

نوجوان



roshdmag.ir

ISSN: 1606-9072

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه
دوره چهارم و سوم • اردیبهشت ۱۴۰۴ • شماره پیاپی ۳۴۵ • ۴۸ صفحه

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



◀ دیدن بایک چشم!
◀ مسیر روشن شهریار
◀ مسافر مسئله‌ها



گنجینه معجزه‌ها

«سعیده اصلاحي»

چشم که می‌بندی، دنیا را تابلویی می‌بینی پنهان و تماشایی، آویخته به دیوار کهکشان‌ها، با آبشاری بدیع از رنگ و نقش و طرح. راستی، این همه عظمت و شگفتی چگونه در روزنه چشم‌های تو جا می‌شوند؟ حتی با چشم‌های بسته هم می‌توانی، بی‌آنکه قدم از قدم برداری، بر خیزی و با دلت سفر کنی! می‌توانی قاصدکی شوی رها در علفزاری دوردست یا پروانه‌ای بر گیسوی جوان‌ترین صنوبر جنگل یا موجی کوچک در اقیانوسی بزرگ. تو سرشاری از معجزه‌های حیرت‌آور و وقایع باشکوه. فراموش نکن، هر کجای دنیا که باشی، آفریدگارت تو را به تماشا نشسته است. او تو را آفریده است تا با دلت رنگین کمان بسازی. با نگاهت بهار بیافرینی و با کلامت نور را تکثیر کنی. «و لقد خلقناکم ثم صورناکم ثم قلنا للملائکة اسجدوا لادم»: و همانا ما شما را آفریدیم و سپس شکل دادیمتان و سپس به فرشتگان گفتیم به آدم سجده کنید.

(سورة اعراف، آیه ۱۱)

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 - ۰۲۱ 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 دانش‌آموز: برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی. رشد جوان: برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره دوم متوسطه) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول متوسطه).

آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبنی نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان، 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 ذهني
- 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

تعطیلات حق شماست

هر وقت به نوشتن یادداشت اردیبهشت ماه، شمارهٔ پایانی سال تحصیلی می‌رسم، انبوهی از موضوع‌ها جلوی چشمانم ردیف می‌شوند. می‌مانم به کدامشان بپردازم؟ موضوع‌هایی مثل «کتاب و کتاب‌خوانی»، «مقام بالای معلم»، «سه ماه تعطیلی»، «فصل بهار با تمام زیبایی‌هایش» و... اما در این شماره می‌خواهم از تعطیلات سه ماه تابستان برایت چند کلمه‌ای بگویم.

راستش این سال‌ها کارشناس‌ها هم دیگر شورش را حسابی در آورده‌اند. آن‌ها به پدر و مادرها و اولیای مدرسه می‌گویند رهاکردن بچه‌ها در تعطیلات نوعی فرصت‌سوزی است. شاید تو هم با من هم نظر باشی و خیلی از این حرف‌ها خوشت نیاید. آخر این چه کاری است که تا روزه‌ای برای نفس کشیدن، بی‌دغدغه‌بودن و آزادبودن به‌وجود می‌آید، عده‌ای تندی می‌پزند وسط و کاسهٔ داغ‌تر از آتش می‌شوند و کلی کلاس‌های جورواجور و عجیب و غریب با خرج‌های نجومی طراحی می‌کنند؟! مگر نوجوانان ناتوان هستند و نمی‌توانند به‌راحتی دربارهٔ چگونگی گذراندن اوقات گران‌بهای خودشان تصمیم بگیرند؟!

به نظرم واقعا تعطیلات سه ماه تابستان حق بچه‌هاست، تا حسابی خستگی ۹ ماه مدرسه‌رفتن را از تن دور سازند، روحشان را تازه کنند و به تجدید قوا بپردازند تا مهرماه، تازه نفس و سرشار از نیرو، وارد سال تحصیلی آینده شوند. نوجوانان خوب می‌دانند که باید در تابستان به ورزش، مسافرت و تفریح بپردازند. در چهار دیواری امن خانه برای خود سرگرمی‌های مفید و هدفمند خلاقانه طراحی کنند. خود را مشغول آموختن مهارت‌ها و حرفه‌ای کنند که دوست دارند. در خانه مسئولیت‌پذیر باشند، به پدر و مادر در امور و کارهای خانه یاری رسانند، و ارتباط و تعامل خود را با اعضای خانه در تابستان بیشتر کنند.

واقعا من معتقدم اگر دست بچه‌ها را در تابستان باز بگذاریم و امورشان را به خودشان واگذار کنیم، در آخر تابستان هیچ‌کس پشیمان نخواهد بود. و سخن آخر اینکه بچه‌ها می‌دانند که تابستان فرصت بسیار خوبی است تا دنیای اطراف خود را خوب ببینند و خوب بشناسند.

علی اصغر جعفریان



۱- تعطیلات حق شماست

۲- چای داغ مادر بزرگ

۴- دیدن بایک چشم!

۸- شاعرانه

۱۰- ۳۰ سال تلاش در عرصهٔ تسخیر فضا

۱۲- مسیر روشن شهریار

۱۴- رفاقت با صفرها و یک‌ها

۱۶- نکته‌های طلایی ارتباط

۱۸- مسافر مسئله‌ها

۲۰- جدول

۲۱- راه‌های تنظیم فشار!

۲۲- نامه‌ای به جعبهٔ سیاه کله‌ام

۲۳- نامه‌ای به بچه‌های مردم

۲۳- مدرسه‌ء شاد

۲۴- روز اول خوش حالی!

۲۵- کشفیات اتاق مشاوری

۲۶- سکان‌داری کسب و کار

۲۸- از اخلاق پیامبران

۳۰- پروانگی

۳۲- همراه ستاره‌ها

۳۴- آرایهٔ علاقه

۳۷- محمود کیانوش

۳۸- روزهای مانا

۴۰- غار و گنج‌هایش

۴۲- نرمش ذهن

۴۴- خوراک تناسب اندام

۴۶- سرزمین آب‌های بهشتی

۴۸- راحت بخواب!



برای اشتراک مجله
رمزین را پویش کنید.



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



وبگاه نظرسنجی مجلات



چای داغ مادر بزرگ

یوسف فوجی

تصویرگر: سید میثم موسوی



تابستان بود و گرمای تیرماه از تن دیوارهای کاه گلی خانه مادر بزرگ بالا می‌رفت. کوچه‌های خاکی از هُرم خورشید داغ شده بودند و کسی جز بچه‌ها توی خیابان پیدا نمی‌شد؛ همان‌ها که دم ظهر هم به بازی‌شان ادامه می‌دادند. من اما در سایه حیاط نشسته بودم و به چای‌هایی که مادر بزرگ می‌ریخت، نگاه می‌کردم. چای مادر بزرگ مزه فوق‌العاده‌ای داشت. از مادرم که می‌پرسیدم، می‌گفت، هل و دارچین و میخک داخل آن می‌ریزد. مادر بزرگم یک سماور بزرگ داشت. همیشه می‌گفت «چای که دم بکشد، خانه بوی زندگی می‌گیرد». اما آن روز، چای فقط بوی فکرهای توی سرم را می‌داد. پدرم چند ماهی بود رفته بود سر کار جدید و هنوز حقوقش را نگرفته بود. مادر هم هر چه می‌توانست، می‌دوخت و می‌بافت. با این حال، دخل و خرجمان جور نمی‌شد. چند باری شنیده بودم که مادرم آهسته به مادر بزرگ می‌گوید: «این ماه هم به‌زور گذشت.» و بعدش صدای جرینگ سکه‌هایی که مادر بزرگ توی دست‌هایش می‌ریخت و می‌گفت: «نگران نباش، خدا بزرگه!»

آن روز، وقتی که استکان چای تازه را گذاشت جلوی من، بی‌مقدمه گفتم: «مادر بزرگ، چای رو می‌فروشن، نه؟» نگاهش روی صورت‌م مکث کرد. با لبخند همیشگی‌اش گفت: «چای چای است. همه‌جا می‌فروشند.»

گفتم: «آخه چای شما مزه دیگه‌ای می‌ده و می‌چسبه. پس چرا ما نمی‌فروشیم؟» مادر بزرگ چیزی نگفت. فقط چای را فوت کرد و آهسته گفت: «فکر خوبیه.»

مادر بزرگ فکرم را خوانده بود. همان شب، همه‌چیز را آماده کردیم. مادر بزرگ قوری بزرگی را پر کرد و روی سماور گذاشت. نعلبکی‌های لعابی را یکی‌یکی تمیز کرد و توی سبد چید. من پارچه سفیدی آوردم و روی میز حیاط انداختم. از بین ظرف‌های مسی که کنار حوض قدیمی چیده شده بود، یکی را انتخاب کردم و پول خرده‌ها را تویش ریختم. همه‌چیز آماده بود.

صبح، وقتی هنوز خورشید درست بالا نیامده بود، من و مادر بزرگ بساطمان را جمع کردیم و رفتیم سر خیابان اصلی. کنار نانوايي یک سکوی سنگی بود که همیشه چند پیرمرد آنجا می‌نشستند. همان‌جا بساطمان را پهن کردیم. بوی نان تازه در هوا پیچیده بود و بخار چای داغ مادر بزرگ فضا را پر از عطری دلپذیر کرده بود. آن اطراف بوی هل و دارچین و میخک می‌داد. نسیم گرمی که از میان کوچه‌ها می‌وزید، بوی هیزم و چای جوشیده را با خود می‌آورد. مادر بزرگ استکان اول را ریخت. چای داغ بود و بخارش توی هوا موج می‌زد. رهگذری که بسوی نان تازه را دنبال خودش می‌کشید، مکثی کرد، لبخند زد و گفت: «چای هم داری؟» مادر بزرگ گفت: «بله پسر، چای داغ.»

قدیمی ایستاده بود. معلوم بود مدت‌هاست همین‌جا بساط دارد.

مادربزرگ آرام نگاهش کرد و با لحنی ملایم گفت: «پسر، ما تازه‌واردیم. چای ما برای همه‌جا دارد!» مرد نگاه به من و مادربزرگ کرد، اخم کرد و گفت: «یا بساطتان را جمع کنید، یا در دسر درست می‌شود.»

من دلم شور افتاد، اما مادربزرگ همان لبخند همیشگی‌اش را زد. زیر لب گفت: «چای دل را آرام می‌کند، حتی دل آدم‌های خشمگین را.» بعد رو به مرد گفت: «اول یک استکان چای بخور.»

مرد مردد بود، اما عاقبت نشست و استکان چای را برداشت. یک قلپ که خورد، انگار چیزی درونش نرم شد. کمی بعد، لبخندی کمرنگ روی صورتش نشست. گفت: «چای خوبی است.» و دیگر چیزی نگفت.

روزهای بعد، کم‌کم صدای چای مادربزرگ توی محل پیچید. زن‌هایی که از نانوایی برمی‌گشتند، گاهی کنار مادربزرگ می‌نشستند، چای می‌خوردند و درد دل می‌کردند. بچه‌هایی که از بازی برمی‌گشتند، به امید چای شیرین، کنار ما می‌ایستادند. حتی مردهایی که عجله داشتند، گاهی با یک استکان چای آرام می‌گرفتند.

یک روز مردی با لباس مرتب و کیف چرمی آمد. چای را که نوشید، لبخند زد و گفت: «این چای عطر خاصی دارد. از کجا تهیه می‌کنید؟»

مادربزرگ خندید و گفت: «راز دل است.»

آن مرد چای را تا آخر نوشید و گفت: «حیف که نمی‌شود هر روز اینجا بود.» و رفت. روز بعد زنی آمد و گفت: «مادرم گفت چای اینجا را امتحان کنم.» و بعدتر، افراد دیگری که برای چای داغ و آرامش کنار ما می‌نشستند.

کم‌کم، پول‌های داخل ظرف مسی بیشتر شد. مادربزرگ چیزی برای خودش نمی‌خواست، اما من هر بار که پول‌ها را می‌شمردم، ته دلم قند آب می‌شد. یک روز پول‌ها را برداشتم و رفتم سمت بازار.

یک روسری گل‌دار خریدم؛ دقیقاً همان رنگی که مادربزرگ دوست داشت. وقتی دادمش دستش، خندید و گفت: «باید یک استکان چای مخصوص برایت بریزم.»

نشستم، چایم را فوت کردم و بویش را کشیدم توی سینه. انگار خانه و آن اطراف بوی زندگی گرفته بود!



مرد چند سکه گذاشت توی ظرف مسی و استکان را برداشت. یک قلپ که خورد، لبخندش عمیق‌تر شد. گفت: «به‌به! عجب چایی! خدا برکت بده مادر!»

تا ظهر چند نفر دیگر هم آمدند. هرکدام یک استکان چای گرفتند و رفتند. مادربزرگ می‌گفت: «چای باید با دل و قلب به کسی داد تا لذت ببرد. فقط چای نیست، خستگی آدم را هم می‌شوید.»

اما درست وقتی که فکر می‌کردم روز آرامی خواهیم داشت، مشکلی پیش آمد. مردی عصبانی که انگار از دور ما را زیر نظر داشت، نزدیک شد و گفت: «اینجا جای شما نیست! شما دارید مشتری‌های مرا می‌پرانید!»

چشمانش از خشم برق می‌زد و کنار او یک چرخ چای‌فروشی

زبان بایک چشم!

گفت و گویی صمیمی
درباره عدالت آموزشی

فرزانه نوراللهی

تهران

دبیرستان دخترانه فرزنگان ۵

۴

نوجوان

شماره اردیبهشت ۱۴۰۴

در همه زمان‌ها و همه شرایط زندگی آدمی، عدالت و داشتن حقوق متناسب با توانمندی‌های بشر، مورد توجه همه افراد جامعه بوده است. گرچه این مفهوم به شکل‌های متفاوتی تعریف شده، اما هنوز با ابهامات زیادی همراه است. رعایت انصاف در این باره سخت و پیچیده است، تا حدی که پرداختن به آن را پیچیده‌تر کرده است. در این شماره در خصوص عدالت آموزشی و شرایط برقراری آن با دانش‌آموزان دبیرستان دوره اول دخترانه فرزنگان ۵ شهر تهران به گفت‌وگو نشستیم. تعریف شما از عدالت آموزشی چیست؟

معلم‌ها، محتواها و... همه جا یکسان باشد. **پارمیدا نجار نوبری** - پایه نهم: اول بهتر است در مورد تعریف عدالت صحبت کنیم. من فکر می‌کنم در جامعه ما عدالت آموزشی را با برابری آموزشی اشتباه می‌گیرند. من با برابری امکانات موافق نیستم. عدالت آموزشی می‌تواند به این معنی باشد که اگر کسی توانایی بیشتری در رشته خاصی نسبت به بقیه دانش‌آموزان دارد (صرف نظر از محل زندگی)، آموزش بیشتری متناسب با استعداد خود ببیند.

یسنا غلامی بارچی - پایه نهم: در سن نوجوانی هنوز رشد مغزی کامل و شناخت از توانمندی‌های شخصی محقق نشده است. به نظرم عدالت در این است که همه دانش‌آموزان از مسیر برابری،

ساینا دهقان حقیقی - پایه هشتم: همه کودکان و نوجوانان با هر شرایطی که از نظر مالی و محل زندگی دارند، باید از حداقل امکانات تحصیلی بهره‌مند شوند. حتی در منطقه‌های محروم امکانات بیشتری فراهم شود و در هر مدرسه‌ای باید به هر دانش‌آموزی با هر استعدادی احترام یکسان گذاشته شود.

لمنا حریر فروش - پایه نهم: شاید به این معنا باشد که برای تمام پایه‌ها در سراسر شهرها یک نوع تدریس صورت گیرد و همه دانش‌آموزان از یک نوع امکانات بهره ببرند.

صهبا شیخ حسینی - پایه نهم: به نظر من عدالت آموزشی آن است که تمامی دانش‌آموزان به یک اندازه و در یک سطح آموزش ببینند. یعنی فرقی میان کم برخوردار و کم برخوردار نباشد. سطح

آموزش را آغاز کنند و اطلاعات کافی و خوبی از همهٔ درس‌ها و موضوع‌ها داشته باشند. سپس با توجه به استعداد خودشان مسیر را به شکل اختصاصی ادامه دهند.

هستی صالحی - پایهٔ نهم: من تا به حال با این موضوع روبه‌رو نشده‌ام، اما فکر می‌کنم به این معناست که انسان‌ها (دانش‌آموزان) در همه جا حق یادگیری و آموزش داشته باشند و اگر کسی به یادگیری بیشتری نیاز داشت، منابع برای او فراهم شده باشد.

مانیا عبد‌الهی - پایهٔ هشتم: باید دید آموزش چه گروهی مد نظر است. عدالت به معنی برابری نیست، بلکه به معنی رفع نیاز هر فرد است.

اله رهنما - پایهٔ هشتم: یعنی دانش‌آموزانی که در یک پایه و سطح هستند، بدون اینکه بینشان تبعیضی رخ دهد، بتوانند از هر نوع تدریس و سطح علمی که می‌خواهند استفاده کنند.

هانا مصدقی - پایهٔ هشتم: اینکه هر دانش‌آموزی در هر نقطه‌ای از کشور به آموزش و منابع آموزشی دسترسی داشته باشد. ولی اینکه هر دانش‌آموزی دسترسی به هر منبعی داشته باشد، لزوماً نیاز او را رفع نمی‌کند و افراد نیازهای متفاوتی دارند.

نیکناز رستگاری - پایهٔ هشتم: امکان دسترسی برابر به تمام امکانات آموزشی در همه جا و حضور در مدرسه‌ها برای رسیدن به حدی از سواد وجود داشته باشد. در منطقه‌هایی که وضع مالی جامعه دسترسی به این امکانات را اجازه نمی‌دهد، تسهیلات و توجه بیشتری فراهم شود تا دانش‌آموزان به معلمان متخصص در حوزه‌های گوناگون دسترسی داشته باشند. همچنین همهٔ دانش‌آموزان فرصت داشته باشند که به پیشرفت خود فکر کنند و فارغ از اینکه در حال حاضر چه وضعی از نظر مالی دارند، بتوانند با تلاش خود در این زمینه رشد کنند.

پریا لشکری - پایهٔ هشتم: برخورداری تمام دانش‌آموزان جامعه از امکانات آموزشی استاندارد و همچنین عدالت در سنجش دانش‌آموزان است. وقتی دانش‌آموزان هدف‌های متفاوتی برای خود تعیین می‌کنند، بنابراین شرایط و امکانات مدرسه باید متناسب با علاقه‌ها و توانمندی‌های دانش‌آموزان در مسیری که برای خود تعیین کرده‌اند تا به موفقیت برسند، فراهم شود. مثلاً اگر همهٔ مدرسه‌ها از آزمایشگاه خوب زیست‌شناسی برخوردار باشند، این برابری است، ولی عدالت نیست. چون شاید بعضی از دانش‌آموزان اصلاً به درس زیست‌شناسی و رشته‌های مربوط به آن علاقه نداشته نباشند. شاید بهتر باشد مدرسه‌هایی متمایز از هم و بر اساس رشته‌های تحصیلی متفاوت ایجاد و مجهز شوند.

کیانا کاظمی - پایهٔ نهم: یک سلسله امکانات باید بدون توجه به منطقه، شهر و سطح مالی برای بچه‌ها فراهم شود. اما چون عدالت به معنی برابری نیست، همهٔ امکانات هم در همه جا وجود ندارد.

هانا ترابی - پایهٔ هشتم: یعنی برقراری عدالت در آموزش و تدریس متناسب با نیاز جامعه و دانش‌آموزان در محیط‌های متفاوت.

آرنیکا کراسه - پایهٔ نهم: به نظر من یعنی در سراسر جامعه، آموزش با یک کیفیت اجرا شود. از بچه‌های اطراف شهرها گرفته تا مرکز شهر، همه به یک صورت با امکانات مناسب آموزش ببینند.

باران شوکتی - پایهٔ نهم: امکانات در هر مدرسه باید طوری باشد که دانش‌آموزان با آگاهی کافی بتوانند رشتهٔ مورد علاقهٔ خود را انتخاب کنند. آیا عدالت آموزشی در حال حاضر در مدرسه‌ها و جامعه برقرار است؟

هانا ترابی - پایهٔ هشتم: خیر! چه در مدرسه‌های دولتی و چه در مدرسه‌های غیردولتی سطح آموزش و امکانات آموزشی خیلی متفاوت است. حتی در برخی موارد با وجود بسیاری از امکانات در یک مدرسه، باز هم آموزش به صورت خوب و متناسب با نیازهای دانش‌آموزان صورت نمی‌گیرد.

اله رهنما - پایهٔ هشتم: خب، به شخصه که چیزی به این روال در مدرسه‌ها ندیدم. ما انواع مدرسه‌ها را در سطح کشور داریم: دولتی، غیردولتی، سمپاد و... مدرسه‌هایی مثل سمپاد هم از دستهٔ مدرسه‌های دولتی محسوب می‌شوند، اما برای ورود به آن‌ها باید آزمون داد. در مدرسه‌های غیردولتی و دولتی بین سطح تدریس نباید تفاوت وجود داشته باشد تا همهٔ دانش‌آموزان بتوانند حداقل آموزش مناسب را داشته باشند.

صهبا شیخ حسنی - پایهٔ نهم: تمام دانش‌آموزان از یک سطح آموزش در مدرسه‌ها برخوردار نیستند. مثلاً معلمان خوب که البته حقوق بالاتری هم دریافت می‌کنند، در تهران فراوان‌ترند و شهرهایی که امکانات کافی ندارند، از داشتن معلمان خوب محروم هستند.

یسنا غلامی بارچی - پایهٔ نهم: وقتی دانش‌آموزان یک مدرسه غیرانتفاعی هر جلسه برای بعضی از درس‌ها به آزمایشگاه می‌روند و دانش‌آموزان یک مدرسهٔ دیگر رنگ آزمایشگاه را هم ندیده‌اند، یعنی عدالت آموزشی در مدرسه‌ها وجود ندارد.

هستی صالحی - پایهٔ نهم: من فکر می‌کنم تا حدی این عدالت وجود دارد، اما قطعاً جای بهتر شدن هم هست. شاید اگر همهٔ مدرسه‌ها به آزمایشگاه، پایگاه رایانه، کتابخانه و... مجهز باشند، در سراسر ایران همهٔ دانش‌آموزان به آموزش‌های مختص استعداد خود دسترسی پیدا می‌کنند.

ساینا دهقان حقیقی - پایهٔ هشتم: کم و بیش! در خیلی از شرایط قوانین تحصیلی منطقی هستند، ولی بعضی مواقع به علاقه‌ها، افکار و شرایط مالی دانش‌آموز احترام گذاشته نمی‌شود.

پارمیدا نجار نوبری - پایهٔ نهم: خیر، برای مثال دانش‌آموزان با استعداد مناطق محروم که به دلیل شرایط زندگی‌شان یا



به دلیل فقر نمی‌توانند خدمات مناسب آموزشی (مناسب با توانایی‌هایشان) دریافت کنند.

کیانا کاظمی - پایه نهم: خیر! زمانی که امکانات دانش‌آموزان در جاهای مختلف برابر نیست، عدالت رعایت نشده است. الان هم کسی در آزمون سراسری موفق است که کلاس برود و کتاب آموزشی بخرد. برای کسانی که این امکان را ندارند، شاید راه‌های دیگری باشند، اما فایده ندارند. **باران شوکتی - پایه نهم:** تا یک حدی، اما کافی نیست و باید بیشتر شود. مثلاً خلاقیت در آزمون سراسری تأثیری ندارد، اما در آینده ما تأثیر می‌گذارد.

هانا مصدقی - پایه هشتم: خیر! مثلاً ما در برخی از نقاط کشور حتی مدرسه مجهز نداریم و البته معلمان باسواد هم در مدرسه‌ها کم هستند. سهم شما دانش‌آموزان در برقراری عدالت آموزشی چیست؟

صهبا شیخ حسینی - پایه نهم: با انتقاد از وضع موجود می‌توانیم در شرایط موجود اثرگذار باشیم، یا در آینده در خودمان تغییری ایجاد کنیم.

پارمیس صاحبی - پایه نهم: همه هم‌کلاسی‌ها و دوستان خود را فارغ از وضعیت درسی و مالی آن‌ها به یک چشم ببینیم و تا می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم عدالت آموزشی بین همه دانش‌آموزان اجرا شود.

ساینا دهقان حقیقی - پایه هشتم: با بیان ایده‌هایمان در این زمینه و پرداخت کمک‌های مالی می‌توانیم اثرگذار باشیم.

پارمیدا نجار نوبری - پایه نهم: می‌توانیم در درس‌هایی که تسلط خوبی داریم، به دانش‌آموزان مناطق محروم، با برگزاری کلاس‌های رایگان، آموزش دهیم.

هانا ترابی - پایه هشتم: همدلی و کمک به دیگر دانش‌آموزان هم از نظر درسی (حل مشکلات درسی و کمک



در حوزه درس‌هایی که روی آن‌ها تسلط کامل داریم) و هم از نظر مالی (برگزاری بازارچه خیریه و اهدای پول یا اهدای کتاب و... و اهدای کتاب‌های سال گذشته).

باران شوکتی - پایه نهم: بسیار زیاد است. با صحبت کردن با مردم و مدرسه‌های دیگر می‌توانیم این عدالت را در جامعه و مدرسه برقرار کنیم.

آشنایی شما با مفهوم عدالت آموزشی از این سن چه تأثیری روی زندگی شغلی آینده شما خواهد داشت؟

الیه رهنما - پایه هشتم: با شکل‌گیری این اندیشه‌ها در ذهن ما در این دوره سنی، می‌توانیم با ایفای بهترین نقش در عرصه علمی، به بهبود شرایط جامعه کمک کنیم. در آینده هم می‌توانیم از آن استفاده کنیم و این اندیشه را به نسل‌های بعدی انتقال دهیم.

پارمیس صاحبی - پایه نهم: به نظر من تغییر نگرش ما و ایجاد دغدغه به ما کمک می‌کند، در آینده هر شغلی که داشته باشیم، به همان میزان در شغل خود عدالت اجتماعی را برقرار کنیم و این باور را در جامعه آینده رواج دهیم.

پارمیدا نجار نوبری - پایه نهم: به طور کلی فکر کردن به عدالت در هر بازه زمانی از زندگی می‌تواند باعث شود، در مرحله‌های دیگر زندگی هم به برقراری عدالت فکر کنیم.

کیانا کاظمی - پایه نهم: اگر در آینده سمتی در جامعه داشته باشیم، می‌توانیم در همان محدوده شغلی خود عدالت را در آن کار برقرار کنیم.

لینا حریر فروش - پایه نهم: اگر از الان درباره این موضوع آگاهی داشته باشیم، نسبت به موضوع عمیق‌تر فکر کنیم، و در راستای عمل کردن به آن تلاش کنیم، شاید در آینده تأثیری بگذاریم و در نتیجه این آگاهی بازدهی جامعه بالاتر رود.

پریا لشکری - پایه هشتم: به نظر من انگیزه‌بخشی جزو عدالت آموزشی نیست. عدالت آموزشی یعنی اینکه اگر من دلم

یافته‌های شما از این گفت‌وگو چه بود؟

الهمه رهنما - پایه هشتم: من تا حالا درباره این موضوع فکر نکرده بودم. موضوع برایم جالب و تفکر برانگیز بود. ممنونم.

پارمیدا نجار نوبری - پایه نهم: این بحث باعث شد که بیشتر در مورد عدالت آموزشی و کلا عدالت فکر کنم و به نظر من بحث مفیدی بود.

فاطمه حیدران - پایه نهم: به نظرم در رأس همه مطالب، دادن انگیزه کافی برای دنبال کردن موضوع‌های درسی و لذت بردن از درس خواندن به دانش‌آموزان است که اکثر مدرسه‌ها فاقد راهکارهای مناسب برای آن هستند. داشتن امکانات و... در اولویت‌های بعدی قرار دارند.

لما حریر فروش - پایه نهم: راستش متوجه شدم که چقدر درباره این موضوع نظرهای متفاوت و جالبی وجود دارند که من اصلا به آن‌ها فکر نکرده بودم و فهمیدم چقدر همه چیز می‌تواند عمیق باشد.

باران شوکتی - پایه نهم: به نظر من پرداختن به این موضوع بسیار مهم بود، زیرا یک نیاز جدی جامعه و دانش‌آموزان امروز است.

جمع‌بندی

معمولا برای ایجاد تغییرات بزرگ و پیچیده، بهترین اقدام، برداشتن گام‌های کوچک و پیوسته است. اگر انتظار داشته باشیم عدالت آموزشی به گستردگی سرزمین پهناورمان برقرار شود که امری سترگ و زمان‌بر است، بهترین راهکارها و پیشنهادهای عملی و کاربردی موارد زیرند که دوستان نوجوانمان در این گفت‌وگوی صمیمی بیان کردند:

۱. آشنایی دانش‌آموزان با مفهوم عدالت آموزشی و تبیین آن به عنوان دغدغه‌ای انسانی در کلاس درس و مدرسه؛
۲. گردآوری منابع آموزشی مناسب و قابل استفاده (کتاب‌های درسی، کمک‌درسی، محتوای آموزشی، بازی‌های آموزشی، و...) توسط دانش‌آموزان آگاه و به‌اشتراک‌گذاری آن‌ها با دانش‌آموزان علاقه‌مند؛
۳. ایجاد روحیه یادگیرندگی عمومی در فضایی گسترده (حقیقی و مجازی) و انتقال مفهوم‌ها و تجربه‌های علمی - آموزشی یادگرفته‌شده، به علاقه‌مندانی که طالب یادگیری هستند.

۴. به‌اشتراک‌گذاری امکانات و فضاهای آموزشی و ورزشی بین مدرسه‌ها از طریق مشارکت‌های دانش‌آموزی؛
 ۵. ایجاد بازارهای فصلی و مناسبتی از تولیدات دانش‌آموزی در فضای مدرسه و جمع‌آوری و اهدای سود حاصل از فروش به مدرسه‌های منطقه‌های محروم و کم‌برخوردار.
- با افزایش و بالابردن آگاهی دانش‌آموزان و برقراری عدالت، محرومیت را از اندیشه‌ها برطرف کنیم تا هر فردی متناسب با علاقه‌مندی و توانمندی‌های خود، تلاش کند، آموزش ببیند و در راستای هدف خود رشد کند.



می‌خواهد درس بخوانم، بتوانم درس بخوانم و بستر لازم برای رشد من فراهم باشد. ما ناچار به دانستن در مورد فقر آموزشی در جامعه و شناخت منطقه‌های محروم از امکانات آموزشی هستیم که سبب خواهد شد، با شناخت بهتر این کمبودها و تأثیر آن‌ها بر جامعه، نسبت به این موضوع دغدغه‌مند باشیم. **آرنیکا کراسه - پایه نهم:** قطعا به رشد ما کمک می‌کند. آیا پیشنهادی درباره برقراری عدالت آموزشی برای دیگر دانش‌آموزان دارید؟

نیکناز رستگاری - پایه هشتم: در واقع با ایجاد امکانات، آموزش معلمان، دغدغه‌مند کردن دانش‌آموزان و سنجش برابر، می‌توانیم عدالت را برقرار کنیم.

ساینا دهقان حقیقی - پایه هشتم: به علاقه‌ها و انتظارات دانش‌آموزان از آینده خود اهمیت بدهند و به آن‌ها احترام بگذارند. از نظر مالی هم می‌توان خیریه‌های مردم‌نهاد راه‌اندازی کرد و از دولت هم کمک گرفت.

هانا مصدقی - پایه هشتم: این اختلاف طبقاتی نباید باعث کاهش انگیزه دانش‌آموزان شود.

پریا لشکری - پایه هشتم: تابستان گذشته به همراه گروهی به جمع‌آوری کتاب‌های آموزشی و ادبی پرداختیم و کتاب‌ها را به منطقه‌های محروم فرستادیم. البته با توجه به رشد رسانه‌ها و پیشرفت‌های دنیای مجازی، امکان اینکه همه دانش‌آموزان توسط این محتواها به آموزش خوب دسترسی داشته باشند فراهم است.

یسنا غلامی بارچی - پایه نهم: دانش‌آموزان هر منطقه بدانند که با توجه به شرایط و موقعیت فرهنگی شهر خود در آینده چه شغلی می‌توانند داشته باشند تا در راستای آن تلاش کنند.

آرنیکا کراسه - پایه نهم: از کلاس‌های اضافه اجباری پرهیز شود و در حد فهم دانش‌آموزان به آن‌ها آموزش دهند.

اولین معلم

باغ
یاد می‌دهد
سبز و پر درخت باش
چشمه یاد می‌دهد
جاری و زلال و پاک
کوه یاد می‌دهد
استوار و سخت باش
این همه سواد را
هر کسی به چشمه و به کوه و باغ
یاد داده است بهترین معلم است
او خدای مهربان
اولین معلم است

اکرم السادات هاشمی پور

جای تو خالی

از کوه رفتم
آهسته بالا
چشمان من بود
غرق تماشا

یک جا نشستم
بر روی سنگی
هر سو چمن بود
هر سو قشنگی!

هم رود می‌رفت
از شیب درّه
هم گله خوش حال
هم رقص برّه

هم آبشاری
می‌ریخت شرشر
هم بوسه باد
از بوی گل پُر

آواز بلبل
یک سو رها بود
در شعرش انگار
لطف خدا بود

گشتم سبکیال
در آن حوالی
آنجا فقط بود
جای تو خالی

محمود پور وهاب

بهانه

مثل عادت کبوتران به آسمان
مثل عادت درخت‌ها به آفتاب
برگ‌ها به نور ریشه‌ها به خاک و آب
نام تو نیاز من شده‌ست
بهترین بهانه نماز من شده‌ست

سید حبیب نظاری

برای بار اول

از جهانِ دانه
وارد جهانِ خاکی جدید شد
تازه داشت یاد می گرفت
آب چیست
آفتاب چیست... تا به بوته‌های پر گل
کناردستی‌اش،

نگاه کرد
نامید شد

«فوق‌العاده‌اند واقعاً»
برگ‌های سبز کوچکی که می‌زنی،
برای بار اولت

صبر کن کمی
هیچ‌کس
انتظار هفتصد هزار شاخه گل ندارد از تو
در بهار اولت

بهاره سلمانی

باغ واقعی

می‌خواهم از این پنجره پرواز کنم
پرواز به سرزمین آواز کنم
ای گوشی جان! مرا رها کن یک آن
تا چشم به باغ واقعی باز کنم

بابک نیک طلب

اتفاق شیرین

ای نخل شیرین تو را من
امروز در کوچه دیدم
از شاخه‌های بلندت
یک دانه خرما چشیدم

یک بلبل انداخت آن را
از آن بلندی برایم
می‌خواست مانند خرما
شیرین شود لحظه‌هایم

من آشنا هستم ای نخل!
با ذره‌های صدایت
وقتی که آواز خورشید
می‌ریزد از شاخه‌هایت

یک دانه خرما می‌شیرین
در عصر سوزان اهواز
تایید خورشید شادی
شد دوستی با تو آغاز

مهدی مرادی

۳۰ سال تلاش در عرصهٔ تسخیر فضا

فناوری

مجدید عمیق

یستم ماه سال ۱۳۸۷، در زمرة کشورهایی قرار گرفت که توانایی پرتاب ماهواره را دارند. پیش از آن، ماهوارهٔ سینا ۱ نخستین ماهواره و کاوشگر فضایی بود که ششم آبان ماه سال ۱۳۸۳ سوار بر یک موشک ماهواره‌بر روسی، موسوم به کاسموس ۳، به فضا پرتاب شد و در مدار اختصاصی ایران قرار گرفت. ماهوارهٔ رصد دومین ماهوارهٔ کاملاً ایرانی بود که در خردادماه سال ۱۳۹۰ به‌وسیلهٔ موشک ماهواره‌بر سفیر که یک ماهواره‌بر دومرحله‌ای بود، در مدار ۲۶۰ کیلومتری از سطح زمین مستقر شد. به دنبال این پیشرفت‌ها، ماهواره‌های نوید فجر، دوستی، پیام، ظفر ۱ و خیام در مدارهای مربوطه‌شان مستقر شدند. ماهواره‌های نور ۱، ۲ و ۳ که از نوع ماهواره‌های نظامی و شناسایی بودند، توسط موشک ماهواره‌بر قاصد سه مرحله‌ای با سوخت ترکیبی، به ترتیب در سال‌های اردیبهشت ۱۳۹۹، اسفند سال ۱۴۰۰، و مهر سال ۱۴۰۲ در مدارهای ۴۲۵، ۴۵۰ و ۵۰۰ کیلومتری از سطح زمین قرار گرفتند.

آمریکا با دشمنی و تحریم‌های متعدد که تعدادی از کشورها را هم با خود همراه کرده بود، با این ترفند که ایران با این کارها درصدد تولید موشک‌های بالستیک میان‌برد و دوربرد است، سعی داشت مانع پیشرفت‌های فضایی کشورمان شود. اما ایران ضمن بر ملاکردن نیت‌های شوم آمریکا، با گام‌هایی به‌مراتب بلندتر از قبل، در صدد برآمد که نه تنها در رسیدن به مدارهای بالاتر کوتاه‌نیاید، بلکه با طراحی و ساخت انواع موشک‌های ماهواره‌بر با سوخت مایع، ترکیبی و جامد (که ماهواره‌بر قائم ۱۰۰ نمونه‌ای از موشک‌های ماهواره‌بر با سوخت جامد است و متخصصان آن را طراحی کرده و ساخته‌اند) در صدد دسترسی به مدار ۳۶۰۰۰ کیلومتری است. بنابراین، در دی‌ماه سال ۱۴۰۲، ایران ماهوارهٔ ثریا را به‌وسیلهٔ ماهواره‌بر قائم ۱۰۰ در مدار ۷۵۰ کیلومتری مستقر کرد. در شهریورماه سال ۱۴۰۳ هم ماهوارهٔ تحقیقاتی چمران ۱ را به‌وسیلهٔ ماهواره‌بر قائم ۱۰۰ در مدار ۵۵۰ کیلومتری قرار داد. ماهواره‌های هدهد و کوثر هم که کاربردهای کشاورزی، نقشه‌برداری، حمل‌ونقل و محیط زیست دارند، در ۱۵ آبان سال ۱۴۰۳ در مدارهای مربوطه‌شان قرار

بهره‌برداری از فضا و توسعهٔ فناوری فضایی از جملهٔ عرصه‌هایی است که بیشتر کشورها برای عقب‌نماندن در این حوزه، در آن با یکدیگر رقابت می‌کنند. جمهوری اسلامی ایران پس از پیروزی انقلاب اسلامی و رهایی از زنجیر وابستگی و به‌دست آوردن استقلال، به همت جوانان دلسوز و دانشمند خویش و تقویت خودباوری در خود، گام‌های جهشی حیرت‌آوری در این حوزه برداشته است و با وجود همهٔ مانع‌تراشی‌هایی که استکبار جهانی در جلوگیری از دستیابی ایران به فناوری فضایی اعمال می‌کند، توانسته است در عرصهٔ طراحی و ساخت ماهواره و موشک‌های ماهواره‌بر بومی موفقیت‌های چشمگیری به دست آورد. اکنون ایران با دارا بودن پایگاه‌های پرتاب فضایی مستقل، هفتمین کشور جهان در این زمینه به شمار می‌آید.

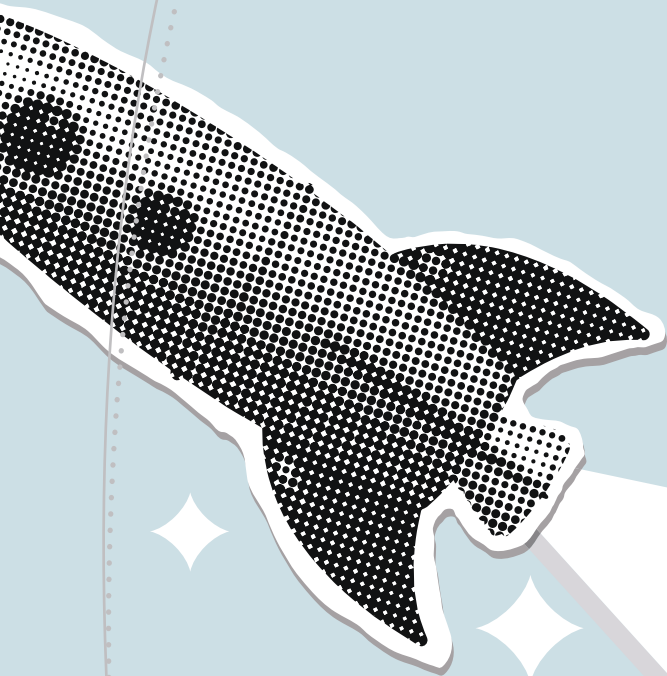
روز ملی فناوری فضایی در تقویم ایران، روزی است که در آن روز کشور ما با پرتاب موفقیت‌آمیز ماهوارهٔ امید در چهاردهم



۱۰

نوجوان

شماره ۱۴۰۴ اردیبهشت ۱۴۰۴



گرفتند. این دو ماهواره را بخش خصوصی به فضا پرتاب کرد. فعال شدن بخش خصوصی در این عرصه هم نویدبخش افزایش توانمندی‌های فناوری‌های فضایی ایران شده است. در حالی که همه جهانیان از این همه پیشرفت ایران در حوزه دانش فضایی شگفت‌زده هستند، جمهوری اسلامی ایران قرار است تا سال ۱۴۰۷ تزریق ماهواره‌هایش در مدار ۳۶۰۰۰ کیلومتری را تثبیت کند. ماهواره‌های طلوع ۳ و ظفر ۲ هم قرار است در بهار سال آینده به فضا پرتاب شوند. در حال حاضر، ۱۴ ماهواره کاملاً بومی و ساخت ایران در صف پرتاب قرار دارند و ۳۰ ماهواره هم در دست‌ساخت هستند و تعداد بیست ماهواره هم توسط بخش خصوصی ساخته خواهد شد. کشور ایران علاوه بر پایگاه فضایی امام خمینی (ره) در سمنان، در حال اتمام ساخت پایگاه فضایی چابهار است که توان ایران را در زمینه پرتاب ماهواره برای خود و سایر کشورهای همسایه، به‌طور محسوسی افزایش خواهد داد. پرتاب ماهواره‌ها که هر کدام مأموریت‌های خاصی دارند، در زمینه دسترسی به اطلاعات جغرافیایی مناطق دشوار، مدیریت منابع طبیعی، نظارت بر محیط زیست، مدیریت بحران‌ها و امور امنیتی نقشی بسیار حیاتی ایفا می‌کند.

برنامه ده‌ساله دوم فضایی ایران

برنامه ده‌ساله اول فضایی ایران که از سال ۱۳۸۵ تا سال ۱۳۹۴ ادامه داشت، با موفقیت‌های فراوان در حوزه طراحی و ساخت انواع موشک‌های ماهواره‌بر و ماهواره‌های سنجشی توأم بود و راه را برای برنامه‌های فضایی پیشرفته‌تر فراهم کرد. در دولت سیزدهم، خوشبختانه سازمان فضایی ایران برنامه ده‌ساله دوم را که از سال ۱۴۰۱ تا سال ۱۴۱۰ را در برمی‌گیرد، تدوین کرد و قرار است در شش حوزه طراحی و توسعه ماهواره‌های سنجشی، مخابراتی، موقعیت‌یاب، فرستادن موجود زنده به فضا، رصد کردن سایر ماهواره‌های موجود در فضا، و دسترسی به فناوری‌های نوین فضایی تحقق یابد. این هدف‌گذاری باید با تکیه بر توانمندی داخلی و دانش متخصصان کشورمان انجام گیرد.

مسیر روشن شهریاری

اصغر فکور
نویسنده: سید میثم موسوی

پذیرفته شد. علاقه‌اش به تحصیل و سؤال بزرگی که همیشه او را به دانستن ترغیب می‌کرد، باعث شد مدتی بعد در آزمون کارشناسی ارشد مهندسی هسته‌ای شرکت کند و با کسب رتبه اول، تحصیلات خود را از سال ۱۳۶۹ در دانشگاه صنعتی شریف ادامه بدهد.

در همین سال‌ها بود که دانشمندان دیگری از کشورمان نبوغ او را کشف کردند. ادامه تحصیل برای مجید ضرورتی بود که می‌خواست از این مسیر به کشورش خدمت کند. برای همین، بعد از پایان دوره تحصیلی کارشناسی ارشد در سال ۱۳۷۱ در دوره دکتری علوم و فناوری هسته‌ای دانشگاه صنعتی امیرکبیر شرکت کرد و پذیرفته شد.

زحمت و تلاش او در تحقیق شبانه‌روزی بود. او حالا به‌عنوان نخبه‌ای دارای نبوغ، پروژه‌های علمی کشور را هم هدایت می‌کرد. سال ۱۳۷۷ دوره دکتری را هم به پایان رساند. در آبان ماه همین سال بود که به‌عنوان عضو هیئت علمی در دانشکده فیزیک دانشگاه صنعتی امیرکبیر مشغول به کار شد. مدتی بعد هم به‌عنوان استاد دانشگاه مشغول تدریس درس‌هایی چون فیزیک عمومی و پایه، فیزیک رآکتور و دینامیک رآکتورهای هسته‌ای شد.

تحقیقات و یافته‌های علمی‌اش را هم در چندین مقاله بین‌المللی در زمینه مهندس هسته‌ای در مجله‌های معتبر جهان چاپ کرد. یکی از طرح‌های مهم او که به رشد و ارتقای علمی کشور منجر شد، طراحی‌های نظری مربوط به ساخت نسل جدید رآکتورهای هسته‌ای بود که در مراکز علمی جهان نیز بازتاب زیادی داشت؛ تا جایی که او به‌عنوان یکی از دانشمندان معرفی شد که به مبارزه با کرم رایانه‌ای استاکس

بزرگ‌ترها با احترام نگاهش می‌کردند. ده‌یازده‌ساله‌ها و شاید کمی بزرگ‌تر هم، وقتی می‌دیدند او با شنیدن صدای اذان ظهر، سربه‌زیر و آرام به‌طرف مسجد می‌رود، با دست به یکدیگر نشان می‌دادند. حتی شنیده بودند پول توجیبی‌ای که از پدرش می‌گیرد، به فقیران کمک می‌کند!

شاید آن روزها کسی نمی‌دانست این نوجوان ده‌ساله‌ای که هم اخلاقش خوب بود و هم شاگرد اول کلاس بود، سال‌ها بعد می‌شود یکی از دانشمندان بزرگ کشوری که همه دوستش داریم؛ دانشمندی که افتخار می‌کرد ایرانی مسلمان است و تلاش می‌کرد با تحقیقاتی که انجام می‌دهد، کشورمان را در رتبه‌های خوب علمی جهان قرار بدهد!

مطمئن هستیم همه شما حداقل یک‌بار اسم این نوجوانی را که سال‌ها بعد باعث افتخارمان شد، شنیده‌اید! بله حتما شنیده‌اید و تعداد زیادی هم می‌دانید که او از جمله دانشمندانی است که فرهنگ و علوم ما تا ابد به وجودش افتخار خواهد کرد!

چون او فقط یک اسم نیست. اسم‌ها ممکن است فراموش شوند. در واقع، هر کس اثری خوب و نیکو از خودش به جا نگذارد، در غبار زمان فراموش می‌شود! **مجید شهریاری** از جمله دانشمندان کشور ماست که نام و یادش هرگز از حافظه مردم ما و جهان علم پاک نمی‌شود!

بیایید بخش‌هایی کوتاه از زندگی او را با هم مرور کنیم. هدف من از معرفی دانشمندانی مثل مجید شهریاری این است که به نوجوانان کشورم بگویم، اگر ما از دوران نوجوانی برای خودمان هدف‌های بزرگ مشخص کنیم، بکوشیم و اعتقاد داشته باشیم موفق می‌شویم، بی‌شک موفق می‌شویم!

موفقیت راز نیست، بلکه حاصل تلاش خستگی‌ناپذیر است! از مجید بگوییم!

در سال ۱۳۴۵ در شهر زنجان متولد شد. پدر، مادر و آشنایانش گفته‌اند، مجید آرام و در عین حال کنجکاو بود تا از چیزهایی که می‌بیند، به‌سادگی عبور نکند. در ذهن او همیشه یک علامت سؤال نقش بسته بود. این علامت سؤال، بعد از پایان دوره تحصیل متوسطه و ورود به دانشگاه، بزرگ و بزرگ‌تر شد!

مجید شهریاری در سال ۱۳۶۳ در آزمون سراسری با کسب رتبه دوم در رشته الکترونیک دانشگاه صنعتی امیرکبیر



عمر را صرف جبران گذشته و کسب توشه آخرت کنید و چون این حقیر، اوقات شریف عمر را ضایع نکنید. به درگاه رحمت و عظمت الهی روی آورید و به ریسمان محکم قرآن و اهل بیت عصمت علیهم السلام چنگ زنید!

رهبر عزیزمان در پیامی به مناسب شهادت این دانشمند بزرگ گفته است: «شهادت دکتر شهریاری آبرویی داد به جامعه علمی کشور. شهادت همچنین شخصیت برجسته و مورد قبولی، به دشمن نشان داد که در محیط علمی جمهوری اسلامی، این جور شخصیت‌ها و انگیزه‌هایی وجود دارد. حالا دانشمند شهید مجید شهریاری در بین ما نیست! اما اگر بروید و از صدها دانشجوی نخبه‌ای که او تربیت کرد و اکنون مشغول خدمت ارتقای علوم کشورمان هستند بپرسید، خواهید شنید که شهید شهریاری در همه پایه‌های علوم و فنون قابل توجه کشور تکثیر شده است و هرگز با نبودنش تمام نشده است.

کشور ما قدم‌های بلند را برای تولید علم برداشته است و دست نوجوانانی که به عزت کشورمان اهمیت می‌دهند را محکم می‌گیرد تا دانشمندان دیگری در همه عرصه‌های علم سر برآورند.»

نت موفق شده است. موفقیت‌های پی‌درپی و قابل توجه او باعث شد در سال ۱۳۸۸، بر اساس تصویب هیئت ممیزه، به درجه استاد تمامی ارتقا پیدا کند. مجید در دوره دانشجویی، استاد راهنمای ۱۷ دانشجوی کارشناسی ارشد و ۵ دانشجوی دکترا بود و ۲۱ مقاله تخصصی در مجله‌های علمی پژوهشی به چاپ رساند. همچنین در ۲۴ فراهمایی بین‌المللی در رشته تخصصی خود سخنرانی ایراد کرد و در این دوره مجری پنج طرح پژوهشی بود. اما دشمنان که شاهد موفقیت هر روزه کشور ما بودند، عاقبت با توطئه‌ای شوم توسط رژیم صهیونیستی و منافقان در صبح هشتم آذرماه سال ۱۳۹۸ و در عملیاتی تروریستی وی را به شهادت رساندند!

آن‌ها غافل بودند که این دانشمند بزرگ هیچ‌گاه از مرگ نترسیده بود؛ آن هم مرگی شرافتمندانه که اوج آن شهادت است. شهید مجید شهریاری قبل از توطئه شوم دشمنان این آب‌وخاک در وصیت‌نامه‌اش نوشت:.... در احوال روحی و چگونگی اوضاع معاد و معاش خود فکر کنید و ببینید آیا آماده پاسخ‌گویی برای قبر و قیامت خود هستید یا نه؟ عزیزان، این حقیر تا چندی پیش در میان شما بود و هم‌اکنون رخت از جهان فروبست. معلوم نیست عمر دیگران تا کی باشد! سعی کنید فرصت باقی‌مانده از

رفاقت با صفرها ویک‌ها

آشنایی با مهندسی داده

مهناز سعید حسینی

۱۴

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

شغل مهندسی داده‌ها یکی از شغل‌های جدید و جذاب این روزهاست و نوجوانان و جوانانی که به کار با رایانه و سرور و کله‌زدن با داده‌ها علاقه دارند، قاعدتاً به این شغل هم فکر می‌کنند. این روزها می‌توان مهندس‌های داده را هر جایی پیدا کرد؛ از بانک‌ها و مؤسسه‌های مالی و اقتصادی بگیرد تا شرکت‌های نرم‌افزاری و مرتبط با رایانه.

سیده الهام حسینی نسیب یک مهندس موفق داده است که این روزها در یکی از بانک‌های کشورمان مشغول به کار است. این خانم مهندس مسیر جالب و پربینج خمی را طی کرده است تا به شغل موردعلاقه‌اش، یعنی مهندسی داده، برسد. از او درباره شغل مهندسی داده پرسیده‌ایم. در ادامه می‌خوانید:

وقتی نوجوان بودید، از آینده و شغل مورد علاقه تان چه تصویری داشتید؟

زمان نوجوانی ما، داده و مهندسی داده وجود نداشت. اما من ریاضیات خواندم و ریاضیات را دوست داشتم. البته من در کل درس خواندن را دوست داشتم. ابتدا رشته الکترونیک خواندم و بعد رایانه. دو مدرک کارشناسی دارم. برای کارشناسی ارشد هم آی تی و هم مهندسی صنایع خواندم. الان هم در حال تحصیل در دوره دکترا در رشته صنایع هستم.

چطور مهندس داده شدید؟

من از سال ۱۳۹۷ وارد شغل مهندسی داده شدم و به طور حرفه‌ای و تخصصی این کار را شروع کردم. ولی قبل تر هم به این حوزه علاقه داشتم و سعی می کردم توانمندی هایم را تقویت کنم.

نوجوان علاقه مند به مهندسی داده باید چه مسیری را طی کند؟

امروز چند شغل اصلی مرتبط با داده وجود دارند که عبارت اند از: مهندسی داده، تحلیلگری داده و دانشمندی داده. برای اینکه مهندس داده شوید، باید در دانشگاه مهندسی رایانه، علوم رایانه یا رشته های مرتبط را بخوانید. از طرف دیگر، باید روی مهارت های «دی بی ام اس»^۱ و برنامه نویسی با زبان های «آر»^۲ پایتون، جاوا اسکریپت و اسکالا کار کنید. دانش نحوه استفاده از انواع سامانه های عامل را داشته باشید و از آن مهم تر در آمار و یادگیری ماشین حرفه ای باشید.

برای این شغل چه مهارت هایی لازم است؟

باید تسلط بالایی در مفاهیم ذخیره سازی داده، توانایی نسبی در برنامه نویسی، توانایی بالا در مفاهیم مهندسی نرم افزار و شناخت مناسب با ابزارهای جدید حوزه دیتا داشته باشید. البته مهارت های تخصصی دیگری هم نیازند که با تحصیل در رشته های مرتبط به دست می آورید.

مزیت مهندس داده بودن نسبت به شغل های دیگر چیست؟

امروز با گذشته ها متفاوت است و همه سازمان ها به

سمت داده محور شدن پیش می روند. پس برای حفظ حیات سازمان ها و باقی ماندنشان در رقابت، به وجود شما به عنوان مهندس داده نیاز است. از طرف دیگر، شغل لذت بخش و هیجان انگیزی است و درآمد خوبی هم دارد.

در باره سختی های این شغل هم می گوئید؟

برای اینکه به عنوان مهندس داده کار کنید، به کسب مهارت های متنوع و زیادی نیاز دارید. این شغل در مقایسه با بقیه مشاغل حوزه داده، ممکن است بعد از مدتی خسته کننده و یکنواخت شود، چون داده ها خیلی سریع تر از توانایی های شما رشد می کنند و شما باید همیشه به روز به روز باشید و اگر به روز نباشید، دچار مشکل می شوید. البته به نظر من، رشد سریع داده و به روز بودن می تواند هم زمان قسمت هیجان انگیز و جذاب این شغل هم باشد.

چطور می توان در این شغل به عنوان مهندس داده پیشرفت کرد؟

علاوه بر اینکه باید توانایی های فنی خودتان را گسترش بدهید، باید روحیه کار تیمی داشته باشید و توانایی های ارتباطی و مهارت های ارائه خودتان را هم پیشرفت بدهید. خلاقیت و نوآوری داشته باشید و در کل چابک باشید.

چه تیپ افرادی می توانند در شغل مهندسی داده موفق شوند؟

اگر ساده بگویم، مهندسی داده به درد کسی می خورد که ریاضی را دوست دارد و از حل مسائل چالشی لذت می برد. افرادی که دوست دارند ابتدا تا انتهای مسیر برایشان مشخص باشد و دچار چالش نشوند، این شغل برایشان مناسب نیست. کسانی که از شکست نمی ترسند و می توانند راه های گوناگون را تجربه کنند و تحلیل منطقی قوی دارند، مهندسی داده شغل مناسبی برایشان خواهد بود.

1. DBMS
2. R

نکته‌های طیای ارتباط

رسم
زندگی

حسین امینی پویا

مهارت‌های زندگی از طریق یادگیری با تجربه مستقیم زندگی به دست می‌آیند. بعضی مهارت‌ها هستند که هر کسی در طول زندگی به آن‌ها دست پیدا می‌کند، ولی برخی دیگر از آن‌ها را باید هر چه زودتر در همین دوره نوجوانی به دست آوریم تا بتوانیم روی رفتارهای خود بهتر کنترل داشته باشیم، تصمیم‌های آگاهانه‌تری بگیریم، رابطه سالمی با دیگران پدید آوریم و ایمنی و سلامت بودن یک زندگی راحت و سالم را تجربه کنیم.

مهارت‌های رفتاری و ارتباطی

هر یک از ما در محیط خانه و بیرون از خانه با دیگران به شکل‌های متفاوت در ارتباط هستیم در واقع بخش عمده‌ای از ساعت‌های عمر هر یک از ما در نشست و برخاست با دیگران سپری می‌شود؛ پس باید یاد بگیریم که چگونه با هر کس رابطه خوب و سالم برقرار کنیم.

در این میان ارتباط با دوستان از اهمیت زیادی برخوردار است. دوستان نقش مهمی روی شکل‌گیری شخصیت ما دارند. پس چه بهتر که با چشم باز کسانی را که شایسته هستند برای دوستی انتخاب کنیم. اما حواسمان باشد:

- در ارتباط با مردم کوچه و بازار، ما باید برخوردی مؤدبانه و محترمانه داشته باشیم.
- مهربانی با دیگران نیز یکی دیگر از اصول ارتباطی است. مهربانی به ایجاد دنیای بهتری کمک می‌کند. یادمان باشد مهربانی هیچ ربطی به ضعیف بودن ندارد.
- به فرمایش **امام علی (ع)** در نامه ۳۱ «تهج البلاغه»، قاعده آن است که در روابط با دیگران خویشتن را میزان قرار بدهیم. هر آنچه را که برای خود می‌پسندیم برای دیگران نیز بیسندیم و آنچه را که بر خویش نمی‌پسندیم، برای آن‌ها نیز نپسندیم.
- همه‌جا و همیشه قدردان باشیم و قدر زحمات دیگران را بدانیم.
- گاه برای حفظ شخصیت خود باید با خواسته‌های مخالفت کنیم. یاد بگیریم که در جاهایی قاطعانه و بدون ترشروی از واژه نه استفاده کنیم.
- مسئولیت‌شناس باشیم. نباید بهانه‌جویی کنیم و باید مسئولیت کارهایمان را بپذیریم. در صورت لزوم از عذرخواهی نترسیم. صداقت را سرلوحه کارهایمان قرار دهید و در همه حال مؤدب باشیم.
- قانونمند باشیم و نشان دهیم که برای رعایت قانون نیازی به حضور مأمور قانون نیست.
- در عین اعتماد به نفس یاد بگیریم که هنگام نیاز از دیگران کمک بخواهیم. آدم‌ها در بسیاری از جاها به هم نیاز دارند.

بدانیم زندگی خوب و سالم شاید گاه کمی سخت، بی‌هیجان و یک‌نواخت به نظر بیاید، اما این نوع زندگی به دور از بسیاری از دغدغه‌ها، آرامش و آسایش به همراه دارد.

معنویت و دین‌داری

نوجوانی فرصت مناسبی است که با تبیین فلسفه حیات و شناخت جایگاه انسان در هستی و روش صحیح زندگی و فرجام انسان، هویت دینی خود را شکل دهیم. باید بیاموزیم که اعتقادات مذهبی ما زیربنای تربیت و عامل محافظت در برابر انواع آسیب‌های اجتماعی است. پس باید به نیاز درونی خود به پرستش پاسخی در خور بدهیم، با عالی‌ترین تکیه‌گاه، یعنی خداوند بزرگ، آشنا شویم و با عبادت خالصانه یاد او را در دل و جان بنشانیم. بکوشیم ایمان خود را به مرور افزایش دهیم و هر روز حداقل یک صفحه از قرآن مجید را با ترجمه آن بخوانیم.

سلامت و بهداشت

رعایت تمیزی و بهداشت هر دو از مهارت‌های کلیدی زندگی هستند. از همین نوجوانی یادتان باشد که توجه به سلامت جسمی و روحی از طریق عادات سالم تغذیه‌ای، ورزش منظم، مراقبت‌های پزشکی، و رعایت بهداشت روانی می‌تواند طول زندگی شما را افزایش دهد و به کیفیت آن بیفزاید.

شما یکی از اعضای خانواده‌تان هستید. باید بکوشید در کارهای خانه و نظافت و بهداشت خانه و خانواده مشارکت داشته باشید. هر چند می‌دانم که انجام کارهای خانه برای شما چندان خوشایند نیست، اما به این کار بعد از مدتی عادت می‌کنید. از همین امروز تصمیم بگیرید گاهی اتاق‌ها را شما جارو بکشید و یا ظرف‌ها را شما بشویید. یاد بگیرید زباله‌ها را چه موقع باید از منزل بیرون ببرید. آشغال‌ها را قبل از اینکه بو بگیرند از منزل بیرون ببرید.

آشپزی و تغذیه

همه ما هر روزه غذاها و خوراکی‌های متنوعی را می‌خوریم. از همین نوجوانی باید بنا را بر تغذیه سالم بگذاریم. با الگوهای صحیح غذایی آشنا شویم. تغذیه سالم به معنی مصرف متعادل انواع مواد غذایی است. تغذیه سالم انتخاب غذاهای طبیعی و کم‌فرواری شده است. پس تا می‌توانید باید کمتر سراغ غذاهای فوری (فست‌فودها) و غذاهای آماده بروید.

خودتان سعی کنید آشپزی کردن را یاد بگیرید. ابتدا از غذاهای ساده شروع کنید و کم‌کم آشپزی خود را ارتقا دهید. کافی است به دنبال یادگیری باشید. در فرصت‌هایی که دست می‌دهد کنار مادر پرمهرتان بایستید و ضمن کمک، از او بیاموزید.

تنهایی به مشکل برخوردید. با ظرف‌ها، کارد و چنگال‌ها، و دیگر ابزار آشپزی آشنا شوید و کاربرد آن‌ها را در تهیه و صرف غذا یاد بگیرید.

می‌بینید که در کلاس پرمهر خانه چیزهایی ناب و کاربردی زیادی می‌توانید یاد بگیرید.

لباس و پوشش

بدانید لباس پوشیدن از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی ماست. لباس علاوه بر نقش ویژه‌ای که در سلامت ما دارد، در ارتباطات اجتماعی ما نیز حائز اهمیت است. انتخاب لباس از نظر رنگ، طرح و سبک، می‌تواند بخشی از شخصیت ما را به نمایش بگذارد. نوع لباس حتی می‌تواند به تدریج تغییرات روانی در شخصیت ما ایجاد کند. باید توجه کنید، اینکه خودتان را چگونه می‌پوشید و می‌خواهید دیگران چگونه شما را ببینند، ابتدا در لباس و تن پوششی که انتخاب می‌کنید منعکس می‌شود. لباس به‌نوعی ویرترین شخصیت ماست. مردم معمولاً ابتدا به آنچه که ما از خودمان با لباس پوشیدن ارائه می‌دهیم، توجه می‌کنند. هنجارها و ارزش‌های فرهنگی و موقعیت اجتماعی ما توسط پوششی که انتخاب می‌کنیم آشکار می‌شود. نوع لباسمان ممکن است شلختگی و بی‌نظمی را نمایش دهد. پس حفظ آراستگی ظاهری مهارتی است که از همین ابتدای نوجوانی باید یاد بگیریم.

مهارت امنیت و ایمنی

یاد بگیرید که چگونه امنیت خود را در کوچه و خیابان و نیز در سطح فضای مجازی حفظ کنید: با افراد ناشناس رفت‌وآمد نکنید. هر کسی را در زندگی شخص خود راه ندهید. حتی‌الامکان از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید.

به دعوت افراد ناآشنا (چه پیاده و چه سواره) به جایی نروید. یادتان باشد که همراهی هر بزرگ‌سالی که مهربان به نظر می‌رسد بی‌خطر نیست.

هر گز هیچ بسته مشکوکی را از کسی که نمی‌شناسید تحویل نگیرید تا به دست دیگری برسانید. قبل از امضای هر چیزی آن را از ابتدا تا انتها به‌دقت بخوانید.

با هر کسی به‌راحتی و با سرعت نباید صمیمی بشوید. برقراری ارتباط صمیمانه باید توأم با شناخت و آگاهی و با گذشت زمان صورت گیرد.

از صمیمیت با افراد غریبه در فضای مجازی و از به اشتراک گذاشتن اطلاعات و عکس‌های شخصی و

خانوادگی خود خودداری کنید. باید یاد بگیرید که چگونه می‌شود به شکل امن از اینترنت و رایانه استفاده کرد. وقتی تنها هستید، خطرات متفاوتی سر راه شما ممکن است وجود داشته باشد. پس بسیار مهم است که از حضور در خانه‌های خالی، به هر بهانه‌ای که باشد، پرهیز کنید. بهتر است حتی از مکان‌های خلوت ایستگاه‌های بدون مسافر یا مناطق پوشیده از درخت دوری کنید. در ارتباط با دیگران هر پیشنهاد مشکوکی را رد کنید و از موقعیت دور شوید. حتی در مواجهه با افراد نزدیک و فامیل، اگر دیدید کسی درخواست نامعقولی دارد، بی‌رودریاستی قاطعانه در برابرش بایستید و پاسخ منفی بدهید.

بدانید آدم‌بزرگ‌ها به‌ندرت از نوجوان تقاضایی دارند یا از او نثانی می‌پرسند. پس اگر با چنین اتفاقی روبه‌رو شدید، محض احتیاط به خودروی فرد ناشناس که شما را به خود می‌خواند نزدیک نشوید و فاصله را رعایت کنید. این همه که گفتم نباید شما را نگران کند. بدون نگرانی کافی است در بیرون از منزل با آگاهی و احتیاط رفتار کنید تا ایمن بمانید.

مسافر مسئله‌ها

مناسبتی

اصغر فکور



کوبیسم در نقاشی یک سبک خاص است! این سبک پیچیدگی‌های خودش را دارد. در این سبک انگار رنگ‌ها و نقش‌ها در هم فرو رفته‌اند، طوری که اگر نزدیک تابلو بایستی نمی‌توانی درک درستی از آن داشته باشی!

حالا این چیزهایی که گفتم چه ربطی به موضوعی که می‌خواهم درباره‌اش حرف بزنم دارد؟ ببینید! گاهی بعضی از آدم‌ها مثل همان سبک نقاشی‌ای هستند که گفتم. یعنی وقتی کنارشان باشی فقط چیزی به نام رنگ می‌بینی! یا خیلی ساده‌تر بگوییم، بلانسبت شما، برای دیدنشان باید درک بالایی داشته باشی!

درک این آدم‌ها هم خیلی ساده است. کمی عقب‌تر ایستادن باعث می‌شود که بهتر آن را ببینیم! البته قرار نیست همه آدم‌ها مثل نقاشی کوبیسم باشند؛ بعضی‌ها! یکی از آن بعضی‌ها رئیس جمهور فقید کشورمان، آیت‌الله شهید سید ابراهیم رئیسی است. حالا که مدت‌ها از شهادت ایشان گذشته، ما می‌توانیم درباره این تابلوی پرنقش‌ونگار خدمت به انقلاب اسلامی و مردم تقریباً عادلانه قضاوت کنیم. سید ابراهیم در سال ۱۳۳۹ هجری شمسی در خانواده‌ای روحانی در محله نوغان مشهد مقدس به دنیا آمد. پدرش و جد مادری‌اش هم از روحانیون بودند. سید ابراهیم پنج‌ساله بود که پدرش را از دست داد.

بعد از پایان تحصیلات ابتدایی به دلیل علاقه به مسائل دینی راه پدرش را انتخاب کرد و برای آموختن درس‌های حوزوی به «مدرسه نواب» رفت. مدتی بعد هم برای آموختن مقدمات که شامل ادبیات، منطق، معانی و بیان بود به «مدرسه علمیه آیت‌الله موسوی نژاد» رفت.

رئیس‌ی بنا بر تأکید و سنت آیت‌الله موسوی نژاد، در همان اوان طلبگی و از سال سوم، تدریس به طلبه‌های تازه‌وارد را آغاز کرد. تحصیل او در مدرسه آیت‌الله موسوی نژاد تا سال ۱۳۵۴ ادامه یافت تا آنکه در این سال، به توصیه برادر بزرگ خود، تصمیم گرفت برای ادامه تحصیلات به شهر مقدس قم برود.

در زمان ورود وی به قم، مدرسه‌های فیضیه و دارالشفاء به اجبار رژیم پهلوی فعالیت نداشتند و از این رو وارد «مدرسه آیت‌الله بروجردی» شد. رئیسی علاوه بر تحصیل در مدرسه آیت‌الله بروجردی، مدتی هم تحت مدیریت آیت‌الله پسندیده، در مدارس‌هایی که به‌طور رسمی زیر نظر دفتر امام (ره) که آن زمان مسئولیتش با اخوی او بود اداره می‌شد، درس خواند.

سید ابراهیم رئیسی در این مرحله کتاب «اصول الفقه» را نزد آیت‌الله مروی، «لمعتین» را محضر آیت‌الله فاضل هرنندی، «رسائل» را نزد آیت‌الله موسوی تهرانی، «مکاسب مجرمه» را خدمت آیت‌الله دوزدوزانی، «مکاسب بیع» را محضر آیت‌الله خزعلی، «خیارات مکاسب» را نزد آیت‌الله ستوده و آیت‌الله طاهری خرم‌آبادی و «کفایه» را در محضر آیت‌الله سید علی محقق داماد فرا گرفت.

حضور رئیسی در قم مصادف با سال‌های پایانی حاکمیت شاهنشاهی بر کشور بود. در این دوره و به‌خصوص از سال ۱۳۵۶ که با هتاک‌های روزنامه اطلاعات وقت به حضرت امام خمینی (ره)، موج جدیدی از اعتراض‌ها از قم آغاز و در سراسر کشور منتشر شد. او در اجتماعات اعتراضی که مبدأ بیشتر آن‌ها در قم، مدرسه آیت‌الله بروجردی (مدرسه خان) و مقصد آن‌ها بیوت علمای عظام بود، شرکت می‌کرد که از جمله مشهورترین این تظاهرات، تجمع ۱۹ دی‌ماه سال ۱۳۵۶ در برابر منزل آیت‌الله نوری همدانی بود که با تیراندازی عوامل رژیم، به خون کشیده شد.

رئیس‌ی در این دوران فعالیت‌های مبارزاتی خود را در ارتباط با علمای انقلابی که در

۱۸

پنج‌جوان

شماره اردیبهشت ۱۴۰۴

زندان طاغوت بودند، پی گرفت. رفت و آمد به منزل آیات سید ناصر حسینی و شیخ هادی مروی، به مرور با بزرگانی، چون شهید مطهری، بهشتی، مفتاح، حکیمی و سایر بزرگان آشنا شد. او در این دوران حضور پراکنده خود را در تهران با فعالیت انقلابی همراه می کرد و در تجمع هایی، چون تحصن علما و روحانیون دانشگاه تهران، شرکت داشت. پس از پیروزی انقلاب اسلامی، شهید بهشتی که از نگرش عمیق حکومتی و تشکیلاتی برخوردار بود، بر آن شد تا با هدف تربیت نیروی انسانی برای تأمین نیازهای مدیریتی نظام، یک دوره آموزشی برای حدود ۷۰ نفر از طلاب قم که آن ها را برای به دوش کشیدن بار مسئولیت های مختلف در کشور مناسب تشخیص داده بود، برگزار کند و آن ها را برای پذیرش این مسئولیت ها آماده سازد. رئیسی یکی از این طلاب برگزیده بود. در این دوره فشرده که عمدتاً در مدرسه عالی شهید مطهری برگزار می شد، شهید بهشتی، رهبر انقلاب و سایرین از جمله مرحوم شهید حسن آیت، آیت الله موسوی اردبیلی و... به صورت هفتگی تدریس می کردند.

موفقیت رئیسی در سامان دهی وضعیت پیچیده این شهر موجب شد تا در سال ۱۳۶۱، هم زمان با دادستانی کرج، مسئولیت دادستانی شهر همدان نیز به او محول شود. به این ترتیب او ناگزیر بود برای رسیدگی به امور هر دو حوزه، ایام هفته خود را به دو بخش تقسیم و پیوسته میان این دو شهر تردد کند.

حضور هم زمان او در این دو مسئولیت، سه تا چهار ماه ادامه داشت، تا آنکه به عنوان دادستان استان همدان معرفی شد و از ۱۳۶۱ تا ۱۳۶۳، به مدت سه سال در این سمت خدمت کرد. سال ۱۳۶۴، سال آغاز مدیریت

بعد از رحلت حضرت امام (ره) و آغاز رهبری آیت الله خامنه ای، رئیسی با حکم آیت الله یزدی، رئیس وقت قوه قضائیه، به سمت دادستان تهران منصوب شد و از سال ۱۳۶۸ تا ۱۳۷۳ به مدت پنج سال این مسئولیت را برعهده داشت. پس از آن و از سال ۱۳۷۳ به ریاست «سازمان بازرسی کل کشور» منصوب شد و این سمت را تا سال ۱۳۸۳ عهده دار بود. رئیسی از سال ۱۳۸۳ تا سال ۱۳۹۳، به مدت ۱۰ سال معاون اول قوه قضائیه و از سال ۱۳۹۳ تا سال ۱۳۹۵ نیز دادستان کل کشور بودند. همچنین او از سال ۱۳۹۱ تاکنون با حکم رهبر انقلاب به عنوان دادستان کل ویژه روحانیت نیز منصوب شدند.

در نیمه دوم سال ۱۳۷۶، پیشنهاد اعضای مؤثر «جامعه روحانیت مبارز»، از جمله آیت الله مهدوی کنی و آیت الله یزدی را برای حضور و عضویت در شورای مرکزی جامعه روحانیت مبارز پذیرفت و با رأی اعضا در یکی از جلسه های جامعه، رسماً به عضویت شورای مرکزی جامعه روحانیت در آمد. آیت الله سید ابراهیم رئیسی در سال ۱۳۸۵، از طرف جامعه مدرسین حوزه علمیه قم و جامعه روحانیت مبارز و به توصیه نخبگان استان خراسان جنوبی، برای عضویت در چهارمین دوره مجلس خبرگان رهبری، خود را در معرض انتخاب مردم شریف آن استان قرار داد و با نظر مثبت بیش از ۸۰ درصد مردم این استان وارد مجلس خبرگان شد. دو سال پس از حضور در این مجلس، خبرگان ملت به او به عنوان عضو هیئت رئیسه رأی دادند. حضور رئیسی در این جایگاه تا پایان دوره چهارم، با رأی نمایندگان محترم مجلس خبرگان، تمدید شد.

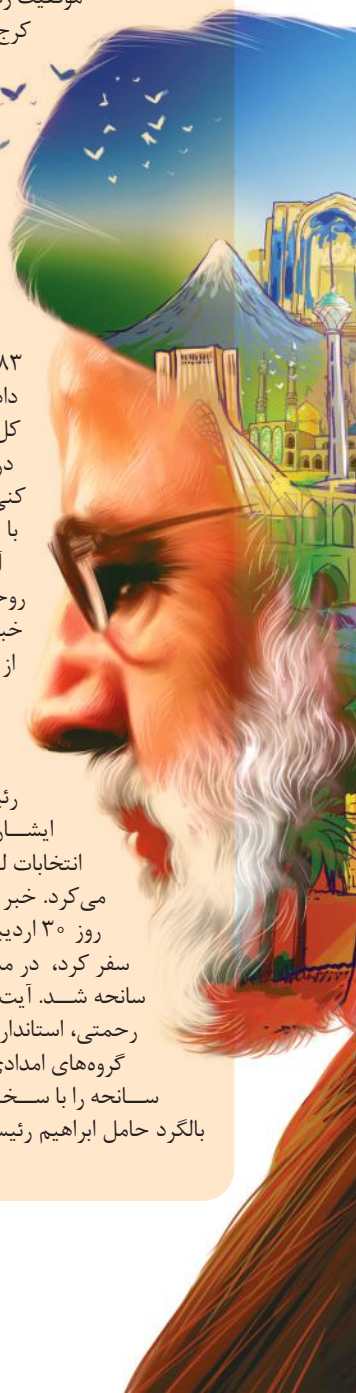
شانزدهم اسفندماه سال ۱۳۹۷ رهبر معظم انقلاب اسلامی در حکمی حجت الاسلام والمسلمین رئیسی را به ریاست قوه قضائیه منصوب کردند.

ایشان در انتخابات ریاست جمهوری سال ۱۴۰۰ نامزد شد و با کسب بالاترین رأی، پیروز نهایی این انتخابات لقب گرفت. در این دوران او سخت کوش تر از همیشه برای برطرف کردن مشکلات کشور تلاش می کرد. خبر شهادت او برای عموم مردم باورکردنی نبود.

روز ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳، هنگامی که آیت الله رئیسی برای افتتاح سد «قیز قلعه سی» به آذربایجان شرقی سفر کرد، در مسیر بازگشت در جنگل «دیزمار»، در محدوده عمومی میان ورزقان و جلفا، بالگرد حامل او دچار سانحه شد. آیت الله سید محمدعلی آل هاشم، امام جمعه تبریز، حسین امیرعبداللهیان، وزیر امور خارجه، مالک رحمتی، استاندار آذربایجان شرقی و چند تن دیگر از همراهان او در بالگرد بودند.

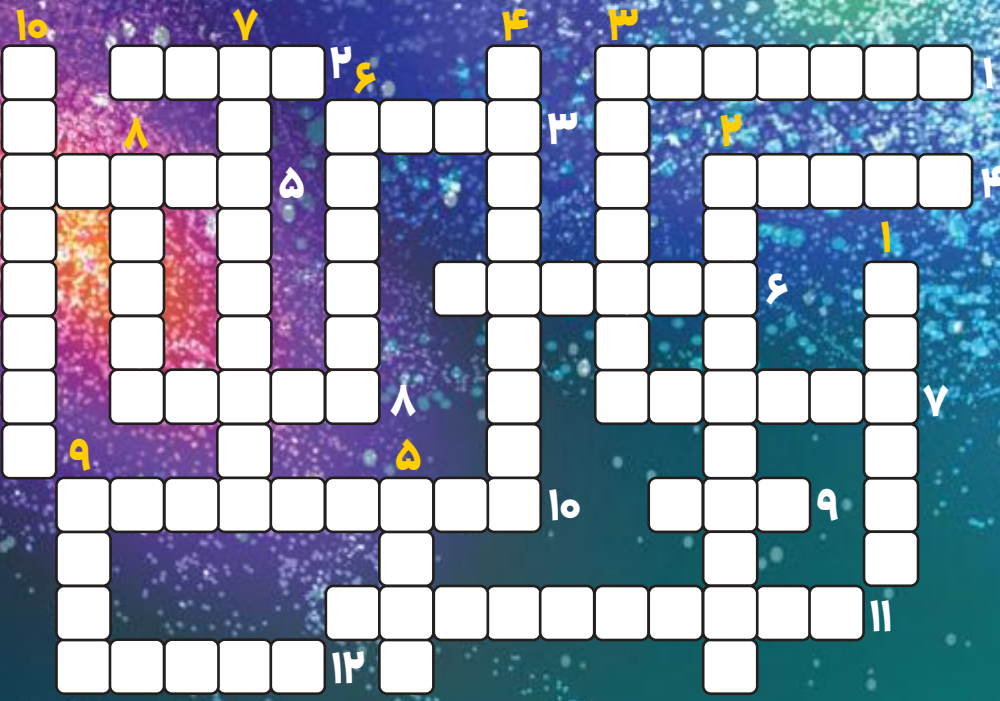
گروه های امدادی بلافاصله به محل سانحه بالگرد اعزام شدند. شرایط آب و هوایی تلاش امداد رسانی به محل سانحه را با سختی روبه رو کرده بود. صبح روز ۳۱ اردیبهشت، پس از پیدا کردن محل وقوع سانحه و یافتن لاشه بالگرد حامل ابراهیم رئیسی، خبر شهادت او و همراهانش منتشر شد.

روحش شاد و یادش مانا!



افقی

۱. وسیله‌ای نجومی در قدیم که منجمان از آن برای تعیین موقعیت ماه، خورشید، ستارگان، اجرام آسمانی، مکان یابی و سنجش زمان استفاده می‌کردند؛ ۲. واژه‌ای روسی برای ناحیه‌ای که پوشش گیاهی ضعیف دارد و در آن بوته‌های کوتاه‌قد و درختچه‌های خاردار به طور پراکنده می‌رویند و برای چرای دام مناسب نیستند؛ ۳. کال؛ ۴. ماده‌ای که گرما و الکتریسیته را به خوبی از خود عبور می‌دهد؛ ۵. صفحه نمایش تلویزیون‌های قدیمی از این نوع بودند؛ ۶. یکی از شکل‌های اتم کربن که مغزی مداد هم از آن تهیه می‌شود؛ ۷. گونه‌ای درخت گل‌دار از خانواده توت؛ ۸. دوست صادق و بی‌ریا را می‌گویند؛ ۹. نام ناحیه صحرایی وسیع در خراسان جنوبی که عملیات نظامی مخفیانه آمریکایی‌ها پس از ورود به این منطقه و به دلیل وقوع طوفان شن با شکست مواجه شد و رسوایی بزرگی را برای این کشور در پی داشت؛ ۱۰. از دیگر نام‌های روز قیامت که در قرآن هم به آن اشاره شده است؛ ۱۱. نام محلی که که پیامبر گرمی اسلام و پیروانش از اول محرم سال هفتم پیش از هجرت تحت محاصره اقتصادی و اجتماعی مشرکان مکه قرار گرفتند و شرایط سختی را طی مدت سه سال که در این مکان سپری کردند، پشت سرگذاشتند؛ ۱۲. خودداری کردن از خوردن و آشامیدن.



عمودی

۱. اصطلاح مرسوم برای پایین آوردن تب با استفاده از پارچه یا حوله مرطوب؛ ۲. همان انگشت اشاره است؛ ۳. جمع آوری زباله و مواد دورریختنی که طی فرایندی پردازش و دوباره به محصول جدیدی تبدیل می‌شود؛ ۴. یکی از انواع انرژی‌ها؛ ۵. نام گذاری سالروز شهادت استاد مرتضی مطهری در تقویم جمهوری اسلامی ایران؛ ۶. یکی از استخوانچه‌های واقع در گوش میانی؛ ۷. مکانی که جسد در آموزش‌های عملی دانشجویان رشته پزشکی در آن کالبدشکافی می‌شود؛ ۸. باریک‌ترین رگ‌های دستگاه گردش خون؛ ۹. بخشی از پرچم گل که محتوای دانه‌های گرده است. ۱۰. معادل فارسی کلمه واکسیناسیون که در قدیم از آن بیشتر استفاده می‌شد.



برای دیدن جواب جدول
رمزینه را پویش کنید.

نه کلاسی

مجید رحمانی صانع

راه‌های تنظیم فشار!

در این شماره می‌خواهیم چند روش برای از بین بردن فشار روانی رو به شما معرفی کنیم که حتماً قبل از امتحان‌ها به دردتان می‌خورد.



پدر: این بچه مگه فردا امتحان نداره؟ الان بیست ساعته خوابه!

نه، مجید داره فشار روانیش رو برطرف می‌کنه!

مادر: چی کارش داری مرد؟ مشاورش گفته برای رفع اضطراب قبل از امتحان باید خواب مناسب داشته باشه!

۲ روش دوم: بهبود کیفیت خواب



طوفان کاترینا اومده؟!

۱ روش اول: نفس کشیدن عمیق

مبارک باشه! به سلامتی تولدشه که دارین این قدر تنقلات می‌خرین؟



نه، فردا امتحان مثلثات داره!

۴ روش چهارم: استفاده از مکمل‌های غذایی

: چی شده؟ امروز نوبت قطع برق ماست؟



: نه، دخترمون داره با فشار روانیش مقابله می‌کنه!

۳ روش سوم: روشن کردن شمع معطر

این هم کلاسی جدیدمون از مریخ اومده؟!



نه بابا! این جمشید خودمونه! از پس صبح و شب چای سبز خورده، این رنگی شده!

۵ روش پنجم: مصرف چای سبز هم به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان بالا می‌تونه مؤثر باشه.

نامه‌ای به جعبه سیاه کله‌ام

اعظم سبحانیان



حدس دیگر هم می‌زنم. وقتی درس بلد نیستیم معلم می‌گوید: «نکنه به جای مغز توی سرت گچه که درس نمی‌خونی؟» فکرش را بکن، یعنی به جای اینکه جنس تو از ماهیچه باشد از گچ باشد. خب طبیعی است که تو مشکل به هم بزنی. باور نمی‌کنی الان مدت‌هاست کسی رازش را به من نگفته. چون دست‌کم برای هر کسی یک بار شر به پا کرده‌ام. دلم لک‌زده کسی آهسته در گوشم چیزی بگوید. به خاطر تو یک دوست صمیمی ندارم و از این بابت بسیار در رنجم.

مامانم می‌گوید اگر این‌طور پیش بروم اسمم به عنوان بزرگ‌ترین فاش‌کننده راز، در کتاب گینس ثبت می‌شود. درست است که اتفاق بزرگی است ولی فکرش را بکن، آدم به عنوان خبرچین اسمش در هیچ‌جا ثبت شود. یعنی از آخر اول بشوی! باید توی اینترنت سرچ کنم ببینم قرصی دارویی وجود دارد که سر شل‌شده تو را ترمیم کند یا نه.

می‌گویند توی کله هر کسی یک جعبه ماهیچه‌ای وجود دارد. مثل جعبه سیاه هواپیما که تمام رازها اول به آن وارد می‌شوند. این نامه برای دوست ای جعبه سیاه کله‌ام! خواستم به عرضتان برسانم که اگر امکان دارد لطف کنید خودتان را بررسی کنید. احتمالاً قسمتی از ماهیچه سرتان شل شده یا توسط موجودات درون بدنی جویده شده.

شاید هم جعبه سیاه کله دیگران دوتا جان پاس (بادیگارد) گردن‌کلفت دارد که باز هم من به طور مادرزادی از آن محروم‌م. چون به محض دریافت رازی مگو، تو به سرعت نور به زبانم پیام ارسال می‌کنی که: «بگو! بگو!» یعنی به جای اینکه از آن راز، تحت تدابیر شدید امنیتی مراقبت کنی، همان لحظه به محض اینکه کسی را ببینم یا تلفن کنم، اجازه می‌دهی راز مثل ماهی سر بخورد بیرون. زبان من هم که کارش و هدفش فاش کردن رازهاست، موتورش به کار می‌افتد و آن وقت فاجعه! البته یک

نامه‌ای به بچه‌های مردم

اعظم سبحانیان



فکر کنم در طول تاریخ من اولین کسی باشم که برای بچه‌های مردم نامه تهدیدآمیز می‌نویسم. چون من جگره‌ترین نوجوان تاریخم، تصمیم گرفتم برایتان نامه بنویسم و دو کلام حرف حساب بزنم، شاید به خودتان بیاید و پایتان را از زندگی من بیرون بکشید! من نمی‌دانم چرا شما هر کاری می‌کنید، همه را خیلی زود و به سرعت برق، با تمام جزئیات، به مامان من گزارش می‌دهید!

شما بچه‌های نابغه مردم که در هر زمینه دستی دارید، خداوکیلی وقت‌هایتان را چطور برنامه‌ریزی می‌کنید؟ صدتا کار انجام می‌دهید و استادانه در همه کارها مثل چلچراغ می‌درخشید، و من بدبخت، که از نظر مامانم چراغ پیه‌سوز هستم، باید از شما یاد بگیرم! از کوچک‌ترین کارها تا بزرگ‌ترین کار. مثلاً: «درس خوندن رو از بچه‌های مردم یاد بگیر. نصف تو هستن. حرف‌زدن رو از بچه‌های مردم یاد بگیر، نصف تو هستن. غذاخوردن و کارکردن رو از بچه‌های مردم یاد بگیر، نصف تو هستن. نفس کشیدن رو از بچه‌های مردم یاد بگیر، نصف تو هستن.»

واقعاً شورش را درآورده‌اید. این نامه خطاب به شماست. خیلی زود و فوری پایتان را از زندگی من بیرون بکشید تا کمی از زندگی لذت ببرم، وگرنه کاری می‌کنم که مامان‌هایتان روزی ده بار من را چماق کنند و بکوبند توی سرتان، که از نیما یاد بگیر که نصف شماست. با تشکر، نیما مفلوک مظلوم. ای نامه که می‌روی به سویشان، از جانب من اصلاً نبوس رویشان

مدرسه شاد

سکینه موسوی زاده

«پیش به سوی سواد! مدرسه‌ای شاد شاد مدت تفریح فول، ساعت ورزش زیاد گوشه و تبلت به راه، خنده ما قهقهه شادترین مدرسه، ناظم‌مان ماه ماه بوفه پر از کالباس، اغذیه با کلاس چون همه‌اش مفتی است، ما همه در آن پلاس وای از انشای لوس، شیمی خشک و عبوس هندسه و هر چه هست... حذف! تمام دروس مدرسه یعنی همین، پیش بیا و ببین! خواب و خوراک و خیال، دان‌دیریدین، دان‌درین» این شده انشای من، وای به فردای من! نامه‌ای از مدرسه، پاسخ بابای من



روز اولِ خوشِ حالی!

سعیده موسوی زاده



کلاه ورزشی چروکیده و چرکم را از کشوی تختم بیرون کشیدم. همراه با آن یک مشت آت و آشغال هم بیرون ریخت. کلاه بنفش جیغ، هدیه باشگاه ورزشی به پدرم بود. رویش نشان باشگاه بود با نوشته درشت «تن درستی» به رنگ سبز فسفری. با کیسه محیط زیستی‌ام کاملاً همخوانی داشت. خب چاره دیگری نبود.

حالا مرحله بیرون رفتن از خانه بود. پاورچین و یواشکی رفتم سمت در واحد و دستگیره را چرخاندم، اما در قفل بود. جاکلیدی را نگاه کردم. دسته کلید آنجا نبود. نکند همه رفته بودند، بدون اینکه بیدارم کنند؟ ظاهراً از من بی‌مسئولیت‌تر هم پیدا می‌شد! نکند رفته بودند و در را رویم قفل کرده بودند! شاید داشتم تنبیه می‌شدم یا...

گزینه‌ها را در ذهنم مرور می‌کردم که صدای دل‌خراشی به گوشم رسید. پدر، در کمال آرامش، خروپف صبحگاهی‌اش را تمرین می‌کرد. یعنی هنوز هیچ‌کس سر کار نرفته بود؟! عجب خانواده تنبلی!

دیگر به گزاره روز اول مدرسه و خوش حالی فکر نمی‌کردم. با غیظ دستگیره را چرخاندم. تلق تولوق کردم. با سرفه‌های بلند و طولانی، کیسه‌ام را انداختم زمین و هر صدایی که به ذهنم رسید، تولید کردم.

بالاخره پدر با چشم‌های پف کرده آمد داخل هال: «چه خبرته کردی؟ پوشش محیط زیست دارید؟»

هاج و واج به هم نگاه کردیم. بعد از یک دقیقه سکوت گفتم: «ای چیزه، یعنی چیزی نیست. با اجازه می‌رم بخوابم تا فردا سعی کنم خوش حال باشم.»

از خواب پریدم و با نگرانی و هیجان ساعت را نگاه کردم. فوری از تخت پایین آمدم که پایم رفت روی چیزی و سر خوردم. با قسمتی از پشتم روی زمین افتادم. درد بدی در آن قسمت پیچید. در همان وضعیت، پایم را بالا آوردم و دیدم بسته و یفر شکلاتی به آن چسبیده است؛ همان که دیشب در خواب مثل سوسک خورده بودم.

به زور از جایم بلند شدم. چون می‌خواستم پای شکلاتی‌ام را روی فرش نگذارم، تعادلم را از دست دادم و لی‌لی‌کنان با مغز رفتم توی کمد.

در کمد مثل همیشه باز بود. بویایی دماغ بیچاره‌ام از بوی جوراب‌های کثیف مختل شد. سرم را از کمد بیرون کشیدم و یک‌لنگه‌پا، با لنگه جوراب، پایم را تمیز کردم.

نشستم و نفسی تازه کردم. همان‌طور که این چند روز با نصیحت پدرم تمرین می‌کردم، گفتم: امروز باید خوش حال باشم. اولین روز مدرسه است.

پدرم همیشه می‌گفت: «ما بچه که بودیم، یک ماه پیش از شروع مدرسه، از ذوق و شوق خوابمان نمی‌برد. شماها چرا زانوی غم به بغل می‌گیرید؟!»

پایم را شستم و رفتم چیزی بخورم که یادم آمد دست و صورتم را نشستم. حالا زیاد هم مهم نبود.

پریدم سر یخچال و هول‌هولکی دولقمه خوردم که پرید سر گلویم. در میان سرفه‌ها خواستم به صبحانه بدوبیره بگویم، اما یادم آمد روز اول مدرسه است و باید خوش حال باشم.

یک مشت دفتر و خودکار و مداد جمع کردم تا بریزم توی کوله‌ام. کوله را از زیر تختم بیرون کشیدم و دیدم ای‌وای کثیف است! هفته گذشته رفته بودیم کوه. باران آمد و من افتاده‌بودم داخل گل و شل. اوه کتانی‌هایم! آن‌ها هم گلی بودند.

داشتم به باران و کوه ناسزا می‌گفتم، اما یادم آمد امروز باید خوش حال باشم، اولین روز مدرسه است.

وسایلم را ریختم توی کیسه پارچه‌ای دسته‌داری که رویش نوشته بود: حامی محیط زیست. این‌طوری پز روشن‌فکری می‌دادم و نداشتن کوله ماست مالی می‌شد.

بعد، از زیر خرت‌وپرت‌های ته کمد، کفش‌های پلوخوری‌ام را برداشتم. رفتم جلوی آینه تا موهایم را مرتب کنم، دیدم ای‌وای! آرایشگاه نرفته‌ام. با موی بلند، حتماً مرا به دفتر مدرسه می‌برند و روز اول، به جای خوش حالی، ناخوش حال می‌شوم.

می‌توانستم موهایم را زیر کلاه پنهان کنم.

کسفیات اتاق مشاوره

فرزانه مصیبی



خانم مشاور: خب! پسر، چرا باغ همسایه رو آتیش زدی؟

سامیار: «من نزدم.»

خانم مشاور: چی رو نزدی؟

سامیار: «آتیش رو.»

خانم مشاور: «مگه آتیش رو می‌زنن؟»

سامیار: «اگه کار بدی کرده باشه، آره.»

خانم مشاور: «خب کار بدی کرده بود؟»

سامیار: «کی؟»

خانم مشاور: «باغ همسایه.»

سامیار: «آره خب، پاییز که می‌شد، خیلی برگ‌هاش می‌ریخت.»

خانم مشاور: «برای این آتیشش زدی؟»

سامیار: «نه، به خاطر اینکه آقای قاسمی پولدار بشه، هی نیاد

ماشین بابام رو قرض بگیره.»

خانم مشاور: «متوجه نمی‌شم اینا به هم چه ربطی دارن؟ می‌دونی

یه جا آتیش می‌گیره نابود می‌شه و هیچی ارزش نمی‌مونه.»

سامیار: «اصلاً این طور نیست. شما دارین اشتباه می‌کنید. البته

منم قبلاً مثل شما فکر می‌کردم. ولی یه چیزی دیدم که نظرم

عوض شد.»

خانم مشاور: «چی دیدی؟»

سامیار: «شما اگه بتونید یه بار بباید تو محل ما و کوچه ما

رو ببینید، متوجه می‌شید من چی می‌گم. روبه‌روی خونه ما

یه برج ۲۵ طبقه ساخته‌ان. صاحبش یعنی آقای غضنفری،

قبلاً یه ماشین درب و داغون داشت. میومد هی میوه می‌چید

و درخت‌ها رو آب می‌داد و هرس می‌کرد. همیشه با زن و

بچه‌ش می‌اومدن تو باغ زیرانداز می‌نداختن و وسط خاک و

خل می‌نشستن. من از پنجره اتاقم باغشون رو می‌دیدم.

خانم مشاور: «اینکه خیلی خوبه. ببینم لابد تو هم دوست

داشتی بری با بچه‌ها تو باغشون بازی کنی؟»

سامیار: «آره، دوست داشتم. گاهی هم می‌رفتم. با محمد صالح

خیلی خوش می‌گذشت.»

ولی یه شب دیدم آقای غضنفری با وانتش رفت تو باغ.

دبه‌های بزرگی تو وانتش بود. اونا رو می‌ریخت پای درخت‌ها.

من فکر کردم آبشون قطع شده و برای درختا آب آورده. بعد

همه جا یه بویی پیچید.»

خانم مشاور: «چه بویی؟»

سامیار: «بوی نفت. چند وقت بعدش درختا خشک شدن و

لودرها اومدن دیوار باغ رو خراب کردن و زمین رو کندن. من

اولش ناراحت بودم که باغ به اون قشنگی خراب شد.»

خانم مشاور: «تو که ناراحت بودی، خودت چرا باغ همسایه

رو آتیش زدی؟»

سامیار: «به خدا من آتیش نزدم. من فقط نفت ریختم پای

درختا. آقای قاسمی ته سیگارش رو انداخت پای درخت و

آتیش به پا شد. این همه می‌گن ته سیگار برای طبیعت ضرر

داره، خب اصلاً اهمیت نمی‌ده! به من چه.»

خانم مشاور: «صبر کن ببینم، یعنی تو می‌گی نفت برای طبیعت ضرر

نداره، ولی ته سیگار ضرر داره!»

سامیار: «خب نفت آدمارو پولدار می‌کنه. آقای غضنفری نمونه‌ش. الان

ماشین‌شاسی بلند سوار می‌شه. محمد صالح رو فرستاده مدرسه خارج.

اوه، خونه‌شونم که دیگه نگوا! بابام می‌گفت تو پول غلت می‌زنی. فکر

کن، رختخوابشونم با پول درست شده.»

خانم مشاور: «متوجه نمی‌شم. پولدار شدن آقای غضنفری، همسایه

روبه‌رویی شما، چه ربطی داره به همسایه بغلی تون که خونه‌شون رو

آتیش زد!»

سامیار: «خونه که نبود فقط! دست کمی از باغ آقای غضنفری

نداشت. من فقط یه روز که در حیاطشون باز بود، یه پیت نفت

رو که تو انباری داشتم، بردم ریختم پای درختاشون. البته به

همه درختا نرسید و شرمندeshون شدم. همین. گفتم اینام برج

می‌سازن، پولدار می‌شن، یه ماشین می‌خرن، هی نمی‌یان در خونه

مادنبال ماشین!»

خانم مشاور: «می‌دونی آقای قاسمی و خانواده‌ش اونجا مستاجر

بودن؟»

سامیار: «ای وای! یعنی برای مستاجرا برج نمی‌سازن؟! پس

برای همین وقتی به آقای قاسمی گفتم من نفت ریختم پای

درختا، زد تو سرش و گفت من رو بدبخت کردی!»

سکان داری کسب و کار

سعید چگینی

ببایید به مسیر پشت سر نگاهی بیندازیم:
 ایده پردازی: شناسایی یک مشکل یا نیاز و ارائه راه‌حلی خلاقانه.
 اعتبارسنجی ایده: بررسی اینکه آیا ایده ما عملی است و مردم به آن نیاز دارند؟
 تحقیقات بازار: شناخت بازار، مشتریان و رقیبان.
 ساخت اولیه محصول: ایجاد نسخه‌ای ساده از محصول برای آزمایش در بازار.
 بازخوردگیری و بهبود: دریافت نظرات کاربران و بهبود محصول بر اساس آن‌ها.
 معرفی محصول به بازار: استفاده از روش‌های بازاریابی برای جذب کاربران و مشتریان.
 حالا در گام هفتم به مسائلی می‌پردازیم که به شما کمک می‌کند کسب‌وکار خود را بهتر مدیریت کنید و آن را گسترش دهید.

مدیریت کسب و کار: چگونه کسب و کار خود را هدایت کنیم؟

۱. مدیریت زمان

زمان باارزش‌ترین دارایی شماست. برای موفقیت باید از آن به خوبی استفاده کنید.

🕒 **برنامه‌ریزی روزانه:** هر شب قبل از خواب یا هر صبح، فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید، تهیه کنید.

🕒 **اولویت‌بندی کارها:** کارهای مهم‌تر و فوری‌تر را در اولویت قرار دهید.

🕒 **پرهیز از اتلاف وقت:** کارهایی را که زمان شما را بیهوده می‌گیرند، مثل گشت‌وگذار بی‌هدف در اینترنت، انجام ندهید.

۲. مدیریت منابع مالی

حتی اگر کسب‌وکار شما کوچک باشد، باید بدانید پولتان کجا خرج می‌شود و از کجا درآمد دارید.

🕒 **ثبت هزینه‌ها و درآمدها:** هر مقدار پولی را که خرج یا دریافت می‌کنید، یادداشت کنید.

🕒 **بودجه‌بندی:** تصمیم بگیرید هر ماه چقدر می‌خواهید خرج کنید و برای چه چیزهایی.

🕒 **صرفه‌جویی:** از خریدهای غیرضروری پرهیز کنید.
 مثال: سارا از درآمد تبلیغات در برنامه، بخشی را برای توسعه ویژگی‌های جدید پس‌انداز می‌کند.

۳. کار گروهی و همکاری با دیگران

گاهی برای پیشبرد بهتر کارهایناز دارید با دیگران همکاری کنید.

🕒 **تشکیل گروه:** دوستانی را که مهارت‌های متفاوتی دارند، به همکاری دعوت کنید.

🕒 **تقسیم وظایف:** هر کس مسئولیت مشخصی داشته باشد.

🕒 **ارتباط مؤثر:** به‌طور مرتب با اعضای تیم در ارتباط باشید و نظرهایشان را بشنوید.

مثال: سارا با دوستش **فرگس**، که در برنامه‌نویسی مهارت داشت، همکاری کرد تا برنامه را بهبود دهند.

چالش‌ها و موانع: چگونه با مشکلات روبه‌رو شویم؟

در مسیر کارآفرینی ممکن است با مشکلاتی مواجه شوید. مهم این است که ناامید نشوید و به دنبال راه‌حل باشید.

۱. پذیرش شکست‌های کوچک

شکست بخشی از مسیر موفقیت است. از اشتباه‌های خود درس بگیرید.





۲. انعطاف پذیری

گاهی لازم است مسیر خود را تغییر دهید.

۳. درخواست کمک

از مشاوران، معلمان یا افرادی که تجربه دارند، راهنمایی بخواهید.

اهمیت یادگیری و به روز بودن

دنیای امروز به سرعت در حال تغییر است. برای موفقیت همیشه باید در حال یادگیری باشید.

۱. مطالعه مداوم

کتاب‌ها، مقاله‌ها و منابع آموزشی مرتبط با حوزه کاری خود را بخوانید.

۲. شرکت در دوره‌ها و کارگاه‌ها

در کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی شرکت کنید تا مهارت‌های جدید بیاموزید.

۳. دنبال کردن منابع برخط

از ویدئوهای آموزشی موجود در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید.

برای ادامه مسیر کارآفرینی، کتاب زیر می‌تواند به شما کمک کند:

● «هفت عادت نوجوانان موفق» نوشته شون کاوی که توسط انتشارات بهار و در سال ۱۳۹۲ به چاپ رسیده، درباره مهارت‌های فردی و موفقیت است.



۳۷

نوجوان

شماره ۸ | اردیبهشت ۱۳۹۴

حرف آخر برای رسیدن به هدف

از آموزش و یادگیری غافل نشوید. برای اینکه کارآفرین موفق شوید، باید از مفاهیم و موارد ابتدایی همچون بوم کسب و کار و بوم ناب تا فروش، بازاریابی دیجیتال، مدیریت خطرپذیری و مهارت مذاکره و متقاعدسازی نکاتی را بدانید. در مورد بازار هدف، ابعاد بازار موردنظر و سهمی که می‌خواهید از بازار داشته باشید، به‌طور کامل تحقیق کنید. میزان سرمایه موردنظران را بدانید و بررسی کنید در چه زمانی به نقطه سر به سر می‌رسید (یعنی میزان هزینه با میزان درآمد برابر می‌شود).

تبلیغات را شناسید و از ابتدا مشخص کنید چقدر می‌خواهید صرف تبلیغات کنید. از همه مهم‌تر اینکه، هزینه جذب هر

مشتری چقدر است. به عبارت دیگر، تمام هزینه‌های بازاریابی و فروش را که برای جذب مشتری جدید در بازه زمانی معینی خرج می‌کنید، بدانید و مشخص کنید.

به خودتان ایمان داشته باشید

شما نوجوانان پرنرژی و خلاق می‌توانید دنیا را تغییر دهید. ایده‌های شما ارزشمندند و با تلاش و پشتکار می‌توانید آن‌ها را به واقعیت تبدیل کنید.

کارآفرینی یک سفر هیجان‌انگیز است که با ایده‌ای کوچک آغاز می‌شود و می‌تواند به تغییرات بزرگی منجر شود. با مدیریت درست، یادگیری مداوم و پشتکار، می‌توانید به رؤیاهای خود دست پیدا کنید.

از اخلاق پیامبران

محمود پوروهاب

تصویرگر: سید مینم موسوی



زنگ اول انشا داشتیم. آقای شهابی به کلاس آمد. او هفته گذشته از کتابخانه کتاب‌های زیادی آورده بود. به هر کدام از ما یک کتاب داد تا درباره آن انشا بنویسیم. موضوع‌های کتاب‌ها متفاوت بودند. به من کتاب علمی رسید. آقا گفت: «خب بچه‌ها، انشاهایتان را که نوشتید؟»

زنگ اول انشا داشتیم. آقای شهابی به کلاس آمد. او هفته گذشته از کتابخانه کتاب‌های زیادی آورده بود. به هر کدام از ما یک کتاب داد تا درباره آن انشا

شعر یادآوری است. شعر به ما یادآوری می‌کند که انسان‌های خوبی باشیم: بخشنده، مهربان و صبور. به دیگران کمک کنیم و...»

آقا گفت: «آفرین! تو هم خوب نوشته‌ای و به نکته خوبی اشاره کرده‌ای.»

نفر چهارم ناصر بود؛ ناصر سرکوهی. او از کتاب «خورشید خورشیدها» درباره امام رضا (ع) نوشته بود. ناصر با صدای بلند خواند: «شما دوستان شاید درباره امام رضا (ع) خیلی چیزها خوانده باشید؛ از مهربانی، بخشنده‌گی یا شفا دادنش. اما جمله‌ای در این کتاب بود که مرا به فکر فرو برد. باور کنید یک شب تا صبح به این جمله فکر کردم. جمله امام انگار تازه‌ام کرد؛ بهاری‌ام کرد.»

امام رضا (ع) به نظافت، تمیزی و زیبایی خیلی اهمیت می‌داد. همیشه لباس‌های پاک و تمیز می‌پوشید و به خودش عطر می‌زد. مردم از زیبایی و بوی خوش او لذت می‌بردند. وقتی از او درباره تمیزی و زیبایی می‌پرسیدند، جوابش این سخن قشنگ و این جمله زیبا بود: پاکیزگی از اخلاق پیامبران است (الکافی، ج ۵: ۵۶۷).

آقای شهابی گفت: «آفرین! آفرین! بچه‌ها، ببینید، او نه تنها از امام رضا (ع) خوب نوشته، بلکه به حرف‌های او عمل هم کرده است. این خوب است که ما فقط اهل صحبت و شعار نباشیم، بلکه به آنچه می‌گوییم و ایمان داریم، عمل کنیم.»

بعد هم گفت: «این دوستانی که انشای به این خوبی نوشته بودند، تشویق نمی‌خواهند؟» و ما دست زدیم.

منبع

الکافی، محمدبن یعقوب کلینی. ج ۵، ص ۶۷۵.

همه یک‌صدا فریاد زدند: «بله.»

در همین موقع در باز شد و ناصر وارد کلاس شد. همه از دیدن او تعجب کردند؛ حتی آقای شهابی. ناصر که همیشه لباس‌هایش نامرتب و چرک و چروک بود و موهایی ژولیده داشت، این بار خیلی فرق کرده بود. موهایش شانه کرده و روغن زده بود. لباسش شیک و اتوکشیده بود. آمد روی صندلی کنارم نشست و به من سلام کرد. با تعجب به او نگاه کردم و گفتم: «ناصر خودتی! چه لباس خوشگلی پوشیده‌ای.»

سرم را جلو بردم و بویش کردم: «وای چه بوی خوبی هم می‌دهی پسر!»

رامین سرش را برگرداند. او هم با تعجب گفت: «وای ناصر، چه تمیز و خوشگل شده‌ای! عطر کلاس را پر کرده! انگار بوی یاس همه‌جا پیچیده!» آقای شهابی پس از صحبتی کوتاه، بچه‌ها را یکی‌یکی صدا زد تا بروند پای تخته و انشاهایشان را بخوانند. اولین نفر رضا رضایی بود. او از کتاب «شهید انقلاب»، درباره شهید بابایی نوشته بود. دومین دانش‌آموز فرزاد علی‌نژاد بود. او از کتاب «به طبیعت احترام بگذاریم» نوشته بود؛ به‌خصوص در مورد جنگل‌هایی که کم‌کم دارند نابود می‌شوند.

آقای شهابی در حالی که در طول کلاس قدم می‌زد، گفت: «آفرین، خوب نوشته‌ای! متأسفانه همین‌طور است. ما مردم قدر باغ و جنگل را نمی‌دانیم! درخت‌ها فایده‌های زیادی دارند و سرمایه هر کشورند و...»

نفر سوم شاهان احمدی بود. او از کتاب «فایده‌های یک شعر» نوشته بود. انشایش را این‌طوری شروع کرد: «شعر پلی میان تنهایی و همراهی است. درباره شعر خیلی گفته‌اند، اما در این کتاب، آنچه به نظرم تازه بود، این بود که

گزینش، نقد و تدوین مطالب از:

سعیده اصلاحی

نام تو

رازی نوشته بر پر پروانه‌هاست
گل‌ها همه به نام تو مشهورند
آینه‌ها

از انعکاس نام تو می‌خندند

نام تو چیست؟

لبخند کودکی است که با حالتی نجیب

لب باز می‌کند که بگوید: سیب

پیغمبران به نام تو سوگند خورده‌اند...

قیصر امین پور

کلمه‌ها، دوستانی ساکت و صبورند که تماشايت
می‌کنند و منتظرند تا به سمتشان بروی و با هنری
که آفریدگار قلم در دل و ذهنش شعله‌ور ساخته،
«پروانگی» فرصتی است بگشایی.
گوش‌سپردن به همخوانی کلمه‌ها در نخستین
نوشته‌های شما.

قصه امیدواری

نویسنده: عسل سلیمانی اصل، پایه هفتم

به وقت ریشه‌زدن در دل خاک از یک لوبیا قرمز، این خاطرات
تیره‌تار خود را روی برگ‌های حک می‌کنم تا بماند به یادگار برای
نوه نوه نوه‌هایم.

من در حال حاضر یک دانه لوبیای در حال جوانه‌زدن هستم.
زندگی من در خاک تیره می‌گذرد، اما کشاورزی که به من آب
می‌دهد بسیار مهربان است. او به من رسیدگی می‌کند، در برابر
دشمنانم با سم‌پاشی از من دفاع می‌کند و همه چیز خوب پیش
می‌رود. هوا بسیار دل‌نشین است و باران هم گاه‌گاهی زمین را
شاداب‌تر می‌کند.

برگچه عزیزم، هم‌اکنون که این خاطرات را روی تو حک می‌کنم،
یک لوبیای قرمز بالغ شده‌ام و در کنار دوستانم در کیسه‌خواب
سبزی جا خوش کرده‌ایم.

حالا باقی ماجرا را بخوان و به خاطر بسپار:

کشاورز وقتی ما را دید به پسرانش گفت: «وقت چیدن فرا رسیده
است. فردا باید لوبیا قرمزها را به رستورانی در حومه شهر ببرم که
بسیار منتظر دریافت این سفارش است.»

من بسیار خوش‌حالم و برای فردا ذوق دارم. بالاخره روز موعود
فرا رسیده است و ما چیده‌شده و داخل جعبه‌های چوبی پشت
کامیون به سمت رستوران در انتظار رسیدن به مقصد هستیم.

ساعت‌ها گذشت و ما به رستورانی که صاحبش مردی به نام
اکبر آقا بود رسیدیم. کشاورز پس از تحویل دادن ما و حساب و کتاب
خداحافظی کرد و رفت.

در آشپزخانه، اکبر آقا به کمک همسرش جعبه‌ها را باز کردند تا ما
را از کیسه خواب درآورند و توی سینی بریزند. همه منتظر بودیم
تا بدها از خوب‌ها جدا شوند، ولی حیف که کیسه‌خواب ما خراب
شده بود و یک کرم در حال ورود به خانه ما بود. ما بدها از بقیه
جدا شدیم و در یک سینی جداگانه روبه‌روی نور آفتاب رفتیم.

تقریباً همه بدها از سرنوشت پیش رو ناراحت بودند. من هم
کم‌کم امیدم را از دست دادم. دلم می‌خواست به‌جای لوبیاهای
خوب باشم تا به یک غذای خوش‌طعم تبدیل شوم و باعث
خوش‌حالی و برطرف‌شدن گرسنگی آدم‌ها شوم.

من و دوستانم در سینی بدها، شب سخت و دل‌هره‌آور و عجیبی
را گذرانده‌ایم. روز بعد اکبر آقا ما را در کیسه‌ای پارچه‌ای ریخت
و به دست پسرچه‌ای داد و گفت: «بیا عزیزم این دفعه کمی
لوبیای غیرقابل پخت توی بارمون داشتیم. بیا این‌ها رو بگیر و با
دوستان بازی کن.»

پسر با شادی از اکبر آقا تشکر کرد و من متوجه شدم، با اینکه
برای پختن مناسب نیستیم، ولی می‌توانم به‌نوعی دیگر موجب
خوش‌حالی آدم‌ها شوم و از الان به بعد می‌توانم به‌عنوان یک
مهره برای بازی‌های «دبرنا»، «گل‌پاپوچ» یا «دوز» به کار بروم.
آن پسرچه با رنگ‌های زیبایی که به من و دوستانم زد، ما را به
اوج خوش‌حالی و امیدواری برد و توانستیم در بازی «مار و پله»،
او و دوستانش را ساعت‌ها خوش‌حال و سرگرم کنیم.

نظر مربی: عسل عزیز و زیبا نگاه، زاویه دید هنرمندانه‌ات به
مخاطب یادآوری می‌کند که حتی در شرایط ناخوشایند نیز
می‌توان امیدوارانه زندگی کرد و سودمند و شادی‌آفرین بود. پس
بهتر است همواره قدر دان نعمت‌های بی‌پایان خالق خویش باشیم و
خیرخواهانه زندگی کنیم. شیوه خلاقانه‌ای را که در نوشتن انتخاب
کرده‌ای ادامه بده و با مطالعه مستمر توانایی‌ات را تقویت کن.

باران الفت

شاعر: یاسمن امینی، پایه یازدهم

بین ای آسمان غم گرفته
دل را سایه ماتم گرفته
بیا مرهم به زخم و درد باشیم
بیا گرمای جان سرد باشیم
اگر اینجا بهار دل خزان است
غم و اندوه جان‌ها بی‌کران است
بیا مهتاب شام تار باشیم
بیا آبادی آوار باشیم
اگر رنگین کمان در آسمان است
نشان مردمان مهربان است
خدا با مهربانان یار باشد
انیس و مونس و غم‌خوار باشد
بیا با شهد شیرین محبت
شود دنیا پر از باران الفت

پدر

شاعر: یاسر نیک‌محمدی، پایه هفتم

نور و گرمای جهانی ای پدر
ماه کل آسمانی ای پدر
دوست می‌دارم تو را با جان خود
می‌کنم عشق تو را مهمان خود
کوه دردم بی تو سردم ای عزیز
من برایت گریه کردم ای عزیز
گر نباشی بی‌قرارم خوب من
روز و شب چشم انتظارم خوب من
از کنارم مثل جانم رفته‌ای
بی‌پناهم ای جهانم رفته‌ای

نظر مربی: یاسر شاعر و لطیف‌سخن، ساده و روان سروده‌ای و توانسته‌ای با رعایت نسبی انسجام در محور عمودی و افقی، مثنوی خوبی خلق کنی. به شما نوجوان هنرمند توصیه می‌کنم با تمرین و مطالعه، دنیای خیال‌انگیز شعرت را گسترده‌تر سازی و از عنصر تخیل و کشف‌های شاعرانه بیشتر استفاده کنی تا شعرهایی غنی‌تر و عمیق‌تر بسازی.

نظر مربی: یاسمن شاعر و شیرین کلام، زبان و ذهن موزونی داری که نشانه توانایی‌ات در سرودن و آشنایی‌ات با قالب کلاسیک مثنوی است. ظرفیت‌های قافیه و موسیقی کناری در مثنوی به شاعر امکان بیشتری برای هنرنمایی می‌بخشد. توصیه‌ام به شما گل زیبا این است که با افزودن آرایه‌های ادبی و استفاده از عبارت‌های صمیمانه‌تر، سروده‌هایت را در حوزه لفظ و معنا پربارتر کنی.



@NOJAVAN-PARVANEGI

نوشته‌های خود را
برای ما بفرستید.

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

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

nojavan@roshdmag.ir

یا شماره پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶

همراه ستاره‌ها

داستان زندگی خواجه نصیرالدین طوسی (قسمت دوم)

هدی ناصری

نصیرگر: سید مینم موسوی



۳۲

پنج‌ان

شماره اردیبهشت ۱۴۰۴

مدت زیادی بود که نصیرالدین در بغداد زندگی می‌کرد. حالا او دوستان زیادی داشت و علم نجوم را از معین‌الدین مصری یاد گرفته بود. معین‌الدین با دست‌ودلبازی هر چه را که می‌دانست در اختیار شاگردانش قرار می‌داد. همه چیز خوب پیش می‌رفت. اما نصیرالدین دلتنگ خانواده‌اش شده بود. یک روز که به خانه معین‌الدین مصری می‌رفت، صدای هیاهوی مردم را شنید.

- چنگیز خان مغول به ایران حمله کرده! آن‌ها به خوارزم رسیده‌اند.

- مغول‌ها؟! همان آدم‌های وحشی که به هیچ کس رحم نمی‌کنند؟!

- آری. آن‌ها به هیچ کس و هیچ چیز رحم نمی‌کنند. شنیده‌ام که همه کتابخانه‌های خوارزم را آتش زده‌اند! نصیرالدین از شنیدن این حرف‌ها لرزید. قدم‌هایش را تند کرد و شتاب‌زده در خانه استاد را به صدا درآورد. معین‌الدین در را باز کرد. چشم‌های نصیرالدین پر از غم بود.

معین‌الدین با همدردی نگاهش کرد.

نصیرالدین گفت: «مردم می‌گویند مغول‌ها به خوارزم حمله کرده‌اند. از حمله مغول‌ها به طوس نگرانم. می‌ترسم بلایی سر خانواده‌ام بیاورند.»

معین‌الدین گفت: «بیا داخل. برادرم فخرالدین از طوس رسیده و می‌خواهد خبری به تو بدهد.»

نصیرالدین بی‌آنکه بداند چرا، قلبش فرو ریخت. معین‌الدین به شانه‌اش زد. او را به طرف اتاق راهنمایی کرد و گفت: «سعی کن آرام باشی.»

آن‌ها وارد اتاق شدند. فخرالدین کنار پنجره نشسته بود.

نصیرالدین با پریشانی گفت: «سلام. از مادر و برادرم صادق خبری داری؟»

فخرالدین سرش را تکان داد: «بله خبر دارم. همیشه خانواده تو را مثل خانواده خودم دوست داشته‌ام.»

نصیرالدین جلوتر رفت. صدای تپش قلبش در گوش‌هایش می‌پیچید. فخرالدین نگاهش را از او دزدید. لب‌هایش می‌لرزیدند. نصیرالدین بی‌قرار شد: «حرف‌ها را بزن! انگار چیزی راه گلویت را بسته!»

فخرالدین لب‌های لرزان‌ش را به هم فشرد: «می‌دانی که با برادرت کشاورزی می‌کردیم. کارمان خوب پیش می‌رفت تا اینکه شنیدیم مغول‌ها به ایران آمده‌اند. پیش از اینکه آن‌ها به طوس حمله کنند، مادرت و خواهرم نرگس را به قائن بردم.»

نصیرالدین پرسید: «پس راست است که مغول‌ها به هیچ کس رحم نمی‌کنند؟! برادرم هم به قائن رفت؟»

فخرالدین سرش را پایین انداخت: «نه! صادق با مغول‌ها



نصیرالدین روی تختی نشست و در یک لحظه تمام خاطراتش از جلوی چشم‌هایش رد شدند. یاد روزهایی افتاد که روی تخت دراز می‌کشید و کتاب می‌خواند. یاد برادرش که با شیطنت از درخت‌ها بالا می‌رفت. یاد مادر که عصرها برایشان انار دانه می‌کرد. و یاد پدر که صدایش گرم‌ترین صدای دنیا بود.

مادر با بشقاب میوه به حیاط آمد. نصیرالدین نگاهش کرد و چیزی در دلش لرزید. مادر چقدر عوض شده بود. حالا تمام موهایش به سفیدی می‌زد و چروک‌های زیادی صورتش را نقاشی کرده بود.

نصیرالدین بی‌اختیار مادرش را در آغوش گرفت و گفت: «چقدر دلم برایت تنگ شده بود!»

لبخند تلخی روی لب‌های مادر نشست: «به خانه‌ات خوش آمدی.»

نصیرالدین گفت: «برایم بگو که این سال‌ها چطور گذشت.»

جنگید و در جنگ کشته شد.»

نصیرالدین به حق افتاد. استاد به شانه‌اش زد: «صبور باش پسر.»

نصیرالدین گفت: «باید به قائن بروم تا مادرم را ببینم.»

فخرالدین گفت: «من هم با تو می‌آیم.»

همان روز آن‌ها به طرف قائن حرکت کردند. اما انگار وجود نصیرالدین در آتش می‌سوخت؛ آتشی که با هیچ آبی خاموش نمی‌شد.



قائن شهر آرامی بود. در آنجا نشانه‌ای از جنگ و خشونت دیده نمی‌شد.

نصیرالدین در حیاط خانه قدم می‌زد و به اطرافش نگاه می‌کرد. این خانه شبیه خانه کودکی‌اش بود، اما حالا نه پدر زنده بود و نه صادق که سیب‌ها را از درخت بچیند.

مادر کنار او نشست و آه کشید: «صادق و فخرالدین در مزرعه کار می‌کردند. همه چیز خوب بود تا اینکه مغول‌ها آمدند و برادرت کشته شد. در تمام این سال‌ها، فخرالدین و خواهرش نرگس خیلی به ما کمک کردند.»

نصیرالدین سرش را تکان داد. مادر دست او را گرفت: «پسر! حالا وقتش رسیده که ازدواج کنی!»

نصیرالدین با تعجب به او خیره شد: «هنوز زود است. من آرزوهای زیادی دارم. هیچ‌کس نمی‌تواند با من زندگی کند. چون مجبورم از این شهر به آن شهر بروم تا چیزهای جدیدی یاد بگیرم.»

مادر با مهربانی گفت: «می‌دانم، اما اگر همسری کنارت باشد سختی‌ها را کمتر احساس می‌کنی.»

نصیرالدین گفت: «هیچ‌کس این قدر فداکار نیست که این سختی‌ها را تحمل کند. اصلاً من کسی را نمی‌شناسم که با او ازدواج کنم.»

مادر لبخندی زد: «چه کسی بهتر از نرگس! من او را می‌شناسم. دختر خیلی خوبی است. بزرگ‌ترین آرزوی من این است که پیش از مرگم خوشبختی تو را ببینم.»

نصیرالدین حرفی نزد. تا آن لحظه به داشتن یک همراه فکر نکرده بود.



نصیرالدین مثل بقیه مردم از تهدید مغول‌ها در امان نبود. برای همین دعوت فرامانروای اسماعیلیان به قلعه الموت را قبول کرد.

چند روز بعد نصیرالدین و خانواده‌اش به الموت رفتند. حالا او پسر کوچکی داشت و نرگس مهربان‌ترین همراه زندگی‌اش بود. وقتی به الموت رسیدند، خورشید از پشت کوه‌ها بالا می‌آمد و پرتوهای زرد آفتاب در آسمان می‌درخشیدند.

قلعه الموت دیوارهای خیلی بلند و سنگی داشت. سربازها جلوی درهای چوبی ایستاده بودند و بزرگی قلعه چشم را خیره می‌کرد. پسرش علی با تعجب گفت: «پدر اینجا چقدر شبیه زندان است!»

نصیرالدین دستش را روی سر او کشید و لبخند زد. نرگس هم خندید و آرزو کرد که در الموت زندگی آرامی داشته باشند.

آن‌ها وارد قلعه شدند و سربازها نصیرالدین را پیش **علاالدین**، فرامانروای اسماعیلیان بردند.

علاالدین روی صندلی بزرگش نشسته بود و نگاهش به دور و بر می‌چرخید. بی‌دلیل دستش را در هوا می‌چرخاند و می‌خندید. همان لحظه نصیرالدین فهمید که او نشانه‌هایی از دیوانگی دارد.

علاالدین با مسخرگی خندید: «خوش آمدی دانشمند بزرگ.»

نصیرالدین تعظیم کرد. علاالدین پوزخندی زد و گفت: «امیدوارم تو و خانواده‌ات از زندگی در اینجا لذت ببری. از این به بعد می‌توانی با آرامش به تحقیق و مطالعه مشغول شوی.»

نصیرالدین از او تشکر کرد. دلیلش را نمی‌دانست، اما حس خوبی به آنجا نداشت. فقط مجبور بود به خاطر خانواده‌اش آنجا بماند تا از حمله مغول‌ها در امان باشند.

ماه‌ها گذشت. نصیرالدین و خانواده‌اش اجازه نداشتند از قلعه بیرون بروند. زمان در زندانی به اسم قلعه الموت به‌کندی می‌گذشت. تنها دلخوشی نصیرالدین خانواده‌اش بود که در کنارش بودند.

یک روز که با کلافگی در اتاق قدم می‌زد به نرگس گفت: «**علی** راست می‌گفت. اینجا هیچ فرقی با زندان ندارد.»

نرگس با صبوری دل‌داری‌اش داد: «ما که نمی‌دانیم تا کی باید در این قلعه بمانیم، اما تا وقتی اینجا هستیم، مغول‌ها با ما کاری ندارند.»

نصیرالدین فکری کرد و گفت: «حق با توست. معلوم نیست چقدر در این قلعه زندانی هستیم. پس بهتر است وقتم را تلف نکنم و سرگرم مطالعه و نوشتن شوم.»

نصیرالدین و نرگس از پشت پنجره کوچک اتاقشان به علی که مشغول بازی بود، نگاه کردند. علی مثل همیشه آجرها را روی هم می‌چید تا روی آن‌ها بایستد و بیرون قلعه را ببیند. دلش می‌خواست به تپه‌های اطراف برود، توی دشت‌ها بدود، روی چمن‌ها دراز بکشد و عطر گل‌ها را احساس کند. دلش می‌خواست بداند که پشت دیوارهای



سنگی و بلند قلعه، زندگی چه شکلی است، اما این آرزویی بود که خیلی دیر برآورده شد.



بعد از علالدین پسرش **خورشاه** جانشین او شد. خورشاه مثل پدرش دیوانه نبود، اما حاکم بسیار ترسویی بود که نمی‌توانست هیچ تصمیمی بگیرد. روزگار نصیرالدین در قلعه الموت با تحقیق و مطالعه در کتابخانه می‌گذشت.

یک روز خبر حمله مغول‌ها به الموت در قلعه پیچید. خورشاه با نگرانی وارد کتابخانه شد: «نصیرالدین! بیچاره شدیم! **هلاکو** که از نوادگان چنگیز است، می‌خواهد به ما حمله کند!»

نصیرالدین در سکوت نگاهش کرد. خورشاه با کلافگی دور نصیرالدین چرخید: «تو همیشه راه درست را انتخاب می‌کنی. بگو! بگو چطور باید جلوی حمله مغول‌ها را بگیریم؟»

نصیرالدین می‌دانست که هلاکو بی‌رحم است و اگر خورشاه تسلیم نشود، بیشتر سربازها و مردم کشته می‌شوند. گفت: «بعد از مرگ پدرتان، تعداد زیادی از سربازها تسلیم مغول‌ها شدند. چاره‌ای نمانده جز اینکه شما هم تسلیم هلاکو شوید.»

خورشاه به سرش کوبید: «تسلیم شوم؟! این قصر با شکوه اسماعیلیان را دو دستی تقدیم مغول‌ها کنم؟ محال است!» نصیرالدین گفت: «این تنها راهی است که باقی مانده. بهتر است قبل از اینکه به سراغتان بیایند، خودتان تسلیم شوید.» خورشاه با بی‌قراری در کتابخانه قدم زد و مثل اینکه با خودش حرف می‌زند، پشت سر هم گفت: «نمی‌توانم... نمی‌توانم پیش هلاکو بروم. مرا زنده نمی‌گذارد!» بعد به نصیرالدین نزدیک شد: «تو می‌توانی به جای من با او حرف بزنی؟»

نصیرالدین سرش را تکان داد. می‌دانست با نقشه‌ای که دارد هم خودش از قلعه رها می‌شود و هم به مردم آسیبی نمی‌رسد.

فردای آن روز نصیرالدین به دیدن هلاکو رفت. او ریش بلند و کم پشتی داشت. سبیل‌های نازکش را تاب داده بود و در چشم‌های کشیده‌اش هیچ احساسی دیده نمی‌شد. هلاکو از نصیرالدین پرسید: «چرا به جای خورشاه تو به اینجا آمده‌ای؟»

نصیرالدین گفت: «من چندین سال است که در قلعه الموت زندانی هستم. می‌خواهم به شما کمک کنم تا قلعه را فتح کنید. به شرطی که هیچ‌کس کشته نشود.» هلاکو تعجب‌زده نگاهش کرد: «مگر می‌شود حمله کنیم و خونی ریخته نشود؟!»

نصیرالدین سرش را تکان داد: «بله. اگر خورشاه تسلیم شود جان هیچ‌کس به خطر نمی‌افتد.» هلاکو پوزخند زد: «خورشاه آن قدر عقل دارد که خودش را تسلیم نکند!»

نصیرالدین گفت: «من او را راضی کرده‌ام. فقط از شما خواهشی دارم. خواهش می‌کنم اجازه بدهید کتاب‌هایم را از قلعه الموت بیرون بیاورم. من کتاب‌ها و نوشته‌های زیادی دارم که برای آن‌ها خیلی زحمت کشیده‌ام.» هلاکو سبیل‌هایش را تاب داد و گفت: «بسیار خب قبول است.»

به این خاطر جنگی اتفاق نیفتاد. هلاکو بدون جنگ و خونریزی فرمانروای الموت شد و خورشاه خودش را تسلیم کرد.



به همین سادگی هلاکو فرمانروای الموت شد. او پادشاه باهوشی نبود، اما به نصیرالدین اعتماد زیادی داشت، به همین خاطر در زمان فرمانروایی هلاکو، نصیرالدین به بزرگ‌ترین آرزویش رسید. شبی که سربازها تحت مسی را از بالای تپه به پایین انداختند، بهترین شب زندگی نصیرالدین بود. همان شب هلاکو دستور داد رصدخانه مراغه ساخته شود. نصیرالدین از شادی در پوستش نمی‌گنجید. و پسرکش احساس می‌کرد که تا حالا پدرش را این‌قدر خوش‌حال ندیده است.

چند روز بعد ساختن رصدخانه با شکوه مراغه آغاز شد. بیشتر وقت نصیرالدین در رصدخانه می‌گذشت. سقف رصدخانه نیم‌دایره بود و نور از طلع تا غروب خورشید روی زمین می‌تابید. صورت‌های فلکی و نقشه‌هایی از کره زمین از دیوارهای رصدخانه آویزان بودند.

در یکی از شب‌های خنک تابستان که ستاره‌های پرنور در آسمان می‌درخشیدند، نصیرالدین به همراه پسرش علی به طرف رصدخانه رفت.

علی با کنجکاوای پرسید: «پدر! می‌خواهم بیشتر درباره هلاکو بدانم. آن مرد عبوسی که هیچ چیز برایش مهم نیست و حتی کتاب‌ها را آتش می‌زند، چطور راضی شد تو رصدخانه را بسازی؟»

نصیرالدین آهی کشید: «قصه‌اش زیاد است. هلاکو می‌خواست با ثروتی که از اسماعیلیان به دست آورده بود، برای خودش قصر با شکوهی بسازد، اما من او را راضی کردم که با قسمتی از آن پول رصدخانه را بسازد. ماجرای تحت مسی را یادت نیست؟»

هر دو خندیدند. وقتی به رصدخانه رسیدند، ماه کامل در آسمان می‌درخشید. نصیرالدین روی زمین دراز کشید. چشم‌هایش را بست و گذشته را به یاد آورد: کودکی، نوجوانی، جوانی، و میان‌سالی. همیشه زندگی پر فراز و نشیبی داشت. شاید اگر پدرش او را به نیشابور نمی‌فرستاد، هرگز این اتفاق‌ها نمی‌افتاد.

همان موقع صدای علی به قشنگی آواز چکاوکی در گوش‌هایش پیچید: «حالا من هم می‌توانم مثل بقیه بچه‌ها در علفزارها بدم و روی چمن‌ها دراز بکشم.»

نصیرالدین لبخندی زد و چشم‌هایش را باز کرد. ستاره‌های درخشان به او چشمک می‌زدند.

آرایهٔ علاقه

آشنایی با آرایه‌های ادبی

کمال شفیعی

در شماره‌های پیشین دربارهٔ چند آرایهٔ ادبی با هم گفت‌وگو کردیم و برای آرایه‌هایی مانند «استعاره»، «تشبیه» و «تلمیح» نمونه‌هایی را برشمردیم. در این شماره دربارهٔ یکی از آرایه‌های مهم و پرکاربرد در ادبیات، با عنوان «علاقه»، گفت‌وگو خواهیم کرد. آرایهٔ «علاقه» در مجموع به دو دسته است: یکی علاقهٔ کل به جزء و دیگری علاقهٔ جزء به کل. این آرایه‌ها در شعر و داستان و حتی گفت‌وگوهای عامیانه بسیار به کار برده می‌شوند. **علاقهٔ جزء به کل** زمانی اتفاق می‌افتد که شاعر بخش کوچکی را از یک مجموعهٔ بزرگ به کار می‌گیرد؛ در حالی که هدفش کل مجموعه است. مانند این بیت از **نظامی گنجوی**:

به یاد روی شیرین بیت می‌گفت چو آتش تیشه می‌زد، کوه می‌سفت
در این بیت، شاعر کلمهٔ «بیت» را که جزء کوچکی از شعر است، به جای «مجموعهٔ شعر» یا دیوان شعر آورده است. در واقع منظور از بیت، کل شعرها بوده است.

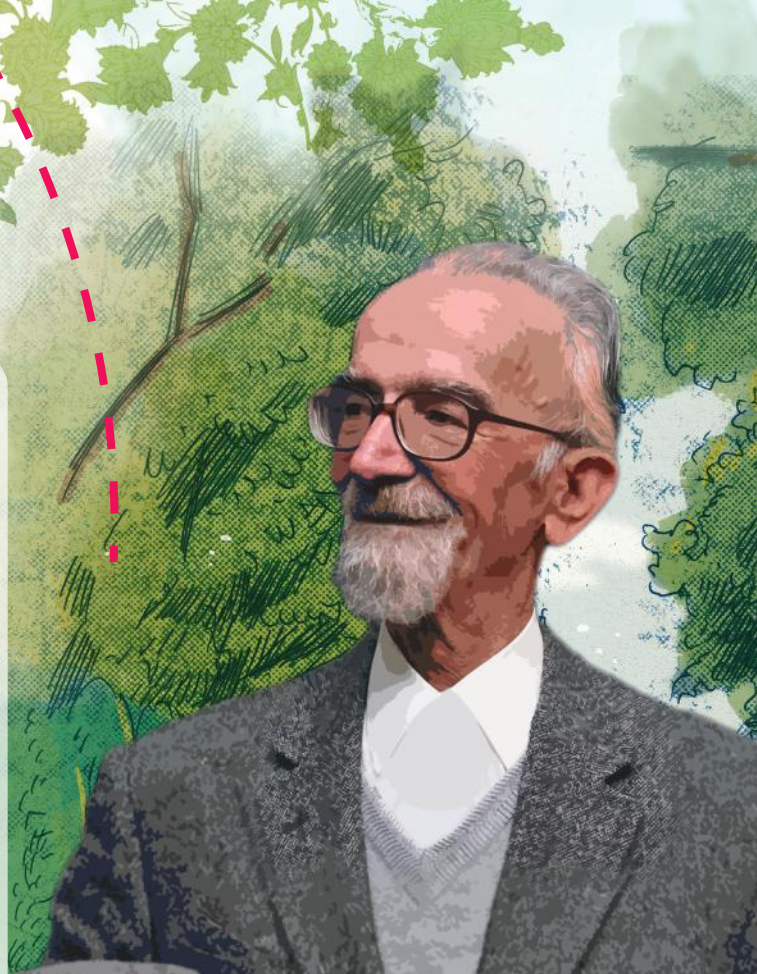
علاقهٔ کل به جزء برعکس علاقهٔ جزء به کل است. ما گاهی در محاوره می‌گوییم: عینک من کثیف شده است. در اینجا از علاقهٔ کل به جزء استفاده کرده‌ایم. زیرا عینک را به جای شیشهٔ عینک به کار برده‌ایم و منظورمان کثیفی شیشهٔ عینک است. در شعر نیز چنین مواردی وجود دارند. مثلاً **خاقانی شروانی** در بیتی گفته است:

سپید شد چو درخت شکوفه‌دار سرم وز این درخت، همین میوهٔ غم است برم
اگر دقت کنیم، شاعر «سر» را که یک کل است، به جای «مو» که جزئی از سراسر است، آورده و در واقع هدفش این بوده است که بگوید: موهایمان مانند شکوفه‌های بهاری سفید شدند. یا حکیم **سنایی غزنوی** در بیتی از علاقهٔ کل به جزء استفاده کرده و چنین گفته است:

تا به آن روی چوماه آموختم عالمی بر خویشتن بفروختم
و عالم را که مجموعه‌ای کلی است، به جای مردمِ عالم که جزئی از کل عالم است آورده تا مقصودش را بیان کند.

در محاوره نیز وقتی می‌گوییم: باغ زرد شد، یعنی پاییز شد، از علاقهٔ جزء به کل استفاده کرده‌ایم.

برای بیشتر دانستن دربارهٔ آرایهٔ علاقه و گونه‌های آن می‌توان به کتاب‌های آرایه‌های ادبی مراجعه کرد.



محمود کیانوش

محمود رمشایه

تصویرگر: سید مینم موسوی

- شعر آقای محمود کیانوش. گویا او هم این تجربه را داشته که گفته:

وقتی که از کناره جنگل
می خواستم
از بوته‌ای تمشک بچینم
انگشت من ز بوسه خاری نالید.
اکنون شکوفه سرخی
لبخند می زند به سینه پیراهن.
این خون مهربان تمشک است
یا من؟
درست نمی دانم!

مامان می گوید: «وای چقدر جالب! من اسم آقای کیانوش را شنیده‌ام. فکر می کنم بیشتر شاعر کودک باشد.» بابابزرگ می گوید: «کیانوش در هر دو زمینه شعر دارد؛ هم بزرگسال، هم کودک و نوجوان. ولی در شعر کودک مشهورتر است. در سال ۱۳۱۳ در شهر مشهد به دنیا آمد. نوجوان که بود با خانواده اش به تهران می آیند. مدت ها معلم بود. در دانشگاه ادبیات انگلیسی خواند. کتاب های زیادی دارد؛ ترجمه، داستان و شعر. اولین کتاب شعرش شکوفه های حیرت بود. چندسالی هم با مجله های پیک دانش آموز که همان مجله رشد امروز هستند همکاری داشت.»

بابا می گوید: «کتابی هم دارد به نام کتاب دوستی که در مقدمه اش، آن طور که من فهمیدم، می گوید با شعرهای سفارشی و روزنامه ای مخالف است و به شعر ضمیری عقیده دارد. یعنی شعری که از درون شاعر بجوشد. این گونه شعرها را و شعر مردم یا شعر جهانی می داند.»

بابابزرگ می خندد: «آفرین! انگار این مربای تمشک ذهن شما را هم به کار انداخته است!»

مامان بزرگ می گوید: «من از بین همه شعرهای کیانوش از یکی از شعرهایش خیلی خوشم می آید.»

همه با تعجب نگاهش می کنیم. مامان می گوید: «شما هم! واقعاً حق با آقاچون است. این مربای تمشک چه می کند با آدم! حالا کدام شعرش هست؟»

- این شعر. البته من همه اش را حفظ نیستم:

... در اینجا کسی یادی از گل ندارد

نسیمی نرقصد که برگی بچنبد

بهاری نیاید که ابری بیارد

اگر آمدی دسته ای گل بیاور

در اینجا طبیعت نمودی ندارد

نشستیم و گفتیم: کاری، دعایی

دعای خموشانه سودی ندارد

شفایی از آواز بلبل بیاور

به دل آرزوی گل سرخ دارم

اگر آمدی دسته ای گل بیاور

همه برای مامان بزرگ دست می زنیم.

مامان بزرگ و بابابزرگم از شمال به خانه ما آمده اند و قرار است یک هفته اینجا بمانند. من و خواهر کوچکم از آمدن آن ها خیلی خوش حالیم. امروز موقع خوردن صبحانه اتفاق جالبی می افتد. مامان بزرگ می گوید: «ببینم این همان مربایی نیست که من به شما دادم؟»

مامان می گوید: «بله همان مربای تمشک است که خودتان درست کردید.»

می گویم: «همان تمشک هایی که من و بابابزرگم از کنار رودخانه چیدیم. یادت هست بابابزرگ؟»

بابابزرگ می خندد: «آره پسرم همان تمشک هاست که گفتی انگشت هایم زخمی شد. آخر بوته های تمشک خارهای خیلی ریزی دارند و موقع کندن تمشک، به سرانگشت های آدم فرو می روند.»

بابا می گوید: «آقاچون شعری هم در مورد تمشک می خواندی، شعر چه کسی بود؟»

۱۰

۹

۵

۴

۹ اردیبهشت: ولادت حضرت معصومه (س)

حضرت معصومه (س) سال‌ها تحت تربیت برادری چون حضرت امام رضا (ع) پرورش یافت؛ اویی که دختر امام، خواهر امام و عمهٔ امام معصوم است. هر که او را در شهر قم زیارت کند، بهشت از آن اوست. دختران ایران‌زمین به خودتان ببالید که روزتان مقارن است با روز تولد چنین دختری!

۴ اردیبهشت: شهادت امام جعفر صادق (ع)

ای صادق آل نبی، هزاران مکتب و طایفه آمدند و رفتند و ماند مکتب جعفری شما و شیعیانی که در فکر و قلبشان صداها قال‌الصادق (ع) جریان دارد. صد افسوس که ظالمان و عباسیان حریم حرمت را شکستند و شما را با زهر مسموم ساختند، به خیال اینکه زمین را از حجت‌های خدا می‌توانند خالی کنند! منصور دوانیقی نمی‌دانست که خورشید را با فوت نمی‌شود خاموش کرد! شما هنوز هم چشمهٔ جاری اسلام هستید.

۵ اردیبهشت: شکست نظامی آمریکا در طبرس

باد و شن در دل کویر به پا خاستند و راه را بر غریبه‌ها بستند. پرنده‌های آهنی از نفس افتادند و سربازان دشمن، ناامید و شکست‌خورده، برگشتند. طبرس جایی شد که آمریکای خائن فهمید همه‌چیز با سلاح و نقشه پیش نمی‌رود.

۱۰ اردیبهشت: روز ملی خلیج فارس

همهٔ دنیا عاشقت شده‌اند ای ماه‌پیشانی آبی! ای بازماندهٔ افسانه‌های ایرانی! خلیج همیشه فارس است و نگذاشتیم که آبی‌ات را پر تغالی کنند. ای که بستر بالش راحت قوها و محل کسب‌وکار جاشوها! ای تویی که روسری آبی‌ات همیشه دشمن را وسوسه کرده است، قرص بمان و مطمئن باش که فارس هستی و فارس می‌مانی.

۱۲

۱۲ اردیبهشت: روز معلم

معلمی یعنی روشن کردن چراغ دانایی در دل‌ها. و استاد شهید مطهری از همین جنس نور بود. دشمنان مخالف آگاهی نتوانستند تاب بیاورند و چراغ این دانش را خاموش کردند، اما فکر و کلام او جاودان ماند. روز معلم یادآور کسی است که با قلمش جنگید و با خورش حقیقت را ماندگار کرد.

۱۹

۱۹ اردیبهشت: ولادت امام رضا (ع)

امام صادق (ع) در خصوص به دنیا آمدن امام رضا (ع) فرمودند: «مردی به دنیا می‌آید که مورد خشنودی خداوند در آسمان و خرسندی بندگان روی زمین خواهد بود.» بنا به فرموده امام موسی کاظم (ع)، ایشان بقیه‌الله در روی زمین است. انیس النفوس و شمس الشموس، که معصومان پیش از وی آمدنش را بشارت داده بودند؛ امامی که زیارتش در غربت مانند زیارت رسول خداست.

۲۵

۲۵ اردیبهشت: روز پاسداشت زبان فارسی

زبان فارسی مثل گنجی کهن در دل تاریخ می‌درخشد. فردوسی بزرگ نگهبان این گنج بود. اگر او نبود، شاید قصه‌های پهلوانی و واژه‌های زیبایمان را از یاد می‌بردیم. روز پاسداشت زبان فارسی، یعنی یادمان باشد که با هر کلمه، میراث فردوسی را زنده نگه می‌داریم.

۳۰ اردیبهشت: روز ملی جمعیت

فرزند کمتر، زندگی بهتر،
دو بچه کافیه...
شکر خدا، امروزه همه این شعارها به تاریخ پیوسته‌اند. در روز ملی جمعیت، مسئولان عزیز ما و رهبر مقتدرمان، از مردم خواسته‌اند هر خانواده ایرانی حداقل دو فرزند و بیشتر داشته باشد. پیامبر می‌فرمایند: «خانه‌ای که کودکانی در آن نباشند، برکت در آن خانه نیست.»
روز ملی جمعیت مبارک!

۳۰

غار و گنج‌هایش

مجید ملا محمدی

تصویرگر: سید مینم موسوی



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

دم ظهر بود که چهارگوش خان از خانه
بیرون زد. او در دست خود یک کیسه
بزرگ و خالی داشت. از چند کوچه
گذشت و به نزدیکی کوه بلند شهر
رسید. در کنار کوه غار سنگی کوچکی
بود. مردم روزهای تعطیل به دیدن آن غار
می‌رفتند. چهارگوش خان پا به غار گذاشت.

اسماعیل زغال‌فروش که حواسش به او بود، کنار
غار ایستاد و پنهانی به او نگاه کرد. چهارگوش خان دولا
و راست می‌شد و هر چه را که روی زمین بود توی
کیسه‌اش می‌ریخت. اسماعیل با خودش گفت: «یعنی
چه شده؟! چهارگوش خان تنبل دارد چه چیزی را از روی
زمین جمع می‌کند؟!»

او نفهمید اما غرق در فکر شد. چهارگوش خان کیسه
سنگین را روی دوش انداخت و از کوهستان دور شد.
اسماعیل آهسته دنبال او راه افتاد. اسماعیل در راه به
دوستش **جعفر** برخورد. او پرسید: «چه شده؟ چرا این
شکلی دنبال چهارگوش خان راه افتاده‌ای؟!»
اسماعیل گفت: «به گمانم چهارگوش خان گنج پیدا
کرده. نگاه کن کیسه‌ای پر از طلا و نقره روی دوش
انداخته و دارد با عجله به جایی می‌رود.»
جعفر پرسید: «کجا گنج پیدا کرده؟!»

اسماعیل گفت: «توی غار پای کوه. او احتمالاً نصفه
شب گوشه‌ای از آن را کنده، صبح هم رفته گنج را توی
کیسه‌اش ریخته!»
جعفر دو دستی توی سر خود زد و گفت: «ای وای!

یعنی همه طلاها و نقره‌ها را توی کیسه ریخته؟! یعنی
توی غار دیگر چیزی نمانده؟!»
- فکر نکنم!

- تو به دنبال او برو. من هم به غار می‌روم. شاید باز هم
طلا و نقره در آنجا باشد.

- قبول است. حواست باشد کسی تو را نبیند.
چهارگوش خان از چند کوچه گذشت. مردها و زن‌ها با
تعجب نگاهش می‌کردند. آن‌ها تا آن زمان ندیده بودند
که او کیسه بر دوش گذاشته باشد و به جایی برود.
کارهای آن شکلی به او نمی‌آمد.

چهارگوش خان به دره‌ای رسید. اسماعیل از خود
پرسید: «یعنی او چرا به اینجا آمده؟! لابد می‌خواهد رد
کم کند و آن کیسه را جایی پنهان سازد!»

امام علی (ع) فرموده‌اند:
تقوای الهی را دربارهٔ بندگان خدا و
شهرهای او رعایت کنید؛ زیرا حتی از
اماکن و حیوانات از شما سؤال خواهد
شد (مسئول نگهداری آن‌ها هستید)
منبع: نهج البلاغه، از خطبة ۱۶۶



جلو دوید.

- مرا هم در این کار خیر و پُردرآمد شریک کن.
چهارگوش‌خان ایستاد. کیسه را پایین آورد و گفت:
«بیا این را به دوش بگیر و همراه من بیا.»
اسماعیل با خوش‌حالی کیسه را بر دوش گرفت. اما
احساس کرد صدای سکه ندارد.
- توی گونی سکه‌های طلا و نقره نداری؟!
چهارگوش‌خان خندید و گفت: «چند روز است که دلم
به حال غار می‌سوزد. امروز گفتم ثوابی کنم و زباله‌های
آن را جمع کنم. مردم که به فکر نیستند. حالا هم آن‌ها
را توی این کیسه ریخته‌ام و آورده‌ام اینجا توی دره
بریزم؛ جایی که زباله‌ها را جمع می‌کنند تا از بین ببرند.
اگر می‌خواهی تو برو خالی کن. دقت کن اگر در میان
زباله‌ها طلا و نقره بود برای تو باشد.»
اسماعیل بر و بر به او نگاه کرد. کیسه را روی زمین
انداخت، فریادی کشید و فرار کرد.

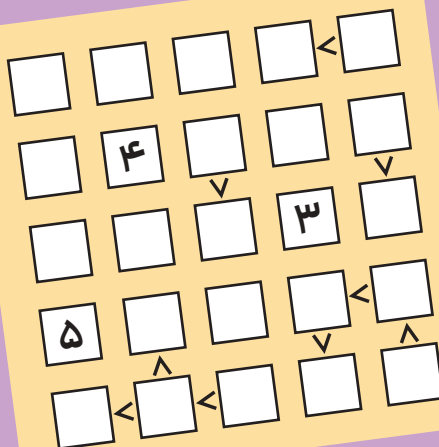
چهارگوش‌خان کمی که رفت ناگهان ایستاد. فوری برگشت
و از او پرسید: «چرا مرا تعقیب می‌کنی مرد غریبه؟»
اسماعیل گفت: «اگر... اگر مرا شریک نکنی تو را لو
می‌دهم.»
چهارگوش‌خان که خیس عرق بود پرسید: «شریک چه
چیزی؟»
اسماعیل جواب داد: «آن گنجی که توی کیسه‌ات
داری!»
چهارگوش‌خان به خنده افتاد. کمر راست کرد و کیسه
را به زمین گذاشت. نفسی کشید و رو به آسمان گفت:
«ای خدا! یک روز آمدیم یک کار درست و حسابی
بکنیم، اما...»
او خواست دوباره به راهش ادامه بدهد که اسماعیل

۲

۳	۸	۱۰	۲	?	۱
۶	۵۶	۹۰	۲	۲۰	۰

جای علامت سؤال چه عددی باید نوشت؟

عددهای ۱ تا ۵ را در ستون‌های افقی و عمودی این مربع پنج‌خانه‌ای طوری قرار دهید که علامت‌های کوچک و بزرگ هم در نظر گرفته شوند.

نوش
ذهن

۴



ظاهراً این دو تصویر کاملاً شبیه هم هستند. آیا می‌توانید در مدت ۳۰ ثانیه چهار تفاوت در آن‌ها را پیدا کنید؟



برای باز کردن این گاو صندوق، عددها براساس رابطه مشخصی در بالا و پایین چیده شده‌اند. که ممکن است سری این اعداد تکرار، وارونه، بیشتر یا کمتر شده باشد. آیا می‌توانید جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید؟

۴۲

نوجوان

شماره اردیبهشت ۱۴۰۴

۳

۵

$$۱۲۳۴۵۶۷۸۹=۱۰۰$$

آیا می‌توانید با قراردادن علامت جمع یا منها بین این عددها، عدد ۱۰۰ را به‌دست آورید؟ فقط سه دفعه مجازید که از این علامت‌ها استفاده کنید

۷

آیا می‌توانید به جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید؟

۴	۱	۵	۵
۴	۲	۸	؟
۶	۴	۲	۷
۶	۵	۴	۹

۴۳

مهر خوجان

شماره ۸ | اردیبهشت ۱۴۰۴

۶

چهارنفر در این تصویر روی شاخه‌های مجزای خودشان نشسته‌اند و در حال اره‌کردن و بریدن شاخه‌ای هستند که روی آن نشسته‌اند. یکی از آن‌ها دارد کار احمقانه‌ای انجام می‌دهد. در مدت پنج ثانیه باید جواب دهید کدامشان احمق‌تر است؟



برای دیدن جواب
رمزینه را پویش کنید.

خوراک تناسب اندام

ورزشی

فرمول‌هایی برای رسیدن به تناسب اندام

مهدی زارعی

همه ما دوست داریم اندامی متناسب داشته باشیم. آن‌ها که اضافه وزن دارند، از هر راهی استفاده می‌کنند تا وزن خود را کم کنند. لاغر‌ها هم به دنبال این هستند که چند کیلو وزن خود را زیاد کنند. اما وزن مناسب انسان چند کیلوست؟ راستی اگر بین دو نفر که یکی ۶۰ و دیگری ۴۰ کیلو دارد، بخواهید نفری را مشخص کنید که اضافه وزن دارد، کدام را انتخاب می‌کنید؟ حتماً می‌گویید آنکه ۶۰ کیلو گرم دارد! اما نه، عجله نکنید!

رابطه قد و وزن

قبل از هر چیز باید بدانید که قد و وزن هر انسان ارتباط مستقیمی با هم دارند. اگر می‌خواهید وزن مناسب خودتان را پیدا کنید، ابتدا باید وزن‌تان را به‌دقت اندازه بگیرید. پس از آن، عدد ۱۰۰ را از قدتان کم کنید. مثلاً اگر قد شما ۱۷۰ سانتی‌متر است، با کم کردن عدد ۱۰۰ از آن، به عدد ۷۰ می‌رسید. این «حد اکثر وزن مناسب» شماست. یعنی چه؟ یعنی اینکه شما می‌توانید تا ۷۰ کیلوگرم وزن داشته باشید. (بهتر است که وزن‌تان از این مقدار کمتر باشد). وزن‌تان هر قدر از این عدد بیشتر شود، به همان اندازه اضافه وزن خواهید داشت.

شام بخوریم یا نخوریم؟

شاید بین اطرافیان‌تان افراد زیادی را دیده باشید که به ورزش می‌خواهند وزن خود را کم کنند. یا به کمک رژیم غذایی می‌خواهند وزن اضافه کنند. معمولاً هم برنامه غذایی مخصوصی می‌گیرند. برخی غذاها را نمی‌خورند و از بعضی مواد غذایی بیشتر استفاده می‌کنند. گروهی هم می‌گویند اگر شام نخوریم همه چیز درست می‌شود!

اما آیا فرمولی برای اضافه‌شدن وزن یا کم‌شدن آن وجود دارد که بر مبنای آن، وزن را تنظیم کرد؟ قطعاً بله!

چقدر کالری نیاز داریم؟

بدن انسان برای فعالیت به مقدار مشخصی کالری در روز نیاز دارد. در صورتی که فعالیت ورزشی داشته باشیم، این مقدار کالری بیشتر می‌شود. اما چقدر کالری در روز باید استفاده کنیم؟ جواب این سؤال برای هر کدام از ما فرق می‌کند. چون سن و سال، قد و وزنمان با هم

۴۳

بچه‌دان

شماره اردیبهشت ۱۴۰۴



کم کردن و زیاد کردن وزن

شاید خیلی‌ها را دیده باشید که با افتخار می‌گویند ما در مدت کوتاهی چند کیلو وزن کم یا اضافه کرده‌ایم. اما واقعیت این است که بهترین حالت ممکن برای کم کردن وزن تنها نیم کیلو در هفته است (یعنی ۲ کیلو در ماه).

کم کردن بی‌رویه وزن می‌تواند فشار زیادی را به قلب و سایر اندام‌های بدن وارد کند و این موضوع در سال‌های آینده آثار خود را در بدن شما نشان خواهد داد.

جدول کالری برخی مواد خوراکی

یک لیوان آجیل: ۷۵۰ کالری

۱۰۰ گرم انجیر خشک: ۲۷۰ کالری

۱۰۰ گرم انگور: ۸۰ کالری

یک لیوان انگور: ۲۲۰ کالری

یک کفگیر برنج پخته: ۲۵۰ کالری

یک دانه پسته: ۸۰ کالری

یک تخم مرغ: ۷۰ کالری

۱۰۰ گرم خرمای تازه: ۱۶۳ کالری

۱۰۰ گرم تخمه آفتاب گردان: ۵۸۰ کالری

۱۰۰ گرم سیب زمینی: ۷۵ کالری

۱۰۰ گرم گوشت مرغ: ۲۰۰ کالری

۱۰۰ گرم گوشت ماهی: ۱۰۰ کالری

فرق می‌کند. فرمول کلی برای اینکه کالری مورد نیازمان را به دست بیاوریم فرمول زیر است:

وزن بدنمان را در عدد ۱۰ ضرب می‌کنیم.

قد خود را در عدد ۶/۲۵ ضرب می‌کنیم و عدد به دست آمده را با عدد به دست آمده در مرحله اول جمع می‌کنیم.

سن خود را در عدد ۵ ضرب می‌کنیم و عدد به دست آمده را از نتیجه حاصل در مرحله دوم کم می‌کنیم.

اگر پسر هستیم، عدد به دست آمده از مرحله سوم را با عدد ۱۶۱ جمع می‌کنیم و اگر دختر هستیم، عدد مرحله سوم را

منهای ۵ می‌کنیم.

یک مثال

فرض کنیم پسری ۱۶ ساله ۶۰ کیلو وزن دارد و قد او ۱۶۳ سانتی‌متر است. فرمول کالری‌های روزانه او چنین است:

$$1699/75 = 161 + (5 \times 16) - (163 \times 6/25) + (10 \times 60)$$

به این ترتیب این پسر تنها برای فعالیت‌های عادی روزمره (بدون اینکه ورزش کند) به تقریباً ۱۷۰۰ کیلوکالری در طول روز نیاز دارد. حالا بیایم این مقدار را برای دختری ۱۷ ساله با همین قد و همین وزن حساب کنیم:

$$1528/75 = 5 - (5 \times 17) - (163 \times 6/25) + (10 \times 60)$$

کالری مورد نیاز این دختر در روز تقریباً ۱۶۲۹ کیلوکالری است.

۴۵

نورجان

شماره ۸ | اردیبهشت ۱۳۹۴

چقدر فعالیت بدنی داریم؟

اما قطعاً خیلی از ما در طول هفته فعالیت‌های بدنی داریم و ورزش می‌کنیم. ورزشکار باید کالری بیشتری مصرف کند تا بتواند فعالیت‌های خود را به خوبی انجام دهد. آیا فرمولی هست که کالری مورد نیاز یک ورزشکار را هم مشخص کند؟ قطعاً بله! اگر هیچ فعالیت ورزشی ندارید، باید از ضریب ۱/۲ استفاده کنید. این ضریب برای بدن‌های نسبتاً فعال (کسانی که یک یا دو بار در هفته فعالیت ورزشی دارند) ۱/۳ است. افرادی با فعالیت متوسط (کسانی که سه بار در هفته ورزش می‌کنند) باید از ضریب ۱/۴ استفاده کنند. این عدد برای کسانی که ۴ تا ۶ بار در هفته ورزش می‌کنند، ۱/۵ است. و سرانجام نفراتی که تمام روزهای هفته به فعالیت‌های سنگین می‌پردازند، باید از ضریب ۱/۷ بهره بگیرند.

حالا کافی است عدد به دست آمده در بخش کالری مورد نیاز را، با توجه به تعداد جلسه‌های ورزشی‌تان در هفته، در این عددها ضرب کنید. مثلاً اگر در مثال بالا آن فرد سه بار در هفته فعالیت دارد، کالری مورد نیاز او به $1584 \times 1/4$ و به حدود ۲۲۱۸ کیلوکالری می‌رسد. اگر کسی بخواهد ورزش ثابت بماند، باید روزانه میزان کالری مصرفی خود را در همین اندازه ثابت نگه دارد. کم شدن یا زیاد شدن این مقدار کالری می‌تواند باعث کم شدن یا زیاد شدن وزن شود.

سرزمین آب‌های بهشتی

ایران ما

نویسنده و عکاس: محمد مهدی بهمنی

آبشار شیخ علی خان یکی از آب‌های بهشتی چهار محال و بختیاری است که در شکاف کوهی در شمال غربی این استان در جوش و خروش است. آبشارها و رودخانه‌های استان که هر کدام از دل کوهی بیرون می‌زنند، شروع و سرچشمه آب‌های مهمی مانند کارون و زاینده‌رود هستند. ابتدای مسیر بسیاری از رودخانه‌های استان به زردکوه بختیاری می‌رسد. زردکوه بلندترین نقطه زمین در استان چهار محال و بختیاری است. عشایر منطقه در فصل گرم سال خود را به بلندی‌های این کوهستان و آب‌های آن می‌رسانند.

به سوی سرچشمه

چهل ستون در چالشر

۴۶

این ساختمان بخشی از تشکیلات حکومت در شهر چالشر بوده و حالا یکی از جاذبه‌های تاریخی استان است. شهر چالشر که در پنج کیلومتری شهر کرد قرار دارد، در گذشته نه چندان دور مرکز حکومت در استان چهار محال و بختیاری بوده است. گردشگرانی که به این قلعه تاریخی پا می‌گذارند، از حمام تاریخی، اندرونی، خان‌نشین و انبارهای آن دیدن می‌کنند. بام و ایوان‌های این قلعه تاریخی روی چهل ستون سنگی قرار گرفته‌اند و جابه‌جا می‌توان هنر سنگ‌تراشی سازندگان را دید. چهار محال و بختیاری از این قلعه‌ها و خانه‌های تاریخی کم ندارد.

نیوجان

شماره ۱ اردیبهشت ۱۴۰۴

خاطره خوش کوچ

چراگاه‌های سرسبز و وسیع باعث شده‌اند دامداری شغل پرطرفداری در استان چهار محال و بختیاری باشد. عشایر منطقه و دام‌هایشان هر سال اردیبهشت ماه به این استان کوچ می‌کنند و ماه‌های گرم سال را در همسایگی کوهستان و رودخانه‌ها می‌گذرانند و همین که بادهای سرد شروع به وزیدن می‌کنند، چهار محال و بختیاری را ترک می‌کنند. خاطره خوش کوه‌ها و آب‌های استان در طول فصل سرما در ذهن و یاد عشایر بختیاری است تا دوباره اردیبهشت ماه و زمان کوچ فرابرسد.



اگرچه بخش بزرگی از استان چهارمحال بختیاری را دشت‌ها تشکیل می‌دهند، اما نگاه مردم این استان و استان‌های همسایه به کوه‌های بلند آن است. برفی که در زمستان بر قله کوه‌ها می‌نشیند، در فصل بهار منبع تأمین آب رودخانه‌های بزرگ ایران می‌شود. این آب‌ها زمین‌های استان را سرسبز و مزرعه‌های کشاورزی را پررونق کرده‌اند. اغلب گردشگرانی که پا به این استان می‌گذارند می‌خواهند خود را به رودخانه‌ها، آبشارها و یا دریاچه‌های استان برسانند و در فصل‌های گرم سال روزهایی را در خنکی و شادی بگذرانند. آن‌ها به دنبال آب‌های زلال و روان هستند و چهارمحال بختیاری سرزمین آب‌های بهشتی است.

منابع

۱. نیکزاد امیرحسینی، کریم (۱۳۵۷). شناخت سرزمین چهارمحال. تهران: چاپ اول.
۲. افشار، ایرج (۱۳۸۳). هنر و فرهنگ مردم (جامعه عشایر چهارمحال و بختیاری). فصلنامه هنر. شماره ۶۱.

در مسیر زاینده‌رود

پل زمان‌خان ساخته شد تا عشایر و گوسفندان‌شان بتوانند صحیح و سلامت از روی زاینده‌رود بگذرند. اما حالا با گذشت صدها سال از ساخته شدنش، به یکی از جاذبه‌های تاریخی شهرستان «سامان» در استان چهارمحال و بختیاری تبدیل شده است. زاینده‌رود پیش از آنکه به استان اصفهان برسد، در پیچ و خم مسیرش، در استان چهارمحال می‌گردد و به زمین‌های کشاورزی حیات و آبادانی می‌دهد و منظره‌های زیبایی به وجود می‌آورد.

۴۷

خوبان

شماره ۸ | اردیبهشت ۱۳۹۴

زندگی روی دست‌بافته‌ها

به‌خاطر نبود صنایع و کارخانه‌های بزرگ در استان چهارمحال و بختیاری، بسیاری از مردم استان به ساخت و تولید صنایع دستی مشغول هستند. طبیعت و دلبستگی‌های مردم در استان چهارمحال بختیاری به صنایع دستی و دست‌بافته‌های استان هم راه یافته است. هنرمندان بافته آنچه را در اطرافشان می‌بینند بر گلیم‌هایشان می‌بافند؛ مانند این گلیم که روی آن نقش گوسفندان و گل و گیاهان جلب توجه می‌کند.

راحت بخواب!

اسداله زارع

با نزدیک شدن به فصل امتحان‌های پایان سال، حال و هوای دیگری در مدرسه برقرار است. همه دانش‌آموزان دوست دارند با خیال راحت این دوره را بگذرانند و نمره‌های خوبی کسب کنند. این موضوع سبب می‌شود بچه‌ها دچار فشار روانی (استرس) و اضطراب شوند. در این شماره می‌خواهیم راهکارهای مناسبی برای رفع نگرانی‌ها و تنش‌ها بدهیم. امیدوارم با تجربه کردن این توصیه‌ها، امتحان‌هایت را با کمترین اضطراب و ناراحتی دنبال کنی! البته رأس تمام احساسات خوب و داشتن آرامش، ارتباط با خدا و ذکر صلوات است که حتماً آن را در ابتدای هر کاری در نظر می‌گیری. «ایک نعبد و ایک نستعین.» این آیه یادآوری می‌کند که تنها یاور ما خدای مهربان است و ان شاء الله با توکل به خدا وارد این ایام مهم سال شوید.



سلامت

هفت نکته طلایی برای کاهش اضطراب

۴. خواب به موقع

دقت کرده‌اید، هر وقت قرار است درس بخوانیم، خوابمان می‌گیرد یا هوس می‌کنیم فیلم و مجموعه (سریال) ببینیم؟! این خودش نشان‌دهنده تمرکز نداشتن و پریشان حالی است. یکی از بهترین روش‌ها برای بهبود این وضعیت، داشتن برنامه خواب منظم و به موقع است تا جلوی هر بهانه‌ای را برای خواب سر شب بگیرد. در شماره‌ها قبل هم تأکید کردیم که یکی از رمزهای سلامتی جسم و روح، زود به خواب رفتن است (بین ساعت ۹ تا ۱۰ شب). پس قبل از امتحان‌ها، خواب خود را طبق برنامه و ساعت مناسب پیش ببرید و نتیجه باور نکردنی آن را ببینید.

۵. خواب کافی

قطعاً خواب زیاد یا کم، کیفیت درس خواندن را کاهش می‌دهد؛ به‌ویژه خواب بی‌وقت روزانه که بیشتر باعث کسالت می‌شود تا نشاط! بین ۷ تا ۹ ساعت خواب برای نوجوانان لازم است که بهترین وقت آن شب هنگام است و ضرورت دارد یکپارچه باشد. به‌خصوص هنگام امتحان‌ها، اگر در طول روز بخوابید، زمان مناسب و خوب برای درس خواندن را از دست می‌دهید. اگر حدود ظهر، قبل از ناهار، ۱۵ دقیقه تا نیم‌ساعت چرت کوتاهی داشته باشید، می‌تواند خستگی روزانه را از بین ببرد. در غیر این صورت خواب طولانی روز، به‌خصوص بعد از ناهاری سنگین، نشاط و سرحالی شما را از بین می‌برد.

۶. خوردن نوشیدنی‌های آرام‌بخش

نوشیدن دمنوش‌های طبیعی و عرق‌های آرام‌بخش، به تسکین حال مضطرب و ناآرام بسیار کمک می‌کند. دمنوش گل گاوزبان، اسطوخودوس، بابونه، بادرنجبویه، بهارنارنج و به‌لیمو جایگزین خوبی برای چای هستند. از عرق‌های بیدمشک، گلاب، بهارنارنج، و بادرنجبویه نیز می‌توانید همراه عسل، شربت‌های خنکی تهیه و غروب به بعد میل کنید. استفاده از بذره‌های ملین، مانند تخم شربتی و خاکشیر، همراه با شربت عرق‌ها هم در رفع عطش و تنش مؤثر است.

۷. خوردن به موقع شام

خوردن خوراکی‌های ترش و سرد هنگام امتحان‌ها باعث افزایش اضطراب می‌شود و برعکس، خوردنی‌های دارای طبع گرم به بهبود عملکرد حافظه، خواب و کاهش فشار روانی کمک شایانی می‌کند؛ مانند خورش قیمه، خورش فسنجان، آبگوشت، انواع آش گندم یا شله قلمکار، کوفته و... که غذاهای کامل و مقوی محسوب می‌شوند. توصیه می‌شود ناهار را سبک بخورید و شام را حداقل دو ساعت قبل از خواب میل کنید تا خواب راحت و باکیفیتی داشته باشید.

۱. نوشتن برنامه‌ای دقیق و عملیاتی و انجام به موقع موارد آن

معمولاً رسم است که درس‌ها برای شب امتحان جمع می‌شوند و بچه‌ها از خواب شب امتحان مایه می‌گذارند و تا صبح درس می‌خوانند. این عادت غلط آسیب‌هایی به فرد می‌زند که مهم‌ترینشان تحمیل اضطراب زیاد به دستگاه‌های بدن است. برای ترک این عادت غلط و رایج، از یک ماه قبل از شروع امتحان‌ها، برنامه‌ای جدی و روزانه بنویسید تا تمام درس‌ها قبل از شروع امتحانات مرور شوند. نوشتن برنامه و انجام آن، تا حد زیادی باعث آرامش روحی و پرورش اعتماد به نفس می‌شود.

۲. ریزه‌خواری نکردن

روی میز مطالعه بعضی از بچه‌ها انواع تنقلات وجود دارد و همراه درس، از این تنقلات می‌خورند. این کار «ریزه‌خواری» نام دارد و باعث کاهش تمرکز و ضعف معده می‌شود. بهتر است بدانید یکی از مهم‌ترین عوامل اضطراب، عملکرد ضعیف معده است. در خلال برنامه خود، زنگ تفریح‌هایی قرار دهید و در این زنگ‌ها به خوردن میوه و تنقلات بپردازید.

۳. مصرف به اندازه نوشیدنی‌های مجاز

گرمای هوا در این موقع سال و گرمای درونی ناشی از حالت‌های روحی و پریشانی، باعث افزایش مصرف نوشیدن آب و آب یخ، شربت، آب‌میوه‌های بازاری، چای و قهوه می‌شود. این مصرف بی‌رویه اختلال در هضم غذا، تشدید بی‌قراری و فشار روانی را در پی دارد. به عبارت دیگر، داشتن اضطراب باعث پرنوشی و پرنوشی باعث اضطراب می‌شود. بهترین روش برای رفع تشنگی، نوشیدن کم آب با دمای کم است. نوشیدن آب و یخ رفع عطش نمی‌کند، در عوض معده را ضعیف می‌کند. از طرف دیگر نوشیدن چای و قهوه زیاد هم باعث اختلال در کیفیت و زمان خواب می‌شود. نوشیدن چای و قهوه از عصر به بعد، از خواب شبانه و مطابق برنامه جلوگیری می‌کند.

۴۸

نوجوان

شماره اردیبهشت ۱۴۰۴

شیر بادام



فرزانه نورالهی



یکی از بهترین نوشیدنی‌هایی که خواص بسیار زیادی دارد و خیلی سریع و راحت تهیه می‌شود، شیر بادام است. از این نوشیدنی می‌توانید در ایام امتحان‌ها، هم به لحاظ کاهش تنش و هم به خاطر بهبود کیفیت حافظه و تقویت دستگاه ایمنی، بهره ببرید. بادام درختی یکی از پرخاصیت‌ترین خوراکی‌هاست که در تهیه انواع غذا، پی‌ذا(دسر)، فرنی، شیرینی و نوشیدنی در کل جهان از آن استفاده می‌شود. این میوه مقوی اگر هنگام استفاده از پوست چوبی خود جدا شود (بادام سنگی)، خواص و تأثیر بیشتری دارد. البته از تعدادی (حدود چهارده) بادام می‌توان به شکل میان‌وعده و روزانه استفاده کرد و برای تمام سنین مناسب است.

به ازای هر فنجان، چهارده بادام، یک چهارم فنجان عرق بیدمشک، یک چهارم فنجان عرق بهارنارنج، یک چهارم فنجان گلاب، یک چهارم فنجان آب و یک قاشق غذاخوری عسل نیاز داریم. ابتدا بادام‌ها را به مدت پنج ساعت در آب می‌خیسانیم. سپس پوست آن‌ها را جدا می‌کنیم و آن‌ها را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم و به همراه مقداری آب به مدت سه تا پنج دقیقه هم می‌زنیم. بعد از اینکه مایع کف کرد و بادام‌ها کاملاً در آب حل شدند، عرق‌ها و عسل را اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم کاملاً با هم مخلوط شوند. اکنون مخلوط را در لیوان می‌ریزیم و حدود نیم‌ساعت در یخچال قرار می‌دهیم تا خنک و آماده نوشیدن شود. این نوشیدنی به خاطر داشتن بادام، عسل و عرق‌های آرام‌بخش به رفع فشار روانی و اضطراب بسیار کمک می‌کند. در صورت تمایل می‌توانید برای غلظت و شیرینی بیشتر از باقی مغزها و خرما نیز استفاده کنید. در آن صورت معجونی مقوی و خوش‌مزه نوش جان خواهید کرد.



بختِ خدا

روز دختر مبارک باد.

