

نوجوان

رشد



roshdmag.ir

ISSN: 1606-9072

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه
دوره چهارم و چهارم • اردیبهشت ۱۴۰۵ • شماره پیدرپی ۳۵۳ • ۴۸ صفحه

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

جان فدای ایرانم

◀ کتاب خوان‌ها
یک قدم جلوترند؟
◀ ورزش با طناب!
◀ پرواز تا منار جنبان



باید «تو» را بنویسم

سعیده اصلاحی

برای تماشایت پنجره
دلَم را می گشایم
و می بینم آفتاب چگونه بر پیشانی بلند شهر
بوسه می زند
و به روزهایی فکر می کنم که در راهند
و طعم تمشک دارند
به درختان جوانی فکر می کنم
که همین بهار، میوه خواهند داد
و به پرندگان که بر شاخه های نورسته
آشیانه خواهند ساخت
ای خالق دانایی و توانایی
یاری ام فرما
تا قلم بردارم و «تو» را بنویسم
زیرا هر بار که می نویسم
دقترم گل می دهد
و پروانه ها از چهار گوشه دنیا
برای بوییدنت سرازیر می شوند.

نون والقلم و ما یسطرون
قسم به قلم و آنچه می نویسد
سورة قلم، آیه ۱



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

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

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

وبگاه: www.roshdmag.ir

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

ارتباط با ما: اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا پیام بگذارید. کد مدیر مسئول: ۱۰۲ / کد سردبیر: ۱۰۶ / کد امور مشترکین: ۴۱۴

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

قیمت:
۳۰۰۰,۰۰۰
ریال

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

خانواده مجلات رشد همه تلاش خود را

کرده است تا این مجله در دسترس عموم

دانش آموزان قرار گیرد و همه کودکان و نوجوانان
میهن عزیز اسلامی مان امکان تهیه آن را داشته باشند.

به نام خدای مهربان

جان فدای ایران

اردیبهشت از اسمش پیداست؛ ماه بهشتی شدن زمین است. اردیبهشت قلب بهار است. همیشه انتظار ما از بهار معلوم است. بهار فصل رویش و جوانه و تر و تازه شدن طبیعت است. فصل تولدی دیگر برای کوه و دشت و جویبار و چشمه‌ساران است. فصل نشاط و لیختن است. خلاصه بهار عروس فصل‌های سال است.

اما امسال به یک‌باره دشمنان ایران، مثل گله گرگ‌های درنده به ما حمله‌ور شدند. صدای غرش جت‌های آمریکایی و صهیونیستی با انفجارهای مهیب بمب‌های چند تنی، آن همه زیبایی و آرامش را از ایران عزیزمان به سرقت برد. بمب‌ها لرزه بر اندام جوجه‌های تازه از تخم درآمده انداختند و خراش‌های عمیق بر تنه درختان و باغچه‌های پرگل بر جای گذاشتند. دود سیاه انفجارها آسمان آبی بهار را سیاه‌پوش کرد.

امسال بهار کشورمان عاشورایی شد. جای جای کشورمان کربلایی برپا شد. ایرانی‌ترین رهبر ایران، آیت‌الله سید علی حسینی خامنه‌ای، پدر معنوی مردم ایران، درست هنگام تلاوت قرآن در کنار خانواده، در خانه خود، با حمله هواپیماهای دشمن، ناجوانمردانه به شهادت رسید. درست در همان لحظه‌ها، مدرسه شجره طیبه در شهر «میناب»، توسط جت‌های آمریکایی و صهیونیستی بمباران شد و ده‌ها دانش‌آموز معصوم آن مدرسه به شهادت رسیدند. این گونه بود که چشمان یک ایران‌اشکبار شد و غمی سنگین و جانکاه و فراموش‌نشدنی در دل همگان برجای ماند.

در این بین ملت سربلند ایران بی‌کار ننشست. ابتدا سر به‌سوی آسمان بلند کرد و از خدای شهیدان کمک طلبید. سپس جوانان و نوجوانان، زن‌ها و مردها و بچه‌ها، خلاصه همه ایران، با غیرت و شجاعت مثال‌زدنی، با اتحادی باورنکردنی چون سیل در برابر دشمن جاری شدند. به پا خواستند و همگی جان فدای ایران شدند.

سربندهای سرخ و سبز یا حسین(ع) و یا زهرا(س) را به پیشانی بستند و در برابر دشمن، سخت و استوار ایستادند. خانه‌ها، کوچه‌ها و میدان‌های سراسر کشور همه سنگری سرسخت در برابر دشمن شدند. و چنین شد که دشمن را به زانو در آوردند. اولین بار در تاریخ در برابر ابرقدرت تا دندان مسلح ایستادند و شاخ ابرقدرتی‌اش را شکستند.

حالا در این روزها همه ایرانیان با رهبری، رهبر جوان و دوست‌داشتنی، آیت‌الله سید مجتبی خامنه‌ای، هم‌قسم شده‌اند و قصد دارند تا پیروزی نهایی از پای ننشینند. مصمم هستند انتقام خون شهیدان و رهبر شهید را از دشمنان بگیرند. بی‌شک در این بین، نوجوانان قهرمانانی بی‌بدیل و حیرت‌انگیز خواهند بود.

به امید پیروزی نهایی و ظهور امام مهدی (عج)

علی اصغر جعفریان



۱. جان فدای ایران

۲. مادر بزرگ خوب من

۳. خانه بلوط

۴. گوینده‌ها به صف

۵. شاعرانه

۶. چند کتاب جذاب

۷. کتاب خوان‌ها یک قدم جلوترند؟

۸. فرصت‌ها و چالش‌ها

۹. وقتی که حالم خوب می‌شود!

۱۰. فریدون

۱۱. جدول

۱۲. اوقات فراغت تابستان

۱۳. توانا بود هر که دانا بود

۱۴. برسد به دست دوستم

۱۵. امیدواری

۱۶. میاسای زاموختن

۱۷. قصه‌گویی و فناوری باهم در یک شغل

۱۸. پروانگی

۱۹. جامی

۲۰. چه چیزهایی نخوانیم

۲۱. گفت‌وگو با حضرت یونس (ع)

۲۲. پیام ابرها

۲۳. پرواز تا منارجنبان

۲۴. بازی ذهن

۲۵. روزهای مانا

۲۶. ورزش با طناب!

۲۷. کاروان سرا

۲۸. میراث پزشکی



برای اشتراک مجله
رمزینده را پویش کنید.



نشانی کانال مجله رشد نوجوان
متوسطه اول در پیام رسان شاد
@ROSHD_NOJAVAN



وبگاه نظرسنجی مجلات



مادر بزرگ خوب من

سیمایاقوت



عزیزجون یک «قرآن» درشت خط داشت. پدرم می گفت: «قرآن عزیزجون نسخه خطی است و بیشتر از ۱۵۰ سال قدمت دارد.»

نسخه خطی یعنی اینکه یک نفر آن را با خط خودش نوشته است. عزیزجون بعد از هر نماز، عینکش را به چشم می زد و آرام و شمرده شروع به خواندن قرآن می کرد. نماز خواندن و قرآن خواندن عزیز، برای من که نوه دختری اش بودم، خیلی صحنه زیبایی بود. صورتش توی مقنعه و چادر سفید نمازش نورانی تر می شد.

عزیز به خیلی ها قرآن خواندن یاد داده بود. من هم از کودکی در کنار او، قرآن خواندن را کاملاً یاد گرفته بودم. شور و شوق عجیبی برای قرآن خواندن داشت. گمانم بیشتر از نصف قرآن را حفظ بود.

یک روز که از مدرسه برگشتم، کیف و کتابم را در گوشه ای گذاشتم و به سراغ عزیز رفتم. نشسته بود توی ایوان و زل زده بود به باغچه کوچک وسط حیاط. رفتم، کنارش نشستم. مهربان و آرام، دست به سرم کشید و گفت: «خسته نباشی دخترم. مدرسه خوب بود؟»

گفتم: «بله عزیزجون. امروز سر کلاس قرآن، ذکر خیر شما هم شد!»

- ذکر خیر من؟ یعنی چه؟ یعنی در مورد مادر بزرگ هایتان حرف می زدید؟!

خندیدم. گفتم: «نه عزیزجون. امروز سر کلاس قرآن حرف از آموزش قرآن شد و من در مورد شما با خانم معلم حرف زدم. خیلی تعریف شما را کردم. گفتم که چقدر شاگرد داشته اید و به چقدر از مردم قرآن یاد داده اید. خانم معلم و بچه ها هم خیلی مشتاق شدند که شما را ببینند.»

عزیزجون با تعجب فراوان نگاهی به من انداخت و به شوخی

گفت: «تو کار خوبی نکردی که این همه تعریف مرا پیش خانم معلم و هم کلاسی هایت کرده ای. هرچه کرده ام برای رضای خداوند بوده. نباید که بوق و کرنا راه بیندازیم و همه جا را پر کنیم که من به چند نفر قرآن یاد داده ام.»

گفتم: «عزیزجون الهی که من فدای شما بشوم. من بوق و کرنا راه نینداخته ام. فقط از شما حرف شد و خانم معلم هم

میهمان ۳۰ نفر دختر دانش آموز بود که هم‌سن نوه‌اش بودند. خانم معلم به اندازه‌ای خوش حال شده بود که حد و اندازه نداشت. بچه‌ها برای عزیزجون قرآن خواندند. جالب بود که هر آیه‌ای را که می‌خواندند، عزیزجون آن آیه را حفظ بود و گاهی بعضی از غلط‌ها را گوشزد می‌کرد. بعد عزیزجون قرآن درشت خط زیبایش را باز کرد و چند آیه‌ای برایمان خواند. بعد که قرآن را بست، بچه‌ها به سراغ عزیزجون آمدند.

آن‌ها قرآن عزیزجون را با احترام باز کردند و محو تماشایش شدند. من به آن‌ها گفته بودم که قرآن عزیزجون من نسخه خطی و قدیمی است و در حدود ۱۵۰ سال قبل نوشته شده است. برای بچه‌ها خیلی جالب بود که آن قرآن را از نزدیک ببینند. عزیزجون با مهربانی قرآن را برای بچه‌ها باز کرد تا ببینند. اما یک‌دفعه، مثل اینکه چیزی یادش افتاده باشد، گفت: «دخترهای گل من! ان شاءالله که همگی وضو دارید، بله؟»

بچه‌ها ساکت شدند. عزیزجون گفت: «حتما همه می‌دانید که به فرموده مجتهدین محترم، رساندن جایی از بدن به خط قرآن، برای کسی که وضو ندارد حرام است. شما که دست به قرآن می‌زنید، حتما باید وضو داشته باشید.» خانم معلم جلو آمد و گفت: «پس دخترهای گلم، آن‌هایی که وضو ندارند، دست به خط قرآن نزنند.»

یکی از بچه‌ها پرسید: «یعنی دست‌زدن به خط قرآن در هر جا که نوشته شده باشد، بدون وضو حرام است؟ حتی آیه‌هایی که در کتاب درسی ما نوشته شده‌اند؟» عزیزجون گفت: «بله عزیزم. خط قرآن فرقی نمی‌کند که کجا نوشته شده باشد. حتی کسی که وضو ندارد، حرام است که اسم خداوند بزرگ را به هر زبانی که نوشته شده باشد مس کند و به آن دست بزند. حتی بهتر است به اسم مبارک پیامبر (ص) و امامان معصوم (ع) و حضرت زهرا (س) نیز بدون وضو دست نزنیم.»

یکی دیگر از بچه‌ها پرسید: «عزیزجون! به زبان فارسی یا زبان‌های دیگر چطور؟ اگر کسی بدون وضو به آیه قرآن که به زبان فارسی یا هر زبان دیگری ترجمه شده است، دست بزند، ایرادی ندارد؟» عزیزجون گفت: «نه، در آن صورت ایرادی ندارد.»

کلاس تبدیل شده بود به جلسه پرسش و پاسخ بچه‌ها و عزیزجون. خانم معلم هم دائم سعی می‌کرد بچه‌ها را ساکت کند تا مبادا با سؤال‌هایشان عزیزجون را اذیت کنند. این کلاس، از همیشه بیشتر طول کشید، اما خیلی خوب بود. همه از آمدن عزیزجون من خوش حال بودند. خانم معلم کادوی کوچکی به عزیزجون داد و از او تشکر کرد. من هم در این فکر بودم که عزیزجونم چقدر باسواد، مهربان و دوست‌داشتنی است!

مرا مأمور کرد که از شما دعوت کنم با اجازه مدیر مدرسه، یک روز سر کلاس ما تشریف بیاورید.»

عزیز با شنیدن این حرف جا خورد: - چی؟ من بیایم مدرسه؟ ای بابا! مدرسه قانون دارد. اگر قرار باشد مادر بزرگ‌ها بتوانند سر کلاس نوه‌هایشان بروند که نمی‌شود... اصلاً من بیایم آنجا چکار کنم؟!»

گفتم: «عزیزجون! نمی‌خواهیم که بیایید درس بدهید. ما هر هفته یک جلسه فوق‌العاده کلاس قرآن داریم که خارج از ساعت مدرسه است. اتفاقاً چند نفر از مادرها هم می‌آیند. می‌خواهیم شما هم یک روز تشریف بیاورید و از خاطرات خودتان که با شاگردهایتان داشته‌اید، برایمان حرف بزنید.»

مادر بزرگ لبخندی زد و گفت: «طوری می‌گویید شاگردهایتان که انگار من استاد دانشگاه هستم. سال‌ها قبل به خاطر عشق و علاقه به قرآن، عده‌ای را آموزش داده‌ام.»

گفتم: «به هر حال من از طرف شما به آن‌ها قول داده‌ام. اگر نیایید خیلی بد می‌شود!»

عزیزجون گفت: «از طرف من قول داده‌ای؟! نباید قبلش با من مشورت می‌کردی؟ باشد... به خاطر تو قبول می‌کنم که بعد از هفتاد هشتاد سال بیایم سر کلاس درس!» از خوش حالی پر در آوردم. تصور حضور عزیزجون سر کلاس درس ما برایم هم عجیب و جالب و هم خیلی دوست‌داشتنی بود.

بالاخره روز موعود فرا رسید. یک عزیزجون دوست‌داشتنی





خانه بلوط

روایت و گفت‌وگویی با فرزندان سرزمین بلوط
استان کهگیلویه و بویراحمد

فرزانه نوراللهی

حرف‌های تو

۴

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴



خانه بلوط مکانی برای دانایی و توانایی کودکان و همچنین خانه‌ای امن برای ایشان است؛ جایی که کودکان باهم و در کنار هم شاد هستند. مخاطبان‌شان غالباً کودکان و نوجوانان و گاه پدر و مادرها و بزرگسالان هستند. این خانه از سال ۱۴۰۱ شروع به کار کرده است. هدف و رسالتش پرورش کنجکاری و خلاقیت، ترویج کتاب‌خوانی، آموزش مهارت‌های زندگی و ایجاد فضایی شاد برای کودکان است.

کلاس‌های مهارتی متفاوتی در آن برگزار می‌شوند؛ از جمله کلاس‌های توسعه فردی، کلاس‌های ورزشی و همچنین کلاس‌هایی در حوزه‌های فناوری. فعالیت‌ها همراه با بازی و سرگرمی انجام می‌گیرند. حضور و غیاب بچه‌ها اختیاری است و بچه‌ها به خانه بلوط حس تعلق دارند. به این مکان کتابخانه هم می‌گویند، اما فعالیت‌های آن فراتر از یک کتابخانه است. در نقاط دیگری از کهگیلویه، روستای لیرک دشمن زیاری، روستای چیر و روستای چهارمه، خانه بلوط شعبه‌های دیگری دارد. در یکی دو روستای دیگر هم پروژه احداث خانه بلوط در حال انجام است.

غزل شهریاری هستیم، ۱۴ ساله! از کلاس هفتم کتاب می‌خواندم. کتاب‌های انگیزشی را بیشتر دوست دارم بخوانم و شوقم برای کتاب‌خواندن بیشتر می‌شود. با مطالعه کتاب چیزهای بهتری یاد می‌گیرم که به درد آینده‌ام می‌خورند. عنوان اولین کتابی که خواندم یادم نیست. در حد توانم در طول هفته کتاب می‌خوانم. خواندن کتاب حال‌م را بهتر می‌کند. کتاب «ماتیلدا» را که می‌خواندم، خنده‌ام می‌گرفت. «گوی برفی» جالب‌ترین کتابی بود که مطالعه کردم. در گوی برفی همه چیز پر از عشق است!

با این جمله موافقم که «کتاب یار مهربان است» چون کمک‌کننده است. کتاب‌ها را از کتابخانه می‌گیرم یا می‌خرم. ممنونم غزل جان! لطفاً با این واژه‌ها جمله بساز: گوشه تلفن همراه، حافظه، کتاب، سرگرمی و لذت.

* لطفاً کتاب بخوانید که به هوش شما اضافه می‌کند و باعث موفقیت است... حافظه خود را نباید صرف گوشه تلفن همراه کرد. کتاب‌خواندن لذت‌بردن و سرگرمی است.

در این شماره سفر کرده‌ایم به سرزمین درختان بلوط که نمادی از استواری و مقاومت هستند. گویی هیچ طوفان و سختی‌ای نمی‌تواند این درختان کهن‌سال را از جای برکند. زیر سایه گسترده آن‌ها می‌توان پناه گرفت و از خنکای دل‌نشینشان بهره‌مند شد. بلوط نمادی از قدرت، ثبات، دیرپایی و پیوند ناگسستنی با زمین است. با همراهی خانم **سیما صمیمی**، مدیر خانه بلوط شهرک اکبرآباد، با فرزندان خوب سرزمین بلوط گفت‌وگو کردیم. گفت‌وگوی شماره حاضر حاصل این دیدار دوستانه و صمیمی است.

قواعد گفت‌وگو

- قبل از شروع گفت‌وگو با هم قرار می‌گذاریم که:
- حرف‌ها، نظر‌ها، احساس‌ها و تجربه‌های یکدیگر را بشنویم و قضاوت نکنیم.
- برای صحبت کردن زمانی محدود در نظر گرفته می‌شود تا فرصت حرف‌زدن به همه برسد.
- وقتی یکی از دوستان حرف می‌زند، همه با علاقه و مشتاقانه به صحبت‌هایش گوش می‌دهیم.



با پویش این رمزینه مطلب
گفت‌وگو را به‌طور کامل بخوانید





امیرطاها طاهری هستم، ۱۳ ساله از شهرک اکبرآباد. از ۹ سالگی کتاب‌های مناسب سنم را می‌خوانده‌ام. بیشتر داستان‌های طنز می‌خوانم. مشوقم در کتاب‌خواندن، خانواده‌ام و مسئولان خانه بلوط بودند. کتاب «ردک کشاورز» اولین کتابی بود که خواندم. معمولاً در هفته دو یا سه ساعت کتاب می‌خوانم. خاطره‌ای که از کتاب‌خواندن دارم: یک روز سر کلاس معلم یک سؤال غیردرسی پرسید. پاسخ آن سؤال در کتابی بود که من از قبل مطالعه کرده بودم. از جابم برخاستم، جواب سؤال را دادم و معلم مرا تشویق کرد.

جالب‌ترین کتابی که خوانده‌ام، شاهنامه فردوسی است. موضوعش در مورد رسم دلیرمردان ایرانی است. کتاب‌های مورد علاقه‌ام را از خانه بلوط شهرک اکبرآباد امانت می‌گیرم. حاضر نیستم کتاب‌خواندن را با هیچ کاری عوض کنم. به دوستانم توصیه می‌کنم هر قدر می‌توانید مطالعه کنید تا همیشه دانا باشید. با واژه‌های گوشی تلفن همراه، حافظه، کتاب، سرگرمی و لذت این جمله را ساختم: «در حافظه گوشی تلفن همراه فایل‌های کتاب برای خواندن، لذت‌بردن و سرگرمی وجود دارد.»

رویا رامین، ۱۵ ساله از شهرک اکبرآباد هستم. بعد از آشنایی با خانه بلوط کتاب‌خواندن را آغاز کردم. کتاب‌های داستانی با موضوع کارآگاهی و همین‌طور علمی-تخیلی را بیشتر دوست دارم. دوستانم مشوق من در کتاب‌خواندن بودند و کتاب سیاه‌دل عنوان اولین کتابی است که خواندم.

قبل از شروع مدرسه‌ها روزانه سه تا چهار ساعت کتاب‌های غیردرسی مطالعه می‌کردم. کتاب‌خواندن به آگاهی‌هایم اضافه کرده و باعث آرامشم شده است. قبل از اینکه به کتاب‌خواندن علاقه پیدا کنم، وقتی پدر یا مادرم برایم کتابی می‌خریدند، به جای مطالعه آن را زیر گلدان‌ها می‌گذاشتم یا به عنوان آرایه (دکور) از آن استفاده می‌کردم. ولی الان اجازه نمی‌دهم حتی کمی هم رویشان گرد و خاک بنشیند. عنوان جالب‌ترین کتابی که خواندم «**تاریکی‌های درون من**» است. موضوع آن در مورد خاطرات یک زن روان‌پزشک بود که می‌خواست به ما یاد بدهد نکته‌های منفی درونمان را پیدا کنیم و از آن‌ها حالت مثبتی بسازیم و خودمان باشیم. کتاب را از کتابخانه یا دوستانم امانت می‌گیرم یا خریداری می‌کنم. با عبارت کتاب یار مهربان است موافقم. چون کتاب مثل یک دوست است. اگر از آن کمک بخواهی نه نمی‌گوید و همیشه کنارت هست! اگر بخواهم به دوستانی که کتاب نمی‌خوانند توصیه‌ای کنم، می‌گویم: «دوستان عزیزم! کتاب‌خواندن برای تمام مرحله‌های زندگی‌تان مناسب است و حال و هوای خاصی دارد. پس اگر دوست دارید که تجربه کنید، حتماً کتاب بخوانید. تازه کتاب‌ها انواع متفاوتی دارند و با هر موضوعی که بخواهید می‌توانید کتاب پیدا کنید.»

ممنونم رویا جان! لطفاً با این واژه‌ها جمله بساز: گوشی تلفن همراه، حافظه، کتاب، سرگرمی و لذت.

* اگر کتاب بخوانی و از گوشی تلفن همراه دور بمانی، باعث تقویت حافظه و لذت‌بردن تو می‌شود. حتی می‌توانی از کتاب به عنوان سرگرمی استفاده کنی.

کتاب‌خواندن را با چه کاری یا وسیله‌ای حاضری عوض کنی؟

* شاید هیچ‌وقت حاضر به معاوضه کتاب نشوم، ولی اگر مجبور باشم، چیزی را جایگزین می‌کنم که خود کتاب به آن سفارش کرده باشد؛ مثل کنار خانواده‌بودن یا دوست‌های خوب پیدا کردن!

* **سمانه قاضی‌طلب** هستم. از سن هشت سالگی کتاب‌خواندن

را آغاز کردم. وقتی سن کمتری داشتم، کتاب‌های آموزشی می‌خواندم. اما در حال حاضر کتاب‌هایی درباره تاریخ ایران می‌خوانم. کتاب‌خواندن باعث رشد ذهن و تکلم بهتر ما می‌شود. نگاهمان را به زندگی و آینده تغییر می‌دهد. عنوان اولین کتابی که خواندم «آش سنگ» بود. روزانه دو ساعت کتاب می‌خوانم. با وجود کارهای زیادی که ممکن است در طول روز پیش بیایند، حداقل باید دو ساعت کتاب بخوانیم. من برای آینده خودم کتاب می‌خوانم تا چیزهای زیادی یاد بگیرم. نتیجه این کار پیشرفت شخصی‌ام بوده است.

خاطره جالبی دارم: آن وقت‌ها که من هنوز کتاب‌خواندن را شروع نکرده و از کتاب متنفر بودم، دختر دایی‌ام (چهار سال از خودم بزرگ‌تر است) همیشه کتاب به دست داشت. من هم مدام مسخره‌اش می‌کردم. می‌گفتم: «کتاب‌خواندن چه فایده‌ای دارد که تو همیشه کتاب می‌خوانی؟!»

به من می‌گفت: «کتاب‌خواندن باعث می‌شود ما دیدگاه بهتری به زندگی داشته باشیم. مطالب ارزشمندی هم یاد بگیریم.» من هم که اصلاً معنی حرف‌هایش را نمی‌فهمیدم، می‌گفتم بی‌خیال کتاب و کتاب‌خواندن!

اما یک شب وقتی همه خانواده خواب بودند، من خیلی به حرف‌هایش فکر کردم. متوجه شدم تمام شخصیت‌های مهم جهان با کتاب‌خواندن به موفقیت رسیده‌اند. از آن روز دیگر عاشقانه کتاب‌خواندن را آغاز کردم. وقتی ما تنها هستیم کتاب‌خواندن می‌تواند ما را از تنهایی در بیاورد. وقتی مشکلی برایمان پیش بیاید، با کتاب‌خواندن آرام می‌شویم. کتاب نه تنها یار مهربان است، بلکه باید بگویم کتاب همه‌چیز ماست و باید به خوبی از آن استفاده کنیم. من از خانه بلوط یا از دوستانم کتاب امانت می‌گیرم. اگر هم کتابی که می‌خواستم نباشد، آن را با جست‌وجو در وب در گوشی پیدا می‌کنم و می‌خوانم.

اگر شما تا به امروز کتاب نخوانده‌اید، هنوز هم دیر نیست و همیشه برای کتاب‌خواندن وقت هست. من به عنوان کسی که چهار سال کتاب‌های گوناگونی خوانده‌ام، توصیه می‌کنم کتاب بخوانید. باعث می‌شود زندگی آرام و بهتری داشته باشید. می‌توانید با مطالعه به زمان‌های گوناگون بروید. وقتی کتاب می‌خوانیم باید خودمان را با کتاب همراه کنیم. توصیه می‌کنم اگر شما دنبال یک یار و همراه زندگی می‌گردید، چیزی بهتر از کتاب نیست. وقتی ما کتاب می‌خوانیم، حافظه ما مثل حافظه گوشی تلفن همراه عمل می‌کند که تا پاکش نکنید پاک نمی‌شود. همچنین به عنوان یک سرگرمی از آن لذت می‌بریم. من حاضر نیستم کتاب‌خواندن را با نگاه کردن‌های

می خواهیم کتاب صوتی تولید کنیم

یاسمن رضائیان

بالاخره بعد از اینکه هزار بار به ساعت نگاه کردم، عقربه‌ها ۱۲ و ۳۰ دقیقه را نشان دادند. وقت کتاب‌خوانی شده بود! خانم گفت: «بچه‌ها کتاب‌هایتان را ببینید که می‌خواهیم آخرین زنگ کتاب‌خوانی را برگزار کنیم.» این حرف ما را هم خوش حال کرد و هم ناراحت. ناراحت بودیم که سال تحصیلی دارد تمام می‌شود و ما دیگر زنگ کتاب‌خوانی نداریم. خانم سیادت با حرفش حواسمان را به کلاس برگرداند. او گفت: «بچه‌ها یادتان هست که جلسه پیش درباره کتاب صوتی صحبت کردیم و اینکه چه فایده‌هایی دارد؟ حالا می‌خواهیم چند گروه تشکیل بدهیم و کتاب صوتی تولید کنیم.» اگر بگویم همه برگشتیم و به هم نگاه کردیم دروغ نگفته‌ام! برق خوش‌حالی در چشم‌هایمان درخشید، چون احساس کردیم قرار است وارد یک پروژه تخصصی بشویم و از سطح پروژه‌های دانش‌آموزی فراتر برویم.

نکته‌های مهم برای صوتی کردن کتاب

سریع گروه‌ها را تشکیل دادیم و هم‌گروهی‌هایمان را مشخص کردیم. خانم سیادت بدون معطلی توضیحاتش را شروع کرد: «برای اینکه بتوانید کتاب صوتی ضبط کنید، اول از همه باید فضای مناسبی را انتخاب کنید. این فضا باید جایی باشد که سروصدای کوچه و خیابان، تا حد ممکن، به آن نرسد، فضایی باشد که داخلش وسیله گذاشته شده باشد تا وسیله‌ها بتوانند انعکاس صدایتان را بگیرند. یادتان باشد که زمان ضبط کردن، رفت‌وآمدها را هم کنترل کنید. مثلاً اگر دارید این کار را در اتاقتان می‌کنید، از قبل به اعضای خانواده‌تان اطلاع بدهید که به اتاقتان نیایند یا آن زمان با تلفن صحبت نکنند.» برگشتم و به زهرا نگاه کردم. او هم مثل من عمیق در فکر فرو رفته بود و داشت در ذهنش به دنبال جایی می‌گشت که این ویژگی‌ها را داشته باشد.

بخش جذاب انتخاب گوینده!

ممی‌نا که معلوم بود خیلی دلش می‌خواهد یکی از راوی‌ها باشد (و راستش تا حالا چند نفر هم به او گفته بودند صدایش

خیلی خوب است) پرسید: «خانم راوی‌ها را چطور انتخاب کنیم؟ باید ملاک خاصی داشته باشیم؟» خانم سیادت گفت: «وقتی قرار است کتابی صوتی شود، یکی از ملاک‌های انتخاب راوی این است که آن فرد صدای خوبی داشته باشد. اما این تنها ملاک نیست. به نظرم ملاک‌های مهم دیگری هم هستند که شما در پروژه‌تان باید به آن‌ها توجه کنید.» بعد پای تخته رفت و این‌ها را نوشت:

چه کسی گوینده بهتری است؟

- * کسی که به لحن و احساسات توجه دارد.
- * کسی که فوب می‌تواند نفس بگیرد.
- * کسی که می‌تواند متن را در ذهنش تصور کند.

ترفندی که گوینده‌های خوب می‌دانند!

همه گوش‌هایمان تیزتر شد تا بدانیم این ترفند چیست.

- برای اینکه بتوانید لحن را خوب دریاورید و فراز و فرود جمله‌ها را رعایت کنید، هم‌زمان که دارید متن را می‌خوانید، آن را در ذهنتان مجسم کنید. مثلاً اگر می‌گویید: «خانه انتهای خیابانی طولانی بود و درختانی بلند و قدیمی از دو طرف احاطه‌اش کرده بودند»، همین فضا را خودتان تصور کنید. وقتی شما خودتان را در داستان قرار می‌دهیم، شنونده هم بهتر می‌تواند خودش را در داستان تصور کند. این تأثیر کاملاً ناخودآگاه است.

سلام به شروعی تازه!

آن قدر در حرف‌های خانم غرق شده بودیم و داشتیم تندتند یادداشت برمی‌داشتیم که اصلاً نفهمیدیم زمان کی گذشت. وقتی زنگ خورد خانم نکته‌ای مهم را گفت: «و یادتان نرود که قبل از ضبط کردن، حتماً ابتدا داستان را بخوانید تا به متن آن مسلط باشید. اگر هم ناچار شدید چندین بار ضبط کنید، ناامید نشوید و این کار را بکنید تا به بهترین خروجی برسید. راستی، اگر برای بخش‌های دیگر کار، مثل تدوین، کمک نیاز داشتید، باهم در ارتباطیم»

با اینکه دلمان نمی‌خواست، اما آخرین زنگ کتاب‌خوانی این سال تحصیلی تمام شده بود. البته فکر می‌کنم ته دل همه‌مان گرم بود که تازه قرار است پروژه جذابی را شروع کنیم. راست می‌گویند که هر پایانی مقدمه‌ شروعی دیگر است!

چه کسی گوینده‌ی بهتری است؟

خانم سیادت گفت: «هر گروه، بسته به کتابی که انتخاب می‌کند، باید چند راوی داشته باشد. زمانی که دارید راوی‌ها را انتخاب می‌کنید به این نکته‌ها توجه کنید:

* راوی خوب کسی است که بتواند خودش را جای شخصیت داستان بگذارد و احساس‌ها، هیجان‌ها و دغدغه‌های او را درک کند. این‌طوری وقتی دارد حرف‌های آن شخصیت را بیان می‌کند، می‌تواند احساس غم و شادی یا مثلاً ذوق‌زدگی را در لحنش بروز دهد و البته باید به آواها هم توجه کند. مثلاً وقتی می‌گوید شادی با خنده گفت: «ولی من اصلاً فکر نمی‌کردم این‌طوری بشود»، باید گفتار (دیالوگ) شادی را در حالی بگوید که خودش دارد می‌خندد. یا اگر شخصیت آه می‌کشد، خودش هم باید آه بکشد، نه اینکه خود کلمه آه را بخواند.

* نفس‌گرفتن هم نکته‌ی مهم دیگری است. باید روی دم و بازدم‌تان تمرین کنید تا بتوانید جمله‌های بلند را راحت بیان کنید؛ بدون اینکه وسط یا انتهای حرف‌هایتان صدای نفس کشیدن بلند بیاید. برای اینکه این مورد را خوب بفهمید، پیشنهاد می‌کنم یک صفحه از داستان را بخوانید و صدای خودتان را ضبط کنید. بعد به صدایتان گوش بدهید تا متوجه شوید طرز نفس کشیدن‌تان چطوری است و باید چقدر روی آن کار کنید.

و یک ترفند مهم برای راوی‌ها!



بهار

گفت: نام تو چیست؟
گفت: بهار.

گفت: آیا تو میوه هم داری؟
گفت: بعد از چغاله بادامم
آنه و گوجه سبز و توت و خیار.

گفت: مهر تو تا کجا رفته ست؟
گفت: تا کوه و دشت و شالیزار.

گفت: با بوسه‌ای تو شادم کن!
در دل من نشسته گرد و غبار.

بوسه‌اش داد و صخره لب رود
دیگر آن صخره سیاه نبود.

محمود پوروهاب

گاهی نگاهم کن

گاهی صدایم کن
با عطر شب‌بوها
گاهی نگاهم کن
از چشم آهوها

از خنده‌ات پر کن
آغوش صحرا را
بر دامنش بگذار
گل‌های زیبا را

بگشا به روی شهر
درهای باران را
ریسه بکش با ابر
کل خیابان را

گاهی بغل وا کن
وقتی که غمگینم
وقتی شبیه سنگ
من سرد و سنگینم

ای مهربان با من
ای مهربان با خاک
من دوستت دارم
آه ای خدای پاک

فاطمه نوری



فصل توت و امتحان

سال‌هاست
در حیاط مدرسه
میزبان و رازدار ماست.
این درخت مهربان،
محل ساده قرار ماست.

فصل توت و امتحان که می‌شود
زیر سایه‌اش
لحظه‌های ما
مثل توت
قند قند می‌شود
بی خیال اینکه نمره‌هایمان
چند می‌شود.

زهرا عراقی

نوبرانه

صبح تا شب کنار من هستی
در سفر، در کلاس و در بازار
مثل هر روز می‌شوی با من
هم سفر، هم کلاسی و همکار

با تو سر می‌زنم به دشت کویر
با تو پرواز می‌کنم تا ماه
با تو همراه می‌شوم با ابر
می‌چکم چکه‌چکه در دل چاه

هم پر از نوبرانه‌های بهار
هم تر و تازه مثل تابستان
هم پر از رنگ مثل پاییزی
هم پر از حرف و برف بی‌پایان

گاه مثل لواشک ترشی
گاه شیرین شبیه قطابی
گاه مانند شب پر از رازی
گاه روشن، شبیه مهتابی

حرف‌هایت همیشه جذاب‌اند
چه کهن‌سال و چه جوان باشی
آرزو می‌کنم کتاب عزیز!
تا جهان هست، جاودان باشی

فاطمه غلامی



رواق آسمان

مادرم
فرش تازه را
که رج به رج
ذکر «یا رضا»
توی گوش تار و پود آن دمیده بود
در شب ولادت امام آفتاب
با امید و آرزو تمام کرد

فرش مادرم
در رواق آسمان
زیر پای زائران
پهن شد

فرش لاجوردی و اناری‌اش
روز عید
روسپید شد

مریم زندی

خانه ابری

این عینک بی‌بی‌ست
این هم عصای خستگی‌هایش

این سمعک بی‌بی‌ست
این هم متکایش

این چادر گل‌دار و این سجاده خوش‌رنگ
یعنی تمام ثروت و دل‌بستگی‌هایش

این روسری سرخ و آبی
این هم لباس راه‌راهش

و ساعتی جیبی که دیگر
در جیب بی‌بی نیست

حال و هوای خانه ابری‌ست

شاهین رهنما



چند کتاب جذاب برای بچه‌های کنجکاو

خاطره بهی

فناوری

۱۰

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۳۹۷

نویسنده: لیزا ریگان
مترجم: افسانه حجتی طباطبایی
انتشارات: نشر طلایی
سال نشر: ۱۳۹۷

خودت اختراع کن

شاید یک روزی که نشسته‌ای و به نقطه نامعلومی نگاه می‌کنی، ناگهان چیزی خلاقانه، تکان‌دهنده و متحول‌کننده به ذهنت برسد؛ یک اختراع هیجان‌انگیز. البته واقعیت این است که گاهی عملی کردن ایده‌های جذاب و خلاقانه آن قدرها هم که به نظر می‌رسد کار ساده‌ای نیست. به همین دلیل است که کتاب «خودت اختراع کن»، ۳۰ راهکار کاربردی و تمرین بامزه برای مخترعان نوجوان دارد که به آن‌ها امید و انگیزه می‌دهد، هنگامی که ایده‌هایشان با شکست روبه‌رو می‌شوند، چگونه عمل کنند.

در این کتاب یاد می‌گیری چطور ایده اولیه اختراعت را طراحی کنی و بعد آن را از روی طرحی که کشیده‌ای بسازی. حتی می‌توانی برای اختراعات عجیب و غریب گواهی ثبت اختراع هم داشته باشی! پس اگر روزی ایده‌ای به ذهنت خطور کرد که به نظرت خنده‌دار یا حتی احمقانه آمد، ناامید نشو، خیلی از مخترعان بزرگ از همین جاها شروع کرده‌اند.



خودت پژوهش کن

پرسش‌های زیادی در ذهنت داری؟ همیشه با کنجکاوی و دقت زیادی به محیط اطراف نگاه می‌کنی؟ به دنبال راهی برای رسیدن به پاسخ سؤال‌هایت هستی؟ از روش‌های متفاوتی برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده می‌کنی؟ در این صورت برای پژوهشگر شدن راه زیادی در پیش نداری! مرحله‌های روش علمی کمک می‌کنند تا بدانی در هر مرحله از پژوهشت، چه کاری را باید انجام بدهی. پس فقط کافی است با مرحله‌های روش علمی آشنا شوی و آن‌ها را گام‌به‌گام اجرا کنی! آن وقت است که به یک پژوهشگر کنجکاو و موفق تبدیل شده‌ای.

در کتاب «خودت پژوهش کن» با یک عالمه تمرین و مثال کاربردی، از سبیر تا پیاز مرحله‌های یک پژوهش علمی را یاد می‌گیری. بیان کتاب خیلی ساده و خودمانی است، به‌طوری که دوست داری آن را مانند یک داستان بخوانی و تمرین‌ها را یکی‌یکی انجام بدهی. در بخش آخر هم یاد می‌گیری چطور خجالت را کنار بگذاری و درباره‌ی طرح پژوهشی هیجان‌انگیزت سخنرانی علمی تأثیرگذار داشته باشی.

علاوه بر این، در بخش پیوست‌های کتاب، کلی ایده‌ی باحال برای پژوهش پیدا می‌کنی و با مهارت‌های یک پژوهشگر، مانند خلاقیت، انگیزه، روش مطالعه و... آشنا می‌شوی. در آخر هم یاد می‌گیری چطور دستاوردهای پژوهش را به‌صورت انواع نمودار و جدول دربیآوری.



نویسنده: خاطره بهی
انتشارات: نشر طلایی
سال نشر: ۱۳۹۸

نویسنده: سیمون چشایر
مترجم: حبیب یوسف‌زاده
انتشارات: نشر طلایی
سال نشر: ۱۳۹۸

خودت داستان بنویس

اگر اهل خواندن کتاب‌های داستانی باشی، حتماً گاهی دلت خواسته است یکی از داستان‌های کتاب‌ها را، آن شکلی که خودت دوست داری، می‌نوشتی یا آخر قصه را جور دیگری تمام می‌کردی. خوب کافی است به کمک کتاب «خودت داستان بنویس»، یاخسته‌های خاکستری مغزت را به کار بیندازی و به ایده‌های بزرگ برسی و بفهمی داستان‌ها چگونه سرهم می‌شوند.

در این کتاب با واقعیت‌های هیجان‌انگیزی درباره‌ی نویسندگان و دنیای نوشتن هم آشنا می‌شوی. تمرین‌های جالب کتاب پرند از نکته‌ها و فوت‌وفن‌های داستان‌نویسی و در شش بخش، ابزارها و اطلاعات لازم برای نویسندگی را با زبانی جذاب و آموزنده یاد می‌گیری. همچنین، این کتاب تمرین‌های جذاب و پرکاربردی دارد که به کمک آن‌ها می‌توانی مهارت نوشتن داستان‌های خودت را تقویت کنی و با نکته‌ها و فوت و فن هنر داستان‌نویسی آشنا شوی. تمرین‌هایی درباره‌ی نحوه‌ی طراحی داستان، چگونگی شخصیت پردازی، فضا سازی داستان، شکل دادن به حوادث و چگونگی نتیجه‌گیری.





چرا در عصر هوش مصنوعی کتاب‌خوان‌ها یک قدم جلوترند؟

احسان خان محمدی

روان
شناسی

۱۲

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

داستان‌ها کمک می‌کنند بهترین دستور را برای هوش مصنوعی بنویسی

در سال‌های آینده که خیلی هم نزدیک هستند، بخش زیادی از یادگیری به کمک هوش مصنوعی انجام می‌شود. اما یک نکته مهم وجود دارد: «اگر سؤالی که از هوش مصنوعی می‌پرسی مبهم باشد، جواب هوش مصنوعی هم مبهم خواهد بود. بنابراین، یادگیری‌ات کامل نمی‌شود. اما اگر مفهوم‌ها را درک کرده باشی و بتوانی سؤال درستی از هوش مصنوعی بپرسی، آن‌وقت پاسخ هوش مصنوعی هم روشن و کاربردی خواهد بود.»

حالا می‌پرسی چطوری؟ مثلاً این‌طوری: فرض کن برای هوش مصنوعی می‌نویسی: «کمکم کن تا برای امتحان آماده شوم.» احتمالاً هوش مصنوعی به تو می‌گوید برای آمادگی برای امتحان باید همه درس‌ها را مرور کرده باشی، خوب خوابیده باشی و تغذیه درستی داشته باشی.

حالا همین درخواست را دقیق‌تر می‌نویسی: «امتحان نیم‌سال عربی دارم. پس برای چهار فصل اول کتاب عربی نهم، یک برنامه سه‌روزه تمرین و مرور بنویس. این برنامه طوری باشد که هر روز ۱۰ تمرین حل کنم و نکته‌های اصلی بخش را مرور کنم.»

این روزها زیاد می‌شنوی که «هوش مصنوعی»، در آینده‌ای نزدیک، قرار است خیلی از کارها را انجام بدهد. بنابراین شاید با خودت فکر کنی: «وقتی رایانه می‌تواند برایم انشا بنویسد، کتاب‌ها را خلاصه کند و حتی مسئله‌های ریاضی را حل کند، چرا باید ساعت‌ها وقت بگذارم و زمان‌های طولانی با متن‌های سخت بخوانم؟» پاسخ این پرسش در یک مهارت کلیدی نهفته است؛ مهارتی که در سال‌های آینده تفاوت مهمی بین نوجوان‌ها و البته بزرگسال‌ها ایجاد می‌کند: «خواندن و درک عمیق متن». این مهارت با کتاب‌خواندن در ما تقویت می‌شود.

در این حالت حتماً پاسخ دقیق‌تری می‌گیری. جالب است، نه؟

به این مهارت «طراحی دستور برای هوش مصنوعی» می‌گویند. نوجوانی که کتاب می‌خواند، کلمه‌های بیشتری می‌شناسد، جمله‌های طولانی‌تر را بهتر می‌فهمد و ارتباط بین جمله‌ها را راحت‌تر دنبال می‌کند، در این مهارت قوی‌تر می‌شود. پس می‌تواند منظورش را دقیق‌تر بنویسد و از هوش مصنوعی نتیجه بهتری بگیرد.

داستان‌ها کمک می‌کنند بهتر تصمیم‌گیری

هوش مصنوعی می‌تواند بر اساس لغت‌نامه تعریف کند دوستی، فداکاری یا خیانت یعنی چه، اما نمی‌تواند احساس واقعی این موقعیت‌ها را درک کند. تو این احساس‌ها را فقط از دو راه یاد می‌گیری: زندگی واقعی و داستان‌های خوب.

وقتی رمان مناسب سن خودت می‌خوانی، شخصیتی را در طول داستان دنبال می‌کنی، انتخاب‌های او را می‌بینی و با نتیجه انتخاب‌هایش هم روبه‌رو می‌شوی. بنابراین، پرسش‌هایی در ذهنت شکل می‌گیرند: «اگر من جای او بودم چه می‌کردم؟»

«این تصمیم منصفانه بود؟»

«راه دیگری هم وجود داشت؟»

این پرسش‌ها تمرینی برای تصمیم‌گیری در زندگی واقعی هستند. در بسیاری از شغل‌های آینده، افراد ابتدا باید احساس‌های دیگران را درک کنند و با پیامدهای اخلاقی تصمیم‌های خود آشنا باشند تا به بهترین انتخاب دست بزنند. کسی که در نوجوانی با داستان‌های خوب سروکار دارد، ذهنش تیزتر می‌شود و بنابراین برای چنین مسئولیت‌هایی آماده‌تر است.

داستان‌ها کمک می‌کنند تفکر انتقادی پیدا کنی

دنیای آینده پر از متن، تصویر و ویدئوی تولیدشده با هوش مصنوعی است. بخشی از این محتوا مفید است، اما بخشی از آن می‌تواند ناقص یا حتی اشتباه باشد. گاهی هوش مصنوعی اطلاعاتی تولید می‌کند که ظاهرش دقیق است، اما از نظر محتوا درست نیست.

کسی می‌تواند این خطاها را تشخیص بدهد که خودش اهل مطالعه باشد. کسی که متن‌های گوناگون خوانده، فرق بین «نظر»، «سلیقه» و «واقعیت» را می‌فهمد و عادت دارد قبل از پذیرفتن

یک حرف، آن را بررسی کند. این همان تفکر انتقادی است. یعنی هر چیزی را نه فوری قبول کنی و نه بدون دلیل رد کنی، بلکه با پرسش و مقایسه کردن به نتیجه درست برسی.

از طرف دیگر، کتاب‌های خوب به تو کمک می‌کنند خودت را بهتر بشناسی. وقتی با شخصیت‌های داستان همراه می‌شوی، کم‌کم متوجه می‌شوی چه نوع رفتارهایی را دوست داری، چه چیزهایی تو را ناراحت می‌کنند و چه ارزش‌هایی برایت مهم‌تر هستند. این شناخت در انتخاب‌های مهم زندگی بسیار به کار می‌آید.

چطور کتاب‌خواندن را به یک عادت تبدیل کنی؟ برای تقویت مهارت خواندن عمیق، لازم نیست از کتاب‌های دشوار شروع کنی. فقط کافی است هنگام انتخاب کتاب‌ها به این نکته‌ها توجه کنی:

۱

کتابی را انتخاب کن که موضوع آن برایت جذاب است؛ حالا می‌خواهد داستان باشد یا زندگی‌نامه یا کتاب علمی.

۲

مدت‌زمانی کوتاه اما ثابت برای خواندن در نظر بگیر. مثلاً هر روز، بدون استثنا، ۱۵ دقیقه کتاب بخوان، بدون اینکه حواست به موضوع‌های دیگر مثل تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی پرت شود.

۳

اگر جمله‌ای را خوب نفهمیدی، برگرد و دوباره و با حوصله آن را بخوان. در پایان هر بخش، از خودت بپرس: «نویسنده چه می‌خواست بگوید؟ کدام نکته برای من مهم بود؟» با همین تمرین کوچک، مهارت خواندن عمیق در تو تقویت می‌شود. در نتیجه، هم در استفاده از هوش مصنوعی توانمندتر می‌شوی، هم شناخت دقیق‌تری از خودت و دنیای اطراف به دست می‌آوری.

آینده هوش مصنوعی: فرصت‌ها و چالش‌ها

هدی ناصری

تا همین چند سال پیش، تصور زندگی با روبات‌هایی که حرف می‌زنند، آموزش می‌دهند، رانندگی می‌کنند یا حتی احساسات ما را درک می‌کنند، بیشتر شبیه داستان‌های علمی تخیلی بود. اما حالا هوش مصنوعی وارد زندگی واقعی ما شده است و هر روز نقش بزرگ‌تری در دنیای ما ایفا می‌کند. این پیشرفت‌ها هم امیدبخش هستند و هم نگران‌کننده؛ چون در کنار فرصت‌های درخشان، چالش‌ها و مسئولیت‌هایی جدی هم به همراه دارند.

فرصت‌هایی برای ساختن دنیایی هوشمندتر پیشرفت در پزشکی

یکی از مهم‌ترین حوزه‌هایی که هوش مصنوعی در آن تأثیر بزرگی خواهد گذاشت، پزشکی است. در آینده ممکن است یک سامانه هوشمند بتواند با تحلیل داده‌های پزشکی، بیماری‌هایی مثل سرطان یا آلزایمر را خیلی زودتر از پزشکان شناسایی کند. حتی شاید درمان‌هایی کشف شوند که امروز هنوز وجود ندارند. این یعنی نجات جان هزاران انسان در سراسر دنیا.

کاوش در فضا

روبات‌های هوشمند می‌توانند به ما کمک کنند فراتر از زمین را کشف کنیم. آن‌ها بدون نیاز به غذا، خواب یا اکسیژن، می‌توانند در شرایط سخت سیاره‌هایی مثل مریخ کار کنند. شاید در آینده، ایستگاه‌های فضایی یا شهرک‌هایی داشته باشیم که به‌طور کامل توسط سامانه‌های هوشمند مدیریت می‌شوند.

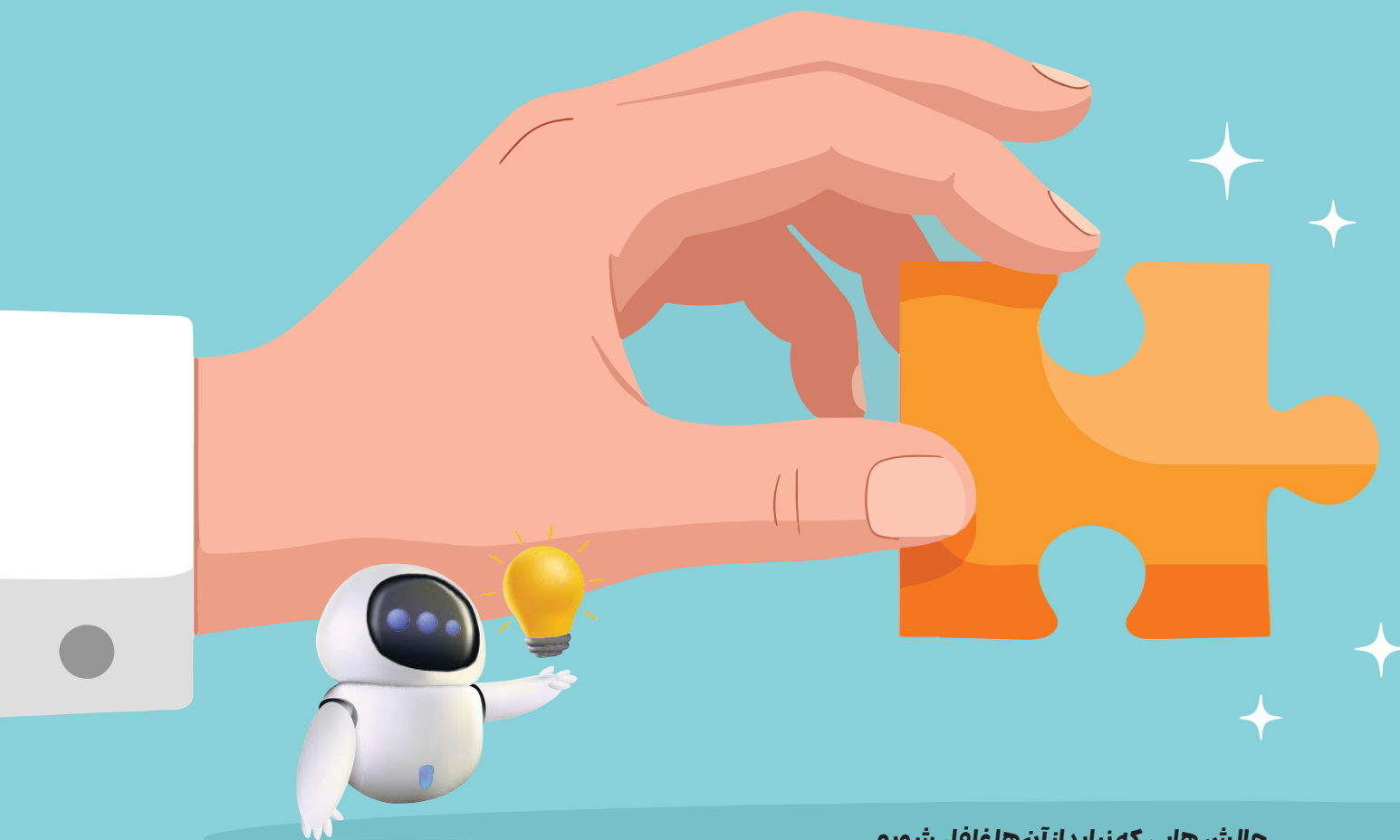
کمک به محیط زیست

هوش مصنوعی می‌تواند اطلاعات گسترده‌ای از وضعیت آب‌وهوا، جنگل‌ها، اقیانوس‌ها و گونه‌های جانوری جمع‌آوری و تحلیل کند. این اطلاعات به ما کمک می‌کنند تصمیم‌های بهتری برای مقابله با تغییرات اقلیمی بگیریم و از طبیعت محافظت کنیم.

یادگیری شخصی برای هر فرد

در مدرسه‌های آینده، شاید هر دانش‌آموز یک معلم هوشمند مخصوص به خودش را داشته باشد. این معلم دیجیتال، سبک یادگیری هر دانش‌آموز را می‌شناسد و آموزش را بر همان اساس طراحی می‌کند. دیگر هیچ‌کس عقب نمی‌ماند یا احساس ناتوانی نمی‌کند.





چالش‌هایی که نباید از آن‌ها غافل شویم

تأثیر بر بازار کار

وقتی روبات‌ها بتوانند کارهایی مثل رانندگی، فروشنده‌گی، مشاوره یا حتی طراحی را انجام دهند، ممکن است شغل‌های زیادی از بین بروند. انسان‌ها باید مهارت‌هایی را یاد بگیرند که مکمل هوش مصنوعی باشند، نه اینکه با آن‌ها رقابت کنند. آموزش مهارت‌های جدید یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های آینده خواهد بود.

مسائل اخلاقی

هوش مصنوعی خودش نمی‌داند چه چیزی خوب یا بد است. این انسان‌ها هستند که باید برای آن تصمیم‌گیری کنند. اگر افرادی با نیت‌های نادرست این فناوری را هدایت کنند، ممکن است از آن برای فریب، نظارت غیرمجاز یا حتی آسیب به دیگران استفاده کنند.

نقص حریم خصوصی

امروزه بسیاری از برنامه‌ها اطلاعات زیادی از ما جمع‌آوری می‌کنند: از مکان ما گرفته تا سلیقه‌ها، عادت‌ها و حتی احساساتمان. اگر این داده‌ها به دست افراد نادرست بیفتند یا بدون اجازه استفاده شوند، ممکن است باعث سوءاستفاده یا تهدید امنیتی شود.

خطر کنترل ناپذیر شدن هوش مصنوعی

برخی کارشناسان هشدار می‌دهند که اگر روزی هوش مصنوعی به درجه‌ای از پیچیدگی و خودمختاری برسد که از کنترل انسان خارج شود، ممکن است تصمیم‌هایی بگیرد که خطرناک باشند. هرچند این موضوع هنوز فرضی است، اما از حالا باید برایش آماده شویم.

وظیفه ما در این مسیر چیست؟

ما نمی‌توانیم پیشرفت هوش مصنوعی را متوقف کنیم، اما می‌توانیم آن را در مسیر درست هدایت کنیم. برای این کار:

- باید دانش و سواد فناوری خود را بالا ببریم.
- هنگام ساخت و استفاده از سامانه‌های هوشمند، اخلاق، عدالت و مسئولیت‌پذیری را فراموش نکنیم.
- به یاد داشته باشیم که هوش مصنوعی ابزار است، نه تصمیم‌گیرنده نهایی. انسان‌ها همیشه باید در رأس تصمیم‌گیری باقی بمانند.

هوش مصنوعی می‌تواند آینده‌ای بسازد که در آن بیماری‌ها درمان می‌شوند، زمین نجات پیدا می‌کند و انسان‌ها راحت‌تر و شادتر زندگی می‌کنند. اما همان‌طور که یک چاقوی تیز می‌تواند هم در آشپزی به کار رود و هم آسیب‌زننده باشد، تأثیر هوش مصنوعی هم به شیوه استفاده ما بستگی دارد. آینده این فناوری در دستان ماست. شاید هر یک از شما که اکنون در حال خواندن این مجله هستید، در آینده به دانشمندی تبدیل شوید که به کمک هوش مصنوعی دنیایی بهتر می‌سازد.



وقتی که حالم خوب می شود!

از طرف دیگر کمک به بقیه را دوست دارم. وقتی به دوستم توی درس ریاضی کمک می کنم و می بینم که بالاخره مطلب را فهمیده، حس آرامش عجیبی به من دست می دهد که انگار کار خوبی انجام داده ام. همین طور دوست دارم آدمی بخشنده باشم، شرایط دیگران و نیازمندان را بفهمم و آن ها را درک کنم. صداقت و مسئولیت پذیری دو تا از مهم ترین ارزش های من هستند. برای من صداقت فقط این نیست که دروغ

من محمدعلی آسایش، ۱۶ ساله هستم؛ از دبیرستان استعدادهای درخشان امام خمینی (ره)، شهرستان دشتستان. چهارمین فرزند خانواده هستم. خانواده ما یک تیم است و از هم حمایت می کنیم. مهم نیست چقدر شیطنت کنم یا چه اشتباهی مرتکب بشوم، می دانم که همیشه پناهگاه امنی دارم. چیزی که مرا واقعاً خوش حال می کند، دور هم جمع شدن های آخر هفته است. وقتی همه کنار هم می نشینیم، بدون گوشی و فقط حرف می زنیم، بازی می کنیم یا فیلم می بینیم، احساس می کنم همیشه یکی هست که بی قید و شرط پشتیبان من است؛ احساسی که برایم از همه چیز با ارزش تر است. درس خواندن را دوست دارم و تلاش می کنم با برنامه و منظم درس بخوانم و می دانم پس از هر سختی، خوشی می آید. سختی ها برای همه هستند و من معمولاً در کارهایم به خدا توکل می کنم و رابطه ام با خدا عالی است. وقتی یک مسئله سخت ریاضی را بعد از کلی کلنجار بالاخره حل می کنم، حالم خوب می شود و شاد می شوم. یا وقتی صبح زود از خواب بیدار می شوم و می بینم هوا کمی بارانی است و بوی خاک نم خورده می آید، حس و حالم خوب می شود.

راه
روشن

فرزانه نوراللهی

۱۶

نوجوان

شماره ۸ | اردیبهشت ۱۴۰۴





خوارزمی، در محور بازی‌های مهارتی و توسعه فردی، مقام اول کشوری را کسب کرده‌ام. و در سال ۱۴۰۳ به‌عنوان پژوهشگر برتر استانی انتخاب شدم. من فکر می‌کنم خلاقیت ریشه در بازی‌های دوره کودکی دارد. یکی از بهترین خاطراتم از ایام کودکی بازی کردن در حیاط خانه پدر بزرگم است! یادم می‌آید درخت خیلی بزرگی داشتیم. من و پسرعموهایم همیشه می‌رفتیم بالای درخت. هر بار که بوی چوب یا برگ‌های شاخه درخت به مشام می‌رسد، یاد آن هیجان و آزادی مطلق می‌افتم. آنجا دنیای من بود و این خاطره به من یادآوری می‌کند که همیشه باید خلاقیت و بازیگوشی دوران بچگی را داشته باشم.

من همچنین حافظ جزء ۳۰ قرآن کریم هستم. برخی از فعالیت‌ها و رتبه‌هایی که کسب کرده‌ام از این قرارند:

- کسب مقام اول استانی در مسابقه نوجوان خوارزمی، محور فرهنگی و هنری، در سال ۱۴۰۳؛
- کسب مقام دوم استانی در مسابقه نوجوان خوارزمی، محور علوم آزمایشگاهی، در سال ۱۴۰۳؛
- کسب مقام اول استانی در فراخوان روز آزمایشگاه، در سال ۱۴۰۳؛
- کسب مقام دوم استانی در مسابقه نوجوان خوارزمی، محور ریاضی حوزه پژوهش، در سال ۱۴۰۳؛
- کسب مقام اول استانی در مسابقه دهه ریاضیات، در سال ۱۴۰۲.

نگویم، بلکه به این معناست که با خودم و بقیه رو راست باشم. اگر کاری را بلد نیستم، می‌گویم بلد نیستم و تظاهر نمی‌کنم. این باعث می‌شود رابطه‌ام با بقیه عمیق و قابل اعتماد باشد. به نظرم مسئولیت‌پذیری یعنی وقتی قولی می‌دهم یا کاری را قبول می‌کنم، تا پایان آن بایستم. مثلاً اگر توی تیم پروژه مدرسه هستم، حتی اگر مجبور باشم سهم بقیه را هم انجام بدهم، کار را به بهترین شکل تمام می‌کنم؛ چون مسئولیت کل کار را پذیرفته‌ام.

در زندگی الگوی اصلی من برادرم است که ۱۲ سال از من بزرگ‌تر و مهندس عمران است. من فکر می‌کنم اگر در زندگی هدف‌های والایی انتخاب کنیم، به هدف‌های کوچک‌تر هم می‌رسیم (طبق شعری از مولانا که چون صد آید، نود هم پیش ماست). هدف اصلی من این است که در رشته پزشکی در یکی از دانشگاه‌های برتر کشور درس بخوانم و بتوانم در زمینه داروسازی، کارهای نوآورانه‌ای انجام بدهم.

از جمله فعالیت‌هایی که خیلی به آن‌ها علاقه دارم، امداد و نجات و انجام کمک‌های اولیه و کمک‌های داوطلبانه برای حوادث غیرمترقبه است. در راستای این علاقه دوره‌های کمک‌های اولیه را گذرانده‌ام و عضو تشکل‌های دانش‌آموزی هلال احمر هستم.

به کارهای پژوهشی هم علاقه‌مندم و در جشنواره نوجوان



فریدون

چراغِ پرفروغ ایران!

اصغر فکور

فرمانده
من

۱۸

نوجوان

شماره ۸ | اردیبهشت ۱۴۰۴

سلام دوست خوب من! حتماً تو هم مثل من به این موضوع فکر کرده‌ای، یا بهتر است بگویم هنوز هم فکر می‌کنی که: «چرا کشور عزیز ما پس از چهاردهه از فروغ انقلاب اسلامی، هنوز مثل روزهای اول انقلاب با مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کند؟ چرا سختی‌ها تمام نمی‌شوند و سایه‌های اهریمنی و خبیث دشمنان، دست از سر ما برنمی‌دارند؟»

دوست من!

اگر بخواهم ارتباط این موضوع را به گذشته‌های دور و تاریخ سرزمینمان نسبت بدهم، شاید گفت‌وگوی ما طولانی بشود، اما همین‌قدر بگویم بخش بزرگی از تاریخ ایران عزیز ما همیشه در نبرد با اهریمنان و متجاوزان بوده است! ما، ایرانیان شجاع در طول تاریخ هیچ‌گاه در مقابل زیاده‌خواهان و ظالمان قد خم نکرده‌ایم! به همین دلیل است که

سایه‌های اهریمنی همواره برای تصاحب سرزمین بزرگ ما و به زانو درآوردن ملت ما تلاش می‌کنند! اما تاریخ و نقل شجاعت جنگاوران باهوش ایران زمین این را نشان می‌دهد که هیچ اهریمنی نتوانسته و نخواهد توانست بر مردم این زادبوم تسلط پیدا کند. نوجوانان و جوانان باهوش و با ذکاوت ایران ما در طول تاریخ همواره پوزه آن‌ها را به خاک مالیده‌اند. دوست خوبم! امروز می‌خواهم یکی دیگر از جنگاوران کشور

عزیزمان را معرفی کنم. جنگاوری که با پوشیدن لباس علم و دانش در میدان‌های رزم علمی باعث افتخارات زیادی برای ما شد. حتما نام پرافتخار دانشمند هسته‌ای، شهید دکتر فریدون عباسی را شنیده‌اید. من در این فرصت کوتاه به‌اختصار بخشی از زندگی این دانشمند هسته‌ای کشورمان را شرح می‌دهم. اما از تو خواهش می‌کنم حتماً زندگی این جنگاوران عرصه علم و دانش را در منابع دیگر پیگیری کنی و بخوانی!

شهید دکتر فریدون عباسی در سال ۱۳۳۷ و در جغرافیای کشور عزیزمان، در شهر کازرون دیده به دنیا گشود. از دوران کودکی شهید عباسی که بگذریم، به سال‌هایی می‌رسیم که او با پیروزی انقلاب اسلامی، برای خدمت بیشتر به مردم به عضویت سپاه پاسداران در می‌آید.

با شروع جنگ تحمیلی و در سال‌های دفاع مقدس در کنار شهید جهان‌آرا و دیگر رزمندگان خوزستان حاضر می‌شود و مسئولیت پشتیبانی جنگ در جهاد سازندگی استان فارس در منطقه را نیز به عهده می‌گیرد.

شهید عباسی که فارغ‌التحصیل رشته فیزیک هسته‌ای از دانشگاه صنعتی امیرکبیر بود، بعد از پایان جنگ و در سال ۱۳۷۲ به عضویت هیئت علمی دانشکده فیزیک دانشگاه امام حسین (ع) در می‌آید. مدتی بعد هم ریاست این دانشکده را به وی واگذار می‌کنند.

شهید دکتر فریدون عباسی در سال ۱۳۸۶ توسط رئیس‌جمهور وقت، به علت ارائه خدمات علمی به کشور، به‌عنوان استاد نمونه کشوری برگزیده و در مراسمی در دانشگاه شهید بهشتی در ۲۷ مهرماه سال ۱۳۸۹ از او تقدیر می‌شود. او در همین سال در حالی که عضو شورای مرکزی انجمن هسته‌ای ایران است، به‌عنوان معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان انرژی اتمی منصوب می‌شود. بخشی از خدمات قابل توجه این دانشمند هسته‌ای به سال‌هایی برمی‌گردد که ریاست شرکت نگهدار (هلدینگ) صنعت آستان قدس رضوی را بر عهده داشت و رئیس هیئت مدیره شرکت کسب‌وکار رضوی بود.

شهید دکتر فریدون عباسی در انتخابات شورای مجلس یازدهم شورای اسلامی، با آرای مردم کازرون و کوه‌چنار به‌عنوان نماینده به مجلس راه یافت و خدمات بی‌شماری را به مردم این منطقه عرضه داشت. شهید دکتر فریدون عباسی، به دلیل نوآوری‌هایی که در توسعه فناوری هسته‌ای ایران داشت، و به دلیل نقش راهبردی در این

عرصه، در فهرست تحریم شورای امنیت سازمان ملل قرار گرفت. او اکنون چهره‌ای شناخته شده بود که نگاه اهریمنان و بدخواهان کشور عزیزمان را به خودش معطوف کرده بود.

به همین دلیل در سال ۱۳۸۹ توسط عوامل کشور جعلی و اشغالگر قدس شریف مورد سوء قصد قرار گرفت و مجروح شد. با این حال مدتی بعد به‌عنوان رئیس سازمان انرژی اتمی ایران و رئیس گروه (کمیسون) انرژی مجلس شورای اسلامی، نقشی کلیدی در پیشبرد برنامه‌های صلح‌آمیز هسته‌ای کشور ایفا کرد.

وی در این سال‌ها با عزمی شایسته توجه به فعالیت‌های خود ادامه می‌داد.

اهریمنان و کوفته‌فکران آمریکایی - صهیونیستی که فکر می‌کردند با مرگ این دانشمند و دانشمندان دیگر چراغ علم در ایران عزیزمان خاموش می‌شود، عاقبت در سحرگاه خرداد سال ۱۴۰۴ با موشک به منزل مسکونی ایشان حمله کردند و باعث شهادت این دانشمند هسته‌ای و خانواده‌اش شدند.

اهریمنان و دشمنان ملت بزرگ ما به‌خوبی می‌دانند چراغ علم، ایمان و مقاومت هرگز در کشور ما خاموش نخواهد شد! از این رو همچنان نفس مسموم خود را در هوای این سرزمین بزرگ می‌دمند! غافل از آنکه پیشرفت و علم در ذات شریف ملت ایران تنیده شده است و با مرگ خاتمه پیدا نمی‌کند! دوست خوب من!

یادت باشد سرزمین ما دشمنان بسیاری دارد و تو به‌عنوان نوجوان ایرانی باید باور داشته باشی که آینده علم و دانش جهان با دست‌های معجزه‌گر تو قوام و دوام پیدا خواهد کرد. به امید روزی که چراغ دانش تو سیاهی و پلیدی اهریمنان را از این ملک و بر بتاراند! آمین!

افقی

۱. اصطلاحی که در فرایند آزادسازی و خارج کردن کالا از گمرگ به کار می‌رود؛ ۲. فرمانده و هدایت‌کننده کشتی؛ ۳. صدای بلند را می‌گویند؛ ۴. بیماری انگلی که از طریق نیش پشه آلوده به انسان منتقل می‌شود؛ ۵. اسلحه‌ای باستانی که به کمک آن سنگ‌های بزرگ به سوی دشمن پرتاب می‌شد و از آن برای تخریب دیوارهای قلعه محاصره‌شده استفاده می‌شد؛ ۶. آهسته؛ ۷. کامل نیست؛ ۸. شاعر و نویسنده پارسی‌گوی قرن هفتم هجری قمری که به او لقب «استاد سخن» هم داده‌اند. ۹. راوی قصه‌های هزار و یک شب؛ ۱۰. کال؛ ۱۱. روز به عربی.

جدول

نیر امانی

۲۰

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

عمودی

۱. آخرین سوره قرآن کریم؛ ۲. طولانی‌ترین رود جهان در شمال شرقی آفریقا که رگ حیاتی کشور مصر هم به‌شمار می‌آید؛ ۳. فردی که به ظاهر اظهار ایمان می‌کند، اما کفر را در قلب خود نهان دارد؛ ۴. اندامی در قسمت بالای سمت راست شکم که صفرا را در خود ذخیره و آزاد می‌کند و به تجزیه غذاهای چرب کمک می‌کند؛ ۵. دیوان معروف مولوی که شامل غزل‌ها و رباعی‌های اوست؛ ۶. پزشک، فیلسوف، شیمی‌دان و داروساز معروف ایرانی که در تقویم جمهوری اسلامی سالروز تولدش به‌عنوان روز داروسازی نام‌گذاری شده است؛ ۷. بیماری تخریبی پیش‌رونده در مفاصل‌ها و غضروف؛ ۸. اردیبهشت‌ماه سال ۱۳۵۹ نیروهای آمریکایی برای آزادسازی جاسوسان لانه جاسوسی در این مکان فرود آمدند، اما گرفتار طوفان شن شدند و نقشه‌شان نقش بر آب شد و رسوا شدند.



برای دیدن جواب
رمزینه را پویش کنید.

اوقات فراغت تابستان

خب! کم داریم به آخر سال تحصیلی و تعطیلات تابستان نزدیک می شویم. بهتر است از حالا به فکر اوقات فراغت و ثبت نام در یکی از کلاس ها باشیم.

دارم فکر می کنم این دیوار رو به سبک امپر سیونالیسم نقاشی کنم یا کوئیسیم؟!

دانش آموز: بقیه ش رو خودم بلدم: سی، چهل، پنجاه، شصت، هفتاد....

معلم: دُرِ می فَا سَل لا سی...



بعضی ها هم کلاس را اشتباهی می روند.

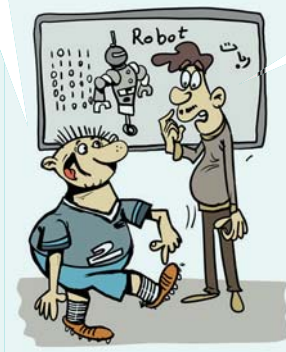


اول کلاس های هنری است. خیلی از دانش آموزان اطلاعات درستی از هنر مورد علاقه خود ندارند.

دانش آموز: آقا اجازه؟ ما! اول که می خواستیم فوتبال بازی کنیم، روبات صلیبی مون پاره شد! این همونه؟!

معلم: خب بچه ها! امروز می خواهیم درباره هوش مصنوعی و روبات ها صحبت کنیم. کسی در این مورد اطلاعاتی داره؟

مری: مطمئنم که از عهده فوتبال بر می یای؟



کلاس رایانه هم از کلاس های مورد علاقه نوجوانان در این ایام است.

دانش آموز: چه ربطی داره؟ این زبان مادریه!

مادر: یاد بگیر! بچه دو سال هم نداره، داره مثل بلبل انگلیسی صحبت می کنه!

دانش آموز: بله آقا! من توی بازی فیفا ۲۰۲۶ حریف ندارم!



بهتر است ابتدا به قابلیت های خود به درستی توجه کنید.

پدر: بی خود بهونه نیار! زبان پدریش هم بود، باز خوب صحبت می کرد! تو تنبلی می کنی!

آموزش زبان انگلیسی هم یکی از شلوغ ترین کلاس ها در تابستان است.



فرزانه مصیبی

توانا بود هر که دانا بود

- پس نادونم؟
داشتیم به نقطه انفجار سوء تفاهم می رسیدیم. صفحه بحث را زیر پوستی ورق زد و گفتم: «دایی گشنمه. خیلی وقته غذای بیرون رو نخوردم. بریم یه چیزی بخوریم؟»
گفت: «می توئم فلافل مهمونت کنم.»
گفتم: «پس توانا نبود هر که دانا بود.»
خندید و گفت: «از این لحاظ که آره خب. منظور شاعر توانایی معنویه.»
- به چه دردی می خوره؟
- چقدر سؤال می کنی!
مغزم درد گرفت.
- پس بریم ساندویچ مغز بخوریم!
- تو که مغز منو خوردی دیگه سیری. منم دانای بی پول ناتوانم، می یام خونه تون، دست کم مامانت یه املت که برام می پزه. بعدشم برات یه قصه واقعی از تاریخ می گم که سرت سوت بکشه.
املت را که خوردیم و مغزمان دوباره فعال شد، دایی قصه اش را گفت. تازه فهمیدم کتاب خواندن چقدر خوب است. در آینده که خودتان یا خواهر و برادرتان ازدواج کنید و بچه دار شوید، می توانید سر بچه ای را که مغزتان را می خورد، گرم کنید.
البته نادان بودن آسان تر است. دراز کش تلویزیون تماشا می کنید و به بچه هم تلفن همراهی یا رایانکی (تبلتی) می دهید و دهانش را می بندید.

دایی من همیشه سرش توی کتاب است. یک کتابخانه دارد به چه بزرگی. گاهی که می خواهد کتاب تازه ای بخرد، مرا هم با خودش می برد. به یک کتاب فروشی قدیمی می رویم که تا سقفش کتاب چیده. صاحب مغازه انگار خودش هم یک کتاب قدیمی است. مثل دانشمندا حرف می زند، اما شیرازه اش کم کم دارد از هم می پاشد. پشتش خم شده و عینکش مثل تلسکوپ است. وقت هایی که دایی ام دچار تراکم اطلاعات می شود، زندگی نویسندگان را برایم تعریف می کند. تا جایی که من فهمیده ام بیچاره ها بیشترشان فقیر بوده اند یا پیش از آنکه به شهرت برسند، مرده اند. بعد درآمد کتاب هایشان به همسر و بچه هایشان رسیده. یک بار به دایی ام گفتم: «پس چرا می گن توانا بود هر که دانا بود؟ دور و بر ما که هر کس کتاب خون و کتاب فروش و کتاب نویسه، توانایی خاصی نداره!»

پرسید: «منظورت توانایی فیزیکیه؟»
- مگه توانایی شیمیایی هم داریم؟ پول رو می گم دایی! چرا بیشترشون پول ندارند؟
دایی آهی کشید و ادامه داد: «یکیش خودم. مگه من کم چیز می دونم؟»

- خیلی چیز می دونی؟
- تو داری من رو مسخره می کنی؟
- نه، منظورم اینه که دانا حساب می شی؟

برسد به دست دوستم

عبدالله مقدمی

می‌گویند که شاید بزند و به غیرت‌مان بر بخورد و برویم ریاضی‌مان را قوی کنیم. اما این‌طوری هم نمی‌شود که!
اولاً ریاضی ما با این چیزهای مرکب قوی نمی‌شود. ثانیاً من خودم با گوش‌های خودم از دایه‌ام که خیلی باسواد است و این قدر درس خوانده که عینک و ریش پروفیسوری خیلی هم بهش می‌آید شنیدم که گفت: «سازمان ملل گفته هر کس که کامپیوتر... ببخشید، رایانه بلد نیست، انگار که هیچی بلد نیست و بی‌سواد مطلق است.»

خب ما که کامپیوتر... عه! ببخشید، رایانه بلدیم؛ خیلی هم بلدیم. تازه به بابا و مامان‌مان هم کمک می‌کنیم. پس با این حساب ما خودمان باید یک باسواد مطلق باشیم دیگر. حالا همه این‌ها هیچی. مشکل اصلی من این بود که اصلاً ریاضی مگر علم حساب می‌شود؟ اگر علم است پس چرا توی کتاب علوم‌مان نیست؟ اگر هم نیست چرا همه این‌همه گیر می‌دهند که برویم و یادش بگیریم تا مثلاً یک‌وقت بی‌سواد مطلق نشویم. خلاصه دوست‌جان! من اینجا کار گیر کرده‌ام و اگر نتوانم به جواب برسم، می‌روم دنبال کارم. بالاخره اگر از نظر معلم ریاضی بی‌سواد مطلق باشم و از نظر دایه‌جان باسواد مطلق، میانگین که از من بگیرند، می‌شوم «باسواد معمولی» که خب خودش در حد خودش کم چیزی نیست.

سلام دوستم. فردا امتحان جغرافی داریم، اما من هنوز چیزی نخوانده‌ام. نمی‌دانم تو هم همین‌طوری مثل من هستی یا همین الان همه حواس‌ت را به آبرفت‌ها و جلگه‌ها و دریاچه‌ها داده‌ای و داری اسم‌هایشان را حفظ می‌کنی. حالا با خودت فکر نکن که من دارم تنبلی بازی درمی‌آورم و دراز کشیده‌ام و عین خیالم هم نیست که حوضه‌های آبریز دریاچه فلان کدام‌ها هستند و چه بلایی سرشان آمده. نخیر، خیلی هم برایم مهم است و خیلی هم پیگیر هستم، اما الان مشکلی دارم که باعث شده نتوانم روی جغرافی تمرکز کنم.

البته مشکل من اصلاً هیچ ربطی به درس جغرافی ندارد. یعنی جغرافی یا به قول معلم‌مان جغرافیا، اگر چه اسم‌های سخت و دراز دارد، اما در کل من یکی اگر مشکلی هم باشد، سعی می‌کنم به‌صورت دوستانه بین خودمان حلش کنم. اما با درس ریاضی چه کنم؟!

ریاضی اصلاً تفاهم و دوستانه‌بازی و این چیزها حالی‌اش نیست. حتی وقتی توی درس‌های خودش هم به مبحث اتحاد می‌رسیم، یک نگاه به من می‌اندازد و می‌گوید: «اتحاد، با تو یکی نه!» بعد هم کلی عددهای عجیب و غریب می‌چیند جلوی چشم‌هایم و می‌گوید: «اگر راست می‌گویی این‌ها را یاد بگیر.»

از آن طرف هم معلم ریاضی‌مان می‌گوید: «هر کس ریاضی بلد نباشد، توی دنیای امروز بی‌سواد مطلق است. در جهل مرکب مانده است...» و کلی بد و بیراه دیگر. خب حالا شاید ما خیلی معنی مطلق و جهل و این چیزها را ندانیم، اما مرکب را که دیده‌ایم. مرکب سیاه است و معلوم است که معلم‌جان دارد یک چیزهایی بهمان



امیدواری

فرزانه مصیبی



۲۴

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۳۹۴

احمد ببخشیدی گفت و ادامه داد: «ممکنه یخو یخبندون بشه، یا گاز قطع بشه. اوووم... یا برق قطع بشه. اونم نشه، آلودگی هوا رو شاخص شه.»

بابامشهدی گفت: «با حلوا حلوا کردن دهن شیرین نمی شه. بشین اجتماعی رو بخون. بگیر کتابت رو. شاخص هوا خوبه امروز.»

احمد گفت: «شاید برف بیاد... یا مثلاً معلمون مریض بشه... یا خدایی نکرده پاش... یا اصلاً خودم مر...» نگاهی کرد

به بابامشهدی و از بیان ادامه افکارش خودداری کرد.

بابامشهدی گفت: «بزرگ نمیر بهار می یاد، کمبزه با خیار می یاد.»

احمد گفت: «کمبزه چیه؟ اصلاً یعنی چی اینی که گفتین؟»

بابامشهدی گفت: «یعنی امید بی خودی به چیز غیر ممکن نداشته باش.»

احمد گفت: «شما که همیشه می گی هیچ چیزی غیر ممکن نیست، با تلاش آدم همه کار می تونه بکنه. چی شده که این آقا بزه ساز ناامیدی می زنه؟ بابامشهدی خودت همیشه می گی

امیدتون رو از دست ندین، پایان شب سپید سپاه است.»

زینب خندید و گفت: «شب سپید آخه؟! اصلاً از کجا معلوم بزه آقا باشه؟»

بابامشهدی و احمد با تعجب به زینب نگاه کردند. احمد گفت: «مسئله ما الان جنسیت بزه؟!»

زینب گفت: «تخیر پروفیسور! مسئله امون سپید بودن شه!» بعد چنگالی گذاشت کنار میوه های خرد شده و داد به بابامشهدی و رو به احمد گفت: «به قرون بده آش، به همین خیال باش. این هوا نه برف داره، نه آلودگی، نه سرما. پاشو درست رو بخون.»

بابامشهدی به احمد که داشت تلویزیون نگاه می کرد گفت: «پاشو باباجان برات میوه آوردم. بخور، بشین پای درست.» احمد از جا پرید و گفت: «میوه رو هستم، ولی درس رو نیستم. ببینم، اجرای این که لازمه اجرای اون نیست؟»

بابا مشهدی گفت: «چی می گی بچه جان؟ کم کن صدای تلویزیون رو بفهمم چی می گی.»

زینب گفت: «داره طفره می ره که درس نخونه، بابامشهدی. این لازمه اونه، یعنی اگه درس بخونم، می تونم میوه بخورم، یا اگه درس نخونم، نمی تونم میوه بخورم.»

احمد گفت: «می خوای توضیح ندی؟ فرهنگ لغت کی بودی تو؟»

بابامشهدی گفت: «از این قصه ها نگو واسه من باباجان. مادرت زنگ زد گفت امتحان داری، بهت بگم درست رو بخونی. تا از سر کار بیاد، شب می شه دیگه نمی رسه به تو درس بده.»

احمد خیار از توی بشقاب برداشت، گاز زد و گفت: «فردا تعطیله. وقتی هم تعطیل باشه، امتحان ممتحن نیست که.»

زینب که بوی خیار و سوسه اش کرده بود، آمد سراغ ظرف میوه، اما نارنگی برداشت و گفت: «اون وقت کی گفته تعطیله؟»

احمد گفت: «کسی نگفته، من امیدوارم تعطیل باشه. آخه طبق آمار هر چند هفته یکبار تعطیلی داریم.»

زینب از مخلوط بوی نارنگی و خیار در هوا خوشش آمد و همان طور که پره های نارنگی را از هم جدا می کرد، خیار به دهان برد، گاز زد و گفت: «اون وقت به چه مناسبت؟»

احمد یک پر از نارنگی هایی را که زینب داشت مرتب در بشقاب می چید، برداشت و گفت: «مناسبت نمی خواد.»

زینب داد زد: «دست زن! مال بابامشهدیه!»

میاسای ز آموختن

بیفزای با علم، ثروت، جوان!
که گنجینه‌های نهانی ست علم
بیاموز علم و مگو چیست علم
زر و نقره جاودانی ست علم

در اینترنت این شعر را یافتم
چرند درازی که پایان نداشت
دروغی به نام بزرگان شعر
عجب شعر قلبی‌ای! جان نداشت

اگر علم ما ثروت واقعی ست
چرا دستشان داخل جیب ماست
مگر ورزش و خواب و خوردن بد است؟!
ندارند اینان مگر حرف راست؟

میاسای ز آموختن یک زمان
که باشد غنیمت همان یک زمان
تماشا مکن فیلم و کارتون عزیز
نخور چیز میز و مجنبان دهان

مکن وقت خود را به ورزش تلف
نرو دست‌شویی و حمام و وان
نکن استراحت، نخواب این همه
مخ تو همیشه نماند جوان

بیا این کلاس و برو آن کلاس
بکن ثبت نام و به دانش گرای
بده پول خود را به ما و ببین
تو را می‌رسانیم آخر کجای



معرفی شغل تولیدکننده محتوا
در عصر هوش مصنوعی

قصه گویی و فناوری باهم در یک شغل

احسان خان محمدی

دنیای
رشته‌ها

تولیدکننده محتوا

وقتی عبارت «تولیدکننده محتوا» را می‌شنوی، چه تصویری به ذهنت می‌آید؟ یک «آزادکار» (اینفلوئنسر) در شبکه‌های اجتماعی که دارد با تلفن همراه ویدئو می‌گیرد و پست و داستان (استوری) می‌گذارد؟

حالا بیا در زمان جلو برویم و به حدود سال ۲۰۵۰ برسیم؛ یعنی همان سال‌هایی که تو در اوج دوران شغلی‌ات هستی. در آن زمان، تولید محتوا دیگر فقط «پست گذاشتن» نیست، بلکه طراحی تجربه‌ای است که می‌تواند روی تصمیم‌ها و احساس‌های مخاطب اثر بگذارد.

۲۶

نوجوان

شماره ۸ | اردیبهشت ۱۴۰۵

تولیدکننده محتوا در سال ۲۰۵۰ چه کار می‌کند؟

در سال‌های آینده، ابزارهای هوش مصنوعی بسیاری از کارها را در چند ثانیه انجام می‌دهند. از تدوین اولیه ویدئو بگیر تا نوشتن پیش‌نویس متن و ساختن تصویر. اما این ابزارها یک کار را نمی‌توانند انجام بدهند و این تو هستی که باید این کار را بکنی؛ یعنی تو باید درباره این موارد تصمیم بگیری و به هوش مصنوعی دستور بدهی.

تولیدکننده محتوا در ۲۰۵۰ بیش از آنکه کاربر ابزار باشد، محتوا را مشخص می‌سازد و مسیر توجه مخاطب را برمی‌گزیند، هدف هوش مصنوعی هست آنچه منتشر می‌شود، منصفانه و صادقانه باشد. تولیدکننده محتوا کسی است که میان خلاقیت انسانی و توان فنی ماشین پل می‌زند و تجربه‌ای معنادار برای مخاطب می‌سازد.

چرا این شغل مهم است؟

امروزه بسیاری از محتواها فقط برای «دیده شدن» و «پسندیده شدن» ساخته می‌شوند و «ارزش» می‌رویم، با استفاده از هوش مصنوعی و ابزارهای مشابه آن، ساختن محتوای جعلی ساده‌تر می‌شود. بنابراین دیگر کم‌کم محتوایی دیده و پسندیده اصل در تولید محتوا «اعتماد» خواهد بود؛ اینکه محتوای تو چقدر واقعی و قابل اعتماد است. در سال ۲۰۵۰، تولیدکننده محتوا باید بتواند میلیون‌ها دنبال‌کننده ناشناس، گروهی کوچک اما وفادار داشته باشد.

این شغل برای چه کسانی مناسب است؟

شغل تولید محتوا برای کسانی مناسب است که چند مهارت و ویژگی شخصی بسیار مهم دارند: همدلی و هوش هیجانی: یعنی می‌توانند حال و نیاز مخاطب را پیش‌بینی کنند و به آن احترام بگذارند. تفکر انتقادی: هر داده‌ای را به سرعت نمی‌پذیرند. یعنی ابتدا منبع را چک می‌کنند تا فریب ظاهر محتوا را نخورند. قصه‌گویی: یعنی می‌توانند اطلاعات اولیه و غیر جذاب را به روایتی جذاب تبدیل کنند که شروع، میانه و پایان روشن دارد. یادگیری مداوم و نظم شخصی: یعنی می‌توانند مدتی طولانی، منظم و پیوسته، کار کنند و حتی اگر چندین بار شکست بخورند، باز هم خسته نمی‌شوند و تلاش می‌کنند. پس اگر دوست داری وارد این شغل بشوی، باید از همین حالا این مهارت‌ها را در خودت تقویت کنی.

تقویت مهارت از مدرسه تا دانشگاه

در مسیر تحصیلی از مدرسه تا دانشگاه، هر کدام از رشته‌های دبیرستان می‌توانند بخشی از مهارت‌هایی را که برای این شغل به آن‌ها نیاز داری، در تو تقویت کنند. علوم انسانی به تو کمک می‌کند جامعه را عمیق‌تر بشناسی و راهبردهای محتوا را طراحی کنی. در این رشته درس زبان و ادبیات فارسی به تو کمک می‌کند مهارت نوشتن را ارتقا بدهی. یا درس منطق به تو کمک می‌کند اصول درست‌اندیشیدن را یادگیری تا بتوانی منطقی و واضح بنویسی. مطالعات اجتماعی و روان‌شناسی هم کمکت می‌کنند تا جامعه، فرهنگ و دغدغه‌های مردم را که مخاطب واقعی هستند، بیشتر و بهتر بشناسی. رشته‌های هنرستانی مثل گرافیک یا سینما به تو کمک می‌کنند نسبت به محتوای تصویری و زیبایی‌شناسی، نگاه ریزبینانه و موشکافانه‌ای به دست بیاوری. اگر به فعالیت در «پشت صحنه تولید محتوا» علاقه داری، رشته ریاضی در دبیرستان یا رشته شبکه و نرم‌افزار در هنرستان به تو کمک می‌کنند با ابزارهای دیجیتال کار کنی و منطق زیرساخت‌های محتوایی، مثل وبگاه (سایت)، نرم‌افزار و برنامه‌های کاربردی (اپلیکیشن‌ها) را درک کنی. بعد هم آن‌ها را طراحی کنی و توسعه بدهی. یادت باشد این رشته از جمله رشته‌ای عملی است. پس اهمیت دارد در سال‌هایی که داری درس می‌خوانی، سراغ پروژه‌های تولید محتوا هم بروی و تولید محتوا را نه فقط در مدرسه و دانشگاه، بلکه در دنیای واقعی یاد بگیری تا در نهایت به فردی حرفه‌ای و کاربلد در این زمینه تبدیل شوی.

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

۱. اگر فکر می‌کنی به دنیای تولید محتوا علاقه داری و کار در این زمینه برایت صرفاً فرصتی برای تفریح و دیده شدن نیست و کاملاً جدی است، می‌توانی از همین حالا به تمرین ساده‌ای دست بزنی: موضوع کوچکی انتخاب کن. مثلاً یک کتاب، یک مهارت، یک بازی رایانه‌ای یا یک تجربه شخصی را انتخاب کن؛
۲. دو شکل محتوا برای آن تولید کن: یکی متن کوتاه و یکی تصویر یا ویدیویی ساده؛
۳. از دو سه نفر بازخورد بگیر و بپرس کدام بخش از محتواها برایشان واضح‌تر و جذاب‌تر بود؛
۴. بر اساس بازخوردها، نسخه بهتری بساز و تفاوت‌ها را پیدا کن تا بدانی به چه ملاحظات باید توجه کنی که محتوایت بهتر و بهتر شود. از تلاش کردن دست برندار. شاید یکی از تولیدکنندگان مهم محتوا، در سال‌های آینده، خود تو باشی؛ کسی که می‌خواهد دنیای اطراف را روشن‌تر و انسانی‌تر روایت کند.



@NOJAVAVN-PARVANEGI

نوشته های خود را
برای ما بفرستید.

زیبا اندیشان امید آفرین، سلام!
سلام بر شما که در مزرعه دهنان خورشید می پرورید و نور
درو می کنید.
ریشه هاتان محکم و اندیشه هاتان زلال باد.
بیایید تا باز هم در «پروانگی» شاهد تولد درخشان ترین
واژه ها باشیم.

من از عهد آدم تو را دوست دارم
از آغاز عالم تو را دوست دارم
چه شبها من و آسمان تا دم صبح
سرودیم نم: تو را دوست دارم
نه خطی نه خالی، نه خواب و خیالی
من ای حس میهم تو را دوست دارم
سلامی صمیمی تر از غم ندیدم
به اندازه غم، تو را دوست دارم
بیا تا صدا از دل سنگ خیزد
بگویم با هم: تو را دوست دارم
جهان یک دهان شد هم آواز با ما
تو را دوست دارم ... تو را دوست دارم
قیصر امین پور

پروانگی

مربی و منتقد:

سعیده اصلاحي

۲۸

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۱

ایران برای همه

ریحانه محمدی، پایه نهم، شهر قدس، تهران
در گوشه حیاط مادر بزرگ، زیر سایه درخت توت، لانه کوچکی
بود با سه جوجه گنجشک.
یک روز جوجه ها از مادرشان پرسیدند: «ما کجای دنیا هستیم؟»
مادر بال هایش را باز کرد و گفت: «به اطرافتان نگاه کنید.»
جوجه ها سرک کشیدند و باغچه را دیدند که پر از ریحان و نعنا
بود، ایوان را دیدند که گلدان های شمعدانی داشت و آسمان
را دیدند که آبی و بی ابر بود. یکی از جوجه ها پرسید: «ما در
باغچه هستیم؟»

آن یکی گفت: «ما در ایوان هستیم.»
و آخرین جوجه هم گفت: «ما زیر آسمان هستیم.»
مادر جیک جیک کرد و جواب داد: «نام این سرزمین ایران
است. پس باغچه مال ایران است. ایوان مال ایران است. این
آسمان هم آسمان ایران است. همه این ها و ما مال ایرانییم.»
جوجه ها به هم نگاه کردند و گفتند: «ایران! ... چه اسم قشنگی!»
پرنده ای که روی شاخه توت نشسته بود گفت: «من ۷۰ بهار است که این اسم
را همه جا می شنوم و هر بار که بهار از راه می رسد، ایران را سبزتر می کند.»
یکی از جوجه ها پرسید: «چقدر از ایران مال ماست؟»
مادر گفت: «ایران مال همه ماست. مال همه پرنده ها، همه ریحان ها و
شمعدانی ها، مال همه درخت ها و آدم ها... اما یک چیز این سرزمین فقط
مال شماست.»

جوجه ها یک صدا پرسیدند: «کدام چیز؟» و مادر گفت: «همین لانه ای که در
آن به دنیا آمده اید. این لانه متعلق به شماست و باید مواظبش باشید. هر کس
باید مراقب خانه و آشیانه اش باشد. مردم ایران هم باید مراقب سرزمینشان
باشند.»

نظرمربی

ریحانه عزیز و خوش ذوق، مهارت نویسندگی
شما در این داستان واره تمثیلی و خلاقانه
کاملاً مشخص است. شما موفق شده ای با
فضاسازی مناسب و پرسش و پاسخ های
ساده اما گویا، به هدف و مقصود بررسی
و مخاطب را به اندیشیدن و مهرورزیدن
به میهن تشویق کنی. مطمئن هستم که
با مطالعه مستمر و تمرین های نوشتاری
هدفمند، آینده ای روشن خواهی داشت.
مستاقانه منتظر آثار جدید شما هستیم.

عشق خالصانه

عسل اصل سلیمانی، پایه هشتم، تهران

تویی خون رگها

تویی سبز سبزهها

تویی صلح و دوستی

تویی شوق هستی

چه در تابستان و گرما

چه در این سوز و سرما

تو هستی جاودانه

برایم آشیانه

به دورت گردم هر دم عاشقانه

سرایم شعری صادقانه

عشق به وطن را خالصانه

نظرمربی

عسل هنرمند و شاعر، هر کلمه در شعر می تواند سرآغاز ایده ای درخشان باشد و جاده ای رو به خلاقیت بگشاید. ساختار شعر شما نیز دور از پراکندگی و پیچیدگی است و به راحتی در ذهن مخاطب جای می گیرد. از موسیقی کناری به خوبی استفاده کرده ای و در قافیه پردازی و قالب بندی توانا هستی. موضوع بسیار ارزشمندی را انتخاب کرده ای و زبان شعرت نیز ساده و صمیمانه است. خوشا به حال ایران عزیز که چنین فرزندان دارد، چشم به راه شعرهای جدید شما هستیم.

راز صندوقچه سیمرغ

محمدصدرا حاتمی، پایه هفتم، تربت جام

در قلب تخت جمشید، آریا پسری دوازده ساله، صندوقچه ای باستانی از فلز خاکستری با نقش سیمرغ پیدا کرد. پدرش هشدار داد که این صندوقچه رمز اسرار هخامنشیان را در خود دارد و باز کردن آن منوط به یافتن سه نماد پنهان است.

آریا با نقشه ای مبهم سفر پرماجرایی خود را آغاز کرد. اولین مقصد ستون های عظیم آپادانا بود. او با صبر و دقت و با استفاده از تابش خورشید، اولین نماد را حک شده بر سنگ یافت: «چشم نمادین اهورامزدا».

سپس نقشه او را به سوی «شوش» هدایت کرد. آریا برای رسیدن به آنجا مجبور شد بر ترسش از ارتفاع غلبه کند و از یک پل معلق روی رودخانه ای خروشان عبور کند. در آنجا نماد دوم، یعنی «بال های شکسته سیمرغ»، روی آب نمای سنگی قدیمی خودنمایی می کرد.

آخرین نشانه آریا را به یک دژ متروک در کوهستان زاگرس فرستاد. او با هوشمندی از تله های قدیمی دژ عبور کرد و با بازتاب نور خورشید توسط آینه ای شکسته، نماد نهایی را یافت: «پرتو طلایی خورشید».

آریا با عجله به خانه برگشت. او صندوقچه را در نور مهتاب گذاشت و نمادها را به ترتیب لمس کرد. صندوقچه با صدای خفیفی باز شد. داخل آن طلا نبود، بلکه سنگی شفاف و درخشان بود که ستاره ها در آن شناور بودند. طوماری کوچک کنارش بود که می گفت: «قدرت واقعی ایران در دانش و شجاعت نسل های بعد است».

آریا فهمید که بزرگ ترین راز، دانش نهفته در ذهن و شجاعت نهفته در قلب خودش بوده است.

نظرمربی

محمدصدرا عزیز و خوش فکر، انسجام زبان و نثر یکدست شما در داستان راز صندوقچه سیمرغ ستودنی است. تمام ماجرا در چارچوبی منطقی رخ می دهند و جذابیت و کشش قابل تأملی دارد. قوه تخیلت قوی است و مخاطب را کلمه به کلمه پیش می برد تا راز پنهان داستان را کشف کند. انتخاب نمادهای اصیل و ویژه هم به فضا سازی و درک بهتر ماجرا کمک کرده است. قطعاً به آثار ادبی علاقه مندی و در طراحی شخصیت های آن ها بهره برده ای. توصیه می کنم برای آشنایی بیشتر با ویژگی های داستان کوتاه، مطالعه مداوم و متنوع را در برنامه روزانه ات بگنجانی و داستان های جدید و زیبایت را باز هم برای ما بفرستی.

هنرمندان نوقلم و دوستان عزیز مجله رشد نوجوان، شما هم می توانید شعرها و قصه های زیبایتان را برایمان ارسال کنید تا اولین پروازتان را در دنیای «پروانگی» تماشا کنیم.

۲۹

نوجوان

شماره اردیبهشت ۱۴۰۴

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

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

nojavan@roshdmag.ir

یا شماره پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶

جامی

محمود پوروهاب



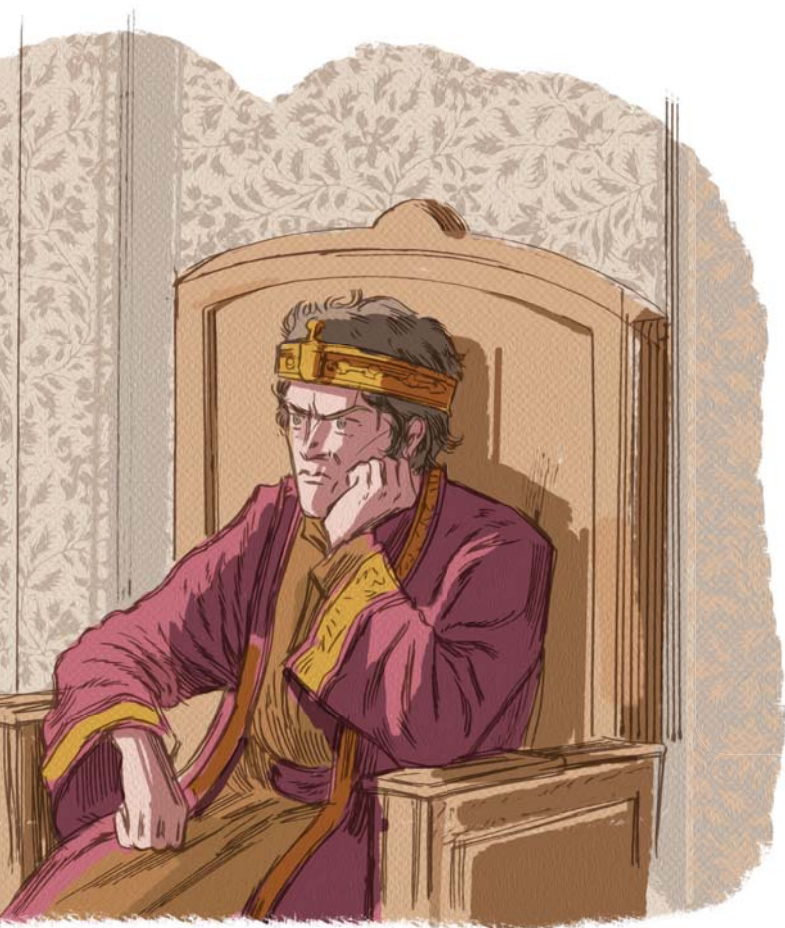
شاعران
نامی ایران

۳۰

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۳۹۴

قصه پدر و پسر
پدری با پسری گفت به قهر
که: «تو آدم نشوی جان پدر
گر کسان جامع شر و خیرند
از سراپای تو بازده همه شر
حیف از آن عمر که ای بی‌وسرویا
در پی تربیت کردم سر»
دل فرزند از این حرف شکست
بی‌خبر از پدرش کرد سفر
رنج بسیار کشید و پس از آن
زندگی گشت به کامش چو شکر
عاقبت شوکت والایی یافت
حاکم شهر شد و صاحب زر
چند روزی بگذشت و پس از آن
امر فرمود به احضار پدر
پدرش آمد از راه دراز
نزد حاکم شد و بشناخت پسر
پسر از غایت خودخواهی و کبر
نظر افکند به سراپای پدر
گفت: «گفتی که تو آدم نشوی
تو کنون حشمت و جاهم بنگر!»
پیر خندید و سرش داد تکان
گفت این نکته، برون شد از در
«من نگفتم که تو حاکم نشوی
گفتم آدم نشوی جان پدر»



خلاصه زندگی‌نامه

عبدالرحمان جامی از شاعران بزرگ قرن نهم هجری است. او در سال ۸۱۷ در «خرچرد جام» به دنیا آمد. در کودکی به همراه پدرش «نظام الدین» به هرات رفت و در آنجا ادامه تحصیل داد. در جوانی به شهرهای خراسان و ماوراءالنهر سفر کرد. مهم‌ترین سفرش به حجاز و کربلا و نجف بود. طولی نکشید که او به خاطر مقام بزرگ ادبی و علمی و عرفانی که به دست آورده بود، در همه سرزمین‌های فارسی زبان شهرت یافت. جامی در نثر هم قلمی توانا دارد. «بهارستان» او به شیوه گلستان سعدی از آثار ماندگار ادب پارسی به شمار می‌آید. گذشته از دیوانش، «هفت اورنگ» او که شامل مثنوی‌های متنوعی است، اثری ماندگار در ادبیات فارسی است. جامی شاعری آرازه، ساده‌زیست، و بسیار خوش فکر و روشن است. این شاعر بزرگ در سن ۸۱ سالگی از دنیا رفت و در شهر هرات در محلی که امروز به «تخت مزار» معروف است، به خاک سپرده شد.

عبدالرحمان جامی یکی از شاعران مشهور و بزرگ ایران است. دو کتاب «بهارستان» و «هفت‌اورنگ» او پر از قصه‌های شیرین و خواندنی هستند. قصه‌های جامی بیشتر جنبه اخلاقی دارد. او در این قصه‌ها مارا به رفتار خوب با دیگران، خوش‌رویی، ادب، فروتنی و ساده‌زیستی دعوت می‌کند. امروزه بسیاری از قصه‌های این دو کتاب برای کودکان و نوجوانان بازآفرینی شده‌اند. یکی از قصه‌های شیرین او را با نام «پدر و پسر» باهم می‌خوانیم. *

شرح قصه

روزی روزگاری در سرزمینی مرد دانایی زندگی می‌کرد. او یک پسر داشت. پسری خودخواه و شرور. هر روز با این و آن دعوا می‌کرد و باعث دردسر مرد دانا می‌شد. تا اینکه صبر و تحمل مرد دانا تمام شد. با خشم رو به فرزند کرد و گفت: من دیگر از دست کارهای تو خسته شدم. دیگران اگر گاهی کار بدی بکنند کار خیری هم انجام می‌دهند. اما تو جز شر درست کردن کار دیگری بلد نیستی. حیف از عمر من که در پی تربیت تو هدر رفت. و الان فهمیدم که پند و نصیحت من در تو اثر ندارد و تو هرگز آدم نمی‌شوی. پسر شرور از حرف‌های پدر خیلی ناراحت شد به‌خاطر همین قهر کرد و از خانه و از آن شهر به شهر دیگری سفر کرد. چندین سال گذشت و سرانجام آن پسر شرور در آن شهر با تلاش‌های زیاد به مقام بالایی رسید، یعنی حاکم آن شهر شد. حالا خیلی خوش حال بود و می‌توانست به پدرش ثابت کند که شخص مهمی شده است و او درباره‌اش اشتباه می‌کرده. بنابراین بعد از مدتی چند تا از مأمورهایش را فرستاد تا پدرش را نزدش بیاورند. مأمورهای حاکم هم رفتند پدرش را که دیگر پیر شده با خود نزد حاکم جدید آوردند. پدر با دیدن فرزندش خوش حال شد و از این که پس از این همه سال او را سالم می‌بیند در دل خدا را شکر کرد. اما پسر با دیدن پدر پیرش قیافه گرفت و اخم کرد و گفت: ها خوب نگاهم کن. بله این منم پسر! حاکم بزرگ شهر و ثروتمندتر از همه افرادی که در این شهر زندگی می‌کنند بعد با خودخواهی و غرور تمام قاه قاه خندید و ادامه داد: حال فهمیدی درباره من اشتباه می‌کردی. پدر پیر از جا بلند شد و لبخندی زد و گفت: نه من اشتباه نکردم. نگفتم که تو حاکم نمی‌شوی گفتم تو آدم نمی‌شوی. این را گفت و از قصر حاکم بیرون رفت.

نکته مهم

زبان قصه آن قدر ساده و روان است که هر مخاطبی به راحتی آن را می‌فهمد. منظور شاعر از این قصه اخلاق و معرفت و انسانیت است. می‌خواهد بگوید انسان اگر به بالاترین مقام هم دست پیدا کند اگر خصوصیات خوب انسانی مثل تواضع، نیکی و محبت به دیگران و زبان خوش نداشته باشد، هیچ ارزشی ندارد. نتیجه نهایی این قصه همان بیت آخراست که با طنز تلخی همراه است
من نگفتم که تو حاکم نشوی
گفتم آدم نشوی! جان پدر.
من اشتباه نکردم. نگفتم که تو حاکم نمی‌شوی گفتم تو آدم نمی‌شوی.
این را گفت و از قصر حاکم بیرون رفت.



چه چیزهایی نخوانیم

حسین امینی پویا

در روزگاری که کتاب‌ها، شبکه‌های مجازی و انواع مطالب نوشتاری به فراوانی در دسترس‌اند، دانستن اینکه چه بخوانیم کافی نیست، بلکه پیش از آن باید بدانیم چه چیزهایی را نباید بخوانیم. زیرا هر نوشته و متنی ارزش صرف وقت و توجه ما را ندارد و حتی برخی محتواها می‌توانند ذهن و نگرش ما را به بیراهه ببرند. باید بدانیم کتاب‌ها فقط برای سرگرمی و وقت‌گذرانی نیستند. کتاب‌ها غالباً از هر نوع که باشند، این‌گونه نیستند که فقط مشتی اطلاعات را منتقل کنند. آن‌ها به تدریج نوعی نگرش، ارزش و الگو را برای زندگی ارائه می‌کنند. با توجه به این موضوع، به‌خصوص برای ما نوجوانان که در ابتدای راهی هستیم که در آن شخصیت و هویتمان در حال شکل‌گیری است، مطالعه نمی‌تواند و نباید در نگاهمان تنها یک فعالیت سرگرم‌کننده باشد، بلکه مطالعه باید به ما کمک کند خود را بهتر بشناسیم و آینده خود را شکل دهیم و این است که باید هدفمند مطالعه کنیم.

رسم
زندگی

۳۲

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

می‌دهند، و ارزش‌ها را تحریف می‌کنند، پرهیز کرد؛ هرچند اگر زمانی پرکشش و جذاب باشد.

نکته مهم دیگر آن است که مطالعات ما می‌تواند مهارت زبانی ما را نیز تقویت کند. دایره واژگانی، توانایی نوشتن و قدرت بیان ما به‌طور مستقیم با کیفیت آثار و متن‌هایی که می‌خوانیم در ارتباط است. پس از این نظر باید به سراغ کتاب‌ها و متن‌هایی برویم که با نثر استاندارد فراهم آمده‌اند. آثاری که نثر معیوب یا مغشوش دارند، یا به‌صورت ترجمه‌هایی سردستی و شتاب‌زده منتشر شده‌اند، باید کنار گذاشته شوند. این‌ها ذائقه زبانی ما را خراب می‌کنند.

می‌بینید دوستان پرسش چه چیزهایی نباید خواند به ما می‌آموزد که انتخاب کتاب‌ها و دیگر محتواها نباید تصادفی و سلیقه‌ای باشد. کتاب را باید آگاهانه و متناسب با سن و نیاز خود انتخاب کنیم. چنین مطالعه‌ای معلوم است که درست‌تر، کارسازتر و حتی لذت بخش‌تر خواهد بود.

نکته مهم آن است که بدانیم، بخشی از هر آنچه می‌خوانیم، آرام‌آرام و بدون اینکه چندان توجهی بدان داشته باشیم، در پس ذهن ما رسوب می‌کند و نوعی تفکر، قضاوت و حتی جهان‌بینی برایمان می‌سازد. یعنی آن‌ها به تدریج به ما می‌گویند که دنیا چگونه جایی است، آدم‌ها چگونه و حتی خود ما چه هویت و شخصیتی داریم. اینجاست که انتخاب خواندنی‌ها برایمان معنی تازه‌ای پیدا می‌کند. می‌فهمیم که باید انتخاب‌شده مطالعه کنیم.

بله، انتخاب کتاب و محتواهای خوب دیگر برای خواندن، در چنین دوره حساسی، در حقیقت انتخاب چگونه اندیشیدن و چگونه زیستن است. و اینجاست که پرسش چه چیزهایی را نباید خواند، به‌شدت مطرح می‌شود. پاسخ به چنین پرسشی کاری لازم و رعایت نوعی اولویت‌بندی و بالاتر از آن نوعی آینده‌نگری است.

می‌بینید دوستان! وقتی صحبت از مطالعه هدفمند می‌شود، کنار گذاشتن بعضی کتاب‌ها، متن‌ها و محتواها، به اندازه انتخاب برخی دیگر، اهمیت پیدا می‌کند. از این رو به‌واقع هرکسی باید فهرستی از نخواندنی‌ها برای خود داشته باشد.

آری، وقتی که چیزی می‌خوانیم، در هر زمینه‌ای که باشد، داستان کوتاه یا رمان، قصه کوتاه و فلسفی، یا مطلبی اجتماعی و...، مستقیم یا غیرمستقیم، می‌تواند در شکل‌دهی به نگاه ما به زندگی نقش داشته باشد.

وقتی با خواندن یک رمان با شخصیت‌های داستان همراه می‌شویم، شخصیت‌هایی که هر کدام با چالش‌ها، انتخاب‌ها و پیامدهای متفاوتی مواجه می‌شوند، با آن‌ها هم‌ذات‌پنداری می‌کنیم. در خلال این مواجهه غیرمستقیم، فرصتی برای تأمل در ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های آن‌ها برایمان فراهم می‌آید. پس ناخودآگاه از آن‌ها الگو می‌گیریم. از طرز حرف‌زدن و نگاه آن‌ها به زندگی و شیوه برخورد آن‌ها با چالش‌ها، می‌آموزیم. کتاب‌ها که فقط چند برگه کاغذ و مقداری نوشته حک‌شده روی آن‌ها نیستند! آن‌ها به تدریج ذهن ما را می‌سازند و احساس‌های ما را شکل می‌دهند.

می‌بینید که مطالعه در این دوره دیگر صرفاً یک سرگرمی نیست، بخشی از ساختن خود و آینده ماست. پس انتخاب درست کتاب و هر مکتوب دیگری و پرهیز از بعضی دیگر، به‌خصوص در فضاهای مجازی که وقت زیادی از ما را به خود اختصاص می‌دهند، تنها یک سلیقه شخصی نیست، یک مهارت لازم برای زندگی است که باید آن را آموخت.

پس هر محتوایی مناسب خواندن نیست. باید از متن‌هایی که الگوهای مخرب می‌سازند، ناامیدی، خشونت و پوچی را عادی جلوه

چه چیزهایی نخوانیم

ابتدا باید توجه داشته باشیم که هر مطلب منتشرشده‌ای ارزش خواندن ندارد. برخی نوشته‌ها تنها برای جلب توجه تولید و منتشر می‌شوند. شایعات، تیرهای اغراق‌آمیز و مطالب هیجانی نمونه‌هایی از این دست هستند. این گونه محتواها نه دانشی می‌افزایند نه اندیشه‌ای را بر می‌انگیزند. تنها ذهن ما را به مصرف سریع و سطحی عادت می‌دهند. بهتر است چند دسته از این نوع آثار را فهرست کنیم.

۱. کتاب‌های زرد انگیزشی

آثاری که بیشتر به هیجان بزرگ‌نمایی و جلب توجه تکیه دارند، مثل کتاب‌هایی که وعده تغییر زندگی در هشت روز و ثروتمند شدن در ده روز را می‌دهند. بیشتر این آثار نامناسب‌اند و تنها انتظارات غیرواقعی را در ما دامن می‌زنند. این‌ها اثر کوتاه‌مدت دارند و بعد از مدتی سرخورده و ناامیدتر از قبل، ما را به حال خود رها می‌کنند.

۲. آثاری که خشونت را عادی‌سازی می‌کنند

ادبیات خشن و تلخ بخشی از واقعیت است، اما اگر محتوایی فقط خشونت، سیاهی و بی‌معنایی را نشان دهد و هیچ افق روشنی از آینده نداشته باشد، می‌تواند در روحیه، شخصیت و ذهن ما نوجوانان اثر منفی بگذارد. باید از آن‌ها پرهیز کنیم.

۳. محتواهای نامتناسب با دوره سنی

برخی از آثار هرچند ارزشمند باشند، اما از نظر پیچیدگی بافضای ذهنی ما در این سنین همخوانی ندارند؛ مثل متن‌های پیچیده فلسفی یا محتواهای سنگین روحی و اخلاقی. خواندن این نوع کتاب‌ها غالباً جز سردرگمی و اضطراب و در نهایت دل‌زدگی از مطالعه، ارمغان دیگری برایمان ندارند. یادمان باشد که خوب‌بودن یک اثر لزوماً به معنای مناسب‌بودن آن برای هر سنی نیست. آن‌ها را باید گذاشت و به وقتش با شوق به سراغشان رفت.

۴. کتاب‌هایی که با هدف‌های فعلی ما هم‌سو نیستند

گاهی یک کتاب خوب ممکن است در زمان اشتباه و نامناسبی خوانده شود. به همین دلیل اگر نگوییم مضرند، لاقلاً بی‌فایده و بی‌فایده هستند؛ مثل کتاب‌های پیچیده و فنی شیوه‌های عملی سرمایه‌گذاری، به‌بازار (بورس) و... وقتی هنوز دخل و خرج ما با پول توجیبی هفتگی‌مان تنظیم می‌شود، معلوم است که معنی ندارد سراغ این گونه کتاب‌ها برویم. از همین قبیل است مطالعه از روی جودگی. پس اگر کتابی پرفروش شده است، دلیل نمی‌شود که در مسیر فعلی زندگی ما نیز مفید باشد. لزومی ندارد آن را بخیریم و بخوانیم.

۵. کتاب‌ها و مطالب گمراه‌کننده اعتقادی

باید از همین ابتدا اعتقادهای دینی خود را از منابع معتبر بیاموزیم. پس از محتواهایی که باورهای دینی را بی‌هیچ دلیلی زیر سؤال می‌برند، یا نقل قول‌های ساختگی از بزرگان دینی را رواج می‌دهند، یا ایمان و دیگر مفهوم‌های دینی را به‌سخره می‌گیرند، پرهیز کرد.

۶. اخبار پراکنده و بی‌فایده

برای اخبار حادثه‌ها و جنجال‌های سیاسی نباید وقت زیادی بگذاریم. آن‌ها عمر کوتاهی دارند و فقط فشار روانی ما را بالا می‌برند و تمرکزمان را برای یادگیری مطالب لازم دیگر به هم می‌زنند. به جای غرق‌شدن در این اخبار و پیگیری لحظه‌ای آن، می‌توان سراغ یک مقاله تحلیلی در مورد آن موضوع را گرفت و یا کتاب مفید دیگری را مطالعه کرد.

گفت و گو با حضرت یونس (ع)

مطهره طاهری

رد پای خدا

۳۴

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۱



از صبح کم کم سایه درازم کوتاه شد و حالا باز قد کشیده است. چند ساعت است که دارم در بیابان راه می‌روم و به جایی نمی‌رسم. صورت و دست‌هایم از آفتاب می‌سوزند. لب‌ها و گلویم خشک شده‌اند. چرا به جایی نمی‌رسم؟! ناامید شده‌ام. یعنی این جوری تمام می‌شود؟ آخرش این است؟! چقدر وقتی سردبیر این سفر را به من پیشنهاد کرد، خوش حال شدم. قرار بود بروم به یک هتل در کویر و با بازیگرها و فوتبالیست‌های معروف مصاحبه کنم. فکر می‌کردم بعد از نوشتن مطالب حاشیه‌ای که هیچ‌کس نمی‌خواندشان، بالاخره قرار است چیزی بنویسم که خوانده شود. ولی بعد گم شدم و بعد آن مسجد و آن مصاحبه‌ها که انگار خیال بودند، ولی واقعی به نظر می‌رسیدند.

می‌چسبند به صورتم. لب پایینم که خشک شده است، قاج می‌خورد. طعم شور خون توی دهانم پخش می‌شود. سایه‌ای پهن می‌شود روی سرم. بر می‌گردم. مردی است که موهای بلندش از دو طرف تا روی شانه‌هایش ریخته‌اند. می‌گوید: «سلام، بلند شو. چیزیت که نشد.»

- فکر نکنم. شما... اینجا... رسیدیم به روستا؟
- نه تو گم شدی. برای همین هم باید بلند شی و رحمت‌آباد رو پیدا کنی.
- پس شما؟
- من یونسم. مگه صدام نکردی؟
- چی؟ من؟ آره، فکر کنم کردم.
- خب پس پاشو! پاشو با هم بریم و رحمت‌آباد رو پیدا کنیم.
دست می‌گذارم روی زانویم و بلند می‌شوم.
خب راستش من داشتم به شکم نهنگ فکر می‌کردم که ناخودآگاه صداتون کردم. اون جا چه جوری بود؟
- خب قطعاً به‌خوبی به هتل پنج‌ستاره تو دل کویر نبود! لبلبند می‌زند و ادامه می‌دهد: «من اون روز مرگ رو به چشم دیدم. وقتی قرعه اسمم دراومد، وقتی افتادم توی آب، وقتی نهنگ دهنش رو باز کرد که فورتم بده... ولی با همه این حرف‌ها، اون روز بهترین روز زندگیم بود.»^۱
مگه می‌شه؟ چطور بهترین روز زندگی تون بود؟!
- حالا می‌گم چطور. تو اون تاریکی، وقتی با خودم فکر می‌کردم که زنده‌زنده قراره هضم بشم، خدا رو دوباره پیدا

هر چه نگاه می‌کنم بیابان است. چند ساعت پیش فکر می‌کردم که اگر به تپه‌هایی که از دور می‌بینم برسم، حتماً راه را پیدا خواهم کرد. ولی آن طرف تپه هم فقط بیابان بود. حس می‌کنم با هر ذره آبی که از بدنم تبخیر می‌شود، یک قدم به مرگ نزدیک‌تر می‌شوم؛ به مرگ! یکپهو یاد صحبت‌های استاد ادبیاتمان در دانشگاه می‌افتم: «شکم نهنگ در سفر قهرمان، مرحله‌ایه که شخصیت داستان با مرگ ملاقات می‌کنه. شکم نهنگ می‌تونه هر چیزی باشه. شخصیت ممکنه توی بیابون گم بشه، ممکنه بیفته توی چاه (مثل بیژن شاهنامه یا حضرت یوسف(ع)) یا توی جنگ زخمی بشه و سه روز بیفته بین جنازه‌ها. مهم اینه که مرگ رو ملاقات می‌کنه و از نظرها پنهان می‌شه. وقتی نجات پیدا کرد، به یه ارزش معنوی متعالی هم دست پیدا کرده. در واقع از اینجاست که شخصیت ما به قهرمان تبدیل می‌شه. حالا چرا بهش می‌گن شکم نهنگ؟ به‌خاطر داستان حضرت یونس.»
زیر لب می‌گویم: «یونس!»

آن قدر غرق فکر هستم که حواسم نیست و پایم می‌رود توی سوراخی. با صورت زمین می‌خورم. شن‌های داغ بیابان

دین خدا رو بینشون رواج دادم.
 - پس افتادنتون تو شکم نهنگ هم یه جورایی رحمت خدا بود به شما.
 - بله رحمت آباد من این شکلی بود.
 - یه بار دیگه اون ذکر رو می‌گید؟
 - لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین.^۶
 چند بار ذکر را با خودم تکرار می‌کنم و هر بار بیشتر در قلبم نفوذ می‌کند. خودم را کوچک و خطا کار و خدا را کامل و بدون نقص می‌بینم. یادم می‌افتد که مدت‌ها بود قرآن نمی‌خواندم و فقط به فکر نوشتن مطالب جنجالی و زرد برای مجله‌ها بودم. حتی راست و دروغشان هم آن قدرها برایم مهم نبود. ولی خدا مرا تا اینجا کشاند و مزه آنس با قرآن و مناجات با خودش را به من چشاند.
 نم قطره آبی را روی گونه‌ام حس می‌کنم. سر بلند می‌کنم. ابری در آسمان نیست. باز قطره آبی می‌افتد روی صورتم. می‌خواهم از یونس سؤال کنم؛ نیست. هیچ‌کس نیست. تنها هستم. من هستم، بیابان و خدا. صدایش می‌کنم. از ته ته قلبم. باز قطره؛ باز صورتم خیس می‌شود. اسمم را می‌شنوم. انگار کسی صدایم می‌کند.
 نیلوفر!... نیلوفر!...

چشمانم آرام از هم باز می‌شود. چهره محو همسرم کم‌کم واضح می‌شود.
 - خداروشکر که زنده‌ای! دیگه داشتیم ناامید می‌شدم! مردی از پشت سرش نزدیک می‌شود.
 - سلام خانم! من رو یادتونه؟ همون موتوری‌ام که بهتون نشانی رحمت‌آباد رو دادم. حلال کنید به خدا. من اصلاً حواسم نبود که بگم به دوراهی رسیدید، همون دسته چپی رو بگیرید برید که مشخص تره؛ پس که خودمون دست راستی رو نمی‌ریم. چیزی نیست که بریم اون ور، چند تا داهات خرابه‌اس. اصلاً یادم رفته بود که هست. شما دست راست رو رفتید، ها؟
 یادم نمی‌آید دوراهی دیده باشم. همسرم بطری آب را به دهانم نزدیک می‌کند. آب را مثل زندگی فرو می‌دهم. می‌گوید: «این آقا یونس از دیروز پا به پای من دِاره دنبالت می‌گرده. خدا خیرش بده. اگه کمک نمی‌کرد، عمراً پیدات می‌کردم.»
 می‌نشینیم ترک موتور آقای یونس و می‌رویم تا رحمت‌آباد. توی درمانگاه، تا خودم با سرم شارژ می‌شوم، باتری گوشی هم پر شده است. زنگ می‌زنم به سر دبیر. می‌پرسد:
 «کجایی دختر؟ نگران شدیم. اون افتتاحیه که تموم شد و مصاحبه به ما ندادی. خوبه که بلائی سر خودت نیاوردی! حالا اون مصاحبه‌ها رو ول کن. چندتا مصاحبه به درد بخور دارم. همین که تایپ کنم برات می‌فرستم.»

پی‌نوشت‌ها

۱. (سورة صافات، آیات ۱۴۷-۱۴۰)
۲. (سورة انبیاء، آیه ۸۷)
۳. (سورة انبیاء، آیه ۸۸)
۴. (سورة یونس، آیه ۹۸)
۵. (سورة قلم، آیه ۴۸)
۶. (سورة انبیاء، آیه ۸۸)

کردم و از ته دلم صدایش زدم.^۲
 - صدا زدید؟! چی گفتید به خدا؟
 گفتم: «ای خدایی که جز تو خدایی نیست، تو از هر زشتی و بدی پاکی. من بودم که ستم کردم».^۳
 - اما آخه مگه شما پیامبر نبودید؟ چه ستمی کردید؟
 - خب من پیامبر قومی بودم که به حرفم گوش نکردن.
 - تا اینجا ش که مثل داستان خیلی از پیامبراست...^۴
 - بله، ولی داستان من کمی فرق داشت. صبر نکردم.^۵ فکر کردم حساب من از بقیه مردم جداست. همیشه رحمت خدا شامل حالم شده بود. فکر نمی‌کردم هیچ وقت بهم سخت بگیره. در عوض اون مردم گناهکار رو لایق عذاب الهی می‌دیدم. این شد که من قوم رو ترک کردم. رفتم و سوار کشتی شدم که از مردم دور شم. حساب نکردم که رحمتی که همیشه شامل حالم بوده، برای قوم هم هست. خدا اون‌ها رو هم دوست داره. از طرف دیگه من هم از خشم و قهر خدا در امان نیستم.
 - صبر کنید! من متوجه نشدم. خب این چه ربطی به قضیه نهنگ داره؟ اون ستم چی بود؟
 - ستم من گمان اشتباهم به پروردگار بود و عجله در ترک کردن مردم. اما وقتی همه درهای دنیا به روم بسته شد، توی شکم نهنگ مرگ رو می‌دیدم، دیگه من بودم و خدا. خدا رو دوباره دیدم و شناختم؛ مثل یه تولد دوباره. به فهم کامل تری از رابطه خدا با بنده‌هاش رسیدم. خداوند نجاتم داد. به سمت قوم برگشتم، اون‌ها هم ایمان آوردن و من سال‌ها



پیام ابرها

حبیب یوسف زاده

قبل از چیدن هر نوع برنامه طبیعت گردی، همیشه باید حواسمان به اوضاع آب و هوا باشد. چه بسیار افرادی که در یک هوای به ظاهر خوب و دل چسب به دل طبیعت زده‌اند و پس از ساعاتی گرفتار باران و برف و طوفان شده‌اند و جان خود را به خطر انداخته‌اند. بنابراین با وجود برنامه‌های خوب هواشناسی در فضای اینترنت، خوب است یکی دو تا از آن‌ها را در گوشی خود نصب کنیم و قبل از حرکت، هوای منطقه مورد نظر را خوب بررسی نماییم و ببینیم در ساعات یا روزهای آینده چه شرایطی خواهد داشت. اما با وجود امکانات نسبتاً دقیق هواشناسی در روزگار ما، خوب است خودتان هم تا حدی با پیش‌بینی وضع هوا آشنا باشید. چون دسترسی به اینترنت همه‌جا امکان‌پذیر نیست. به‌ویژه در جاهای دورافتاده و کوهستانی، نبود اینترنت و بی‌اطلاعی از شرایط جوی می‌تواند خطرناک باشد.

طبیعت گردی

۳۶

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۵

نشانه‌های هوای ناآرام



۲

ابرهای کومه‌ای باران (کومولونیمبوس (بُرْجی)) در اثر صعود سریع هوای گرم و مرطوب به وجود می‌آیند و عامل اصلی رعدوبرق، تگرگ و طوفان‌های شدید هستند. پایه آن‌ها نزدیک سطح زمین است و به شکل کوهی سر به آسمان کشیده‌اند. آن‌ها معمولاً بارش شدید و کوتاه‌مدتی به همراه دارند.



۱

ابرهای فراز پوشنی (آلتوستراتوس) مانند پرده‌ای خاکستری یا آبی-خاکستری در ارتفاع دو تا شش کیلومتری از سطح زمین ظاهر می‌شوند و آسمان را به صورت یک لایه گسترده و یکنواخت می‌پوشانند. آن‌ها اغلب نشانه بارش گسترده و یکنواخت باران یا برف هستند و خورشید یا ماه پشت آن‌ها دیده می‌شود.

نشانه‌های هوای آرام



۱

ابرهای فراز کومه‌ای (آلتوکومولوس) به‌صورت ردیفی (شبیه فلس ماهی) ظاهر می‌شوند و غالباً در ارتفاع دو تا شش کیلومتری از سطح زمین به‌وجود می‌آیند. خودشان بارش قابل‌توجهی ایجاد نمی‌کنند، اما می‌توانند نشانه‌ی ناپایداری هوا در لایه‌های میانی جو باشند. در فصل‌های گرم، اگر صبح زود ظاهر شوند، ممکن است از رعدوبرق عصرگاهی خبر بدهند.



۲

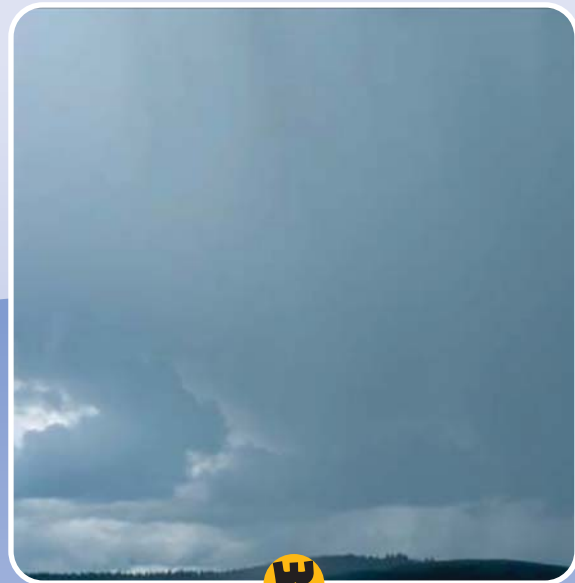
ابرهای کومه‌ای (کومولوس) زیبا، پفکی و سفید هستند. اغلب در ارتفاع نیم تا دو کیلومتری از سطح زمین به‌وجود می‌آیند و در اثر جریان هم‌رفتی و بالا رفتن هوای گرم و مرطوب، در روزهای تابستانی تشکیل می‌شوند. غالباً نشانه‌ی هوای خوب هستند. گاهی اگر رشد عمودی زیادی پیدا کنند، می‌توانند باران، رعدوبرق و تگرگ به همراه بیاورند.



۳

ابرهای پرسا (سیروس) که ظاهری نازک و پَرمانند دارند، از بلورهای ریز یخ درست می‌شوند و در ارتفاع حدود شش تا ۱۲ کیلومتری از سطح زمین قرار می‌گیرند. جهت پخش و پلا شدن کناره‌های آن‌ها، مسیر حرکت باد را نشان می‌دهد. ابرهای سیروس معمولاً نویدبخش هوای خوب هستند.

۳۷



۳

ابرهای بارپوشنی (نیمبوستراتوس)، ضخیم، تیره و گسترده هستند و معمولاً کل آسمان را می‌پوشانند. در ارتفاع نیم تا دو کیلومتری از سطح زمین ظاهر می‌شوند و بارش پیوسته و طولانی مدت به‌همراه دارند. خورشید یا ماه از پشت آن‌ها اصلاً دیده نمی‌شود. ضخامت عمودی آن‌ها ممکن است به چندین کیلومتر برسد.



۴

ابرهای پرسا پوشنی (سیروس‌ستراتوس) به‌صورت لایه‌ای نازک، یکنواخت و شیری‌رنگ، در ارتفاع شش تا دوازده کیلومتری از سطح زمین ظاهر می‌شوند. این ابرها متشکل از بلورهای ریز یخ هستند. خودشان بارش قابل‌توجهی ایجاد نمی‌کنند، اما معمولاً ۱۲ تا ۲۴ ساعت قبل از شروع بارش گسترده ظاهر می‌شوند.

پرواز تا منارجنبان

مجید ملا محمدی

خسته‌اش گفت: «خوب شد که بیدارم کردی. به گمانم خیلی سال بود که در خواب بودم.»

چهارگوش خان تندتند سر به اطراف خود چرخاند. خودش را از کف زمین اتاق کند و ایستاد. - تو!... یعنی تو!... حرف می‌زنی؟! کتاب نفس عمیقی از عمق وجود کشید. انگار سینه‌اش وسعت گرفته و پر از شادی شده بود. روز داشت آرام آرام دراز می‌شد که گفت: «حالا همراهم بیا تا به جاهای قشنگی برویم.»

چهارگوش خان گفت: «تو!... یعنی تو!... چگونه؟!» کتاب گفت: «چند بار به تو بگویم، بله من کتاب هستم. کتاب پدر بزرگت که سال‌هاست روی طاقچه، خواب‌زده و خواب‌آلود هستم. کسی توی این خانه نیست که از من سراغی بگیرد. حتی صفحه‌هایم را باز کند و حرف‌هایم را بخواند و بشنود. اصلا ببیند که من چه کسی هستم و نوشته‌هایم درباره چیست...»

چهارگوش خان پا پس کشید. حالا بر لب‌هایش لبخندی تازه بود. سرش را کج کرد و گفت: «من

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. چهارگوش خان هاج‌وواج بود. گبیج و منگ نگاه می‌کرد. لب‌های درشتش می‌لرزیدند. داشت دست و پایش را گم می‌کرد. ماتش برده بود به کتاب پدر بزرگ. اصلا باورش نمی‌شد که آن کتاب حرف بزند. کتاب با صدای خواب‌زده و

حضرت علی (ع) فرموده‌اند:
«کتاب‌ها بوستان‌های دانشمندان هستند.»
منبع: غررالحکم، ص ۲۴۵.

«وقتی با کتاب دوست باشی و حرف‌های قشنگ قشنگش را بخوانی و بشنوی، دانا و دانشمند می‌شوی. کتاب یار مهربانی است که مثل چراغ دانایی دست آدم را می‌گیرد و راه‌های خوب را نشان می‌دهد. راه‌های خوب و جاه‌های خوب!...» چهارگوش خان حرف او را تکرار کرد. ناگهان از خواب پرید. ننه‌تیریا بالای سرش بود.

- چی شده پسرم؟! داشتی خواب می‌دید؟ چهارگوش خان سر چرخاند طرف طاقچه. نگاهش به کتاب قدیمی پدر بزرگ افتاد. برخاست آن را برداشت. سر و رویش پر از خاک بود. غبارش را با آستین خود پاک کرد و گفت: «من می‌خواهم سواد یاد بگیرم، تا کتاب بخوانم و دانا بشوم.»

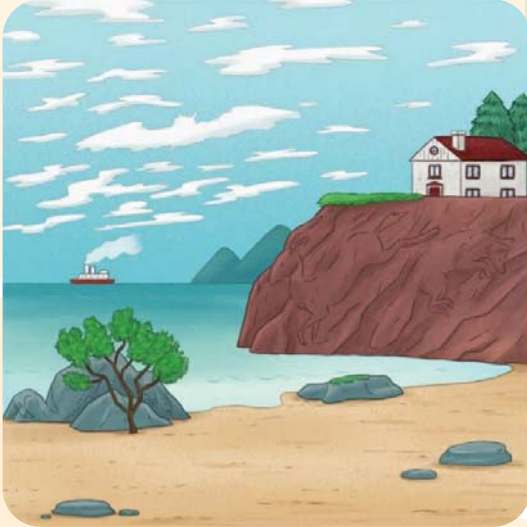
که ندیده بودم کتابی حرف بزند. باور کن... باور کن که من هم مثل ننه‌تیریا سواد ندارم، وگرنه می‌نشستم و نوشته‌هایت را می‌خواندم. به قول ننه‌تیریا آدم بی‌سواد مثل آسمان بدون ستاره است.» کتاب به خودش کش و قوسی داد. کمی قد کشید و نشست. صفحاتش را باز کرد و گفت: «بنشین!» چهارگوش خان هاج و واج پرسید: «بنشینم... چگونه؟!»

کتاب گفت: «بنشین! می‌خواهم پرواز کنم! نترس برایت اتفاق بدی نمی‌افتد.»

چهارگوش خان وسط صفحه کتاب نشست. کتاب به پرواز درآمد. رفت به آسمان. ابتدا چهارگوش خان دو دستی به جلد کتاب چسبید، اما بعد از آنکه احساس کرد جایش امن است، ترس از دلش ریخت و راحت نشست.

کتاب به جاهای جالب و جذابی رفت؛ به کوه‌ها و دشت‌ها و دره‌ها. از آن بالا شهرهای قشنگی را به او نشان داد و برایش توضیح داد. بعد رفت روی یک مناره قدیمی نشست. اسم آنجا منارجنبان اصفهان بود. چهارگوش خان حسابی ذوق زده بود. کتاب گفت:

۲



در این ساحل چند حیوان پنهان هستند.
می‌توانید آن‌ها را تشخیص دهید؟

۱

رقم‌های ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر
رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های ۳ در ۳ فقط یک بار تکرار
شود.

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

بازی
ذهن

مجید عمیق

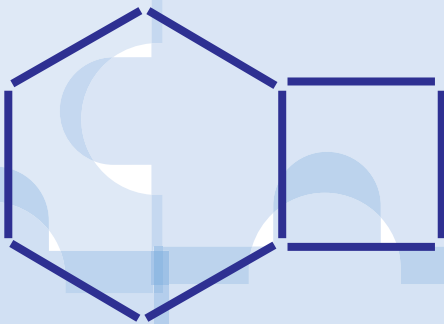
۴۰

۳

جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید و بنویسید.

	۵		۴		؟
۸	۵	۷	۶	۹	۱
۱	۷	۱	۹	۱	۳

۴



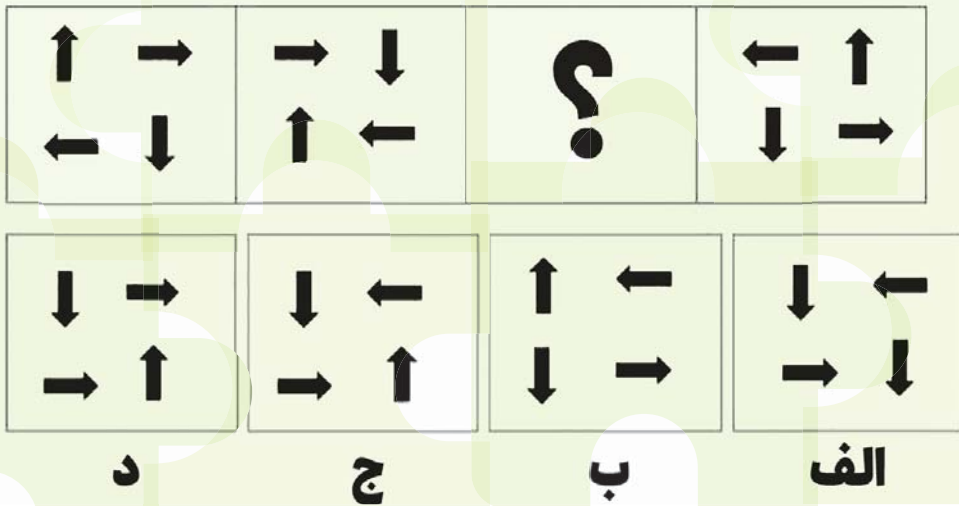
تعداد ۹ عدد چوب کبریت این
شکل را به وجود آورده‌اند. آیا
می‌توانید با جابه‌جا کردن سه عدد از
چوب کبریت‌ها، این شکل را به صورت
یک جعبه در آورید؟

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

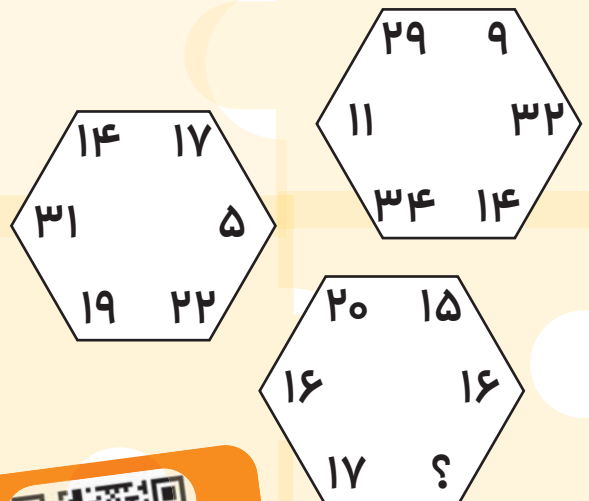
۵

از میان گزینه‌های زیر کدام یک باید جایگزین جای علامت سؤال شود؟



۶

در هر کدام از عددهای داخل این شش ضلعی‌ها رابطه‌ای برقرار است که با توجه به آن می‌توانید جای علامت سؤال را حدس بزنید.

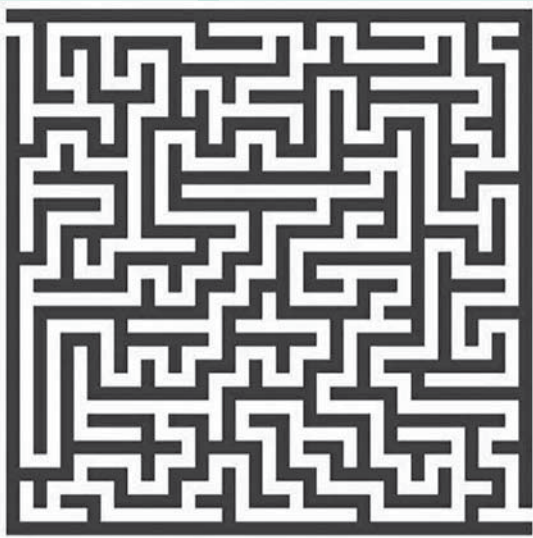


برای دیدن جواب
رمزینه را پویش کنید.



۷

از ورودی بالا در سمت چپ، مسیر پیچ‌درپیچ را ردیابی کنید و بدون برخورد با مسیرهای بن‌بست، از خروجی واقع در سمت راست و پایین خارج شوید.



۳۱

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۵

۲ اردیبهشت

روز جهانی زمین پاک



زمین زیبای ما پر از نعمت‌های بزرگ و کوچک است. ما به قدری به زیستن همراه آن‌ها عادت کرده‌ایم که گاهی یادمان می‌رود وجود دارند. بنابراین روز زمین پاک فرصت خوبی است تا این نعمت‌ها را بار دیگر به خودمان یادآوری کنیم. از سوی دیگر، باید حواسمان را بیشتر جمع کنیم تا از زمینمان در مقابل انواع مشکلات زیست‌محیطی، مانند آلودگی بیشتر، محافظت کنیم. جالب است بدانی اولین بار، **جان مک‌مونل**، فرزند یک مبلغ دینی، پیشنهاد داد که روزی را به نام زمین پاک نام‌گذاری کنند.



۱۲ اردیبهشت

روز معلم

سمیه گفت: «من یک پیشنهاد باحال دارم. بیایید از معلم‌هایمان بخواهیم به این سؤال جواب بدهند که به نظرشان بهترین هدیه برای یک معلم چیست؟ البته یک هدیه کاملاً شخصی؛ نه اینکه بگویند بهترین هدیه برای ما درس خواندن شماس!»
سمیه سردبیر نشریه مدرسه است. ما تصمیم گرفتیم برای روز معلم یک ویژه‌نامه منتشر کنیم. حالا دست‌به‌کار شده‌ایم و داریم همین کار را انجام می‌دهیم. از بین جواب‌هایی که تا حالا جمع کرده‌ایم، جواب دبیر عربی را بیشتر از همه دوست دارم: «بهترین هدیه تابستان است! بعد از ۹ ماه فعالیت، تعطیلات تابستان حسابی می‌چسبد!»

روزهای
مانا

یاسمن رضائیان

۱۴۲

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

۱۸ اردیبهشت

روز بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج



خانم ناظم گفت: «اینکه کجا می‌رویم یک راز است. هرکس کنج‌کاو است بداند، رضایت‌نامه‌اش را امضا کند و بیاورد. فقط می‌گویم این اردو با همه اردوهایی که تا حالا رفته‌ایم فرق دارد.» با اینکه نمی‌دانستیم مقصد این اردو متفاوت کجاست، همه رضایت‌نامه‌هایمان را آوردیم. وقتی به یکی از مراکز درمانی بچه‌های سرطانی رسیدیم تعجب کردیم. بعضی از بچه‌ها گفتند جایی که نشود بخندیم که اردو نیست. اما چند دقیقه بعد یخ جمع باز شد و داشتیم با نوجوان‌های آن مرکز که هم‌سن‌وسال خودمان بودند می‌خندیدیم. روحیه‌مان عوض شده بود و راستش چیزهای بارزش تازه‌ای از آن‌ها یاد گرفتیم.



۲۸ اردیبهشت

روز جهانی موزه و میراث فرهنگی

برعکس زهرا که می‌گوید موزه‌ها حوصله‌بر هستند و همیشه در اردوهای موزه‌گردی دارد خمیازه می‌کشد، من فکر می‌کنم موزه‌ها مکان‌هایی شگفت‌انگیز هستند؛ چون دارند نشان می‌دهند یک وسیله، یک دانش یا یک فرهنگ از چه زمانی بوده و تا امروز که به ما برسد، چه مسیری را طی کرده. اینکه می‌فهمم چیزی می‌تواند این قدر قدرتمند باشد که این همه سال پابرجا بماند، برایم جذاب است. راستش را بخواهید من ایده‌های چندتا از داستان‌هایمان را از همین حال و فضای عجیب موزه‌ها برداشته‌ام؛ همان داستان‌هایی که یکی از آن‌ها برنده مسابقه داستان‌نویسی دانش‌آموزی شد!

۹ اردیبهشت

ولادت امام رضا(ع)



خیال پردازی همیشه هم بد نیست. وقتی که دنیا مرا دل تنگ می کند به خیال ها سفر می کنم. آنجا می توانم همه چیز را آن طور که دوست دارم کنار هم بچینم. حالا دلم هوایی شده است تا در خیالم خودم را در صحن باصفای شما ببینم. راستی چه خوب است در شب های بهشتی اردیبهشتی مهمان شما باشم. پس چشم هایم را روی جغرافیا می بندم و می گذارم خیال، عطر صحن شما را در سرم بریزد. در آسمان دنبال ستاره های می گردم تا آن را نشان کنم. بعد می گویم این ستاره شاید همین حالا در شهر شما بالای گنبد ایستاده باشد. از تصور اینکه ستاره ام زائر صحن شماست، لبخند می زنم. دنبال ستاره های بیشتری می گردم. می خواهم به تک تکشان بسپارم سلام مرا به شما برسانند.



۱۰ اردیبهشت

روز ملی خلیج فارس

وقتی چیزی بارزش باشد همه می خواهند آن را برای خودشان داشته باشند. بسته به اینکه آن چیز بارزش چقدر مهم باشد، واکنش ها متفاوت است. گاهی برای داشتنش بحث می شود و حتی گاهی جنگ! این ماجرا برای خلیج فارس هم اتفاق افتاده است. با اینکه سندهای معتبر تاریخی می گویند خلیج فارس از زمان های خیلی قدیم به نام ایرانیان بوده است، اما باز هم کشورهایی پیدا شدند که خواستند آن را به نام خودشان برند که البته نتوانستند. دهم اردیبهشت روزی است که ایران نیروهای پرتغالی را از آب های منطقه خلیج فارس اخراج کرده است. به همین دلیل در سال ۱۳۸۴ این روز با تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی به نام روز ملی خلیج فارس نام گذاری شد.

۲۵ اردیبهشت

روز پاسداشت زبان فارسی



این طوری چپ چپ نگاهمان نکنید! ما واقعاً داریم درس می خوانیم! منتها کلاس فارسی امروز متفاوت تر از همه کلاس های فارسی دیگرمان است. قرار گذاشتیم فهرست بلندبالایی از کلمه های بیگانه ای که وارد زبان فارسی شده اند تهیه کنیم و بعد برای هر کدام دو معادل فارسی بیابیم. یک جورهایی فرهنگستان زبان کوچکی در کلاس راه انداخته ایم! حالا به این دلیل می خندیم که برای بعضی از کلمه ها نمی توانیم جایگزین مناسب پیدا کنیم و جایگزین هایشان باز هم کلمه های بیگانه می شوند. اما از شوخی گذشته، هیچ زبانی فارسی قندپهلوی خودمان نمی شود که نمی شود!

۲۷ اردیبهشت

شهادت امام جواد(ع)



در ذهن من شما همیشه یکی از زیباترین شعرهایی بوده اید که جهان برایمان سروده است؛ شعری زیبا، عمیق و کوتاه؛ شعری تنها با ۲۵ کلمه. اما من شاعر خوبی نیستم و نمی توانم شعری بنویسم که گویای شکوه شما باشد. کاش در این روز که دل تنگ حضورتان شده ام، کلمه های مرا شکوفا می کردید تا دست کم با تکیه بر آن ها بتوانم این اندوه را کمی سبک کنم.

۴۳

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۵

ورزش با طناب!

طناب بازی، فایده‌های بسیار با هزینه پایین

مهدی زارعی

ورزشی

۴۴

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۳۹۴

گاهی همه ما از انجام تمرین‌های ورزشی روزانه خسته می‌شویم. ممکن است حوصله رفتن به سالن ورزشی، دویدن، یا حتی بازی با دوستان را نداشته باشیم. در این شرایط چه باید کرد؟ بهتر است یک بار هم طناب‌زدن را امتحان کنید. طناب‌زدن ورزش کم‌هزینه‌ای است که می‌توان آن را در فضایی کوچک اجرا کرد.

چرا طناب بزنیم؟

کسی که به شکل منظم به طناب‌زدن بپردازد، عضله‌های بزرگ و مهم بدن را درگیر می‌کند. این کار باعث تقویت عضله‌های بدن می‌شود. موقع طناب‌زدن ضربان قلب بالا می‌رود، به طوری که می‌توان ضربان را به ۱۶۰ تا ۱۸۰ ضربه در دقیقه رساند. میزان اکسیژن مصرفی نیز ۶۰ تا ۸۰ درصد بیشتر از اکسیژن مصرفی در حالت عادی می‌شود.

راهی آسان برای سوزاندن چربی‌های اضافه

شاید برایتان این سؤال پیش بیاید که: «در چه صورت بیشتر می‌توانید چربی‌های اضافی خود را بسوزانید: طناب بزنید یا اینکه در کنار دوستانتان به ورزش‌هایی چون فوتبال بپردازید؟» طبق تحقیقات دانشمندان، هر ساعت طناب‌زدن حدود ۵۷۰ کیلوکالری انرژی می‌سوزاند. به این ترتیب در هر دقیقه طناب‌بازی حدود ۱۰ کیلوکالری انرژی مصرف می‌شود. برای اینکه متوجه شوید این عدد یعنی چه، باید گفت که همین میزان انرژی هنگامی مصرف می‌شود که با سرعت حدود ۱۰ کیلومتر در ساعت بدویم؛ سرعتی که معمولاً در رشته‌های تیمی‌ای مثل فوتبال به آن نیاز است.

چند دقیقه طناب بزنیم؟

از آنجا که طناب‌زدن به شکلی ناگهانی ضربان قلب را بالا می‌برد، بهتر است بدون آمادگی قبلی، مدت طولانی به طناب‌زدن مشغول نشوید. می‌توانید ابتدا چند دقیقه کوتاه طناب متوقف کنید و چند دقیقه (مثلاً دو تا سه دقیقه) بعد این کار را بپردازید. مثلاً دو دقیقه به ورزشی دیگر دوباره برای مدت دو تا سه دقیقه طناب بزنید. این بار هم بعد از طناب‌زدن به ورزشی دیگر مشغول شوید. مثلاً به شنای سوئدی بپردازید.

چگونه طناب بزنیم؟

- * دسته‌های انتهای طناب را به آرامی در دست بگیرید؛ البته به‌طوری که از دستانتان خارج نشود.
- * آرنج‌هایتان را نزدیک بدن‌تان نگه دارید و شانه‌هایتان را شل کنید.
- * اندکی زانوهایتان را خم کنید و از مچ‌هایتان برای تاب دادن طناب در بالای سرتان استفاده کنید. لازم است یک قوس (نیم‌دایره) در بالای سرتان درست کنید و همین نیم‌دایره که با طناب ایجاد شده است، به سمت پایین حرکت کند، و باز هم وقتی به پاهایتان رسید، نیم‌دایره‌ای زیر پاهایتان شکل بگیرد.
- * سر و پشتتان را هنگام پریدن مستقیم نگه دارید. پشتتان را به جلو خم نکنید.
- * طناب را با حرکت مچ‌های خود بچرخانید، و نه با حرکت بازوهایتان.
- * سر و گردن خود را مستقیم و رو به جلو نگه دارید و سعی کنید چشم‌هایتان روی یک نقطه در مقابلتان متمرکز شوند.
- * با بینی نفس بکشید نه با دهان.

وسایل مورد نیاز

اولین کاری که باید بکنید، انتخاب یک طناب است که برای شما راحت باشد. این طناب ممکن است از پلاستیک، نایلون یا الیاف پشمی ساخته شده باشد. بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای، مانند مشت‌زن‌ها (بوکسورها)، از طناب‌های پلاستیکی استفاده می‌کنند. اما طول طناب مناسب برای شما چقدر است؟ برای پاسخ به این سؤال، یک پای خود را وسط طناب بگذارید. سپس دسته‌های طناب را بالا بیاورید. اگر طول طناب برای شما مناسب باشد، باید تا وسط قفسه سینه‌تان بالا بیاید. در صورت بلندتر یا کوتاه‌تر بودن، هنگام طناب‌زدن با مشکل مواجه خواهید شد.

همچنین باید یک جفت کفش ورزشی مناسب داشته باشید. این کفش باید کفی مناسبی در قسمت پنجه‌های پا داشته باشد. برای مثال کفش‌های بسکتبال و تنیس برای طناب‌زدن خوب‌اند، زیرا دارای کفی انعطاف‌پذیر هستند. دیگر کفش‌هایی هم که این خصوصیات را داشته باشند برای شما مفیدند.

بیشترین توانایی انسان در طناب‌زدن چقدر است؟ به مرور توانایی‌تان در طناب‌زدن بالا می‌رود و اگر درست تمرین کنید، می‌توانید ساعت‌ها طناب بزنید. برای مثال، **عبدالله موحد**، قهرمان ایرانی کشتی جهان و المپیک، روزانه شش ساعت طناب می‌زد! شما هم می‌توانید. حتی وقتی قدرت شما افزایش یافت، می‌توانید روش طناب‌زدن را عوض کنید. مثلاً آن قدر بالا بپرید که با هر بار پریدن، دو بار طناب از روی سرتان عبور کند.

چند نکته مهم

سعی کنید روی سنگ و موزاییک طناب نزنید، زیرا به پاها و مفصل‌های شما فشار زیادی وارد می‌شود. یک تشک ورزشی، زمین چوبی، و حتی یک موکت یا فرش، محل‌های مناسبی برای طناب‌زدن هستند. همچنین موقع فرود آمدن باید روی نوک انگشتان پا فرود بیاورید؛ کاری که می‌تواند آسیب‌های احتمالی ناشی از این ورزش را به حداقل برساند.

کاروان سرا خانه‌ای برای مسافران

رؤیا رضایی نسب

سردر؛ دری برای دعوت

سردر در اصلی و باشکوه کاروان سرا بود که معمولاً با آجرکاری و کاشی کاری تزئین می‌شد. این سردر با زیبایی‌هایش مسافران را به درون خود دعوت می‌کرد و این حس را به مسافران می‌داد که به فضایی امن وارد می‌شوند. در گوشهٔ این سردر اتاقی برای نگهداری و وجود داشت که از ورود دزدان به داخل کاروان سرا جلوگیری می‌کرد.

آبی برای تشنگان

قطعاً دستیابی به آبی زلال و قابل آشامیدن همیشه یکی از دغدغه‌های مسافرانی بود که روزها و ماه‌ها مجبور بودند در دل بیابان‌ها و کوهستان‌ها سفر کنند. کاروان‌سراها با سیستم آبی که داشتند، این مشکل را رفع می‌کردند. بعضی از کاروان‌سراها دارای آب انباری بودند که آب قنات وارد آن می‌شد و مسافران می‌توانستند از آن برای نوشیدن خود و سیراب کردن حیواناتشان استفاده کنند. معمولاً بام کاروان‌سرا طوری شیب‌بندی می‌شد که در روزهای بارانی، آب باران را جمع می‌کرد و آن را به سمت آب انبار می‌برد.

برج‌هایی برای دیدبانی

در چهار گوشهٔ بالای بعضی از کاروان‌سراها برج‌هایی وجود داشتند. نگهداری و محافظت می‌کردند. این برج‌ها باعث می‌شدند که کاروان‌سرا از دور شبیه قلعهٔ مستحکمی به نظر برسد و دزدان فکر حمله به کاروان‌سرا را از ذهن بیرون کنند.

اصطبل

اصطبل، جایی برای اسب‌ها و پتویی برای کاروان‌سرا. دورتادور اتاق‌های خواب مسافران فضایی وجود داشت که از آن برای نگهداری حیوانات استفاده می‌کردند و به آن اصطبل می‌گفتند. ساخت اصطبل دورتادور اتاق‌ها فکر هوشمندانه‌ای بود. زیرا اصطبل مانند پتویی گرم باعث می‌شد دیوار اتاق‌ها کمتر در معرض بادهای سرد قرار بگیرند. از طرف دیگر دزدان با خراب کردن دیوار دور کاروان‌سرا به راحتی به اتاق‌ها نمی‌رسیدند.

جایی برای خواب کاروان‌سراها معمولاً به شکل چند ضلعی بودند. وسط کاروان‌سراها حیاط بزرگی قرار داشت که تاجران بارهای بزرگ را آنجا می‌گذاشتند. دورتادور این حیاط اتاق‌هایی وجود داشتند که مسافران را در دل خود جای می‌دادند. مسافران از هر اتاقی به راحتی می‌توانستند بارهای خود را که وسط حیاط بودند ببینند. در انتهای اتاق‌ها اجاق کوچکی با دودکش قرار داشت که از آن برای پخت غذا و گرم کردن اتاق استفاده می‌کردند. مسافران و تاجران شب‌ها به دور از ترس از حملهٔ دزدان، با آرامش خیال در این اتاق‌ها می‌خوابیدند و خود را برای سفری دورودراز آماده می‌کردند.

ایران جان

۴۶

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۳۹۴

چشمان خود را ببندید و تصور کنید صدها سال به عقب برگشته‌اید. قصد سفر از شهری به شهر دیگر را دارید؛ سفری که امروز شاید چند ساعت بیشتر طول نکشد، اما در آن روزگار، روزها و حتی ماه‌ها زمان می‌برد. شما مجبور بودید با پای پیاده یا اسب و شتر، در گرما و سرمای بیابان‌ها و کوهستان‌ها سفر کنید. شب‌ها چاره‌ای نداشتید جز اینکه زیر آسمان، کنار وسایل خود بخوابید و قطعا نگران دزدان و یا حیوانات وحشی‌ای باشید که ممکن بود به شما حمله کنند. در تاریکی شب‌ها، وجود مکانی امن می‌توانست آرام‌بخش باشد و خستگی و ترس مسافران را از بین ببرد. نیاز مسافران به مکانی امن در بین راه، باعث به وجود آمدن کاروان‌سراها شد. مکانی که مسافران می‌توانستند شب را در آنجا بگذرانند و با خیال راحت استراحت کنند؛ بدون آنکه نگران دزدان و حیوانات وحشی باشند. اسب‌ها و شترها هم می‌توانستند در این کاروان‌سراها استراحت کنند و برای ادامه سفر آماده شوند. کاروان‌سراها برای آنکه بتوانند در دل بیابان‌ها و مسیرهای طولانی، نیازهای مسافران را برطرف کنند، بخش‌های متفاوتی داشتند؛ هر بخش وظیفه‌ای مشخص و مهم بر عهده داشت.

کاروان‌سرای زین‌الدین، مسافرخانه‌ای به شکل دایره

این کاروان‌سرا در استان یزد، شهر «مهریز» قرار دارد. یکی از ویژگی‌های مهم کاروان‌سرای زین‌الدین شکل دایره‌ای آن است. این کاروان‌سرا پنج برج دارد. پلان دایره‌ای شکلش آن را از سایر کاروان‌سراها متمایز کرده است.

۴۷

فرهنگ

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

دیرگچین، مادر کاروان‌سراهای ایران
کاروان‌سرای «دیرگچین» در استان قم قرار دارد. این کاروان‌سرا بخش‌های متنوعی مثل مسجد، حمام، آسیاب، آب‌انبار، اتاق‌ها و اصطبل دارد. کاروان‌سرای دیرگچین یکی از قدیمی کاروان‌سراهاست و به «مادر کاروان‌سراهای ایران» معروف است.

میراث پزشکی

به یاد بزرگان پزشکی قدیم و
استادان طب امروز سرزمینمان

اسداله زارع

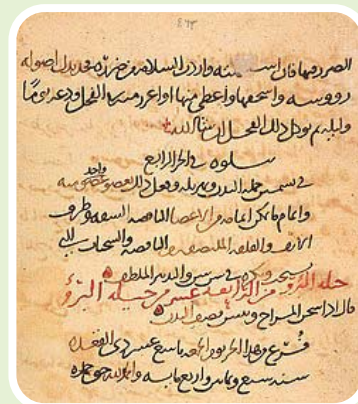
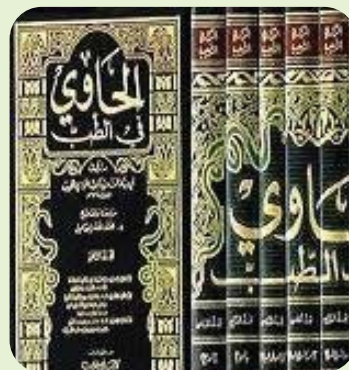
سلام دوستان نوجوان!

تا حالا فکر کرده‌اید که آدم‌ها از هزاران سال پیش چطور توانسته‌اند بیماری‌ها را درمان کنند؟ دنیای پزشکی خیلی قدیمی‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنیم و ایران خودمان، گهوارهٔ دانش‌های کهن، در این زمینه هم حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. امروز می‌خواهیم سفری کنیم به دوران طلایی طب ایرانی و ببینیم بزرگانمان چه گنجینه‌هایی برای ما به یادگار گذاشته‌اند و چطور می‌توانیم امروز برای سلامتی خودمان از آن‌ها استفاده کنیم.

سلامت

طبیبان نامی ایران و گنجینه‌هایشان

وقتی از طب سنتی ایران حرف می‌زنیم، نام دو دانشمند بزرگ بیش از همه می‌درخشد: محمد بن زکریای رازی و حکیم ابوعلی سینا. این دو حکیم خردمند و متبحر، نه تنها در ایران، بلکه در تمام دنیا تأثیر شگرفی بر علم پزشکی گذاشتند.



حکیم رازی پزشک، فیلسوف و کیمیاگر چیره‌دستی بود که حدود ۱۲۰۰ سال پیش زندگی می‌کرد. او یکی از اولین کسانی بود که بیماری آبله و سرخک را از هم تشخیص داد و شرح دقیقی از آن‌ها نوشت. مهم‌ترین اثر او که دانشنامه‌ای جامع از دانش پزشکی زمان خود بود، کتاب «الحاوی» نام دارد. تصور کنید، این

حکیم ابن سینا، قانون‌گذار پزشکی

حکیم ابوعلی سینا، معروف به «پدر طب جهان»، حدود ۱۰۰۰ سال پیش می‌زیست. او نابغه‌ای بود که در علوم متفاوت، از فلسفه گرفته تا ریاضیات و پزشکی، دستی بر آتش داشت. اثر جاودانهٔ او، «القانون فی الطب» (قانون در طب)، مجموعه‌ای بی‌نظیر از دانش پزشکی است که برای قرن‌ها، از اروپا تا شرق، منبع اصلی آموزش پزشکان بوده است. قانون فقط یک کتاب درسی نبود، بلکه دایره‌المعارف کاملی بود که به موضوع‌هایی مانند کالبدشناسی (آناتومی) بدن، کاراندام‌شناسی (فیزیولوژی)، بهداشت، تشخیص بیماری‌ها، داروشناسی و حتی بهداشت روانی می‌پرداخت. ابن سینا بر اهمیت تغذیه، ورزش، خواب و تعادل در زندگی برای حفظ سلامتی تأکید داشت. نمونه‌های متفاوتی از نسخهٔ خطی این کتاب نفیس در موزه‌های ایران، بعضی از کشورهای دیگر آسیا، اروپا و آمریکا نگهداری می‌شوند.

چرا این کتاب‌های کهن هنوز مهم هستند؟

شاید پرسید با وجود دکترها و بیمارستان‌های امروزی، چرا باید سراغ کتاب‌های هزار سال پیش رفت؟ دلیلش این است که چنین کتاب‌هایی فقط دستورالعمل‌های درمانی نداشتند، بلکه پایه‌های تفکر علمی، روش تحقیق، اهمیت مشاهدهٔ دقیق بیمار، و درک سلامت به عنوان یک تعادل کلی در بدن و ذهن را بنا نهادند. مفهومی مثل اهمیت پیشگیری، نقش تغذیه، و ارتباط سلامت جسم و روان، در آثار این دانشمندان به‌خوبی شرح داده شده‌اند و هنوز هم اساس بسیاری از توصیه‌های سلامتی هستند.

کتاب بیش از ۲۰ جلد بود و حکیم رازی تمام دانش پزشکی یونان، روم و ایران را در آن جمع‌آوری کرد و بر آن افزود. فقط تصور کنید ۱۲۰۰ سال پیش بدون اینترنت و رایانه، و وسایل مخصوص نوشتن، تألیف ۲۰ جلد کتاب تخصصی چه کار دشوار و بسیار ارزشمند بوده است. کتابت به‌صورت دستی توسط کاتبان حرفه‌ای انجام می‌شد و این کار فرایندی دقیق، زمان‌بر و پرهزینه بود. او بر مشاهدهٔ دقیق بیمار، ثبت جزئیات و تجربه‌گرایی تأکید زیادی داشت؛ اصولی که امروز هم در پزشکی بسیار مهم هستند.

هم‌زمان با نام‌گذاری سال‌های ۲۰۱۶ و ۲۰۱۷ به نام حکیم رازی از سوی «یونسکو»، ترجمهٔ کتاب «الحاوی فی طب» این پزشک نامدار ایرانی از زبان عربی به فارسی، برای نخستین بار در کشور در سال ۱۳۹۵ در کتابخانهٔ ملی رونمایی شد. یکی از برگه‌های قدیمی‌ترین نسخهٔ الحاوی را در کتابخانهٔ ملی پزشکی آمریکا، در تصویر روبه‌رو می‌بینید.



۴۸

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

املت انگور (انگور پته)

معصومه شیخان



املت انگور یا انگور پته نوعی املت شمالی است. انگور پته به معنای «انگور پخته» است و به عنوان وعده غذایی یا میان وعده آن را می‌خورند.

طرز تهیه

الف) آماده‌سازی انگور پخته

انگورهای بی‌دانه را از ساقه جدا می‌کنیم.

مقداری از دانه‌های انگور را در ظرفی له می‌کنیم. لازم نیست تمامی انگورها له شوند.

ظرف را روی شعله کم گاز می‌گذاریم و به آن حرارت می‌دهیم.

انگورها آب می‌اندازند و بعد از دو تا سه ساعت روی شعله کم و تبخیر آب، پخته می‌شوند.

انگورهای پخته را که به صورت مربا درآمده‌اند، می‌توان در شیشه‌های مربا در یخچال نگه داشت.

حال که به فصل تابستان و رسیدن میوه‌های تابستانی مثل انگور نزدیک می‌شویم، بهتر است



طرز تهیه

مواد لازم

- انگور بی‌دانه (به مقدار دلخواه)
- تخم مرغ
- روغن یا کره
- کمی گلاب
- دارچین به میزان دلخواه

انگور پخته را تهیه کنیم تا هر وقت لازم بود، در فصل‌های دیگر سال از آن استفاده کنیم.

ب) طرز تهیه املت انگور

مقداری از انگور پخته‌شده را درون کره یا روغن تفت می‌دهیم.

به انگور تفت داده مقداری پودر دارچین اضافه می‌کنیم.

بعد از کمی تفت دادن مقداری گلاب به آن اضافه می‌کنیم.

تخم مرغ‌ها را به آن اضافه می‌کنیم و به طور کامل تفت می‌دهیم تا املت انگور آماده شود.

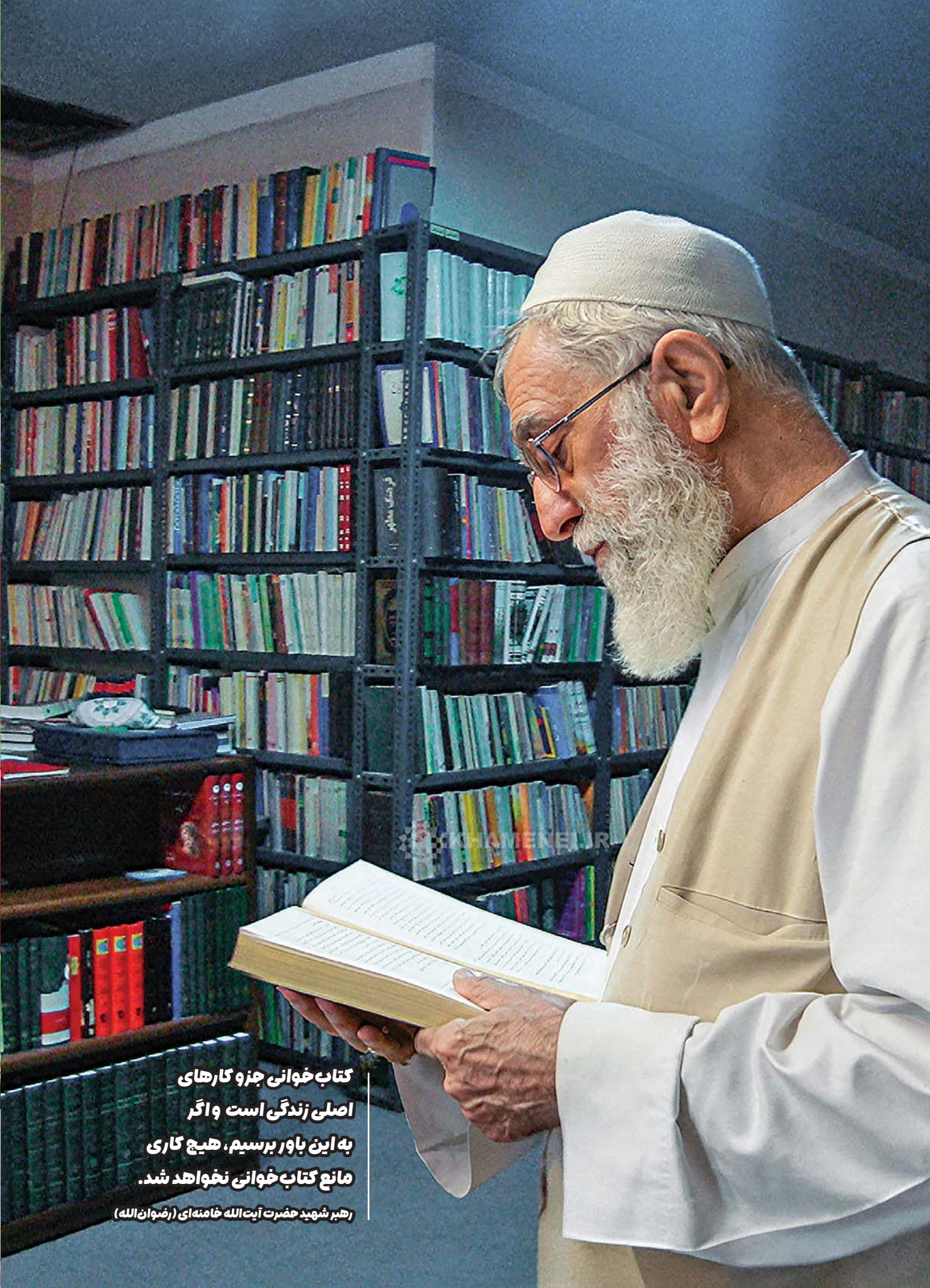
نوش جان!



مراحل پخت را با پویش رمزینه ببینیم

پختن انواع املت تخم مرغ با کره طعم مطلوب‌تری به آن می‌دهد. انگور پخته را با طعم شیرین و ترشی مخصوصی که دارد، می‌توان به تنهایی به عنوان مربا سر سفره صبحانه آورد.

فوت
آشپزی



کتاب خوانی جزو کارهای
اصلی زندگی است و اگر
به این باور برسیم، هیچ کاری
مانع کتاب خوانی نخواهد شد.

رهبر شهید حضرت آیت الله خامنه ای (رضوان الله)