

روشاد جوان



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و کتب درسی

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم
دوره سی و پنجم | اسفندماه ۱۳۹۸ | شماره
پی در پی ۲۹۷ | ۴۸ صفحه | ۲۴۰۰۰ ریال



ایران
سرزمین هفت رنگ

آینه تمام قد



هر که بازمانه سرگرم شود، زمانه او را مشغول سازد
امام علی (ع)



خانه دل

چند روز پیش یکی از دوستان پیش من آمد و گفت: یادداشت سردبیر اسفندماه را نوشته‌ای؟ پرسیدم: چطور؟

گفت: می‌خواستم ببینم به چه سوزهای پرداخته‌ای؟ گفتم: راستش من معمولاً از محیط یا مناسبت‌های نزدیک یک چیز را انتخاب می‌کنم و در آن موضوع عمیق می‌شوم تا نکته‌ای پیدا کنم. گفت: مثلاً چه چیزی؟ گفتم: ترجیح می‌دهم راجع به یکی از رسم و رسومات شب عید بنویسم. چیزی مثل خانه‌تکانی. با تعجب پرسید: خانه‌تکانی به چه درد به‌جا می‌خورد. گفتم: کمی فکر کن. بین بسیاری از خانواده‌ها، در این ایام جاهای مختلف خانه را نظافت و گردگیری می‌کنند. درسته؟ فکر می‌کنی هیچ درس و عبرتی در آن نیست. ببین ساده به آن نگاه نکنیم و کمی عمیق شویم. نتیجه عمیق شدن ما این نکته‌ها بود:

● در نگاه اول به نظر می‌رسد، بعضی جاها تمیز است و نیاز چندانی به نظافت ندارند، اما همین که گوشه‌ای از دیوار را تمیز کنیم، تیرگی دیگر قسمت‌ها خود را نشان می‌دهد.

● اگر در طول سال برای نظافت برنامه منظمی داشته باشیم شب عیدی کارمان سبک‌تر می‌شود.

● وقتی همه جا تمیز شد، اگر کوچک‌ترین لکه‌ای باقی باشد، به سرعت به چشم می‌آید در حالی که پیش از خانه‌تکانی، لکه‌های بزرگ‌تر از آن هم به چشم نمی‌آمد.

● در زمان خانه‌تکانی می‌فهمیم کجاها بیشتر کثیف شده و چگونه باید برای سال‌های بعد راه‌آچار اسد کنیم.

● درست است که خانه‌تکانی زحمت زیادی دارد، ولی پس از پایان کار و تماشای تمیزی لذت زیادی می‌بریم.

● بعد از خانه‌تکانی دلمان نمی‌آید نظم خانه را بهم‌ریزیم.

دوستان جوان من حالا بیایید فکر کنیم اگر بخواهیم این خانه‌تکانی را در دل‌های خودمان انجام دهیم چه می‌شود. اگر عادت‌های دست و پا گیر خودمان را دور بریزیم. اگر برای پاکی دلمان برنامه‌ریزی کنیم. اگر لذت صفای دل را بجشیم. آیا راضی می‌شویم خانه‌دل را آلوده کنیم؟

ورزش‌هایی که مغز را قوی می‌کنند

20



زنگ اندیشه

6



فهرست...

شعر امروز

22

این روزها

2

سلامت

26

داستان دیروز

4

روانشناسی

28

سینی لاک

8

داستان امروز

30

نقشه‌راه

10

سواد مالی

36

محیط زیست

12

سرزمین هفت‌رنگ

38

ایران ما

14

نیکی با کتاب

40

چراغ راهنما

16

آلودگی پلاستیکی

44

سینمای رشد

18



ولادت امام محمدتقی (ع) / ۱۵ اسفند

روز نهم رجب سال ۱۹۵ نهمین امام شیعیان در مدینه متولد شد. نامش محمد و کنیه‌اش ابوجعفر و القاب او تقی، جواد و ابن‌الرضا بود. پدرش، علی ابن موسی‌الرضا (ع)، در دوران کودکی وی و زمانی که او چهار ساله بود، قبل از اینکه راهی سفر خراسان شود، به شیعیان خود گفت که تنها فرزندش همچون حضرت عیسی (ع)، در کودکی هدایت پیروانش را بر عهده خواهد گرفت. پس از اینکه امام رضا به شهادت رسید، امام در هشت سالگی در حالی به امامت رسید که تا آن زمان، هیچ‌یک از ائمه در کودکی به این مقام نرسیده بودند. امام محمدتقی بعدها به بغداد آمد و با مفضل، دختر مأمون، خلیفه عباسی ازدواج کرد. امام در سال ۲۲۰ ق بعد از مرگ مأمون، و در زمان جانشینش معتصم، در حالی مسموم شد و به شهادت رسید که ۲۵ سال داشت و بین ائمه کمترین عمر را کرد. او را در «کاظمین» به خاک سپردند.

وی را از آن حیث جواد نامیدند که بخشش زیادی نسبت به مردم داشت و همواره افراد زیادی جلوی خانه‌اش تجمع می‌کردند تا از ایشان کمک بگیرند.

ولادت امام محمد باقر (ع) / ۶ اسفند

ابوجعفر محمد بن علی‌الباقر روز اول رجب سال ۵۷ هجری در مدینه به دنیا آمد. پدرش امام سجاد (ع) فرزند امام حسین (ع) بود و مادرش فاطمه، دختر امام حسن (ع) به این ترتیب امام باقر نخستین امامی شد که هم از نسل امام حسن و هم از نسل امام حسین بود.

باقرالعلوم، صابر، شاهد، هاشمی، علوی، فاطمی، از جمله القاب ایشان بوده است. در این میان، معروف‌ترین لقب وی باقرالعلوم (شکافنده علم) است و دلیل این نام، دانشی بود که وی اندوخته بود.

امام محمدباقر در سال ۱۱۴ هجری به شهادت رسید و در قبرستان بقیع به خاک سپرده شد. بعدها و در زمان مظفرالدین شاه قاجار، ضریحی از فولاد توسط هنرمندان اصفهانی برای مقبره ایشان ساخته شد، اما این مقبره در سال ۱۹۶۵ م ۱۳۴۴ ش توسط وهابی‌ها تخریب شد و هرگز بازسازی نشد.

ولادت امام علی (ع) و روز پدر / ۱۸ اسفند

روز سیزدهم رجب، سی سال بعد از عام‌الفیل (مصادف با سال ۲۳ قبل از هجرت)، علی ابن ابی‌طالب (ع)، اولین امام شیعیان در خانه کعبه به دنیا آمد. پدرش ابوطالب ریاست قوم بنی‌هاشم را بر عهده داشت، اما در همان زمان دچار مشکلات مالی شده بود. به همین خاطر حضرت محمد (ص) که خودش در کودکی تحت سرپرستی ابوطالب قرار گرفته بود، پیشنهاد کرد که سرپرستی علی را بر عهده گیرد. به این ترتیب علی (ع) از کودکی نزد پیامبر بزرگ شد. ده سال بعد، حضرت محمد به پیامبری مبعوث شد و طبق گفته بسیاری از منابع اسلامی، علی (ع) اولین مردی بود که اسلام آورد و سه سال بعد، در روزی که «یوم‌الدار» نامیده شد، در حضور ۴۰ نفر از مهمانان پیامبر، اسلام آوردن خود را علنی کرد. از همان زمان هم پیامبر او را برادر و وصی خود نامید. امام علی القابی چون مرتضی، اسدالله، حیدر کرار، سید عرب، سیدالمسلمین، امام‌المتقین و امیرالمؤمنین داشت و از سال ۳۵ تا ۴۰ ق خلافت مسلمین را بر عهده گرفت. سرانجام در سال ۴۰ در مسجد کوفه به شهادت رسید. از جمله آثاری که به امام علی نسبت داده می‌شوند، «تهج‌البلاغه» (مجموعه‌ای از خطبه‌ها، نامه‌ها، و سخنان کوتاه امام)، «غررالحکم و دررالکلم» (کلمات قصار امام) و «مصحف علی» (قرآنی به دستخط امام) را می‌توان ذکر کرد.



۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹



شهادت امام علی النقی الهادی (ع) / ۸ اسفند

دوران امامت آن حضرت هم‌زمان شد با ضعف حکومت عباسیان، به طوری که در دوران زندگی امام، معتصم، منصور، واثق و متوکل به خلافت رسیدند. در دوران متوکل بود که عبدالله بن محمد بن داود هاشمی، حاکم مدینه، نامه‌ای به خلیفه نوشت و اعلام خطر کرد که امام هادی با استفاده از پول‌هایی که از شیعیان دریافت کرده است، می‌تواند برای خلافت خطرناک باشد و دست به قیام بزند. متوکل این اتهامات را نپذیرفت و حاکم را عزل کرد. اما دستور داد که امام و خانواده‌اش به «سامرا» مهاجرت کنند. امام در همین شهر و روز سوم رجب ۲۵۴، در حالی مسموم شد و به شهادت رسید که ۴۱ سال داشت و ۳۳ سال امامت کرده بود. گفته می‌شود که مسمومیت ایشان به دستور معتز، خلیفه عباسی صورت گرفت.

روز درخت‌کاری / ۱۵ اسفند

در اکثر کشورهای جهان، روز یا هفته‌ای به درخت‌کاری اختصاص دارد که در آن، مردم به کاشتن نهال درخت تشویق می‌شوند. روز درخت‌کاری در هر کشور زمانی است که فصل سرد سال رو به اتمام است و می‌توان منتظر رشد نهال درخت در فصل‌های گرم شد. مثلاً این روز، در برزیل در شهریورماه (سپتامبر) قرار دارد و در استرالیا در تیرماه (جولای). اما در عموم کشورهای نیم‌کره شمالی، روز درخت‌کاری در اواخر زمستان یا اوایل بهار است.

در ایران هم هفته منابع طبیعی از ۱۵ اسفند آغاز می‌شود و تا ۲۲ اسفند ادامه پیدا می‌کند. نخستین روز این هفته را «روز درخت‌کاری» نامیده‌اند. در این ایام علاقه‌مندان به طبیعت می‌توانند از غرفه‌های مخصوص شهرداری‌ها نهال رایگان بگیرند و با کاشت آن‌ها، به حفظ طبیعت کمک کنند.



وفات حضرت زینب (س) / ۲۰ اسفند

حضرت زینب (س) سومین فرزند امام علی (ع) و حضرت فاطمه (س) بود که در سال ششم قمری به دنیا آمد. در آن هنگام چون پیامبر در سفر بود، پدر و مادرش منتظر ماندند تا پیامبر از سفر بازگردد و نام نوه‌اش را انتخاب کنند. زینب نام درختی خوشبوست که آن را «دهار» هم می‌گویند. بعدها حضرت زینب (س) شاهد شهادت پدر خود، برادرش امام حسن و ۱۸ تن از اطرافیان و خانواده‌اش در واقعه کربلا بود و به همین خاطر به «ام‌المصائب» ملقب شد. سخنرانی شجاعانه‌اش در کاخ یزید سبب شد که یزید وی را با احترام به مدینه بازگرداند.

حضرت زینب در ۶۵ سالگی درگذشت و در قریه «راویه» در هفت کیلومتری دمشق به خاک سپرده شد. این قریه اکنون «زینبیه» نام گرفته است.

سالروز ملی شدن صنعت نفت / ۲۹ اسفند

روز ۲۹ اسفند ۱۳۲۹ روزی بود که «مجلس سنا» این پیشنهاد را تصویب کرد و این روز به‌عنوان «روز ملی شدن صنعت نفت ایران» پذیرفته شد. تا قبل از این تاریخ، نخست‌وزیرانی چون حاجعلی رزم‌آرا مخالف ملی شدن صنعت نفت بودند و اعتقاد داشتند که ایران توانایی بهره‌برداری از منابع نفتی خود را ندارد. اما گروه مقابل، به رهبری دکتر محمد مصدق مخالف این نظر بودند. قتل رزم‌آرا این فرصت را به طرفداران ملی شدن نفت داد تا پیشنهاد خود را به مجلس بفرستند. این اولین قدم بین تمام کشورهای خاورمیانه برای مقابله با استثمار بریتانیا و بریدن دست بریتانیا از منابع نفتی خاورمیانه بود.

آن پیرمرد پدر ماست

■ حبیب یوسفزاده

حضرت علی (ع) چند روزی در مسجد کوفه به اعتکاف مشغول بود. در یکی از همین روزها غریبه‌ای به مسجد وارد شد و چون گرسنه بود سراغ پیرمردی رفت تا از غذای او بخورد. پیرمرد مقداری غذای ساده که از آرد جو درست شده بود از کیسه‌اش بیرون آورد و کمی هم به او داد؛ اما مرد نتوانست آن غذا را بخورد؛ بنابراین غذا را در پارچه‌ای پیچید و از مسجد بیرون رفت و بی‌هدف در کوچه‌های شهر می‌گشت، تا اینکه به خانه امام حسین (ع) و امام حسن (ع) رسید. آن دو بزرگوار با خوش‌رویی از غریبه پذیرایی کردند. مرد میهمان که برخورد خوب آن دو را دیده بود، ماجرای مسجد را برایشان بازگو کرد و از میان پارچه غذای پیرمرد را بیرون آورد و گفت: «اگر اجازه بدهید مقداری از غذای شما

را برای پیرمردی که از این غذا می‌خورد ببرم.» امام حسن و امام حسین (ع) به‌گریه افتادند و فرمودند: «آن پیرمرد پدر ماست. چند روزی است که در مسجد به عبادت مشغول است و می‌خواهد با نفسش مبارزه کند؛ برای همین از غذاهای ساده استفاده می‌کند.» و این در زمانی بود که آن حضرت زمام امور مسلمانان را به عهده داشت و اختیار بیت‌المال در دستش بود.

مرد ستاره‌شناس

آخرین سفارش‌ها انجام شده بود. لشکر امیرالمؤمنین به قصد نبرد با خوارج مهابی رفتن به جبهه جنگ بود و دل‌ها مملو از شور و هیجان بود. پیش‌بینی می‌شد که نبرد بسیار سختی در میان باشد؛ در یک سو لشکر اسلام،

و در سوی دیگر لشکر کفر. هر طور که بود، سرانجام لشکر علی (ع) سفر پرخطر خویش را آغاز کرد؛ اما هنوز چند لحظه‌ای نگذشته بود که یکی از سران اصحاب به همراه مردی از راه رسید و گفت: «ای علی! این مرد ستاره‌شناس است و با تو مطلبی دارد...»

سپاهیان کنج‌کاو شده بودند. نگاهی به مرد - که گفته شده بود ستاره‌شناس است - انداختند و بعد - بی‌هیچ سخنی - به امیر لشکر خود چشم دوختند. علی (ع) فرمود: «ای مرد، سلام بر تو! بگو آنچه را در دل داری.»

مرد از میان جمعیت جلو آمد و گفت: «علیکم السلام یا اباالحسن! به صلاح تو و سپاه توست که در این ساعت از روز حرکت



پی‌نوشت‌ها

۱. روزهای سیزدهم تا پانزدهم ماه رجب به «ایام البیض» معروف است. در این سه روز مؤمنان در مسجد می‌مانند و روزه می‌گیرند و عبادت می‌کنند که به این کار اعتکاف می‌گویند.

۲. البته پیامبر از غیب خبر داشتند، اما در تمام کارها به خدا توکل می‌کردند و به‌طور آشکار ادعایی در این خصوص نمی‌کردند.

منبع:

برگرفته از کتاب «با تو می‌آیم».

گردآورنده عباس ندیمی، بازنویسی حمیدرضا داداشی، انتشارات آثار متین، تهران ۱۳۸۱.

آن‌گاه فرمود: «رسول خدا هرگز چنین ادعایی نکرد که به غیب آگاه است... آیا تو در مقام و مرتبه‌ای هستی که بتوانی تشخیص دهی در چه ساعت خیر و در چه ساعت شر می‌رسد؟! کسی که به تو اعتماد کند و خیر و شر خود را در ادعای تو جست‌و‌جو کند دیگر به خدا نیاز ندارد.»

سپس رو به سپاهیان خود فرمود: «مبادا دنبال این چیزها بروید! این کارها، هرذیف سحر و جادوست، جادوگر هرذیف کافر است و جای کافر در آتش.»

بعد به مرد ستاره‌شناس فرمود: «ما مخصوصاً برخلاف دستور تو حرکت می‌کنیم و در این کار هیچ درنگی را جایز نمی‌دانیم.»

سپاه اسلام به دستور امام عازم نبرد شد و به سوی دشمن حمله کرد و ... بعد همگان دیدند که در کمتر جهادی به اندازه جنگ نهروان پیروزی و موفقیت به دست آمد.

نکنید... اندکی صبر کنید و بگذارید حداقل چند ساعت از روز بگذرد آن‌گاه حرکت کنید...» امام گفت: «چرا؟ چه چیز باعث شده این سخن را بر زبان آوری؟»

مرد گفت: «وضع ستارگان به من می‌گوید هر که در این ساعت برای انجام کار مهمی از شهر خارج شود به دردسر خواهد افتاد و زیان سختی بر او وارد خواهد شد؛ ولی اگر چند ساعت دیرتر حرکت کنید، پیروز خواهید شد و به مقصود خواهید رسید!»

امام فرمود: «ای مرد! اسب من آبستن است، آیا می‌توانی بگویی کراهش نر است یا ماده؟»

ستاره‌شناس گفت: «اگر وقت بدهید که بنشینم و دقیق حساب کنم، آری، خواهم گفت.»

علی (ع) گفت: «دروغ می‌گویی! خداوند در قرآن می‌فرماید هیچ کس جز من از کارهای پنهان آگاه نیست. فقط خدا می‌داند که کرة این اسب چیست.»



آلودگی سفید

■ اعظم لاریجانی

پلاستیک معضل بزرگ محیط زیست به‌شمار می‌رود. ایران پنجمین کشور مصرف‌کننده پلاستیک در جهان است. روزانه تقریباً سه‌هزار تن پلاستیک در ایران مصرف می‌شود؛ رقمی حیرت‌آور و ترسناک. پلاستیک مثل پیچک گلوی زمین را خواهد گرفت و آن را از نفس خواهد انداخت. سهم من و تو در این تخریب چقدر است؟



فکر خوبیه! خدا عاقبت این سفر رو بخیر کنه!



کفم برید! خرید یه روسری، مصرف یک پلاستیک دیگه ...



هر جا می‌ریم پلاستیک و ظرف یک‌بار مصرف. نوشیدنی بدون پلاستیک کم پیدا می‌شه.



یه فکری دارم. بیا یه سفر یه روزه پلاستیکی بریم. ببینیم تو یه روز چقدر پلاستیک مصرف می‌کنیم.

یعنی حقیقت داره؟ این همه فقط تو یه روز؟



... حقیقت مثل ته خیاره؛ تلخ تلخ



گل بود به سبزه نیز آراسته شد.
پلاستیک به توان دو.



فکر کن! زندگیمون مماس با
پلاستیک این شکلیه: شلخته،
زشت و دلهره آور ...



خجالت آورده! ولی بفرما شکلات دوست
جان! وای به حال زمین جان ما! ...



سینی لاکی

■ آمنة شکاری
■ عکاس: اعظم لاریجانی



مواد لازم برای

تهیه خمیر پایه ماشه

۱. قلم مو
۲. کریستال
۳. سینی چوبی
۴. سمباده
۵. رنگ اکریلیک
۶. طرح برای چسباندن داخل سینی
۶. رنگ طلایی





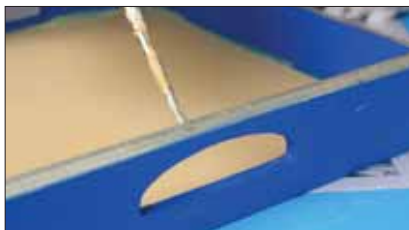
۷. کریستال را با دقت کف سینی می‌ریزیم، به طوری که مایع در تمام کف سینی به میزان مساوی پخش شود و در یک سطح صاف قرار می‌دهیم تا کاملاً خشک شود.



۸. پس از ۴ تا ۵ ساعت سینی خشک می‌شود.



۹. سینی آماده پذیرایی است.



۴. لبه‌های سینی را رنگ طلایی می‌زنیم.



۵. با استفاده از چسب چوب طرح مورد نظر را با دقت کف سینی می‌چسبانیم.



۶. کریستال سرور نیک را که در دو بطری قرار دارد، درون آب جوش قرار می‌دهیم و پس از چند دقیقه به مقدار مساوی با هم مخلوط می‌کنیم و با ته قلم‌مو به آرامی هم می‌زنیم.



۱. ابتدا سطح سینی را به وسیله سنباده صیقلی می‌کنیم و با یک دستمال پارچه‌ای به خوبی پاک می‌کنیم تا اثری از گرد و خاک نماند.



۲. با استفاده از قلم‌مو، رنگ اکریلیک کرم را کف سینی می‌زنیم.



۳. رنگ آبی بنفش را نیز برای بدنه سینی به کار می‌بریم.





نامه پدر به فرزند اروپا رفته

■ مسلم گریوانی

پدری فرزندش را به کشوری دیگر برای تکمیل تحصیلات فرستاد تا دانش و فضیلت کسب کند. فرزند فریفته جذابیتهای آنجا شد و اصالت خودش را فراموش کرد. پدر دانا، دلش سوخت و نامه‌ای به فرزندش نوشت. فرزند با دریافت نامه پدر دلسوزش، آن را بوسید و بوید و خواند، اما خیلی زود نامه پدر را فراموش کرد و کار خودش را انجام داد. این حکایت تمثیلی است از ماجرای ما انسان‌ها با خدا. آن پدر، خداست، نامه پدر به فرزند همان قرآن است، کشور دیگر دنیاست، و وطن ما ملکوت الهی است. ما انسان‌ها حکم آن فرزند خارج رفته را داریم. چنانچه مولوی می‌گوید:

مرغ باغ ملکوت نیم از عالم خاک
دو سه روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم
روزها فکر من این است و همه شب سخنم
که چرا غافل از احوال دل خویشتم

از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود / به کجا می‌روم؟ آخر نمایی وطنم
ما ز بالا می‌رویم / ما ز دریا می‌رویم و دریا می‌رویم
ما از آنجا و از اینجا نیستیم / ما ز بی‌جاییم و بی‌جا می‌رویم
انسان مرغ باغ ملکوت است، ولی چند روزی آمده در زمین و جاذبه‌های
زندگی دنیوی، اعم از شهوت، قدرت، ثروت و شهرت او را فریفته و زمین‌گیرش
کرده است. تا اینکه نامه خداوند در قالب قرآن او را به ارزش‌های ملکوتی و
اصالت خودش که خدایی و ملکوتی است، فراخوانده است. او در زندگی قرآن
را می‌بوسد، می‌بوید و احترام می‌کند، ولی در عمل مطابق هوس و خواسته
خودش زندگی می‌کند.
بیایید قرآن را نه در سر که در ذهن و ضمیرمان جاسازی و از آنجا روانه
زندگی کنیم. بیایید قرآن را در متن زندگی جاری سازیم. قرآن کتاب زندگی
و انس و رفاقت است.

با قرآن رفیق باشیم!
قرآن کوچکی تهیه کنیم و همیشه همراه ما باشد و با آن مأنوس باشیم.
امام علی (ع) در تعبیر زیبایی فرمود: «قرآن باید چون لباس زیرین، همیشه
با انسان باشد.»

ایشان همچنین در پاسخ به گروهی که هنگام سفر از ایشان توصیه‌ای
خواستند، فرمود: «اگر به دنبال مونس می‌گردید، قرآن برایتان کافی
است.»

امام سجاد (ع) فرمود: «اگر هم هیچ موجودی روی زمین زنده نماند و من
تنها باشم، مادام که قرآن با من است، وحشتی نخواهم داشت.»
دقت کرده‌اید، وقتی از دوستان خودمان دور می‌افتیم یا دوستی را از دست
می‌دهیم، احساس غربت و بلکه گاهی احساس وحشت می‌کنیم؟ امام علی



۵. تدبّر و تفکّر در قرآن

انس با قرآن ما را قدم به قدم رشد می‌دهد و دستان را می‌گیرد تا اینکه می‌رسیم به اینکه باید در معانی و معارف قرآن نیز دقت کنیم. از امام علی (ع) نقل شده است که: «قرآن را به سرعت قرائت نکنید و در پی آن نباشید که سوره را به آخر برسانید؛ قلوبتان باید به خشوع درآید.» آن حضرت در بیان دیگری فرمود: «قرآن را یاد بگیرید که بهترین سخن است، و در آن اندیشه کنید که چون بهار است.»

۶. عمل به قرآن

تمام مراحل انس با قرآن مقدمه است برای پیاده‌سازی قرآن در زندگی خود. عمل به قرآن، یعنی قرآن علاوه بر روی طاقچه اتاق بودن، و دیدن و شنیدن آن، در متن زندگی ما حضور داشته است؛ انجام سفارش‌های قرآن در روابط بین فردی ما، مناسبات اجتماعی ما، و فرهنگ، اقتصاد و تربیت ما.

امروزه تمام مشکلاتی که در جهان اسلام و حتی ایران به آن مبتلا هستیم، همه به خاطر این است که اسلام و تعالیم قرآن را در مقام عمل به خوبی پیاده نمی‌کنیم. البته به همان میزان که عمل کرده‌ایم، موفق بوده‌ایم و موجب شکست دشمنان شده‌ایم. نقل است حدود ۱۲۰ سال پیش، یکی از لوردهای انگلیس قرآن را به مجلس عوام انگلیس برد و با دستش قرآن را بالا برد و گفت: «تا زمانی که این کتاب بین مسلمانان است، ما نمی‌توانیم کاری کنیم!»

۷. درمان با قرآن

چقدر زیبا! با قرآن می‌توانیم درمان کنیم؛ درمان بیماری‌های روحی و روانی. این سخن چقدر دلپذیر است که فرمود: «قرآن را بیاموزید که بهترین گفتار است، و آن را نیک بفهمید که بهار دل‌هاست. از نور آن شفا و بهبودی خواهید که شفای سینه‌های بیمار است، و قرآن را نیکو تلاوت کنید که سودبخش‌ترین داستان‌هاست. زیرا عالمی که به غیر علم خود عمل کند، چونان جاهل سرگردانی است که از بیماری نادانی شفا نخواهد گرفت، بلکه حجت بر او قوی‌تر، حسرت و اندوه بر او استوارتر، و در پیشگاه خدا سزاوارتر به نکوهش است.»

۹. اصول کافی، ج ۲، ص ۶۱۲

۱۰. اصول کافی، ج ۲، ص ۶۱۰

۱۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۱۰؛ تحف العقول، ص ۵۰

۱۲. نهج البلاغه خطبه ۳۴ س

(ع) برای این‌طور موقعیت‌ها پیشنهاد جایگزین دارد و می‌فرماید: «هر کس با قرآن انس بگیرد، از اینکه از دوستانش جدا شده و فاصله گرفته است، غربت و وحشتی احساس نخواهد نکرد.» از این بیانات نورانی یک نکته زیبا متوجه می‌شویم: قرآن فقط کتابی برای خواندن، یا حتی عمل کردن نیست، بلکه می‌تواند موجبات لذت معنوی را فراهم کند. چقدر شیرین است این فرمایش امام صادق (ع) که فرمود: «به دنبال مونس بودن که در پناه آن، آرامش پیدا کنم، آن را در قرائت قرآن یافتم.» همچنین آن حضرت در مناجات خویش با خدا چنین زمزمه می‌کند: «اللهم انک انس الانسین لأولئک... إن أوحشْتَهُمُ الغربةَ أنسَهُم ذکرُکَ.» یعنی پروردگار! تو برای دوستان مأنوس‌ترین مونس‌ها هستی و اگر غربت، آنان را به وحشت اندازد، یاد تو مونس تنهایی آن‌هاست.

مصادیق و مراحل انس و رفاقت با قرآن در روایات ما به عنوان مصادیق رفاقت و مأنوس‌شدن با قرآن، نمونه‌ها و مصادیق خوبی معین کرده‌اند:

۱. نگهداری قرآن در خانه

پایین‌ترین مرتبه انس با قرآن نگهداری آن در منزل است. اگر کسی قادر نیست که هیچ‌گونه ارتباطی با قرآن داشته باشد، لااقل آن را در منزل نگهداری کند. این کار موجب دفع بلا و شیاطین از آن خانه می‌شود.

۲. نگاه کردن به آیات قرآن

چقدر زیباست که چشم ما نباید از نور قرآن بی‌بهره باشد. پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود: «چشمانتان هم سهمی از عبادت دارند و باید سهم آن‌ها را ببخشید.» سؤال کردند: «چه سهمی؟» فرمود: «نگاه کردن به قرآن و فکر کردن به آن و پند گرفتن از شگفتی‌های آن، حق و نصیبی است که چشمان شما از شما دارد و باید حقش را ادا کنید.»

۳. گوش فرادادن به تلاوت قرآن

برای انس با قرآن فقط چشم نیست که باید بهره‌مند شود، بلکه گوش هم نصیبی از نور قرآن باید ببرد. امام صادق (ع) می‌فرماید: «اگر کسی حرفی از کتاب خدا را فقط گوش کند و تلاوت هم نکند، خداوند برایش حسنه می‌نویسد، گناهی از او محو می‌کند و درجه‌اش را بالا می‌برد.»

۴. تلاوت قرآن

امام صادق (ع) فرمود: «قرآن میثاقی است بین خالق و مخلوق، و شایسته است مسلمان هر روز به این عهدنامه نظر کند و حداقل ۵۰ آیه از آن را بخواند.»

عاقبت گرم شدن کره زمین

■ ثریا حاتمی

همه ما می دانیم که با گرم شدن کره زمین یخ های قطبی آب می شوند و سطح اقیانوس ها بالا می آید. این تغییر آب و هوا ممکن است چه تغییراتی در زندگی ما به وجود بیاورند؟



به وجود آمدن گونه های جدید جانوران مثل «گریزی» ها

آب شدن یخ های قطبی پای خرس های گریزلی را به قطب باز خواهد کرد و ترکیب دو گونه گریزلی و خرس قطبی موجودات جدیدی به نام گریزی به وجود خواهد آورد. البته این موجودات بیشتر شبیه خرس گریزلی هستند و نژاد خرس های قطبی را منقرض خواهند کرد.

تغییر مزه غذاها و نوشیدنی ها

اگر شما و یا اعضای خانواده تان روی مزه چای یا سایر نوشیدنی ها وسواس دارید، روزهای سختی پیش روی شماست. تغییر دما و رطوبت طعم محصولات کشاورزی را تغییر خواهد داد.

تشدید بیماری های حساسیتی

افرادی که حساسیت های فصلی دارند، در آینده مشکلات بیشتری خواهند داشت؛ عطسه و آبریزش بینی بیشتر و طولانی تر. گرم شدن تابستان ها و افزایش دی اکسید کربن فصل گرده افشانی درخت ها را طولانی تر می کند و افزایش آلودگی، مشکلات مبتلایان به «آسم» را تشدید خواهد کرد.

رعد و برق بیشتر

گرم شدن هوا جو (اتمسفر) را گرم تر خواهد کرد و این یعنی شرایط برای رعد و برق مهیا خواهد شد. طبق پیش بینی ها، به ازای هر یک درجه افزایش گرما حدود ۱۲ درصد میزان رعد و برق را افزایش خواهد داد. البته خوب می دانید که افزایش رعد و برق موجب افزایش آتش سوزی می شود و حیات وحش را به مخاطره می اندازد.

کوچک تر شدن حیوانات

گرم شدن هوا موجب کوچک شدن اندازه جانوران خواهد شد. البته این اتفاق به سرعت رخ نمی دهد و در نسل های بعد قابل مشاهده است. مطالعه روی فسیل های بعد از عصر دایناسورها نشان داده است که در آن زمان هم حیوانات در اثر گرما به شدت کوچک شده اند.

مشکلات جانوران آبی

گرم شدن هوا مشکلات زیادی برای جانداران دریایی ایجاد خواهد کرد. وقتی لاک پشت زیر خاک های ساحل تخم می گذارد، نر و ماده شدن تخم ها را دمای هوا تعیین می کند. در سال ۲۰۱۶ در تحقیقی که روی لاک پشت های دریایی کارائیب انجام شد، دانشمندان متوجه شدند که فقط ۱۶ درصد از تخم های لاک پشت ها مذکر بوده اند و اگر دمای هوا به همین نسبت گرم شود، تا سال ۲۰۳۰ حدود ۹۸ درصد از تخم ها ماده خواهند شد.



چگونه می‌توانیم به توقف تغییرات آب و هوا کمک کنیم؟

شاید شما فکر کنید که یک نفر نمی‌تواند به جلوگیری از این فجایع کمک کند. اما اگر هر کسی چند تغییر کوچک در سبک زندگی روزمره‌اش بدهد، می‌تواند تأثیر قابل ملاحظه‌ای روی کند شدن این روند ایجاد کند. تغییراتی از این دست:

- هر قدر می‌توانید پیاده‌روی کنید. اتومبیل‌ها یکی از مهم‌ترین تولیدکننده‌های دی‌اکسیدکربن هستند. درست است که شما هنوز گواهی نامه ندارید، ولی والدینتان را تشویق کنید کمتر ماشین سوار شوند و برای انجام خرید و امور روزمره پیاده‌روی کنند.
- مصرف گوشت قرمز و لبنیات را پایین بیاورید. گاوها یکی از مقصران اصلی تولید گازهای گلخانه‌ای و ایجاد حفره در لایه ازن هستند. گاوها، هم گاز دی‌اکسیدکربن تولید می‌کنند و هم گاز دیگری به اسم متان. هیچ سیکل و چرخه‌ای در کره زمین برای باز یافت گاز متان وجود ندارد. متان مثل گاز دی‌اکسیدکربن نیست که مجدداً در چرخه تولید گیاهان قرار گیرد. پس به‌عنوان یکی از گازهای گلخانه‌ای مرتب حجمش در دنیا افزایش پیدا می‌کند و در جو قرار می‌گیرد. تغییر رژیم غذایی افراد به یک رژیم غذایی پایدار، مثل استفاده از سبزی‌ها، نقش اساسی در کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای دارد.
- از غذاهای محلی و بومی استفاده کنید. هر قدر در رژیم غذایی‌تان از خوراکی‌های دوردست استفاده کنید، به تشدید گاز دی‌اکسیدکربن کمک کرده‌اید. اگر می‌توانید برای خودتان یک باغچه کوچک سبزی‌ها درست کنید.
- برق و آب کمتری مصرف کنید. یکی از راه‌های کاهش مصرف برق، کشیدن دوشاخه و وسایلی است که از آن‌ها استفاده نمی‌کنید. بسیاری از وسایل حتی وقتی خاموش‌اند، برق مصرف می‌کنند.
- در باز یافت کوشا باشید. هر قدر از نایلون، پلاستیک و ظرف‌های یکبار مصرف کمتر استفاده کنید، بهتر است.
- به دنبال این باشید که در آینده در رشته‌هایی که مربوط به حفظ محیط‌زیست هستند، تحصیل کنید. وقتی از نزدیک با مشکلات محیط‌زیست آشنا شوید، بیشتر می‌توانید به حفظ آن کمک کنید.

بن

■ زهره کریمی ■ عکاس: جعفر نادری

در ایران شهرهایی داریم که نام آن‌ها عجیب و جالب است؛ مانند شهر بن در ۲۰ کیلومتری شهرکرد در استان چهارمحال و بختیاری؛ شهری در کنار زاینده‌رود، با جاذبه‌های طبیعی و گردشگری زیبا و یکی از مراکز مهم توریستی استان. اما چرا «بن»؟ بعضی معتقدند، با توجه به قرار گرفتن بن در دامنه کوه، کلمه بن، از لغت «بن» به معنی «ریشه» آمده است؛ شهری که در بن کوه قرار دارد.

مردم شهر به زبان فارسی و ترکی قشقایی حرف می‌زنند. اگر به این شهر سفر کردید، حتماً از غذاهای متنوع و رنگارنگ آن، مانند کباب بختیاری، چلو خورشت به و آش سنگ و موجه که غذایی محلی است و قدمتی ۳۰۰ ساله دارد، میل کنید که خالی از لطف نیست.

«خاتم کاری»^۱، و بافته‌های «داری» و زیراندازهای زیبا که تولیدشان قدمت طولانی دارد، حاصل هنر دستان مردان و زنان سخت‌کوش این دیار است. جالب اینکه یکی از بزرگ‌ترین قالی‌های دستباف جهان در زمان خود در بن بافته شده است. بن زادگاه میرزا حبیب دستان بنی، معروف به میرزا حبیب اصفهانی است که در زمان خودش خطاط، نویسنده و مترجم بزرگی بود. وی اولین دستور زبان فارسی را به رشته تحریر درآورده است.

جاذبه‌های گردشگری و تفریحی بن عبارت‌اند از:

۱. پیست اسکی بارده: در ۲۰ کیلومتری شهر و در روستای «بارده» واقع شده و یکی از سه پیست اسکی کشور است که به مناطق مسکونی نزدیک است. هر ساله با ریزش برف پذیرای هزاران علاقه‌مند به این ورزش است که از شهرهای اطراف به این محل می‌آیند.
۲. گرداب بن: مهم‌ترین مرکز سیاحتی شهر است. چشمه‌ای با آب زلال که از دل کوه «افغان» خارج می‌شود و گردابی با وسعتی حدود ۳۸ هزار مترمربع در پایین کوه پدید می‌آورد. گرداب بن مجموعه تفریحی و قایقرانی جذابی برای گردشگران ایجاد کرده است. قسمتی از آب این چشمه صرف امور کشاورزی می‌شود.
۳. پل قدیمی حاج الله‌یار با قدمتی ۴۰۰ ساله
۴. حمام تاریخی معروف به «گوئی حمام» (حمام رو به آفتاب)
۵. منطقه ییلاقی روستای شیخ شبان
۶. ساحل دریاچه سد زاینده‌رود
۷. امام‌زاده بابا پیر احمد(ع) در روستای شیخ شبان

طرز پخت آش سنگ و موجه: آن را مانند دیگر آش‌های ایرانی می‌پزند، ولی به جای سبزی‌های رایج آش‌ها، سنگ موجه، پاغلاغ و سیر صحرایی که از گیاهان کوهی هستند، در آن می‌ریزند. این غذا بیشتر جنبه دارویی و درمانی دارد.

پی‌نوشت

۱. تزئین سطح‌های چوبی، مانند قاب عکس، قلمدان، جعبه دستمال و ... را با استفاده از فلز و چوب‌های رنگی خاتم کاری می‌گویند.



امام‌زاده بابا پیر احمد(ع)





پل قدیمی حاج الله یار



گرداب بن



گرداب بن



پیست اسکی بارده



کوه افغان



یک کلمه دو حرفی گاهی بگو «نه»!

■ مهتاب فردی

تا به حال شده است کسی تقاضایی داشته باشد و شما برخلاف میل باطنی‌تان آن را قبول کنید؟ کاری را برخلاف ارزش‌هایتان انجام بدهید و در نهایت حس ناخوشایندی به خودتان داشته باشید؟ از رفتار کسی رنجیده باشید، ولی آن را ابراز نکنید؟ خواسته‌ای معقول از کسی داشته باشید، ولی آن را بیان نکنید؟ نظری متفاوت با دیگران داشته باشید، اما آن را مطرح نکنید؟ همه ما در چنین موقعیت‌هایی بوده‌ایم، خواسته‌ایم «نه» بگوییم، اما قدرتش را نداشته‌ایم و در نهایت، کاری برخلاف میل یا باورهایمان انجام داده‌ایم. اگر کسی این حالت را بارها و بارها تجربه کرده باشد، احتمالاً به تمرین رفتار جرئت‌مندانه نیاز دارد.

جرئت‌ورزی از مهارت‌های اجتماعی بسیار مهم است که به ما کمک می‌کند به درستی با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم. ما حق داریم بدون اینکه باعث آزار دیگران بشویم، به آن‌ها بگوییم که دوست داریم چگونه با ما رفتار شود. برخی به اشتباه فکر می‌کنند رفتار جرئت‌مندانه نوعی پرخاشگرانه است. در حالی که سبک‌های ارتباطی با یکدیگر تفاوت‌های اساسی دارند.

زمانی به سبک ارتباطی منفعلانه رفتار کرده‌اید که:

- افکار و احساسات خودتان را نادیده می‌گیرید، در برابر آزار دیگران سکوت می‌کنید و می‌خواهید همه از شما راضی باشند، اجازه می‌دهید به جای شما تصمیم بگیرند و خواسته‌شان را به شما تحمیل کنند؛
- در نتیجه حس می‌کنید بقیه شما را کنترل می‌کنند و احساس درماندگی و حقارت و خشم می‌کنید؛
- دیگران شما را کسی می‌شناسند که درخواست هیچ‌کس را رد نمی‌کند پس توقعات خودشان را بیشتر و بیشتر می‌کنند.

زمانی به سبک ارتباطی پرخاشگرانه رفتار کرده‌اید که:

- به هر قیمتی می‌خواهی حرف، حرف خودتان باشد، دیگران را تحت فشار قرار می‌دهید، به نظر و احساس آن‌هایی توجه هستید، تهاجمی حرف می‌زنید و یا حقشان را ضایع می‌کنید؛
- در نتیجه، احساس خشم و تنهایی می‌کنید، دیگران علاقه‌ای به شما ندارند و از شما دوری می‌کنند؛
- بقیه شما را فردی ناپخته می‌شناسند و رفتار دفاعی دارند.

زمانی به سبک ارتباطی جرئت‌مندانه رفتار کرده‌اید که:

- بدون احساس گناه، دیگران را از خواسته‌هایتان آگاه می‌کنید، صادقانه نظر و احساساتتان را ابراز می‌کنید، به دیگران گوش می‌دهید، به احساسات و باورهای آن‌ها احترام می‌گذارید و در عین حال خواسته‌های نامعقول آن‌ها را نمی‌پذیرید؛
 - در نتیجه، احساس ارزشمندی و توانایی می‌کنید و اعتمادبه‌نفس بیشتری دارید؛
 - دیگران شما را کسی می‌شناسند که مرزها و ارزش‌های مشخص و محترمی دارد.
- برای مثال کسی را تصور کنید که از طرف دوستش به مهمانی دعوت می‌شود، ولی محیط آن مهمانی را دوست ندارد:
- اگر برخلاف میل خود دعوت او را قبول کند، ولی از دست خودش ناراحت باشد، رفتارش منفعلانه است. اگر فریاد کند که: «دست از سرم بردار، بهم گیر نده، مگه بهت نگفتم نمی‌یام...» رفتارش پرخاشگرانه است در حالی که رفتار جرئت‌مندانه، واکنشی بین این دوست.

سبک ارتباطی منفعلانه

سبک ارتباطی جرئت‌مندانه

سبک ارتباطی پرخاشگرانه





چرا رفتار جرئت‌مندانه؟

خانواده، دوستان و اطرافیان ما همیشه از ما خواسته‌ها و انتظاراتی دارند. طبق اصول اخلاقی، زمانی که می‌توانیم کمکی به دیگران بکنیم، بهتر است از آن دریغ نکنیم؛ اما ممکن است حالتی ایجاد شود که همیشه خواسته‌های دیگران را به نیازهای خودمان مقدم بدانیم و برای اینکه آن‌ها را راضی نگه داریم، به نیازهایمان بی‌توجه باشیم. بهتر است زمانی که برای کمک به آن‌ها با محدودیت مواجه هستیم، بدون احساس گناه یا شرم «نه» بگوییم.

اهمیت دیگر رفتار جرئت‌مندانه زمانی است که برای انجام دادن کارهایی برخلاف ارزش‌ها و باورهایمان تحت فشار باشیم. مثلاً دوست نداشته باشیم سیگار و مواد مخدر و... مصرف کنیم، ولی به این دلیل که دیگران ما را ترسو و بچه‌منه و... خطاب نکنند، پیشنهاد آن‌ها را قبول کنیم. در واقع، به اشتباه فکر کنیم که جرئت داشتن یعنی انجام دادن کارهای پرخطر. بعد احساس پشیمانی و بی‌ارزشی کنیم، چون جسارت مخالفت با دیگران را نداشته‌ایم و خط قرمزهایمان را زیر پا گذاشته‌ایم.

ممکن است دیگران در برابر رفتار قاطعانه شما دل‌خور یا عصبانی شوند یا حتی تمسخرتان کنند. شما فقط مسئول رفتار خودتان هستید. سعی نکنید مثل خودشان به آن‌ها پاسخ بدهید. جای نگرانی نیست و آن‌ها هم کم‌کم عادت می‌کنند به مرزها و ارزش‌های شما احترام بگذارند.

چطوری «نه» بگوییم؟

به جای استفاده از جمله‌هایی مثل «فکر نمی‌کنم بتونم»، موضعتان را مستقیم بیان کنید:

- نه، نمی‌تونم؛
- نه، نمی‌یام؛
- خیلی دوست دارم بهت کمک کنم، ولی نمی‌تونم؛
-

دلایلتان را بگویید:

- اون روز کار دیگه‌ای باید انجام بدم؛
- می‌دونم که دوست داری من هم همراهت باشم، ولی علاقه‌ای به حضور در این مکان ندارم؛
- الان خودم بهش نیاز دارم و نمی‌تونم بهت قول بدم؛
-

اگر فکر می‌کنید آمادگی یا شرایط «نه» گفتن مهیا نیست، زمان بخواهید:

- الان نمی‌تونم می‌شه بعداً با هم صحبت کنیم؟
- فکر می‌کنم و بهت خبر می‌دم.
- اگر با خواسته‌ای نابه‌جا مواجه شدید که تمایلی به انجام آن نداشتید و با ارزش‌های شما ناسازگار بود، نیازی به دلیل آوردن و توضیح دادن نیست. کوتاه و صریح پاسخ بدهید.

مترسکی که زنده بود

■ روح اله مال میر

فردیس نجیبی فر فروردین ماه ۱۳۸۰ در اهواز به دنیا آمده است. او از کلاس دهم در رشته پویانمایی (انیمیشن) «هنرستان آمنه(س)» ادامه تحصیل داد و تا قبل از گرفتن دیپلم توانست در تولید چند فیلم کوتاه فعالیت کند و خلاقیت‌های هنری خود را در رشته فیلم‌سازی شکوفا سازد. از موفقیت‌های او می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱. کسب مقام اول استانی در تصویرسازی (در کلاس دهم)؛
 ۲. کسب مقام اول استانی در طراحی کانسپت در جشنواره هنرهای تجسمی (در کلاس یازدهم)؛
 ۳. کسب مقام برگزیده کشوری در مسابقات فیلم کوتاه در بخش تدوین در جشنواره فرهنگی و هنری؛
 ۴. کسب لوح تقدیر و جایزه از جشنواره بین‌المللی فیلم رشد (در کلاس یازدهم) برای نویسندگی و کارگردانی فیلم پویانمایی «مترسک»؛
 ۵. تدوین فیلم کوتاه «قاب بسته» (در کلاس دوازدهم) که امسال به بخش دانش‌آموزی چهل و نهمین جشنواره فیلم رشد راه یافته است.
- او در کنکور سال ۱۳۹۸ در دانشگاه الزهراء تهران قبول شده و هم‌اکنون دانشجوی نیمه‌سال اول رشته گرافیک است.

فیلم پویانمایی بسازید

شاید شما هم دوست داشته باشید که یک فیلم پویانمایی (انیمیشن) بسازید و اثری هنری خلق کنید. اگر چنین علاقه‌ای در خود سراغ دارید، به شما پیشنهاد می‌کنیم مطالعه و کسب تجربه در این خصوص را جدی بگیرید. برای شروع توصیه می‌کنیم: هر قدر که برایتان مقدور است، فیلم‌های پویانمایی کوتاه، نیمه بلند و یا بلند خوب، ببینید. هر ساله جشنواره‌های گوناگونی با موضوع فیلم‌های پویانمایی برگزار می‌شوند. حضور در این جشنواره‌ها و دیدن فیلم‌های کوتاه و بلند برگزیده را فراموش نکنید و با تکنیک‌های متنوع آن‌ها آشنا شوید.

دومین قدم مهمی که قدم اول را تقویت می‌کند، نوشتن ایده فیلم‌هایی است که می‌بینید. ایده فیلم‌ها را بنویسید و در مورد آن‌ها خوب فکر کنید.

قدم سوم کشف ایده‌های بکر و جدید برای تبدیل به فیلم‌نامه یک فیلم انیمیشن است. هر ایده‌ای را که به ذهنتان می‌رسد اول بنویسید و بعد در مورد آن از خودتان پرسید: «آیا این ایده را به صورت واقعی (رئال) هم می‌توان به فیلم تبدیل کرد؟» اگر پاسخ مثبت است، آن را رها کنید و ایده دیگری بیابید. ایده شما باید مختص فیلم پویانمایی باشد، نه فیلم‌های واقعی.

امروزه در فضاهای مجازی، فیلم‌های کوتاه و بلندی در خصوص ساخت فیلم‌های پویانمایی وجود دارند که قابل دانلودند. از این فرصت‌های استثنایی غافل نشوید و از آن‌ها تجربه کسب کنید.

آشنایی با نرم‌افزارهای پویانمایی سازی را جدی بگیرید. دو نرم‌افزار ۳D MAX و MAYA هر دو جزو نرم‌افزارهای فوق قدرتمند سه بعدی به شمار می‌آیند که به دلیل وجود منابع آموزشی فراوان نسبت به سایر نرم‌افزارها، از درجه اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. همچنین آشنایی و استفاده از نرم‌افزار پرقابلیت ZBRUSH و یا نرم‌افزارهای کامپوزیتور، مانند افترافکت یا NUKE را فراموش نکنید.



من همیشه رشته گرافیک را دوست داشتم، ولی انتخاب اول من پویانمایی بود. با توجه به محدود بودن این رشته در دوره کارشناسی، نتوانستم در این رشته قبول شوم. اما از انتخاب گرافیک هرگز پشیمان نیستم و از نظر من گرافیک و پویانمایی تکمیل کننده هم هستند. در نتیجه خیلی خوش‌حالم.

■ چقدر و چگونه درس خواندی که توانستی در این دانشگاه و این رشته قبول شوی؟
تقریباً از آبان سال ۱۳۹۷ شروع به خواندن درس‌هایم کردم. زیاد اهل کلاس رفتن و این چیزها نبودم. فقط کتاب‌ها را تهیه کردم و با برنامه‌ریزی شروع به خواندن و تست زدن کردم و هر ماه دو بار آزمون آمادگی برای کنکور می‌دادم و خودم را نسبت به قبل می‌سنجیدم. باز هم قرار است فیلم بسازی؟ با چه موضوع‌هایی؟
بله! صد در صد. ولی هنوز تصمیمی در مورد موضوع نگرفته‌ام.

حرف آخر؟

من همیشه در زندگی دو شعار داشته‌ام و آن‌ها را باور دارم: اول آنکه هیچ چیز در این دنیا غیر ممکن نیست و دوم اینکه هیچ چیز نیست که برایش تلاش کنی و به نتیجه نرسی. پس همیشه برای هدف مصرانه تلاش کن، چون همان چیزی است که تو لایقش هستی.

باش سال بعد مرا آن بالا ببینی.

■ و سال بعد تو را آن بالا دید؟

بله. به‌عنوان تدوینگر در فیلم «گذر در کتاب» با دوستانم همکاری کرده بودم. ولی متأسفانه تندیس نگرفته بودم، فقط کارت هدیه گرفته بودم. البته باز هم برای من خیلی لذت‌بخش بود. سال بعد با تلاش بیشتر پویانمایی «مترسک» را ساختم که از جشنواره فیلم رشد جایزه هم گرفت.

■ چی شد که فیلم انیمیشن مترسک را ساختی؟

اول به خاطر علاقه‌ای بود که به پویانمایی‌سازی داشتم و دوم اینکه این داستان را در جایی خوانده و از آن لذت برده بودم. می‌خواستم با به تصویر کشیدن این داستان، آن را برای دیگران هم بازگو کنم.

■ چه مدت طول کشید که این فیلم را بسازی؟
تقریباً هفت ماه. از تابستان دست به کار شدم و توی دی ماه کار را تمام کردم.

■ تولید این فیلم چقدری برایت آب خورد؟
به دلیل انتخاب تکنیک دو بعدی دیجیتال برای ساخت پویانمایی‌ام خرج چندانی نکردم، به جز اینکه این تکنیک به سیستم و قلم نوری نیاز داشت.

■ در دوران مدرسه‌ات چه کسی در ساخت فیلم بیشتر از بقیه کمکت می‌کرد؟

دبیر تخصصی پویانمایی‌ام سرکار خانم ندا الیاسی، و دبیر پرورشی مدرسه‌ام، سرکار خانم فاطمه دهقان که در این راه با مهربانی و دلسوزی‌های فراوان خیلی به من کمک کردند.

■ از اینکه در دانشگاه‌الزهر رشته گرافیک قبول شده‌ای خوش حالی یا رشته دیگری را دوست داشتی؟

■ کی فهمیدی به هنر علاقه داری؟

من از کودکی نقاشی می‌کردم، ولی فکر کنم در سن هفت سالگی بود که متوجه این علاقه شدم.

■ خانواده‌ات با تحصیل در رشته پویانمایی موافق بودند یا مخالف؟

پدر و مادرم مانند خیلی از والدین دیگر، دلشان می‌خواست دخترشان خانم دکتر شود. اما وقتی علاقه و ذوق مرا می‌دیدند، علاوه بر اینکه مانع کار من نشدند، به پیشرفت من نیز کمک کردند. اوایل وقتی به دیگران می‌گفتم در هنرستان رشته پویانمایی را انتخاب کرده‌ام، چهره درهمی به خود می‌گرفتند، ولی با فعالیت‌هایم در این زمینه به آن‌ها ثابت کردم که بهترین انتخاب را داشته‌ام.



■ اولین جایزه‌ای که در رشته‌های هنری گرفتی چی بود؟

سال هفتم در دوره اول متوسطه در سطح استانی در رشته «رنگ و روغن» مقام آوردم. آن موقع یک کیف جایزه گرفتم.

■ چگونه با جشنواره فیلم رشد آشنا شدی؟

یکی از صبح‌های پاییزی، وقتی که کلاس دهم بودم، همراه دانش‌آموزان دیگر به صف ایستاده بودیم و اسم یکی از دانش‌آموزانی را خواندند که در جشنواره رشد مقام اول را کسب کرده بود و به او تندیس زرین اهدا شده بود. همان جا حس خوبی در دلم ایجاد شد که قلمم را لرزاند. رو به دوستم کردم و گفتم: منتظر



ورزش‌هایی که م

■ مهدی زارعی
همه ما دوران کودکی و نوجوانی را پشت سر می‌گذاریم، بعد از آن نوبت دوران جوانی و میان‌سالی می‌شود و سرانجام پیری فرا می‌رسد. لابد دیده‌اید که برای برخی انسان‌ها، پیری خیلی دیرتر از دیگران فرا می‌رسد و آن‌ها خیلی جوان‌تر از سن و سال شناسنامه‌ای خود هستند. اما آیا می‌دانید که مغز انسان نیز چنین ویژگی‌ای دارد؟ مغز آدم‌ها هم با گذشت زمان پیر می‌شود. به همین دلیل است که بسیاری از پیرها به‌مرور حافظه‌شان ضعیف می‌شود و بیماری‌هایی مثل آلزایمر به سراغشان می‌آید.

اصلاً زود نیست!

چه کار باید کرد که مغزمان دچار پیری نشود؟ شاید بگویید ما که فعلاً جوان هستیم و این چیزها الان برای ما زود است! اما پیری مغز شما از همین حالا شروع می‌شود. پس باید راه‌هایی پیدا کنید که مغزتان مثل جسمتان جوان بماند. هر چه توانایی مغزتان بیشتر باشد، یادگیری‌تان در درس‌ها نیز افزایش پیدا می‌کند. دیدید مغز توانا چقدر به کار می‌آید؟!

عوامل پیری مغز

قبل از هر چیز باید بدانید که چه عواملی مغز را پیر می‌کند. ساده‌ترین عامل این است که توجه به سلامت مغز را به بعد موکول کنید و گمان کنید مغزتان «فعلاً که مثل ساعت کار می‌کند!» همین بی‌توجهی آغاز مشکلات است. ببینیم چه عوامل دیگری برای پیرمغزی وجود دارد:
- کمبود خواب - اضطراب فراوان - نداشتن تحرک کافی - رژیم غذایی نامناسب
- زندگی در مناطق آلوده - نداشتن ارتباط اجتماعی - بی‌توجهی به سلامت قلب
- سیگار یا قلیان کشیدن و مصرف الکل - دوری از فعالیت‌های فکری و یادگرفتن چیزهای جدید
- بیش از اندازه گوش کردن به موسیقی، صحبت با تلفن و کارهایی مانند آن

ارتباط بین قلب و مغز و ورزش

این نکته بسیار مهم را فراموش نکنید: هر چیزی که برای مغز خوب است، برای قلب هم مفید است. هرچقدر قلب سالم‌تر باشد، خون بیشتری را به نقاط مختلف بدن از جمله مغز می‌رساند و تمام بخش‌های بدن بهتر کار می‌کنند. حالا اگر بی‌تحرک باشیم، گردش خون در بدن با دشواری انجام می‌شود. به همین دلیل قبل از هر چیزی باید قلبتان خوب کار کند تا دچار پیری مغز نشوید. چگونه؟ با ورزش و دوری از بی‌تحرکی!

مغز را قوی می کنند

ورزش های مغز

بخش هایی از مغز مربوط به یادگیری است و این بخش ها هم نیاز به تمرین دارند. از شطرنج گرفته تا حل کردن جدول و سودوکو می توانند این بخش های مغز را به چالش بکشند. در کنار این کارها لازم است همواره به دنبال یاد گرفتن چیزهای جدید باشید. هر چیز جدیدی که یاد می گیرید یک چالش جدید برای مغزتان است و این امر قدرت مغزتان را بیشتر می کند و انعطاف پذیری آن را افزایش می دهد. اگر حوصله داشته باشید و هر شب خاطرات روزانه تان را بنویسید، عملاً دارید در ذهنتان مرتب سازی اطلاعات انجام می دهید و یک ورزش مناسب ذهنی می کنید.

به اندازه بخوابید

برخی مسائل نیز ارتباط مستقیمی با هم دارند. هرچقدر ارتباطات اجتماعی بیشتری داشته باشید، چالش های مغز بیشتر می شود. از طرف دیگر حضور در جمع، به کاهش اضطراب و استرس کمک می کند. اگر هم خوابتان کمتر از هفت هشت ساعت در روز باشد، مغزتان خسته می شود و توانایی های آن کاهش می یابد. سیگار، الکل و آلودگی هوا نیز همه به مرور سبب می شوند که در مغز تغییراتی به وجود آید؛ تغییراتی که خطر آلزایمر را در دوران پیری دو برابر می کند.

ورزش هایی مناسب برای مغز و قلب

گفتیم برای سلامت قلب و مغز چاره ای ندارید جز ورزش. اما چه ورزش هایی؟ طبیعتاً باید ورزش هایی انجام دهید که خون بیشتری را به اندام هایتان برسانند؛ مثل ورزش های هوازی. به این ترتیب پیاده روی روزانه، دوهای نرم و دوچرخه سواری و شنا از جمله ورزش هایی هستند که می توانند مغز شما را جوان نگه دارند. البته نباید فراموش کرد که تمام این فعالیت ها باید ادامه دار باشند. برای همین به هر ورزشی که می پردازید، یادتان نرود که دست کم سه جلسه در هفته و هر جلسه به مدت سی دقیقه آن را انجام دهید.

خوراکی هایی برای تقویت مغز

در کنار ورزش، لازم است به تغذیه خود نیز توجه کنید. فقط چیزهایی که می خورید اهمیت ندارند؛ بلکه مقدار غذاهایی که می خورید نیز مهم هستند. زیرا همان طور که زیاد خوردن به مغز ضرر می رساند، کم خوردن نیز برای مغز زیان آور است. چگونه؟ پرخوری فعالیت مغز را کند می کند؛ کم خوری هم سبب کمبود کالری می شود و اثری مشابه گذاشته، فعالیت مغز را کند می کند. روغن زیتون، میوه های توت مانند گیلاس، توت فرنگی و... حتی اگر این مواد گران هستند، سعی کنید آن ها در برنامه غذایی خود قرار دهید. قطعاً بعدها گران تر می شوند و تهیه آن ها دشوارتر!



شاعر ماه



کبری موسوی قهفرخی متولد ۱۳۵۹ در فرخ شهر چهارمحال و بختیاری است. دانشجوی دکترای زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهرکرد و تهیه کننده رادیوست. وی تاکنون برگزیده بیش از ۱۰۰ جشنواره ملی و بین‌المللی در حوزه غزل، از جمله جشنواره فجر، کتاب سال غزل ایران، قلم زرین، پروین و ... بوده است. همچنین داوری جشنواره‌های متفاوتی را نیز برعهده داشته است. او در قالب‌های مختلف طبع آزمایی کرده و کتاب‌هایی به صورت مجموعه غزل و سه‌گانه از او به چاپ رسیده است. شعرهای وی غالباً سرشار از مضامین عاشقانه و عناصر سنتی‌اند. در شعرهای کبری موسوی قهفرخی زندگی و زیبایی با زبانی ساده و محکم در هم آمیخته‌اند و از تکلف‌های زبانی پرهیز شده است.

چراغ ماه در ایوان آسمان روشن
شب آن شبی که زمین روشن و زمان روشن
میان طاقچه قرآن و چند شاخه گل
کنار عکس تو آئینه شمعدان روشن
تو مرد گمشده سال‌های دور منی
که با تو می‌شود این خانه بی‌گمان روشن
چه سال‌های غریبی که روز و شب در من
غم تو بود چنان آتش شبان روشن
در این میان شبی از دوردست فاصله‌ها
رسید قاصدکی واژه در دهان روشن
که مژده‌مان بدهد از قفس رهیده‌ای و
هوا گرفته پَرت، چشم آسمان روشن
همیشه نیمه تاریک بخت از ما بود
تو آمدی که شود سرنوشت‌مان روشن
تو آمدی و به دستم پرنده دادی و شمع
پرنده پر زد و شد شمع ناگهان روشن
پرنده را چه به حد و حدود دایره‌ها؟
پرنده می‌وزد و می‌شود جهان روشن

شعر امروز

اسفند شد، خود را در آغوش بهار انداخت
گل کرد نامش، غنچه را از اعتبار انداخت

روبنده چل تکه آئینه را وا کرد
با دستمالش کاه در چشم غبار انداخت

مثل نسیم از مرزهای بی هوا رد شد
مکثی میان نطق سیم خاردار انداخت

از نو به گلدان‌های خالی گل تعارف کرد
با خنده‌هایش باغ را یاد انار انداخت

پروانه‌های کاغذی را در هوا پر داد
آتش به جان شمع‌های بی‌بخار انداخت

سنگی فروتن بود و قلب مهربانی داشت
یک عمر خود را زیر پای آبشار انداخت

در هر درنگی غرق رنگی تازه‌تر می‌شد
هر جا توقف کرد عکسی ماندگار انداخت

او با مرور خاطراتش زندگی می‌کرد
اما چرا عکس مرا این قدر تار انداخت؟!
کبری موسوی قهفرخی





پلی به گذشته

آمد بهار و خوش دلم از رنگ و بوی گل
آن به که می کشم دو سه روزی بروی گل
گل دیدم، آرزوی کسی در دلم فتاد
کز دیدنش کسی نکند آرزوی گل
این دم که بوی دلکش گل می دهد نسیم
بس دلکش ست گشت گلستان به بوی گل
خوش آن که یار باشد و من در حریم باغ
من سوی او نظر فکنم، او به سوی گل
دید آن دو رخ هلالی و آسوده دل نشست
از جست و جوی لاله و از گفت و گوی گل
هلالی جغتایی

در این غزل شاعر از آمدن بهار و زیبایی و
طراوت طبیعت و گل ها صحبت می کند و
آمدن بهار را با آمدن یار یکسان می داند.
بهار و شکوفه دادن گل ها برای شاعر به
زیبایی دیدار یاری است که او را همچون
گلی در بهار می داند. این شعر از هلالی
جغتایی شاعر قرن نهم قمری است.

چراغ مطالعه

ارغوان

نغمه مستشار نظامی

نشر افروود

«ارغوان» یازدهمین مجموعه شعر نغمه مستشار نظامی است که
توسط «نشر افروود» در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است. این مجموعه
شامل شعرهای عاشقانه و اجتماعی این شاعر است و زبانی امروزی
دارد.

غزلی از این مجموعه:

تو اولین نفر و آخرین نفر هستی
بگیر دست مرا! مهربان! اگر هستی
خدا زیاد کند فرصت پریدن را
اگر برای نگاهم تو بال و پر هستی
شنیده ام که تو از عشق خوب می گویی
پس از عواقب این درد با خبر هستی
گمان کنم که تو را سال هاست در خوابم
تو لحن روشن آن چشم های تر هستی؟
تو آن قدر خوبی و تو آن قدر شعری
تو آن قدر پاکی و تو آن قدر هستی -
که در تمام غزل هام منعکس شده ای
و از تمامی آن ها عزیز تر هستی
چه حس خوب و قشنگی ست اینکه می دانم
تو اولین نفر و آخرین نفر هستی

در آینه

مرا به گریه نینداز

می شکمم

مثل فنجان که وقتی شکست

نفهمیدیم

بوته نقاشی شده گل سرخش کجاست

در شعر بالا شاعر بین شکستن دل و شکستن یک فنجان گل
سرخ ارتباط و تصویر خوبی برقرار می کند. همچنین او قصد
داشته در این شعر قلب را به بوته گل سرخی نقاشی شده
روی فنجان تشبیه کند که وقتی می شکند، هر تکه از آن مثل
جورچینی (پازلی) برهم می ریزد. شعر بالا از رؤیا شاه حسین زاده
است که از شاعران توانمند شعر سپید است.





آئینه تمام قد

سپند و آتش و آئینه و نمک بردار
بخوان و پنبه ز گوش کر فلک بردار

به پای بوس جمالش قطار لاله بچین
به رهگذار نگاهش گل و پیاله بچین

بگو که سرو دلارای من قیام کند
سپیده کار شب تیره را تمام کند

سلام صولت بشکوه ذوالفقار سلام
سلام شوکت آیات سجده دار سلام

سلام شان نزول عدالت و خوبی
سلام مرگ خدایان سنگی و چوبی

سلام حُسن حسینی کرامت حسنی
خلاصه همه آیات مکی و مدنی

سلام آینه روزهای روشن ما
چه سال هاست که بی پشت مانده جوشن ما

بگو به کعبه که آغوش خویش بگشاید
بگو که جامه به مشک ختن بیاراید

بین ز کعبه برون زد جمال حضرت ماه
بگو که اشهد ان لا اله الا الله

سلام ما به تو ای آبروی اهل زمین
سلام ما به تو ای شهریار قله نشین

سلام ما به تو ای ذوالفقار حق طلبی
سلام ما به تو ای زیب شانه های نبی

سلام روشنی خانه ابوطالب
سلام ای اسدالله تا ابد غالب

تو آفتاب درخشان نیمه رجبی
بگو چه بوالبشری ها بگو چه بوالعجبی

برای شیعه تو آئینه تمام قدی
سپاه خسته دلانیم یا علی مددی

....

سعید بیابانکی

چه کسی؟

در نیمه باز است

در نیمه باز است

آهسته تکان می خورند درختان لیمو ترش

جا مانده

بر این میز

یک دستکش، یک تسمه چرمی

یک هاله زرد است دور لامپ

من گوش دارم به صدای خش و خش برگ های خشک

چرا رفتی؟

نمی فهمم

فردا صبح

روشن، شاد

خواهد بود

و زندگی زیبا

هشیار باش ای قلب!

اکنون تو هستی کاملاً خسته

و می تپی آرام تر و کندتر از پیش

می دانی!

پی برده ام که

روح نامیراست

ترجمه: هادی محمدزاده - کامبیز تشیعی

یک درخت

آید به ذوق ذائقه خویش گریه‌ام
یک آشنای با مزه در روزگار نیست
سراج الدین علی خان آروز

سرگذشت شیشه می خواب غفلت آورد
گوش بر افسانه‌ای افکن که بیدارت کند
دانش مشهدی

دست طمع چو پیش کسان کرده‌ای دراز
پل بسته‌ای که بگذری از آبروی خویش
نظیری نیشابوری

مرا معانی کوتاه دلپسند نباشد
چو کر نمی‌شنوم تا سخن بلند نباشد
سلیم تهرانی

فزون ز چشم زدن نیست برق را فرصت
زیاده گرمی اهل ستم نخواهد ماند
آزاد بلگرامی

بسیار بدی کردی و پنداشتی‌اش نیک
نیکی چه بدی داشت که یک بار نکردی
نجات اصفهانی



شعرماه

#به مناسبت روز درخت کاری

جنگل خانه

توی خانه جنگل است
جنگلی پر از درخت
پر شده‌ست خانه از
شاخه‌های سفت و سخت
قاب عکس خواهرم
چوب ترد آلو است
یا کتابخانه‌ام
یک درخت گردو است
مبل‌های توی هال
شاخه‌های سرو پیر
پایه‌های صندلی
پای بید سر به زیر
قاب آینه، تن
راش نورس جوان
قفل جا لباسی‌ام
یک انار مهربان
این فضای جنگلی
عطر عود می‌دهد
بوی کننده درخت
بوی دود می‌دهد
فاطمه ناظری

چه وقت خواب

از بید، مشک می‌چکد، از برگ گل، گلاب
بیدار شو درخت جوانم، چه وقت خواب؟
بیدار شو که پیچک و میخک، نسیم و برگ
در رقص آمدند ازین شعرهای ناب
بیدار شو که پنجره دلتنگ عطر توست
دلتنگ رنگ پیرهن در میان قاب
پیراهن شکوفه‌ای گلبهی بیوش
تا شبم از طراوت رویت شود شراب
دلواپس حسودی چشم چمن مباش
اسپند دود کرده برای تو آفتاب
آینه را مقابل لب‌های من بگیر
من زنده‌ام به عشق غزل‌های بی‌کتاب
بیزارم از دریچه بی‌برگ و بی‌درخت
من را به انتظار چرا می‌دهی عذاب
بیدار می‌شوی تو ... بهاران خجسته است
بیدار شو جوانه بختم ... دگر ن خواب

نغمه مستشار نظامی



مراقب ستون فقرات خود باشیم

■ ملیحه ظریف

ستون فقرات ساختاری استخوانی است که به فرد اجازه می‌دهد، به طور مرتب بنشیند، خم و راست شود و پیچ و تاب بخورد. درد ستون فقرات از جمله دردهای شایعی است که هر فردی دست‌کم برای یک‌بار در طول زندگی خود با آن مواجه شده است. اکثر ما از ستون فقرات خود مراقبت نمی‌کنیم و با گذشت زمان همین موضوع سبب بروز مشکلات بیشتری خواهد شد.



همیشه مطمئن شوید کوله‌پشتی روی هر دو شانه شما قرار گرفته باشد. بهتر است از کوله‌هایی استفاده کنید که بندهای پهن‌تری دارند. هر روز کیف خود را خالی کنید و فقط لوازم ضروری را مجدداً بردارید. سنگین‌بودن کیف یکی از مهم‌ترین دلایل دردهای ستون فقرات است. وزن کیف نباید بیش از ۱۰ تا ۲۰ درصد وزن شما باشد.



از فشار آوردن به ستون فقرات خود با پایین نگه‌داشتن سرتان خودداری کنید. در هنگام استفاده از تلفن همراه یا تبلت سرتان را صاف بگیرید و تلفن را روبه روی چشم‌ها قرار دهید. آویزان ماندن سر به ستون فقرات آسیب می‌زند.





۳

هنگام مطالعه مطمئن شوید که نور محیط کافی است. کم نور بودن محیط شما را مجبور می کند، برای بهتر دیدن روی کتاب خم شوید.

۴



وقتی می خوابید زیر سرتان را بلند نکنید. وقتی به پهلو می خوابید، باید گردن و ستون فقراتتان در یک راستا باشند.

۵



وقتی پشت نیمکت می نشینید، ستون فقراتتان را به پشتی صندلی بچسبانید و کف هر دو پا را کاملاً روی زمین قرار دهید. بهتر است از صندلی هایی که ارگونومی مناسب تری دارند (راحت ترند)، استفاده کنید.

انجام ورزش و حرکت کششی

انجام ورزش و حرکت های کششی می تواند ستون فقرات را در مقابل ضربه ها و آسیب ها افزایش دهد. ورزش علاوه بر تقویت ستون فقرات، شما را از چاقی و داشتن اضافه وزن دور نگه می دارد. از جمله ورزش های مفید و بدون نیاز به امکانات خاص، راه رفتن و پیاده روی است که سبب افزایش انعطاف پذیری و تقویت ماهیچه ها افزایش انعطاف پذیری و استخوان های بدن خواهد شد. شنا کردن هم روشی برای پیشگیری و درمان آسیب های ستون فقرات است.

۶





کجای این هرم هستی؟

■ ابراهیم اصلانی

روان‌شناسان هرمی دارند که هر جا گیر می‌کنند، فوری سراغ آن می‌روند! انگار صندوق جادوست و می‌توان پاسخ هر سؤالی را در آن پیدا کرد. البته این هرم صاحب دارد و اگرچه در قید حیات نیست، ولی همچنان سند هرم به نام اوست. هر وقت اسمی از این هرم برده می‌شود، نام صاحب آن هم گفته می‌شود.

اینکه گفتم روان‌شناسان هر جا گیر کردند، سراغ هرم مورد نظر می‌روند، کمی شوخی بود. این جوری هم نیست که هرم مشکل‌گشای همه چیز باشد. این هرم بیشتر در مسائل انگیزشی کاربرد دارد و بیشتر روان‌شناسان در بحث‌های انگیزش، یادگیری، آموزش، شخصیت و رشد به آن مراجعه می‌کنند.

تا اینجا طوری از هرم صحبت کردیم که انگار همه آن را قبول دارند و حداقل در موضوع‌های مربوط به خودش، پاسخ‌های درست و مطمئنی دارد؛ اما باز هم این طور نیست. از عمر هرم ۷۷ سال می‌گذرد و در این مدت، خیلی‌ها به آن ایراد گرفته‌اند و خیلی‌ها هم هرم‌های مشابه یا شکل‌های دیگری ساخته‌اند. راستی! کدام هرم؟ اصلاً یادمان رفت بگوییم بحث اصلی سر چیست.

هرم مزلو

ابراهام مزلو (۱۹۷۰ - ۱۹۰۸) یک نظریه‌پرداز روان‌شناسی است که در زمینه انگیزش خیلی معروف است. جناب مزلو می‌گفت برای درک انگیزه، باید ببینیم نیازهای انسان چیست. او بالاخره در سال ۱۹۵۴ نیازهای انسان را طبقه‌بندی کرد و این طبقه‌بندی را به صورت یک هرم نشان داد. پس هرم مزلو سلسله‌مراتب نیازها را نشان می‌دهد. در پایین هرم نیازهایی را می‌بینیم که عمومیت دارند. هر چه در هرم بالاتر می‌رویم، تعداد افراد کمتر می‌شود، تا جایی که وقتی به نوک قله یا همان سر هرم می‌رسیم، به قول مزلو، فقط یک درصد مردم می‌توانند به آن صعود کنند. با آنکه به نظریه مزلو و هرم سلسله‌مراتب نیازها نقدهای زیادی وارد شده، اما همچنان بسیاری از نکات آن مهم و قابل استفاده‌اند. هرم مزلو این خوبی را دارد که: وضعیت نیازهای هر کس را روشن می‌کند و همچنین به او نشان می‌دهد که برای پیشرفت در زندگی باید از چه مراحل بگذرد.

هرم‌شناسی!

جناب مزلو هرمنش را با نیازهای جسمی شروع می‌کند و می‌گوید نیاز به آب، غذا، خواب و غیره، آشکارترین نیازها و پایه نیازهای دیگر است. همین الان بهانه دست نیفتد که بروی بخوری و بخوابی و بعد بگویی که این نیازها اساسی هستند! اگر همین جا بمانی، دیگر بقیه هرم معنایی ندارد.

بعد از نیازهای جسمی، نوبت به نیازهای احساس امنیت می‌رسد. یعنی انسان دوست دارد نگرانی خاطر نداشته باشد و در محیطی امن و به دور از تهدید و خطر زندگی کند. این نیاز را کسی بهتر درک می‌کند که در شرایط ترس، تهدید و نگرانی زندگی کرده باشد. برای کسی که در خانواده‌ای زندگی کرده است که امکانات اولیه را داشته و راحتی و آسایش هم برای او فراهم بوده است، شاید نیازهای جسمی و احساس امنیت چندان به چشم نیایند.

حالا وقت محبت، دوستی و عشق است. سومین سطح نیازهای انسان، محبت کردن و مورد محبت قرار گرفتن و به اصطلاح، تعلق خاطر است. جوانان این پله از سلسله‌مراتب نیازها را بهتر می‌شناسند و دوست دارند در آن بیشتر بمانند! بعد از نیازهای سطح سوم، به نیازهای عزت‌نفس می‌رسیم. فرد نیاز دارد در خانه، اجتماع و مدرسه، مورد احترام و قدردانی دیگران قرار گیرد و خودش نیز احساس خوبی درباره خویشستن داشته باشد. این نیاز هم یکی از حساسیت‌های جوانان است. گاهی عواملی دست به دست هم می‌دهند که جوان احساس می‌کند به او احترام نمی‌گذارند، یا فکر می‌کند که فرد باارزشی نیست.

اصل ماجرا از اینجا به بعد شروع می‌شود. مزلو از این سطح به بعد از نیازهایی سخن می‌گوید که بسیار بااهمیت و جالب هستند. یادتان که نرفته است! گفتیم هر چه در سلسله‌مراتب نیازها بالاتر می‌رویم، از تعداد افراد کاسته می‌شود. مزلو می‌گوید وقتی همه نیازهای قبلی برآورده شدند، انسان به فکر خودشکوفایی می‌افتد. یعنی می‌کوشد توانایی‌ها و استعدادهای خودش را کشف کند و به هدف‌های بزرگش برسد. بنابراین، در دنیای دیگری را باز می‌کنیم که بر سر آن نوشته شده است: «فرانیاها». عده خیلی کمی این در را باز می‌کنند.

فرانیاها از کجا می‌آیند و چرا همه سراغ آن‌ها نمی‌روند؟ ورود به دنیای فرانیاها زمانی ممکن است که فرد از وضع موجود خودش راضی نباشد و بخواهد در زندگی، برای رشد و بالندگی شخصیتش کاری کند. آدمی که کنجکاوست، دوست دارد دنیا و حقیقت را بشناسد، همیشه اهل یادگیری است، تجربه می‌کند، به درک زیبایی علاقه دارد، دنبال هدف‌های آگاهانه و مثبت است، از معنویت لذت می‌برد و همیشه برای پیشرفت و بالندگی انگیزه دارد. او کسی است که می‌خواهد به خودشکوفایی برسد.

هرم خودت را بساز!

- خلاصه، این بود هرم مزلو!
- چه ربطی به تو دارد؟
- این چه سؤالی است؟!

می کرده‌ای از تو خیلی دور هستند و نمی‌توانی به آن‌ها برسی. توانایی‌ها و استعدادهای تو همین است یا چیزهای دیگری هم داری که می‌توانی رو کنی؟ کاری هست که می‌خواستی انجام بدهی، ولی انگیزه‌اش جور نشده است؟

و سؤال‌های مهم‌تر: زندگی از دید تو چه معنایی دارد؟ به کجا می‌خواهی برسی؟ ارزش‌ها و باورهایت کدام‌اند؟ این تو و این هر می که نشان می‌دهد کجا هستی، کجا می‌توانی باشی و چگونه می‌توانی با تمام وجود، خوب زندگی کنی و برای خودت و برای همه انسان‌ها مفید و مورد احترام باشی. بلند شو!

از پله‌ها بالا برو!

نترس، تنبلی نکن، خسته نشو و بهانه نگیر! مطمئن باش به جاهای بزرگی می‌رسی!

پی‌نوشت

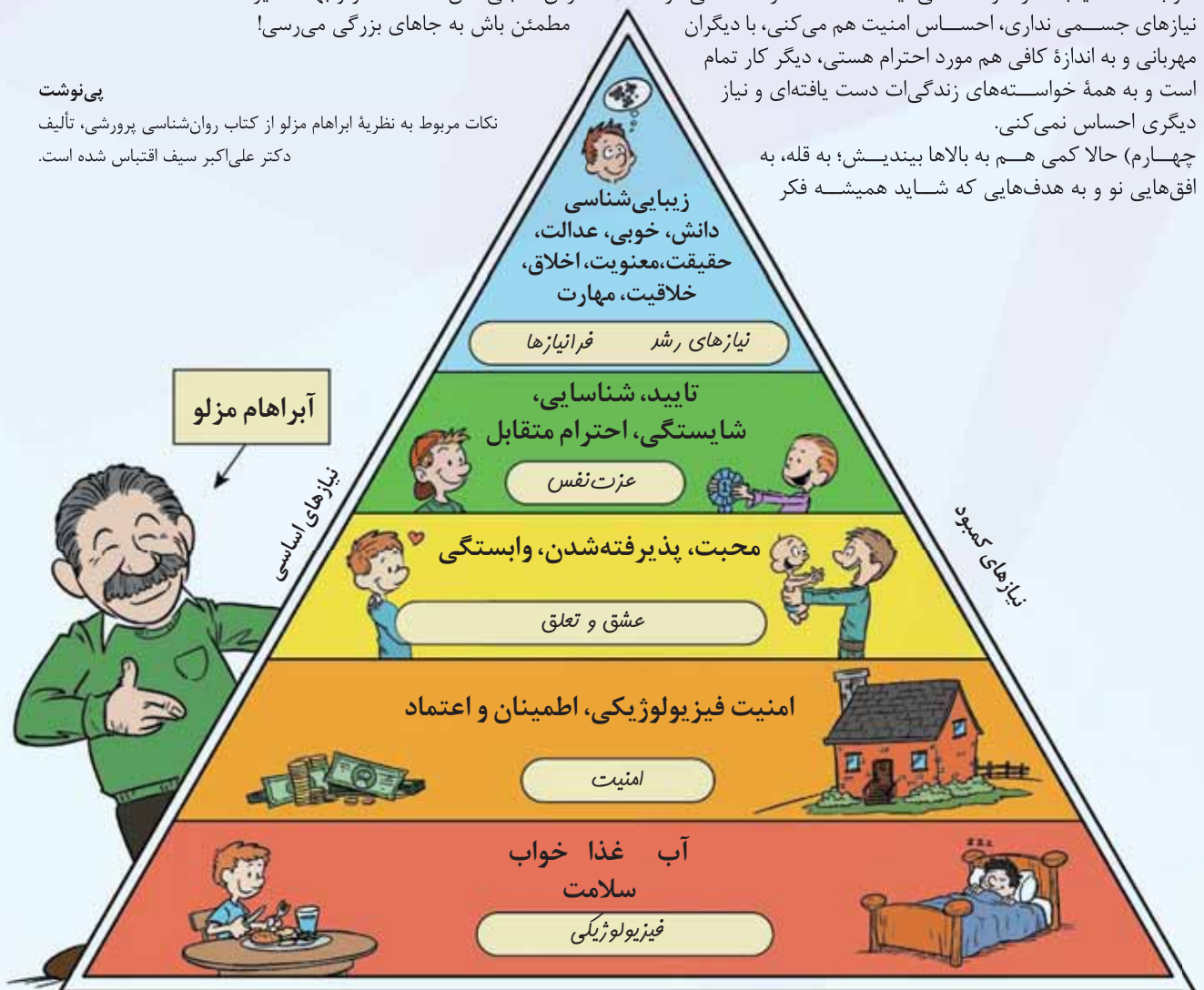
نکات مربوط به نظریه ابراهام مزلو از کتاب روان‌شناسی پرورشی، تألیف دکتر علی‌اکبر سیف اقتباس شده است.

- حالا وقت آن است که هرمی بسازی و بعد:

اول) ببین در هر سطح یا طبقه وضعیت خودت چطور است. مثلاً در نیازهای جسمی وضعیت خوب است یا مشکلی داری؟ چه نوع مشکلی و در چه حدی؟ آیا واقعاً مشکلی هست یا خودت این‌طور تصور می‌کنی؟ دوم) ببین کدام سطح‌ها را پشت سر گذاشته‌ای و الان خودت را کجا می‌توانی تصور کنی. مثلاً اگر در سطح‌های اول و دوم مشکلی نداری و حالا فکر می‌کنی در سطح سوم (عشق و تعلق) ایستاده‌ای، وضعیت چطور است؟ چه مشکلی وجود دارد؟ چه بخشی از این مشکل از طرف خودت و چه بخشی از طرف دیگران است؟ چگونه می‌توانی این سطح را به‌خوبی پشت سر بگذاری؟

سوم) خودت دوست داری به کدام سطح برسی؟ همین جایی که هستی خوب است یا به نظر خودت کافی نیست؟ مثلاً اگر مشکلی در نیازهای جسمی نداری، احساس امنیت هم می‌کنی، با دیگران مهربانی و به اندازه کافی هم مورد احترام هستی، دیگر کار تمام است و به همه خواسته‌های زندگی‌ات دست یافته‌ای و نیاز دیگری احساس نمی‌کنی.

چهارم) حالا کمی هم به بالاها بیندیش؛ به قله، به افق‌هایی نو و به هدف‌هایی که شاید همیشه فکر





شب‌زنده‌داری برزو

■ رقیه ندیری

با پاهایی که از خستگی رمق نداشتند، به مسجد رسید. در تاریکی حیاط روی یکی از سکوهای کنار دیوار نشست. گالش‌هایش را درآورد و به تاول پاهایش نگاه کرد. بلند شد. پابرهنه به طرف حوضچه سنگی رفت. لبه حوضچه نشست. پاهایش را برد توی آب سرد. از صبح که به شهر آمده بود، نتوانسته بود کار به‌دربخوری پیدا کند. اول به یک عطاری رفت، ولی از بوی ادویه‌ها و علف‌های صحرا خوشش نیامد. هر گیاه را که بو کشید، عطسه‌اش گرفت و آدم‌های توی دکان به او خندیدند. از این گذشته، یادگرفتن اسم آن همه علف خشک کم‌کم یک ماه طول می‌کشید و در این مدت از مزد خبری نبود. او باید هر چه زودتر خسارت ۲۰ گوسفند سَقَط شده را می‌داد.

آن روز رفته بود پشت قلعه. جایی که پشه هم در آن پر نمی‌زد. می‌گفتند قلعه و اطرافش شگون ندارد، ولی **برزو** به این چیزها اعتقاد نداشت. قبلاً هم چند بار آنجا رفته بود و اتفاق خاصی نیفتاده بود. از شیب دره خزید پایین و به یک چراگاه دست‌نخورده و سبز رسید. بشکن بالا انداخت: ببین چی پیدا کردم پسر! کی به عقلش می‌رسد وسط پاییز ته دره این همه سبز باشد؟!

گوسفندها را در دره رها کرد و به قلعه برگشت. **نوروز** می‌گفت: سنگ سیاه لبه چاه را بگیر و ده قدم برو جلو. بعد ده قدم دیگر را عمود بر قدم‌های قبلی برو به طرف راست و زیر پایت را بکن. آن قدر بکن که برسی به سکه‌ها. خودش از اسب افتاده بود و هر دو دستش شکسته بود و پدرش بیرون رفتن را غدن کرده بود، وگرنه نوروز از آن آدم‌ها نبود نم پس بدهد.

قلعه تاریک بود. صدای چند کفتر چاهی از حیاط می‌آمد. با خودش فکر کرد کاش یک فانوس داشت. صبح بیل بدون دسته و تیشه و غربیل را در گونی گذاشت و خدا خدا کرد چشم بی‌بی **ریحان** به آن‌ها نیفتد. اگر فانوس را هم برمی‌داشت، بی‌بی پایی‌اش می‌شد و تا از کارش سر در نمی‌آورد، راحتش نمی‌گذاشت.

چند دقیقه طول کشید تا چاه را در تاریکی پیدا کند. بعد به لبه چاه دست کشید و سنگ را پیدا کرد. بعد هم محلی که باید می‌کند را. وسایلش را از گونی بیرون آورد. مشغول کردند شد. حتی اگر یک سکه طلا هم پیدا می‌کرد، غنیمت بود.

نشسته بود و با دست بین سنگ‌های داخل غربیل را می‌گشت و منتظر بود سردی سکه‌ای حالش را جابجاورد که صدای رعدوبرق پیچید. اول صدای پریدن کفترها آمد، بعد غرش رعد. غربیل را انداخت و به سمت دره دوید تا گوسفندها را جمع کند. باران رگباری و بی‌امان می‌ریخت. همان‌طور که می‌دوید، رود خروشان از سمت چپش گذشت و با سرعت به طرف دره رفت. برزو هر چه توان داشت در پاهایش جمع کرد و دوید. وقتی به سرایشی دره رسید که همه چیز تمام شده بود. چند رود خروشان به دره می‌ریخت. ته دره برکه بزرگی درست شده بود و از گوسفندها خبری نبود.

آن شب نه او خوابید نه بی‌بی. **خلیل بیگ** مثل اسفند روی آتش بالا و پایین پریده بود و داد و هوار کرده بود و یک سیلی محکم خوابانده بود روی صورت برزو. می‌خواست سیلی بعدی را بزند که **عمورستم** دست خلیل بیگ را گرفته بود و نگذاشته بود و گفته بود که: بچه یتیم زدن ندارد! نه زمینی داشتند و نه مال و منالی که با آن خسارت خلیل بیگ را بدهند. آخر سر با وساطت ریش‌سفیدهای ده قرار شد برزو به شهر برود و کار کند و ۲۰ گوسفند پروراری برای خلیل بیگ بیاورد. وقتی از عطاری ناامید شد، به یک کارگاه نجاری رفت. ولی آنجا هم باید یکی دو ماه بدون مزد کار می‌کرد. می‌دانست آهنگر و مسگر هم همین را می‌گویند. به خودش لعنت فرستاد که چرا هیچ کاری بلد نیست. با هزار فکر و خیال به حجره‌های فرش و پارچه رسید. شاگردی در حجره‌های فرش و پارچه را دوست داشت، اما حجره‌دارها قبولش نکردند. می‌گفتند باید کسی پیدا شود که تو را بشناسد و به ما قول بدهد که تو آدم خوبی هستی. برزو هم غیر از بی‌بی ریحان کسی را در دنیا نداشت. با آن افتضاحی که بالا آمده بود، مردم هم ده ضمانتش را نمی‌کردند.

وقتی شب در آسمان پهن شد، اهالی بازار در دکان‌ها را بستند و رفتند. برزو هم به مسجد کنار بازار آمد تا استراحت کند و فردا دوباره دنبال کار برود. آن قدر پاهایش را در آب نگه داشت تا دردشان سبک شود. بعد رفت نشست روی سکو، سفره نان و حلوایش را باز کرد و لقمه گرفت که پیرمرد سطل به دست پیدایش شد. او سطل پر آب را در حوضچه خالی کرد و دوباره به طرف چاه رفت و بار دیگر با سطل پر آب برگشت. برزو فکر کرد حتماً این پیرمرد متولی مسجد است و شب اینجا خواهد ماند.

– باید کاری بکنم که بفهمد من آدم خوبی هستم. شاید آمد و ضامن من شد. زود سفره را جمع کرد. بلند شد. به طرف حوضچه رفت. دست‌هایش را زیر آب برد. سردی آب باز هم میان انگشت‌هایش دوید. وضو گرفت. به طرف سکو برگشت، وسایلش را برداشت و به داخل مسجد رفت. هیچ‌کس آنجا نبود. به نماز ایستاد. اما یادش نیامد چطور باید نماز بخواند. کمی فکر کرد. یاد بی‌بی ریحان افتاد. او اول دست‌ها را تا کنار گوش بالا می‌برد و نیت می‌کرد و بعد حمد و سوره می‌خواند. برزو هم همین کارها را کرد و بعد خم شد. کم‌کم همه نماز یادش آمد. نمازش که تمام شد، این طرف و آن طرف را نگاه کرد. جز سایه

به خاطر رضایت یک سگ تا صبح این همه در دسر کشیده بود. یکدفعه ضعف کرد. چشم‌هایش سیاهی رفت. سرش گیج رفت و همان‌جا افتاد. جای سیلی به تیزی یک سنگ خورد و خراش برداشت. با زحمت بلند شد و نشست تا حالش کمی جا بیاید. دستمال حاشیه‌دوزی شده بی‌بی را روی زخم گذاشت. دلش می‌خواست یک لگد به پهلوی سگ بزند که حرف بی‌بی یادش آمد.

– حیوان زبان‌بسته نفرین می‌کند مادر!
اشک از چشم‌هایش ریخت پایین. او که برای سَقَط شدن گوسفندها و سیلی خلیل بیگ و غرزدن‌های بی‌بی گریه نکرده بود، حالا داشت مثل ابر بهار اشک می‌ریخت.

حالش که جا آمد، داخل مسجد برگشت. دوباره به نماز ایستاد. این دفعه فقط برای خدا نماز خواند. کلمه‌ها را آرام و شمرده گفت و در قنوت از او خواست کارش را درست کند. بعد از سلام هم زل زد به برش‌های منحنی سقف. وقتی داشت باقی نان و حلوایش را می‌خورد، پیرمرد دیشبی پیدایش شد. چند تکه گوشت و استخوان انداخته بود جلوی سگ و داشت حیاط مسجد را جارو می‌زد. بیرون رفت و ایستاد به تماشا. پیرمرد انگار هیچ غصه‌ای نداشت. کارش که تمام شد، جارو را گذاشت سه‌کنج دیوار و به سمت حوضچه رفت که برزو را دید.

– تا به حال تو را اینجا ندیده‌ام.
– غریبه‌ام برای کار آمده‌ام شهر.
– توی خانه خدا همه آشنايند. چشم‌هایت چرا سرخ شده؟ صورتت چرا زخم است؟

برزو چیزی نگفت. پیرمرد دست او را گرفت و با هم به داخل مسجد رفتند. هنوز ننشسته بودند که پسر بچه‌ای دوان‌دوان به‌طرف آن‌ها آمد:
– مادر می‌گوید شش من پشم دارم. آن‌ها را رنگ می‌کنی؟ می‌خواهد فرش ببافد.

– نه پسر جان. من از کت و کول افتاده‌ام، جان ندارم پشم خیس را از دیگ بیرون بکشم یا آن‌ها را بشویم و پهن کنم در آفتاب.
– پس ما چه کار کنیم؟ هیچ‌کس مثل شما خوب رنگ‌ریزی نمی‌کند.
– نمی‌دانم پسر جان به مادرت سلام برسان و بگو **عمو رحمان** دیگر جان این کارها را ندارد.

فکری مثل برق توی سر برزو دوید. او دیده بود که بی‌بی چطور رنگ گلی و آبی لاجوردی و فیروزه‌ای درست می‌کند. هزاربار با رنگ‌ها بازی کرده بود و رنگ جدید ساخته بود. حالا باید از لابه‌لای همه آن بازیگوشی‌ها تجربه‌هایش را به یاد می‌آورد.

– عمو رحمان! بی‌بی من رنگ‌ز ماهری است. من می‌توانم کمکت کنم. شما فقط سفارش‌ها را قبول کن...

خودش که افتاده بود روی دیوار پشت سرش، هیچ‌کس در مسجد نبود. کمی نشست و چشم دوخت به شعله چراغ روغنی که روی طاقچه بود. همین که حس کرد صدای پای کسی می‌آید، دوباره به نماز ایستاد. این بار حمد را با صدای بلندتر خواند و کلمه‌ها را شمرده شمرده ادا کرد. ولی وقتی نماز را تمام کرد، دید تنه‌است و کسی در مسجد نیست.

تسبیح را برداشت و دانه‌هایش را از لای انگشت‌ها رد کرد. کم‌کم داشت چرت می‌زد که صدای ناله‌ای به گوشش رسید و چرتش را پاره کرد. با خودش گفت: این صدا باید ناله یک آدم خاص باشد. مثلاً یک عارف. بله بیشتر عارف‌ها شب‌زنده‌دار هستند و به درگاه خداوند ناله می‌کنند. به خاطر همین اسمشان شده عارف؛ یعنی دانا و با معرفت. پس بهتر است این آدم با معرفت ببیند که من دارم نماز می‌خوانم و آدم خوبی هستم.

بلند شد. دست‌ها را تا لاله گوش بالا برد و نیت کرد. کوشید کلمه‌ها را مثل بی‌بی درست ادا کند. مثلاً «**الحمد لله**» را از ته حلق بگوید، **صراط الدین** را طوری بگوید که «صاد» صدای سوت بدهد و صدای «ذال» از لای دندان‌هایش بیرون برود. صدای ناله همچنان داشت می‌آمد. و برزو سعی می‌کرد با دقت بیشتری نماز بخواند.

نمازش که تمام شد، بدون اینکه برگردد و اطراف را نگاه کند، تسبیح را برداشت و صد بار **سبحان الله** گفت و به لاشه گوسفندها که بعداً روی آب آمده بودند، فکر کرد. دوباره صدای داد و بیداد خلیل بیگ توی سرش پیچید و صورتش از درد سیلی سوخت. خلیل بیگ ده دوازده چوپان داشت و تا به حال هیچ کدام دست از پا خطا نکرده بودند.

صدای ناله قطع نمی‌شد. خواب از سر برزو پریده بود. باید به صاحب ناله نشان می‌داد که چه آدم خوبی است. پس بدون اینکه برگردد و اطرافش را نگاه کند، نماز خواند و تسبیح گرداند و ذکر گفت و به لاشه گوسفندها و بی‌بی ریحان فکر کرد. نیمه‌های شب چشم‌هایش سنگین شدند. به حیاط رفت و چند مشت آب به سر و صورتش پاشید. توی تاریکی کسی را ندید. برگشت و قامت بست. این بار حمد و سوره را بلندبلند خواند تا صدای خودش را بشنود و خوابش نگیرد. وقتی پاهایش به ذق افتاد، نشست و چند نماز را هم نشسته خواند. در نمازها یاد «**ضَماد**» افتاد که بی‌بی روی پاهایش می‌گذاشت و می‌گفت: تو اگر این پادرد را نداشته باشی، شب هم به خانه بر نمی‌گردی. بس که سربه‌هوایی!

وقتی آفتاب همه جا را روشن کرد، برزو دیگر نا نداشت. از جایش بلند شد. به حیاط رفت تا کمی هوا بخورد. ناگهان نگاهش به سگی افتاد که یکی دو جای بدنش خونی شده بود و دراز به دراز افتاده بود کنار دیوار. جلوتر رفت. بیشتر از اینکه برای سگ غصه بخورد، دلش برای خودش سوخت.



دردش کو؟!

و به عنوان راوی خدمتگذار کوچک شما عزیزانم، شاهد بودم که آمپول زن آمپول آن مرد را تزریق کرد. خیلی هم خوب این کار را کرد. اما مرد آمپول خورده آمپول بی درد را باور نداشت. از آن گذشته با خودش می گفت: «کی تا حالا کار مردم رو بی دردسر راه انداختن که این دومیش باشه؟»

فلذا بنای داد و فریاد را گذاشت و گفت: «من همین جا دمر می خوابم، یه نیم غلت هم نمی زنم تا آمپولم زده بشه.»

مرد آمپول زن که علاوه بر تعهد و تخصص باهوش هم بود، با خودش گفت: «اگر این غائله همین جا ختم نشه، حتماً این آقا می ره توی فضاهای مجازی می نویسه: در کشوری زندگی می کنیم که آمپول زن ها آمپول بیماران بیچاره را می دزدند!». فلذا فکری به ذهنش رسید. به او گفت: «الان که بیشتر دقت کردم، دیدم آمپول شما اینجاس، یادم رفته بزنمش. آماده باشین الان می زنم.»

پس مراسم پنبه مالی را مجدد شروع کرد. ابتدا یکی دو بار گراگیری کرد. بعد سرنگ خالی را بالا برد و چنان محکم زد به هدف که کم مانده بود خود سرنگ هم به دنبال سوزنش در ران مذکور فرو رود. مرد آمپول خورده چنان هواری کشید که شیشه های بخش به لرزه افتاد. بعد گفت: «حالا درست شد. کسی نمی تونه سر من کلاه بذاره. ولی باز دم شما گرم. دست شما درد نکنه!»

میلاد معینی

چند لحظه بعد به او گفت: «تموم شد، لباستون رو مرتب کنید.»

مرد آمپول خورده، از آنجا که منتظر بود درد در چهار ستون بدنش بیچد، ولی هیچ دردی را احساس نکرده بود و تازه پشتش هم کمی قلقلک شده بود، به آمپول زن مهربان و محترم گفت: «لطفاً آمپول منو بزنین؛ مثل اینکه یادتون رفت. شما فقط پنبه مالی کردید؛ ولی آمپولم رو نزدین!»

آمپول زن مهربان و محترم گفت: «آقا جون آمپولتون رو تزریق کردم. می تونید تشریف ببرید.»

آن مرد فوبیا زده گول شیطان را خورد و در چشمش هم یک برق بدجنسی درخشید و زیر لب گفت:

– این آقا فکر کرده با بچه طرفه! می خواد آمپول به این گرونی من رو بالا بکشه. دروغ گوی فلان فلان شده می که من آمپولم رو خوردم؛ ولی کور خونده! چنان آبرویی ازش می برم که آمپول و بامبول از یادش بره. ولی بنده که ناسلامتی «دانای کل» این قصه ام،

مردی ترسان و لرزان وارد بخش تزریقات شد. نوبت گرفت و در صف نشست. بعد همین جور بی خود و بی جهت هی ترسید و لرزید تا نوبتش بشود. حتماً می پرسید: «چرا ترس؟! از چی می ترسید؟»

عرض می کنم: این مرد از آمپول می ترسید! دوباره نپرسید که: «مرد گنده و ترس از آمپول؟» بله این مرد مثل بچه ها از آمپول می ترسید. از بس که مادرش در بچگی او را از آمپول ترسانده بود، گمان می کرد آمپول خوردن خیلی درد دارد. به زبان ساده بگویم: این مرد «فوبیای آمپول» داشت. بگذریم.

نوبتش که شد، آمپول زن محترم او را راهنمایی کرد که روی تخت دراز بکشد و آماده باشد. او هم درگوشی به آمپول زن – که خیلی اتفاقی فهمید بسیار مهربان است – گفت: «یه کمی آرام بزنید» و مثل بچه ای حرف گوش کن، دمر خوابید.

– آمپول زن مهربان هم گفت: «چشم حتماً». و از آنجا که او علاوه بر مهربان بودن، حساسی کاربلد هم بود، بعد از مراسم پنبه مالی، سر سرنگ را به نرمی پنبه در آن موضع فرو کرد و



پول فوری!



تازگی‌ها طبق اخبار جدید
پولِ "خالو" را یکی بالا کشید
گرچه راشد دارد از این ماجرا
هم سند، هم سفته، هم چک، هم رسید
منتها طفلک درین مدت چقدر
روز و شب دنبال این جریان دوید
یعنی از پایانِ دورانِ قدیم
تا همین دوران و ایام جدید
بینشان پادرمیانی کرده‌اند
عده‌ای از دوستانِ مو سفید!
هر کسی می‌رفت پیش آن جناب
می‌شنید از او فقط وعده وعید
تا دقیقاً چند ماهی پیش بود
سالِ قبلی ظاهراً نزدیک عید
از قضای روزگار از منبعی،
این خبر را شاعری زیرک شنید
شوکه شد این شاعر و از فرط خشم
برق صد فاز از سر و گوشش پرید
دفتری آورد و آن را باز کرد
زود قاطی کرد و با لحنی شدید
نامه‌ای آغاز کرد و توی آن...
این چنین می‌گفت با "عبدالمجید"
ای جنابِ مستطابِ بدحساب
ای فلان بهمانِ بدتر از یزید
ای که با پولِ رفیقِ خوبِ من
می‌روی هر روزه دنبال خرید
هر که پر کرد از غسل جام تو را
نیش تو انگشت‌هایش را گزید!
یا تو را با شعر رسوا می‌کنم
یا که فوراً پولِ او را پس دهید!
راشد انصاری مخلص به خالو

خرگیری!

روبهی می‌دوید از غم جان
روبه دیگرش بدید چنان
گفت: خیرست باز گوی خبر
گفت: «خرگیر» می‌کند سلطان
گفت تو خر نه‌ای چه می‌ترسی
گفت آری ولیک آدمیان
می‌ندانند و فرق می‌نکنند
خر و روباهشان بود یکسان
زان همی ترسم ای برادر من
که چو خر برنهندمان پالان
محمد انوری

خرگیر می‌کند: خرها را می‌گیرد.

والی‌گدا

آن شنیدستی که روزی زیرکی با ابله‌ی
گفت کین والی شهر ما گدایی بی‌حیاست
گفت چون باشد گدا آن کز کلاهش تکمه‌ای
صد چو ما را روزها بل سال‌ها برگ و نواست
گفتش ای مسکین غلط اینک از اینجا کرده‌ای
آن همه برگ و نوا دانی که آنجا از کجاست؟
در و مروارید طوقش اشک اطفال من است
لعل و یاقوت ستامش خون ایتم شماس
او که تا آب سبو پیوسته از ما خواسته است
گر بجویی تا به مغز استخوانش زان ماست
چون گدایی چیز دیگر نیست جز خواهندگی
هر که خواهد گر سلیمان است و گر قارون، گداست
محمد انوری



انتخاب رشته



دلبر باسواد من می‌خواست
روی من اندکی حساب کند
و پس از ثبت نام در کنکور
رشته‌ای خوب انتخاب کند
دلبرم گفت قصدم از تحصیل
کسب علم است، پول و مدرک نیست
گفتم ای خوب! من که می‌دانم
ذره‌ای در صداقت شک نیست
گفت: «دندان‌پزشک اگر باشم
چقدر درمی‌آورم ماهی؟»
بعد ترسیدم انتخاب کند
رشته دلپذیر جراحی
ویژگی‌های رشته‌ها را گفت
تا پرايش من انتخاب کنم
مثلاً فیزیوتراپی چیست؟
مدرکش را چگونه قاب کنم؟
گفتم ای دلربا که در هر حال
از همه همگان خویش سری
تو به زیبایی عجیب خود
هرکسی را ز عقل و هوش بری
پس برای تو بی‌گمان خوب است
رشته بی‌نظیر هوشبری
تا بدون دوا مریضت را
در اتاق عمل ز هوش بری!
حال اما دوباره غمگینم
نازنینم چرا ز من دور است؟
نکند باز درس می‌خواند؟!
نکند باز پشت کنکور است؟!
اکبر معین آبادی

طنز انوری

در این شماره چند شعر طنزآمیز از شاعر مشهور قرن ششم، اوحالدین محمدبن محمد انوری می‌خوانیم. انوری در دوران سلجوقیان زندگی می‌کرد. قصاید او غالباً در مدح پادشاهان و بزرگان دربار است. اما قطعات وی موضوع‌های متفاوتی را در بر دارند. بیشتر شعرهای انوری که طنزآمیزند، در قالب قطعه سروده شده‌اند.

چنار و کدو

نشیده‌ای که زیر چناری کدو بنی
برجست و بر دودید برو به روز بیست
پرسید از چنار که تو چند روزه‌ای
گفتا چنار عمر من افزون‌تر از دویست
گفتا به بیست روز من از تو افزون شدم
این کاهلی بگوی که آخر ز بهر چیست
گفتا چنار نیست مرا با تو هیچ جنگ
کاکبون نه روز جنگ و نه هنگام داوری ست
فردا که بر من و تو زد باد مهرگان
آنکه شود پدید که نامرد و مرد کیست

کدو بن: بوته کدو / کاهلی: تنبلی
یادآوری: این شعر را به ناصر خسرو نیز منسوب کرده‌اند.

شعر و انعام

شعر تر و خوب بنده گوید
انعام نصیب غیر باشد
این رسم نو آمده است امسال
آن‌شاءالله که خیر باشد

از قلم دهه هشتادی‌ها

شما هم می‌توانید نوشته‌های خوب خودتان را به منظور چاپ در این ستون برای ما بفرستید. قول می‌دهیم منتشرشان کنیم. البته به شرطی که واقعاً خوب باشند!

فاطره فاطره

روز اولی را که رفتم سر کلاس پیش دبستانی نشستم، به طور واضح به یاد دارم. بعضی از بچه‌ها از درد هجران پدر و مادرشان گریه می‌کردند و بعضی دیگر پس از دیدن زمین چمن مدرسه، همه خانواده را هم فراموش کرده بودند. من اما ادای انسان‌های معقول را در می‌آوردم. اصلاً گریه نمی‌کردم. نه اینکه خیلی منطقی باشم، نه، بلکه گریه‌هایم را در دوران مهدکودک کرده بودم. بسیار موجه گوشه‌ای ایستاده بودم و به بچه‌هایی که در زمین چمن بی‌دلیل به دنبال هم می‌دویدند، نگاه می‌کردم. با خودم می‌گفتم: «این زمین فوتبال است. البته با اندازه‌های غیراستاندارد و هیچ کس در آن فوتبال بازی نمی‌کند. شرط می‌بندم تصور همه‌شان از فوتبال دویدن چند نفر به دنبال توپ سفید مشکی است.» چند دقیقه بعد با صدای زنگ به صف شدیم و ناظم مدرسه، آقای قزل، بچه‌ها را کلاس‌بندی کرد. من که نه تصویری از معلم‌ها داشتم نه از بچه‌ها، ژست متفکرانه‌ام را حفظ کردم. سر کلاس نشستم. معلم ما خانم صداقت که قیافه‌اش هم شبیه نامش بود، خودش را معرفی کرد و با وجود صداهای گریه و ناله‌هایی که هر لحظه بلند می‌شدند، از همه خواست به ترتیب و با نظم خودشان را معرفی کنند. ناگهان یکی از بچه‌ها بد جوری زد زیر گریه. معلم به سمت او رفت تا آرامش کند. من تاب نیاوردم و خواستم اظهار فضل کنم و با تکیه کلام پدرم گفتم: «بنده یک خاطره دارم این باره دارم...» و خب در ادامه شروع کردم خاطره روزهای اول مهدکودک را تعریف کردم؛ همان روزی که این قدر معقول نبودم و مثل آن بچه، صدای گریه‌ام بلند شده بود. البته خانم صداقت اجازه نداد خاطره‌ام را تا آخر تعریف کنم. ظهر مادر و پدرم آمدند مدرسه تا به خانه برگردیم. پدرم گفت که موقع تعریف کردن خاطره زیر پنجره کلاس بوده است (انگار می‌خواست حق کپی‌رایت تکیه کلامش را بگیرد). خلاصه اینکه اولین نطق من در حافظه تاریخ ماندگار شد.

مسیح میرجعفری

دعای حج!

حکایت است به فضل استماع فرمایند به شرط آنکه نگیرند از این سخن آزار به روزگار ملکشه عرابی خج کول مگر به بارگهش رفت از قضا گه‌بار سؤال کرد که امسال عزم حج دارم مرا اگر بدهد پادشاه صد دینار چو حلقه در کعبه بگیرم از سر صدق برای دولت و عمرش دعا کنم بسیار چو پادشه بشنید این سخن به خازن گفت که آنچه خواست عرابی برو دوچندان آر برفت خازن و آورد و پیش شه بنهاد به لطف گفت شه او را که این سبک بردار سپاس دار و بدان کائن دویست دینارست صد است زاد تو را و کرای و پای‌افزار صد دگر به خموشانه می‌دهم رشوت نه بهر من ز برای خدای را زنه‌ار که چون به کعبه رسی هیچ یاد من نکنی که از وکیل مزور تباه گردد کار

عرابی: عرابی، بیابان‌گرد / خج کول: دیوانه، کم عقل / گه‌بار: گاه‌بار؛ هنگام دیدار عمومی / خازن: مسئول خزانه

قبای کهنه

ای بر قد تو راست قباى سخا و جود حرفی است در لباس مرا با تو گوش دار در تن مراست کهنه قباىی که پاره‌اش دارد ز بخیه‌کاری ادريس يادگار آدم به دست جود خودش پنبه کاشته حوا به سعی دوک خودش رشته پود و تار لطفی نما که هست به راه قباى تو سوراخ‌ها به هر طرفی چشم انتظار

مفهوم مصرع اول: ای آنکه قباى بخشندگی و سخاوت برازنده قامت توست. / ادريس: یکی از پیامبران الهی است که گویند خیاط بوده است.





پول بهتر است یا سواد مالی؟

■ دکتر مهسا قربانی بوانی

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که هر روز مسائل پیرامون ما، از جمله بیماری‌ها، مسائل اجتماعی، مسائل محیط زیستی و حتی اقتصادی، پیچیده‌تر می‌شوند. این قبیل موضوع‌ها به ما گوشزد می‌کنند، واقعاً نیازمند سیستمی هستیم که به ما یاد بدهد، چگونه با سختی‌ها و پیچیدگی‌های به وجود آمده مقابله و رفتار را مدیریت کنیم. یکی از موضوع‌هایی که می‌تواند به ما کمک کند که در جریان مسائل اقتصادی آگاهانه رفتار کنیم، داشتن «دانش مالی» و یا بهتر بگوییم «سواد مالی» است.

● مفهوم سواد مالی

سواد مالی یعنی اینکه بتوانید منابع مالی خود را به گونه‌ای مدیریت کنید که در طول عمرتان امنیت مالی داشته باشید. در کل برای داشتن سواد مالی نیاز دارید، مجموعه‌ای از آگاهی‌ها و مهارت‌ها را به دست آورید. این مجموعه آگاهی‌ها و مهارت‌ها به شما کمک می‌کند تصمیماتی آگاهانه و مؤثر در مورد پس‌انداز و سرمایه‌گذاری بگیرید. به عبارت دیگر، سواد مالی یعنی توانایی مدیریت اقتصادی درآمد. در واقع،



اگر بدانید چه چیزی اسراف و چه چیزی خساست است، می‌توانید در جمع دوستانه خود محبوب‌تر باشید. یا حتی به پدر و مادر در مدیریت مخارج زندگی کمک کنید. شاید به جای اینکه عیدی خود را به‌زودی خرج کنید یا در بانک بگذارید، سهام یک شرکت دانش‌بنیان و موفق را بخرید و ۱۰ سال بعد بتوانید با حفظ ارزش پول خود مبلغ بیشتری داشته باشید.

برای مثال، اگر در سال ۱۳۹۸ شما ۵۰۰ هزار تومان سهام یک شرکت دانش‌بنیان را خریده باشید و در سال ۱۴۰۸ بخواهید آن را بفروشید، پول شما به میزان ۵ میلیون تومان رسیده و ارزش آن طی گذر زمان حفظ شده است. اگر دانش مالی داشته باشید، می‌توانید برای تفریحات خود با پس‌انداز طی هرسال برنامه‌ریزی کنید و برای شادمانی خود، خواهرها و برادرهای کوچک‌تر برنامه‌ریزی کنید. خود را بیمه کنید و بدانید، چه زمانی می‌توانید بهترین شغل را انتخاب کنید و چه رشته‌ای را در آینده بخواهید که بیشترین عواید مالی را، در عین اینکه از آن لذت می‌برید، برایتان به ارمغان آورد.

دوستان من! آموزش اینکه از نظر اسلامی چه مالی حلال و یا غیر حلال است، اهمیت دارد. باید بتوانید در عین پول‌دار شدن حواستان به محل کسب و درآمد و محل خرج کردن سرمایه‌تان باشد تا خدای ناکرده گناه نکنید و خدا هم از شما راضی باشد. اگر شما بتوانید از لحاظ اقتصادی فردی توانمند باشید، می‌توانید به هم‌وطنان مسلمان خود بیشتر کمک کنید و بیشتر مفید واقع شوید.

اکثر افراد به جای اینکه برای یادگرفتن سواد مالی و عمل به آن بکوشند، به شدت روی پول تمرکز می‌کنند. تلاش برای پول درآوردن خوب است، اما اگر این مهارت را نداشته باشید، نمی‌دانید پولی را که به دست آورده‌اید، چه کم باشد چه زیاد، چگونه مدیریت کنید. اگر مردم بدانند که حفظ و مدیریت پول مهم‌تر از مقدار پولی است که به دست می‌آورند، تحول بزرگی در زندگی آن‌ها اتفاق می‌افتد.

دانش مدیریت گردش نقدینگی، سرمایه‌گذاری و مدیریت هزینه را سواد مالی می‌گویند.

اما آیا ما باید این آموزش‌ها را از سنین پایین دریافت کنیم؟ یا این موضوع نیازمند آن است که درس بخوانیم، وارد دانشگاه شویم و در زمان شروع یک کسب و کار یا تشکیل خانواده، آن را فراگیریم؟ در پاسخ می‌توانیم بگوییم: زمانی که یک گلوله برف از قله کوه پایین می‌آید، بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود و وقتی به ما می‌رسد، دیگر گلوله برف کوچکی نیست که زیر کفش ما به راحتی له شود. بلکه بهمن بزرگی است که فرد یا افراد جلودار آن نیستند و ممکن است بسیار مخرب باشد؛ چون انرژی و قدرت زیادی دارد.

موضوع آموزش و داشتن دانش عمیق از کودکی به‌سان همین موضوع است. از کودکی باید این موضوع را یاد گرفت تا در بزرگی این دانش عمیق، قدرتمند اما سازنده باشد و مشکلات اقتصادی شما را مثل بهمنی بزرگ ویران کند، اما خود سازنده باشد.

● حلال مشکلات

اگر شما هم فکر می‌کنید پول حلال مشکلات است، کاملاً در اشتباه هستید. پول حلال مشکلات نیست، بلکه سواد مالی حلال مشکلات است. دوستان عزیزم، دانش مالی یا «فاینانس» برای هر فردی لازم است. اگر شما از سنین پایین با مفهوم پس‌انداز و نحوه سپرده‌گذاری در بانک آشنا شوید، شاید در آینده و در سن کمی ثروتمند شوید و بتوانید هر آنچه را در بزرگی نیاز دارید، بخرید، یا برای عزیزان خود امنیت مالی و اقتصادی به همراه بیاورید.

اگر بدانید چگونه می‌توانید یک کسب و کار را تأمین مالی کنید، دست‌کم می‌توانید با شغل‌های ساده و سودآور ثروتمند شوید و ارزش‌آفرینی کنید. در این صورت می‌توانید وسایل آموزشی بهتری خریداری کنید، کلاس بهتری بروید و حتی در کنکور و درس موفق‌تر باشید.





سرزمین هفت رنگ

■ محمد کرام‌الدینی

آیا تاکنون در مکانی طبیعی که پُر از گل و گیاه باشد، قرار گرفته‌اید؟ آیا در آن محیط به فکر افتاده‌اید که تعدادی از گل‌های زیبای آنجا را بچینید و با خود به خانه ببرید؟ اگر چه به نظر می‌رسد که گل‌های طبیعی در طبیعت رایگان‌اند و ممکن است کسی برای چیدن آن‌ها شما را جریمه یا سرزنش نکند، اما بدانید که چیدن گل‌های طبیعی از لحاظ قانون طبیعت، کار نادرستی است؛ زیرا ممکن است به طبیعت آسیب بزنند. ممکن است تعداد گل‌هایی که ما از طبیعت می‌چینیم، به اندازه‌ای باشد که گیاه زیبای ما در معرض انقراض دائمی قرار گیرد و از بین برود. سرزمین ما اقلیم‌های گوناگون دارد؛ از جنگل و بیابان گرفته تا منطقه‌های کوهستانی، گرمسیری، سردسیری و علفزار. علفزارهای کشور ما از زیباترین علفزارهای کره زمین‌اند؛ به‌ویژه هنگامی که غرق در گل می‌شوند. دشت‌های استان‌های اردبیل، آذربایجان، اصفهان، خوزستان، فارس، مازندران، خراسان، تهران و سیستان از این جمله‌اند.



چند گیاه زیبای ایران

«سوسن چلچراغ» یکی از گل‌های بسیار زیبا و کمیاب ایران است که به عنوان «میراث ملی ایران» به ثبت رسیده است. گیاه سوسن چلچراغ هر سال در اواخر فصل بهار در تالش واقع در آذربایجان و نیز در «داماش» در استان گیلان به گل می‌نشیند. پرچم‌های گل سوسن چلچراغ به علت داشتن مواد فلورسان در شب می‌درخشند و منظره‌ای بسیار زیبا تولید می‌کنند.

«لاله واژگون» یکی از گل‌های زیبای ایران است. دشت‌های لاله واژگون در ایران در فصل بهار بسیار دیدنی می‌شوند. هنگامی که شبنم صبحگاهی روی گل‌ها می‌نشیند، حالتی شبیه به اشک ایجاد می‌کند. به همین علت به این گیاه «اشک مریم» هم می‌گویند. لاله واژگون حنایی و لاله واژگون زاگرسی از انواع لاله‌های واژگون ایران هستند.

«جام زرین» نام گروهی از گیاهان زیبای ایران است. این گیاهان پیاز دارند و در پاییز و زمستان پیش از آنکه برگ تولید کنند، به گل می‌نشینند. در ایران فقط سه گونه از این خانواده با نام‌های «جام زرین کوروش»، «جام زرین پاییزه» و «جام زرین گلستان» یافت می‌شود.

«زعفران دوگل» یکی از گیاهان خودروی ایران است. از هر پیاز این نوع گیاه در ماه‌های اسفند تا اردیبهشت دو گل زعفران سفید رنگ می‌شکفت. زعفران دوگل فقط در ارتفاعات شمال و غرب ایران می‌روید.

«زنبق ایرانی» گونه‌ای زنبق به رنگ کرم، زرد و گاه قهوه‌ای است که در کوهستان‌های حومه ساری و آذربایجان می‌روید. این نوع زنبق فقط در همین مناطق می‌روید و بسیار کمیاب است. «سنبلک چالوسی» نیز از گیاهان کمیاب ولی بسیار زیبای ایران است که فقط در دره چالوس می‌روید و در ماه‌های اسفند و فروردین به گل می‌نشیند.



زنبق‌ها و شقایق‌های دشت لار آن را در بهار رنگارنگ و بسیار زیبا و دیدنی می‌کنند.

دشت نرگس

دشت نرگس نزدیک شهرستان «کازرون» قرار دارد. گل‌های نرگس وحشی این دشت در فصل زمستان، به‌ویژه در ماه‌های بهمن و اسفند بسیار تماشایی می‌شوند و دشت را خوش‌بو می‌کنند. گل نرگس شله‌ای کازرون از بهترین انواع گل‌های نرگس خودروست.



دشت شقایق‌های وحشی

دشت شقایق‌های وحشی در دامنه‌های کوهستانی «تالش» در شمال استان گیلان قرار دارد. گل‌های شقایق این دشت در خرداد به گل می‌نشینند و تا پایان خردادماه می‌توان از تماشای آن‌ها لذت برد. دشت شقایق «کالپوش» نیز که در شمال شرقی شاهرود قرار دارد، یکی از دشت‌های دیدنی ایران است.

دشت لاله‌های واژگون

دشت لاله‌های واژگون شهرستان کوهرنگ، در ۹۰ کیلومتری شهرکرد واقع در استان چهارمحال و بختیاری قرار دارد و از جمله منطقه‌های حفاظت شده ایران است. این دشت یکی از رویشگاه‌های اصلی لاله واژگون به شمار می‌رود. همواره از پایان فروردین تا پایان اردیبهشت، لاله‌های واژگون در این دشت منظره‌های بسیار زیبایی می‌آفرینند. لاله واژگون علاوه بر این دشت، در دشت‌هایی دیگر در استان‌های اصفهان و فارس نیز می‌روید.

دشت ریواس

این دشت در نزدیکی «گناباد» قرار دارد. ریواس ساقه بلند و سرخ رنگ در این دشت می‌روید. این نوع ریواس عمری طولانی دارد، حدود دو ماه از سال گل می‌دهد و سرانجام برگ‌ها، ساقه‌ها و گل‌های آن به رنگ سرخ در می‌آیند و گیاه خشک می‌شود.

دشت لار

دشت لار در اطراف قلعه دماوند قرار دارد. بخش شمالی و شمال شرقی آن جزو «لاریجان» واقع در شهرستان آمل، و بخش جنوبی و جنوب غربی آن در «لواسانات» از شهرستان شمیران استان تهران واقع شده است. این دشت از سال ۱۳۶۱ به منطقه حفاظت شده تبدیل شده است. تنوع گیاهان دشت لار بسیار زیاد است: گون، خرگوشک، آویشن، شنگ، پیازک، کاسنی، گلپر، شیرین بیان، باریجه، چای کوهی، بارهنگ و والک از گیاهان دشت لار هستند.





نمکی با کتاب

به مناسبت هفته نیکوکاری

■ نوید استاد رحیمی

قدیم‌ها وقتی صدای «نمکی، نون خشکی» در کوچه‌ها به گوش می‌رسید، خیلی از وسایل بی‌استفاده خانه‌ها به خریداران این وسایل داده می‌شد که آن‌ها را «نمکی» می‌نامیدند. حالا این وسایل ممکن بود لباس باشد، کاغذ و کتاب باشد یا خیلی چیزهای دیگر. در مقابل به جای پول، به کسانی که وسایل خود را به نمکی می‌دادند، نمک داده می‌شد. اما این روزها خبری از نمکی نیست و اگر کسی بخواهد وسایل بی‌استفاده خود را به جایی مناسب تحویل دهد، بهترین جا برای او غرفه‌های بازفای شهرداری است که در ازای کاغذ، پلاستیک، فلز و ... وسایلی مثل دستمال، صابون، شامپو ... می‌دهند. حالا اگر شما بخواهید کتاب‌هایی را که دیگر لازم ندارید، از خانه بیرون ببرید، با آن‌ها چه می‌کنید؟ یک راه همین است که الان اشاره شد: تحویل آن‌ها به مراکز بازفای، تا کاغذها بعداً بازفای شوند و به این ترتیب از قطع شدن درختان جلوگیری و به طبیعت هم کمک شود. اما آیا راه‌های بهتری هم هستند؟

یک راه دیگر این است که کتاب‌های خود را به مراکز مبادله کتاب ببریم. فقط کافی است محل این مراکز را از اینترنت پیدا کنیم و در روزهایی از هفته که این مراکز برپا هستند، راهی شویم. شاید در پایان روز، کتاب‌های بی‌استفاده ما به کسانی برسند که به آن‌ها نیاز دارند. در مقابل هم کتاب‌هایی تحویل بگیریم که به آن‌ها نیاز داریم و حتی شاید مدت‌ها دنبالش بودیم و آن‌ها را پیدا نمی‌کردیم. اما آیا راه دیگری هم هست؟

راه بعدی، اهدای کتاب به کتابخانه‌هاست. در هر شهری کتابخانه‌های عمومی زیادی وجود دارند و هر یک، بودجه‌ای دارند برای خرید کتاب. اما این بودجه هرگز به اندازه تمام کتاب‌هایی که منتشر می‌شوند نیست. اگر با رؤسای این کتابخانه‌ها صحبت کنید و از آن‌ها بپرسید: «کتاب‌های ما بعد از اهدا به کتابخانه چه می‌شوند؟»

بدون مقدمه، دو سؤال:

اول اینکه با ارزش‌ترین چیزی که این روزها با ۵ یا ۱۰ هزار تومان می‌توان خرید چیست؟
دوم اینکه وقتی وسیله‌ای را لازم ندارید، با آن چه می‌کنید؟
مثلاً با کتاب‌هایی که مربوط به دوران کودکی شما هستند و حالا دیگر به درد شما نمی‌خورند، چه می‌کنید؟
ظاهراً این دو سؤال ربطی به هم ندارند، اما بهتر است زود قضاوت نکنید!

این گروه می‌شوند، تخفیف فراوانی می‌دهند تا آن‌ها هم در حرکت این گروه نقش داشته باشند. به این ترتیب با پول به دست آمده، تعداد زیادی کتاب خریداری می‌شود. در مرحله آخر، کتاب‌ها با پست به استان‌های محروم ارسال می‌شوند.

مهم‌ترین مرحله کار بر عهده یکی از کارکنان «کانون پرورشی فکری کودکان و نوجوانان» است. محبوبه کلبعلی این کتاب‌ها را مرتب می‌کند و آن‌ها را با توجه به شرایط سنی کتاب‌ها به مدرسه‌های اطراف شهرها می‌برد. گاهی اتفاق می‌افتد که یک مدرسه درون کانکس، حتی از داشتن کتابخانه محروم است، اما با همین کتاب‌ها کتابخانه‌ای برای آن درست می‌شود. حالا دیگر بقیه کار بر عهده محصلانی است که صاحب کتابخانه‌ای کوچک شده‌اند و می‌توانند از این کتاب‌ها استفاده کنند.

می‌رسیم به سؤال ابتدایی‌مان. ۵ یا ۱۰ هزار تومان مبلغ زیادی نیست، اما وقتی با همین مبلغ یک یا چند کتاب دست دوم خریده شود و آن کتاب درون یک کتابخانه جای گیرد، ارزشی فراوان پیدا می‌کند؛ ارزشی به اندازه شادی و برق چشمان ده‌ها کودک و نوجوانی که حالا صاحب کتاب شده‌اند و می‌توانند به سهم خود، با جهل و نادانی مبارزه کنند.

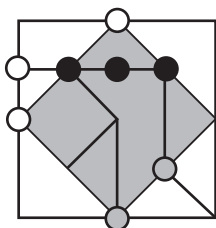
این بار اگر دیدید سن و سالتان به اندازه‌ای شده که به بعضی کتاب‌هایتان نیازی ندارید، بد نیست به افرادی فکر کنید که می‌توانند از کتاب‌هایتان استفاده کنند. به دوستان و آشنایانتان هم بگویید. هر کسی می‌تواند به سهم خود در مبارزه با جهل و نادانی تلاش کند و برای این کار، چه ابزاری بهتر از کتاب؟!

اگر مایل بودید، می‌توانید با «رشد جوان» هم تماس بگیرید تا برای ارسال کتاب‌هایتان به شما کمک شود.

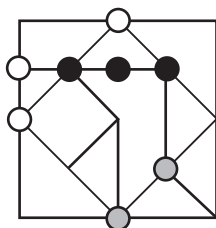
همگی آن‌ها پاسخ می‌دهند: «کتاب‌های نو را به فهرست کتاب‌های کتابخانه اضافه می‌کنیم و اگر این کتاب‌ها را داشته باشیم، آن‌ها را به مراکزی می‌فرستیم که کتاب‌ها را طبقه‌بندی کنند و به کتابخانه‌هایی بفرستند که چنین کتاب‌هایی در فهرست آن‌ها نیست. بعضی از کتاب‌ها هم به شهرهای دیگر و کتابخانه‌های آن‌ها فرستاده می‌شوند.» این هم راهی است برای استفاده هرچه بهتر از کتاب‌هایمان. اما آیا راه دیگری هم هست؟

برای کسانی که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند، باور این موضوع سخت است که در بسیاری از نقاط کشورمان، مدرسه‌هایی وجود دارند که تنها یک اتاقک ساده هستند. آن هم نه ساختمانی با دیوارهای آجری و در و پنجره آهنی، بلکه کل این مدرسه یک کانکس است که توسط افراد نیکوکار تهیه شده. کسی که در چنین شرایطی زندگی می‌کند و درس می‌خواند، قطعاً امکانات بسیار کمتری نسبت به کسانی دارد که در شهرهای بزرگ و مدرسه‌های خوب زندگی و تحصیل می‌کنند. اما آیا کودک، نوجوان یا جوانی که در یک کلاس کوچک تحصیل می‌کند، حق ندارد به بهترین کتاب‌ها دسترسی داشته باشد؟ حتماً می‌گویید که او هم حق دارد. پس چه باید کرد؟ یک گروه کوچک، پاسخی جالب برای این پرسش دارد.

سعید، رئیس یک سایت اینترنتی است و در تهران زندگی می‌کند، بهاره در یک شرکت اینترنتی کار می‌کند و او هم تهرانی است، آرش هم صاحب یک تاکسی تلفنی و در سنج به کار و زندگی مشغول است. این‌ها و نفراتی مثل آن‌ها یکدیگر را نمی‌شناسند، اما هر چند وقت یک بار پولی را به حساب یکی از دوستان خود واریز می‌کنند. مهدی هم در کتاب‌فروشی‌ها جست‌وجو می‌کند و می‌کوشد کتاب‌های دست دوم را با قیمت مناسب بخرد. خیلی از فروشندگان کتاب‌ها که متوجه نیت



حل پازل نمونه



پازل نمونه

معمای شیشه‌های رنگی

تصویر زیر نمونه‌ای از پازل Stained Glass

و حل آن است. مثل همیشه ابتدا سعی کنید قوانین

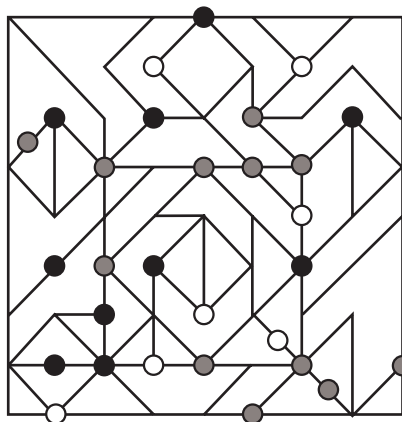
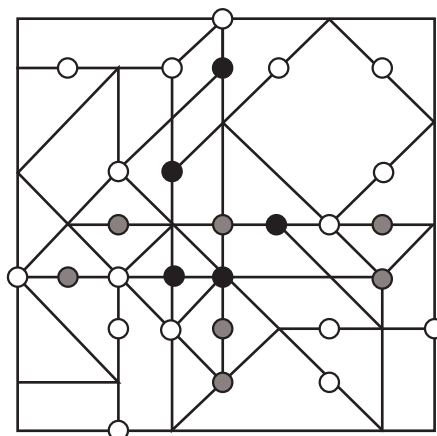
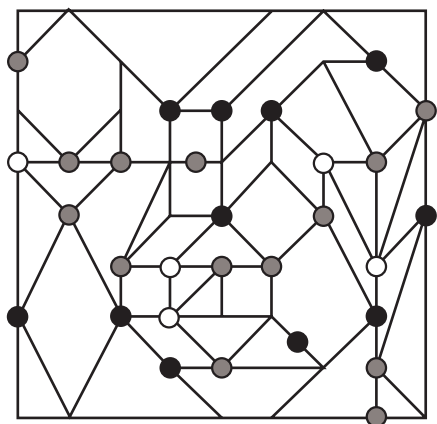
پازل را به کمک نمونه حل شده عرس بزنید و سپس

سراغ خواندن آن بروید.

و اما قوانین پازل:

- برای حل این پازل شما باید بعضی از نواحی شکل را رنگ کنید و برخی را سفید بگذارید.
- دایره‌های سفید، معنایشان این است که تعداد نواحی سفید مجاور با آن دایره بیشتر از نواحی رنگی است.
- دایره‌های سیاه، معنایشان این است که تعداد نواحی رنگی مجاور با آن دایره بیشتر از نواحی سفید است.
- و نهایتاً دایره‌های خاکستری معنایشان این است که تعداد نواحی رنگی و سفید مجاور با آن دایره با هم برابر است.

حالا چند نمونه از این پازل را حل کنید:



معرفی بازی اندرویدی

Paperama

Paperama نوعی بازی اندرویدی است که در آن می‌توانید اورینگامی بسازید! در این بازی شما در هر مرحله با یک طرح و یک کاغذ مواجهید. مأموریت شما این است که تنها با تا زدن کاغذ، طرح داده شده را بسازید. امتیاز شما براساس میزان تطابق اورینگامی شما با طرح اولیه مناسبه می‌شود. این بازی را می‌توانید از لینک زیر دانلود کنید.



لینک بازی

<https://cafebazaar.ir/app/com.fdgentertainment.paperama/?l=fa>

معما: دادگاه پرحاشیه!

سال‌ها پیش در یک دادگاه، قاضی برای مکالماتی که به نظر می‌رسید کمتر گناهکار باشند این‌گونه ارفاق در نظر می‌گرفت: برای مکالمات چند جام ظاهر مشابه می‌آوردند؛ اما مفتوای بعضی جام‌ها شربت و مفتوای بعضی دیگر زهر بود. روی هر جام چملاتی نوشته شده بود و قاضی به هر مکالم یک راهنمایی می‌کرد. به این ترتیب مکالم می‌توانست بفهمد کدام جام شربت است. ممکن بود در هر دو جام زهر باشد و در نتیجه مکالم هیچ‌یک را ننوشد و تقاضای جام‌های دیگر را بکند.

معمای سوم

برای مکالم سوم سه جام آورده‌اند!
روی جام اول نوشته شده است: «جام سوم قالی است»
روی جام دوم نوشته شده است: «در جام اول زهر وجود دارد»
و روی جام سوم نوشته شده است: «این جام قالی است»
قاضی گفت: «در یکی از این جام‌ها شربت، در یکی زهر ریخته شده و دیگری قالی است و مکالم برای رهایی، باید جام حاوی شربت را انتخاب کند. نوشته روی جام شربت درست، نوشته روی جام زهر دروغ و نوشته روی جام قالی نامعلوم (دروغ یا راست) است»
مکالم باید کدام جام را انتخاب کند؟
قاضی گفت: این نوشته‌ها یا هر دو درست یا هر دو دروغ است.
مکالم باید کدام جام را بنوشد؟

معمای اول

برای مکالم شماره ۱ دو جام آورده‌اند. روی اولی نوشته شده است: «در این جام شربت و در جام دیگر زهر است»
و روی دومی نوشته است: «در یکی از این دو جام شربت و در دیگری زهر است»
قاضی گفت: یکی از این نوشته‌ها درست و دیگری نادرست است.
مکالم باید کدام جام را بنوشد تا زنده بماند؟

معمای دوم

برای مکالم شماره ۲ هم دو جام آورده‌اند.
روی جام اول نوشته شده است: «درست‌کم یکی از این جام‌ها حاوی شربت است»
روی جام دوم نوشته شده است: «جام دیگر حاوی زهر است»
قاضی گفت: این نوشته‌ها یا هر دو درست یا هر دو دروغ است.
مکالم باید کدام جام را بنوشد؟

آلودگی پلاستیکی

دانش



■ زهرا ابراهیم پور

علم زاویه‌های عجیب و غریبی دارد. یکی از عجایبش هم این است که دانشمندی چیزی تازه را با هدفی می‌سازد، و دقیقاً جایی را نشانه می‌گیرد که نقطه مقابل هدف خودش است! در سال 1959، مهندسی سوئدی به نام استن گوستاف

تولین، کیسه‌های پلاستیکی را اختراع کرد. او این کار را کرد تا سیاره‌مان را نجات دهد، زیرا ساخت بی‌رویه پاکت‌های کاغذی سبب قطع درختان و نابودی طبیعت زمین می‌شد. او قطعاً نمی‌دانست این اختراع، چند سال بعد مشکلات بسیار بزرگ‌تری را ایجاد خواهد کرد و کره زمین را در خطر جدی‌تری

خواهد انداخت. حالا کاربرد پلاستیک‌های یک بار مصرف آن قدر زیاد شده که این ماده، بزرگ‌ترین تهدید پیش روی دریاهای جهان شده است. طوری که تا سال 2050، وزن پلاستیک از وزن ماهی‌های دریایی بیشتر خواهد شد!

چرا نباید پلاستیک یک بار مصرف استفاده کنیم



۱

تأثیرات مخرب کربنی دارند.



۲

از سوخت‌های فسیلی ساخته می‌شوند.



۳

تنها درصد بسیار کوچکی از آن‌ها بازیافت می‌شود.



۴

صدها سال در طبیعت باقی می‌مانند.



۵

باعث اختلالات هورمونی و سرطان می‌شود.



۶

مواد سمی را به غذا و نوشیدنی‌های ما وارد می‌کنند.



۷

جانوران و پرندگان دریایی را می‌کشند.



۸

اقیانوس‌های ما را آلوده می‌کنند.



۹

وارد زنجیره غذایی می‌شوند.

به ضرر اقیانوس، به ضرر ما



120 گونه پستاندار دریایی در معرض خطر انقراض، درون قطعه‌های پلاستیک گرفتار شده یا آن را قورت داده‌اند.

54%



مشکل چقدر بزرگ است؟

پلاستیک در چرخاب‌های جهان 5/33 میلیون کیلوگرم رها شده‌اند.



چقدر پلاستیک در اقیانوس‌ها تخلیه می‌شود؟



8 از 10

در روز بین‌المللی پاک‌سازی سواحل، از هر ده قطعه پلاستیکی که جمع‌آوری شد، هشت قطعه از زباله‌های مربوط به خوردنی و نوشیدنی بود.

پلاستیک کمتری مصرف کنیم

چه کار کنیم؟

ما روزانه از چندین تن پلاستیک استفاده می‌کنیم. پلاستیک در همه چیز هست؛ از بسته‌بندی محصولات گرفته تا اسباب‌بازی و داشبورد خودروهای ما. انبوهی از پلاستیک در انتهای زنجیره مصرف، به اقیانوس می‌رسد. این ضایعات حاوی مواد سمی هستند و مواد سمی زیادی را نیز جذب می‌کنند. پلاستیک در دریا زندگی موجودات زنده را به خطر می‌اندازد. گرچه اصلاً «زیست‌تخریب‌کننده» نیست، اما می‌توانیم برای کم‌تر شدن حجم آلودگی‌های ناشی از آن کارهایی بکنیم.

پلاستیک‌ها کجا هستند؟



پلاستیک از مواد سمی ساخته شده است

331

میلیون بشکه

نفت و مایعات گاز طبیعی برای ساختن محصولات پلاستیکی استفاده می‌شود.



این مقدار 5٪ از کل مصرف ملی نفت در آمریکاست.

پلاستیک حاوی مواد شیمیایی سمی است



هرچه پلاستیک ریزتر شود، مواد سمی آن بیشتر می‌شود.

در پلاستیک‌های چرخاب آرام شمالی چه چیزهایی یافت شده است؟



PAH



DDT



PCB

40٪ حاوی آفت‌کش‌هایی مانند DDT بود.

50٪ حاوی PCB بود (کنگره آمریکا این ماده را در سال 1979 ممنوع کرد، زیرا عوارض نوروتوکسیک فراوانی داشت).

80٪ حاوی PAH بود که بسیار سرطان‌زاست.

بیشتر ریزپلاستیک‌های سمی شناور

در اقیانوس‌ها را آذربان دریاها می‌بلعند که در

نهایت ما آن‌ها را می‌خوریم!



از این QR Code می‌توانید ویدیویی را دانلود کنید و گوشه‌ای از فاجعه‌ای را که پلاستیک به بار می‌آورد ببینید.

92/5٪ از مرغان دریایی مرده، به اندازه 5٪ از وزن بدنشان پلاستیک خورده بودند.

آمریکایی‌ها سالانه تقریباً 5 میلیارد کیسه پلاستیکی مصرف می‌کنند.

این کیسه‌ها 400 تا 1000 سال طول می‌کشد تا تجزیه شوند، اما ترکیبات شیمیایی آن‌ها سال‌های سال باقی می‌مانند.

آن دسته از مواد شیمیایی که در کیسه‌های پلاستیکی استفاده می‌شوند، مانند فتالات‌ها و مواد ضد اشتعال، در بدن ماهی‌ها، نرم‌تنان، پستانداران دریایی و بقیه آذربان پیدا شده‌اند.

بسیار پرهزینه است...

از سال 2009، شهرهای جنوبی کالیفرنیا بیش از 7/1 میلیارد دلار صرف کرده‌اند تا مسیرهای آبی را از آلودگی بیش از حد مجاز حفظ کنند.

جریان‌های چرخشی (چرخاب‌ها) با وسعت بیش از هزاران کیلومتر، مقدار زیادی پلاستیک را در تمام اقیانوس‌های دنیا گرد هم می‌آورند. تراکم ریزپلاستیک‌ها در چرخاب آرام شمالی در 40 سال گذشته 100 برابر شده است.

جریان‌های آبی، پلاستیک را با خود به همه‌جا می‌برند.

اردک‌های لاستیکی که از یک کانترینر حمل بار در اقیانوس آرام افتادند، نزدیک اسکاتلند در آتلانتیک شمالی پیدا شدند!

آوارهای سونامی ژاپن، بعد از عبور از بزرگ‌ترین اقیانوس جهان، فقط طی 10 ماه به آمریکای شمالی رسیدند.

● کیسه‌های پلاستیکی > کیسه‌های قابل استفاده مجدد را جایگزین کنیم یا از کیسه استفاده نکنیم ● نی نوشیدنی > نیازی به استفاده آن نیست ● ظرف‌ها > ظرف‌های پلاستیکی مصرف نکنیم ● لیوان‌های یک‌بارمصرف > به جای آن از لیوان‌ها و فنجان‌های قابل استفاده مجدد استفاده کنیم ● لوازم الکترونیکی > تعمیر کنیم یا ارتقا دهیم. اگر نیاز به وسیله جدیدی داشتید، وسیله قبلی‌تان را بازیافت کنید ● آب معدنی > بطری‌های قابل استفاده مجدد را جایگزین کنیم ● بسته‌بندی > چیزهایی را بخریم که کمترین بسته‌بندی را دارند ● لباس > لباس‌هایی بخریم که از الیاف طبیعی دوخته شده باشند. منسوجات مصنوعی سرانجام به اقیانوس می‌رسند.



جان بزرگی

تولد: ۱۲ اسفند ۱۳۴۴

شهادت: ۲۲ تیر ماه ۱۳۸۱

بر اثر عوارض استنشاق گازهای شیمیایی، هنگام عکاسی از بمباران شیمیایی حلبچه
آخرین مسئولیت: معاون فرهنگی لشکر ۲۷ محمدرسول الله (ص)

■ لیلا جلیلی

در تاریخ عکاسی می خوانیم؛ وقتی اولین عکس ها گرفته شد، عده ای چنان شگفت زده شده بودند که آن را نوعی جادوگری می دانستند و برخی که می خواستند عاقلانه تر اظهار نظر کنند، عکس ها را «آینه های حافظه دار» نامیدند. البته چندان هم بی ربط نگفته بودند. تصویر، قابل لمس ترین و ماندگارترین ردپای گذر ایام است، همچنان که شهید جان بزرگی در دفتر خاطراتش می نویسد:

«با خودم می گفتم، لحظات ثبت شده توسط دوربین من، باعث خواهد شد تا مردم دوردست در مورد مردانی که سال های جوانی شان را دستخوش شعله های نبرد سنگین زرهی کرده اند، ببینند و به این باور رسیدم که آدم های درون قاب تصویر من هرگز نخواهند مرد و من به آنان عمر جاودانه خواهم بخشید...»

موقع عملیات کربلای ۵ بود، در شلمچه یک دسته حدود ۱۷ نفری از بچه های گردان انصار لشکر ۲۷ حضرت رسول (ص) به فرماندهی رزمنده ای به نام «سعید شاه حسینی» یکی از سنگرهای هلالی (نونی) دشمن را تصرف کرده بودند و مقاومت جانانه ای می کردند. سعید جان بزرگی، من و ۳ نفر دیگر از بچه های تبلیغات دوربین و وسایل خود را برداشتیم و رفتیم تا رشادت آن ها را به تصویر بکشیم. وقتی رسیدیم، از دیدن تنهایی و غربت آن ها منقلب شدیم. خجالت می کشیدیم از این که به جای اسلحه، دوربین دستان بود. اول آقا سعید پیشقدم شد. آستین ها را بالا زد و شروع کرد به پر کردن خشاب، تیربار، بقیه هم مرتب می رفتیم از حدود ۲۰۰ قدمی، گلوله های آرپی جی را توی کیسه گونی می آوردیم دم دست آرپی جی زن ها. کمی خشاب پر می کردیم، کمی فیلم می گرفتیم. هنگامه ای بود! فرمانده شاه حسینی مدام در طول خاکریز در تکاپو بود و رجز خوانی می کرد. این فیلم بعدها توسط شهید مرتضی آوینی تدوین و به اسم «گلستان آتش» در برنامه روایت فتح پخش شد. هر بار که تصویر «کات» شده، انفجاری رخ داده و دوربین از دستان رها شده است... موقع غروب بعد از حدود ۱۰ ساعت نبرد بی امان، وقتی تبادل آتش کمتر شد، جان بزرگی گفت: این آرامش قبل از طوفان است، تا دیر نشده باید برای خودمان سنگر انفرادی درست کنیم و تا رسیدن نیروی کمکی به برادران خط کمک کنیم. من و سعید ماندیم، اما آن ۳ نفر دیگر را راضی کرد که حلقه فیلم های گرفته شده را به عقب ببرند. همین طور که مشغول کندن سنگر بودیم، دیدیم ۵ نفر دارند می آیند. دیدن برادر بوراحمد، معاون گردان و بی سیمچی او امیر حاج امینی و ۳ نفر دیگر، روحیه تازه ای به بچه ها داد. پورا احمد نگاهی به سرتاسر خاکریز انداخت و گفت: «عجب جهنم مشی!» بعد آمد بالای سر ما که داشتیم سنگر می کشیدیم، گفت: برادرهای تبلیغات هم بله؟! »

سعید با لبخند جواب داد: «حالا کجایش را دیده‌اید!» خدا قوت گفتند و رفتند سراغ بقیه‌ی رزمنده‌ها. همین‌طور که به احوال‌پرسی و بررسی اوضاع مشغول بودند: ناگهان زمین و زمان تار شد و انفجار هر کدام را به طرفی پرت کرد. هنوز دود و گردوغبار انفجار ننشسته بود که دیدم سعید که سرش از موج انفجار به شدت درد گرفته و چهره‌اش در هم بود، تکانه می‌دهد: احسان پاشو! احسان تو زنده‌ای؟ قبل از این که حرفی بزنم با حسرت و حیرت چند بار تکرار کرد: سبحان‌الله، سبحان‌الله - سرم را که بلند کردم، دیدم معاون گردان و بی‌سیمچی‌اش شهید شده‌اند و چند نفر رخمی افتاده‌اند. بقیه‌ی رزمنده‌ها که حواسشان به آتش دشمن بود، هنوز متوجه ماجرا نشده بودند. سعید گفت احسان زود باش روی این‌ها را با گونی بپوشان. اگر بچه‌ها بدانند معاون فرمانده گردان‌شان شهید شده، روحیه‌شان ضعیف می‌شود. قبل از آنکه روی آن‌ها را بپوشانم، دوربین را که توی خاک گم شده بود و فقط بند آن بیرون بود، برداشتم، عدسی آن را با گوشه چغیه تمیز کردم و چند عکس از شهدا گرفتم. عکس معروف شهید امینی هم که تاکنون صدها هزار نسخه از آن تکثیر شده، همان لحظه گرفتم. بیش خودم گفتم: بگذار این چهره آرام و مطمئن را برای تسلی خانواده‌اش به یادگار بردارم. کمی بعد شاه‌حسینی آمد، گونی را از روی شهدا کنار زد و در حالی که نم اشک گونه‌های خاک گرفته‌اش را خط انداخته بود، نشست و با آن‌ها شروع کرد به درد دل کردن و راز و نیاز. دل‌مان نمی‌آمد خلوتش را به هم بزنیم. مدتی بعد، همان جاتیمم کرد و نماز خواند. بعد از سلام نماز، بلند شد و بی‌هیچ حرفی در امتداد خاکریز دور شد. چهره‌اش حالتی داشت که دل‌مان را لرزاند و نگاه‌های نگران بین من و سعید و بقیه رد و بدل شد. آن شب، کمی بعد از برگشتن ما، شاه‌حسینی شهید شده بود. فریادهای یا حسین‌اش بعد از این همه سال، هنوز در گوشم می‌پیچد. سعید جان‌بزرگی با شنیدن این خبر، با حسرت آهی کشید و گفت: «خوشا به حالش، مهلتش دادند نماز مغربش را هم بخواند و با وضو برود».

منبع: گفت‌وگو با احسان رجبی، هم‌رزم شهید





سلام. مطلب «خواهر زمین برادر درخت» عالی بود باید امتیاز صد، نه هزار داد. به خصوص تصویر شهاب جعفرنژاد. من معلم، ولی اولین کسی هستم که مجله شما را می خرم به خاطر مطالب خوب و متنوع آن. ممنون به خاطر تمام زحمتهایی که می کشید.

خوانندگان برپا همگی! دیگر جمع خودی نیست. از تیم دبیران و معلمان گرامی به صفحه نورسیده ها حمله پیامکی شد. (فیلم هم زیاد نمی بینیم) از این به بعد اگر خواستید درباره معلم هایتان چیزی بنویسید، به زبان رمزی بفرستید. (انتهای پیامتان ترجمه رمز را هم بفرستید چون ما بلد نیستیم رمزخوانی کنیم).

سلام. مرسی بابت مجله باحالتون. می خواستم به نظری بدم. می شه اطلاعاتی که درباره رشته ها می دارید بیشتر باشه؟ بعدشم شعرهای باحال تری بذارید از مولانا و سعدی و این شاعرا. ممنون. ریحانه جلیلی از مارلیک

به «حافظ و سعدی و این شاعرا» پیام دادیم که برای شماره بعدی چند تا از اشعار باحالشان را بفرستند. الان یک ماه است که خبری از هیچ کدامشان نداریم. احتمال می دهیم ندانند باحال یعنی چه و از شدت تعجب به خود بیچند و جامه بدرند و خلاصه در وضعیت مناسب پاسخ گویی نباشند. البته اینکه در قید حیات نیستند هم می تواند دلیل دیگری باشد، اما همه اش بهانه است. «حافظ و سعدی و این شاعرا» آن قدرها هم باحال نیستند. به شعرهایشان نگاه کنید! یک جوری نوشته اند انگار در هفتصد هشتصد سال پیش زندگی می کنیم.

سلام فاطمه داودنیا هستم از بیجار. مجله تون خیلی قشنگه ولی من حوصله خوندنش رو ندارم، متأسفانه.

سلام. ما هم پیامت را خواندیم چون حوصله خواندنش را نداشتیم. البته اینکه از کجا فهمیدیم تو درباره حوصله نداشتن نوشتی با اینکه نخواندیمش به خودمان مربوط است. هر وقت تو گفتی چطور فهمیدی مجله ما قشنگ است با اینکه حوصله خواندنش را نداری، ما هم می گوییم!

نظراتان را برای ما
پیامک کنید:

رسیده های اسفند

زهره خرنیا

۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹

مجله که در کل به شما تعلق دارد! اما این بخش، دیگر شور به شما تعلق داشتن را در آورده و یک باره هر چه شما برای ما بفرستید می خواند، پاسخ می دهد و چاپ می کند. شاید برایتان سؤال پیش بیاید که کجا بفرستید؟ این قدر راه ارتباطی داریم که نگو و نپرس: این از ایمیلان: javan@roshdmag.ir، این از سامانه پیامکی مان: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹، این هم از کانالمان: [@iRoshd](https://t.me/iRoshd) که آنجا هم برایتان کلی مطلب به روز و دست اول، نظر سنجی، مسابقه و... می گذاریم. با طرح پیشنهادهای و حرفها و درد دل هایتان، هم خودتان سبک می شوید و هم به ما کمک می کنید که بهتر شویم.

سلام! چرا پیامک هایم را نمی خوانید؟ خاستم بگم لطیفه های مجله خیلی بی مزه اس! کاش به قسمت دیگه به مجله اضافه می کردین و بهترین فیلم ها رو معرفی می کردین. باتشکر معصومه امیر حاجلو از چادگان

متأسفانه ما پیامکها را نمی خانییم. می خوانیم. فعل خواستن را هم طور دیگری صرف می کنیم. اما از اینها که بگذریم باید بگویم معصومه جان، آنجایی را که شماره سامانه پیامکی را یادداشت کردی تا بگویی ما پیامکها را نمی خوانیم دوباره ببین. دو قدم پایین ترش پیامکها را چاپ کردیم که قاعدتاً قبلش یک دور از رویش خواندیم! شاید هم درست نمی خوانیم که این طور می شود.

سلام. صفا هستم سال آخر تجربی. تا الان خوب پیش اومدم ولی دیگه حوصله ندارم. به جمله انگیزشی بگین تا دوباره پاشم. مرسی. پاشو.



این مدت که بخاطر
آلودگی هوا هی
مدرسه ها تعطیل شد
چقدر درس جمع
شده!

تعطیلات آلوده

از اینطرف،
بذارید همه رو
توی کلاس!

ولی هوا هنوز یه
مقدار آلوده است
ها! نباید تا آخر سال
تعطیل بمونیم؟

من در تمام
تعطیلات همه
درس ها رو خوندم
و براتون جزوه
نوشتم!

بچه ها بیاین کمک،
کتاب های جدیدتون
یکم سنگینه!

بیچاره شدیم!
معلما همه درس
هایی که جمع
شده بود رو یه
جا آوردن درس
بدن!

تابلوی اعلانات

امتحانات نهایی به
دلیل تعطیلی بیش
از حد مدارس
دوبرابر سخت تر
بر گزار می شود

