید
سبب آتش‌سوزی می‌شوند.

جنگل آتش گرفته
بود، چرا به دوستای
غریق نجات زنگ زدی؟!



راست میگی‌ها!
می‌خواستم به حریق نجات
زنگ بزنم، اشتباه شد!

و در پایان باید به این نکته توجه داشت که هر جا آتشی دیدید، خونسردی خودتان
را حفظ کنید و فوراً به نیروهای امداد خبر بدهید.

۵



خواهشش مثل پتک خورد توی کله‌ام. بعد اسم من و یاسی را نوشت و گفت: «چه خوب می‌شه اگه اسم بستگانت رو با شماره تلفن بدی تا در موردت بیشتر بدونیم.»

تمامی نداشت! به تته پته افتادم.

- می... می گیرم براتون می‌يارم.

تمام شب با وحشت خواب دیدم پای تخته ایستاده‌ام که مبانی بازیگری را یاد بدهم و هیچی هم بلد نیستم. روز بعد به محض واردشدن به مدرسه، خانم مشایخی مثل درخت جلویم سبز شد...

- گرفتی شماره رو.

- چیزه! مامانم گفت ظاهراً رفته خارج.

- کدوم کشور؟

و من نمی‌دانم چرا بین آن همه کشور گفتم کنیا.

- وسط اون همه جک و جونور؟! شاید فیلم مستند داشته. پس واجب شد تو، توی فیلم بازی کنی. چون با یه آدم حرفه‌ای کار کردی. راستی اسم فیلمی که بازی کردی چی بود؟

مامان بزرگم همیشه می‌گفت وقتی خالی بستی مجبور می‌شی برای ماس مالی کردنش هی دروغ بگی. نگاهش کردم و گفتم: «من و خالی‌بندی‌هام، همین الان یهویی!» - اوه چه اسم بامزه‌ای!

روزی که کارگردان به مدرسه ما آمد تا مرا دید اولین حرفش این بود: «ظاهراً شما با یه کارگردان بزرگ کار کردی، کدوم کارگردان؟»

آخرم توی گل گیر کرده بود و عَر می‌زد!

- اسمشون یادم رفته. یادم بیاد می‌گم.

ما را که دید نه مرا قبول کرد نه یاسی را. او به دختری چاق احتیاج داشت که بتواند نقش دختر افسرده و تنبل را بازی کند. من و یاسی که مثل نی بودیم. ولی تا مدت‌ها خانم مشایخی وقتی مرا می‌دید می‌پرسید اقوام ما از کنیا برگشته یا نه. مطمئنم که فهمیده بود خالی بستم. به خودم قول داده بودم دیگر خالی نبندم، ولی از بس کلافه‌ام کرده بود، داشتم فکر می‌کردم یک روز نقش دختر غم‌زده‌ای را بازی کنم و درباره بستگانم بگویم: «ظاهراً وقتی در حال فیلم‌برداری از حیات وحش اونجا بوده، دوتا شیر گنده اونو خوردن...» و تمام!

ماس مالی‌های من!

اعظم سبحانیان

خانم مشایخی گفت: «واسه یه فیلم غم‌انگیز کوتاه، یکی از دوستانم که کارگردانه به یه نوجوان نیاز داره و من کلاس شما رو پیشنهاد دادم.»

قبل از اینکه دهان یاسی باز شود و بگوید در یک فیلم کوتاه قبلاً بازی کرده است، گفتم: «یکی از بستگانمون کارگردانه و من دوره بازیگری رفتم پیشش.»

سرهای همه از جمله یاسی با تعجب به طرفم برگشت. - قراره تو یه فیلم کوتاه هم بازی کنی. توی چند تئاتر خیابانی هم شرکت کردم.

خودم هم نفهمیدم چرا آن یک بار نقش مُرده نمایش کوتاه در مدرسه قبلی که با هزار التماس به من داده شده بود، شد این خالی‌بندی که اندازه یک کامیون گنده ترمزبریده رفت و خورد به تخته سیاه کلاس.

یاسی گفت: «عه! تا حالا نگفته بودی!»

- نگفتم که ریا نشه.

خانم مشایخی گفت: «آفرین بر این فروتنی. پس لازم شد مبانی بازیگری رو که یاد گرفتی، توی چند جلسه واسه بچه‌ها توضیح بدی. منم تو نمرة فعالیت کلاسی برات سنگ تموم می‌ذارم.»

سطل آشغال نخستین

اعظم سبانیان

دل خوشی‌اش این بوده که شب‌ها با انسان‌های دیگر دور آتش جمع شوند و وقایع آن روز را برای هم تعریف کنند. شوهر به فکر فرو می‌رود که چه کند.

همیشه گفته‌اند محدودیت خلاقیت می‌آورد. این انسان نئاندرتال خوش‌فکر هم با خودش می‌گوید اگر چیزی باشد که آشغال‌هایمان را در آن بریزیم مشکل حل می‌شود. این بوده که می‌رود و یک سنگ انتخاب می‌کند و شروع می‌کند به گودکردن آن. بعله هم هاون اختراع می‌کند هم کمی گودترش می‌کند، سطل زباله درست می‌کند. تازه انسان‌های دیگر هم سفارش می‌دهند و این طوری کاروبارشان سکه می‌شود و تجارت هم راه می‌افتد. هر سطل زباله را با یک لاشهٔ گوزن تبادل می‌کنند. از آن زمان مردهای اولیه برخلاف مردهای امروزی از نق‌زدن زن‌هایشان استقبال می‌کردند. البته این طرح مشکلاتی به همراه داشته است. وقتی می‌خواستند سطل‌ها را از غار بیرون ببرند و خالی کنند، دیسک کمرشان بیرون می‌زده. این می‌شود که دنبال راهی می‌گردند که سطل سبک‌تری اختراع کنند. بعد هم این قانون وضع شد که اگر کسی آشغال بریزد، تبعید می‌شود به جزیرهٔ آدم‌خوارها! الان اگر توی خیابان و طبیعت راه می‌روید و می‌بینید که خیلی تمیز است و حتی پوست کیکی، پفکی، ته سیگاری آنجا نیست! دعایش را به جان انسان‌های اولیه بکنید.

پی‌نوشت

۱. گروه منقرض شده از انسان‌های باستانی بودند.

طی تحقیقاتی که کرده‌ام متوجه شدم حتی انسان‌های نئاندرتال^۱ هم سطل زباله داشتند. فکر نکنید این سطل زباله‌ای که شما اکنون استفاده می‌کنید، حاصل هوش انسان امروزی بوده، نه‌خیر جانم. خیلی از چیزها را انسان‌های اولیه اختراع کرده‌اند. البته سطلشان به شکل سطل‌های کنونی نبوده.

احتمالاً یک روز صبح، زن نئاندرتال توی غار از خواب بیدار می‌شود و می‌بیند بچه‌اش نیست. اول فکر می‌کند این بچه را هم یک حیوان درنده خورده. ولی وقتی صدای گریهٔ بچه‌اش را می‌شنود، متوجه می‌شود بچه‌اش همان جاست ولی رفته زیر یک عالمه آشغال که از دورهمی‌هایشان جا مانده.

زن دست به کار می‌شود و بالاخره بچه‌اش را زیر پوست خرسی که شب قبل کباب شده بوده و یک عالمه پوست و برگ و میوه‌های درختی پیدا می‌کند. بعد هم می‌رود و می‌زند توی سر شوهرش و می‌گوید: «دینگا بونگی مهمونگی». یعنی وای به حالت آگه دیگه مهمون دعوت کنی.

شوهر بخت‌برگشته که از صبح تا شب دنبال شکار حیوان بوده، یا مثل قرقی از دست حیوانات درنده فرار می‌کرده، تنها



تفریح خاکستری

سعیده موسوی زاده



همین کار را کردیم. همه سرگرم پای نیما شدند؛ آن قدر که یادشان رفت پیرسند نوید کجاست.

همین که چیزهای لازم را برداشتم، زیر لباسم پنهان کردم و دویدم. آن قدر داغ شده بودم که هر لحظه ممکن بود با فندک و سوخت شعله‌ور بشوم.

در راه فکر کردم وقتی به نوید برسم، شاید لاشخورها در انتظار مردنش بالای سرش نشسته باشند؛ اما نوید داشت چهار دست و پا، برگ‌های خشک را جمع می‌کرد.

سوخت ژله‌ای را روی برگ‌ها ریختم و فندک زدم. یکهو آتش گر گرفت و نزدیک بود سیبل نداشته‌ام بسوزد.

نوید فوری شاخه شکسته را روی آتش انداخت. در همین موقع نیما هم رسید. کمی بعد چنان دودی راه افتاد که همه به سرفه افتادیم. دود آن قدر زیاد شد که همدیگر را نمی‌دیدیم. نیما داد زد: «سوخت بریز!» من قوطی سوخت را سرازیر کردم روی زمین. نوید داد زد: «چی کار می‌کنی؟ همشو ریختی روی پای من!»

گفتم: روش خاک بریز! زود باش!

صدای ناآشنایی گفت: «دارین بادود به کی علامت می‌دین؟» و صدای شره آب زیادی آمد و هوا صاف شد. یک مرد روستایی آفتابه به دست را می‌شد دید که به مازل زده بود. پرسید: «تنه‌ایید؟ این آتیش رو شما روشن کردین؟ می‌دونین که خطرناکه و ممکنه آتیش‌سوزی بشه؟! می‌دونین که زمین زیر این آتیش نابود می‌شه؟!»

اگر دایی نمی‌آمد تا صبح از ما سؤال می‌کرد. دایی نفس‌زنان پرسید: «چه خبره بچه‌ها؟ چی کار کردین؟ چرا پای نوید رو دفن کردین؟! جوجه حاضره، بیاین ناهار بخورین.»

مرد روستایی گفت: «پس این بچه‌ها با شما هستن! لابد شما هم آتیش روشن کردین و دارین طبیعت رو نابود می‌کنین! آقا شما دیگه چرا؟! دایی به خاطر اشتباهه ما عذرخواهی کرد و گفت که برای غذا پختن زغال روشن کرده‌اند؛ آن هم توی منقل. قول داد که زباله‌هایمان را هم جمع کنیم. غروب وقتی داشتیم برمی‌گشتیم، پای نوید بدجوری ورم کرده بود. سر راه رفتیم کلینیک و معلوم شد که پایش پیچ خورده.

دایی گفت: «آدم هر آتیشی روشن کنه، دودش توی چشم خودش می‌ره.»

آتش می‌سوزانندیم؛ منظورم آتش واقعی است. البته راستش داشتیم به معنای دیگرش هم آتش می‌سوزانندیم.

روز تعطیل بود. با اقوام رفته بودیم در دل طبیعت که هوایی بخوریم. اولش همه با ادب نشستند و روی زیلو. خوراکی می‌خوردیم و حرف می‌زدیم و هی می‌گفتیم: «به‌به، چه هوایی! چه منظره‌ای! چه کوه و دشتی!»

و چیک چیک عکس می‌گرفتیم. اما کم‌کم همه از مؤدب بودن حوصله‌شان سر رفت. شروع کردند به شوخی و لطیفه گفتن و خاطره‌های قدیمی لوس و بی‌مزه را مرور کردن.

ما بچه‌ها که تمام تلاشمان را برای یکجانشستن و احترام به بزرگ‌ترها، کرده بودیم، فنرمان در رفت و یکی‌یکی از جمع جدا شدیم.

وقتی مطمئن شدیم به اندازه کافی از چشم بزرگ‌ترها دور شده‌ایم، نفسی کشیدیم. بعد شروع کردیم به جفتک‌انداختن و دیوانه‌بازی. پسر خاله‌ام، نیما از شاخه درخت توت آویزان شده بود و تاب می‌خورد. داد می‌زد: «یوهو! چه کیفی داره!»

من هم رفتم کنارش و از همان شاخه آویزان شدم و با هم بلند می‌گفتیم: «هی! یوهو!»

پسر دایی‌ام، نوید وسوسه شد و آمد کنار ما و سه تایی با هم تاب خوردیم.

هنوز به «هی، یوهو»، دومی نرسیده بودیم که شاخه گفت ترق و از بیخ شکست و ما روی زمین ولو شدیم.

بعد از چند ثانیه وقتی فهمیدیم که هنوز زنده‌ایم، هر سه با ناله از زمین برخاستیم و خودمان را تکاندیم.

سر تا پایمان را بررسی کردیم و نتیجه این بودند: آرنج من زخمی شده بود، زانوی نیما خراش برداشته بود، و پای نوید درد می‌کرد. من آرنجم را که می‌سوخت با دست دیگرم گرفته بودم، آن یکی زانویش را و آخری لنگ می‌زد.

فقط چند دقیقه گذشت که سوزش آرنجم را فراموش کردم و گفتم: «حالا که این شاخه بیچاره شکسته و به درد نخور شده، بیاین آتیش روشن کنیم.»

نیما گفت: «این شاخه خیلی تازه‌اس، آتیش نمی‌گیره. باید سوخت ژله‌ای بیاریم.»

نوید نشست روی زمین و گفت: «یکی تون بره فندک بیاره، یکی هم سوخت ژله‌ای. من که لنگ شدم.»

من گفتم: «زرنگی؟! چه جوری بیاریم که کسی نفهمه؟»

نوید گفت: «باید نقشه بکشیم.»

همه در سکوت فکر کردیم، اما بعد از چند دقیقه فهمیدیم که هوش ما در حد نقشه کشیدن نیست. نیما گفت: «من می‌رم به هوای چسب زخم گرفتن برای زانوم، حواسشون رو پرت می‌کنم. تو هم یواشکی فندک و سوخت رو بردار.»



خاطرات یک یوزپلنگ

عبدالله مقدسی

می‌گویند: «کمی ملاحظه کن! خودت ببین! از آن همه هزار قلاده یوزپلنگ خوشگل و جیگر تنها همین ده بیست قلاده مانده‌اند.»

البته راستش را بخواهید من از واحد شمارش قلاده خوشم نمی‌آید. اصلاً مگر یوزپلنگ قلاده قبول می‌کند؟ مگر سگیم؟ هر کس جرئت دارد بیاید جلو و قلاده به گردن ما بیندازد ببیند ما چکارش می‌کنیم...

حالا بگذریم و اوقاتمان را تلخ نکنیم. خواستم بگویم کار را باید خدا درست کند. مایی که توی دل کویر و دور از هر آدمیزادی زندگی می‌کنیم، ناگهان این قدر معروف می‌شویم که صاف می‌رویم روی لباس تیم ملی و برای خودمان آدم معروف و به قول خارجی‌ها سلبریتی می‌شویم. شما هم اگر دوست دارید از شخص معروفی چون ما عکس یا امضای یادگاری بگیرید، باید حواستان باشد که اولاً در مسیر میامی به شاهرود و برعکس با سرعت کم رانندگی کنید و ثانیاً به همین خیال باشید که به گردپای ما برسید برای امضا گرفتن. ناسلامتی ما سریع‌ترین دوندۀ حیواناتیم ها!

واقعاً باید خدا بخواهد که یکی یک دفعه معروف بشود و اسمش برود سر زبان‌ها. یعنی پدربزرگ مرحوم من، جناب یوزپلنگ خان دشت تورانی، کی فکرش را می‌کرد که یک روز عکس نوه و نتیجه‌هایش برود روی لباس تیم ملی و تیترو روزنامه‌ها! کی خیال می‌کرد که کلی آدم فکر و ذکر و زندگی‌شان بشود زندگی ما یوزپلنگ‌ها!

یعنی طرف اصلاً از دواج نکرده و بچه ندارد، اما ما یوزپلنگ‌ها را مثل بچه‌هایش دوست دارد. حالا درست است که مثل چی از ما می‌ترسد و با توجه به همان ضرب‌المثل دوری و دوستی، از راه دور به ما ابراز ارادت می‌کند، اما به هر حال هر چند وقت یک‌بار زار و زندگی‌اش را ول می‌کند به امان خدا و می‌آید کنار جادۀ میامی به شاهرود و تابلو دستش می‌گیرد و به راننده‌های جاده می‌گوید: «جان من یواش رانندگی کنید، جان یوزپلنگ‌ها در خطر است!»

بله پدربزرگ ما خودش نمی‌دانست دقیقاً توی چه موقعیت جغرافیایی‌ای زندگی می‌کند، اما بعضی آدم‌های مهربان طبیعت دوست، نشانی دقیق و پلاک خانه‌مان را هم دارند. این آدم‌ها مدام دارند به بعضی آدم‌های بی‌ملاحظه

چگونه بازاری شویم؟ قدم ششم کسب و کار

کارآفرینی

سعید چگینی



۲۶

نوجوان

شماره ۷
فروردین ۱۴۰۱

در شماره‌های گذشته، از ایده‌پردازی و «ساخت محصول اولیه» تا جمع‌آوری بازخورد و بهبود محصول صحبت کردیم. حالا که محصول خود را بهبود داده‌اید، وقت آن است که آن را به دست مشتریان بیشتری برسانید. اما چگونه می‌توانید محصول خود را معرفی کنید و مخاطبان بیشتری جذب کنید؟ در این شماره، به اهمیت بازاریابی و روش‌های ساده و کم‌هزینه برای معرفی محصول می‌پردازیم.

بازاریابی چیست؟

بازاریابی یعنی فرایندی که در آن شما می‌کوشید نیازها و خواسته‌های مشتریان را بشناسید و با ارائه محصول یا خدمات مناسب، آن‌ها را برآورده کنید. بازاریابی فقط تبلیغات نیست، بلکه شامل تحقیق، برنامه‌ریزی، ارتباط با مشتریان و بسیاری موارد دیگر می‌شود.

چرا بازاریابی مهم است؟

تصور کنید بهترین کتاب جهان را نوشته‌اید، اما هیچ‌کس از وجود آن خبر ندارد. آیا می‌توانید انتظار داشته باشید که کتابتان پرفروش شود؟ البته که نه! بازاریابی به شما کمک می‌کند محصول یا خدمات خود را به مخاطبان معرفی و آن‌ها را به استفاده یا خرید ترغیب کنید.



نو



خود بخواهید که محصول شما را به دوستانشان معرفی کنند.
ارائه تخفیف یا پاداش: مثلاً می‌توانید به کسانی که محصول شما را به دیگران معرفی می‌کنند، تخفیف یا هدیه‌ای کوچک بدهید.

۳. تولید محتوای جذاب

با تولید محتوای مفید و جذاب می‌توانید توجه مخاطبان را جلب کنید:
نوشتن مقاله‌های آموزشی: اگر محصول شما با یک حوزه خاص مرتبط است، مقاله‌هایی در آن زمینه بنویسید و منتشر کنید.
ساخت ویدئوهای آموزشی یا سرگرم‌کننده: ویدئوهایی تهیه کنید که هم مرتبط با محصول شما و هم برای مخاطبان جذاب باشند.

۴. شرکت در رویدادها و نمایشگاه‌ها

اگر در مدرسه یا محله‌تان رویدادی برگزار می‌شود، می‌توانید محصول خود را در آن معرفی کنید:
برپایی غرفه: در نمایشگاه‌های دانش‌آموزی غرفه‌ای ایجاد کنید و محصول خود را به بازدیدکنندگان نشان دهید.
ارائه نمونه رایگان: نمونه‌هایی از محصول خود را به رایگان در اختیار افراد قرار دهید تا آن را امتحان کنند.

چگونه محصول خود را با هزینه کم معرفی کنیم؟

شاید فکر کنید که بازاریابی به بودجه زیادی نیاز دارد، اما راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید با هزینه کم محصول خود را معرفی کنید:

۱. استفاده از شبکه‌های اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی ابزار قدرتمندی هستند که می‌توانید از آن‌ها برای معرفی محصول خود بهره بگیرید:
ایجاد صفحه یا کانال اختصاصی: صفحه‌ای برای محصول یا کسب‌وکار خود ایجاد کنید و اطلاعات، تصویرها و ویدئوهای مرتبط را در آن به اشتراک بگذارید.
تعامل با مخاطبان: با دنبال‌کنندگان خود در ارتباط باشید، به سوال‌هایشان پاسخ دهید و نظراتشان را جدی بگیرید.

استفاده از هشتگ‌ها: با استفاده از هشتگ‌های مرتبط، می‌توانید افراد بیشتری را به صفحه خود جذب کنید.

۲. تبلیغات دهان به دهان

گاهی بهترین تبلیغ توصیه‌ای است که یک دوست یا آشنا به دیگری می‌کند:
تشویق کاربران به معرفی شما: از مشتریان راضی

نمانام‌سازی (برندینگ) و ایجاد هویت نمانام

نمانام‌سازی یعنی ساختن یک هویت و تصویر مشخص برای محصول یا کسب‌وکار شما در ذهن مخاطبان. نمانام قوی می‌تواند باعث شود مشتریان به محصول شما اعتماد کنند و آن را به یاد بیاورند.

چگونه برند خود را بسازیم؟

- نام و نشان‌واره (لوگوی) مناسب انتخاب کنید:
نامی که ساده، زیبا و مرتبط با محصولتان باشد.
نشان‌واره‌ای که نمایانگر هویت شما باشد.
 - پیام و شعار مشخصی داشته باشید:
پیامی که بیانگر ارزش‌ها و هدف‌های شما باشد.
شعاری کوتاه و به‌یادماندنی که در ذهن مخاطب بماند.
 - استفاده از یک سبک ثابت:
رنگ‌ها، قلم‌ها (فونت‌ها) و سبک بصری مشخصی در تمام محتواها و تبلیغات خود داشته باشید.
- مثالی از زندگی واقعی: داستان سارا ادامه دارد**
 سارا که اپلیکیشن آموزش زبان انگلیسی برای هم‌کلاسی‌هایش ساخته بود، حالا می‌خواهد آن را به دانش‌آموزان بیشتری معرفی کند.

سارا چگونه محصولش را معرفی کرد؟

- ایجاد صفحه در شبکه‌های اجتماعی:
سارا یک صفحه اختصاصی برای برنامه کاربردی (اپلیکیشنش) ساخت.
تصویرها و ویدئوهایی از بخش‌های متفاوت برنامه‌اش به اشتراک گذاشت.
محتوای آموزشی کوتاه، مانند «کلمه روز» یا «اصطلاحات کاربردی» منتشر کرد.
- تشویق دوستان به معرفی برنامه‌اش:
از دوستانش خواست که اگر برنامه او را دوست دارند، آن را به دیگران معرفی کنند.



اینجا جای ما نیست

محمود پوروهاب

تصویرگر: سید میثم موسوی



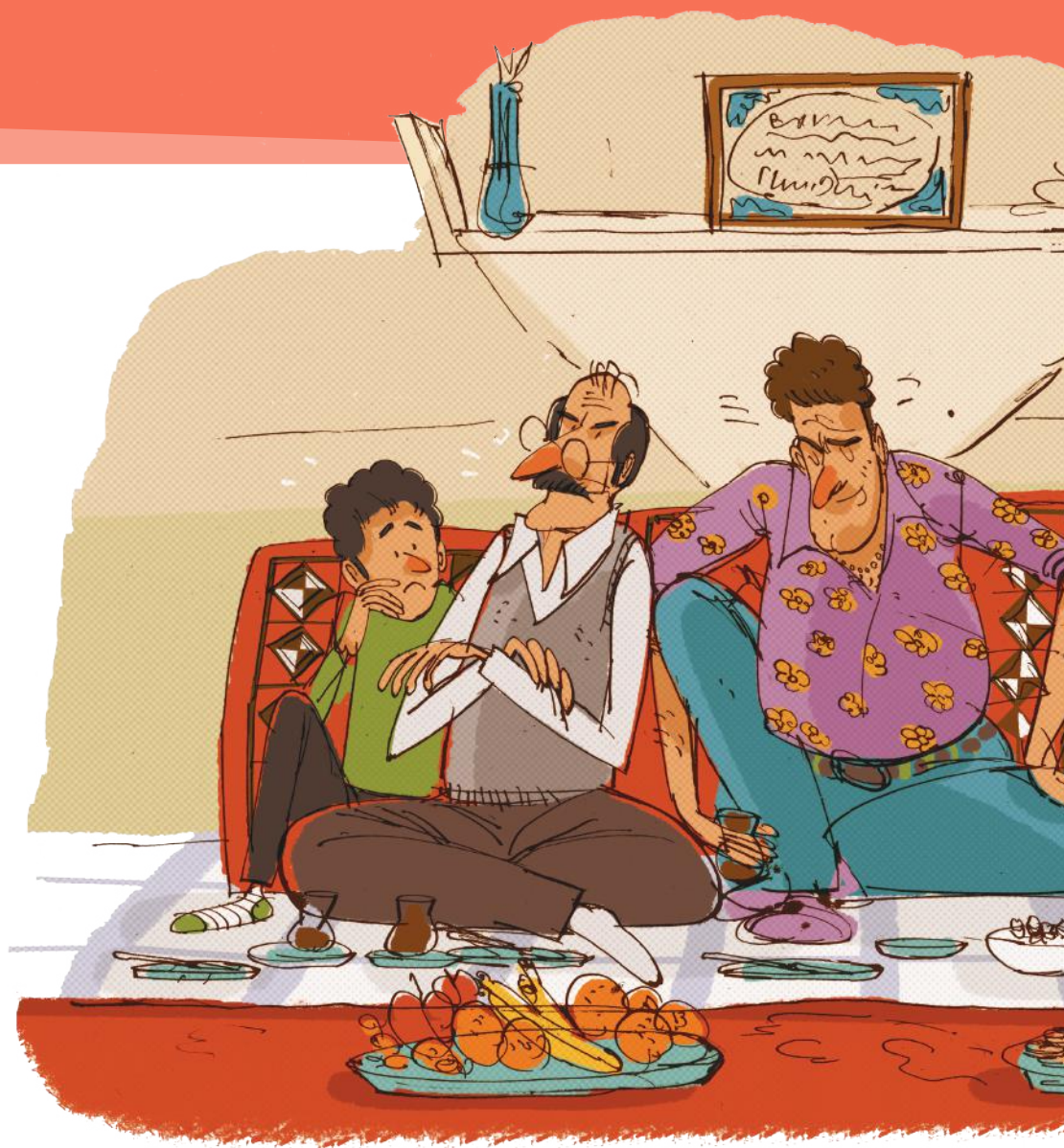
مامان گفت: «محمود آقا امشب غذا چی درست کنیم؟»
بابا گفت: «آه! یادم رفت بگویم. امشب خانه حاج‌رضا هاشمی مهمانم.» بعد به من نگاهی کرد و لبخند زد و گفت: «البته من و مسعود خان.»
- چه خوب، همین که عطاری دارد؟
- بله خانم، رفته بود کربلا، امشب شام ولیمه می‌دهد.

می‌پرسم: «بابا من خیلی دوست دارم کربلا بروم! تسو و مامان و آبجی ریحانه دو بار رفتید، ولی من...»
مامان در حالی که سینی چای را جلوی ما می‌گذارد می‌گوید: «محمود آقا پسرم راست می‌گوید. ما هم خیلی وقت است نرفتیم. دلم برای زیارت حرم امام علی (ع) و امام حسین (ع) خیلی تنگ شده.» بابا چایی را هورت می‌کشید و می‌گوید: «باشد، الان که موقع مدرسه است. بگذار ان‌شاءالله تابستان همه با هم می‌رویم.»

غروب همراه بابا، شاد و با شکم صابون‌زده، به سوی خانه حاج‌رضا حرکت می‌کنیم. آسمان ابری است و چکه‌چکه باران می‌آید. بعد از نیم‌ساعت به خانه حاج‌رضا می‌رسیم. چند نفر جلوی خانه ایستاده‌اند. از خونی که جلوی دیوار بر زمین ریخته‌شده معلوم است که گوسفندی را قربانی کرده‌اند.

حاج‌رضا با دیدن ما جلو می‌آید. زیارت قبول می‌گوییم. او با من و بابا روبوسی می‌کند. از پله‌ها بالا می‌رویم. توی سالن بزرگ پر است از آدم‌های پیر و جوان. من و بابا کنار هم می‌نشینیم. بابا با چند نفر سلام و علیک و احوال‌پرسی می‌کند. یکی دو نفر پذیرایی می‌کنند؛ یکی میوه می‌آورد و یکی چای و شربت. در میان جمعیت جوان هیكلی و چاق

با صدای بلند داستان تعریف می‌کند؛ از اینکه یک روز در نجف با یک عرب بحثش شده است. می‌گویم: «بابا این پسر فامیل ما، حاج‌آقا ناصر نیست؟»
- چرا پسر حاج‌آقا ناصر است. اسمش جمال است، ولی به خاطر هیکلش به او می‌گویند رستم. بله جمال، یا همان رستم یک‌ریز حرف می‌زند بقیه می‌خندند. اما او در میان حرف‌هایش پرت و پلا هم می‌گوید. حرف‌های خیلی بی‌سرو ته می‌زند. پیرمردی که درست روبه‌روی ما نشسته است، می‌گوید: «آقا اگر رعایت سن و سال ما را نمی‌کنی، رعایت این چند نوجوان را بکن که در مجلس نشسته‌اند! درست نیست این حرف‌های زشت را جلوی ما می‌زنی.»
آقا رستم می‌گوید: «مگر من چه می‌گویم! این‌هایی که می‌گویم عین واقعیت است.»
- نمی‌گویم دروغ می‌گویی. عرض می‌کنم کلمات



بود. یک کار ضروری هست که باید بروم.» خلاصه به بهانه‌ای از خانه حاج‌رضا بیرون می‌آییم. من که به قول معروف شکم را صابون زده بودم، حالم بدجوری گرفته شده است. سوار خودرو می‌شویم تا به خانه برگردیم. بابا در حال رانندگی می‌گوید: «عه‌ه! چه پسر بدزبان و نفهمی! من فکر می‌کردم این جوان با این هیکل و قد و قامت، جوانی بامعرفت و جوانمرد باشد. معلوم است که پدر و مادرش خوب تربیتش نکرده‌اند.» بعد آهی می‌کشد و می‌گوید: «چه خوب و زیبا فرموده است **امام علی** (علیه‌السلام): هیچ ثروتی بهتر از عقل، هیچ فقری بدتر از نادانی، و هیچ سرمایه و میراثی بالاتر از ادب نیست» (تَحْفُ الْعُقُول، ص ۹۱۲).

زشت و رکیک را بر زبان نیار، خوب نیست. رستم قیافه حق به‌جانب به خود می‌گیرد و می‌گوید: «همه می‌دانند من همین طوری حرف می‌زنم، اصلاً هم بد نیست. این بچه‌هایی که می‌بینی این چیزها را تسوی فضای مجازی هر روز می‌خوانند و بهتر از من و شما بلدند» و بلندبلند می‌خندد. پیرمرد عصبانی می‌شود. عصایش را برمی‌دارد و با قهر مجلس را ترک می‌کند. اما رستم از این شاخه به آن شاخه می‌پرد، فحش می‌دهد و حرف‌های زشت می‌زند. بابا هم ناراحت است. بلند می‌شود و می‌گوید: «مسعودجان برویم، اینجا جای ما نیست.» با هم بیرون می‌آییم. حاج‌رضا که در حیاط مشغول تهیه شام است می‌گوید: «کجا محمودآقا؟! شام تهیه دیدیم.» بابا می‌گوید: «نه غرض دیدن شما و زیارت قبول

شعر زیر چشمی

آشنایی با آرایه (تلمیح)

کمال شفیعی

یکی دیگر از آرایه‌های ادبی که در شمار پرکاربردترین شگردهای شاعران یا نویسندگان محسوب می‌شود، آرایه ادبی «تلمیح» است. تلمیح در لغت به معنای زیر چشمی نگاه کردن یا با گوشه چشم نگرستن است. در این آرایه ادبی شاعر یا نویسنده برای زیباتر کردن اثر خود، به شکلی گذرا، به داستان، روایت و یا یک حادثه تاریخی اشاره می‌کند. با این کار، هم پیوندی معنادار بین شعر خود با مفهومی تاریخی ایجاد می‌کند و هم محتوای اثرش را برای مخاطبان جذاب‌تر و دلنشین‌تر می‌کند.

نقش تأثیرگذار تلمیح تا آنجاست که اغلب شاعران در آثار خود از این آرایه ادبی استفاده کرده‌اند. برای مثال **حافظ** در غزل خود به ماجرای حضرت آدم(ع) و رانده شدن او از بهشت اشاره کرده است تا به کمک این آرایه معنای عمیق‌تری را با مخاطب در میان بگذارد:

پدرم روضه رضوان به دو گندم بفروخت / ناخلف باشم اگر من به جویی نفروشم

همان‌گونه که می‌بینیم، منظور از پدر در شعر حافظ حضرت آدم و منظور از روضه رضوان بهشت است. نمونه‌ای دیگر از تلمیح را در شعر **حزین لاهیجی** می‌خوانیم:

امشب صدای تیشه از بیستون نیامد / شاید به خواب شیرین، فرهاد رفته باشد

که داستان **شیرین و فرهاد** را در ذهن ما بازنمایی می‌کند. **سعدی شیرازی** هم از آرایه تلمیح بسیار و هر بار به زیبایی هرچه تمام‌تر استفاده کرده است؛ به عنوان نمونه:

پسر نوح با بدان بنشست / خاندان نبوتش گم شد

سگ اصحاب کهف روزی چند / پی نیکان گرفت و مردم شد

که در هر مصراع یک تلمیح به کار رفته است. در مصراع نخست به داستان حضرت **نوح(ع)** و پسرش اشاره شده است. در مصراع بعدی به داستان اصحاب کهف پرداخته است. تا اینجا با تلمیح و کارکرد آن در شعر آشنا شدیم. با مطالعه سروده‌های شاعران به نمونه‌های بیشتری دست می‌یابیم.

دوست چهار صد ساله بابا!

محمود رمشایه

نویسنده: سید هیثم موسوی

چند روز همراه خانواده به اصفهان رفته بودیم. بابا با خودرو ما را همه جا برد؛ باغ پرندگان، سی‌وسه پل، نقش جهان، مسجد شیخ لطف‌الله و چند جای دیگر. واقعاً آدم از دیدن این همه هنر و زیبایی‌های اصفهان سیر نمی‌شود. یک روز بابا گفت: «آماده باش بعد از ظهر با هم به دیدار شاعری برویم.»

تعجب کردم. گفتم: «شاعر! واقعاً راست می‌گویی؟ شما اینجا دوست شاعر دارید؟! حالا این شاعر کی هست؟»

بابا خندید و گفت: «یک شاعر بزرگ! بعداً می‌فهمی.» در خیال خودم هر دفعه قیافه شاعر را تصور می‌کردم و با خودم می‌گفتم: «این شاعر کیست؟ جوان است یا پیر؟ زن است یا مرد؟...»

بعد از ظهر من و بابا سوار خودرو شدیم و رفتیم. من حواسم به صفحه‌گوشی بود. سرانجام بابا کنار خیابانی خودرو را نگه داشت و گفت: «همین جاست. همراه بابا توی یک باغ رفتیم که به باغ «تکیه» معروف است. باغ زیبایی بود پر از درختان سرو و حوض درازی پر از آب. بابا گفت: «اینجا آرامگاه صائب تبریزی است.»

گفتم: «عه! چه خوب! فکر می‌کردم آرامگاه صاحب تبریزی توی تبریز باشد.»

جلوی آرامگاه چند نفر جمع شده بودند و عکس می‌گرفتند. بابا و من فاتحه‌ای خواندیم و چند عکس از آنجا گرفتیم. گفتم: «پس دوست شاعرت کو؟ مگر قرار نبود همین جا بیاید؟»

بابا خندید و گفت: «منظور من از شاعر بزرگ همین صائب تبریزی بود. خیلی دوست داشتم یک بار دیگر به این آرامگاه زیبا بیایم و از نزدیک قبر صائب را زیارت کنم.»

گفتم: «ای بابا! تو هم ما را سر کار گذاشتی. طوری حرف زدی که فکر کردم آن شاعر زنده است. اینک...»

بابا گفت: «آدم‌های بزرگ همیشه زنده‌اند. صائب آن قدر آثار درخشانی از خود به یادگار گذاشته که هرگز در قلب ما نمی‌میرد. خودش می‌گوید:

نیست از کردار ما بی‌حاصلان را بهره‌ای / چون قلم از ما همین گفتار می‌ماند به‌جا»

موقع برگشتن بابا جایی نگه داشت. شیرینی خریدیم و بستنی خوردیم. گفتم: «شنیده‌ام صائب تکبیتی‌های مشهوری دارد.»

بابا گفت: «بله، بعضی حتی ضرب‌المثل شده‌اند. بعضی غزل‌هایش هم واقعاً بی‌نظیر است.»

گفتم: «می‌شود یکی از این غزل‌هایش را بگویی؟» بابا در حالی که مشغول رانندگی بود گفت: «مثلاً من این غزلش را خیلی دوست دارم. یک روز آن را برای دوستی فرستادم که از هم دور شده بودیم. خیلی خوشش آمد. الان چند بیت آن را حفظم.»

گفتم: «آرام بخوان تا توی صفحه یادداشت گوشی‌ام بنویسم.»

- یاد ایامی که با هم آشنا بودیم ما
هم خیال و هم صفیر و هم‌نوا بودیم ما
معنی یک بیت بودیم از طریق اتحاد
چون دو مصرع گرچه در ظاهر جدا بودیم ما
چون دو برگ سبز کز یک دانه سر بیرون کند
یک دل و یک روی در نشو و نما بودیم ما
بود راه فکر ما در عالم معنی یکی
چون دو دست از آشنایی یک‌صدا بودیم ما
دوری منزل حجاب اتحاد ما نبود
داشتیم از هم خبر در هر کجا بودیم ما
اختر ما سعد بود و روزگار ما سعید
از سعادت زیر بال یک‌هما بودیم ما
چاره‌جویان را نمی‌دادیم صائب درد سر
دردهای کهنه هم را دوا بودیم ما

میرزا محمدعلی صائب تبریزی در سال ۱۰۰۰ هجری قمری در اصفهان، یا به روایتی در تبریز، به دنیا آمد. اما اصالتاً تبریزی است. او در سرودن شعر استعداد بی‌نظیری داشت. در جوانی در سال ۱۳۰۴ به هندوستان رفت. بعد از هشت سال به ایران برگشت. شاه عباس دوم صفوی به او مقام ملک‌الشعرایی داد. صائب یکی از شاعران بسیار معروف سبک هندی است. شعرهای زیادی سروده است. بعضی شمار شعرهای او را تا ۱۲۰ هزار بیت گفته‌اند. چندین غزل بسیار مشهور و جاودانه دارد.

خوځای نیمه شب

داستان‌هایی تازه از زندگی دانشمندان:
خواجه نصیرالدین طوسی

هدی ناصری

تصویرگر: سید میثم موسوی



خورشید آرام آرام از پشت کوه‌ها پایین می‌رفت و پرتوهای نارنجی و سرخ آن کم‌رنگ می‌شدند.
هلاکو بالای تپه روی صندلی بزرگی نشسته بود و با بی‌خیالی پاهایش را که به زمین نمی‌رسید، تکان می‌داد.
نصیرالدین به او نگاه کرد و لبخند زد. پادشاه مغول، مثل کودکی بود که زودتر از موقع قد کشیده و سیل درآورده بود.
هلاکو با بی‌حوصلگی گفت: «زود باش نصیرالدین! منتظر چی هستی؟»

نصیرالدین به اطرافش نگاه کرد. الموت غرق در سکوت بود. هلاکو گفت: «بجنب.» و پاهایش را بیشتر تکان داد.
نصیرالدین به سربازهایی که کنارش ایستاده بودند، اشاره کرد. سربازها به کمک هم تشتش مسی خیلی بزرگی را از بالای تپه پایین انداختند. ناگهان صدای وحشتناکی سکوت را شکست و مردم «الموت» را از خواب پراند.

مردم فریاد زنان از خانه‌هایشان بیرون دویدند. زن‌ها بچه‌ها را بغل کردند و مردها به دور و اطراف سرک کشیدند. همه جا پر از همه‌مه شد. هر کس چیزی می‌گفت.

- پناه بر خدا! در تمام عمرم صدایی به این ترسناکی نشنیده بودم!
- شاید صدای رعد بود.
- نه رعد نبود! انگار چیزی از آسمان به زمین افتاد!
- باید از اینجا فرار کنیم!
هلاکو چشم‌های ریزش را ریزتر کرد و گفت: «این چه کاری بود نصیرالدین؟! چرا گفתי تشتش مسی را از بالای تپه به پایین بیندازند؟»

نصیرالدین جواب داد: «من هم دوست نداشتم کسی بترسد، اما مجبور بودم. مردم وحشت کردند چون نمی‌دانستند این فقط صدای یک تشتش مسی است، ولی شما نترسیدید. چون از قبل می‌دانستید که قرار است چه اتفاقی بیفتد.»

هلاکو ابروهایش را در هم کشید: «منظورت چیست؟»
نصیرالدین گفت: «با علم نجوم می‌توانیم اوضاع آسمان را بفهمیم و چیزهایی را که می‌خواهند اتفاق بیفتند، به مردم بگوییم تا در زمان حادثه کمتر بترسند. مثلاً مردم از خورشید گرفتگی می‌ترسند. اما وقتی زودتر به آن‌ها بگوییم که خورشید گرفتگی در راه است و

هیچ ترسی ندارد، خیال آن‌ها را راحت کرده‌ایم.»

لبخند پهنی روی لب‌های نازک هلاکو نشست. دست‌هایش را هم مثل پاهایش تکان داد و گفت: «حق با توست. دانش تو بیشتر از آن است که من بتوانم چیزی بگویم.»

نصیرالدین با هیجان گفت: «حالا می‌توانیم کاری کنیم که نام شما برای همیشه در تاریخ باقی بماند!»

چشم‌های هلاکو برق زد: «چه کاری؟!»

نصیرالدین به مردمی که کم کم به خانه‌هایشان بر می‌گشتند، نگاهی انداخت و گفت: «ساختن رصدخانه! حالا که اهمیت نجوم را فهمیدید، می‌توانید با ثروتی که از اسماعیلیان به دست آورده‌اید، رصدخانه‌ای بسازید.»

هلاکو به ریش‌های کم پشتش دست کشید و سیلش را تاب داد. نصیرالدین از فرصت استفاده کرد و گفت: «بهترین جا برای رصدخانه بالای یکی از تپه‌های مراغه است.»

هلاکو خمیازه‌ای کشید و با بی‌تفاوتی شانه‌هایش را بالا انداخت: «بسیار خوب. هر چه زودتر ساختن رصدخانه را شروع کن. ما هم به مراغه می‌رویم تا مرکز حکومتمان همان شهر باشد. حالا می‌خواهم به قصرم برگردم.»

نصیرالدین از شادی لرزید. آن شب تا صبح نخوابید و به رصدخانه فکر کرد. بالاخره می‌توانست به رؤیای نوجوانی‌اش برسد.

پدر گفت: «اول قبول نمی کرد، اما وقتی گفتم نصیرالدین فارسی و عربی را از من یاد گرفته، قرار شد به او ریاضی یاد بدهد.» نگاه مادر روی صادق ثابت ماند: «کاش صادق هم همراه نصیرالدین در کلاس ها شرکت می کرد.» پدر به سرفه افتاد. چند روز بود که سرفه هایش بیشتر از قبل شده بودند.

مادر با نگرانی پرسید: «حالت خوب است؟» پدر دستمالی را جلوی دهانش گرفت و گفت: «خوبم... می خواستم بگویم که علاقه صادق به چیز دیگری است. او درس و مطالعه را دوست ندارد، اما در باغبانی و کشاورزی با استعداد است. پس باید به او کمک کنیم تا به دنبال علاقه اش برود.» مادر سرش را تکان داد و با عشقی عمیق به پسرهایش نگاه کرد.

بچه ها در کوچه دنبال هم می دویدند و بازی می کردند. نصیرالدین که هم سن و سال آن ها بود، چند لحظه ایستاد و نگاهشان کرد. یکی از بچه ها گفت: «نصیرالدین! بیا بازی کنیم.» نصیرالدین بی اختیار کتاب هایش را زیر بغل فشرد و گفت: «درس هایم مانده.» دلش می خواست زودتر به خانه برسد تا مسئله جدیدی را حل کند که ذهنش را مشغول کرده بود. وارد خانه که شد، پدرش زیر کرسی خوابیده بود. پتو را تا گردنش بالا کشیده بود و آهسته ناله می کرد.

نصیرالدین به صورت رنگ پریده و چشم های بی حال پدرش نگاه کرد و چیزی در قلبش فرو ریخت. آهسته گفت: «سلام پدر!» پدر با صدای ضعیفی جواب داد: «سلام پسر، بیا بنشین. باید چیزی را به تو بگویم.» نصیرالدین کنار پدرش نشست. قلبش از نگرانی تندتر می تپید. پرسید: «چه چیزی را؟»

پدر سرفه ای کرد: «نصیرالدین... تو تمام استاد های طوس را شگفت زده کرده ای. آن ها دیگر چیزی ندارند که به تو یاد بدهند. حالا باید به نیشابور بروی و درست را ادامه بدهی.» نصیرالدین با ناراحتی گفت: «من شما را تنها نمی گذارم. درست است که می خواهم علم طب را هم یاد بگیرم تا شما و مریض های دیگر را درمان کنم، اما حالا نمی توانم شما را تنها بگذارم.» پدر سر جایش نیم خیز شد و رنگش بیشتر پرید: «گوش کن پسر. من از تو فقط یک درخواست دارم. آن هم این است راهی را که شروع کرده ای، ادامه بدهی و با علم و دانش به مردم کمک کنی. در نیشابور استاد های زیادی هستند که می توانی چیز های بسیاری از آن ها یاد بگیری.»

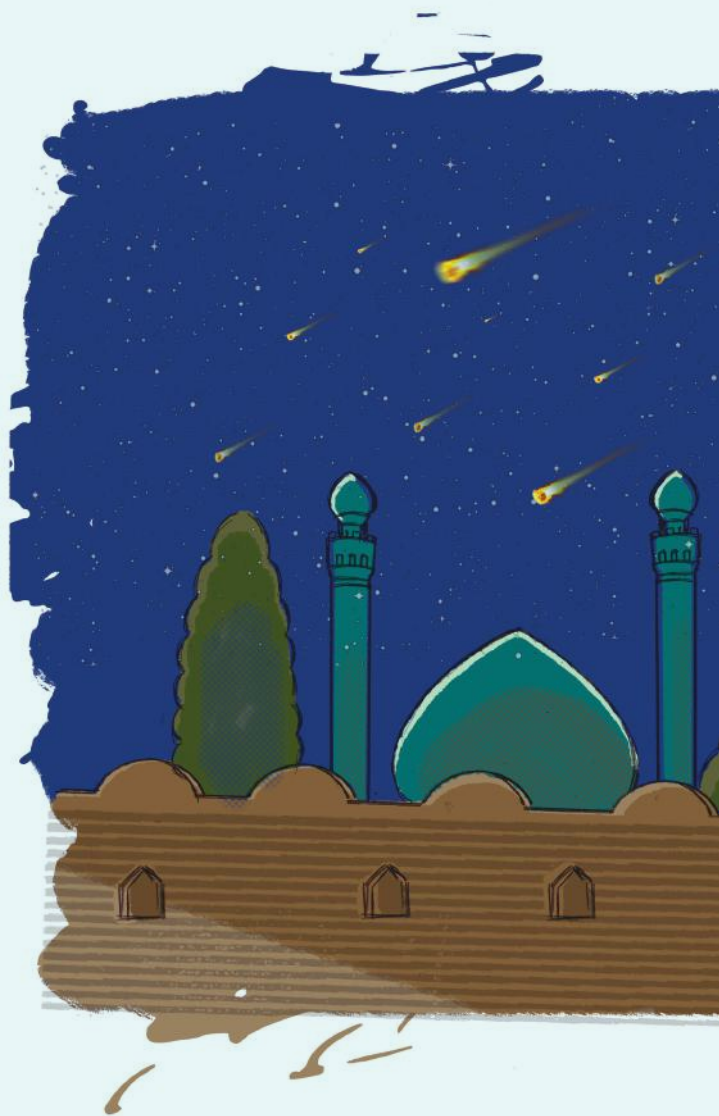
نصیرالدین سرش را پایین انداخت. نمی خواست پدر را دل آزرده تر کند. گفت: «هر چه شما بگویید.»

پدر کاغذی را از زیر بالشش بیرون آورد: «وقتی به نیشابور رسیدی به مدرسه سراجیه برو و این نامه را به سراج الدین قمری بده تا راهنمایی ات کند.»

بعد کیسه ای به نصیرالدین داد و گفت: «این سکه ها را بردار و به نیشابور برو تا هر چه زودتر به درست ادامه بدهی.»

نصیرالدین دست لاغر پدرش را در دست گرفت: «ممنون پدر.» پدر لیخن زد: «خدا را شکر که پسری مثل تو دارم. تو از من هم جلو می زنی.»

نصیرالدین خندید و دست پدرش را بوسید. صدای آواز چکاوک توی حیاط پیچیده بود.



از بین شاخه های درخت سیب صدای آواز پرنده ای به گوش می رسید. شاید چکاوک بود که این طور نرم می خواند. پاییز از راه رسیده بود و برگ های زرد و نارنجی حیاط خانه را پوشانده بودند. صادق سیب ها را از شاخه ها می چید و در سبد می انداخت. در گوشه ای از حیاط، نصیرالدین روی تختی دراز کشیده بود و کتاب می خواند. صادق و نصیرالدین بدون اینکه با هم حرفی بزنند، سرگرم کار خود بودند.

صادق با بازیگوشی سیبی را به طرف نصیرالدین انداخت: «نصیرالدین! چقدر کتاب می خوانی! بیا به من کمک کن.»

نصیرالدین گفت: «صبر کن، تازه به قسمت پر ماجرای کتاب رسیده ام!»

مادر و پدر از پشت پنجره به پسرهایشان نگاه می کردند. مادر لیخن زد: «نگاه کن! نصیرالدین هم مثل خودت به کتاب علاقه دارد.»

پدر جره ای جای نوشید و گفت: «به نظر می رسد از من هم مشتاق تر است! با یکی از استاد های طوس صحبت کرده ام تا نصیرالدین در کلاس هایش شرکت کند.»

مادر با تعجب پرسید: «قبول کرد که یک کودک شش ساله در کلاسش شرکت کند؟!»

نصیرالدین آماده رفتن بود. وسایلش را روی اسبش گذاشت و کتابهایش را محکم روی زین بست. برادرش صادق لیخن‌زنان گفت: «مراقب کتابهایت باش که اتفاقی برایشان نیفتند!»

نصیرالدین نگاهش کرد. چشمهایش پر از اشک بود، اما لبهایش می‌خندید. گفت: «نگران نباش برادر.» مادر که لباس سیاه به تن داشت، گفت: «مواظب خودت باش پسر.»

نصیرالدین مادر و برادرش را بغل کرد. جای خالی پدرش مثل حفره‌ای تاریک در قلبش جا باز کرده بود. مادر گفت: «برو، زودتر برو.»

نصیرالدین روی اسب نشست و گفت: «زود بر می‌گردم.» بعد نگاهی به شهر انداخت و گفت: «خداحافظ طوس زیبا!» و به طرف نیشابور حرکت کرد. او تمام راه را به خانواده‌اش فکر می‌کرد. مرگ پدر و دوری از مادر و برادرش وجودش را پر از درد می‌کرد. چند قطره اشک روی گونه‌اش چکید و او دوباره گفت: «زود برمی‌گردم؛ زود برمی‌گردم.»

طولی نکشید تا نگاهش به گلدسته‌های فیروزه‌ای مسجد نیشابور افتاد. کوچه‌های نیشابور پر از دکان بود.

نصیرالدین از کنار عطاری رد شد. نفس عمیقی کشید و بوی گیاهان خشک شده را تا اعماق وجودش حس کرد. از مردی که کیسه‌ای روی دوش داشت، پرسید: «برادر، مدرسه سراجیه کجاست؟»

مرد به انتهای کوچه اشاره کرد و گفت: «همین کوچه را تا آخر برو.»

نصیرالدین جلو رفت و به مدرسه رسید. از اسبش پیاده شد. درخت‌های بلند سرو دور تا دور مدرسه را پوشانده بودند. دیوارها کاشی‌های فیروزه‌ای داشتند و حوض بزرگ وسط حیاط چشم را خیره می‌کرد.

نصیرالدین سرش را تکان داد: «چه مدرسه با شکوهی!» خدمتکار مدرسه که جلوی در نشسته بود، پرسید: «با چه کسی کار داری؟»

نصیرالدین گفت: «سلام. آمده‌ام تا با استاد سراج‌الدین قمری صحبت کنم.»

خدمتکار مدرسه از جایش بلند شد و گفت: «دنبال من بیا.» نصیرالدین وارد اتاق سراج‌الدین شد و سلام کرد. استاد موهای جوگندمی و ریش بلندی داشت. او چهار زانو روی زمین نشسته بود و کتاب می‌خواند.

من نصیرالدین هستم. از طرف پدرم وجیه‌الدین طوسی برایتان نامه‌ای آورده‌ام.

سراج‌الدین سرش را بلند کرد. با خوش‌رویی گفت: «خوش آمدی. حال پدرت چطور است؟»

نصیرالدین سرش را پایین انداخت و صدایش لرزید: «پدرم مدتی پیش از دنیا رفت. این نامه را قبلاً برایتان نوشته بود.» اشک در چشم‌های سراج‌الدین جمع شد. آهی کشید و گفت: «متأسفم! پدرت مرد خیلی خوبی بود. حتماً چیزهای زیادی از او یاد گرفته‌ای.»

نصیرالدین گفت: «بله، فارسی و عربی را از پدرم یاد گرفتم. بعد از آن، پیش استاد‌های طوس رفتم و از آن‌ها هم ریاضی آموختم.» سراج‌الدین نامه را گرفت و مشغول خواندن شد. بعد از چند لحظه سرش را بلند کرد و لحظه‌ای با تعجب به نصیرالدین خیره شد:

«عجب! تو با این سن و سال کم پیش استاد‌های بزرگ طوس رفته‌ای؛ آفرین! به نیشابور خوش آمدی. از فردا می‌توانی در کلاس‌ها شرکت کنی.»

نصیرالدین نفس راحتی کشید. انگار در دلش بهار بود.

بهار از راه رسیده بود. درخت‌ها سبز شده بودند اما هنوز سوز سرما احساس می‌شد. نصیرالدین به کلاس‌های سراج‌الدین می‌رفت. بعد از آن، تا صبح بیدار می‌ماند و درس می‌خواند. بعضی شب‌ها هم در ایوان خانه دراز می‌کشید و به آسمان نگاه می‌کرد. چشمک‌زدن ستاره‌ها آن قدر جذاب بود که می‌توانست ساعت‌ها به آن‌ها خیره شود.

در یکی از همان شب‌های بهاری به ایوان رفت تا مثل همیشه آسمان را تماشا کند. آن شب ستاره‌ها پر نورتر به نظر می‌رسیدند. ناگهان عبور یک شهاب نورانی نصیرالدین را از جا پراند.

با خودش گفت: «خدای من! این دیگر چه بود؟!»

چشم‌هایش را مالید: «حتماً اشتباه می‌بینم! شاید هم خوابم می‌آید.»

اما با رد شدن دومین شهاب درخشان، نصیرالدین فهمید که اشتباه نمی‌کند. شهاب‌های دنباله‌دار یکی پس از دیگری می‌آمدند و می‌رفتند؛ درست مثل گلوله‌هایی شعله‌ور که کم‌کم خاموش می‌شدند. بعضی از شهاب‌ها نارنجی بودند و بعضی دیگر سبز. پرتوهای رنگارنگ نور در عرض یک ثانیه از جلوی چشم‌های نصیرالدین می‌گذشتند و ناپدید می‌شدند. آن شب آسمان مرموزتر از همیشه بود.

نصیرالدین با خودش فکر کرد: «چرا تا حالا به جهان شگفت‌انگیز آسمان بی‌توجه بودم؟ باید دنبال استاد نجوم بگردم تا بفهمم این چه پدیده‌ای است!»

او همان‌طور که به بارش شهابی خیره شده بود، گفت: «باید روزی راز این دنیای اسرارآمیز را کشف کنم.»

این قدر به آسمان نگاه کرد تا کم‌کم چشم‌هایش گرم شدند و خوابید.

فردای آن روز نصیرالدین با خوش‌حالی به کلاس درس رفت. سراج‌الدین برق چشم‌هایش را که دید، لبخند زد: «چه اتفاقی تا این حد آسمان چشم‌هایت را درخشان کرده؟»

نصیرالدین با دست‌چاکی گفت: «استاد دیشب شاهد بارش شهابی بودم. راستش آسمان همیشه برایم شگفت‌انگیز و رازآلوده بوده. اما حالا بزرگ‌ترین آرزویم این است که علم نجوم را هم یاد بگیرم.»

سراج‌الدین با تعجب پرسید: «نجوم؟!»

نصیرالدین گفت: «بله، مدتی است که شب‌ها در ایوان می‌خوابم و به آسمان نگاه می‌کنم. دلم می‌خواهد درباره دنیای حیرت‌انگیز ستاره‌ها و سیاره‌ها بیشتر بدانم.» و هر آنچه را که دیده بود، برای استادش تعریف کرد.

سراج‌الدین فکری کرد و گفت: «بسیار خوب، باید به بغداد بروی. آنجا استاد‌های خوبی دارد که می‌توانند علم نجوم را به تو یاد بدهند.»

چشم‌های نصیرالدین درخشید. انگار درون چشم‌هایش بارش شهابی اتفاق افتاده بود.

منابع

۱. ستاره توس، داستان زندگی خواجه نصیرالدین طوسی، محمدحسین کیانیپور، دفتر نشر فرهنگ اسلامی ۱۳۷۸.
۲. خورشید در آتش زندگی نامه داستان خواجه نصیرالدین طوسی، کامران پارسی نژاد، سوره مهر ۱۳۹۰.

گل حسرت

نویسنده: امیر سجاد عرب زاده، ۱۳ ساله، پایه هفتم

پروانی

آیا می دانید حسرت به چه معناست؟ آیا با حس حسرت و انتظار آشنایید؟ من هر روز را با اندوه و حسرت و انتظار سر می کنم. کنجکاو شدید بدانید من که و چه هستم؟ من گل حسرتی که در جایی دور و تنها روییده ام و شهدم مزه تلخی دارد. به همین خاطر هیچ پروانه یا زنبوری به سمت من نمی آید.

روزی بغض سنگینی داشتم و اطرافم را مه فرا گرفته بود. چشم هایم را بستم و پسری را دیدم که به سمت من آمد. او که صدای زیبایی داشت، کنارم نشست و دستی بر سرم کشید و شروع به درد دل کرد. او هم مثل من به دنبال یک دوست خوب و ابدی بود. برای اولین بار تنهایی و گمنامی را فراموش کردم و دل به او سپردم، اما حیف که گل ها نمی توانند هم صحبت آدم ها باشند.

پسرک ناگهان بلند شد و با من خداحافظی کرد و در میان مه ناپدید شد. از آن روز و آن لحظه من همچنان چشم به راه او هستم که دوباره بیاید و مرا از تنهایی دریابورد.

اگر شما روزی او را دیدید دستی بر سرش بکشید و با او حرف بزنید و مطمئن باشید که تا همیشه دوستان باقی خواهد ماند.



نظر مربی: امیر سجاد هنرمند و خوش سخن، کلام و نگاه و توصیف هایت شاعرانگی آشکاری دارد و انتخاب نمادین و هوشمندانه «گل حسرت» که تمام عمر منتظر یافتن یک دوست و هم سخن است، حس مشترک خیلی از نوجوان ها است. به خوبی از پس ترسیم این حس برآمده ای. با توجه به توانمندی ات پیشنهاد می کنم با فضا سازی مناسب تر و گفت و گوهای بجا، پیام های امیدوار کننده تری در قصه های زیباییات به مخاطب هدیه بدهی. امیدوار کننده تری در قصه های زیباییات به مخاطب هدیه بدهی.

درخت و مترسک

شاعر: سبحان کریم زاده، ۱۴ ساله، پایه هشتم

رو برگ هر درختی
نوشته: آرزو کن
با آرزوی خوبت
دنیا رو زیر و رو کن

زیر درخت قصه
مترسکی نشسته
مترسکا وامیستن
اما این پاش شکسته

درخته گفت: مترسک
یه روز مداوا می شی
منو هرس می کنن
صاحب یک پا می شی



نظر مربی: سبحان شاعر و خلاق، شعرت زبان و ظاهری کودکانه دارد، اما از منظر حس و عاطفه، غنی است و به نتیجه ای عمیق و شیرین می رسد. روابط و تناسب های میان عناصر شعر، یعنی تخیل، عاطفه و اندیشه را به خوبی حفظ کرده ای و در واقع رشته اصلی اتصال و انسجام طولی اثر رعایت شده است. آینده ای درخشان برای شما و شعرت آرزو دارم.

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

راه های ارتباطی شما برای فرستادن متن و
داستان، رایانامه مجله است به نشانی:
nojavan@roshdmag.ir
یا شماره پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶

۳۵

نوجوان

شماره ۷
فروردین ۱۴۰۴

کار میوه‌ای آشنایی با شغل باغداری

مهناز سعید حسینی

قبل ترها به دلیل نزدیکی زندگی انسان‌ها به طبیعت، هر کسی در کنار شغلش باغی داشت و باغداری و پرورش درختان میوه، جزئی از زندگی بیشتر مردم بود. اما این روزها، شهرنشین‌ها از فضای باغ فاصله گرفته‌اند و باغداری و پرورش درختان میوه به صورت شغلی تخصصی در آمده است. محسن سعید حسینی با اینکه پا به سن گذاشته است و این روزها دهه ششم زندگی‌اش را می‌گذرانند، از دوران کودکی و نوجوانی شیفته باغ و طبیعت بود و برعکس همه که از روستا به شهر می‌آمدند، از شهر تهران به سمت روستا رفت و باغداری را به عنوان شغل انتخاب کرد. با او گفت‌وگویی کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

برای باغدارشدن آموزش هم لازم هست؟ شما از کجا یاد گرفتید که به درخت‌ها چطور رسیدگی کنید؟

مقداری از کلاس‌های جهاد سازندگی یاد گرفتم و مقدار هم در رفت‌وآمد با همسایه‌های باغدار آموختم. من به باغ‌ها دیگر سر می‌زدم و از هر کس چیزی می‌آموختم. کتاب هم زیاد می‌خوانم.

چطور وارد شغل باغداری شدید؟

من از بچگی، یعنی از زمانی که خودم را شناختم، متوجه شدم که خیلی به درخت و باغ علاقه دارم. برعکس خیلی از خانواده‌ها که فامیل یا آشنایی در شهرستان‌ها دارند و در روستا و شهرهای کوچک زندگی می‌کنند، پدر و مادر من از قدیمی‌های شهر تهران بودند و ما آشنایی در روستا نداشتیم. من از همان کودکی این حسرت را داشتم که چرا ما مثل بقیه از روستایی نیامده‌ایم و می‌پرسیدم: چرا پدر من دهاتی نیست؟ و چون به طبیعت و حیوانات علاقه داشتم، از همان بچگی در خانه مرغ و کرم ابریشم پرورش می‌دادم. وقتی قرار شد شغلی را انتخاب کنم، دیدم روحیه‌ام با هیچ شغلی در شهر سازگار نیست. پدرم وقتی این روحیه مرا دید، به من کمک کرد که بیرون از شهر تهران مرغداری و باغی داشته باشم و این طوری کسب درآمد کنم. در کنار مرغداری، باغداری هم انجام دادم. اینکه از دست رنج خودم میوه می‌خوردم، خیلی لذت داشت. باغداری یعنی زندگی در آب و هوای تمیز و بدون دردسرهای شهر، خودرو، شلوغی و ترافیک.

شما تحصیلات دانشگاهی در باغداری ندارید، اگر کسی تحصیلات دانشگاهی داشته باشد، کمکش می‌کند که موفق‌تر باشد؟

قطعاً تحصیلات دانشگاهی کمک‌کننده است. کسانی که درسش را خوانده‌اند چیزهایی می‌دانند که من نمی‌دانم. آن‌ها از تجربه‌های باغداران و کشاورزان در سراسر دنیا و آزمایش‌های متعدد استفاده می‌کنند و اطلاعات به‌روزی دارند. من باغداری را به روش سنتی انجام می‌دهم و به هر حال باغداری سنتی متفاوت است. من درباره باغداری کتاب‌های زیادی مطالعه کرده‌ام، اما در این کار علم و تجربه باید همراه با هم باشند تا فرد موفق شود.

چطور می‌توان در این شغل پیشرفت کرد؟

باغدار باید هم تجربه و هم دانش به‌روز داشته باشد. از درخت‌ها و نهال‌های خوب استفاده کند و اگر میوه زیاد برای فروش می‌خواهد، باید از سم و کود شیمیایی استفاده کند تا محصول بیشتری به دست بیاورد. اما اینجا یک نکته باریک وجود دارد: استفاده از سم و کود شیمیایی درست است که محصول را زیاد و بدون آفت می‌کند، اما به مزه و ارزش غذایی میوه آسیب می‌زند و حتی برای محیط زیست مضر است. من خودم از کود شیمیایی استفاده نمی‌کنم.

راه رسیدن به شغل باغداری برای نوجوان چیست؟

اول از همه باید علاقه داشته باشد. در مرحله دوم باید کنار دست کسانی که باغدار هستند، کار کند تا تجربه یاد بگیرد. البته به صورت نظری هم در رشته کشاورزی درس بخواند. اگر باغ به او نزدیک است، مرتب با این فضا در ارتباط باشد و اگر دور است حداقل هر فصل چند بار به باغ برود؛ چون کارهای هر فصل باغ مخصوص و متفاوت است.

مزیت‌های باغداری نسبت به دیگر شغل‌ها چیست؟
باغدار هم از نظر جسمی سالم و ورزش می‌ماند و هم فصل‌ها کی می‌آیند و کی می‌روند، اما باغدار رفت‌وآمد فصل‌ها را با جزئیات کامل به چشم می‌بیند.

عیب‌های این شغل چیست؟

اگر نکته‌های ایمنی را رعایت نکنیم، احتمال آسیب وجود دارد. مثلاً اگر خود شخص سم‌پاشی باغ را انجام می‌دهد، باید دقت زیادی به خرج دهد و از لباس مخصوص استفاده کند. یا در بالا رفتن از درخت احتمال آسیب وجود دارد. ضعف بعدی این شغل نبود خط تولید است تا فراورده‌ها را بفروشیم. همه محصولات را خام می‌فروشیم و تنها یک سوم قیمت یک میوه به باغدار می‌رسد. دو سوم باقی‌مانده سهم دلال و فروشنده می‌شود. البته در سال‌های آینده به خاطر خشکی زمین و از بین رفتن بسیاری از باغ‌ها و کمبود آب، قطعاً ارزش میوه بسیار بیشتر از الان خواهد بود و این شغل سودآورتر از الان خواهد شد.

۱۲

۸

۲

۱

۱۲ فروردین

عید فطر امسال، جشن بندگی و پاکی دل‌ها، با روز جمهوری اسلامی ایران، نماد استقلال و ایمان مردم، یکی شده است. این تقارن زیبا یادآور پیوند عمیق ایمان و آزادی در سرزمین ماست. در این روز، هم شکر نعمت‌های الهی را به‌جا می‌آوریم و هم به یاد می‌آوریم که با اتحاد و ایمان، می‌شود آینده‌ای روشن ساخت. بیایید این روز را با امید و عشق جشن بگیریم.

۱ فروردین

نوروز امسال با شب قدر، شب آسمانی دعا و سرنوشت، هم‌زمان شده است؛ چه تقارن زیبایی! جشن سال نو با عطر قرآن و شب‌های نورانی قدر همراه شده است تا شادی دل‌هایمان با نور ایمان پررنگ‌تر شود. بیایید در این فرصت طلایی، با دل‌های پاک، هم برای آینده‌مان آرزوهای خوب کنیم و هم از خداوند بهترین‌ها را بخواهیم.

۲ فروردین

حضرت علی (ع)، مردی از جنس نور و عدالت، در محراب عبادت با ضربت ظلم به آسمان عشق پر کشید. شهادتش زخمی عمیق بر دل عدالت و انسانیت گذاشت، اما راه روشن او همیشه در قلب‌ها زنده است. او رفت، اما شجاعت و مهربانی‌اش جاودانه ماند.

۸ فروردین

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



۱۳

۱۳ فروردین

روز طبیعت فرصتی است برای آشتی با زمین و بهره‌بردن از آرامش بی‌کران آن. در این روز، با حفظ پاکی طبیعت، عشق به زندگی را در دل خود و دیگران زنده کنیم. زمین خانه ماست؛ آن را مهربانانه در آغوش بگیریم و سبز نگه داریم.

۲۰

۲۰ فروردین

هنوز راه همان و مرد بسیار است. خبر دهید که اهل نبرد بسیار است. سال ۱۳۸۵ بود که تیتراژ اصلی رسانه‌های داخلی و خارجی پر شد با این موضوع که ایران به فناوری غنی‌سازی اورانیوم دست یافت. رهبر مقتدر ما هم در سخنرانی غرایبی فرمودند: «دانشمندان جوان ایرانی با موفقیت بزرگ خود در دانش هسته‌ای، در واقع آینده بلندمدت انرژی ملت ایران را تضمین کردند و این سر رشته را نباید به هیچ قیمتی از دست داد. زیرا هرگونه عقب‌نشینی از این میدان صددرصد ضرر است. پس ما می‌توانیم، شعار نیست، ما حقیقتاً توانسته‌ایم.

۲۱

۲۱ فروردین

شهید علی صیاد شیرازی، سردار رشید اسلام، در میدان‌های نبرد نماد ایثار و شجاعت بود. او با ایمان استوار و تدبیر کم‌نظیر، نقش بی‌بدیلی در پیروزی‌های دفاع مقدس ایفا کرد. شهادتش که توسط گروه منافقین بوده است، مهر تأییدی بر زندگی پرافتخار مردی بود که تا آخرین لحظه در راه اسلام و میهن ایستاد.



۲۹ فروردین

روز ارتش نه تنها یک روز نمادین برای رشادت‌های این نیروی عزیز است، بلکه این نکته مهم را یادآوری می‌کند که در جهان امروزی، جمهوری اسلامی ایران با تکیه به نیروی معنوی خود، پرداختن به نیروهای نظامی و تقویت این نیروها را، به‌عنوان راهی دفاعی دنبال می‌کند. مغزهای خائنی که دنیای آینده را دنیای گفتمان‌ها می‌دانستند، هدفی جز خلع سلاح نیروهای نظامی نداشتند. پاینده باد ارتش سرافراز جمهوری اسلامی ایران.

ساختارهای کلی روایت

چگونه می‌خواهیم داستانمان را روایت کنیم؟ (قسمت ۱)

عباس جهانگیریان

۴۰

نوجوان

شماره ۷
فروردین ۱۴۰۴

و ریتم در ادبیات داستانی و نمایشی است. بازیگوشی به‌خصوص بازی با زمان و به هم ریختن توالی یکدست روایت، فضایی را به وجود می‌آورد که روایتگر از قید ماندن در یک قالب زمانی مشخص و تعریف‌شده رهایی می‌یابد و فضاهای متفاوت تازه‌ای برای روایت پیدا می‌کند. این جابه‌جایی‌های زمانی به داستان تنوع و طراوت می‌بخشد. تمهیدهای متنوع و متفاوت روایت، مثل روایت موازی، تداعی‌های ذهنی، قالب گریزی،

پیش از آنکه به زاویه روایت و انواع آن بپردازیم، باید با ساختارهای کلی روایت آشنا شویم.

داستان‌ها یا به‌صورت خطی (پیرنگ خطی) روایت می‌شوند یا غیرخطی (پیرنگ غیرخطی). در داستان‌های خطی، رویدادهای پیرنگ به ترتیب و توالی زمانی مشخصی ارائه می‌شوند، اما در روایت غیرخطی، رویدادها خارج از توالی زمانی و نظم معمول نقل و تعریف می‌شوند. این شیوه امروزه با اقبال بیشتری از سوی مخاطبان روبه‌رو می‌شود. در روایت موازی، قطار نقل روی دو ریل حرکت می‌کند و ممکن است این دو در جاهایی به هم برسند یا نرسند، ولی با همه جدایی، یک سنخیت و اشتراکی همگون در مضمون دارند. امروزه داستان‌های غیرخطی و لایه‌لایه، کشش و جذابیت بیشتری برای خوانندگان دارند. شاید به تعبیری بتوان گفت، دیگر دوره داستان‌های خطی فاقد فراز و فرودهای تنیده در رموز و راز گذشته و رازگویی یکی

از تمهیدهای خوب داستانی برای گریز از روایت خطی است.

رازورمز، شالوده تعلیق، کشش، ضرب‌آهنگ



و روایت سیال رؤیاگون گسترهٔ بیشتری برای نمایش جوشش و بروز خلاقیت فراهم می‌آورند. این‌ها البته به این معنا نیست که ما در همان آغاز نویسندگی دست به تجربه‌های متفاوت در داستان‌نویسی از جمله روایت غیرخطی بزنیم. زاویهٔ دید یا دیدگاه روایت‌زاویهٔ دید یا زاویهٔ روایت یا خاستگاه روایت، شیوه‌ای است که نویسنده برای نقل و تعریف داستانش انتخاب می‌کند؛ اینکه خود، به عنوان دانای کل و ناظر بر تمامی کنش‌ها، رویدادها و جغرافیای اثر، داستانش را بگوید، یا روایت را واگذارد به یکی از شخصیت‌های داستان. اینجا با انواع زاویهٔ دید آشنا می‌شویم و در پایان این فصل جنبه‌های خوب و بد آن را با هم مرور می‌کنیم؛ اینکه کدام شیوه روایت برای نویسندگان نوqlم بهتر است و...

برای آشنایی با زاویهٔ دید بهتر است با کاربرد دوربینی فرضی، به معرفی انواع زاویهٔ دید بپردازیم. اگر گوینده و راوی داستان را یک دوربین فرضی در نظر بگیریم، ساده‌تر می‌توانیم با این مؤلفه و عنصر مهم داستان آشنا شویم. از پنج زاویهٔ دید اصلی که نویسندگان به کار می‌برند، چهار زاویهٔ دید مبنای ضمیر منفصل «من، تو، او» دارند: من راوی (من)، دوم‌شخص (تو)، و سوم شخص یا دانای کل نامحدود (او). حتی داستان در زاویهٔ دید نمایشی از خاستگاه و منظرگاه اول شخص روایت می‌شود؛ منتها «منی» که داستانش را با دوربینی فرضی روایت می‌کند؛ دوربینی هوشمند و انتخابگر که مجهز به عدسی (لنز) زیبایی‌شناسی است.

این ضمیرهای من، تو و او خاستگاه روایت هستند؛ به این معنا که داستان را چه کسی روایت می‌کند: اول‌شخص، دوم‌شخص یا سوم شخص؟ و بر همین اساس انواع زاویهٔ دید را تعریف کرده‌اند. الف) زاویهٔ دید نمایشی: زاویهٔ دید نمایشی فقط هر آن چه این دوربین فرضی می‌بیند روایت می‌شود؛ درست مثل یک نمایش که تماشاگر فقط شاهد رویدادهایی است که در صحنه می‌گذرد و کنش‌ها کاملاً عینی هستند. نویسنده هیچ توصیف، جهت‌گیری، توضیح و تفسیری بر کار و روند اثر ندارد. در این زاویهٔ دید، نویسنده هیچ‌گونه حضوری در داستان ندارد و اگر هم داشته باشد پشت دوربینی قرار دارد که فقط دیده‌ها و شنیده‌ها را ثبت می‌کند. در زاویهٔ دید نمایشی، توصیف کلامی جایگاهی ندارد. همه

چیز نشان داده می‌شود و تفسیر کنش‌ها به عهدهٔ خواننده است. نویسنده نمی‌گوید: «آرمان از برادرش آریان دلخور است»، بلکه این دلخوری را ما از گفتار، حالت و کنش آرمان می‌فهمیم، نه از گفته‌ها و توصیف نویسنده.

برای شروع داستان‌نویسی با زاویهٔ دید نمایشی، با توجه به اینکه بیشتر برآمده از تجربهٔ زیستی نویسنده است، همراه با رضایت برای کسانی است که داستان‌نویسی را به‌تازگی آغاز کرده‌اند؛ گرچه نویسندگان بزرگی هم هستند که از این روش برای روایت داستان خود بهره می‌برند.

از دیگر ویژگی‌های خوب این شیوه روایت، نزدیک‌بودن آن به زبان سینماست. داستان‌هایی که با زاویهٔ دید نمایشی نوشته می‌شوند، اگر ظرفیت و دست‌مایهٔ داستانی خوبی داشته باشند، شانس بیشتری برای اقتباس سینمایی دارند. چون این شیوه روایت، کارگردان را برای تبدیل داستان به فیلم‌نامه آسان می‌کند و آن‌ها همیشه به دنبال داستان‌هایی هستند که به زبان سینما نزدیک‌تر است. یکی از آفت‌ها و تهدیدهای زاویهٔ دید نمایشی، سنگینی بار کلام بر تصویر و کنش داستانی است و اگر نویسنده ناشی‌گری کند و نتواند با کنش‌ها و نشانه‌ها و عناصر بصری داستانش را روایت کند، مجبور است به گفت‌وگو (دیالوگ) رو ببرد، که این گفتگو اگر محکم و جذاب نباشد، خواننده را خسته خواهد کرد.

نمونهٔ داستانی برای زاویهٔ دید نمایشی

برشی از یک داستان

مارال و مادرش شایسته در جمعه‌بازار شهر قدم می‌زنند. هر فروشنده‌ای می‌کوشد صدایش را از دست‌فروش مجاور خود بالاتر ببرد. نظمی در عرضهٔ کالاها به چشم نمی‌خورد. هر کسی به دنبال فروش جنس و کالای خود است. در کنار بساط سبزی‌فروشی، پیرزنی پای چهار پنج مرغ و خروس را به هم بسته و چشم دوخته به شایسته و مردمی که در هیاهوی بازار پرسه می‌زنند.

- بیا خانم مرغ سالم ببر بخور. این مرغ‌های ماشینی که خاصیتی ندارند. بیا بیا ببر دخترم ارزون می‌دم.

مارال چشمش می‌افتد به مرد سیاه‌سوخته و تنومندی که توله خرسی را برای فروش به بازار آورده. توله خرس هراسیده و مدام جیغ می‌کشد و می‌کوشد خودش را از زنجیر خلاص کند. مارال از مرد قیمت می‌گیرد. مادرش با خریدوفروش توله خرس موافق نیست و مرد فروشنده را تهدید می‌کند که کارش غیرقانونی است و به محیط زیست اطلاع می‌دهد. مرد تهدید شایسته را به سخره می‌گیرد. مارال اما با اصرار و التماس زیاد مادر را مجبور می‌کند که توله خرس را بخرد. (رمان سایهٔ هیولا/عباس جهانگیریان/کانون) همان‌طور که می‌بینید، این لحظه‌های گردش در بازار بر اساس مشاهدات و از زاویهٔ دوربین فرضی مارال روایت می‌شوند و نویسنده هیچ‌گونه توضیح، استدلال و توصیفی ندارد. همه چیز بی‌واسطهٔ نویسنده دیده و شنیده می‌شود. در واقع راوی مثل کسی که با دوربین همهٔ رویدادها و کنش‌های داستان را تصویربرداری می‌کند، به روایت داستان می‌پردازد. او ممکن است مشاهدات خود را بر اساس مشاهدات شخص دیگری روایت کند. در این شیوه برخلاف دانای کل و دانای کل محدود، همان‌طور که اشاره شد، راوی هیچ‌گونه داوری، پیش‌بینی و فکرخوانی ندارد، منتها کار دوربین او صرفاً تصویربرداری از حادثه‌ها و کنش‌ها نیست، بلکه هوشمندانه است. انتخاب‌هایی آگاهانه دارد و عدسی‌اش از نگرش و احساسی کمال‌یافته برخوردار است. در عین حال دربارهٔ دیده‌ها و مشاهداتش تفسیر و داوری نمی‌کند.



۲



کدام دایره‌های رنگی را روی هم منطبق کنیم تا دقیقاً دایره مرکزی را تشکیل دهند؟

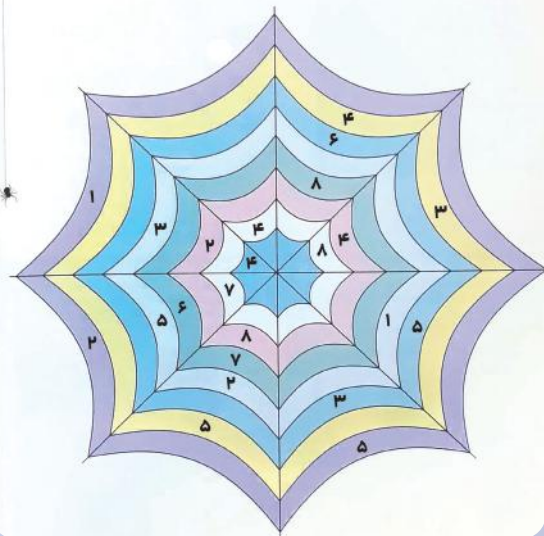
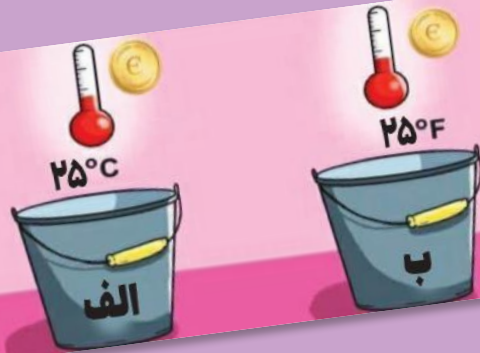
۴



۱ ۲ ۳ ۴

کدام یک از این دست‌ها با بقیه جور نیست؟

داخل هر کدام از این سطل‌های آب، از ارتفاع مساوی یک سکه می‌اندازیم. هر دو سکه هم زمان با آب داخل سطل‌ها برخورد می‌کنند. کدام یک از سکه‌ها زودتر با ته سطل تماس پیدا می‌کند؟



هر کدام از هشت بخش این تار عنکبوت را که با رنگ‌های متفاوت مشخص شده‌اند، باید با عددی از یک تا هشت طوری پر کنید که هر کدام از حلقه‌ها هم دارای عددی از یک تا هشت باشند. بخش‌ها از بیرون به قسمت مرکزی تار عنکبوت منتهی می‌شوند و حلقه‌های پیرامون تار عنکبوت را تشکیل می‌دهند. برای کمک به شما تعدادی از عددها در جاهای صحیح‌شان نوشته شده‌اند. بقیه عددها را هم فکر کنید و سر جای‌شان قرار دهید.

۳

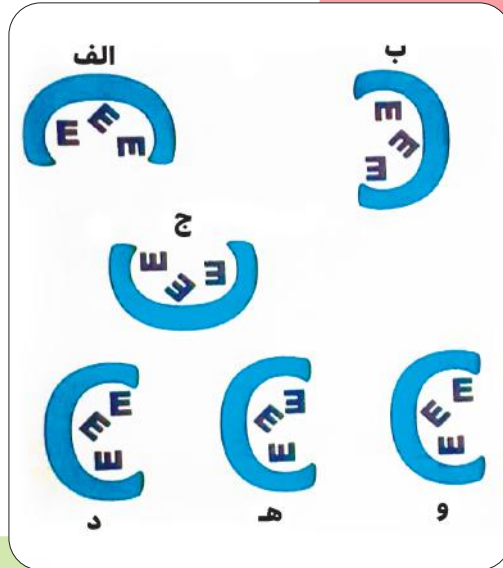
۴

نوجوان

شماره ۷ فروردین ۱۴۰۴

۵

«الف» به «ب» مثل «ج» است به...؟
(گزینه صحیح را از میان «د»، «ه»
و «و» انتخاب کنید.)



۷

معما

ماجرای این اتفاق در کشور تایوان روی داده و واقعی است. شخص شروری فرزند یک تاجر ثروتمند را گروگان می‌گیرد و سپس از پدرش می‌خواهد که یک قطعه الماس را در ازای آزادی فرزندش داخل اتاقک تلفن همگانی در پارکی که نشانی‌اش را هم می‌دهد بگذارد. پدر از بیم آنکه به فرزندش آسیبی برسد، موبه‌مو خواسته گروگانگیر را انجام می‌دهد. هر چند پلیس از قبل پیرامون محل را زیر نظر گرفته بود، با این وصف نه تنها الماس از کیوسک تلفن خارج می‌شود، بلکه گروگانگیر هم دستگیر نمی‌شود. چگونه این کار امکان‌پذیر است؟

راهنمایی: به موارد متعددی باید فکر کنید و این فکر را که گروگانگیر در محل حضور داشته است، از سر بیرون کنید تا به ترفند او پی ببرید.

۶

با محاسبه ارزش عددی هندوانه، آناناس، توت و توت‌فرنگی جای علامت سؤال عدد درست را بنویسید.

$$\begin{aligned}
 \text{Pineapple} \times \text{Watermelon} &= ۳۶ \\
 \text{Pineapple} + \text{Strawberry} &= ۱۱ \\
 \text{Raspberry} \times \text{Watermelon} &= ۱۴۴ \\
 \text{Raspberry} + \text{Pineapple} \times \text{Watermelon} \times \text{Strawberry} &=?
 \end{aligned}$$



برای دیدن جواب
رمزینه را پویش کنید.

۴۳

نوجوان

شماره ۷ فروردین ۱۴۰۴

این ورزش صبحونه یا اون ورزش صبحونه؟!؟

مهدی زارعی



اگر خیلی به دنبال فایده‌های ورزش کردن باشید، حتماً دوست دارید با بهترین زمان و بهترین شرایط ورزش آشنا شوید. همین حالا می‌توانید از اطرافیان خود (چه متخصص و چه غیرمتخصص) بپرسید که: بهتر است قبل از خوردن صبحانه ورزش کنم یا بعد از خوردن صبحانه؟ مطمئناً از تنوع پاسخ‌ها تعجب می‌کنید! اما واقعاً بهترین زمان ورزش صبحگاهی، قبل از صبحانه است یا بعد از صبحانه؟

مهم‌ترین موضوع قبل از ورزش این است که همه ما فکر می‌کنیم با چند ساعت خواب شبانه، بدنمان کاملاً استراحت کرده است. اما این طور نیست! مغز انسان هنگام خواب کاری را ادامه می‌دهد که انسان پیش از خواب انجام داده است. اکثر ما هم که تا قبل از خواب، فیلم‌های مهیج (و شاید ترسناک) می‌بینیم و تا خوابمان نبرد، گوشی از دستمان نمی‌افتد!

تمام این‌ها باعث می‌شوند که مقدار زیادی «کورتیزول» (ترکیبات چربی) توسط غده‌هایمان ترشح و وارد خون شود. با همین مدل خوابیدن، ما ضربه‌زدن به بدنمان را آغاز کرده‌ایم. پس بهتر است ابتدا این سبک زندگی را عوض کنیم.

راه حل‌باید میزان تنش و فشار روحی را قبل از خواب کمتر از همیشه کنیم. چگونه؟ با کنار گذاشتن گوشی و فکر کردن به تمام چیزهای مثبت در زندگی‌مان. اگر هم بتوانیم آثار آرامش‌بخش موسیقی (مثل موسیقی‌های کلاسیک) را گوش کنیم چقدر بهتر!

ورزش و صبحانه

اما اگر قبل از ورزش صبحگاهی، صبحانه‌ای مناسب خورده شود، طبیعی است که انسان انرژی بیشتری برای ورزش خواهد داشت. بخشی از کالری روزانه‌تان هم با همین صبحانه تأمین می‌شود و در طول روز، نیاز کمتری به غذا پیدا می‌کنید. موز، کشمش، و نان با کره بادام زمینی از جمله این مواد هستند که زود هضم می‌شوند و نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه بعد از خوردن آن‌ها به‌راحتی می‌توانید ورزش کنید.

طبیعی است که صبحانه خوردن پیش از ورزش، بدن‌تان را برای عضله‌سازی آماده‌تر هم می‌کند.

گروهی از دانشمندان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که ورزش قبل از صبحانه مفیدتر است. گروه دیگری از دانشمندان هم نتیجه گرفته‌اند که ورزش بعد از صبحانه مفیدتر. هر دو هم درست می‌گویند. فقط موضوع این است که شما از ورزش چه می‌خواهید؟

اگر کسی بخواهد چربی بدنش را بسوزاند، طبیعی است که هرچقدر ناشتا باشد و شکمش خالی‌تر، بدنش هنگام ورزش صبحگاهی چربی‌سوزی بیشتری انجام خواهد داد.

حرکت‌های کششی صبحگاهی

چه قبل از صبحانه و چه بعد از صبحانه، بدن‌تان به ورزش نیاز دارد. پس در هر شرایطی ورزش کنید؛ حتی اگر حرکت‌های ساده باشد. بهترین کار این است که ورزش‌تان را با حرکت‌های کششی آغاز کنیم. از جمله حرکت‌های کششی می‌توان به این حرکت‌ها اشاره کرد:

ابتدا پای راست را جلو بیاورید و زانوی راست را خم کنید. در حالی که سینه و شانه‌تان صاف و کشیده است، بدن را به جلو خم کنید تا احساس کشش کنید. به حالت اول برگردید و دوباره این کار را با پای مخالف بکنید. ۱۰ بار این کار را تکرار کنید.

پاهای شما را به هم بچسبانید. آنگاه دست‌ها را هم‌زمان بکشید و به بالای سر برسانید. پس از آن به جلو خم شوید و دست‌ها را از جلو به پایین بیاورید. تا جایی که می‌توانید دست‌ها را پایین بیاورید و حتی اگر توانستید کف آن‌ها را به زمین برسانید.

در حالی که به جلو خم شده‌اید، دست‌تان را روی زمین بگذارید. وقتی دست راست‌تان روی زمین است، دست چپ را از سمت چپ به بالا بکشید. بعد به حالت اول برگردید و جای دست‌ها را عوض کنید. اگر این نرمش برای‌تان سخت است، کمی زانویتان را خم کنید.

دست‌ها را روی زمین بگذارید، باسن را بالا ببرید و یک قوس به‌وجود بیاورید. پس از آن، بدن‌تان را در یک راستا قرار دهید تا به شکم و دستانتان فشار بیاید. در ادامه، نیمه بالایی بدن‌تان را بالا ببرید، به‌طوری که سر‌تان رو به بالا باشد و بیشترین کشش را احساس کنید.



حرکت‌هایی برای بالابردن انرژی

در پایان حرکت‌های کششی، بدن‌تان آماده شده است که حرکت‌ها را با شدت و سرعت بیشتری انجام دهید. حالا نوبت حرکت‌های زیر است:

ابتدا یک دقیقه درجا بزنید. بعد از یک دقیقه درجا، کم‌کم زانوهایتان را بالا بیاورید. این کارها را بدون خم شدن بدن‌تان انجام دهید و حرکت دست نیز به صورت معکوس با پا فراموش نشود (اگر زانوی راست‌تان بالا آمده، باید دست چپ‌تان که از بازو خم شده است، بالا بیاید).

در حالی که دست به کمر هستید، پاهایتان را به نوبت بالا بیاورید. البته این کار را در حالی انجام دهید که پاهایتان را به سمت جلو کشیده‌اید. این کار را به سرعت انجام دهید و مواظب باشید که هنگام فرود پا، به جز کف پاهایتان، بخش دیگری از آن‌ها به زمین نخورد.

طناب‌زدن فرضی حرکت مفید دیگری است که می‌توانید انجام دهید. در این حرکت نیازی به طناب ندارید، فقط فرض کنید طنابی در دست دارید. با همان شرایطی که طناب می‌زنید، دست‌تان را تکان دهید و البته بالا و پایین بپريد تا پایتان به طناب فرضی گیر نکند!

اردبیل رامین زیبای سبلان

ایران ما

نویسنده و عکاس: محمد مهدی بهمنی

بخشی از جاذبه‌های استان اردبیل بدون شک جاده‌های آن هستند. اگر برای سفر از مرکز ایران به اردبیل، کوتاه‌ترین مسیری را که برنامه‌های (اپلیکیشن‌های) مسیر یاب جلوی رویتان می‌گذارند انتخاب نکنید، می‌توانید چشم‌اندازهایی از زیباترین جاده‌های ایران را در طول سفرتان ببینید. جاده‌هایی که استان اردبیل را به منطقه‌های سرسبز استان گیلان وصل می‌کنند، زیباترین چشم‌اندازهای جاده‌های ایران را در پیچ‌وخم‌هایشان دارند. این جاده‌ها نه تنها در فصل بهار و تابستان دیدنی هستند که در پاییز هزار رنگ مناطق جنگلی هم تماشایی هستند. این جاده‌ها «سالم» را به «خلخال» و «استارا» را به «اردبیل» متصل می‌کنند.

جاده‌های بهشتی

چشم‌انداز هیجان‌انگیز

۴۶

پنج‌جوان

شماره ۷
فروردین ۱۴۰۴

یکی از چشم‌اندازهای زیبای شهر تاریخی «هیر» و کوه سبلان را اینجا از روی پل شیشه‌ای معلق هیر می‌توان دید. این چشم‌انداز از شهر هیر نه تنها زیبا که به‌خاطر ایستادن روی پل شیشه‌ای، هیجان‌انگیز است. پل معلق شیشه‌ای هیر بر دره‌ای بسته شده که در آن رودخانه «هیر چایی» جاری است. هیر در ۲۳ کیلومتری جنوب اردبیل، شهری تاریخی با درختان آلبالو و گیلاسش بهار و تابستانی مطبوع و چشم‌نواز دارد.

آب‌های محبوب اردبیل

آب‌های اردبیل بخشی از زیبایی‌ها و جاذبه‌های این استان هستند. دریاچه «سوها» نزدیک روستای سوها یکی از این آب‌هاست. اطراف این دریاچه را چمنزار و جنگل‌های کم‌درخت دوره کرده‌اند که جان می‌دهند برای پناه‌روی و تپه‌نوردی. از این دست دریاچه‌ها در اطراف اردبیل و در دامنه کوهستان سبلان کم نیستند. چشمه‌هایی با آب گرم و املاح گوگردی هم از دیگر آب‌های پرتعداد استان اردبیل هستند که خواص درمانی دارند.



برای پیدا کردن مقصد سفر با آب و هوای خوب و دل‌نشین، در هر فصلی از سال، باید رد عشایر کوچ‌رو را دنبال کرد. یکی از سرزمین‌های محبوب عشایر در فصل گرم سال، دامنه‌های کوه سه‌هند و استان زیبای اردبیل است. در این استان کوچک، بسته به اینکه از شهر اردبیل به کدام سو بروید، زمین روی متنوعی از خود را نشان‌تان می‌دهد. جنگل، کوه و یا دشت‌های بکر و دست‌نخورده بسیاری را می‌توان در محدوده این استان دید. علاوه بر این، در اردبیل می‌توانید داستان شکل‌گیری یکی از قدرتمندترین حکومت‌های دوران اسلامی در ایران، یعنی «صفویان» را بشنوید و در مجموعه تماشایی آرامگاه شیخ صفی‌الدین اردبیلی به آن دوران پرماجرا سفر کنید. اردبیل داستان‌های زیادی برای گفتن و زیبایی‌های بسیاری برای نمایش دارد.

منابع:

۱. وب‌سایت مجموعه میراث جهانی شیخ صفی‌الدین اردبیلی
۲. بررسی و تحلیل باستان‌شناسی محوطه شهر بری استان اردبیل، نشریه مطالعات باستان‌شناسی، دوره ۱۲، شماره ۲ تابستان ۱۳۹۹.

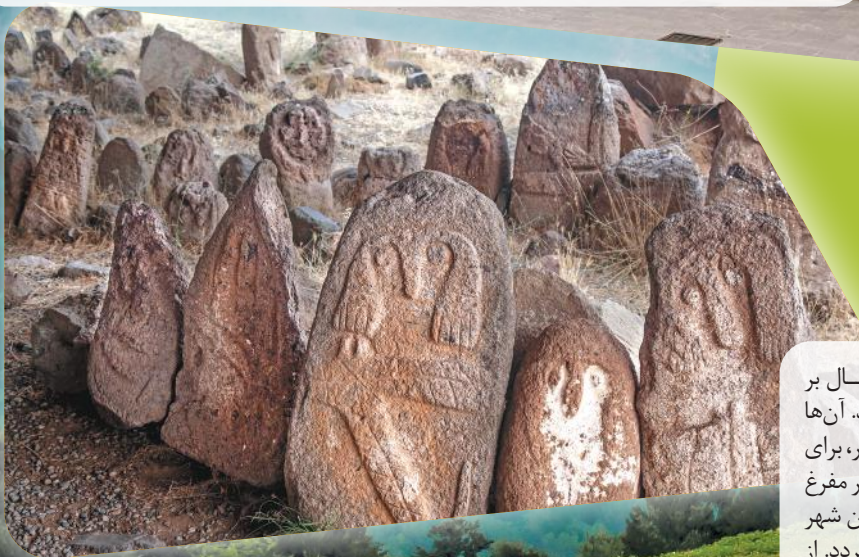
آرامگاه شیخ صفی شروع یک ماجرا

۳۰۰ سال طول کشید تا مجموعه آرامگاهی شیخ صفی‌الدین اردبیلی توسط هنرمندان معمار و تزئینگر ایرانی ساخته شود. نتیجه کار شد مجموعه‌ای قابل افتخار در مرکز شهر اردبیل که به‌عنوان میراث تمام مردم جهان در فهرست جهانی یونسکو ثبت شده است. ساخت مجموعه از این بنای کله‌قندی شکل که به گنبد «الله‌الله» شناخته می‌شود و آرامگاه شیخ صفی‌الدین اردبیلی، جد شاهان صفوی، آغاز شد. بعدها دیگر شاهان و بزرگان این سلسله هم در اطراف همین گنبد دفن شدند و اندک‌اندک مجموعه فصلی از معماری ایرانی در قالب یک مجموعه آرامگاهی و سلطنتی شکل گرفت.



شهر «یری» با آدمک‌های سنگی‌اش

این آدمک‌های بانمک سنگی هزاران سال بر بالای مزار اهالی شهر «یری» ایستاده‌اند. آن‌ها تأیید می‌کنند که یری، نزدیک مشکین‌شهر، برای مدتی طولانی محل زندگی انسان‌ها در عصر مفرغ و آهن بوده است. این یعنی اینکه قدمت این شهر به هفت تا هشت هزار سال پیش برمی‌گردد. از شهر یری نزدیک رودخانه قره‌سو، یک دژ دفاعی، یک معبد و یک گورستان باقی مانده است که در جای‌جای آن می‌توان آثار انسان‌های ساکن این منطقه را دید.



سلامتی به رنگ طبیعت

اسداله زارع

سلامت

فصل بهار فصل محبوب بیشتر افراد است. فصل رنگ، طرح، تنوع و زیبایی است که باعث افزایش انرژی، و شادابی و نشاط می‌شود. شادابی و شادی هم منشأ سلامتی روح و جسم است. سرآغاز نوشیدن و تازه‌شدن در همه ابعاد زندگی همراه با طبیعت زیبا! مثل دوران نوجوانی و بلوغ که شروع و آغاز فعالیت‌های خلاقانه، پرانرژی و اثربخش است. در این شماره قصد داریم از زاویه طبیعت به تغییر سبک زندگی و اصلاح رفتارها و عادت‌های رایج غلط نگاه کنیم تا به سلامتی، به‌ویژه در دوران حساس بلوغ، معنای تازه‌ای ببخشیم.

امید

زنده‌شدن دوباره طبیعت نوید تازه‌شدن در هر شرایطی است. حتی پس از گذشتن یک زمستان طولانی و سرد هم می‌توان در انتظار رویش جوانه‌های امید بود. بنابراین در هر شرایطی که هستی و از هر موضوعی که در وجود خودت رنج می‌بری (افسردگی، اضطراب، چاقی، لاغری و بیماری و...) ناامید نباش. با داشتن برنامه‌ای مستمر و ساده می‌توانی تغییراتی جدی در خودت به‌وجود آوردی.

اعتدال

بهار نماد و نشانه اعتدال طبیعت است. هوا نه گرم است و نه سرد! طول روز و شب با هم مساوی می‌شود. لذتی که در اعتدال و میانه‌روی هست، در افراط و تفریط نیست. پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «به شما سفارش می‌کنم، چه در حال رفاه و چه در حال تنگ‌دستی، همیشه در زندگی معتدل و میانه‌رو باشید» (مشکینی اردبیلی، ۱۳۹۲: ۲۱۵).

حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «اسراف و حیف‌ومیل به انسان شخصیت و آقایی نمی‌دهد!» (عامدی، ۱۳۷۵: ۱۶۰). اگر در زندگی، در همه مرحله‌ها، اعتدال را رعایت کنی، آرامش روح و روان که محصول و نتیجه آن است را به دست خواهی آورد.

جنبش و حرکت

زمستان که به پایان می‌رسد حرکت آغاز می‌شود و این حرکت و جنبش باعث گرمابخشی به تمام عناصر طبیعت می‌شود. با برنامه منظم می‌توانی با پیاده‌روی و نرمش‌های سبک این گرما را در تن خود به‌وجود آوری و به وجود خودت شور و نشاط هدیه بدهی.

همسوس شدن

همراهی و همدلی باعث آرامش روح و روان می‌شود. اگر یکی از این عناصر طبیعت با بخش دیگر همراهی نکنند، این تصویر باشکوه خلقت معنا دار نمی‌شود. آرامش محصول گذشت و فداکاری تک‌تک این عناصر است. در پیکره خانواده با همدلی می‌توان این همسویی و یکرنگی را به‌وجود آورد. یادت باشد ساز مخالف‌زدن نتیجه‌ای جز شکست و ناکامی و حال بد ندارد.

ارتباط

بخشی از حس خوب زندگی در بهار را مدیون ارتباط اجزای طبیعت هستیم. پیام صلح و صفا مهم‌ترین پیامی است که بلبل غزل‌خوان، گل دل‌ربا و پروانه‌های طناز به ما می‌دهند. شکوفه‌های بهاری با ترنم باران ارتباطی شایسته و جذاب برای هدفی مشترک دارند. همان سنت نیکویی که سال‌ها در نوروز جاری بوده و باعث رفع افسردگی‌ها و حال بد روحی بوده است. برقراری ارتباط خوب با اقوام، دوستان و همسایگان باعث شادابی می‌شود. اگر می‌خواهی این حس خوب در تو جاری باشد، در دیدوبازدیدهای خانوادگی مشارکت فعال داشته باش!

لطافت

با یک تنفس عمیق در هوای مطبوع بهاری می‌توانی عمق سبکی را با همه وجودت دریافت کنی. در بهار همه چیز بوی لطافت می‌دهد. برای اینکه این لطافت در وجودت اثربخش باشد، توصیه می‌کنیم از غذاهای لطیف مانند انواع آش‌های محلی استفاده کنی و کمتر غذاهای چرب، سرخ‌شده و غذای فوری (فست‌فودی) میل کنی. تنقلات غیرطبیعی و کارخانه‌ای هم باعث به‌هم‌ریختن اعتدال بدن می‌شود. البته شکلات طبیعی را می‌توانی خودت درست کنی و نوش جان نمایی!

زیبایی چشم‌نواز

شکوه خلقت در بهار جلوه و زیبایی خاصی دارد. بخشی از این زیبایی به خاطر تنوع رنگ و طرح است که خالق آن با هنرمندی خاصی جمال خود را به رخ مخلوقات می‌کشد. در عمل بارها تجربه کرده‌ایم که هر چیزی زیباتر و خوش‌آب‌ورنگ‌تر باشد، بیشتر جلب توجه می‌کند. خوراکی‌ها و سفره غذا هم هر چه خوش‌آب‌ورنگ‌تر باشند و با هنرمندی تزئین شده باشند، اشتها را بیشتر تحریک می‌کند. از طرف دیگر، جذب مواد مغذی در بدن بیشتر می‌شود.

۴۸

نوجوان

شماره ۷
فروردین ۱۴۰۴

شکلات طبیعی با طعم خوش مزه عید

آشپزی

فرزانه نوراللهی



مواد لازم به ازای هر نفر

- این خوراکی سالم و خوش مزه را می‌توانید خیلی سریع آماده کنید.
- فقط حواستان باشد در خوردن آن زیاده‌روی نکنید!
- پودر نارگیل: ۳ قاشق مرباخوری سر پُر
- پودر کاکائو: ۳ قاشق مرباخوری سر پُر
- عسل: ۳ قاشق مرباخوری
- ارده: ۳ قاشق مرباخوری
- پودر گل سرخ، پسته خردشده و گردوی خردشده برای تزئین

همه مواد را با هم مخلوط کنید و به آن شکل دلخواه بدهید. برای تزئین می‌توانید از انواع پودرهای رنگی و خوراکی استفاده کنید که سالم‌ترین آن‌ها را در بالا معرفی کردیم.



