



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

رشد

بوان

فرهنگ - اجتماع

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه
دوره سی و نهم | مهر ۱۴۰۳ | شماره پستی درستی ۳۲۴ | صفحه ۴۸
۱۰۰۰۰۰ ریال

ISSN: 1606-9080

www.roshdmag.ir



تو متفاوتی ...

چشم سوم

معیارهای زیست مومنانه

فضل و صلوات بر امت



۲ روز شمار مهر

۴ معیارهای زیست مؤمنانه

۶ تو متفاوتی

۸ چشم سوم

۱۰ از من بپرس

۱۱ چالش پوشش در محیطهای آموزشی

۱۲ معروفترین پاشنه تاریخ

۱۴ مبارزه با خود ...

۱۶ اما و اگرهای شاعرانگی در وب

۱۸ زندگی رسم خوشایندی است

۲۰ شعر

۲۲ طنز

۲۸ چند لقمه سلامتی

۳۰ عقل سالم در بدن سالم!

۳۲ عالمان علامه

۳۶ جهان آینده در انتظار ورود نانوروباتها

۳۸ بازار در مشت تو

۴۰ چرخیدن در مدار مشتری

۴۲ شغل‌های حوزه ریاضی

۴۴ سرگرمی

۴۶ نو رسیده‌ها

۴۸ دروازه متبرک

رشد جوان

فرهنگی-اجتماعی
 ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه |
 دوره سی و نهم | مهر ۱۴۰۲ | شماره پانزدهم | ۳۲۴ | ۴۸ صفحه | ۱۵۰۰۰ ریال

مدیر مسئول: **محمد صالح مذنبی** سردبیر: **دکتر زهرا باقری** مدیر داخلی: **فرناز بابازاده** شورای برنامه‌ریزی: **زهرا باقری**
 . **حبیب یوسفزاده** . **فریبرز بیات** . **عباس نورآبادی** . **الهام مقیسه** . **علیرضا ثبتی** . کارشناس داستان و شعر: **سعیده موسوی‌زاده** . کارشناس علمی: **سیاهک آرمان** . کارشناس طنز: **نسیم عرب‌امیری** . مدیر هنری: **کوروش پارسائزاد** . دبیر عکس: **اعظم لاریجانی** ویراستار: **بهورز راستانی** طراح گرافیک: **سیدعلی موسوی**

یادداشت‌سرکپی

سلام بر بوی مهر. بوی ماه مدرسه،
 بوی ماه مهربان. سلام به دلشوره شیرین روز اول مدرسه.
 سلام بر نگاه مهربان دبیران و نگاه کنجکاو دانش‌آموزان. سلام بر شما جوانان برومند ایران اسلامی. خوش آمدید و صفا آوردید به مجله رشد جوان.
 در این روزگار که آزمون سراسری و سؤال‌های چندگزینه‌ای همه لذت مطالعه و زندگی را برده‌اند، مجله رشد جوان می‌خواهد شما را با لذت مطالعه و زندگی آشتی دهد. می‌خواهد بگوید از تمام دوران تحصیل همین لحظه‌ها هستند که باقی می‌مانند و همین لحظه‌های لذت‌بخش هستند که تا آخر عمر کاربرد دارند. یادمان باشد دنیا خیلی بزرگ‌تر از آزمون سراسری و چند امتحان آزمونه‌ای (تستی) است.
 یادمان باشد مطالعه و زندگی کردن اتلاف وقت نیستند.
 امسال در مجله تغییراتی هم رخ داده است. در هر شماره صفحه‌هایی به نوشته‌های نویسندگان مجله «رشد هنرجو» اختصاص یافته است؛ مجله هنرجو برای هنرجویان هنرستان‌ها منتشر می‌شود، اما شاید شما در مدرسه خودتان به آن دسترسی نداشته باشید. برای همین، با انتخاب شورای برنامه‌ریزی مجله، با ارائه این صفحات شما را برای مواجهه با دنیای کار مهیا می‌کنیم.
 می‌خواهیم کسب و کار یادتان بدهیم و مشتری‌مداری. اگر هم خواستید بیشتر یاد بگیرید، این مجله هر ماه در دفتر مجلات رشد برای شما تولید می‌شود و هم به صورت کاغذی و هم به صورت برخط می‌توانید به آن دسترسی داشته باشید.
 تغییرات دیگری هم داده‌ایم تا رشد جوان به سلیقه و پسند جوانانه خوش‌تر بیاید. باز هم تمام تلاش خود را خواهیم کرد تا رشد جوان دوست خوب و مطمئنی برای شما باشد.
 امیدواریم بپسندید، بخوانید و نظر دهید.

دکتر زهرا باقری

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۷۰
 صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴ / تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۶ / نمابر: ۸۸۳۰۱۴۷۸ /
 پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹ / آدرس رایانامه: Email:javan@roshdmag.ir
 صندوق پستی امور مشترکان: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱ / تلفن امور مشترکان: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸
 نشانی مرکز بررسی آثار: تهران - خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید سلیمی) شماره ۲۶۸ - دفتر انتشارات و فناوری آموزشی /
 صندوق پستی: ۱۵۸۵۷/۶۵۶۷ / تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲ /
 رایانامه: barresiasar@roshdmag.ir

خانواده مجلات رشد همه تلاش خود را کرده‌است تا این مجله در دسترس عموم دانش‌آموزان قرار گیرد و همه کودکان و جوانان میهن عزیز اسلامی مان امکان تهیه آن را داشته باشند.

روز شمار مهر

مریم احمدی

شعر اسماعیل امینی

آشنای عاشقان

صدر عالم است جای او
خلق ماسوا برای او
روشنان هفت آسمان
زیر سایه لوی او
جان عالم است مصطفی
جان عالمی فدای او
جاودانه شد هر آن که شد
در مسیر حق فنی او
آشنای جان عاشقان
عطر نام آشنای او
رحمت خداست بهر خلق
رحمت است راه و رای او
کهکشان پاکدامنان
در سلاله و نیای او
شاهد کمال خلقت است
آن جمال دلربای او
لحظه شکفتن گل است
خنده گره گشای او
کودکی یتیم بود و شد
سرپناه او خدای او

شد پناه عالمی رسول
مأمن بشر ولای او

سایه بهشت جان کجاست
جز پناه دست‌های او

جوشش زلال چشمه‌ها
در کلام با صفای او

هم شفیع هر دو عالم است
هم، رضای حق رضای او

مقتدای عاشقان علی ست
مصطفاست مقتدای او

۳۱ شهریور - ۶ هفته دفاع مقدس



۳۱ شهریور سالروز شروع جنگ تحمیلی
حکومت بعثی عراق علیه ایران است که به عنوان
آغاز هفته دفاع مقدس محسوب می‌شود. این
هفته تا ۶ مهر ادامه دارد. حدود ساعت دو بعد از
روز ۳۱ شهریور ۱۳۵۹ «فرودگاه مهرآباد
تهران» و فرودگاه‌های شهرهای اهواز، همدان،
بوشهر، آبادان و... حمله کردند. این حمله‌ها آغاز
رسمی بعث عراق با طرح و نقشه از پیش
رزیم شده و با هدف برانداختن نظام نوپای
تعیین شده و با هدف تمام عیار و نابرابر را
جمهوری اسلامی آغاز کرد.
علیه ایران اسلامی در شرایطی به کشورمان تحمیل شد
این جنگ در جانب استکبار جهانی و به‌ویژه
که رزیم بعث از جانب روسیه حمایت‌های
آمریکا و شورهای می‌شد.
پنهان و آشکار می‌شد.
رزیم بعث نیز بر اساس محاسبات خود و وضعیت
نوپای نظام، سوای فتح یک‌هفته‌ای تهران و
در نهایت ایران را در سر داشت. به این ترتیب
پیشروی کنند. در این زمان به فرمان **امام
خمینی (ره)** نیروهای مردمی با کمترین امکانات
و تجهیزات به‌با خواستند و در مقابل بیگانگان
ایستادند و حماسه‌ای جاوید آفریدند. مردمان
بالیمان، غیور را به ثمر رساندند و در این راه از
جان و مال خود گذشتند. و به راستی دفاع مقدس
رسانترین واژه در ایستادگی ملت قهرمان ایران
است.

۱ مهر: بازگشایی مدرسه‌ها

نخستین روز درس، اولین روز مهرورزی است.
روز شکفتن احساس، روز آشنایی با کتاب و
معلم، و روز دوستی و همکاری. مهر از جنس
پاییز است، اما عطر بهار دارد. در طبیعت فصل
خشکیدن، زردشدن و ریختن است، اما در
محضر معلم، آغاز رویدن و دانایی است. «کل وعاء
امیرالمومنین علی (ع) می‌فرماید: «کل وعاء
بضیق بما جعل فیه الا وعاء العلم فانه يتسع به».
فضای هر ظرفی در اثر محتوای خود تنگ‌تر
می‌شود، مگر ظرف دانش که با تحصیل علوم،
فضای آن بازتر می‌گردد (ترجمه و شرح نهج‌البلاغه،
ج ۶، ص ۱۱۷۹، حکمت ۱۹۶).

۲ مهر: شهادت حضرت امام حسن ولی عصر (عج) و آغاز امامت حضرت

امام حسن عسکری (ع)، فرزند امام هادی و
یازدهمین امام شیعیان است. ایشان در سن
۲۲ سالگی به امامت رسیدند و مدت شش
سال امامت ایشان با سه خلیفه هم‌زمان بود و آن
حضرت تحت مراقبت شدید حاکمان عباسی
قرار داشت. و سرانجام در ۸ ربیع الاول سال
۲۶۰ در سن ۲۸ سالگی به شهادت رسیدند.
نهم ربیع‌الاول مصادف است با آغاز امامت
حضرت مهدی موعود (عج)؛ او که خواهد آمد و
حضرت مسضعفان جهان است. او خواهد کرد؛
جهان را از عدل و داد پر خواهد کرد؛
همان‌گونه که از ظلم و جور لبریز شده
است.
سالروز آغاز امامت حضرت مهدی
(عج) در حقیقت امتداد غدیر و
بلکه خود غدیری دیگر است.
غریت و مظلومیت، رشته‌ای
است پیوسته، از غدیر
تا کربلا و از کربلا تا
غیبت. آغاز امامت آن
حضرت، به مشیت
پروردگار و برخی
مصالح، با غیبت
همراه بوده
است.



روز تربیت بدنی و ورزش



هفته وحدت

۲۶ مهر: روز تربیت بدنی و ورزش

از سال ۱۳۸۳ بنا بر تصمیم شورای فرهنگ عمومی در کشور ما روز ۲۶ مهر ماه به عنوان «روز تربیت بدنی و ورزش» معرفی شده است و همه ساله ۲۶ مهر تا دوم آبان ماه به عنوان هفته تربیت بدنی می شود. این روز و این هفته به دلیل اهمیت تربیت بدنی و آموزش سلامت در جامعه و مدرسه‌ها نام گذاری شده است. چرا که تأثیر ورزش در حفظ سلامت جسم و روان افراد و در نتیجه آن، سلامت کلی جامعه انکارناپذیر است.

۱۱ مهر: ولادت حضرت رسول اکرم (ص) - ولادت حضرت امام جعفر صادق (ع)

عجب غوغای باشکوهی در آسمان برپا بود. زمین سبزتر از سبز شده بود. فاصله زمین و آسمان در اعماق وجود انسان‌ها نشست. لحظه مهتر تو بر زمین شوق انگیزترین لحظه برای هیبوط بود. ابرها سخاوتمندانه می باریدند و فرشتگان بود. می کردند. شمیم گل محمدی گل‌ها را سیراب می کردند. آری، حتی آسمان و زمین را فرا گرفته بود. آری، حتی اندیشیدن به لحظه میلاد تو روح را به پرواز درمی آورد.

حضرت علی (ع) درباره پیامبر (ص) می فرمایند: «او خاتم پیامبران است. بخشنده ترین مردم که سعه صدرش از همه بیشتر و راست گوترین و پابندترین آنان به عهد و پیمان از همه نرم خوتر بود و رفتارش بزرگوارانه تر. هر کس بدون سابقه قبلی او را می دید، هیبتش او را می گرفت و هر کس با او معاشرت می کرد، او را می شناخت، دوستارش می شد. هر کس می خواست او را وصف کند، می گفت نظیر او را در گذشته و حال ندیده‌ام (بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۱۹۰، ج ۲۷) و چه پرمعناست که روز ولادت حضرت رسول اکرم (ص) به عنوان «روز اخلاق و مهرورزی» نام گرفته است.

حضرت رسول اکرم (ص) مؤسس مذهب جعفری و امام جعفر صادق (ع) از نسل علی (ع) بود و در امام صادق (ع) از شجاعت و پایداری را شجاعت بی نظیر او شجاعت و در مقابل از پدران و امیران از گفتن حق پروا نداشت. زورمندان و امیران اول مصادف است با طلوع دو نور هفدهم ربیع الاول مصادف است با طلوع دو نور پاک بر پهنه هستی. دو نوری که در چهره‌های حیات ابدی را به روی بشریت گشودند و انسانیت را تا اوج معنا بخشیدند.

۶ مهر: ولادت حضرت رسول اکرم (ص) به روایت اهل سنت - آغاز هفته وحدت

به روایت اهل سنت روز میلاد پیامبر اسلام ۱۲ ربیع الاول و از نظر شیعیان میلاد ایشان روز ۱۷ ربیع الاول است. در جهان اسلام فاصله این دو روز را هفته وحدت می دانند. حضرت محمد (ص) نماد اخلاق و فضایل انسانی و رحمت حق است. به راستی او هدیه و رحمت حق است و جهان و انسان از او سرچشمه می گیرد. پیامبر گرامی اسلام (ص) خلیفه خداوند روی زمین و مظهر جمیع اسمای الهی است. بی تردید اگر حضرت محمد (ص) متولد نمی شد، حیات انسان از طراوت و شکوه معنوی و جذبه‌های قرب و وصل بی بهره می ماند. میلاد او صراط مستقیم است. «انک علی صراط مستقیم» (ص) خنداوند سبحان با خلق محمد مصطفی (ص) سرچشمه فیض را بر بشریت گشود و باران رحمت انسان را در بر گرفت.

۷ مهر: روز آتش نشانی و ایمنی

در تقویم ملی کشورمان روز ۷ مهر ماه آتش نشانی و ایمنی نام گذاری شده است. روز ۷ مهر ماه سال ۱۳۵۹ پلایشگاه آبادان در جنگ ایران و بعث عراق از سوی دشمن مورد حمله قرار گرفت. در این زمان آتش نشانیان برای مهار آتش کردن عمل شدند، ولی زمانی که مشغول خاموش کردن آتش بودند، هواپیماهای دشمن دوباره به محل حادثه تعداد زیادی از بمباران کردند. در این حادثه تعداد زیادی از آتش نشانیان به شهادت رسیدند. ۲۰ سال بعد از این نشان به شهادت رسیدند. امور ایمنی و آتش نشانی پیشنهاد کرد، به پاس فداکاری‌ها و ازجان گذشتگی‌های آتش نشانیان این روز به عنوان روز آتش نشانی و ایمنی در نظر گرفته شود که توسط شورای عالی انقلاب فرهنگی تأیید شد.



روز آتش نشانی

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱



معیارهای زیست مؤمنانه حرکت بر مدار اخلاق قرآنی

برای هر چیز معیار و میزان است و معیار اخلاقی زیستن، قرآنی زیستن است. قرآن کریم آموزه‌های اخلاقی و رفتاری فراوانی دارد که اصول و چارچوب‌های درست رفتار و الگوی تمام‌عیار زیست مؤمنانه را به تصویر کشیده‌اند.

قرآن مظهر رحمت و جلوه ربوبیت خداوندی و از این رو کتاب تربیت و هدایت است و در این مسیر چیزی را فروگذار نکرده است: «و نزلنا علیک الکتاب تبیاناً لکل شیء و هدی و رحمه و بشری للمسلمین» (و این کتاب را بر تو نازل کرده‌ایم تا روشنگر همه چیز باشد و هدایتی و رحمتی و مسلمانان را بشارتی) (نحل / ۸۹). آری قرآن کتاب زندگی و برای زندگی است. آمده است که زندگی تازه و نویی به آدمی ببخشد:

«یا ایها الذین آمنوا استجیبوا لله و للرسول اذا دعاکم لما یحییکم» (ای کسانی که ایمان آورده‌اید دعوت خدا و رسول را اجابت کنید، آنگاه که شما را به چیزی فرا می‌خواند که زنده‌تان می‌سازد) (انفال / ۲۴).

این همان فلسفه و کارکرد اصلی دین است که در این آیه به صراحت بیان شده است. آری آموزه‌های اخلاقی و رفتاری قرآن کریم الگوی تمام عیار زیست مؤمنانه هستند. در خلال عمل به این آموزه‌ها و با دگرگونی حیات و سلوک معنوی آدمی است که انسان قرآنی شکل می‌گیرد. انسان قرآنی انسانی است که:

از اظهارنظر و چون و چرا درباره چیزی که نمی‌داند پرهیز می‌کند: «فلم تحاجون فیما لیس لکم به علم» (آل عمران / ۶۶) و: «و تقولون بافواهمک ما لیس لکم به علم» (نور / ۱۵).

به دنبال آموختن برای رشد است: «قال موسی هل اتبعک علی ان تعلمن ما علمت رشداً» (کهف / ۶۶).

اهل تحقیق است. به دیدگاه‌های مختلف توجه دارد و بهترین‌ها را گزینش می‌کند، اهل گفت‌وگو به منظور دستیابی و کشف حقیقت است: «فبشر عباد الذین یستمعون القول فیتبعون احسنه» (زمر / ۱۸).

گمان و حدس را پایه قضاوت‌های خویش قرار نمی‌دهد. از شایعه و دروغ گریزان است و به هر گزارش و خبری ترتیب اثر نمی‌دهد: «ان جائکم فاسق بنبا فتبینوا» (حجرات / ۶).

«اجتنبوا کثیراً من الظن ان بعض الظن اثم» (حجرات / ۱۲) و: «ان الظن لا یغنی من الحق شیئاً» (یونس / ۳۶).

استبداد رأی ندارد و هرگز خود را از مشورت با دیگران بی‌نیاز نمی‌بیند: «و شاورهم فی الامر» (آل عمران / ۱۵۹).

آیات حتماً وضو داشته باشید و بدون وضو دستتان به آیات نخورد.
دانش آموزان عزیز توجه داشته باشید در هنگام خواندن

استقلال فکری حق محور دارد. در مسیر درست خویش حرکت می کند و هم رنگ جماعت نمی شود: «و لا تتبعوا اهلهم» (مانده / ۴۸) و: «و ان تطع اکثر من فی الارض یضلک عن سبیل الله» (انعام / ۱۱۶).

حق و حقیقت را - آگاهانه و دانسته - پنهان نمی کند و آن را بیان می کند: «و لا تلبسوا الحق بالباطل و تکتّموا الحق و انتم تعلمون» (بقره / ۴۲).

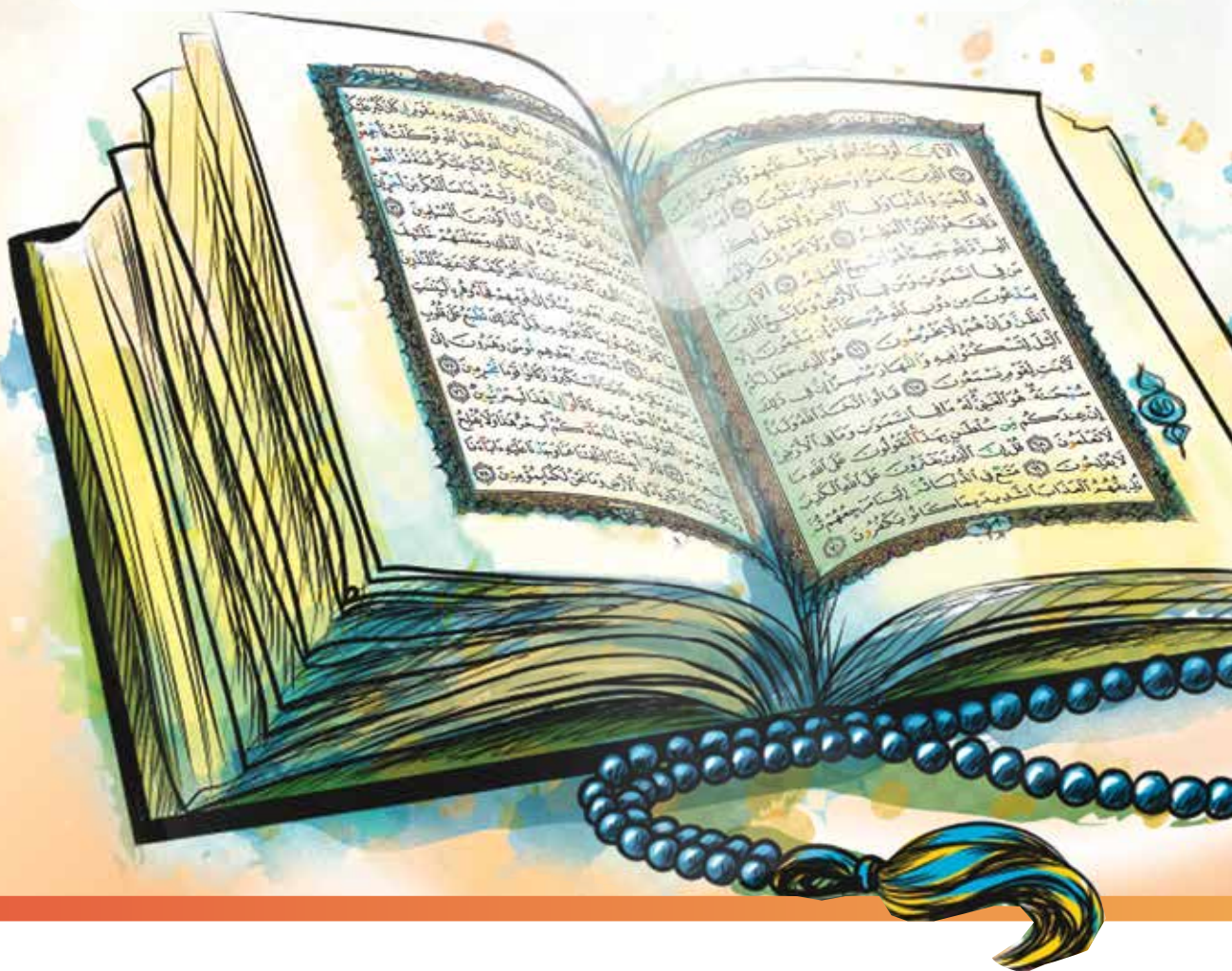
یک رنگ و به دور از ریاکاری و نفاق است و رفتار نمایشی ندارد: «و لا تکنوا کالذین خرجوا من دیارهم بطرا و رءاء الناس» (انفال / ۴۷) و: «کبر مقتا عند الله ان تقولوا مالا تفعلون» (صف / ۲).

در فراز و فرود زندگی متانت دارد و صبر خویش را از دست نمی دهد. در مقابل هر پیشامدی - چه کوچک و چه بزرگ - صابر و شکیباست: «و الصابین فی البساء و الضراء و حین الباس» (بقره / ۱۷۷) و: «و اصبر علی ما اصابک» (لقمان / ۱۷).

در گذران زندگی هیچ چیز را پایدار نمی داند. از این رو از دست دادن ها و به دست آوردن ها، او را دچار پریشانی یا ذوق زدگی و سرمستی نمی کند: «لکیلا تأسوا علی ما فاتکم و لا تفرحوا بها آتاکم والله لا یحب کل مختال فخور» (حدید / ۲۳).

با حسن سلوک و ادب و احترام در میان انسان ها روزگار می گذراند و در حفظ حریم و احترام دیگران کوشاست. از این رو غیبت، عیب جویی و مسخره نمی کند: «و لا تجسسوا و لا یغتب بعضکم بعضاً» (حجرات / ۱۲) و: «لا یسخر قوم من قوم... و لا تنازروا باللقاب» (حجرات / ۱۱).

مسخره بازی و دست انداختن دیگران را نمودی از نادانی می داند و از آن رو به شدت از آن پرهیز می کند: «قال اتخذنا هزوا قال اعدو بالله ان اکون من الجاهلین» (بقره / ۶۷).



تو متفاوتی...



ابراهیم اصلاتی تصویرگر: اشکان سپهر

این همه جوان...! در کشور خودمان
ایران و هر جای دنیا که فکر کنی...



تو هم یک جوانی... جوان ایرانی
چقدر خودت را می‌شناسی؟

تا حالا دلت خواسته که جای کسی باشی؟



هر انسانی منحصر به فرد و متفاوت است.



حتماً شباهت‌هایت را با دیگران می‌شناسی، اما به تفاوت‌هایت هم فکر کرده‌ای؟

تو هم خودتی...! تو متفاوتی. خودت را بشناس.

چشم سوم

یک روز گرم تابستانی بود. من کنار تانکر آب مشغول شستن لباس‌هایم بودم. پاچه‌های شلوار و آستین‌های لباسم را بالا زده بودم و با تمام قدرت به لباس‌ها چنگ می‌انداختم. نمی‌دانم چرا از بچگی هر وقت لباس می‌شستم، سرم می‌خارید. آن روز هم طبق معمول سرم به خارش درآمد. برای همین موهای سرم کاملاً کفی شده بودند. با این اوصاف قیافه‌ای پیدا کرده بودم که بیا و ببین. این قیافه و آن تشنه قرمز انگار سوژه خوبی بود برای آقا سعید، فیلم‌بردار گردان. حواسم به دور و برم نبود که یک‌دفعه متوجه شدم سعید کنارم ایستاده است و با هیجان هر چه تمام‌تر از من فیلم می‌گیرد و گزارش تهیه می‌کند.

- در خدمت یکی از رزمندگان پرتلاش هستیم که نه تنها آستین‌ها، بلکه پاچه‌های همت را هم بالا زده برای مبارزه با میکروب‌های بی‌پدرمادر بعضی و در این میان جراحات‌های بسیاری مخصوصاً در ناحیه موهای سرش متحمل شده! من که تازه به خودم آمده بودم، بهت‌زده به این بشر نگاه می‌کردم. کارد می‌زدی خونم در نمی‌آمد. می‌دانستم که موضوع به اینجا ختم نمی‌شود و بعد از این تا مدتی برنامه طنز گردان در چادر بچه‌ها برپاست. با عصبانیت از جا بلند

شدم. لباس را پرت کردم یک طرف و با سرعت دویدم به سمت سعید. او هم پا گذاشت به فرار. سعید می‌دوید و من هم پشت سرش. اما در نهایت او شانس آورد و من بدشانسی. لحظه‌ای که داشتم از جلوی چادر فرماندهی می‌گذشتم برادر زندی، فرمانده گردان، از چادر آمد بیرون. وقتی که مرا با آن قیافه کفی و عصبانی دید، خیلی جا خورد. من که با حاجی رودر بایستی داشتم، سر جابیم خشکم زد و با خجالت نگاهم را انداختم پایین. اما برادر زندی لیخنندی زد و بدون اینکه چیزی بگوید رفت.

برخورد برادر زندی با آن همه سخت‌گیری‌هایش باعث شد تا من هم از تعقیب سعید منصرف شوم. اما از فردای آن روز تکه‌ها و شوخی‌های بچه‌ها شروع شد. سعید به بهترین نحو برنامه را روی آنتن برده بود. چند روزی گذشت تا همه چیز عادی شد، اما رابطه من و سعید دیگر مثل گذشته نبود. چون می‌دانستیم معلوم نیست تا کی زنده باشیم قهر وجود نداشت. شاید کمی دلخوری ولی...

کم‌کم داشتیم به روز عملیات نزدیک می‌شدیم. بچه‌ها شوق زیادی داشتند و سعی می‌کردند که خودشان را از هر جهت برای عملیات آماده کنند؛ چه از لحاظ روحی و چه از نظر جسمی. من هم تصمیم گرفتم که رابطه‌ام را با سعید بهتر کنم. موقع شام بود که غذایم را برداشتم و رفتم سمت چادر سعید و هم‌زمانش. سعید به همراه بچه‌ها دور سفره نشسته بودند و غذا می‌خوردند. به بچه‌ها سلامی کردم و سعید را صدا زدم. سعید که خیلی هم تعجب کرده بود، تندی از جایش پرید تا بیاید طرف من. گفتم: «غذات روهم بیار.»

خم شد غذایم را بردارد که بچه‌ها شروع کردند به تیکه انداختن و شعر خواندن:

- به‌به امشب شب آشتی کنونه!

- باریک‌الله آشتی کنید قبل شهادت. دنیا ارزش نداره به خدا.

بالاخره سعید ظرف غذا به دست آمد

و بچه‌ها هم شروع کردند به صلوات فرستادن. از چادر زدیم بیرون و جای دنج و خلوتی پیدا کردیم. سعید سرش را انداخته بود پایین و قاشق را دائم توی ظرف غذا جابه‌جا می‌کرد. پیش خودم گفتم: «بهتره زودتر هم تکلیف این بنده خدارو روشن کنم و هم تکلیف شکم گرسنه خودم رو، وگرنه هر دوی ما مثل دو مرغ عشق سبک معده! به آسمان پر می‌کشیم.»

برای همین رفتم سر اصل مطلب:

- سعیدجان منو ببخش. من زیادی ناراحت شدم. شاید به خاطرات بچگیم برمی‌گرده!

سعید هم که انگار بی‌وقفه مشغول کشیدن خجالت بود گفت:

- امیر تقصیر من بود، اما به جان خودم نمی‌دونستم تو این قدر ناراحت می‌شی وگرنه ...

نگذاشتم حرفش را تمام کند:

- در هر صورت گذشته‌ها گذشته، بیا کاملاً فراموش کنیم.

سعید زل زد توی چشمانم و گفت: «می‌دونم که تو فراموش نکردی، اما واقعاً حلالم کن.»

من خوش حال بودم و سعید از من هم خوش حال‌تر.

از آن شب رابطه من و سعید صمیمی‌تر شده بود تا اینکه بالاخره روز عملیات فرا رسید. بچه‌ها همگی سعی می‌کردند از تمام لحظه‌های قبل از عملیات استفاده کنند. من هم مشغول جمع کردن وسایلم بودم که سعید دوربین به دست آمد و نشست کنارم. با دستش زد روی پایم و گفت: «امیرجان حلالم می‌کنی دیگه؟»

- چیه؟ فکر می‌کنی که می‌خواهی بپیری؟ فکر نمی‌کنم با این دوربین سنگینت بتونی به این راحتی‌ها پر بکشی.

خنده‌ای کرد و گفت: «تو حلالم کن منم برای اینکه سبک بشم سنگینی دوربینم رو به تو می‌دم.»

بعد بلند شد و شروع کرد از من و بچه‌های دیگر فیلم گرفتن.



عملیات شروع شده بود. تانک‌های دشمن مثل مور و ملخ ریخته بودند توی دشت.

فرمانده گفت: «امیر آماده باش. بذار بیان نزدیک‌تر بعد شروع کن به زدنشون.» چشم گفتم و رفتم. اما بعد با خودم فکر کردم: «بهتره به جای اینکه منتظر اونا بشم، من برم جلو.»

«آرپی جی» را برداشتم و از خاکریز رفتم بالا. فقط به فکر شکار تانک‌ها بودم و جلوگیری از پیشروی شان.

صدای بچه‌ها را از پشت سر خودم می‌شنیدم که مشغول اظهار نظر بودند. - دیوونه کجا می‌ری؟ توتیررس مستقیم شونی!

عده‌ای هم که تکبیر می‌گفتند. توی این گیرودار یک‌دفعه یکی داد زد: «اون کیه؟ سعید سه چشمی کجا می‌ره؟ بچه کجا می‌ری؟ اینجا که جای آرتیست بازی نیست!»

تا اسم سعید را شنیدم سرم را برگرداندم عقب. سعید دوربین به دست پشت سر من می‌دوید. با عصبانیت داد زد: «مرد حسابی تو اینجا چه کار می‌کنی؟!»

با جدیت گفت: «دارم کارم رو انجام می‌دم.»

گفتم: «برو عقب کارت رو انجام بده،

اینجا که جای این کارا نیست.» گفت: «عقب کارم رو انجام دادم، حالا نوبت اینجاست.»

فرصت بحث نداشتم. دویدم جلو. یکی از تانک‌ها را نشانه گرفتم که متوجه شدم لوله تانک هم به سمت من است. فهمیدم که دیگر وقت خواندن اشهد است. دستم را گذاشتم روی ماشه و فریاد زدم: «یا زهرا!» و ماشه را کشیدم.

تا چند لحظه توی این دنیا نبودم. چند لحظه‌ای توی هوا خوش بودم که شتلق افتادم روی زمین. صدای «تکبیر» بچه‌ها را می‌شنیدم که به خاطر آتش گرفتن تانک بلند شده بود، اما بی‌معرفت‌ها اصلاً یاد من نبودند.

کمرم درد گرفته بود. سعی کردم سریع خودم را جمع‌وجور کنم تا بتوانم از معرکه جان سالم به در ببرم که صدای یکی از بچه‌ها را شنیدم که من و سعید را صدا می‌زد.

همین که اسم سعید آمد، همه چیز را فراموش کردم؛ تانک دشمن، درد کمر، همه چیز را. عجب ظلمتی داشت آن روز. چه قدر تشنه بودم؛ تشنه! حتی فکرش هم آزارم می‌داد: سعید، شهادت! مجروحیت! رفتم سمت سعید. وقتی رسیدم کنارش آرام‌آرام بود. چشم سومش هم چند قدم

دورتر افتاده بود روی زمین. ایستادم و نگاهش کردم.

دیگر تاب ایستادن روی پاهایم را نداشتم. خودم را انداختم روی سینه‌اش و شروع کردم به گریه کردن و حرف زدن با او.

- سعید جان پا شو، پاشو داداش! پاشو و هر چقدر که دلت می‌خواد از من فیلم بگیر. کی بعد از تو از این بچه‌ها فیلم می‌گیری؟! از اخلاصشون، از صفاشون، از غربتشان! اصلاً پاشو از خودت فیلم بگیر؛ از چشمای قشنگت!

سرم را از روی سینه‌اش برداشتم و چشم دوختم به دو چشم قشنگش که انگار نظاره‌گر پرواز روح آزاد شده‌اش بودند. به یاد چشم سوم سعید افتادم. رفتم به سمت دوربین. سعید آخرین کار خودش را هم به نحو احسن انجام داده بود. دوربین از تمام لحظه‌های وداع من با سعید فیلم گرفته بود. دوربین را برداشتم و تصمیم خودم را برای یک عمر گرفتم.

نمای (پلان) اول: لباس شستن من
نمای دوم: گزارش تهیه کردن سعید
نمای سوم: شب آشتی کنون
نمای چهارم: پرواز صاحب چشم‌ها
نمای پنجم: به امانت گرفتن یک چشم از سه چشم برای یک عمر



از هن پیرس

پاسخ به پرسش‌های شما

امروزه زندگی بدون ارتباط با دیگران امکان‌پذیر نیست، پس چرا می‌گوییم: نه شرقی، نه غربی؟

مراد از شعار «نه شرقی، نه غربی» آن است که ما در انتخاب راه و شیوه حکومت، به شرق و غرب وابسته نباشیم و نسبت به هیچ ابرقدرتی خودباخته نشویم. زیرا شرق‌زدگی و غرب‌زدگی دو بیماری مهلک و نشان‌دهنده خودباختگی هستند. در حدیث می‌خوانیم که پیامبر عزیز اسلام فرمود: «اطلبوا العلم ولو بالصین». علم را بیاموزید، حتی اگر در چین و دورترین نقطه باشد (وسائل، ج ۲۷، ص ۲۷).

همان‌گونه که گرم‌زدگی و یخ‌زدگی بیماری است، استفاده از حرارت برای پخت‌وپز و استفاده از یخ در مواردی لازم و مفید است.

آری، از یخ استفاده کنیم، اما یخ‌زده نباشیم. از گرما استفاده کنیم، اما گرم‌زده نباشیم. از شرق و غرب استفاده کنیم، اما شرق‌زده و غرب‌زده نباشیم.

چرا ارث زن نصف ارث مرد است؟

اسلام ارث زن را نصف ارث مرد قرار داده، ولی در عوض هزینه زندگی را از دوش او برداشته و هزینه‌های خوراک، پوشاک، مسکن و درمان او را توسط مرد تأمین کرده است.

زن سهم ارث خود را برای خود حفظ می‌کند و تمام مخارج زندگی خود را از شوهر می‌گیرد. به علاوه، مهریه‌ای را هم از او دریافت می‌کند که اگر مهریه و هزینه زندگی را در کنار سهم ارث بگذاریم، سهم زن بیشتر می‌شود.

اگر سیب میوه ممنوعه بوده است و آدم و حوا آن را خوردند، چرا روی زمین در حال حاضر سیب داریم و این همه خاصیت دارد؟ اصلاً چرا باید در بهشت میوه ممنوعه وجود داشته باشد؟!

اول: این بهشت، بهشت آخرتی نبوده که در آن میوه ممنوعه نباشد، بلکه بهشتی که آدم و حوا در آن بودند، بهشت دنیایی بوده است. بهشت دنیایی مشکلی نداشت که چیزی در آن ممنوع باشد.

دوم: مراد از میوه ممنوعه بحث خوردن سیب یا گندم یا هر چیز دیگر نبوده است، بلکه مراد درس بصیرت و دشمن‌شناسی بود که خدا می‌خواست با منع کردن آدم و حوا از یک میوه که نماد مادیات دنیایی بود، به انسان بفهماند که به مادیات و ظواهر دنیا دل نبندد. از طرف دیگر هم، دشمن‌شناسی را که شیطان و نفس اوست، به آدم بشناساند که گول آن‌ها را نخورد.

سوم: در واقع منع خدا از یک چیز برای آدم و حوا یک امتحان بود تا با آن آدم و حوا را واکسینه کند. چون این آدم راهی طولانی برای رسیدن به سعادت و بهشت جاودان داشت و بر سر راه او خطرات و دشمنان زیادی وجود داشتند، اگر آدم و حوا در اینجا واکسینه نمی‌شدند، جلوتر ممکن بود با خطرات شدیدتری روبه‌رو شوند و آن موقع دیگر قابل جبران نبود.

مثلاً اگر شما به فرزند خودتان راه رفتن را می‌آموزید یا خطرات زندگی را نشان می‌دهید، برای اینکه او درک کند، می‌گذارید در محیط خانه که سالم است و خطرش کمتر و قابل کنترل است، خطرات را بشناسد.

اگر در راه رفتن در خانه که زیر پایش فرش و زیلو است، زمین بخورد، بهتر از این است که بیرون روی سنگ و کلوخ زمین بخورد و آسیب سخت‌تری ببیند.

یا اگر پدر و مادر گفتند آتش سوزاننده است و نزدیک آن نشو و او رفت دست به بخاری و آتش زد و دستش کمی سوخت، بهتر از این است بیرون از خانه خود را در آتش بیندازد و سراپا بسوزد.

چهارم: هدف خدا از ابتدا این بود که انسان را به زمین بفرستد تا رشد کند؛ مثل یک دانه که در دل خاک، سرما و گرما، و سختی و فشار را تحمل می‌کند تا در نهایت رشد کند و میوه دهد.

خدا می‌خواست آدم را به زمین بیاورد تا با تحمل سختی‌ها و فشارها مثل آن دانه رشد کند و میوه بدهد. پس برای اینکه فردا در برابر کوچک‌ترین خطری نابود نشود، خدا امتحان و درس دشمن‌شناسی و بصیرت‌افزایی را با میوه ممنوعه برای آدم قرار داد.

پنجم: این درس یک فایده بسیار مهم داشت: از آن پس، تا زمانی که آدم و حوا زنده بودند، شیطان دیگر نتوانست کاری کند و نتوانست آن‌ها را گول بزند. این ثمره آن امتحان و بصیرت‌افزایی با میوه ممنوعه بود که خدا آدم و حوا را واکسینه کرده بود.

علی (ع) می‌فرماید: «کسی که خود را شبیه قومی کند، نزدیک است که از آنان به شمار آید» (بخاراانوار، ج ۷۸، ص ۹۳، ح ۱۰۶).

بنابراین می‌توان گفت که تشبیه به کفار و پیروی از آنان، حتی در پوشش، یکی از مصادیق گمراهی و فساد، و این مطلب فعلی حرام است. در حال حاضر مدرسه‌ها می‌کوشند با الزام دانش‌آموزان به پوشیدن لباس‌های همسان (یونیفرم)، به نحوی این آشفتگی را مدیریت کنند. ولی استفاده از لباس‌های متحدالشکل باعث می‌شود که دانش‌آموزان یا دانشجویان قدرت درست انتخاب کردن را از لحاظ پوشش مطلوب و قابل قبول از دست بدهند و بدون قید و شرط و کورکورانه از تصمیم‌های مراجع تصمیم‌گیرنده یا تصمیم‌ساز تبعیت کنند. بنابراین این شیوه برنامه‌ریزی در جهت سامان‌دهی نوع پوشش محیط‌های آموزشی ممکن است بدون اثرگذاری عمیق تربیتی باشد که این نکته قاعدتا برای فضاهای تربیتی خروجی مناسبی نمی‌تواند باشد. لذا متولیان تعلیم و تربیت موظف هستند که «فرهنگ صحیح پوشیدن» را به دانش‌آموزان آموزش دهند و همچنین الگوهای مناسبی را به ایشان معرفی کنند تا منطبق با فرهنگ ایرانی - اسلامی و عرف محیط‌های رسمی آموزشی عمل کنند.

یکی از مسئله‌هایی که مدرسه‌ها، دانشگاه‌ها و خانواده‌ها با آن دست به‌گریبان هستند، مسئله پوشش دانش‌آموزان و دانشجویان در محیط‌های آموزشی است که متأسفانه باعث بروز چالش‌هایی بین خانواده‌ها، محیط‌های آموزشی (مدرسه و دانشگاه) و دانش‌آموزان شده است. لذا این‌گونه به نظر می‌رسد که وجود قانون‌ها و چارچوب‌های مشخص در این امر ضروری است. آنچه در حال حاضر مشاهده می‌شود این موضوع است که گاه نوع پوشش دانش‌آموزان با فرهنگ و دینمان که از عناصر اثرگذار بر شکل‌گیری عرف‌های پوششی هستند، تطبیق ندارد. امروزه در مراسم رسمی در سطح بین‌المللی، مانند جشنواره‌ها، جلسه‌ها، مهمانی‌های مجلل و رسمی بین‌المللی، و مراسم قرعه‌کشی، مانند قرعه‌کشی مسابقات جام جهانی فوتبال و مانند آن، رعایت «کدهای پوششی» الزامی است. به هر حال، نوع پوشش ما نشانه‌ای از عقاید و جهان‌بینی ما به شمار می‌رود و حتی به واسطه آن ناگفته‌های زیادی را درباره خودمان بروز می‌دهیم. در فرهنگ دینی ما، روایات و احادیث زیادی درباره نوع پوشش و لباس وجود دارد. پیامبر اعظم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) می‌فرماید: «از پوشیدن دو نوع لباس برحذر باشید: لباسی که به زیبایی شهره (انگشتنما) باشد، و لباسی که به زشتی شهره باشد» (کنز العمال). همچنین حضرت

چالش پوشش در محیط‌های آموزشی



پاشنه تاریخ مهر و فو تیرین

احتمالاً شما هم عبارت «پاشنه آشیل» را بارها از گویندگان اخبار شنیده باشید یا در روزنامه‌ها و خبرگزاری‌ها به چشمتان خورده باشد. این کلمه را معمولاً برای افراد، سازمان‌ها یا کشورهایی به کار می‌برند که در ظاهر خیلی قوی و شکست‌ناپذیر به نظر می‌رسند، اما یک نقطه ضعف پنهان و ناجور دارند که اگر فاش شود، می‌تواند موجب شکست آن‌ها شود. مثلاً می‌گویند: «پاشنه آشیل فلان مدیر، رفیق بازبودن اوست.» یعنی چون سعی می‌کند دل همه را به دست آورد، بیش از حد با کارکنان خود قاطعی می‌شود و قاطعیت و اقتدار لازم را ندارد. یا مثلاً می‌گویند: «پاشنه آشیل تیم فوتبال فلان کشور، نداشتن یک مهاجم گل‌زن و تمام‌کننده است.» درباره کشورها هم گاهی عبارت‌هایی مانند این را می‌شنویم: «پاشنه آشیل اقتصاد کشور چین، کمبود نیروی انسانی متخصص است ...»

حالا بیایید ببینیم این جناب آشیل که بود و چرا پاشنه‌اش تا این حد سر زبان‌ها افتاده است.

ایشان یکی از پهلوان‌های اسطوره‌ای یونان باستان و از شخصیت‌های معروف داستان «ایلیاد» نوشته هومر است که کتاب دیگری هم به نام «ادیسه» (سفر دور و دراز) دارد و آثارش تا حدی شبیه شاهنامه فردوسی خودمان است. طبق افسانه‌های هومر، وقتی آشیل کوچولو به دنیا می‌آید، مادرش دنبال راهی می‌گردد تا پسرش را در برابر حوادث روزگار آسیب‌ناپذیر کند. او بعد از کلی تحقیق و تلاش به وجود رودخانه‌ای پی می‌برد که خاصیتی جادویی دارد. به این ترتیب که اگر کسی خودش را در آب آن بشوید، روپین تن می‌شود و هیچ سلاحی به بدن او اثر نمی‌کند. برای همین پاشنه پای آشیل را محکم می‌گیرد و او را مثل جای کیسه‌ای، با سر توی رودخانه فرو می‌برد و حسابی شست‌وشو می‌دهد.

خب، اولاً آشیل خیلی خوش‌اقبال بود که هنگام شست‌وشو در آب رودخانه خفه نشد و جان به جان آفرین تسلیم نکرد. دوماً این مادر دلسوز یادش رفت قوزک پای بچه را هم بشوید! به خاطر همین تمام هیکل آشیل ضدضربه شد، غیر از پاشنه پای او. در آخر هم یکی از پهلوانان دشمن به نام پاریس به این نقطه ضعف آشیل پی برد و با تیری که به پاشنه ایشان زد، نسخه‌اش را پیچید تا درس عبرتی باشد برای همه مادران تاریخ که بچه‌هایشان را کامل شست‌وشو دهند! وگرنه در آینده یک جای کار می‌لنگد و بچه از دست می‌رود.

جالب است که مشابه افسانه آشیل را حکیم ابوالقاسم فردوسی هم به‌گونه دیگری در شاهنامه آورده است. حکیم توس در داستان رزم رستم و

اسفندیار شرح می‌دهد که: رستم سالخورده هر چه شمشیر و نیزه بر بدن اسفندیار جوان زد، یک خط هم روی هیکل ورزشی‌اش نیفتاد و در حالی که حسابی ناامید و درمانده شده بود، رفت سراغ سیمرغ - همان پرنده افسانه‌ای که زال (پدر رستم) را در بچگی بزرگ کرده بود- و از او چاره خواست.

سیمرغ که رستم را به چشم نوۀ خودش می‌دید، دلش سوخت و به او گفت: «پسر جان! این اسفندیار که به جنگش رفته‌ای، شوخی بردار نیست، رویین تن است.» چون وقتی بچه بود، مادرش او را در آب یک رودخانه جادویی شست‌وشو داده. غافل از اینکه اسفندیار کوچولو موقع آبتنی، چشم‌هایش را بی‌اختیار بسته است. یعنی همه جای این بچه مقاوم‌سازی شده، غیر از چشم‌هایش. بنابراین به رستم یاد داد که چطور از چوب درخت گز تیر دوشعبه‌ای بسازد و صاف بزند توی چشم اسفندیار و خلاص! تهمتن گز اندر کمان راند زود بر آن سان که سیمرغ فرموده بود بزد تیر بر چشم اسفندیار سیه شد جهان پیش آن نامدار

خب، همه این‌ها را گفته‌اند و گفتیم که چی؟! چرا جناب هومر و فردوسی سی‌چهل سال رنج کشیده‌اند و با پر مرغ و دود چراغ این داستان‌ها را نوشته‌اند و برای ما به یادگار گذاشته‌اند؟ در واقع آن بزرگواران سعی کرده‌اند به ما گوشزد کنند که هر قدر هم قوی باشیم، نباید گول هیکلیمان را بخوریم. چون هر کس و هر گروهی بالاخره نقطه‌ضعفی دارد. یکی پاشنه‌اش پنچری دارد، دیگری چشمش و یکی هم شاید مغزش. پس چه بهتر، قبل از اینکه کار به جاهای باریک بکشد، فکری به حال خود کنیم و تا جایی که می‌توانیم وجودمان را در اکسیر ایمان، علم و آگاهی شست‌وشو دهیم، تا هیچ راه نفوذی برای هیچ تیر جهالتی باقی نگذاریم.



مبارزه با خود، مسابقه در جاده و خیابان

وقتی از محل ورزش صحبت می‌کنیم، معمولاً همه به یاد ورزشگاهی با زمینی پوشیده از چمن می‌افتیم یا سالنی که ورزش‌های گوناگون در آن برگزار می‌شوند. اما برای انجام ورزش حتماً لازم نیست به چنین مکان‌های ورزشی برویم. یکی از بهترین محل‌های ورزش «خیابان» است. بله! همین خیابان‌هایی که هر روز در آن‌ها قدم می‌زنیم یا شاید با خودرو از آن‌ها عبور می‌کنیم.

رقابت‌های مخصوص در جاده و خیابان

مسابقه‌هایی که در خیابان‌ها برگزار می‌شوند، مخصوص دوندگانی است که با اراده‌ی بالای خود، می‌توانند مسیرهای طولانی را طی کنند. اگر دونده باشید، باید ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر را یک نفس بدوید تا یک مسابقه «دوی ماراتن» را به پایان برسانید. اما دو مسابقه‌ی دیگر هم در جاده و خیابان برگزار می‌شوند که دویدن نیستند، با این حال بین ماده‌های دوومیدانی قرار می‌گیرند. یعنی مسابقه‌های پیاده‌روی که در مسافت‌های ۲۰ کیلومتر و ۵۰ کیلومتر برگزار می‌شوند.

فرق پیاده‌روی و دویدن

تا حالا فکر کرده‌اید که پیاده‌روی و دویدن چه فرقی با هم دارند؟ بهتر است یک بار اندکی بدوید و بعد به همان اندازه پیاده‌روی کنید. اگر متوجه تفاوت اصلی این دو مسابقه نشدید، باز هم امتحان کنید. حتماً بعد از چند بار می‌فهمید که هنگام دویدن، شما مرتباً جهش می‌کنید و هنگام جهش، هر دو پای شما به صورت هم‌زمان از زمین بلند می‌شوند. اما در پیاده‌روی این طور نیست و همیشه یک پای شما روی زمین است و پای دیگر در حال حرکت. همین موضوع ساده قانون اصلی پیاده‌روی است و تفاوت آن با دویدن.

مبارزه با خود

هرچند ظاهر مسابقه خیلی ساده است، اما هر لحظه برگزاری مسابقه، یک مبارزه بزرگ برای هر ورزشکار است. نه فقط مبارزه با رقبای دیگر، بلکه در اصل مسابقه‌ی او با خودش! فقط کافی است او سریع‌تر از حد توانایی خود بدود تا قبل از رسیدن به خط پایان، توانایی‌اش به پایان برسد. به همین خاطر ورزشکار باید به اندازه‌ای تمرین کرده باشد که در هر نقطه بداند که باید با چه نیرویی بدود.

اگر شما هم قصد دویدن دارید، حتماً باید تمرین را از مسافت‌های کوتاه‌تر آغاز کنید، با سرعت کم، دویدن یا پیاده‌روی را شروع کنید و هرچه گذشت، سرعت خود را افزایش دهید. در پایان مسابقه هم با بیشترین حد توانایی خود بدوید.

امکانات مورد نیاز

اگر خواستید در خیابان و جاده بدوید، مواظب باشید در جاهای شلوغ و پرتراфик تمرین نکنید. خیابانی هم که در آن تمرین می‌کنید، نباید سرآشویی یا سرازیری تند داشته باشد؛ هر چه مسطح‌تر، بهتر! کفش کتانی‌تان هم هر قدر سبک‌تر باشد بهتر است. همچنین باید قسمت کف آن ضخیم باشد تا هنگام حرکت به کف پای شما ضربه وارد نشود. اگر می‌خواهید پیاده‌روی کنید، حتماً حواستان باشد که مبادا حتی برای یک قدم هم جهش کنید. در مسابقه پیاده‌روی، اگر فقط یک بار هر دو پای شما به طور هم‌زمان از زمین بلند شود، از مسابقه اخراج می‌شوید و زحمت‌هایتان به باد می‌رود!

چرا این تمرین‌ها برای ما لازم‌اند؟

فکر می‌کنید چرا باید تمرین‌های استقامتی را انجام دهیم؟ فقط برای اینکه نفسمان بیشتر شود و مثلاً زمان بیشتری بدویم؟ قطعاً خیر! هر چند باور این موضوع سخت است، اما با تمرین‌های دوهای طولانی و پیاده‌روی حتی می‌توانید حافظه‌تان را تقویت کنید و در درس‌ها نیز از حافظه خود بهره ببرید. ببینیم این تمرین‌ها چه فایده‌هایی دارند:

- هر قدر تحرک شما بیشتر باشد، بخشی از مغزتان که مربوط به حافظه و یادآوری مسئله‌هاست، بزرگ‌تر می‌ماند. اما اگر زندگی بدون تحرکی را در پیش بگیرید، این بخش مغز شما کوچک می‌شود. به همین خاطر است که انسان‌ها در پی‌ری معمولاً خیلی چیزها را به یاد نمی‌آورند؛ مغزشان در اثر کم‌تحرکی ناشی از پی‌ری کوچک شده است.
- تمرین‌های پیاده‌روی و دویدن مواد غذایی و اکسیژن بیشتری را به سلول‌ها می‌رساند. همین موضوع سبب می‌شود که اعصاب بدن انسان بیشتر تحریک شوند. دم و بازدم نیز بالا می‌رود و تمام این‌ها، هم باعث کم‌شدن فشار روانی (استرس) و نگرانی می‌شوند و هم از افسردگی و ناراحتی جلوگیری می‌کنند.
- اگر تمرین خود را در هوای آزاد و زیر تابش نور خورشید انجام بدهید، ویتامین D بدن تأمین می‌شود. جذب این ویتامین باعث می‌شود که بیماری‌هایی مثل سرطان و دیابت به سراغ شما نیایند.
- با دویدن منظم، حجم شش‌های شما بیشتر می‌شود و در هر بار تنفس، بدن شما اکسیژن بیشتری به دست می‌آورد. همین موضوع ظاهراً ساده نظام (سیستم) ایمنی بدنتان را تقویت می‌کند و سبب می‌شود که هم دیرتر بیمار شوید، هم غذای‌تان بهتر هضم شود و هم استخوان‌هایتان محکم‌تر شوند.
- با پیاده‌روی و دویدن طولانی، مواد قندی بیشتری به مغز می‌رسد. به این ترتیب سلول‌های مغز فعال‌تر می‌شوند و هوش شما بیشتر می‌شود.



منابع

۱. بوردیس، سام (۱۳۹۸). تمرین برای دو استقامت. ترجمه شیماسامی، شیرکو میرکی و محمدسامان باوری‌نژاد. انتشارات کتابچه. سنج.
۲. گالوی، جف (۱۳۹۵). پیاده‌روی. ترجمه محمدرضا دهخدا. نشر ورزش. تهران.

3. Clarke, Brian (2008). 5k and 10k training. Human Kinetics.

اما واگرهای شاعرانگی در وب

در اوایل دهه ۷۰، حدود ۳۰ سال پیش، من همیشه دو روز در هفته را انتظار می کشیدم: یکی روز پنجشنبه که جلسه شعر ما بود و دیگری روز سهشنبه که روزنامه اطلاعات یک صفحه ویژه شعر داشت به نام «بشنو از نی». سهشنبه روزنامه را حتماً می خریدم و این صفحه را از ابتدا تا انتها می خواندم. کتابهای خوب تازه منتشر شده را هم حتماً تهیه می کردیم و می خواندیم. و همین طور مجلههای شعر را.

این «خواندن» فرق می کرد با «دیدن» یا «گشت زدن». فرصت خواندن بیشتر از متنهای خواندنی بود. از این رو، هر چه که در دسترس بود، خوانده می شد. در واقع معمولاً ما انتخاب نمی کردیم، بلکه «هر چه بود» را می خواندیم و گاهی بارها می خواندیم.

اکنون ۳۰ سال از آن زمان گذشته است و محتواهای خواندنی به مدد فضای مجازی هزاران بار بیش از آن چیزی است که در دسترس ما بود. ولی آیا میزان خواندن و عمیق خواندن هم بیشتر شده است؟

به نظر من می رسد که شاعری، به خصوص کمال شاعری، محتاج حداقل این چهار چیز است: مطالعه، ارتباط با مجامع شعری، تجربه زندگی، تأمل باطنی. شاعر با مطالعه، بنیة فکری و نظری خود را قوی تر می سازد، در ارتباط با محافل و مجامع، با جریانهای شعر آشنا می شود و تبادل تجربه می کند و شعرش را به نقد می سپارد، با تجربه زندگی، صاحب دغدغه و احساس شاعرانه می شود و می داند که چه چیزهایی را بیان کند، و بالاخره با تأمل و خلوت، به فکر خودش فراغت و به روح خودش جلا می دهد تا شعری که حاصل آن سه مؤلفه دیگر است از درونش بجوشد.

فضای مجازی آن دو عامل اول را آسان کرده است: منابع مطالعه به راحتی در اختیار ماست و ارتباط با مجامع و شاعران دیگر هم آسان است. هم جلسههای شعر مجازی هست و هم گروههایی در شبکههای مجازی. ولی واقعا وضعیت مطالعه بهتر شده است؟ شاید بتوان گفت ما راحت تر و شاید حتی بیشتر می خوانیم، ولی این مطالعه به دلیل اینکه منابع بیش از حد نیاز در دسترس است، غالباً پراکنده و از این شاخه به آن شاخه است.

پس با این وصف ما شاعران در فضای مجازی چه می کنیم؟ هیچ. ول می گردیم و وقت تلف می کنیم. چون این انبوهی و تنوع مطالب امکان تمرکز را می گیرد. وقتی تو کتاب می خوانی یک سره کتاب می خوانی. ولی وقتی در فضای مجازی مطالعه می کنی، دم به دم می روی سراغ مطالب دیگر و اخبار و گاهی هم بازی و بازیگوشی.

اما این فضای مجازی یک موقعیت خوب برای انتشار است. در دهه هفتاد باید شعرم را می فرستادم به فلان نشریه. امکان انتشار شخصی که نداشتم. حالا آن مسئول صفحه شعرم را منتشر می کرد یا نه، در میان انبوه شعرها ...

وقتی می گویم «انبوه شعرها» جدی می گویم. به خاطر من هست که تعداد شعرهایی را که به صفحه «بشنو از نی» آمده بودند، با گونی به خانه علی رضا قزوه بردیم که شب مهمانش بودیم. تا او در خانه به آن انبوه نامهها رسیدگی کند.

و حالا تو با فشار دادن چند دکمه
گوشی، می‌توانی شعرت را منتشر کنی.
البته اینجا یک نکته مهم هست. تو هر سخن بی‌ربطی را
نمی‌توانستی در نشریه منتشر کنی، چون آنجا حساب و کتاب داشت.
ولی در فضای مجازی می‌توانی منتشر کنی. دوستان هم معمولاً خوانده و
ناخوانده پسند (لایک) می‌کنند و «عالی» و «آفرین» می‌نویسند.
حالا بیاییم کمی نتیجه‌گیری کنیم. در فضای مجازی منابع مطالعه بسیار است، ولی
امکان مطالعه عمیق، کم. پس بهتر است برای مطالعه، به کتاب و مجله متکی باشیم، مگر
اینکه خودمان را به مطالعه کتاب و مقاله با ابزارهای جدید عادت داده باشیم.
اما مطالعه علاوه بر تمرکز، به وقت هم نیاز دارد و کسی که همیشه در فضای مجازی سرگردان
است، با کدام وقت، می‌خواهد مطالعه کند؟ این است که من گردشگری مجازی را هم برای کار
شاعری زبان‌بار می‌بینم. اینجا فقط فضایی برای انتشار اثر است. شعرت را بگذار و پشت سرت را
هم نگاه نکن. کسی نقد جدی نمی‌کند اینجا، و شمردن پسندها (لایک‌ها) هم کمکی به مراتب
شاعری آدم نمی‌کند. قوی و ضعیف، هر چه خواهی می‌توانی منتشر کنی. پس خیلی خرسند نباش
که شعرت منتشر شده است. ارزش شعر را در محافل و انجمن‌های ادبی محک بزن؛ آن مؤلفه دیگری
که در ابتدای این نوشته گفتم.
گفتم که قوی و ضعیف، هر چه باشد می‌توانی منتشر کنی. عکس این قضیه هم هست. دیگران هم
ممکن است آثار ضعیفی منتشر کرده باشند بدتر از آثار خودت. به همین دلیل است که می‌گویم برای
مطالعه نباید اینجا چرخید، مگر به صورت هوشمند و هدفمند و برای مطالعه شعرهای شاعران جدی و
مهم. تازه من در مورد جعلیات نگفتم؛ شعرهایی که به غلط به سهراب سپهری و مولانا جلال‌الدین
نسبت می‌دهند و معمولاً هم ضعیف هستند.
و موضوع مهم دیگر این است که اشتغال بسیار به فضای مجازی، فرصت «زندگی واقعی» را از ما
می‌گیرد. حتی گاهی زندگی واقعی را برای نمایش در فضای مجازی انجام می‌دهیم. بنده خدا از طبیعت
لذت ببر. چرا هی استوری می‌گذاری؟ از شعرهای جلسه بهره ببر. چرا داری فیلم می‌گیری؟ این فیلم
را بعداً نگاه هم می‌کنی؟ زندگی انسان، مناسباتش با دیگران، دغدغه‌های انسانی، تأملات اجتماعی،
سیاسی و فکری، دوست‌داشتن و نفرت، این‌ها جانمایه شعرند؛ چیزهایی که گاهی در زندگی‌های
ما غایب هستند.
پس بیایید جدی، پیگیر و منظم مطالعه کنیم و با جهان و انسان‌ها ارتباط بی‌واسطه داشته
باشیم. این دو را دستمایه سرایش شعر قرار دهیم و آن شعر را در حلقه‌های ادبی به نقد
بگذاریم و صیقل دهیم. آنگاه دست آخر در فضای مجازی منتشر کنیم. حالا اگر آنچه
را که پیش‌تر به عنوان ابزارهای اولیه کار بیان کردم، توانستیم در فضای مجازی
بیاییم و با تمرکز و تعمق از آن بهره ببریم، نوش جان. ولی در غیر آن،
گردشگر این فضا نباشیم. شاعر کارهای مهم‌تری دارد. بگذارد
مردمی که این دغدغه‌های عمیق را ندارند، گردشگر
باشند و شعر او را هم بخوانند.

زندگی

رسم خوشایندی
است

آنچه من می‌خواهم باشم

می‌خواهم مشهور باشم

آرش می‌گوید: من دوست دارم آدم موفق باشم. این حرفی است که همه می‌گویند. خیلی دوست دارم آدم معروف و مشهور باشم. از لحاظ اخلاقی الگو باشم. شاید این حرف‌ها تو رو یا باشد، اما من می‌خواهم این جور باشم. مثلاً فوتبالیستی معروف؛ اما زهی خیال باطل! آخرش یک چیزی می‌شوم دیگر، خدا را چه دیدی؟!

به آنچه می‌خواهم رسیده‌ام

امیر: می‌خواهم آدمی باشم متعادل و مطرح؛ چیزی که فکر می‌کنم همه بچه‌های همسن و سال خودم هم چنین چیزی می‌خواهند. ولی من احساس می‌کنم به آنچه که می‌خواهم رسیده‌ام؛ حداقل آنچه را که انتظار داشته‌ام. دوستانی دارم که علاوه بر خانواده، می‌توانم روی کمک آن‌ها در شرایط سخت حساب کنم. راستش «آنچه من می‌خواهم باشم»، کمی مرا گیج می‌کند و این اولین بار نیست که چنین سؤالی برایم مطرح می‌شود.

پدرها و مادرها برای تربیت و موفقیت فرزندانشان تلاش بسیاری می‌کنند و با وجود مشکلات فراوان، برای آن‌ها آرزوهای زیادی دارند و در این راه از خود و خواسته‌هایشان می‌گذرند. گاهی خواسته‌های پدر و مادر با خواست جوانان همراه است و گاهی اوقات جوان‌ها آرزوهایی دارند متفاوت از آنچه والدین می‌خواهند. در ادامه تعدادی از خواسته‌های جوانان و والدینشان را می‌خوانید.

کامل و مؤثر

سعید: من می‌خواهم انسانی کامل و مؤثر در جامعه باشم. از نظر فکری دوست دارم سه چهار سال بزرگ‌تر باشم، چون آن سن را دوست دارم. از نظر عاطفی یک انسان عادی هستم، به موقع عاطفی می‌شوم و گاهی هم بی‌خیال!

روابط اجتماعی گسترده را دوست دارم

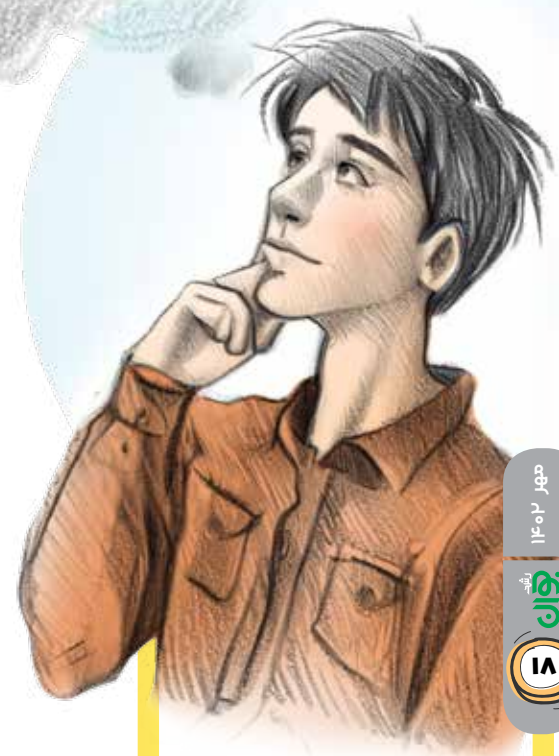
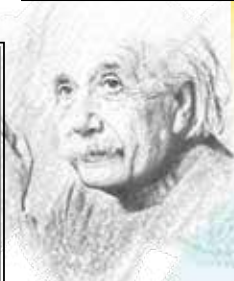
محسن: در بعد اجتماعی، من می‌خواهم با همه افراد اجتماع دوست باشم و با همه رفت و آمد داشته باشم. در کل دوست دارم که همه چیز را بدانم و بتوانم به همه سؤالات جواب دهم.

می‌خواهم ادیسون شوم، شاید هم اینشتین

مهراد: من می‌خواهم ادیسون، اینشتین و پیکاسو شوم. ولی هیچ کدام نخواهم شد، زیرا مخم نمی‌کشد، چه کار کنم دیگر! دنیا این است. شاید بقال، یا مهندس، قاضی و... شدم؛ ولی هیچ خیالی نیست. شاید هم فوتبالیست بشوم؛ هم پول دار و هم معروف.

مفید و با فرهنگ

علیرضا: هدف اصلی من در وهله اول این است که شخصی مفید، با فرهنگ و تحصیلکرده باشم. می‌خواهم آرزوهای پدر و مادرم درباره من برآورده شوند. همه این‌ها آرزوی الان من است که عاقل شده‌ام. ولی بچگی‌هایم دوست داشتم یک فوتبالیست بزرگ بشوم.



۶. نمی دانم چه دوست دارم!

راستش نمی دانم پدر و مادرم دوست دارند، من چه بشوم، ولی این خیلی طبیعی است که بعد از این همه دردرس برای بزرگ کردن من، دوست داشته باشند که در جامعه سری بین سرها دربیآورم. آن‌ها می خواهند به من افتخار کنند، دوست دارند من کسی شوم و عاقبت به خیری مرا می خواهند.

۷. ادامه تحصیل

پدر و مادرم تنها آرزویی که دارند این است که من در تحصیلات به مراحل عالی برسم و در آینده زندگی خوبی داشته باشم. در عین حال مسائل مذهبی را فراموش نکنم.



هم و کیل و هم ورزشکار

علی: من می خواهم در آینده یک وکیل خوب بشوم و در رشته های ورزشی موفق باشم. در بعد دینی، می خواهم که اهل نماز و روزه باشم و فرد مفیدی هم برای اجتماع باشم. از نظر فکری، می خواهم فردی روشن فکر باشم تا بتوانم با فرزندانم به خوبی رفتار کنم. دوست دارم برای پدر و مادرم فرزند خوبی باشم و در آینده رفتار درستی با آن‌ها داشته باشم. دوست دارم در انتخاب شغل موفق بشوم و ایمان قوی داشته باشم.

آنچه پدر و مادرم می خواهند باشم

۱. می خواهند قاضی شوم!

پدر و مادرم می خواهند من قاضی شوم؛ زیرا کلاس دارد. البته خودم هم دوست دارم. شاید هم شدم، هیچی معلوم نیست.

۲. مؤثر و درس خوان

پدر و مادرم دوست دارند من فرد مؤثری در آینده باشم و بتوانم از پس مشکلات برآیم. آن‌ها از من می خواهند که فکر مشکلات خانواده نباشم و فقط درسم را بخوانم.

۳. موفقیت مهم است

پدر و مادرم دوست دارند من موفق باشم. اول دوست داشتند مهندس شوم، اما قضیه وقتی جالب شد که من اصلاً به رشته دیگری رفتم. آن‌ها هم مثل همه پدر و مادرها، خیر ما را می خواهند دیگر.

۴. از وضع من راضی اند

آن‌ها از الان فکر آیندهام هستند و از وضعیتم راضی اند. مادرم دوست داشت من دکتر بشوم، ولی من هیچ علاقه ای نداشتم و به رشته انسانی رفتم. پدرم برای انتخاب این رشته یکی از مشوق های من بود.

۵. مرد تمام عیار

دوست دارند یک مرد تمام عیار باشم؛ چیزی که احساس می کنم از توانم خارج است. من دوست دارم مانند دوستانم کارهای مربوط به سن خودم را انجام دهم، ولی مادرم و خواهرم می خواهند من مثل پدرم و شاید کمی بیشتر، فعالیت کنم. شاید هم این من هستم که در اشتباهم، نمی دانم.

کدام پاسخ مال کیست!

از هفت دانش آموز پسر دو سؤال پرسیده ایم که پاسخ آن‌ها به سؤال اول یعنی «آنچه می خواهم باشم»، با نامشان و پاسخ سؤال دوم، یعنی «آنچه پدر و مادرم می خواهند باشم»، با ذکر شماره آمده است.

آیا می توانید حدس بزنید پاسخ های یک تا هفت به چه کسانی تعلق دارد؟

شما می توانید پاسخ خود به این پرسش و همچنین پاسخ دو سؤالی که از دوستانتان پرسیده ایم را از طریق ایمیل برای دفتر مجله ارسال کنید.

نقش جهان

نقش جهان را گشته‌ام بازو به بازویت
کالسکه‌های دور میدان را نمی‌خواهم
با من مدارا کن چنان چتری که با این باد
دیگر برای قصه‌ام پایان نمی‌خواهم

عکسی بینداز از صدایم روی کاشی‌ها
گنجشک‌هایم را تو پس می‌گیری از اندوه
با دست‌هایت رودهای امن بی‌برگشت
سرشانه‌هایت رشته کوه جنگلی انبوه

خواجه‌ی دلتنگی است شب‌های طویل
درد

هر خشت ناآرام جانم بی تو می‌افتد
مرغابیان سینه‌ات از دور می‌آیند
زاینده رود موج‌هایت خوبی ممتد

پیش از تو من سوز دوتار تربت جامم
بعد از تو روحی مشتعل در شیخ لطف‌الله
حالا که هستی وقفه‌ای در شرح باران
نیست

حالا که هستی ابری‌ام بالای گنبد، آه!

نماد

اسماعیل امینی

معنایی تازه‌ای در شعر کشف کنیم. این
سطرها را با حوصله بخوانید و درباره
نمادهایی که در آن‌هاست و مفهوم‌های
مرتبط با آن نمادها تأمل کنید.

- دست درویشی شاید نان خشکیده فرو
برده در آب (سهراب سپهری)

- زادگاهم / پیراهنی است / که با آن از
مرزها می‌گذرم / و مثل برف بر تن خاک / مرا
در آغوش می‌کشد (فاطمه گیلانی)

- هر خانه در این کوچه دری هست به
راهی

بن‌بست در او نیست بی‌باز بینش
(محمد رضا محمدی نیکو)

- درختم گرچه گاهی چشم با افلاک دارم
من

همیشه ریشه‌ها اما در نهاد خاک دارم من
(حسین منزوی)

با نگاهی دقیق و جست‌وجوگر به محیط
اطراف و آنچه در آن است (گیاهان، حیوانات،
اشیاء، رخدادها و ...) می‌توانیم آن‌ها را از
جنبه نمادین ببینیم و اگر دوست داشتیم
در شعرمان به کار ببریم:

- حرکت و توقف عقربه‌های ساعت

- کتابخانه خاک گرفته

- مداد کوتاه‌شده

- کلاغ روی سطل زباله

به «کبوتر سفید» نگاه کن! پرندۀ ای
است زیبا که در پرکشیدنش، در
سپیدی‌اش و در آواز و سکوتش، با ما
سخن می‌گوید. در فرهنگ ما «سخن
گفتن بدون کلمه‌ها» را «اشاره /
اشارت» نامیده‌اند.

کبوتر سفید بی‌آنکه از کلمه‌های ما
استفاده کند، اشاره دارد به: آزادی،
صلح، روح، پاکی، پیام، عشق و ... یعنی
نماد مفهوم‌هایی است که بیش از وجود
واقعی خویش است.

مثل پرچم هر کشور که پارچۀ ای
رنگارنگ است و نماد مفهوم‌های
گسترده است؛ از قبیل ملیت، استقلال،
تاریخ، هم‌بستگی، افتخارات ملی و ...

شعر نیز زبان نمادهاست؛ یعنی در
بسیاری از شعرها، اغلب کلمه‌ها، اشیا و
موجودات، علاوه بر وجود واقعی خودشان،
به مفهوم‌های دیگر اشاره دارند. برخی
از این نمادها خیلی مشهورند؛ مانند
«صلیب» که نماد مسیحیت است، «هلال
ماه» که نماد اسلام است، و «پرچم
سفید» که نشانه صلح است.

نمادها ممکن است پیشینه فرهنگی
یا اسطوره‌ای داشته باشند؛ مانند پیراهن
یوسف، کشتی نوح، پاشنه آشیل، کتاب،
قلم، درخت سرو، گل لاله، شب، ستاره،
جاده، دیوار، بهار، مترسک، غروب و ...
وقتی شعر می‌خوانیم، با تأمل در جنبه
نمادین زبان، می‌توانیم گستره‌های



عشق سال‌های دور از بلوا

شعر افغانستان

سیدابو طالب مظفری

«مرد غریبی در تو آواره است
از کودکی‌ها بوده، حالا، هم
در جمع گرم دوستانت هست
در لحظه‌های سرد تنها، هم»

آمد، نشست و دست پیش آورد
گیر و گره، از بقچه‌اش وا کرد
حرف از جدایی در میان افکند
از درد گفت و از مداوا هم

«با تو سفر کرده‌است از خردی
با تو مهاجر گشته از میهن
در نوجوانی بوده همراهت
بس روزها راه بی‌هم و باهم

اغلب دلش از شهر می‌گیرد
تو پا به پایش می‌دوی تا کوه
از خاطراتت خط نخواهد خورد
در چارسوی دور دنیا، هم

مثل غروب از ساحل دریا
زیبا و وهم‌آلود و غمگین است
گاهی به شکل درد می‌گیرد
از فرق سر، تا قوزک پا، هم»

در دست‌هایم جست‌وجو می‌کرد
می‌دید و گاهی تلخ می‌خندید
بانوی جوگی، خط به خط می‌خواند
در نقل‌هایش درد و سودا هم

در غارهای بامیان بودی
او زانوانت را بغل می‌کرد
از او نشانی‌هاست در عالم
در غزنه و بلخ و بخارا، هم

خون است در رگ‌های اندامت
اشک است در چشم‌ت کمین کرده
یا چون خیال یار شیرین است
در عالم سرسبز رویا هم

در خانه خاموشی است نام او
در جمع تنهایی است عنوانش
او نام‌های گونه‌گون دارد
شاید که مریم یا که سارا هم

این خط سرگردانی عشق است
این هم صلیب رنج بر دوش
در طالعت ای مرد! می‌خوانم
یک عشق دور از سال بلوا هم

اقبال سبز و روشنی داری
فالت خوش است و فاش می‌بینم
در گردش محزون چشمانت
ته ناله‌های نای و سرنا، هم

جوگی رها کن دست‌هایم را
حال خودت را پیش من کم گوی
من واقف اسرار خود هستم
دل بسته این مرد تنها، هم

تنهایی‌ام مار است یا عقرب
در جلد سال و ماه من مستور
هر جا که رفتم می‌برم با خود
در بحر و بر و کوه و صحرا، هم

او هر که باشد دوستش دارم
این حس تند و تلخ خاکی را
تنهایی‌ام نام خداوند است
شاید برایم رنگ و معنا، هم



از ما بهتران

سلام به تو که این نوشته را می‌خوانی. اگر دلت می‌خواهد بدانی که چرا عنوان «از ما بهتران» را انتخاب کرده‌ام، لطفاً کمی حوصله کن، قول می‌دهم که زیاد پرحرفی نکنم.

قدیمی‌ها، یعنی همین بابابزرگ‌ها و مادربزرگ‌های خودمان، به موجوداتی مثل جن و پری که دیده نمی‌شوند، می‌گفتند: «از ما بهتران».

یعنی آن‌ها را از آدمیان بهتر می‌دانستند؛ با آنکه به هر حال آدمی، اشرف مخلوقات است. حال من که می‌خواهم از این به بعد در اینجا از گفت و گوی دیگران، یعنی جانوران، گیاهان، اشیا و خلاصه هر چیزی غیر از آدمی‌زاد بنویسم، به نظرم رسید که عنوان «از ما بهتران» مناسب این نوشته‌هاست.

اولین قسمت را بخوان و اگر خوش آمد لبخند بزن و از لبخندت عکس بگیر. اگر هم خوششت نیامد، اخم نکن! برو مطالب بانمک و خواندنی دیگری را بخوان.

گوسفند همین طور که داشت با آرامش نشخوار می‌کرد آهی کشید و گفت:

«چه خوش است مرغ وحشی که جفای کس نبیند
من و مرغ خانگی را بکشند و پر نباشد» (سعدی)

مرغ حنایی گفت: «واه وا! این شعرهای غم‌انگیز و ترسناک را نخوان. به جای آن، چشم‌های خواب‌آلودت را باز کن و ببین که من بال و پر دارم.»

بزغاله گفت: «بمععله! ولی با این بال و پر نمی‌توانی پرواز کنی. پری که به درد پرواز نخورد، برای پر کردن بالش خوب است.»

کلاغ که لب پنجره نشسته بود، قارقار کرد و خندید.

خروس که هنوز عصبانی بود گفت: «چرا می‌خندی عمو کلاغ؟»
کلاغ گفت: «برای اینکه شما شعر به این خوشگلی را می‌شنوید و به جای آنکه از زیبایی آن لذت ببرید، با هم دعوا می‌کنید.»

گوسفند گفت: «من داشتم از نشخوار علف و زیبایی شعر لذت می‌بردم که این‌ها نگذاشتند.»

بزغاله پقی زد زیر خنده و گفت: «یعنی گوسفندها هم از شعر لذت می‌برند؟»

کلاغ گفت: «ای بزغاله بانمک و زبان دراز! آیا می‌دانستی که در این شعر تمثیل آمده است؟»

گاو چشم‌هایش را باز کرد، دهانش را هم باز کرد. بعد چشم‌هایش را بست، اما دهانش هم‌چنان باز بود؛ انگار خیلی از این شعر و این جور حرف‌ها لذت نبرده بود.



ساندویچ روپایی

شرح دادم بوفهٔ مدرسه را
تا بگویم چیست اصل ماجرا
می خورد وقتی که این تفریح زنگ
می شود دنیا برای ما قشنگ

«زنگ تفریح» است البته درست
از خوشی شد شعر من یک ذره سست
بنده خوش حالم که خورده زنگِ تف...
سریع، چون دارم در این لحظه هدف

بنده را اصلاً هدف خود نیست هیچ
غیر فعلِ اتباعِ ساندویچ

پشتمان گرم است ما اینجا به کوه
ساندویچ بوفه باشد باشکوه

توی باگت، بوفه دار ناخسیس
خوانده خود ششصد گرم وردِ سوسیس

نیستم من نوجوانی ناسپاس
هست تویش شش گرم هم کالباس

از خیار شور هم یک رشته هست
کی به این رشته توأم دل نبست

رشته‌ای بر گردنم افکنده دوست
می کشد هر جا که خاطر خواه اوست

عاشقم من عاشق این بوفه دار
زود باش و شیشه‌ای پپسی بیار

تا زخم با ساندویچم بر بدن
زود باش الان یکهو زنگو می‌زنن



سرزمین آرزو!

لبخند جوان

دوست دارم آدمی مشهور در کشور شوم
از تمام بچه‌های مدرسه برتر شوم

یا شوم خواننده‌ای برجسته و بی‌حاشیه
یا روم در لیگ برتر مدتی داور شوم

در جهان سینما وارد شوم با ذوق و شوق
یک‌تنه هم کارگردان، هم که بازیگر شوم!

طی نمایم پله‌های پیشرفت و ناگهان
در وطن مثل وزیر نفت نام‌آور شوم

پُستِ بالایی بگیرم در وزارتخانه‌ای
صاحب یک مَنشی و یک میز و یک دفتر
شوم

یا شوم یک تاجر فعال در سطح جهان
مالک صد لنج و کشتی توی صد بندر شوم

با تمام آرزوهایی که دارم در سرم
ترس دارم آخرش راننده‌ی خاور شوم!



با موفق شده‌ها حرف بزن!

می‌گردد، کمتر پیدا می‌کند ... برای همین بود که بیشتر وقتم را در بیرون از خانه برای پیدا کردن موفق‌ها می‌گذراندم ... دیرتر از همه می‌آمدم خانه و زودتر از همه بیرون می‌رفتم ... هر بار هم کسی از من می‌پرسید: کجا بودی؟ می‌گفتم: دنبال رمز موفقیت!

زمان‌هایی هم که خانه بودم، سرم توی گوشی بود تا شاید از راه اینترنت بتوانم یک موفق پیدا کنم. خلاصه که همه زندگی‌ام شده بود در جست‌وجوی گنج‌بودن ... خان‌دایی می‌گفت: «از دنیای مجازی می‌توانی خیلی‌ها را پیدا کنی.»

خان‌عمو می‌گفت: «محلّه قدیمی ما پر از آدم‌های موفق است!»
خاله‌خانم می‌گفت: «خیلی از دوستای من موفق هستند!»
مامان‌خانم می‌گفت: «بچه‌های دوستانم که به پارک می‌آیند، همه‌شان موفق هستند.»

و من در جست‌وجوی موفق‌ها وقت درس خواندن نداشتم. این‌جوری بود که یک روز خان‌بابا دوباره از من پرسید: «فهمیدی رمز موفقیت را کجا نوشتی؟»

آبجی‌خانم هم گفت: «رمز وای فایش را در صفحه دوم شناسنامه‌اش نوشته.»

داداش کوچک هم گفت: «رمز گوشی مرا هم روی دیوار اتاقش، پشت آباژور نوشته.»

و من از جایم بلند شدم و گفتم: «چنان رمز موفقیتی پیدا می‌کنم که همه انگشت به دهان بمانند ...»

و اینجا بود که خان‌بابا دهانم را با یک نگاه بست و مرا انداخت توی اتاق و گفت: «من اگر موفق شوم از تو یک بچه کنکوری بسازم پدر موفق هستم ... نمی‌خواهد رمز موفقیت یادت بیاید ... خودم یادت می‌دهم ... آن وقت می‌توانی با من به عنوان یک آدم موفق حرف بزنی ... کنکوری هم کنکورهای قدیم ...»

باور کنید این ایده من نبود که با موفق شده‌ها حرف بزنم! خود خان‌بابا به من گفت: «تو که می‌خواهی در آزمون سراسری موفق بشوی، اصلاً رمز موفقیت را می‌دانی؟»

ما هم نگاهش کردیم و با خنده گفتیم: «رمز موفقیت را یکجا نوشته بودیم، ولی الان نمی‌دانیم چه بود و کجاست!»

هیچ کس نخندید و فقط آبجی‌خانم بود که گفت: «تو فقط رمز وای فای خانه را بلد هستی.»

داداش کوچک‌تر هم با تمسخر بیشتر گفت: «ایشان رمز گوشی مرا هم بلد است.»

و این‌جوری بود که خان‌بابا از جایم بلند شد و فقط سری از تأسف برای این‌جانب تکان داد! و مامان‌خانم برای اینکه داستانش را جمع‌وجور کند گفت: «بهتر است بروی با کسانی که در آزمون سراسری موفق شده‌اند حرف بزنی.»

آخر چه حرفی؟! و این‌جوری بود که من برای پیدا کردن موفق‌ها و البته برای درآوردن از دل خان‌بابا، در اینترنت و کوچه و همسایه و کتابخانه در به در دنبال آدم‌های موفق گشتم، اما هرچه آدم بیشتر

خان بابا ... خان بابا بیا
رمز موفقیت پیدا کردم
... بنویس ... ۵۴۴

رمز موفقیت
۵۴۴ ۳۳

نمی‌دانید، بدانید!

چاله‌ها از تبار گودال‌اند
دست‌ها در پرنده‌ها بال‌اند

میوه‌ها در روند رشد و نمو
مدتی روی شاخه‌ها کال‌اند

تیره‌ای از خزندگان کرم‌اند
بعضی از سروها کهن‌سال‌اند

بهترین ببرهای بنگالی
طبق تحقیق، اهل بنگال‌اند

کشک، ساییدنی است، می‌سایند
رنگ، مالیدنی است، می‌مال‌اند

واژه‌ها التزاماً آنجاکه
فعل باشند جزو افعال‌اند

نکته‌ای کشف کرده‌ام که میرس
اینکه خوش‌بخت‌ها خوش‌اقبال‌اند

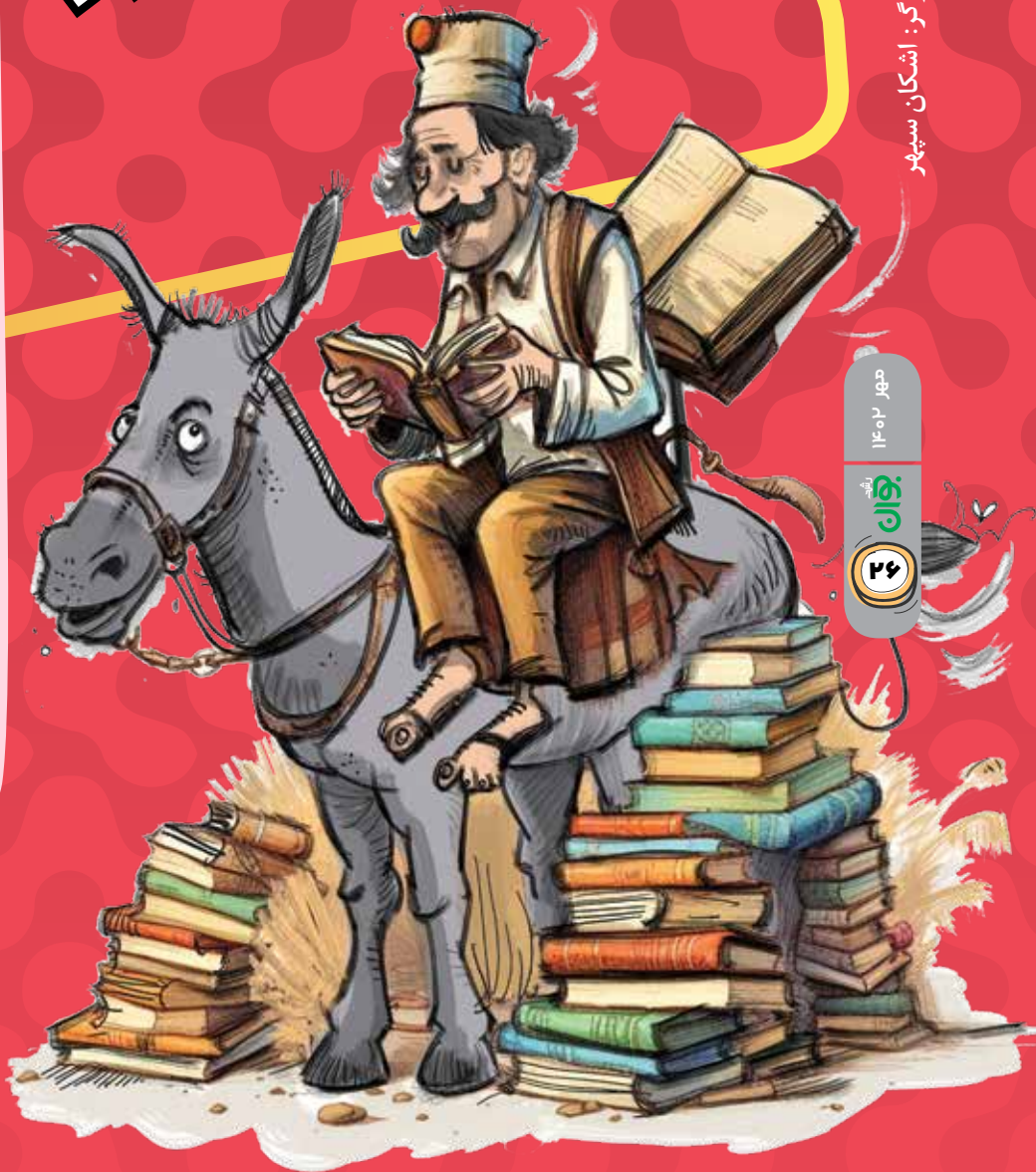
تا فک و گوش مفت و صحبت هست
تلفن‌ها همیشه اشغال‌اند

شغل و شاغل، عجیب مرتبط‌اند
مثل نقال‌ها که نقال‌اند

مرغ‌هایی که حالشان خوش نیست
می‌شود گفت ناخوش‌احوال‌اند

مرغ‌هایی که حالشان خوب است
شک ندارم که خوب و خوش‌حال‌اند

صد دهن نکته دارم اما حیف
نکته‌دانان مطیع اجمال‌اند



شوخی شوخی، جدی بازتویسی حکایت‌های قدیمی این قسمت: بوستان سعدی

آدم خسیسی مُرد. البته این خسیس از آن خسیس معمولی‌ها نبود. او سرسلسله ناخن خشک‌های عالم بود و عمری با بدبختی، فلاکت، بیچارگی و کلی سختی‌های دیگر، مال و اموال زیادی را جمع کرده بود. یعنی در دوران جوانی قطره قطره جمع کرده بود تا بالاخره در زمان پیری، یک دریای دراندشت و بزرگ ساخته بود. اما دریغ که خودش فرصت یک آبتنی کوچک و نیم ساعت حمام آفتاب گرفتن در ساحل این دریا را نداشت و تا آمد وسعت آن را اندازه بگیرد، جناب ملک‌الموت سر رسید و قبض را داد دست خسیس قصه ما.

بخیل جماعت کلا از قبض خوششان نمی‌آید، لیکن طرف تا قبض را گرفت، فرصت اعتراض به دست نیابرد و جانش گرفته شد. (توجه دارید که این آدم‌ها حتی جانشان را هم نمی‌دهند و باید از شان بگیری!) خلاصه که به محض مردن مرد، یگانه پسرش از پستو بیرون پرید و با یک «آخیش» بلند، در مورد این درگذشت نابهنگام اعلام موضع کرد. پسر بعد از شمردن پول‌های نقد متوجه شد که از پدر صد هزار دینار طلا ارث رسیده است. تازه این پول نقدش بود. فکر کنید بقیه‌اش چقدر بوده است!

اما پسر بر خلاف پدر، در خانه را باز کرد و با یک اعلام عمومی، صغیر و کبیر را به مهمانی خانه‌اش دعوت کرد. صغیر و کبیر از شنیدن این دعوت حسایی غافلگیر شدند. اما بعد از رفتن به اولین مهمانی پسر مرد خسیس، فهمیدند که این دعوت نقشه نبوده است و قرار نیست کسی جیبشان را بزند. برای همین از فردا جماعت مثل مور و ملخ به خانه پسر رفت و آمد داشتند و صفا می‌کردند.

اما از آنجا که خسیس جماعت اگر خودشان هم بمیرند، بالاخره یک رفیق مثل خودشان دارند که بعد از مرگ، حافظ منافع آن‌ها باشد، یکی از دوستان مرد به سراغ پسر رفت و یقه‌اش را گرفت و چسباندش به دیوار و گفت: «مرد نحاسی! تو انگار سرت توی حساب و کتاب نیست ها! بابای بیچاره‌ات و بابای بابای بدبخت، برای هر یک دانه از این دینارهای طلا کلی سختی و مارات کشیده‌اند. چه زخم زبان‌ها و فحش و فضیحت‌ها که نخورده‌اند. چه نفرین‌ها که نشده‌اند. چه مسخره‌ها که نکرده‌اندشان. حتی من یکی شاهد م بابایت از صبح تا شب توی بازار یک دانه فلافل برای خودش نمی‌خرد تا بلکه یک قران را بکند دو قران. آن وقت

تو گلابی! هنوز کفن آن مرحوم محروم! خشک نشده، زدی نصف ماطر کش را به فنا دادی؟! تو اصلاً می‌دانی سکه طلا چقدر خوب است؟ می‌دانی اگر روزی یک بار سکه‌های جمع‌شده‌ات را نگاه کنی، همه درد و رنج‌ها و گرسنگی‌هایت از بین می‌روند؟»

پسر همان طور که میان زمین و هوا مانده بود، خندید و گفت: «قربان شکل درب و داغانت بشوم، از پدرم شنیدم که این مال و منال از پدرش به ارث رسیده است. پدر بزرگم هم از جدش ارث برده است. لابد همه آن‌ها این سکه‌ها را با حسرت برای بعدی گذاشته‌اند و تا آخر عمر چشمشان دنبال تک‌تک این طلاها بوده است. من هم اگر نخورم، سکه‌ها می‌رسد به

پسرم. خودم چی؟ هیچی به هیچی! خب حالا که این طوری است، همان بهتر که جلوی چشم مردم مال را بخورند تا اینکه بعداً غارتش کنند. این طوری لاقل خودم هم کمی از اموالم نصیب می‌شود و حالش را می‌برم.»
کتاب تا اینجا قصه را نوشته است و ما دیگر نمی‌دانیم آن دو بعدش چه کار کردند. اما من یکی امیدوارم توی این ۷۰۰ سالی که از نوشتن این حکایت می‌گذرد، رفیق مرد خسیس، پسر مرد خسیس را از روی هوا آورده باشدش پایین و قضیه به خوبی و خوشی تمام شده باشد.



چند لقمه سلامتی

مقدمه

در دوران بلوغ، به علت افزایش سرعت رشد، نیازهای تغذیه‌ای افزایش می‌یابند و مقدار توصیه‌شده روزانه برای هر یک از مواد مغذی به گونه‌ای است که ضمن تأمین نیاز برای جهش رشد نوجوانی، سلامت بدن را نیز حفظ می‌کند.

توسعه و رشد کشورها بیش از هر چیز به نیروی انسانی ماهر و توانمند وابسته است. نسلی که بتواند دانش فنی منطبق با زمان و مکان را ابداع کند، نسلی که توانمندی کار فکری و بدنی را داشته باشد. نیروی کار سالم و ماهر، از مزرعه، معدن و کارخانه تا حضور در صحنه های علمی و دانشگاه‌ها، ضامن بقا و پیشرفت هر کشوری است. بلندشدن قد، شاخص ساده‌ای برای اندازه‌گیری رشد دانش‌آموزان است؛ شاخصی که در عرصه ادبیات تغذیه کم‌کم جای خود را به عنوان یک شاخص پیشرفت باز کرده است. نمودار زیر تأثیر بهبود تغذیه بر رشد اقتصادی و پیشرفت ملی را نشان می‌دهد.

رشد وزنی

افزایش وزن در دوره بلوغ به موازات افزایش قد صورت می‌گیرد. از سن ۱۰ تا ۱۷ سالگی، دختران به طور متوسط ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن دارند که معادل ۴۲ درصد وزن آن‌ها در بزرگسالی است. در همین مدت، پسران به طور متوسط حدود ۲۰ کیلوگرم افزایش وزن دارند که معادل ۵۱ درصد وزن آن‌ها در بزرگسالی است. در دوران بلوغ توده عضلانی افزایش می‌یابد، اما در پسران به علت طولانی‌تر بودن دوره جهش رشد، افزایش توده عضلانی بیشتر از دختران است. در دختران افزایش توده چربی بیشتر

رشد قدی

در شروع دوره بلوغ (۱۰ سالگی در دختران و ۱۲ سالگی در پسران)، دختران و پسران در حدود ۸۴ درصد قد مورد انتظار خود را به دست آورده‌اند. پس از آن دختران در سن ۱۳ سالگی و پسران در سن ۱۵ سالگی به ۹۵ درصد قد مورد انتظار خود دست می‌یابند. در طول دوران بلوغ، میزان افزایش



روند توسعه دانش فنی ژاپن در سال‌های اخیر رابطه معنی‌داری با افزایش قد نسل جدید داشته است. به همین دلیل تغذیه شما دانش‌آموزان یک سرمایه‌گذاری برای پیشرفت کشور است. بهره این سرمایه‌گذاری حیاتی‌ترین افزایش تولید در عرصه‌های خلق دانش فنی و رهایی از وابستگی، همراه با داشتن نسلی سالم و پویاست.

سنین بین ۱۲ تا ۱۸ سالگی یا ۱۲ تا ۲۱ سالگی دوره «نوجوانی» نامیده می‌شود که مانند پلی دوران کودکی را به بزرگسالی متصل می‌کند. در این دوران از نظر جسمی و روحی تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود که حاصل آن «بلوغ» جسمی و احساس استقلال در زندگی است. برای تعیین نیازهای تغذیه‌ای نوجوانان و تنظیم برنامه غذایی آن‌ها لازم است با الگوی رشد و تکامل در دوره نوجوانی آشنا شویم.



از پسران است؛ به طوری که توده چربی در پسران در دوره بلوغ در حدود ۴ تا ۱۱ درصد افزایش می‌یابد و در دوران بزرگسالی نسبتاً ثابت می‌ماند. اما در دختران افزایش توده چربی ۱۵ تا ۱۷ درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد.

از پسران است. نیاز به انرژی در پسران زیادتر است، زیرا افزایش سرعت رشد پسران بیشتر از دختران است. عضلات آنان بیشتر از دختران است. توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه همه نوجوانان و جوانان مواد نشاسته‌ای (نان، برنج، ماکارونی و ...) به مقدار کافی گنجانده شود. بخش عمده انرژی مورد نیاز آنان را از طریق مصرف این مواد می‌توان تأمین کرد.

ارزیابی وضعیت تغذیه

در نوجوانی و جوانی بهترین و حساس‌ترین راه برای ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای «پایش رشد» است. با اندازه‌گیری قد و محاسبه «شاخص توده بدنی» (BMI) و ثبت آن بر منحنی رشد استاندارد، می‌توانید وضعیت تغذیه و رشد خودتان را ارزیابی کنید. نیاز به انرژی و مواد مغذی در دوران جوانی و نوجوانی افزایش می‌یابد که از جمله مهم‌ترین دلایل آن افزایش سرعت رشد جسمی به دلیل جهش رشد و تغییر در عادت‌های غذایی است.

انرژی

نیاز به انرژی به دلیل متفاوت بودن سرعت رشد و میزان فعالیت جسمی در این سنین

ویتامین‌ها و املاح

شما نوجوانان و جوانان باید با مصرف روزانه پنج گروه اصلی غذایی «شیر و لبنیات»، «نان و غلات»، «گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات

ویتامین A

با توجه به حساسیت این دوره سنی باید در برنامه غذایی روزانه خودتان از مواد غذایی دارای ویتامین A، مانند کره، جگر، شیر، زرده تخم مرغ، انواع سبزی‌های برگ سبز نظیر اسفناج و سبزی‌های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلواپی و میوه‌هایی مانند هلو، آلو، زردآلو، خرمالو، طالبی و سایر میوه‌های زرد و نارنجی رنگ بیشتر استفاده کنید.

ویتامین D

جگر، زرده تخم مرغ، شیر، پنیر و ماست منابع خوبی از ویتامین دی هستند که باید در برنامه غذایی شما نوجوانان و جوانان گنجانده شوند. زیرا برای رشد اسکلت بدن داشتن ویتامین دی ضروری است. لازم به ذکر است که حدود ۹۰ درصد ویتامین دی مورد نیاز بدن از طریق تابش نور مستقیم خورشید (نه از پشت شیشه) تأمین می‌شود. بنابراین لازم است به‌منظور استفاده از نور مستقیم خورشید در فضای باز تحرک بیشتری داشته باشید. استفاده از کرم‌های ضدآفتاب مانع از ساخته شدن ویتامین دی پوست از طریق تابش نور مستقیم خورشید می‌شود. اگر روزانه ۱۰ دقیقه دست، پا و صورت در معرض نور مستقیم آفتاب باشد، برای ساخته شدن ویتامین دی مورد نیاز بدن کافی است.

منابع

1. Mohamadi Nasrabadi, F., Omidvar, N., Hoshyarrad, A., Mehrabi, Y., & Abdollahi, M. (2008). Association of food security and body weight status of adult members of Iranian households. *Iranian Journal of Nutrition Sciences*, 3, 41-53. [In Farsi].
2. Jyoti, D.F., Frongillo, E.A., & Jones, S.J. (2005). Food insecurity affects school children's academic performance, weight gain, and social skills. *Journal of Nutrition*, 135, 2831-2839.
3. Mahan LK, Escott-stump S. Krause's, Food, Nutrition and Diet Therapy (eds), 13th ed, Philadelphia, WB Saunders Co, 2012, PP: 340-371.



عقل سالم در بدن سالم!

نگاهی بر سلامت جسم و جان



واژه انگلیسی «health» (سلامت) از ریشه قدیمی این واژه، یعنی «hale» گرفته شده و به معنای کامل بودن یا به اصطلاح ما، برقرار بودن است. کامل بودن و برقرار بودن هم به معنای بر خورداری از سلامت جسمی و روانی است.

سه وجهی منتظم سلامت!

در دوره‌های گوناگون، بعدهای متنوع و متعددی برای سلامت شناسایی شده‌اند. زمانی که فقر بر جامعه‌ای حاکم بوده است



و مردم از گرسنگی و بیماری رنج می‌بردند، سلامت از بعد جسم بیش از سایر بعدها مورد توجه قرار داشته است. بدبختی است در عصری دیگر، سلامت روان و دیگر وجوه سلامت از وجود انسان، مورد نظر و تأکید قرار گرفته است. بر اساس تمام نظریه‌ها در این زمینه، سه بعد مهم که تقریباً تمام جوانب دیگر

جسم من سالم است؟

سلامت جسمی به معنی نداشتن نقص عضو یا مشکلات ظاهری نیست. این بعد از سلامت بیشتر به حال خوب جسمی اشاره دارد. با پاسخ دادن به این سؤال‌های متوجه می‌شوید تا چه اندازه در مسیر سلامت جسمی قرار دارید. پاسخ خود به هر گزینه را بر اساس نمره‌های زیر ارزش گذاری کنید و در نهایت تفسیر آزمون را به کمک جمع نمره‌های خود بخوانید:

«همیشه: ۳ غالباً: ۲ گاهی: ۱»
پرسش اول: در طول شبانه‌روز حدود هفت ساعت می‌خوابم.
 در سن شما خواب شبانه نباید از پنج ساعت کمتر شود. این پرسش به تنهایی تلنگر خوبی برای سنجش وضعیت حال جسمی است.
پرسش دوم: در وعده‌های غذایی روزانه سبزی‌های تازه و میوه می‌خورم.

لازم است در تکمیل این گزاره، به مکمل‌های غذایی هم اشاره کنیم. ممکن است برخی از افراد به دریافت مکمل، مانند قرص «ویتامین دی» نیز احتیاج داشته باشند که تشخیص و تجویز پزشک را نیاز دارد. معنایش این است که بررسی شرایط و نیازهای رشدی و بدنی با بررسی‌های پزشکی در ارتباط است.

پرسش سوم: ممکن است تنها یک بار در هفته غذای آماده و غذای بیرون پخت بخورم یا اصلاً نخورم.

با توجه به اهمیت بهداشت پخت‌وپز که در غذاهای صنعتی و نیز آشپزخانه‌های عمومی کمتر امکان رعایت دارد و نیز ضررهایی که در غذاهای نیم‌پز و زودپز وجود دارد، استفاده بیشتر از غذاهای خانگی در این گزاره یادآوری شده است.

یک تجربه: کامروایی صبحگاهی!

صدایش را که شنیدم، از خواب ناز صبحگاهی بیدار شدم. البته فقط ۱۰ درصد ذهنم بارگذاری شد و بقیه بخش‌ها بالا نیامدند. نگاهی به ساعت کردم. پدرم طوری گفت لنگ ظهر شده که فکر می‌کردی حتماً ساعت ۱۱ یا ۱۲ است. اما چراغ دیجیتال اتاقم عدد هفت و ۳۰ دقیقه را چشمک می‌زد. کمی خودم را کش دادم و چشمانم را بستم. داشت کم‌کم شیرینی بیداری با ۱۰ درصد مغز به خواب عمیق صددرصدی تبدیل می‌شد که این بار صدا درست از کنار گوشم شنیده شد: «درسته روز تعطیله، ولی بهتره بلند بشی که سهمت را از روزگار بگیری، وگرنه ...»

چشمانم را باز کردم و پرسیدم: «مگه حلیم خریدید؟!» با خودم فکر کردم نکند حلیم را خودشان بخورند و سهم مرا ندهند. پدرم غرولندی کرد و گفت: «همه چیز را به مسخره می‌گیری! مشکلک همینه!»

راستش اصلاً قصد تمسخر نداشتم. پس آخر سهم چی؟ چرا باید روزگار سهم‌دهی را بگذارد برای اول صبح؟ چرا نمی‌شود کمی هم عدالت را رعایت کند و حداقل روزهای تعطیل و فقط برای کسانی مثل من که دانش آموز هستیم و محکوم به بیدار شدن هر روزه در صبح زود، روزهای تعطیل سهم ما را ظهر به بعد پخش کند؟

یاد خاطرات مادر بزرگ مرحومم افتادم که می‌گفت آن زمان‌ها فقط صبح زود زمان داشتند که سهم آب زراعت زمینشان را دریافت کنند و باید رسیدگی به مزرعه‌ها را تا پیش از اینکه آفتاب کاملاً بالا بیاید، انجام می‌دادند تا هم خودشان و هم محصولشان آسیب نبینند. خب حالا ما که نه مزرعه‌دار هستیم و نه محصولی داریم، تکلیفمان چه شود؟

وسط همین فکرها یک‌دفعه یادم آمد که قرار بود دیشب به عنوان هم‌یار معلم، بخشی از درس را توضیح بدهم و صدای خودم را برای سه نفر از هم‌گروهی‌ها بفرستم تا بتوانند کار امروزشان را به کمک آن انجام دهند. این بود که از رختخواب جدا شدم و رفتم سهم دوستانم را بدهم؛ بدون اینکه حتی حلیمی در کار باشد و سهم خودم را بگیرم!

دوقلوهای به هم چسبیده: جسم و روان

یکی از مقوله‌های جالب و در عین حال پیچیده درباره انسان به «پیوستگی جسم و روان» مربوط می‌شود. به شکلی که سلامت جسم بر روان اثر می‌گذارد و به‌طور متقابل، سلامت روان با جسم در تعامل است. به همین دلیل تعریف سلامت و سلامت جسم و سلامت روان بسیار مورد توجه نظریه‌پردازان و دغدغه‌مندان حوزه انسان و سلامت بوده و هست. اگر شما بخواهید سلامت را تعریف کنید چه می‌گویید؟ از نظر شما چه کسی از سلامت برخوردار است. و بر عکس، کسی که سلامت ندارد دارای چه نشانه‌هایی است؟

نمره بین ۱۱ تا ۲۰

نتیجه این آزمون در مورد شما نشان می‌دهد که شما در سطحی که آن را «درمرز» نام گذاشته‌ام، قرار دارید. این یعنی لازم است بلافاصله و با تمام قوا برای اجرای آنچه در گزاره‌های آزمون به آن‌ها اشاره شده است اقدام کنید. به این منظور برای خودتان برنامه منظمی داشته باشید. فراموش نکنید که دوستان هم در این زمینه بسیار تأثیرگذار هستند. پیشنهاد می‌کنم در این باره با والدین نیز گفت‌وگو کنید و از آن‌ها درباره شیوه کمک کردن به شما و برنامه‌ریزی خواب و خوراک خانواده، درخواست هم‌پاری داشته باشید.

نمره کمتر از ۱۱

بر این اساس، نتیجه آزمون در «سطح نامناسب» است و نشان می‌دهد که شما بی‌مغطی به توجه نیاز مبرم دارید: توجه به خوراک و خواب خود و توجه به داشتن برنامه و سبک زندگی سالم. خوب است در یک برنامه مدون، مراجعه به پزشک و نیز مشاور را هم‌زمان دنبال کنید. هر چند همیشه مطالعه متن‌های مرتبط با سلامتی می‌تواند مؤثر باشد، اما شما در کنار مطالعه نیازمند آن هستید که مسائل احتمالی جسمی و روانی خود را شناسایی کنید و متناسب با آن‌ها، دست به اقدام بزنید. به یاد داشته باشید که گاه برخی اختلال‌ها و یا بیماری‌ها می‌توانند در طول زمان، آسیب‌های دیگری را بر جسم و نیز روان وارد کنند. به همین دلیل شناسایی و درمان را به کمک متخصصان از امروز آغاز کنید.

یک تجربه: درس کتک کاری

قد و وزنم از هم‌سالانم بیشتر است و همین باعث شده دیگران همیشه از من انتظار داشته باشند قوی‌تر باشم، از بقیه حمایت کنم، سخن‌گویشان باشم و خلاصه این زن که از خانواده پدری‌ام به من رسیده، کلی کار دستم داده است. چندی پیش بین ما و بچه‌های کلاس دیگری درگیری پیش آمد. با اینکه هرگز دوست نداشتم وارد دعواهای فیزیکی شوم، اما زورگویی چند نفری آن قدر عصبانیم کرد که برای دفاع از دوستانم که داشت کتک می‌خورد وارد عمل شدم و چند مشت نثارشان کردم. هر چند دلم خنک شده بود، اما واقعا از انجام این کار راضی نبودم.

کارمان به دفتر مدرسه کشید و مورد سرزنش قرار گرفتیم. آن روز یک جمله مرا خیلی به فکر فرو برد: اینکه مدیر مدرسه رو به من و چند نفری که قلدری کرده بودند گفت: «هر قدر زور و بازوی بیشتری داری، باید روح و فکر بزرگ‌تری هم داشته باشی تا بتوانی بر جسمت حاکمیت کنی و به کسی آسیبی نرسانی. آن وقت است که عقل سالم و بدن سالم معنا می‌دهد.» به خودم گفتم باید از این ویژگی ارثی به‌خوبی استفاده کنم و همان طور که بقیه انتظار دارند مراقبشان باشم، اما نه فقط با تکیه بر آن، بلکه قدرت روانم را هم بیشتر کنم.

قرار بعدی ما، شماره آینده مجله، درباره سلامت روان

پرسش چهارم: ممکن است تنها یک بار در هفته تنقلات نامناسب مانند چیپس و پفک بخورم یا اصلاً نخورم.

پرسش پنجم: یک روز در میان یا در موقع ضروری حمام می‌کنم. این گزاره به بهداشت جسمی اشاره می‌کند و شما می‌توانید در کنار آن به شست‌وشوی مرتب و مداوم دست و صورت در طول شبانه‌روز و دیگر مظاهر مرتبط با بهداشت بدن نیز توجه داشته باشید. پرسش ششم: هر روز در وعده غذایی، غذای گرم دارم.



پرسش هفتم: هر روز حدود

نیم‌ساعت ورزش می‌کنم.

ممکن است هر روز

زمان کوتاه‌تری به ورزش

مشغول شوید یا به جای

تحرك هر روز، برخی

روزها (برای مثال یک

روز در میان) ورزش

کنید. در این صورت نیز

می‌توانید نمره ۳ را به این

گزاره بدهید.



پرسش هشتم: از دارو بدون نظر پزشک استفاده نمی‌کنم.

پرسش نهم: در صورت دریافت پیشنهادی

برای غذا یا انجام فعالیت برای لاغر شدن یا

شکل‌دهی بدن، بدون بررسی علمی به آن تن

نمی‌دهم.

پرسش دهم: فریب تبلیغات را

نمی‌خورم و می‌دانم شیوه‌های آسان

و سریع لاغر شدن یا فرم‌دهی بدن

غیرعلمی و غیرواقعی هستند.



تفسیر آزمون

نمره‌های مربوط به هر سؤال از آزمون را با هم جمع کنید. شما بین ۱۰ تا ۳۰ امتیاز دریافت کرده‌اید. با توجه به نمره به‌دست‌آمده وضعیت خود را شناسایی کنید:

نمره بین ۲۱ تا ۳۰

نتیجه آزمون شما وضعیتتان را در سطح خوب نشان می‌دهد. این یعنی برای داشتن سلامتی خود باید سپاسگزار خداوند باشید و البته باید از شما هم که از این نعمت به‌خوبی مراقبت کرده‌اید، تقدیر کرد.

با این همه فراموش نکنید که ممکن است عوامل تهدیدکننده‌ای وجود داشته باشند که در صورت غفلت، سلامتی شما را به خطر بیندازند. به

همین دلیل از رصد مداوم وضعیت خود و مراقبت‌های لازم غافل نشوید و همچنان به گزاره‌های مربوط به تقویت سلامتی جسم که بر روانمان تأثیر

دارند، توجه کنید.



دانشگاه علامه طباطبائی عالمان علامه

زیب صادق پور



کسب آگاهی و افزایش اطلاعات درباره مراکز آموزشی و دانشگاه‌ها پیش از آزمون سراسری دانشگاه‌ها (کنکور) ضروری است، تا هم درباره رشته مورد علاقه‌مان اطلاعات کسب کنیم و هم دانشگاه‌های مرتبط را بشناسیم و درباره‌شان تصمیم درستی بگیریم. تنوع دانشگاه‌ها و رشته‌ها ممکن است ما را دچار تردید یا خطا کند. در این شماره به معرفی یکی از مهم‌ترین دانشگاه‌های دولتی، «دانشگاه علامه طباطبائی» می‌پردازیم.

دانشگاه علامه طباطبائی یکی از ۱۰ دانشگاه برتر ایران و بهترین دانشگاه تخصصی کشور در رشته علوم انسانی است. این دانشگاه به صورت رسمی در سال ۱۳۶۰ تأسیس شد، اما سابقه فعالیت آن به پیش از انقلاب اسلامی برمی‌گردد. از سال ۱۳۳۷ آموزشگاه‌ها و مراکز آموزشی گوناگونی تحت عنوان‌های متفاوتی فعالیت می‌کردند. پس از انقلاب اسلامی از ادغام این مراکز آموزشی، دو مجتمع دانشگاهی با عنوان‌های «مجتمع دانشگاهی ادبیات و علوم انسانی» و «مجتمع دانشگاهی علوم اداری و بازرگانی» تشکیل شدند. سرانجام در سال ۱۳۶۰ از ادغام این دو مجتمع با یکدیگر نخستین دانشگاه علوم انسانی ایران موسوم به دانشگاه علامه طباطبائی تأسیس شد.

دانشگاه علامه طباطبائی در شهر تهران، محدوده دهکده المپیک، در گروه دانشگاه‌های دولتی یا سراسری قرار دارد. دانشگاه‌های سراسری وابسته به وزارت علوم هستند. یعنی تحصیل در آن‌ها رایگان است و سایر خدمات، مانند تغذیه و خوابگاه، با هزینه‌ای مناسب به دانشجویان ارائه می‌شود. این دانشگاه از بهترین انتخاب‌ها برای دانش‌آموزان گروه علوم انسانی است که با تمرکز بر رشته‌های علوم انسانی به دنبال رشد و توسعه فرهنگی و اجتماعی کشور هستند. گروه‌های زیرمجموعه علوم انسانی تحت عنوان دانشکده‌های متفاوت در این دانشگاه فعالیت می‌کنند و از آن جمله‌اند: ادبیات فارسی و زبان‌های خارجی، اقتصاد، الهیات و معارف اسلامی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، حقوق و علوم سیاسی، روان‌شناسی و علوم تربیتی، علوم اجتماعی، علوم ارتباطات، آمار، ریاضی و رایانه، و مدیریت و حسابداری.

معرفی مجموعه رشته‌های گروه علوم ارتباطات

گروه علوم ارتباطات از سه رشته اصلی روابط عمومی، روزنامه‌نگاری و مطالعات ارتباطاتی تشکیل شده است. دانش‌آموزان رشته علوم انسانی می‌توانند این رشته‌ها را در دوره کارشناسی تحصیل کنند. در میان دانشگاه‌های سراسری کشور، دو دانشگاه تهران و علامه طباطبایی این رشته‌ها را آموزش می‌دهند. اما به غیر از این، دانشگاه‌های آزاد و غیرانتفاعی نیز در این رشته‌ها دانشجو می‌پذیرند. در حالت طبیعی این رشته‌ها در دانشکده علوم اجتماعی ارائه می‌شوند، اما در سال ۱۳۹۴ دانشگاه علامه طباطبایی رشته‌های گروه ارتباطات را از گروه علوم اجتماعی مستقل کرد و نخستین دانشکده علوم ارتباطات ایران راه‌اندازی شد.

روابط عمومی از رشته‌های مهم در حیطه روابط درون‌سازمانی و برون‌سازمانی است و موقعیت‌های شغلی مناسبی برای دانش‌آموختگان این رشته وجود خواهد داشت. دانشجویان این رشته موظف هستند ظرف مدت چهار سال ۱۳۸ واحد را بگذرانند. دانش‌آموخته رشته روابط عمومی باید اطلاعات نسبتاً خوبی در همه زمینه‌ها داشته باشند، به همین سبب واحدهای دانشگاهی به نحوی برنامه‌ریزی شده‌اند که این نیاز را برآورده کنند. از جمله واحدهایی که دانشجوی روابط عمومی باید بگذرانند، می‌توانیم به مبانی جامعه‌شناسی، اصول علم اقتصاد، اصول علم سیاست، کلیات حقوق، آمار، روان‌شناسی اجتماعی و مبانی روابط عمومی اشاره کنیم. همچنین دانشجوی روابط عمومی طی تحصیل خود مهارت‌هایی مثل صفحه‌آرایی، آرشیو و اصول تبلیغات در رسانه را نیز فرا می‌گیرد. روزنامه‌نگاری رشته‌ای است که اصول و فنون روزنامه‌نگاری را به دانشجویان می‌آموزد. روزنامه‌نگار به گردآوری اطلاعات، صحت‌سنجی، تنظیم و سامان‌دهی اخبار می‌پردازد و از طریق وسایل ارتباطات جمعی این اطلاعات را با مخاطبان به اشتراک می‌گذارد. با توجه به گسترش استفاده از اینترنت و دسترسی وسیع کاربران به آن، ضرورت تربیت روزنامه‌نگاران متعهد بیش‌ازپیش احساس می‌شود.

دانشجویان این رشته باید در طول چهار سال ۱۳۷ واحد، اعم از واحدهای عمومی، تخصصی و اختیاری را بگذرانند. لازمی موفقیت و پیشرفت در روزنامه‌نگاری علاقه‌مندی و کنجکاوی است، اما علاوه بر آن، روزنامه‌نگار باید ویژگی‌های دیگری را نیز در خود تقویت کند و یا مهارت‌های لازم را فراگیرد؛ مثل مهارت‌های ارتباطی، فنون نگارش و آگاهی از روش‌های تحقیق و جست‌وجو. واحدهای دانشگاهی تنها بخشی از این نیاز را برطرف می‌کنند و بخش دیگر با تلاش و ممارست دانشجو حاصل می‌شود؛ چرا که روزنامه‌نگاری علمی وابسته به زمان است و باید در آن به‌روز بود.

از واحدهایی که دانشجوی روزنامه‌نگاری باید بگذرانند، واحدهای شیوه‌نگارش در مطبوعات، کاربرد رایانه در علوم ارتباطات، نقد و تفسیر مقاله و عکاسی خبری (فتوژورنالیسم) هستند. باتوجه به اینکه رشته‌های گروه ارتباطات در پایه شباهت‌های زیادی با یکدیگر دارند، واحدهای مشترکی میان هر سه رشته وجود دارد.

مطالعات ارتباطاتی در پی تربیت متخصصانی است که بتوانند در حوزه ارتباط و رسانه به نحو شایسته‌ای اثرگذار باشند. با توجه به ماهیت میان رشته‌ای مطالعات ارتباطی، دانشجوی این رشته باید به مباحث بسیاری از جمله علوم اجتماعی، علوم سیاسی، حقوق، علوم اقتصادی، ادبیات و رایانه علاقه‌مند باشد و قدرت تجزیه و تحلیل خوبی داشته باشد. همچنین باید همچون یک روزنامه‌نگار از ذوق نویسندگی، کنجکاوی، و صبر و حوصله زیاد برخوردار باشد. دانشجوی رشته مطالعات ارتباطات باید بتواند در طول مدت چهار سال و طی هشت نیم سال، ۱۳۷ واحد درسی را سپری کند.



این رشته هم به واسطه دوست خواهرم بود که در این رشته تحصیل کرده بود و به من پیشنهاد داد.

• اصلی ترین چالشی که زمان آزمون سراسری با آن مواجه شدم چه بود؟

* اصلی ترین چالش من رتبه آزمون سراسری ام بود. در واقع فکر می کردم رتبه آزمون سراسری ام توانایی و استعدادم را تعیین می کند. بعد از دانشگاه با این موضوع کنار آمدم که رتبه آزمون سراسری میزان دانش و توانایی های مرا تخمین نمی زند. ضمن اینکه زمان آزمون سراسری تصور می کردم، در صورتی که در دانشگاه پذیرش نشوم، دیگر آینده ای نخواهم داشت.

• چه چیزی دوست داری به بچه ها بگویی که خودت در زمان آزمون سراسری نمی دانستی؟

* آزمون سراسری همه چیز نیست. راه رسیدن به علاقه های شما الزاماً از دانشگاه عبور نمی کند و چه بسا ممکن است مسیر دانشگاه شما را از هدفتان دور کند. از طرف دیگر، تجربه محیط دانشگاهی برای بچه ها واقعاً مفید است. در نهایت مسیری را انتخاب کنید که در رسیدن به اهدافتان شما را کمک کند.

• نظرت درباره دانشگاه علامه و دانشکده ارتباطات چیست؟

* از مرکز شهر دور است، اما گذشته از این دانشگاه بسیار خوبی است. محیط دانشکده ارتباطات خوب است. رسیدگی و خدمات به دانشجویان واقعاً خوب است. دانشکده ارتباطات هم دانشکده کوچکی است و فضای صمیمانه ای دارد.

• آینده شغلی در رشته روابط عمومی چطور است؟

* آینده شغلی این رشته خوب است. شاید موقعیت های شغلی زیادی هستند که خب جای پیشرفت ندارند؛ مثل منشی یا مرکز تماس. اما مسئول روابط عمومی تا مرحله مدیر عاملی فرصت پیشرفت دارد. فراموش نکنیم که برای این موقعیت شغلی کسب مهارت های ارتباطی واقعاً ضروری است.

• برای شاغل شدن در این رشته چه ویژگی هایی باید داشته باشیم؟

* مهم ترین موضوع علاقه است. تسلط بر مهارت های ارتباطی هم مهم است. ضمن اینکه شما باید از نظر شخصیتی فردی برونگرا باشید، چرا که مسئولیت ارتباط با تمام بخش های یک سازمان برعهده شماست.

مصاحبه با فاطمه منتظری، دانش آموخته رشته روابط عمومی

• رشد جوان: لطفاً خودتان را معرفی کنید.

* فاطمه منتظری هستم. فارغ التحصیل رشته روابط عمومی از دانشگاه علامه طباطبایی و در حال حاضر در بخش بازاریابی و پشتیبانی مشتریان یک شرکت بازرگانی مشغول به کار هستم.

• تحصیل در رشته روابط عمومی چطور است؟

* رشته خوبی است. به عنوان یک رشته دانشگاهی شامل واحدهای متنوعی است و از این نظر دوران تحصیل شما خسته کننده نخواهد بود. اگر شما به زمینه های آموزشی متفاوتی علاقه مند باشید، این رشته بهترین موقعیت است. جامعه شناسی، روان شناسی و آمار دارد. خبرنگاری، ویراستاری، عکاسی و ... واحدهایی گوناگون و کاربردی هستند که البته خیلی تخصصی هم نیستند؛ در حد نیاز دانشجوی روابط عمومی.

• چالش ها و فرصت هایی که دانشجوی رشته روابط عمومی با آن ها مواجه می شود، چیست؟

* در دانشگاه خیلی درباره سازوکار «روابط عمومی در سازمان» آموزش داده نمی شود. در واقع تکیه آموزش بر پایه مسائل نظری (تئوریک) است و از این نظر در زمان اشتغال شما را با چالش روبه رو خواهد کرد. در واقع دانشجو باید علاوه بر کسب دانش نظری، مهارت های فردی خودش را نیز تقویت کند. البته دانشگاه برای دانشجویان واحدهای کارآموزی در نظر گرفته است که شما را تاحدودی نسبت به بازار کار آگاه می کند و فرصت کسب مهارت دانشجو را فراهم می آورد. همچنین واحدهای درسی به نحوی طراحی شده اند که شما با اساسی ترین اصول دیگر رشته ها آشنا می شوید و این هم به نوعی خود فرصت خوبی است.

• زمان آزمون سراسری هم به انتخاب این رشته برای ادامه تحصیل فکر می کردی؟

* بله. اولویت من نبود، اما واقعاً از انتخابم راضی و از این بابت خوشحالم. اگر به عقب برگردم باز همین رشته را انتخاب می کنم. آشنایی من با



مصاحبه با مهدی افراشته، دانش‌آموخته رشته

مطالعات ارتباطی

• رشد جوان: لطفاً خودتان را معرفی کنید.

* مهدی افراشته هستم. فارغ‌التحصیل رشته مطالعات ارتباطی. در حال حاضر در حوزه «فروشگاه مجازی (دیجیتال مارکتینگ)» فعالیت می‌کنم. تخصص اصلی‌ام تولید محتواست و در کنار آن کار ویراستاری هم انجام می‌دهم.

• رشته مطالعات ارتباطی اصلاً درباره چیست؟

* این رشته اصلاً ترکیبی از مطالعات رسانه و علوم اجتماعی است. یعنی اگر دانش‌آموزی به رشته علوم اجتماعی علاقه داشته باشد و در کنار آن به تحلیل و کار در رسانه هم علاقه‌مند باشد، این رشته بهترین انتخاب خواهد بود. به‌خصوص با توجه به پیشرفت‌های وسیع در حوزه رسانه، این رشته در آینده خواهان زیادی خواهد داشت. یعنی این رشته هم به لحاظ شغلی ارزشمند است و هم به لحاظ آموزشی.

• نظر خودتان درباره رشته مطالعات ارتباطی چیست؟

* من شخصاً این رشته را خیلی دوست دارم. برای من رشته‌ای خیلی جذاب و دوست‌داشتنی است. البته من هنوز هم درباره این رشته جست‌وجو می‌کنم و دنبال‌کننده این رشته هستم. از طریق فیلم، کتاب، مستند، مقاله دانشگاهی و ... اطلاعاتم را به‌روز نگه می‌دارم.

• دانشجوی رشته مطالعات با چه چیزهایی باید سروکله بزند؟

* دانشجویی که با علاقه و آگاهی این رشته را انتخاب کرده است، باید خودش را به‌روز نگه دارد؛ پس باید جست‌وجوگر باشد. دنبال مقاله‌های جدید بگردد، در جست‌وجوی اطلاعات جدید باشد و بداند که در حوزه رسانه چه اتفاقاتی دارد می‌افتد و چه پیشرفت‌هایی حاصل شده‌اند. دیگر اینکه آگاه باشند که دانشگاه اطلاعات زیادی به آن‌ها نخواهد داد. دانشگاه مسیر را برای شما مشخص می‌کند و شما باید در پی عمیق کردن دانش خود باشید. دانشی که دانشگاه به دانشجو می‌آموزد، بیشتر نظری است و دانشجو باید در محیط کار تجربه کسب کند تا به دانش کاربردی دست یابد و با شرکت در دوره‌های آموزشی هم مهارت‌های جدیدی کسب کند.

• تحصیل در رشته مطالعات ارتباطی چه فرصت‌هایی ایجاد

می‌کند؟

* شما فرصت آشنایی و نشست و برخاست با افراد متفاوت را در حوزه‌های گوناگون رسانه، سیاست و علوم اجتماعی پیدا می‌کنید. افرادی که صاحب‌نام هستند و تجربه خوبی را در اختیار شما خواهند

گذاشت. دیگر اینکه دانشجوی رشته‌های ارتباطات همیشه یک گام از دانشجویان سایر رشته‌ها جلوتر است، زیرا با فرهنگ و فناوری دنیا خودش را به‌روز می‌کند. پس همیشه یک شخصیت اثرگذار خواهد بود؛ چه در جامعه خودش و چه در جامعه جهانی.

• آیا زمان انتخاب رشته امتحان سراسری دانشگاه‌ها هم به این رشته فکر می‌کردی؟

* بله. من در زمان دانش‌آموزی برای وبگاه‌های (سایت‌های) خبری خبر می‌نوشتم و به رشته ارتباطات علاقه‌مند شده بودم. البته انتخاب دانشگاه تهران بود که در زمان انتخاب رشته متوجه شدم، دانشگاه علامه به واسطه اینکه دانشکده مستقلی تحت عنوان ارتباطات دارد، می‌تواند انتخاب بهتری باشد.

• اصلی‌ترین چالشی که در زمان آزمون سراسری دانشگاه‌ها با آن مواجه شدی چه بود؟

* مشکل بزرگ من این بود که در طول آن سال استراحت خوبی نداشتم و این موضوع در زمان جمع‌بندی خیلی مرا اذیت کرد. دوره جمع‌بندی واقعاً در نتیجه آزمون سراسری تعیین‌کننده است. من اگر دوره جمع‌بندی‌ام را بهتر می‌گذراندم، حتماً رتبه بهتری کسب می‌کردم.

• چه چیزی دوست داری به بچه‌ها بگویی که خودت در زمان دبیرستان نمی‌دانستی؟

* اگر از این دوران پرفشار عبور کنید، حتماً زمان آزاد کافی خواهید یافت تا به تمام تفریحاتی برسید که الان فرصت‌ش را ندارید.

• نظرتان درباره دانشگاه علامه و دانشکده ارتباطات چیست؟

* دانشکده ارتباطات علامه تنها دانشکده مستقل ارتباطات در ایران است. استادان خیلی بنامی دارد که هر یک وزنه‌ای در ارتباطات ایران هستند و برخی از آن‌ها حتی در سطح جهانی فعالیت می‌کنند. می‌توانید با این استادان ارتباط خوبی بگیرید و واقعاً باعث پیشرفت شما می‌شوند.

• دانشجوی این رشته چه مهارت‌هایی را باید یاد بگیرد؟

* حداقل یک نرم‌افزار گرافیکی در حد تسلط و کار با «وردپرس» یا «سئو» را بلد باشید. مهارت‌های تبلیغاتی و بازاریابی را فرا بگیرید. زبان انگلیسی را به‌خوبی بدانید و از فن بیان و روابط فردی و اجتماعی بالایی برخوردار باشید. آگاهی از این مهارت‌ها، فارغ‌التحصیل این رشته را از سایر هم‌کلاسانش متمایز خواهد کرد.

با استفاده از نانوجراحی انجام دشوارترین عمل‌های جراحی امکان‌پذیر خواهد شد. در این نوع جراحی، نانوروبات‌ها وارد بدن می‌شوند، عضو بیمار را شناسایی می‌کنند و به صورت گروهی به درمان آن مشغول می‌شوند. پزشک جراح هم در نقش ناظر، دستورات لازم را به نانوروبات‌ها می‌دهد و بر کارشان نظارت دارد.

جهان آینده در انتظار ورود نانوروبات‌ها

نانوروبات‌ها ماشین‌های بسیار ریزی هستند که برای انجام وظایف خاصی با دقت بسیار بالا طراحی می‌شوند. با بهره‌گیری از دانش فناوری نانو، در آینده‌ای نه خیلی دور، نانوروبات‌های زیستی که در مقیاس نانو و مولکولی طراحی خواهند شد، درون بدن جاسازی می‌شوند و نقش مراقبتی و درمانی ایفا خواهند کرد. این ریزماشین‌ها قادر خواهند بود خودشان را تکثیر کنند و جایگزین بافت‌های فرسوده یا آسیب‌دیده شوند.

ایده کوچک‌سازی از دهه ۱۹۸۰ شروع شد و از آن زمان مهم‌ترین عرصه فعالیت‌های تحقیقات در حوزه علوم رایانه‌ای بوده است. این فناوری به سرعت در حال پیشرفت است و احتمالاً از نیمه قرن حاضر زندگی انسان را دچار تغییرات شگرفی خواهد کرد: تغییراتی که سبب ازبین‌رفتن بسیاری از بیماری‌ها و کاهش عوامل و عوارض بسیاری از آن‌ها خواهند شد.

دانش پزشکی از جمله شاخه‌هایی است که رشد فناوری نانو در آن بسیار چشمگیر بوده است. شاید در آینده نانوروبات‌های هوشمندی ساخته شوند که در مغز و بدن انسان قرار بگیرند و انسان را از ابتلا به انواع بیماری‌ها مصون نگه دارند. برای نمونه یکی از نخستین ریزروبات‌هایی که برای کمک به علم پزشکی ساخته شده است، سلئو نام دارد. این ریزروبات برای جاسازی در روده انسان طراحی شده و مجهز به یک چنگال و چند حسگر است. حسگرها مانع برخورد با موانع می‌شوند و چنگال هم برای برداشتن نمونه از جداره روده است.

انواع نانوروبات

نانوروبات‌ها، براساس نوع کاربردشان، به دو نوع خزنده و پرنده تقسیم می‌شوند که علاوه بر استفاده در پزشکی، کاربرد نظامی و جاسوسی هم دارند. برخلاف گذشته که در جنگ‌ها ابتدا از سلاح‌های سرد و سپس از سلاح‌های گرم استفاده شد و در سال‌های اخیر هم سلاح‌های اتمی و بیولوژیک وارد این عرصه شده‌اند، در آینده سلاح‌های جنگ نانوروبات‌ها خواهند بود که به صورت گروهی وارد بدن شخص می‌شوند و با آزادسازی ماده سمی یا برش بخش‌های حساس بدن، او را از پای در می‌آورند. از این روبات‌ها حتی برای جاسوسی از پایگاه‌های دشمن و جمع‌آوری اطلاعات هم استفاده خواهد شد

دارورسانی هدفمند

در دارورسانی به وسیله نانوروبات، روبات با استفاده از حسگرهای خود، عضو بیمار را شناسایی و دارو را به آن بخش تزریق می‌کند. امتیاز این نوع دارورسانی آن است که دارو فقط به یک قسمت معین وارد می‌شود و عوارض جانبی هم در کار نخواهد بود. اما در شرایط عادی، وقتی دارو وارد بدن می‌شود، از طریق رگ‌های خونی به همه بخش‌های بدن منتقل می‌شود. از معایب دارورسانی کنونی، بروز عوارض جانبی و همین‌طور حداقل تأثیر گذاری است.

ریزروبات‌های ساخته‌شده با قارچ برای تصفیه آب

دانشمندان امیدوارند با استفاده از هزاران ریزروبات دارای ترکیبات مغناطیسی، فلزات سنگین را از آب‌های آلوده بزدایند. ریزروبات‌ها از تخم قارچ پوشیده شده با اکسید آهن تولید می‌شوند. پس از جذب یون‌های فلزهای سنگین به این ریزروبات‌ها می‌توان آن‌ها را استخراج کرد. البته این روش فعلاً برای پاک‌سازی آب‌های آلوده در مقیاس کوچک به کار گرفته شده است و در آینده با تغییراتی که در عملکرد این ریزروبات‌ها به وجود خواهد آمد، می‌توان از آن‌ها برای تصفیه و سالم‌سازی رودخانه‌ها و دریاچه‌های آلوده به پساب‌های صنعتی و فاضلاب‌های شهری استفاده کرد.

عیب‌های نانوروبات‌ها

۱. **ضرورت طراحی دقیق:** نانوروبات‌ها باید خیلی دقیق طراحی و برنامه‌ریزی شوند، وگرنه اثرات مخربی خواهند داشت.
 ۲. **هزینه‌بر بودن:** هزینه طراحی آن‌ها بسیار بالاست.
 ۳. **طراحی پیچیده:** طراحی نانوروبات‌ها بسیار دشوار و پیچیده است.
- آیا باورتان می‌شود؟ بعضی‌ها بر این باور هستند که به احتمال زیاد طی ۳۰ سال آینده می‌توانید به داروخانه بروید و «قرص زبان» مورد نظرتان را بخرید و با خوردن آن، زبان مربوطه را به طور خیلی حرفه‌ای صحبت کنید. این قرص‌های قابل هضم به این شکل عمل می‌کنند که با خوردن آن‌ها محتویاتشان جذب خون می‌شود و سپس اطلاعات کدگذاری شده در مکان درستی از مغز قرار می‌گیرند.

امتیازهای نانوروبات

۱. **دوام فوق‌العاده:** می‌توان از نانوروبات‌ها برای سالیان طولانی استفاده کرد، بدون آنکه عملکردشان مختل شود.
۲. **هوش مصنوعی پیشرفته:** نانوروبات‌ها از هوش مصنوعی بسیار پیشرفته‌ای برخوردارند تا بهترین گزینه را برای تشخیص بیماری انتخاب کنند.
۳. **تشخیص دقیق:** از جمله تشخیص دقیق محل بیماری سرطان. برخلاف روش‌های فعلی که در مرحله‌های شیمی‌درمانی سلول‌های زنده هم آسیب می‌بینند، در این روش فقط سلول‌های آسیب‌دیده نابود می‌شوند.
۴. **ترمیم:** ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده، برطرف کردن لخته و باز کردن رگ‌های مسدودشده قلب، و ساخت عضوی مصنوعی به جای اندام آسیب‌دیده.
۵. **استفاده در محل‌های حساس و کمتر در دسترس:** قابلیت‌های نانوروبات‌ها این امکان را فراهم می‌کند که از آن‌ها برای دسترسی به عضوی که در حالت عادی دسترسی به آن ممکن نیست و یا عواقب دردناکی توسط پزشک پیش‌بینی می‌شود، استفاده کرد.
۶. **کوچکی اندازه‌ها:** احتمالاً به سبب کوچکی اندازه‌هایشان که در مقیاس مولکولی هستند، از سوی بدن به‌عنوان عوامل بیگانه و بیماری‌زا شناسایی نشوند.

بازار در هشت تو

آموزش ساختن و فرستادن
اعلان تبلیغاتی

شرکت‌های زیادی هستند که خدمات فرستادن اعلان شخصی سازی شده را دارند، اما برای اینکه خودمان به صورت رایگان و محدود این کار را انجام دهیم، ابزارهایی را معرفی می‌کنیم:

پیام‌رسانی ابری فایربیس^۴

این ابزار یک پیام‌رسان چندبستر متعلق به شرکت گوگل است که برای فرستادن پیام هیچ هزینه‌ای دریافت نمی‌کند. شما می‌توانید با این ابزار به کاربران خود با ویژگی‌ها و موضوعات گوناگون در اینترنت پیام بدهید. این برنامه یکی از سریع‌ترین روش‌های فرستادن اعلان است.

وان سیگنال^۵

یکی از خبرنامه‌های پربرگاری (دانلود) و کاربردی است که به صورت افزونه (پلاگین) روی «وردپرس» نصب می‌شود و اعلان‌ها را به صورت خودکار برای کاربران می‌فرستد. برای هر تلفن همراهی قابل استفاده است و با آن می‌توانید مخاطبان را بر اساس دفعاتی که از وب‌نوشت (وبلاگ) شما بازدید کرده‌اند یا ویژگی‌های دیگر، گروه‌بندی کنید.

سند پالس^۶

این نرم‌افزار می‌تواند با سرویس‌های ارسال اعلان کاربران ما را به خریداران احتمالی تبدیل کند. با تمام مرورگرها و دستگاه‌ها سازگار است و افزایش قابل توجه تعداد کسب‌وکارها را تضمین می‌کند. همچنین می‌تواند اعلان‌ها را بر اساس موقعیت مکانی کاربر و رفتار او در مرورگر و اینترنت شخصی سازی کند.

پوش اسپیس^۷

برای کاربری راحت و ساده می‌توان از این ابزار استفاده کرد. امکان پشتیبانی همه‌جانبه مرورگرها و دستگاه‌ها را دارد و بسیار ساده است، به حدی که دقایقی بعد از ثبت‌نام در وبگاه می‌توانید فرستادن اعلان با این ابزار را آغاز کنید. حتی می‌توانید برای کاربری ساده‌تر، با

مفیدی که در نگاه اول مخاطب را به مشتری تبدیل کند. همچنین استفاده از شکلک (ایموجی)‌ها که متن را جذاب‌تر کنند و اگر می‌شود، در این پیام اعلان از تصویر استفاده شود که باعث شود مخاطب در نگاه اول به وبگاه سر بزند و به مشتری تبدیل شود.

توجه به تقویم‌ها و مناسبت‌ها: برای مثال، در مناسبت‌ها اکثر محصولات تخفیف می‌خورند. می‌توان در آن روزها با یک پیام تخفیف جذاب و ویژه، اعلان خود را فرستاد.

برای جذاب‌بودن و مؤثر‌بودن اعلان می‌توان تعداد تبلیغات را محدود کرد، چون اکثر کاربران از تبلیغات متنفرند. شما باید در پیام اول تبلیغات وبگاه خود را محدود کنید تا کاربری که برای اولین بار وارد وبگاه شما می‌شود، پشیمان نشود.

استفاده از عنوان‌های گویا
و خلاق

توجه به گروه‌بندی مخاطبان و ارزیابی رفتارها و ویژگی‌های شخصی آن‌ها: سعی کنید با توجه به اینکه مخاطبان چه چیزهایی را در مرورگرها و اینترنت جست‌وجو می‌کنند، نوع فرستادن اعلان و همچنین زمان و موضوع پیام خود را برای کاربر و مخاطب تعیین کنید تا راحت‌تر جذب و به مشتری تبدیل شود.

شوکر دادن به مخاطب: برای مثال، در اعلان بگوئید تخفیف فقط تا ساعت هفت ادامه دارد و تا شش‌ماه آینده تخفیفی نداریم تا مخاطب کنجکاو شود و به وبگاه شما سر بزند.

استفاده از ادبیات دوستانه: سعی کنید از ادبیات رسمی استفاده نکنید. با مخاطب خود دوست و رفیق باشید و در پیام اعلان خود صمیمیت و دوستی به مخاطب را در اولویت قرار دهید.

فن‌های بازاریابی با تلفن همراه یا همان «موبایل مارکتینگ» در واقع مجموعه اقدام‌هایی هستند که به افراد و سازمان‌ها کمک می‌کنند با مخاطبان خود ارتباط برقرار کنند. در واقع، این روش نوعی روش تبلیغاتی رقمی (دیجیتال) است و می‌خواهد به وسیله تلفن همراه، با مخاطبانی که با رایانک و گوشی‌های هوشمند کار می‌کنند، ارتباط برقرار و آن‌ها را جذب کند.

بازاریابی با تلفن همراه ابزارها و روش‌های متعدد دارد:

فرستادن پیامک

فرستادن پیام چندرسانه‌ای (ام‌ام‌اس)

بازی با تلفن همراه^۱

خواندن رمزبندهای پاسخ سریع

یافتن موقعیت مکانی

اطلاع‌رسانی‌های اعلانی^۲

معرفی برنامه‌های تلفن همراه^۳

تبلیغات در فروشگاه‌های «مارکت پلیس» از این موارد، دو نمونه را شرح می‌دهیم:

۱. بازاریابی به روش
اطلاع‌رسانی‌های اعلانی

در این روش، پیامی را به کاربران وب و تلفن همراه ارسال می‌کنیم تا کسب‌وکار خود را تبلیغ کنیم. این پیام به صورت اعلان و بیشتر به شکل «حبابک» (پاپ‌آپ) نمایش داده می‌شود. در این روش افراد جزئیات کسب‌وکار خود، مانند قیمت‌ها، تخفیف‌ها و شرایط را اطلاع می‌دهند که به تلفن‌های همراه و در مرورگر فرستاده می‌شود.

برای اینکه در این روش موفق شویم و تأثیر بیشتری روی کاربر بگذاریم، رعایت چند نکته ضروری است:

توسعه قوی وبگاه: طوری که مخاطب خیلی راحت و با دسترسی آسان وارد وبگاه شود و به مشتری تبدیل شود.

استفاده از محتوای مناسب در اعلان‌ها: برای مثال، استفاده از نمایی (برند) خوب در شمایل (آیکون) مناسب برای وبگاه که عنوان یا نشان شما باشد و استفاده از متن مناسب کوتاه و جذاب و

ساخت رمزینۀ پاسخ سریع با استفاده از وبگاه

ابتدا یک وبگاه ایرانی را به شما معرفی می‌کنیم:

www.kitset.ir این وبگاه یکی از ساده‌ترین روش‌های ساخت رمزینۀ دارد. اما اگر می‌خواهید رمزینۀ پاسخ سریع با شخصی‌سازی‌های زیاد بسازید، می‌توانید از وبگاه Qrcode monkey و همچنین از وبگاه QRFY mobi استفاده کنید.

ساخت رمزینۀ پاسخ سریع با رایانه و رایانک

در مرورگر گوگل به صفحهٔ فلاگ^۱ بروید و در بخش جست‌وجو عبارت QR را بزنید و سپس روی گزینهٔ Enabled کلیک کنید. تلیک موردنظر را نشان‌دار کنید. در نوار جست‌وجو یک رمزینۀ سریع پاسخ برایتان نمایش داده می‌شود.

استفاده از گروه‌بندی هوشمند کاربران و داده‌های مکانی و تاریخچهٔ بازدید و رفتار و زمان کاربران، اعلان بسازید. همچنین می‌توانید از برنامه‌های کاربردی ایرانی مانند پوشه، نجوا و پوش‌نامه نیز استفاده کنید. نجوا رایگان است، اما پوش و پوش‌نامه رایگان نیستند.

۲. بازاریابی به روش خواندن رمزینۀ پاسخ سریع

قبل از آموزش ساخت رمزینۀ باید بگوییم، اصطلاح «پاسخ سریع» معادل فارسی کیو آر و مخفف «Quick response» است که به زبان ساده، نوعی خاص از رمزینۀ است؛ رمزینۀ‌ای به شکل دوبعدی که قابلیت دارد در یک‌زمان کوتاه، از طریق پوشگرهای (اسکنر) نوری، مثلاً پوش به‌وسیلهٔ تلفن همراه، اطلاعات لازم را منتقل کند.

آموزش ساخت رمزینۀ پاسخ سریع

ابتدا باید هدفمان از ساخت رمزینۀ پاسخ سریع معلوم باشد و بدانیم چه اطلاعاتی را می‌خواهیم به مخاطب انتقال دهیم. برای مثال، در یک قهوه‌سرا (کافی‌شاپ) رمزینۀ‌ای پاسخ سریع کنار میز هست و شما می‌توانید با پوش (اسکن کردن) آن، فهرست (منوی) قهوه‌سرا را در گوشی خود بارگیری کنید.

ساخت رمزینۀ پاسخ سریع با استفاده از نرم‌افزار

یکی از بهترین نرم‌افزارها برای ساخت رمزینۀ پاسخ سریع نرم‌افزار «بارکد جنریتور»^۸ است. برای استفاده به نشانی وبگاه برنامه بروید. در وسط صفحهٔ اصلی قسمتی با عبارت «Enter your website tex or drop a file» را می‌بینید. در این قسمت با توجه به عنوان‌ها می‌توانید نشانی، فیلم، تصویر، یا موقعیت مکانی را قرار دهید و در سمت راست، ظاهر را به شکل موردنظر خود در بیاورید. در آخر روی گزینهٔ بارگذاری بزنید و به‌سادگی رمزینۀ ساخته‌شدهٔ خود را ببینید.

پی‌نوشت‌ها

1. In game mobile marketing
2. Notification marketing
3. App based marketing
4. Firebase cloud messaging
5. one signal
6. Send pulse
7. push assist
8. Barcode Generator
9. Flag

چرخیدن در مدار مشتری

در کسب‌وکارهای شما، چیزی که از همه بیشتر مورد توجه خواهد بود و میزان موفق شدن یا موفق نشدن شما را در کسب‌وکار نشان می‌دهد، میزان فروش شماست. یعنی در نهایت اینکه چقدر موفق شدید محصول با کیفیت به مشتری‌تان بفروشید، تعیین‌کننده است و سایر دستاوردها در درجه دوم اهمیت قرار دارند.

شما باید مشتری‌مدار خوبی باشید. چون این مشتری است که فروش و حتی تبلیغ شما را انجام می‌دهد. پس باید ایجاد ارتباط مؤثر با مشتری و روش‌های آن را به خوبی فرا بگیرید.

زمانی که مشتری به شما مراجعه می‌کند، نکاتی وجود دارند که شما بتوانید محصول خودتان را به او بفروشید و با او ارتباط مؤثر برقرار کنید تا به اصطلاح مشتری شود. پس این مهارت را جدی بگیرید، چون در کسب‌وکارها، از یک جایی به بعد، دیگر فقط شما هستید و مشتری. اینکه او را چقدر راضی کنید و چقدر قانع شود، دست خودتان را می‌بوسد. چه مشتری از شما خرید کند چه خرید نکند.

یکی از روش‌های ارتباط مؤثر با مشتری، ایجاد ارتباط شخصی‌سازی شده است. یعنی چه؟ یعنی شما نباید برای همه مشتری‌هایتان از یک روش واحد استفاده کنید و همه را در یک گروه قرار دهید. ارتباط‌های شما با مشتری‌تان باید مختص خودش باشد. مثلاً اگر در سامانه پیامکی که برای مشتری‌تان دارید، می‌خواهید پیامی برای آن‌ها ارسال کنید، پیام شما برای مشتریان وفادار و همیشگی، با پیامتان برای مشتری جدید تا حتی مشتری کهنه‌کار باید تفاوت داشته باشد؛ چه از نظر لحن و ادبیات و چه از نظر محتوای پیام. بگذارید مشتری احساس خاص بودن داشته باشد. مشتری از اینکه شما او را ویژه می‌بینید، حس خوشایندی خواهد داشت. رسیدن به این شرایط نیاز دارد که شما بانکی اطلاعاتی از مشتری‌تان داشته باشید که در آینده بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

مثلاً می‌توانید از رایانامه‌هایی با محتوای شخصی برای مخاطبتان استفاده کنید. یا مثلاً در وبگاه اینترنتی خودتان پیشنهادهای خریدی به او بدهید که بر اساس اطلاعات می‌دانید بیشتر به دنبال آن محصولات است. مثالی این کار را در فروشگاه‌های اینترنتی بزرگ می‌توانید ببینید. یا اصلاً مشتری‌تان را با نام بشناسید و او را صدا کنید!

به‌طور کلی، تجربه‌های شخصی ارتباط با مشتری در شرکت‌های بزرگ دنیا در حال انجام است. یکی از شرکت‌های معروف صنایع غذایی مدت‌هاست امکانش فراهم کرده که محصولاتش را با نام مشتری به دستش برساند و برچسب روی محصول با نام مشتری روی آن حک شده باشد.

روش دیگر این است که همیشه و در همه‌جا در دسترس باشید و با مشتری ارتباط برقرار کنید. بگذارید راه‌های ارتباطی را نام ببریم:

۱. ارتباط و خرید تلفنی

یکی از قدیمی‌ترین روش‌ها و در عین حال روش ارتباط‌گیری مؤثر است که می‌توانید با مشتری به صورت اختصاصی مکالمه کنید. به نیازهای او پاسخ دهید و راهنمایی‌اش کنید. مشتری می‌تواند از طریق سفارش تلفنی محصول شما را بخرد. بین خودمان باشد، اتفاقاً در این دوره و زمانه، اگر از یک کسب‌وکار با شما تماس بگیرند و اختصاصی مکالمه کنند، خیلی بیشتر اثرگذار است، چون امروزه این کار کمیاب شده است. تلفن گویا هم از روش‌های پشتیبانی ۲۴ ساعته از مشتری است.

۲. ارتباط و خرید پیامکی

می‌توانید از این طریق از مشتری نظرسنجی کنید و با او ارتباط برقرار کنید. به او پیامک بدهید و از طریق پیام‌های شخصی‌سازی‌شده، مثلاً تبریک روز تولد یا اختصاص کد تخفیف به مشتری، ارتباط خوبی برقرار کنید. روش سفارش محصول از طریق پیامک، الان دیگر فراوان شده و نباید این فرصت را از دست داد.

۳. ارتباط و خرید از وبگاه و برنامه‌های تلفن همراه

ایجاد وبگاه برای کسب‌وکارتان بسیار ضروری است. الان دیگر کمتر کسب‌وکاری هست که احساس نیاز به داشتن صفحه اینترنتی و فروش و ارتباط با مشتری از این طریق را احساس نکند. به‌تازگی، برنامه‌های تلفن همراه متصل به وبگاه نیز خودشان را به این مجموعه اضافه کرده‌اند. در مجموعه مطالب مرتبط با تجارت الکترونیک، به‌طور کامل شما را راهنمایی خواهیم کرد که چگونه این کار و کارهای مشابه را انجام دهید. پشتیبانی ۲۴ ساعته را می‌توانید در وبگاهتان فعال کنید.

۴. ارتباط و خرید از طریق فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی

فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی عضو مؤثر بدون چون و چرای کسب‌وکارها شده‌اند. به‌خصوص در دوران کرونا این کسب‌وکارها رونق بیشتری پیدا کردند و قدرت این فضا برای توسعه کسب‌وکارها بیشتر هم شد. این فضا را از دست ندهید. خیلی‌ها از این طریق خرید می‌کنند. همچنان که در این فضا و از طریق ربات‌ها می‌توانید امکان ایجاد ارتباط ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته را به مشتری بدهید.

۵. ارتباط و خرید حضوری

هرچقدر هم که فضا مجازی شود یا اینترنتی، باز هم خرید و مراجعه حضوری جایگاهش را از دست نمی‌دهد. فکری برای ارتباط رودررو و حضوری با مشتری‌تان داشته باشید.

۶. ارتباط از طریق رایانامه

تقریباً چهار میلیارد حساب کاربری از طریق رایانامه وجود دارد. این یعنی یک روش بسیار کم‌هزینه، شخصی و در دسترس برای ارتباط با مشتری. هیچ فضا و هیچ راهی را از دست ندهید. اینکه شما در همه‌جا در دسترس باشید و هیچ فرصت و امکانی را برای خرید و ارتباط با مشتری از دست ندهید، احساس اصالت کار را به او القا می‌کند و شما می‌توانید به‌صورت مداوم در کنار مشتری باشید. این یکی از جدی‌ترین روش‌هایی است که مشتری، مشتری‌شود!



شغل‌های حوزه ریاضی

مجموعه کتاب‌های شغل‌های رویایی در حوزه‌های «علوم، فناوری، مهندسی و ریاضی» که به اختصار STEM نامیده می‌شود، جوانان را با فرایند دسترسی به آن‌ها و موضوع‌های درسی مرتبط با این شغل‌ها که از دبیرستان تا دانشگاه را شامل می‌شود، آشنا می‌کند. در این شماره از حوزه ریاضی به رمزگشایی می‌پردازیم.

موضوع‌های درسی مورد نیاز

مسیر رسیدن به شغل‌های حوزه ریاضیات

دبیرستان: آموزش از چهارده تا هجده سالگی

تحصیلات دانشگاهی: تحصیل در دوره کارشناسی و دوره‌های پس از آن، مانند کارشناسی ارشد و دوره دکترا

موضوع‌ها و توانمندی‌ها

در دوران تحصیلات دبیرستانی این کتاب کمکتان می‌کند با موضوع‌های درسی مرتبط با هر کدام از این شغل‌ها و آموزش‌های تکمیلی که نیاز خواهید داشت، آشنا شوید. این چیزها کاملاً جنبه عمومی دارند؛ برای این که موضوع‌های درسی مربوط به هر نوع تخصص با توجه به کشوری که در آن زندگی می‌کنید، متفاوت است.

* کارشناسان و طراحان مسابقه‌های اتومبیل‌رانی «فرمول یک» از آخرین مهارت‌های نوین در حوزه ریاضیات به منظور ارزیابی تأثیر هوا بر روی اتومبیل‌ها بهره می‌گیرند.

* با تحصیل در حوزه علوم ریاضیات می‌توانید وارد دانشکده‌ها و دانشگاه‌های معتبر در سرتاسر جهان شوید. پیش‌بینی وقوع توفان‌های سهمگین به محاسبه‌های بسیار پیچیده ریاضی نیاز دارد.

به دنیای شغل‌ها در حوزه ریاضی خوش آمدید. تحصیل در حوزه ریاضیات بسیار مهیج است، چرا که دروازه شغل‌هایی هیجان‌آمیز، جالب، حیرت‌آور و خارق‌العاده را به رویتان باز می‌کند! کار کردن در شغل‌های مربوط به ریاضیات به معنی آن نیست که تمام وقت‌تان را در سالن‌های سخنرانی یا کلاس‌های درس سپری خواهید کرد. شغل‌های دیگری مانند رمزگشایی، تولید محصولات غذایی و کمک‌رسانی در زمان وقوع حوادث طبیعی از جمله شغل‌های این حوزه هستند. این کتاب به شما کمک می‌کند تا درباره هر کدام از این شغل‌ها و همین‌طور بازده و تأثیر کاری که انجام می‌دهید، شناخت کافی به دست آورید. عبارت اختصاری STEM از سرنام‌های کلمه‌های science (علوم)، Technology (فناوری)، Engineering (مهندسی) و Math (ریاضیات) تشکیل شده است. اکنون با پیشرفت‌هایی که در عرصه‌های علوم، فناوری و صنایع مهندسی روی داده است، فرصت‌های شغلی فزاینده‌ای برای افرادی که مهارت‌های لازم در این رشته‌ها را دارند وجود دارد.



رمزگشایی

محل کار شما

با توجه به سبک زندگی مردم در جهان امروز که شکل برخط به خود گرفته است، شما با بانک‌ها، شرکت‌های رایانه‌ای و سایر شرکت‌های بازرگانی، چه کوچک یا بزرگ همکاری خواهید کرد.

موضوع‌های درسی مورد نیاز

مسیر رسیدن به شغل رمزنگاری

دوره متوسطه: علوم رایانه و ریاضیات

تحصیلات دانشگاهی: ریاضیات یا علوم رایانه، برخی از دانشگاه‌ها با برگزاری دوره‌های آموزشی مدرک رمزنگاری ارائه می‌دهند.

طی سال‌های جنگ جهانی دوم آلمانی‌ها از نوعی ماشین رمزنگاری به نام «انیگما» به منظور رمزنگاری و رمزگشایی پیغام‌های محرمانه استفاده می‌کردند. این ماشین رمزنگار می‌توانست با توان ترکیبی ۱۵۹ کوپنتیلیون (یک کوپنتیلیون = یک میلیارد یک میلیارد = هجده صفر) پیغام‌های رمزدار را رد و بدل کند.

* سازمان‌های امنیت ملی و جاسوسی همه کشورهای وظیفه حفاظت از سامانه‌های اطلاعاتی دولتی و نظارت بر ارتباطات مخابراتی ماهواره‌ای را بر عهده دارند.
* بانک‌ها برای حفاظت از اطلاعات شخصی و حساب‌های بانکی افراد از کارت‌خوان‌های رمزدار استفاده می‌کنند.

اکنون مراقبت و نگهداری از داده‌های حیاتی و جلوگیری از دسترسی دیگران به آن‌ها، یک شغل بسیار مهم به شمار می‌آید. در رمزشناسی از کدهای ریاضی استفاده می‌شود تا هر نوع اطلاعاتی که به صورت آنلاین در دسترس عموم است، فقط توسط افرادی که به کلید رمز اطلاعات مربوطه دسترسی دارند قابل خواند باشد. این کار رمزنگاری نامیده می‌شود. کار یک رمزنگار آن است که مطمئن شود اطلاعات ما از دسترس افرادی که تلاش می‌کنند جزئیات شخصی ما را کشف کنند و برای فعالیت‌های غیرقانونی‌شان استفاده کنند، محفوظ است. سرقت هویت افراد، برداشت پول از حساب‌های بانکی یا انجام مکالمه‌های تلفنی با شماره تلفن سایرین از جمله موارد خلاف قانون با استفاده از اطلاعات شخصی دیگران است. رمزنگاران کدهایی ابداع می‌کنند که گشودن آن‌ها غیرممکن است، اما از سوی دیگر رمزنگاران برای شکستن رمز سایر افراد هم وارد عمل می‌شوند. رمزنگاران برای سازمان‌های جاسوسی و امنیتی هم کار و سعی می‌کنند مکالمه‌های مجرمان را شنود کنند. برای این کار دانستن یکی دو زبان دیگر بسیار مهم است؛ برای اینکه پیغام‌ها از نقاط مختلف جهان ارسال می‌شوند.

آنچه شما انجام می‌دهید

به عنوان یک رمزنگار بیش‌تر وقت‌تان در محیط کار سپری می‌شود. شما از دانش و مهارت ریاضی‌تان برای ابداع رمزهای جدید استفاده می‌کنید و با امتحان کردنشان مطمئن می‌شوید قابل گشودن و شکستن نیستند. همچنین از دیگر وظایف شما مراجعه کردن به کدهای موجود قبلی است تا از ایمن بودن آن‌ها هم مطمئن شوید. از آنجایی که امنیت اطلاعات برای شرکت‌ها و دولت‌ها بسیار حیاتی است از این‌رو شما جزو اعضای تیمی خواهید شد که از اطلاعات ارزشمند محافظت می‌کنید.

منبع: برگرفته از مجموعه کتاب‌های شغل‌های رؤیایی، نوشته کولین هینسون، مترجم: مجید عمیق، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، ۱۴۰۱.

ورزش ذهن

سرگرمی

عددهای ۱ تا ۹ را طوری در ردیف‌های افقی و ستون‌های عمودی قرار دهید که حاصل به دست آید. در ضمن از هر عدد فقط یک بار می‌توانید استفاده کنید.

	-		+		=	۶
-		+				
	+		-		=	۱۴
+		-		+		
	-		+		=	۵
=		=		=		
۹		۱۰		۴		

مجید عمیق

۱	۲	۳
۴	۵	۶
۷	۸	۹
۱۱	۱۲	۱۳
۱۸	۳۰	?

آیا می‌توانید عدد درست را حدس بزنید و جای علامت سؤال قرار دهید؟

در این شبکه ۵ در ۵، عددهای ۱ تا ۵ را در جاهای خالی که برای هر ردیف افقی و ستون عمودی فقط یک بار می‌توانید استفاده کنید، طوری قرار دهید که نمادهای کوچک و بزرگ هم رعایت شوند.

				>
	<			
>		>		>
		>		
	<	<		>



پاسخ سرگرمی شماره ۱

مهر ۱۴۰۲

بچه

۴۴

QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQOQQQQQQQQ
 QQQQOQQQQQQQQQQOQQQQQQ
 OQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QOQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQO
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
 QQQQQQOQQQQQQQQQQQQQQ

آیا می‌توانید تعداد دقیق حرف‌های O را که بین حرف‌های Q قرار دارند، بشمارید؟

۲						۹	۶	
۴	۹	۸				۳	۱	
	۱					۴		
				۲	۳			
			۹	۸	۴			
			۷	۶				
	۲						۶	
	۵	۶				۸	۳	۱
۸	۴							۳

سودوکو: عددهای ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی قرار دهید که هیچ کدام از این عددها در ردیف‌های افقی و عمودی و ناحیه پرنه‌نگ‌شده که آن‌ها هم ۹ خانه دارند، بیش از یک بار تکرار نشده باشند.

معما

مردی داخل کشوی جوراب‌هایش ۵۳ لنگه جوراب دارد. ۲۱ لنگه آبی، ۱۵ لنگه مشکی و ۱۷ لنگه قرمز. برق‌ها قطع شده‌اند و اتاق کاملاً تاریک است. این مرد چند لنگه از جوراب‌ها را باید بردارد تا از میان آن‌ها حداقل یک جفت‌شان مشکی باشد؟

آیا می‌توانید جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید؟

۸

۳۲

۳۶

۱۴۴

۱۴۸

؟

۵۹۶

نورسیده‌ها

رشد جوان لطفاً به پیام من نگاه کن.

الان ساعت ۱۲:۴۰ دقیقه است. آن موقع که پیام شما را روی صفحه نمایش دیدیم، ساعت ۱۱ و خرده‌ای بود گمانمان. حالا خرده‌اش را که بندازیم، یک ساعتی می‌شود که داریم پیامتان را نگاه می‌کنیم. نکته‌ای دارد؟ مثلاً اگر نکته پیام را زیر ۳۰ ثانیه پیدا کردیم باهوشیم؟ «پسند» (لایک) کنیم؟ همین کافی است یا بیشتر ادامه‌اش بدهیم؟ اصلاً چیز خاصی هست؟ کدی؟ رمزی؟ مثلاً بعد از ۳۰ ثانیه که به پیامتان خیره شدیم، به نقطه وسط صفحه نگاه کنیم و ۳۰ تا پلک بزنییم، ناگهان تصویر مخفی نمایان می‌شود؟ اگر سرکاری است بگوئید ما کار داریم. چون پیام‌های بیشتری هم هستند که مجبوریم به آن‌ها نگاه کنیم. همه هم پرمغز مثل همین یکی!

اگه می‌شه آموزش زبان‌های غیرانگلیسی بزارید.

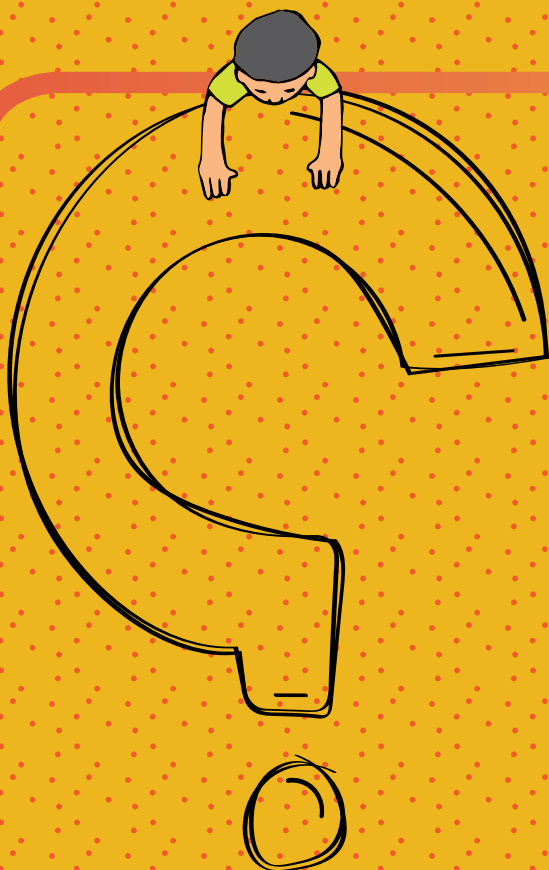
ممنون از پیشنهادتان، ولی دقتتان کافی نیست. ما که دائم آموزش زبان‌های غیرانگلیسی می‌گذاریم، مگر ندیدید؟ الان همین پیام و پاسخش آموزش زبان غیرانگلیسی است. فعلاً سعی داریم فارسی‌تان را تقویت کنیم. مرحله آخر به امید خدا وقتی خیلی روی همین فارسی مسلط شدید و فرق «بزار» و «بزار»، انواع «ظ» و «ض»، و در ادامه آن، حتی «خا» و «خوا» را بررسی کردیم و این‌ها را یاد گرفتید، می‌رویم سراغ زبان‌های دیگر غیرانگلیسی و فعل «گذاشتن» را در آن زبان‌ها بررسی می‌کنیم.

مجله که کلاً به شما تعلق دارد، اما این بخش دیگر شور به شما تعلق داشتن را درآورده و یک‌باره هرچه شما برای ما بفرستید، می‌خواند، پاسخ می‌دهد و چاپ می‌کند. شاید برایتان سؤال پیش بیاید که کجا بفرستید؟ این قدر که راه ارتباطی داریم!

این از رایانامه‌مان: Email: Javan@roshdmag.ir

این از سامانه پیامکی‌مان: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹

که آنجا هم برایتان کلی مطلب به‌روز و دست‌اول، نظرسنجی، مسابقه و ... می‌گذاریم. با مطرح کردن پیشنهادها، حرف‌ها و درددل‌هایتان، هم خودتان سبک می‌شوید، هم به ما کمک می‌کنید که بهتر شویم!



سلام و خداقوت به همه بچه‌های رشد جوان. ممنون بابت زحماتتون. خداحافظ.

وقتی این پیام را در سامانه پیامکی مشاهده کردیم، تمام همکاران را از تمام طبقات صدا کردیم. حتی به آن‌هایی که مرخصی بودند، زنگ زدیم و پیام را نشانشان دادیم. امروز اگر بازنشسته شوم، دیگر به تمام آرزوهایم رسیده‌ام. با این پیام حس می‌کنم تا ابد هرگز به چیزی نیاز نخواهم داشت (به جز هفت‌هشت تا پیام همین طوری هر هفته و یک ماشین و مقداری پول). یک پیام حاوی سلام، تشکر، خداقوت و خداحافظی. مگر آدم از زندگی کاری‌اش جز همین‌ها چه می‌خواهد؟ این پیام را روی کاغذ گلاسه داده‌ایم با قلم و مرکب طلایی بنویسند تا سردر تحریریه بزنیم. همین‌طور نگاهش کنیم، همین‌طور کیف کنیم، همین‌طور اشک بریزیم. عمر حرفه‌ای خیلی از نویسندگان رشد به چنین پیامی قد نداد. می‌دانیم که این اتفاق چقدر نادر است! هول شدیم و نمی‌دانیم اصلاً چه جوابی بدهیم. پس سکوت می‌کنیم ...

رشد جوان سؤالم اینه که اگه آب بریزه رو گوش‌ی چی می‌شه؟ می‌شه سریع جواب بدی؟

ممنون که رشد جوان را محرم سؤال‌هایتان می‌دانید، اما اجازه بدهید اول ما چند سؤال بپرسیم. از جایی که گوش‌ی وسیله‌ای الکترونیکی است و مدارهای الکتریکی میانه خوبی با آب ندارند، معمولاً اتفاق‌های خوبی نمی‌افتند؛ به‌خصوص اگر گوش‌ی ضدآب نباشد. سؤال این است که اگر آب روی گوش‌ی در حال پیام‌دادن به رشد جوان هستید، حتماً اتفاق بدی برایتان نیفتاده است. پس آیا درباره گوش‌ی خودتان صحبت می‌کنیم؟ پاسخ احتمالی خیر است. سؤال دوم اینکه راستش را بگویید روی گوش‌ی چه کسی آب ریخته‌اید؟ آیا روی گوش‌ی آب ریخته یا شکسته‌نفسی می‌کنید و گوش‌ی را در آب انداخته‌اید؟ پاسخ به این سؤال‌ها خیلی به ما و شما کمک می‌کند. خلاصه ماجرا اینکه با توجه به زمانی که ما به این سؤال پاسخ می‌دهیم، احتمالاً راهکار ما به‌دردتان نخورد. هر اتفاقی می‌خواسته بیفتد تا الان افتاده است. به همین خاطر به خودمان زحمت نمی‌دهیم، اما شما تا می‌توانید قضیه را برعهده نگیرید. فکر کنیم این راهکار بهتری باشد!



دروازه متبرک

دیروز: قرآن هفده منی

شیراز شش دروازه داشت: دروازه اصفهان، قصابخانه، کازرون، سعدی، شاه داعی الی الله، و قرآن. این دروازه‌ها متعلق به دوره‌ای هستند که شهر درون حصارش گسترش می‌یافت. بعد که دروازه خراب شد تا شهر بیشتر گسترش یابد، دروازه قرآن هم ویران شد.

دروازه‌ای که به دستور **عبدالدهله دیلمی** ساخته شد، به این دلیل دروازه قرآن نامیده شد که قرآنی بالایش گذاشته بودند تا هم مسافران شهر را در پناه خود بگیرد و هم اهالی شیراز را در سفرشان تبرک کند. این دروازه سال‌ها باقی ماند تا اینکه زندیه بر سرکار آمد و شیراز را پایتخت ایران کرد. کریمخان دستور داد دروازه را بازسازی کنند و این بار بر بالایش اتاقکی مخصوص برای قرارگرفتن قرآن ساختند. دو جلد قرآنی که بر بالای آن گذاشتند، از مهم‌ترین نسخه‌های خطی موجود در ایران هستند؛ قرآن‌های بزرگی به خط **سلطان ابراهیم بن شاهرخ تیموری** که به دلیل وزن زیادشان به هفده منی معروف شدند.

در سال ۱۳۱۵، به دستور شهردار شیراز، دروازه با دینامیت به طور کامل تخریب شد. ۱۳ سال بعد یکی از تاجران شیراز، معروف به «اعتمادالتجار» هزینه ساخت دروازه را داد که با فاصله کمی از محل قبلی ساخته شد.

امروز: نماد شیراز

دروازه‌ای که امروز به نام «دروازه قرآن» می‌شناسیم، همان بنایی است که حدود ۶۰ سال قبل ساخته شد و در شمال شرقی شهر و در تنگه الله اکبر، میان «کوه چهل‌مقام» و «کوه باباکوهی» قرار دارد. در این بنا دیگر از نسخه خطی قرآن که سال‌های زیادی بالای آن قرار داشت، خبری نیست. این قرآن‌ها یک سال پس از تخریب دروازه، در سال ۱۳۱۶ به موزه پارس در «باغ نظر» شیراز منتقل شدند. در بنای جدید، به جای قرآن‌های خطی منسوب به ابراهیم سلطان، نوه شاهرخ تیموری، آیاتی از قرآن به خط ثلث و نسخ دور تا دور دروازه نوشته شده است. آیه‌هایی از قرآن نیز بر پیشانی بنا رو به چهار جهت جغرافیای نوشته شده‌اند. در چهار جهت پیشانی بنا هم چهار آیه نقش بسته است: آیه ۹ «سوره اسرا» در شمال آن، آیه ۸۸ «سوره اسرا» در بخش جنوبی آن، ادامه این آیه در گوشه غربی‌اش و آیه ۹ «سوره حجر» در گوشه شرقی‌اش.

مقدمه

دیگر آن قرآن هفده منی روی بنا نیست، ولی هنوز «دروازه قرآن» هست. معروف‌ترین دروازه قدیمی ایران که در یکی از تاریخی‌ترین شهرهای کشور قرار گرفته است. اگر چه از گذشته تاریخی‌اش اثری به‌جا نمانده و در گذر تاریخ آسیب دیده است، اما هنوز هم به عنوان نماد شهر شناخته می‌شود که یادآور شیراز محصور در حصار است. شهری که در دوران زندیه پایتخت ایران بود و به شهری زیبا و دیدنی و یکی از زیباترین شهرهای ایران تبدیل شد. شهری با دروازه‌ای در ورودی شمال خود که ساخت بنای اولیه آن به دوره آل‌بویه برمی‌گردد. دروازه‌ای که روزگاری فقط یکی از شش دروازه شهر بود و حالا تک و تنها به نماد شیراز تبدیل شده است.



خاخنها



در تصویر در اثر بارش باران، خندق‌هایی ایجاد شده‌اند که الگویی درخت مانند ایجاد کرده‌اند. برای ثبت این منظرهٔ خیره‌کننده، عکاسی به نام ای پینگی یک شب را به تنهایی در پارکینگ کنار جاده‌ای در منطقهٔ بیت گذراند تا بتواند این تصویر را با استفاده از پهپاد در ساعت‌های اولیهٔ صبح عکاسی کند.
این عکس برندهٔ جایزهٔ نبرگ مسابقهٔ عکاسی حفاظت از طبیعت سال ۲۰۲۲ میلادی شده است.



عکاس: حدیث نصیر پور . تقدیری دوازدهمین دوره جشنواره ملی دوسالانه عکس و تصویرگری رشد

