



۵

ماهانامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی | برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم |
دوره‌سی و ششم | ۱۳۹۹ | شماره‌پی‌دی‌ف | ۴۰۳۰۴ | صفحه | ۳۵۰۰ | ریال |

پژواک

رشد

دهه فجر انقلاب اسلامی گرامی باد

سرزمین گنبد و مناره
مسیر شریف
نغمه‌های انقلاب



۲۰ جمادی الثانی ۱۴۴۲

اطالب الزمیراء
علیہ السلام
سیدنا

میلااد باسعادت حضرت فاطمہ (س) و روز زن مبارک باد.

روز مادر
مبارک باد

۱۵ بہمن ۱۳۹۹

روان ۵

یادداشت سردبیر

و فعال، زبان آور و نویسنده، و عالم و دانشمند به مراتب بیشتری دارد.
خانم‌هایی که اهل اقدام‌اند، اهل فکرند، اهل نگارش و نویسندگی‌اند، اهل سخن گفتن‌اند، اهل فکر کردن‌اند، صحنه انقلاب و دفاع از انقلاب را خالی نگذارند.
یکی از بانوان بزرگی که پشتوانه مردی شد که انقلاب اسلامی را پایه گذاشت، بانو **خدیجه ثقی**، همسر **امام خمینی (ره)** بود. ایشان شخصیتی تحصیلی کرده و آشنا به زبان‌های خارجی روز بود. از جمله زبان فرانسه که در آن زمان کمتر دختری از این توانایی‌ها برخوردار بود. بعد از ازدواج نیز ایشان به مطالعه و ادامه تحصیل در محضر امام ادامه داد و شعرهای متعددی به صورت دوبیتی از ایشان به جای مانده است. ایشان که ملقب به «قدس ایران» است، از جمله بانوان اسوه‌ای بود که با فداکاری خویش در عین گمنامی، باعث به ثمر نشستن انقلاب اسلامی شد.

دکتر زهرا باقری

به نام خدا
بهمن‌ماه همیشه در تاریخ انقلاب اسلامی ایران، «بهار آزادی» بوده است. امسال در یک تقارن زیبا، این بهار با ولادت حضرت **فاطمه زهرا (س)** و «روز زن» هم‌ماه گشته است. چه بهانه‌ای زیباتر از این که به نقش زنان در انقلاب اسلامی بپردازیم. زنانی که پایه‌یای مردان در به ثمر نشستن این فداکاری‌ها نقش داشتند. همان‌طور که در سایت مقام معظم رهبری ذکر شده، ایشان در بیانات خود در دیدار جمعی از بانوان، می‌فرمایند: «زنان فعال در جبهه انقلاب اسلامی، تاکنون نقش‌آفرینی‌های برجسته‌ای کرده‌اند. هم اندکی پیش از پیروزی انقلاب، هم در اوایل انقلاب، هم در دوران جنگ تحمیلی - و از خودشان حضور نمایانی نشان داده‌اند. نگذارید حضور نمایان زنان فعال در جبهه انقلاب کمرنگ شود. دیگران در مواجهه با انقلاب و معارضة با انقلاب، سعی می‌کنند از عنصر زن و زنان کارآمد استفاده کنند. جبهه انقلاب، زنان کارآمد

- ۲ سرزمین گنبد و مناره
- ۴ آبی بر آتش
- ۶ مرد طلائی
- ۸ گام به گام تا ایزوگام
- ۱۰ به معده‌ات رحم کن!
- ۱۲ مسیر شریف
- ۱۴ ایران در باشگاه فضایی
- ۱۶ این نیز بگذرد
- ۱۷ نغمه‌های انقلاب اسلامی
- ۱۸ شطرنج آقا مصیب
- ۲۰ شعر، بدون سلفی با کباب
- ۲۱ اجازه زبیا شدن
- ۲۲ آبنبات هل‌دار
- ۲۴ قلمستون
- ۲۵ نم باران
- ۲۶ جهان رمزها
- ۲۸ شک می‌کنم پس هستم
- ۳۰ نابغه قرن بیستم
- ۳۳ مغز پیچ
- ۳۴ بحر طویل
- ۳۵ منظومه دهه هشتادی‌ها
- ۳۶ شن‌گول‌نامه
- ۳۷ بعضی‌ها برابر ترند
- ۳۸ روزنامه دیواری
- ۴۰ نور سیده‌ها



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

مدیر مسئول: محمد ابراهیم محمدی
سردبیر: دکتر زهرا باقری
اعضای شورای برنامه‌ریزی: حبیب یوسف‌زاده، سعیده موسوی‌زاده، زهرا باقری، بهروز رضایی کهریزی
مدیر داخلی: اشرف‌سادات کلای
مدیر هنری: کوروش پارسا نژاد
طراح گرافیک: مجید کاظمی
دبیر عکس: پرویز قراگوزلی
ویراستار: بهروز راستانی

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان
ایران شهر شمالی، پلاک ۲۷۰
صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴
تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۶
نمابر: ۸۸۳۰۱۴۷۸
پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹
آدرس رایانامه:
Email: javan@roshdmag.ir
نشانی مرکز بررسی آثار: تهران - صندوق
پستی ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷
تلفن: ۸۸۳۰۵۷۷۲
www.roshdmag.ir
صندوق پستی امور مشترکان:
۱۵۸۷۵ / ۳۳۳۱
تلفن امور مشترکان:
۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸



سرزمین گنبد و مناره

« نازیلا ناظمی

معماری مساجد ایران، به دلیل ویژگی‌های خاص آن، در جهان شناخته شده است. مهم‌ترین دلیل این ویژگی را باید وجود نوعی اتحاد و هماهنگی و هم‌بستگی میان عناصر سازنده با باورهای مذهبی سازندگان مساجد دانست. همچنین باید توجه داشت که روند تحولات معماری مساجد در طول تاریخ، نماد و معرف هنر، فرهنگ و اعتقادات مذهبی ایرانیان است. برای آشنایی با سیر تحول معماری در مساجد، نگاهی داریم به «مسجد تاریخانه دامغان» که از جمله مساجد اولیه در ایران است و «مسجد نصیرالملک» در شیراز.

مسجد تاریخانه



در نوار شمالی کویر مرکزی، شهری با قدمت نزدیک به هفت هزار سال قرار دارد. شهری که فردوسی از آن با نام «ده مُغان» یاد می‌کند و یونانیان آن را «هکاتم پلیس» یا شهر «صد دروازه» نامیدند و امروز به نام «دامغان» شناخته می‌شود. در میان تمامی آثار تاریخی موجود در این شهر، مسجد کهن آن که از اولین مساجد ایران است، به نام تاریخانه، اثری است بی‌نظیر.



ویژگی‌های معماری



از جمله ویژگی‌های مسجد وجود تعداد زیادی ستون در داخل رواق‌ها و شبستان‌هاست که باعث شده، این مسجد در برخی از کتاب‌ها به نام «چهل‌ستون» نیز نامیده شود. مسجد تاریخانه دارای ۲۶ ستون است که ۱۸ عدد از آن‌ها در یک‌سو، ۵ ستون در سمت دیگر، و ۳ ستون در بخش میانی قرار دارد. هر ستون دارای آجرهایی به طول ۳۵، عرض ۳۴ و قطر ۷ سانتی‌متر است و ارتفاع آن‌ها از سطح زمین تا زیر طاق‌ها، ۲/۸۴ متر و تا پشت بام ۶ متر است. صحن مرکزی مسجد نیز مربع شکل، به طول ۲۶/۲۶ و عرض ۲۲/۲۵ متر است که پیرامون آن با رواق‌هایی احاطه شده که جمعاً ۲۲ دهانه طاق مانند آن، از ۲۲ ورودی به حیاط راه دارند. در سمت غرب مسجد، ایوان یا طاق بزرگی زده شده است که حکم محراب را دارد و محل قرار گرفتن منبر است. طول این دهانه یا طاق بزرگ ۱۴/۱۲ متر و عرض آن ۵/۰۳ متر است. شایان ذکر است که این سازه خشتی از لحاظ معماری به گونه ساخته شده که با توجه به زلزله‌خیز بودن شهر دامغان، در برابر زلزله‌های بزرگ منطقه در طول تاریخ به خوبی ایستادگی کرده است.

مناره مسجد



مسجد تاریخانه جزو اولین مساجدی است که در آن‌ها مناره ساخته شده است. مناره اولیه این مسجد خشتی و در بخش غربی مسجد براساس یک طرح چهارضلعی یا شش‌ضلعی، بنا شده بود. این مناره ظاهراً بر اثر زلزله در سال ۲۴۱ یا ۲۴۲ هجری ویران شد. سال‌ها پس از نابودی آن، در دوره سلجوقیان، به جای مناره قدیم، مناره‌ای دیگر از آجر و به شکل مدور بنا می‌شود. این مناره در سمت شمالی مسجد و دارای ۲۶ متر ارتفاع و ۶۸ پله داخلی است. محیط مناره در بخش پایینی، حدود ۱۳ متر است که به تدریج و با ارتفاع گرفتن مناره از زمین از محیط آن کاسته می‌شود و در بالا این محیط به ۶/۸ متر می‌رسد.

از ویژگی‌های این مناره آن است که مستقیماً از روی زمین به صورت مدور ساخته شده است. مناره دارای آجرکاری با نقوش اسلامی است و در ارتفاع ۱۰/۵ متری آن، کتیبه‌ای به خط کوفی از آجر وجود دارد. براساس کتیبه دیگری که داخل مسجد وجود دارد، سازنده این مناره، **ابو حرب بختیار بن محمد**، حاکم وقت ایالت «قومس» در دوره سلجوقیان بوده است.

مناره مسجد تاریخانه، برخلاف سایر مناره‌ها، دارای سر انتهایی نیست. همین امر باعث شده است، برخی محققان ارتفاع مناره را بیشتر از این بدانند و معتقد باشند که بخش بالایی آن شاید بر اثر زلزله فرو ریخته باشد. شایان ذکر است که مناره‌ها در مساجد یا بناهای دیگر تنها برای اعلام وقت نماز و اذان نبوده‌اند. از جمله مصارف این برج‌ها رصد ماه نو در آغاز ماه‌های قمری و به ویژه در آغاز ماه رمضان و شوال بوده است.

چرا تاریخانه؟



نام این مسجد شاید در مقایسه با سایر مساجد ناآشنا باشد، اما این نام حکایت از تاریخ اولیه آن دارد. براساس بررسی‌های باستان‌شناسی، مسجد تاریخانه در حدود قرن اول یا دوم هجری بنا شده است. می‌توان «تاری» را به معنای «خدا» در زبان ترکان و ترکمنان دانست که از دوره سلجوقیان به این نام، یعنی «خانه خدا»، نامیده شده است.

مسجد بدون گنبد



این مسجد بنایی است تقریباً مربع که از چهار طرف دارای تعداد زیادی شبستان‌های طاق‌دار و حیاطی در جهت قبله است. با توجه به نوع بازسازی و مصالح استفاده شده، بازسازی اولیه آن را می‌توان مربوط به دوران بنی‌امیه دانست.

در زمان حکومت سلجوقیان مسجد نوسازی و بخش‌هایی به آن اضافه می‌شود. از جمله در فاصله شبستان‌ها، طاق‌های میانی ایجاد می‌شوند و مناره‌های جدید به جای مناره قدیمی که فرو ریخته بود، ساخته می‌شود. پس از آن در قرن سیزدهم، به جای برخی از طاق‌های قوس‌دار گذشته که در آن زمان فرو ریخته بودند، طاق‌های نوک‌تیز جنانگی جایگزین می‌شوند. مسجد تاریخانه، هر چند بنایی است خشتی و آجری بدون گنبد و آینه‌کاری و کاشی‌کاری، اما از عظمت و شکوهی خاص برخوردار است.



مسجد نصیرالملک (مسجد صورتی)

میرزا حسنعلی خان نصیرالملک از جمله بزرگان قاجاریه است که در زمان حکومت ناصرالدین شاه مأمور حکومت فارس با مرکزیت شیراز می‌شود. او در سال ۱۲۹۳ قمری تصمیم گرفت، مسجدی برای استفاده مردم بسازد. پس کار ساخت مسجدی به مساحت ۲۸۹۰ مترمربع و زیربنای ۲۲۱۷ مترمربع که به نام مؤسس آن نصیرالملک نام گرفت، آغاز شد. ساخت مسجد که ۱۲ سال ادامه یافت، از همان ابتدا کاملاً با سایر مساجد ایران متفاوت بود. یکی از مهم‌ترین تفاوت‌ها، کاشی‌ها و نوع نقش و نگارها و لعاب‌های آن‌ها بود. این کاشی‌ها که به نام «هفت‌رنگ» معروف‌اند، دارای نقش گل‌های سرخ و زنبق و نرگس شیرازی هستند و در آن‌ها از رنگ صورتی بسیار استفاده شده است. وجود همین کاشی‌های نادر و صورتی‌رنگ است که مسجد نصیرالملک را به «مسجد صورتی ایران» تبدیل کرده است.



مشخصات مسجد نصیرالملک

مسجد دارای سه ورودی است. ورودی اصلی آن که با کاشی‌های هفت‌رنگ تزئین شده، دارای دری چوبی است که در یک چارچوب یا قاب سنگی یکپارچه قرار دارد. در بالای چارچوب سنگی، کتیبه سنگی کوچکی وجود دارد که روی آن قطعه‌ای از شعرهای **شوریده شیرازی**، به همراه تاریخ ساخت مسجد، به خط نستعلیق نصب شده است. پس از عبور از این در، وارد هشتی و سپس راهرویی می‌شویم که به حیاط مسجد منتهی می‌شود؛ حیاطی وسیع و چهارگوش که حوضی با ابعاد ۴/۵ در ۱۶/۵ متر در میان آن قرار دارد.



طاق مروارید

مسجد دارای دو ایوان است: ایوان شمالی و ایوان جنوبی که با کاشی‌های هفت‌رنگ تزئین شده‌اند. در ایوان شمالی طاق بی‌نظیرش به «طاق مروارید» معروف است. مقرنس‌ها که با کاشی‌های بسیار ظریف از نقوش گل‌های همیشه‌بهار و گل سرخ و با رنگ‌های صورتی، آبی، سبز و خط‌های پیرامونی زرد و آبی و مشکی پوشیده شده‌اند، چنان زاویه‌های مهندسی و دقیقی دارند که از دور مانند دانه‌های مروارید به هم چسبیده‌ای نمایش داده می‌شوند.

طاق نمای مروارید هشت متر ارتفاع دارد و به سبک نیم‌گنبد ساخته شده است. به غیر از طاق مروارید، سایر بخش‌های داخلی و خارجی این ایوان نیز دارای کاشی‌های هفت‌رنگ مزین به آیات قرآن است. در دو سمت این ایوان، دو طاق نمای کوچک و سه نیم طاق وجود دارد. همچنین در ایوان شمالی چهار غرفه کوچک با سقف مقرنس کاری شده، به سبک «کاسه‌سازی» وجود دارد که به نام «پن کاسه» یا «پنج کاسه» معروف است.



طاق نمای گلدسته

بر فراز طاق نمای جنوبی دو گلدسته کوچک وجود دارد که داخل و خارج آن با کاشی‌های بسیار زیبا پوشیده شده است و نیم‌گنبدی مقرنس کاری شده در آن جلوه‌گری می‌کند.

شبستان زمستانی



مسجد نصیرالملک دو شبستان اصلی دارد. یادمان باشد که شبستان در مساجد، به فضاهای سرپوشیده و ستون‌داری می‌گویند که از یک طرف به صحن مسجد راه دارد و چون در شب‌های سرد نماز جماعت در آنجا خوانده می‌شود و گاه مسلمانان تا صبح در آن به عبادت مشغول می‌شوند، به نام شبستان نامیده می‌شوند. شبستان شرقی، تالاری رو به قبله است که بیشتر در زمستان مورد استفاده قرار می‌گیرد. این شبستان هفت ستون ساده آجری دارد که در یک ردیف قرار گرفته‌اند و سقفی کاشی کاری شده را نگه می‌دارند. این ساختمان دارای ایوانی هشت طاقه است که ساختمان را از حیاط جدا می‌کند. شبستان شرقی در حال حاضر به موزه اوقاف تبدیل شده است.



شبستان نور و رنگ



مسجد نصیرالملک را باید تابلویی هزار نقش و رنگ دانست. برای درک بهتر این زیبایی بهتر است در فاصله بازه زمانی ۸ تا ۱۰ صبح قدم در شبستان غربی مسجد گذاشت. اینجاست که نور و رنگ و شیشه و کاشی‌های هفت‌رنگ و ستون‌های پیچ در پیچ شما را با خود به دنیایی رؤیایی و خیال‌انگیز می‌برند. شبستان غربی بنا به گفته اکثر بازدیدکنندگان ایرانی و خارجی، جهانی است جدا و تکه‌ای است مجزا از سایر بخش‌های مسجد و سایر آثار تاریخی. زیرساخت شبستان غربی از آجر است، با تزئین کاشی‌های رنگی لعاب‌دار. طاق شبستان به نیت ۱۲ امام روی ۱۲ ستون سنگی با طرح مارپیچ قرار گرفته است. کف آن مانند دریایی آبی است که با کاشی‌های فیروزه‌ای فرش شده و انعکاس‌دهنده سقف پر گل و گیاه و آیات قرآنی آن است. در انتهای شبستان محرابی از جنس مرمر قرار دارد.

این شبستان هفت درگاه دارد که متصل‌کننده این تالار به صحن مسجد با هفت در چوبی و شیشه‌های رنگی ساخته دست استاد **حاج میرزا آیت** هستند. راز زیبایی مسجد را باید در تابش نور خورشید، به ویژه هنگام صبح دانست که روی این شیشه‌ها رنگین‌کمانی هزار رنگ می‌سازد. در واقع کاشی‌های فیروزه‌ای کف شبستان، دریایی می‌شوند که ستون‌های سنگی بر آن شناورند و گل‌ها و سبزه‌های کاشی‌ها در حصار از رنگ‌های دلفریب جانی تازه می‌گیرند و باغی می‌شوند، تجسم بهشت.



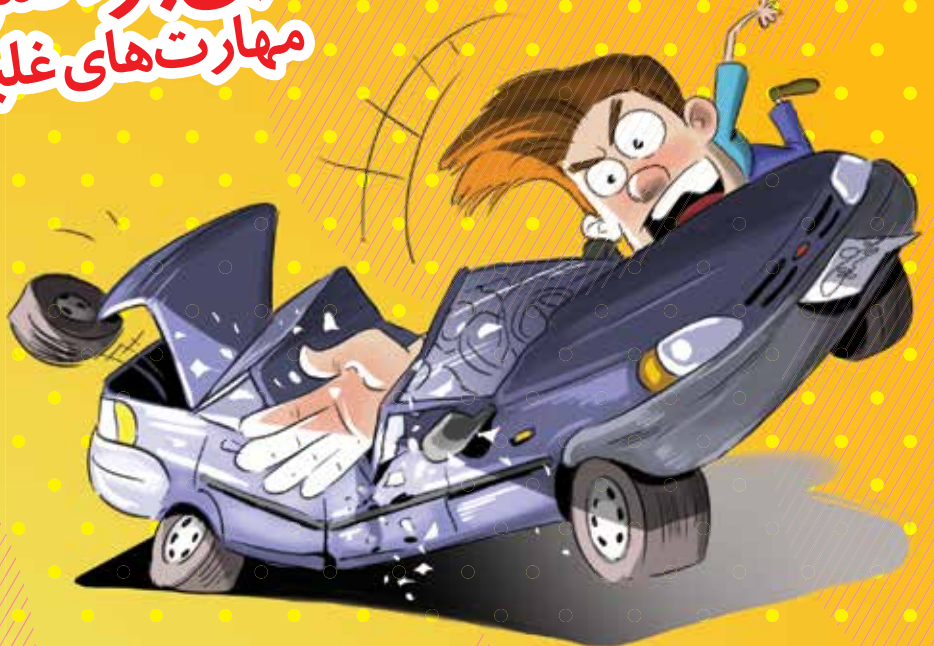
نگهداری و مرمت



چون نصیرالملک وارث پسری نداشت، تولیت مسجد به فرزندان دختر او رسید. مسجد تحت نظارت متولیان خود چندین مرتبه مورد مرمت و تعمیر قرار گرفته است. اولین بار نزدیک به ۷۰ سال قبل، کف آن تعمیرات اساسی شد. پس از آن، از سال ۱۳۷۰ تا ۱۳۸۵ بار دیگر بازسازی و مرمت شد. این مسجد در ۱۳۵۸ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسید.

آبی بر آتش

مهارت‌های غلبه بر خشم



« ندا بیات

« تصویرگر: حمید خلوتی

مهارت‌های زندگی دسته‌ای از توانایی‌های روانی و اجتماعی هستند که با یادگیری آن‌ها می‌توان حس زیبای بهتر زیستن و خوش‌بختی را تجربه کرد. این مهارت‌های ده‌گانه شامل موارد زیر هستند:

- ← مهارت کنترل خشم
- ← مهارت جرئت‌مندی
- ← مهارت تصمیم‌گیری
- ← مهارت حل مسئله
- ← مهارت تفکر خلاق
- ← مهارت تفکر نقاد
- ← توانایی برقراری ارتباط مؤثر
- ← مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی
- ← خودآگاهی
- ← مهارت همدلی کردن
- ما در این شماره، به بررسی مهارت کنترل خشم می‌پردازیم.

« مهارت کنترل خشم

فرض کنید با هم‌کلاسی‌تان وارد بحث می‌شوید و کار کم‌کم به سمت درگیری می‌کشد. یا با پدر یا مادرتان حتی در کوچک‌ترین مسائل دچار اختلاف و آماده دعوا می‌شوید. و یا در صف خرید، فردی می‌خواهد زرنگی کند و نوبتش را جا بزند و در جلوی شما قرار گیرد. در این موقعیت‌ها چه عکس‌العملی از خودتان نشان می‌دهید؟ به طور کلی هر وضعیتی که ما را دچار ناکامی کند، احساس خشم را در ما به وجود می‌آورد؛ مثل وقتی که به خواسته خود نمی‌رسیم، یا تحقیر می‌شویم. البته این خشم همیشه نسبت به اطرافیان یا موقعیت‌های بیرونی نیست. گاهی ما از خودمان، ضعف‌هایمان و اینکه توانمندی‌های لازم را نداریم، خشمگین می‌شویم. هیجان‌هایی که بیشتر با خشم همراهند، عبارت‌اند از: عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه‌توزی، غضب، تنفر، تحریک، حسادت، رنجش، غرض‌ورزی، تحقیر و ناراحتی.

هنگام بروز خشم از جمله‌هایی که بار عاطفی شدید دارند، مثل «من از تو متنفرم»، استفاده نکنید.

« عواقب کنترل نکردن خشم

← هنگام بروز عصبانیت، تمرکز و ادراک بسیار محدود می‌شود و همه توجه و فکر ما روی موضوعی که از آن خشمگین شده‌ایم، متمرکز می‌یابد. پردازش اطلاعات مختل و امکان تفکر سازنده، ارزیابی صحیح و استدلال کارآمد بسیار ضعیف می‌شود. در نتیجه این طور به نظر می‌رسد که رفتار ما با مشکل تناسب ندارد. تکرار این عمل سبب رنجیدگی اطرافیان و مختل شدن ارتباط ما با آن‌ها می‌شود.

← همچنین، کنترل نکردن خشم و فوران آن به صورت پرخاشگری سبب کاهش حافظه، و توجه و تمرکز نسبت به موقعیت و رفتار اطرافیان می‌شود و کارایی ما را ضعیف می‌کند. از طرف دیگر، خشمگین شدن‌های متوالی در درازمدت زمینه‌ساز بروز اختلالات قلبی - عروقی می‌شود و می‌تواند به سکنه قلبی یا مغزی بینجامد. زیرا بدن ما هنگام خشم حالت آماده‌باش پیدا می‌کند.

← خشم گاهی علاوه بر ایجاد افسردگی، بی‌خوابی، و رفتارهای پرخاشگرانه یا منفعلانه، نشانه‌های جسمی هم از خودش نشان می‌دهد؛ نشانه‌هایی از قبیل:

- ← افزایش ضربان قلب
- ← تغییرات رنگ چهره (سرخ شدن یا رنگ‌پریدگی)
- ← انقباض عضلات بدن
- ← گشاد شدن مردمک چشم
- ← احساس تیر کشیدن در نقطه‌ای از بدن
- ← افزایش سرعت تنفس
- ← عرق کردن، بی‌حسی و کرختی
- ← داغ شدن، یخ کردن یا لرزش بدن
- ← لرزش صدا



افراد به روش‌های متفاوت خشم خود را بروز می‌دهند:

رفتار منفعلانه: احساس خشم را در خود فرو می‌برد و چیزی نمی‌گوید. آن را پنهان می‌کند و با توسل به اهمال‌کاری، دلیل تراشی، اظهار ناتوانی و فراموش‌کاری یا انجام ندادن خواسته فرد مقابل، آن را بروز می‌دهد. این روش درست نیست، زیرا موجب می‌شود، عقده‌های متراکم در درون شما شکل گیرد و حقوقتان پایمال شود.

رفتار پرخاشگرانه: احساسات فرد بدون کنترل، از طریق توهین، طعنه، برچسب زدن، تحقیر، درگیری‌های فیزیکی، صدمه زدن و رفتار خصمانه بروز می‌کند.

این روش هم درست نیست و باعث پایمال شدن حقوق دیگران می‌شود.

برای کنترل خشم یک قانون کلی وجود دارد: بین عاملی

که خشم ایجاد کرده و عکس‌العملی که بعد می‌خواهید نشان دهید، یک وقفه یا فاصله ایجاد کنید. این وقفه کمک می‌کند تا آرامش نسبی بیابید و بتوانید تصمیم صحیح بگیرید. مثلاً یک لیوان آب سرد بنوشید؛ موسیقی گوش کنید؛ به پیاده‌روی یا ورزش بروید؛ تلویزیون نگاه کنید؛ نفس عمیق بکشید، تا چهار ثانیه بشمارید و سپس آن را خارج کنید؛ افکار و احساسات خود را با صدای بلند برای خودتان تکرار کنید و یا آن‌ها را روی کاغذ بنویسید؛ افکار خشم برانگیز را متوقف کنید. هرگاه متوجه این افکار شدید با صدای بلند یا در ذهن خود فریاد بزنید: «بس کن!»

بهتر است فکر خود را متوجه مسائل دیگری

کنید: مثل اینکه در ذهن به یک طبیعت سبز یا یک موقعیت خوشایند فکر کنید. از تکنیک‌های «آرام‌سازی» استفاده کنید؛ مخصوصاً قبل از مقابله یا رودررو شدن با فردی که باعث عصبانیت شما شده است. اگر نمی‌توانید جلوی خشم‌تان را بگیرید، لاقط میزان آن را برآورد کنید و بر اساس آن به دیگران هشدار دهید یا محیط را ترک کنید. اگر نتوانستید جلوی خشم‌تان را بگیرید، بین بد و بدتر، بد را انتخاب کنید. یعنی به جای آسیب‌رساندن به دیگران یا به خطر انداختن موقعیت‌تان، به چیزی لگد بزنید یا در خلوت، فریاد بکشید تا آرام شوید.



رفتار قاطعانه: به معنی ابراز و

توصیف احساسات، افکار و نظرات خود است. یعنی بدون اینکه

حقی از شما سلب شود، بر اعتقادات

خود پایداری می‌کنید. بدون اضطراب، احساسات و

انتقادات خود را بیان می‌کنید و در عین حال حق دیگران را نیز محترم می‌شمایید.

← **خشم و پرخاشگری** با هم فرق دارند. شما می‌توانید بدون پرخاشگری هم خشم خود را ابراز کنید. اما بهتر است برای بیان آن، از احساسات خودتان که با کلمه «من» توصیف می‌شود، نه «تو» شروع کنید. مثل اینکه به جای گفتن جمله «تو آدم بی‌ادبی هستی»، بگویید: «من از این نوع صحبت کردن تو ناراحت هستم.» پس از بیان احساس خودتان منتظر توضیح طرف مقابل باشید و واقعا به حرف‌هایش بدون قضاوت گوش کنید تا بتوانید درست تصمیم بگیرید.

← **سعی کنید** علائم خشم را که در قبل ذکر شدند، در خودتان پیدا کنید تا پیام‌های کلامی و غیرکلامی شما هنگام بروز آن‌ها یکی باشد. این‌گونه مخاطب شما گیج نمی‌شود.

← **هدف** شما هنگام بروز خشم، مذاکره است نه منازعه.

ابده‌آل‌گرا نباشید: هیچ‌کس بهترین نیست. اگر بخواهید

نقش بهترین و باکلاس‌ترین آدم را بازی کنید، چون نیستید، عصبانی می‌شوید. مشکلات همه مردم جهان و بی‌فرهنگی‌ها را شما قرار نیست حل کنید.

بهتر است بخشی از وقت خود را با افرادی سپری کنید که به همه چیز با نگاه مثبت می‌نگرند. آن‌ها بی‌خیال و آسوده‌خاطرند یا شوخ‌طبع. خنده، تنش‌های عصبی را کاهش می‌دهد.

از افرادی که می‌توانند در کم کردن خشم شما مؤثر باشند کمک بگیرید تا راهنمایی‌تان کنند. والدین، یک دوست صمیمی، یا یک روان‌شناس شاید گزینه‌های خوبی برای موضوع باشند.

و مهم‌ترین نکته این است که خشم‌تان را سرکوب نکنید. اگر خشم شما ناشی از چیزی است که کسی گفته یا انجام داده است، بروید و با همان شخص رودررو صحبت کنید. البته او را به رگبار اتهامات لفظی نبندید. فقط درباره همین واقعه با او حرف بزنید و از زاویه احساس خود، به این موضوع بپردازید؛ نه آنچه وی انجام داده است. البته پس از بروز خشم نسبت به افراد، مرحله حل مسئله را هم داریم که در شماره‌های بعد به آن می‌پردازیم.

مرد طلایی

لحظه‌هایی با مایکل فلیس پرافتخارترین ورزشکار المپیک

همه ورزشکاران، از کوچک و بزرگ، در آرزوی کسب مدال و موفقیت هستند. اما شما با چند مدال و عنوان راضی می‌شوید؟ یک لوح قهرمانی و مدالی از مسابقه‌های مدرسه‌ای؟ رقابت‌های استانی؟ تیم ملی؟ یا قهرمانی در آسیا و جهان؟ شاید خیلی از ما، با به دست آوردن چند عنوان، دیگر حال و حوصله تمرین نداشته باشیم. ولی بعضی از انسان‌ها این‌طور نیستند. امروز با یکی از آن‌ها آشنا می‌شویم.

مهدی زارعی

تمرین و الهام

موفقیت یک‌شبه به دست نمی‌آید و هیچ انسان بزرگی هم تنها با تکیه بر استعدادش به جایی نمی‌رسد؛ همان‌طور که بزرگان می‌گویند: «نبوغ تشکیل شده از ۹۹ درصد تمرین و یک درصد الهام». مایکل فلیس، ستاره بازی‌های المپیک هم نمونه‌ای از ورزشکارانی است که با تمرین‌های سنگین و اراده آهنین به همه چیز رسیده است؛ درست مثل لقبی که از دوران نوجوانی به او داده شد: «مایک آهنین».

آغاز شنای مایکل

مایکل روز ۳ ژوئن ۱۹۸۵ به دنیا آمد. در دوران کودکی خود شاهد بود که پدر و مادرش از هم جدا شدند. در همان روزها هم می‌دید که خواهر بزرگش چگونه به تمرینات سخت می‌پردازد. مایکل در طول سال‌های ابتدایی زندگی خود درس‌های فراوانی از خواهرش آموخت. یکی از بزرگ‌ترین این درس‌ها بی‌بردن به اهمیت و ارزش تمرین‌های سخت و طاقت‌فرسا بود. مایکل بیشتر عصرهای دوران کودکی خود را در کنار استخر می‌گذراند. سرانجام هم با شک و تردید تصمیم گرفت که قدم در راه خواهرش بگذارد. دلیل این تردید، نفرت مایکل از فروکردن سر خود زیر آب بود. هر چند که این احساس به سرعت و با راهنمایی‌های یک مربی مجرب برطرف شد و از آن پس پیشرفت‌های مایکل آغاز شدند.

رؤیایا و دشواری‌ها

فلیس به محض روی آوردن به «کرال پشت» استعداد بی‌نظیر خود را به رخ همگان کشید تا آینده‌ای درخشان‌تر از دو خواهرش برای وی متصور شوند. هنگام برگزاری المپیک ۱۹۹۶ در آتلانتا، مایکل ۱۱ ساله بود و تلاش‌های خواهرش برای حضور در این المپیک، توجه مایکل را به بازی‌های المپیک جلب کرد. آیا او هم می‌توانست روزی در المپیک شرکت کند؟

تلاش برای رسیدن به هدف‌های بزرگ

شناگر نوجوان از همان ابتدا شخصیتی جاه‌طلب داشت و به شدت از شکست متنفر بود. به نظر می‌رسید که او عهد کرده است همواره پیروز شود. یک بار که مایکل در یک مسابقه به مقام دوم دست یافت، با عصبانیت عینک محافظ را از روی چشمانش برداشت و با شدت پرت کرد. در آن لحظه کسی متوجه عکس‌العمل مربی فلیس نشد. اما باومن (مربی مایکل) بدون آنکه کسی متوجه شود، به شکلی جدی به او تذکر داد که هرگز این عمل را تکرار نکند. فلیس از زمانی که در کلاس سوم درس می‌خواند، رژیم غذایی دقیقی برای خود انتخاب کرد و در هفته معمولاً ۱۰ نوبت به تمرینات سنگین در استخر می‌پرداخت.

چهار ساعت تمرین در روز

البته طبیعی است که او در آخرین سال‌های ورزش خود، برنامه‌اش را نسبت به سال‌هایی که جوان‌تر بود، تغییر داد و تمریناتش را از پنج تا شش ساعت در روز به دو تا چهار ساعت رساند. هر چند که شدت تمرینات او نسبت به دیگر ورزشکاران بسیار بالا بود و می‌توانست او را در بالاترین حد نگه دارد. بهترین گواه این موضوع نیز کسب مدال‌هایی بود که در المپیک ریو در برزیل به آن‌ها دست یافت.

کار بزرگ فلپس

این شناگر اولین بار در ۱۵ سالگی موفق به حضور در بازی‌های المپیک شد، اما در بازی‌های ۲۰۰۰ سیدنی مدال نگرفت. کار بزرگ او از سال ۲۰۰۴ آغاز شد که در آن مسابقات شش طلا و دو برنز در شیرجه کسب کرد. چهار سال بعد فلپس هشت طلای دیگر المپیک را از آن خود ساخت. در بازی‌های ۲۰۱۲ او همچنان به درخشش ادامه داد و به تنهایی چهار طلا و دو نقره کسب کرد. پس از این مسابقه‌ها فلپس تصمیم به خداحافظی از مسابقات شنا گرفت، اما نظرش عوض شد و ترجیح داد چهار سال دیگر هم صبر کند و در یک المپیک دیگر به میدان برود.

بارفیکس، وزنه و دراز و نشست

برنامه بدن‌سازی او که ترکیبی از کار با وزنه و ورزش‌های هوازی (تمرینات استقامتی و آرام به مدت طولانی) بود، نشان از اراده او برای رسیدن به بالاترین حد آمادگی بدنی بود. او در کنار تمرینات سرعتی و قدرتی، همواره روی ساختن بدنی عضلانی که به عملکرد او در استخر کمک کند نیز تمرکز می‌کرد. تمرینات سرعتی سبب می‌شد که عضلات او، با وجود تنومند شدن، سرعت و چالاکی خود را از دست ندهد. فلپس از ۱۹ سالگی همواره تمرینات خاصی را انجام می‌داد؛ از جمله «دراز و نشست هفت شکل» (نوعی از این تمرین که در آن بدون خم شدن دست و پا، نوک انگشتان دست پنجه پا را لمس می‌کند). انجام این تمرینات موجب شد تا گردش خون و عملکرد ماهیچه‌های او بهتر و بدنش نیز عضلاتی تر شود. ضمن اینکه بارفیکس رفتن به شیوه‌های متفاوت نیز بدنی ایده‌آل برای او ساخت.

استراحت‌های ۳۰ ثانیه‌ای

فلپس همچنین برای داشتن سرعت بیشتر و تنفس بهتر در استخر به‌طور متوالی فاصله‌های ۵۰ متر، ۱۰۰ متر، ۱۵۰ متر و ۲۰۰ متر را شنا می‌کرد، در حالی که بین هر کدام از آن‌ها فقط ۳۰ ثانیه استراحت داشت. او سپس همین فاصله‌ها را از آخر به اول تکرار می‌کرد و این بار با تمام قدرت آن را انجام می‌داد. تأکید روی قسمت اول تمرین که آهسته‌تر است، موجب می‌شد بدن او خودش را با بخش دوم تمرین بهتر تطبیق دهد و سریع‌تر شنا کند. علاوه بر این تمرینات استقامتی، فلپس تمریناتی مانند زدن پای کرال در آب به‌صورت عمودی و با زدن زیر آب را نیز انجام می‌داد که کمک بزرگی برای افزایش سرعت او بودند.

۲۸ مدال از المپیک

در مسابقه‌های المپیک ریو هم فلپس عملکرد درخشان خود را ادامه داد. او در المپیک ۲۰۱۶ صاحب پنج طلا و یک نقره شد تا در مجموع برنده ۲۳ مدال طلا، ۳ مدال نقره و ۲ مدال برنز المپیک شود. علاوه بر این مدال‌ها، در مسابقه‌های جهانی شنا نیز او ۲۶ مدال طلا، ۶ مدال نقره و یک مدال برنز کسب کرده است. با مدال‌هایی که فلپس در مسابقه‌های کشورهای حوزه اقیانوس آرام به دست آورده، مجموع مدال‌هایش از مسابقه‌های بزرگ ۶۶ طلا، ۱۴ نقره و ۳ برنز شده است؛ گنجینه‌ای بی‌مانند که هیچ ورزشکاری در طول تاریخ به آن دست پیدا نکرده است.



بخشی از کار، تشخیص این موضوع است که می‌توان به سادگی مشکل را برطرف کرد یا باید آن را به یک متخصص سپرد. گاهی کارهای ساده‌ای وجود دارند که می‌توان انجام داد؛ اما برخی از کارها به متخصص نیاز دارند و بهتر است قبل از انجام هر کاری با بزرگ‌ترها مشورت کرد.

ایزوگام را در اندازه‌های مورد نیاز برش می‌زنیم. در اندازه‌گیری حتماً باید چند نکته را مدنظر داشته باشیم:

- اگر می‌خواهیم بخشی از ایزوگام آسیب‌دیده را ترمیم کنیم، همیشه مقداری بیشتر از میزان آسیب‌دیده را در نظر می‌گیریم. برای مثال، ایزوگام پشت‌بام خانه ما به دلیل فرسودگی یا برخورد یک جسم سخت، به اندازه یک سکه سوراخ شده است، ولی آیا من باید به اندازه همان یک سکه را ترمیم کنم؟ جواب منفی است. من برای این کار یک مربع به طول ضلع ۲۰ سانتی‌متر از ایزوگام در نظر می‌گیرم.

- اگر می‌خواهیم پشت‌بام را به‌طور کامل ایزوگام کنیم، حتماً لازم است لب‌های ایزوگام را تا روی دیوارهای اطراف امتداد بدهیم (حداقل ۲۵ سانتی‌متر از طول و ۱۵ سانتی‌متر از عرض). همچنین اگر پشت‌بام دیوار ندارد یا به اصطلاح نامحصور است، لازم است ایزوگام را چندسانتی‌متر به طرف پایین امتداد بدهیم تا هم از نفوذ آب جلوگیری شود و هم اینکه لبه‌های ایزوگام برنگردد، کنده نشود و در جای خود محکم بماند.

حالا دیگه دست به کار شو!

گام به گام تا ایزوگام

«حمیدرضا داداشی»

نهم باران و برف خوب است، اما نه توی اتاق! زمستان است و زیبایی‌هایش. شاید شما هم مثل من زمستان را دوست داشته باشید و برف و بارانش را، اما هیچ‌کس چکۀ سقف اتاق را دوست ندارد.

قدیم‌ها - به‌ویژه در روستاها - نزدیک زمستان که می‌شد، پشت‌بام خانه‌هایشان را با لایه‌های کلفت «کاهگل» می‌پوشاندند تا از نفوذ باران و برف به سقف خانه جلوگیری کنند. البته هنوز هم در بسیاری از روستاها، این کار رواج دارد، اما باید هر سال تکرار شود، چون کاهگل زیاد دوام ندارد.

بعدها از «قیرگونی» (قیر+گونی) استفاده شد و بعد از آن هم، یعنی از حدود سده‌هه پیش، ایزوگام آمد و حریف قدرتمند قیرگونی شد؛ چون هم آماده‌سازی و نصب آن بسیار راحت‌تر از قیرگونی است و هم آلودگی، زحمت و دردسر کمتری دارد.



گام دوم

گام اول

نه! اشتباه نکنید! قرار نیست یک پشت‌بام وسیع یا یک استخر بزرگ را ایزوگام کنیم؛ این کار، هم پردردسر است و هم تجربه زیادی می‌طلبد. ما همین که بتوانیم از نفوذ آب به سقف خانه جلوگیری کنیم و جلوی بزرگ‌ترها افتخار کنیم، کار بزرگی کرده‌ایم؛ البته حتماً تحت نظارت بزرگ‌ترها و با کمک آن‌ها. در این کار حتماً باید یک نفر مراقب ما باشد تا دسته‌گل به آب ندهیم، چون به دقت زیادی نیاز دارد و باید با شش‌دانگ حواسمان کار کنیم.

وسایل لازم:

- ایزوگام (به مقدار لازم)
- کپسول گاز مایع
- سرپیک (مشعل مخصوص ایزوگام)
- شیلنگ مخصوص گاز
- دست‌کش برزنتی یا پارچه‌ای مقاوم
- کمچه یا مالۀ فلزی

دو نکته بسیار مهم:

۱. سرشیلنگ حتماً باید واشر سالم داشته باشد تا از نشت گاز جلوگیری کند.
۲. محل اتصالات (کپسول به سرشیلنگ، سرشیلنگ به شیلنگ و شیلنگ به سرپیک) را با کف صابون امتحان می‌کنیم که نشتی نداشته باشند. (هرگز از شلعه برای این کار استفاده نمی‌کنیم، چون در صورت وجود نشتی، موجب آتش‌سوزی خواهد شد.)



ایزوگام انواع متفاوتی دارد: ساده، طرح‌دار و ... نوعی از ایزوگام هم هست که روی آن لایه نازکی از جنس آلومینیوم وجود دارد و معمولاً برای عایق کردن پشت‌بام و دیوارهای بیرونی ساختمان (در مناطق پرباران) از آن استفاده می‌کنند. ولی زیاد سخت نگیرید! می‌توانیم از هر نوع ایزوگام که در دسترس بود استفاده کنیم، چون کار راه‌انداز هستند. ابتدا سرپیک یا کوره دستی را به شیلنگ متصل و با بست مخصوص محکم می‌کنیم. سر دیگر شیلنگ را با استفاده از «سرشیلنگ مهره‌دار» به کپسول گاز (از گاز پیک‌نیک هم می‌توان استفاده کرد) متصل، و محل اتصال شیلنگ و سرشیلنگ را هم با بست مخصوص محکم می‌کنیم. (هر نوع کپسولی سرشیلنگ مخصوص خود را نیاز دارد.)

عایق‌های حرارتی از جمله «ایزوگام»، روی سطوح‌های صیقلی، مثل سرامیک، کاشی، موزائیک و فلز، خوب نمی‌چسبند و بنابراین برای این موارد گزینه مناسبی نیستند.



حالا ما یک رول از ایزوگام را چسبانده‌ایم و باید به سراغ رول‌های بعدی برویم، اما نکته خیلی مهمی را در نظر داریم؛ اینکه قطعات ایزوگام از عرض حتماً باید مقداری روی هم قرار بگیرند (حداقل ۷ تا ۱۰ سانت). بنابراین رول بعدی را می‌چسبانیم و لبه محل اتصال ایزوگام‌ها را با استفاده از کمچه و یا کاردک تسطیح می‌کنیم.



گام چهارم

گام سوم

گام آخر

حالا با در نظر گرفتن تمام نکات قبل آماده‌ایم که کار را شروع کنیم؛ اولین برش ایزوگام را با دقت لوله می‌کنیم. کوره را روشن می‌کنیم و محل مورد نظر و ایزوگام را به‌طور یکنواخت و با دقت حرارت می‌دهیم. زمانی که ایزوگام شروع به ذوب‌شدن کرد، آن را آرام و با دقت به محل می‌چسبانیم.

کار ما تقریباً تمام شده ولی برای اطمینان بیشتر یک‌بار با دقت محل‌های اتصال ایزوگام‌ها به روی یکدیگر، درزها و لبه‌ها، به‌خصوص لبه‌هایی را که روی دیوار قرار گرفته‌اند، کنترل می‌کنیم. می‌دانیم که آب، قدرت نفوذ زیادی دارد و از کوچک‌ترین منفذ نفوذ می‌کند. بنابراین لبه‌های روی دیوار را با دقت بیشتری کنترل می‌کنیم و اگر متوجه شدیم که منفذی وجود دارد، با کوره حرارت می‌دهیم و می‌چسبانیم.

باز هم چند نکته مهم:

- شیلنگ باید قدری بلند باشد تا فاصله ایمنی با کپسول گاز رعایت شود.
- در طول کار دائم مراقبت می‌کنیم که شیلنگ، زیر کپسول گاز و یا زیر دست و پا نماند، چون ممکن است سوراخ و یا پاره شود.
- دقت می‌کنیم که شیلنگ در معرض شعله قرار نگیرد. برای همین دوباره تأکید می‌کنم که بهتر است در طول کار، یک آدم حواس‌جمع کنارمان باشد و به کار نظارت کند. خنده و شوخی و مزه‌پرانی بماند برای بعد! 😊

چند نکته مهم:

- این کار به صبر، حوصله و دقت نیاز دارد، گاهی باید سانتی‌متر به سانتی‌متر پیش‌روی کنیم.

- اگر ایزوگام را کمتر از میزان لازم حرارت بدهیم، چسبندگی لازم را نخواهد داشت و اگر بیش از اندازه حرارت بدهیم، ذوب خواهد شد، از شکل و قیافه خواهد افتاد و چروک خواهد خورد.
- ابتدا کف را ایزوگام می‌کنیم و بعد به سراغ لبه‌ها می‌رویم (لبه‌هایی که قرار است به دیوار نصب شوند یا از لبه پشت‌بام پایین بروند). ایزوگام را حرارت می‌دهیم و لبه انتهایی را با استفاده از یک کمچه بنایی، کاردک فلزی و یا وسیله مناسب دیگری به دیوار می‌چسبانیم.

به معدهات رحم کن!

«عاطفه پالیزدار»



«اختلالات خوردن» به گروهی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که با مصرف مقدار یا نوع نامناسبی از خوراکی که با سلامتی فرد در تضاد است، مشخص می‌شوند. مصرف خیلی کم یا خیلی زیاد غذا یا خوردن مواد خام یا مواد غیرغذایی، مثل خاک یا یخ، در این گروه جای می‌گیرند.

دو نوع شایع این بیماری «بی‌اشتهایی عصبی» و «پرخوری عصبی» هستند. در هر دوی این اختلالات، فرد تصویر نادرستی از شکل و وزن بدن خود دارد و از این لحاظ با بیماری اختلال تصویر بدنی که قبلاً در مورد آن سخن گفتیم، هم‌پوشانی دارد. فرد دچار بی‌اشتهایی عصبی به شدت از افزایش وزن وحشت دارد و در عین حال که وزن عادی (نرمال) یا حتی لاغری مفرط دارد، تصور می‌کند

اضافه‌وزن دارد و سعی می‌کند با رژیم‌های سختگیرانه این وزن اضافه را حذف کند. فرد دچار پرخوری عصبی، ممکن است در هفته چندین بار به پرخوری شدید روی بیاورد و به دنبال آن دچار حس عذاب‌وجدان و گناه شود و با رفتارهایی سعی کند این پرخوری را جبران کند. مثلاً خود را وادار به استفراغ کند، داروهایی مصرف کند که باعث افزایش دفع مواد غذایی مصرف‌شده شوند، یا به ورزش بیش از حد روی بیاورد.



نوعی دیگر از اختلالات خوردن، «اختلال پرخوری مفرط» است. در این اختلال، فرد به مصرف مقدار زیاد غذا می‌پردازد تا جایی که به شدت احساس سیری می‌کند و حس می‌کند کنترلی روی رفتار پرخوری خود ندارد. سپس به حس عذاب‌وجدان و تنفس از خود و بدن خود دچار می‌شود. اما برخلاف پرخوری عصبی، به رفتارهای جبرانی روی نمی‌آورد. این فرد با وجود داشتن اضافه‌وزن نمی‌تواند از پرخوری دست بکشد و ممکن است به دنبال آن دچار افسردگی و ناامیدی شود.

روان

رشد

هم ویژگی‌های فردی و هم عوامل اجتماعی در ابتلا به اختلالات خوردن، مثل بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی مؤثر هستند. گاهی جامعه معیارهای زیبایی را به افراد تحمیل می‌کند و باعث تنفر افراد از بدن خود و تشویق آن‌ها به کاهش وزن و رساندن خود به وزن ایده‌آل جامعه می‌شود. در فرهنگ دنیای غرب، مجله‌ها و نمایش‌های مد تصویری غیرواقعی از اندام ایده‌آل ارائه می‌دهند. رسیدن به این اندام ایده‌آل که به کمک جراحی‌های زیبایی، پروتز، آرایش و فوتوشاپ ساخته شده است، از طریق روش‌های عادی، سخت یا غیرممکن است. برای مثال، یکی از جراحی‌هایی که برای رسیدن به اندام ایده‌آل انجام می‌گیرد، برداشتن دنده‌های تحتانی قفسه سینه است که باعث باریک به نظر رسیدن کمر می‌شود.

وقتی اندام غیرواقعی مدل‌ها معیار زیبایی قرار گیرد، حس خوب نبودن را در افراد عادی به وجود می‌آورد. فشار اطرافیان و نظرات منفی آن‌ها در مورد اضافه‌وزن می‌تواند فردی را که از کمال‌طلبی و کمبود اعتمادبه‌نفس رنج می‌برد، به سمت تلاش برای کم‌کردن وزن سوق دهد تا بتواند تأیید هم‌سن و سالان و سایر اطرافیان را به دست آورد.

فرد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی معمولاً نوجوان یا جوانی است که ابتدا وزن طبیعی یا اندکی اضافه‌وزن دارد. او به دلیل داشتن تصویر ذهنی ناصحیح از بدن خود، به کم‌کردن وزن روی می‌آورد و پس از کاهش وزن با تشویق و بازخورد مثبت اطرافیان روبه‌رو می‌شود که او را به کاهش بیشتر وزن ترغیب می‌کند. تا جایی که با وجود رسیدن به اندام مورد نظرش نمی‌تواند از تلاش برای کم‌کردن وزن دست بردارد.



تعدادی عوامل ژنتیکی و زیستی هم در ایجاد این بیماری‌ها دخیل هستند. ابتلای دوقلوها به این بیماری‌ها دانشمندان را به این فکر انداخته است که احتمالاً عوامل ژنتیکی با ایجاد آن مرتبط هستند. برای مثال، بعضی شکل‌های ژن مولکول انتقال‌دهنده «سروتونین» که از هورمون‌های موسوم به «هورمون شادی» است، با بعضی انواع اختلالات خوردن مرتبط هستند.

اگر کم‌کردن وزن با انگیزه رسیدن به سلامتی و کم‌کردن خطر بیماری‌های قلبی عروقی انجام شود، مفید است، زیرا چاقی یکی از عوامل زمینه‌ساز این بیماری‌هاست. اما انجام آن با هدف تأیید شدن توسط دیگران بی‌فایده است و به سلامتی روان ما آسیب می‌زند.

مسیر شریف

«بایک نبی»

در این شماره با **علیرضا شاطری**، رتبه اول رشته ریاضی کشور در سال ۱۳۹۷ به گفت‌وگو نشستیم تا از مسیری که برای موفقیت طی کرده است، با خبر شویم. علیرضا اهل بابلستر است و این روزها در رشته مهندسی رایانه «دانشگاه شریف» درس می‌خواند.

رایانه بود یا اینکه صرفاً می‌خواستید در دانشگاه قبول شوید؟

یادم می‌آید، زمانی که رشته ریاضی را انتخاب کردم، به رشته «هوافضا» علاقه داشتم. اما به تدریج در این دو سال نظرم تغییر کرد و تصمیم گرفتم رایانه بخوانم.

آیا فکر می‌کردید روزی نفر اول کنکور شوید؟
نه فکر نمی‌کردم. رتبه اول قابل پیش‌بینی نیست، چرا که هر قدر هم خوب کار کنید، ممکن است یک نفر از شما بیشتر تلاش کرده باشد.

۹۰٪ برای موفقیت در کنکور از چه سالی به طور جدی شروع به درس خواندن کردید؟

از سال یازدهم دبیرستان به صورت جدی شروع به درس خواندن کردم. قبل از آن خیلی درس خوان نبودم.

۹۰٪ روزی تقریباً چند ساعت درس می‌خواندید؟

روزهای تعطیل هفت تا هشت ساعت، و روزهایی که به مدرسه می‌رفتم، حدود چهار تا پنج ساعت درس می‌خواندم.

۹۰٪ مهم‌ترین کلید موفقیت شما در کنکور چه بود؟

مهم‌ترین کلید موفقیت در کنکور تلاش بود؛ البته تلاشی ساختاریافته. همچنین برنامه خوبی داشتم. به طور کلی تلاش ساختاریافته و برنامه‌ریزی خوب در کنار هم باعث موفقیت هر کسی می‌شود.

۹۰٪ در دوران دبیرستان به ورزش و تفریحات دیگر هم می‌پرداختید یا خیر؟

در سال یازدهم در کنار درس، تفریحات خودم را هم داشتم. اما در سال دوازدهم تفریح کمتری داشتم و مثلاً هر دو هفته یک بار شاید با دوستانم فوتبال بازی می‌کردم.

۹۰٪ خانواده شما چقدر در موفقیت شما تأثیرگذار بوده است؟

مهم‌ترین کاری که خانواده‌ام کرد، ایجاد فضای آرام در خانه بود. خانواده‌ام به من آزادی دادند. این آزادی شاید برای برخی از بچه‌ها منفی باشد، اما برای من مثبت بود.

۹۰٪ در دوران دبیرستان، هدف شما قبولی در رشته





روان کلاس‌های فوق‌العاده می‌توانند در موفقیت در کنکور مؤثر باشند؟

کلاس خصوصی رابطه مستقیمی با احساس نیاز دارد. کسی که به کلاس خصوصی احساس نیاز نمی‌کند، منطقی نیست برای این کلاس‌ها هزینه کند. نباید این‌گونه باشد که فقط چون کسی می‌گوید فلان استاد خیلی خوب است، این کار را انجام دهد. اگر واقعاً احساس نیاز می‌کند و کلاس خصوصی مشککش را حل می‌کند، می‌تواند استفاده کند، در غیر این صورت فایده‌ای ندارد.

روان در حال حاضر اهل ورزش و سفر هم هستید؟

در حال حاضر اصلاً فرصت این کار را ندارم.

روان در دوران دبیرستان مطالعه غیردرسی هم داشتید؟

کتاب‌های زیادی می‌خواندم که بیشتر شامل کتاب‌های فلسفی و رمان بود.

روان برای هم‌سن و سال‌های خودتان و علاقمندان چه توصیه‌ای دارید؟

هر کسی باید دنبال علاقه‌هایش برود و کنکور هم می‌تواند یکی از مسیرها باشد.

روان خانواده‌ها برای موفقیت فرزندان چه کارهایی باید انجام دهند؟

اول اینکه فرزندشان را در مسیری که علاقه شخصی خودشان است، هدایت نکنند. آن‌ها را به اجبار به رشته‌ای نفرستند که خودشان دوست دارند. بچه‌ها را در مسیر درست هدایت و همیشه آن‌ها را حمایت کنند.

روان الگوی خاصی برای موفقیت داشتید؟ آیا اصلاً به الگو داشتن اعتقادی دارید؟

الگوی خاصی نداشتم، اما سعی می‌کردم از روش‌های کسانی استفاده کنم که این راه را رفته‌اند و موفق شده‌اند.

روان برای موفقیت در کنکور چه توصیه‌ای به دانش‌آموزان دارید؟

مهم‌ترین توصیه من این است که قبل از شروع درس خواندن و برنامه‌ریزی، علاقه و هدف خود را مشخص کنند. در مسیری که بچه‌ها پیش می‌روند، چون حجم درس‌ها زیاد است، وقت‌هایی پیش می‌آید که خستگی سراغشان می‌آید؛ به ویژه اینکه جو رقابتی کنکور این فضا را ایجاد می‌کند. بنابراین تنها هدف است که در این راه انگیزه می‌دهد.

روان مضرترین تفکری که بچه‌ها در دوران کنکور دارند، چیست؟

مضرترین تفکر این است که فکر می‌کنند، کنکور یک گول بزرگ است. خیلی‌ها از آن بتی می‌سازند که فکر می‌کنند نمی‌توانند آن را بشکنند. از من می‌پرسیدند که چه کار کردی یا برنامه غذایی‌ات چه بوده است؟ من به آن‌ها می‌گفتم که برنامه غذایی خاصی نداشتم یا کار عجیب و غریبی انجام ندادم.

روان مدرسه محل تحصیل شما چقدر در موفقیتتان اثر داشت؟

به نظر من فضای مدرسه می‌تواند باعث ایجاد انگیزه در دیگر دانش‌آموزان شود. از این نظر خیلی مؤثر بود.

روان به نظر شما، کلاس‌های خارج از مدرسه و

۱۳۷۱

در مرکز مخابرات گروهی شروع به تحقیق کردند تا خودمان ماهواره بسازیم.

۱۳۷۰

ایران تصمیم گرفت تا ماهواره زهره را کامل کند و در سال ۱۳۷۶ به فضا بفرستد. زهره در زمینه اطلاعات تلفنی و مخابراتی، ماهواره قدرتمندی بود.

۱۳۵۶

ایران، نقطه‌های درجه شرقی را در مدار زمین از «اتحادیه بین‌المللی مخابرات» اجاره کرد تا روزی بتواند به آنجا ماهواره بفرستد. برای این کار ابتدا از کشورهای خارجی خواستیم برایمان ماهواره بسازند و به فضا پرتاب کنند. قرار بود نخستین ماهواره «زهره» باشد و در سال ۱۳۵۶ پرتاب شود، ولی پروژه ساخت آن بلا تکلیف رها شد. در دوران دفاع مقدس که اطلاعات هوایی لازم داشتیم و به ما ندادند، موضوع داشتن ماهواره برایمان جدی‌تر شد.

۱۳۴۸

در ایران نخستین ایستگاه زمینی برای دریافت اطلاعات ماهواره‌ها در همدان افتتاح شد.

«سمیرا بیرامی»

ایران در باشگاه فضایی

در گذشته داشتن ماهواره در فضا نشان پیشرفت یک کشور بود. امروزه برای کشاورزی، ارتباطات، هواشناسی، استخراج نفت و خیلی موارد دیگر هم به ماهواره‌ها در فضا نیاز داریم.





۱۴ بهمن ماه
روز فناوری فضایی



تصمیم گرفتیم خودمان نمونه آزمایشگاهی ماهواره را بسازیم.

۱۳ سال زمان صرف تحقیق و پژوهش شد، تا در این سال توانستیم از نمونه آزمایشگاهی ماهواره «مصباح» رونمایی کنیم.

شش شرکت ایرانی ساخت یک ماهواره مخابراتی مشترک و پر قدرت به نام «سینا» را شروع کردند. وظیفه سینا تهیه گزارش از منابع طبیعی و محصولات کشاورزی، تغییرات سیل و آتش فشان، و انتقال اطلاعات و داده‌ها بود.

در مردادماه، نمونه فضایی مصباح را ساختیم.

در ۲۸ مرداد «کاوشگر ۲» را آزمایش کردیم که نخستین تصویرهای ایرانی را از فضا برای ما به زمین ارسال کرد. سرانجام در ۱۴ بهمن، ایران موفق شد نخستین ماهواره‌اش را با ماهواره بر «سفیر ۲» به آسمان بفرستد و در مدار زمین قرار دهد تا نهمین کشوری باشد که به این توانایی دست پیدا می‌کند. اولین بار در سال ۱۹۵۷ شوروی سابق بود که با پرتاب ماهواره «اسپوتنیک» پیشگام شد. حالا در سال ۲۰۲۱ هستیم و ۹۲ کشور دارای ماهواره در مدار زمین هستند که تنها ۵۸ کشور از بین آن‌ها توانایی ساخت ماهواره را دارند و بقیه تنها سفارش دهنده هستند. از بین این ۵۸ کشور، فقط ۱۲ کشور می‌توانند ماهواره به فضا پرتاب کنند که ایران هم یکی از آن‌هاست. ایران در حال حاضر عضو باشگاه فضایی جهان است. این باشگاه شامل کشورهایی است که به چرخه کامل ساخت و پرتاب ماهواره دست پیدا کرده‌اند.

روز ۱۵ بهمن از «امید» رونمایی کردیم؛ ماهواره‌ای کوچک با عمری کوتاه، اما بومی. تجربه نشان داد، باید امید را با ماهواره بر خودمان به فضا می‌فرستادیم؛ کاری که قبل از ما فقط هشت کشور دیگر جهان انجام داده بودند. پس، هم‌زمان ساخت ماهواره بر را هم شروع کردیم. «کاوشگر ۱» را آزمایش کردیم که ۲۰۰ کیلومتر بالا رفت و در تمام طول مسیر، ارتباطش را با زمین حفظ کرد. همچنین از «سفیر» رونمایی کردیم که ۱۰ هزار قطعه داشت و ساخت آن ده سال زمان برد.

این بار بالاخره در ششم آبان «کازموس ۳ ام» که یک ماهواره بر ساخت شوروی سابق بود، سینا را از یک پایگاه فضایی در روسیه به فضا برد. سینا ۳۵ دقیقه بعد از پرتاب، از موشک جدا شد و در مدار قرار گرفت. دو ماه بعد، روس‌ها مرکز کنترل ماهواره را به ایران تحویل دادند. عاقبت در اسفندماه، خودمان ساخت ماهواره را شروع کردیم. تحریم بودیم و آلیاژها و تجهیزات الکترونیکی‌اش را به ما نمی‌فروختند، پس خودمان آن‌ها را ساختیم. ظرف سه ماه طراحی آن را انجام دادیم و بعد نمونه آزمایشگاهی‌اش را آماده ساختیم و در شرایط مختلف آزمایش کردیم. در ادامه در مدت دو سال نمونه مهندسی آن را ساختیم.



سنگین کرد

« لیلا اسکویی »

شب‌های جمعه که دور هم جمع می‌شدیم، وقتی عمو ابراهیم خارج بود، روی یک خط، سوار دوش هم با تمام توان سعی می‌کردیم که خودمان را در آن مانیتور فسقلی بچپانیم تا هم عرض ارادتی کرده باشیم، هم عمو یادش بماند که ما چه قدری شده‌ایم تا بلوز کوچک و شلوار تنگ نیاورد تا احتمالاً بدهیم به یکی بعد از خودمان!

گاهی وقت‌ها آنقدر نعمت دم دست و برایت فراهم است که یادت می‌رود اصلاً ببینی‌اش، چه برسد به شکر کردن. اصلاً تا بخوای بشماری، شب می‌شود و فردایش روز از نو و روزی از نو. تازه گاهی غرولند هم می‌کنی که: چرا در گنجه بازه، چرا دم گربه‌درازه؟!

اصلاً گاهی یادت می‌رود که پایی داری برای دویدن، پدري داری برای همراهی، پارکی داری برای نفس کشیدن، آقای ورزشی داری برای یک‌یک دودو سه‌سه کردن، حلیمی داری برای خوردن!

اصلاً ماسکی داری برای زدن و الکلی برای تار و مار کردن. درست است که امسال عمو ابراهیم نیامد و هیچ بلوز و شلواری هم رد و بدل نشد، اما همه در کنار هم بزرگ شدیم. اگر با وجود این همه پروتکل و قرمزی و وضعیت بحرانی، میزبان این ویروس تاج‌دار شدیم، کسی بود که نگران حالمان باشد و برایمان ختم «امن یجیب» بگیرد. خدایا! ...

با همین ویروس نشانمان دادی که نعمت‌هایت را چه ارزان در اختیارمان گذاشته‌ای که اگر به ما بود، باید برای هر کدام بهای سنگینی پرداخت می‌کردیم و تو جقدر آسان می‌گیری. این روزها هم خواهند گذشت که تو خود می‌فرمایی: «از پس هر سختی، گشایشی است ...»

گاهی وقت‌ها آنقدر نعمت دم دست و برایت فراهم است که یادت می‌رود اصلاً ببینی‌اش، چه برسد به شکر کردن. اصلاً تا بخوای بشماری، شب می‌شود و فردایش روز از نو و روزی از نو. تازه گاهی غرولند هم می‌کنی که: چرا در گنجه بازه، چرا دم گربه‌درازه؟!

مثل روزهایی که به اصرار بابا از خواب بیدار می‌شدی و دوتایی با هم می‌رفتید ورزش، نه خیلی دورها که همین پارک سر کوچه که صبح به صبح آقای می‌آمد و ما را ورزش می‌داد و برای پر کردن ساعت کارآموزی‌اش، از ته دل ما را یک‌یک دودو سه‌سه، این طرف و آن طرف می‌کرد و وقتی خوب خواب را از سر ما می‌پراند، دست از سر ما برمی‌داشت.

در راه برگشت هم بابا دو تا نان سنگک کنج‌دی و یک کاسه حلیم می‌گرفت و هر چه یک‌یک دودو سه‌سه کرده بودیم، می‌رفت پی‌کارش!

از ماسک چند لایه خبر نداشتیم، اما مثل این فیلم‌های وسترن، در جیب‌هایمان الکل جاساز کرده بودیم که بشمار سه، الکل را بیرون بکشیم و مثل مرد عنکبوتی فیش‌فیش کنان تاج و تخت این ویروس تاج‌دار را در هم بشکنیم!

چقدر یکی به دو می‌کردیم سر اینکه مامان بی‌خیال ما بشود که آخر هفته فلان مهمانی نرویم و بمانیم خانه که یک دل سیر «پلی‌استیشن» بازی کنیم؛ بدون نصیحت‌های ۳۰ ثانیه به ۳۰ ثانیه بابا که: «چه خبرته؟! آخرش هم هیچی نمی‌شه این بچه!»

از مسافرت‌ها که دیگر بگذریم ...

پسر اقدس خانم راحت می‌آمد خانه‌مان و راحت‌تر از آن، خوردن آش نذری هر ماهشان بود که در کنار هم بدون هیچ فاصله‌ای و با یک تکه بربری می‌شد ناهارمان؛ بدون ماکروفر و هیچ ماده ضدعفونی‌کننده‌ای!

نغمه‌های انقلاب اسلامی

روزها و ساعت‌های دههٔ فجر یادآور سرودهای ماندگار و تصنیف‌های شورانگیز و بی‌تکراند. سرودهایی که بازگوکنندهٔ پیام‌های انقلاب اسلامی و بهترین دریافت‌کننده اندیشه‌ها و آرمان‌های انقلاب اسلامی بودند، سرودهایی از جنس حرکت، پویایی، جنبش و مردم.

اغلب سرودهای انقلابی روزهای بهمن، فی‌البداهه سروده می‌شدند و در همان روز با آهنگ‌سازی و یکی دو بار تمرین کردن، ضبط می‌شدند و فردای همان روز در اختیار مردم قرار می‌گرفتند. به همین خاطر هم از تازگی، طراوت و نوآوری خاصی برخوردار بودند.

بوی گل سوسن و یاسمن

شاعر: حمید سبزواری

خواننده: گروه کر

مطلع شعر: دیو چو بیرون رود، فرشته

درآید



لطفاً بارکد را اسکن کنید!



لطفاً بارکد را اسکن کنید!



لطفاً بارکد را اسکن کنید!

بهاران خجسته باد

شاعر: علی بهزاد

آهنگساز: کرامت‌الله دانشیان

مطلع شعر: هوا دلپذیر شد

گل از خاک بر دمید



لطفاً بارکد را اسکن کنید!

ایران ایران

شاعر: افشین سرفراز

آهنگساز: فریدون خشنود

خواننده: رضا رویگری

مطلع شعر: ایران ایران ایران

مشت شده بر ایوان

ایران ایران ایران

رگبار مسلسل‌ها

جاویدان ایران عزیز ما

شاعر: پازوکی

خواننده: گروه کر

مطلع شعر: به لالهٔ در خون خفته،

شهید دست از جان شسته



لطفاً بارکد را اسکن کنید!

امریکا، ننگ به نیرنگ تو

شاعر: حمید سبزواری

آهنگساز: احمدعلی راغب

خواننده: اسفندیار قره‌باغی

مطلع شعر: امریکا، امریکا، ننگ به نیرنگ تو

خون جوانان ما می‌چکد از چنگ تو

ادیب جوان

شطرنج آقا مصیب

« لیلی اسکویی

« تصویرگر: سحر فرهادروش

تلویزیون که بابا را لایه‌لای جمعیت شکار کند. هر سال هم یکی را می‌دید کپی بابا. بلوز چهارخانه سبز و سفید با اورکت خاکستری! اما آن سال بابا وقتی برگشت، پکر پکر بود. ما هم چون اخلاقی را می‌دانستیم، پا پی‌اش نشدیم که ماجرا از چه قرار بوده است. خلاصه که بیست و دو بهمن آن سال هم تمام شد و بابا به مدرسه جدید منتقل شد که باید محله‌مان را عوض می‌کردیم. خبر کرونا که پخش شد، بابا فقط گفت: «خدا را شکر که به راه‌پیمایی بیست و دو بهمن نرسید.»

اوایل که به این محل جدید آمدیم، بعد از دو سه باری که بابا رفت پیش آقا مصیب، شد مرید مرام آقا مصیب. آقا مصیب نجار بود. دیگر از تخته‌شاسی کلاس نقاشی من گرفته تا سرویس چوب جهیزیه نسترن، دختر عمو اکبر، مستقیم سفارش آقا مصیب بود.

البته از حق هم نگذریم، خود آقا مصیب و مراسم هم در شیفتگی بابا بی‌تأثیر نبود. روی هر کدام از سفارش‌هایش، قسم‌نامه می‌چسباند که نشان دهد متعهد می‌شود به قبول جنس فروخته شده که اگر مشتری راضی نبود، بدون رودربایستی جنس را برگرداند.

آقا مصیب قد بلندی نداشت، اما یک سیبل تنک قهوه‌ای و دست‌هایی استخوانی داشت که اغلب گوشه‌های ناخنش را می‌جوید تا خرده چوب‌های ریز را از آن بیرون بکشد. روی دست راستش هم یک سوختگی قدیمی بیضی مانند بود شبیه ماه گرفتگی.

همیشه یک مداد مشکی سوسمار نشان روی گوشش بود. همیشه هم آن را طوری قرار می‌داد که سوسمارش رو به نور بود و برق می‌زد.

خودش با خنده می‌گفت: «اینم هندزفری منه!»

در روزهای کرونایی، اگر مامان، بابا را به حال خودش می‌گذاشت، بابا صبح با صفحه شطرنج مقوایی و مهره‌هایش دم در نجاری آقا مصیب بود. با سربازهایی که از بس بازی داده شده بودند، رنگشان رفته بود و یال اسب‌ها دیگر صاف شده بودند. مجید سعی کرده بود صفحه را با چسب سه سانتی مقاوم کند، اما دیگر برای مهره‌ها کاری نمی‌توانست بکند. مامان باز هم اصرار کرده بود که حداقل آن شطرنج آنتیکش را ببرد نه این قراضه را. اما مرغ بابا یک پا داشت!

آخر سر مامان، بابا را قانع کرد که رفت و آمدش را از هر روز به دو روز در هفته تغییر بدهد؛ یعنی آن قدر در گوش بابا گفت و گفت تا بابا راضی شد!

بابا عجیب‌ترین و کم‌حرف‌ترین آدمی بود که من روی زمین دیده بودم! نه اینکه قدش خیلی بلند یا کوتاه باشد، یا رنگ یکی از چشم‌هایش پررنگ‌تر از آن یکی، یا ... نه! نه! هیچ‌کدام نبود. بابای قد بلند لاغر اندام من با سیبل و ریش جوگندمی و بینی عقابی و ۲۵ سال سابقه کار در آموزش و پرورش، مشاور مدرسه من و داداش مجید بود.

اما عجیبش این بود که هیچ‌کدام از هم‌کلاسی‌های ما شک نکرده بودند، چرا که فامیلی ما «حسنی یزدی» بود و به من و داداش می‌گفتند: **حسنی**، اما بابا را آقای **یزدی** صدا می‌زدند. حتی آن یکی دویاری هم که داداش درس نخوانده بود، بابا اصلاً میان‌جیگری نکرده بود؛ برعکس همه بچه‌ها که همیشه واسطه می‌شد، به سر کلاس برگردند.

دل‌م می‌خواست من هم یک‌بار بروم اتاق مشاوره و مثل سایر بچه‌ها با او صحبت کنم و از دردی که در دل‌م داشتم، برایش بگویم. اما راستش خجالت می‌کشیدم که بعدش در چشم‌هایش نگاه کنم. آخر خیلی بابای خوبی بود، فقط زیاد صحبت نمی‌کرد!

هر سال از اواسط بهمن‌ماه با کمک مدیر یا مربی تربیتی شروع می‌کرد به تزئین مدرسه برای بیست و دو بهمن. الحق والانصاف هم مدرسه در آن دو هفته حال و هوای دیگری پیدا می‌کرد. به جای «زینگ» زنگ تفریح، سرود «بوی گل و سوسن و یاسمن» پخش می‌کردند و زنگ‌های آخر هم آبنبات در کلاس‌ها پخش می‌شد. از بچه‌ها می‌خواست که از «الله اکبر» ساعت ۹ بیست و دوم بهمن فیلم بگیرند و آن‌ها را مرتب و منظم در شبکه‌های مجازی مدرسه می‌گذاشت. صبح روز بیست و دو بهمن هم اول از همه دم در مدرسه بود تا با بچه‌ها بروند راه‌پیمایی.

بابا مثل هر سال داده بود روی یک بنر بزرگ مستطیلی چاپ کرده بودند: «در بهار آزادی جای شهدا خالی ...» و پایانش هم اسم دبیرستان با چند تا گل و بوته. هر سال انگار که خواب و بیدار باشم، از زبان بابا خطاب به مامان می‌شنیدم که می‌گفت: «دعا کن پیداش کنیم!» در کوچه مدرسه ما چهار مدرسه دیگر هم بود که انصافاً بنر دبیرستان ما بین بنرهای مدرسه‌های دیگر خیلی به چشم می‌آمد. مامان چند لقمه پیر و پیمان کوسبزی و کنتل می‌گرفت تا بابا با خودش ببرد که اگر بچه‌ها ضعف کردند، به دادشان برسد. هر سال همین جریان بود که مامان از صبح کنترل به دست می‌نشست پای

بروم که با صدای «آخ» ضعیفش برگشتم. قلبش را گرفته بود و رنگش داشت به سیاهی می‌زد ...

xxx

آقا مصیب از کرونا فوت کرد؛ درست در چند قدمی من. بدون هیچ علامت خاصی. می‌توانم بگویم تمام اهالی محل برای مراسم آمده بودند «بهشت زهرا». همه با فاصله دور قبرش حلقه‌زده بودند و گریه می‌کردند؛ با صدا، بی‌صدا.

آمدیم برویم که دیدیم روح‌الله، پسر بزرگ آقا مصیب، با صدای بلند فامیلی ما را صدا می‌زد و به دنبال ما می‌گشت: «آقای حسنی یزدی، آقای حسنی یزدی ...»

بابا که گریه‌اش بند نمی‌آمد، اشاره کرد که یعنی: «بله!»

روح‌الله یک جعبه چوبی به بابا داد و رفت.

همراه شطرنج چوبی کار دست آقا مصیب، یک نامه بود:

سلام ...

از روز اول شناختمت. تو همان شاگرد کوشای من هستی که شطرنج قدیمی را به یادگار روزهای مدرسه نگه داشته‌ای و من این زخم دستم که یادم نرود، شاگرد زرنگ کلاس من، همان بزرگ مرد کوچکی است که امام، او و دوستانش را سرباز خود می‌دانستند.

تو هیچ دینی به من نداری. من یک مبارز را از دست ساواک نجات دادم تا امروز بتواند هزاران مبارز را از استکبار جهانی نجات دهد. سربلند باشی پهلوان!

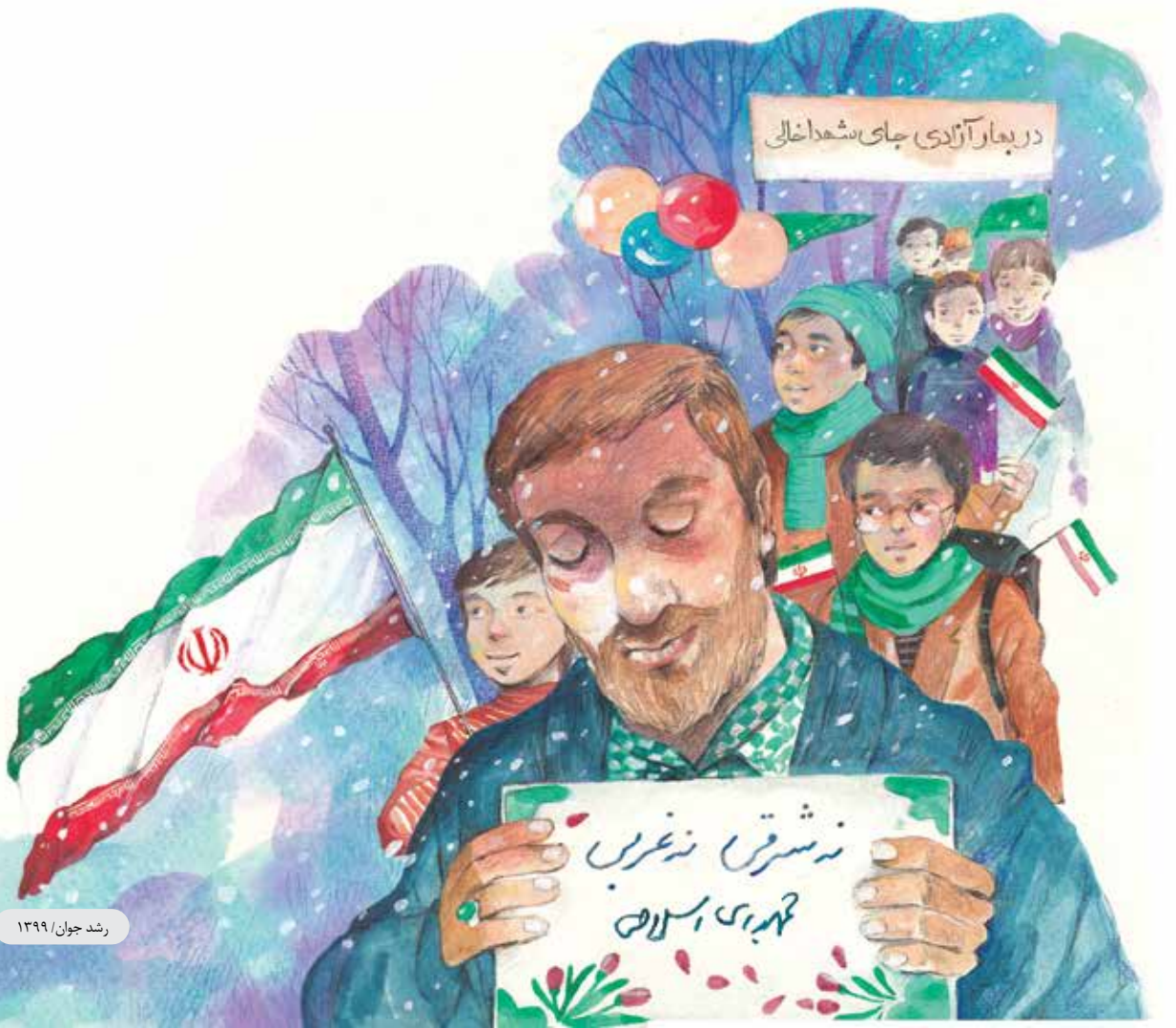
مصیب

دیگر تصمیم صد در صدی گرفتم تا راز جذابیت آقا مصیب را کشف کنم. شاید چون دوست داشتم که بابا مرا هم مثل آقا مصیب دوست داشته باشد و با من هم ساعتی را بگذرانند.

کرونا آمده بود و روزهای کش‌دار تابستان دیگر رمق از ما گرفته بود. دیگر مگر چقدر می‌شد با مجید سردسته سالم «پلی استیشن» کل کل کرد یا برای مامان سبزی قورمه پاک کرد!

اولین قدم این بود که کلاه نقاب‌دار بگذارم و با عینک دودی شبه «ری‌بون» مجید بروم پشت مینی‌بوس پنچر درب و داغانی که صاحبش معلوم نبود. مجید که عینک را از سر بازار چه به قیمت سه هزار و پانصد تومان خریده بود، حاضر شد آن را به من قرض بدهد؛ البته با هزار جور وثیقه و امضا و پادرمیانی مامان!

بعد باید ساعتی را که آقا مصیب در مغازه‌اش را باز می‌کرد، از زیر زبان بابا بیرون می‌کشیدم که انگار قرار بود از زیر پای فیل، هزار تومانی بیرون بکشم. وقتی با جواب‌های سربالای بابا روبه‌رو شدم و خمیازه‌های مکررش، فهمیدم که آب در هاون می‌کوبم. این بود که ساعت هشت صبح به بهانه خریدن نان بیرون زدم. مامان در حالی که از تعجب دهانش باز مانده بود که من بدون جر و بحث با مجید داوطلب شده‌ام، کیسه نان را به دستم داد. آهنگ پلنگ صورتی می‌زد و آقا مصیب را تماشا می‌کردم که کرکاهش را با «یا علی» بالا می‌زد و جلوی در مغازه‌اش را آب و جارو می‌کرد؛ درست مثل خیلی قدیم ندیم‌ها! بعد شروع کرد به کار کردن معمول نجاری. داشت دیرم می‌شد. سرخورده آمدم



شعر، بدون سلفی با کباب

اسماعیل امینی

بعضی‌ها به جنگل می‌روند تا کباب درست کنند و بخورند. بعضی‌ها به جنگل می‌روند تا از خودشان عکس بگیرند و منتشر کنند. بعضی‌ها به جنگل می‌روند برای تحقیق دربارهٔ انواع گیاهان و ارائهٔ آن برای نمره گرفتن. برای این‌جور آدم‌ها، خود جنگل چندان جاذبه‌ای ندارد، چون آن‌ها نمی‌دانند چگونه زیبایی‌های جنگل را ببینند و لذت ببرند.

کسی که بلد نیست زیبایی‌های شعر را ببیند و لذت ببرد، وقتی شعر می‌خواند، دنبال آن است که حرف‌های دلخواه خود را در شعر پیدا کند. اگر حرف‌های دلخواهش در شعر بود، آن شعر را می‌پسندد؛ حتی اگر شعری شلخته و نازیبا باشد. و اگر حرف‌های دلخواهش در شعر نبود، آن را کنار می‌گذارد؛ حتی اگر آن شعر پر از زیبایی و خلاقیت باشد.

کسانی که شعر حفظ می‌کنند و بدون توجه به ظرافت‌های زبانی و معنایی شعر، با عجله آن را می‌خوانند تا در مشاعره برنده شوند یا از معلمشان نمره بگیرند، کم‌کم باید یاد بگیرند که شعر خواندن و شعر حفظ کردن فقط برای مشاعره و نمره گرفتن و شیرین کاری در مهمانی‌های خانوادگی نیست.

شعر می‌خوانیم تا با ظرافت‌های زبان و زیبایی‌های نگاه شاعرانه به جهان و انسان آشنا شویم. شعر می‌خوانیم تا دیدن زیبایی و شنیدن موسیقی کلمات و چشیدن طعم عواطف انسانی و بوییدن عطر زندگی و لمس فراز و فرودهای هستی را بیاموزیم و حس کنیم.

در شعر ممکن است که حرف‌های فلسفی، علمی، عرفانی یا تاریخی باشد. حتی گاهی حرف‌های پیش‌پاافتاده باشد. اما شعر خواندن بیش از آنکه برای پی‌بردن به آن حرف‌ها باشد، برای تغییر نگاه و برانگیختن حواس، عواطف و فکر انسان است.

مثل قدم‌زدن در جنگل که برای دیدن و شنیدن و حس کردن است. پس اگر به جنگل رفتیم و کباب درست نکردیم و از خودمان عکس نگرفتیم و برای تکلیف مدرسه و دانشگاه، یادداشت‌برداری نکردیم، نه کارمان بهبوده است و نه دستمان خالی است.

اجازه زیبا شدن

« محمد کاظم کاظمی

و در این میان، یک شعر زیبا و ماندگار، غزل مرحوم **سلمان هراتی** است که بی‌تی از آن را در ابتدای این یادداشت دیدید.

پیش از تو آب معنی دریا شدن نداشت
شب مانده بود و جرئت فردا شدن نداشت
بسیار بود رود در آن برزخ کی بود
اما دریغ، زهره دریا شدن نداشت

در آن کویر سوخته، آن خاک بی بهار
حتی علف اجازه زیبا شدن نداشت
گم بود در عمیق زمین شانه بهار
بی تو ولی زمینه پیدا شدن نداشت

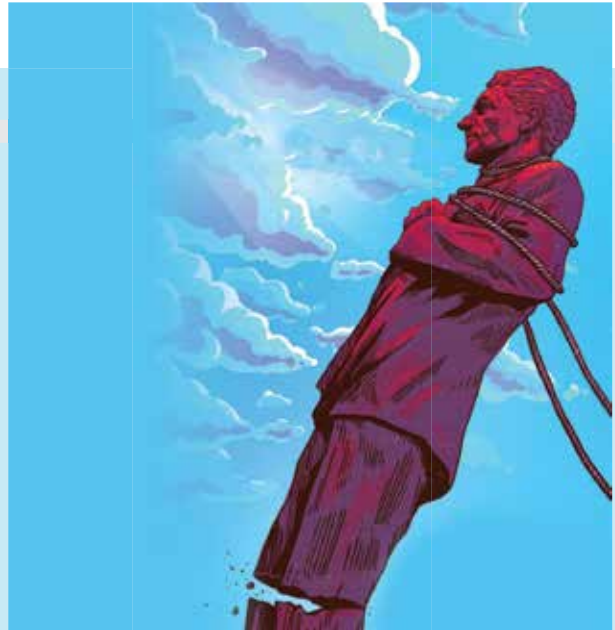
دل‌ها اگر چه صاف، ولی از هراس سنگ
آینه بود و میل تماشا شدن نداشت
چون عقده‌ای به بغض فرو بود حرف عشق
این عقده تا همیشه سر و آ شدن نداشت

یک خصوصیت جالب این غزل، سلامت زبانی آن است. در هیچ جای این غزل مثلاً کلمه «ز» به «ر» تبدیل نشده است، یا «راه» به «ره» تبدیل نشده است. در حالی که این‌ها حتی در شعرهای نوگرایان قالب کلاسیک هم اتفاق می‌افتادند. در هیچ جای این غزل کلمه‌ای نیست که امروز بر زبان مردم جاری نباشد. تنها کلمه‌ای که قدری بافت قدیمی دارد، «زهره» به معنی جرئت است و البته آن هم طبیعی است، چون شاعر یک بار کلمه جرئت را به کار برده بوده، خواسته است که از تکرار این کلمه پرهیز کند.

شعر از آرایه‌های نوین شعر فارسی به خوبی بهره دارد. در بیشتر بیت‌های آن شخصیت‌بخشی یا جاندارنمایی دیده می‌شود. جرئت که یک خصیصه انسانی است، به شب نسبت داده شده است. همین‌طور است «زهره» در بیت بعد و «اجازه» در بیت بعد.

گم بودن شانه بهار در عمیق زمین، زیبایی خاصی دارد. انگار بهار شخصی فرض شده که پیکرش در عمیق زمین دفن شده است. در بیت دوم میان «رود» و «کی بود» یک تناسب آوایی خوب رخ داده است. همین‌طور تضاد میان سنگ و آینه، و تکرار کلمه عقده در بیت آخر، باز از جنبه موسیقی به کیفیت کلام افزوده است.

اما طبیعتاً نمی‌توان شعر انقلاب اسلامی را به شعرهایی که برای پیروزی انقلاب اسلامی سروده شده‌اند، محدود کرد. در واقع شعر انقلاب اسلامی جریان است که با پیروزی انقلاب اسلامی شکل گرفت و حتی درست‌تر بگوییم، از چند سال پیش از پیروزی انقلاب اسلامی در آثار جوانان اسلام‌گرای انقلابی، نظیر **علی معلم**، **سید حسن حسینی**، **محمد رضا عبدالملکیان**، **علی موسوی گرمارودی** و دیگران مشاهده می‌شد. این شاعران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، از سردمداران شعر انقلاب اسلامی شدند. در این مسیر، علاوه بر آنچه در حوزه قالب شعر دیدیم، در حوزه محتوا و معانی هم مفاهیم و مضامینی بسیاری مطرح شدند که در شعر فارسی کم سابقه بودند.



پیش از تو، آب معنی دریا شدن نداشت شب مانده بود و جرئت فردا شدن نداشت

انقلاب اسلامی تحول بزرگی در کشور، منطقه و جهان ایجاد کرد و این تحول در شعر هم رخ داد. شعر فارسی پس از انقلاب اسلامی، هم از نظر محتوا و هم از نظر تکنیک و صورت، مسیرهای نوینی را تجربه کرد، یا بعضی از مسیرهایی که پیش از این آغاز شده بودند، به منزل‌هایی رسیدند. یکی از این‌ها پیشرفتی بود که در شعر کلاسیک فارسی رخ داد.

البته شعر انقلاب اسلامی در قالب‌های نو شعر فارسی هم به تدریج راه خود را باز کرد و در آنجا هم شاعرانی مثل **سلمان هراتی**، **محمد رضا عبدالملکیان**، **علی موسوی گرمارودی**، **قیصر امین‌پور**، **حسن حسینی** و **طاهره صفارزاده**، هر یک آثار ارزنده‌ای پدید آوردند. ولی حقیقت این است که این پیشرفت و تحول در یکی دو دهه پس از انقلاب اسلامی، در قالب‌های کلاسیک بیشتر خود را نشان داد.

قالب‌های کلاسیک شعر فارسی از حوالی دهه‌های چهل و پنجاه، تجربه‌های جدیدی به خود دیده بودند. عناصر امروز زندگی وارد شعر شده بودند و دیگر شعر در فضای سنتی گل و بلبل و جام و ساغر سیر نمی‌کرد. شاعران کوشیده بودند که هم در زبان به زبان محاوره رایج فارسی متکی باشند، و هم در عناصر شعر از چیزهایی بگویند که در دسترس دید و تجربه انسان امروز است. با این همه، در مقایسه با شعرهایی که در قالب‌های نو سروده می‌شدند، شعرهای کلاسیک فارسی قدری قدیمی به نظر می‌رسیدند. این مسیر به سمت نوشتن و پیشرفت در شعر بعد از انقلاب اسلامی با سرعت بیشتری پیموده شد. غزل‌هایی که شاعرانی مثل قیصر امین‌پور، حسن حسینی، سلمان هراتی، نصرالله مردانی و دیگران می‌سرودند، از این جنس بودند. در همان سال‌ها بود که این شعر معروف زنده‌یاد قیصر امین‌پور گل کرد:

لبخند تو خلاصه خوبی هاست
لختی بخند، خنده گل زیباست
آرامش تلاطم یک صبح است
صبحی که انتهای شب یلداست

و همین‌طور این غزل زنده‌یاد سیدحسن حسینی:
هلا روز و شب فانی چشم تو
دل‌م شد به قربانی چشم تو
به مهمان شراب عطش می‌دهد
عجیب است مهمانی چشم تو
پر از مثنوی‌های رندانه است
شب شعر عرفانی چشم تو



آبنبات هل دار

معرفی رمان

«نگار موقر مقدم»

درباره کتاب

دنیای شیرین و کودکانه محسن، در لابه لای روزمرگی های به ظاهر ساده و پیش پا افتاده آدم های دوروبرش، به گونه ای به تصویر کشیده شده است که ناخودآگاه هر خواننده ای را، در هر سن و سالی، با خود همراه می کند. قهرمان داستان، با شوخی و بازیگوشی، اتفاقات را طوری روایت می کند که در هر فصلش خنده به لبان خواننده می نشاند و به گفته نویسنده، هدف اصلی نوشتن رمان هم همین بوده است.

محسن که به همراه خانواده و بی بی اش در خانه ای در شمال خراسان زندگی می کند، از همان صفحات نخست کتاب، با خبرچینی و دروغ گویی در ماجرای خواستگاری برادرش، همه را متعجب می کند. او در درس ها ضعیف است، گاهی به پروپای خواهرش می پیچد و غالباً از پدرش کتک می خورد.

از سوی دیگر، به طور کلی اغلب آدم های داستان، ظاهر بین و ساده لوح هستند، الا محمد؛ برادر بزرگ تر محسن که نه تنها در درس و مدرسه شاگرد اول است، بلکه پسری نجیب و مسئولیت پذیر است. دوربین داستان از نگاه محسن به کمک دوستانش، ماجراها را روایت می کند. پدر یکی از این پسرچه ها ظاهراً شهید شده و دیگری با خانواده اش از جنوب مهاجرت کرده است. در کل این بچه ها وضع مالی خوبی ندارند. آن ها با شرارت های کودکی و بازی های آن دوره زمانه، سعی در حل و فصل مشکلات و شناخت دنیای آدم بزرگ ها دارند.

تا اینکه برادر محسن، موضوع به جبهه رفتنش را مطرح می کند و همه با او مخالفت می کنند. ولی او مصر است که به جبهه برود. آقاچانش معتقد است که درس خواندن او، از جبهه رفتن واجب تر است، اما محمد باور دارد که تا کسی از دین و وطنش دفاع نکند، درس و دانشگاهی باقی نمی ماند. عاقبت می رود و در حالی که ساکش را از آبنبات های هل دار که سوغات معروف شهرش است، پر کرده، خانواده را به برادر کوچک ترش، محسن می سپارد.

بعد از رفتن محمد، مسئولیت کارها به محسن محول می شود و رفته رفته طی روند اتفاقات داستان، محسن دیگر دروغ نمی گوید و تنبلی نمی کند، بلکه برای جلب رضایت دیگران می کوشد. برای برادرش که اسیر شده، به شدت دلتنگ شده است و جای خالی او را با درستکاری و راست گویی پر می کند؛ تا هم خانواده اش و هم مریم، زن پا به ماه برادرش را خوش حال کند. قهرمان داستان، در این جریانات بزرگ و عاقل می شود و دست از رفتارهای کودکانه اش برمی دارد.

کتاب «آبنبات هل دار» نوشته مهرداد صدقی، با زبان طنز و رندانه، به شرارت های کودکانه یک نوجوان پرداخته است. کتابی که توانسته مسائل اجتماعی را در بستری تاریخی، درگیرودار دفاع مقدس، از زاویه نگاه یک نوجوان شوخ طبع بیان کند.

محسن، پسر بچه شورور داستان آبنبات هل دار، با زبان شیرین و بذله گویش، دنیا را با همه سختی ها و ناملایماتش، به دیده طنز می بیند، به طوری که خواننده از خواندن رخدادها و حوادثی که برای محسن و رفقاییش اتفاق می افتد، حظ می برد.

در جای جای کتاب، محسن با رندی، تنبلی و شیطنتش و با آن لهجه شیرین بجنوردی اش، داستان را هنرمندانه روایت می کند که الحق والانصاف، شوخی هایش هر خواننده ای را به وجد می آورد و از این نظر می توان به راحتی شباهت هایی با مجید ساده لوح «قصه های مجید»، اثر هوشنگ مرادی کرمانی در او پیدا کرد.

اما محسن قصه «آبنبات هل دار»، با مجید «قصه های مجید» تفاوت هایی دارد. محسن تنبل و تن پرور است، دائم دروغ می گوید و هیچ جور زیر بار تربیت درست نمی رود. گاهی خوش مزه بازی اش گل می کند و ادای این و آن را درمی آورد، و گاهی پیش دوست و غریبه، به دروغ معدلش را بالا می گوید و خودش را شاگرد اول جلوه می دهد. در حالی که به قول خودش شاگرد هیچم است و از این زنگ بازی خودش حسابی توی کیف می رود.

تا اینکه با جبهه رفتن برادر بزرگ ترش همه چیز عوض می شود. شرایط تغییر کرده است و دیگر وقت دسته گل به آب دادن نیست. وقت دروغ گفتن و تن پروری هم نیست. بار مسئولیت خانه، نگهداری از بی بی اش و همچنین مادر و خواهرش به دوشش افتاده است. حالا، بعد از رفتن برادر بزرگ ترش، همه نگاه ها به اوست که دیگر نسبت به مسائل، مثل آدمی بزرگ و پخته رفتار کند؛ درست مثل برادرش محمد؛ که در راست گویی و درستکاری درست قطب مخالف محسن است. به طور قطع این موضوع برای محسن چالش برانگیز است.

شباهت ها و تفاوت ها با قصه های مجید

مجید را رفوع رجوع می کرد. اما بی بی در این کتاب، پیرزن دهن بین و ساده لوحی است که محسن باید مدام به سازش برقصد. علاوه بر این ها، هر دو کتاب یادآور حس نوستالژی و خاطرات دهه ۱۳۶۰، مثل سینما رفتن و تخمه شکستن، تیله بازی، فوتبال بازی کردن با توپ پلاستیکی، بازی های محلی، و حتی خط کش خوردن از معلم هستند. هر دو کتاب، بومی و تاریخی اند و در اثنای داستان به مناطق و اتفاقات تاریخی اشاره می کنند. هر دو هم گویش محلی خاص خود را دارند؛ مجید در کرمان و محسن در بجنورد، داستان را روایت می کنند.

محسن داستان «آبنبات هل دار»، شباهت هایی به مجید «قصه های مجید» دارد. هر دو از طنزی شیرین، چه در نحوه برداشت های اشتباه از اتفاقات و رخدادها، و چه از جنبه سادگی و صمیمیت زبان محلی شان، برخوردارند و هر دو به یک اندازه سبب جذابیت در داستان شده اند. اما مجید صاف و راست گوست، در حالی که محسن بدجنس و آبزیرکاه است. محسن هر جا که کم می آورد، دروغی از آستین درمی آورد و همین موضوع سبب شده است، شخصیت او به گونه ای متفاوت از شخصیت مجید، خواندنی باشد. بی بی در قصه های مجید، زنی درستکار و صبور بود که مدام اشتباهات

علت انتخاب اسم کتاب

از سوغاتی‌های بجنورد می‌توان به آبنبات اشاره کرد. آبنبات هل‌دار یکی از خوش‌طعم‌ترین سوغاتی‌های این شهر است. علت اینکه نویسنده نام کتاب را «آبنبات هل‌دار» گذاشته، می‌تواند همین باشد. اگرچه طرح روی جلد کتاب هیچ تناسبی با فضای جبهه و جنگ آن روزگار ندارد، با این حال به سبب زبان شیرین داستان و سوغاتی معروف این شهر که نشان از محلی بودن داستان دارد و معرف جغرافیایی خاص است، این نام می‌تواند نام درخور و مناسبی باشد.

درباره نویسنده

مهرداد صدقی متولد ۱۳۶۵ در شهرستان بجنورد است. او فارغ‌التحصیل کارشناسی ارشد صنایع چوب و کاغذ است. از این نویسنده تاکنون کتاب‌های دیگری به نام‌های «آبنبات پسته‌ای»، «نقطه ته خط»، «آبنبات دارچینی» و چند اثر دیگر به زبان طنز خوانده‌ایم. خودش می‌گوید: «طنز حقایق تلخ جامعه را به شیوه‌ای رندانه، با زبانی شیرین و کنایی بیان می‌کند. به عبارت دیگر، طنز مثل آمپولی دردناک است که زدن آن به صلاح جامعه است!»

محسن

پسر بچه شوخ‌طبع و شروری که از قضا تنبل و از خودراضی است، با لباس‌های ساده و کاملاً معمولی توی خانه و مدرسه و کوچه‌بازار می‌گردد و سر همیشه کچلش مثل مهنایی برق می‌زند. محسن در خانه زورش به هیچ‌کس نمی‌رسد الا خواهرش ملیحه، که با آزار و اذیت کردنش، شارژ می‌شود و چپ و راست دروغ می‌گوید و زیر بار کار نمی‌رود. تا آنجایی که برادرش به جبهه می‌رود و دیگر سکه روزگار برمی‌گردد.



ملیحه

خواهر محسن، دختر چاق و شلخته‌ای که در اغلب اوقات دست محسن را رو می‌کند و دروغ‌هایش را برملا می‌کند. در نهایت او درش را می‌خواند و وارد دانشگاه می‌شود.



مریم

دوست ملیحه و زن فداکار و صبور محمد است، او از همان اول در مراسم خواستگاری با قضیه به جبهه رفتن محمد موافقت می‌کند.



کبری، مادر محسن

زن ساکت و ساده‌ای است که یا در حال قربان صدقه رفتن برای پسر کوچک‌ترش محسن است یا در حال بد و بیراه گفتن به او، به خاطر اشتباهاتش است.

آقا جان

پدر محسن، مرد خشنی است که همیشه دست به کمر بند است و دنبال بهانه است تا محسن دسته‌گلی به آب بدهد و پول هفتگی‌اش را ندهد و یا موهایش را با ماشین اصلاح از ته بتراند.



محمد

پسر نجیب و درستکار و درس‌خوان که قرار است روزی وکیل بشود، اما ادامه راهش را در جبهه رفتن می‌بیند. محمد چشم و چراغ خانه است، زیرا تنها اوست که هم همه از او حساب می‌برند و هم برای خانواده‌اش باعث افتخار است.



امین

پسر مؤدب و مهربانی است که در جریان جنگ با خانواده از جنوب به بجنورد آمده‌اند و گاهی برای نجات محسن خودش را به خطر می‌اندازد.



سعید

از دوستان محسن است که وضع مالی مناسبی ندارند و همیشه گرسنه است. او که کتانی‌هایش سوراخ‌اند، در اغلب اوقات در حال مراقبت از خواهر و برادرهایش کوچک‌ترش است.



فرهاد

پسر بچه مؤدب تهرانی است که سر و وضع مرتبی دارد، پدرش شهید شده و با خانواده به بجنورد آمده‌اند، فرهاد دوست محسن است و در سربراه کردن او نقش بسزایی دارد.

قلمستون

«کبری بابایی»

چمدان

باید که از حصار دل خود سفر کنم
 آسان که نیست اینکه بخواهم خطر کنم
 عمری ست سخت گوشه‌ عزلت گزیده‌ام
 بد نیست باز هم به مکانی سفر کنم
 گاهی وسایل سفرم حی و حاضر است
 اما نبود وقت که کار دگر کنم
 جمع وسایل سفرم غول سخت من
 باید تمام آنچه هست زیر و زبر کنم
 بدجور بوق می‌زند اسنپ برای من
 باید برای بدرقه مادر خبر کنم
 شاید رسیده‌ام به خود مقصد مسیر
 پس با خیال شعر در اینجا به سر کنم
 حالا که روزگار من این‌طور گشته است
 باید به سن خودم هم نظر کنم

مبینا دشتی، کلاس دهم از کاشان

مبینا خانم دشتی سراغ سرودن گونه‌ای از شعر رفته که هم سخت است و هم شیرین! شعر طنز گفتن کار ساده‌ای نیست و البته باید گفت مبینا خانم از عهده آن خیلی خوب برآمده است.
 مهم‌تر از همه اینکه او شعرش را در قالب غزل سروده و قالب شعر جز چند اشکال کوچک وزنی، مشکل خاص دیگری ندارد.
 حالا می‌رویم سراغ معنا و محتوا. البته که شعر تا حد زیادی توانسته است معنای مشخصی را به خواننده منتقل کند و از این شاخه به آن شاخه نپریده است. اما خوب است دوست ما به دو نکته توجه کند:
 - در شعر طنز لازم است که مخاطب مدام با خواندن نکات ظریف و کشف‌های طنزانه غافل گیر شود. اگر نکته‌سنجی و حرف‌های تازه شعر به حرف‌های معمولی و گسترش ایده اولیه تبدیل شود، از میزان طنز بودنش کم می‌شود.
 - همچنین حرف شعر خیلی مهم است. شعر خوب طنز شعری است که بر لب، لبخند و در سر، فکر بیاورد. یعنی دریچهای را به ما نشان بدهد و حرفی بزند که با زبان طنز در ذهن ما ماندگار شود.
 بی شک مبینای عزیز با این همت و پشتکار حتماً به زودی وارد دنیای معناهای طنز و حرف‌های تازه می‌شود و ما هر روز آثار بهتری از او را خواهیم خواند.

زندگی

زندگی لحن عجیبی دارد
 فهم آن سخت ولی شیرین است
 همچو رودی جاری
 بی من و تو ای دوست
 زندگی می‌گذرد
 باز برمی‌آید خورشید
 از پس کوه
 پس بیا تا هستیم
 بذر دوستی بیفشانیم
 در دل پاک زمین
 و به خورشید
 سلامی بکنیم
 و بدانیم خداوند
 همیشه با ماست

فاطمه یوسفی، ۱۸ ساله از تهران

خیلی از شاعران تا امروز سعی کرده‌اند، مفاهیم مهمی مثل زندگی را معنی کنند. البته تعریف زندگی کار سختی است، چون هر کس زندگی را با نگاه و دیدگاه خودش می‌بیند. فاطمه خانم نشانه‌های زندگی را در رود، خورشید، کوه، بدر و زمین دیده است و با این نشانه‌ها تلاش کرده زندگی را به مخاطبش نشان بدهد. حالا اگر دوست شاعر من با همین کلمات یک تصویر کامل می‌ساخت، شعر قطعاً بیشتر ماندگار می‌شد. چون ما می‌توانستیم آن تصویر را توی ذهنمان تصور کنیم.
 در حال حاضر این نشانه‌ها به سمت تصویر شدن رفته‌اند، اما برای اینکه یک تابلوی نقاشی زیبا بسازند، هنوز از هم فاصله دارند و به اندازه کافی به هم وصل نیستند. اگر تصویر در یک شعر، قوی و کامل باشد، شاعر مجبور نمی‌شود احساساتش را توضیح بدهد. این طوری قدرت اثرش بسیار زیاد خواهد شد.
 مثل همیشه باز هم منتظر آثار خوب شما دوستان نازنین هستیم.



سنگ چخماق

Flint

ترجمه: مهدی مرادی

by Christina Rossetti

زمرده؛ به سبزی علف است
 یاقوت سرخ، چونان خون
 یاقوت کبود، به سان آسمان‌ها آبی
 سنگ چخماق، در گل و لای خفته
 الماس، سنگ درخشانی
 که قلب جهان را ربوده است
 عقیق، اخگر شعله‌ور دارد
 اما سرانجام
 این سنگ چخماق است
 که آتش‌ها را فروزان می‌دارد

An emerald is as green as grass,
 A ruby red as blood;
 A sapphire shines as blue as heaven;
 A flint lies in the mud.
 A diamond is a brilliant stone,
 To catch the world's desire;
 An opal holds a fiery spark;
 But a flint holds fire.

سید حکیم بینش

شعر افغانستان

سارا

پشت دار قالیش خواب می‌رود سارا
 او به خواب می‌بیند بافته است دریا را
 او به خواب می‌بیند می‌دهد تکان محکم
 مثل یک درخت سیب، با دو دست، دنیا را
 یک سبد پر از دنیا روی شانه می‌آید
 در عبور خود هر روز سیب می‌دهد ما را
 او به خواب شیرینش بافت کشورش را سبز
 بعد از آن سیاه آمد، خورد سبز زیبا را
 خواب ناگهان پر زد از دو چشم زیبایش
 دید روی قالیچه خواب برده گل‌ها را
 می‌کشد به شکل سیب، نقشه زمین را او
 تند و تیز می‌بافد طرح خوب فردا را

خانه آینه

شد چو عالم گیر، غفلت، جاهل و دانا یکی است
 خانه چون تاریک شد، بینا و نابینا یکی است
 نیست مجنون را ز شور عشق، پروای تمیز
 گردباد و محمل لیلی در این صحرا یکی است
 نیست تدبیر خرد را در جهان عشق، کار
 ناخدا و تخته کشتی در این دریا یکی است
 ما نفس بیهوده می‌سوزیم در آه و فغان
 سرکشی و عجز، پیش حسن بی‌پروا یکی است
 گوشه‌گیران اند پیش کوتاه‌اندیشان، سبک
 ورنه شأن کوه قاف و شوکت عنقا یکی است
 آه ما رعنا ترست از آه ماتم دیدگان
 آن چنان کز جمله شب‌ها شب یلدا یکی است
 غافلان از کاهلی امروز را فردا کنند
 ورنه پیش خود حساب امروز با فردا یکی است
 نیست صدر و آستانی خانه آینه را
 خار و گل را جای در چشم و دل بینا یکی است
 اختلاف رنگ، گل را بر نیارد ز اتحاد
 با دو رنگی پیش یک‌رنگان گل رعنا یکی است
 شق کنند از تیغ صائب گر سر ما چون قلم
 سر نمی‌پیچیم از توحید، حرف ما یکی است

سکوت

مادرم جوانی‌اش را در کوه‌ها شعر می‌خواند
 دختران روستا
 روی صدایش راه می‌رفتند
 چوپان‌های محزون
 گل‌های وحشی را رام می‌کردند
 و چیزی در هوا جریان داشت که نام نداشت

زیبایی‌اش را روی صورتم گذاشتم
 از خودم بیرون زد
 گم شدم
 و دیگر به یاد نمی‌آورم
 آن زمزمه غمگین در آشپزخانه چه بود
 که از ما فرزندان تنها ساخت
 و از او زنی، که در بند بند انگشتهایش
 معجزه مخفی داشت

معجزه نام دیگری‌ست
 برای سکوت

سکوت فرکانس متغیری دارد
 که هوا را پر کرده‌ست
 و مثل میله‌های قفس رفتار می‌کند

صائب تبریزی

حنا حاج‌جعفری

جهان رمزها

زرها باقاری

۱

وقتی به کدنویسی و برنامه‌نویسی فکر می‌کنید، رایانه‌ها اولین چیزی است که به ذهنتان می‌رسد. اما کدها در تمام اطراف ما وجود دارند و انسان‌ها همواره کدهای مختلفی برای برقراری ارتباط ایجاد کرده‌اند.

کد مورس

برای ارسال پیام‌ها در مسافت‌های طولانی از طریق سیم‌های تلفن به کار می‌رفت. هر حرف، مجموعه‌ای از نقطه‌ها و خطوط بود که برای ایجاد آن‌ها روی ماشین مخصوص صریح زده می‌شد.

خط بریل

افراد نابینا از خط بریل برای خواندن و نوشتن استفاده می‌کنند. در این خط، ترکیب‌های مختلف نقطه‌های برجسته، نشانگر حرف و اعداد هستند.

زبان اشاره

افراد ناشنوا از این زبان برای ارتباط استفاده می‌کنند. حروف، اعداد و کلمات با استفاده از علامت‌های دست نشان داده می‌شوند.

زبان تصویری

در مصر باستان که الفبا هنوز وجود نداشت، از مجموعه‌ای از تصاویر به نام هیرو گلیف به جای صداها و کلمات استفاده می‌شد.

مخابره با پرچم

این سیستم علامت‌دهی توسط کشتی‌ها در دریا استفاده می‌شود.

رمز سزار

جولیوس سزار امپراتور روم در پیام‌های سری خود، هر یک از حروف را با فاصله‌ای ثابت به جلو در الفبا جابه‌جا می‌کرد. به‌طور مثال در جمله «الف» در کل پیام به «ب» تبدیل می‌شد. «ب» به «ج» و «ج» به «د» و...

اسکیتال

یونانیان اسپار تا کاغذ پارسی را به دور میله‌ای می‌پیچیدند و پیام خود را روی آن می‌نوشتند. می‌توانستند با پیچاندن آن به دور میله‌ای دیگر، پیام را رمزگشایی کنند. وقتی می‌توانستند آن را باز کنند، می‌توانستند پیام را رمزگشایی کنند.

۲

در طول تاریخ، انسان‌ها برای مخفی نگه داشتن پیام‌های خود، رمزهای مختلفی ساخته‌اند. یک پیام رمزگذاری شده تنها در صورتی قابل خواندن است که شما بدانید چگونه آن را رمزگشایی کنید.

قبول البرتی

در سال ۱۶۶۷ میلادی، لئون البرتی، مخترع ایتالیایی، چرخ چاپ را اختراع کرد. این چرخ چاپ، هر حرف را در یک جای خاص قرار می‌داد و هر حرف دیگری که می‌خواستید در آن جایگزین می‌شد. این چرخ چاپ، رمزگشایی را بسیار آسان‌تر کرد. این چرخ چاپ، دو صفحه چرخه‌ای داشت که می‌توانستند با هم چرخانده شوند.

۳

قبل از اختراع رایانه، برای کدگذاری از نوعی کارت پانچ شده استفاده می‌شد که شامل مجموعه‌ای از دستورات عملیاتی بود و ماشین‌ها برای انجام کارهای مختلف، این کارت‌ها را می‌خواندند.

پیانو خودکار

در دهه ۱۸۵۰، تعدادی پیانو خودکار ساخته شدند که به‌صورت خودکار می‌توانستند این پیانو‌ها از یک رول کاغذی استفاده می‌کردند که سوراخ‌هایی برای کنترل نت‌هایی داشت که باید نواخته می‌شدند. برای تغییر موسیقی، لازم بود رول کاغذ عوض شود.

ماشین بافندگی ژاکارد

این ماشین می‌توانست با پیروی از نقش‌های پارچه‌ای بافتند. دستورات عملیاتی روی کارت‌های پانچ شده، طرح و نقش‌های پارچه را بافتند.

ماشین سرشماری

هرمان هولریت در سال ۱۸۹۰ میلادی در آمریکا این ماشین را اختراع کرد. این دستگاه از کارت‌های پانچ شده برای ثبت اطلاعاتی مثل سن و جنسیت استفاده می‌کرد.





۶

رایانه‌ها همیشه به خوبی کار نمی‌کنند. بعضی هکرها کرم‌ها و بدافزارهایی را برای دسترسی غیرقانونی به یک کامپیوتر، می‌نویسند. این خطاها در رایانه، باگ یا اشکال نامیده می‌شوند. برای جلوگیری از آن‌ها می‌توان از آنتی‌ویروس‌ها و فایروال‌ها استفاده کرد.

کلیدنگاری

اجازه کنترل هر کلیدی را که روی صفحه کلید لمس می‌شود، بدون استفاده کننده، به هکر می‌دهد. هکرها به این صورت رمزهای عبور و اطلاعات شخصی افراد را می‌بینند.

ویروس

نوعی بدافزار است که خود را به برنامه‌ای در رایانه وصل می‌کند و به صورت اتوماتیک اجرا شده و فایل‌ها را از بین می‌برد.

کرم

کرم‌های رایانه‌ای یا ارسال چندگانه از خود به شبکه‌ها آسیب می‌رساند و مقابله با آن‌ها سخت‌تر از ویروس‌هاست، زیرا خود را به برنامه‌ای وصل نمی‌کنند.

اسنفرها

اطلاعاتی را که روی شبکه در حال تبادل است کنترل کرده و به رمز عبور و شناسه کاربری دست پیدا می‌کنند.

تروجان‌ها

آن‌ها به صورت اسب تروا بوده و ظاهری بی‌خطر دارند و زمانی که باز می‌شوند برنامه‌ای را بارگذاری می‌کنند که کنترل رایانه را به دست می‌گیرد.

اجازه کنترل هر کلیدی را که روی صفحه کلید لمس می‌شود، بدون استفاده کننده، به هکر می‌دهد. هکرها به این صورت رمزهای عبور و اطلاعات شخصی افراد را می‌بینند.



این امکان را به برنامه‌می‌دهد تا در چند سیستم عامل بدون هیچ گونه تغییر دیگری در کد اجرا شود.

۵

زبان برنامه‌نویسی، مجموعه‌ای از قوانین است که وظایف رایانه را به زبان خود رایانه بیان می‌کند.

زبان جاوا

PHP

پایتون

در طراحی وب و HTML (زبان نشانه‌گذاری اینترنتی) استفاده می‌شود.



سی

زبان معروفی که کوتاه و ساده و پرقابلیت است.



اسکرچ

برای آموزش کدنویسی به مبتدیان استفاده می‌شود. به جای نوشتن کد، از بلوک‌های حاضر و آماده برای ایجاد دستورالعمل‌ها استفاده می‌شود.



۴

پیشگامان برنامه‌نویسی

خاتم آن‌الابوس
او ریاضی دانی انگلیسی بود و در سال ۱۸۲۴ میلادی اولین برنامه‌نویس کامپیوتر جهان شد. پدر آلرد بایرون بود که شاعری مشهور بود.

آدن تورینگ

او ریاضی دانی انگلیسی بود و در جنگ جهانی دوم به یک پاکه قوی سری کدهای دشمن ملحق شد و به شکستن کدهای دشمن پرداخت. ایده‌های او اولین برنامه‌نویسی رایانه‌های مدرن را در سال ۱۹۵۱ منتشر محاسباتی را که شرایط جهان هر ساله به برنده جایزه تورینگ را افتخار او کند و به برنده جایزه تورینگ را معادل یک میلیون دلار است، می‌دهد.



شک می‌کنم! پس هستم

دست گرم‌شده آب ولرم را
سرد حس می‌کند و دست یخ‌کرده
همان آب را داغ حس می‌کند!

زهرا زرگر

تصویرگر: سام سلماسی

به چشم‌ها ایم اعتماد کنیم یا نه؟

به کسی که بارها دروغ‌هایش لو رفته است، می‌شود اعتماد کرد؟ هر آدم عاقلی می‌گوید: نه! این نکته‌ی ظاهراً بدیهی اما جنجال‌برانگیز، حرف اصلی فیلسوفان شکاک در طول تاریخ است!

همه‌ی ما بارها از حواس پنج‌گانه‌مان فریب خورده‌ایم؛ وقتی مداد توی لیوان آب را خمیده می‌بینیم، وقتی دست یخ‌زده‌مان آب سرد را گرم حس می‌کند، و وقتی کف خیابان داغ، سراب می‌بینیم. برای بیشتر آدم‌ها این جور خطاها شبیه شوخی هستند، یا یک کلک بامزه که جان می‌دهد برای سرگرمی و شعبده‌بازی. اما فیلسوف شکاک و فکور به این راحتی‌ها با قضایه کنار نمی‌آید. او توی چشم‌های ما زل می‌زند و می‌پرسد: «چطور هنوز به این دروغ‌گوها اعتماد دارید؟»



شاید یک دانشمند
دیوانه دیشب توی خواب ما را
دزدیده و حالا توی آزمایشگاه مخوفش
دارد مغز ما را جوری دست‌کاری می‌کند که
خیال کنیم نشستیم و داریم مجله‌ی رشد
را ورق می‌زنیم!

خواب و بیدار

وقتی با صدای زنگ ساعت از خواب می‌پریم، تا چند دقیقه نمی‌توانیم بفهمیم چیزهای خوب و بدی که توی خواب دیده‌ایم واقعاً اتفاق افتاده‌اند یا نه؟ مثل فیلسوفی که یک شب خواب دید پروانه شده و صبح که بیدار شد با خودش گفت: «من آدمی هستم که دیشب خواب دیدم پروانه‌ام؟ یا اینکه واقعاً پروانه‌ام و حالا دارم خواب می‌بینم آدم شده‌ام؟!» این تجربه فیلسوفان شکاک را حسابی به فکر فرو می‌برد. آن‌ها می‌پرسند: «واقعاً از کجا می‌شود فهمید خواب می‌بینیم یا بیداریم؟»



در سیاره‌ای دیگر، معلمی سر کلاس می‌گفت: دو به علاوه دو می‌شود پنج! وقتی فضانورد زمینی با حیرت از او پرسید که چطور چنین چیزی ممکن است، معلم گفت: «دو طناب را که هر کدام دو گره دارد به هم گره بزنی، می‌بینی که پنج گره داری!»



سیب گندیده را دور بنداز!

دکارت، فیلسوف مشهور فرانسوی، با سؤال‌های شکاکانه همراه شد تا بتواند جواب دندان‌شکنی به آن‌ها بدهد. از نظر دکارت، هر باور مشکوک مثل یک سیب گندیده بود که اگر در سبد می‌ماند، بقیه سیب‌ها را هم خراب می‌کرد. پس دست به کار شد تا باورهای مشکوک را یکی‌یکی بیرون بیندازد. اما فکر می‌کنید ته سبد چیزی برایش باقی ماند؟
 بله! دکارت معتقد بود باورهایی که روشن و متمایز هستند، قابل اعتمادند (مثل باور به اینکه دو به علاوه دو می‌شود چهار) و با همین ویژگی می‌شود فرق بیداری را از خواب‌های مبهم و درهم تشخیص داد.
 دکارت به شکاکانی که ادعا می‌کردند از وجود داشتن خودشان هم مطمئن نیستند، پاسخی داد که بعدها خیلی مشهور شد: «می‌اندیشم، پس هستم!» او می‌گفت: «من می‌توانم در همه چیز شک کنم، اما از اینکه دارم شک می‌کنم مطمئنم! پس دست کم معلوم می‌شود وجود دارم که می‌توانم شک کنم!»

همان طور که گفتی این چوب واقعی نیست، تو هم واقعی نیستی! پس بی خود داد و بیداد نکن!
 به نظرت یک شکاک افراطی می‌تواند از این ادعایش که «به هیچ چیز نمی‌شود باور داشت» دفاع کند؟

بر خورد فیزیک با یک مسئله فلسفی!

بعضی از فیلسوف‌ها ترجیح دادند به جای بحث‌های بی‌پایان، جواب شکاکان را جور دیگری بدهند. به نظر ابن‌سینا و فخر رازی هیچ چیز به اندازه یک فصل کتک حسابی نمی‌تواند شکاکان را قانع کند که خودشان وجود دارند، و درد سیلی و کبودی جای چوب واقعیت دارد!
 البته بعضی فیلسوفان هم سعی کردند بدون خشونت ماجرا را ختم به خیر کنند. خواجه نصیرالدین توسی و جورج مور (فیلسوف انگلیسی) فکر می‌کردند هر عقل سلیمی می‌تواند بفهمد که نمی‌شود به خاطر چند خطای ناقابل، کل باورهای بشر را زیر سؤال برد. با اینکه ذهن و حواس ما گاهی خطا می‌کند، اما همچنان موضوع‌های مهمی هستند که می‌توانیم از آن‌ها مطمئن باشیم. مثل اینکه؛ جهانی هست و ما در این جهان زندگی می‌کنیم





نابغه قرن بیستم

نگاهی به زندگی و ایده‌های آلبرت اینشتین

نویسنده: هرال د فریتش، میشل هلگه
ترجمه: جعفر ربانی

اهمیت بیشتری برخوردار بود، می‌گوید: نخستین مقاله درباره «ماهیت نور» بود که بیان می‌داشت نور از ذراتی به نام فوتون تشکیل شده است (این مقاله بود که برای اینشتین جایزه نوبل فیزیک را در سال ۱۹۲۱ به ارمغان آورد) مقاله دوم اثبات می‌کرد که اتم‌ها واقعا وجود دارند، و مقاله سوم که به سادگی توانست جهان را دگرگون کند کار انقلابی اینشتین درباره فضا و زمان بود. همین نظریه است که چندی بعد «نظریه نسبیت» نام گرفت. البته این نامی بود که اینشتین ابتدا خود آن را نمی‌پسندید و ترجیح می‌داد بر آن نام «نظریه مطلقیت» بگذارد. واقعیت این است که یکی از آن مقالات با عنوان «درباره الکتروپدینامیک اجسام متحرک» یکی از برجسته‌ترین مقاله‌های علمی در همه زمان‌ها قلمداد شده و عظیم‌ترین ایده‌ای است که تاکنون به فکر بشر رسیده است. شگفت این است که این مقاله اینشتین، نه زیرنویس داشت و نه از کسی یا جایی در آن نقل قول آورده شده بود. به علاوه از ریاضیات هم خیلی کم در آن استفاده شده بود و به کارهای علمی دیگران نیز ارجاعی نداده بود. از این‌روست که صاحب‌نظری به نام سی. پی. اس^۲ گفته است: گویا اینشتین از طریق اندیشه محض یا خالص، بدون کمک گرفتن از کسی یا شنیدن نظر دیگران، به این نظریه دست یافته است.

اینشتین که بود؟



آلبرت اینشتین در سال ۱۸۷۹ میلادی در شهر اولم^۱ آلمان به دنیا آمد. شش هفته بیشتر از تولدش نگذشته بود که خانواده‌اش به مونیخ-شهر دیگری در آلمان-نقل مکان کردند که پدرش در آنجا یک مغازه کوچک ساخت وسایل برقی داشت. آلبرت به‌طوری غیرعادی ساکت و آرام بود.

در اواخر قرن نوزدهم میلادی، بحرانی عمیق، دامن‌گیر علم فیزیک شده بود، به‌طوری که دانشمندان پیشگام و برجسته فیزیک عقیده داشتند که این علم دیگر به پایان راه خود رسیده است. حقیقت مطلب این بود که در آن زمان، علم فیزیک گامی بسیار بلند و باورنکردنی برداشته و از دنیای ماکروفیزیک که دنیای اشیای قابل‌رویت است به دنیای میکروفیزیک یا فیزیک ذرات-که قابل‌رویت نیست- پا گذاشته بود؛ دنیایی که سرعت حرکت در آن به‌طور غیرقابل‌تصوری زیاد و فراتر از درک بشر است. پس از نظر علم فیزیک جهان در آستانه وارد شدن به «عصر کوانتوم» بود، اما اینکه چه کسی می‌توانست کلید ورود به این عصر را پیدا کند، هنوز معلوم نبود.

سرانجام قرن نوزدهم پایان یافت و بشر به قرن بیستم وارد شد. در سال ۱۹۰۵ فیزیکدان جوانی به نام آلبرت اینشتین ۵ مقاله پی‌درپی نوشت و آن‌ها را در مجله آلمانی «سالنامه فیزیک^۱» منتشر کرد. اینشتین در آن زمان ۲۶ سال داشت و به‌عنوان کارشناس در اداره ثبت اختراعات سوئیس کار می‌کرد. این دانشمند جوان با ایده‌ها و افکاری که در این مقالات از خود بروز داده بود می‌رفت تا فرضیه‌های دگرگون‌ساز و متحول‌کننده درباره فضا، زمان، ماده و انرژی به جهان علم عرضه کند. بدین‌سان بود که سال ۱۹۰۵ به سالی حیرت‌زا و شگفتی‌آفرین، و بهتر بگوییم به سال اینشتین، تبدیل شد.

سه مقاله دگرگون‌ساز



بیل بریسون^۲، نویسنده‌ای که کارش نوشتن مقالات علمی است در جمع‌بندی خود از مقالات اینشتین، درباره سه مقاله اول او، که از



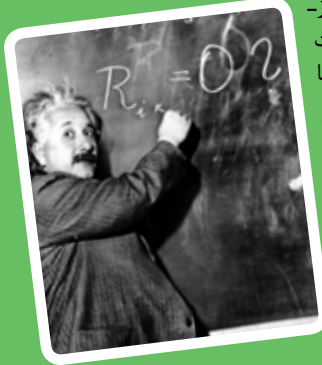
نظر، با اصول مسلم و پذیرفته شده مکانیک نیوتنی مغایر بود ولی اینشتین به آن اهمیت نداد و بعداً هم معلوم شد که حق با او بوده است.

سرعت نور بالاترین سرعت ممکن در سلسله پیوسته فضا-زمان و برابر $299792458/4$ کیلومتر در ثانیه است. حال با این فرض، یعنی ثابت بودن مطلق سرعت نور، دیگر فضا و زمان اموری مطلق نخواهد بود و این بدان معناست که در شرایط یک دستگاه یا سیستم در حال حرکت، به عنوان مرجع، زمان کوتاه تر می شود تا در شرایط یک دستگاه ساکن.

مفهوم زمان



نیوتون^۱ هم که در قرن هفدهم میلادی می زیست فضا و زمان را از نظر علم فیزیک به گونه ای ساده تعریف کرده بود. به نظر او زمان عبارت است از پی در پی آمدن منظم لحظه ها. اما در همان زمان نیوتن، درباره این تعریف تشکیک می شد. برای مثال لایبنیتز- فیلسوف آلمانی- معتقد بود که زمان چیزی نیست جز زبانی که ما را قادر می سازد حوادث و پدیده ها را به هم ارتباط دهیم و این بدان معناست که در جهانی بدون تغییر، که در آن چیزی اتفاق نمی افتد، زمان معنا و مفهومی ندارد. اینشتین در واقع داشت به مفهوم زمان از نظر لایبنیتز نزدیک می شد بدون اینکه آن را به طور کامل بپذیرد. حداقل می توان گفت که در نظریه اینشتین سیر زمان به سیستمی بستگی دارد که حرکت در آن انجام می شود و این بدان معناست که زمان مطلق و ثابت نیست بلکه نسبی است.



در نظریه زمان-فضای اینشتین، گذشت زمان در یک سیستم یا دستگاه در حال حرکت با فاکتور یا عاملی تعیین می شود که به آن فاکتور گاما^۱ می گویند. برای سرعت های معمولی که ما می شناسیم این فاکتور عملاً برابر ۱ است و با اصول مکانیک نیوتنی هم مغایر نیست. حال اگر سرعت متحرکی مثلاً به $30/000$ کیلومتر در ثانیه، یعنی یک دهم سرعت نور برسد، فاکتور گاما برابر با $1/005$ خواهد بود، و اگر سرعت متحرک به ۹۹ درصد سرعت نور برسد فاکتور گاما به ۷ خواهد رسید که به معنی آن است که در این شرایط (سیستم) زمان ۷ مرتبه کمتر یا کوتاه تر می شود تا در یک سیستم ثابت. به همین ترتیب هر چه سرعت متحرک به سرعت نور نزدیک شود مقدار فاکتور گاما هم بیشتر می شود، تا جایی که اگر متحرک با سرعت نور حرکت کند فاکتور گاما بی نهایت خواهد شد. به همین دلیل غیرممکن است که یک متحرک مادی بتواند با سرعت نور و یا بیشتر حرکت کند.

حال بیایید فضانوردی را تصور کنیم که دارد با شتابی ثابت از زمین دور می شود. ما این شتاب را همان شتاب سقوط آزاد یا شتاب ثقل زمین (g) یعنی $9/8$ متر بر ثانیه در نظر می گیریم؛ بنابراین فضانورد با سرعت تندشونده $9/8$ متر بر ثانیه از زمین دور می شود. فرض می کنیم که او قصد دارد به کهکشان آندرومدا^۱ که از زمین حدود دو میلیون سال نوری فاصله دارد برود. این فضانورد بعد از آنکه نیمی از این راه را طی کرد شتاب خود را متوقف می کند و از آن پس، با سرعت کندشونده، به آرامی در نقطه ای از آندرومدا فرود می آید. اینشتین [براساس روابط

همچنین دیرجوش بود و به سختی از خود انعطاف نشان می داد. تا سه سالگی زبان باز نکرد، با این حال، هنگامی که دوازده سال داشت هندسه اقلیدسی را نزد خود به طور خودآموز فرا گرفت.

آلبرت ۱۵ سال داشت که کار و کسب پدرش رو به کساد رفت و خانواده او ناچار شدند از آلمان به ایتالیا بروند و این برای آلبرت نوجوان فرصتی بود تا خود را از دست مدرسه رفتن رها کند. آخر، او با وجود آمال و آرزوهایی که در سر داشت و همواره در پی یافتن رازهای جهان هستی بود، به تحصیل منظم در مدرسه چندان دل نمی بست و لذا دوره تحصیلاتش هم درخشان نبود؛ و این مشکلی است که بچه های تیزهوش اغلب با آن روبه رو می شوند. سرانجام اینشتین از ایتالیا به سوئیس رفت و دوره دبیرستان را به پایان رساند و وارد مؤسسه تکنولوژی زوریخ شد. وی از شیوه های آموزشی آنجا هم خوشش نیامد. به همین دلیل بود که غالباً از کلاس های درس غیبت می کرد تا بتواند خود را به خواندن فیزیک مشغول سازد که بسیار به آن علاقه داشت. سرانجام در سال ۱۹۰۰ مدرک خود را در رشته «آموزش ریاضیات» از همان مؤسسه گرفت و فارغ التحصیل شد و سپس در اداره ثبت اختراعات سوئیس مشغول به کار شد. در این زمان با همکلاس خود **میلوا ماریس**^۵ ازدواج کرد. که حاصل این ازدواج دو فرزند پسر بود.

سؤال مهم

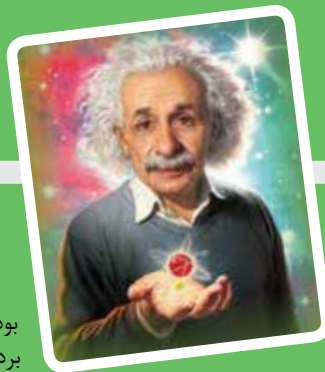


یکی از سؤالاتی که اینشتین همواره و حتی در دوران کودکی بدان می اندیشید این بود که: اگر کسی با سرعت نور حرکت کند و در همان حال یک موج نوری را نیز تحت مشاهده قرار دهد چه خواهد شد، و یا چه خواهد دید؟ اگر چه او هیچ جواب قانع کننده ای برای این سؤال پیدا نمی کرد، ولی هیچ گاه نیز از فکر کردن به آن باز نایستاد. باید اشاره کنیم که از خصوصیات اینشتین یکی هم این بود که می توانست فکر خود را برای سال ها روی یک مسئله خاص متمرکز سازد. در آن هنگام که وی در شهر برن زندگی می کرد. در بازگشت از اداره به خانه، با عبور از خیابان های مختلف و قدم زدن در آن ها می کوشید راه خود را طولانی تر کند تا بتواند بیشتر به مسائلی که در ذهن داشت بیندیشد. بدین ترتیب بود که کم کم اندیشه های وی شکوفا شدند.

زمان و فضا، دو مسئله مهم



از ویژگی های اینشتین این بود که، بی اختیار، افکارش به سوی مباحثی درباره زمان و فضا کشیده می شد و برای او سؤال های تازه پیش می آورد. در آن ایام وی درباره نتایج آزمایش معروف **میکلسون**^۶ و **مورلی**^۷ که سال ها پیش از وی در آمریکا انجام شده بود اطلاع حاصل کرد. آزمایشی که هدف از آن اندازه گرفتن سرعت نور نسبت به زمین بود که با سرعت قابل ملاحظه ای به دور خورشید گردش می کند. فرض دانشمندان بر این بود که با تغییر در سرعت چرخش زمین به دور خورشید سرعت نسبی نور هم تغییر می کند، ولی چنین چیزی به اثبات نرسید. این بود که دانشمندان به این نتیجه رسیده بودند که سرعت نور همیشه و در هر حال مطلقاً مقداری ثابت است. اینشتین هم سرانجام ثابت بودن مطلق سرعت نور را به عنوان یک اصل پذیرفت و براساس نظریه ای که داد اعلام کرد که نور با سرعت ثابت (C)^۸ در فضا منتشر می شود. اگر چه این



بود که بمب هسته‌ای یا اتمی به کار برده می‌شد. در انفجار آن بمب، مقدار کمی از یک ماده به تشعشع (انرژی) تبدیل شده بود. علاوه بر این بمب، که آزمایشی بود، امریکایی‌ها دو بمب دیگر هم تولید کرده بودند که اوت (تیرماه) همان سال - در حالی که جنگ دوم جهانی داشت به پایان خود نزدیک می‌شد - آن‌ها را ناچوانمردانه روی شهرهای هیروشیما و ناگازاکی در ژاپن انداختند. چنان که می‌دانیم در این دو فاجعه صدها هزار نفر از مردم ژاپن در دم سوختند و از بین رفتند و صدها هزار نفر مجروح و بیمار و علیل یا ناقص‌العضو شدند. به هر حال می‌توان گفت که فیزیکدان‌ها مخترع انفجار اتمی نبودند، بلکه آن‌ها فقط این مفهوم را، به اصطلاح، از آسمان به زمین آوردند. و اما نقش آلبرت اینشتین در این میان چه بود؟

اینشتین کسی بود که خود، نخستین بار، با توجه به گزارش‌هایی که از تلاش‌های علمی دانشمندان آلمانی به دست می‌آورد، زنگ خطر را به صدا درآورد. او در نامه‌ای که در ماه اوت سال ۱۹۳۹ به روزولت رئیس‌جمهور آمریکا نوشت به او اعلام کرد که احتمال دارد آلمان نازی بمب اتم تولید کند. این نامه در شکل‌گیری «پروژه منهتن»^{۱۵} که به ساخت بمب اتمی در آمریکا منجر شد تأثیری قطعی داشت. این اقدام اینشتین، چنان که خود بعداً بر آن تأکید کرد، اشتباهی مرگبار بود و بی‌تردید باید آن را مصیبت‌بارترین مصداق قدرت علم در عین بی‌قدرتی آن دانست. اینشتین در سال ۱۹۵۰ اعلام کرد که هرگز در هیچ‌یک از فعالیت‌های راهبردی نظامی - که جنبه فنی داشته باشد - شرکت نداشته و در تحقیقات مربوط به تولید بمب اتم نیز همکاری نکرده است. در سال‌های بعد از جنگ او فعالانه در جهت ایجاد یک نظم جهانی فاقد تهدید هسته‌ای تلاش می‌کرد.

میراث اینشتین

یکی بودن «ماده» و «انرژی» همچنان در بحث «فیزیک ذرات»^{۱۶} تحت مطالعه و بررسی دانشمندان است. اما هنوز روشن نشده است که منشأ جرم ذرات از کجاست. انتظار می‌رود مرکز شتاب‌دهنده ذرات (LHC) که در سال ۲۰۰۷ میلادی در مرکز تحقیقات اروپایی (CERN) راه‌اندازی شد بتواند برای این سؤال پاسخی بپاید. این موضوع در فهم اینکه فرمول معروف اینشتین $E=mc^2$ واقعاً چه می‌خواهد بگوید به ما کمک خوبی خواهد کرد.

اینشتین در ۱۸ آوریل ۱۹۵۵ (۱۳۳۴) در پرینستون، در ایالت نیوجرسی آمریکا درگذشت.

پی‌نوشت‌ها

1. Annalen der Physik 2. Bill Bryson 3. C.P. Snow 4. Ulm
5. Mielva Marie 6. Michelson (1852- 1931)
7. Morely (1838- 1923) 8. Constant)9. Issac Newton 12. Andromeda Galaxy 13. Kaiser Wilhelm 14. New Mexico 15. Manhattan project 16. Particle physics

منبع:

Deutschland. No. 6/2004 December january

فیزیکی خاصی که خود ابداع کرد، نه براساس روابط موجود در مکانیک نیوتنی [حساب کرد که فضاورد فاصله بین زمین و آندومدارا [که دو میلیون سال نوری است] در مدت ۳۰ سال، به ساعت خودش، می‌پیماید، آن‌گاه تصمیم به بازگشت می‌گیرد و به همان ترتیبی که گفته شد، ۳۰ سال بعد به زمین می‌رسد. پس فضاورد مسافت چهار میلیون سال نوری را طی کرده در حالی که (آن‌طور که ساعت فضاورد نشان می‌دهد) فقط ۶۰ سال از عمرش گذشته است. به عبارت دیگر از عمر فضاورد بیش از ۶۰ سال نگذشته است در حالی که در روی زمین ۴ میلیون سال سپری شده است. باز این بدان معناست که «زمان» پدیده‌ای نسبی است و بسته به موقعیت می‌تواند کم‌تر یا زیادتر شود در حالی که سرعت نور، مطلق است و کم و زیادی نمی‌پذیرد. پس نظریه نسبیت اینشتین را باید به «نسبی بودن زمان» تعبیر کرد.

$$E=mc^2$$



اینشتین نظریه نسبیت خود را بسط داد و سرانجام به مشهورترین رابطه در فیزیک، یعنی $E=mc^2$ رسید. رابطه‌ای که می‌گوید: ماده و انرژی دو شکل مختلف یک چیز هستند. به بیانی دیگر، انرژی ماده آزاد شده است و ماده انرژی متراکم، یا چیزی که آماده است تا به صورت انرژی درآید. همان‌طور که می‌دانیم C^2 (سرعت نور و برابر $300,000,000$ کیلومتر در ثانیه است) مقدار بسیار بزرگی است، به همین دلیل رابطه $E=mc^2$ نشان می‌دهد هر چیزی که از ماده تشکیل شده باشد حاوی مقداری عظیم و غیرقابل تصور از انرژی است.

در آن زمان اینشتین فقط بر روی تبدیل مقادیر بسیار کم جرم، مثل فروپاشی هسته اتم رادیواکتیو توجه داشت. ولی امروزه می‌دانیم که فرمول $E=mc^2$ بسیار گسترده‌تر از این است.

اینشتین، ستاره درخشان علم

اینشتین در سال ۱۹۰۹ از کار در اداره ثبت اختراعات سوئیس استعفا داد تا به کار در دانشگاه مشغول شود. از آن پس به ترتیب در دانشگاه‌های زوریخ، برن و پراگ (چکسلواکی) به تدریس پرداخت و در سال ۱۹۱۲ به زوریخ بازگشت. در سال ۱۹۱۴، فرهنگستان علوم پروس [دولت آلمان قبل از جنگ اول جهانی] به او پیشنهاد کرد استادی کرسی فیزیک را در دانشگاه ویلهلم فیشر^{۱۳} بپذیرد که پذیرفت، و چند سال بعد (۱۹۲۱) که جایزه نوبل فیزیک را دریافت کرد دیگر به یک چهره جهانی یا ستاره درخشان علم تبدیل شده بود.

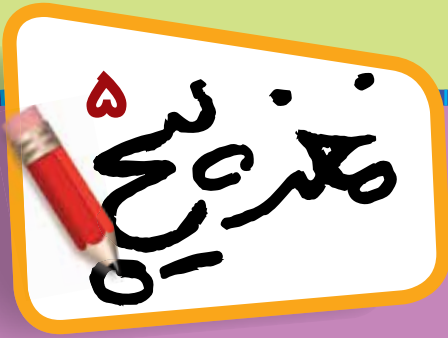
او دعوت «مؤسسه مطالعات پیشرفته» در پرینستون را قبول کرد و تا پایان عمر در آمریکا ماند. او از آن پس به ندرت سفر کرد تا بتواند به کار بر روی نظریه میدان واحد (تلفیق جاذبه و الکترومغناطیس) - نظریه‌ای که بتواند توصیفی یکسان از نیروهای جاذبه‌ای و الکترومغناطیسی ارائه دهد - بپردازد. این‌ها مباحث مشکلی بود و او سرانجام از عهده حل رضایت‌بخش آن‌ها برنیامد.

اینشتین و بمب اتمی



در ۱۶ جولای سال ۱۹۵۴ میلادی (۲۵ تیر ۱۳۲۴ شمسی) انفجار بزرگ در صحرای نیومکزیکو^{۱۴} در آمریکا روی داد و این نخستین باری

معمای اینشتین



« پریسا پرمور
« کیمیاهاشمی

آلبرت اینشتین این معما را در قرن ۱۹ میلادی طرح و ادعا کرد بیشتر مردم جهان نمی‌توانند آن را حل کنند. شما هم تلاش خود را انجام دهید و از حل این مسئله زیبا لذت ببرید.

۱. در خیابانی ۵ خانه در ۵ رنگ متفاوت وجود دارد.
۲. در هر یک از این خانه‌ها یک نفر با ملیتی متفاوت از دیگران زندگی می‌کند.
۳. این ۵ صاحب‌خانه هر کدام نوشیدنی متفاوتی می‌نوشند، غذای مختلفی می‌خورند و حیوان خانگی متفاوتی دارند.

شرایط مسئله

۱. مرد انگلیسی در خانه قرمز زندگی می‌کند.
۲. مرد سوئدی یک خرگوش دارد.
۳. مرد دانمارکی چای می‌نوشد.
۴. خانه سبز در چپ خانه سفید است.
۵. صاحب خانه سبز، قهوه می‌نوشد.
۶. شخصی که رولت گوشت می‌خورد، پرنده پرورش می‌دهد.
۷. صاحب خانه زرد، سالاد می‌خورد.
۸. مردی که در خانه وسطی زندگی می‌کند، شیر می‌نوشد.
۹. مرد نروژی در اولین خانه زندگی می‌کند.
۱۰. مردی که شنیسل مرغ می‌خورد، در کنار مردی که گربه نگه می‌دارد، زندگی می‌کند.
۱۱. مردی که اسب نگه می‌دارد، در کنار مردی که سالاد می‌خورد، زندگی می‌کند.
۱۲. مردی که اسپاگتی می‌خورد، آبمیوه می‌نوشد.
۱۳. مرد آلمانی ساندویچ می‌خورد.
۱۴. مرد نروژی کنار خانه آبی زندگی می‌کند.
۱۵. مردی که شنیسل مرغ می‌خورد، همسایه‌ای دارد که آب می‌نوشد.

سؤال

کدام یک در خانه ماهی نگهداری می‌کند؟

حتما کفه سبک‌تر شامل حداقل یکی از تیله‌های ۵۰ گرمی است پس تیله‌های کفه سبک‌تر را انتخاب می‌کنیم و دوباره به کمک ترازو آن دو را مقایسه می‌کنیم. در این حالت هم دو حالت ممکن است رخ دهد:

(الف) وزن دو تیله برابر باشد: در این صورت هر دو تیله ۵۰ گرمی هستند

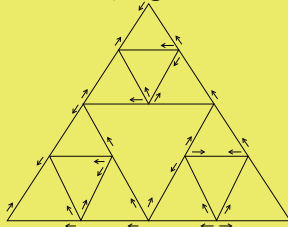
(ب) وزن دو تیله نابرابر باشد: در این صورت تیله سبک‌تر، یکی از تیله‌های ۵۰ گرمی است.

حالت دوم: وزن تیله‌های دو کفه ترازو برابر باشد: این حالت در صورتی رخ می‌دهد که روی هر کفه، یک تیله ۵۰ گرمی و یک تیله ۶۰ گرمی قرار داشته باشد. پس کافی است محتویات یک کفه را انتخاب کنیم و به کمک ترازو وزن دو تیله موجود در آن را مقایسه کنیم. تیله سبک‌تر، یکی از تیله‌های ۵۰ گرمی است.

پس حداقل با دو بار وزن کردن می‌توانیم به طور قطع یکی از تیله‌های ۵۰ گرمی را پیدا کنیم.

معمای سوم

با توجه به مسیری که آتش طی می‌کند، زمان سوختن کل شکل، ۴.۵ برابر زمان سوختن یک ضلع کوچک‌ترین مثلث است:



طول ضلع کوچک‌ترین مثلث ۲۷/۲ متر است. با توجه به این که برای سوختن یک متر از نخ یک ساعت زمان لازم است، نخ به طول ۲۷/۲ متر، در ۲۷/۲ ساعت می‌سوزد. پس در نهایت زمان سوختن کل شکل برابر است با:

$$20 = 4.5 \times 60 \times 27/2$$

پس برای سوختن کل شکل، ۲۰ دقیقه زمان لازم است.

معمای چهارم

عبارت‌ها از قاعده زیر پیروی می‌کنند:

$$20 = 2^4 + 2^2$$

$$34 = 2^3 + 2^5$$

$$40 = 2^2 + 2^6$$

پس داریم:

$$50 = 2^7 + 2^1$$

پاسخنامه مغزیج ۴

معمای اول

$$29786$$

$$+ 850$$

$$+ 850$$

$$31486$$

معمای دوم

ابتدا چهار تا از تیله‌ها را انتخاب می‌کنیم و دو تا از آن‌ها را روی یک کفه ترازو و دوتای دیگر را در کفه دیگر ترازو قرار می‌دهیم. حالت‌های زیر ممکن است رخ دهد:

حالت اول: وزن تیله‌های دو کفه ترازو نابرابر باشد: در این حالت

لبخند جوان

«بخش طنز زیر نظر نسیم عرب امیری»

بحر طویل



«سعید تلایی»

خط میخی

توی این مدرسه من از همه بدخط‌ترم و هستم از این روی خجالت‌زده از هر ورق دفترم و از پدر و مادرم و بیشتر از روی دبیرم که شده خسته و صد بار به اصرار و به تکرار به من گفته که این خط تو انگار که از گونه «میخی» است و در سبک نوشتار چنان سنگ‌نبشته است ته غار، چه خطی است که در دفتر خود ... روم به دیوار. چه بایست بگویم که برای من بی‌حوصله و زار نوشتن شده یک مسئله غامض و دشوار که هر بار به ناچار شوم دست به خودکار گمان می‌برم انگار که خودکار کلنگی است که بر سنگ فرود آمده باشد.

یک نفر گفت که این مشکل بدخطی من کاملاً ارثی است. ولی نیست. چرا؟ چون پدرم خط خوشی دارد و پیوند زده با قلم خود هنر و عشق و زبان را ولی افسوس که من هیچ ... به نام خودم اصلاً زده‌ام زشت‌ترین فونت جهان را که خودم نیز ندارم هنر خواندن آن را. پدرم باز هم امروز به من گفت: تو از استرس این‌طور شدی، زود برو دکتر و درمان بکن این استرس و گیجی و ترس و هیجان را ... که همانجا به سرم زد که خودم دکتر آینده‌ام و در نظرم دکتر خوش‌خط که نداریم.

راستش فکر کنم قسمتی از حافظه‌ام سوخته، خاموش شده، کاغذ و خودکار و قلم هر سه فراموش شده، ختم از این روست که بدحالت و مخدوش شده، در عوض سرعت تایپم چه زیاد است، چنان سرعت باد است و شما هر چه دلت خواست بگو تا همه را تایپ کنم داخل این گوشی و آن تبلت و این‌ها بنویسم، تو فقط حرف بزنی تا همه‌اش را بنویسم، ولی از بس که سرم داخل گوشی است، دو سال است که حتی نشده دست به خودکار برم یک ورق انشا بنویسم، دو سه خط هم نشده خاطره حتی بنویسم، چه بگویم؟ تو بگو کاغذ و خودکار کجا رفته؟ بگو تا بنویسم، ولی از بنده نخواهید که خوش‌حالت و خوانا بنویسم که تلاشم عملاً بیهوده باشد.

و به هر حال، شمایی که چنان بنده گل سرسید نسل جوانید و پر از شوق و توانید و به‌جز تست زدن وقت شده «رشد جوان» نیز بخوانید، چه خوب است اگر بحر طویلی بنویسید و به تحریریه ما برسانید که در هر هنری شصت و سه تا فایده باشد.





منظومه دهه هشتادی‌ها

اثر طبع عباس احمدی دهه شصتی

قسمت پنجم



یارب به دل من امنیت ده
بر جسم نحیف، عافیت ده

آمد کرونا و دانش آموز
هی پرسه زند به نت شب و روز
تعطیل شده همه ادارات
تحصیل ولی شده مکافات

بسیار گران، نت و ترافیک
از غصه پدر نمی‌زند جیبک
یک پیشنهاد «شاد» دادند
مغز همه را به باد دادند!

یک عده مخالف مجازی
یک عده ولی عجیب راضی
محمود که بوده بچه تنبل
در کل کلاس گشته اول!

در نمره زبان او دراز است
راحت شده چون که جزوه باز است!
لم داده و یک وری نشست
دستش پفک و خیار و پسته

آقای علوم هم که غوغاست
از شاخ جماعت اینیستا است!
دارد فالوور حدود سی کا
گفته: همگی بیان «روبیکا»

در خانه شده است جنگ و دعوا
بهر چه؟ سر موبایل بابا!
آن کس که سه چار بچه دارد
کانون صفا اگر چه دارد،

بی تبلت و گوشی اضافه
هر چار نفر بود کلافه
مامان که فتاده از کت و کول
بابا که شده فقیر و بی پول

باری کرونا اگر نگیریم
از دمپایی ننه بمیریم!

با کیف زند به بستنی لیس
گوید که: کلاس دارما! هیس
هی شکل خزنده می فرستد
استیکر خنده می فرستد

تدریس معلمان ردیف است
اینترنت ما ولی ضعیف است
در شیوه درس، هر دبیری
داده است به زعم خویش، گیری

آقای گلی دبیر شیمی است
گوشی موبایل او قدیمی است
گفته بدهید با پیامک
پاسخ به سؤال هام تک تک!

یا که عربی: جناب بگرام
فرموده: فقط بیا «تلگرام»
استاد هنر که سخت کوش است
میلش به «بله» و یا «سروش» است

سنگول نامه

« صابر قدیمی



روز/ خارجی/ جلوی طویله مامان بزی:
حبه انگور در کنار خرگول (فرزند ارشد خانواده محترم
خر) و پلنگول (فرزند سی و دوم خانواده محترم پلنگ) برای
جنگل گردی برنامه ریزی می کنند:

خرگول: عموم به کم یونجه وارد کرده، مامانم با قارچ و پنیر
می پخه برای ناهارمون.

پنگول: اولاً که نمی پخه، می پزه. بعدشم من که نمی تونم یونجه
بخورم؛ یه بالی، جوجی چیزی برای منم بذارید.

حبه انگور: ببین عزیزم، من برای خودت می گم گوشت برات
خوب نیست. یه مدت گیاه خواری رو تجربه کن، عالییه. آقا
خرسه رو ببین سه ماهه گیاه خوار شده، «سیکس یک»
درآورده، دعوتش کردن برای سریال.

خرگول: حالا این بحثا رو ول کنین. یه بازی طراحی
کردم افتضاح عالی! هر کدوم یه طرف جنگل رو آتیش
می زنیم، هر کی تونست بیشتر آتیش بسوزونه،
برنده ست!

پنگول: خیلی هیجان انگیزه. فقط برای
خودمون خطر نداره؟ سری قبل بره ناقلا
کبریت بازی کرد، پشماش سوخت.

حبه انگور: به نظرم راه های ساده تری هم برای
لذت بردن از طبیعت هست. مثلاً گاو خال خالی روی
شاخه ها تاب می بنده، شاخه ها که می شکنه، می خنده و
بعد با شاخاش روی درخت، تاریخ هنرنمایی خودش
رو ثبت می کنه.

مامان بزی از داخل خانه بیرون می آید.

مامان بزی: من نمی خواستم حرفاتونو بشنوم، اما
ناخواسته صداتون رسید به بنا گوشم. عزیزان حیوونکی
من، گردش خیلی چیز خوبیه، مخصوصاً توی جنگل.
اما باید یادمون باشه که از جنگل نگهداری کنیم تا
از بین نره و مثل بعضی از حیونا که منقرض شدن،
کل جنگلا منقرض نشن. دشت «کویرآباد» یه روزی
جنگل خیلی بزرگی بوده، اما اون قدر درختاش رو کندن
و شوخی شوخی آتیشش زدن که نابود شد.

ضمناً اشغالاتونم جمع کنید. هفته پیش میمون کوچولو پوست
موزش رو انداخته بود زمین، آقا شیره سرخورده بود و افتاده بود
توی سطل شیر گاو خال خالی. وضعیت شیر تو شیر شده بود!
می گن گاو برای آقا شیره شاخ شده بود و شیرم دلش مثل سیر
و سرکه می جوشیده! خلاصه خرس مهربون به سختی تونسته بود
آشتیشون بده.

بعضی‌ها برابرترند

«سنا شایان»

وسيلة کمک آموزشی وسیله‌ای است که به معلم یا دانش آموز برای آموزش و یادگیری بهتر و بیشتر کمک کند. از ابتدای خلقت بشر تاکنون این وسایل وجود داشته‌اند. فکر نکنید چنین وسایلی از دور باید داد بزنند که کمک آموزشی هستند، خیر هر وسیله‌ای استعداد کمک آموزشی شدن را دارد. در ادامه به بعضی از این وسایل کمک آموزشی اشاره می‌کنیم.

قدیم‌ترها

آن زمان وسایل کمک آموزشی کمی وجود داشتند. درختان در ساخت این وسایل نقش اصلی را بازی می‌کردند. شاخه‌هایشان را می‌بخشیدند به معلم‌ها و ناظران تا ترکه شوند بر پا و کف دست بچه‌ها. مدیونید اگر احساس کنید که معلم‌ها دوست داشتند بچه‌ها را بزنند، خیر، آن ترکه‌ها نقش کانالیزور را داشتند برای یادگیری بیشتر. به خصوص اینکه وقتی بچه حسابی ترکه نوش جان می‌کرد، مادرش با دیدن اثرات ترکه و چوب بر دست‌وپای فرزند دلبندهش، به دور از چشم پدرش، یک مشت نخودچی و کشمش داخل جیب او می‌ریخت تا بلکه این نخودچی و کشمش‌ها سر جلسه امتحان در نقش خوراکی‌های کمک آموزشی ظاهر شوند و بچه چهار عمل اصلی را به کمک آن‌ها انجام دهد. غافل از اینکه به مدرسه نرسیده، نخودچی و کشمش‌ها از جیب به شکم دانش آموز منتقل شده بود. با تمام این‌ها هیچ وسیله کمک آموزشی‌ای به دانش آموزان در درست نوشتن قسطنطنیه کمک نمی‌کرد.

کمی قدیم‌ها

با ظهور و گسترش مدرنیته، وسایل کمک آموزشی پیشرفت کردند و گسترش یافتند. درختان به کاغذ، و کاغذها به کتاب‌های کمک آموزشی تبدیل شدند. در میان سیل عظیم کتاب‌های سبز، خیلی سبز، امتحان را قورت بده و ... کتاب‌های حل‌المسائل وسیله بسیار خوبی برای یادگیری دانش آموزان بودند. گرچه این کتاب‌ها به مرور زمان بیشتر از آنکه کمکی به دانش آموزان درس‌نخوان کنند، باعث کمک به معلم‌ها و صرفه‌جویی در وقت آن‌ها شدند. به طوری که با پیدایش این کتاب‌های کمک آموزشی، معلم‌ها دیگر نیازی به صرف وقت برای طرح سؤال‌های امتحان نداشتند و دانش آموزان نیز کافی بود در طول نیم‌سال کشف کنند که منبع سؤالات امتحانی‌شان کدام یک از کتاب‌های آموزشی است. از طرف دیگر، تلویزیون هم با پخش کارتون‌های عبرت‌انگیز، کاتالیزوری بود برای تحول دانش آموزان. مثلاً دانش آموزان



با دیدن مشکلات پری‌ن، جودی آبوت، آن شرلی و ... می‌فهمیدند هیچ مشکلی ندارند، و بهتر است بروند درستان را بخوانند. به هر حال تمام این وسایل در یادگیری قسطنطنیه به دانش آموزان کمک نکردند.

امروز

در تبیین شرایط امروز، باید به این نکته اشاره کنیم که: از الآن حرف می‌زنیم یا الآن؟ چون دقیقه به دقیقه وسیله‌ای به وسایل کمک آموزشی می‌پیوندد. کسی چه می‌داند رایانه‌ای که سال‌ها والدین، دانش آموزان را از نشستن پای آن منع می‌کردند، حالا تبدیل شده باشد به وسیله کمک آموزشی. حالا وقتی دانش آموزی سر لپ‌تاپ یا گوشی تلفن همراه می‌نشیند، والدین نمی‌دانند دارد چه کار می‌کند. گاهی وقت‌ها خود دانش آموز هم نمی‌داند دارد چه می‌کند، فقط می‌گوید درس می‌خوانم. البته مفهوم درس هم به چت، رفتن به شبکه‌های اجتماعی، دیدن فیلم و ... گسترش یافته است.

با شیوع ویروس کرونا، مقالات بسیاری نوشته شدند، مبنی بر اینکه این ویروس، طبقات اجتماعی را یکدست می‌کند و همه با هم در مقابل این ویروس برابرند. اما با گذشت زمان مشخص شد که بعضی برابرترند. چنانچه در حالی که بعضی دانش آموزان به کمک «شاد» و اینترنت پرسرعت و ... هر روز بیش از پیش می‌آموختند و شاد می‌شدند، دانش آموزانی دیگر به خاطر نداشتن گوشی تلفن همراه باید در مدرسه حضور پیدا می‌کردند و کروناهایشان را با دیگر هم‌کلاسان تقسیم می‌کردند! به هر روی در این زمانه، اصلاح‌کننده «کیبورد» تلفن همراه دانش آموزان، وسیله خوبی شده است برای درست نوشتن قسطنطنیه!

روزنامه

کلاس خواب

شروین سلیمانی



مدرسه جوش اگر شاداب باشد بهتر است مثل یک آهن‌ربا جذاب باشد بهتر است دوستان! بین کلاس جبر و فیزیک و زبان چند ساعت هم کلاس خواب باشد بهتر است! تا کمی خوش بگذرد در مدرسه، توی حیاط چندتا الاکلنگ و تاب باشد بهتر است! خسته‌ایم از آب خوردن در حیاط و راهرو در کلاس درس، شیر آب باشد بهتر است دوست دارم قایقی سرویس ما باشد نه ون! مدرسه در ساحل تالاب باشد بهتر است بعضی از ما میز خود را می‌کنند و می‌چوند! جای آن‌ها لاقل سنجاب باشد بهتر است از خوش اخلاقی خوشم می‌آید اما یک دبیر موقع تدریس بی‌اعصاب باشد بهتر است! ناظم از دست شلوغی‌های ما چون منجنیق هر زمان آماده پرتاب باشد بهتر است! مدرسه البته این جوری که جای درس نیست! اینچنین جایی اگر نایاب باشد بهتر است

بخش‌های ارتباطات و خدمات‌رسانی‌های دیگر، آن هم با توجه به ویروس‌هایی مثل همین کووید ۱۹ که ممکن است مدل بیست و بیست‌ویک‌ش هم پیدا بشود، پهباد است که در آینده حرف اول و آخر را می‌زند.

پدرم اصرار دارد خلبان بشوم، مادرم دوست دارد ملبان بشوم، اما مادر بزرگم با توجه به بدی آب‌وهوا آرزو دارد کارم روی زمین باشد و پلیس راهنمایی و رانندگی بشوم. هر چه به آن‌ها می‌گویم در دنیای هوشمندسازی‌شده، هواپیماها و کشتی‌ها بدون خلبان و سکاندار می‌شوند و ربات‌ها و دوربین‌ها جای پلیس راهنمایی و رانندگی را می‌گیرند، گوششان بدهکار نیست. اما من چند روز پیش، به دنبال تصمیم و علاقه‌ام رفتم ۱۰ جلد کتاب آموزشی و مقداری وسایل خریدم تا ساخت پهباد را با «آپشن»‌های بهتری شروع کنم.

دیروز که به خانه آمدم، دیدم خواهرم که در رشته «سیستم‌های سرمایشی» درس می‌خواند، موتور پهبادم را با مقوا به یک پنکه دستی تبدیل کرده است. وقتی سر و صدا راه انداختم و علت را جویا شدم، گفت: «الان وقت پهباد درست کردن نیست. فعلاً مشکل ما با بابامونه که پس‌فردا توی چله تابستون، کولر خونه رو خاموش می‌کنه. اون وقت ما برای اینکه در گرمایی معادل ۴۰ درجه فارنهایت، جزغاله نشیم، باید هر کدوممون یکی از این پنکه‌ها داشته باشیم. غلط می‌گم، بگو غلط می‌گی.»

آژانس خبری مدرسه

عبدالله مقدمی



● خبر فوری: «از این به بعد از محتوای حرف‌های سر صف مدیر امتحان گرفته می‌شود.»
اولین واکنش‌ها در حیاط: «هااااه!؟»
دومین واکنش: «یعنی از این به بعد یک ساندویچ هم به کسی که سخنرانی مدیر را گوش کند، بدهکاریم؟»
خبر بعدی: «پیش‌فروش کتاب‌های کمک‌آموزشی میکروسؤالات طبقه‌بندی شده سر صف هاج و واج آغاز شد.»
مدیر: حالا جرئت دارید در صف بنزید توی سر و کله همدیگر و با هم حرف بنزید. ها ها ها...
پیشنهاد دانش‌آموزی: «اگر موضوع بحث‌ها درباره ازدواج بازیگران یا اوضاع باشگاه استقلال و پرسپولیس باشد، بهتر است. این‌طوری کارنامه‌مان بالاخره یک بیست را به خود می‌بیند.»
سؤال تستی: دوست داشتید سر صف چه کسی برای شما سخنرانی می‌کرد و چرا؟
الف) همین مدیر خوب است؛ چون خودش هم نیم‌ساعت بعد حرف‌هایش را فراموش می‌کند.
ب) معلم ورزش؛ چون حرف نمی‌زند و فقط سوت می‌زند.
ج) ناظم مدرسه؛ برای اینکه حرف‌هایش را حفظیم.
د) بوفه‌دار؛ چون فقط یک سؤال می‌پرسد: «سس بزنم؟!»



قصه‌های من و خودم

مصطفی مشایخی

چند وقت پیش وقتی خوب فکر کردم، دیدم با این روند هوشمندسازی تولید و خدمات و چیزهای دیگر، ممکن است در آینده، خیلی از شغل‌هایی که الان هستند و ما داریم در شان را می‌خوانیم، نباشند. بنابراین بهتر است با آینده‌نگری بهتری، فردای خود را ترسیم کنیم.

من خودم دوست دارم در کار پهبادسازی وارد شوم، زیرا گمان می‌کنم در

دیده‌اری

نسل صف

نسیم عرب‌امیری

«بشنو از نی چون شکایت می‌کند»
از تفاوت‌ها حکایت می‌کند

از تفاوت‌های بین نسل‌ها
فرق بین نسل ما نسل شما

نسل ما نسل صف کنکور بود
توی گوشش پُر ز حرف زور بود

نسل دفتر‌گاهی و مشق زیاد
نسل کسر و جمع و ضرب و اتحاد

نسل تنبیه و جریمه توی صف
نسل پُر کوشش ولیکن بی‌هدف

درس خواندن آن زمان‌ها سخت بود
دانش‌آموز آن زمان بدبخت بود

نمره بود آن وقت‌ها تنها ملاک
امتحان می‌کرد کودک را هلاک

اینک اما نمره امری بی‌بهاست
«خوب» و «عالی» نمره‌های بیجه‌هاست

بچه دارد میز تحریر قشنگ
دفتر و کیف و مداد چند رنگ

دانش‌آموزی میان بچه‌ها
می‌کند با اسم ناظم را صدا

دوست باشد با معلم با دبیر
می‌زند بر شانه خانم مدیر

می‌کند ناظم صدایش خوشگلم
دیر کردی دختر خوب و گلم!

درس خواندن مثل بازی گشته است
درس خواندن هم مجازی گشته است

نسل ما خیری از این دنیا ندید
خوش‌به‌حال بچه نسل جدید!



رد پای خرچنگ

مصطفی مشایخی

بچه‌های کلاس ما خوبند
ضد اعصاب بین آن‌ها نیست
عیب خاصی که غالباً دارند
به نظر می‌رسد که بدخطی ست

مثلاً در نوشته‌های سعید
طبق معمول، نقطه کمیاب است
دال‌هایش شبیه دسته سطل
قاف و کافش شبیه قلاب است

خط آرش عجیب ناخواناست
شکل آن هیچ جای دنیا نیست
ظاهراً اتلافی از خط
میخی و فارسی و سُرِیانی ست

واژه در متن‌های طهمورث
بدتر از لشکری پراکنده ست
قلم از دست‌خط او شاکی
دفترش هم همیشه شرم‌منده ست

هر که عادت به شیوه‌ای دارد
کج‌نویسی روال اورنگ است
آدم احساس می‌کند خطش
خط که نه، رد پای خرچنگ است

کاوِه مانند هر شلخته‌نویس
زنگ املا رکورد تازه شکست
بس که با خط بد تک آورده
اسم او در کتاب «گینس» هست

هی نشستیم و تست تیک زدیم
ننوشتیم و خط ما بد شد
مطمئنم که با کمی دقت
بار دیگر درست خواهد شد



نظراتان را برای ما بفرستید!

مجله که کلاً به شما تعلق دارد، اما این بخش، دیگر شور به شما تعلق داشتن را در آورده و یک‌باره هر چه را شما برای ما بفرستید، می‌خواند، پاسخ می‌دهد و چاپ می‌کند. شاید برایتان این سؤال پیش بیاید که کجا بفرستید؟ آن قدر که راه ارتباطی داریم. این از رایانامه‌مان: Email:javan@roshdmag.ir، این هم از سامانه پیامکی‌مان: ۳۰۰۰۸۹۵۱۹، در صفحه‌های مجازی هم برایتان کلی مطلب به‌روز و دست اول، نظرسنجی، مسابقه و ... می‌گذاریم. با مطرح کردن پیشنهادها، حرف‌ها و درد دل‌هایتان، هم خودتان سبک می‌شوید، هم به ما کمک می‌کنید که بهتر شویم!

سلام حسام هستیم از یه شهر پوششیده باهاتون در ارتباطم. می‌خواستم بگم مجله‌هاتون خوبن، ولی یکم بیشتر به فکر ما باشید. دانستنی، جوک و ... در اختیار دانش‌آموزان قرار بدین. ممنونم. در ضمن شکایت‌های برخی از دانش‌آموزان رو به دل نگیرین. جوونن دیگه، چی می‌شه کرد؟ سلام. شهر پوششیده دیگر کجای ایران است؟ شهری که گفتمی چه پوششیده که بقیه شهرها نپوششیده‌اند؟ برایمان سؤال شد. یعنی شهرها لباس دارند؟ مثل سویشرت و شلوار ورزشی؟ مجله‌هایمان هم خوب‌اند بله، خوبی از خودتان است. ما همیشه به فکر شما هستیم. هرروز و هر ثانیه در فکر گردآوری بهترین محتوا برای شما ایم. بعد شکایت‌های کدام دانش‌آموزان؟ کسی گفته رشد جوان مشکلی دارد؟ کی؟ کجا؟ نانچیکوی مرا بیاور بییییییییییی فقط حیف که ما خیلی نقدپذیریم.

رشد جوان سلام. لطفاً به خانم فرنیا بگو آن قدر تلاش نکنه که بازمه باشه. نمی‌تونه. ما دانش‌آموزان هیچکدوم این بخشو دوست نداریم. همیشه وقتی به اینجای مجله می‌رسیم، می‌بندیمش. با تشکر، هدی از قائم‌شهر. سلام. شنیده‌ای شعری که می‌گوید اگر با من نبودش هیچ میلی / چرا ظرف مرا بشکست لیلی؟ معنی این شعر این است که اگر لیلی دوستم نداشت، ظرف این همه آدم دیگر را می‌توانست بشکند، اما فقط با من بداخلاقی کرد. من هم می‌دانم ته ته ته دلت دوستم داری و گرنه این همه بخش دیگر که در مجله چاپ می‌شود و مطمئنم باز هم چیزهای دیگری چاپ می‌شود که تو دوست نداری، اما فقط به بخش من اشاره کردی. درست نمی‌گویم؟ این تنها برداشتی بود که می‌توانستم به نفع خودم بکنم و البته جوگیرترینش! و اینکه اگه به اینجای مجله می‌رسید، می‌بندیدش خیلی طبیعی است. خب صفحه آخر است. وقتی به اینجا برسید، منطقی است که ببندیدش. باز بگذارید که پشه می‌آید!

سلام به همه رشد جوانیای گل. گفتم گل، یاد گل و گیاهم افتادم. خواهش می‌کنم یه بخش درباره گیاهها بذارید و نگهداری از اون‌ها رو آموزش بدید. ممنونم. سحر از مازندران سلام به روی ماهت. گفتم ماه، یاد ماه افتادم. بروم بخشی درباره ماه بگذارم در مجله. گفتم مجله، یاد پاک کردن شیشه‌ها افتادم که کلی پیام آمده بود درباره پاک کردن شیشه‌ها با کاغذ مجله. گفتم مجله یاد خودم افتادم که در مجله می‌نویسم. چقدر لاغر شدم طفلکی. گفتم طفلکی، یاد بچه عمه‌ام افتادم که دیروز آمد همه خانه را به هم ریخت و رفت. دیگر یاد چی بیفتم!؟

رشد جوان عزیز لطفاً برای کنکوری‌ها تست بذار. استرس کشت ما رو که.

مورد داشتیم رشد جوانی سرحال و باهوش کنکوری بوده، بعد از پاسخ به معما رتبه و ترازش را حساب کرده و وقت گرفته است، بخش سرگرمی را زیر دو دقیقه حل کند. عزیزم من خودم کنکوری بودم زمانی، می‌دانم که کنکوری‌ها در و دیوار و گل و چمن و غذا را تست می‌بینند. بذار این دو دقیقه‌ای که با رشد جوان وقت می‌گذارند، تست نزنند. وقتی که با رشد جوان می‌گذرانید را در شمار عمر حساب نکنید. چند دقیقه‌ای برای خودتان باشید. باور کنید راه دوری نمی‌رود.

من خیلی پیام دادم تا حالا، ولی چاپ نشده. من که می‌دونم پیام منو نمی‌خونی. یعنی مطمئنم فقط پیامایی رو می‌خونی که می‌خواهی مسخره شون کنی.

این چه حرفی است؟ من همه پیام‌ها را می‌خوانم. اگر همه را نخوانم از کجا بفهمم کدام‌ها را می‌خواهم مسخره کنم؟ خودت ببین حرفت منطقی است؟ بعد از کجا فهمیدی پیام تو را نمی‌خواهم مسخره کنم که گفتمی مطمئن نمی‌خوانم؟ هیچ پیامی از نگاه تیزبین ما مخفی نمی‌ماند. بعد هم ما کسی را مسخره نمی‌کنیم. با بچه‌ها شوخی داریم. بعد هم باید بگوییم که پیام‌ها زیاده‌اند. نمی‌رسیم همه را چاپ کنیم. همیشه یک‌سری دلخور می‌شوند. لازم است بگوییم، همه‌تان برای ما عزیزید و همه‌تان را به نوبت مسخره می‌کنیم.

جوان جان امروز تولدم بود اما هیشکی یادش نبود. خیلی ناراحتم. چطور می‌شه هیچ‌کس یادش نباشه؟ لااقل تو تولدم رو تبریک بگو.

به به به! تولدت مبارک. صدسال به این سال‌ها و صدسال به آن سال‌ها. چندتا بهار را دیده‌ای؟ چندسال شده؟ مطمئنم امروز تولدت است؟ شاید تو اشتباه می‌کنی. مثلاً تولدت فرداست که همه یادشان رفته. مهم نیست چه کسی تولدت را تبریک نگفته. انقدر آدم‌ها در زندگی‌شان مشغله دارند و سرشان شلوغ است این روزها که بهتر است از هیچ‌کس توقعی نداشته باشی. اما می‌فهمم اینکه تولدت را فراموش کرده‌اند، چقدر ضدحال است. تازه ضدحال‌تر از متولد شدن در این ماه‌های سال، تولد در اوایل فروردین است. فکر کن عیدی و کادوی تولدت یکی شود، آن هم نه یک‌سال و دو سال. هر سال! راضی باش.



رشد

«نرم افزار کاربردی (اپلیکیشن)
مجلات رشد راه اندازی شد»



امکانات اصلی برنامه

- دسترسی به آخرین مجلات منتشر شده
- مشاهده آرشیو هر مجله به صورت دسته بندی شده
- مشاهده مشخصات هر مجله (فهرست مطالب، پدیدآورندگان و...)
- بارگیری رایگان مجله از نرم افزار کاربردی (اپلیکیشن) بازار برای مطالعه برون خط (آفلاین) درون برنامه (بدون نیاز به تارنما)
- نشان کردن مجلات برای سرزدن یا بارگیری در آینده
- ارسال اعلان در زمان بارگذاری مجله جدید
- نظرات کاربران





جشنواره فرهنگی هنری فردا
سی و نهمین دوره مسابقات
دانش آموزان برگزیده سراسر کشور

هنرهای نمایشی و فیلم کوتاه
 هنرهای دستی و تجسمی
 رسانه و فضای مجازی
 ادبی و پژوهشی
 هنرهای آوایی

تعداد
 مکان تمهیدات
 ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹
 در فضای مجازی

Vocal Arts
 Literary and Research
 Handicrafts and Visual Arts
 Social Media and Cyberspace
 Dramatic Arts and Short Films

TEHRAN
 2021

Farda
Cultural and Artistic Festival

The 39th National Round of
 Selected Students Competition



وزارت آموزش و پرورش
 معاونت پرورشی و فرهنگی
 اداره کل فرهنگی و هنری و فضای مجازی پرورشی
 دانشکده هنر و زیبای دانشگاه تهران