



صمیمه رشید جوان
www.roshnmag.ir
ISSN: 1606-9080

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای هنرجویان هنرستان
دوره اول / سال ۱۳۹۹ / شماره بی‌در پی ۳ / صفحه ۳۵۰۰۰ ریال



جهد همواره...



اهل همت، خنه در سد سکندر، می کنند

(صائب تبریزی)



اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پژوهش و توسعه آموزشی
دفتر نشریات و فناوری آموزشی

ضمیمه رشد جوان
www.roshdmag.ir

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای هنرجویان هنرستان
دوره اول/ سال ۱۳۹۹/ شماره بی‌در پی ۳/ صفحه ۴۰/ ۳۵۰۰۰ ریال

خشت اول

یکی از دوستانم که نویسنده شناخته‌شده‌ای است، چند روز پیش به دفترم آمد. وقتی متوجه شد در دفتر ما برای بچه‌های هنرستان مجله منتشر می‌شود، اصرار کرد بیا بنشین تا موضوعی را برایت تعریف کنم. او گفت، دخترم فوق لیسانسش را گرفته و بی‌کار بود. به خیلی از دوستان که مرا می‌شناختند، روزم تا فرزند مرا مشغول به کار کنند. هر کس بهانه‌ای می‌آورد یا وعده‌های سر خرمن می‌داد. البته از کسی توقع نداشتم، ولی متأسفانه بیکاری به شدت دخترم را عصبی کرده بود!

برای اینکه بیش از این آسیب نبیند، از دوستی خواستم اجازه دهد دخترم برای کارآموزی بدون حقوق پیشش برود. کارشان مربوط به هنرهای نمایشی و گریم بود. دخترم از صبح تا شب می‌رفت دفتر آن‌ها. در چندماه اول از کارش ناراضی بود. می‌گفت کار جدی به من سپرده نمی‌شود. البته از اینکه سرگرم شده، خیلی خوشحال بود.

بعد از یک سال کارآموزی در آنجا، کنار خانم گریمور، کارهای گریم را که البته به رشته تحصیلی‌اش هم می‌خورد، یاد گرفته بود و هم‌زمان به طراح لباس دفتر هم کمک می‌کرد. از سال‌های دوم و سوم کم‌کم سفارش کار گرفت، تا جایی که الان خودش دو دفتر دارد و برای چند کارگردان مطرح کار می‌کند. هر وقت هم به خانه ما می‌آید، می‌گوید باباجان، من تمام این‌ها را از همان چندسال کارآموزی دارم.

دوستم به من گفت، در مجله‌تان بنویسید: خوش به حال بچه‌های هنرستان که از همین جوانی کار یاد می‌گیرند!

دوستان هنرجوی من، واقعیت این است که این روزها می‌توانند پایه موفقیت شغلی آینده شما باشند. از همین حالا برای باز کردن دفتر کار خودتان تلاش کنید.

محمد علی قربانی

- ۲ بازار گرمی
- ۴ حرف‌های فصل سکوت
- ۶ چقدر کار!
- ۸ فقط پنج دقیقه
- ۱۲ کار مجازی، درآمد واقعی
- ۱۴ چند کیلو کالری
- ۱۶ دامی در هنرستان
- ۱۸ هم‌ارزش طلا
- ۲۲ صنایع ادبی
- ۲۴ ریشه در خاک
- ۲۶ رشته‌های طلایی
- ۲۸ میدان المپیک
- ۳۰ طنزیمات
- ۳۲ مدیر خودت باش
- ۳۴ سر کاری
- ۳۶ فکرت را ارزان نفروش
- ۳۸ قرار و مدار

- ۱۰ در قاب موفقیت
- ۲۰ غذای مجازی



نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶
صندوق پستی: ۱۵۸۷۵۳۳۳۱
تلفن دفتر مجله: ۸۸۶۷۳۳۱
نمابر: ۸۸۳۰۱۴۷۸
رایانامه (پست الکترونیک): roshdehonarju@roshdmag.ir
تلفن امور مشترکان: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶-۸۸۸۶۷۳۰۸

مدیر مسئول: محمدابراهیم محمدی
سر دبیر: محمدعلی قربانی
شورای سردبیری: سیدمصطفی آذرکیش، مهدی اسماعیلی، افشار بهمنی، مزگان علیرضا، محمدعلی قربانی، مرتضی مجدفر، کبری محمودی، حمید یزدانی
شورای تیترو: مهدی استاد احمد، سعید طلائی، سیدعلی اکبر میرجعفری
مدیر هنری: کوروش پارسائزاد
مدیر داخلی: کبری محمودی
طراح گرافیک: ایمان اوجیان
عکاس جلد: عابد میرمعصومی
دبیر عکس: پرویز فراگوزلی
ویراستار: بهروز راستانی



سر زبان‌ها افتاد، حتماً کنار فروش اینترنتی، از این راه‌ها هم استفاده کنید. پس فعلاً شیوه‌های ارزان و در دسترس‌تری را به شما معرفی می‌کنیم.

شیوه‌های ارزان بازاریابی

ارتباط خودمانی

یکی از راه‌هایی که می‌تواند در بازاریابی به شما کمک کند، استفاده از دوستان و بستگان است. یعنی محصولتان که آماده شد، یک گروه مجازی از دوستانتان تشکیل دهید یا حضوری و تلفنی آن‌ها را در جریان تولید هنری‌تان قرار دهید. حالا آن‌ها خواه‌ناخواه نیروی کار شما می‌شوند و برایتان تبلیغ می‌کنند.

تراکت بازی

نشر تراکت خیلی ارزان و امکان‌پذیر است. می‌توانید از هنرجویان گرافیک بهره ببرید و از آن‌ها بخواهید تراکتی شیک و چشمگیر برایتان طراحی کنند یا با کمی پرس‌وجو و آموزش، خودتان دست به کار شوید. راستی هنرجویان گرافیک، شما هم می‌توانید کار خود را (محصولتان را) نمی‌گوییم، بلکه خدمتتان، مثل همین طراحی تراکت) با همین شیوه‌ها تبلیغ کنید.

بازار گرمی

در شماره قبل، درباره عکاسی تبلیغاتی نکاتی را مطرح کردیم. حتماً تا به حال با در نظر گرفتن آن نکات، عکس‌های حرفه‌ای و خوبی از محصولتان گرفته‌اید. حالا باید محصولتان را برای فروش ارائه کنید. گرچه راه‌اندازی شغل آسان نیست، اما چاره چیست؟ این کار زندگی شما را به سمت بهتری سوق می‌دهد، چرا که دیگر می‌توانید روی پای خود بایستید، بر چالش‌های سخت غلبه کنید، خلاق باشید، امور مالی را مدیریت کنید و کار و کسب خود را پیش ببرید.

بازاریابی

برای اینکه محصول یا خدمتتان را به دیگران معرفی و در بازار جایگاه خود را پیدا کنید، لازم است دست به کار تبلیغات شوید. فعلاً برای شما که تازه شروع کرده‌اید، راه‌هایی تبلیغی مثل تلویزیون، رادیو و بیلبورد گران تمام می‌شود. روزی که کار و کسب‌تان رونق گرفت و نام شما و برند محصولتان

رویدادهای حضوری

در گروه‌های مجازی‌شان، که مخاطبان زیادی هم دارند، معرفی کنند و پس از فروش، درصدی از آن را مال خود کنند.

تبلیغ و بررسی

به تبلیغتان یک موضوع جذاب اضافه کنید؛ آن قدر جذاب که مردم برای سرگرمی هم که شده است، آن را دست‌به‌دست برای یکدیگر بفرستند.

گوش‌به‌زنگ برگزار می‌کنید یا گردهمایی‌های خیریه باشید. این نمایشگاه‌ها ممکن است در مدرسه‌ها یا فضاهای مربوط به شهرداری برپا شوند. لازم است بدانید در گردهمایی خیریه با یک تیر دو نشان می‌زنید؛ هم محصولتان را می‌فروشید و هم درصدی را به خیریه می‌دهید و در کار خیر شریک می‌شوید.

اینترنتی

شاید فکر کنید الان دیگر باید بدوم دنبال مشتری! لازم نیست بدوید. همین‌جا بنشینید و کاسبی کنید. امروزه که اینترنت این همه گسترش یافته و در همه لایه‌های زندگی ما نفوذ پیدا کرده است، شما هم می‌توانید از همین راه مشتریان خود را بیابید و حرفه خود را به دیگران بشناسانید. شما امروز یک مزیت باورنکردنی نسبت به نسل‌های گذشته دارید؛ در عصر اینترنت به سر می‌برید و با شبکه‌های اجتماعی، دنیای مجازی و موتورهای جست‌وجو آشنا می‌شوید.

امروزه با استفاده از شیوه‌های گوناگون می‌توانید از امکانات برخط برای فروش محصول یا خدمات خود استفاده کنید.

چند شیوه برای فروش اینترنتی

کار در شبکه‌های اجتماعی

امروزه استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای فروش کالا یا خدمات توسعه پیدا کرده است. در این نوع فروش شما می‌توانید مشتریان زیادی جذب کنید.

استفاده از وبسایت

ساخت وبسایت هزینه زیادی دارد. ولی وبسایت‌های آماده‌ای هستند به نام «فروشگاه ساز» که با هزینه کمتر می‌توانید فضای برای فروشگاه اینترنتی خود داشته باشید.

همکاری با سایت‌های واسطه

سایت‌هایی هستند که با عضویت در آن‌ها یک صفحه در اختیار شما قرار می‌گیرد و شما می‌توانید در آن صفحه محصول خود را بفروشید و البته درصد آن سایت را هم بپردازید. با جست‌جوی اینترنتی، این سایت‌ها را که خود از فروشگاه‌های آنلاین معروف و بزرگ هستند، بشناسید.

ویزیتوری مجازی

ویزیتورهای امروزی در حال بردن گوی سبقت از ویزیتورهای دیروزی‌اند. شما می‌توانید یکی از آن‌ها را پیدا کنید تا محصول شما را

توصیه‌های تک‌خطی

۱. توضیح کاملی برای محصول خود بنویسید.
۲. با انتخاب یک نام تجاری، برندسازی کنید.
۳. به بسته‌بندی توجه کنید. برچسب کوچکی درست کنید و نام برند و اطلاعات صفحه‌تان را روی آن درج کنید تا به راحتی شما را پیدا کنند.
۴. قوی‌ترین ویژگی محصول خود را بیان کنید.
۵. دانستن داستان پشت پرده تولید محصول برای مخاطب جالب است. مثلاً از نحوه تولید محصول فیلم بگیرید و آن را در صفحه خود قرار دهید.
۶. از ابتدا هزینه‌های اضافی مثل هزینه حمل‌ونقل را به مشتری بگویید.
۷. هر نکته خوبی را که مشتری در مورد محصول شما می‌گوید، در صفحه‌تان قرار دهید.
۸. برای نحوه پرداخت فکری کنید.
۹. به یکدیگر کمک کنید. لینک صفحه دوستانتان را در صفحه خود بگذارید و از آن‌ها بخواهید لینک محصول شما را در صفحه خود قرار دهند.
۱۰. صبور باشید. توقع نداشته باشید یک‌شبه به درآمد برسید.

فوت کوزه‌گری

با بعضی از نشریه‌ها تماس بگیرید و اعلام کنید شما یک مهارت‌آموز جوان هستید که شروع به کار و کسب کرده‌اید. آن قدر این کار را ادامه دهید تا یکی از آن‌ها قانع شود با شما مصاحبه کند. به این ترتیب، زودتر از آنچه انتظار دارید، شما را خواهند شناخت. ما هم می‌توانیم با شما مصاحبه کنیم.

حرف‌های فصل سکوت

امین یونسی در تیرماه سال ۱۳۸۲ در استان مرکزی، شهر اراک، به دنیا آمده است. فعالیت هنری را از سال ۱۳۹۴ با کارگردانی و بازیگری در تئاتر مدرسه آغاز کرده و از همان دوران ساخت چندین فیلم کوتاه را شروع کرده است. امین در حال حاضر در پایه دوازدهم رشته سینما در هنرستان هنرهای زیبای شهید آوینی اراک در حال تحصیل است.

گفت‌وگوی مجله با امین را بخوانید:

● چرا تحصیل در هنرستان و چرا رشته سینما را انتخاب کردی؟
به دلیل علاقه زیادی که به این رشته داشتم.

● از اینکه در رشته سینما تحصیل می‌کنی، راضی هستی؟ چرا؟
بله، کاملاً. از درس‌ها و فعالیت‌هایمان لذت می‌برم. قرار نیست همه مهندس و دکتر بشوند. رشته‌هایی مثل فیلم‌سازی هم مهم‌اند و می‌توانند آینده‌انسان را تأمین کنند.

● از معلم‌ها و استادان هنرستانی که در آن درس می‌خوانی راضی هستی؟ چرا؟

بله. در درس‌های تئوری و عملی خیلی به من کمک کردند.

● خانواده‌ات با تحصیل در رشته سینما موافق بودند یا مخالف؟
موافق. نه تنها مخالفتی نداشتند، بلکه مرا حمایت هم کردند.

● اولین جایزه‌ای که در رشته‌های هنری گرفتی چه بود و در چه سالی؟

یک لوح تقدیر بود؛ در سال ۱۳۹۵ و برای شرکت در جشنواره نجوم مهرگان، با فیلم «ستاره‌ای در شب».

● چه شد که فیلم فصل سکوت را ساختی؟

فیلم‌نامه فصل سکوت بر اساس یک داستان واقعی نوشته شد و من هم خود را موظف دانستم آن را به تصویر بکشم.

● چه کسانی در تولید فیلم فصل سکوت به تو کمک کردند؟
خانواده‌ام و گروه همراهم.

● چه مدت طول کشید این فیلم را بسازی و چقدر هزینه کردی؟
حدود پنج روز فیلم‌برداری کار زمان برد و تقریباً سه میلیون تومان هم برای ساخت فیلم هزینه شد. چند هفته‌ای هم کار تدوین و صداگذاری‌اش طول کشید.

● تو با فیلم کوتاه فصل سکوت توانسته‌ای رتبه اول سی و هشتمین جشنواره فرهنگی هنری دانش‌آموزان در رشته فیلم دانش‌آموزی را کسب کنی. از کسب این رتبه چه احساسی داری؟

خیلی خوش‌حالم. این یعنی در انتخاب موضوع و اجرای کار موفق بودم.

● اصلاً به رتبه اول کشوری فکر می‌کردی؟
بله. خیلی امیدوار بودم.

● مرحله کشوری این مسابقات به صورت حضوری برگزار شد یا غیر حضوری؟
کمی در این باره برای ما توضیح بده.

غیر حضوری. در روزهایی که از قبل به ما اعلام کرده





نمایی از فیلم فصل سکوت

فیلم‌های دانش‌آموزی

اگر قبلاً فیلم ساخته‌اید، به سایت festival.roshd.ir مراجعه کنید و پس از مطالعه ضوابط و آیین‌نامه و ثبت‌نام در جشنواره، اثر خود را بفرستید. هر سال تقریباً تا ۱۵ آبان فرصت دارید در این جشنواره شرکت کنید. هر سال، از مهرماه، دو مسابقه در رشته‌های گوناگون، از جمله فیلم‌سازی، در مدرسه‌های کشور آغاز به کار می‌کند: ۱. مسابقات فرهنگی هنری دانش‌آموزی (فردا) که مهرماه امسال سی و نهمین دوره آن برگزار شد؛ ۲. مسابقه پرسش مهر که مهرماه امسال بیست و یکمین دوره آن برگزار شد.

موفقیت‌ها

- کسب رتبه اول در جشنواره نجوم مهرگان، با فیلم «ستاره‌ای در شب»، سال ۱۳۹۵؛
- حضور در دومین المپیاد فیلم‌سازی نوجوانان کشور در اصفهان با فیلم «دل‌تنگی»؛
- کسب رتبه سوم ایده‌پردازی در سومین المپیاد فیلم‌سازی نوجوانان کشور، با نام «یک تکه مداد»؛
- کارگردانی فیلم‌های «همدلی» و «انصاف» با موضوع تقدیر از پرستاران و کادر درمانی کشور در دوران کرونا؛
- کارگردانی فیلم‌های کوتاه آبی، آرامش، فصل سکوت، توهم، کابوس، و نیز فیلم «بیگانه» در تابستان ۱۳۹۹.

فیلم‌برداری کنند و فیلم خود را بسازند. این شروع کار است.

- به خاطر موفقیت‌هایی که در رشته فیلم‌سازی کسب کرده‌ای، دوست داری از چه کسانی تشکر کنی؟
برای این کار به نظرم باید یک فهرست تهیه کنم. ولی اول از همه از خدا تشکر می‌کنم. بعد پدر و مادرم. بعد معلم‌ها و مدیر مدرسه‌مان و همه استادان و عزیزانی که در این راه به من کمک کردند.
- آخرین حرف امین یونسی به دانش‌آموزانی که از این دوران کرونایی خسته شده‌اند چیست؟
پس از هر سختی حتماً آسانی هست. امیدتان را از دست ندهید. پایان شب سیه سپید است.

بودند، از طریق فضای مجازی، با من ارتباط برقرار کردند. در آن جا سه داور از من سؤالاتی پرسیدند و من هم به آن‌ها جواب دادم. من از نحوه برگزاری جشنواره در این شرایط سخت راضی بودم و همین‌جا از تمامی برگزارکنندگان و زحمات‌کنان آن صمیمانه تشکر می‌کنم.

- غیر از هنرستان، در جای دیگری فیلم‌سازی آموزش دیده‌ای؟
یک دوره آموزشی فیلم‌سازی در انجمن سینمای جوان دفتر اراک گذرانده‌ام.
- الان کلاس‌های هنرستان را به صورت حضوری شرکت می‌کنی یا از طریق فضای مجازی؟ محاسن و معایب آن چیست؟
به صورت مجازی انجام می‌شود. حسنش این است که خطر بیماری کرونا بچه‌ها را تهدید نمی‌کند و معایب آن هم این است که در کلاس‌های حضوری، به خصوص کلاس‌های هنرستان، بچه‌ها مطالب بیشتری یاد می‌گیرند که متأسفانه فعلاً برگزار نمی‌شوند!

● باز هم قرار است فیلم بسازی؟ با چه موضوعاتی؟

بله، به امید خدا. من سعی کرده‌ام حرف‌های خود و جامعه‌ام را با نگاهی خاص در فیلم‌هایم بیان کنم. موضوع فیلم‌های آینده من هم با همین شیوه انتخاب می‌شود.

● اگر بخواهی یک فیلم با موضوع کرونا بسازی، به چه جنبه‌هایی از این بیماری خواهی پرداخت؟

به جنبه‌های اجتناب از ترس آن اشاره می‌کنم، چون خود ترس می‌تواند با تضعیف روحیه، سیستم ایمنی بدن را ضعیف‌تر کند.

● توصیه امین یونسی برای دانش‌آموزانی که دوست دارند فیلم بسازند، چیست؟

از شروع کردن نترسند. یک متن بنویسند، گوشی موبایل خود را بردارند،

چقدر کار؟

کار و تلاش اقتصادی و کسب درآمد برای اداره زندگی بر اساس آموزه‌های دینی برای خود حد و مرز و چارچوبی دارد. یکی از مهم‌ترین آن‌ها، جدا از حلال بودن، رعایت اصل میانه‌روی است؛ اینکه بدانیم همه زندگی کار نیست و برای کسب روزی باید در حد معقول و به اندازه تلاش کرد. متأسفانه تصویری که زمانه ما از آدم موفق ساخته، کسی است که از صبح تا شب کار می‌کند تا پول در بیاورد. امام علی (علیه السلام) در توصیه به فرزند برومندش امام حسن (علیه السلام) می‌فرماید: «در به دست آوردن دنیا زیاده‌روی نکن و در کسب و کار میانه رو باش، زیرا بسیار دیده شده که تلاش فراوان - در راه دنیا - به نابودی منجر شده است» (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

آری، کسانی که از سر زیاده‌خواهی، بیشتر از حد معمول کار می‌کنند، باید بدانند که فعالیت زیادتر گاه نتیجه عکس می‌دهد و به قول امام علی (ع)، چه بسا تلاشی که به نابودی سرمایه عمر می‌انجامد. در مقابل، کسانی که حرص را کنار می‌گذارند و در حد نیاز برای کسب روزی تلاش می‌کنند، زندگی توأم با آرامش بیشتر را تجربه می‌کنند. آن‌ها می‌دانند آدمی در کنار کار و فعالیت، به تفریح، استراحت و نیز صرف وقت برای خانواده و دیگر امور زندگی نیاز دارد. کسانی که تمامی هفته را کار می‌کنند و دیروقت خسته و کوفته به خانه برمی‌گردند، آخر هفته‌هایشان نیز صرف انجام کارهای عقب‌افتاده و البته جبران کم‌خوابی‌های طی هفته می‌شود. در واقع زندگی نمی‌کنند. واقعیت آن است که کار زیاد بالاخره روزی آن‌ها را از پا می‌اندازد. به علاوه، چیزی که بسیاری از ما به آن بی‌توجهیم، آن است که خود آن‌ها زندگی ملال‌آوری را تجربه می‌کنند، در حالی که وقتی به اندازه کار کنیم، شانس و وضعیت آن را پیدا می‌کنیم که درگیر فعالیت‌ها و تجربه‌های متنوع دیگری شویم که به زندگی مان رنگ تازه‌ای می‌بخشند. ایجاد تعادل بین کار و زندگی و ایجاد رابطه سالم میان این دو، یعنی پرداختن به همه نیازها، وظیفه ماست. ما کار می‌کنیم که زندگی کنیم، نه برعکس. پس برای آینده یادمان باشد، با داشتن امکانات در حد کفاف، معنی ندارد از مسئولیت‌های دیگر باز بمانیم! یعنی ساعات زیادی را دور از خانواده سرکنیم. در این صورت، غیر از این نیست که زمانی هم که به خانه برمی‌گردیم، برای تأمین آسایش جسمی و رفع خستگی روحی ناشی از کار زیاد، حال و حوصله و



اصلاً فرصتی برای همدلی و همراهی با خانواده نداشته باشیم! آشکار است که با محدود شدن زندگی به کار، بر سر خود و خانواده چه می‌آوریم! باید بیندیشیم زمانی که از لحاظ شغلی بهترین باشیم، ولی زندگی شخص و خانوادگی ما عملاً از هم پاشیده باشد، چه بهره‌ای از زندگی می‌بریم؟ از همین روست که روان‌شناسان برای بهبود کیفیت زندگی، رعایت اعتدال را به همه توصیه می‌کنند؛ بین کار و زندگی، و درس و استراحت، باید تناسب معقولی پدید آورد. پس کاستن از ساعات کار و میانه‌روی در فعالیت‌های شغلی و پرداختن به امور دیگر زندگی، هدفی انسانی است و ایجاد اشتغال و نیز پاسخ دادن به نیازهای اساسی انسان و رسیدگی به زندگی شخصی و استفاده از اوقات فراغت را در بر دارد (جامعه‌شناسی کار و شغل، ص ۱۶۲). در کشورهای پیشرفته نیز، در گذشته

حکمت

انسان با ایمان شبانه‌روز خود را به سه بخش می‌کند: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار؛ زمانی برای کار و تأمین معاش و زمانی برای بهره‌گیری از لذت‌هایی که حلال و زیبا هستند. (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۹۰)

حلال و زیبا هستند (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۹۰). این تکلیفی است که همه ما داریم. البته برای رسیدن به این هدف باید اهل قناعت بود و به حد کفاف بسنده کرد. وقتی در حد کفاف داشته باشیم، دلیلی ندارد دیوانه‌وار دنبال پول بیشتر برویم و آرامشمان را فدا کنیم. نکته‌ای که امامان ما همواره به آن اشاره کرده‌اند.

منابع

۱. آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی و همکاران. پیام امام. شرح تازه و جامع بر نهج‌البلاغه. جلد‌های ۱۵ و ۹. امام علی بن ابیطالب (ع). چاپ اول. سال ۱۳۸۷.
۲. غلام‌عباس توسلی. جامعه‌شناسی کار و شغل. سمت. چاپ نهم. ۱۳۸۳.
۳. زیر نظر علی اکبر رشاد. دانشنامه امام علی (علیه‌السلام). جلد هفتم. پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی. چاپ ۵. ۱۳۸۲.

جهاد همواره...۵

۵ آذر **روز بسیج مستضعفان** است. در آذرماه ۱۳۵۸ امام خمینی (ره) فرمانی صادر کرد که به موجب آن «ارتش بیست میلیونی» کشور تشکیل شود. منظور از ارتش بیست میلیونی، گروهی متشکل از همه رده‌های سنی، از پیر تا جوان و حتی در روستاها و مناطق دورافتاده بود تا برای آبادانی کشور تلاش کنند. نیروهای بسیجی با رشادت‌های خود در دوران دفاع مقدس همواره حماسه آفریدند. سه دهه بعد، نام این سازمان به «سازمان بسیج مستضعفان» تغییر کرد، اما در ماهیت آن تغییری به وجود نیامد. البته این روزها بسیج وارد عرصه سازندگی نیز شده است. طرح بسیج سازندگی حاصل اندیشه‌ی والای رهبر معظم انقلاب اسلامی است. ۳۰ آذرماه هم **روز پرستار** است. شرایط این روزهای نیروهای شاغل در بخش درمان با هیچ‌الگو و منطق مادی قابل اندازه‌گیری نیست؛ فداکارانی که به خاطر حفاظت از جان مردم، به تصمیم و خواست خودشان، نوبت‌های کاری را افزایش داده‌اند. از ۱۲ ساعت تا ۱۶ ساعت سرکارند و گله‌ای هم ندارند. با وجود ساعت‌های طولانی شیفت خود، به جای دیگر همکاران هم شیفت می‌ایستند و خوشحال‌اند که می‌توانند در شکست زنجیره انتقال کرونا کاری انجام دهند. افرادی که به علاقه برای اشتغال در رشته پرستاری در دانشگاه تحصیل کرده‌اند و حالا با به‌کارگیری دانش و مهارتشان، در مراکز درمانی از بیماران کرونایی پرستاری می‌کنند و هفته‌هاست سلامت جسمی، روانی و زندگی شخصی‌شان را به چالش کشیده‌اند، رفتاری جهادگونه دارند که حاصل درس‌آموزی‌شان در مکتب اسلام است.



چنین تجربه‌ای وجود داشته است. پس از انقلاب صنعتی در غرب، کارگران غالباً روزانه چهارده تا شانزده ساعت کار می‌کردند، اما اکنون همه پذیرفته‌اند که هفته‌ای ۳۰ تا ۴۰ ساعت کار - یعنی نهایت هشت ساعت در روز - کافی است. زیرا روان‌شناسان اجتماعی دریافته‌اند، تعیین ساعت کاری مناسب و تشویق به انجام ندادن کار بیش از یک شیفت کاری، بهره‌وری بیشتر دارد و مانع بیماری‌های جسمی و عصبی خواهد شد.

این تجربه‌ها و توصیه‌های کاربردی همان‌هاست که از قرن‌ها پیش در احادیث و روایات ما به شکل‌های گوناگون به ما مسلمان‌ها گوشزد شده است. به‌عنوان مثال، امام علی (علیه‌السلام) فرموده است: انسان با ایمان شبانه‌روز خود را به سه بخش می‌کند: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار؛ زمانی برای کار و تأمین معاش و زمانی برای بهره‌گیری از لذت‌هایی که

فقط پنج دقیقه

این روزها باران بند نمی‌آید. باران کسالت از سقف خانه‌مان یکریز می‌بارد. فکر می‌کنم باید چتری دست و پا کنم. به درس‌ها سر و سامانی می‌دهم که آخر ترمم سبک باشد. بند می‌آید. اما باز نگاه می‌کنم و می‌بینم سقف نم داده. کسالت تمامی ندارد. لم می‌دهم روی میل و گوشی را دستم می‌گیرم. فیلم می‌بینم. کتاب می‌خوانم. به درس‌ها می‌رسم. در نهایت سه یا چهار ساعت را مشغولم و باز کلافگی ...

فکر می‌کنم باید خودم را نجات دهم. ذهنم از بس بی‌کار نشسته، مدام چرتش می‌گیرد. آن قدر خمیازه می‌کشم در طول روز که می‌ترسم فکرم از کار بیفتد. از این هیچ خبری نداشتم کلافه‌ام. مادر می‌پرسد «چه خبر؟» چه خبری؟ حالا از صدقه‌سری کرونا همان چهار تا خاطرهای را هم که از دانشکده در کوله‌ام می‌گذاشتم تا برایت تعریف کنم هم ندارم! پدر از اینکه امروز در کارخانه چه گذشته می‌گوید. از اوضاع جامعه می‌گوید. مادر از این می‌گوید که امروز چند بیمار کرونایی را در مطب ویزیت کرده است. اوایلش رعشه به تنم می‌افتاد، اما حالا خنثا شده‌ام. حرف‌هاشان که کم می‌آید، نگاه می‌کنند به من، می‌گویند کم حرف شده‌ام. فکر می‌کنم حرفی ندارم که بزنم. فکر می‌کنم که خوش به حالشان، الان خسته‌اند. مغزشان از صبح کار کرده. مثل من نبوده‌اند که نهایت فعالیتشان ورق زدن کتاب یا تغییر مکان از تخت به میل و برعکس بوده باشد. باید خودم را نجات بدهم. از این عکس‌العمل‌هاشان به واژه «خسته‌ام»، وقتی از دهان من بیرون می‌آید، بیزارم. در جواب چه خبر می‌گویم: «خسته‌ام» و پدر، بعد از خندیدنی ده دقیقه‌ای، این جمله را تحویل می‌دهد که: «خسته نباشی دلور، کوه کندی از صبح مگر؟»

می‌گویم: «نه، کوه نکنده‌ام باباجان، اتفاقاً از این هیچ کاری نکردن خسته‌ام! به من یک کوه بده و بگو بکن. به خدا می‌کنم. کلافه شده‌ام دیگر.»

می‌گوید: «عجب سارا خانم! از هیچ کاری نکردن خسته‌ای! زیر چانه‌اش را دست می‌کشد و فکر می‌کند. می‌گوید: «کوه دم دستم ندارم. اما اگر این حرفت فقط در حد ادعا نیست، از فردا صبح باشو برویم کارخانه.»

جا می‌خورم! می‌پرسم: «کارخانه؟»

می‌گوید: «آره دیگر! مگر تو مدیریت نمی‌خوانی؟ بیا، هم کار یاد می‌گیری و هم از بی‌کاری خسته نمی‌شوی.»



عجب فکر بکری! خوب است. سرم گرم می‌شود و از این کلافگی خلاص می‌شوم. مدیریت؟ خدای من! حتماً یکی دو هفته‌ای باید کنار دست آقای تقوایی کار یاد بگیرم و بعد بشوم مدیر دوم! چه لباسی بپوشم؟ باید مانتویی کاملاً اداری بپوشم که در شأن یک مدیر باشد. باید اقتدار را از همان روز اول در خودم نشان دهم. وای، اگر به دوست‌هایم بگویم! بگویم همین الان که شما روی میل لم داده‌اید، من مدیر یک کارخانه هستم!

فکر می‌کنم که در گوگل جست‌وجو کنم «ویژگی‌های یک مدیر موفق چیست؟»

این کار را می‌کنم. زیر تصویر مرد شیک‌پوشی که دست‌های خود را به نشانه قدرت مشت کرده و لیخند پیروزمندان‌های هم روی صورتش نقش بسته، ویژگی‌های مدیر موفق ذکر شده است. اولین ویژگی «خودانگیزی» است. خب، این یک مورد که در ذات من هست. همین الان برای شروع اولین روز کاری که از فردا شروع می‌شود، چنان انگیزه‌ای دارم که می‌توانم سیاست‌های مدیریتی تازه‌ای ابداع کنم. شاید واقعاً این کار را کردم! مثلاً این قانون را بگذارم که: «یا با جان و دل کار کنید، یا اصلاً کار نکنید.» مثل استاد ناصری که می‌گفت: «یا با تمام حواستان در کلاس باشید، یا سر این کلاس نباشید.» ولی با سر کلاس بودن قرار نبود چرخ زندگی را بچرخانیم؛ نه ... نه ... ایده جالبی نیست! یکی دیگر از ویژگی‌های ذکر شده، انعطاف‌پذیری است. متأسفانه من کمی انسان یک‌دنده‌ای هستم! اصلاً فکر نمی‌کنم لازمه مدیریت خوب، این ویژگی باشد. اتفاقاً مدیر باید شخصی مثل من باشد و روی حرفی که می‌زند محکم بایستد.

نباید این باور را در کارکنان به وجود بیاورد که قدرت تصمیم‌گیری قطعی ندارد و با هر حرفی نظرش تغییر می‌کند. نمی‌دانم، شاید هم واقعاً نباید این قدر یک‌دنده بود!

فکر می‌کنم که این کلافگی خوب بهانه‌ای برای پدر شد. مطمئنم در من چیزی دیده که پیشنهاد کار را مطرح کرده. جدا از شاگرد اول بودنم، من ذاتاً برای مدیریت به دنیا آمده‌ام. پدر این را خوب می‌داند. خوب توانسته‌ام خودم را به او ثابت کنم. شاید همان باری که سفر یک هفته‌ای مان را به لحاظ زمانی مدیریت کردم، متوجه شد که می‌تواند برای مدیریت کارخانه روی من حساب کند! حالا از فردا وقتی مریم تماس تصویری می‌گیرد، دیگر روی کاناپه دراز کش نیستم و وقتم را با خندیدن به این وضعیت با مریم هدر نمی‌دهم. فردا، وقتی تماس بگیرد، من در خط تولید راه می‌روم و نظارت می‌کنم. از ظهر گذشته،

من خسته از کار و مریم تازه با زور دل از خواب می‌کند! باید فردا لباس اداری بپوشم. فکر می‌کنم مانتوی طوسی گزینۀ خوبی باشد. شاید کیف مشکی اداری مادر را هم برداشتم! اصلاً باید برای خودم هم بخرم؛ با حقوق خودم. باید حقوقم را هم مدیریت کنم. بخش عمده‌ای را پس‌انداز می‌کنم. شاید اصلاً روزی برای خودم یک شرکت بزنم. چرا که نه؟ به نظرم باید بخشی از حقوق را خرج این روزهای خودم کنم و بخشی از آن را خرج آینده‌ام کنم. این فرصت خوبی است که روی پاهای خودم بایستم. اما با اولین حقوقم، همه‌ی دوستانم را شام مهمان می‌کنم. بالاخره من مدیر یک کارخانه‌ام؛ باید سورسور بدهم. نمی‌دانم از این به بعد چقدر می‌توانم با آن‌ها وقت بگذرانم. حتماً سرم خیلی شلوغ خواهد شد.

ای وای، مقنعه‌ام را اتو نکرده‌ام. اصلاً کجاست؟ نه، در توانم نیست که الان از روی تخت بلند شوم و مقنعه اتو کنم. صبح بیست دقیقه زودتر بیدار می‌شوم. مدیر خوب باید ساعت خوابش را تنظیم کند و به موقع بخوابد.

با همین فکرها خوابم می‌برد. آلارم گوشی بالای سرم جیغ می‌زند! قادر نیستم پلک‌هایم را از روی هم بردارم. چشم‌بسته هم می‌دانم گوشی کجاست. دهان گوشی را می‌بندم که سر صبحی آن قدر بالای سر من جیغ نزند! پتو را می‌کشم روی سرم و فکر می‌کنم من را چه به مدیریت؟ من حتی توان این را ندارم که پلک از روی پلک بردارم! حالا نوبت پدر است که بین من و خواب نازنینم تفرقه بیندازد: «بلند شو ... پاشو ببینم ... گفتم که فقط ادعایت می‌شود!» وای، از اینکه مدعی چیزی که نمی‌توانم باشم، بیزارم. نه، من ادعایم نمی‌شود! فقط باید ساعت کاری را از کله‌ی سحر به لنگ ظهر تغییر داد! فقط پنج دقیقه زمان می‌خواهم تا با خواب وداع کنم. فقط پنج دقیقه و بعد مدیریت را شروع می‌کنم.

چشم باز می‌کنم. دیگر خوابم نمی‌آید. گفتم که با پنج دقیقه آماده‌ی مدیریت می‌شوم. بلند می‌شوم که مقنعه را سریع اتو کنم و راهی آینده‌ی کاری‌ام شوم. زنگ آیفون به صدا می‌آید. تصویر مادر است. در را باز می‌کنم. فکر می‌کنم مادر کی رفت؟ از کجا می‌آید؟ به ساعت نگاه می‌کنم. وای نه! ظاهراً پنج دقیقه‌ام پنج ساعت طول کشیده!

باز هم روزی دیگر با کلافگی؛ با این تفاوت که خودم کلافگی را به ارمغان آورده‌ام. دیگر اگر در جواب «چه خبر» بگویم: «خسته‌ام»، مضحک است! صدای زنگ گوشی از این فکرها بیرونم می‌کشد. برمی‌دارم. مریم است.

در قاب موفقیت

جشنواره عکس رشد در واقع مسابقه‌ای است برای عکاسان نوپا و در معرض بازدید قرار گرفتن آثارشان. شرکت‌کنندگان این مسابقه به دو گروه بزرگسال و دانش‌آموزی تقسیم می‌شوند. موضوعات جشنواره متنوع است؛ به انتخاب شرکت‌کنندگان می‌توانید هر کدام از موضوعات را که بیشتر باب میلتان بود انتخاب کنید، بعد دوربین را دستتان بگیرید و عکاسی را شروع کنید. هر عکاس نوپایی، چه شما و چه استاد هنرآموزتان و حتی دوستان دیگرتان، می‌توانند در این جشنواره شرکت کنند.

اجازه بدهید موضوعات عکاسی را برایتان بگویم. می‌توانید از «خانه دومتان» عکاسی کنید. البته شاید به خاطر این مهمان ناخوانده دردرساز که نامش کروناست، این امکان دیگر به راحتی وجود نداشته باشد که از مدرسه و هنرستانتان و کارهای عملی و کارگاه‌ها عکاسی کنید! خب چرا از خانه دومتان در خانه عکاسی نکنیم؟ از همین کلاس‌های مجازی و شکل درس خواندنمان در قرنطینه! یکی دیگر از ایده‌ها مربوط به خانه همه ماست. از خانه، از میهن، از ایران، این «سرزمین پرگهر» عکاسی کنید. تقویم ما پر است از اعیاد دینی و ملی، و حال و هوای چنین روزهایی در شهر، دوربین عکاسی را می‌خواهد برای ثبت کردنشان.

سومین موضوع «گام دوم انقلاب» است. از دستاوردها، کار جهادی، ایثار و عدالت شکل گرفته در ایرانی‌ها عکاسی کنید.



هاتف همایی؛ هشتمین جشنواره عکس رشد



محمدحسین دهقانیان؛ نهمین جشنواره عکس رشد





بخش دانش آموزی جشنواره

خبر خوب اینکه موضوع عکاسی برای این گروه آزاد و به میل خودشان است. دانش آموزان خلاق هستند و ایده‌های تازه‌تری برای عکاسی دارند. این گروه نگاه تازه‌ای به موضوعات اطراف خود دارند و با بازتاب نگاهشان در عکس‌هایشان، ما را هم در این نگاه تازه سهیم می‌کنند. راستی، خیالتان راحت! با بزرگ‌ترها که سن و تجربه‌شان بیشتر از شماست، رقابت نمی‌کنید؛ با هم‌سن‌وسال‌های خودتان مقایسه می‌شوید. خبر خیلی خوب‌تر اینکه عکس‌های برگزیده به‌صورت نمایشگاهی در معرض دید عموم قرار خواهند گرفت. از میان آثار ارسالی، هر اثری که به نمایشگاه راه پیدا کند، از طرف جشنواره مبلغ هفتصد هزار ریال به‌عنوان حق تألیف دریافت خواهد کرد و گواهی شرکت در نمایشگاه هم برای عکاسش صادر می‌شود. دیگر چه از این بهتر! در آخر هم بهترین‌ها جایزه‌هایشان را دریافت می‌کنند. جایزه‌های بخش دانش آموزی مختص پنج عکاس برتر جشنواره است. در این بخش، به صاحب عکس‌هایی که بیشتر نو باشند و البته با عشق عکاسی شده باشند، جوایز نفیسی اهدا خواهد شد. هر کدام از پنج عکاس خوش‌ذوق ما لوح تقدیر دریافت خواهند کرد و برای قدردانی از ذوقشان و نگاه تازه‌ای که با عکس‌هایشان به ارمغان آورده‌اند، نفری هجده میلیون ریال هدیه خواهند گرفت. عجله کنید، چون فقط تا آخر آذرماه فرصت دارید.



محبوبه افشاری؛ هفتمین جشنواره عکس رشد



محدثه بشیریان‌زاده؛ دهمین جشنواره عکس رشد



کار مجازی، درآمد واقعی

شاید تا به حال پیش آمده باشد که با دوستانتان قرار بگذارید، بیرون بروید و خوش بگذرانید و همین طور که با هم گرم صحبت هستید، زمان شام فرا برسد. با هم مشورت می‌کنید و با کمال رضایت، دسته‌جمعی به یک رستوران خوب می‌روید. زمانی که پیش خدمت منوی غذا را جلوی شما قرار می‌دهد، ابتدا با لبخند آن را باز می‌کنید. چند ورق می‌زنید. اگر غذاها ایرانی باشند و اسم‌هایشان را متوجه شوید، مرحله خوبی را پشت سر گذاشته‌اید. حال به بخش مهم ماجرا می‌رسیم؛ قیمت‌ها! یک نگاه به اسم غذاها می‌کنید، یک نگاه به قیمت آن‌ها، یک نگاه به جیب‌تان و در نهایت یک نگاه به همدیگر. در آخر هم دست از پا درازتر از رستوران بیرون می‌آیید و اگر پشیمان نشده باشید، احتمالاً به جای ارزان قیمت تری می‌روید.

فروش محصول

می‌توانید در فضای اینترنت مانند سایت یا صفحه اینستاگرام، محصولاتی را با تصویرهای زیبایی قرار دهید و به فروش برسانید. این محصولات می‌توانند متعلق به خودتان باشند (مثل کارهای هنری) یا ممکن است متعلق به فرد دیگری باشند. برای مثال، از پر فروش‌ترین محصولات دنیای دیجیتال می‌توان به مواردی مانند بدلیجات، عروسک یا دوختنی‌های بدون سبزه مانند رومیزی اشاره کرد. شما می‌توانید با کمک اعضای خانواده، به‌ویژه مادر، چنین کسب‌وکارهایی را راه‌اندازی کنید.

فروش خدمات

اگر توانایی خاصی دارید که می‌توانید به دیگران بیاموزید، فضای اینترنت محیط مناسبی برای کسب درآمد است! آموزش‌هایی مانند زبان، کارهای هنری یا آموزش درس‌های مدرسه مانند ریاضیات یا سایر درس‌ها به صورت کلاس‌های مجازی یا فایل‌های مجازی می‌توانند برای شما درآمد ایجاد کنند. کافی است بتوانید اعتماد مخاطب را جلب کنید.

راه‌اندازی کار و کسب هم همین طور است. شاید ایده‌هایی که به ذهنتان می‌رسند، مانند منوی رستوران، خیلی جذاب باشند، ولی برای رسیدن به آن‌ها به وجود ظرفیت‌های خاصی نیاز است! شما هم که می‌بینید از پس آن‌ها بر نمی‌آید، همه چیز را کنار می‌گذارید. ولی تا کی؟ در شماره قبل از شما خواسته شد با توجه به نقاط قوت و علاقه‌های خود و همچنین برای حل مشکلات موجود در اطرافتان، ایده‌پردازی کنید و از بین همه چیزهایی که به ذهنتان می‌رسد، چند مورد را انتخاب کنید. در این شماره می‌خواهیم کمی ذهنتان را بازتر کنیم. ما نیز ایده‌های دیگری را به شما معرفی می‌کنیم که اگر تا الان به نتیجه نرسیده‌اید یا اگر به ایده‌های دشواری رسیده‌اید، این ایده‌ها به شما کمک می‌کنند. یکی از عرصه‌های راه‌اندازی کار و کسب، فضای مجازی است. پس در ادامه به برخی از نمونه‌های کار و کسب‌های اینترنتی اشاره خواهد شد:

باشد. بین انواع پیشنهادها حق انتخاب دارید. درآمد شما به فعالیت خودتان بستگی دارد و هر چه بیشتر و تخصصی تر سفارش‌ها را انجام دهید، درآمد بالاتری خواهید داشت. همچنین، مجبور نیستید در ساعت مشخصی از روز کار کنید.

در شماره اول مجله مقاله مرتبط با آزادکاری را بخوانید. اما آزادکاری معایبی هم دارد که باید به آن‌ها توجه کنید. مسئولیت انجام کار با شماست؛ چون شما سفارش را پذیرفته‌اید. همچنین، برای کسب درآمد خوب باید پروژه‌های زیادی قبول کنید و این کار کمی زمان‌بر است. البته بیمه ندارید و درآمد آن نیز متغیر است. اما با وجود این برای شروع کسب درآمد راه خوبی است. در شماره دوم مجله هم درباره مزایا و معایب آزادکاری مقاله‌ای داشتیم.

اگر هنوز موضوع برایتان مبهم است، چند نمونه از سایت‌های خوب ایرانی در این زمینه و فعالیت‌های آن‌ها را به شما معرفی می‌کنم. برای مثال، اگر درباره موضوعی اطلاعات کافی دارید، می‌توانید مشاوره بدهید. در این زمینه سایت «الو مشاوره» به شما کمک خواهد کرد.

پیشنهاد

اگر سرعت تایپ خوبی داشته باشید، سایت «پارس‌سگدرز» گزینه مناسبی است. به این صورت که وارد سایت شوید و به‌عنوان یک حرف‌فچین در آن ثبت نام کنید. هر کس نیاز به تایپ داشته باشد، با شما ارتباط می‌گیرد. در این سایت فعالیت‌های خیلی زیاد دیگری مثل برنامه‌نویسی، طراحی و رفع اشکال درسی هم می‌توانید انجام دهید. از سایت‌های خوب دیگر که در زمینه‌های گوناگون به شما امکان فعالیت می‌دهند، سایت «پونیشا» است. در این سایت می‌توانید فعالیت‌هایی از این جمله را انجام دهید: ساخت اپلیکیشن اندروید و بازی؛ برنامه‌نویسی وب و نرم‌افزار؛ تایپ و ترجمه؛ تولید محتوا برای وبلاگ و شبکه‌های اجتماعی؛ نصب و راه‌اندازی وردپرس؛ طراحی گرافیک و لوگو. پیشنهاد می‌کنم حتماً در اینترنت اسامی این سایت‌ها و سایت‌های دورکاری دیگر مانند منکارتو، پارس فریلنسر، سان‌تایپ و کاریشه را جست‌وجو کنید و به کسب درآمد بدون سرمایه یا با هزینه کم فکر کنید.



تولید و فروش محتوا

تولید محتوای خوب هنر است. اگر کمی به فتوشاپ یا نرم‌افزارهای دیگر ویرایش عکس و فیلم آشنا هستید یا قدرت نویسندگی خوبی دارید، می‌توانید در فضای اینترنت یا اینستاگرام محتواهای با ارزشی تولید کنید. اگر این کار را برای یک صفحه دیگر انجام دهید، می‌توانید از همان ابتدا درآمد قابل قبولی کسب کنید.

دورکاری و آزادکاری

سایت‌هایی وجود دارند که امکان آزادکاری یا فریلنسری و برقراری ارتباط شما با مشتری را فراهم می‌کنند. کافی است مهارتی داشته باشید. در این سایت‌ها ثبت نام کنید، مهارت خود را معرفی و سفارش‌های کاری مرتبط با آن را قبول کنید. سپس کار را در فضای دلخواه خودتان انجام دهید و برای سفارش‌دهنده بفرستید.

از مزیت‌های آزادکاری این است که برای خودتان کار می‌کنید. نیاز به پرداخت اجاره ندارید، چون قرار نیست کار شما مکان خاصی داشته

چند کیلو کالری

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

رابطه قد و وزن

قبل از هر چیز باید این را بدانید که قد و وزن هر انسان با یکدیگر رابطه مستقیم دارند. اگر می‌خواهید وزن مناسب خودتان را پیدا کنید، ابتدا باید وزن خود را به‌دقت اندازه بگیرید. پس از آن عدد ۱۰۰ را از قدتان کم کنید. مثلاً اگر قد شما ۱۷۰ سانتی‌متر است، با کم کردن عدد ۱۰۰ از آن، به عدد ۷۰ می‌رسید. این «حداکثر وزن مناسب» شماست. یعنی چه؟ یعنی شما می‌توانید تا ۷۰ کیلوگرم وزن داشته باشید. البته بهتر است وزن‌تان از این مقدار کمتر باشد. اما هر اندازه وزن‌تان از این عدد بیشتر شود، به همان اندازه اضافه‌وزن خواهید داشت.

شام بخوریم یا نخوریم؟

شاید در بین اطرافیانتان افراد زیادی را دیده باشید که می‌خواهند با ورزش وزن خود را کم کنند یا می‌خواهند با کمک رژیم غذایی وزن اضافه کنند. معمولاً هم برنامه غذایی مخصوصی می‌گیرند. برخی غذاها را نمی‌خورند و از بعضی مواد غذایی بیشتر استفاده می‌کنند. گروهی هم می‌گویند، اگر شام نخوریم همه چیز درست می‌شود! اما آیا برای اضافه‌شدن وزن یا کم‌شدن آن فرمولی وجود دارد که بر مبنای آن بتوان وزن را تنظیم کرد؟ قطعاً بله!

مواد مورد نیاز بدن

۱. مواد «ریزمغذی»: شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی (مواد درون میوه‌ها و سبزی‌ها)؛
 ۲. مواد «درشت‌مغذی»: شامل کربوهیدرات‌ها (در برنج، سیب‌زمینی و نان)؛ پروتئین‌ها (گوشت و شیر)؛ چربی‌ها (در دانه‌ها، مغزها و زیتون).
- هر کدام از این مواد کالری مخصوص به خود را دارد. مثلاً هر گرم چربی ۹ کالری تولید می‌کند. پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها کالری کمتری دارند و هر گرم از آن‌ها ۴ کالری تولید می‌کنند.



راه درست کم کردن و زیاد کردن وزن

شاید خیلی‌ها را دیده باشید که با افتخار می‌گویند ما در مدتی کوتاه چند کیلو وزن کم یا اضافه کرده‌ایم. واقعیت این است که بهترین حالت ممکن برای کم کردن وزن، تنها نیم کیلو در هفته است؛ یعنی دو کیلو در ماه. کم کردن بی‌رویه وزن ممکن است به قلب و سایر اندام‌های بدن فشار زیادی وارد کند. این موضوع در سال‌های آینده آثار خود را در بدن نشان خواهد داد.

چقدر کالری نیاز داریم؟

بدن انسان برای فعالیت روزانه به مقدار مشخصی کالری نیاز دارد. در صورتی که فعالیت ورزشی داشته باشیم، این مقدار کالری بیشتر می‌شود. اما در روز چقدر کالری باید استفاده کنیم؟ جواب این سؤال برای هر کدام از ما فرق می‌کند. چون سن و سال ما، و قد و وزنمان با هم فرق می‌کند. فرمول کلی برای اینکه کالری مورد نیازمان را به دست بیاوریم، فرمول زیر است:

۱. وزن بدن را در عدد ۱۰ ضرب می‌کنیم.
۲. قد خود را در عدد ۶,۲۵ ضرب می‌کنیم و عدد به دست آمده را با عدد به دست آمده از مرحله اول جمع می‌کنیم.
۳. سن خود را در عدد ۵ ضرب می‌کنیم و عدد به دست آمده را از نتیجه حاصل از مرحله دوم کم می‌کنیم.
۴. اگر پسر هستیم، عدد به دست آمده از مرحله سوم را با عدد ۱۶۱ جمع می‌کنیم و اگر دختر هستیم، عدد مرحله سوم را منهای ۵ می‌کنیم.

مثال

فرض کنیم یک پسر ۱۶ ساله ۶۰ کیلو وزن دارد و قد او ۱۶۳ سانتی‌متر است. فرمول کالری روزانه او چنین است:
$$1699,75 = 161 + (5 \times 16) - (6,25 \times 163) + (10 \times 60)$$

به این ترتیب، این فرد، تنها برای فعالیت‌های عادی روزانه (بدون اینکه ورزش کند)، به ۱۷۰۰ کالری در طول روز نیاز دارد. حالا بیاییم این مقدار را برای دختری ۱۶ ساله با همین قد و همین وزن حساب کنیم:

$$1533,75 = 5 - (5 \times 16) - (6,25 \times 163) + (10 \times 60)$$

کالری مورد نیاز این دختر در روز تقریباً ۱۵ کیلو کالری است.

چقدر فعالیت بدنی داریم؟

به‌طور قطع خیلی از ما در طول هفته فعالیت‌های بدنی داریم و ورزش می‌کنیم. ورزشکار باید کالری بیشتری مصرف کند تا بتواند فعالیت‌های خود را به خوبی انجام دهد. اما آیا فرمولی هست که کالری مورد نیاز ورزشکاران را هم مشخص کند؟ به‌طور حتم بله! اگر هیچ فعالیت ورزشی ندارید، باید از ضریب ۱,۲ استفاده کنید. این ضریب برای بدن‌های به نسبت فعال (کسانی که در هفته یک یا دو بار فعالیت ورزشی می‌کنند) ۱,۳ است. افرادی با فعالیت متوسط (کسانی که سه بار در هفته ورزش می‌کنند) باید از ضریب ۱,۴ استفاده کنند. این عدد برای کسانی که ۴ تا ۶ بار در هفته ورزش می‌کنند، ضریب ۱,۵ است. سرانجام آنان که تمام روزهای هفته به فعالیت‌های سنگین می‌پردازند، باید از ضریب ۱,۷ استفاده کنند. حالا کافی است عدد به دست آمده در بخش کالری مورد نیاز را، با توجه به تعداد جلسات ورزشی‌تان در هفته، در این اعداد ضرب کنید.

مثلاً اگر در مثال بالا آن پسر سه بار در هفته فعالیت دارد، کالری مورد نیاز او به $1700 \times 1,4$ یعنی به حدود ۲۳۸۰ کالری می‌رسد. حالا اگر کسی بخواهد ورزش ثابت بماند، باید میزان کالری مصرفی روزانه خود را در همین اندازه ثابت نگه دارد. کم شدن یا زیاد شدن این مقدار کالری می‌تواند از وزن بکاهد یا بر آن بیفزاید.

جدول کالری برخی مواد خوراکی

- ۱۰۰ گرم پنیر پاستوریزه: ۲۱۰ کالری
- ۱۰۰ گرم انجیر خشک: ۲۷۰ کالری
- ۱۰۰ گرم گوشت مرغ: ۲۰۰ کالری
- ۱۰۰ گرم تخم آفتابگردان: ۵۸۰ کالری
- ۱۰۰ گرم روغن نباتی: ۹۰۰ کالری
- ۱۰۰ گرم خرما تازه: ۱۶۳ کالری
- ۱۰۰ گرم سیب‌زمینی: ۷۵ کالری
- ۱۰۰ گرم انگور: ۸۰ کالری
- یک دانه پسته: ۸ کالری
- یک عدد تخم مرغ: ۷۰ کالری
- یک کفگیر برنج پخته: ۲۵۰ کالری



دامی در هنرستان

جاده مثل مار تا افق پیچ و تاب می خورد و چشم را تا انتهای دشت بدرقه می کرد. هنرستان شبانه روزی کشاورزی ما سال ها بود در کنار این جاده منتظر نشستگی بود. اما به جز هنرستان که از اعضای قدیمی این دشت زیبا و حاصل خیز بود، دشت مهمانان ناخوانده دیگری هم داشت؛ ویلاهایی که بی نظم و شلخته هر سال اضافه می شدند و بی تفاوت و با غرور، زیر آفتاب لمیده بودند.

همه ساختمان های آموزشی، اداری و سوله های کارگاهی نزدیک ورودی بنا شده و بیشتر مساحت هنرستان، دامن ۲۰۰ هکتاری آن بود که درون دشت گسترانده شده بود. باغ های سیب و گردو و آلو و انار و گیلاس هر کدام جلوه خاصی به این دامن پرنقش و نگار عروس پر برکت دشت داده بودند. این ها همه حاصل زحمت سالیان دراز مدیران، هنرآموزان و هنرجویان رشته های امور باغی، امور زراعی، پرورش دام و طیور و مکانیک ماشین آلات کشاورزی بود.

هنرستان ما غیر از آن باغ های آباد، بخش هایی هم برای نگهداری دام های سبک و سنگین، طیور و ماکیان و همچنین استخر پرورش ماهی داشت. هنر جوهای رشته پرورش دام، علاوه بر این ها، کندوهای زنبور عسل را هم در آموزش هایشان نگهداری می کردند. هنرجویان رشته امور باغی و زراعی در باغ ها و زمین های زراعی به پرورش انواع میوه و گندم و جو مشغول بودند و هر روز دست رنجشان را با افتخار تماشای می کردند. هنر جوهای رشته مکانیک ماشین آلات کشاورزی هم دستگاه های کشاورزی را تعمیر می کردند و همه هنرجویان برای بهبود کارهایشان نیازمند آن ها بودند. هنرستان خیلی باصفا بود؛ سرشار از حیات و سرزندگی.

لحظه ای که یکی از بچه ها سوار بر تراکتور، محصولات چیده شده از باغ را به سوی سردخانه می آورد، سرود برکت خداوندی جاری بود. آن هنگام که گوساله ای متولد می شد،

چرخش قزل آلهای رنگین کمان در آب، به هنگام غذاهای و صدای راه اندازی یک کمباین که لبخند بچه های مکانیک را با دست های پر از ابزارشان به همراه داشت، هیچ وقت از یادم نمی رود! همه چیز در اینجا از رنگ خدا بود. این هنرستان پر برکت ما، پرماجرا هم بود. داستان یکی از آن ماجراها شنیدنی است:

چند وقتی بسود که از مرغ و خروس های بخش طیور کم می شد. هیچ اثری هم از آن ها نبود. خیلی کار آگاه بازی در آوردیم تا توانستیم مقداری از پره های ریخته شده ماکیان بخت برگشته را در گوشه و کنار باغ پیدا کنیم. حدس زدیم کار یک شغال یا سگ ولگرد باشد. تمام راه های ممکن برای ورود به آغل را بررسی کردیم. تنها یک پنجره شکسته وجود داشت که حیوان بتواند از آن داخل شود. وقتی داشتیم شیشه پنجره را عوض می کردیم، عمو سهراب، سرایدار مدرسه، آمد. هی کلی چاق و گرد و قدی کوتاه با سبیل های پر پشت و حنایی رنگ داشت. لپ های قرمز و صورت آفتاب سوخته اش، چهره ای دوست داشتنی و زحمت کش به او می داد. عمو سهراب همیشه لباس هایی گرم تر از ضرورت فصل به تن داشت و آن کلاه پشمی سورمه ای رنگ و نوع راه رفتن مخصوص به خودش باعث می شد از دور هم بتوانیم او را تشخیص دهیم. او هم از حیوان دل پر دردی داشت. گفت که از این به قول خودش «شغال حرامی» بسیار زخم خورده و چه بسیار مرغ ها و اردک هایی که به انبان شکم شوم او سپرده است. ما که بالای نردبان بودیم، خیلی از غرولندهای او را نشنیدیم. ناگهان رو به ما نگاه کرد و با لهجه شیرین کردی اش گفت: «این حرامی را باید ادب کرد! دمار از روزگارش در می آورم.» در حالی که صورتش از هیجان سرخ شده بود، پیشنهادی داد. نگاهش را ریز کرد و با دور اندیشی خاصی گفت: «اگر این حیوان راه اینجا را یاد گرفته، بگذارید آخرین شیش را مهمان من باشد.»

بعد توضیح داد: «من در این آغل می‌نشینم تا حسابش را برسم. امشب در آغل را باز می‌گذاریم. شما هم روی سقف منتظر باشید و هر وقت که صدا کردم، در آغل را ببندید و من و این شغال بی‌همه چیز را تنها بگذارید. فقط تا زمانی که من نگفتم، در را باز نکنید.»

به همدیگر نگاهی کردیم. ما هم دلمان برای یک ماجراجویی تنگ شده بود. قبول کردیم. از هنگام مغرب از خوابگاه بیرون آمدیم و با یک سیم که به بالای در بستیم، آماده باش روی شیروانی دراز کشیدیم. چند بار هم بررسی کردیم که همه چیز درست کار کند. بی‌صدا و بی‌حرکت بودیم. چند ساعتی گذشت. تا یکی از ما تکان می‌خورد یا خودش را می‌خاراند، عمو سهراب نهییب می‌زد: «هیس! حرامی را فراری دادید!»

خلاصه بدجوری کینه داشت. با خودمان گفتیم خدا به داد حیوان بدبخت برسد. به خاطر یک مرغ، جانش را از دست می‌دهد.

دیگر هوا تاریک شد و داخل آغل تنها یک چراغ کم سو روشن بود. خسته شدیم و فکر کردیم امشب شغال قصه ما هوس مرغ ندارد. کم کم می‌خواستیم از روی شیروانی پایین بیاییم که یکدفعه مثل فرمان شروع عملیات، فریاد عمو سهراب بلند شد: «ببندید!»

بلافاصله به خودمان آمدیم و سیم را محکم کشیدیم و در با صدای بلندی بسته شد. صدای بسته شدن در به هیاهوی مرغ‌ها و غرش و زجه‌های حیوان و صدای ضربات بیل به در و دیوار گره خورد. بلوایی شد. گاه‌گاهی صدای فریاد عمو سهراب هم می‌آمد. رفیقم می‌گفت: «استاد کار اتمام گفته ضربات را با تخلیه نفس و فریاد وارد کنید تا قوی‌تر شود. حتما عمو سهراب قصد جان این بخت برگشته را کرده که این‌طور فریاد می‌زند. تا لاشه‌اش را بیرون نیندازد، ساکت نمی‌نشیند.»

چند لحظه بعد، یکدفعه صدای شکستن شیشه‌ای آمد. در تاریکی نفهمیدیم چه حیوانی بود که از پنجره تازه تعمیر شده رو به دشت گریخت. به جز هیاهوی رو به کاهش طیور، صدای دیگری نمی‌آمد. سراسیمه پله‌های نردبان را دو تا یکی پایین آمدیم. در آغل را باز کردیم و بعد از روشن کردن چراغ، تن نیمه جان و زخمی عمو سهراب را دیدیم. جسد چند مرغ هلاک شده و مقداری خون و شیشه شکسته و بیلی که کمی آن طرف‌تر افتاده بود، آخرین پرده از شکست کامل نقشه انتقام را رقم می‌زد. عمو سهراب تنها رمق گفتن یک جمله را داشت: «شیر بود!»

سریع او را به درمانگاه محل منتقل کردیم. به جز جراحت روی گردنش، که عمیق‌تر بود، بقیه جراحت‌هایش سطحی بود. خدا به او رحم کرد. چند روز بعد، با مشورت اداره محیط زیست و شکاربانی منطقه، دریافتیم، آنچه ما فکر می‌کردیم شغال بوده، در واقع گریه وحشی بوده است. عمو سهراب شانس آورد که زنده ماند.

هم‌ارزش طلا

از گذشته‌های دور انسان به پوشش خود اهمیت فراوان می‌داد. در ابتدا لباس تنها برای پوشش و گرم کردن انسان به کار می‌رفت، اما آدم‌ها خیلی زود متوجه شدند که پوشش در زیبایی تأثیر فراوان دارد. به این ترتیب صنعت نساجی از قرن‌ها قبل مورد توجه قرار گرفت و روز به روز بر اهمیت آن افزوده شد. امروز هم نه تنها اهمیت این صنعت در سراسر دنیا کم نشده است، بلکه پیش‌بینی می‌شود به سرعت و روز به روز شرایط تغییر کند و نساجی مهم‌تر نیز بشود. حتی با پیشرفت زیست‌فناوری، راه‌حل‌های کم‌هزینه و مؤثر فزاینده‌ای در فرایندهای نساجی به وجود آمده است. با پیشرفت‌های صنعت نساجی، کاهش هزینه در تولید انبوه ضروری به نظر می‌رسد. این فناوری، علاوه بر کاهش هزینه، با کاهش مضرات زیست‌محیطی ناشی از شوینده‌ها و مواد شیمیایی، صنعتی دوست‌دار محیط زیست ایجاد می‌کند.

گسترش فناوری نانو

پارچه‌ای که از تارپود تشکیل شده باشد، مقاومتش در برابر کشش خیلی زیاد نیست و به راحتی پاره می‌شود، اما پارچه‌های بی‌باخت مقاومت بسیار بیشتری دارند. فناوری نانو (MT) که این روزها به شدت به آن توجه می‌شود، درباره نمونه‌ای از این مواد است که با موادی به طول یک تا ۱۰۰ نانومتر سروکار دارد. طبیعی است، هرچه مواد تشکیل‌دهنده یک جسم ریزتر باشند، سطح آن یکدست‌تر می‌شود و درست مثل یک سطح بزرگ یخی، آن قدر صاف می‌شود که ذرات ریز نمی‌توانند روی آن جا بگیرند. به همین خاطر، لباس‌هایی که با این فناوری ساخته می‌شوند، بوی عرق نمی‌گیرند. یا یکدست بودن سطحشان سبب می‌شود استحکام آن‌ها چندین برابر شود. ببینیم فناوری نانو در آینده چه چیزهایی را برای ما عادی می‌کند؟

نانو در صنعت پوشاک

با نانو، استفاده از جلیقه‌های ضد گلوله عادی‌تر خواهد شد. همچنین، لباس‌های تولید شده توسط فناوری نانو، ضد سوختن هستند، در برابر اشعه ماوراءبنفش محافظت می‌شوند، در برابر چین و چروک مقاوم‌اند و با رنگ باکیفیت‌تری ساخته می‌شوند. همچنین، می‌توانند در برابر کثیف شدن مقاوم باشند. مهم‌تر اینکه مثلاً با استفاده از نقره (با اندازه نانو)، دی‌اکسید تیتانیوم و اکسید روی، می‌توان استریل‌سازی کرد؛ طوری که اگر این فناوری در پوشش به کار رود، اثر ضد باکتریایی به حد اکثر خود خواهد رسید. البته موارد فراوانی در این باره وجود دارند؛ مثلاً در آینده، در هنگام شنا کردن، از لباس‌هایی استفاده می‌کنیم که رویشان لایه‌ای پلاسما قرار می‌گیرد و مولکول‌های آب را دفع می‌کند. این ویژگی سرعت شناگر را بالا می‌برد.

نانو در منسوجات بافته

هر چند بسیاری از مردم همواره به دنبال مدل‌های جدید لباس هستند، اما این‌طور نیست که در آینده این صنعت تنها تولید لباس اهمیت داشته باشد. صنعت نساجی باید به سمت و سویی برود که خصوصیاتی چون فیلتر و جداسازی، و استحکام نیز در محصولات وجود داشته باشند. به این ترتیب، تولیدات به بازار پوشاک محدود نمی‌شوند و حتی در صنایع ساختمانی هم می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. منسوجات فنی شامل منسوجات بافته‌شده، بافته‌نشده و حتی الیاف هستند و طبیعی است آن‌هایی که هنوز بافته‌نشده‌اند، به دلیل کاربرد در بخش‌های گوناگون، اهمیت بیشتری دارند. «دسته بافته‌نشده» یعنی «بی‌بافت‌ها» هم قدیمی‌ترین مواد این دسته هستند. انسان هنگام زندگی در غارها از پوششی استفاده می‌کرد که بافته شده نبود و به نمد شباهت داشت. زیرا هنوز سوزن و نخ اختراع نشده بودند. اما با ساخت نخ، موادی مورد توجه انسان قرار گرفتند که در آن‌ها بتوان از نخ بهره برد. اما کم‌کم لازم است این مواد نازک و کم‌دوام جای خود را به دسته بی‌بافت‌ها بدهند که در پوشش‌های محافظتی، پوشش بیمارستانی، صنایع ساخت اتومبیل، صنایع بسته‌بندی، فیلترهای صنعتی و حتی مواد مورد استفاده در ساختمان‌ها به کار می‌روند.

آینده و نقش ایران

در حال حاضر بازار مصرف پوشاک در جهان ۱/۱ تریلیون دلار است و بزرگ‌ترین مصرف‌کنندگان این بازار کشورهای آمریکایی و اروپایی هستند، در حالی که تا سال ۲۰۲۵ میلادی این عدد از دو تریلیون دلار نیز بیشتر خواهد شد. قاره آسیا بزرگ‌ترین تولیدکننده محصولات نساجی و پوشاک در جهان است که تا پنج سال آینده تولیدات آن به ۳۵۰ میلیارد دلار خواهد رسید. این در حالی است که طبق پیش‌بینی‌ها، کشورهای چین و هند به بزرگ‌ترین مصرف‌کنندگان پوشاک دنیا بدل خواهند شد.

نکته اینجاست که گردش مالی این صنعت در ایران سالانه کمتر از ۱۰ میلیارد دلار است، در حالی که با برنامه‌ریزی می‌توان از این راه درآمدهای فراوانی به دست آورد. کشورهایی مثل ایران، به خاطر داشتن نیروی انسانی در دسترس، فرصتی مناسب دارند تا تولیدات چنین کالاهایی را بر عهده گیرند.

غذای مجازی

حتماً برایتان پیش‌آمده است که در اوج گرسنگی به خانه آمده‌اید و با حادثه‌ای تلخ مواجه شده‌اید؛ مادر در خانه نیست و یخچال خالی از غذاست! از قضا مثل همیشه، زمان و حال غذا پختن هم ندارید. تخم‌مرغ اولین ایده‌ای است که به ذهنتان می‌رسد. اما اگر اول ماه باشد و تازه پول توجیبی‌تان را گرفته باشید یا به هر دلیلی عجیبی جیب‌تان پر از پول باشد، به اولین رستوران نزدیک خانه زنگ می‌زنید تا برایتان غذاهایی را بیاورد که شاید چه از لحاظ قیمتی و چه از نظر طعم، دلتان را برای پولتان بسوزاند!

بیاید فرض کنیم دلتان غذای خانگی می‌خواهد، یا غذایی که آماده به دستتان برسد. آرزو می‌کنید کاش یک گول چراغ جادو ظاهر می‌شد تا غذایی آماده پیش روی‌تان می‌گذاشت!

این روزها این گول چراغ با چند جست‌وجو در اینترنت و پیدا کردن استارت‌آپ‌های سفارش غذای آنلاین، به سرعت ظاهر می‌شود. اما پشت این استارت‌آپ‌ها قطعاً گول چراغ ننشسته است؛ هزاران کارمند، آشپز و تیم تبلیغاتی به کار در جایی مشغول‌اند که در آغاز صرفاً یک «ایده خوب» بوده‌است.



ایده از کجا آمد

اما همین ایده ساده، بدون اجرای خوب بسیار پیچیده و ناکارآمد می‌شود. چنانکه بعضی ایده‌ها در مرحله اول شکست می‌خورند. این جوانان با تمرکز روی برنامه‌نویسی، بعد از سال‌ها آزمون و خطا، در مسابقات استارت‌آپ‌ها برنده شدند و سرمایه‌گذارانی که به سوددهی ایده‌اشان اعتماد داشتند، از آن‌ها حمایت مالی کردند. ایده ناب این استارت‌آپ‌ها با درس گرفتن از استارت‌آپ‌های بی‌رونق و شکست‌خورده موفق شد. ایراد آن‌ها را فهمیدند و سعی کردند خودشان آن خطاها را تکرار نکنند.

خیلی اوقات ایده‌ها نه به سرمایه‌آن‌چنانی نیاز دارند، نه کارهای اداری پیچیده. فکری خوب زیادی هستند که فقط گوشی موبایل و چند دوست کاربلد می‌خواهند. مدیران استارت‌آپ‌های سفارش غذا، دختران و پسران جوان دانشجویی هستند که یک معضل را احساس کردند و ایده ساخت استارت‌آپ به ذهنشان رسید. آنان پلی شدند بین خانم‌ها و آقایان آشپز با سفارش‌دهندگان غذای خانگی. قرار گذاشتند غذای خانگی را به دست مشتری برسانند. همین!

هم کار و هم کارآفرینی

استارت‌آپ‌هایی که فقط ایده‌خلاقانه‌ی جوانان و نتیجه‌ی خوب دقت کردن به مشکلات دوروبری‌ها بودند، حالا چندین آشپز دارند و این یعنی موفقیت خود و درآمدزایی برای چندین خانم خانه‌دار.

استارت‌آپ‌های توزیع غذا که چند سالی است از مهم‌ترین کار و کسب‌های موفق هستند، نام رستوران‌های متعددی را فهرست کرده‌اند؛ طوری که سفارش‌دهنده، هر غذایی را از هر رستورانی که بخواهد سفارش می‌دهد، مشتری این‌گونه استارت‌آپی، دیگر مجبور نیست به صد رستوران زنگ بزند و نام غذاهای تک‌تکشان را بپرسد و هزینه‌ی ارسال را هم بپردازد! همه‌ی این کارها را استارت‌آپ‌های سفارش آنلاین غذا انجام می‌دهند؛ این یعنی تکرار نکردن کم و کاستی استارت‌آپ‌های رقیب.

این روزها ایده‌پردازی، علاوه بر اینکه ممکن است به مرحله‌ی اجرا برسد، قابل فروش هم هست. شرکت‌های بزرگی هستند که گروه ایده‌پرداز و اتاق فکر دارند و برای ایده‌های کارراه بینداز دستمزد بسیار خوبی می‌دهند. از خلاقیت جوانی‌تان بهره‌گیری و ایده‌هایتان را فریاد بزنید.



فکر بهتر است یا ثروت

ایده‌ی خوب لزوماً لقمه‌ی بزرگ‌تر از دهان و سنگ بزرگ نشانه‌ی نازدن نیست، بلکه طرحی نتیجه‌بخش و قابل اجراست؛ مثل ایده‌هایی که با گیرافتادن در مشکلات روزمره و موقع سرو کله‌زدن با ابزارها و فناوری متولد می‌شوند.

کسب و کارهای نوپایی مثل غذای آنلاین، که در مرحله‌ی اول سرمایه‌ی زیادی نداشتند و همه‌ی دارایی‌شان «ایده» بود، ناخودآگاه آدم را یاد آن جمله‌ی کلیشه‌ای می‌اندازند که «علم بهتر است یا ثروت». جواب صحیح این سؤال، گزینه‌ی هیچ‌کدام است. به عبارت دقیق‌تر، «فکر خوب و خلاق» بهترین است.

پاسخگو باشیم

یکی از مهم‌ترین امکانات استارت‌آپ، وجود بخش «نظرات و پیگیری سفارش» است. هر استارت‌آپ باید بخش تماس با ما و پشتیبانی فعال داشته باشد تا همیشه و بدون تأخیر جوابگوی سفارش‌دهنده باشد. مشتری می‌خواهد در صورت دیر رسیدن غذا یا بی‌کیفیت بودن آن، نظرش را بگوید و مطمئن باشد حقوقش رعایت می‌شود. پاسخگویی مناسب، یکی از تفاوت‌های استارت‌آپ‌های خوب و برنده با استارت‌آپ‌هایی است که شکست خورده‌اند و دیگر وجود ندارند.

تکبیت

پیشنهاد می‌کنیم ابیات زیر را بالای دفتر درس مربوط به آن بنویسید:

موسیقی:

این مطرب از کجاست که ساز عراق ساخت
و آهنگ بازگشت به راه حجاز کرد (حافظ شیرازی)

معماری:

سرایبی را که صاحب نیست، ویرانی است معمارش
دل بی‌عشق می‌گردد خراب آهسته‌آهسته (صائب تبریزی)

خیاطی و بافت:

بند در بند قبا بافتن مژگان چیست؟
گر در این خانه کسی نیست پس این دربان چیست؟ (صائب تبریزی)

برق

برقی از منزل لیلی بدرخشید سحر
وه که با خرمن مجنون دل‌افکار چه کرد (حافظ شیرازی)

شاعران هنرستانی

قاسم صرافان در دی‌ماه سال

۱۳۵۵ در آبادان متولد شد. تا

چهار سالگی در آنجا زندگی کرد.

سپس به شهر پدری، یعنی کازرون،

مهاجرت کرد و تا گرفتن دیپلم در



آنجا ماند. صرافان به‌واسطه قبولی در رشته مهندسی کامپیوتر دانشگاه اصفهان عازم این شهر شد و تا سال ۹۰ در این شهر ماند. هم‌اکنون هم ساکن تهران است. پس از اخذ مدرک کارشناسی ارشد، به‌عنوان عضو هیئت علمی مشغول تدریس در دانشگاه شد.

طبع شعری صرافان در دوران راهنمایی گل کرد و از همان دوران سرودن را آغاز کرد. هرچند در گونه‌های متنوع شعر سروده است، اما او را به‌عنوان شاعری آیینی می‌شناسند که در قالب کلاسیک، نوحه و تصنیف‌های مذهبی، آثار زیبایی خلق کرده است. از آثار او می‌توان به «حیدرانه»، «مولای گندمگون»، «هد دو چشم» و «اتفاق» اشاره کرد.

غزلی بشنویم از ایشان:

وقت آن شد که دلم را بگذارم بروم

با تو او را تک و تنها بگذارم بروم

به کجا می‌شود از معرکه عشق گریخت

گیرم امروز از اینجا بگذارم بروم

سرنوشت من مجنون هم از اول این بود

سر دیوانه به صحرا بگذارم بروم

با جنون قلم و لرزش دستم چه کنم

فرض کن روی دلم پا بگذارم بروم

سال‌ها گوشه چشم تو بلاتکلیفم

یا بفرما نظری یا بگذارم بروم

من تو را با خود زیبای تو در آینهات

بهتر آن است که تنها بگذارم بروم

همه سهم من از عشق همین شد که گلی

گوشه خاطرات جا بگذارم بروم

جورچین

قبل از اینکه جورچین شعر این شماره را مطرح کنیم، بهتر است جواب شماره قبل را بگوییم و اندکی درباره‌اش حرف بزنیم: همان‌طور که از ظاهر شعر پیداست (به خاطر تعداد ابیات و وزنش) با یک رباعی طرفیم:

در این همه راه غیر گمراهی نیست
در این همه رنگ آنچه می‌خواهی نیست
در شهر خیابان به خیابان گشتم

.....(نیست هست / که آن قدر آگهی / آگاهی)

شکل قرارگیری قافیه و ردیف در رباعی (طبق راهنمایی) شبیه غزل است. پس در مصراع چهارم هم باید قافیه و ردیف داشته باشیم؛ بیایید دنبال کلمه‌ای هم‌قافیه با «گمراهی می‌خواهی» بگردیم. آفرین! درست است. کلمه «آگاهی» به‌عنوان قافیه انتخاب شد. تکلیف کلمه «نیست» هم معلوم است. احسن! دقیقاً! ردیف است و باید در انتهای مصراع قرار بگیرد. پس شکل مصراع به این صورت است: آن قدر که آگهی هست آگاهی نیست

و اما جورچین امروز

این دو بیت از شهریار را بخوانید و برای تکمیل مصراع آخر تلاش کنید:

باز امشب ای ستاره تابان نیامدی
باز ای سپیده شب هجران نیامدی
با ما سر چه داشتی ای تیره‌شب که باز
(نیامدی - سرگذشت عشق - چون - پایان - به)

چهار در چهار

جنگل صحرا شد و به صحرا خفته است
هیزم‌شکن پیر که تنها خفته است
یک کیسه زغال گوشه دیوار است
شاید که سپیدار من آنجا خفته است

در سنگ تب جامه دریدن هم هست
در کوه، پر و بال پریدن هم هست
رازی است میان جاده و مرد سفر
در هر نرسیدنی رسیدن هم هست

در خواب هم انتظار من پیوسته است
چشمی باز است و چشم دیگر بسته است
با ۱۵ آمدی مبارک عددی
زیرا که شبیه گنبد و گلدسته است

روح سحری، ناز دمیدن داری
مثل غزلی تازه، شنیدن داری
ای قصه روزهای من بودم و تو
آن قدر ندیدمت که دیدن داری

بیژن ارژن

رنگ شعر

گرفت که زیبایی امری نسبی است و نمی‌توان درباره آن به‌طور مطلق نظر داد. با این حال، مشخص است واج‌آرایی زمانی زیباست که در خدمت معنا باشد. برای مثال: برای تداعی مفهوم لرزیدن و لرزش، حرف «ز» بسیار مناسب است. مثلاً هنرنمایی حافظ در این بیت را دقت کنید:

تنت به ناز طیبیان نیازمند مباد
وجود نازکت آزرده گزند مباد

تکرار صدای «ز» ما را می‌لرزاند؛ مثل بیماری که تب دارد و می‌لرزد! یا همان بیت معروف نبرد رستم و اشکبوس در شاهنامه حکیم فردوسی که در آن صدای خرچ‌خرچ کمان را می‌شنویم و در عین حال مفهوم بیت هم درباره همین صدا سخن می‌گوید. تکرار صدای (خ) و (چ): ستون کرد چپ را و خم کرد راست / خروش از خم چرخ چاچی بخواست پیشنهاد می‌کنیم شما هم حداقل یک بار این روش زیبا را مشق کنید.

همان‌طور که پیش‌تر اشاره کردیم، وزن الزاماً شنیداری نیست و می‌توان آن را با سایر حواس هم درک کرد (حتی حس ششم). اما این نباید باعث شود از زیباشناسی وزن ظاهری یا همان شنیداری (لفظی) شعر غافل شد. یکی از چیزهایی که باعث می‌شود لفظ شعر و موسیقی ظاهری آن زیبا به گوش بنشیند، آرایه‌های ادبی به‌خصوص آرایه‌های بیان است. یکی از آرایه‌های لفظی که باعث زیبایی آهنگ شعر می‌شود، آرایه «واج‌آرایی» است. تعریفش را قطعاً می‌دانید، اما بد نیست به بهانه این مطلب دوباره آن را مرور کنیم. واج‌آرایی در واقع به تکرار یک واج می‌گویند؛ به‌طوری که تکرار آن به چشم بیاید.

واج هم همان حروف الفبا یا صداها کوتاه و بلندی است که در کلاس اول دبستان آموختیم. اما آیا واج‌آرایی به‌خودی‌خود زیباست؟ قطعاً واج‌آرایی بی‌دلیل، زیبایی خاصی ندارد. البته این را هم باید در نظر

ریشه در خاک

نمی‌دانم شیوه همه اهالی هنرستان است، یا صفای سرزمین اردبیل یا لطف همکاران فنی و حرفه‌ای و کاردانش! هر چه هست، ما را مهمان سرزمین خود کردند تا از زبان هنرجویان امروز هنرستانی درباره آینده کشاورزان و دامداران بدانیم. باورتان می‌شود یا نه، یکی از اولویت‌های برنامه سفرهای بعد از کرونایم را بازدید از اردبیل و دشت مغانش قرار داده‌ام! ساعت ۱۰ صبح روز ۲۴ شهریور ۹۹ مهمان مجازی هنرستان کشاورزی شهید باهنر شهر اردبیل بودیم. پسران هنرستانی از رشته‌هایشان گفتند. بهتر است از زبان خودشان بخوانیم.

بابک اشرفی؛ پایه یازدهم / رشته گیاهان دارویی



اولین نکته‌ای که باعث شد این رشته را انتخاب کنم، علاقه شخصی خودم بود. خدا را شکر می‌کنم که توانستم رشته گیاهان دارویی را بخوانم. عامل بعدی، شرایط منطقه‌مان بود؛ وجود رودخانه و زمین در شهر و استان ما. به همین دلیل می‌توانستم به راحتی هر چه را در مدرسه می‌خوانم، به‌طور عملی کار کنم. من طب سنتی را خیلی دوست دارم. این رشته حداقل بیست سالی می‌شود وجود دارد. بعد از اینکه پدرم علاقه‌ام را دید، برای تشویق، یکی از زمین‌هایمان را برای کاشت گل محمدی اختصاص داد. از کاشان دو گونه نهال، یکی خاردار و دیگری بی‌خار، آوردم و کاشت آن‌ها را آزمون و خطا کردم. نهال خاردار جواب داد و الان یک مزرعه از آن‌ها دارم. من تنها کار می‌کنم و پدرم دامدار است و من در زمینه کار پدرم هم نکاتی را می‌آموزم. حتی بدم نمی‌آید در کنار رشته گیاهان دارویی، دامداری را هم می‌خواندم. من حدود ۹۰ درصد آنچه را در مدرسه خوانده‌ام، در کارم پیاده کرده‌ام و اگر آن‌ها را نمی‌دانستم، خیلی ضرر می‌کردم.

برنامه دارم به دانشگاه هم بروم تا اطلاعات تخصصی رشته‌ام را هم بگیرم. این را لازم دارم. آینده رشته من خیلی خوب است. جامعه در حال رو آوردن به سمت استفاده بیشتر از گیاهان دارویی است. اگر خود من بتوانم محصولاتم را بفروشم، کیفیت محصولم را بهتر هم خواهم کرد. سود بیشتری هم خواهم داشت. شغل‌های آینده رشته من زیادند؛ فرآوری و بسته‌بندی گیاهان دارویی؛ تولید و پرورش گیاهان دارویی؛ اساس گیری و تولید دارو؛ روغن گیری و روغن کشی.



امیرحسین جودی؛ پایه دوازدهم، رشته امور زراعی

من به رشته‌ام علاقه داشتم. خانواده‌ام هم مشکلی با این رشته نداشتند. اگر به سه سال قبل برگردم، باز هم همین رشته را انتخاب می‌کنم. مثلاً به گیاهان دارویی یا امور دامی این‌قدر علاقه نداشتیم. معلمان دوره متوسطه اول آن را به من معرفی کردند. در این رشته با کشت و پرورش انواع صیفی، آبیاری، انواع بذر و نحوه کاشت آن‌ها آشنا می‌شویم. رشته‌های کشت و پرورش صیفی، گیاهان دارویی و چند رشته دیگر به ما نزدیک‌اند. ما گلخانه شخصی داریم و در آن انواع بذر را می‌کاریم. در تولید بذر خیار و گوجه فعالیم. محصولاتمان را در میدان بار عرضه می‌کنیم و می‌فروشیم. امور زراعی کاری است که شما می‌توانی در هر محلی، با تکه‌ای زمین، مزرعه‌ای شخصی داشته باشی. کار دست خودت است. در بام آپارتمان‌های شهری هم می‌توانی مزرعه داشته باشی. ما آبیاری‌مان هم به‌صورت قطره‌ای است. در منطقه ما زراعت‌های بزرگ دیمی هستند. مزرعه‌ها قطره‌ای آبیاری می‌شوند. آبیاری سنتی و غرق آبی هم داریم. کشت و صنعت مغان زبانزد دنیاست و ما از حدود چهل سال پیش در منطقه آبیاری قطره‌ای داریم.

هادی سیفی زاده؛ پایه دوازدهم، رشته گیاهان دارویی

اولین دلیل انتخابم، کار خانواده‌ام و علاقه‌ام به گل و گیاه و مزرعه‌ای است که از بچگی داشتم. برای توسعه مزرعه‌ام رشته گیاهان دارویی را انتخاب کردم. از حدود سال ۹۲ مزرعه دارم. کشت و تولید گل





هنرجویان قدیمی

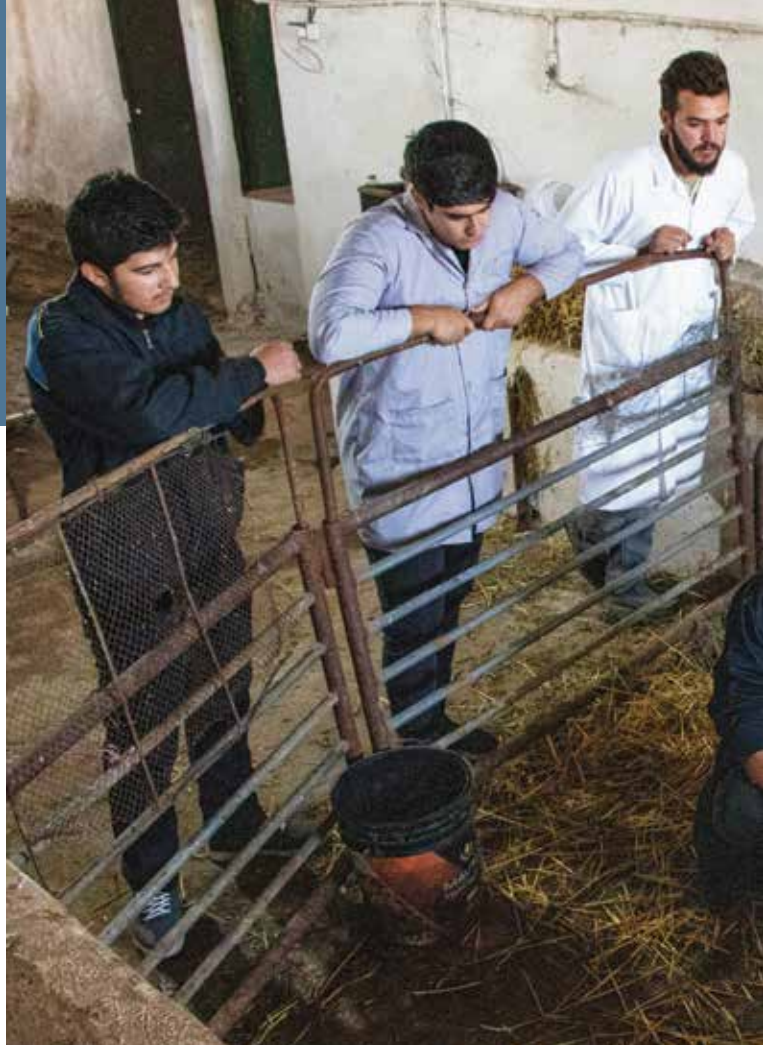
امین آقاجانی: چهار سال پیش با معدل ۱۹/۳۰ و به خاطر علاقه، تحصیل در رشته امور دامی را انتخاب کردم. من سه سال در این هنرستان درس خواندم. الان که خیلی راضی هستم. از سال گذشته هم همین رشته را در دانشگاه ادامه می‌دهم. استادان هنرستان ما هنوز هم حمایتان می‌کنند. با توجه به جمعیت کشور ما، تولیدات دامی همواره مورد نیاز جامعه است. در حال حاضر هر ساله تعداد زیادی گوسفند وارد کشور می‌شود. امیدوارم روزی ما بتوانیم تولید خوبی راه بیندازیم و کشور را از این نظر بی‌نیاز کنیم. اگر هنرجو با این باور بیاید که درس بخواند و مدرک بگیرد، در هنرستان نمی‌تواند موفق باشد. ما در سال اول ورود به هنرستان، جوجه یک‌ماهه بوقلمون را گرفتیم و شروع کردیم به پرور و کردن آن‌ها. بعد از شش ماه، با تلفات بسیار کم، محصول را فروختیم و سود خیلی خوبی کردیم. الان هم پرورش بز آلپاین داریم.

امیرحسین زمانی: من از بچگی به حیوانات و طبیعت علاقه داشتم. پدر بزرگم کشاورز بود و ما در باغ بزرگ شدیم، اما پدر و مادرم رشته‌ام را دوست نداشتند. من هنرستان و به خصوص این مدرسه را خیلی دوست داشتم. این هنرستان با هنرستان‌های دیگر خیلی فرق دارد. بزرگ است و ۴۰ هکتار زمین دارد. البته آن زمان نگاه مردم به هنرستان به‌گونه‌ای بود که آن را خیلی قبول نداشتند. البته من همه رشته‌های مرتبط با طبیعت را دوست دارم. ما در اینجا اطلاعات زیادی درباره گیاهان امروزی هم یاد گرفتیم. قبل از سربازی، پرورش مرغ تخم‌گذار داشتم. درآمد خوب بود. برنامه‌ام این است که با دوستانم امین، دامداری راه بیندازیم. قرار است به صورت داشتی و بومی گوسفند پرورش بدهیم تا روزی به شیوه صنعتی برسیم.

و انتخابش کردم. تولید لبنیات، پرورش قارچ، پرورش گاو و پرورش دام‌های سنگین و سبک به رشته من نزدیک هستند. خانواده‌ام مرا خیلی تشویق کردند. در خانواده درس خوانده این رشته را نداریم. من اولین دامدار خانواده هستم که درس این رشته را می‌خوانم. الان هم از دسته پرندگان زینتی، عروس هلندی پرورش می‌دهم. سالن پرورش پرندگان زینتی دارم. جوجه‌کشی و تکثیر می‌کنم و درآمد خوبی دارم. رشته ما کتابی مخصوص «پرورش پرندگان زینتی» هم دارد. من می‌توانم بعد از فارغ‌التحصیلی یک دامداری تأسیس کنم و گوسفند، طیور، بوقلمون، و دام پرورش بدهم. آینده شغل من روشن است و امیدوارکننده. تا انسان هست، خوراک لازم است. شغل‌های ما پایدارند.

با تشکر از:

همکاران فنی و حرفه‌ای و کاردانش استان اردبیل. محمد پیرقلی (کارشناس مسئول فنی و حرفه‌ای)، عباس محسن پور قره‌قاسملو (مدیر هنرستان شبانه‌روزی پسرانه شهید باهنر).



محمدی، بابونه، بومادران و پنیرک را در مزرعه دارم. پدرم کارمند جهاد کشاورزی است و پسرعموهایم هم کشاورزی خوانده‌اند. آینده شغلی رشته من داشتن داروخانه گیاهی یا شرکت داروسازی گیاهی است. الان بیشتر داروهای گیاهی هستند و به صورت قرص و شربت ارائه می‌شوند. من محصولاتم را در خود اردبیل می‌فروشم. درآمد شخصی دارم. امسال هنرستان خودمان هزار نهال گل محمدی از من خریده است؛ البته با تخفیف ویژه! کتاب‌های تخصصی ما خیلی خوب هستند. برای مثال کتاب تأسیسات، ازدیاد نباتات و انتخاب گونه، اطلاعات خوبی دارند. ولی در سال دوازدهم تعداد کتاب‌های تخصصی ما خیلی کم بود. من از کتاب‌هایم خیلی راضی بودم. اگر بعضی کتاب‌های سال‌های پیش را در سال دوازدهم هم داشتیم، نکات مفید بیشتری را می‌خواندیم. یعنی دوست دارم درس‌های تخصصی بیشتری را می‌خواندم. معلمان ما هم خیلی خوب هستند. یک معلم خیلی خوب داریم؛ دکتر عقیل مسعود؛ دکتر تخصصی گیاهان دارویی. او علاوه بر کتاب، نکات زیادی به ما آموخت. در هفته دو روز و روزی هشت ساعت با او کلاس داشتیم. گیاهان دارویی فعلاً تولید خوبی دارد و اگر به تولید انبوه برسد، درآمد به نسبت خوبی عاید ما خواهد کرد. من در حال حاضر فرآوری گیاهان دارویی را انجام می‌دهم.

امیرحسین کنعانی؛ پایه دوازدهم. امور دامی

از بچگی به حیوانات علاقه داشتم و این احساس را سال‌ها در وجودم داشتم، تا اینکه بزرگ‌تر که شدم، با تحقیق در اینترنت، رشته امور دامی را شناختم



رشته طلایی

اگر دنبال یک راه میانبر می‌گردی که زودتر به مقصد برسی و قابلیت‌های خودت را نشان بدهی و استعدادت را بال پروازت کنی، نگاهی به رشته‌های هنرستانی بینداز، چرا که در این رشته‌ها مهارت‌هایی را می‌آموزی که زودتر دانش را به مهارت و درآمد تبدیل می‌کنی. آموزش‌های مهارتی در هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش برای تو فرصت‌های خوداشتغالی فراهم خواهد کرد و خیلی زودتر از آنچه فکر می‌کنی تو را جذب بازار کار می‌کند.

این شماره: مریم ریاحی، رشته طلا و جواهرسازی؛ هنرستان پروین اعتصامی. شهر بندرگز؛ استان گلستان.

مریم ریاحی هنرآموز پایه یازدهم رشته طلا و جواهرسازی است. خودش می‌گوید زیاد پر جنب‌وجوش و فعال نبوده‌است، اما یک روز یکی از دوستانش می‌خواهد برایش پلاکی با اسم مرجان بسازد. با خودش فکر می‌کند چرا من نباید آدم موفق باشم و این است که شروع می‌کند به تشویق کردن خودش. شروع کار از همین جاست. اولین مشتری کارهایش هم از استان یزد بود. این مشتری انگیزه‌ای شد برای شروع یک حرکت. امروز مریم ریاحی به‌خوبی توانسته‌است آموزش‌های مهارتی هنرستان را به‌کارگیرد و کار و کسب خودش را راه بیندازد.

● **خیلی کوتاه درباره رشته‌ات بگو**
رشته طلا و جواهر در گروه

صنایع‌دستی و هنر قرار دارد. خوبی این رشته آن است که شما را مستقیم وارد بازار کار می‌کند. همان‌طور که از اسمش مشخص است، کارمان با فلزات و جواهرات ارزشمند و قیمتی، از جمله طلاست. شاید خیلی‌ها با خودشان بگویند این رشته خیلی خرج دارد، اما اگر برای این رشته وقت بگذارید و سلیقه به خرج بدهید، خیلی رشته خوب و پردرآمدی است.

● **یعنی نیاز به سرمایه زیادی نیست؟**

صرفاً به طلا نیاز نیست. می‌توانیم از فلزات دیگر هم استفاده کنیم و از نقره، برنج و مس، بدلیجات بسازیم. ما در کنار طلا و جواهرسازی، درس مهره‌سازی را هم آموزش می‌بینیم. می‌شود دستبند و گردنبند مهره‌ای ساخت. با نقره رینگ‌های ساده درست می‌کنیم و آن‌ها را با قیمت خوبی می‌فروشیم و سود می‌کنیم. چیزی که بیشتر از سرمایه مهم است، ذوق، سلیقه، عشق و علاقه به کارهای هنری و دست‌سازهای هنری است.

● **چه شد که این رشته را انتخاب کردی؟**

من اصلاً از این رشته چیزی نمی‌دانستم! موقع ثبت نام تقریباً بیشتر رشته‌ها پر شده بود. در هنرستان با این رشته آشنا شدم. بعد از اینکه وارد شدم، دوستان و فامیل مسخره‌ام می‌کردند! اما یکی از تنها کسانی که پشتم بود و حمایت کرد، مادرم بود. واقعاً موفقیت‌آتم را مدیون او هستم. استادم آقای عبدالرحیم ذهبی هم خیلی در این راه حمایت کرد و مرا تشویق می‌کرد. مدیر هنرستانمان یعنی خانم کاویان هم زحمت زیادی کشید.

● **اگر بخواهی دوباره انتخاب رشته کنی، باز هم به همین رشته می‌آیی؟**



نکاتی درباره طلاسازی

طلاساز، با ذوب کردن فلزات با ارزش و گران بها مثل طلا و پلاتین، و بعد با قالبگیری، آن‌ها را به شکل‌ها و حالت‌های متفاوت تبدیل می‌کند. طلاسازی، طراحی و ساخت زیور آلات از فلزات با ارزش و قیمتی مثل طلا و پلاتین است. رشته طلا و جواهرسازی یکی از رشته‌های زمینه هنر از شاخه کاردانش است که علاوه بر درس‌های عمومی و پایه، درس‌های مهارتی متنوعی دارد. فارغ‌التحصیلان این رشته، اگر تمایل به ادامه تحصیل داشته باشند، پس از اخذ دیپلم می‌توانند در رشته ساخت طلا و جواهرسازی، هنرهای تجسمی و غیره، در دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی و علمی کاربردی ادامه تحصیل دهند.



من توانستم نگاهم را به رشته‌ام عوض کنم و ادامه بدهم. الان هم از اینکه رشته طلا و جواهر را انتخاب کرده‌ام، خیلی راضی‌ام و موفق. این رشته را بی‌نهایت دوست دارم!

● برای ورود به این رشته چه مهارت و تخصصی لازم است؟
علاقه به کارهای هنری و دستی و حوصله و صبر. بعد هم به حرف و نگاه دیگران اهمیت ندهید و با اشتیاق ادامه دهید.

● چه هدفی را دنبال می‌کنی؟

خب، اول درآمدزایی، بعدش دانش و مهارت‌آموزی. شاید روزی بتوانم صنایع دستی بندرگز را متحول کنم و باعث افتخار خانواده و کشورم بشوم.

● سفارش کارهایت را از چه طریق می‌گیری؟

دوستانم و اطرافیانم؛ جدا از اینکه برای خودشان هم خرید می‌کنند. آن‌ها مرا هم به دوستان و آشنایان معرفی می‌کنند. در فضای مجازی هم که صفحه دارم.

● درآمدت تا الان، با توجه به اینکه تازه‌کار هم هستی، چقدر است؟

خوب است خدا را شکر. راضی‌ام. بیشتر به فعالیت خودم بستگی دارد. حسنش این است که دستم در جیب خودم است.

● و حرف آخر تو برای علاقه‌مندان این رشته؟

به توهین‌ها و تمسخرهای دیگران توجه نکنید. با تمام تلاش خودتان را به بالاترین نقطه برسانید و از موانع نترسید!





اگر جایی بین زمین و آسمان بود که در آنجا به تعداد آدم‌های زنده و مرده جهان پرونده نگهداری می‌شد و در پرونده هر کس دلیل خلقتش را می‌نوشتند، شاید در پرونده دختری بیست و شش ساله به نام «سارا عبدالملکی» می‌خواندیم: «هیچ چیز ناامیدش نمی‌کند. او تسلیم نمی‌شود.» خیلی از ما او را می‌شناسیم؛ دختری که عضو تیم ملی راگبی بود و حالا ملی‌پوش ورزش قایق‌رانی است. هر مانعی را که تصور کنیم سر راهش بوده، از بیش‌فعالی در کودکی گرفته تا مشکلات مالی و قطع نخاع، از همه آن‌ها عبور کرد و متوقف نشد.

میدان المپیک

من یک هنرستانی‌ام

مثل هر جوان مستقلى، روى پاى خودش بایستد. سراغ باشگاه‌هاى محلى و تیم‌هاى رده پایین‌تر رفت تا به‌عنوان مربى مشغول شود. از آن پس تصمیم گرفت به شهرستان‌ها و روستاها برود تا بچه‌هاى مدرسه‌اى که استعداد ورزش دارند، اما هنرستان ندارند، استعدادیابی کند و تیم تشکیل دهد. با همان حقوق کمى که از باشگاه‌ها و ورزشگاه‌ها مى‌گرفت، ماشین قسطى خرید تا راحت‌تر به شهرستان‌ها و روستاها برود و بچه‌هاى علاقه‌مند به ورزش «هندهال» را که البته رشته تخصصى‌اش نبود، پیدا کند. چند بار به استان‌هاى البرز و اردبیل رفت و تیمش را تشکیل داد، اما هنوز یکى دو نفر جای خالى داشت که تصمیم گرفت در شهر کرمانشاه تیم را کامل کند.

یک روز ماشین سارا در جاده منحرف شد و ستون فقراتش آسیب جدى دید. مدت زیادى طول کشید تا اوضاع فیزیکی‌اش بهتر شود، اما نه آنقدر زیاد که امید قهرمانى در او بمیرد! سارا به‌محض بیرون آمدن از کما، با کمک پزشکان، روان‌شناسان و خانم نوری، همان مربى هنرستانش، درمانش را شروع کرد و به‌مرور حالش بهتر شد. عارضه قطع نخاع تا زمان نامعلومی با سارا همراه شد، ولی مانعش نشد. یک سال بعد از آن روز تلخ و تصادف شدید، با کمک دوستانش به تیم قایقرانى که با شرایط جسمى‌اش هماهنگى بیشتری داشت، معرفی شد و حالا که چهار سال و نیم از تصادفش گذشته است، یکى از بهترین‌هاى ورزش قایقرانى بانوان است.

سارا در تمام بحران‌هاى زندگى‌اش، برای رسیدن به هر ناممکنى، آن قدر زحمت کشیده تا بالاخره به دستش آورده‌است؛ مثل رفتن به هنرستان که نقطه صعودش بود و به دست آوردن درآمد از مربیگری.

سارا به همه نشان داد مى‌تواند با شرایط جسمى خاص مدال آور شود. حتى ثابت کرد هر زمان که اراده کند، مى‌تواند وارد ورزش كاملاً جدیدى شود که تنها شباهتش به ورزش قبلى، قهرمان بودن در هر دوست.

اگر این دختر بیست و شش‌ساله بگويد مى‌خواهد قهرمان المپیک شود، هیچ کس لحظه‌اى به خواسته‌اش شک نمى‌کند و همه مطمئنیم روزى روى مدال قهرمانى المپیک قایقرانى بانوان نام «سارا عبدالملکى» حک خواهد شد.

سارا کودكى فعال بود. از تیر چراغ برق هم بالا مى‌رفت! یک برادر هم داشت که مثل خودش دائم آتش مى‌سوزاند. کنترل دو کودک فعال برای پدر و مادر سارا تقریباً محال بود؛ همین هم دلیل خوبی شد تا او را به کلاس کاراته و ژیمناستیک ببرند، بلکه قدرى از انرژی‌اش با ورزش خالى شود! او که شخصیتى مستعد بود و پشتکار فراوان داشت، در هر رشته‌اى که وارد مى‌شد، به موفقیت نسبی مى‌رسید؛ دومیدانى و کاراته. برای سارا فرقى نداشت چه ورزشى انجام دهد. او عاشق جنب‌وجوش و هیجان بود و هر ورزشى را که مى‌توانست، امتحان مى‌کرد. در آن زمان‌ها که از هر بچه‌اى مى‌پرسیدند مى‌خواهى چه کاره شوى، مى‌گفت دکتر و مهندس، سارا آرزوى مربى ورزش شدن داشت. سارای نوجوان، بعد از کشف استعدادهايش در ورزش، بیشتر از اینکه سر کلاس‌هاى مدرسه حاضر باشد، در کلاس‌ها و تمرین‌هاى ورزش حاضر مى‌شد. روزهاى سارا با ترکیبى از تحصیل و ورزش که تنها هدف زندگى‌اش بود، مى‌گذشت. در همین احوال، خانواده سارا که از علاقه دخترشان به ورزش باخبر شدند، متوجه شدند راه زندگى سارا فقط از ورزش مى‌گذرد. موفقیت تحصیلى وقتى به دست مى‌آید که به محتوای درس علاقه داشته باشیم. این شد که به هنرستان فکر کردند تا سارا در رشته «تربیت‌بدنى» هنرستان کمیل، در منطقه هفت شهر تهران، درس بخواند. هنرستان برای سارا سکوى پرتاب بود و هر انتخاب دیگری، جز ورود به رشته تربیت‌بدنى، او را از راه موفقیت و علاقه‌اش دور مى‌کرد. خانم نوری، یکى از مربیان هنرستان، استعداد رشته راگبى را در سارا کشف کرد. سارا به تیم ملی راگبى دعوت شد، اما آرزوى او چیزى فراتر از این بود؛ او عاشق مربیگری بود. سارا عاشق «ورزش» بود و مى‌خواست به نوجوانانى که استعداد ورزش دارند کمک کند. علاوه بر آن، او خانواده ثروتمندى نداشت و مى‌خواست



طنزیمات

مصطفی مشایخی
تصویرگر
مجید صالحی



هنرستان مجازی

ماییم که در امن ترین جای مجازی
محفوظ از آفات و بلاهای مجازی

با دانلود یک مدرسه، یعنی هنرستان
نزدیک به دریاچه و صحرای مجازی

رفتیم به آموختن علم و مهارت
از هندسه تا حرفه و املاهای مجازی

یک روز مدیریت و تاریخ معاصر
یک زنگ فقط خواندن انشای مجازی

رایانه و فیزیک و زبان یاد گرفتیم
با رشته‌های از فن و هنرهای مجازی

با کوشش و جدیت خود در کرونا هم
هر چند که با شیوه و مبنای مجازی

از مدرسه و علم و هنر باز نماندیم
پرفایده رفتیم به دنیای مجازی

آورده‌اند که:

مردی، مردی را دید که با زحمت فراوان
باغچه سفت و سختی را بییل می‌زد و با
کلنگ می‌کند. آمد کنار او ایستاد و پس
از هر کلنگی که مرد می‌زد، یک باریکلا
و یک خدافوت می‌گفت. آخر سر که کار
شخم‌زدن باغچه تمام شد، به آن مرد گفت:
«باید دستمزدت را با من نصف کنی که اگر
باریکلاها و خدافوت‌های من نبود، کارت
نیمه‌کاره می‌ماند!»





آورده اند که:

دو نفر را دیدند که یکی با کلنگ چاله می‌کند و آن دیگری چاله را با بیل پر می‌کند. صاحب‌دلی که از آنجا می‌گذشت، تعجب کرد، پرسید: «علت این کار بیهوده چیست؟» یکی از آن دو گفت: «ما سه نفریم؛ یکی چاله می‌کند، یکی لوله در چاله کار می‌گذارد، دیگری هم چاله را پر می‌کند. امروز آن که لوله کار می‌گذارد نیامده است و ما داریم کار خودمان را انجام می‌دهیم! شاید او دلش بخواهد ده روز نیاید، ما که نمی‌توانیم بی‌کار بنشینیم!»

کیومرث گفت: «کشک

می‌ساییم و به در و همسایه می‌فروشیم، که این بهترین کار آفرینی است و درآمد خوبی هم دارد». او رفت، کشک قسطی زیادی خرید و آن‌ها را سایید و در شیشه‌هایی که نسبه خریده بود ریخت. تا خواست ببرد بفروشد، یکی کشک چینی آورد که به نصف قیمت می‌فروخت. این شد که کشک‌های کیومرث روی دستش باد کردند. از آن تاریخ، هر وقت کیومرث درباره موضوعی نظر می‌داد، مادرش به طعنه می‌گفت: «تو برو بنشین کشک را بساب.» از همان وقت این جمله سر زبان‌ها افتاد و ضرب‌المثل شد!

کشکت را بساب!

وقتی کرونا آمد و مدرسه‌ها نیمه تعطیل شدند و محصل‌ها در قرنطینه نشستند، روزی مادر کیومرث به او غر زد که: «بیچه جان! بی‌کار ننشین. کشک در کشک‌سابی بریز، بساب که عاقل و باطل نباشی.» کیومرث رفت و کشک در کشک‌سابی ریخت و با دو چوب کار ساییدن را شروع کرد. چون دقیقه‌ای گذشت، خستگی و بی‌حالی سراغش آمد. فکری به سرش زد. رفت تنها بزشان را فروخت و یک کشک‌ساب برقی خرید تا کارش راحت‌تر شود. مادرش تا فهمید، فریاد کشید که: «آن بز، شیر و پنیر و ماست سفره ما بود. حالا بی‌بز چگونه زندگی کنیم؟»



مدیر خودت باش

آشنایی با مدیریت اطلاعات و مدیریت در فضای مجازی

دوست محققى داشتم که وقتی می خواست برای فرصتی مطالعاتی به کشوری دیگر برود، ماهها زبان خواند و چندین جلد کتاب داستان خواند و فیلم به زبان آن کشور دید تا بتواند به راحتی با مردم آن جا صحبت کند. احساس تسلط می کرد، اما وقتی به مقصد رسید، متوجه شد، هنوز هم از چم و خم زبان مردم آن کشور با خبر نیست و از شوخی ها و حرف های عامیان آنجا چیز زیادی متوجه نمی شود. می گفت باید بومی باشی تا زبان بومیان را به طور کامل متوجه شوی. اکنون نیز که فناوری اطلاعات با هجوم بی امان خود زندگی بشر را در هم نوردیده است، استفاده کنندگان از این فناوری ها به دو دسته تقسیم می شوند: بومیان و مهاجران دنیای دیجیتال. بومیان، افراد کم سن و سال و جوانی مثل شما هستند که به خوبی بلدند از این فضا استفاده کنند و مهاجران، آدم بزرگ هایی هستند که برای استفاده از این فضا باید به بومی ها مراجعه کنند. در واقع شما بومیان این دنیا هستید و شاید نوشتن درباره مدیریت اطلاعات برایتان قدری سخت باشد؛ ولی به قصد مروری دوباره، این بار بخش مدیریت بر خود را به موضوع مدیریت فضاهای مجازی اختصاص داده ایم.

امروز، با استفاده از اینترنت، خیلی سریع:

به تنهایی بازی می کنیم. با بهترین دوستانمان عکس می گیریم. از همه چیز و همه جا فیلم می گیریم. در هر جایی موسیقی گوش می کنیم. در هر زمانی تلویزیون تماشا می کنیم و چیزهای جدید یاد می گیریم.

من در فضای مجازی

من در فضای مجازی کاملاً محتاط هستم. دقت می کنم چیزهایی را که به اشتراک می گذارم، با کسانی باشد که می شناسم. حساب کاربری ام را خصوصی نگه می دارم. رمز عبورم را، حتی اگر نخواهند، به پدر یا مادرم می گویم. زیپ لبها و انگشتانم را دست خودم نگه می دارم و هر چیزی را نمی نویسم و نمی گویم.

تلفن و تپت من، عشق من!

– پیام کوتاه ارسال می کنم؛

– رایانامه هایم را می بینم؛

– گفت و گوی صوتی و تصویری برقرار می کنم؛

– متن، صوت و فیلم به اشتراک می گذارم؛

– وبلاگ، گروه و کانال راه می اندازم؛

– در کلاس آنلاین شرکت می کنم؛

– با معلم و هم کلاسی هایم تماس می گیرم؛

– با دوستانم به صورت مجازی درس می خوانم؛

– وسایل کاری خودم را با جست و جو به دست می آورم؛

– منابع تحقیق و کارهای مدرسه ای ام را پیدا می کنم؛

– پروژه های گروهی انجام می دهم.

– بقیه را شما پر کنید!

۵. برای همه چیزهایی که نیاز به رمز عبور دارند، از یک رمز یکسان استفاده نکنید؛ البته به شرطی که هوش و حافظه خوبی داشته باشید.

هفت فرمان فراموش نشدنی

۱. مطمئن باشید دوستان مجازی شما در فضای واقعی هم هستند؛
۲. زبان ایموجی‌ها را یاد بگیرید، ولی فقط با کسانی که راحت هستید از این زبان استفاده کنید؛
۳. حواستان به پروفایل افرادی که با آن‌ها در ارتباطید، باشد. اگر مطمئن نیستید که صاحب تصویر پروفایل را در دنیای واقعی می‌شناسید، از برقراری ارتباط با او دوری کنید؛
۴. فقط از وبسایت‌ها و اپلیکیشن‌های مورد اعتماد و مناسب سن خودتان که با نظر پدر و مادرتان در آن جا برای خود حساب کاربری درست کرده‌اید، استفاده کنید؛
۵. هرگز با ملاقات فردی که به صورت آنلاین با او آشنا شده‌اید، موافقت نکنید. اگر کسی شما را دعوت می‌کند تا در دنیای واقعی با هم باشید، حتی اگر فکر می‌کنید او را می‌شناسید، باز هم یکی از افراد امین و ترجیحاً پدر یا مادرتان را در جریان بگذارید؛
۶. به حستان اعتماد کنید و اگر چیزی عجیب به نظر می‌رسد، درخواست را حذف و مکالمه را ترک کنید و به یک فرد امین اطلاع دهید؛
۷. هرگز اطلاعات شخصی خود یا جزئیاتی را که خود واقعی شما و مکان زندگی‌تان را معلوم می‌کند، به اشتراک نگذارید.

- ارسال اطلاعات عددی از طریق رایانامه‌ها (شماره حساب، کد ملی و ...)
- پاسخگویی به رایانامه‌های الکی و چت با افراد ناشناس؛
- درخواست بارگذاری بدافزارهایی که شما آن‌ها را نخواسته‌اید و نمی‌شناسید؛
- تکه زدن روی لینک‌های بدافزاری که نمی‌شناسید؛
- ادامه عضویت در گروه‌هایی که شما نخواسته‌اید (جرائم فیشینگ).
- اشتراک‌گذاری اسم و فامیل، مگر در موارد خاص؛
- اشتراک‌گذاری هر چیزی که دارای عدد و رقم است؛
- عکس‌های سلفی و توصیف وضع ظاهری؛
- توصیف موقعیت مکانی خود؛
- اطلاعات شخصی خود، خانواده و دوستان؛
- ارسال هر رایانامه‌ای، به دلیل قابل تسری بودن آن‌ها؛
- ارسال رایانامه به افراد ناشناس و پاسخگویی به رایانامه‌های غریبه؛

درخواستی از بومیان دنیای مجازی!

ناسلامتی شما بومیان دنیای مجازی هستید و قرار نیست همه چیز را ما برایتان بگوییم. با دوستان خود در مورد موارد زیر تحقیق کنید و نتیجه را در قالب صوت، تصویر و فیلم (به شکل پست یا استوری) به اینستاگرام رشد هنرجو بفرستید: نشانی ما این است: [roshd_honarju](https://www.instagram.com/roshd_honarju)

- شایعه‌سازی مجازی
- زورگویی یا قلدری مجازی
- مزاحمان فضای مجازی
- مدیریت گوشی، تبلت و حضور در فضای مجازی.

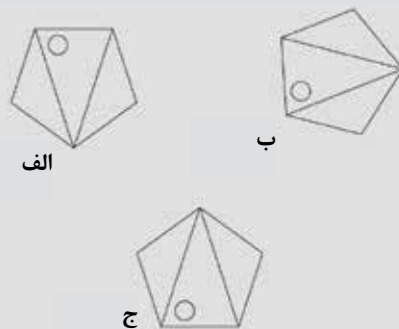
مدیریت رمز عبور

۱. هیچ نامی انتخاب نکنید (نام خود، فامیل، پدر، مادر و مدرسه). این‌ها به راحتی شناسایی می‌شوند؛
۲. از رمزهای ساده مانند ۱۲۳۴ و ۱۱۱۱ استفاده نکنید؛
۳. از مختصات نشانی منزل مانند شماره پلاک، شماره تلفن، کد ملی یا بخش‌هایی از آن، و نشانی رایانامه استفاده نکنید. اگر هم استفاده می‌کنید، ترکیبی از این‌ها را به کار ببرید؛
۴. رمز عبوری درست کنید که خودتان بدانید، ولی به عقل جن هم نرسد.

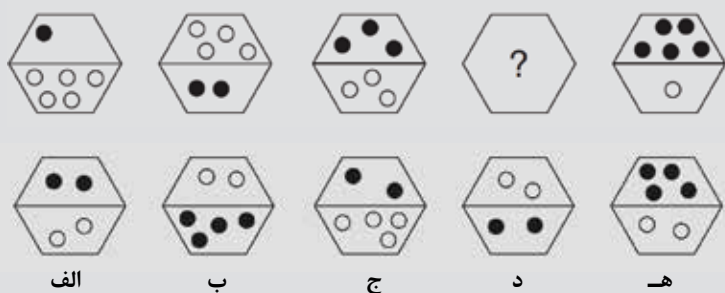
(روز تولدتان در ماه) ۱۵ + (فصل مورد علاقه) بهار = Bahar
(رنگ مورد علاقه) سبز + (غذای محبوب) قورمه سبزی = Ghormegreen



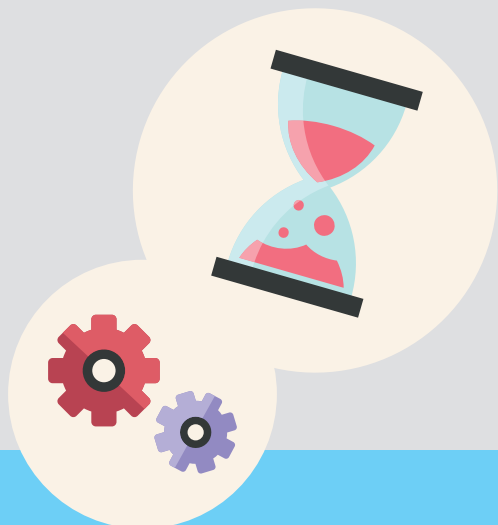
۱. کدام یک با بقیه فرق دارد؟



۲. به جای علامت سؤال کدام شکل را بگذاریم؟

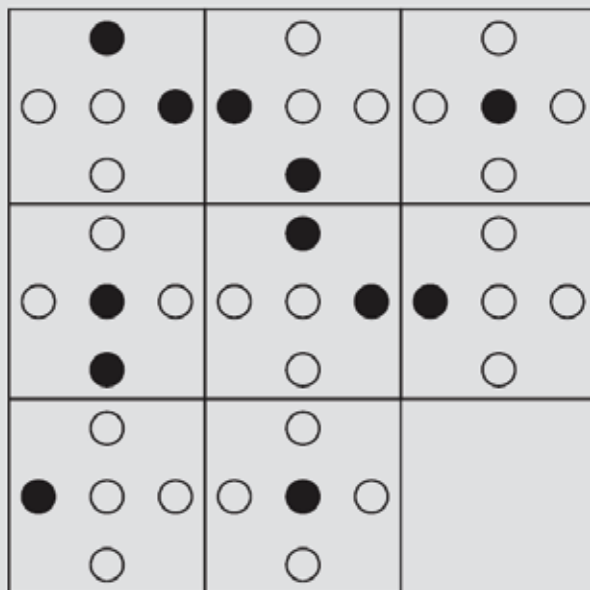


۳. به جای علامت سؤال کدام شکل را بگذاریم؟

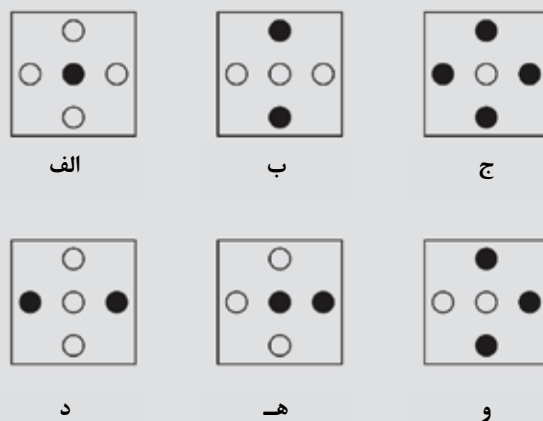
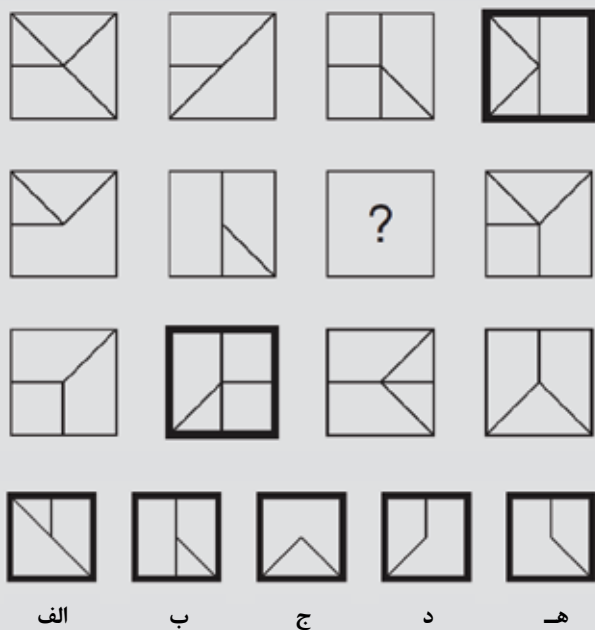




۴. جای خالی را کدام یک از تصویرهای پایین پر می‌کند؟



۵. جای خالی را کدام یک از تصویرهای پایین پر می‌کند؟



فکرت را ارزان نفروش

در دو شماره گذشته درباره مفهوم استارتاپ، مسائل و مشکلات حقوقی آن صحبت کردیم. از مسائل حقوقی مربوط به استارتاپ نیز به غیرقانونی بودن فعالیت و دریافت نکردن مجوز اشاره کردیم. پرسش اصلی را بار دیگر مطرح می‌کنیم: کدام مشکلات حقوقی استارتاپ‌ها و کسب و کارهای نوپا را تهدید می‌کنند؟

رعایت نکردن حقوق اشخاص

گاهی ممکن است یک استارتاپ بنای کار خود را بر چیزی مستقر کند که متعلق به دیگران است. مثال واضح در این باره، سرمایه‌گذاری روی یک اختراع است که مالکیت آن به فرد دیگری تعلق دارد.

فرض کنید برای تجاری کردن یک اختراع نرم‌افزاری، یک استارتاپ شکل می‌گیرد. مؤسسان این استارتاپ دو شخص هستند: یکی آن کسی که سرمایه را به‌عنوان آورده خود ارائه کرده و دیگری کسی که اختراع نرم‌افزاری را به استارتاپ آورده است.

مدت‌های مدیری برای تجاری کردن این ایده وقت و میلیون‌ها تومان هزینه صرف شده است، اما به یک‌باره شخصی ادعای مالکیت این اختراع را طرح می‌کند و ورقه ثبت اختراع را ارائه می‌دهد. رعایت نکردن حقوق مالکیت فکری اشخاص ثالث، یکی از مسائل مهم در حوزه کار و کسب‌های نوپاست که ممکن است در همان اولین قدم‌های راه‌اندازی باعث زمین‌خوردن کار و کسب نوپا شود.

مشکلات قانونی شراکت

در مورد اهمیت تجانس و هماهنگی اخلاقی بنیان‌گذاران هر استارتاپ سخن زیاد به میان آمده است، اما یکی از نکاتی که غالباً مغفول مانده، صلاحیت حقوقی و قانونی شخص است.

در مسیر رشد هر استارتاپ، دریافت مجوز و ثبت شرکت و تقسیم نقش‌های حیاتی آن اجتناب‌ناپذیر است. سوءسابقه افراد ممکن است مشکلاتی برای استارتاپ و مؤسسان ایجاد کند. همچنین، ممکن است

مشکلات قانونی یک شریک، در کار یک استارتاپ اختلال ایجاد کند؛ همین‌طور است بدهکاری‌های شخصی یکی از مؤسسان. اگر یکی از بنیان‌گذاران بدهکاری‌های شخصی عمده‌ای داشته باشد، ممکن است طلبکاران، سهام متعلق به وی در شرکت را توقیف کنند. طبیعی است چنین اقدامی از انگیزه مالکان استارتاپ برای ادامه فعالیت در کار می‌کاهد و در بازده کاری شرکت تأثیر منفی خواهد گذاشت.



با کمی دقت می‌توان متوجه شد، ستم‌خواهی نامنصفانه سرمایه‌گذار، انگیزه مؤسسان را کم و امکان جذب سرمایه در راندهای بعدی جذب سرمایه را نیز محدود می‌کند. در هر حال، یکی از مشکلاتی که گاهی باعث شکست استارت‌آپ شده و آن‌ها را به ورطه نابودی کشانده است، عجله کردن در جذب سرمایه، بی‌توجهی به نکات مهم قرارداد سرمایه‌گذاری و پذیرش آسان شرط‌های غیرمنصفانه‌ای است که برخی سرمایه‌گذاران برای آن‌ها گذاشته‌اند.

اندکی درباره قوانین کار

ساعت کار نباید از ۸ ساعت بیشتر باشد و در هفته نباید بیشتر از ۴۴ ساعت شود. ساعت کار در کارهای سخت و زیان‌آور و زیرزمینی نباید بیشتر از ۶ ساعت در شبانه روز و ۳۶ ساعت در هفته شود. کار متناوب نباید از ۱۵ ساعت در شبانه‌روز بیشتر شود.

کارگرانی که فقط شب‌ها کار می‌کنند، باید ۳۵ درصد اضافه‌مزد دریافت کنند. یک روز تعطیل در هفته اجباری است. اگر کارگری در روز تعطیل نیز کار کند، ۴۰ درصد اضافه‌حقوق باید دریافت کند. اگر کار ۵ روز باشد، اما همان ۴۴ ساعت در هفته باشد، باید مثل کارگران دیگر دستمزد دریافت کنند.

در کارگاه‌های دارای ۱۰ نفر کارگر و بیشتر، مرخصی سالیانه کارگران ۲۶ روز کاری است که فقط ۹ روز آن می‌تواند در سال ذخیره شود. مرخصی کارگرانی که به کارهای سخت و زیان‌آور اشتغال دارند، ۳۰ روز کاری در سال است. در کارگاه‌های دارای ۹ کارگر و کمتر، میزان مرخصی با حقوق سالانه ۲۱ روز کاری است که کارگر فقط می‌تواند ۵ روز آن را ذخیره کند. در این قبیل کارگاه‌ها، مرخصی کارگرانی که به کارهای سخت و زیان‌آور اشتغال دارند، ۲۴ روز کاری در سال است.



نویسنده: صادق کریمیار
ناشر: کتاب جمکران
سال چاپ: ۱۳۹۷
تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۲۲۱۲

حوادث کار

در این کتاب کلیات و قواعد عمومی حقوق کار بررسی شده است و سؤالات مربوط به مسائل حقوقی و فنی در زمینه‌های گوناگون پاسخ داده می‌شود. تأکید بر پیامدهای زیان‌بار ناشی از حوادث کار در کارگاه و اهمیت آموزش و درک صحیح‌تر وظایف و مسئولیت‌ها و پیشگیری از حوادث، هدف این کتاب است.

لازم است بنیان‌گذاران، پیش از ورود به شراکت برای راه‌اندازی استارت‌آپ، در کنار ارزیابی اخلاقی و شخصیتی، از صلاحیت قانونی شریک خود نیز مطمئن شوند.

شفاف‌نبودن حقوق و تعهدات بنیان‌گذاران

یکی از مهم‌ترین اقدامات حقوقی برای راه‌اندازی هر استارت‌آپ، تنظیم قرارداد مالکان است. در روزها و ماه‌های اولیه شروع و راه‌اندازی هر استارت‌آپ، بنیان‌گذاران معمولاً پس از انتخاب شریک خود و مطمئن شدن از صلاحیت وی، تمام انرژی و توان خود را برای رسیدن به اهدافی که برای کار و کسب خود در نظر گرفته‌اند به کار می‌گیرند و با اعتماد تام و تمام و بر پایه صحبت‌ها و توافقات شفاهی، کار خود را پیش می‌برند.

غالباً انگیزه بالا و انرژی زیادی که در ابتدای کار وجود دارد، آن‌ها را از دقیق کردن حقوق و تعهدات غافل می‌کند و شریکان، بدون در نظر گرفتن آن‌ها، برای رسیدن به اهدافشان، روزها را از پی هم می‌گذرانند. مسئله از جایی شروع می‌شود که کار و کسب ارزش بیشتری پیدا می‌کند و کم‌کم اهداف محقق می‌شوند. در این نقطه است که بنیان‌گذاران احتمالاً دارای حسن‌نیت، با توجه به تصورات متفاوت خود از روابط کاری و یا زیاده‌خواهی، دچار اختلاف می‌شوند و هر کسی کار و آورده خود را ارزشمندتر و نقش خود را در پیشرفت کار پررنگ‌تر می‌بیند. اینجا دقیقاً نقطه‌ای است که استارت‌آپ مهم‌ترین نقطه اتکای خود را که تیم کارآفرین است، از دست داده یا تضعیف شده می‌بیند.

غیرمنصفانه بودن قراردادهای سرمایه‌گذاری استارت‌آپ‌ها

غالب استارت‌آپ‌ها برای راه‌اندازی و رشد جدی به سرمایه مالی نیاز دارند. در موارد محدودی، مؤسسان از همان ابتدا سرمایه مالی را تأمین می‌کنند، اما در اکثر استارت‌آپ‌ها، هم‌بنیان‌گذاران باید در مراحل اولیه ایده خود را رشد دهند و پس از آن، با جذب سرمایه مالی، کسب و کار خود را در مسیر توسعه جدی قرار دهند.

قراردادهای سرمایه‌گذاری از جمله مهم‌ترین قراردادهای مورد نیاز استارت‌آپ‌ها هستند که بنیان‌گذاران برای تأمین سرمایه مورد نیاز رشد شرکت، با افراد صاحب ثروت منعقد می‌کنند. گاهی سرمایه‌گذاران غیرحرفه‌ای با تصور اینکه بتوانند منافع مالی بیشتری از قرارداد سرمایه‌گذاری کسب کنند، می‌کوشند سهم بیشتر و شرط‌های یکجانبه‌تری را به نفع خود دریافت کنند.

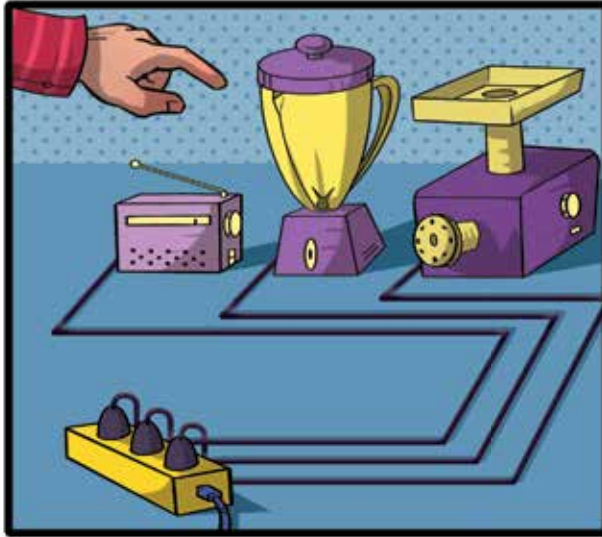
چنین اقدامی شاید در ابتدا به نفع صاحبان سرمایه به نظر برسد، اما

قرار و مدار



چند دقیقه بعد





آقای بهروز شمس‌اللهی از اراک شعری برای ما فرستاده‌است که چند بیت از آن را با هم می‌خوانیم:

قرنطینه

محتکر، گوشهٔ انبار قرنطینه شده
دزد ناشی، سر دیوار قرنطینه شده
کوه‌خواری که فقط قله تمنا می‌کرد
عمق سی متری یک غار قرنطینه شده
دوسه هفته است که همسایهٔ جنتلمن ما
با کلاه و کت و شلوار قرنطینه شده
قلچماقی که برای کرونا جوک می‌ساخت
دیدم امروز به ناچار قرنطینه شده

این شعر از نظر وزن و قافیه و زبان و رعایت قواعد عروضی ایرادی ندارد و مشخص است که سراینده‌اش طبع لطیفی دارد و قریحه‌ای که می‌شود به آن امیدوار بود، اما ایرادی که در آن به نظر می‌رسد، روند خطی اتفاقات شعر است. در هر بیت یک نفر قرنطینه می‌شود و مخاطب می‌تواند دریابد که تا پایان شعر همین موضوع تکرار می‌شود. این روند خطی شاید تنها ایرادی است که می‌توان به شعر آقای شمس‌اللهی گرفت!

سلام
از اینکه با ماهنامهٔ خودتان در ارتباطید خوش‌حالیم و سپاس‌گزاریم از شما که آثاری از کارهای خودتان برای ما فرستاده‌اید. چند اثر رسیده از شما در همین صفحه نقد و بررسی می‌شود.

این شعر سپید را خانم لیلا معصومی از اصفهان برای ما فرستاده‌است:

قارقار

جیک‌جیک

بع بع

قدقد‌قدا

بغ بغ بغو

دارکوب گفت

کدامتان بچهٔ مرا شاخ زده

گاوها گفتند

ما

در آغاز این شعرواره، صدای پرندگان و چرندگان را داریم و در پایان سؤال دارکوب و پاسخ گاوها را.

حالا خوب است که گاوها مسئولیت شاخ زدن را به عهده می‌گیرند، وگرنه معلوم نبود چقدر طول می‌کشید تا شاعر به پایان‌بندی مناسبی برسد! یکی از شاخص‌های شعر، مضمون‌آفرینی خلاقانه است و اتفاقاً؛ یعنی چیزی که در این نوشته نمی‌بینیم تا به شعر شدن رسیده باشد.

آقای محمد عباسی از هشتگرد این داستانتک را برای ماهنامه فرستاده‌است:

قورباغه را قورت دادم!

در گوگل سرچ کردم ببینم برای آدمی که قورباغه قورت داده باشد چه اتفاقی می‌افتد، اما فقط مطالبی دربارهٔ کتاب پرفروش «قورباغه را قورت بده» دیدم.

مسعود را به درمانگاه بردیم. گفتند راهی ندارد. باید صبر کند تا اسید معده دخل بافت‌های قورباغه را بیاورد؛ البته چون قورباغه پوست سفتی دارد، این فرایند مدتی طول می‌کشد. خلاصه مسعود با این کارش سفر را به ما زهر کرد!

داستانک خوبی است، اما هنوز پختگی لازم را برای چاپ شدن در صفحهٔ داستان ندارد. خوب شروع شده‌است، اما پایان‌بندی خوبی ندارد و شکل گزارش یا خاطره‌نویسی محض است که ایرادی ندارد؛ اما بهتر بود با کمی تخیل آمیخته می‌شد. با تمرین بیشتر می‌شود در نوشتن توانمندتر شد. کاش نگرانی مخاطب برای آن قورباغهٔ بیچاره هم بر طرف می‌شد!

در انتظار دریافت آثار شما دوستان و مخاطبان عزیز هستیم.

دیروز با دوتا از هم‌کلاسی‌هایم، البته با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، رفته بودیم جایی خوش آب و هوا نزدیک طالقان. در مسیر گردش، لب چشمه‌ای نشستیم که قورباغه‌ای فرزند کوچک در آن مشغول شکار بود. مسعود در بخشی از سخنرانی مبسوطش گفت: «دوزبست‌ها شاخص سلامت زیست‌بوم‌های آبی هستند. در هر آبی باشند، می‌توان آن را خورد.» میثم گفت: «اما این دلیل نمی‌شود که عامل زندهٔ بیماری‌زایی در آب نباشند!» مسعود، برای اثبات حرفش، روی شکم دراز کشید، دهانش را مثل سمندر در چشمه فرو کرد و دل سیر آب خورد. وقتی سرش را بالا آورد، در حالی که به چشمه نگاه می‌کرد، با رنگ و روی پریده گفت: «کو؟» پرسیدم: «چی کو؟» گفت: «همین قورباغه‌ای که ...» هرچه نگاه کردیم، قورباغه را ندیدیم. وحشت تمام وجود مسعود را گرفته بود. احساس می‌کرد قورباغه را قورت داده‌است. از جست و خیز آن در معده‌اش خبر می‌داد و به شکل جنون‌آمیزی این طرف و آن طرف می‌دوید.

سفر به دنیای اندیشه با کتاب‌های انتشارات مدرسه



«انتشارات مدرسه» در موضوعات قرآن و معارف اسلامی، ادبیات و هنر، دانش و فناوری و کمک‌آموزشی برای همه گروه‌های سنی به ویژه دانش‌آموزان دوره متوسطه کتاب منتشر می‌کند. برای دسترسی به کتاب‌های انتشارات مدرسه، علاوه بر مراجعه به کتابفروشی‌های معتبر سراسر کشور می‌توانید جهت دریافت کتاب در محل مورد نظرتان، به سایت www.eboofe.ir مراجعه کنید. اگر مایل به مطالعه «کتاب الکترونیک» هم هستید، لینک دریافت نرم‌افزار کتابخوان انتشارات مدرسه از طریق همین سایت قابل دریافت است.



www.madresehpub.ir

جهت ارتباط با ما در شبکه‌های اجتماعی، رمزینده رو برو را اسکن نمایید.

نشانی: تهران، خیابان سپهبد قرنی، پل کریمخان زند، کوچه شهید محمود حقیقت‌طلب، شماره ۸
تلفن: ۰۲۶۴۰۰۸۸۸۰۰۹۰۹ (فکس)؛ ۰۲۶۴۰۰۸۸۹۰۹

زندگ مزرعه

طراح: مجید صالحی



فکر کن، چه بلیطی بفروشیم!

با حال می‌شنه
صدا بقیه خرگوش و
لاک پشت واقعی!!

بین
اسم تو و لقا گو گفته
هن بهت فروش نزارم
اصلا بیاز تو این
کتاب یک اسم خوب
انتخاب کن!!

بزرگ باره زارم
هی که تو باید
یک گیاه و کتبی تمام
عذار بگشایی!

خیالت نباشه،
می زقیم تو کار پرورش
دایناسور!!!

باباجان!!
جوجه‌ها سالم هستن
مثلا دارم درست
تریتیشون می‌کنم!

هلا کوک
جوجه‌ها

اول تو!

طبق نقشه من باید
همین زیر میوه‌ها یک
گنج باشه...!
هر کی اونو زودتر پیدا
کنه این کیسه فندوق
مال او نه!!

فندوق