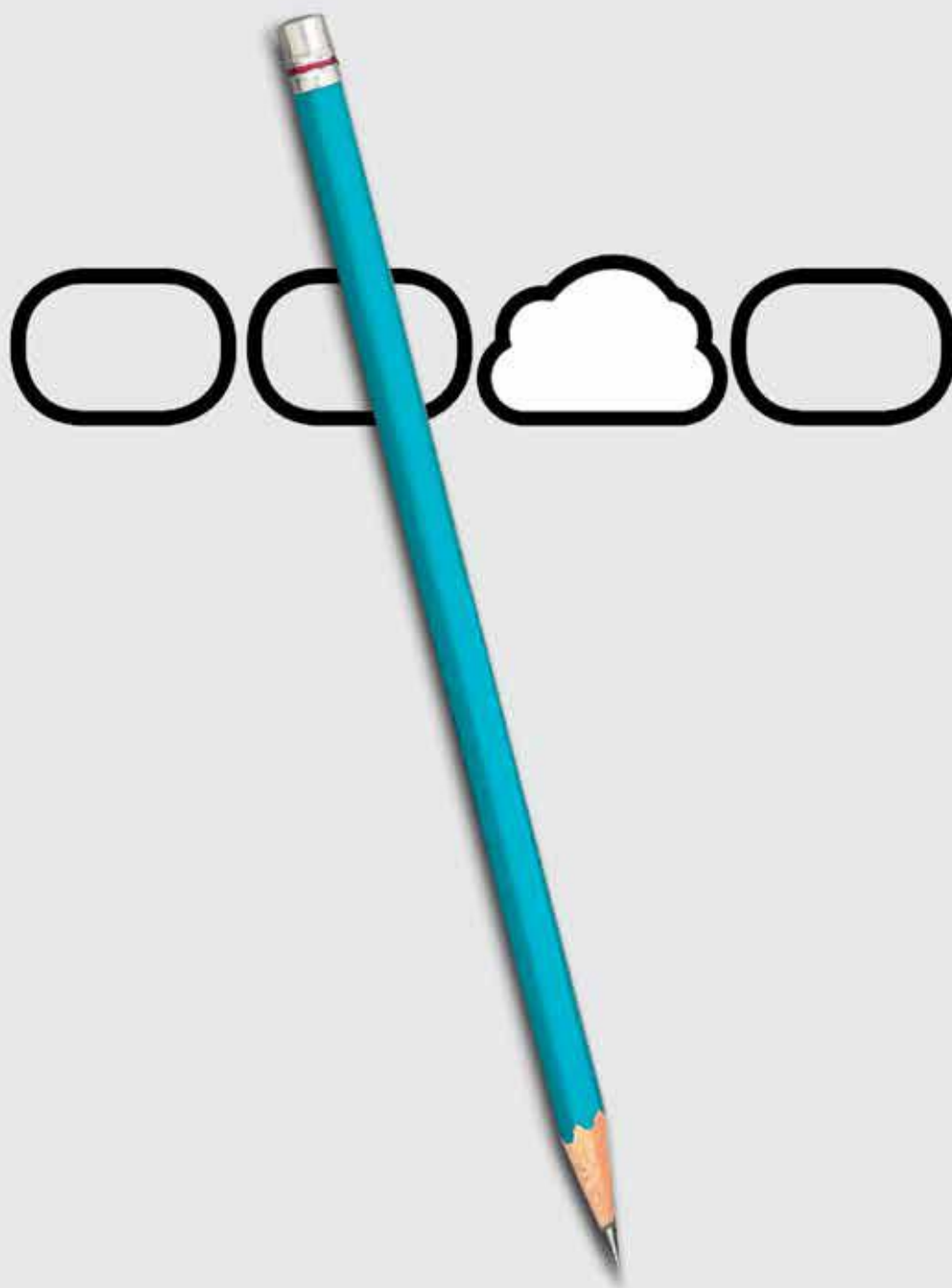


ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم | دوره سی و پنجم
فروردین‌ماه ۱۳۹۹ | شماره بی‌دری ۲۹۸
۴۸ صفحه | ۲۴۰۰۰ ریال

راه واقعی

روز جوان مبارک



امام علی علیه السلام فرمود:
«فرصت مانند ابر از افق زندگی می‌گذرد،
موقعی که فرصت‌های خیری پیش می‌آید غنیمت بشمارید و از آنها استفاده کنید.»



- مدیر مسئول: مسعود فیاضی
- سردبیر: محمدعلی قربانی
- مدیر داخلی: اشرف سادات کلاکی
- مدیر هنری: کورش پارسناژاد
- طراح گرافیک: وحید حق
- دبیر عکس: پرویز قراگوزلی
- دبیر شعر: سعید بیابانکی
- ویراستار: بهروز راستانی
- عکاس جلد: اعظم لاریجانی
- شمارگان: ۴۵۰۰ نسخه
- چاپ و توزیع: شرکت افست
- نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایران شهر شمالی، پلاک ۲۶۶
- صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴
- تلفن: ۰۲۱۸۸۸۴۹۰۹۶
- نمابر: ۰۲۱۸۸۳۰۱۴۷۸
- پیامک: ۳۰۰۸۹۹۵۱۹
- فضای مجازی: @iRoshd
- نشانی مرکز بررسی آثار: تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴
- تلفن: ۰۲۱۸۸۳۰۵۷۷۲
- javan.roshdmag.ir
- صندوق پستی امور مشتریان: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱
- تلفن امور مشتریان: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

۴۰ موزه فوتبال ایران



۸ قاب طلا

راه واقعی

به مناسبت روز جوان، فرازهایی از بیانات رهبر انقلاب را که همواره توجه خاصی به جوانان داشته‌اند، با هم مرور می‌کنیم: «راجع به نیازهای جوانان زیاد صحبت می‌شود؛ من گفته‌ام، قبل از من هم گفته‌اند. اما می‌دانید از نظر من مهم‌ترین نیاز جوانان چیست؟ نیاز عمده جوان، هویت است؛ باید هویت و هدف خودش را بشناسد؛ باید بداند کیست و برای چه می‌خواهد تلاش و کار کند. دشمن می‌خواهد هویت جوان ایرانی را از او بگیرد؛ اهداف را از بین ببرد؛ افق‌ها را تیره کند؛ ... امروز برنامه دشمن نسبت به شما جوانان این است؛ خیلی باید بیدار باشید. ... امروز جوان ایرانی، آگاه، با معرفت، بصیر، سیاسی و اهل تحلیل است؛ و از همه بالاتر بالیمان است ... جوان که پرورش یافته دوران انقلاب است، از معرفت دینی برخوردار است، ایمانش هم ایمان عمیقی است؛ البته احتیاج دارد که تغذیه معنوی و فکری دائمی شود. ... شما جوانان در بهار زندگی خود به کسب دانش سرگرمید. اولاً این را مهم بشمارید و هر چه می‌توانید از آن برخوردار شوید. ثانیاً عمق بخشیدن به ایمان و دست یافتن به معرفت دینی و مجاهدت برای حفظ طهارت و صفای دل نیز در جوانی از همیشه میسرتر است. در این نیز، کوششی درخور، به کار برید. جوانان عزیز! حضور در صحنه پرشور دانش‌اندوزی که از زیباترین و مبارک‌ترین فصول دوران جوانی است، هنگامی که با مجاهدت‌های اسلامی و تلاش در راه گسترش فهم و معرفت درست دینی و سیاسی همراه باشد، یکی از بزرگ‌ترین آمیزه‌های معنوی برای نسل جوان کشور را پدید می‌آورد. در انتخاب راه حقیقی به نظر من خود شما جوانان بزرگ‌ترین مسئولیت را دارید؛ مسئولیتی که می‌توانید آن را انجام دهید. عزیزان من! هر جوانی دوست می‌دارد کشوری که در آن زندگی می‌کند و خاکی را که از آن روییده، عزیز، سربلند، مقتدر و برخوردار از همه زیبایی‌ها و نیکی‌ها باشد؛ دلش می‌خواهد جامعه متمدنی داشته باشد؛ دلش می‌خواهد از پیشرفت‌های علمی و عملی برخوردار باشد؛ این آرزوی هر جوانی است. برای این، دو راه در پیش است: یک راه‌حل واقعی، یک راه‌حل کاذب و بدلی. راه واقعی چیست؟ این است که جوان ایرانی تصمیم بگیرد در زمین خود، بذریه خود را بپاشد؛ از اندوخته و ثروت فرهنگی خود استفاده کند؛ اراده خودش را به کار بگیرد؛ برای شخصیت و استقلال خود ارزش قائل شود؛ جامعه عاریت نخواهد و دنبال تقلید و عاریه‌گیری الگوهای بیگانه نباشد. ...»

فهرست...



۲۰ سینمای رشد

۲۲ گوی و میدان

۲۴ شعر امروز

۲۸ چراغ راهنما

۳۰ داستان امروز

۳۶ سواد مالی

۳۸ خواب پلنگ

۴۶ تندرستی

۲ این روزها

۴ زنگ اندیشه

۶ نقشه راه

۱۰ مسئله‌های من

۱۲ داستان ترجمه

۱۴ ایران ما

۱۶ روانشناسی

۱۸ خوراک چشم



۱۰ فروردین: تولد حضرت ابوالفضل عباس (س)

روز چهارم شعبان سال ۲۶ هجری، عباس برادر کوچک‌تر امام حسین (ع) به دنیا آمد. پدرش حضرت علی بود و مادرش ام‌البنین، دختر حزام بن خال. در آن زمان به کودکان زیبا لقب «بطحاء» (ماه) داده می‌شد و عباس نیز به دلیل زیبایی و قامت بلند خود به «ماه (قمر) بنی‌هاشم» معروف شد. عباس شجاعتی همچون پدر خود داشت تا جایی که در جنگ‌ها همیشه علم پدرش را حمل می‌کرد. به همین خاطر بود که لقب «علمدار» گرفت.

۹ فروردین، میلاد امام حسین (ع)

در میان معصومین (علیهم‌السلام)، رابطه امام حسن (ع) و امام حسین (ع) الگویی مناسب برای تمام برادران است. امام حسین سوم شعبان سال ۴ هجری به دنیا آمد و یک سال از برادرش امام حسن (ع) کوچک‌تر بود. به همین خاطر همواره در زندگی خود به تصمیمات برادرش احترام گذاشت و از آن‌ها اطاعت کرد. امام حسین (ع) و امام حسن (ع) در سال ۹۲ هجری هنگام فتح «طبرستان» در لشکر اسلام حضور داشتند. بعدها که عثمان خلیفه مسلمین شد، در ایام محاصره خانه عثمان، هر دو برادر به دستور پدر، در جهت اتحاد در دنیای اسلام، از خانه خلیفه محافظت کردند. هر دو برادر مسئول صدقات مردم در دوران خلافت حضرت علی (ع) بودند و در تمامی جنگ‌های پدر خود حضور داشتند.

نمونه‌هایی از سخنان امام حسین (ع) چنین است:

– شیعه‌ما کسی است که دلش از هرگونه خیانت، نیرنگ و مکرری پاک است.

– پنج چیز است که در هرکسی نباشد، خیر زیادی در او نیست: عقل، دین، ادب، حیا و خوش‌خویی.

۱۷ فروردین: ولادت حضرت علی اکبر و روز جوان

علی، فرزند بزرگ امام حسین (ع) و لیلا بنت ابی مره، در واقعه کربلا حداکثر ۲۵ سال داشت. او اولین نفر از پیروان امام حسین بود که در نبرد کشته شد. سالروز تولد ایشان در کشورمان «روز جوان» نام‌گذاری شده است. جالب است که امام حسین (ع) نام هر سه پسر خود را علی گذاشته بود و می‌فرمود: اگر صد پسر هم داشته باشم، نام همه را علی خواهم گذاشت.





۱۱ فروردین: تولد امام زین العابدین (ع)

«موقعیت صبر در دین هم پایه موقعیت سر در بدن است؛ کسی که صبر ندارد، دین ندارد.»

علی بن الحسین (ع)، چهارمین امام شیعیان، پنجم شعبان سال ۸۳ هجری قمری در مدینه متولد شد. پدرش امام حسین (ع) بود و مادرش کنیزی از فارس که از او با نام‌هایی چون شهربانو و جهان‌شاه یاد شده است. اما بین اعراب غزله نامیده می‌شد. در واقعه کربلا، امام سجاد(ع) بیمار بود و نتوانست در جنگ شرکت کند. با پایان نبرد، گروهی از دشمنان می‌خواستند او را هم به شهادت برسانند، اما صحبت‌های حضرت زینب(س) با عمر بن سعد، فرمانده سپاه دشمن را راضی کرد که از جان امام بگذرد. پس از آنکه اسیران جنگ را به شام فرستادند، امام سجاد(ع) در حضور یزید خطبه‌ای خواند و در آن از قیام پدرش برای مردم شام گفت. پس از آن یزید به امام اجازه داد که به مدینه بازگردد. داستان‌های زیادی از امام چهارم نقل شده‌اند. از جمله گفته شده است: «شخصی به محضر امام رسید و از وضع زندگی‌اش شکایت کرد. امام (علیه‌السلام) فرمود: بیچاره فرزند آدم هر روز گرفتار سه مصیبت است که از هیچ‌کدام از آن‌ها پند و عبرت نمی‌گیرد. اگر عبرت بگیرد دنیا و مشکلات آن برایش آسان می‌شود. مصیبت اول اینکه هر روز از عمرش کاسته می‌شود. اگر زبان در اموال وی پیش بیاید غمگین می‌شود، با اینکه سرمایه ممکن است بار دیگر بازگردد، ولی عمر قابل برگشت نیست. دوم اینکه هر روز، روزی خود را می‌خورد، اگر حلال باشد باید حساب آن را پس بدهد و اگر حرام باشد، باید بر آن کیفر ببیند. سپس فرمود: سومی مهم‌تر از این است. گفته شد: آن چیست؟ امام فرمود: هر روز را که به پایان می‌رساند، یک قدم به آخرت نزدیک شده است، اما نمی‌داند به سوی بهشت می‌رود یا به طرف جهنم.»

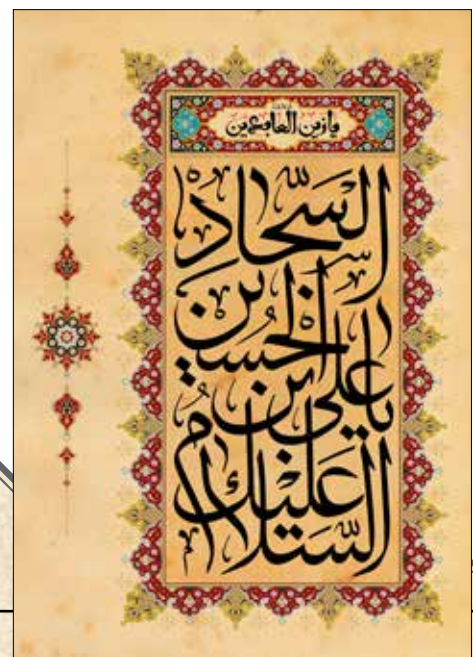
۲۱ فروردین: تولد امام زمان (عج)

نیمه شعبان سال ۲۵۶ ق مصادف با ۸ مرداد سال ۲۴۸ ه.ش، روزی بود که تنها فرزند امام حسن عسکری (ع) متولد شد. نام این فرزند محمد بود و زمانی که پدرش در ۲۸ سالگی درگذشت، تنها پنج سال داشت. چه در همان دوران و چه در دوران غیبت صغرای ایشان، تنها عده معدودی با ایشان در ارتباط بودند تا اینکه دوره غیبت کبری وی فرا رسید. امام باقر (ع) درباره ایشان فرموده است: «حجت بن الحسن از همه شما بیشتر، مردمان را پناه می‌دهد و از همه شما علمش افزون‌تر است، و رحمت و لطفش از همه فراگیرتر.»

برخی احادیث امام زمان (عج) عبارت‌اند از:

- پناه به خدا می‌برم از نابینایی بعد از بینایی و از گمراهی بعد از راهیابی و از اعمال ناشایسته و فرو افتادن در فتنه‌ها. اگر شیعیان ما در وفای به عهد و پیمان الهی اتحاد و اتفاق می‌داشتند و عهد و پیمان را محترم می‌شمردند، سعادت دیدار ما به تأخیر نمی‌افتاد و زودتر به سعادت دیدار ما نائل می‌شدند.

- من از افرادی که می‌گویند ما اهل بیت غیب می‌دانیم و در سلطنت و آفرینش موجودات با خدا شریکیم، و ما را از مقامی که خداوند برای ما پسندیده بالاتر می‌برند، نزد خدا و رسولش، بی‌زاری می‌جویم.



سعید حق داشت ناراحت
بشه. آره انگار ما واقعاً
معتاد شدیم...

زنگ اندیشه



جادوگر مجازی

■ اعظم لاریجانی

با یک لمس وارد دنیای تو در تویی می شویم و ناگهان در تارهای ناپیدای جادوگر گیر می افتیم. بدون تلفن های هوشمند و شبکه های اجتماعی، زیستن در دنیای مدرن اگرچه ناممکن نیست، لیکن مشکل است. اما کاربردهای مفید استفاده از آن در برابر پیامدهای منفی شبکه های اجتماعی رنگ باخته است. چرا که صدمات و آسیب های فردی ناشی از استفاده نادرست، اعتیادآور و زیاد آن بالای جانمان شده است.

بیاین با بچه ها به نگاهی به
...حال و روز خودمون بندازیم



یه تکنیک بزنم اینا رو
...به هوش بیارم



چی بندازیم؟ عکس؟
...من می اندازم
...نه من می اندازم



...چه خوش خیال بودم من



یک اپ نصب کردم برای
ورزش. الان شروع
می کنم



...پیام اومد بینم کیه

به عکس خودت دقت کن!
حتی کتابو عین موبایل
گرفتی دستت. بدجور
رومون تأثیر گذاشته

دیگه بسه. همه
موبایلشون بزارن اینجا.
... همه. حامد حتی تو

یا خدا... انگار یه چیزی
گم کردم

والا ایا دلم برای لمس
صفحه تنگ شده . بذار یه
...کلیک کنم

یه کم به دور نگاه کنین واسه چشم تون خوبه رفقا ... حالا همه به دوربین ... دیگه لازم نیست برای یه عکس یادگاری کله تون ... صدور بچرخه. آخیش چه حال خوبیه، یه ذره رو در رو

پیام توپه بود. گفت: برو
کنارتا برم تو دروازه!

... وای چه نازه
برو کنار... بخند عمو بخند
... اینجا رو نگاه کن





تصویر یک انسان بدون سر!

■ مسلم گریوانی

چشم‌هایتان را ببندید و تصویر فردی بدون سر را تصور کنید! اگر چنین عکسی را جلوی شما بگذارند و بپرسند: این تصویر متعلق به چه کسی است؟ آیا شما او را خواهید شناخت؟! نه! چون هر کسی با چهره و سیمایش شناخته می‌شود، نه با سایر اندامش؛ مثل دست و پا، موی سر، ناخن، پوست و حتی لباس، تیپ و قیافه‌اش. اگر هم شناخته شود، به‌سختی ممکن خواهد بود.

حالا می‌خواهم یک نکته معنوی و دینی جالب برای شما بگویم: چهره و سیمای دین به چه چیزی هست؟ آیا تاکنون دقت کرده‌اید؟

دین خیلی چیزها دارد: اخلاق دارد، انفاق و احسان دارد، آداب دارد، نماز و روزه دارد، محبت دارد، تبری و تولی، یعنی دوست داشتن و دشمنی داشتن، دارد، و ... کدام یک از این‌ها چهره دین به شمار می‌رود؟ طوری که بتوان گفت فرد با این کار دین‌دار است؟

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود: «الصلوة وَجْهُ الدِّينِ». یعنی نماز سیمای دین است. یا: «مَوْضِعُ الصَّلَاةِ مِنَ الدِّينِ كَمَوْضِعِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ». جایگاه نماز در دین چون محل سر در تن آدمی است. یعنی اگر بخواهیم کسی را با ایمان و دین‌داری شناسایی کنیم، با نماز شناخته می‌شود، نه با سایر اندام دین، مثل انفاق، حج، تسبیح و ریش، و ... معیار شناسایی انسان‌های مؤمن، هم در این دنیا و هم در دنیای دیگر، نماز است. میزان دین‌داری ما را با نماز تشخیص می‌دهند. همان‌طور که تن بی سر، بی‌فایده است، دین بی نماز نیز بی‌فایده است. آیا تاکنون این روایت را شنیده‌اید که پیامبر فرمود: «أَوَّلُ مَا يُحَاسَبُ الْعَبْدُ الصَّلَاةُ فَإِنْ قِيلَ قَبْلَ مَا سِوَاهَا وَإِنْ رُدَّتْ رُدَّتْ مَا سِوَاهَا». در قیامت اولین موضوعی که محاسبه می‌شود، نماز است. اگر نمازمان را بپذیرند، بقیه اعمالمان را نیز خواهند پذیرفت، و اگر در نماز مردود باشیم، سایر اعمال ما نیز پذیرفته نیست. یعنی تمام کارهای نیکی که کرده‌ایم، در سایه نماز پذیرفته می‌شوند.

چرا در قیامت نماز معیار قبولی اعمال است؟

ممکن است بگوییم: «این ظالمانه نیست؟! چرا باید خداوند همه چیز را به نماز گره بزند؟ ممکن است کسی آدم خوبی باشد و سایر اعمال را انجام دهد.» نه ظالمانه نیست! برای اینکه روشن شود، مثالی می‌زنم. معلمی را تصور کنید که در کلاس به دانش‌آموزان اعلام می‌کند: «برای من نمره زبان مهم است. چون الان زبان علم در جهان انگلیسی هست و اگر کسی بخواهد به وادی دانش وارد شود، باید زبان و ادبیات آن را که انگلیسی است، بیاموزد. لذا درس کلیدی برای من زبان است.»

همچنین یک استاد حوزه علمیه به طلبه‌ها اعلام می‌کند: «برای من نمره زبان عربی مهم است، زیرا ادبیات عرب زبان دین است و هر طلبه‌ای بخواهد با دین آشنا و متخصص دین شود، باید زبان دین، یعنی زبان عربی (ادبیات عرب) بیاموزد. دقت کنید، هر دو معلم می‌گویند: «اگر زبان را نمره بیاورید، بقیه درس‌ها را ارفاق می‌کنم، وگرنه نه.»

این مثال برای این بود که بگوییم، نحوه محاسبه خداوند در قیامت نیز شبیه این است. خداوند می‌فرماید: «معیار برای عبودیت و بندگی نماز است. اگر در نماز پذیرفته شدید، بقیه اعمالتان هم پذیرفته است وگرنه نه.»

از این موضوع روشن می‌شود که برای دین و خداوند، نماز موضوعی ناموسی و اساسی است. یعنی معیار ایمان و کفر عملی، نماز است. معیار قبولی همه اعمال انسان در قیامت نماز است. اگر قبول باشد، بقیه اعمال هم مقبول خواهد شد. اینجا یک پرسش مطرح می‌شود: «راز این همه اهمیت دادن دین به نماز چیست؟» در یک جمله دلایلش این است که: «اگر انسان مثلاً پیمان بسته که



به یک نفر پایبند و متعهد باشد، در زندگی خود نیز به خانواده، اعضای جامعه و بیت‌المال متعهد خواهد شد.» نماز نوعی تعهد روزانه با خداست؛ نماز نشانه عبودیت و بندگی انسان به خداست. مخصوصاً نماز اگر با توجه خوانده شود، نقش پلیسی درونی را بازی می‌کند و مانع فحشا، فساد، اختلاس و دزدی می‌شود.

وقتی نماز می‌خوانیم، خودمان بزرگ و قدرتمند می‌شویم. در نماز با بزرگی چون خدا در ارتباطیم. نماز صحبت کردن با یک بزرگ است. نماز یعنی وصل به منبع قدرت، علم و حیات، و شناور شدن به سپهر بی‌کران هستی.

تصور کنید! اگر کودکی دستش را در دست بزرگی گذاشت، خود را قوی‌تر از قبل احساس می‌کند و در برابر هر خطری دلگرم می‌شود؛ چون متکی به قدرتی است. نماز یعنی دست در دست خدا گذاشتن. در چنین حالتی، وقتی خداوند پشت ما باشد، ما از همه قوی‌تر هستیم؛ حتی از ابرقدرت‌ها. ولی اگر توکل خودمان به خدا را از دست بدهیم، خودمان به تنهایی قدرت چندانی نخواهیم داشت.

کسی که نماز می‌خواند، دست خدا را بر شانه‌اش حس خواهد کرد و هیچ‌گاه احساس ضعف نمی‌کند. وقتی یوسف نوجوان را از چاه بیرون کشیدند، مردی از کاروان، نگاه ترحم‌آمیزی به او کرد و گفت: «به این کودک غریب نیکی کنید، رحم کنید.» یوسف در جواب او گفت: «کسی که با خداست، گرفتار تنهایی و غربت نمی‌شود!» نماز در حکم یک استخر و شنا کردن در آن است: «از فرزندان خود بپرسید: اگر در کنار منزل ما استخری با آب زلال باشد و شما روزی پنج بار در آن آب‌تنی کنید، آیا بدنتان پاکیزه می‌شود یا نه؟ آنان در پاسخ می‌گویند: حتماً. شما در ادامه بگویید: فرزندانم! نماز نیز همین‌گونه است. نماز حکم همان استخر را دارد که آلودگی‌های روحی ما را پاک می‌کند؛ همچنان که استخر آلودگی‌های بدن ما را پاک می‌کند.

با این حال می‌دانید چرا ما از نماز فراری هستیم؟ چرا نمازهای ما بازدارنده از فحشا، دزدی و انحراف نیست؟ پاسخ این است که چون نمازهای ما در حد همین خم و راست شدن‌های عادت‌گونه است. در حالی که نماز، اگر با توجه باشد، لذت و آرامش است. نماز گفت و گو با خدا و تشکر از اوست. بالاتر، نشانهٔ تعبد و تقرب ما به خداوند است. بهترین وسیله برای سلوک و معنویت است.

گمان ما این است که نماز تکلیفی دینی است که اگر نخوانیم، به جهنم می‌رویم! در حالی که اساساً نماز نوعی تشکر از خدا، ارتباط با خدا، نیرو گرفتن از خدا و انس با خداست.

نماز؛ گفت و گو با خداست

نماز، پیش از اینکه تکلیف دینی باشد، سخن گفتن با خداست و خداوند صدای بندگان را دوست دارد. اذان گفتن هم‌صدا کردن خداوند است: «حی علی الصلوه، حی علی خیرالعمل...» آیا دوست داری دوست تو را مرتب صدا کند و جواب ندهی؟! خداوند هر روز ما را به گفت و گو با خودش صدا می‌زند.

نوجوان عزیزم! نماز خواندن یا نخواندن ما چیزی از خدا نمی‌کاهد، اما نماز برای ما «نیاز» است. چون نماز برای ما نوعی شارژ شدن روحی و معنوی روزانه است. ما هر روز، به دلیل فرسودگی در زندگی جاری، نیاز داریم با



قاب طلا

«پتینه ورق طلا» یکی از قدیمی ترین هنرهاست که علاوه بر پلی استر، در کهنه کاری وسایل قدیمی هم استفاده می شود.

■ آمنة شکاری
عکاس: اعظم لاریجانی



مواد لازم برای

ساخت قاب طلا

۱. قاب پلی استر
۲. چسب ورق طلا
۳. قلم مو
۴. پنبه
۵. ورق طلا
۶. وارنیش
۷. شاپان



۳. بعد از اینکه ورق طلا را چسبانیدیم، یک تکه پنبهٔ نم‌دار را به آرامی روی ورق طلا می‌زنیم تا کاملاً بچسبد. سپس یک قلم موی نم‌دار را روی سطح کار می‌کشیم تا سطح کار تمیز شود و مطمئن شویم همهٔ سطح کار، ورق طلا خورده است.



۴. می‌توانیم قسمت‌هایی از کار را آبی فیروزه‌ای بزنیم. یا برای اینکه زردی آن کم شود، می‌توانیم مقداری شاپان رقیق شده روی کار بزنیم.



۱. برای پوشش دادن یک شیء با ورق طلا، ابتدا آن را خوب تمیز می‌کنیم تا از هر گونه گرد و غبار پاک شود. سپس با چسب ورق طلا، سطح کار را کاملاً می‌پوشانیم.



۵. در پایان کار، پس از خشک شدن کامل، یک لایهٔ وارنیش برای محافظت ورق طلا روی کل کار می‌زنیم.



۲. کمی صبر می‌کنیم تا آب چسب تبخیر شود و ورق طلا را به اندازهٔ سطح کار برش می‌زنیم و می‌چسبانیم.



مسئله وجود دارد!

شاید تو هم مانند بسیاری از همسالانت، هنگامی که نام مسئله را می شنوی، یاد درس ریاضی می افتی که پر از مسئله است. و شاید دلیل علاقه مندی بسیاری از فلاسفه به موضوع ریاضی از همین جا ناشی شده باشد که زندگی هم مثل دنیای ریاضیات مملو از مسئله های بزرگ و کوچک است و هر کدام بخشی از روح و روان ما را برای خود مشغول کرده است. اما بسیاری از نوجوانان چون مسئله های اطرافشان را به خوبی تشخیص نمی دهند و یا تصور می کنند که آن ها غیر قابل حل و یا برعکس پیش پا افتاده هستند، یا بی خیال می شوند یا دچار چالش های متعدد می شوند و توان لازم برای مقابله و رویارویی با آن ها را در خود نمی بینند. به نمونه های زیر نگاه کن و مسائلی را که تو هم با آن ها مواجه هستی، علامت بزن:

- صبح زود از خواب بیدار شدن
- مشارکت در انجام فعالیت های خانه
- کمک به خواهر یا برادر
- حمام رفتن و نظافت شخصی
- پوشیدن لباس مناسب در جمع های خانوادگی
- پوشیدن لباس مناسب خارج از منزل
- بی توجهی به تبلیغات نامناسب در فضای مجازی
- چت نکردن در خصوص مسائل خصوصی و محرمانه با دوستان
- پرهیز از بدگویی درباره دیگران
- احساس همدلی و صمیمیت با اعضای خانواده
- مراقبت از حریم شخصی بدن خود با پوشش شایسته
- مراقبت از حریم خانواده با پرهیز از گفت و گو در این باره با افراد خارج خانواده
- فریب نخوردن و ساده دل نبودن
- هیجانی تصمیم نگرفتن
- قدردان بودن و دیدن داشته های خود
- مقایسه نکردن زندگی خود با دیگران به منظور جلوگیری از حسرت های بی نتیجه

هنگامی که به مسئله های یادشده نگاه می کنی، می بینی که بسیاری از مسئله های دوره آغازین جوانی ممکن است برای کسانی که از این دوره عبور کرده اند تنها به این دلیل که در بزرگسالی توانایی افراد بیشتر شده است و به قول معروف با کسب تجربه بیشتر به پختگی رسیده اند، برایشان

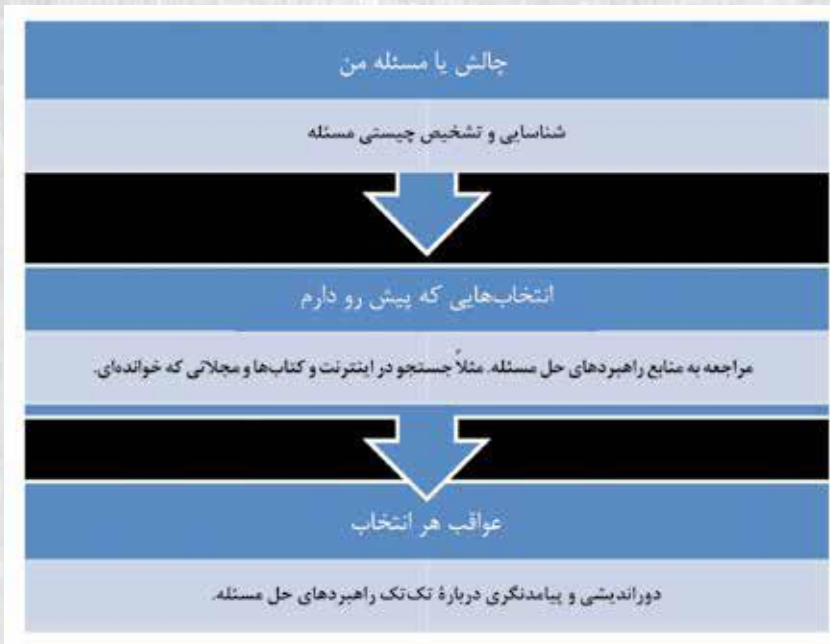
مسئله های من

مسئله دارم، پس هستم

■ دکتر لیلا سلیقه دار، مشاور

زندگی هر انسانی پر از مسئله های گوناگون است. گاهی مسئله ساده ای پیش رو داریم. مثل اینکه درست موقع خروج از خانه، جورابت خیس می شود و حالا باید به سرعت جوراب دیگری را که مناسب مدرسه است، انتخاب کنی و بپوشی. یک وقتی هم بناست رشته تحصیلی را انتخاب کنیم و یا با این مسئله روبه رو هستیم که با وجود نقل مکان کردن چگونه باید با شرایط تازه کنار بیاییم. در همه موارد، چه مسئله ساده به نظر بیاید و چه زمانی که با چالش بزرگ تری مواجه باشیم، به توانایی نیاز داریم که از طریق آن بتوانیم، بهترین راه را برای حل مسئله خود طی کنیم و دست به تصمیم گیری درستی بزنیم. نکته مهم در این میان آن است که: آیا ذهن ما می تواند راه های متفاوتی را برای پاسخ به مسئله ای که داریم، شناسایی کند؟ آیا به این منظور می تواند از افراد و منابع لازم بهره بگیرد؟ و حالا اگر گزینه هایی مقابل خود یافتیم، می توانیم پیامدهای هر راه را با دیگری مقایسه کنیم و بهترین انتخاب را در کمترین زمان داشته باشیم؟

این مرحله ها به مهارت هایی متکی هستند که به آن ها «مهارت تصمیم گیری» و «توانایی حل مسئله» می گوئیم. برای توانمند شدن در این زمینه، لازم است علاوه بر شناخت خود، اجزا و خرده مهارت های حل مسئله را بشناسیم و تمرین کنیم تا با صرف زمان کمتر، نتایج بهتری به دست آوریم.



ساده‌تر باشد، اما همچنان وجود دارد. برای مثال، اینکه «خارج از منزل چه نوع پوششی برای من مناسب است؟» تنها یک سؤال مربوط به دورهٔ نوجوانی نیست و در هر دورهٔ سنی یک سؤال محسوب می‌شود. اما در پسا جوانی و بزرگسالی، این موضوع یک چالش نیست و افراد انتخاب ساده‌تری دارند؛ گرچه ممکن است برای نوجوان حل این مسئله سخت باشد.

میان‌بر مهم!

هنگامی که مسئله‌ها را شناسایی می‌کنی، متوجه می‌شوی که برخی از آن‌ها بسیار ساده هستند و می‌توان گفت که چالش خاصی با آن‌ها نداری. این در حالی است که امکان دارد همان مسئله برای دوست هم‌سالت موضوعی سخت باشد. به عبارت دیگر، سادگی و یا سختی یک مسئله می‌تواند به طرز نگاه تو به آن و به میزان توانایی تو در حل آن و نیز موقعیت و شرایطی که در آن قرار داری، مربوط باشد. تصور کن نوجوانی که از نعمت مادر محروم است، به ناچار درک کرده است که چگونه می‌تواند به دیگر اعضای خانوادهٔ خود از جمله خواهر و برادر کمک کند. در حالی که نوجوان دیگری که همواره از حمایت مادر برخوردار است، ضرورتی برای کمک به خانواده و ابراز همراهی و همدلی نمی‌بیند و این موضوع می‌تواند برای او چالشی بزرگ و سخت باشد.

برای اینکه بتوانی به بهترین شکل ممکن با مسائل زندگی خود روبه‌رو شوی، لازم است در مورد حل مسئلهٔ خود احساس مسئولیت کنی و به خودت بگویی که این مسئلهٔ من است و من باید بتوانم آن را حل کنم. در این صورت سخت‌ترین و پیچیده‌ترین مسئله‌ها هم برایت ساده‌تر می‌شوند و راحت‌تر می‌توانی راهی برای حل آن‌ها پیدا کنی.

الگوی ساده اما تأثیر گذار

یکی از شیوه‌های مهم برای تصمیم‌گیری و حل مسئله‌های زندگی این است که آن را با یک الگوی ساده بررسی و ارزیابی کنی تا بتوانی به مناسب‌ترین راه دست یابی. این الگو مانند هر ماشین عملکرد دیگری دارای سه قسمت مهم ورودی، پردازش و خروجی است.

بادقت به ماشین تصمیم‌گیری و حل مسئله متوجه می‌شوی که در برخورد اولیه باید مسئله و یا چالش خود را تعیین کنی. این مرحله بسیار مهم و تأثیر گذار است.

ضرر خاصی نداشته باشد و عواقب منفی آن کم باشد، اما فقط مسئله را برای مدت محدودی حل کند و در روزهای آینده دوباره با آن موضوع مسئله داشته باشی. به این نوع پیش‌بینی‌ها و بررسی نتیجهٔ هر انتخاب و اقدام، «بررسی اثرات مثبت و منفی آن راه‌حل یا انتخاب» می‌گوییم. بنابراین در این مرحله تفکر عمیق دربارهٔ هر انتخاب بسیار مهم است و تو باید بتوانی فرضیه‌ساز خوبی باشی.

چاقی عواقب مثبت

در مرحلهٔ آخر تنها به مقایسهٔ هر انتخاب به کمک عواقب مثبت و منفی آن می‌نشینی. اگر برتری‌های یک انتخاب از نتایج منفی آن بیشتر بود و به اصطلاح عواقب مثبت آن چاق‌تر بودند، در این صورت آن انتخاب می‌تواند گزینهٔ مناسب‌تری باشد. اما اگر عواقب منفی آن از نتایج مثبت بیشتر بود، به این معناست که آن راه‌چندان مناسب نیست.

فوت آخر: فرار نکن!

نکتهٔ طلایی پایانی این است که زندگی یعنی داشتن سؤال‌ها و مسئله‌های گوناگون. بنابراین بهتر است به جای ترک کردن مسئله‌ها یا فرار کردن از آن‌ها، تمرین کنی از پس حل مسئله‌ها برآی و آن‌ها را حل کنی. هر قدر تمرین بیشتری داشته باشی، مسئله‌ها راحت‌تر برایت حل می‌شوند.

راه‌حل‌های مناسب وقتی پدیدار می‌شوند که ما متوجه مسئلهٔ اصلی خودمان باشیم و بدانیم که برای حل چه چیزی نیازمند تفکر و یا مشورت هستیم

اندیشه در آسمان خیال

در گام بعدی باید بر اساس مسئلهٔ خود، راه‌های حل آن را پیدا کنیم. بهترین شیوه در این مرحله آن است که بدون محدودیت در مورد راه‌ها فکر کنی، آزادانه بیندیشی و مدام به خودت نگوئی «این که نمی‌شود!» بلکه حتی راه‌های ناممکن را هم در فهرست راه‌حل‌ها در نظر بگیری. در این صورت ذهن باز تو عادت می‌کند که فقط به منابع در دسترس و یا راه‌های معمول برای هر تصمیم محدود نشود. بسیاری از تصمیم‌گیری‌های درست بر اساس همین نوع تفکر انجام می‌شوند.

راه‌تورا می‌خواند

هنگامی که فهرستی از راه‌ها و انتخاب‌ها آماده شد، حالا باید ببینی هر راه چه فایده‌ها و چه ضررهایی دارد. برای مثال، ممکن است راهی که نوشته‌ای، در عین اینکه بسیار سودمند است، اما در آن زمان خاص فقط به آشفتگی بیشتر و ایجاد اختلاف منجر شود، یا اینکه برای روزهای آینده سختی‌های دیگری را به همراه داشته باشد. و یا در سویی دیگر، راهی پیش‌بینی کرده باشی که



میله‌های رعدگیر

ترجمه: ثریا حاتمی



سمیونل لنگهورن کلمنز که بیشتر با نام هنری اش مارک تواین شناخته می‌شود، نویسنده و طنزپرداز آمریکایی بود. او شهرت خود را مدیون رمان ماجراجویی هاکلبری فین و ماجراهای تام سایر است.

به‌طوری که خانه من در شهر منحصره‌فرد باشد و توجه همگان را به خود جلب کند. به او گفتم من وسط یک کار مهم هستم و دوست ندارم زیاد در این مورد بحث کنم و اجازه دادم تا ۱۵۰ متر میله روی مصرف کند. بلافاصله خودم را به دفتر کارم رساندم و مطالعه را از سر گرفتم: «تجربه ارزشمندترین گنج بشری است. روابط تجاری و مناسبات بین‌المللی با توجه به گونه‌های متفاوت بیولوژیکی، در تمامی اعصار و قرون و در میان همه تمدن‌ها، از زرتشت تا الهه‌های یونان، در یک چیز ...»

باز رشته افکارم پاره شد. دوباره مجبور بودم بروم پایین. با ناراحتی و در حالیکه هنوز در فکر واژه‌های پرمعنا و پیچیده کتاب بودم، با غریبه روبه‌رو شدم. فکر من پیش کتاب بود و او در کمال آرامش یک پایش را در باغچه روی جوانه‌های بنفشه که تازه کاشته بودم، گذاشته بود و دستانش را به کمرش زده بود. لبه کلاهش را پایین کشیده و یکی از چشمانش را بسته بود و با نگاهی دقیق دودکش شومینه روی بام را تحسین می‌کرد.

با دیدن من گفت: «می‌دانید آقا، من متوجه موضوعی بسیار خوشحال‌کننده شدم. دودکش شما جای بسیار زیبایی برای نصب هشت میله رعدگیر دارد. من سال‌هاست در این کارم و تاکنون هیچگاه چنین چیزی ندیده‌ام. حتی می‌توان منظره این دودکش را با منظره آبشار

«اقتصاد سیاسی اساس تمام حکومت‌های موفق است. انسان‌های فرهیخته در طول تاریخ بر درستی این مطلب تأکید داشته‌اند که ...»

در این لحظه، مطالعه‌ام قطع شد، چون خبر دادند کسی دم در با من کار دارد. ناچار رفتم طبقه پایین تا ببینم کیست و چه کار دارد. در طول مسیر مدام به موضوع اقتصاد سیاسی فکر می‌کردم تا سر رشته مطالعه از ذهنم نرود. ته دلم می‌گفتم: هر که هست، کاش به داخل کانال سقوط کرده بود، یا زیر آوار مانده بود و در این وقت مزاحم نمی‌شد. نمی‌شناختمش. غریبه بود و برعکس من بسیار خونسرد. با عذرخواهی فراوان گفت که موقع عبور متوجه شده خانه من میله رعد و برق ندارد و نگران شده. گفتم: «خب، حالا این که گفتی را چه کار کنیم؟» گفت جای نگرانی نیست. خودش حاضر است برای خانه من رعدگیر نصب کند.

راستش را بخواهید من تازه خانه‌دار شده بودم و از امور خانه اطلاع زیادی نداشتم. چون همیشه در هتل‌ها و مسافرخانه‌ها می‌خوابیدم. سعی کردم خودم را آرام نشان بدهم تا او متوجه ناشی‌بودن من نشود. خیلی خونسرد گفتم: «چند وقتی است که تصمیم گرفته‌ام سفارش شش هفت میله رعدگیر بدهم.»

سرش را با تعجب تکان داد، ولی با تمام قوا سعی کردم آرام بمانم تا از چهره‌ام چیزی متوجه نشود. او گفت خوشحال است که برای من کار می‌کند. برای اینکه بیشتر کنج‌کاو نشود، سریع برگشتم تا بقیه مقاله‌ام را بخوانم. اما دوباره مرا صدا زد:

— به نظر شما میله‌ها را در چند نقطه و در کدام قسمت خانه نصب کنم؟ جنس میله‌ها چه باشد؟

بعد قیمت انواع میله را برایم شرح داد: بی کیفیت متری ۶۰ سنت، سی متری ۷۵ سنت و نوع مارپیچ و گالوانیزه متری ۹۰ سنت. توضیح داد که نمونه گالوانیزه هر جا نصب شود، انواع صاعقه را بدون معطلی جذب می‌کند و بسیار پیشرفته و با کلاس است.

برای اینکه شک نکنم، گفتم: «من گول این کلمه‌ها را نمی‌خورم، ولی خودم نوع مارپیچ را دوست دارم.»

غریبه گفت می‌تواند با ۱۰۰ متر سیم گالوانیزه یک کار تمیز در بیاورد؛

اسمیت مطالعه این علم را به صورت جدی دنبال کرده اند. حتی هومر هم در جلد نهم کتاب «ایلیاد»، رباعی بسیار زیبا و باشکوهی با مضمون اقتصادی سیاسی سروده است.

این چهار مصرع از شعر کهن او، مفاهیم بسیار عمیق و پیچیده را با زبانی روان و شیوا بیان کرده است، تا حدی که می توان به جرئت این رباعی را برترین شعر آن کتاب دانست ...»

باز رشته افکارم پاره شد. البته این بار کسی مزاحم نشده بود، فقط دیدن صورت حساب ۷۰۰ دلاری نصب میله های ردگیر مرا میخکوب کرد. در این دوره و زمانه فقط در بانک های معتبر چنین پولی یکجا پیدا می شد. به ناچار سه روز بعد ۷۰۰ دلار را پرداختم.

کم کم آوازه خانه من در تمام شهر پیچید و مردم برای تماشای میله های ردگیر در مقابل خانه تجمع می کردند. گمان کنم تاکنون چنین خانه امنی ندیده بودند. راستش من هم چنین ازدحامی ندیده بودم. هر روز با حیرت به مردمی که ابلهانه باعث کندی رفت و آمد می شدند و مدام لاف می زدند، می نگریستم. عوام خانه زیبای مرا خانه سیخ سیخی نامیده بودند. دیگر کار و کاسبی سالن های نمایش کساد شده بود و میله های ردگیر خانه من بیشترین تماشاجی را داشت.

پس از چند روز کم کم آرامش به خیابان ها بازگشت. روزی که هوا بارانی شد، تا یک کیلومتری خانه من کسی دیده نمی شد، اما ساختمان های روبه رو و مرتفع اطراف مملو از جمعیت بود. باران و رد و برق که شروع شد، انگار مراسم افتتاحیه المپیک آغاز شده است. ناگهان مثل چهارشنبه سوری آسمان بالای خانه ما آتش باران شد. صاعقه ها چنان که ژوزف تاریخ نگار می نویسد، در یک حمله سراسری به خانه حقیر من یورش آوردند.

آسمان غرق نور بود و خانه ما انگار شهاب باران شده بود. ظرف ۴۰ دقیقه، خانه ام ۷۶۴ بار مورد حمله موشک های صاعقه قرار گرفت و در تمام موارد، میله های فتری صاعقه گیر آن ها را خنثا کردند. فقط در یک مورد یک تکه از سقف سوراخ شد که آن هم به خاطر حمله همزمان چند رعد با هم اتفاق افتاد. خب از زمان خلقت جهان هیچکس چنین چیزی ندیده بود. هیچیک از ساکنان خانه ما جرئت نداشتند سرشان را از پنجره بیرون ببرند یا حتی فکرش را بکنند.

در نهایت گلوله باران آسمان تمام و محاصره شکسته شد. دیگر در ابرها برقی نمانده بود و میله های سیری ناپذیر خانه من مثل اژدها همه را بلعیده بودند. با بند آمدن باران دست به کار شدم. چند کارگر شجاع را فرستادم و تمام این جنگ افزارهای وحشتناک را جمع کردم. روی بام فقط سه میله ردگیر ماند: یکی روی آشپزخانه، یکی روی انبار و یکی بر بلندترین جای خانه که هنوز هر سه سر جایشان هستند. البته بعد از آن ماجرا هیچکس از نزدیک خانه ما رد هم نمی شود.

لازم به یادآوری است که ظرف این مدت اصلاً حوصله مطالعه و کار روی مقاله اقتصاد سیاسی را نداشته ام و کلاً آن را کنار گذاشتم.

آگهی مزایده: کسانی که ۱۱۱۱ متر برقگیر فتری اصل با روکش گالوانیزه و ۱۶۳۱ بست نفره ای با کیفیت مناسب نیاز دارند، می توانند در این مزایده شرکت کنند. علاقه مندان پیشنهادهای خود را به آدرس بنده ارسال دارند. بهترین پیشنهاد دهنده برنده مزایده خواهد بود.

مارک تواین

نیاگارا مقایسه کرد.»

گفت که برای خلق شاهکارش به هشت میله روی تنه اصلی دودکش و چند میله برای اتصال بین آن ها نیاز دارد. بعد رو کرد به آسمان و با خود گفت: «چه چشم انداز زیبا و مقارنی خواهم ساخت!»

گفتم: «شما همیشه این طور ادبی با خودتان حرف می زنید یا از روی کتابی یا جزوه ای، متن گفت و گوهایتان را انتخاب می کنید؟»

گفت: «نه، حرف های من از روی کتاب نیست. منظره ردگیرهای شما مرا چنین شیدا کرده است.»

بعد سرانگشتی حساب کرد و گفت تقریباً ۲۰۰ متر دیگر باید میله مصرف کند و اینکه در حساب کتاب قبلی هم اشتباه کرده و ۵۰ متر بیشتر میله مصرف شده است.

گفتم: «هر کاری دلت می خواهد بکن. فقط مزاحم من نشو.»

گفت: «این نجابت شما مرا مجبور می کند، به خودم اجازه ندهم کار شما را سرسری انجام دهم. من می توانستم همان موقع بروم، ولی حیفم آمد این منظره بدیع را نیمه کاره رها کنم.»

گفتم: «خیلی ممنون. فقط احساسات خودت را کنترل کن و طوری سخن بگو که دیگران متوجه شیدایی تو نشوند.»

بعد دوباره خود را به اتاق مطالعه رساندم و یک ساعتی طول کشید تا تمرکز کنم و مشغول مطالعه شوم: «این موضوع واقعاً ارزش توجه را دارد. انسان بعد از هر شکستی، تجربه گران قدری به دست می آورد. هر ورشکستگی در حقیقت یک سود بالقوه است. کنفوسیوس خود را بیشتر سیاستمدار اقتصادی می داند تا سیاستمدار معمولی، و سیسرو اقتصاد سیاسی را ارزشمندترین و مهم ترین مشغله فکری بشر می داند. حتی گویی خودمان هم اقتصاد سیا ...»

یکبار دیگر نصاب مرا خواسته بود. با بی حوصلگی به سراغش رفتم. او گفت که ترجیح می داده بمیرد و مزاحم من نشود، ولی وقتی کاری را از روی علاقه و دلی انجام می دهد، دوست دارد سنگ تمام بگذارد و بهترین ایده هایش را مصرف کند. و گفت هنوز نگران است که رعد و برق به بعضی جاهای خانه آسیب برساند و لازم است در ۱۶ جای دیگر میله نصب کند. من که از کوره در رفته بودم، سرش داد زدم: «من که گفتم هر کاری می خواهی بکن! فقط مزاحم من نشو! به جای ۱۶ تا اگر لازم است ۱۵۰ تا نصب کن. حتی می توانی در آشپزخانه و روی سر آشپزها هم میله نصب کنی. از هر جنسی می خواهی هر قدر دلت می خواهد مصرف کن! هر طور ذوق هنری ات اجازه می دهد، کار کن. فقط جان مادرت مرا ول کن!»

او که شگفت زده واکنش مرا تماشای می کرد، سرش را به حال تعظیم خم کرد و گفت: «ببخشید، خودم ترتیب همه کارها را می دهم.»

وقتی به اتاقم آمد، دیگر حوصله ادامه مطالعه را نداشتم. سه ساعت بود که می خواستم روی موضوع اقتصاد سیاسی تمرکز کنم، ولی نمی شد. اما از آنجا که بسیار دوست داشتم در مورد سیاست و اقتصاد مطالعه کنم، خود را مجبور به ادامه مطالعه کردم:

«اقتصاد سیاسی بهترین موهبت خداوند برای بشر است. یک بار از لرد بایرون که در تبعید بود، پرسیدند: اگر فرصت زندگی دوباره به تو بدهند، چه کار خواهی کرد؟ او در پاسخ گفت کاری که برایش آرامش بخش و دلپذیر باشد. و به جای شعر گفتن تمام وقتش را می گذاشت روی اقتصاد سیاسی. جورج واشنگتن علاقه زیادی به این علم داشت و آن را علم کامل می دانست. چهره های شناخته شده دیگری نظیر بیکر، بکویت، جورسن و

میامی ایران

■ زهره کریمی

آیا می‌دانید «میامی» کجاست؟ فقط آمریکایی‌ها نیستند که میامی دارند. در همین کشور خودمان نیز می‌توانیم به میامی سفر کنیم و کلی خاطره خوش از آنجا داشته باشیم. به جای یک میامی خارجی ما در ایران دو تا میامی داریم: -یکی روستای گردشگری میامی است که در ۵۰ کیلومتری مشهد قرار دارد و از آب و هوایی دلپذیر برخوردار است.

- دیگری شهر میامی است که در استان سمنان در مسیر کمربند ارتباطی تهران-مشهد قرار دارد و مسافران می‌توانند بین راه از این شهر دارای قدمت هزارساله دیدن کنند. وجود هفت کاروان‌سرا گواه این مدعاست.

شهر میامی، شهر شیخ حسن جوری، یکی از رهبران قیام «سربداران» و از شاگردان شیخ خلیفه در قرن هفتم هجری، و مدفن ابن‌یمن فرومدی، از شاعران و قطعه‌سرایان قرن هفتم قمری است. جاجیم‌بافی، تولید لباس محلی، نمدمالی و دست‌بافته‌های سنتی از جمله کارهای هنرمندان این دیار است. قیسی و برگه زردآلو نیز بهترین سوغاتی‌های این شهرند. یکی از غذاهای خاص این شهر «شله قرووت» است که غذای سنتی و مخصوص اهالی میامی به شمار می‌رود و هر ساله در ایام محرم و صفر به صورت نذری طبخ می‌شود. دشت شقایق کالپوش، دشت آفتابگردان کالپوش، و جنگل و آبشار نیک از منطقه‌های گردشگری این خطه هستند.

از مکان‌های تاریخی میامی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

► مسجد جامع فرومد
یکی از بناهای بالارزش
دوره خوارزمشاهیان با
مساحت ۸۲۰ مترمربع
است با تزئینات معماری
منحصر به فرد گچی و
آجری در تلفیق با کاشی
فیروزه‌ای.



► غذای شله قرووت

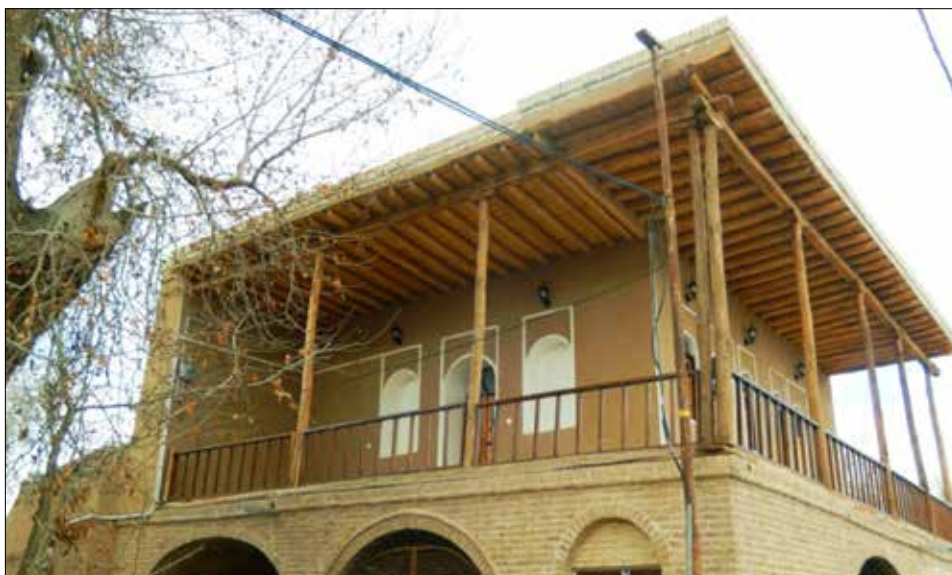


این آبشار از کوه‌های بلند منطقه سرچشمه گرفته و در روستای نردین واقع شده که برای بازدید از آن ۳۰ الی ۴۵ دقیقه باید پیاده‌روی کرد.

منطقه تفریحی سه‌چنار در کنار «کوه قبله»، یکی از صعب‌العبورترین قله‌های استان سمنان قرار دارد. در این منطقه، درختان بلند چنار منظره زیبایی را به وجود آورده‌اند. مزارینج تن از شهدای گمنام نیز در این مکان قرار دارد.

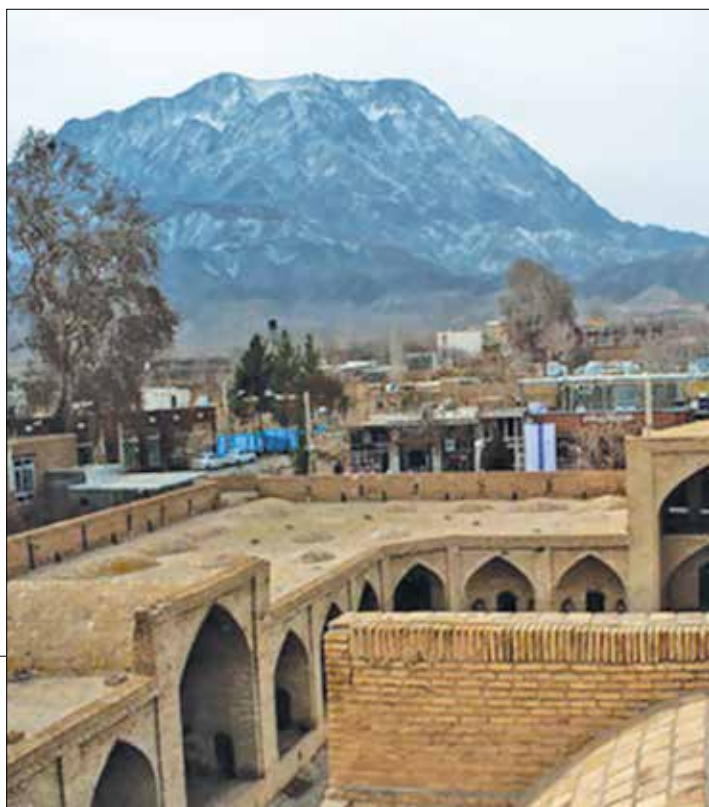


عالی قاپوی میامی بنای دو طبقه‌ای که از سه اتاق با طاقچه‌های قوسی شکل ساخته شده و در نگاه اول مانند معماری عالی قاپوی اصفهان است.



مجموعه کاروان‌سرای میاندشت شامل سه کاروان‌سراست: یکی متعلق به دوره صفویه و دو تای دیگر متعلق به دوره قاجاریه.

کاروان‌سرای شاه‌عباسی میامی در مرکز شهر واقع شده و متعلق به دوران صفویه است. در سر در ورودی آن کتیبه‌های سنگی حجاری و نصب شده از تاریخ ساخت و بنای آن می‌گویند. کاروانسرای عباس آباد در ۷۵ کیلومتری میامی در روستای عباس آباد واقع شده و متعلق به دوره صفوی است.





کنکور آداب معاشرت!

۸ نکته برای یادآوری و سنجش آداب معاشرت

■ ابراهیم اصلانی

از قدیم تا حالا آداب معاشرت یکی از ضروریات زندگی اجتماعی بوده است و به تقویت و استحکام ارتباط‌های مؤثر انسانی، بسیار کمک می‌کند. زندگی امروزی بسیاری از ما به سمتی پیش می‌رود که ارتباط آدم‌ها از حالت رودررو و حضوری، به حالت مجازی و غیر حضوری تبدیل شده است. به این ترتیب، هر کس افراد زیادی را می‌شناسد، اما نه به صورت واقعی و عینی، بلکه نادیده و دورادور! یک لحظه به دوستان خود فکر کن. چند نفر از آنان دوستان واقعی و چند نفر مجازی هستند؟! یکی از تبعات کاهش ارتباط‌ها و غرق شدن در دنیای مجازی، فراموش شدن آداب معاشرت است؛ یعنی نکاتی که باید در فضای واقعی زندگی و در مواجهه رودررو با انسان‌های دیگر، رعایت کنیم. آداب معاشرت نقش عمده‌ای در ارتباط‌های انسانی دارد. می‌توانیم کلی بهانه بیاوریم که چون بقیه چنین و چنان هستند، پس چرا

بدان و آگاه باش!

در اینجا ۸ نکته از آداب معاشرت انتخاب شده است. احتمالاً مواردی را می‌دانی و شاید مواردی هم جنبه یادآوری داشته باشند. مهم این است که به چه نکاتی عمل می‌کنی؛ یعنی خودت را متعهد می‌دانی که هر جا و در هر موقعیتی به این آداب معاشرت پایبند باشی. هر نکته را بخوان و بعد ببین چقدر آن را رعایت می‌کنی. برای هر نکته ۴ گزینه وجود دارد:

۱. همیشه رعایت می‌کنم / ۳ امتیاز
۲. بیشتر وقت‌ها رعایت می‌کنم / ۲ امتیاز
۳. گاهی رعایت می‌کنم / ۱ امتیاز
۴. رعایت نمی‌کنم / صفر امتیاز

در هر نکته یک گزینه را علامت بزن. در پایان، جمع امتیازها را محاسبه کن.

۱. وقتی چیزی را از مادر یا پدرت می‌خواهی، دستور نده! ۴۳۲۱

الان چیزهایی درباره سالار بودن فرزندان در خانواده می‌گویند، ولی تو زیاد جدی بگیر! وقتی از مادر یا پدر می‌خواهی که برایت آب، غذا یا چیز دیگر بیاورند، هیچ وقت دستور نده. مؤدبانه خواهش کن و بگو: «لطفاً!» کنی یا نه آن‌ها دستور بدهی. به هیچ وجه جایز نیست که با مادر یا پدر تندی کنی یا حتی حرفی بزنی که سبب دلخوری آن‌ها شود.

۲. سر وقت خانه بیا تا اسباب نگرانی مادر و پدر را فراهم نیآوری. ۴۳۲۱
ممکن است مادر و پدر در مورد رفت و آمد تو حساسیت داشته باشند یا دل‌نگران شوند. خوب نیست که در برابر این موضوع بی تفاوت و بی خیال باشی و اهمیتی به خواسته آن‌ها ندهی. به پدر و مادر بگو که کجای می‌روی و همچنین مشخص کن که کی برمی‌گردی و طبق همان قول و قرار هم عمل کن. سر وقت به خانه برگرد تا هم خودت نظم و وقت‌شناسی را رعایت کنی، هم خیال مادر و پدرت راحت باشد و مهم‌تر آنکه دلخوری و کدورت پیش نیاید.

۳. سلام و احوال‌پرسی اولین نشانه ادب است. ۴۳۲۱

سلام و احوال‌پرسی اولین شرط ادب و نقطه شروع ارتباط است. یاد بگیر که سلام بدهی؛ البته سلام درست و حسابی و سلامی که قابل شنیدن باشد! وقتی هم کسی به تو سلام می‌دهد، جوابی بده که طرف مقابل از کارش پشیمان نشود! سلام و احوال‌پرسی را می‌توان کلیشه‌ای و الکی هم انجام داد، اما کمی صمیمیت و مهربانی اثر بهتری خواهد داشت.



	➤	
✗		
		➤

- اگر مجموع امتیازهایت بالای ۲۵ بود، یعنی حداقل در این ۱۰ نکته وضعیت خوبی داری و آداب معاشرت را رعایت می کنی.
- اگر مجموع امتیازهایت بین ۲۰ تا ۲۵ بود، یعنی وضعیتت به نسبت خوب است، اما به دقت و توجه بیشتری در رعایت آداب معاشرت نیاز داری.
- اگر مجموع امتیازهایت بین ۱۵ تا ۲۰ بود، یعنی وضعیتت در عمل به آداب معاشرت چندان خوب نیست و باید هم نقاط ضعف خود را بشناسی و هم برای رعایت آداب معاشرت، بیشتر تمرین کنی.
- اگر مجموع امتیازهایت زیر ۱۵ بود، اصلاً حرفی نزن و برو فکر چاره‌ای بکن تا با ادب آشتی کنی!

۴۳۲۱

۴. در جمع‌های خانوادگی و فامیلی خودت را کنار نکش. شاید بین جمعی باشی که خیلی باب میل تو نیست. اگر در منزل خودتانی هستی، از اتاق بیرون نمی آیی و اگر جایی میهمانی، به گوشه‌ای می‌خیزی و از بقیه فاصله می‌گیری. شاید از نظر خودت این‌جوری راحت‌تر باشد، اما از نظر اجتماعی اصلاً کار درستی نیست. شاید برایت عادی به نظر برسد که همیشه توی لاک خودت باشی، اما از نظر زندگی اجتماعی و آداب معاشرت، خوب نیست تو را کسی بشناسند که کاری به دیگران و دنیای اطراف ندارد و همیشه مثل لاک‌پشت، سرش توی لاک خودش است. بین دیگران و با دیگران باش!

۵

۴۳۲۱
در دنیای واقعی مثل دنیای مجازی رفتار نکن.

عده‌ای آن‌قدر در دنیای مجازی غرق می‌شوند که دنیای واقعی را گم می‌کنند. مفهوم «ارتباط» در دنیای مجازی با دنیای واقعی تفاوت دارد. در دنیای واقعی، ارتباطها چهره به چهره و چشم در چشم است و افراد از زبان بدن، لبخند و اشاره‌های دیگر استفاده می‌کنند. ارتباطهای دنیای مجازی مصنوعی و خشک‌اند. دنیای مجازی نباید باعث شود از دنیای واقعی غریبه و دور شوی. وقتی با مردم روبه‌رو هستی، درک کن که ارتباطت باید از جنس دنیای واقعی باشد.

۶. به وقت‌شناسی عادت کن تا همه روی نظم و ادب تو حساب باز کنند. ۴۳۲۱

نظم هم می‌تواند بخشی از ادب به حساب بیاید؛ به‌خصوص وقتی پای وقت‌شناسی در میان است. همه آن‌هایی که تصور می‌کنند ۲۰-۳۰ دقیقه یا حتی بیشتر، دیر رسیدن اشکالی ندارد و به جایی برنمی‌خورند، آداب معاشرت را رعایت نمی‌کنند و در واقع رفتار غیرمؤدبانانه‌ای از خود نشان می‌دهند. حتی دو سه دقیقه تأخیر دور از ادب است، چه برسد به ۱۰ دقیقه یا بیشتر. هیچ‌وقت هم توجیه نکن که همه همین‌طوری هستند و تو هم مثل بقیه رفتار می‌کنی.

۸

۴۳۲۱
در پیاده‌رو و هر مسیر دیگری، همیشه از سمت راست خودت حرکت کن.

شاید کمی عجیب برسد، اما همان‌طور که حرکت خودروها در خیابان تابع نظم و قانون است، حرکت مردم در پیاده‌روها و مکان‌های رفت و آمد دیگر هم باید قواعدی داشته باشد. درست نیست که در محل تردد عمومی، هر کس هر طور که دلش خواست حرکت کند. بنابراین، در پیاده‌رو، روی پل عابر، در یک نمایشگاه یا موزه، و هر جایی که تعدادی از مردم در حال راه‌رفتن هستند، باید تا حد امکان از سمت راست خودت حرکت کنی و مسیر مقابل را برای حرکت کسانی که از روبه‌رو می‌آیند، باز بگذاری.

۷. مراقب باش خیلی هم جوگیر نشوی!

۴۳۲۱

گاهی شرایط جویری پیش می‌رود که پیش دوستان یا آشنایان جوگیر می‌شوی و کاری می‌کنی یا حرفی می‌زنی که برای خودت یا دیگران دردسر درست می‌کند! میزان و شدت جوگیر شدن افراد با هم متفاوت است. خوب است گاهی در مورد خودت اندازه‌گیری که در چه شرایطی جوگیر می‌شوی و وقتی جوگیر شدی، تا کجا پیش می‌روی! یک شوخی، یک ادعا، یک کار خطرناک، یک چشم و هم‌چشمی، یک لجاجت و یک روکم‌کنی یا انتقام، می‌تواند کار را به جاهای باریکی بکشاند!



■ علی دنیایی

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های امروزه تهیه غذای سالم است. بسیاری از مردم به تنوع و مقدار ویتامین موجود در خوراکی‌ها و حتی کالری آن‌ها هم توجه می‌کنند. اگر روی خوراکی‌ها دقت کنید، غالباً برچسب‌هایی را می‌بینید که جزئیات و محتویات آن خوراکی را در جدولی آورده است. خوراک، می‌تواند بر اندام‌ها و بافت‌های بدن و بخصوص اعصاب تأثیر بگذارد. از این رو باید مراقب باشیم که چه می‌خوریم.

اما فقط جسم نیست که غذای سالم می‌طلبد و نیاز به سلامتی دارد. روح انسان نیز باید غذای مناسب مصرف کند. همان طور که دهان، مسیر ورود غذا به معده است، مهم‌ترین مسیر ورودی روح انسان چشم است. بی‌شک، هر آنچه از راه چشم به دل می‌رسد، آثار متفاوتی بر ما می‌گذارد. تماشای کبوتری سفید که در پهنه آسمان آبی بال گشوده، با نگاه به گنجشکی که بر اثر برخورد با ماشین کف خیابان افتاده است، دو حس متفاوت در ما ایجاد می‌کند. تماشای گل‌های باغچه که در لحظه طلوع خورشید می‌شکفند، با نگاه به زباله‌های انباشته در پیاده‌رو یکی نیست.

آثاری که نگاه بر عقل و احساس آدمی دارد، به حدی زیاد است که ساعت‌ها مطالعه و فکر می‌طلبد. توجه به فرایندی که پس از دیدن در دل شکل می‌گیرد، نخستین گام برای کشف حقیقت نگاه است. اولین اثر نگاه، ذخیره مشاهدات در قلب است. اینکه انسان می‌تواند بسیاری از دیده‌های خود را مرور کند، گواه این سخن است.

زدست دیده و دل هر دو فریاد که هر چه دیده بیند، دل کند یاد پس از ذخیره دیده‌ها، نوبت به پردازش می‌رسد. بارها برایتان اتفاق افتاده که تماشای یک چیز، فکرتان را درگیر کرده است و مشغول تحلیل جزئیات آن شده‌اید. این همان مرحله پردازش است که عمدتاً به طور ناخودآگاه صورت می‌گیرد. پس از این مرحله نوبت به تغییر در حال و هوای انسان می‌رسد. گاهی با دیدن چیزی شاد و با دیدن چیز دیگری به شدت غمگین می‌شویم. گاهی متأسف می‌شویم، گاهی حسرت می‌خوریم، و گاهی از دیدن یک صحنه چنان دلمان آتش می‌گیرد که بی‌اختیار اشک می‌ریزیم. عجیب است، حتی گاهی از دیدن یک فیلم احساس گرسنگی می‌کنیم! همه این‌ها خبر از ظهور احساسات و امیال تازه‌ای می‌دهند که در نتیجه دیدن اتفاق می‌افتند. آخرین مرحله در فرایند تأثیر نگاه، اقدام و عمل است. انسانی که از دیدن صحنه‌ای وجودش پر از خشم و نفرت شده است، فریاد می‌کشد و نمی‌تواند سر جایش آرام بنشیند. آدمی که از دیدن یک پیام بازرگانی ذوق‌زده شده است، تلفن را بر می‌دارد و محصول مورد علاقه‌اش را سفارش می‌دهد. فراوان‌اند، انگیزه‌ها و رفتارهایی که فقط بر اثر نگاه شکل می‌گیرد.

باور به تأثیر شدید نگاه، در فکر، احساس و رفتار آدمی دشوار به نظر می‌رسد، اما حقیقتی است انکارناپذیر. تا حدی که امام علی (ع) می‌فرماید: «دل کتاب دیده است.»

درک کامل این حکمت نورانی، محتاج اندیشه بسیار و مطالعات فراوان است. امام قلب را همچون کتابی می‌داند که تمام سطورش از راه چشم نوشته می‌شوند. گویی تمام محتوای کتاب دل را نگاه می‌نویسد. دل که مرکز احساس و عقل آدمی است، تحت تأثیر چشم است و این یعنی شخصیت، افکار و رفتار انسان در گرو نگاه اوست.

خوراک چشم



بر آن، وب‌گردی و تماشای بی‌هدف سایت‌ها، ساعت‌ها گردش در شبکه‌های اجتماعی و بازکردن فایل‌هایی که حتی از محتوایشان بی‌خبریم، همه می‌توانند از جمله مصداق‌های نگاه‌های زیادی به شمار آیند.

بسیارند کسانی که به خاطر دیدن یک فیلم، شب خوابشان نبرده است، کسانی که به دلیل تماشای یک کلیپ، چند ساعت تمرکز برای مطالعه و تحقیق را از دست داده‌اند، و از این دست مثال‌ها فراوان است. با این حساب آیا لازم است همه چیز را ببینیم؟ آیا امکان دارد؟ آیا تمام تولیدات رسانه‌ای مصلحت ما را تأمین می‌کنند؟ آیا غفلت از خود و خدای خود، ما را از هدف‌هایی که برایمان در نظر گرفته شده‌اند، دور نمی‌کند؟ جوانی که آرزوی موفقیت در تمام ابعاد زندگی‌اش را دارد، آیا بدون تعیین حد و مرز در نگاه خود، می‌تواند به آرزویش برسد؟

رفتار بزرگان و دانشمندان نشان می‌دهد که آنان شدیداً از نگاه بیجا به اطراف خود پرهیز داشته‌اند و تنها هدف‌های خود را دنبال می‌کردند. با اهتمام فراوان بر فعالیت‌های منظمشان تمرکز می‌کردند و فرصت ارزشمند خود را برای دیدن چیزهایی که مرتبط با هدف‌ها و وظایفشان نبود، تباه نمی‌کردند.

پس از درک اهمیت و اثر نگاه، نوبت به مدیریت نگاه می‌رسد. بدون مدیریت چشم نمی‌توان دلی آرام و سالم داشت. امام در جای دیگری می‌فرمایند: «کسی که نگاهش را آزاد بگذارد، در زندگی به زحمت خواهد افتاد و آن کسی که نگاه‌هایش پیاپی باشند، حسرت‌هایش تداوم خواهد یافت.»

درست است که خدای حکیم چشم را برای دیدن آفریده است، اما نه برای هر چیز. خدای مهربان گیاهان زیادی خلق کرده است، اما آیا همه آن‌ها را باید بخوریم؟ قطعاً برخی از گیاهان به قدری لازم و مفیدند که بدون آن‌ها جسم بیمار می‌شود. ولی حتماً برخی از گیاهان به قدری سمی و مضرند، که با خوردنشان انسان می‌میرد. پس نمی‌توان و نباید چشم را به روی همه چیز ببندیم و یا به روی هر چیز باز کنیم. حساسیت روی این موضوع به قدری بالاست که حتی حضرت یحیی (ع) فرموده‌اند: «مُردن نزد من، از نگاه‌های غیر لازم محبوب‌تر است.»

مهم‌ترین گام در مدیریت چشم، پرهیز از نگاه‌های اضافه و غیرضروری است. حضرت رسول (ص) فرموده‌اند: «از نگاه‌های زیادی پرهیز کنید؛ چرا که بذر هوس می‌پراکند و تولید غفلت می‌کند.»

ساعت‌ها نشستن پای تلویزیون و پشت صفحه‌های تبلت و گوشی همراه، یکی از معضلات مهم زندگی بشر در روزگار جدید است. علاوه

از نگاه دانا تا نایریکا

■ روح‌اله مال میر

سحر قهرمانیان در سال ۱۳۷۹ در شهر مقدس مشهد به دنیا آمد. او در سال ۱۳۹۸ پایه دوازدهم رشته پویانمایی را به پایان رساند. او چند سالی است کار فیلم‌سازی را آغاز کرده و توانسته است در این عرصه به خوبی بدرخشد. از جمله موفقیت‌های او موارد اشاره کرد:

- رتبه اول کشوری در مسابقات هنرهای تجسمی سال ۱۳۹۸ با پویانمایی «نایریکا»؛
- رتبه دوم کشوری در سی و ششمین دوره مسابقات هنرهای فرهنگی هنری سال ۱۳۹۷ با پویانمایی «نگاه دانا»؛
- راه‌یافته به چهل و هشتمین جشنواره فیلم رشد، با پویانمایی نگاه دانا؛
- راه‌یافته به چهل و هشتمین جشنواره فیلم رشد، با پویانمایی نایریکا؛
- رتبه سوم کشوری در مسابقات مهر ریاست جمهوری سال ۱۳۹۸ با پویانمایی نایریکا؛
- رتبه اول استانی در طراحی با مداد در سی و پنجمین دوره مسابقات فرهنگی هنری؛
- رتبه اول استانی طراحی فضا و صحنه در مسابقات هنرهای تجسمی سال ۱۳۹۷؛
- رتبه اول نمایش عروسکی در سی و پنجمین مسابقات فرهنگی هنری؛
- راه‌یافته به دو جشنواره بین‌المللی «Wow festival» و «lift off festival» با پویانمایی نایریکا.

روتوسکوپي در پویانمایی

روتوسکوپي تکنیکی است که پویانما سازان (انیماتورها) در آن حرکت فیلم زنده را فریم به فریم کپی می‌کنند. در واقع در این شیوه، تصویرهای اوپر فیلم زنده روی یک پرده‌ای مات بازتابیده و به وسیله پویانما سازان انیماتورها دوباره ترسیم می‌شوند. تجهیزات مورد استفاده در این کار «روتوسکوپ» نام دارد.

این تکنیک نخستین بار توسط مکس فلاشر در مجموعه پویانمایی (انیمیشنی) «بدون جوهر» که در سال ۱۹۱۴ ساخته شد، مورد استفاده قرار گرفت. او در این پویانما (انیمیشن) حرکات زنده برادرش، دیو فلاشر، را در لباس یک دلقک، به شخصیت کوکوی دلقک انتقال داد. فلاشر بعدها این شیوه را برای شماری دیگر از کارتون‌هایش نیز به کار گرفت که مهم‌ترینشان کارتون‌های «بتی بوپ» در اوایل دهه ۱۹۳۰ و متحرک‌سازی شخصیت گالیور در «سفرهای گالیور» بود.

از نمونه‌های مثال زدن روتوسکوپي می‌توان به این آثار اشاره کرد: «عنوان‌بندی خوب بد زشت»، «جنگ ستاره‌ای»، «چه کسی برای راجر رابیت پاپوش دوخت؟»، «بیل را بکش»، «یک اسکنر تاریک نگر» و «زندگی بین خواب و بیداری».

■ بعد از سلام اولین حرف سحر قهرمانیان برای

خوانندگان مجله «رشد جوان» چیه؟

سلام. همان حرفی که همیشه به خودم یادآوری می‌کنم: دنبال تفاوت‌ها باش! قرار نیست که مثل بقیه رفتار کنیم یا مثل ربات‌هایی که فقط کپی می‌کنن! تفاوت‌های ما با دیگران، فرقی نداره بزرگ یا کوچیک، خود حقیقی ما و هدف حضورمون تو این کپک‌شونه ... بزرگ درباره خودمون فکر کنیم. این چیزیه که دوست دارم توی شروع به هم‌سن و سالام بگم.

■ لطفاً این جمله را کامل کن: سحر قهرمانیان به رشته فیلم‌سازی علاقه دارد چون ...

اول هدفش رو تعیین کرد و بعد بهترین راه برای رسیدن به اون رو در هنر، به خصوص فیلم‌سازی، دید. پس هیچ وقت از تلاش کردن در این عرصه خسته نمی‌شه، چون در جست‌وجوی فراتر از فقط فیلم‌ساخته.

■ کی فهمیدی که به فیلم‌سازی علاقه داری؟

حقیقتاً من از وقتی دبستان می‌رفتم، درباره تأثیر رسانه بر ذهن انسان تحقیق می‌کردم. خب به این نتیجه رسیدم که بین این دنیای پیچیده رسانه، فیلم و پویانمایی تأثیر بسزایی دارن. چرا که تقریباً از بیشتر هنرها بهره می‌برن. بعد توانایی‌هام رو سنجیدم و احساس کردم این کاریه که براش ساخته شدم! چرا انجامش ندیم؟! از همون موقع تصمیمم رو گرفتم که کارگردان پویانمایی بشم و شروع کردم به نوشتن داستان‌هام. طبق برنامه‌ریزی باید تا ۲۵ سالگیم بتونم ساخت اولین داستانم رو شروع کنم.

■ در طول شبانه‌روز چقدر تلویزیون نگاه می‌کنی؟

هیچی. من علاقه‌ای به پای تلویزیون نشستن ندارم. احساس می‌کنم در این صورت فقط وقتم رو دور می‌ریزم. اگر حدوداً بخوام بگم، شاید در طول هفته کمتر از ۲ ساعت و بعضی وقتا کلاً هیچی. چون بیشتر توی اتاقم و مشغول مطالعه. البته منکر این نمی‌شم که ویدیو آموزشی از سایت‌های مختلف زیاد می‌بینم.

■ اولین جایزه‌ای که در رشته‌های هنری گرفتی چی بود؟ در چه سالی؟ به خاطر چی؟

من از همون اول کشته‌مرده هنر بودم و برای هر مسابقه هنری، جزو اولین داوطلب‌ها بودم. فکر





بزرگ شدم. این یکی از مهم‌ترین داستان‌ها می‌توانم بگویم یکی از دلایل انتخاب رشته این شخصیت و داستان خاصش بود. چند تا پویانمایی کوتاه هم توی ذهنم هست که می‌خواهم تا یکی دو سال آینده روشن کار کنم.

■ و آخرین حرف سحر قهرمانیان برای دانش‌آموزانی که دوست دارند فیلم بسازند، چیه؟

فکر می‌کنم بهترین حرف به‌عنوان کلام آخر اینه که جرئت شروع کردن رو داشته باشیم و خودمون رو باور کنیم؛ حتی اگر دیگران مسخره‌مون کنن! هنر دنیای گسترده و عمیقیه که ظرفیت جون‌دادن به تمام تخیلات شما رو داره. همین الان از جاتون بلند شوید و شروع به ساخت یک فیلم کوتاه کنید. هر قدر هم ایراد داشت، بازم خوبه؛ به چشم درس بهش نگاه کنید. نگید که بلد نیستیم، تجربه ندارم و از این حرفا. خلاصه بهانه نیارید، چون بهترین معلمان (توی این زمینه به خصوص)، تجربه‌هاتونه. یک دوربین ساده تلفن همراهتون هم برای جون دادن به ایده‌هاتون کافیه. همه اینا رو گفتم که بگم، خودتون رو دست کم نگیرید.



انیمیشن «نایریکا» را اینجا می‌توانید ببینید.

کشید. از شهریور ماه ۱۳۹۷ شروع به کار کردم و تا بهمن ماه همون سال به پایان رسید. هرچند یک سری ادیت‌هایی توی کار انجام دادیم که تا اسفند ماه ادامه پیدا کرد. تکنیک کار باعث زمان‌بر شدن مرحله‌های تولید شد؛ چون از شیوه روتوسکوپی استفاده کردم و فریم به فریم تصویرها رو کشیدیم. توی این مدت ما شبانه‌روز کار می‌کردیم و بیشتر از هزار فریم برای این پویانمایی رسم شد. میانگین زمان طرح اولیه تا رنگ‌آمیزی کامل و گذاشتن خط‌های اصلی هر فریم (فقط شخصیت اصلی) تقریباً ۳۵ تا ۴۰ دقیقه زمان می‌برد.

■ تا حالا به کسی برای تولدش فیلم کادو دادی؟ نه اینکه فیلم هنرمند دیگری رو تقدیم کرده باشیم؛ نه، ولی فیلم ساختن! منظورم اینه که قبل از تولد برادر کوچولوم، یک پویانمایی کوتاه با محوریت تخیلات اون شروع کردم. امیدوارم تا سال آینده تموم بشه که بالاخره هدیه رو با تأخیر تقدیم کنم. دلیل انتخابش هم اینه که داستان‌هایی که از خودش می‌گفت اونقدر جالب بودن که با خودم گفتم، واقعا حیفه این سوژه‌ها رو از دست بدم.

■ باز هم قراره فیلم بسازی؟ با چه موضوعاتی؟ صد در صد. حتی حدوداً می‌تونم زمان بعضی‌ها رو پیش‌بینی کنم، این رو دارم برای پویانمایی‌های بلندی که می‌خواهم بسازم، می‌گم. از بین داستان‌ها دو تا رو که خیلی دوست دارم نام می‌برم: یکیشون گردآفرید هستش. البته نه اون گردآفرید توی شاهنامه، بلکه برداشتی آزاد از یکی از نوادگان اون. این رو ۱۶ سالگی آماده کردم. یک داستان دیگه هم هست، به اسم «شاهزاده تاریکی» که وقتی حدوداً ۱۲ سالم بود، تصویرپردازیش توی ذهنم شروع شد و خب می‌شه گفت یک جورایی باهاش

می‌کنم اول یا دوم دبستان بودم که در مسابقه‌ای در زمینه نقاشی با مداد رنگی شرکت کردم و رتبه اول ناحیه شدم (دقیق یادم نیست البته). هنوز روز آزمونش رو یادمه. همگی روی صندلی‌های امتحانی توی یک سالن بزرگ نشسته بودیم و من بلد نبودم کادر دور برگه نقاشی رو بکشم، آخه همیشه کادر رو بابام می‌کشیدن... ولی بالاخره آخر جلسه موفق شدم، به تنهایی از پشش بر بیام.

■ چگونه با جشنواره فیلم رشد آشنا شدی؟

از بچگی (قبل از دبستانم) پویانمایی‌های آقای عبدالله علیمیراد رو نگاه می‌کردم؛ مخصوصاً پویانمایی «یکی کمه» که تقریباً هر روز توی خونه ما پخش می‌شد و شب هم کتابش رو می‌خوندم. اون موقع نمی‌دونستم جشنواره رشد چیه، فقط می‌دونستم که کار آقای علیمیراد اونجا پخش شده. این اولین آشنایی من با جشنواره بود و اون موقع فکر نمی‌کردم که یک روز کار خودم هم در این جشنواره مهم حضور پیدا کنه.

■ به نظرت با توجه به اینکه فیلم‌های برگزیده جشنواره رشد مثل فیلم‌های شما در مدرسه‌های کل کشور اکران می‌شن، این فیلم‌ها باید چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

فکر می‌کنم مهم‌ترین ویژگی داستان فیلم‌هاست. نمی‌گم که کیفیت تصویر، تکنیک، کارگردانی و ... مهم نیستن، البته که اهمیت دارن. با این حال، گاهی فیلم‌هایی رو می‌بینیم که خیلی نقاط ضعف دارن، اما داستان اون‌ها تأثیر بزرگی بر زندگیمون داشتن. البته فیلم‌هایی با تکنیک خوب هم می‌تونن به بچه‌ها ایده بدن که چه پارامترهایی رو توی فیلم‌های خودتون رعایت کنن و این هم به شدت مهمه؛ اگرچه همچنان داستان اولویت داره.

■ چی باعث شد فیلم پویانمایی نایریکا رو بسازی؟

کلی دلایل مختلف داشت. مهم‌ترینش که شخصی هم بود، نشون دادن کسی بود که با وجود تمام مشکلات و سختی‌ها، برای رسیدن به هدفش تلاش می‌کنه. یک دلیل اساسیه دیگه هم تمرین بیشتر توی این زمینه و یک جورایی آزمون و خطا کردن بود. خیلی درس‌ها از روند تولید نایریکا یاد گرفتم. حالا می‌دونم که کار بعدیم رو چطور بهتر کنم که خطاهای قبلی رو نداشته باشه. در آخر هم رزومه‌سازی. به هر حال کارهایی که می‌سازم، روند پیشرفتم رو در زمینه‌های مختلف نشون می‌دن.

■ چه مدت طول کشید که این فیلم رو بسازی؟ هرچند که خود پویانمایی نایریکا ۲:۵۴ ثانیه‌اس، اما فرایند تولید اون حدود شش ماه کامل طول



قوت قلب با تمرینات مناسب

نکته‌هایی در شناخت و مراقبت از قلب

■ مهدی زارعی

می‌دانید که با ورزش کردن، ضربان قلب افزایش پیدا می‌کند و جریان خون در رگ‌ها سرعت می‌گیرد. اما دیگر چه چیزهایی از ارتباط ورزش با قلب می‌دانید؟ در تمرین، ضربان قلب باید به چه عددی برسد؟ چه باید بکنیم تا قلبی قوی و سالم داشته باشیم؟

قلب استاندارد

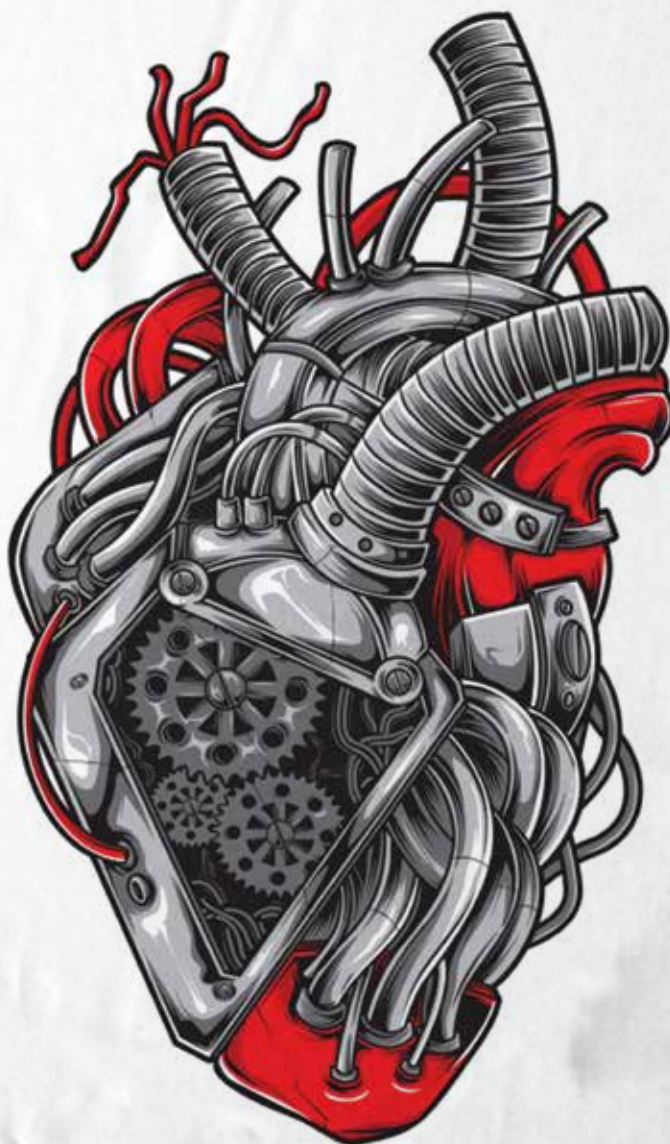
قلب انسان در حالت استاندارد ۷۲ بار در دقیقه می‌تپد. البته هرچه قلب قوی‌تر شود (مثلاً قلب کسانی که ورزش‌های استقامتی انجام می‌دهند)، تعداد تپش‌های آن در دقیقه کمتر می‌شود و به همین سبب قلب ورزشکاران عمر بیشتری می‌کند؛ زیرا نیاز به کار کمتری خواهد داشت. می‌خواهید باور کنید، می‌خواهید نه! اما یک انسان با تمرین‌های منظم و طولانی می‌تواند ضربان قلب خود را حتی به کمتر از ۳۰ تپش در دقیقه برساند. مثلاً قلب ران کلاک، دوندۀ استقامت استرالیایی که در چهار المپیک شرکت داشت، تنها ۲۷ بار در دقیقه می‌تپید.

نحوه گرفتن ضربان قلب

وقتی تمرین می‌کنید، ضربان قلبتان بالا می‌رود. برای اینکه تعداد ضربان قلب خود را بشمارید، می‌توانید یک دقیقه تمام دست روی قلبتان بگذارید و ببینید تعداد تپش‌های قلبتان چندتا است. می‌توانید یک دقیقه انگشتان‌تان را روی مچ دست دیگر خود بگذارید و تعداد ضربان نبض خود را بگیرید. اما احتمال اشتباه در این کار زیاد است. از طرف دیگر یک دقیقه از وقتتان را بدون فعالیت به هدر می‌دهید. به همین خاطر بهترین کار این است که تنها شش ثانیه انگشت سبابه و انگشت وسط خود را روی رگ گردنتان بگذارید. آن‌گاه تعداد تپش رگ گردنتان را در عدد ۱۰ ضرب کنید. فعالیت ورزشی موجب می‌شود که جریان خون در رگ‌ها (از جمله رگ گردن) سریع‌تر شود. به این ترتیب طی شش ثانیه ممکن است تعداد تپش‌ها به ۱۸ و حتی بیشتر هم برسد. این یعنی قلب شما در یک دقیقه بعد از تمرین ۱۸۰ بار می‌تپد.

قدم اول: ضربان قلبتان را در حال استراحت حساب کنید

قلب انسان در حال استراحت آرام‌تر از شرایط استاندارد می‌تپد. اگر





جمع کنید. مثلاً در حالت بالا، عدد ۹۸ را با ۶۰ جمع می‌کنید و به عدد ۱۵۸ می‌رسید. بهترین حالت تمرین شما زمانی است که ضربان قلب شما به ۱۵۸ برسد. (طبیعی است اگر شدت و فشار تمرین عوض شود، مثلاً بخواهید با ۹۰ درصد توان خود تمرین کنید، این عددها مطابق فرمول‌هایی که گفتیم، تغییر می‌کنند.)

تمرین منظم و کارآمد

اگر می‌خواهید قلبتان قوی شود، باید مرتب ورزش کنید. چقدر؟ بهترین حالت سه تا پنج روز در هفته است. البته با ورزش مستمر، توانایی قلب به مرور بالا می‌رود و هر هفته باید اندکی مقدار تمرین خود را بیشتر کنید. مثلاً اگر به شکل دقیق در یک هفته، روزانه یک ساعت پیاده روی کردید، هفته بعد باید ۱۰ دقیقه آن را بیشتر کنید.

شاید هم شما از کسانی هستید که روزهای زوج یا فرد، به باشگاه می‌روند و در رشته‌هایی چون بدن‌سازی، شنا، ورزش‌های رزمی و... فعالیت می‌کنند. حتماً زمان تمرین شما ۹۰ دقیقه در روز است. یادتان باشد، زمانی را که صرف گرم کردن و سرد کردن می‌کنید، به‌عنوان زمان تمرین حساب نکنید. بلکه باید ببینید زمان مفید تمرین‌های شما چقدر است؟

سبک زندگی مناسب برای قوی شدن قلب

نرمش، پیاده‌روی، حرکات منظم نشستن و بلند شدن (بشین و پاشو)، دویدن، دوچرخه‌سواری و ورزش‌های هوازی بهترین راه برای بالا بردن توان قلب هستند. اما علاوه بر ورزش لازم است کارهای دیگری نیز در زندگی خود انجام دهید. مثلاً در محیطی آرام زندگی کنید، از آفتاب دوری نکنید و در مقابل، در روزهایی که هوا آلوده است، از خانه بیرون نروید.

روی نفس کشیدن خود نیز کار کنید تا درست و عمیق تنفس کنید و اکسیژن و خون بیشتری را به اندام‌ها برسانید. ضمن اینکه باید خوش‌بین باشید و تا می‌توانید از مسائلی که اعصاب‌تان را به هم می‌ریزد، دوری کنید.

گردو، حبوبات، تخم‌مرغ، مواد حاوی پتاسیم، لبنیات، دارچین و سبزیجات نیز باید در برنامه غذایی‌تان قرار داشته باشند و سرانجام به اندازه و مرتب بخوابید. با این راهکارها قطعاً قلبی سالم و قوی خواهید داشت!

می‌خواهید ضربان قلب خود را در شرایط استراحت به دست بیاورید، یکی دو دقیقه بعد از بیدار شدن، تعداد تپش‌های قلب خود را حساب کنید. البته این کار را در آرامش کامل انجام دهید. مثلاً وقتی کابوس دیده‌اید و از ترس از خواب پریده‌اید، ضربان قلب نگیرید! زیرا در این شرایط قطعاً ضربان قلب شما، تندتر از شرایط استاندارد می‌تپد.

قدم دوم: ضربان قلب بیشینه‌تان چند است؟

حساب کردن ضربان قلب بیشینه بسیار راحت است. عدد سنتان را از ۲۲۰ کم کنید. مثلاً اگر ۱۶ سال دارید، ضربان قلب شما می‌شود ۲۰۴ تا. به این ترتیب شما می‌توانید در تمرین‌های شدید (مثلاً دوهای سریع یا وزنه زدن‌های متوالی)، ضربان قلب خود را تا ۲۰۴ برسانید و اگر تپش‌های قلب شما به این عدد رسید، نیاز نیست اصلاً نگران شوید. اما بیشتر از آن نشود!

قدم سوم: محاسبه ضربان قلب مناسب در تمرین

طبیعی است که در تمام لحظه‌های تمرین نمی‌توانید با بالاترین حد (بیشینه) ضربان قلبتان فعالیت کنید، بلکه باید به یک عدد استاندارد برای تمرین برسید. به این منظور به سه فرمول نیاز دارید:

۱. فرمول حساب کردن ضربان بیشینه (۲۲۰ - سن شما).
۲. کم کردن ضربان قلب استراحت (بعد از بیدار شدن) از ضربان بیشینه، و ضرب این عدد در شدت تمرین.
۳. در آخرین مرحله عدد به دست آمده را با ضربان قلب استراحت



مع عمر ماه



محمد کاظم کاظمی متولد سال ۱۳۳۶ در «هرات» است. تا سال آخر دبیرستان در کابل درس خواند و پس از آن در سال ۱۳۶۳ به ایران مهاجرت کرد. کارشناسی خود را در رشته مهندسی عمران از دانشگاه فردوسی گرفت. او که از سال ۱۳۶۵ فعالیت‌های ادبی خود را آغاز کرد، در سال ۱۳۶۷ به عضویت «گروه شعر حوزه هنری مشهد» درآمد. کاظمی در سال ۱۳۶۹ به «انجمن شاعران انقلاب اسلامی افغانستان» پیوست و آن را در دهه هفتاد ادامه داد. انتشار مثنوی «بازگشت» او در فروردین ۱۳۷۰ مایه شهرتش شد. او علاوه بر سرایش شعر، در زمینه‌های آموزش شعر، برگزاری محافل انجمن‌های ادبی مهاجران افغان در ایران، انتشار نقد و مقاله در مطبوعات، تألیف و ویرایش کتاب در زمینه زبان و ادبیات فارسی فعالیت کرده است. همکاری با ستون «هنر و ادبیات» روزنامه قدس و مسئولیت صفحه ادب این روزنامه و عضویت در هیئت تحریر فصلنامه‌های «در دری» و «خط سوم» و عضویت در مؤسسه فرهنگی در دری از دیگر فعالیت‌های او بوده است. از او تاکنون بیش از ۱۶ مجموعه شعر و پژوهش شعر منتشر شده است.

قطار ۳۶۵

سپید و شصت و پنج روز غریب با قطاری از این مسیر گذشت
سپید و شصت و پنج صبح و غروب بر سر این چنار پیر گذشت

سپید و شصت و پنج صبح سپید، صبح خیزی به صدهزار امید
سپید و شصت و پنج شام سیاه عین سلول یک اسیر، گذشت

ساعتی در ضیافت حافظ، ساعتی با روایت بیدل
ساعتی در برابر جنگل ساعتی در دل کویر گذشت

ساعتی نور و رنگ و موسیقی، ساعتی آه و اشک و دلتنگی
ساعتی شوق یک تبسم گرم، ساعتی صبر ناگزیر، گذشت

رشته‌های سپید مویم را هر زمانی بلندتر دیدم،
گفتم: «ای وای، ماه نو آمد... ولی این روزها چه دیر گذشت!»

زندگی یک قطار مضطرب است، به همین اضطراب، عادت کن
اگر از ابتدای آبان رفت، اگر از انتهای تیر گذشت



یک درونج

ز یاران کینه هرگز در دل یاران نمی‌ماند
به روی آب دریا قطره باران نمی‌ماند
صائب تبریزی

می‌برد آخر تو را خواب عدم، غافل مشو
آمد و رفت نفس‌ها جنبش گهواره است
وحید قزوینی

صورت نبست در دل ما کینه کسی
آئینه هر چه دید فراموش می‌کند
سلیم تهرانی

تا بود گفت و گو سخنم ناتمام بود
نازم به خامشی که سخن را تمام کرد
غنی کشمیری

خنده رسوا می‌نماید، پسته بی مغز را
چون نداری مایه، از لاف سخن خاموش باش
صائب تبریزی

مراغ مطالعه

لبخند تلخ مونا لیزا

شاعر: حمیدرضا شکارسری

ناشر: نشر هزاره ققنوس

سال نشر: ۱۳۹۸

«لبخند تلخ مونا لیزا»، تازه‌ترین اثر حمیدرضا شکارسری، شامل ۵۳ قطعه شعر در قالب «شعر سپید» است. موضوع شعرهای این کتاب صلح‌آمیز است و شاعر با زبانی ساده، روایتی صلح‌آمیز به مخاطب ارائه می‌دهد. بیشتر شعرهای این مجموعه را شعرهای سپید کوتاه تشکیل می‌دهند. چند شعر از این مجموعه:

۱

صبح

از شب گذشته دور شدن است

یا به شب آینده نزدیک شدن؟

بهار

عبور از زمستان قبلی‌ست یا ورود به تابستان بعدی؟

صلح

اتمام جنگ است

یا فرصتی برای پر کردن خشابه‌ها؟

پاسخی نیست تا که بدانیم

تولد

آمدن است یا رفتن؟

۲

شلیک کن

شلیک کن به من که سینه دیوار ایستاده‌ام

من خواهم افتاد

اما هزار پرند به آسمان خواهند پرید!



سهربدون در

چنگیز بکتاش از شاعران مطرح ترکیه است که تاکنون موفق به دریافت جایزه شعر جیحون آتوف کاسو (بهترین شاعر سال) در آنکارا شده است.

آن برگ

هنگام افتادن آن برگ

من آنجا بودم

و شاهد بودن من

چیزی را عوض نکرد

بر سر شاخه تنها بود

اندک نسیمی هم نمی‌وزید

جدا شد

یکی دو تکانی خورد

برعکس شد

و بر زمین نشست

سبزی‌نگی‌اش هنوز به پایان نرسیده بود

رگ‌برگ‌های آن نخشکیده بود

آن برگ افتاد

کسی آنجا نبود

و شاهد بودن من

چیزی را عوض نکرد.

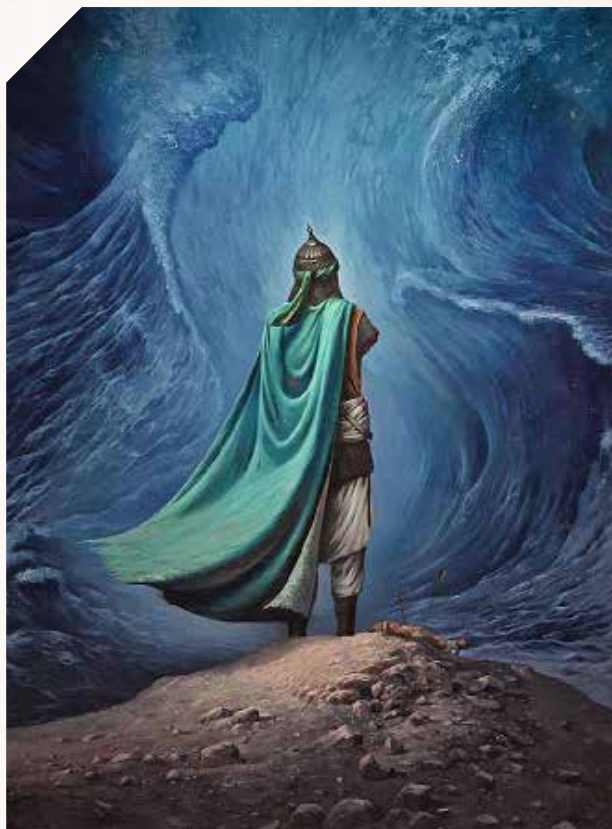
ترجمه ابوالفضل پاشا



انتظار

کشیده از همان آغاز نرجس انتظارش را
 نه چندین روز و شب، نه ماه خالص انتظارش را
 ولایت گر که شد معیار و روضه گر که شد مقیاس
 برای شیعیان کردند شاخص انتظارش را
 اگر شب منتظر باشی برای دیدن خورشید
 یقین این گونه بهتر می کنی حس انتظارش را
 فقط فصل بهار و فصل تابستان نشو خیره
 مکش ای پنجره این گونه ناقص انتظارش را
 پرانده با شمیم خویش شب بو عطر نامش را
 کشیده با همان یک چشم نرگس انتظارش را
 مفاتیح الجنان صد جلد دیگر داشت در توشیح
 اگر می گفت: مرحوم محدث انتظارش را
 نه تنها آل یاسین و سمات از او نشان دارند
 نوشته در امین الله و وارث انتظارش را
 شده کرب و بلا آینه ای از منتظرها پس
 کشیده موقع جان دادن عابس انتظارش را
 منم من روضه عباس تا اینکه بیاید او
 کشیدم در خودم مجلس به مجلس انتظارش را

مهدی رحیمی



تا سحر خواهد رسید

منتظر باشید بتهای یک نفر خواهد رسید
 از تبار بت شکن ها با تبر خواهد رسید

باز برپا کرده اید این روزها بتخانه را
 چون نمی دانید ابراهیم سر خواهد رسید

دیر آمد با نیامد فرق دارد، انتظار
 گرچه عمر نوح باشد باز سر خواهد رسید

زیر پای کینه اهل ستم له می شوند
 پاسبان لاله های خون جگر خواهد رسید

این شب یلدای دوری از امام عاشقان
 گرچه طولانی ست، اما تا سحر خواهد رسید

ابرها آماده باریدن رحمت شوید
 از حضور حضرت باران خبر خواهد رسید

در زمین سینه ها بذر صبوری کاشتیم
 باغبان ها همتی، فصل ثمر خواهد رسید

قصه های کودکی پایان خوبی داشتند
 عاقبت آن مرد روزی از سفر خواهد رسید

مجتبی خرسندی

عطر محمدی

باز هم آسمان این خانه
 شب پر رفت و آمدی دارد
 باز هم کوچه بنی هاشم
 بوی عطر محمدی دارد
 در شبستان زلف تو ترسا
 خال بر گونه تو هندوکش
 طاق زیبای ابرویت محراب
 وه که لیلا چه معبدی دارد
 کار چشم تو مبتلا کردن
 خاک را با نظر طلا کردن
 این زلیخای نفس ما یوسف
 عاشق توست هر بدی دارد
 خَلق تو خَلق تو تعالی الله!
 چه شکوهی ست در تو یا الله
 این علی تا که می رسد به خدا
 صلوات محمدی دارد

قاسم صرافان



شعر محمد

شعر اگر از تو نگوید همه عصیان باشد
زنده در گور غزل‌های فراوان باشد
نظم افلاک سراسیمه به هم خواهد ریخت
نکند زلف تو یک وقت پریشان باشد
سایه ابر پی توست دلش را مشکن
مگذار این همه خورشید هراسان باشد
مگر اعجاز جز این است که باران بهشت
زادگاهش برهوت عربستان باشد
چه نیازیست به اعجاز، نگاهت کافیست
تا مسلمان شود انسان اگر انسان باشد
فکر کن فلسفه خلقت عالم تنها
راز خندیدن یک کودک چوپان باشد
چه کسی جز تو چهل مرتبه تنها مانده
از تحیر دهن غار حرا و مانده
عشق تا مرز جنون رفت در این شعر محمد
نامت از وزن برون رفت در این شعر محمد
شان نام تو در این شعر و در این دفتر نیست
ظرف و مظلوف هم اندازه یکدیگر نیست
از قضا رد شدی و راه قدر را بستی
رفتی آن سوتر از اندیشه و در را بستی
رفتی آنجا که به آن دست فلک هم نرسید
و به گرد قدمت بال ملک هم نرسید
عرش از شوق تو جان داده کمی آهسته
جبرئیل از نفس افتاده کمی آهسته
پشت افلاک به تعظیم شکوهت خم شد
چشم تو فاتح اقلیم نمی‌دانم شد
آنچه نادیده کسی دیدی و برگشتی باز
سبب از باغ خدا چیدی و برگشتی باز
شاعر این سیب حکایات فراوان دارد
چتر بردار که این رایحه باران دارد

سید حمیدرضا برقی

یک نفس مهمانان کن

رد خون سربداران مانده روی تاج‌ها
زندگی پیچیده دور گردن حلاج‌ها
سروهای پیر هم پای گوزنان می‌دوند
دشت افتاده‌ست زیر پنجه تاراج‌ها
نردبان آسمان را باد با خود برده است
پایمان لنگ است در پیمودن معراج‌ها
قرن‌ها رفته‌ست اما باز هم خون می‌چکد
روز و شب از آستین کهنه حجاج‌ها
اشک گنجشکان و آه سارهای بی‌پناه
پر شده در کاسه‌های انتظار کاج‌ها
یک نفس مهمانان کن! یک صدای یا علی
تا بلرزد پایه‌های سرخ تخت و تاج‌ها

حسنا محمدزاده

نمی‌دانم کجایی

بفرمایید فروردین شود اسفندهای ما
نه بر لب، بلکه در دل گل کند لبخندهای ما
بفرمایید هر چیزی همان باشد که می‌خواهد
همان، یعنی نه مانند من و ماندهای ما
بفرمایید تا این بی‌چرا تر کار عالم؛ عشق
رها باشد از این چون و چرا و چندهای ما
سر مویی اگر با عاشقان داری سر یاری
بیفشان زلف و مشکن حلقه پیوندهای ما
به بالایت قسم، سرو و صنوبر با تو می‌بالند
بیا تا راست باشد عاقبت سوگندهای ما
شب و روز از تو می‌گوییم و می‌گویند، کاری کن
که «می‌بینم» بگیرد جای «می‌گویند» های ما
نمی‌دانم کجایی یا که‌ای، آن قدر می‌دانم
که می‌آیی که بگشایی گره از بندهای ما
بفرمایید فردا زودتر فردا شود، امروز
همین حالا بیاید وعده آینده‌های ما

قیصر امین پور



لطفاً جوش نیاورید!



■ مهتاب فردی

آیا تا به حال عصبانی شده‌ای؟ چه واکنشی داشته‌ای؟ چگونه آن را ابراز کرده‌ای؟ آیا وقتی که خشمگین بوده‌ای، کاری کرده‌ای که بعداً پشیمان شوی؟ اگر برای مسائل کوچک واکنش سریع و شدیدی نشان می‌دهیم، نمی‌توانیم خودمان را آرام کنیم یا پرخاشگری کلامی و فیزیکی داریم، مهارت مدیریت خشم به ما یاد می‌دهد که چگونه احساسمان را تجربه کنیم، به طوری که از لحاظ اجتماعی پذیرفته شده باشد، به دیگران و خودمان آسیبی نرسانیم و عواقب بدی هم برایمان نداشته باشد. می‌دانیم که خشم احساسی طبیعی و سالم است. بنابراین نباید به خاطر احساسی که داریم خودمان را سرزنش کنیم. اما مهم است که تفاوت احساس خشم و رفتار پرخاشگرانه را بدانیم. عصبانیت توجیهی برای پرت کردن یا شکستن وسایل، کوبیدن در، توهین کردن، گلاویز شدن و ... نیست.



قدم اول...

اولین قدم برای مدیریت خشم شناسایی موقعیت‌هایی است که عصبانیت می‌کنند. معمولاً زمانی که احساس می‌کنیم نادیده گرفته شده‌ایم، حقمان ضایع شده‌است، در معرض تهدید یا بی‌احترامی هستیم و ... عصبانی می‌شویم. این موقعیت‌ها در ارتباط با افراد خانواده، دوستان، معلمان، حتی غریبه‌ها و ... ایجاد می‌شوند. اگر بخواهیم به همه این‌ها واکنش نشان بدهیم چه اتفاقی می‌افتد؟ دور و برمان پر می‌شود از آدم‌های بی‌عصاب! اما به نظرت چرا آدم‌های مختلف به یک موقعیت یکسان، واکنش متفاوتی دارند؟ مثلاً کسی که از دوستش به خاطر دیر رسیدن به قرار ملاقات عصبانی می‌شود، احتمالاً فکر می‌کند دوستش برای او اهمیت قائل نیست یا عمداً دیر کرده‌است. در حالی که شخص دیگری نه تنها عصبانی نمی‌شود، حتی ممکن است نگران شود. بنابراین چیزی که بیشتر از یک اتفاق معین اهمیت دارد، تفسیر و برداشت ما از آن موقعیت است که احساسات ما را دست‌کاری می‌کند. تصور کن که دوستت در مقابل دیگران رفتار نامناسبی با تو داشته است. احساس تو زمانی که با خودت می‌گویی: «عمداً این کار را کرد، می‌خواست مرا جلوی بقیه تحقیر کند»، در مقایسه با وقتی که فکر می‌کنی: «نمی‌دانم چرا این رفتار را کرد، شاید هم تصادفی بوده و عمدی در کار نبوده‌است، او با همه همین‌طور رفتار می‌کند»، متفاوت است. می‌توانی فکرهای ناکارآمد را تغییر بدهی. از خودت بپرس:

- چه شواهدی دارم که نشان می‌دهد این فکر درست است؟
- می‌توانم به شکل واقع‌بینانه یا مثبت‌تری به موضوع نگاه کنم؟
- اگر دوست من این‌گونه فکر می‌کرد به او چه می‌گفتم؟
- می‌توانم فکر منطقی‌تری را جایگزین آن کنم؟

با شناخت فکرها و موقعیت‌هایی که ما را عصبانی می‌کنند، می‌توانیم قبل از اینکه خشم کنترل ما را در دست بگیرد، ما آن را کنترل کنیم. چون فکر، احساس و رفتار ما به یکدیگر متصل هستند.

- وقتی احساس خشم می‌کنی نیم‌نگاهی هم به وضعیت درونی خودت بینداز. آیا خسته‌ای؟ کلافه‌ای؟ گرسنه‌ای؟ گرم یا سرد است؟ اخیراً یک شکست عاطفی داشته‌ای؟ نگران امتحانت هستی؟ یا ... این‌ها عواملی هستند که می‌توانند آستانه تحمل ما را برای عصبانیت پایین بیاورند و سبب شوند، برای مسائل کم‌اهمیت، زود از کوره در برویم.

شناسایی علائم

وقتی عصبانی می‌شویم عضلاتمان منقبض می‌شوند، ضربان قلبمان بالا می‌رود، دندان‌هایمان را به هم فشار می‌دهیم، دست‌هایمان مشت می‌شوند و ... این علائم در افراد مختلف متفاوت است. ممکن است یک نفر نبض شقیقه داشته باشد و یک نفر خشم را به صورت احساس فشاری که از قلب شروع می‌شود و در بدن پخش می‌شود، تجربه کند.

اعتراف کن...

وقتی علائم حاکی از این است که خشمگین هستی، باید آن را بپذیری و به خودت اعتراف کنی که عصبانی شده‌ای. اگر میزان آن به قدر قابل‌کنترلی است، به کار یا گفت‌وگویی که داشتی، ادامه بده. اما اگر شدت آن بالاست و قابل‌کنترل نیست، محترمانه اعلام کن که عصبانی هستی و الان نمی‌توانی ادامه بدهی. بعد هم موقعیت را ترک کن. زمانی که توانستی شفاف فکر کنی، خواسته‌ات را قاطعانه و بدون پرخاشگری بیان کن. هر چند که فکرکردن موقع عصبانیت کار ساده‌ای نیست.

- کانال را عوض کن. نشخوار فکری درباره اتفاقات ناخوشایند ما را عصبانی می‌کند. مثلاً اگر روز خوبی در مدرسه نداشته‌ای، مرورکردن مداوم آن حالت را بهتر نمی‌کند. بنابراین بهتر است خودت را با کارهای دیگری مثل قدم زدن، ورزش کردن، انجام کارهای هنری و ... سرگرم کنی.
- به فکر راه‌حل باش. مثلاً اگر ترافیک باعث می‌شود خیلی از روزها دیر به مدرسه برسی و این تو را عصبانی می‌کند، زودتر راه بیفت یا مسیر دیگری را انتخاب کن و یا ...

مدیریت خشم به این معنی نیست که عصبانی نشویم یا آن را سرکوب کنیم، بلکه ابراز آن به شیوه‌ای درست و سازگارانه است. یعنی بدون آسیب‌رساندن به دیگران، نشان بدهیم که خشمگین و رنجیده‌خاطر هستیم. خشم با انکارکردن از بین نمی‌رود. اگر آن را نادیده بگیریم ممکن است ناگهانه کارهایی انجام دهیم که غیرمستقیم به دیگران آسیب برسانیم؛ مثل زیرآب زدن، متلک انداختن، تهمت زدن و بدگویی کردن، و ...



کوله پر دردسر

■ بیتا ترابی

زیپ جلویی اش باز نمی‌شد. یعنی اگر زور می‌زدم باز می‌شد، اما دیگر بسته نمی‌شد. همین جور باز می‌ماند. یک بار پارسال این بلا سرم آمد و تمام دفتر چه و کاغذ و خرت و پرت‌هایم پخش و پلا شد. سه روز با آن کلجار رفتم و بازی کردم تا دوباره بسته شد.

از آن روز به بعد، سعی کردم دیگر جیب جلویی کوله‌پشتی‌ام را باز نکنم. فقط زیپ عقبی را باز و بسته می‌کردم. در نتیجه همه وسایلم را توی همان جیب عقبی می‌ریختم؛ شکلاتی که نصفش خورده شده بود؛ دستمال کاغذی‌های استفاده شده؛ مدادهای ریخته شده از توی جامدادی که زیپش را هیچ وقت خوب نمی‌بستم؛ خط‌کشم که یک کم بلند بود و توی جامدادی جا نمی‌شد؛ دفترها و کتاب‌هایم؛ حتی پول خرد و سکه‌هایم که همیشه ته کیفم پخش و پلا می‌شدند.

یکی از بندهایش هم، فکر کنم سمت چپی، یک بار که پشتم انداخته بودم، در رفت. یعنی جایی که نفرت! ماند پیش خودم اما پاره شد. شانس آوردم آن یکی بندش پشتم بود وگرنه سقوط می‌کرد توی خیابان! به مامان که گفتم، فقط گفت: «دو تا بند داره کوله‌ات، مادر. اون یکی رو که سالمه بنداز پشتت. این قدر هم پُرش نکن که سنگین بشه. هم کم‌رت درد می‌گیره، هم به اون یکی بند فشار می‌یاد و اون هم پاره می‌شه.»

وقتی عمو اسماعیل، شانزدهم اسفند، یعنی روز تولدم، یک جفت کتانی سفید برفی برایم آورد که کنارش دو تا خط صورتی داشت، دلم پر از شادی شد. همه دلم می‌رفت به اینکه زود بیوشم و بزمن توی خیابان و بروم تا مدرسه و دور حیاط بچرخم و سر کلاس بروم تا پای تخته، و هی همه نگاه کنند و بگویند «چه کتانی‌های خوشگلی!» اما نپوشیدمش، گذاشتمش توی جعبه، داخل کمد بماند.

پیش خودم حساب کرده بودم، سال تحصیلی بعد، با کوله‌پشتی جدید و مانتوی نو، کتانی‌های سفید و برفی‌ام را می‌پوشم!

عمو اسماعیل همیشه برایم کادوهای خوشگل می‌آورد، حتی وقتی بابا هنوز مریض نشده بود. همیشه. سلیقه عمو اسماعیل حرف نداشت. بعد از اینکه بابا به خاطر آن مریضی مُرد، باز هم برایم کادوهای خوشگل می‌آورد. اما مامان بعد از مردن بابا، بی‌حوصله‌تر شده است و خیلی حوصله چک و چانه زدن با من را ندارد. دائم توی آشپزخانه است و مشغول درست کردن مربا و رب، و پاک کردن سبزی. همه آن‌ها را همسایه‌ها سفارش می‌دهند تا مامان من درست کند.

هنوز یک هفته‌ای به باز شدن مدرسه‌ها مانده بود که فهمیدم امسال هم از کیف جدید خبری نیست. مامان قصد نداشت برایم کوله بخرد. این

فاجعه را صبح روزی فهمیدم که آمد توی اتاقم و گفت: «سمیه جان! مادرا! بیا این هم کوله‌پشتی امسال! ببین چه تمیز و خوشگل شده! بند سمت چپی رو دوختم. توی ماشین لباس‌شویی هم آنداختمش. تمیز شده و هنوزم قابل استفاده است.»

زود گفتم: «نه! من دیگه امسال این کیف رو نمی‌برم. دو ساله که دارم می‌برم و میارمش. دیگه کهنه کهنه شده. پارسال جلوی بچه‌ها آبروم رفت. حسایی تابلو شدم.»

مادر گره آبروهایش را بیشتر و چشم‌هایش را ریزتر کرد و گفت: «چرا نمی‌فهمی چی می‌گم؟ کهنه چیه؟ یه نصفه‌روز باهات کلنجار رفتم تا نوی نو شد.»

- مامان! نمی‌شه! نمی‌شه با اون کتونی‌های سفید نمی‌یاد.

- چرا نمی‌یاد؟ هر دوتا شون تمیزند و برق می‌زنند.

اول مهر رسید. شب تا صبح خواب کوله و کیف دیدم. خواب دیدم همه جمع شده‌اند توی حیاط. حتی همسایه‌های دور و بر مدرسه هم از پنجره‌های خانه‌هایشان آویزان شده‌اند و دارند به کوله من نگاه می‌کنند! صبح که بیدار شدم، مانتو و مقنعه‌ام را پوشیدم و کوله را یک‌جوری انداختم پشتم. ایستادم دم در و به کتانی‌های سفیدی که برق می‌زدند نگاه کردم. همه نقشه‌هایم برای پوشیدنشان خراب شده بود. باز یک چیزی توی گلویم سنگینی کرد. از آشپزخانه بوی گوجه‌فرنگی پخته می‌آمد. خم شدم و بند کتانی‌ها را باز کردم و پوشیدمشان.

توی خیابان سرم پایین بود. هی چشم‌هایم می‌خورد به کتانی‌هایم که انگار بیشتر برق می‌زدند. سعی می‌کردم به کوله‌ام فکر نکنم، اما نمی‌شد، پشتم سنگینی می‌کرد. یک چهارراه مانده به مدرسه، یک پارک کوچک خیابانی بود با سه چهار تا نیمکت، چند تا درخت و یک فواره. یک اتاقک کوچک گوشه پارک بود که باغبان آنجا می‌خوابید. اتاقک خیلی کوچک بود، این قدر کوچک که من فکر می‌کردم حتماً آقای باغبان شب‌ها نشسته توی آن می‌خوابد. یا حتی اگر دراز می‌کشد و می‌خوابد، حتماً باید پاهایش را توی بغلش جمع کند تا جا شود. یک



پایینی. همان که دیوار کوتاه داشت و من صبح چند بار پریدم هوا تا توانستم کوله‌ام را بگذارم نوک آن دیوار.

او داشت با همان لباس سبز یکدست، آرام از گوشه پله‌های سکو می‌رفت بالا. خانم مدیر وسط حرف‌هایش مکشی کرد و به او نگاه کرد که داشت می‌رفت توی ساختمان مدرسه؛ ساکت و آرام. وقتی داشت از در شیشه‌ای ساختمان مدرسه رد می‌شد، همان وقت که کمی چرخید به سمت راست، کوله‌ام را دستش دیدم. کوله من بود؛ کوله خودم!

آقای باغبان یکدفعه برگشت. آمد روی سکو، جلوی ما. درست کنار خانم مدیر ایستاد. حیاط ساکت ساکت شد. حالا کوله من قشنگ در دستش معلوم بود. خانم مدیر با دو دست بلندگو را گرفت. آقای باغبان با چکمه‌های گلی و لباس سبز یکدست کمی جلو آمد، دستش را دراز کرد و بلندگو را از دست خانم مدیر گرفت. بابای مدرسه از دم در داد زد: «چیکار داری اینجا بابا جان؟»

آقای باغبان توی بلندگو فوت کرد، چند بار بلند بلند فوت کرد. تنم داغ شده بود. صدای آقای باغبان در بلندگو دور حیاط چرخید:

«-کووووووونا آآآ و آآآ لا لا...»

بعضی از بچه‌ها زدند زیر خنده. بعضی جیغ زدند و صف‌ها بهم خوردند. خانم مدیر باز هم عقب‌تر رفت. آقای باغبان کوله مرا در دستش تکان تکان داد و پای بلندگو داد کشید:

«ایییی سالا اووون آآآ لا لا... لا...»

معلم‌ها سرشان را از پنجره اتاق دبیران بیرون آورده بودند و با ترس به سکو نگاه می‌کردند. بچه‌ها زل زده بودند به کوله من که توی دست‌های

آقای باغبان با آن ریش‌های سفید بلند، داشت تاب می‌خورد. بابای مدرسه آمد بالای سکو. آقای باغبان بلندگو را ول کرد روی زمین. صدای بدی توی حیاط پیچید. خانم مدیر می‌خواست برود توی ساختمان مدرسه که پایش گرفت به سیم بلندگو و سکندری خورد، اما نیفتاد. بابای مدرسه شانه‌های باغبان را گرفت که داشت کیف را با دو دستش تکان می‌داد و دیوار مدرسه را نشان می‌داد. نگار گفت: «سمیه! کیف پارسل تو نیست دست این آقا باغبونه؟ کاش ریز ریز می‌شدم، اندازه «خاله‌ریزه»! کاش قاشق سحرآمیز داشتم و این قدر ریز می‌شدم که می‌رفتم توی یکی از کوله‌پشتی‌های بزرگ و جادار بچه‌ها قایم می‌شدم تا هیچ‌کس مرا نبیند!

آقای باغبان با عصبانیت دست‌های بابای مدرسه را از روی شانه‌هایش پرت کرد. باز داشت با داد حرف می‌زد و هی دیوار مدرسه و کیف مرا نشان می‌داد. هیچ‌کس به جز من نمی‌فهمید که چه می‌گوید. سرم را انداختم پایین. دیگر نمی‌توانستم آنجا بایستم. رفتم به سمت سکو. همان سکویی که همه داشتند به آنجا نگاه می‌کردند؛ حتی همسایه‌های اطراف مدرسه که سرهایشان را از پنجره‌هایشان آورده بودند بیرون. آفتاب می‌تابید روی کتانی‌های سفیدم و نورش چشمم را می‌زد.

دیوار کوتاه هم پشت اتاق بود که پارک را از ساختمان آجری نیمه‌بلندی که کنارش بود جدا می‌کرد.

از دور بچه‌ها را دیدم که اطراف مدرسه جمع شده بودند و تک‌تک یا دو تا دو تا می‌رفتند داخل حیاط. در یک لحظه فکری به سرم زد! با خودم فکر کردم بروم کوله‌ام را بالای دیوار کوتاه پارک بگذارم؛ همان دیواری که پارک را از ساختمان کناری‌اش جدا می‌کرد. بعد وقتی از مدرسه برمی‌گردم، برش دارم. می‌توانستم هر روز همین کار را بکنم! فقط باید فکری به حال وسایل و کتاب و دفترهایم می‌کردم. با خودم فکر کردم: روز اول که خیلی با کتاب کاری نداریم، پس هیچی با خودم نمی‌برم. فقط باید از فردا فکری بکنم که چطور وسایلم را با خودم به مدرسه ببرم.

نزدیک مدرسه، نگار را دیدم که از ترک موتور بابایش پیاده شد. نگار خندید و دست تکان داد. ایستادم تا بیاید و با هم برویم داخل. نگار بدو بدو آمد جلو و با خنده گفت: «سلام! والای کتونیه‌اش روا!». خندیدم. سعی کردم بپرخم و طوری بایستم که نگار پشتم را نبیند و برای اینکه فکر نکند کوله‌پشتی ندارم، گردنم را جلو آوردم و دست‌هایم را از دو طرف یک کم باز کردم. کمی هم خم شدم و قوز کردم! انگار مثلاً کوله‌پشتی دارم! اما نگار دستش را از بغل دراز کرد و زد پشتم و گفت: «ای سمیه؟ کوله‌پشتی‌ات کو پس؟».

هول شدم. سعی کردم صدایم را بلند کنم تا قوی و محکم حرف بزنم: «امروز نیاوردمش. درس‌ها که شروع نشدن هنوز.»

— چه باحال! پس کاش منم نمی‌آوردم!

صدای زنگ بلند شد. یکی از بچه‌های سال اول، رفت بالا و قرآن خواند. بعد از او یک دختر گرد و کپل که خط جلوی مقنعه‌اش چرخیده بود تا زیر گوشش، رفت بالا و متنی درباره روز اول مهر خواند. بعد خانم مدیر شروع کرد به حرف زدن. داشت از این می‌گفت که باید دخترهای خوب، مؤدب و سخت‌کوشی باشیم. داشت می‌گفت و می‌گفت و آفتاب صاف می‌خورد توی چشم‌های ما که ایستاده بودیم به صف رو به خانم مدیر. یکدفعه چشمم افتاد به آقای باغبان همان پارک چهارراه



طنز سعدی

حجاج یوسف را خبر کردند. بخواندش و گفت: «دعای خیری بر من کن.»
گفت: «خدایا جانم بستان!» گفت: «از بهر خدای این چه دعاست؟» گفت:
«این دعای خیر است تو را و جمله مسلمانان را.»
ای زبردست زیردست آزار
گرم تا کی بماند این بازار

به چه کار آیدت جهان داری؟
مردنت به که مردم آزاری

قبله کدام سوست؟

یکی پر طمع پیش خوارزمشاه
شنیدم که شد بامدادی پگاه
چو دیدش به خدمت دوتا گشت و راست
دگر روی بر خاک مالید و خاست^۱
پسر گفتش ای بابک^۲ نامجوی
یکی مشکلت می پیرسم بگوی
نگفتی که قبله ست سوی حجاز
چرا کردی امروز از این سو نماز؟

سعدی، این شاعر بزرگ، نه تنها معرف حضور شماس، بلکه جهانیان نیز او را به هنروری و خوش سخنی می شناسند. سعدی بی شک یکی از سرآمدان شعر و نثر در ادب فارسی است. با این شاعر بزرگ در کتاب های درسی خود آشنا شده اید. در اینجا چند حکایت خواندنی از وی می خوانیم که از گلستان و بوستان انتخاب شده اند.

مزدبدا آوازی

یکی در مسجد «سنجار»^۱، به «تطوع»^۲ بانگ گفتی. به ادایی که مستمعان را ازو نفرت بودی و صاحب مسجد امیری بود عادل، نیک سیرت، نمی خواستش که دل آزرده گردد. گفت: «ای جوانمرد این مسجد را مؤذنان اند قدیم. هر یکی را پنج دینار مرتب داشته ام. تو را ده دینار می دهم تا جایی دیگر روی.»
بر این قول اتفاق کردند و برفت. پس از مدتی درگذری پیش امیر باز آمد. گفت: «ای خداوند، بر من حیف کردی که به ده دینار^۳ از آن بقعه به در کردی که اینجا که رفته ام، بیست دینارم همی دهند، تا جای دیگر روم و قبول نمی کنم.»
امیر از خنده بی خود گشت و گفت: «زنهار^۴ تا نستانی که به پنجاه راضی گردند.»

ببری رونق مسلمانی

ناخوش آوازی به بانگ بلند قرآن همی خواند. صاحب دلی برو بگذشت. گفت: «ترا مشاھر^۵ چندست؟» گفت: «هیچ.» گفت: «پس این زحمت خود چندین چرا همی دهی؟» گفت: «از بهر خدای می خوانم.»
گفت: «از بهر خدا مخوان.»
گر تو قرآن بدین نمط^۶ خوانی
ببری رونق مسلمانی

فخر فروشی باقبر بابا!

توانگر زادهای را دیدم بر سر گور پدر نشسته و با درویش بچه ای مناظره در پیوسته که: «صندوق تربت ما سنگین است و کتابه رنگین و فرش رخام^۷ انداخته و خشت پیروزه درو به کار برده. به گور پدرت چه ماند؟ خشتی دو فراهم آورده و مشتی دو خاک بر آن پاشیده!» درویش پسر این بشنید و گفت: «تا پدرت زیر آن سنگ های گران بر خود بجنبیده باشد، پدر من به بهشت رسیده باشد.»
مردنت به که مردم آزاری! درویشی مستجاب الدعوه در بغداد پدید آمد.





تقلب!

منم همپای دیرینِ تقلب
دچارِ جرمِ سنگینِ تقلب

مرا این چشم صاحب مرده! آلود
به تیرِ زهر آگینِ تقلب!

به جای حل تمرینِ ریاضی
شدم درگیرِ تمرینِ تقلب!

شبِ پراضطرابِ امتحان را
نهادم سر به بالینِ تقلب!

سرِ جلسه، فشارم رفت پایین
چشیدم طعم شیرینِ تقلب!

مچم را این سبک مغزان گرفتند
صد و یک مرتبه، حینِ تقلب

نخواهم کرد هرگز اکتفا به
طریقه‌های روتینِ ۱۱ تقلب

الا یا ایها الملت! بیایید
فراگیریم آیینِ تقلب!

فیروزه دهقانی_ بندرعباس

عصر جدید

به قدری که از دوستان ناامیدم
همان قدر هم بنده ذاتا پلیدم
به ظاهر که با هم تفاوت نداریم
شما بایزیدید و من با یزیدم

همین بیت کافی است مردم بدانند
که من از حکیمان عصر جدیدم

ولی دوستان رو به آینده دارند
و من فعلِ ماضی خیلی بعیدم

نشستم لب جوی آبی و دیدم
که افتاد در جوی دسته کلیدم

شبِی قله‌ای را اگر فتح کردم
همان شب از آن قله پایین سُریدم

نه از مال دنیا نه از مال مردم
چه چیزی به جز زیپ بالا کشیدم؟!

به قدری حسودم که یک روز شاید
برای خودم نیز محمل خریدم!

گذشت آن زمانی که مانند مجنون
به دنبال محمل فقط می‌دویدم!

و گاهی گرفتار چشمی جدیدم
به معنای این است: عینک خریدم

نه از چشم‌هایی که هر روز با آن
شتر دیدم و بعد گفتم ندیدم

اکبر معین آبادی

خوابم پرید

خواب دیدم مرده‌ام از ترس جان خوابم
پرید
شکر بودم زنده اما بعد از آن خوابم پرید

آدمم از جای برخیزم که پایم گیر کرد
رفت شستم داخل یک استکان خوابم پرید

بعد از آن رفتم بخوابم هی شمردم گوسفند
حیف قاطی شد بزی در آن میان خوابم
پرید

چشم‌ها را باز کردم تا بخوانم یک کتاب
داستان از گور بود و مردگان خوابم پرید

خواستم شعری بگویم با ردیف تازه‌ای
شد ردیف شعر من اما همان خوابم پرید

پاشدم از جا و رفتم توی کوچه نیمه‌شب
تا ببینم ماه، دیدم نردبان خوابم پرید

از طریق نردبان آهسته رفتم روی بام
کاهدان بود و دو دزد مهربان خوابم پرید

آدمم در خانه کردم جست و جو چیزی نبود
از خجالت مُردم و از درد نان خوابم پرید

دست کردم توی جیبم یک هزاری داشتم
تا به دقت نصفه کردم بینشان خوابم پرید

دزدها رفتند و برگشتند با یک بربری
از مرام و غیرت آن لوطیان خوابم پرید

سعیده موسوی‌زاده



طنز روستا

● مؤلف: راشد انصاری (خالو راشد)

● ناشر: نشرشانی

● تعداد صفحات: ۱۳۰

● محل نشر: تهران

● سال انتشار: ۱۳۹۸

طنز روستا حتماً طنزی است که شهری نباشد! راشد انصاری نیز سعی کرده است، قصه‌هایی را در کتاب خود بگنجاند که با حال و هوای روستا هم‌خوانی داشته باشند نه شهر. این قصه‌ها را بخوانید. حتماً لذت خواهید برد! مثلاً این قصه را از این کتاب بخوانید:

گاو، گوسفند، خروس و...

مدتی بود که تقریباً هر ماه در روستا عزادار بودیم. جوان موتورسواری به علت نداشتن کلاه ایمنی تصادف کرد و به رحمت خدا رفت. دختر خانمی در راه بازگشت از مدرسه با خودرو تصادف کرد. و...

در مراسم تشییع یکی از جان‌باختگان بودیم که یکی از ریش‌سفیدهای روستا گفت: «وقتی پشت سر هم بلاهای این چینی نازل می‌شه، باید در چهار گوشه روستا با قربانی کردن بره‌ای چیزی، دفع بلا بشه...»

گفتم: «حاجی به نظرم کار روستای خودمون از بره و... گذشته و باید حتماً گاو یا شتر قربانی کنیم.»

گفت: «گاو و شتر هم پیشنهاد خوبیه» و ادامه داد: «باید حساب کنیم بینیم چهار تا گاو یا شتر هزینه‌اش چقدر می‌شه؟»

شب که اهالی در مسجد جمع شده بودند، موضوع مطرح شد. عده‌ای گفتند شتر را که اصلاً حرفش ننزید، پولش خیلی می‌شود،

چهار رأس گاو هم برای روستای کوچکی مثل روستای ما زیاد است. تعدادی گفتند واقعاً توان خرید چهار رأس گاو را نداریم. یکی از بزرگان حاضر در مراسم گفت: «دوستان به نظر بنده، چهار رأس گاو نیازی نیست، چون الان پرسیدم قیمت گاو بالا رفته.»

پیرمرد دیگری با تأیید حرف ایشان گفت: «ای آقا گاو نیازی نیست. به نظر من چهار تا قوچ (گوسفند نر) یا پازن (بز نر) خوبه.»

تعدادی از اهالی بلافاصله مشغول حساب و کتاب شدند و نتیجه این شد که گوسفند و بز هم نیازی نیست، چون توان خرید نداریم و... حاضران در مراسم گرم گفت‌وگو بودند و همه متفق‌القول اذعان داشتند که قربانی کردن بهترین راه حل و نجات روستا از این بلااست. در این لحظه پیرمرد سرد و گرم روزگار چشیده‌ای گفت: «مهم اینه که خونریزی بشه، کسی که تعیین نکرده حتماً گاو یا گوسفند باشه. به نظر من خروس خوبه.»

اکثریت مجلس تأیید کردند و دو سه نفری که تا حدودی قیمت مرغ و خروس محلی دستشان بود، مشغول حساب و کتاب شدند و در نهایت به این نتیجه رسیدند چون گوشت خروس محلی مقداری سفت است و از طرفی هم قیمت‌ها بالاست! همان چهار عدد مرغ زنده را خریداری کنند و در چهار گوشه روستا قربانی کنند. این پیشنهاد آخری مورد تأیید همه قرار گرفت.

با دیدن این صحنه، در دل گفتم اگر زلزله‌ای، سونامی‌ای، چیزی نیاید، خدا در حقمان واقعاً لطف کرده است!



چرا طنز؟

مسیح میرجعفری

کلاس دهم، دبیرستان البرز تهران

و مناظره؛ برای فرار از ترس‌های واهی خود، نسل آینده کشور را به داشتن نگاه عوامانه سوق می‌دهیم.

هیچ‌کس منکر این نیست که نوجوانان - مانند تمام جامعه - نیاز به شادی دارند. اما نکته مهم این است که اگر به جای آموزش نگاه کمدی، رایزنی و تضارب آرا - و اصلاً داشتن رأی و نظر بدون ترس از درستی و غلطی آن - را به نسل آینده آموزش دهیم، آن‌ها به جای اینکه در یک لحظه (هنگام خواندن صفحه فکاهیات) شاد باشند، در بقیه لحظات هم شاد خواهند بود.

سیدمسیح میرجعفری

در سال‌های اخیر، هرگاه مسئولان ما خواسته‌اند از لاک انتقادناپذیری خود بیرون بیایند، واکنش طنز را به نقد و تحلیل جدی عملکردشان ترجیح داده‌اند. البته همین که شوخی با مسئولان دیگر هزینه چندان برای طنزپردازها ندارد، قابل تقدیر است. اما در دیدگاه من این جانب‌داری از طنز که کم‌کم به سوی ابتذال می‌رود، نوعی فرار به جلو برای گریز از نظرات کارشناسی است.

طبع اکثر ما ایرانی‌ها علاقه زیادی به طنز دارد و اصولاً در مواجهه با هر رخداد سیاسی - اجتماعی درباره آن لطیفه می‌سازیم. (این لطیفه‌های سیاسی - اجتماعی یک موهبت دیگر هم داشته‌اند و آن هم حذف جوک‌های نژادپرستانه و قومیتی از ادبیات روزمره است.)

همین برخورد طنزآمیز با مسائل دردناک غالباً باعث می‌شود، ما آن‌قدر به آن‌ها بخندیم که درد اصلی را فراموش کنیم. فراموشی و دور شدن از واقعیت مهم‌ترین معضلی است که این نوع از طنز پدید می‌آورد. ما ابتدا می‌کوشیم با ساختن لطیفه از آن سختی عبور کنیم. اما به مرور زمان ساختن لطیفه و جوک به مسئله اصلی تبدیل می‌شود و آن معضل به طور کلی فراموش خواهد شد.

هنگامی که ما لطیفه می‌سازیم، به مسببین مشکلات خود این فرصت را داده‌ایم که از باران انتقادات بگریزند. یعنی اگر در همین زمان یک کارشناس یا تحلیلگر آن قضیه را بررسی کند، پی خواهد برد که این مطالب طنز چنان هژمونی دارند که فرصتی برای دیده‌شدن دیدگاه‌های کارشناسی نخواهد بود.

این دید کمیک به مسائل مردم به رسانه‌ها هم شیوع پیدا کرده است. اگر تیترو روزنامه‌های کشور را پس از یک رخداد منفی ببینید، به جز معدودی از آن‌ها - که اساساً به شکل رادیکالی برخورد می‌کنند - بقیه به جای بررسی دقیق و موشفافانه آن، برای روبه‌رو شدن با آن از گوشه و کنایه استفاده می‌کنند.

کنایه زدن، همچنین آن‌ها را از داشتن یک دیدگاه مشخص نسبت به یک مسئله مبرا می‌کند و اگر از آن‌ها ایرادی گرفته شود، با اشاره به «رو تیترو» و ... می‌کوشند از آن فرار کنند.

وقتی نوجوانی برای بیان دیدگاه خود از فکاهه استفاده می‌کند، افراد متفاوت خود را برای خواندن آن مشتاق‌تر نشان می‌دهند. حتی احتمال انتشار و چاپ آن یادداشت هم بیشتر است. چرا که زبان سرخ او را برای مطبوعه خود یک «دردسر» نمی‌دانیم. ما به جای آموزش برخورد صحیح و خردمندانه، و سپس به اشتراک گذاشتن دیدگاه



مفهوم پس انداز

■ دکتر مهسا قربانی بوانی

شاید به خاطر بیاورید زمانی را که پدر و مادرتان یک قلک برای شما خریدند و گفتند: «عزیزم وقتی پول توجیبی یا عیدی می‌گیری، می‌توانی پولت را در این قلک بریزی تا زمانی که به مبلغ قابل توجهی برسد و بعداً درباره خرج کردن یا پس‌انداز بهتر آن تصمیم بگیری.»

به یاد بیاورید که برای آن هم، زمان و هدف مقداری تعیین می‌کردند. یعنی مثلاً می‌گفتند: «تا پایان سال، اگر یک میلیون تومان پس‌انداز داشته باشی، می‌توانی دوچرخه بخری.» اما گاهی هم اگر پول جمع‌آوری شده به میزان قابل توجهی می‌رسید، پدر و مادرتان شما را تشویق می‌کردند که برای استفاده در آینده آن را به دست بانک بسپارید!

اما آیا بانک تنها مکان برای پس‌انداز شماست؟ و با اولین مسیری است که پدر و مادرهای ما با توجه به سطح دانش خود توصیه می‌کنند؟ آیا بانک مسیر مطمئنی برای پس‌انداز نوجوانان به حساب می‌آید؟ جایگزین‌های پس‌انداز برای نوجوانان کجاست؟

برای پاسخ به این سؤال‌ها ابتدا باید بتوانید تفاوت سرمایه‌گذاری و پس‌انداز را بدانید. غالباً میان پس‌انداز و سرمایه‌گذاری فرقی گذاشته نمی‌شود و ما آن‌ها را به جای یکدیگر استفاده می‌کنیم. سرمایه‌گذاری، به زبان ساده، یعنی کار کردن با پولتان. در پس‌انداز شما بخشی از پول نقد خود را برای مصرف‌های کوتاه‌مدت کنار می‌گذارید (مثلاً برای هزینه‌های خانه و پرداخت قسط‌های بدهی). در سرمایه‌گذاری، نگاه به آینده بلندمدت پیش روست. همین امر مهم‌ترین تفاوت سرمایه‌گذاری و پس‌انداز است. سرمایه‌گذاری همواره دارای ریسک است. چرا که شما امري را به آینده موکول

کرده‌اید و آینده تحت تأثیر عوامل زیادی است. شما ریسک سرمایه‌گذاری را می‌پذیرید، به این امید که در آینده به دستاوردهای مالی بیشتری برسید. اگر شما نمی‌توانید ریسک را تحمل کنید، یا اگر نمی‌توانید وقت و انرژی کافی برای سرمایه‌گذاری کنار بگذارید، بهتر است از راه آسان‌تر، یعنی پس‌انداز استفاده کنید. اما راهبرد محافظه‌کارانه و صرفاً پس‌انداز نمی‌تواند شما

را در رسیدن به هدف‌های مالی، از قبیل راه‌اندازی کسب و کار، خریدهای بزرگ مثل خرید یک لپ‌تاب، ... و دیگر هدف‌های بلندمدتان یاری کند. پس‌انداز هر قدر هم که کوچک باشد، مهم است. اگر بخشی از درآمد خود را پس‌انداز کنیم، در درازمدت روی هم جمع و مبلغ قابل توجهی می‌شود. این مبلغ‌ها را می‌توان سرمایه‌گذاری کرد تا در رسیدن به خواسته‌های بلندمدتمان، حفظ قدرت خرید در برابر تورم، ارتقای کیفیت زندگی، تأمین بازنشستگی، راه‌اندازی کسب و کار خود، و سایر هدف‌های بلندمدت به ما کمک کنند.



نوع حساب به صورت ماهانه به همان حساب واریز می‌شود و برداشت از آن با دفترچه و یا کارت بانکی مقدور است.

● سپرده سرمایه‌گذاری مدت‌دار

به این نوع حساب نیز سود تعلق می‌گیرد، البته با توجه به مدت قرارداد، فرد نمی‌تواند از حساب برداشت کند؛ اگر برداشت کند، مشمول سود کوتاه‌مدت می‌شود. اکثر بانک‌ها برای این نوع حساب‌ها دفترچه صادر نمی‌کنند و صرفاً یک گواهی به فرد می‌دهند. به این نوع حساب‌ها کارت تعلق نمی‌گیرد. سود این حساب‌ها به صورت ماه به ماه به حساب دیگری که سپرده کوتاه‌مدت است، واریز می‌شود.

چک چیست؟

چک یک سند تجاری است که بانک برای استرداد وجه و اعتبار قابل استفاده یا انتقال آن به اشخاص دیگر، به صاحب حساب می‌دهد. البته صاحب حساب برای دریافت چک باید شرایط لازم را داشته باشد.

● سپرده قرض الحسنه جاری

این همان حسابی است که به آن دسته‌چک تعلق می‌گیرد. برای افتتاح این حساب شخص باید شرایط لازم برای افتتاح حساب جاری را داشته باشد. یعنی کارمند باشد، یا شرکت داشته باشد، دارای جواز کسب باشد و یا دلیلی برای استفاده از چک داشته باشد. برداشت از این حساب را از طریق کارت هم می‌توان انجام داد.

● سپرده قرض الحسنه پس‌انداز

این حساب از نوع حساب‌هایی است که در قرعه‌کشی‌ها شرکت داده می‌شوند و به آن‌ها جایزه تعلق می‌گیرد. این حساب برای تراکنش‌های کوچک و پول کم مناسب است.

● حساب سرمایه‌گذاری

این نوع حساب‌ها از نوع حساب‌هایی هستند که به آن‌ها سود تعلق می‌گیرد. البته بانک‌ها طی سال، سود علی‌الحساب تضمین شده را واریز و در پایان سال سهم سود هر حساب را به صورت واقعی محاسبه می‌کنند. در صورتی که سهم سود از مبلغ واریز شده طی سال بیشتر باشد، اضافه سود به حساب اشخاص واریز می‌شود.

● سپرده سرمایه‌گذاری کوتاه‌مدت

این نوع حساب متداول‌ترین حساب سپرده سرمایه‌گذاری است که بانک به صورت روزشمار (به صورت روزانه محاسبه می‌شود و سود به آن حساب تعلق می‌گیرد) به آن سود می‌دهد. مبنای محاسبه سود در هر روز کمترین مبلغی است که در حساب فرد باقی می‌ماند. مثلاً اگر کسی ۱۰۰ هزار تومان در حسابی داشته باشد و در روز اول خردادماه مبلغ ۲۰۰ هزار تومان به حساب خود واریز کند و مجدداً مبلغ ۲۵۰ هزار تومان از حساب برداشت کند، آن‌گاه حداقل مبلغ مانده حساب او در روز اول خردادماه برابر ۵۰ هزار تومان است که مبنای محاسبه سود قرار می‌گیرد. سود این

حمل پول نقد یا نگهداری آن در خانه خطراتی دارد. اما حساب پس‌انداز بانکی به شما کمک می‌کند که پول نقد خود را ایمن نگه دارید و هر گاه نیاز داشتید، آن را پس بگیرید. پول نقد همیشه شما را وسوسه می‌کند تا بیشتر خرج کنید. اما حساب پس‌انداز کمک می‌کند که پول نقدی خود را کنار بگذارید و به هدف‌هایتان برسید.

یکی از مزیت‌های این نوع حساب بانکی، دسترسی آسان به پولتان است. شما به راحتی می‌توانید پول را از حساب خود بردارید یا به حساب دیگری انتقال دهید. شما در هر لحظه از زمان می‌توانید از طریق دستگاه‌های خودپرداز پول بگیرید یا قبض‌هایتان را بردارید یا وجهی را انتقال دهید. اما بانک تنها روش پس‌انداز به شمار نمی‌آید. پس‌انداز می‌تواند در خانه، صندوق امانات بانک‌ها و... به صورت کوتاه‌مدت انجام شود. اما اگر خواستید پس‌انداز بلندمدت داشته باشید، مطابق توضیحات ارائه شده، دیگر با واژه سرمایه‌گذاری سر و کار داریم. به منظور سرمایه‌گذاری می‌توانید از روش‌هایی مثل خرید سهام یک شرکت، سرمایه‌گذاری در صندوق‌های با درآمد ثابت، صندوق‌های سرمایه‌گذاری با درآمد متغیر (سهامی)، خرید زمین، خرید ملک، خرید انواع فلزهای گران‌بها مثل طلا (سکه، طلای آب‌شده، شمش و...)، انواع ارزها (دلار، ین، یوان، دینار و...)، خرید انواع دارایی‌ها، و دیگر روش‌ها استفاده کنید.

● حساب قرض الحسنه

حساب‌های قرض الحسنه فاقد سود هستند و بانک در ازای دریافت پول سپرده‌گذار به آن سودی نمی‌دهد. این حساب‌ها در دو نوع کلی هستند:



خواب پلنگ

■ محمد علی قربانی

حسین علی و کوچک علی همراه با پدر کوچک مشغول دشتبانی هستند و هر کار کشاورزی که باشد، انجام می‌دهند. تا اینکه روزی پلنگی به دام پدر کوچک می‌افتد. آن‌ها که از به دست آوردن پلنگ خوشحال‌اند، بنا به تحریک اطرافیان، سعی می‌کنند پلنگ را بفروشند و پولی به جیب بزنند. اما چه کسی در روستا پلنگ را با قیمتی خوب می‌خرد؟

آن‌ها که شنیده بودند، شازده‌ای از قاجار برای به دست گرفتن حاکمیت یزد از نزدیکی‌های روستای آن‌ها عبور خواهد کرد، پلنگ را نزد او می‌برند. اما شازده پلنگ را بدون هیچ پولی با خود می‌برد. وقتی دستشان از همه جا کوتاه می‌شود، تصمیم می‌گیرند به یزد بروند و مستقیم از خود شازده پول را بگیرند. ولی این جز خیالی خام نیست و ماجرای این پلنگ برای آن‌ها خیلی بیخ پیدا می‌کند.

مدتی بعد حسین علی، کوچک علی و پدرش برای گرفتن پولشان به محل دارالحکومه در شهر می‌روند، اما برخلاف انتظارشان نه تنها پولی نمی‌گیرند که به دستور شازده، آن‌ها را کتک مفصلی می‌زنند و از دارالحکومه بیرون می‌کنند.

پدر که از این کار سرخورده شده است، بنا به توصیه میرزا رضا تصمیم می‌گیرد، برای گرفتن حقش به پایتخت برود. بچه‌ها هم با این دو همراه می‌شوند. در طول مسیر

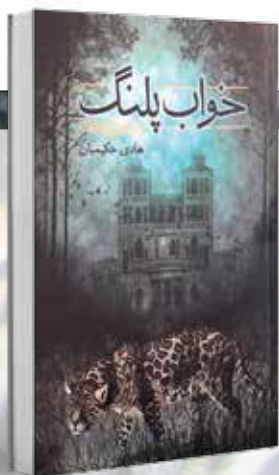
شاهد ظلم بی‌حد و حصر آدم‌های حکومتی به مردم هستند. در پایتخت وضع تفاوتی با شهرهای دیگر ندارد. پدر کوچک علی که در گرفتن حقش ناکام مانده است، مریض و خانه‌نشین می‌شود.

در همین زمان است که میرزا رضا تصمیم می‌گیرد، انتقام همه این ظلم‌ها را از شاه بگیرد. فصل‌های پایانی داستان به شرح تلاش‌های بچه‌ها برای دیدار با شاه و در نهایت اعدام انقلابی شاه توسط میرزا رضا می‌پردازد.

نویسنده تلاش کرده است تمام هوش و خلاقیت خود را در توصیف صحنه‌ها و شرح و اوصاف شخصیت‌های داستان به کار ببندد و بسیار هم در این کار موفق است. توصیف‌هایی با جزئیات دقیق، مانند شرح لباس و شرح عمارت‌ها و خانه‌ها که

نه کسل‌کننده هستند و نه اضافه. مانند توصیف صحنه‌ای که شازده در کنار روستای آن‌ها توقف می‌کند، یا صحنه‌ای که حسین علی و کوچک و پدرش وارد امارت شازده در یزد می‌شوند و با چه فلاکتی آن‌ها را بیرون می‌اندازند. این صحنه‌ها به قدری با دقت وصف می‌شوند که گویی مخاطب خود آن‌ها را تماشا می‌کند.

هادی حکیمیان کار قابل تحسینی را در کتاب خود رواج داده است. او برخی کلمات درشت و ثقیل را به زبانی ساده و طنزگونه برای نوجوان ترجمه می‌کند؛ مانند عبارت «حضرت اجل» که آن را این‌طور بیان می‌کند: «یعنی فردی که اجل و موعد مرگ زیردستانش به فرمان اوست.»



- خواب پلنگ
- نویسنده: هادی حکیمیان
- ناشر: شهرستان ادب
- چاپ اول: ۱۳۹۷

نشستم و گفتم: «هیچ چی... همراه فراش‌ها
رفت کاخ گلستان.»

بخش‌هایی از داستان

حسینعلی لب بام روی یک گلیم کهنه
نشسته بود و مرا که دید، نیم‌خیز شد
طرفم: «دیدی کوچیک؟! دیدی چه
مصیبتی درست کردی؟! پهلوش نشستم
و گفتم: «به من چه؟» و حسینعلی، که انگار
لجش گرفته بود، زل زد توی چشم‌هام: «به
تو چه؟! مگه نگفتی ششلول رو برای میرزا
رضا بردی توی حرم؟!»
بی حوصله جواب دادم: «خب آره... ولی من
که نمی‌دونستم می‌خواد تیر در کنه!»
حسینعلی با تندى جواب داد: «آخه خنگ
خدا! با ششلول که کسی رو ناز نمی‌کنن،
باهاش تیر در می‌کنن دیگه!»...

می‌کردند. البته عده‌ای هم که مثل میرزا
رضا زرنگی کرده بودند و از قبل توی حرم
جا گرفته بودند. حالا می‌توانستند شاه را
از نزدیک ببینند.

هنوز مدت زیادی از ورود شاه به داخل
حرم نگذشته بود که صدای گلوله بلند
شد...

جمعیت هراسان به هر سو می‌دوید و من
پابره‌نه وسط بازار می‌دویدم. بازاری‌ها
از ترس شلوغ شدن اوضاع تندتند در
مغازه‌هایشان را می‌بستند.

همین که حسینعلی را دیدم، با
چشم‌هایی بهت‌زده پرسید: «چی شد
کوچیک؟! سروصدا مال چی بود؟! پس
میرزا رضا کو؟»

در حالی که سعی می‌کردم جلوی
گریهام را بگیرم، روی اولین صندلی خالی

نویسنده حتی حسین‌علی را در این رمان
به شاعری واداشته که البته بیشتر برایش
دردسر داشته است. هر قدر داستان با
وجود دو نوجوان پر از شیطننت و خنده‌دار
باشد، از طرف دیگر هم باید غصه خورد. آن
همه فقر که در میان تمام مردم موج می‌زند
و آن همه بی‌عدالتی که انگار قرار نیست
به هیچ نحوی شنیده بشود، غم پنهان و
آشکار داستان است. نویسنده نمی‌خواهد
بی‌عدالتی را به زبان شخصیت‌ها بیاورد،
اما در عمل به زیبایی آن را فریاد می‌زند.
میرزا رضا که تا تهران با آن‌ها همراه است،
بی‌عدالتی‌های بیشتری می‌بیند و خیلی
جدی‌تر وارد اعتراضات خود علیه حاکمان
می‌شود.

مرد میان‌سال با فانوس آمد دم در. با میرزا
کلی چاق سلامتی کرد، بعد هم، انگار
ترسیده باشد، دو طرف کوچه را نگاه کرد و
وقتی خیالش راحت شد که غیر از ما کسی
نیست. از جیب پیراهنش کاغذی در آورد و
به میرزا داد. میرزا کاغذی را زود قایم کرد
و موقع خداحافظی به مرد میان‌سالی گفت:
«موعداون کارمون هم نزدیکه... به امید خدا
این اژدهای هفت‌سر هم اجلش رسیده...»
من و حسینعلی جلوی در کمی این‌پا و
آن‌پا کردیم و رفتیم داخل. میرزا رضا، انگار
از دیدن ما جا خورده باشد. یکهو خندید.
بعد هم گفت که بنا دارد چند روز دیگر
برود دیدن ناصرالدین‌شاه تا حساب همه‌ی
مردم ایران را با او تسویه کند...

همین‌طور که به سمت حرم می‌رفتیم،
میرزا رضا یک دستمال ابریشمی که چیزی
تویش بود داد دست من و گفت: «این
دست باشه! از در پشتی بیا توی حرم و
کنار ضریح بده به من!» میرزا رضا داشت
این‌ها را می‌گفت که مردی از پشت به من
تنه زد. پرت شدم روی زمین و دستمال
ابریشمی هم افتاد چند قدم جلوتر. باورم
نمی‌شد؛ توی دستمالی که میرزا رضا داده
بود یک ششلول بود...

قزاق‌ها با تفنگ‌هایشان جلوی ورودی
حرم ایستاده بودند و مردم را پس و پیش



موزه فوتبال ایران

گشت و گذاری در موزه فوتبال تبریز

تصویرهایی به قدمت هشت دهه

در تالار اصلی موزه و دیوارهای پاگرد راه‌پله، عکس‌های فراوانی از دوره‌های گوناگون فوتبال تبریز نصب شده‌اند. مسابقه‌های فوتبال ایران از سال ۱۳۱۸ آغاز شدند و تبریز نیز در این مسابقه‌ها حضور داشت. به این ترتیب عمر قدیمی‌ترین تصویرهای این بخش به ۸۱ سال می‌رسد.

توپ‌های چرمی قرمز رنگ

در دو ویتترین جداگانه می‌توان توپ‌های قدیمی فوتبال را دید که در مسابقه‌های گوناگون شهر از آن‌ها استفاده می‌شد. بین

مجسمه‌ای از اولین مربی فوتبال ایران

در ورودی این موزه می‌توان مجسمه مردی را دید که از بزرگان ورزش ایران است. حسین صدقیانی، حدود ۹۰ سال قبل، پس از سال‌ها بازی فوتبال در بلژیک و ترکیه، به ایران بازگشت و خدمات بسیاری به فوتبال تبریز و ایران کرد. او نخستین مربی تیم ملی فوتبال ایران هم بود. در قسمت اسناد موزه هم می‌توان انواع و اقسام حکم‌های قهرمانی، کارت شناسایی بازیکنان و کارت عضویت باشگاه‌ها را مشاهده کرد. اگر هم دوست دارید دوربین‌های عکاسی قدیمی را ببینید و متوجه شوید که عکاسان ورزشی قدیمی با چه امکاناتی از مسابقه‌ها عکاسی می‌کردند، می‌توانید تجهیزات و وسایل کاظم علیزاده نوبری، عکاس قدیمی تبریز را ببینید.

یک بلیت ۸۳ ساله

اگر می‌خواهید یکی از این اسناد فوق‌العاده قدیمی را مشاهده کنید، در اینترنت جست‌وجو کنید: «قدیمی‌ترین بلیت فوتبال در ایران». این تصویر که از موزه فوتبال تبریز به اینترنت و فضای مجازی راه پیدا کرده، بلیتی نارنجی‌رنگ است مربوط به مسابقه فوتبال بین تیم‌های طهران (تهران) و تبریز، مربوط به چهارم تیرماه ۱۳۱۶. قیمت این بلیت ۲ ریال بود! همین بلیت ۲ ریالی، اکنون ۸۳ ساله شده و ارزشی فوق‌العاده از نظر تاریخی دارد. در ویتترینی که بلیت‌های قدیمی فوتبال تبریز قرار گرفته‌اند، مدال‌هایی را هم می‌توانید مشاهده کنید که در دهه ۱۳۴۰، تیم منتخب تبریز برنده شده بود. مدال‌هایی که با گذشت زمان رنگشان تیره شده است، ولی ارزش معنوی آن‌ها روز به روز بیشتر و بیشتر می‌شود.

نویید استاندارد حیمی

در کشور ما موزه‌های فراوانی وجود دارند و کمتر کسی است که تا به حال به موزه نرفته باشد. به همین خاطر حتماً با شنیدن نام موزه به یاد تفنگ، توپ، نقاشی‌های قدیمی یا آثاری می‌افتید که روی سنگ‌ها حکاکی شده‌اند. ولی امروزه موزه‌ها تنها به این آثار قدیمی محدود نیستند و حتی در کشور خودمان می‌توان موزه‌هایی یافت که خبری از تفنگ، وسایل جنگی و آثار باستانی در آن‌ها نیست. از جمله این موزه‌ها، «موزه فوتبال تبریز» است؛ موزه‌ای که در آن می‌توان به جای توپ جنگی، توپ فوتبال دید!

تلاش‌های دو مرد

ایده شکل‌گیری این موزه از اوایل دهه ۱۳۹۰ به ذهن دو محقق ورزشی تبریز رسید. ایوب نیکنام لاله و جلال شمع‌سوزان که درباره تاریخ فوتبال تبریز تحقیقات فراوانی کرده بودند، تصمیم گرفتند که با اسناد و تصویرهایی که در طول سال‌ها جمع‌آوری شده بود، یک موزه فوتبال تأسیس کنند؛ کاری که تا آن زمان در ایران انجام نشده بود. این کار به پیگیری فراوان و حمایت مسئولان شهری و استانی نیاز داشت. بعد از مدت‌ها تلاش‌های ایوب نیکنام لاله، سرانجام این طرح مورد موافقت فرهاد روشنی، شهردار منطقه ۶ تبریز قرار گرفت. به این ترتیب، موزه در چهارم دی‌ماه ۱۳۹۳ در «پارک رضوان» در غرب تبریز افتتاح شد. بعدها محل این موزه تغییر کرد و ساختمانی سه‌طبقه در بلوار ۲۹ بهمن تبریز به این موزه اختصاص پیدا کرد.





ساده است. سوت‌های قدیمی کوچک و بزرگ، وسایل قدیمی برای سنجش هوا، فشار هوا و وزن توپ و همچنین اولین کتاب قانون داوری ایران که بیشتر از ۷۰ سال قبل توسط دکتر عباس اکرامی نوشته شده است.

لباس‌های قدیمی فوتبالی

در بخش مربوط به لباس‌های قدیمی فوتبال ایران، گرم‌کنی سبزرنگ مشاهده خواهید کرد که ۶۰ سال پیش بازیکنان ایران می‌پوشیدند. علاوه بر این گرم‌کن، پیراهن‌های گوناگونی در قسمت مخصوص لباس‌های ورزشی می‌توانید ببینید. در این ویتترین پیراهن‌هایی از تیم تراکتورسازی، تیم ملی ایران و منتخب تبریز مشاهده می‌کنید که عمر بسیاری از آن‌ها نیم‌قرن است.

جام‌ها و تیم‌ها

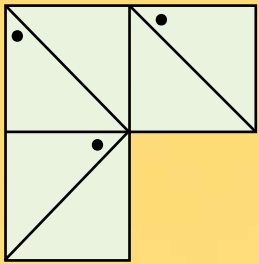
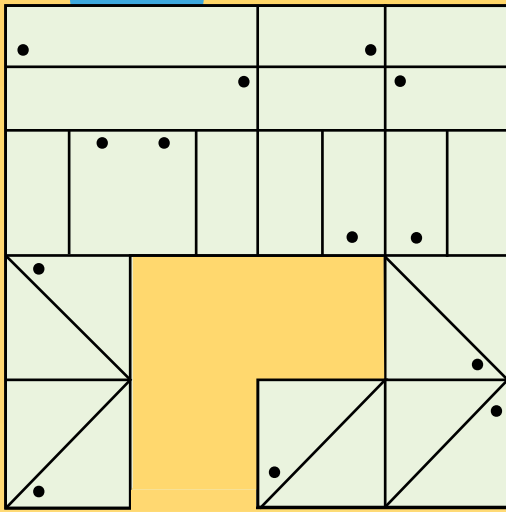
در موزه، دو تیم قدیمی فوتبال تبریز بخش جداگانه مخصوص به خود را دارند. در بخش مربوط به «تیم تراکتورسازی»، تعدادی از جام‌های قدیمی که این تیم در فوتبال تبریز برنده شده، به همراه انواع پرچم، تمپر و ... باشگاه دیده می‌شود. «تیم شهرداری تبریز» هم بخش مخصوص به خود را دارد و یادگاری‌هایی قدیمی از این تیم مشاهده می‌شود. علاوه بر جام‌های این تیم‌ها، تعداد زیادی جام در موزه می‌توانید ببینید که برخی از آن‌ها متعلق به محله‌های متفاوت تبریز و مسابقه‌های محله‌هاست.

اگر روزی گذرتان به تبریز افتاد، حتماً سری به موزه فوتبال این شهر بزنید. نشانی کنونی موزه به این شرح است: بلوار ۲۹ بهمن، بعد از بیمارستان ۲۹ بهمن، اول زعفرانیه. فکر می‌کنید چه چیزهای دیگری در کشور یا شهر شما این قابلیت را دارند که به موزه تبدیل شوند؟ در خاتمه از ایوب نیکنام لاله بابت اطلاعاتی که درباره موزه به ما دادند، تشکر می‌کنیم.

ایسن توپ‌ها می‌توان توپ‌هایی را دید که بیش از ۷۰ سال عمر دارند. اگر گذرتان به موزه و این ویتترین‌ها افتاد، انتظار نداشته باشید توپ‌های قدیمی را هم مثل امروز سفید ببینید. توپ‌های قدیمی معمولاً به رنگ‌های قرمز و قهوه‌ای بودند و به کلی با توپ‌های امروز متفاوت.

اولین کتاب داوری در ایران

قسمت مربوط به داوری، ویتترین جداگانه‌ای دارد. راستی فکر می‌کنید در بخش مربوط به داوری چه چیزهایی را به جز کارت‌های زرد و قرمز داوری می‌توان یافت؟ جواب



D

B: جواب: خواجہ



۲. کدام با بقیه متفاوت است؟

۱۳۴۷۱۱

۴۵۹۱۴

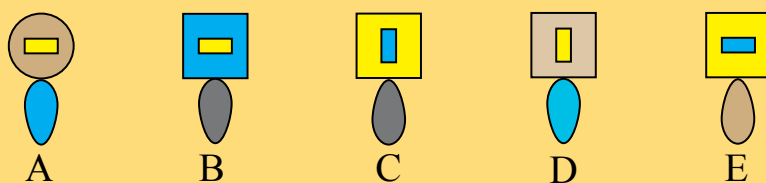
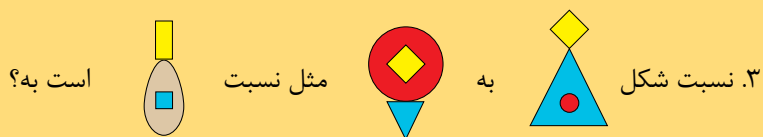
۵۲۷۹۱۶

۸۳۱۱۵۷

۶۳۹۱۲

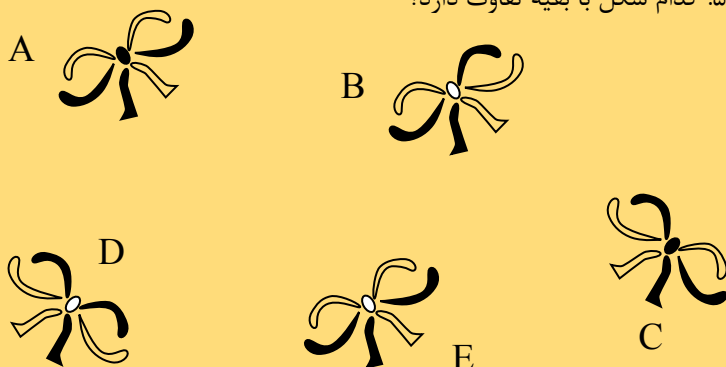


۸۳۱۱۵۷
جواب: ۸۳۱۱۵۷
هر کدام از اعدادهای جمع دو رقمی عددی را می سازند.
مثلاً: ۱۱+۸=۱۹ و ۱۱+۸=۱۹ و ۱۱+۸=۱۹ و ۱۱+۸=۱۹ و ۱۱+۸=۱۹



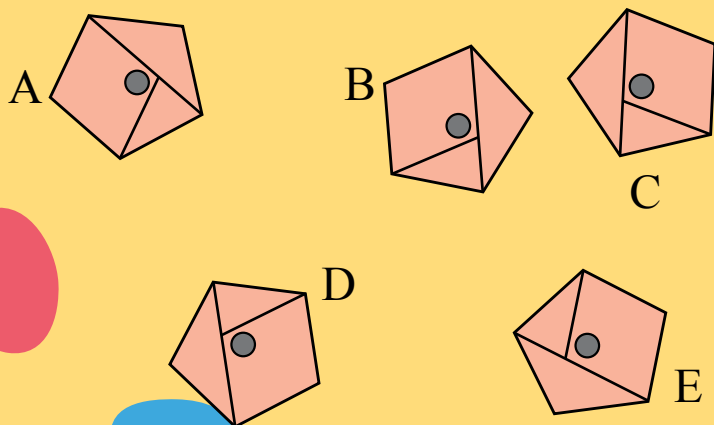
B. جواب

۵. کدام شکل با بقیه تفاوت دارد؟



B و C و D و E = A جواب: B و C و D و E = A

۶. کدام شکل با بقیه تفاوت دارد؟



C. جواب

نه امیر نه وزیر

■ نفیسه مرشدزاده

آدم‌ها آن زمانی که از کار و درس فارغ می‌شوند، کجا می‌روند و چه کار می‌کنند؟ درست همان ساعتی که اصطلاحاً مال خودشان هستند و در نهایت آسایش و فراغت می‌توانند به فعالیت دلخواهشان برسند؟ هرکس برای خودش پاتوقی دارد. جایی که اوقات فراغت‌ش را در آن پر می‌کند و در خلوت و تنهایی به آن پناه می‌برد. پاتوق هر آدمی می‌تواند نشان‌دهنده‌ی علاقه‌مندی‌ها و رویاهایش باشد. محمدعلی اسلامی ندوشن، نویسنده و پژوهشگری است که روزهای نوجوانی و جوانی‌اش را در یک کتابفروشی گذرانده است. پاتوقی که در آن رویای نویسنده شدن را در سر پرورانده است.

کتابفروشی میر، پایگاه اصلی فکری ما بود و من هیچ‌گاه هیجان لحظه‌هایی را که در آنجا با انگشتان لرزان کتاب‌ها را ورق می‌زدم از یاد نمی‌برم. کتاب‌های تازه‌ای که می‌رسید و یا خودم سفارش داده بودم؛ در برابرم جان می‌گرفتند، در حد یک موجود، و چون می‌خریدم و ترک دوچرخه می‌بستم، در بازگشت به خانه مانند آن بود که لای ابرها حرکت می‌کنم. تجربه‌ای که از انبساط روح داشته‌ام، نمونه‌ای از آن در همین لحظه‌ها بوده است. چنان بود که گفتم بادیان به خودم می‌بندم و در سبک‌وزنی به حرکت می‌آیم. یک سال، عصر سیزده‌به‌در را در آنجا گذراندم. سیزده نوروژ را تا آن زمان از آن نشاط‌انگیزتر به‌در نکرده بودم.

در آغوش کتاب‌ها و در خیال‌پروری‌های خود، هنگامی که آینده را مجسم می‌کردم، الگوی انسان آرمانی که در برابر رویم بود، نه امیر بود و نه وزیر؛ قدرت و ثروت و برو بیا در کار نبود، آنچه در آرزویم بود آن بود که روزی بتوانم کتابی بنویسم که سرآمد کتاب‌ها باشد. نمی‌دانستم چه کتابی، به شعر یا به نثر. آنچه در تخیلم می‌گنجید آن بود که جواب سؤال‌های انسانی در آن یافته شود. گرچه این آرزو برآورده نشد، در سراسر زندگی، حتی یک لحظه از تنیدن بر گرد آن غافل نماندم. چند سال بعد هم که نخستین بار در شهر اقامت گرفتم، بیشترین مقدار تحسینی را که پیدا کردم برای سید روضه‌خوانی بود که در کتابفروشی بازار میر او را دیدم و به من گفتند که او کتابی نوشته و چاپ کرده است و کتابش را به من نشان دادند. نخستین مؤلفی بود که از نزدیک می‌دیدم. خوب به هیکل و سیمایش خیره شدم تا ببینم چه اضافاتی نسبت به دیگران دارد که توانسته است محصول اندیشه‌های خود را به طبع برساند. سرب حروف و ماشین چاپ در نظرم با هاله‌ای از تقدس همراه بود، شبیه به احساسی که نخستین بار که دست به ضریح مالیدم به من دست داد.





چند لیتر بنزین بهشتی

■ لیلا جلیلی

روز دوازده بهمن، با اینکه بهشت‌زهر (س) هم رفتم؛ ولی دیگر موفق نشدم امام را زیارت کنم. همان شب از طریق بچه‌های محله، فهمیدم که ایشان در جایی به اسم مدرسه رفاه، مستقر شده‌اند. وقتی نشانی‌اش را پرسیدم، گفتند: طرفای میدون بهارستانه.

برادرم جعفر، یک موتور گازی داشت و از وقتی که رفته بود زندان، من ازش استفاده می‌کردم. صبح روز بعد، با همان موتور، و همراه چند نفر از بچه‌ها، راه افتادیم به طرف بهارستان. وقتی که رسیدیم آنجا و توانستیم مدرسه رفاه را پیدا کنیم، ظهر شده بود. ظهر هم فهمیدیم که امام دیگر تا فردا صبح، ملاقات ندارند.

با اینکه حالم گرفته شد، ولی ناامید نشدم. گفتم: ان شاءالله روزای بعد می‌آییم و آقا رو زیارت می‌کنیم.

توی راه برگشت، در یکی از خیابان‌های اطراف، که خلوت بود و کم‌رفت‌وآمد، بنزین موتورم تمام شد. رفقای دیگر هم با موتور آمده بودند؛ ولی آن‌ها جلوتر رفته بودند.

چون آن نزدیکی پمپ بنزین نبود، چاره‌ای نداشتم جز اینکه صبر کنم تا بلکه بتوانم از ماشین‌های عبوری بنزین بگیرم.

چهل، پنجاه دقیقه معطل شدم. آخر در کمال ناامیدی، تصمیم گرفتم موتور را بگیرم دستم و آن قدر پیاده گز کنم تا به یک پمپ بنزین برسم. درست در همین لحظه‌ها، دیدم یک ماشین پژوی سفیدرنگ و قدیمی، پیچید توی خیابان. نور امیدی در دلم تابید. شروع کردم به دست تکان دادن؛ برخلاف انتظارم، نگه داشت. تازه فهمیدم راننده‌اش یک سید روحانی است. سید زیبا بود و باهویت و صورتی نورانی داشت. صدایش هم مثل چهره‌اش باهویت بود. جواب سلامم را که داد، پرسید: چی شده؟ با یک حالت زار و نزاری گفتم: بنزین موتورم تموم شده.

نگاهی به ساعتش کرد. گفت: می‌تونم بهت بنزین بدم. پیاده شد. عبایش را درآورد و گذاشت داخل ماشین. در صندوق عقب را باز کرد. یک تکه شلنگ و یک چهار لیتری خالی درآورد. با یک دنیا خجالت و شرمندگی، رفتم که آن‌ها را ازش بگیرم، نداد. گفت: خودم بنزین می‌کشم.

گفتم: آخه این جوری که بده حاج آقا.

گفت: نه، هیچ بدیی نداره.

بنزین را که توی باک موتور خالی کردم و چهار لیتری را دادم بهش.

گفت: خونه‌تون کجاست، پسرم؟

گفتم: طرشت بعد از میدان آزادی.

پرسید: پس اینجا چی کار می‌کنی؟

جریان دیدار دیروز را برایش توضیح دادم و گفتم: امروزم اومده بودیم آقا رو زیارت کنیم که قسمتمون نشد.

بعد هم گفتم: نمی‌دونم بعداً می‌تونم امام رو ببینم یا نه.

لیخندی زد و گفت: چون نیتت پاکه، ان شاءالله حتماً امام رو می‌بینی؛ اگر ایشان رو دیدی، سلام من رو هم بهشون برسون.

خداحافظی کرد و سوار ماشین شد. همین که خواست برود پرسیدم: ببخشین، اسم شما چیه؟

گفت: «بهشتی هستم» و رفت.

من که تا آن موقع، نام خانوادگی یا اسم این‌طوری نشنیده بودم، تعجب کردم. توی عالم نوجوانی با خودم گفتم: شاید او یک فرشته بود که خدا از بهشت فرستاده تا به من کمک کند؛ برای همین هم گفت بهشتی هستم!

منبع

عاکف، سعید. حکایت زمستان، انتشارات کاتبان. تهران، ۱۳۸۴.

چه می‌کند این ورزش؟

■ ملیحه ظریف

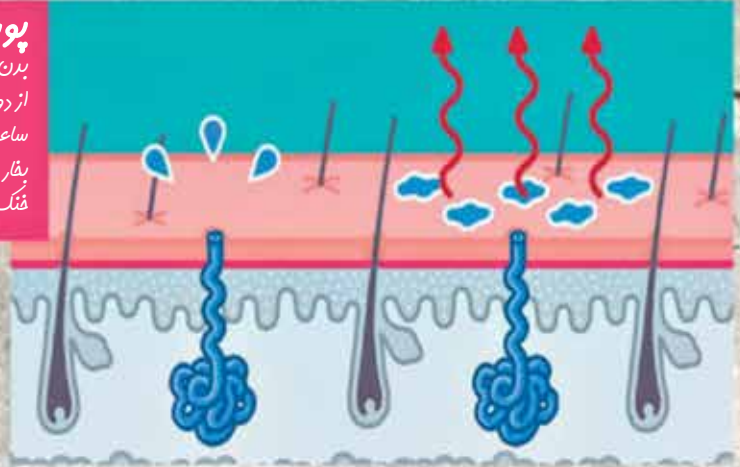
آیا می‌دانستی؟

انتقال خون

نرمش خون را از ریه‌ها و دستگاه گوارش به عضلات اسکلتی منتقل می‌کند.

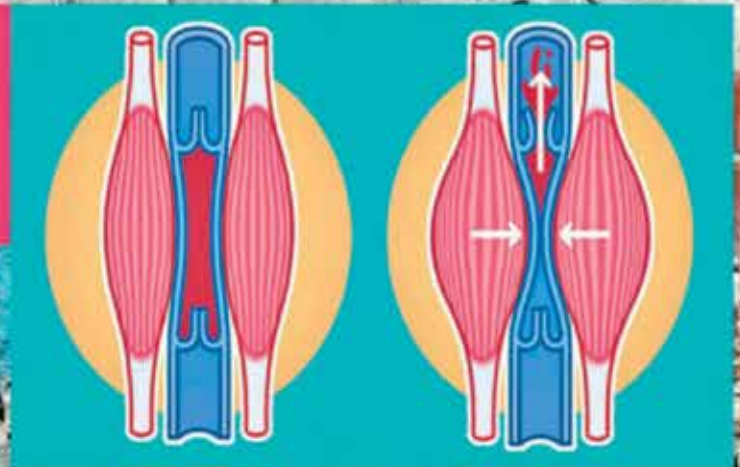
پوست

بدن شروع به تعریق می‌کند. بیش از دو میلیون غدهٔ عرق می‌توانند هر ساعت تا ۳ لیتر عرق ترشح کنند. فشار شدن این میزان عرق احساس خنک شدن را به وجود می‌آورد.



ماهیچه‌ها

عضلات دست و پا هنگام ورزش با فشار آوردن روی رگ‌ها خون را به سمت قلب پمپاژ می‌کنند.



استخوان‌ها

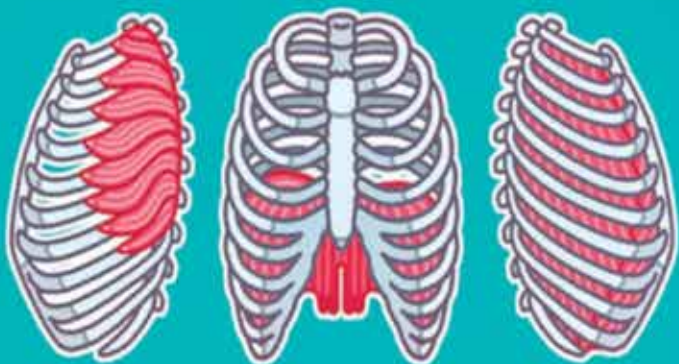
ورزش‌های سنگین مثل وزنه‌برداری استخوان‌ها را تحریک می‌کند تا محکم‌تر شوند و از کمبود کلسیم در پیری جلوگیری می‌کند.





قلب

میزان آدرنالین افزایش می‌یابد و ضربان قلب سریع‌تر می‌شود. مویرگ‌های درون عضلات بازتر می‌شوند. و پیران فون در عضلات تاپست برابر افزایش می‌یابد.



ریه‌ها

ماهیچه‌های قفسه سینه با باز کردن دیافرگم اکسیژن را تا ۱۵٪ برابر نسبت به زمان استراحت و یا تماشای تلویزیون بیشتر وارد بدن می‌کند. تنفس سریع‌تر و عمیق‌تر می‌شود.



مغز

فرستنده‌های پیام‌های عصبی مثل سروتونین و دوپامین بیشتر ترشح می‌شوند. به همین دلیل مصرف انرژی مغز در زمان تمرین به میزان قابل ملاحظه‌ای رشد می‌کند.

آیا می‌دانستی؟

هورمون‌ها

هنگام ورزش هورمون‌ها به بدن دستور می‌دهند که چربی را به قند تبدیل کند. در بدن کم می‌شود و حال فوشی به شما دست می‌دهد.



نظراتتان را برای ما
پیامک کنید:

رسیده‌های فروردین

زهرا فرنی

۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹

مجله که در کل به شما تعلق دارد؛ اما این بخش، دیگر شور به شما تعلق داشتن را درآورده و یک باره هرچه شما برای ما بفرستید می‌خواند، پاسخ می‌دهد و چاپ می‌کند. 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 ما: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹، این هم از کانالمان: [@iRoshd](https://t.me/iRoshd) که آنجا هم برایتان کلی مطلب به‌روز و دست‌اول، نظرسنجی، مسابقه و... می‌گذاریم. با طرح پیشنهادها و حرف‌ها و درددل‌هایتان، هم خودتان سبک می‌شوید و هم به ما کمک می‌کنید که بهتر شویم.

رسید به دستتون پیام؟

جواد خیابانی، گزارشگر معروف و محبوب فوتبال کشورمان یک جمله قصار به‌یاد ماندنی دارد که می‌گوید: «کسی که لیزر انداخته، حتماً در ورزشگاه حضور داشته.» ما هم چون خیلی خیلی فوتبال دوستیم، می‌گوییم: «نه! پیامت به دستمان نرسیده. فکر کنیم نفرستادی! دوباره بفرست.»

سلام، خوبین؟ می‌خواستم بگم ما متولدین سال ۱۳۸۰ هستیم. آخرین سال تحصیلی‌مونه. یعنی آخرین سالی که مجله‌تونو می‌خونیم، امساله. سال بعد اولین هشتادایایی هستیم که می‌ریم دانشگاه. اما بدیش اینه که به مجله‌تون وابسته شدیم، در حالی که دیگه نمی‌تونیم اون رو بخونیم.

چقدر خوب که این قدر به مجله وفاداری. اما هیچ چیزی را نباید یکدفعه‌ای قطع کرد، چون به بدن شوک وارد می‌شود. حتی دیده شده، بعضی از کنکوری‌های سال‌های پیش، در نبود رشد جوان بدن درد گرفته‌اند. پیشنهاد من این است که از شماره مهر، هر شماره یک صفحه کمتر بخوانی. روز به روز مجله را از دسترس خودت دورتر بگذاری تا برسد بیرون در. بعدش هم شماره پیامک ما را از گوشی‌ات پاک کن. دیگر هر چیزی که بین ما بود تمام شد، تمام!

سلام خسته نباشید بزارید نظرمو صریح عرض کنم: مجله شما مطالب جذابی نداره و این قدر برای

دانش آموزان مسخره به حساب می‌آد که فقط به جای زیر دستی یا بادبزن از آن استفاده می‌کنند. لطفاً از من بپرسید کمکتون کنم.

سلام. اجازه بدید که اول یک نکته تستی املایی را گوشزد کنم که در کنکور حتماً به دردتان می‌خورد. حالا شاید هم به دردتان نخورد. اجازه دادن در حالت امری می‌شود «بذار» نه «بزار». این از این درباره زیردستی شدن و بادبزن هم خیلی خوش‌حالیم. می‌دانید چه تعداد مجله در سال منتظر می‌شوند که شانس بیاورند و بادبزن بشوند؟ می‌دانید چه تعدادشان به جای زیردستی شدن، مستقیم تن به شیشه پاک‌کردن می‌دهند؟ ما که خدا رو شکر می‌کنیم، چون اصلاً از بوی شیشه پاک‌کن خوشمان نمی‌آید!

این بخش که نظر می‌دن، جواب می‌دین، خیلی باحاله! خیلی هم خنده‌داره. کلاً حال می‌کنیم با مجله‌تون.

عه؟ چه کسی این نظر را اینجا وارد کرد؟ من؟ ای بابا! دستم خورد این نظر اینجا منتشر شد وگرنه من به قدری متواضعم که اگر دستم نمی‌خورد، هیچ وقت تعریف و تمجید از این صفحه را منتشر نمی‌کردم. (حتی ممکن بود آن بخش «کلاً حال می‌کنم با مجله‌تون» را پاک کنم که فقط تمجید از نورسیده‌ها باقی بماند. اما حیف که خیلی متواضعم!)

سلام. من دانش آموز شهرستان «نوشهر» مازندران هستم. مامانم از مجله برای پاک کردن شیشه و پنجره استفاده می‌کنه و خیلی هم راضیه.

چقدر اتفاقی! بالاتر درباره استفاده‌های جانبی از مجله رشد جوان بحث شد. به مادرت سلام ما را برسان و بگو مهم ماییم که راضی نیستیم، نه شما!

سلام رشد جوان! خوبی؟؟ خیلی ناراحتم مدرسه تموم شده. آخه دیگه مجله‌های تو به دستم نمی‌رسه. دارم کلکسیون مجله‌های رشد رو جمع می‌کنم.... خب... دیگه هیچی. خدا حافظ. به امید دیدار تا سال بعد. تابستون حتماً بهت پیام می‌دم.

سلام! رشد به تو افتخار می‌کند! جمع کردن آن همه مجله آن هم بعد از عید هر سال که اکثر مجله‌ها به شیشه پاک‌کن تبدیل می‌شوند، واقعاً کار سختی است. اما هیچ وقت هیچ چیز را از مادرت پنهان نکن. یک روز بگو که این همه مجله را طی سال‌های دانش‌آموزی نگه‌داشتی. (البته بعد از اینکه گاو صندوق ضد سرقت برای ذخیره کلکسیونت را خریدی و از امنیت رشد جوان مطمئن بودی!) به خصوص مراقب مامان‌هایی شبیه مامان پیام قبلی باش. اگر یک‌بار از کیفیت کاغذ روی شیشه راضی باشند، دیگر هیچ شاه کلیدی سد راهشان نمی‌شود!



دبیرستان

همه توی خانواده
روی تو حساب باز
کردن که وکیل بشی!
هزار تا کار دارن
برات، اینجوری که
نمیشه...

بابا فقط یکم
نمره ام کم
شده...

در آموزشگاه ما برای
همه سلیقه ها و رشته ها
کلاس هست... حتی
ترشی سازی و گیوه
بافی...

آموزشگاه
کنکور

در آموزشگاه ما برای
دادن روحیه، همه از
همون اول کلاه فارغ
التحصیلی سرشون
میدارن!

نه دیر هم هست
اگه بخوای پزشکی
قبول بشی باید از
همین الان شروع
کنی!

مامان کلاس
کنکور برای من
یکم زود نیست؟!

ترازم خیلی
خوب شده، از
الان می تونین
آقای دکتر
صدام کنین!

این روزها نمیشه
مطمئن بود کدوم
رشته پر درآمدتره...
باید حواسم به
همه شون باشه!

آخه اینجوری
ممکنه تا روز
کنکور منفجر
بشم!

بخور ببینم...
از حالا باید حسابی
تقویت بشی برای
روز کنکور!

