

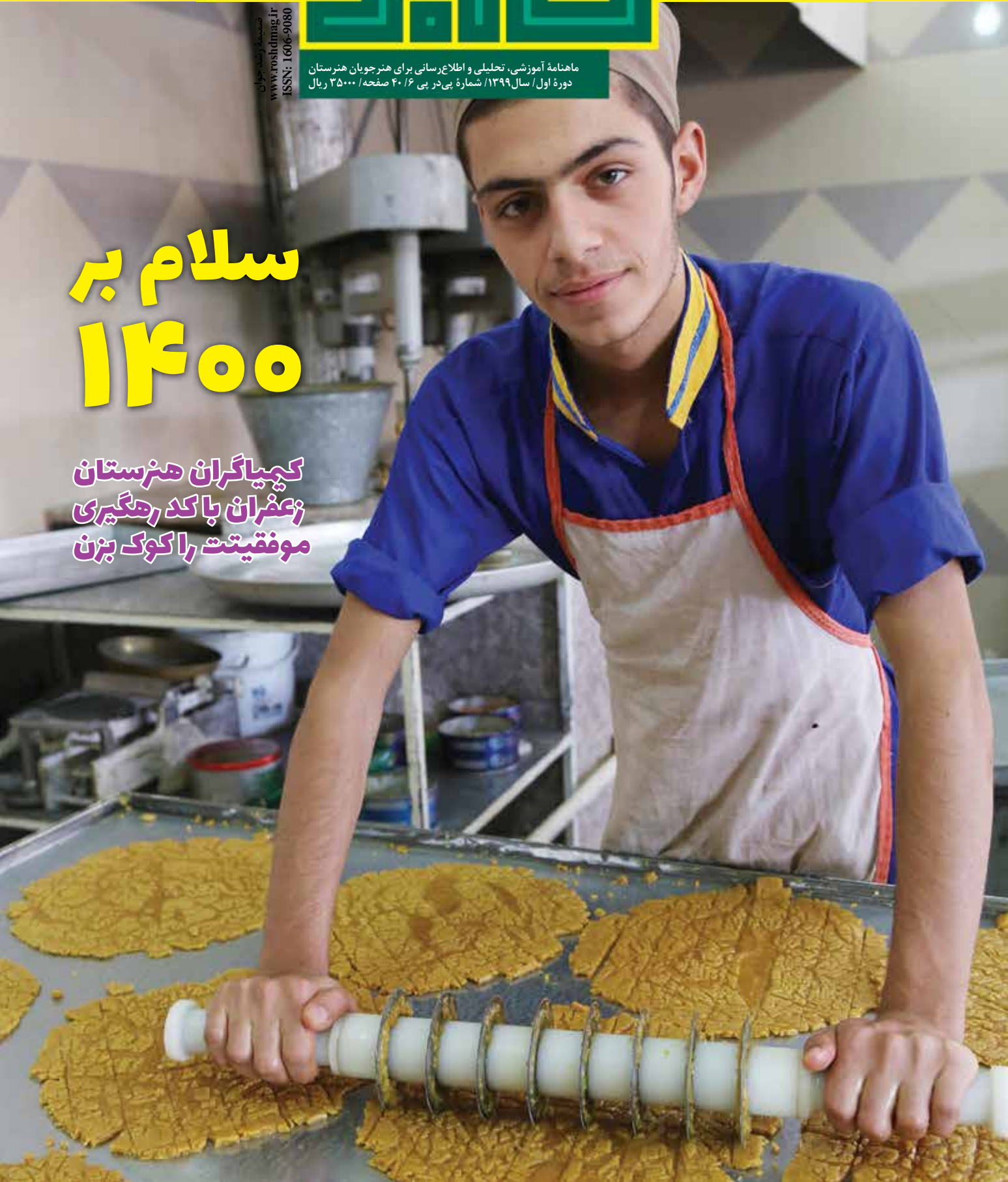


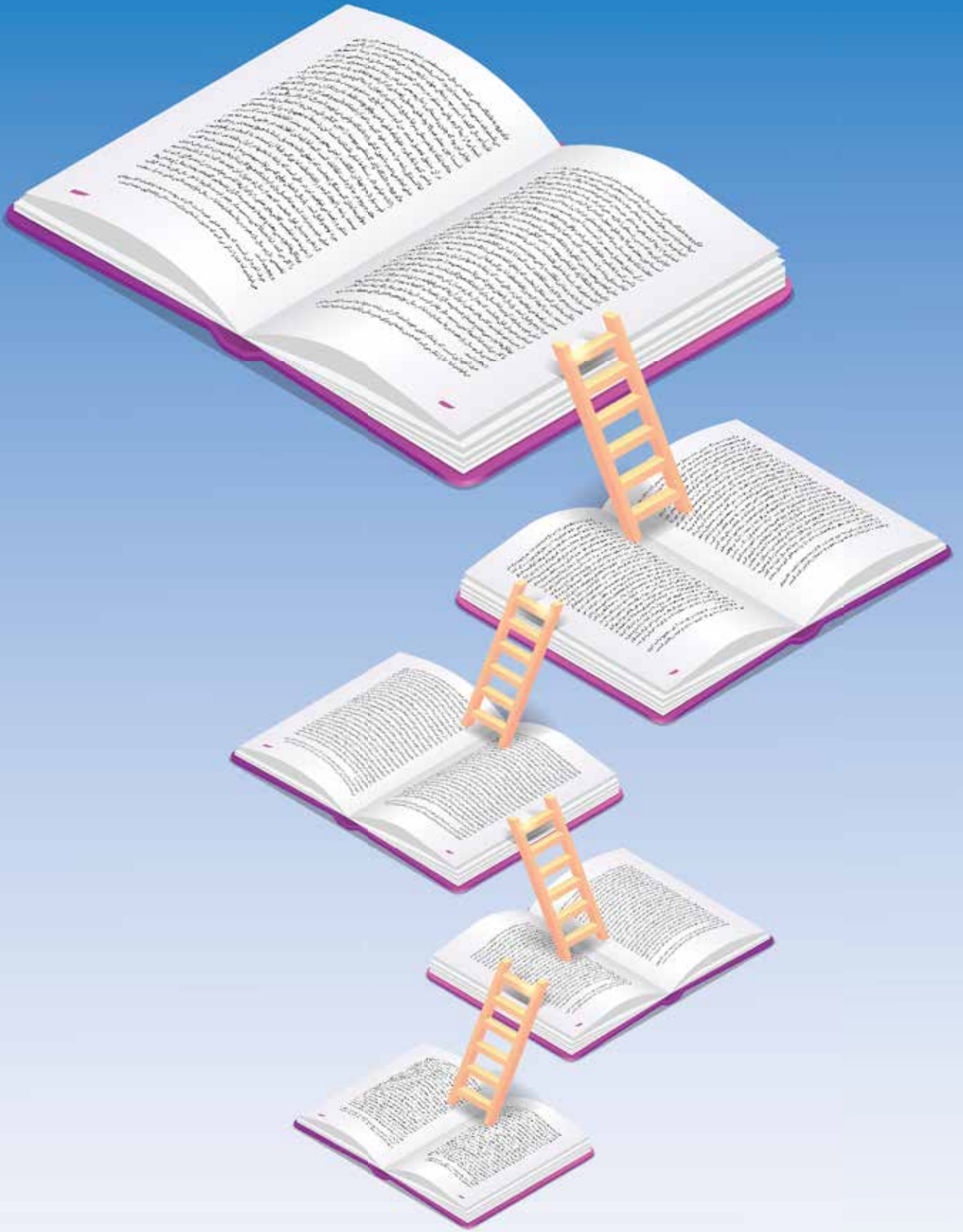
مجموعه رشد جوانان  
www.roshidmag.ir  
ISSN: 1606-9080

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای هنرجویان هنرستان  
دوره اول / سال ۱۳۹۹ / شماره بی‌در پی ۶ / صفحه ۳۵۰۰۰ ریال

## سلام بر ۱۴۰۰

کمیابگران هنرستان  
زعفران باکد، رهگیری  
موفقیت، اکوک بزن





## بپرس تا بدانی

حضرت علی علیه السلام / غرر الحکم





اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ



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

فصلنامه روشدهن  
www.roshdmag.ir

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای هنر جوان هنرستان  
دوره اول / سال ۱۳۹۹ / شماره پیاپی ۴۰ / صفحه ۳۵۰۰۰ ریال

### مهارت حساب شده

چند روز پیش، یکی از اقوام، برای کمک در خانه‌تکانی عید، به منزل ما آمد. آشنای ما که دانشجوی سال اول یکی از رشته‌های مهندسی است و تجربه کار عملی ندارد، خواست لوستر را که از روشن شدن لامپ آن ناامید شده بودیم، تعمیر کند. برای بررسی سیم‌ها، لوستر را باز کرد. همان موقع دستش به یکی از سیم‌های داخل سقف خورد و آنچه نباید، اتفاق افتاد!

سیم‌ها اتصالی کرد و برق خانه قطع شد. خوشبختانه به خاطر وجود کرونا، دستکش دستش بود و همان هم مانع از برق‌گرفتگی شدید خودش شد. با برق کار محله تماس گرفتیم. آمد و بعد از قطع کردن جریان برق خانه، گفت: «سیم‌کشی‌های برق اتاق آسیب جدی دیده است و تعمیرش یکی دو روز طول می‌کشد.» فامیل ما هم که خیلی به خاطر اشتباهش شرمند شده بود، اصرار کرد این مدت را به خانه‌اش بفرستیم. بالاخره هم مشکل به دست متخصص رفع شد. گاهی تصور می‌کنیم کاری بسیار آسان است و با داشتن دانش نظری حتماً می‌توانیم آن را انجام بدهیم. اما وقتی وارد مرحله عمل می‌شویم، به اهمیت مهارت و تجربه پی‌می‌بریم. کاری که صرفاً با حفظ کردن دستورالعمل‌ها انجام شود، به احتمال زیاد، نتیجه‌اش شبیه همان حادثه‌ای می‌شود که در خانه ما به وجود آمد! برای کار کردن باید از جایی شروع کرد، اما بهتر است شروع کارمان با نظارت و راهنمایی فردی کاربرد انجام شود؛ نه در خانه و با وسایل خطرناکی مثل دستگاه جوشکاری یا سیم‌برق.

در این روزهای نزدیک عید که بعضی وقت‌ها تصمیم می‌گیریم تأسیسات خانه را تعمیر کنیم و با خانه‌ای نو شده به پیشواز سال جدید برویم، باید حواسمان به مهارت‌هایمان باشد و در آغاز راه یادگیری، با خطرهای بزرگ روبه‌رو نشویم. شما در آینده، با تلاش و آموزش دیدن پیش استادکارها، ماهر خواهید شد، اما تا آن روز به افراد متخصص و کاربرد اعتماد کنید و نگذارید اتفاقی که برای ما افتاد، در همان حد یا خدایی نکرده بدتر، برای شما رخ دهد. مراقب خودتان باشید. به خاطر سلامت خود و عزیزانتان در خانه بمانید و به سفر و عید دیدنی نروید. عیدتان هم مبارک.

محمد علی قربانی

۲ ایده‌بافی

۴ شناسنامه‌دار

۶ نمره انضباط

۸ گندم از گندم بروید

۱۴ خودت می‌بری، خودت می‌دوزی

۱۶ سر کاری

۱۸ چند می‌ارزه؟

۲۲ گردشگری و برازندگی

۲۴ زعفران با کد رهگیری

۲۶ صنایع ادبی

۲۸ هنرهای همراه

۳۲ موفقیتت را کوک بزن

۳۴ طنزیمات

۳۶ گوجه‌فرنگی‌های خود را له نکنید

۳۸ محکم ببند

۱۰ کیمیاگران هنرستان

۲۰ روی فرم باشیم

۳۰ دامی برای فردا

۴۰ با شما



نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶  
صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱  
تلفن دفتر مجله: ۸۸۸۶۷۳۳۱  
نمبر: ۸۸۳۰ ۱۴۷۸  
رایانامه (پست الکترونیک): roshdehonarju@roshdmag.ir  
تلفن امور مشترکان: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶-۸۸۸۶۷۳۰۸

مدیر مسئول: محمدابراهیم محمدی  
سردبیر: محمدعلی قربانی  
شورای سردبیری: سیدمصطفی آذرکیش، مهدی اسماعیلی، افشار بهمنی، مژگان علیرضا، محمدعلی قربانی، مرتضی مجدفر، کبری محمودی، حمید یزدانی  
شورای تیترو: مهدی استاد احمد، سعید طلایی، سیدعلی اکبر میرجعفری  
مدیر هنری: کوروش پارسازاد  
مدیر داخلی: کبری محمودی  
طراح گرافیک: ایمان اوجیان  
دبیر عکس: پرویز قراگوزلی  
ویراستار: بهروز راستانی  
عکاس روی جلد: غلامرضا بهرامی  
عکس روی جلد تزئینی است و قبل از دوران کرونا گرفته شده است.





### معدل ۲۰ و کاردانش!

پول درآوردن در زندگی چنین نیست که یکباره اتفاق بیفتد. در زندگی هر فرد، وسیله‌هایی سبب‌ساز می‌شوند. برای مثال، گاهی اوقات پدیده‌ای شبیه «تبلیغ» در خانه‌مان را می‌زند.

لطف الهی وقتی شامل حال سحر شد که در سال نهم متوسطه، معدلش بیست شده بود! معلم‌ها، دوستان و مشاور مدرسه همگی منتظر بودند سحر رشته تجربی را انتخاب کند و مثل عموم دوستانش دلش بخواهد دکتر شود. اما تبلیغات فرش دستباف ایرانی از زبان هنرمندان بزرگ فرش‌بافی و کارآفرین‌های این حوزه، کار خودش را کرد و سحر به رشته «طراحی فرش» علاقمند شد.

وقتی سحر برای ثبت نام در رشته طراحی فرش به هنرستان کاردانش شهدای فلسطین (ناحیه ۴ شهر مشهد) رفت، اطرافیانش معتقد بودند راه موفقیت در رشته‌های نظری بوده و او اشتباه کرده است! اما آینده خلاف این را ثابت کرد.

### سال‌های هنرستان

سحر بچه درس‌خوان بود و در چند سال هنرستان هم طوری درس خواند که در کنکور، در رشته «فرش» دانشگاه هنر تهران قبول شد. از همان ماه‌های اول دانشجویی متوجه کمبود مهمی در مهارت‌هایش شد. آن کمبود، تسلط نداشتن بر نرم‌افزارهای طراحی فرش بود. آموختن کار با این نرم‌افزارها که متأسفانه در هنرستان تدریس نمی‌شدند و مهم‌ترین ابزار کارهای بعدی سحر بودند، از همان موقع شروع شد.

### مرکز رشد کارآفرینی

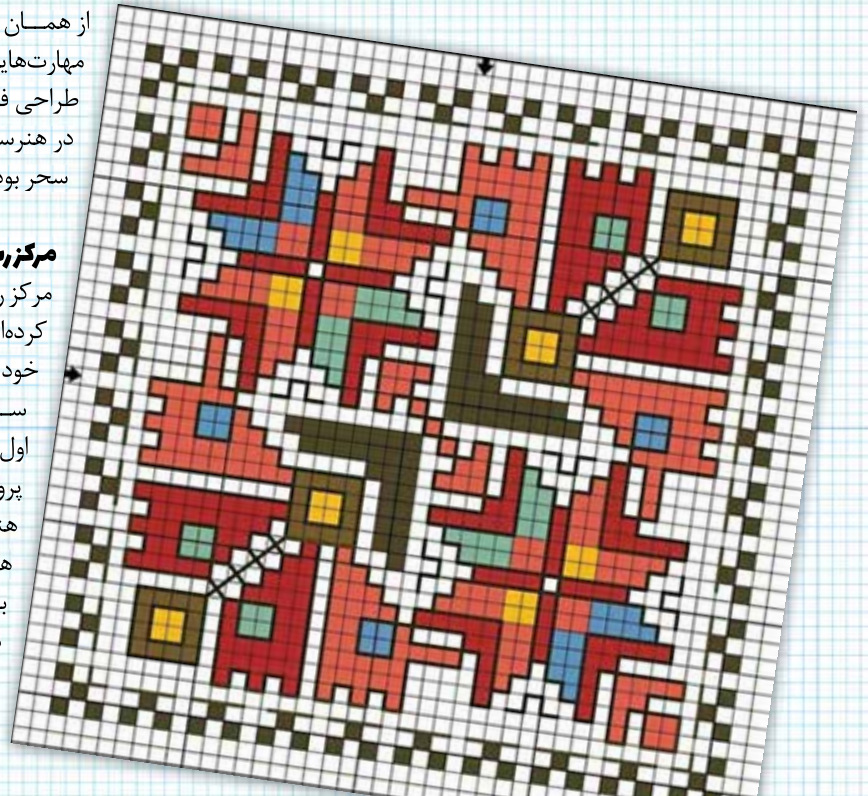
مرکز رشد کارآفرینی مرکزی است که آموزش و پرورش ایجاد کرده‌است تا هنرجویان و فارغ‌التحصیلان هنرستانی ایده‌های خود را مطرح کنند تا بتوانند کار و کسبشان را آغاز کنند.

سحر یکی از هنرجویان دارای ایده بود. دانشجوی سال اول دانشگاه بود که از طریق همین مرکز با آموزش و پرورش همکاری کرد. او نقشه فرش طراحی می‌کرد و به هنرستان‌ها تحویل می‌داد.

همین زمان‌ها که بود کم‌کم متوجه شد برای کارآفرینی بهتر است با بخش‌های دیگر آن حوزه کاری هم آشنایی داشته باشد. برای همین سعی کرد به بافت، مرمت و رنگرزی هم تا حدی مسلط شود تا به آرزوی که در ذهنش داشت برسد.

# ایده‌بافی

فرش از قدیمی‌ترین هنر-صنعت‌های ایرانی است. از دوران ایران باستان تا همین‌الآن، هر قدر هم روزگار چرخیده است، فرش از خانه عموم مردم ایران حذف نشده است. فرش، گلیم و قالی آیینة تمام‌نمای آداب و رسوم قومیت‌های گوناگون است و هر نقشی در طرح فرش دستبافت، نماد اتفاقی تاریخی، ارزشی فرهنگی یا رسمی مثل شب یلداست. امروزه، تغییر سبک زندگی مردم و قیمت زیاد فرش دستباف باعث شده است عده کمتری سراغ فرش‌بافی و طراحی آن بروند، اما هنوز هم هستند افرادی که برخلاف امواج شنا می‌کنند و به سمت علاقه‌شان می‌روند. یکی از این افراد سحر زنده‌سرابی است؛ او تصمیم گرفت ثابت کند: اگر هنر و فرهنگ با علاقه و پشتکار دنبال شود، حتماً به درآمد می‌رسد و راه موفقیت از خلاقیت می‌گذرد.







## فرش نو

در سال‌های اخیر، طراحان جوان فرش، با سلیقه و ذوق هنری‌شان، فرش‌هایی طراحی کرده‌اند که قواعد طراحی فرش‌های سنتی را ندارند و به نام «فرش مدرن» شناخته می‌شوند؛ این فرش‌ها، مانند فرش‌های سنتی، لزوماً «لچک» و «ترنج» ندارند؛ مثلاً شکل‌های هندسی دارند، نه طرح گل و مرغ. می‌توانید طراحی فرش مدرن را هم امتحان کنید. خدا را چه دیدید؛ شاید در آینده به نام خودتان سبکی جدید و ماندگار ابداع کردید.

## فارغ‌التحصیل کارآفرین

سحر در دوران دانشجویی، علاوه بر همکاری با آموزش و پرورش، در زمینه فروش فرش دستباف و ساخت کلیپ‌های تبلیغاتی برای فروش فرش هم تجربه‌هایی داشت. بعد از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه تجربه‌هایش را روی هم گذاشت و با حمایت یکی از استادان دانشگاه و کمک مالی یکی از معلم‌های هنرستانش، کارگاه فرش‌بافی راه‌انداخت.

## تأمین سرمایه

سحر که همه سال‌های هنرستان و دانشگاه مورد حمایت خانم معلمش بود، برای تأمین سرمایه شروع کار هم از او کمک گرفت. آن‌ها باهم شریک تجاری شدند. این شراکت هنوز هم پابرجاست. علاوه بر آن، خانم معلم، مدیر عامل شرکت هم هست.

## کارآفرین برتر

از آن روزهایی که کارگاه تازه رونق گرفته بود و کسی آن را نمی‌شناخت، تا امروز که فرش‌هایش به کشورهای دیگر صادر می‌شوند و چندین قالی‌باف دارد، تنها چهارپنج سال می‌گذرد. کارگاهی که با کمک هم‌کلاسی‌ها و حمایت مالی معلم و استاد سحر افتتاح شده بود، الان در شهرهای متعدد ایران شعبه دارد. طرح‌های بسیار متنوع و کیفیت خوب فرش‌های سحر، علاوه بر فروش بالا و کسب سود، باعث شد او در سال ۱۳۹۶ رتبه برتر «کسب و کار موفق بانوان» مرکز رشد کارآفرینی کشور شناخته شود؛ دقیقاً همان مرکزی که خودش کارش را از آن‌جا شروع کرده بود. اما این انتهای آرزوهای او نیست. گسترش کار و افزایش شعبه‌ها، او را به یک کارآفرین موفق تبدیل کرده بود. همین امسال، با وجود اینکه سن و سالی زیادی ندارد و بسیار جوان است، نامش در فهرست کارآفرین‌های برتر ایرانی قرار گرفته است.





# شناسنامه‌دار

هیچ‌کس نمی‌تواند اهمیت بازاریابی دیجیتال را انکار کند، اما واقعیت این است که این‌گونه تبلیغات، به رقابت شدیدی در بازار منجر شده‌اند و گاهی باعث خستگی مخاطب می‌شوند. مشتری بین صدها برند متفاوت تجاری که با هم رقابت می‌کنند، گیج می‌شود. در چنین وضعیتی، بروشورهای تبلیغاتی از بهترین ابزارهای بازاریابی هستند. بروشور کمک می‌کند مشاغل کوچک و نوظهور که بودجه کمی دارند، توجه مشتریان را جلب کنند. اگر می‌خواهید نام تجاری شما به گردش درآید، بروشور را فراموش نکنید. یادتان باشد، تبلیغ آنلاین زمان کمی برای نمایش دارد و برعکس، بروشور ماندگار و ترغیب‌کننده است.

## بروشور چیست؟

بروشورها اسنادی تبلیغاتی هستند که برای معرفی شرکت، سازمان، محصول یا خدمات ارائه می‌شوند و با استفاده از عکس، متن و المان‌های گرافیکی، کامل می‌شوند. بروشور از نظر تبلیغاتی اطلاعات خلاصه‌ای دارد. اندازه متداول بروشورها A4 است که به صورت چند صفحه پیوسته تا می‌خورند. هر کدام از این تاها را «لت» می‌گویند. همان‌طور که در تصویر می‌بینید، معمولاً بروشورها به صورت دو، سه و یا چهار لت هستند.

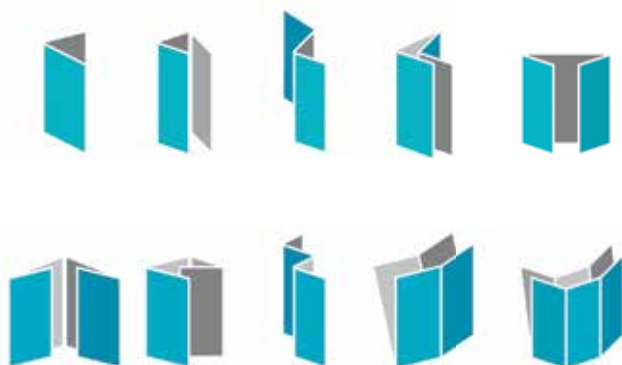


## طراحی بروشور فوری با استفاده از الگوهای آماده در نرم‌افزار ورد

در نرم‌افزار ورد، روی new کلیک و در قسمت جست‌وجو کلمه «brouchur» را تایپ کنید. یکی از الگوهای آماده را انتخاب و دانلود کنید. این الگو به‌طور خودکار در ورد باز می‌شود. حالا با انتخاب متن در قسمت‌های مختلف، متن مورد نظر خود را جاسازی کنید. روی عکس‌ها راست کلیک کنید، گزینه «change picture» را انتخاب و تصویر مورد نظر خود را به جای آن بگذارید. کار تمام است. از طراحی دیگران لذت ببرید.



## انواع بروشور



### توصیه‌های چندخطی

شما که تجربه طراحی ندارید، نگران هزینه‌های اضافی برای طراحی و چاپ بروشور نباشید. خیلی راحت می‌توانید الگوهای آماده بروشور را در اینترنت جست‌وجو و دانلود و سپس محتوا و تصویرهای خود را در آن جاسازی کنید. حتی اگر نمی‌خواهید هزینه چاپ بدهید، از پرینترهای خانگی استفاده کنید.

#### همه چیز را آماده کن

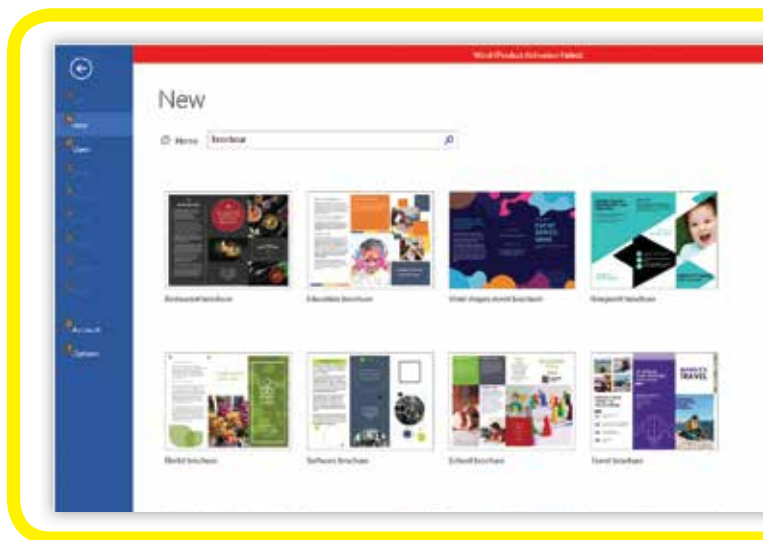
- محتوا را آماده کنید. محتوا در بروشور به قسمت‌های کوتاه تقسیم می‌شود. پس قبل از طراحی، متن خود را به بخش‌های کوتاه تقسیم کنید. یادتان باشد اندازه قلم کلیه قسمت‌ها یکسان باشد.

- باید اطلاعاتی مانند یک یا دو شماره تلفن، پست الکترونیک حساب‌های شبکه اجتماعی و نشانی در بروشور درج شود. بنابراین آن‌ها را تایپ و آماده کنید.

- از محصولات عکس‌های باکیفیت تهیه کنید. خوب است بدانید که عکس در بروشور جنبه تزئینی ندارد و باید کالا و خدمات شما را معرفی کند.

- نشان برند خود را در دسترس داشته باشید.

- به عنوانی قابل توجه فکر کنید. اگر مشتری از صفحه اول بروشور خوشش نیاید، آن را به کناری خواهد انداخت. پس عنوان مناسب بسیار مهم است.





حسین امینی  
عکاس: اعظم لاریجانی

## درست کار

# نخه انضباط

رعایت نظم و پرهیز از هرگونه بی‌سامانی در کار و مدیریت زمان همان انضباط کاری است؛ یعنی انجام کار با توجه به اصول آن و انجام به موقع هر کار که خود از مهم‌ترین عوامل موفقیت در کار و بهره‌وری و استفاده بهینه از سرمایه‌هاست. متأسفانه به تأخیر انداختن کارها، حتی در امور روزمره، از عادت‌های ناپسند بسیاری از ما شده است، در حالی که می‌دانیم نباید کاری را که مسئولیت آن را بر عهده گرفته‌ایم، و توانایی انجام آن را داریم، عقب بیندازیم.

### انضباط کاری

امام علی (ع) در عهدنامه‌ی مالک اشتر به وی سفارش می‌کند: «هر روز کار همان روز را انجام بده (کار امروز را به فردا مینداز)؛ چه، هر روزی کاری برای خود دارد» (نامه ۵۳، نهج‌البلاغه). در واقع نیز همین‌طور است. وقتی هر روز کار خودش را داشته باشد، معلوم است که مجال جبران عقب‌افتادگی‌ها پیش نمی‌آید! برای اجتناب از بی‌نظمی در کار باید همیشه یادمان باشد فاصله بین تصمیم و اقدام را کوتاه کنیم. وقتی می‌خواهیم کاری انجام بدهیم، نباید بگوییم بعداً. همان موقع باید انجامش بدهیم؛ حتی اگر خسته هستیم یا به اصطلاح چندان حالش را نداریم. البته ممکن است در موقعیتی کار مهم‌تری پیش بیاید که به ناچار باید انجام کار را به تأخیر بیندازیم. همچنین، باید بدانیم لازمه انضباط کاری، پرهیز از هرگونه شتابزدگی در کارهایی است که زمان انجامشان نرسیده است. این نیز بسیار مهم است. پیامبر (ص) فرموده است: «خداوند بنده‌ای را دوست دارد که چون کاری انجام دهد، محکم کاری کند.» ماجرای بیان این حدیث نیز شنیدنی است. وقتی سعد بن معاذ، از یاران پیامبر (ص) از دنیا رفت، پیامبر در تشییع جنازه او شرکت کرد. وقتی خواستند پیکر وی را دفن کنند، پیامبر به درون قبر رفت، آجرها را چید و سپس سنگ و گل خواستند و شکاف بین آجرها را با دقت پر کردند. اصحاب در شگفت این همه محکم کاری و دقت در بنای یک قبر بودند که آن حضرت فرمودند: می‌دانم که آن به زودی فرسوده می‌شود و می‌پوسد، اما خداوند بنده‌ای را دوست دارد که چون کاری انجام دهد، آن را درست و استوار و بی‌نقص به انجام برساند (الحیاء، جلد ۱۲: ۴۱).

این درس مهمی است که پیامبر (ص) به ما داده‌اند. وقتی در ساخت یک قبر که در آن زمان پایداری و دوام چندانی از آن انتظار نمی‌رفت، محکم کاری و بی‌نقص بودن باید ملاحظه می‌شد، معلوم است که در دیگر کارها این نکته چقدر اهمیت دارد!

پس باید به کیفیت و استواری کارها اندیشید. این همان کاری است که با رعایت آن از دوباره‌کاری‌ها و خرابکاری‌ها، و هدررفت سرمایه‌ها می‌توان پیشگیری کرد. نباید فقط حجم و کمیت کار را در نظر گرفت و البته که این کار به آگاهی و مطالعه و تحقیق مستمر و کسب مهارت کافی در مورد انجام آن نیز نیاز دارد. باز هم از امام علی (ع) خوانده‌ایم که فرموده است: «از آن پرهیز که بیش از موعد در کارها شتاب ورزی یا با وجود امکان انجام دادن آن‌ها، مسامحه کنی.» بنابراین، هر چیز را در جای خود قرار ده و هر کار را در هنگام خود به انجام برسان (پیشین). باید بدانیم: «همه این کارها به برنامه‌ریزی نیاز دارد. وقتی با برنامه‌ریزی و دقت وظایف و فعالیت‌های خود را نظم می‌دهیم، غالباً کارهایمان به موقع و به‌طور کامل انجام می‌شوند و دغدغه‌ای در مورد عقب افتادن آن‌ها نخواهیم داشت. آن زمان است که می‌توانیم مسئولیت‌های متناسب با زمان و انرژی خود را بپذیریم و نسبت به انجام آن‌ها متعهد باشیم. آن وقت است که دیگران نیز می‌توانند روی تعهد و قول ما حساب کنند. به‌علاوه، همین نظم و ترتیبی که در زندگی و در کار ما جریان دارد، سبب جلوگیری از اتلاف وقت و دوباره کاری می‌شود و حاصل این همه، آرامشی است که پیدا می‌کنیم؛ آرامشی که به نوبه خود باعث انجام بهتر کارها و وظایف محوله خواهد شد.



## منزلت علی

قاسم بن ابی سعید گفت: حضرت فاطمه (س) در محضر پیامبر اکرم (ص) بود. پیامبر اکرم (ص) به او فرمود: آیا مقام و منزلت علی (ع) را نزد من می دانی؟ مرا حمایت کرد، در حالی که دوازده ساله بود. در کنار من علیه دشمن شمشیر کشید، با اینکه شانزده ساله بود و قهرمانان را کشت، در حالی که نوزده ساله بود. غم‌هایم را زدود، با اینکه بیست ساله بود و در قلعه خیبر را کند و بلند کرد، در حالی که بیست و دو ساله بود، و این در حالی بود که پنجاه مرد نمی توانستند آن در را بلند کنند. قاسم بن ابی سعید گفت: رنگ رخسار فاطمه (س) روشن شد. به سرعت به پیش علی (ع) آمد و او را از فرمایش پیامبر (ص) آگاه کرد. علی (ع) فرمود: حالت چگونه می شد اگر به تو می گفت که همه این کارها به فضل خداوند متعال بوده است (بحار الانوار، ج ۴۰، ص ۶).

## ۹ اسفند ماه

### سالگرد وفات حضرت زینب (سلام الله علیها) بر همگان تسلیت باد.

## بر سر پیمان خود

کیست این زن، این که بر بالای منبر ایستاده  
در میان این همه شمشیر و خنجر ایستاده  
گرچه از دشمن فراوان زخم خورده داغ دیده  
مثل کوهی، باز هم، الله اکبر ایستاده  
گاه بالای سر سرهای بی تن گریه کرده  
گاه بالای سر تن‌های بی سر ایستاده  
در کلامش خشم و آرامش تو گویی تو آمان‌اند  
آری آری آن طرف انگار حیدر ایستاده  
با وجود آن همه زخم زبان از اهل کوفه  
راست قامت عین عباس دلاور ایستاده  
خم به ابرویش نیامد از ملامت‌های دشمن  
بر سر حکم الهی چون پیمبر ایستاده  
کیست این زن، این که چون سروی میان آتش و دود  
با وجود آن همه داغ مکرر ایستاده  
شام، تاریک است و خیل کوفیان در شب شناور  
زینب اما مثل ماهی روی منبر ایستاده  
زینب است این دختر حیدر که از مردان عالم  
آری آری، یک سر و گردن فراتر ایستاده  
پرچم شاه شهیدان تا ابد بالاست بالا  
بر سر پیمان خود تا صبح محشر ایستاده

سعید بیابانکی



## محکم کاری

باید کارها را درست و اصولی انجام داد و با استحکام و استواری به انجام رساند. اتقان عمل یکی از آموزه‌های مهم اخلاقی و کاربردی در اسلام است و این یعنی در انجام کارها کیفیت نیز مهم است. باید بدانیم، کارهایی اثر پایدار دارند که از کیفیت بالا برخوردار باشند؛ همان که نظامی در منظومه لیلی و مجنون در نصیحت به فرزندش بر آن تأکید می‌کند:

می‌کوش به هر ورق که خوانی کان دانش را تمام دانی  
پالان‌گری‌ای به غایت خود بهتر ز کلاه‌دوزی بد

آری، کار خود را خوب انجام دادن، بهتر است از کار بزرگی که خوب انجامش نداده باشید. متأسفانه با این همه تأکید، برخی از ما حتی در کارهای شخصی و فعالیت‌های روزمره خویش نیز به کامل و بی‌نقص بودن کارها بی‌توجهیم. برق کاری که سیم‌های برق را در پایان بدون حفاظ به حال خود رها می‌کند یا راننده‌ای که بعد از اتمام پنچرگیری اتومبیلش، سنگ‌هایی را که برای حفظ جان و مال خویش در جاده چیده است، همین‌طور در وسط جاده می‌گذارد و می‌رود، نمونه‌هایی از افراد بی‌توجه هستند. در کارهای جمعی نیز چنین رفتاری سبب می‌شود به راحتی کالای بی‌کیفیت و نامطمئن روانه بازار شود. در حالی که اگر به کیفیت اندیشیده و کالایی تولید شود که از استواری و زیبایی برخوردار باشد، می‌تواند خواسته مشتریان را تأمین کند. آن‌وقت تقاضای آن کالا نیز افزایش می‌یابد و تولید رونق می‌گیرد؛ در ایران خودمان، نمونه‌های کالای ایرانی با کیفیت کم نیستند.

پس در هر کاری که هستیم، آن را با استحکام و استواری به سرانجام برسانیم و سرسری کار نکنیم.

# گندم از گندم بروید

احمد برایم آشنا بود؛ هم قیافه‌اش، هم رفتار و حرف زدنش. تمام مدت با خودم کلنجار می‌رفتم که احمد را کجا دیده‌ام! رفتارش مرا یاد چه کسی می‌اندازد؛ اما چیزی یادم نمی‌آمد. با او از پله‌ها بالا آمدیم و یکراست وارد حمام شدیم. به احمد گفتم: «همین است.» احمد کاپشنش را از تنش بیرون آورد، تا کرد و گوشه‌ای گذاشت. چند کیسه‌ای را که از قبل تهیه کرده بودم، به او دادم و از حمام بیرون آمدم. یک آن انگاری چیزی به یادم آمد، برگشتم و نگاهی به کاپشن احمد انداختم که به طرز خاصی تا شده بود. بعد نگاهم رفت سمت احمد که قوز کرده بود روی زمین و داشت نخاله‌ها را جمع می‌کرد. انگار این منظره را قبلاً دیده بودم؛ در خواب یا بیداری، نمی‌دانم! شاید یاد «شیرالله» افتاده بودم. شیرالله و من هر دو شاگرد گچ‌کار بودیم. او خیلی کم‌حرف، اما به‌شدت یکدنده بود و به کسی باج نمی‌داد. خودش با لهجه غلیظ می‌گفت: «من زیر بار حرف زور نمی‌رم.»

اسمش هم برای من عجیب بود. امروز نه اسم اوستاهایی را که با آن‌ها کار کرده‌ام به یاد دارم، نه اسم صاحب‌کارها را. فقط شیرالله در یادم مانده است؛ درست سی سال پیش. می‌خواستیم از احمد بپرسیم: «تو بچه کجایی»، اما پشیمان شدم. اگر حدس من درباره احمد درست از آب درمی‌آمد، اگر احمد پسر «شیرالله» دوست قدیمی من بود؟ چیزی مثل شرم، مثل حفظ حرمت، مانع از آن شد که این پرسش و پاسخ را ادامه دهم. پس به همین اکتفا کردم و پرسیدم: «پدرت شغلش چیه؟» جواب داد: «بابای من بتاست.» ادامه دادم: «چرا پیش بابات کار نمی‌کنی؟» گفت: «بابام خودشم بی‌کاره.»

صدای کشیده‌شدن بیل روی کاشی‌های کف، نوای یکریزی بود که از حمام می‌آمد. نمی‌دانم چقدر از شروع کار احمد گذشته بود که برایش یک لیوان لبالب چای بردم، با چند دانه خرما. احمد حتی مهلت نداد از حرارت چای کم شود. داغ داغ آن را سرکشید و ته مانده آن را ریخت روی نخاله‌ها. هسته‌های خرما را هم طوری میان نخاله‌ها پرت کرد که معلوم نشد کجا فرود آمدند. بی‌مقدمه سر صحبت را باز کردم: «منم مثل خودتم. هم‌سن تو که بودم، کارگری می‌کردم. یادش به خیر، یه رفیق داشتم، اسمش شیرالله بود. خیلی با معرفت بود؛ از آن آدم‌های باحال روزگار!

کارگرا سر خیابان شصتم می‌ایستند. با کیسه‌هایشان که حتماً پر است از ابزار و لباس کار. می‌خواستیم یک کارگر بگیریم. نخاله‌هایی که از بنایی و تعمیرات حمام باقی مانده بود، کم نبود. بیرون بردنشان کار من نبود. اینکه چرا بنای ما بعد از تعمیرات، نخاله‌ها را جمع نکرده بود، خودش ماجرای است! هنوز چند قدمی با جمع کارگرا فاصله داشتیم که به سویم هجوم آوردند. دوره‌ام کردند. همه‌همه می‌کردند و می‌گفتند: «آقا کارگر؟ بریم آقا! هر کاری که باشه...» لهجه‌هایشان متفاوت بود. فرصت فکر کردن و انتخاب کردن به کسی نمی‌دادند. دو نفرشان که زودتر از دیگران خودشان را به من رسانده بودند، بی‌وقفه می‌پرسیدند: «ماشینت کو؟ بریم سوارشیم؟ بریم دیگه...»

سعی کردم جدی باشم. صدایم را بلند کردم و گفتم: «ماشین ندارم.» و نگفتم که چون راهم نزدیک است، بدون ماشین آمده‌ام. باید به خودم مسلط می‌شدم. این بلبشو را چندین بار تجربه کرده بودم. می‌دانستم که باید صبر کنم و باحوصله یکی را انتخاب کنم که هم او از عهده کار برآید و هم من از عهده او. چند دقیقه‌ای ایستادم و با نگاهم چرخ خوردم بین آن‌ها. این جمع برایم غریبه نبودند. انگار بارها بین آن‌ها بر خورده بودم.

همین‌طور که نگاهم را از یک نفر برمی‌داشتم و به سمت دیگری می‌بردم، چشمم افتاد به جوانی که آرام ایستاده بود و فقط مرا نگاه می‌کرد. انگار سعی می‌کرد فاصله‌اش را با من حفظ کند! بی‌آنکه در آن لحظه فکر کنم چرا از بین این‌همه کارگر باید کارم را به او بسپارم، به سمت او رفتم و گفتم: «شما کار می‌کنید که؟» گفت: «آره داداش.» و «آره داداش» را طوری شنیدم که انگار پیشتر هم شنیده بودم.

راه افتادم و او هم به دنبالم. چند نفر دیگر هم به دنبال ما راه افتاده بودند. اسمش را پرسیدم. گفت: «احمدم.» بین راه چند باری سر برگرداندم و به آن‌ها که دنبال ما راه افتاده بودند، گفتم به شما نیازی ندارم. از خیابان شصتم تا خانه ما راهی نیست. یکی‌شان تا دم در با ما آمد، اما سرانجام او را پشت در جا گذاشتیم.



مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكْنَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ: هر که می‌خواهد قوی‌ترین مردم باشد، بر خدا توکل کند (بحار الانوار، ج ۷: ۱۴۳).  
۱۹ اسفندماه، سالروز شهادت حضرت امام کاظم (ع) تسلیت باد.

احمد سرش را بلند کرد و گفت: «اسم بابای منم شیرالله است.» شنیدن این اسم از زبان احمد، باید مرا هیجان زده می‌کرد، اما سعی کردم هیجانم را پنهان کنم و خاطره گفتنم را ادامه دهم!

احمد تمام نخاله‌ها را ریخته بود داخل چند گونی. یااللهی گفت. از حمام بیرون آمد و گفت: «خب، حالا باید اینا رو ببرم بیرون. بگید کجا ببرمش.» گفتم: «گونی رو بردار، راه بیفت تا بهت بگم.»

من جلو می‌رفتم و او به دنبال من. اولین گونی را که از خانه بیرون برد، فهمید بقیه را هم باید کجا بگذارد. یکی یکی گونی‌ها را بیرون برد. بعد مرا صدا زد و گفت: «آقا تمومه؟ مرخصم؟» گفتم: «صبر کن.» دم در ایستاد تا من برایش پول بیاورم.

آوردم. چک پول پنجاه تومنی را از من گرفت و از عرض تا کرد. بعد با ناخنش طوری روی تای آن خط انداخت که انگار می‌خواهد آن را از وسط نصف کند. بعد خدا را شکر کرد و چک پول را داخل جیبش گذاشت.

همین‌طور که خیره شده بودم به دست احمد، دل را به دریا زدم و پرسیدم: «احمد! بچه کجایی؟» احمد گفت: «بچه شهرستان، ولی الان پنج‌ساله که توی حومه تهران زندگی می‌کنیم.» بعد هم بادی به غیغب انداخت و گفت: «روستایی‌ام؛ روستایی‌ام که توانستم این همه نخاله را دوساعته جمعش کنم. اهالی روستا خیلی جون دارن.»

هنوز از در بیرون نرفته بود که پرسیدم: کجا داری می‌ری؟ خیابان شصتم؟ سرش را با غرور بالا گرفت و گفت: «نه دیگه، برای امروز بسه، خدابرکت. باید برم به درس و مشقم برسم!»

پرسیدم: «چی می‌خونی؟»  
خندید و گفت: «معماری.»





# کمیگران هنرستان

مدیر هنرستانی در تهران با دفتر مجله تماس گرفت و با این توضیح که مدرسه‌شان تنها مدرسهٔ پسرانهٔ استان تهران است که «رشتهٔ صنایع شیمیایی» در آن تدریس می‌شود، ما را دعوت کرد این رشته و هنرجویان مشتاقش را بیشتر بشناسیم و آن را به هنرجویان معرفی کنیم. به‌خاطر رعایت شرایط کرونایی، تنها با دو دانش‌آموز این رشته صحبت کردیم، اما اگر این دو هنرجو نمونه‌ای باشند از هنرجویان صنایع شیمیایی، باید بگوییم عجب استعدادهایی! شگفت‌زده شدم از این همه تسلط هنرجویان ۱۷ و ۱۸ ساله به مباحث تخصصی رشتهٔ خودشان! البته هنرستان «جابرین حیان» در دو رشتهٔ دیگر، یعنی شبکه و نرم‌افزار، و حسابداری هم هنرجو دارد. صحبت‌های هنرجوی رشتهٔ شبکه و نرم‌افزار را هم در انتهای کار خواهیم خواند.

## آرین یزدی؛ رشتهٔ صنایع شیمیایی، پایهٔ یازدهم

دربارهٔ اینکه چرا هنرستان را انتخاب کردم، باید بگویم، تا قبل از ورود من به هنرستان، در نظام آموزشی ما جای کار عملی خالی بود. از ابتدایی تا آخر متوسطهٔ اول ما فقط تئوری خوانده‌ایم و بیشتر آموخته‌ها از یادمان رفته‌اند. شاید به این دلیل که مفاهیم درک نمی‌شدند و بیشتر حفظ می‌شدند. ما سد کنکور را هم داریم که این برای ما خیلی سخت و اذیت‌کننده است. من خواهر بزرگ‌ترم را پیش از خودم دیدم که چقدر برای ورود به دانشگاه سختی کشید. در سال هشتم مطمئن شدم شیمی را دوست دارم. یعنی می‌دانستم باید شیمی بخوانم. حسم این بود که در رشته‌های نظری خبری نیست. کلی گشتم. تقریباً دو سال گشتم تا ببینم چه رشته‌ای



## با تشکر از:

منوچهر پرنو (رئیس اداره آموزش فنی و حرفه‌ای استان تهران)  
حمید فردوسی‌زاده (مدیر هنرستان جابرین حیاب)  
هنرآموزان هنرستان جابرین حیاب



### عرفان پرو؛ رشته صنایع شیمیایی، پایه دوازدهم

پایه نهم معدل نوزدهونیم شد. اولویت‌های برگه هدایت تحصیلی‌ام اول تجربی و بعد ریاضی بود. مشاورم گفت بروم تجربی و من هم رفتم رشته تجربی در یکی از بهترین مدرسه‌های تهران. مدرسه را دوست داشتم، و رشته‌ام را همین‌طور؛ هر چند سخت بود. اما خود مدرسه و معلمان خیلی برایم مهم بودند. مدرسه بهتری می‌خواستیم. آن سال خودم را باختم. از آنجا که در رشته‌های شغلی نفت و صنعت نفت را خیلی دوست داشتم، به من پیشنهاد شد تغییر رشته بدهم به ریاضی. در زمینه علاقه‌مندی‌هایم خیلی جست‌وجو کردم؛ در زمینه پلیمر و نفت. خلاصه صنایع شیمیایی را پیدا کردم. به این ترتیب از دبیرستان و تجربی تغییر رشته دادم به هنرستان و رشته صنایع شیمیایی. پایه‌های دهم و یازدهم درس‌ها خیلی سخت نبودند، اما دوازدهم خیلی سخت است؛ به‌مراتب سخت‌تر از بعضی مباحث درسی رشته ریاضی. اما فکر می‌کنم بهترین انتخاب همین بود. وقتی آمدم این رشته، همه چیز را

جواب نیازهای مرا می‌دهد، تا اینکه رشته «صنایع شیمیایی» را پیدا کردم. وقتی به مشاور مدرسه‌مان گفتم می‌خواهم صنایع شیمیایی بخوانم، جوابش این بود که چنین رشته‌ای را نداریم. یعنی این قدر رشته صنایع شیمیایی ناشناخته است! چون معدل هم بالا بود، طبق معمول راهنمایی‌ام کردند به انتخاب رشته‌های نظری. خلاصه اینکه تنها هنرستان پسرانه صنایع شیمیایی در تهران را پیدا کردم و با وجود دوری راه، در آن مشغول تحصیل هستم. من آدم دست به‌آچاری هستم و دوست داشتم آزمایش کنم و لمس کنم تا یاد بگیرم. خانواده‌ام خیلی با من موافق بودند، فقط مادرم نگران دوری راهم بود. اما اشتیاق رشته مرا به سمت خود کشید. ما هم آزمایشگاه داریم و هم کارگاه. در هر دو کار عملی انجام می‌دهیم. ما بدون کنکور وارد دانشگاه دولتی می‌شویم تا مدرک کاردانی بگیریم. اما برای ورود به دانشگاه آزاد، کارشناسی پیوسته را بدون کنکور داریم. من به احتمال زیاد پلیمر را ادامه خواهم داد. رشته ما خیلی ناشناخته است. این رشته‌ها به تجهیزات و آزمایشگاه‌های خوب نیاز دارند و تهیه این امکانات به راحتی میسر نیست. باید بیشتر اطلاعات کسب کنم. من حاضر بروم هر جا لازم است اطلاعات کسب کنم، اما باید این اطلاعات در جایی باشد که من بتوانم پیدایشان کنم. مشکل اینجاست که راه‌های ادامه تحصیل رشته ما هنوز مشخص و دقیق نیستند. رشته را ایجاد کرده و راه‌انداخته‌اند، اما پی‌گیر بقیه آن نیستند. ما کمک می‌خواهیم. مشاور و راهنما می‌خواهیم. این در حالی است که رشته ما نه تنها در ایران، بلکه در دنیا بسیار مورد توجه و اقبال است. پارسال تا همان موقع که می‌توانستیم مدرسه را حضوری تجربه کنیم، خیلی خوب پیشرفت کردیم، اما امسال برای آزمایشگاه هیچ کاری نکرده‌ایم. من خیلی پی‌گیری کرده‌ام و مدیرمان قول داده‌است که بعد از سال نو جبران این چند ماه گذشته را داشته‌باشیم. از مدرسه هم خواستیم کلاس‌های عملی را برای آن‌ها که می‌خواهند و می‌آیند برگزار کند، اما پروتکل‌ها اجازه نمی‌دهند و هم ما و هم مدرسه نگران قضیه‌ایم. گفته‌اند بعد از سال نو عملی‌ها را کار می‌کنند، اما احتمالاً نمی‌رسیم. مگر چقدر فرصت داریم! ما هر سال تقریباً سه کتاب تخصصی داریم. سال یازدهم درس‌ها سبک‌ترند، اما در سال دوازدهم دانش فنی بسیار سخت و پیچیده است.

حرف آخر این است که رشته‌ام خیلی خوب است. اگر این رشته وجود نداشت، کامپیوتر می‌خواندم، اما خدا را شکر می‌کنم که چنین رشته‌ای برای هنرستان راه‌اندازی شده است.



دانشگاه این‌ها را خواهیم ساخت و دوباره خواهیم داشت؟ امسال ما عملی‌ها را اصلاً نداریم و آن‌ها را فقط تئوری می‌خوانیم، البته معلم ما فیلم‌های عملی کارها و آزمایش‌ها و سایت‌ها را برپایمان می‌فرستد، اما این کافی نیست.

ما یک هنرآموز خیلی خوب داریم به نام آقای مهندس بهنام نیازمند. خیلی معلم مسلطی است و خیلی کمکمان می‌کند. در رشته ما فوق‌العاده است.

الآن خیلی راضی هستیم، اما مشکلم بحث ادامه تحصیل است. رشته ما کنکور ندارد و کاردانی پیوسته است. اما من می‌خواهم در کنکور رشته ریاضی هم شانسم را امتحان کنم. می‌خواهم در رشته‌های مرتبط با نفت درس بخوانم. اما درباره دانشگاه نگرانم. رشته ما را خیلی از روی فکر و درست تأسیس کرده‌اند، اما ما یک بلد این رشته را می‌خواهیم تا به ما بگویند چه باید بکنیم.

کسی که خودش این رشته را در هنرستان خوانده باشد و دقیقاً بداند راه‌های ادامه تحصیل ما چه هستند. بزرگ‌ترین مشکل ما نداشتن مشاور و راهنماست. ما در سال دهم هنرآموز طاهری نامی داشتیم که اگر در مدرسه می‌ماند و بود، خیلی کمک خوبی بود. می‌گویند از آموزش و پرورش رفته است.

### سیدعماد حاجی مولانا؛ رشته شبکه و نرم‌افزار، پایه دوازدهم

با معدل بیست وارد هنرستان شدم. خیلی از دوستان و آشنايانم موقع ثبت‌نامم تعجب می‌کردند که چرا ریاضی را انتخاب نکردم! اما در خانواده تجربه هنرستان را داشتیم و از این نظر مشکلی نداشتم. برادرم کامپیوتر خوانده و من هم کامپیوتر را دوست داشتم و به رشته دیگری فکر نمی‌کردم. می‌دانستم باید در این رشته ادامه تحصیل بدهم. فقط مردد بودم از راه رشته ریاضی و بعد دانشگاه وارد رشته کامپیوتر بشوم، یا هنرستان و شبکه و نرم‌افزار را انتخاب کنم؟ پایه نهم خیلی مطالعه کردم، از تجربه‌های اطرافیان استفاده کردم و نتیجه گرفتم برای من هنرستان خیلی بهتر است. اگر سه سال مهارت یاد بگیرم، بهتر است تا سه سال ریاضی را به صورت تئوری بخوانم و بعد وارد مباحث کامپیوتر بشوم. در رشته ریاضی کنکور و ورود به دانشگاه هم خودش مشکلی است و این شد که نتیجه گرفتم هنرستان بهتر است. وقتی کاری را می‌شود از راه راحت‌تر انجام داد و به نتیجه رسید، بهتر است مستقیم آن را انتخاب کرد.

فرایند هدایت تحصیلی کمک چندانی به ما نکرد. در برگه هدایت تحصیلی، پیشنهاد اول برای من رشته علوم انسانی بود و بعد ریاضی. هنرستان در اولویت نبود. اما من هنرستان را با علاقه و بدون هیچ



کنار گذاشتم. یک سال عقب‌افتادن برایم مهم نبود.

ما در همان اواخر سال دهم دیگر خیلی چیزها را می‌توانستیم بسازیم. اگر کارگاه در اختیارمان می‌گذاشتند، شمع و خمیر دندان و صابون و این‌ها را به راحتی می‌ساختیم. یازدهم داشتیم خیلی پیشرفت می‌کردیم. مثلاً برای درس‌های «عملیات در سایت» آیکاری و لعاب را داریم که خیلی به دردمان می‌خورند. اما الآن نزدیک یک‌سال است که از همه این ساختنی‌ها محرومیم و من برایم سؤال است که آیا در



## مدیر هنرستان

بعضی رشته‌های خوب و تخصصی هنرستانی هنوز خیلی ناشناخته‌اند. اگر فقط تهران را مثال بزنیم، رشته صنایع فلزی را تنها یک مدرسه در تهران دارد؛ آن‌هم تنها پسرانه. رشته‌هایی مثل معدن و ناوبری، و صنایع نساجی هم در هیچ مدرسه‌ای در تهران تدریس نمی‌شوند. استان‌های دیگر هم جای خود را دارند.



نگرانی انتخاب کردم و می‌دانستم موفق می‌شوم.

در پایه دهم مبنای پایه برنامه‌نویسی را خواندیم. در پایه یازدهم درس‌ها سخت‌تر شدند و برنامه‌نویسی داشتیم؛ طراحی وب و توسعه پایگاه داده‌ها. محتوای کتاب‌هایمان خیلی خوب است، اما جا دارد مباحث کتاب‌ها خلاصه‌تر و مفیدتر و تخصصی‌تر باشند. در دنیای کامپیوتر به‌روز بودن خیلی مهم است و هر سال باید محتوای کتاب‌های ما بازبینی شود و زبان‌های برنامه‌نویسی جدید در کتاب‌ها لحاظ شوند. ما در مدرسه «سی‌شارپ، اچ‌تی‌ام‌ال، سی‌اس‌اس و جاوا اسکریپت» خواندیم. شغل‌های مرتبط با رشته ما هم با طراحی وب مرتبط هستند. هر چند الان فیلم‌ها و آموزش‌های رایگان و فراوانی وجود دارند که اگر ما علاقه‌مند باشیم، می‌توانیم به آن‌ها دسترسی پیدا کنیم.

حرف آخرم این است که امیدوارم روزی برسد بینم در ایران، کشورم، به مهارت و هنرستان خیلی بها داده می‌شود. امیدوارم افرادی که این رشته را انتخاب می‌کنند، با آگاهی وارد آن شوند. در کلاس خود ما تعداد زیادی از بچه‌ها هنوز چشم‌انداز روشنی از مسیر ندارند.

## بازار کار

اما آزمایشگاه تنها انتخاب هنرجویان صنایع شیمیایی نیست. کارخانه‌های تولید مواد بهداشتی، مواد غذایی، ساخت لوازم پزشکی، تولید مواد شیمیایی، پالایش گاز، صنایع پلیمر و پتروشیمی نیز به نیروهای کاربرد و متخصص رشته صنایع شیمیایی نیاز دارند.

کافی‌شناسی هم یکی از تخصص‌های هنرجویان و فارغ‌التحصیلان رشته صنایع شیمیایی است. با همین دانش، فرصت‌هایی شغلی مثل کار حفاری تونل و معدن و سد سازی برای کافی‌شناسان مهیاست. اگر هنرجویی به ادامه تحصیل در صنایع شیمیایی علاقه‌مند باشد، تدریس شیمی در مدرسه و دانشگاه هم از شغل‌هایی است که شیمی‌دان‌ها در آن مشغول به کار می‌شوند.

کشور ما، به عنوان یک کشور نفت‌خیز، برای استخراج، پالایش، انتقال نفت و همچنین تبدیل نفت به فرآورده‌هایی شیمیایی که ارزش افزوده بسیار زیادی هم دارند، به مهندسان شیمی نیاز دارد. فعالیت در دو بخش مهم صنعت، یعنی طراحی رآکتورها و طراحی دستگاه‌های جداسازی مواد نیز تنها مخصوص مهندسان شیمی است.

اگر اهل دیدن فیلم‌های علمی باشید، احتمالاً با صحنه ساختن محلول و مخلوط کردن مواد مواجه شده‌اید. معمولاً کسی که مواد را با هم مخلوط می‌کند، روپوشی سفید دارد و در آزمایشگاهی حاضر است؛ مثل دوستان عکس‌های این چند صفحه. «فضای آزمایشگاه» محلی است که هنرجویان رشته صنایع شیمیایی، چه در زمان هنرستان و چه بعد از فارغ‌التحصیلی، می‌توانند در آن مشغول به کار شوند. هنرجویان در پایه دوم، در آزمایشگاه شیمی عمومی، کار با وسایل و بعضی آزمایش‌های عمومی را فرا می‌گیرند؛ مانند تولید و ساخت شامپو، واکس، خمیر دندان و صابون.

در درس‌های تخصصی پایه سوم، در کارگاه عملیات دستگاهی، نحوه کار و راه اندازی بسیاری از دستگاه‌های مورد استفاده در صنایع نفت، مثل مبدل‌ها، دی‌سنج‌ها، فشارسنج‌ها، و در کارگاه فرایند، بسیاری از آزمایش‌هایی را انجام می‌دهند که روی محصولات نفتی انجام می‌گیرند؛ مانند تعیین درجه گرانشی ترکیبات نفتی، نقطه ریزش گریس‌ها. در آزمایشگاه شیمی نیز تجزیه کار با دستگاه‌های اسپکترومتر و هدایت سنج‌ها را فرا می‌گیرند.







بالاخره بعد از صبوری و تلاش بی‌وقفه، دوخت ماتو هم تموم شد. البته از حق نگذریم تتونستم خودمو قانع کنم که آستین راستش هم اندازه چپیه!



بالاخره این کلاسای سبب خیر شد که من برم و چرخ سردوز رو از انباری دریارم. خدایبارم ز مامان بزرگم بود که بار آخر روشنش کرد!



بالاخره بعد از مدتی که نشستم پای این ماتوی بد قلق، تازه یکم دستم اومد معلمون چی می‌گفت!



بنده خدا خیلی سعی کرد خودشو ناراحت نشون نده که مثلاً ذوق من کور نشه، ولی چشم خودش داشت کور می‌شد.

اما به هر حال خدارو شکر. هم چشم بابا سالم موند و هم قرار شد خاله‌ام اینا فردا بیان خونمون مهمونی. آخه خاله‌ام خیاط حرفه‌ای فامیله!



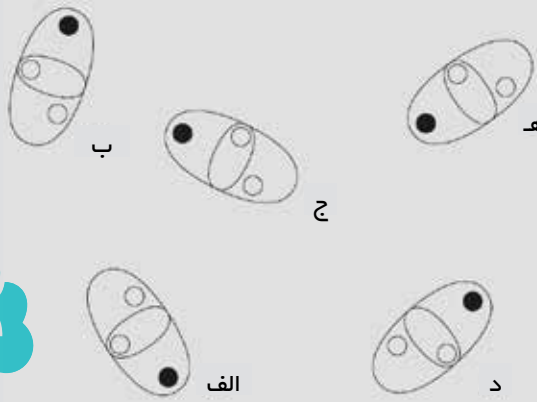
اوه بابام اومد! بذار ماتو رو بپوشم که ببینم چه دختر هنرمندی داره!



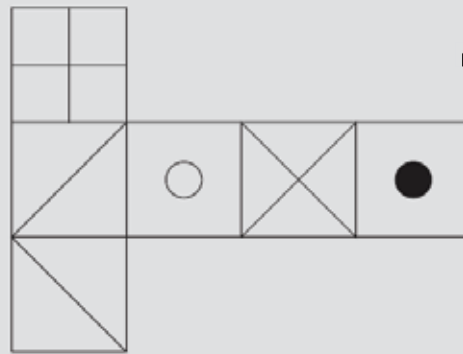
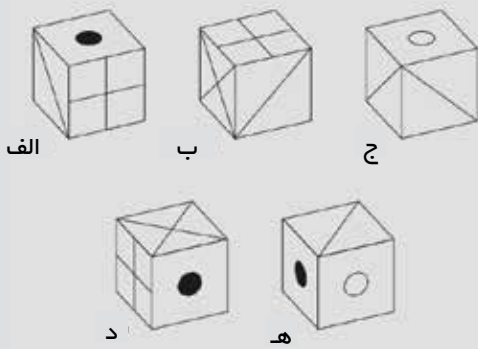
چشمتون روز بد نیبیه! حضرت پدر که تشریف آوردن، یکی از دکمه‌ها از فرط تنگی پرید وسط چشمشون!



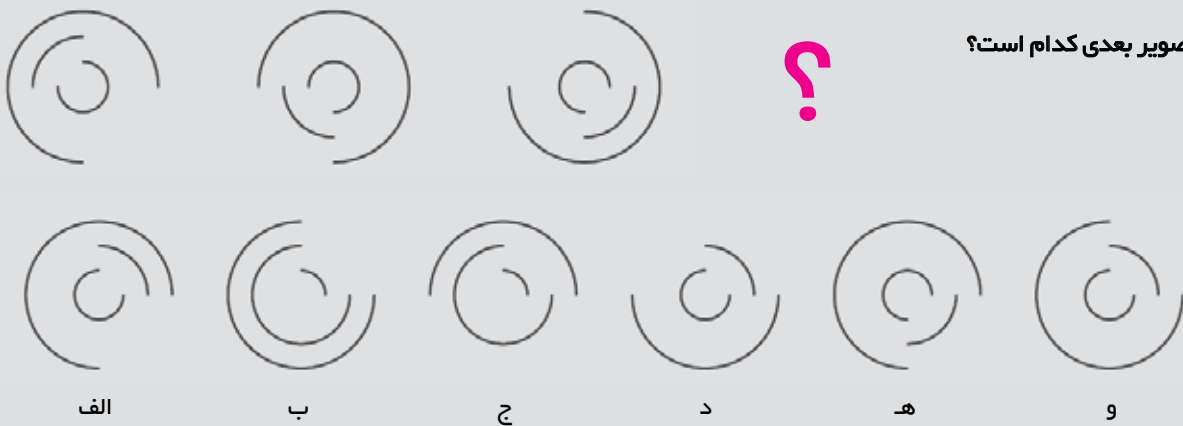
۱. کدام یک با بقیه فرق دارد؟



۲. تصویر روبه‌رو باز شده کدام یک از جعبه‌هاست؟



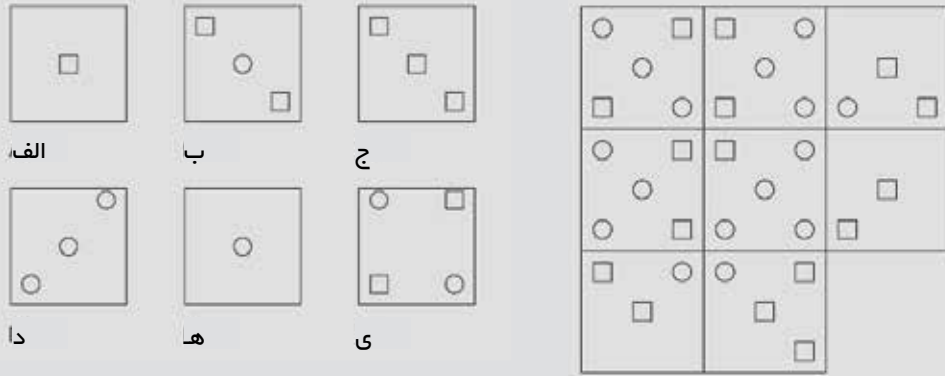
۳. تصویر بعدی کدام است؟







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



الف

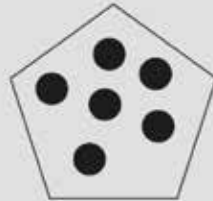
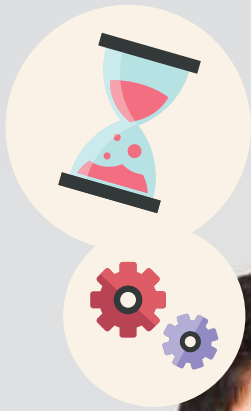
ب

ج

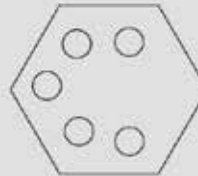
د

ه

و

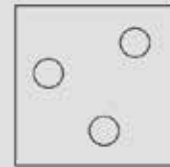


با این تصویر،



۵. رابطه این تصویر

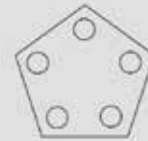
با کدام شکل زیر است؟



مثل رابطه این تصویر



الف



ب



ج



د



ه





می‌شود. پیتزاهای فروشگاه دوم به اندازه فروشگاه اول ارزان نیست. برای همین هم صف خرید جلوی آن تشکیل نمی‌شود. اما بر خلاف دو فروشگاه اول، پیتزاهای فروشگاه سوم بسیار گران هستند! در چنین شرایطی، شما از کدام فروشگاه خرید خواهید کرد؟ از یک طرف شما هم مثل دیگران دوست دارید خرید خود را با هزینه کم انجام دهید، اما از طرف شک دارید آیا ارزان بودن پیتزاهای این مغازه به معنای کیفیت پایین مواد غذایی به کاررفته در آن است؟! شاید هم حد وسط را انتخاب و از فروشگاه دوم خرید کنید!

### قیمت محصول؟

اصولاً در علم اقتصاد قیمت بسیار مهم است. معمولاً گفته می‌شود قیمت‌ها به افراد علامت می‌دهند و آن‌ها را راهنمایی می‌کنند چه کالایی را به چه میزان خرید کنند. اما قسمت سخت ماجرا اینجاست که اگر شما کسب و کار خود را راه‌اندازی کرده باشید، چگونه باید قیمت محصول یا خدمت خود را مشخص کنید؟ اگر قیمت محصول تولیدی شما زیاد باشد، خریداران ترجیح می‌دهند این محصول را از فروشنده دیگری تهیه کنند. یا اگر این قیمت پایین باشد، ممکن است تولید آن محصول یا ارائه آن خدمت برای شما صرفه اقتصادی نداشته باشد!

یک راه حل ساده و ابتدایی برای محاسبه قیمت محصول تولیدی شما این است که در ابتدا هزینه مواد اولیه به کار رفته در هر محصول را حساب کنید. سپس مقدار قابل قبول سود برای محصول تولیدی خود را مشخص و با هزینه اولیه آن جمع کنید تا قیمت محصول نهایی برای شما مشخص شود. برای مثال، در صورتی که کیف چرمی تولید می‌کنید و در این کیف از مقدار مشخصی چرم، زیپ و مثلاً دکمه استفاده می‌شود، می‌توانید هزینه صرف شده برای این موارد را جمع کنید و با در نظر گرفتن مقداری سود، قیمت نهایی محصول خود را مشخص کنید. در نهایت، برای اطمینان از قابل قبول بودن قیمت محصول خود، آن را با قیمت نمونه‌های مشابه مقایسه کنید تا مبدا بیش از حد قیمت‌گذاری کرده باشید! البته ممکن است در تهیه محصول خود از یک کالای سرمایه‌ای استفاده می‌کنید که برای خرید آن نیز هزینه کرده‌اید. برای مثال،

# چند می‌ارزه؟

فرض کنید با خانواده خود جشن کوچکی برپا کرده‌اید و می‌خواهید برای خوشمزه‌تر شدن این جشن پیتزا بخرید. در نزدیکی محل زندگی شما سه فروشگاه غذای سریع وجود دارد که کار شما را برای انتخاب سخت کرده‌است. قیمت پیتزا در فروشگاه اول بسیار ارزان است؛ به اندازه‌ای که همیشه جلوی این فروشگاه صف خرید پیتزا تشکیل





## امام محمد تقی (ع)

غَنِي الْمُؤْمِنِ غِنَاهُ عَنِ النَّاسِ: توانگری مؤمن  
در بی‌نیازی او از مردم است (بحار الأنوار، ج  
۷۵: ۱۰۹).

چهارم اسفندماه، سالگرد ولادت امام محمد تقی (ع)  
گرامی باد.



ممکن است برای تولید کیف چرمی، قیچی مخصوص برش چرم خرید کرده باشید. در چنین مواردی، برای محاسبه دقیق‌تر قیمت محصول، می‌توانید تعداد محصول تولیدشده با استفاده از این کالای سرمایه‌ای در بازه تعریف‌شده برای کسب و کار خود را تخمین بزنید، تا از این طریق هزینه کالای سرمایه‌ای را هم در قیمت محصول خود لحاظ کنید. باید توجه داشت، در چنین مواردی، برای کسب و کارهای کوچک این هزینه‌ها به قدری کم خواهد شد که شاید بتوان از آن چشم‌پوشید؛ به‌ویژه در صورتی که بخواهید در نهایت و پس از اتمام کسب و کار، آن کالای سرمایه‌ای را به‌عنوان کالای دست‌دوم بفروشید.

### قیمت خدمات؟

در شرایطی که قصد قیمت‌گذاری خدمات ارائه‌شده در کسب و کار خود را دارید، می‌توانید زمان سپری‌شده برای ارائه خدمت مورد نظر خود را تخمین بزنید و با در نظر گرفتن مقدار مشخص درآمد مطلوب برای هر ساعت کار، قیمت خدمات خود را تخمین بزنید. البته لازم است همواره قیمت را با قیمت خدمات باکیفیت مشابه مقایسه کنید تا فراتر از قیمت‌های معمول بازار عمل نکنید.

### دیگر قیمت‌ها

گاهی تولیدکنندگان برای قیمت‌گذاری محصول خود، علاوه بر در نظر گرفتن هزینه‌های صرف شده برای محصول، نکاتی دیگر را نیز لحاظ می‌کنند تا از این طریق بتوانند فروش بهتری داشته باشند. دانستن این نکات، هم در هنگام خرید و هم در هنگام قیمت‌گذاری محصولات، مفید خواهد بود. در ادامه برخی از این نکات را می‌آوریم. - اگر به‌خوبی به محصولات موجود در فروشگاه‌های اینترنتی دقت کنید، متوجه خواهید شد که آن‌ها از نوعی فن روانی برای قیمت‌گذاری محصول خود استفاده می‌کنند تا به نظر برسد کالای آماده فروش ارزان است. برای مثال، به‌جای اینکه قیمت محصول را ۱۰۰ هزار تومان تعیین کنند، آن را ۹۹ هزار تومان قیمت‌گذاری می‌کنند. این سبک از قیمت‌گذاری باعث خواهد شد قیمت محصول در ذهن خریدار کمتر به نظر برسد و او با احتمال بیشتری محصول را بخرد.

- برخی از تولیدکنندگان در ابتدای تولید محصول خود سعی می‌کنند قیمت آن را تا جای ممکن کاهش دهند تا این محصول بتواند در بازار جایگاه بیاید و خود را مطرح کند. اما پس از اینکه محصول برای مصرف‌کنندگان شناخته شد، قیمت آن را افزایش می‌دهند. برای مثال، تاکسی‌های اینترنتی با سایر خدمات اینترنتی، در قیمت‌گذاری خدمت

خود از این نکته استفاده می‌کنند. یعنی در ماه‌های اول ارائه خدمت، قیمت آن بسیار پایین بود، ولی به مرور زمان که محصول به مردم شناخته شد، قیمت آن نیز افزایش پیدا کرد.

- گاهی نیز برخی از تولیدکنندگان بخشی از محصول خود را به‌صورت رایگان ارائه می‌دهند، ولی برای استفاده کامل از آن محصول یا خدمت باید هزینه پرداخت شود. برای مثال، بسیاری از نرم‌افزارها و بازی‌های رایانه‌ای، قیمت محصول خود را بر اساس این روش مشخص می‌کنند. ممکن است شما یک بازی اندرویدی را به‌صورت رایگان نصب کنید، ولی برای بازی کردن در مراحل جذاب بازی، لازم است مبلغی پرداخت کنید. به این روش قیمت‌گذاری، قیمت‌گذاری گرفتارکننده گفته می‌شود.

شما می‌توانید با محاسبه هزینه صرف‌شده در محصول و یا زمان صرف‌شده برای ارائه خدمات، قیمتی تقریبی برای محصول یا خدمت آماده به فروش خود مشخص کنید. سپس با استفاده از نکات ارائه‌شده، این قیمت را تا حدودی تغییر دهید تا بتوانید فروش بهتری داشته‌باشید. البته حتما می‌دانید که قیمت‌گذاری پایین‌تر از قیمت عرف بازار موجب خواهد شد کسب و کار شما برکت پیدا کند؛ هرچند در ظاهر سود کمتری دریافت کرده‌باشید!

### بعد از مصدومیت باید استراحت مطلق کرد!

گاهی وقت‌ها بخشی از بدن آسیب شدیدی می‌بیند. مثلاً مچ پای انسان پیچ می‌خورد و امکان حرکت آن وجود ندارد. گاهی هم دست و پا می‌شکند یا ده‌ها مصدومیت جزئی دیگر. در این شرایط معمولاً می‌خوریم و می‌خوابیم و ورزش و تمرین را کنار می‌گذاریم. نتیجه این می‌شود که بعد از تمام شدن مصدومیت، نه تنها آمادگی جسمی قبلی خود را از دست می‌دهیم، بلکه حتی وزنمان هم بیشتر می‌شود. اشکال کار در کجاست؟ دانشمندان ورزشی معتقدند: اگر ما یکی از اندام‌های خود را تقویت کنیم (مثلاً دست راست خود را تمرین دهیم)، دست چپمان هم تأثیر می‌گیرد و تقویت می‌شود. این موضوع درباره تمام اندام‌های ما صادق می‌کند. تمرین دادن یک بخش از بدن، موجب تقویت سایر اندام‌ها می‌شود. والری برومل، قهرمان پرش ارتفاع روس، زمانی که پایش شکست و در بیمارستان بستری شد، تمرین‌های مخصوص تقویت دست را با کمک وزنه انجام می‌داد تا آمادگی این اندام خود را از دست ندهد. به همین خاطر، حتی اگر روزی پای شما مصدوم شد، می‌توانید تمرین‌ها و نرمش‌هایی مربوط به دست‌هایتان انجام دهید؛ با این شرط که تمرین به اندام آسیب‌دیده شما ضربه وارد نکند.

### زیاده‌روی در مصرف خوراکی‌های مفید هیچ ضرری ندارد!

بعضی از مواد خوراکی برای بدن ضرر دارند و برخی دیگر مفیدند. مثلاً همه می‌دانیم که نوشابه‌های قندی برای بدن ضرر دارند و از طرف دیگر، قندهای ساده مثل خرما و عسل برای بدن مفیدند. خیلی‌ها بر این باورند که برای کم‌شدن وزن بدن، لازم است برخی از مواد غذایی مثل برنج را از برنامه روزانه حذف کنیم. خیلی‌ها تصور می‌کنند اگر کسی موادی چون نوشابه، دلستر یا شکلات و قند را از برنامه روزانه خود حذف کند، می‌تواند هر چقدر که خواست خرما یا موز بخورد! این تصور اشتباه است. هر خوراکی و غذایی شامل مقدار کالری، قند، پروتئین و نشاسته است. بدن انسان در روز به مقدار معینی کالری نیاز دارد. اگر شما بهترین و سالم‌ترین مواد غذایی را مصرف کنید، اما در خوردن آن‌ها زیاده‌روی کنید، کالری بیش از حدی وارد بدن خود کرده‌اید. حالا اگر یک ماده قندی را بیش از اندازه مصرف کنید، همین شرایط را دارد و زیاده‌روی در آن می‌تواند شما را چاق کند. چه نوشابه باشد، چه عسل و خرما!



## روی فرم باشیم

شما از کدام گروه هستید؟ از گروه دانش‌آموزانی که آن قدر جلوی رایانه نشسته‌اید که دچار کم‌تحركی شده‌اید و به دنبال کمی تحرک هستید، یا اینکه نه تنها تحرک کافی دارید، بلکه به دنبال برنامه‌ای دقیق هستید تا روزی قهرمان شوید. فرقی نمی‌کند عضو کدام گروه باشید، مهم این است که تفکرات اشتباه نداشته باشید و فعالیت‌های خود را به درستی انجام دهید. تعدادی از تفکرات غلط ورزشی را با هم مرور می‌کنیم.





## هر کاری که ورزشکاران موفق می‌کنند، برای ما هم مفید است!

شاید فکر کنید چون هر ورزشکار بزرگ می‌تواند وزنه سنگینی را بالای سر ببرد، پس حتماً شما هم باید این کار را تقلید کنید. یا اگر یک دهنده، در طول یک سال، زمان خودش را چند ثانیه بهتر کرده است، شما هم دقیقاً باید این کار را بکنید. اشتباه نکنید! بدن هر کس توانایی‌های خاص خود را دارد. یکی ممکن است ذاتاً سریع باشد و دیگری استقامت زیادی داشته باشد. دلیلی ندارد اگر دوست شما سریع است، شما هم حتماً سریع باشید. از طرف دیگر، تمرین با وزنه هر چند می‌تواند برای ورزشکاران حرفه‌ای بسیار مفید باشد، اما فایده آن تنها برای کسانی است که استخوان‌هایشان به رشد کامل رسیده باشد. شما در سن و سالی هستید که هنوز صفحات استخوان‌هایتان به‌طور کامل رشد نیافته‌اند و تمرین با وزنه می‌تواند رشد صفحات استخوانی شما را متوقف کند. به همین خاطر است که خیلی‌ها می‌گویند تمرین با وزنه قد انسان را کوتاه می‌کند.

پس صبر کنید تا رشدتان به‌صورت کامل انجام شود و بعد به کار با وزنه مشغول شوید. ضمن اینکه اگر دوستان به رشته‌ای مثل بسکتبال روی آورد و مثلاً در یک سال، قد او ۱۰ سانتی‌متر بلندتر شد، این به خاطر استعداد ژنتیکی او و شرایطی است که از پدر و مادرش به ارث برده است. مبادا شما با دیدن او فکر کنید رشد شما کم بوده و به همین خاطر بسکتبال را کنار بگذارید! هر کسی برای پیشرفت باید خصوصیات خود را مورد توجه قرار دهد و کاری به کار دیگران نداشته باشد!

## امام زین العابدین (ع)

خداوند! بر محمد و آلش درود فرست، و لباس عافیت بر من بپوشان، و سراپایم را به عافیت فراگیر، و به عافیت محفوظم دار، و به عافیت گرامی‌ام دار، و به عافیت بی‌نیازم کن، و عافیت را بر من صدقه ده، و مرا عافیت بخش (صحیفه سجاده).

۲۹ اسفندماه، سالروز ولادت امام زین العابدین (ع) گرامی باد.

## گرفتگی عضله نشانه ناآمادگی و ضعف است!

شاید شما خوب بدوید و مثلاً در فوتبال اصلاً نفس کم نیاورید. اما وقتی برای اولین بار به کوهنوردی می‌روید، ناگهان بدن‌تان خسته می‌شود و فردای آن روز احساس می‌کنید خیلی از عضلاتتان دچار گرفتگی شده است. شاید فکر کنید تمرینتان کم و بدن‌تان ناآماده بوده که عضلات این‌طور گرفته‌اند. اما واقعیت این است که عضلات مورد استفاده در هر ورزش، با ورزش دیگر فرق دارند. مثلاً عضلات به‌کاررفته در بدنسازی، با فوتبال و فوتبال با شنا فرق دارند. به همین خاطر، هیچ دلیلی ندارد که اگر بدن‌تان بعد از یک تمرین، دچار گرفتگی شد، به خاطر ضعف جسمی باشد!

## اگر نمی‌خواهیم قهرمان ورزشی شویم، نیازی نیست به‌طور پرفشار و مرتب ورزش کنیم!

پیشرفت در هر ورزشی به برنامه‌ریزی، تمرین و تداوم نیاز دارد. شاید کسانی را بشناسید که از زمان خردسالی و کودکی به یک رشته ورزشی پرداخته‌اند و حالا در آن صاحب عنوان و افتخارند! شاید هم خودتان از آن دسته افرادی باشید که با وجود فعالیت در یک رشته ورزشی، چندان استعدادی از خود نشان نداده‌اید! به همین خاطر علاقه‌ای ندارید وقت زیادی را به ورزش اختصاص دهید و در ایامی مثل فصل امتحانات، کلاً رابطه خود را با ورزش قطع می‌کنید، با این توجیه که نمی‌خواهید قهرمان شوید! یادتان باشد، بدن شما در سن و سال کنونی قابلیت بهبود در همه زمینه‌ها را دارد. اگر چاق هستید، الان راحت‌تر می‌توانید وزن کم کنید تا مثلاً بیست سال بعد. اگر نستازان زود به شماره می‌افتد، اکنون بهتر می‌توانید این ضعف را برطرف کنید تا ده سال بعد. در ضمن فراموش نکنید که اثرات ورزش فقط برای امروز شما نیست و رساندن بدن به شرایط ایده‌آل، بعدها نیز می‌تواند به کمکتان بیاید. بسیاری از کسانی که در پیروی دچار پوکی استخوان، بیماری‌های مربوط به چربی و قند شده‌اند، در سنین نوجوانی و جوانی به فکر ورزش نبوده‌اند. اگر آن‌ها از همان دوران به شکل جدی به ورزش می‌پرداختند، حتی اگر قهرمان هم نمی‌شدند، در آینده از اثرات آن بهره‌مند می‌شدند.

# من یک هنرستانی ام

## گردشگری و برازندگی

هرسال وقتی آخرین روزهای اسفند می‌رسد، بعضی از مردم بار و بندیل سفر می‌بندند و برای مدتی به شهر یا کشوری سفر می‌کنند. اگر بخواهیم شب را در مقصد بمانیم، بهتر است هتل یا مهمان‌سرای پیدا کنیم که آسایش و رفاهمان را تأمین کند. بعضی از هتل‌ها آن قدر خدمات خوبی دارند و کادر تشریفاتشان خوش‌برخوردند که آدم هوس می‌کند کل روزهای سفر را در هتل بماند و اصلاً بیرون نرود. اگر کمی با کار و رشته هتلداری آشنا باشیم، می‌دانیم هتلداری کار آسانی نیست. کسی که هتلدار است باید مدیریت، آشپزی و تزئینات غذا، هماهنگی و تشریفات را بلد باشد، و روابط عمومی و تسلطش بر یکی دو زبان خارجی خوب باشد. یک هتلدار بسیار خلاق که نام هتل‌هایش به گوش بخشی از سفر دوستان خورده، **امیدرضا کاظمی** است. جوانی متولد آذرماه ۱۳۶۴ که دیپلمش را در رشته «گردشگری و راهنمای تور» گرفته است.

### هنرستان

رویاها به آدم انگیزه حرکت می‌دهند. وقتی تصویری خیالی از آینده برای خودمان ترسیم می‌کنیم، آن قدر در موتور رویاهایمان استارت می‌زنیم و هلهله می‌دهیم تا بالاخره آن تصویر خیالی واقعی شود و به هدف برسیم. فرقی ندارد مسیر رسیدن به آن چقدر دیرپا و دور است، مهم این است که رویایمان را چقدر دوست داریم! امیدرضا کاظمی یکی از آن رویاهای دوست‌داشتنی داشت؛ رؤیایی که حتی شنیدن نامش هم آدم را یاد مناظر زیبا، ماجراجویی‌های جالب و خاطرات خوب می‌اندازد؛ رویای سفر کردن. امید پانزده‌ساله، وقتی به سن انتخاب رشته رسید، تصمیم گرفت همه عمر در کار «سفر و گردش» باشد. آن زمان «رشته گردشگری و راهنمای تور» به اندازه آن شناخته‌شده نبود و تازه یکی دو سال بود که در فهرست رشته‌های هنرستان دیده می‌شد. عشق به سفر و حمایت پدر امید از تصمیم و علاقه او، باعث شد امید به هنرستان کار دانش «مؤسسه آموزش، مطالعات و مشاوره سیاحتی گردشگران بنیاد» برود و در رشته گردشگری درس بخواند. هنرستان برای او جای جذابی بود. از دوره کارآموزی در آژانس‌های مسافرتی و چاپ بلیت گرفته، تا لباس فرم شیک و کت و شلوارهای اتوکشیده‌شان. درس‌های هنرستان تا حدی برای او مهارت‌آموز بودند. می‌گوید وقتی وارد دانشگاه شد، چیزی فراتر از دوره هنرستان یاد نگرفت و بهترین دوره زندگی‌اش هنرستان بوده است. رشته گردشگری به



هتلداری نزدیک است. این دو شباهت‌های زیادی با یکدیگر دارند. آخرین سال هنرستان بود که امید تصمیم گرفت برای دانشگاه رشته هتلداری را انتخاب کند؛ رشته‌ای که مسیر آینده‌اش را ساخت.

### اولین شغل

دوره هنرستان به پایان رسید. حالا نوبت دوره ورود به دانشگاه بود. سال کنکور برای بسیاری از دانش‌آموزان و هنرجویان وقت فقط درس خواندن و تست‌زدن است، اما برای امید این‌گونه نبود. او ترجیح داد هم درس بخواند و هم مهارت کسب کند. هنرستان او گاهی اوقات کلاس‌های فوق برنامه برگزار می‌کرد که مهارت‌های متعددی مثل آشپزی را آموزش می‌داد. امید که علاقه‌اش را پیدا کرده بود و می‌دانست آشپزی یکی از مهارت‌های لازم برای کار هتل است، در کلاس‌های آزاد ثبت‌نام کرد. بعد از تمام شدن کلاس‌های آشپزی، مدیر هنرستان (حمید آقا سامان) پیشنهاد کار در فودکورتی را به او داد. کار او در اولین مرحله ظرف‌شویی بود، اما بعد از مدت کوتاهی به عنوان کمک آشپز و بعد آشپز غذاهای اسپانیایی مشغول کار شد.

### دانشگاهی دیوار به دیوار هنرستان

سال ۱۳۸۲ بود که امید در دانشگاه علمی کاربردی «شرکت آموزش، مطالعات و مشاوره سیاحتی گردشگران بنیاد» و در رشته «پذیرایی و تشریفات» مشغول به تحصیل شد؛ دانشگاهی دقیقاً همسایه و همان هنرستانش.





دوم را انتخاب کرد. دوست داشت کسانی در خانه‌های عامری‌ها کار کنند که اهل شهر کاشان و مثل دوران هنرستان خودش پرشور و جوان باشند. «خانه‌های عامری‌ها» برای او از هر لحاظ دوست‌داشتنی‌ترین تجربه کاری‌اش بود؛ چون هم ساختمانی تاریخی را از خطر تخریب و فرسودگی نجات داده بود و هم جوانان مشتاق و مستعدی را در شغل مورد علاقه‌شان مشغول کرده بود. اولین تجربه کارآفرینی او به یکی از موفق‌ترین «بوتیک هتل‌های ایران» تبدیل شد و خانه‌های عامری‌ها از دیدگاه مهمانان، برای سه سال متوالی و در سایتی معتبر، دارای نشان و مدال شد.

### هتلداری و گردشگری در روزگار کرونا!

کرونا به کار گردشگری آسیب زیادی زده است، اما این مشکل با کمی خلاقیت حل می‌شود. آقای کاظمی معتقد است تبلیغ برای گردشگری بومی و توجه به روستاهای بکر و کمتر شناخته شده، مشکل نیامدن گردشگر خارجی را تا حد زیادی حل می‌کند. می‌توان به جای تمرکز برای جذب گردشگر غیرایرانی که به خاطر کرونا نمی‌تواند به سفر بیاید، نقاط بکر و زیبا را به گردشگران ایرانی معرفی کرد. خلاقیت لازم برای ایجاد تحول در صنعت گردشگری و هتلداری، از جوانانی مانند هنرجویان هنرستانی برمی‌آید.

### وباز هم کارآفرینی

از سال ۱۳۹۳ آقای امیدرضا کاظمی و یکی از دوستانشان تصمیم گرفتند کارشان را در حوزه هتلداری گسترش دهند و شرکتی در حوزه مشاوره هتلداری راه‌اندازی کنند. این شرکت به افرادی که می‌خواهند هتل افتتاح کنند، در زمینه‌های فنی و مالی مشاوره می‌دهد. در حال حاضر، امیدرضا کاظمی مدیر عامل شرکت آریا زرین و عضو هیئت مدیره انجمن خوراک و نوشیدنی است. او که با رویای سفر و هنرستان و کارهای مربوط به آشپزخانه شروع کرده بود، حالا مدیرعامل چندین کافه، هتل و شرکت است.

### افتخارات

- مدرس رشته هتلداری در دانشگاه علمی و کاربردی؛
- پژوهشگر حوزه مهمان‌نوازی ایرانی؛
- مدیرکل و مدیر اجرایی چند هتل در شهرهای ایران؛
- عضو هیئت مدیره انجمن ترویج خوراک و نوشیدنی ایران؛
- مشاور عالی چندین هتل بوتیک؛
- مؤسس و مدیرعامل یک شرکت مشاوره‌دهنده هتل؛
- حامی‌نگر پروژه‌های گردشگری در ایران



همان ماه‌های اول دانشگاه بود که یکی از استادانش به نام خانم سوزان کلهر، او و چند نفر از هم‌کلاسی‌هایش را به‌عنوان مسئول پذیرایی و تشریفات در بخش‌های وی‌آی‌پی نمایشگاه بین‌المللی مشغول کرد.

این مسئولیت اولین کار جدی او در حوزه هتلداری بود و آن‌قدر برایش شیرین شد که تا پایان دوره دانشجویی رهايش نکرد. کار در آن نمایشگاه‌ها باعث شد با فعالان زیادی در عرصه هتلداری آشنا شود و در پروژه‌های زیادی جایگاه بالایی کسب کند؛ جایگاهی مانند عضویت در کمیته بهره‌داری هتل بزرگی در قشم، و مشاور هنری در شرکت‌های سرمایه‌گذاری ساختمانی.

### خانه‌های عامری‌ها، اولین تجربه کارآفرینی

سال ۱۳۹۴ امیدرضا کاظمی که هنوز سی سال هم نداشت، تصمیم گرفت کاری عجیب و بزرگ راه بیندازد.

او معتقد بود برای مدیریت یک هتل خوب باید از خلاقیت و ایده‌های نو بهره برد. با همین اعتقاد شروع به راه‌اندازی هتلی بسیار خلاقانه کرد؛ هتلی که قبل از تأسیس، به خاطر ساختمان تاریخی‌اش معروف بود و اسمش به گوش خیلی‌ها خورده بود؛ هتلی به نام «خانه‌های عامری‌ها» در شهر کاشان. جذب نیروی انسانی ماهر از مسائلی بود که راه‌اندازی هتل را دچار مشکل کرد. نیروی آموزش‌دیده کافی در شهر کاشان وجود نداشت. امید کاظمی برای حل این مشکل دوره داشت، یکی اینکه از شهرهای گوناگون نیروهای کاربلد را دعوت به کار کند و دیگر اینکه برای جوانان و نوجوانی که دوست دارند هتلدار شوند و نیاز به آموزش دارند، کلاس‌های آموزشی بگذارد. او راه



# زعفران با کد رهگیری

شروع کردند به راه‌اندازی سایت اینترنتی و آن را به اهالی روستا و شهرشان معرفی کردند. نیروی انسانی جذب کردند از جمله: متخصص فنی، روابط عمومی، کارشناس کسب و کارهای نوین، و حسابدار. برای تأمین دستمزد، هزینه بسته‌بندی محصولات، و گرفتن مجوزهای قانونی راه‌اندازی استارت‌آپ، حدود صد میلیون تومان نیاز داشتند. با کمک خانواده‌ها، دوستان و پس‌انداز سال‌های قبل، شروع کردند.

۱۳۹۴



تا به حال به ظرف غذایان دقت کرده‌اید؛ به ریزترین اجزایش. به اینکه هر دانه از دانه‌های برنج یا گندم‌های آردشده از کجا آمده‌اند؟ شاید زندگی پرسرعت امروزی فرصت فکر کردن درباره‌ی داستان تولد غذایمان را به ما ندهد، اما در پشت صحنه‌ی هر غذایی که می‌خوریم، صدها نفر مشغول کارند؛ از آشپز گرفته تا کشاورز و شالی‌کار. این دست‌اندرکاران پشت صحنه، تا اندازه‌ای از حقوق مادی‌شان بهره می‌برند، اما نامشان روی محصول منتشر نمی‌شود. در این وضعیت، مصرف‌کننده نمی‌داند مثلاً زعفرانی که می‌خرد، حاصل دسترنج چه کسی است و در صورتی که از آن زعفران خوشش بیاید، باید دنبال کدام کشاورز و کدام زمین بگردد! گمنام بودن کشاورزان و فروش محصولاتشان به واسطه‌ها، باعث سود کم کشاورز و سود زیاد واسطه‌ها شده‌بود. مصرف‌کننده هم که می‌دانست کالایش از دست ده‌ها واسطه عبور کرده‌است، به خالص بودن محصولی که به دستش می‌رسید، اعتماد کامل نداشت.

## خاطره‌ساز شوید

شرکت‌ها با شکل‌های متفاوتی محصول را به دست مشتری می‌رسانند؛ یا با بسته‌بندی ساده و معمولی و حک نام شرکت روی جلد، بدون نشانه و لوگوی منحصر به فرد، یا برعکس، با گذاشتن نشانه‌ای خاص یا بسته‌بندی خلاقانه. با روش دوم، محصولمان برای مشتری جذاب می‌شود و در ذهنش خاطره‌ای ماندنی می‌سازیم. وجود نشانه‌ای خلاقانه روی محصول، پیچیدن کالا در بسته‌بندی خاص و متفاوت مثل جعبه‌های چوبی تزئین شده، گذاشتن هدیه‌های کوچکی مثل عروسکی دست‌ساز در کنار محصول، و کارهایی مانند این‌ها، استارت‌آپ ما را در ذهن خریداران ماندگار می‌کند. وقتی برای خریداران خاص و خاطره‌انگیز بشویم، آن‌ها ما را فراموش نمی‌کنند و ترجیح می‌دهند بین استارت‌آپ ما و دیگران، از ما خرید کنند. خوب است خاص باشیم.

## ایده از کجا آمد؟

این مشکلات چند جوان روستایی را که شغل آبا و اجدادی‌شان کاشت زعفران است، به فکر پیدا کردن چاره انداخت. اولین ایده‌ای که برای به‌دست آوردن سود بیشتر به ذهنشان رسید، استفاده از فناوری‌های روز و زمان خودشان بود. آن‌ها بهترین راه فروش مستقیم و بدون واسطه را در ساختن استارت‌آپی برای فروش محصولات کشاورزی اهالی روستایشان پیدا کردند. اما از چگونگی ساخت استارت‌آپ اطلاعاتی نداشتند. فقط یک ایده عالی داشتند؛ ایده‌ای که سود کشاورزان را از فروش محصولاتشان بیشتر و واسطه‌ها را حذف می‌کرد و شاید مهم‌تر از آن، محصولی خالص به دست مشتری می‌رساند! نه سرمایه‌چندانی داشتند، نه تجربه‌ای در تجارت. پس چطور ایده‌شان را اجرا کردند؟



## بی واسطه خرید کن

## شعار

استارتاپ آن‌ها حالا عضو یک پارک ملی و فناوری است و در آن‌جا به ثبت رسیده و نام و شماره ثبت تجاری دارد. همکاران کشاورز آن‌ها که ماه‌های اول تنها سه نفر بودند، حالا به بیش از بیست نفر رسیده‌اند. مشتری‌هایشان هم به بیش از صد نفر رسیده‌اند که بیست و چند درصد از آن‌ها مشتریان ثابت هستند. ایده اول این استارتاپ با نیت بیشتر شدن سود کشاورزان و حذف واسطه‌ها شکل گرفت. آن‌ها تا امروز به ایده خود وفادار مانده‌اند؛ سی درصد از سود فروش برای اعضای استارتاپ و هفتاد درصد برای کشاورزان است.

۱۳۹۹

هنوز کسی آن‌ها را نمی‌شناخت. تبلیغات گسترده هم نداشتند. پس خودشان دست به کار شدند و به جالب‌ترین روش‌ها تبلیغات کردند؛ مثلاً به تمام مخاطبان گوشی‌شان در شبکه‌های اجتماعی پیام دادند و از آن‌ها خواستند استارتاپ‌شان را به هر کس که می‌شناسند، معرفی کنند. با همین روش، چندین مشتری جذب کردند و سفارش گرفتند. زعفران‌های سفارش داده شده را خودشان تحویل می‌دادند تا هم استارتاپ‌شان را به مشتری‌ها بیشتر معرفی کنند و هم از پیشنهادهای آن‌ها برای پیشرفت در کارشان استفاده کنند. در سایشان، کنار تبلیغ محصول، نام و گزیده زندگی کشاورز را هم نوشتند، تا اگر مشتری از کالا راضی بود، دفعه بعد هم از محصول همان کشاورز سفارش دهد. این روش‌های خلاقانه باعث شد استارتاپ‌شان به آمار فروش بالایی برسد و به فکر گسترش آن بیفتند.

۱۳۹۷



## هر سانتی‌متر را قدر بدانید

اگر روزی صاحب استارتاپی شدید، صفحه سایت شما ویترین کارتان و مهم‌ترین عامل جذب مشتری‌هایتان است. اگر استارتاپی ساختید که کارش فروش محصولات کشاورزی مثل عسل و زعفران بود، هر چیزی مربوط به این محصولات را در سایتتان بگذارید؛ از دستور پخت غذاهایی که در آن‌ها عسل و زرشک و زعفران دارد گرفته تا تاریخچه کشف این محصولات و خواصشان. اگر در صفحه‌های سایت امکان گذاشتن بخش تبلیغات وجود دارد، تبلیغات مرتبط با کار استارتاپتان را قبول کنید. این کار به بالا رفتن درآمد و بازدید سایتتان کمک می‌کند. هر سانتی‌متر از صفحه سایت شما می‌تواند کاربرد زیادی داشته باشد و مطلب مفیدی در آن قرار داده شود.

## ایده‌های تک بسازید

در حال حاضر کسب‌وکارهای دیجیتالی پر از مشاغل شبیه به هم و سایت‌هایی هستند که کارهای مثل هم انجام می‌دهند. در این وضعیت، افراد زیادی به سراغ استارتاپ‌سازی برای مشاغل غیردیجیتالی نمی‌روند. مثلاً تعداد استارتاپ‌هایی که در حوزه اپلیکیشن‌سازی فعالیت می‌کنند، بیشتر از حوزه قالبی بافی و کشاورزی است. در این وضعیت، اگر کسی شغلی سنتی و غیردیجیتال را در استارتاپش عرضه کند، به خاطر خاص و متنوع بودن کارش، رقابتی کمی دارد و به یکه‌تاز عرصه کاری‌اش تبدیل می‌شود. علاوه بر آن، جدید بودن ایده به ما فرصت بیشتری برای خلاقیت می‌دهد؛ چون الگوی ساخته شده و مشابهی از قبل وجود ندارد تا ناخودآگاه برایمان سبک و روش تعیین کند و به ایده‌هایمان خط و حدود بدهد. بدون وجود نمونه قبلی، خود ما برای نمونه‌های بعدی الگوساز می‌شویم.

## شعر امروز

### غزل

با یاد شانه‌های تو سر آفریده است  
ایزد چقدر شانه‌به‌سر آفریده است  
معجون سر نوشت مرا با سرشت تو  
بی شک به شکل شیر و شکر آفریده است  
پای مرا برای دویدن به سوی تو  
پای تو را برای سفر آفریده است  
لبخند را به روی لبانت چه پایدار  
اخم تو را چه زودگذر آفریده است  
هر چیز را که یک سر سوزن شبیه توست  
خوب آفریده است، چه خوب آفریده است  
تا چشم شور بر تو نیفتد هر آینه  
آینه را بدون نظر آفریده است  
می‌خواست کوره در دل انسان بنا کند  
مقدور چون نبود، جگر آفریده است  
غیر از تحمل سر پرشور دوست نیست  
باری که روی شانه هر آفریده است

غلامرضا طریقی

## شاعران هنرستانی

### محمد حسین نعمتی



محمد حسین نعمتی از شاعرانی است که آثار نو و بدیعش ویژگی خاصی به اشعار او داده است و این نشان از دغدغه خود شاعر

برای متفاوت و بهتر بودن دارد. متولد سال ۱۳۶۰ در شهرستان ارسنجان استان فارس و از خانواده‌ای فرهنگی و ادب‌دوست است. علاوه بر شعر، در عکاسی و گرافیک نیز به صورت حرفه‌ای کار می‌کند. عکس‌ها و خاطرات او از سفرهایش دیدنی و شنیدنی هستند.

سرودن را از نوجوانی آغاز کرد و دوران دانشجویی‌اش با شعر گذشت. در شب شعر دانشجویی، پس از قرائت شعرش، استاد مشفق کاشانی از او استقبال کرد و برای پیشرفت بیشتر، او را به دفتر شعر جوان معرفی کرد. این دفتر سرآغاز آشنایی او با شاعران مطرح کشور و پیشرفت‌هایش شد.

تحصیلات در رشته‌ای متفاوت از حوزه ادبیات و دریافت کارشناسی ارشد فیزیک از دیگر موفقیت‌های اوست. علاقه‌اش به گرافیک و عکاسی باعث شده است این دو هنر را نیز به صورت جدی پیگیری کند. نوع گرافیک شاعرانه‌اش، کارهای او را متمایز کرده است.

نعمتی از معدود شاعرانی است که در بیشتر قالب‌ها شعر سروده است و در شعر کلاسیک و شعر نو برگزیده جشنواره‌های مهم کشوری بوده است.

محمد حسین نعمتی در نیمه رمضان سال ۱۳۸۷ در حضور مقام معظم رهبری یکی از بهترین و ماندگارترین سروده‌ها برای قیصر و دردهای شاعرانه‌اش را خواند:

می‌شد بگویم نه، ولی آخر چیزی عوض می‌شد مگر با نه؟  
سیلی زدم بر صورت صدبار، شاید خیالی باشد اما نه!  
در چشمه چون تصویر ماه افتاد، جوشید، طغیان کرد و راه افتاد  
مرداب‌ها آغوش وا کردند، جایی به جز آغوش دریا؟ نه!  
افسوس دریا را نفهمیدیم، روز مبادا را نفهمیدیم  
دیدم که بعد از رفتن او شد، هر روزمان روز مبادا! نه!  
نامردمی‌ها مرد را آزد، تا در سکوت سرد شب پژمرد،  
او بعضی قیصر بودنش را خورد، او نان قیصر بودنش را نه!  
او در میان دوستان تنها، افسوس وقتی گفتن از دریا،  
افتاده دست گوش‌ماهی‌ها، باید خروشد این چنین یا نه؟



جواب جورچین قبل  
 خب، دیگر همه استاد جورچین شعر شده‌اید. مرحله  
 اول چیست؟ احسنت! قافیه‌ها و ردیف را پیدا  
 می‌کنیم.  
 ردیف = نمی دانم  
 قافیه = پریشانم، طوفانم، می خوانم.  
 کارمان خیلی راحت شد. کافی است ردیف را در  
 انتهای مصراع و قافیه را قبل از آن قرار دهیم:  
 چه می خواهد بگو، عشق تو از جانم، نمی دانم!

## جورچین امروز

با توجه به شکل قرار گرفتن قافیه‌ها، سعی کنید مصراع  
 به‌هم‌ریخته این شعر زیبا را درست کنید:  
 آواز عاشقانه ما در گلو شکست  
 حق با سکوت بود، صدا در گلو شکست  
 دیگر دلم هوای سرودن نمی‌کند  
 تنها بهانه دل ما در گلو شکست  
 سر بسته ماند بغض گره خورده در دلم  
 آن گریه‌های عقده‌گشا در گلو شکست  
 ای داد، کس به داغ دل باغ، دل نداد  
 ای وای، های‌های عزا در گلو شکست  
 آن روزهای خوب که دیدیم خواب بود  
 خوابم پرید و خاطره‌ها در گلو شکست  
 «بادا» مباد گشت و «مبادا» به باد رفت  
 «آیا» ز یاد رفت و «چرا» در گلو شکست  
 فرصت گذشت و حرف دلم ناتمام ماند  
 نفرین و آفرین و دعا در گلو شکست  
 تا آمدم که با تو خداحافظی کنم

.....  
 (امان، شکست، گلو، در، بغضم، خدا، نداد، و)

**راهنمایی:** به نظر می‌رسد دیگر حرفه‌ای شده‌اید و نیاز  
 به راهنمایی ندارید.

## چهار در چهار

دل‌های شکسته باز هم‌ساز شدند  
 لب‌های فرو بسته پر آواز شدند  
 شب بود که لبخند تو از راه رسید  
 خورشید دمید غنچه‌ها باز شدند  
 آن روز که عقل و عشق بازی کردند  
 در جاده وهم ترک تازی کردند  
 یک لحظه میان صحنه خنده و اشک  
 چشمان تو در دو نقش بازی کردند!

مهمان ضیافت خطر هیچ نداشت  
 هنگام که می‌رفت سفر هیچ نداشت  
 گمنام‌ترین شهید را آوردند  
 جز پاره‌ای از عشق دگر هیچ نداشت

سرسبزترین بهار تقدیم تو باد  
 آواز خوش هزار تقدیم تو باد  
 گویند که لحظه‌ای است روییدن عشق  
 آن لحظه هزار باد تقدیم تو باد

وحید امیری

## شعر امروز

ایمان لحظه‌لحظه! گمان را بریز دور!  
 این شعرهای دل‌نگران را بریز دور!  
 از روزهای بی‌رمق خستگی نگو  
 تقویم‌های بی‌هیجان را بریز دور  
 در جست‌وجوی معنی یک فصل تازه‌تر  
 این شاخه‌شاخه فصل خزان را بریز دور!  
 تصویرهای شادی و تصویرهای غم  
 هم خاطرات این چمدان را بریز دور!  
 یعنی مرا از آب و گل تازه‌ای بساز!  
 یعنی کتیبه‌های جهان را بریز دور!

بگذار واژه‌ها خودشان زندگی کنند

دل را بریز دور و زبان را بریز دور!

\*

در خود شکوفه کن، من ترسیده از گناه!

خود شو! خدا شو! نام و نشان را بریز دور...

**علی داودی**

از آجیل سفره عید

چند پسته لال مانده است

آن‌ها که لب گشودند

خورده شدند

آن‌ها که لال ماندند

می‌شکنند

دندان‌ساز راست می‌گفت:

پسته لال

سکوت دندان‌شکن است!

اکبر اکسیر

## هنرهای همراه

هنرجویان عزیز، در این بخش قصد داریم نرم افزارهایی کاربردی را به شما معرفی کنیم؛ نرم افزارهایی که در تلفن همراه هوشمند نصب می‌شوند و کمک می‌کنند بتوانید شماره‌دوژی را تمرین کنید، نقاشی دیجیتال بکشید، گل‌ها و گیاهان را بهتر بشناسید و متفاوت‌تر از این‌ها، از ساعت و زمان رسیدن اتوبوس باخبر شوید..

### الگورا با نخ چه رنگی بدوزم؟ شماره‌دوژی آسان

تسلط به هنرهای دستی مثل گلدوزی، شماره‌دوژی و سِرْمه‌دوژی، در کنار خیاطی، محصول دست شما را زیبا و منحصر به فرد می‌کند.

شماره‌دوژی آسان یک برنامه کاربردی رایگان ایرانی است که کار شما را در زمینه شماره‌دوژی راحت کرده است. این برنامه هر هفته الگویی رایگان در اختیار کاربر می‌گذارد. برای استفاده دائم از الگوها، کافی است آن‌ها را در گالری برنامه ذخیره کنید. با انتخاب هر الگو از این برنامه، جزئیات موردنیازتان را هم دریافت می‌کنید؛ مثل رنگ نخ، طول نخ و تعداد گره‌ها. ممکن است رنگ خاصی را که در الگو به کار رفته است نداشته باشید. مشکلی نیست. این برنامه رنگ‌های مشابه را هم پیشنهاد می‌دهد و شما برای خرید نخ سردرگم نخواهید شد.





### این چه گلیه؟ (Plantnet)

تا به حال پیش آمده‌است که در باغی مشغول کار باشید و گلی توجه شما را جلب کند، اما نامش را ندانید و درباره‌اش کنجکاو باشید؟ به هر حال شما گیاه‌شناس نیستید و قرار نیست اسم تک تک گیاهان را بدانید. توصیه من به شما دانلود و نصب برنامه پلنتنت است. این برنامه آرشيو کاملی از ۳۷۰۰ گونه گیاهی شناخته شده را در خود دارد و گیاهان متنوعی را از طریق برگ، میوه، گل یا تنه تشخیص می‌دهد. کافی است از گل ناشناخته‌ای که در باغ دیده‌اید عکس بگیرید و آن را برای تشخیص به پلنتنت بدهید.

### با موبایل نقاشی بکش (Picsart color)

پیشرفت تکنولوژی کار را در تمام زمینه‌ها آسان کرده‌است. اگر به نقاشی دیجیتال علاقه‌مندید یا به کار در این زمینه مشغول هستید، برنامه پیکس‌آرت کالر به دردتان خواهد خورد. این برنامه از هزاران رنگ متنوع پشتیبانی می‌کند و امکان ترکیب رنگ‌ها با هم را نیز دارد. برای استفاده از رنگ‌ها، قلم‌های متعددی طراحی شده‌اند که تعیین ضخامت آن‌ها با خود شماست. پیکس‌آرت کالر برای طراحی‌های ساده و آموزش افراد مبتدی مفید خواهد بود.



### تجربه معطل شدن در ایستگاه مترو و اتوبوس ناخوشایند است. از آن بدتر، دیر رسیدن به ایستگاه اتوبوس است. فکر کن در حال قدم زدن به سمت ایستگاه هستی که اتوبوس از کنارت می‌گذرد و وارد ایستگاه می‌شود. حتی اگر بدوی هم به آن نرسی. راه حل چیست؟

نرم‌افزار کاربردی حمل و نقل عمومی تهران، با قرارداد جدول کامل زمان عبور و مرور اتوبوس و قطار، کار را راحت کرده‌است. شما می‌توانید برنامه کل هفته را یک جا ببینید و با برنامه‌ریزی مناسب، همیشه سر وقت به ایستگاه برسید. می‌توانید ایستگاه‌های پر ترددتان را هم نشان‌دار کنید و تخمین بزنید چه زمانی به مقصد می‌رسید.



## دامی برای فردا

ایرانیان از هزاران سال قبل با کشاورزی و دامداری آشنا بوده‌اند. زمانی که آریایی‌ها به ایران آمدند، اسب چنان در نظرشان با ارزش بود که حتی از نام این حیوان در اسامی فرزندان خود نیز استفاده کردند. علاوه بر اسب، حیوانات دیگری چون گاو، شتر و الاغ همواره مورد استفاده ایرانیان در دوران گوناگون بوده‌اند. با وجود کمبود آب، ایرانیان با اختراع قنات توانستند در سراسر سرزمین خود به کشاورزی نیز بپردازند.

### مزرعه‌های هوشمند

به مزرعه‌هایی که فناوری‌های مدرن اطلاعاتی و ارتباطی آن‌ها را مدیریت می‌کنند، مزرعه هوشمند گفته می‌شود. در این سیستم‌ها لازم است از تراکتورهای بدون سرنشین، سیستم موقعیت‌یاب (GPS)، حس‌گرهای مدیریت خاک، آب، رطوبت و حرارت و نیز از نرم‌افزارهای مخصوص استفاده شود. اما نیروی محرکه تمام این‌ها آی. آی. تی (IoT) است. آی. تی علامت اختصاری «Internet of things» است و اطلاعات لازم را از تمام اشیای داخل مزرعه می‌گیرد و آن‌ها را پردازش می‌کند. به این ترتیب و با کمک این چرخه، کشاورز یا دامدار به سرعت مشکلات را شناسایی و برای برطرف کردن آن‌ها اقدام می‌کند. مثلاً حس‌گرها اطلاعات مربوط به گیاهان و حیوانات مزرعه را می‌خوانند و به این ترتیب شرایط تک‌تک حیوانات تحلیل می‌شود. در نتیجه، هر حیوان با توجه به نیازش تغذیه می‌شود و هیچ کدام بیشتر یا کمتر از حد نیاز غذا نمی‌خورند. به این سیستم «دامداری دقیق» می‌گویند.

### ارتباط کشاورزی و دامداری

امروزه در کشاورزی و دامداری در ایران و جهان تغییرات فراوانی رخ داده‌اند. مثلاً تراکتور جای گاو را در شخم‌زدن زمین گرفته‌است و به جای آبیاری از طریق کرت‌بندی زمین، روش‌های آبیاری قطره‌ای به کار می‌روند که بسیار هم کارآمدترند. با این حال، کشاورزی و دامداری روزه‌روز از تجهیزات مدرن‌تری بهره می‌برند. طبیعی است هر چه کشاورزی یک منطقه پیشرفته‌تر شود، تغذیه بیشتری برای دام‌ها و سایر حیوانات فراهم می‌شود و این پیشرفت بر افزایش تعداد حیوانات اثر می‌گذارد.



## شترمرغ به جای گاو

در دهه‌های قبل، مردم در بیشتر نقاط دنیا پروتئین مورد نیاز خود را از طریق گوشت قرمز تأمین می‌کردند، اما با پیشرفت علم مشخص شد گوشت قرمز علاوه بر فایده‌های فراوان، مضراتی نیز دارد. به همین خاطر، کم‌کم اهمیت موادی چون پروتئین‌های گیاهی (سویا) و گوشت سفید افزایش یافت. از طرف دیگر، نیاز به پرورش حیواناتی احساس شد که هزینه پرورش آن‌ها به نسبت چهارپایان کمتر است. از جمله این حیوانات شترمرغ است که گوشتی با کلسترول و چربی کم و سرشار از آهن دارد، پوستی با ارزش دارد و نه تنها مغز آن برای درمان آلزایمر مفید است، بلکه امید است در آینده بتوان قرنیۀ چشم شترمرغ را به چشم انسان پیوند زد.

هر شترمرغ ماده به صورت یک‌روز در میان تخم می‌گذارد؛ در هر وعده (سالی دو بار) ۱۴ تا ۲۱ تخم ۱/۵ کیلویی. این حیوان در دماهایی از ۳۰- تا ۵۰+ درجه سانتی‌گراد زندگی می‌کند و با توجه به رشد سریعش، تولید آن چهار برابر به‌صرفه‌تر از حیوانی مثل گاو است.

## پرورش شتر در بیابان‌ها

یکی از ضررهایی که دام‌ها به طبیعت می‌زنند، استفاده فراوان از گیاهانی است که در طبیعت وجود دارند. برخی از حیوانات مثل بزها، حتی به برگ و شاخه درختان نیز رحم نمی‌کنند و از آن‌ها هم تغذیه می‌کنند. به همین خاطر، حضور مداوم دام‌هایی چون گاو و گوسفند در یک منطقه خاص، ممکن است آسیب‌های جبران‌ناپذیری به پوشش گیاهی آن منطقه بزند. اما در بین چهارپایان «شتر» شرایطی کاملاً متفاوت دارد. این حیوان از یک طرف کم‌توقع است و از گیاهانی استفاده می‌کند که بسیاری از جانوران دیگر از آن تغذیه نمی‌کنند؛ مثل خارها و تیغ‌های درون بیابان و پوشش گیاهی استپ. از طرف دیگر، علاوه بر گوشت شتر، می‌توان از فرآورده‌های لبنی آن نیز استفاده کرد. در جهان بیش از ۲۷ میلیون نفر شتر وجود دارد و با توجه به بیابان‌های گسترده‌ای که در ایران وجود دارند، پرورش شتر در کشور ما می‌تواند بسیار بیش از این آمار باشد.

## اصلاح نژاد گوسفندان

استفاده از گوشت شتر یا ماهی سبب نمی‌شود به صورت کامل گوشت گوسفند و گاو را کنار بگذاریم. به همین خاطر، چیزی که بیشتر از هر موضوع دیگر نیاز است، اصلاح نژاد چنین حیواناتی است. از آنجا که هر گوسفند ماده در هر زایمان تنها یک بره به دنیا می‌آورد، بهترین کار این است که با اصلاح نژاد گوسفند، آن‌ها را به چندقلوزا تبدیل کنیم تا در هر زایمان حداقل دو بره به دنیا بیاورند. به این ترتیب، بدون اینکه گوسفند گیاهان بیشتری مصرف کند و به طبیعت آسیب برساند، بازدهی آن دو برابر می‌شود و کاری را انجام می‌دهد که برای انجام آن یک سال دیگر زمان و هزینه لازم است.

## یک مثال: نیوزیلند

کشور نیوزیلند، با وجود دسترسی نداشتن به منابع نفتی، گازی و انرژی هسته‌ای، سال‌هاست تنها با درآمدهای حاصل از محصولات کشاورزی و دامداری خود، در بین برترین کشورهای دنیا از نظر اقتصاد قرار گرفته است. در نیوزیلند کمتر اتفاق می‌افتد گله‌های گاو و گوسفند در مراتع طبیعی چرا کنند و به طبیعت این کشور آسیب برسانند، بلکه حیوانات در طولیله‌های مخصوص و پیشرفته نگهداری می‌شوند و همواره بین غذاهای آن‌ها، از مکمل‌های غذایی مورد نیاز دام‌ها نیز استفاده می‌شود تا حیوانات با کمبود مواد غذایی روبه‌رو نشوند. به این ترتیب، نیوزیلند علاوه بر تولید گوشت فراوان، در تولید لبنیات نیز در دنیا یکی از بهترین‌هاست. به طوری که ۲/۲ درصد از تولیدات شیر جهان تنها در نیوزیلند صورت می‌گیرد. صادرات شیر جامد این کشور تاکنون به حدود ۱/۵ میلیارد کیلو و ۹ میلیارد کیلو محصولات لبنی دیگر بالغ شده است و نیوزیلند با حدود ۲۰۰ میلیارد دلار تولید ناخالص داخلی، هفتمین اقتصاد بزرگ دنیا محسوب می‌شود.

# موفقیت را کوک بزین

## گفت و گو با یک برگزیده همایش

اگر دنبال یک راه میانبر می‌گردی تا 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 تا زودتر دانش را به عمل تبدیل کنی. آموزش‌های مهارتی در هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کار و دانش برای تو فرصت‌های خوداشتغالی فراهم خواهند کرد و خیلی زودتر از آنچه فکر می‌کنی تو را جذب بازار کار می‌کنند.

این شماره: مهسا شاه‌محمدی، برگزیده همایش بنیاد البرز، رشته طراحی لباس، شهر تهران.

با یکی از برگزیدگان همایش بنیاد البرز آشنا شدیم و قرار شد گپ و گفتی با او داشته باشیم. اولین باری که با او تماس گرفتیم، سر کلاس آنلاین دانشگاه بود. به خاطر شرایط قرنطینه، قراری گذاشتیم تا گفت‌وگویی مجازی داشته باشیم. مهسا شاه‌محمدی دانشجوی سال اول رشته طراحی و دوخت دانشگاه شریعتی تهران است. از دوره هنرستان این رشته را شروع کرده‌است. مهسا یکی از برگزیدگان پنجاه و هشتمین دوره همایش بنیاد البرز است و مدال طلای المپیاد مهارتی شاخه کاردانش سال ۱۳۹۸ را دارد. با معدل دیپلم ۱۹/۹۹ و رتبه بیست و چهارم بدون کنکور در دانشگاه شریعتی قبول شده‌است. از مسیری که انتخاب کرده‌است لذت می‌برد و قبول دارد برای بهتر شدن خیلی باید تلاش کرد.



### • درباره شرکت در همایش بنیاد البرز برایمان بگو!

بعد از اعلام نتایج دانشگاه، خبر دادند من هم برگزیده این دوره بنیاد البرز هستم. در واقع، چند هفته قبل از آموزش و پرورش خواسته بودند مدارکم را برایشان ایمیل کنم. اما من آن موقع نمی‌دانستم مدارک را برای چه لازم دارند! خودم شرکت نکرده بودم. از طرف مدرسه یا اداره آموزش و پرورش ثبت نامم کرده بودند.

### • چه رتبه‌ای کسب کردی؟

جایزه بنیاد رتبه‌بندی ندارد. هر سال کسانی که معیارهای بنیاد را داشته باشند، به‌عنوان برگزیده انتخاب می‌شوند. در مراسمشان هم روی این موضوع تأکید کردند.

### • چه چیزی باعث انتخابت شد؟

من ریزنمرات سه سال هنرستان را و هر چه لوح تقدیر و رتبه از اول ابتدایی تا آخر داشتم، ایمیل کردم. علاوه بر رزومه هنرستان که باعث شد این جایزه را بگیرم، رتبه‌های متوسطه اولم هم بی‌تأثیر نبودند.

### • جایزه‌ات چه بود؟

لوح تقدیر، تندیس بنیاد و یک چک به مبلغ پنج میلیون تومان.

### • از المپیاد مهارتی برایمان بگو. شنیده‌ایم آنجا هم مقام کسب کرده‌ای؟

سال دوم هنرستان، من و یکی از دوستانم برای مسابقات علمی کاربردی یا همان المپیاد مهارتی شاخه کاردانش انتخاب شدیم. مسابقات چهار مرحله داشت: مرحله اول تئوری و استانی بود که در نتیجه هشت نفر به مرحله دوم که عملی و استانی بود می‌رفتند. من و دوستانم، هر دو، انتخاب شدیم. دوستانم به دلایلی در این مرحله شرکت نکرد. من در این مرحله رتبه اول استان شناخته شدم. مرحله سوم تئوری و کشوری بود که شش نفر انتخاب شدند. من یکی از آن شش نفر بودم. مرحله آخر در هرمرگان برگزار شد. مدال طلای مسابقات را گرفتم و تیم استان تهران رتبه دوم تیم‌های مهارتی کشور را به‌دست آورد.

### • چه سالی بود؟

سال ۹۸. آن وقت دیگر سال سوم بودم؛ هفدهمین دوره مسابقات علمی و کاربردی



## با تشکر از:

منوچهر پرنو (رئیس اداره آموزش فنی و حرفه‌ای  
استان تهران)  
مدیر و هنرآموزان هنرستان کار و دانش والعصر منطقه  
۱۶ تهران



زندگی‌ام. یک تجربه حرفه‌ای و جدی عالی و فوق‌العاده دویست و هشتاد  
ساعته. یک ماه و نیم و روزی هشت ساعت، در یک مزون لباس عروس  
مشغول به کار شدیم.

### • تا حالا تجربه کار حرفه‌ای هم داشته‌ای؟

در واقع همیشه درگیر طراحی و دوخت و دوز لباسم. ولی به شکل  
حرفه‌ای، در سال دوم هنرستان، برای یک گروه از کودکان استان البرز  
که قرار بود نقالی کنند، لباس طراحی کردم و دوختم. یعنی از صفر تا صد  
کار با خودم بود.

### • در کنار همه پیشرفت‌ها، مهم‌ترین تأثیر هنرستان بر تو چه بود؟

حالم خیلی خیلی خوب شد. زاویه نگاهم خیلی فرق کرد! انگار همه چیز  
برایم خیلی قشنگ‌تر شده بود. من بخش زیادی از این حال خوب را  
مدیون خانم زهرا کسایی، مدیر هنرستانمان، و خانم بهناز نجفی، هنرآموز  
درس‌های تخصصی‌مان، هستم.

### • دوست داری تا کجا پیش بروی؟

راستش خیلی دوست دارم تا جایی که امکانش هست، به بهترین شکل  
و تا بالاترین مرحله، درس‌م را ادامه بدهم. بعد از هدف‌های درسی، به این  
فکر می‌کنم که برای عده‌ای دیگر شغل ایجاد کنم؛ شغلی که از آن لذت  
ببرند.

### • و حرف آخر؟

با همه وجود به تصمیمت برای انتخاب هنرستان و دنبال کردن علاقه‌هایت  
باور داشته باش. چون وقتی از اعماق قلبت به کاری که انجام می‌دهی  
باور داشته باشی، حرف دیگران باعث شک و تردید و دل‌سری تو نمی‌شود.

و اولین دوره المپیاد مهارتی هنرستان‌های کار دانش.

### • خوب، با این همه استعداد می‌توانستی در یکی از رشته‌های مطرح مثل پزشکی و مهندسی موفق باشی! از هنرستان رفتن و انتخاب این رشته پشیمان نیستی؟

نه، اصلاً! به هیچ وجه! هنرستان بهترین تصمیم زندگی‌ام بود. اگر هزار بار  
دیگر هم برگردم عقب، باز هم همین انتخاب را می‌کنم.

من با معدل بیست انتخاب رشته کردم. اکثر دوستان وقتی اسم رشته‌ام را  
می‌شنیدند، می‌خندیدند و شوخی می‌کردند که مثلاً حالا توی این رشته  
چه چیزی یاد می‌گیری! یادم هست حرف انتخاب من در مدرسه پیچیده  
بود. معلمانم می‌پرسیدند واقعا می‌خواهی بروی رشته طراحی لباس؟ البته  
خیلی از معلمانم هم می‌گفتند علاقه از هر چیزی مهم‌تر است.

### • این همه رشته هنرستانی! چرا این رشته را انتخاب کردی؟

وقتی دیگر کم‌کم موضوع انتخاب رشته جدی شد، خودم کلی دغدغه  
پیدا کرده بودم. کلی جست‌وجو کردم و درباره انتخاب رشته، هر مطلبی که  
می‌توانستم، خواندم. در فهرست رشته‌های هنرستان، گاهی به رشته‌هایی  
برمی‌خوردم که حتی اسمشان هم هیجان‌انگیز بود. همه‌اش از خودم  
می‌پرسیدم این همه راه و روش متنوع و جذاب برای درس خواندن وجود  
دارد، آن وقت ذهن ما محدود شده به چند رشته نظری! بین همین  
جست‌وجوها به اسم رشته‌ای برخورد کردم که تا قبلش حتی نمی‌دانستم  
وجود دارد؛ رشته طراحی و دوخت. از آن به بعد، موضوع مورد علاقه‌ام  
برای گشتن در گوگل، فهرست کتاب‌ها و درس‌های این رشته بود تا  
هنرستان‌هایی که طراحی و دوخت در آن‌ها تدریس می‌شد و بعد هم  
دانشگاه‌ها.

### • پدر و مادرت چطور راضی شدند؟

تصمیم‌گیری درباره این موضوع را سپرده بودند به خودم. فقط بعد  
از پیدا کردن هنرستانی که می‌خواستم بروم، به خاطر دوری مسیر،  
پدرم مخالفت کرد. البته بعداً حل شد. من فهرستی از آدرس و شماره  
هنرستان‌های این رشته درست کرده بودم. پدر و مادرم هم همراهی‌ام  
کردند و مرا بردند تا از نزدیک ببینم قرار است چه مسیری را انتخاب  
کنم. در نتیجه هنرستان کار و دانش والعصر منطقه ۱۶ تهران برای من  
بهترین گزینه شد.

### • کدام بخش هنرستان برایت جذاب‌تر بود؟

می‌توانم بگویم در هنرستان عاشق روزهایی بودم که کارگاه داشتیم. با  
وجود همه خستگی‌ها، همیشه بهترین لحظه وقتی بود که بعد از روزها  
و ساعت‌ها وقت گذاشتن، نتیجه کارم را در دستانتان لمس می‌کردم.  
اینکه خودم آن لباس را خلق کرده بودم، حس فوق‌العاده‌ای داشت.  
بعد از تمام کردن سال دوم، کارآموزی داشتیم؛ یکی از بهترین دوره‌های



## ویروس کجاست!

امروز، برادرم که هشت سال دارد، از من پرسید: «داداش! ویروس کرونا فقط در کف دست است؟» گفتم: «چطور مگر!»  
گفت: «چون می بینم خیلی ها از صبح تا شب بدون دستکش به همه چیز از نرده های راه پله گرفته تا میله اتوبوس و میز و صندلی و لباس و درخت و نیمکت دست می زنند، اما به هیچ وجه به هم دست نمی دهند؛ لابد این ویروس در کف دست است دیگر!»  
گفتم: «حتما می خواهند ویروسی را که از میله اتوبوس و نرده و درخت و نیمکت و در و دیوار و چیزهای دیگر به دستشان منتقل شده، نگذارند کف دست دیگران!»  
داداشم یک کم فکر کرد و گفت: «خیلی خوب است که ما این قدر به فکر سلامت دیگرانیم، مگر نه! اما یک سؤال دیگر بپرسم؟» گفتم: «بپرس.»  
پرسید: «ویروس را اگر فوت کنیم، از بین می رود؟» گفتم: «چطور مگر؟» گفت: «آخر دیروز که بابا می خواست سر راه بنزین بزند، ماسکش که بندش شل بود، افتاد روی زمین. بابا برداشتش، فوتش کرد و دوباره زدش.» گفتم: «حتما فوتش ویروس کش است!»  
داداشم فکری کرد و گفت: «آره، شاید همین طور باشد. دو هفته بعد خودت می فهمی!»



## بی حس و حال

هر که تنبل بوده، تنها مانده است  
آن عقبها مانده است  
دیگران رفتند و او جا مانده است  
آن عقبها مانده است  
تا نيفتد هيكلش در پیچ و تاب  
گاه حتی وقت خواب  
بی تشک یا بی متکا مانده است  
آن عقبها مانده است  
ایده ای می پروراند در خیال  
چون ندارد حس و حال  
غالباً هنگام اجرا مانده است  
آن عقبها مانده است  
تا ببیند شانس کی در می زند  
یا به او سر می زند  
همچنان چشمش به درها مانده است  
آن عقبها مانده است  
عاشق کاناپه است و صندلی  
وای از این تنبلی  
با همین منوال، خنثا مانده است  
آن عقبها مانده است  
چربی و پی در خودش می پرورد  
هی شکم می آورد  
سالها در وزن بالا مانده است  
آن عقبها مانده است  
چون به ندرت سمت درش می رود  
نمره اش تک می شود  
در فیزیک و جبر و املا مانده است  
آن عقبها مانده است  
در وجودش حس یک کم کار نیست  
غیر گوشی دست او ابزار نیست  
از هنر منهای منها مانده است  
آن عقبها مانده است  
راز توفیق و ترقی در جهان  
سعی باشد بی گمان  
هر که از کوشش مجزا مانده است  
آن عقبها مانده است



## حالم خیلی خوب است!

معصومه می‌گفت: وقتی برای ادامه تحصیل رشته سفالگری را انتخاب کردم، پدرم طعنه زد که: «وجودت فقط گل و شل کم داشت!» و مادرم سرم داد کشید که: «حیف از اون دستات نیست که تا آرنج بره توی گل! لااقل برو رشته پرورش گل، نه گل کاری؟»  
عمه‌ام گفت: «کی پول می‌دهد ظرف گلی بخرد که دو روزه لپ‌پر بشود؟!»  
عمویم هشدار داد که: «پشت چرخ سفالگری آرتروز می‌گیری، می‌فتی گوشهٔ مریض‌خونه.»

اما شوق آموختن و کار در این رشته، مرا به سمت ادامهٔ کار برد. بعد از مدتی فهمیدم حق با من بوده و رشته‌ای را انتخاب کرده‌ام که با روحیه‌ام سازگار است. حس و حالم در کارگاه عوض شد و از آن حالت خمودگی درآمدم. حالا که سال سوم هنرستانم، با ساخت ظرف‌ها و تندیس‌های سفالی، دوماهی یک بار در مجتمع پنجاه واحدی که در آن زندگی می‌کنیم، نمایشگاهی از آثارم برپا می‌کنم که با استقبال همسایه‌ها روبه‌رو شده است. حتی از دیگر محله‌ها هم برای خرید کارهایم می‌آیند.

وقتی مشغول کارم، پدرم زیر چشمی مرا نگاه می‌کند و خوشحالی‌اش را با تبسمی بروز می‌دهد. مادرم هم می‌خواهد این هنر را به او یاد بدهم.



## از زمین خوردن نترس!

سپردم تا به دست‌شویی بروم، وقتی برگشتم، نه چرخ‌دستی‌ام را دیدم، نه گردوهایم را، راهی خانهٔ عمه‌ام شدم تا بگردم کاری پیدا کنم، اما او بعد از دو روز عذر مرا خواست. گوشهٔ یک پارک شروع کردم به قند شکستن. فندهای شکسته را به چایخانه‌ها می‌فروختم، دوباره وضعم رو به راه شد. دوستی پیشنهاد کرد برای کار به باکوی آذربایجان برویم. رفتیم، اما صبح که از خواب پاشدم، نه از آن دوست‌نما نشانی بود، نه از پول‌هایم! ناامید نشدم. روزها می‌رفتم جلوی مسافر‌خانه‌ها، چمدان‌های مسافران را می‌بردم داخل هتل. در اثنای این کار توانستم با چند بازرگان آشنا بشوم و از تجربه‌های آن‌ها استفاده کنم. اجناسی را از آذربایجان به کشورم می‌آوردم و اجناسی را از این‌جا به آن‌جا می‌بردم. بعد وارد بازار آهن‌الات شدم و سپس از طریق یک بازرگان روسی، در مسیر روغن‌کنشی صنعتی قرار گرفتم و وام گرفتم و در جادهٔ قدیم کرج-تهران کارگاهی دایر کردم که خیلی زود به کارخانه تبدیل شد.

سرگذشت هر کارآفرینی را که می‌خوانی، به وجوه مشترکی بین آن‌ها می‌رسی؛ هدفمندی، چند شکست پی‌درپی، امید، پشتکار و از پا نشستن. آقا مراد، یکی از کارآفرین‌های موفق، می‌گفت: به علت بعضی گرفتاری‌ها، تصمیم گرفتم در سن هفده سالگی از شیراز به تهران بروم و در حجرهٔ عمویم که فرش‌فروشی داشت، کار کنم. اما وقتی رسیدم، او ورشکسته شده بود! روزهای سختی را گذراندم تا فکری به ذهنم خطور کرد. رفتم در کارگاهی که مخصوص تولید چرخ‌دستی بود، مشغول کار شدم. دو روز بعد، آتش در آن کارگاه افتاد و تعطیل شد! به کارگاه دیگری رفتم و به جای حقوق دوسه ماهه، یک چرخ‌دستی گرفتم و شروع کردم به گردفروشی. با محله‌ها و افراد ارتباط خوبی برقرار کردم و کار و بارم رونق گرفت، اما روزی که چرخ‌دستی‌ام را به رهنگذاری

# گوجه‌فرنگی‌های خود را له نکنید!

روش‌های مدیریت نوجوانان و جوانان  
برای غلبه بر نگرانی

یک روز در خاکی مناسب، بذر گوجه‌فرنگی می‌کارید، به آن آب می‌دهید و دقت می‌کنید نور کافی به خاک بتابد. بذر، جوانه سبز رنگی می‌شود، برگ در می‌آورد و به زودی گوجه‌فرنگی‌هایی روی بوته به بار می‌آیند. باز به گیاه خود توجه می‌کنید و در نتیجه گوجه‌فرنگی‌های جدیدتر و زیادتری به دست می‌آید. مجبور می‌شوید کتابی بخرید که دستور پخت انواع غذاهای حاوی گوجه‌فرنگی در آن وجود داشته باشد. ولی باز گوجه‌هایتان زیاد است. حتی می‌توانید با آن‌ها رب، سس و سوپ گوجه‌فرنگی درست کنید. دیگر در سالاد، ساندویچ و انواع غذاهای شما حتماً گوجه‌فرنگی یافت می‌شود. حتی به عنوان میان‌وعده، آب گوجه‌فرنگی می‌خورید و شامتان هم ماکارونی گوجه‌فرنگی است. گوجه‌های شما آن قدر زیادند که پدرتان پیشنهاد می‌کند بستنی و کیک گوجه‌فرنگی هم درست کنید. همه این گوجه‌فرنگی‌ها از دانه‌ای کوچک به وجود آمده‌اند.

آیا می‌دانید نگرانی‌ها و اضطراب‌ها هم مانند گوجه‌فرنگی‌ها هستند؟ شما نمی‌توانید آن‌ها را بخورید، اما وقتی به آن‌ها توجه می‌کنید، باعث رشد و بزرگ شدنشان می‌شوید. گوجه‌فرنگی‌های اضطراب و نگرانی را باید له کرد تا از شرشان راحت شد!

## نگرانی چیست؟

نگرانی‌هایی که رشد کنند، اضطراب یا استرس نامیده می‌شوند و کسانی که خیلی نگران هستند، مضطرب یا عصبی‌اند. نگرانی‌ها ممکن است منطقی یا غیرمنطقی باشند.

## چند نمونه از نگرانی‌های بچه‌های هم‌سن و سال شما

- اگر یک بار دیگر ابزار کارگاه فرزکاری را بشکنم؟
- اگر در تیم فوتبال هنرستان پناستی را خراب کنم؟
- اگر فرمول‌های حساب فنی یادم بروند؟
- اگر نتوانم در کلاس جدید دوست پیدا کنم؟
- اگر پدرم بمیرد؟
- اگر روز امتحان مریض شوم؟
- اگر در یک باغ تاریک گرفتار شوم؟
- اگر بیماری خاله عود کند؟
- اگر دوباره معلم زبان پارسال سر کلاسمان بیاید؟
- اگر بچه‌ها رنگ لباس جدیدم را مسخره کنند؟

## نگرانی‌ها چطور شروع می‌شوند؟

- دیدن یا شنیدن چیزهای ترسناک، فیلم‌های پلیسی یا دلهره‌آور



دهید و فقط در وقتی که مخصوص نگرانی است، به نگرانی‌هایتان فکر و در موردشان صحبت کنید.

### ۳ یک جعبه نگرانی خیالی

درست کنید و هر کدام از نگرانی‌هایی را

که سراغتان می‌آیند، بنویسید و داخل آن بیندازید.

دقت کنید در جعبه محکم باشد. با خودتان قرار بگذارید سر مثلاً

موعد زمانی سه ماهه، این جعبه را چال خواهید کرد. البته برخی

افراد روش ساده‌تری هم پیشنهاد می‌کنند. به عقیده آن‌ها، چرا باید یک

جعبه را چال کنیم و به محیط زیست آسیب بزنیم! اصلاً در آپارتمان، فضای

باغچه‌های و چال را از کجا پیدا کنیم. می‌توانیم هر نگرانی را در کاغذی

بنویسیم و آن را داخل جعبه نگرانی‌ها بیندازیم و در هر وقت نگرانی، یکی از

این برگه‌ها را بیرون بیاوریم و با توضیحاتی که داده شد، آن را از بین ببریم.

این طوری مشکلات به ترتیب حل می‌شوند و به مرور کوهی از نگرانی‌ها

کمتر و کمتر می‌شود و به صفر می‌رسد.

۴ به نگرانی‌هایی که به ذهنتان می‌آیند، جواب بدهید. نگرانی‌های خود

را به صورت موجودی زشت تصور کنید و هر وقت سراغتان آمد، محکم

جواب بدهید: تو فقط یک مزاحمی! مرا تنها بگذار! تو دروغ می‌گویی! گم

شو! وزوز نکن! من حرفت را باور نمی‌کنم! حتی درست است که ما به

بچه‌های هنرستانی سفارش می‌کنیم ادب کلامی را حفظ کنند، اما اینجا

اغماض می‌کنیم و می‌گوییم، اگر غول نگرانی سراغتان آمد و در گوشتان

چیزهایی گفت، بی‌محابا بگویید: حرف اضافه زن!

۵ مرتب کردن اوضاع زندگی، به از بین بردن نگرانی‌ها کمک می‌کند.

فعالیت‌های ورزشی منظم و با برنامه، مرتب کردن وسایل شخصی،

مرتب کردن جزوه‌های درسی، تکمیل پاسخ سؤالات و تمرین‌هایی که

جوابشان را نداریم، کپی کردن برگه‌هایی که معلمان به بچه‌ها داده‌اند و

ما به دلایلی آن‌ها را نداریم و تن‌آرامی و مراقبه و انجام امور مذهبی که

آرام‌بخش‌اند، نمونه‌هایی از راه‌های مرتب‌ساختن اوضاع زندگی هستند.

۶ با یادآوری خاطرات دوست‌داشتنی، خودتان را آرام کنید.

## مامی‌توانیم

ما می‌توانیم بر نگرانی‌های خود پیروز شویم،

فقط باید احساس خوبی داشته باشیم

و قبول کنیم که می‌توانیم توانمندی‌های خودمان

را بشناسیم.

● مرگ یا بیماری شدید یکی از افراد خانواده

● تکرار احتمالی یک نگرانی به دلیل اتفاقاتی که

قبلاً رخ داده است. برای مثال، یک بار مریض شدن در روز امتحان و از

دست‌دادن امتحان؛ یا دو بار زدن ضربه پنالتی تیم فوتبال مدرسه به بالای

دروازه.

● احساس بد از اتفاقی که قبلاً رخ داده و فرد آن را تجربه کرده‌است.

## نگرانی‌ها چگونه بروز می‌کنند؟

بعضی وقت‌ها بدون اینکه دلیل خاص جسمی وجود داشته باشد، دچار

برخی حالات خاص می‌شویم. این حالت‌ها نتیجه افزایش نگرانی‌های

ماست و هیچ دلیل جسمی، از جمله مریضی خاص، ندارد. اگر علائمی مثل

«سردرد، سرگیجه، گریه، حالت تهوع، تنگی نفس، افزایش ضربان قلب،

تعریق، سرماخوردگی بی‌دلیل، دل درد، ضعف، غش، یخ‌زدگی و سرد شدن

مفرط دست‌ها و سایر اعضای بدن» در نتیجه افزایش نگرانی‌ها گسترش

یابند، ممکن است باعث ناراحتی‌های واقعی جسمی و بروز بیماری هم

باشوند. نگرانی‌های ما، به دیگران، از جمله اطرافیان نزدیک و دوستانمان هم

منتقل می‌شوند و آن‌ها را هم نگران و آشفته می‌کنند.

## راه‌های از میان برداشتن نگرانی‌ها

۱ منطقی باشد و به خودتان یادآوری کنید اتفاقات بد مدام رخ

نمی‌دهند. به جای رسیدگی مرتب و تر و خشک کردن بوته نگرانی‌های خود،

منطقی فکر کنید و در اندیشه‌له کردن گوجه‌فرنگی‌های نگرانی‌تان باشید.

۲ وقت کمتری صرف نگرانی‌ها کنید. به جای آنکه همه شبانه‌روز را

با نگرانی‌های خود سپری کنید، برای خودتان وقت نگرانی تعیین کنید.

نخندید! وقت نگرانی زمانی است که شما در مورد نگرانی‌های خود با منطق

و احساس درون خود، یا با پدر و مادرتان صحبت می‌کنید. مشاور و فردی

بزرگ‌تر و قابل اعتماد هم می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.

از راه حل شماره یک کمک بگیرید و یکی یکی بوته‌های نگرانی خود را،

قبل از اینکه به گوجه‌فرنگی‌های درشت و آبدار تبدیل شوند، از ریشه بکنید.

وقت نگرانی باید خیلی کوتاه و حداکثر نیم ساعت باشد. همچنین، در این

وقت هیچ عامل مزاحمی نباید داشته باشیم. برای وقت نگرانی خود، یک

تابلو درست کنید یا در صفحه‌های دفترتان، یک صفحه به آن اختصاص

### ثبت شرکت

پس از انجام امور حقوقی اولیه شرکت، مانند «تعیین نوع شرکت (که در شماره گذشته توضیح داده شد)، نگارش اساس نامه، تعیین سرمایه اولیه و مشخص شدن نقش و سهم هر یک از شرکا و امثال آن، شرکت را به صورت رسمی ثبت کنید. اگر وقت و حوصله کار اداری دارید، می‌توانید خودتان برای این کار - که بیشتر مراحل آن اینترنتی انجام می‌شود - اقدام کنید. در غیر این صورت می‌توانید با صرف هزینه‌ای به نسبت اندک، کار را به مؤسساتی که ثبت شرکت و امور حقوقی مربوط به شرکت‌ها را انجام می‌دهند، واگذار کنید.

اگر منابع مالی قابل توجهی در اختیار دارید، می‌توانید از داشتن وکیل یا مشاور حقوقی بهره ببرید. وکیل در کنار مشاوره و نظارت بر امور حقوقی همچون قراردادهای، می‌تواند خیال مالک شرکت را از مسائل حقوقی راحت کند.

حالا که به اینجا رسیده‌ایم و درباره مشاور گفتیم، باید به نکته مهمی درباره به کارگیری مشاور در امور مدیریت اشاره کنم. از یک طرف مدیر عامل شرکت عموماً درگیر مسائل اصلی مربوط به اهداف و وظایف اصلی شرکت است و از سوی دیگر تخصص و تمرکز کافی برای انجام امور دیگر را ندارد. همان گونه که در فایده‌های وجود مشاور حقوقی گفتیم، وجود مشاوران متعدد (مشاور مالی، بازاریابی (مارکتینگ)، برندسازی، تبلیغات، فروش، تولید و سرمایه‌گذاری) می‌تواند موجب افزایش کارایی و توسعه ساختار و زیرساخت‌های شرکت و در نتیجه سوددهی شود.

### قرارداد مطمئن

مورد بعدی درباره موارد حقوقی این است که باید تا حد ممکن از نمونه قراردادهای استفاده نکنید. بسیاری از کارآفرینان تصور می‌کنند هزینه خدمات حقوقی گزاف و بی‌فایده است و برای کاهش هزینه‌ها می‌توان از نمونه قراردادهای آماده فارسی موجود در اینترنت استفاده کرد یا با ترجمه نمونه قراردادهای آماده خارجی، قراردادی جدید نوشت. اگر چه می‌توان در برخی موارد استفاده از نمونه قراردادهای کم‌اهمیت‌تر را مجاز دانست، اما بهتر است بدانید با توجه به تخصصی بودن موضوع و تفاوت قوانین کشورها و فرق داشتن نوع کسب و کارهای مختلف، معایب استفاده از نمونه قرارداد بسیار زیاد است و گاه صدمات جبران‌ناپذیری وارد خواهد آورد.

# محکم ببند

## نکات حقوقی راه‌اندازی کسب و کار

در شماره قبل درباره برخی مسائل حقوقی کسب و کارها و استارت‌آپ‌ها صحبت کردیم که توجه نکردن به آن‌ها ممکن است باعث زیان و حتی سقوط و انحلال کسب و کار نوپا شود؛ مواردی هر چند کوچک و پیش‌پاافتاده، اما مهم.

در این شماره نیز به نکات دیگری می‌پردازیم که باید درباره کسب و کار و شراکت در ایده‌های شغلی در نظر گرفته شوند:





## وکیل متخصص

مورد آخر در این باره آن است که از وکلا و حقوقدانان غیرمتخصص کمک نگیرید. توجه داشته باشید که اظهار نظر در مورد مسائل حقوقی استارت‌آپ‌ها نیازمند دانش در حوزه حقوق تجارت الکترونیک، حقوق شرکت‌ها و مؤسسات، حقوق مالکیت فکری، حقوق فناوری اطلاعات، حقوق جرائم رایانه‌ای و آشنایی نسبی با مسائل فنی این حوزه است و وکلا و حقوقدانان غیرمتخصص در این حوزه‌ها، احتمالاً نه تنها نمی‌توانند کمک مناسبی به شما بکنند، بلکه ممکن است با استفاده از دانش سنتی خود و تلاش برای حل مشکلات با استفاده از آن اطلاعات، مشکلات شما را دوچندان کنند. پیشنهاد می‌کنیم پیش از استخدام وکیل استارت‌آپ یا مشاور حقوقی استارت‌آپ، از وجود تخصص‌های مزبور در رزومه فرد اطمینان حاصل کنید.

## اموال شرکت

همه چیز را به نام شرکت کنید. پس از اینکه شرکت را ثبت کردید، همه بنیان‌گذاران و شرکا باید آنچه را متعلق به شرکت بوده است، تماماً به نام شرکت منتقل کنند. نام‌های دامنه، گواهی‌های ثبت، املاک و مستغلات، حساب‌های بانکی، اموال غیرمنقول، نام و علامت‌های تجاری، مجوزهای صنعتی، نمادهای اینترنتی و غیره را به نام شرکت تغییر دهید. این نکته از این نظر اهمیت دارد که اگر یکی از شرکا فوت کند، ناتوان (جسمی یا روانی) شود یا قصد ترک شرکت را داشته باشد، هیچ چیز به هم نخواهد خورد.

## شفاف‌سازی

شفاف‌سازی کنید و جلوی انحصار اطلاعاتی را بگیرید. تلاش کنید بستری شفاف برای رشد کسب و کار خود بسازید و از حبس اطلاعات نزد خودتان یا شرکایتان جلوگیری کنید. نگذارید اطلاعات نزدیک یا چند نفر حبس شود. حداکثر تلاش خود را بکنید تا ضمن حفظ انسجام حداکثری گروه، استارت‌آپ را متکی بر افراد پیش نبرید. می‌دانیم که کسب و کار نوپا بر تیم کارآفرین تکیه اساسی دارد، اما اگر خدایی ناکرده مرگ سراغ یکی از اعضای تیم آمد، یا به هر دلیل، یکی از شرکا قصد خاتمه همکاری را داشت، باید استارت‌آپ را شکست‌خورده دانست؟

به شما پیشنهاد می‌کنیم همه چیز را شفاف کنید، دسترسی‌های اطلاعاتی را به نحو منصفانه و عادلانه‌ای در گروه توزیع کنید و بکوشید هر گونه انحصار را از شرکت دور کنید.

## شرط داوری

روش حل و فصل اختلافات را در قراردادها پیش‌بینی کنید. توجه داشته باشید که برای حل و فصل کوچک‌ترین اختلافات در دادگاه‌ها، باید چندین ماه یا حتی چندین سال در راهروهای تودرتوی مجتمع‌های قضایی سرگردان باشید. برای پیشگیری از این مشکلات، بهتر است از همان ابتدا در قراردادها، شرط داوری قرار دهید و یک یا سه نفر از اشخاص متخصص در حوزه حقوق استارت‌آپ‌ها را که معتمد هر دو طرف هستند، به‌عنوان داور برگزینید و در انتهای قرارداد، امضای داور را نیز اخذ کنید. بدین ترتیب، در صورت وقوع اختلاف نیازی به مراجعه به دادگاه ندارید. در کوتاه‌ترین مدت اختلافات شما توسط داورها حل می‌شوند و نظر آن‌ها همانند رأی دادگاه برای طرفین است.

## ۵ اسفند، روز مهندس و

### روز بزرگداشت خواجه نصیر الدین طوسی

این روز به یاد دانشمند بزرگ ایرانی، خواجه نصیر الدین طوسی، به ثبت رسیده است. نصیر الدین طوسی از دانشمندانی است که برای او باید از واژه علامه دهر استفاده کرد. این دانشمند در علمی همچون فلسفه، فقه، ستاره‌شناسی، ریاضی، پزشکی، معماری و نجوم به درجه دانشمندی رسیده بود. هنر جوان الکترونیک، متالوژی، مکاترونیک، مکانیک، معماری، صنایع و... شما ادامه‌دهندگان راه این دانشمند و مهندسان آینده هستید. روزتان مبارک!

## همه چیز از رویا شروع می‌شود



راه‌های رسیدن به حرفه مورد علاقه‌تان را بشناسید و با کمک مثال‌های کتاب، شغل رویایی‌تان را واقعی کنید. رویاها محرک‌های ذهنی برای رسیدن به آرزوها هستند؛ از کنار «مهندسی تحقق رویاها» ساده‌نگذیرید.

نویسنده: حسین بیدختی

سال نشر: ۱۳۹۹

ناشر: مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان

سلام  
با قدردانی از شما دوستان و عزیزان که همچنان  
با ماهنامه خودتان در ارتباط هستید، به اتفاق،  
مطالبی را که به دفتر نشریه ارسال شده‌اند، مرور  
می‌کنیم.

هما احسانی از تبریز نوشته است: من هنرجوی پایه سوم هنرستان در رشته گرافیکم.  
با توجه به اینکه یکی از مؤثرترین راه‌ها برای رسیدن به تبلیغ گرافیکی، طنز است،  
می‌خواهم تقاضا کنم چنانچه ممکن است، در هر شماره ستونی را به آموزش مبانی  
طنز اختصاص بدهید.

- بله. با توجه به رابطه‌ای که طنز با افراد برقرار می‌کند، می‌توان گفت این  
قالب ادبی یکی از مؤثرترین و موفق‌ترین شیوه‌ها برای رسیدن به تبلیغات  
کامل و اثرگذاری در ذهن مخاطب است. امیداریم بتوانیم در برآورده شدن  
خواسته شما قدم برداریم.

هادی برج‌ساز، هنرجوی رشته تأسیسات گرمایشی، از قزوین نوشته است: امکانات  
موجود در هنرستان ما کمی تا قسمتی فرسوده است و اگر فردا بخواهیم به‌عنوان  
نیروی ماهر وارد بازار کار شویم، در عمل مقدور نیست، زیرا حالا امکانات و خدمات  
تازه‌ای وارد بازار شده‌اند.

- گلابیه شما را به گوش مسئولان نوسازی تجهیزات هنرستانی می‌رسانیم.  
از ما همین کار برمی‌آید.

مریم معصومی از مریوان نوشته است:  
من هنرجوی هنرستانم. چند وقتی است  
که خاله‌هایم به دخترانشان توصیه می‌کنند  
بیشتر با من مصاحبت و رفت‌وآمد داشته  
باشند، زیرا می‌گویند در یک نظرسنجی  
مشخص شده‌است هنرستانی‌ها شادابی  
و روحیه خوبی دارند و معاشرت با آن‌ها  
در تقویت روحیه تأثیر مثبت دارد. آیا  
همین‌طور است؟

- بله، همین‌طور است، چون مهارت‌آموزی  
و کار، در بهتر شدن حس و حال آدمیزاد  
نقش خوبی دارد. طی تحقیقات ما هم  
بهتر بودن روحیه در هنرجویان مشهود و  
محسوس است. حتماً با دختر خاله‌هایتان  
مصاحبت داشته باشید. برای آن‌ها هم  
آرزوی شادابی داریم.

و اما مهشید مسعودی از مشهد نوشته است: در رشته طراحی و دوخت تحصیل می‌کنم. چند  
وقت پیش نشستیم یک مدل ماسک چندلایه خوش‌فرم طراحی کردم و دوختم. حالا دوستان و  
خویشاوندان و فامیل دست از سرم برنمی‌دارند و می‌خواهند برای آن‌ها هم از همین ماسک‌ها  
بدوزم. چه کار کنم؟

- یادش به خیر! وقتی هم‌سن‌وسال شما بودم و به مادرم می‌گفتم چه کار کنم،  
می‌گفت: «چه» اش را بردار و کار کن. حالا با توجه به این بلا‌ی ناگهانی، یعنی کرونا،  
اگر برایتان مقدور است برای دیگران کاری کنید، مضایقه نفرمایید. این رسم از قدیم  
و ندیم بوده که اگر فامیل، دکتري، حقوقدانی و تعمیرکاری بین خودشان داشتند،  
تا تمام مشکلات پزشکی و حقوقی و نقص فنی وسایل خود را حل نمی‌کردند، از  
سرش دست‌بردار نبودند.

در انتظار دریافت مطالب ارزشمند شما هستیم.



سلام بر ۱۴۰۰

اعظم لاریجانی







**جشنواره فرهنگی هنری فردا**  
**سین 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

تهران  
 سال تحصیلی  
 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 39<sup>th</sup> National Round of  
 Selected Students Competition



وزارت آموزش و پرورش  
 معاونت پرورشی و فرهنگی  
 اداره کل فرهنگی و هنری، اردوفا و فضای پرورشی  
 با همکاری اداره کل پرورش شهرستان‌های استان تهران