

۲



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

روشد

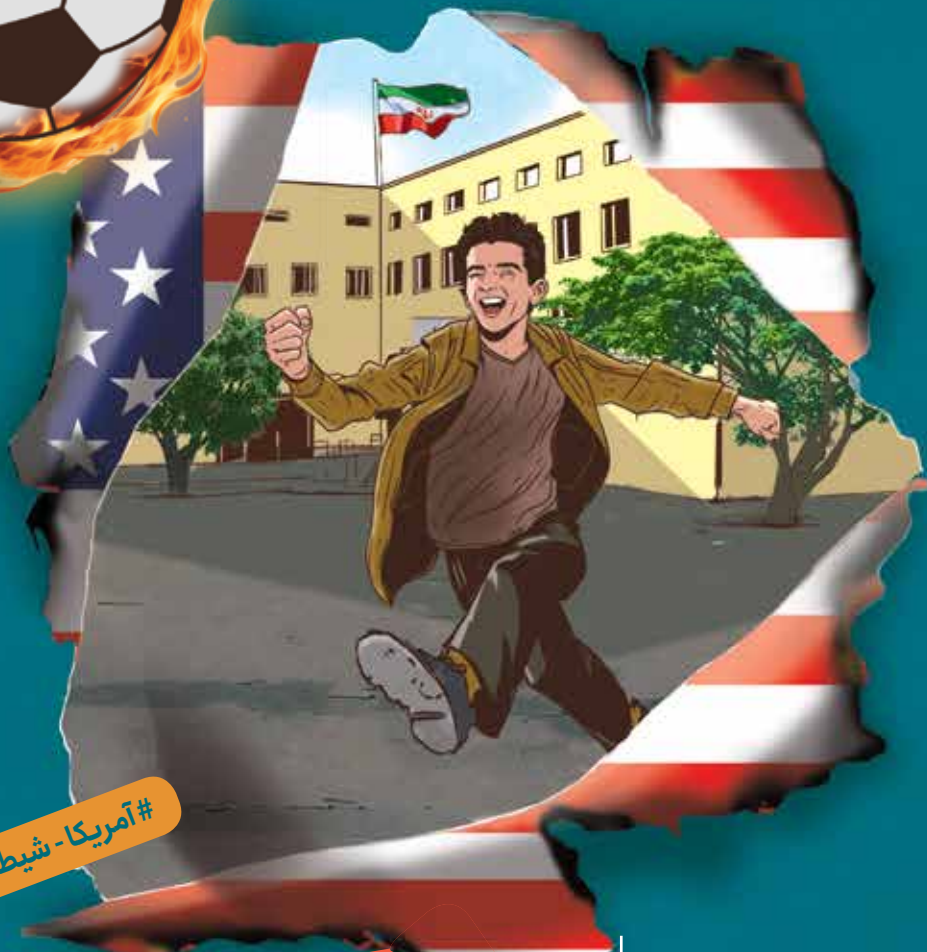
بوان

فرهنگ - اجتماعی

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم
ادوره سی و نهم | آبان ۱۴۰۲ | شماره پیدری ۳۲۵ | ۴۸ صفحه |

www.roshdmag.ir

ISSN: 1606-9080



آمریکا - شیطان - بزرگ

سیزده آبان

فریادی که جهانی شد



فرزند امام هادی (ع)

- ارتباط با شیعیان از طریق نمایندگان خود و نامه نگاری
- عثمان بن سعید، از نمایندگان خاص وی
- جامعه شیعه در تقیه به سر می برد
- سال ۲۵۵ هجری قمری تولد تنها فرزندش، امام زحان (عج)
- سال ۲۶۰ هجری قمری شهادت در ۲۸ سالگی
- شروع امامت امام زحان (عج)
- سال ۲۳۲ هجری قمری
- حسن بن علی بن محمد (ع)
- یازدهمین امام شیعیان اثناعشری
- اقامت اجباری در سامرا
- تحت مراقبت حکومت عباسی
- مشهورترین لقب، عسکری
- سال ۲۵۴ هجری قمری
- به امامت رسیدن امام عسکری (ع)
- محدودیت در فعالیت هایش

روزشمار آبان

۱۳ آبان

تسخیر لانه جاسوسی، روز ملی
استکبارستیزی و روز دانش آموز

مقام معظم رهبری: سیزدهم آبان، روز تجلی دوباره آزادگی و شجاعت و غیرت انقلابی در ملت مسلمان ماست.

پس از اعتراض شدید امام خمینی (ره) به سیاست‌های حکومت پهلوی و افشاگری در خصوص لایحه کاپیتولاسیون در چهارم آبان سال ۱۳۴۳ (در مراسمی که به مناسبت میلاد حضرت زهرا (س) در منزل امام (ره) برگزار شده بود)، روز ۱۳ آبان ۱۳۴۳، امام خمینی (ره) توسط مأموران شاه بازداشت و پس از انتقال به تهران، با هواپیمای نظامی به ترکیه تبعید شدند.

۱۳ آبان ۱۳۵۷ و هم‌زمان با روزهای اوج‌گیری انقلاب اسلامی، ده‌ها نفر از دانش‌آموزان که برای انجام تظاهرات در محوطه دانشگاه تهران تجمع کرده بودند، هدف تیراندازی مأموران شاه قرار گرفتند و شهید شدند.

۱۳ آبان ۱۳۵۸ ساختمان سفارت آمریکا در تهران به تصرف جمعی از دانشجویان معترض درآمد. سفارت آمریکا در تهران از زمستان ۱۳۵۷ تا پاییز ۱۳۵۸ به مرکز فرماندهی عملیات جاسوسی و خرابکاری علیه جمهوری اسلامی ایران تبدیل شده بود.

مریم احمدی

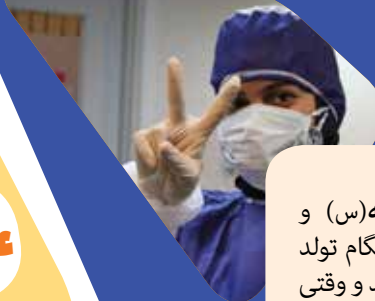
۲ آبان:

ولادت حضرت امام حسن
عسکری (ع)

«عبادت به زیاد روزه گرفتن و نماز خواندن نیست؛ بلکه عبادت این است که در امر پروردگار متعال بسیار تفکر شود»
(امام حسن عسکری (ع)، تحف العقول، ص ۳۶۲).

۲۸ آبان

ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار



ایشان سومین فرزند حضرت فاطمه (س) و امام علی (ع) بودند. روایت شده که هنگام تولد ایشان پیامبر (ص) در شهر حضور نداشتند و وقتی بازگشتند، حضرت علی (ع) از ایشان خواستند نامی برای فرزندشان انتخاب کنند. نامی که جبرئیل از سوی خدا به پیامبر وحی کرد زینب بود؛ یعنی زینت پدر.

ایشان زنی شجاع با کلامی شیوا بود که توانست در واقعه عاشورا با سخنانش پشت یزیدیان را بلرزاند. حضرت زینب بعد از عاشورا پرستاری از بازماندگان و مجروحان را بر عهده گرفتند. در تقویم ما روز تولد این بانوی بزرگوار «روز پرستار» نام‌گذاری شده است.



۲۴ آبان

روز کتاب و کتاب خوانی

کتاب محصول تجربه بشر و خلاقیت‌های ذهنی او در دراز مدت است. می‌توان گفت سهم کتاب در انتقال دانش بیش از سایر ابزارهای آموزشی است و بی‌گمان هیچ ذخیره و میراثی سودمندتر و باارزش‌تر از کتاب نیست. پیشوایان معصوم همواره تأکید ویژه‌ای بر مکتوبات فرهنگی داشتند و پیروان خود را به حفظ و نوشتن دانش تشویق می‌کردند.

این روز مقارن است با سالروز درگذشت آیت الله علامه سیدمحمدحسین طباطبایی، فرهیخته‌ای عارف که عمر خود را برای شکوفایی معارف دینی به کار بست و کتابی گران‌سنگ چون «تفسیر المیزان» را به یادگار گذاشت.



آبان ۱۴۰۲

روز کتاب

۳

۴ آبان

وفات حضرت معصومه (س)



۴ آبان مصادف است با دهم ربیع‌الثانی، سالروز رحلت حضرت فاطمه معصومه (س). ایشان دختر گرامی امام هفتم شیعیان و خواهر حضرت امام رضا (ع) است که از کودکی تحت آموزش قرار گرفتند و خیلی سریع با معارف دین آشنا شدند. در سفری که به همراه عده‌ای از خویشان و یاران خود به منظور دیدار امام رضا (ع) وارد ایران شده بودند، پیش از رسیدن به توس، در شهر قم به علت بیماری درگذشتند. ایشان از شخصیت‌های مورد احترام شیعیان هستند و حرمشان بعد از حرم امام رضا (ع) دومین زیارتگاه مهم مذهبی کشور ایران است.



هم به دنیا توجه دارند و هم به آخرت. از قرآن آموخته‌اند که: «در آنچه خدا به تو داده است، سرای آخرت را طلب کن و بهره‌دنیایی خویش را نیز فراموش نکن» (قصص / ۷۷). مؤمن نیز در اسلام شخصیتی معتدل دارد. امام علی (ع) - درود خدا بر او باد - فرموده است: «و من سیرته القصد»: شیوه مؤمن و روش زندگی‌اش معتدلانه است (میزان‌الحکمه، جلد ۸، ص ۳۴۸).

مؤمن به رعایت حد وسط در گستره وسیع زندگی پایبند است؛ یعنی رعایت اعتدال در امور اعتقادی و عبادی، ترک اسراف و تبذیر در مقابل دوری از بخل و سخت‌گیری، رعایت میانه‌روی در خوراک و پوشاک، شناخت حد و مرز صفات اخلاقی و رعایت میانه‌روی در آن‌ها، اعتدال در دوستی‌ها و دشمنی‌ها، حتی در توجه به بایستگی‌ها در تشویق‌ها و انتقادها.

اسلام به مؤمنان می‌آموزد، در هر کاری که انجام می‌دهند و هر قدمی که برمی‌دارند، آگاهانه حد وسط و نقاط افراط و تفریط را هدف‌گذاری کنند و بخش‌های متفاوت را به تعادل برسانند.

حتی در عبادت‌ها نیز باید به اعتدال توجه داشت و نباید در آن افراط کرد. عبادتی که به قدر ظرفیت فرد و از روی آگاهی و شناخت و محبت خدا صورت گیرد، ارزشمند است. آری اسلام افراط در عبادت‌ها را نیز برنمی‌تابد. معلوم است اگر انسان از بام تا شام بخواهد به نماز و دعا بگذراند، از خانواده و زندگی و جامعه باز خواهد ماند.

متأسفانه این روزها، تعادل‌نداشتن نه تنها در زندگی حرفه‌ای که در زندگی شخصی بسیاری از ما، از سیاست گرفته تا رژیم غذایی و حتی وضع ظاهری، به امری عادی تبدیل شده است. دیده‌اید گاهی موقع حرکت به دنبال انجام کاری، وقتی به خودمان می‌آییم می‌بینیم بی‌سبب داریم تند می‌رویم و برعکس، در برخی موارد متوجه می‌شویم که بی‌هیچ علتی داریم آرام قدم برمی‌داریم؛ انگار که از سر تفنن و تفریح داریم در پارک قدم می‌زنیم؛ درحالی که کلی کار داریم. می‌بینیم که باید تندتر برویم. اینجاست که به سرعت قدم‌هایمان می‌افزاییم. و یا برعکس به خودمان می‌گوییم: چه شده؟! چرا مضطربیم و بی‌جهت داریم تند می‌رویم؟! اینجاست که از سرعت خود کم می‌کنیم و آرام‌تر قدم برمی‌داریم. راحت می‌شویم و اضطرابمان از بین می‌رود. نمی‌فهمیم چرا و برای چه عجله داشته‌ایم. همین‌گونه است زندگی.

در زندگی نیز باید به قدم‌زدن‌های فکری و کاری خود از نو توجه کنیم. در جاهایی باید از سرعت خود کاست و برعکس در مواردی باید به سرعت خود افزود و در هر شکل باید به تعادل رسید. این تصمیم‌بزرگی است که به ما در زندگی آرامش خواهد داد و بهتر به هدف خواهد رساند.

همان‌طور که گفتیم باید میانه‌روی را در همه کارها در نظر داشت. گاه باید در هزینه‌کردها تجدید نظر کرد. بعضی‌ها با وجود درآمد خوبی که دارند، به دلیل ولخرجی‌ها و اینکه در زمان مناسب و در چارچوبی عاقلانه هزینه و خرج نمی‌کنند، دچار مشکل می‌شوند. در صورتی که با کمی تدبیر و فقط



میانه‌روی

حسین امینی پویا

«میانه‌روی» را باید به عنوان اصلی بنیادین در نظر گرفت؛ نوعی شیوه زیست و سبک زندگی، یعنی شیوه‌ای که باید به شکلی فراگیر سراسر زندگی فردی و اجتماعی ما را در بر بگیرد. میانه‌روی همان پیمودن راه میانه و پرهیز از هرگونه افراط و تفریط است. افراط و تفریطی که ردپای آن را در بسیاری از انحرافات و مشکلات به‌وضوح می‌توان دید. از همین رو با رعایت میانه‌روی در بخش‌های گوناگون زندگی می‌توان از بروز بسیاری از رخداد‌های ناخوشایند و مشکل‌ساز جلوگیری کرد. در آموزه‌های دینی ما نیز به شکل‌های متفاوت به رعایت اعتدال در زندگی توصیه شده است.

خدای بزرگ امت اسلامی را «امت وسط» نامیده است: «وجعلناکم امة وسطا» (بقره / ۱۴۳)؛ یعنی امتی میانه‌رو. امتی که در باورها و کردار خود متعادل و نمونه است. هم به جسم توجه دارد هم به روح. به حیات دنیوی و نیز به زندگی اخروی و ماورای طبیعت هر دو توجه دارند.

نه مانند تارکان دنیا به حیات این جهانی بدبین و بی‌توجه هستند و نه چون برخی دیگر فقط به دنیا دل‌بسته‌اند. توأمان

تعادل، اغلب افزون بر رفع نیازها برایشان می‌ماند و می‌توانند بخشی را نیز به شکل پس‌انداز برای فردایشان ذخیره کنند. در خوراک نیز اگر به نوع نیاز و به مقدار و به سلامت غذا توجه داشته باشیم، معلوم است که علاوه بر رفع نیاز تغذیه‌ای، از بسیاری از بیماری‌ها که ناشی از پرخوری است، در امان خواهیم ماند. در تغذیه نیز باید به میانه‌روی توجه داشت. این دستور قرآن است که: «کلوا و اشربوا و لا تسرفوا»: بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید (اعراف / ۳۱). نباید برای داشتن هیولی مانکنی به تغذیه ناکافی و غلط پرداخت، به کمبود مواد مغذی دچار شد و در نتیجه بعدها با مشکلات عدیده دست و پنجه نرم کرد. ما موظفیم که به غذایمان توجه کنیم: «فلینظر الانسان الی طعامه» (عبس / ۲۴). خدای بزرگ به پیامبرش - که درود خدا بر او باد - دستور می‌دهد حتی در انفاق و کمک به دیگران نیز اعتدال را از یاد نبرد (اسرا / ۲۹). در آیه‌ای دیگر، پرهیز از افراط و تفریط در انفاق را از ویژگی‌های اهل ایمان معرفی می‌کند: «والذین اذا انفقوا لم یسرفوا و لم یقتروا و کان بین ذلک قواما»: همان‌ها که هنگام انفاق نه اسراف می‌کنند و نه سخت‌گیری، بلکه میانه‌روی می‌کنند (فرقان / ۶۷). جالب است که مفهوم این آیه را امام صادق (ع) در نمایشی ساده به اطرافیان‌ش آموزش داده است. هنگامی که این آیه را حضرت تلاوت کرد، مشتی سنگ‌ریزه از روی زمین برداشت و محکم در دست گرفت و فرمود: «این همان اقترا و سخت‌گیری است». پس مشت دیگری برداشت و چنان دست خود را گشود که همه سنگ‌ریزه‌ها به زمین ریختند. فرمود: «این همان اسراف است». در مرحله سوم مشت دیگری از سنگ‌ریزه‌ها برداشت و این بار کمی دست خود را گشود؛ به‌گونه‌ای که مقداری از سنگ‌ریزه‌ها فرو ریخت و بقیه در دستش ماند. در این لحظه فرمود: «این همان قوام و اعتدال است».

افراط‌نکردن در دوستی و دشمنی نیز از دیگر موارد رعایت اعتدال است؛ چیزی که بعضی از ما به آن بی‌توجهیم. امام علی - درود خدا بر او باد - فرموده است: «با دوست خود در حد اعتدال دوستی کن، شاید روزی دشمن تو گردد و با دشمن خود نیز در حد اعتدال دشمنی کن، شاید روزی دوست تو گردد» (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۶۸).

دیداید گاهی برخی‌ها در دوستی‌های خود هیچ حد و مرزی را باور ندارند یعنی به حدی با دیگری صمیمی می‌شوند که اسرار مگوی خود را به راحتی با وی در میان می‌گذارند. اما چه کسی از آینده خبر دارد؟ وقتی که میان‌شان به هر دلیل شکراب شد و رشته دوستی‌شان از هم گسست، آن وقت عزا می‌گیرند که با رازهای فاش شده خود چه کنند! امام صادق که درود خدا بر او باد، در سخنی کاربردی فرموده است: دوستت را فقط از رازهایی باخبر ساز که اگر (روزی) دشمنت از آن‌ها آگاه گردید زبانی به تو نرسد. زیرا که دوست ممکن است روزی دشمن شود (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰، ج ۱۴: ۲۶۴).

اما چگونه می‌توان از افراط و تفریط دوری کرد. منشأ همه تصمیمات ما افکار و اندیشه‌های ماست. اگر فکر استوار

باشد، معمولاً رفتار نیز به استواری و تعادل می‌گراید. رفتار معتدلانه نتیجه اندیشه معتدل است. باید با اصول رفتاری و حد و مرز کارها آشنا بود و با توجه به آن‌ها همیشه خردمندانه رفتار کرد. پس اصلی‌ترین عامل دوری از افراط و تفریط عاقلانه اندیشیدن است. اصولاً شأن عقل اعتدال است و شأن جهل بی‌تعادلی. انسان عاقل انسانی است متعادل و هر جا بی‌تعادلی ببیند، در می‌یابد از نوعی جهل و بی‌خردی نشئت گرفته است. این همان فرمایش امام علی (ع) است که: «جاهل را نمی‌بینی، مگر اینکه همیشه یا افراط‌گر است یا اهل تفریط» (نهج‌البلاغه، حکمت ۷۰).

پس تا می‌توانیم باید بر آگاهی‌های خود بیفزاییم و شیوه درست انجام کارها و حد و مرز آن‌ها را بیاموزیم تا بتوانیم خردمندانه و هدفمند عمل کنیم. همان‌طور که آموختیم در دشمنی نیز نباید افراط کرد. اگر چنین کنید آن وقت اگر روزی برحسب اتفاق با یکدیگر دوست شدید، شرمنده و پشیمان می‌مانید که چگونه به چشمان او نگاه کنید.

می‌بینید که چه بسیار است افراط و تفریط‌هایی که زندگی‌ها را بر هم زده‌اند. در رفتار و کردار خود باید دقت کنیم- گوشی به‌دست‌گرفتن و ساعت‌ها غرق‌شدن در دنیای مجازی و بی‌توجهی به خانه و خانواده، نمونه‌ای از این زیاده‌روی‌های ماست. باید شخصیتی متعادل داشت و به همه کارها رسید. در این صورت هم نزد خدا و هم در نگاه خلق خدا می‌توان محبوب بود و مورد احترام. در قرآن خوانده‌ایم که: «ان الله لا یحب المسرفین» (اعراف / ۳۱): خدا مسرفان را دوست ندارد. می‌بینید که این کار، یعنی رعایت نکردن اعتدال ما را از چشم خدا نیز خواهد انداخت. گفتیم با رعایت اعتدال و داشتن شخصیتی عادی در نظر مردم نیز عزیز می‌شویم و به قول فردوسی بزرگ:

ز کار زمانه میانه گزین/ چو خواهی که یابی ز خلق آفرین (شاهنامه)

اگر در این مسیر هم گاهی تحت تأثیر عواملی چند مسیر درست را گم کنیم، باز به کمک دین و توجه به بایدها و نبایدهای آن می‌توانیم راه درست را پیدا کنیم.

منابع: ۱. قرآن کریم. ۲. نهج‌البلاغه. ۳. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۹۰). پیام امام: شرح نهج‌البلاغه (ج ۱۴). انتشارات امام علی بن ابی‌طالب (ع). قم. چاپ اول.

عجایب جوانی!

تو، ضربدر جوانی

ابراهیم اصلانی

تصویرگر: اشکان سپهر

همه یک جور جوانی نمی‌کنند...

تو خودت هم شاید همیشه
یک جور نباشی!

چقدر احساسات و خلیقات خودت رامی‌شناسی؟





گاهی تصور می‌کنی که خودت
را شناخته‌ای...



توجه کرده‌ای
دیگران درباره‌ی تو
چه می‌گویند؟



گاهی خودت هم از کارهای خودت تعجب می‌کنی!



کاری به عجایب دیگران
نداشته باش؛ عجایب خودت
را بشناس!



گاهی جوگیر می‌شوی
و دست به کار عجیبی
می‌زنی...

بزن بریم

شنیدی بعضی وقتا
در مورد علائم ظهور
صحبت می‌کنن؟
مثلاً می‌گن اگر شب
قدر با جمعه مقارن
باشه، ظهور اتفاق
می‌افته!
یا اگر پرچم‌های سیاه
تو شامات علم بشن،
نزدیک ظهوریم یا...



اگر آن طوری که پیغمبر (ص)
معین کرده بود، امیرالمؤمنین (ع)،
بعد امام حسن (ع)، بعد امام
حسین (ع)، بعد ائمه دیگر، یکی
پس از دیگری می‌آمدند، باز به
احتمال زیاد، بشر به یک دوران
انتظار نیاز داشت تا بتواند «جامعه
آرمانی» را تحقق ببخشد.



کارآگاه بازی در دل تاریخ
پریرشدن اطلاعات قبلی
معادله چند مجهولی
و جوان پای کار

بروبابا

راستی

پس بشینیم درس بخونیم

بله دیگه مظلوم نمایی فایده نداره

شنیدی میگن این ماه رمضان شب
قدر ربیست و سوم میشه شب جمعه
وقتی هم جمعه باشه موقع سحر
صبحه آسمانی رو اگر بشنوم سال
ظهوره

واقعا

یعنی اگر بشنوم حتما ظهور اتفاق می‌افته

اما ما که هنوز...

روایتی داریم براش

یعنی جزء علائم ظهور، صبحه آسمانیه

ولی خیلی چیزا سرچاش نیست

صبر کن لطفاً. من همیشه فکر می‌کردم، چون مردم قدر امام را
نمی‌دونستن، غیبت اتفاق افتاده...
- چون مردم نمی‌تونستن از امام محافظت کنند، غیبت اتفاق افتاده...
- منظورت اینه که غیبت از همون اول تعیین شده بوده؟
یعنی خدا از اول برنامه داشته برامون؟
از اول بنا بوده غیبت اتفاق بیفته؛ حتی اگر...



حالا بگو ببینم ظهور
امام کجای این نقشه
راهه؟
غیبت امام کجای این
نقشه راهه؟

دنبال برنامه؟
دنبال نقشه راه؟

نقشه راه چیه؟
مگه به کجا قراره برسیم؟
به نهایت رسیدن موجودات؛
یا همون به کمال رسیدن؛
یا همون قرب الی‌الله؛
خدایی شدن.

نمی‌دونم شاید باید دنبال
علائم ظهور بگردیم:
خروج سفیانی
خسوف بیداء
خروج یمانی
قتل نفس زکیه
صیحه آسمانی
خروج دجال
و...



به نظرت برای ظهور دنبال علائم
بگردیم کافی‌ه و منتظر علائم
باشیم تا بعدش ظهور اتفاق بیفته
یا چی؟



راز غیبت

راهبرد یا راه‌کنش

بذار يك مثال بزنم:
امسال آزمون سراسری برگزار
می‌شه و شما هنوز کلاس
دهمی. يك نفر از راه می‌رسه
و می‌گه: به‌به، می‌بینم کتاب
آزمونه (تست) اطرافته و
میری کتابخونه و دیروزم دیدم
داشتی با مادرت در مورد آزمون
سراسری صحبت می‌کردی. حتماً
امسال کنکور داری؛ پس چرا
برنامه سفر ریختی برای عید!
چرا به بقیه نمی‌گی مهمونی
نیان و نرن؟
چرا ثبت‌نام نمی‌کنی؟ پاشو
پاشو بریم برات ثبت‌نام کنم.
وای! تو چرا این قدر
بی‌خیالی!...
و تو می‌گی: آخه من هنوز
پایه دهم نه دوازدهم!



اون طبق علائم
داشت نظر می‌داد
و تو طبق شرایط و
برنامه، آینده را نگاه
می‌کنی.

دنبال علائم نگردیم،
دنبال چی باشیم؟

از من بپرس

پاسخ به پرسش‌های شما

جمعی از نویسندگان

دوم

علاوه بر این در دین اسلام و دستوراتش، آن قدری که به کمک کردن به فقرا سفارش شده، به چیز دیگری سفارش نشده است. در آیات قرآن می‌بینیم، هر جا بحث نماز بیان شده، بحث زکات هم که کمک کردن به فقراست بیان شده. کفارات غالباً برای فقراست. مثلاً اگر کسی روزه نگیرد، باید فقرا را سیر کند یا بپوشاند. یا اگر کسی قسمش را بشکند، باید فقرا را سیر کند. یا در سفارشات اهل بیت (علیهم السلام) به فرزندان خود و امامان بعد خود، کمک کردن به فقرا در اولویت است. و کمک‌های مخفیانه امامان که شبانه برای فقرا مواد غذایی می‌بردند و نمونه‌هایی از این موارد زیاد است. بنابراین آن قدر که دین اسلام به فکر فقرا بوده، هیچ دینی نبوده است.

سوم

اما هر دستوری از احکام خدا سر جای خودش باید انجام شود و نباید یکی را انجام داد و دیگری را انجام نداد. یا چون در یکی از دستورات خدا کم کاری شود، نباید گفت چون این دستور به خوبی انجام نشده است، پس فلان دستور هم نباید خوب انجام شود. مثلاً اگر در کمک کردن به فقرا کم توجهی شده است، دلیل نمی‌شود که به حجاب هم بی‌توجهی شود.

چهارم

نکته دیگری که خیلی مهم است، تبلیغات بد دشمنان علیه دستورات دین است که با قراردادن یک دستور خدا در برابر دستور دیگر، یا مقایسه کم کاری یکی با دیگری، می‌خواهند ارزش دستورات خدا را کم کنند. و همچنین، با برجسته کردن یک حکم و تبلیغ آن در رسانه‌های خود، این موضوع را به مخاطب القا می‌کنند که حکومت اسلامی فقط به فکر این دستور است و به فکر دستورات دیگر نیست. حتی اگر خیلی بیشتر از آن در موارد دیگر فعالیت شود، قدرت رسانه دشمنان نمی‌گذارد دیده شود. مثلاً اگر هزار تا کار مفید در راستای فقر انجام گیرد و ۱۰ تا کار در راستای بی‌حجابی انجام شود، دشمنان آن ۱۰ تا کار را نشان می‌دهند، ولی آن هزار تا اصلاً دیده نمی‌شوند.

چرا این قدر که به حجاب گیر می‌دهند، به کمک کردن به فقرا گیر نمی‌دهند؟

اول

برخی بیماری‌ها مثل «کرونا» واگیردار هستند و باید سریع با آنها برخورد کرد. مردم از مصاحبت و معاشرت فرد بیمار واگیردار باید بپرهیزند و از او فاصله بگیرند؛ چون ممکن است آنها هم بیمار شوند. اما برخی بیماری‌ها شخصی هستند و به دیگران منتقل نمی‌شوند؛ مثل سرطان، دیابت یا فشار خون. برخی از گناهان هم واگیردار هستند و اگر دیر به آنها رسیدگی شود، ممکن است تعداد زیادی از جامعه را آلوده کنند؛ مثل بی‌حجابی، چون روی دیگران اثر می‌گذارد. ممکن است دیگران هم به بی‌حجابی میل پیدا کنند. ولی فقر مسری نیست. کسی از فقرا فقر نمی‌گیرد و فقر آدم فقیر به کسی منتقل نمی‌شود.



چگونه انسان با گفتن یک جمله «لا اله الا الله» رستگار می شود؟

گرچه در روایت آمده است: «قولوا لا اله الا الله تفلحوا» (بحار، ج ۱۸، ص ۲۰۲)، اما مراد از آن تنها حرکت زبان نیست، بلکه عقیده به توحید است. کلمه «تفلحوا» از واژه فلاحت به معنای رستن است و به کشاورز فلاح گویند، زیرا زمینه رستن دانه را فراهم می کند. برای رستن دانه از زیر خاک، سه مرحله لازم است:

۱. ریشه خود را در عمق خاک فرو کند.
۲. مواد غذایی لازم را جذب کند.
۳. مانع بالای سر خود را کنار بزند تا به فضای باز برسد.

انسان نیز اگر بخواهد به فضای باز توحید برسد، باید عقاید خود را به استدلال و منطق عمیق بند کند، از تمام امکانات موجود برای رشد خود بهره بگیرد و موانع رشد را نیز از خود دفع کند. پس رستگاری در گرو عمق بخشیدن به درک خود، و تلاش و حرکت در مسیر الهی است.



چرا خداوند چیزهایی آفریده که برای انسان خطرناک هستند؟

قرآن می فرماید: «هر چه را که خدا آفریده، نیکو آفریده است: «الذی احسن کل شیء خلقه» (سوره سجده، آیه ۷). حتی زهر مار در بدن مار نیکوست، ولی در بدن ما کشنده است. چنانکه آب دهان در دهان ما نیکوست، ولی اگر به سوی کسی پرتاب شود، جسارت بزرگی محسوب می شود.



آیا در قرآن دلیلی برای شرکت در راه پیمایی و تظاهرات داریم؟

خداوند در قرآن می فرماید: «و لا یطئون موطنًا یغیظ الکفار ... الا کتب لهم به عمل صالح» (سوره توبه، آیه ۱۲۰): هیچ حرکت دسته جمعی که کفار را عصبانی کند، صورت نمی گیرد، مگر اینکه برای آن پاداش عمل صالح ثبت شود. آری، راه پیمایی هایی که دشمنان اسلام و مسلمین را عصبانی کند، عمل صالح است. این راه پیمایی ها (به خصوص آنگاه که از طریق وسایل ارتباطی و ماهواره ها منعکس می شود) اگر برای رضای خداوند متعال صورت گیرند، نوعی حضور در صحنه، عبادت دسته جمعی، امر به معروف و نهی از منکر عملی، و عامل تقویت روحیه مردم و تهدید دشمن است.



ریشه‌ها

منفورترین ستون دنیا

حبیب یوسف زاده



فوتبالیستی که موقع ضربه کاشته، خودش را می‌چپاند توی دیوار دفاعی حریف تا در آن رخنه ایجاد کند، نمونه‌هایی از ستون پنجم هستند.

ستون‌های پنجم از هزاران سال قبل مثل میکروب همه جای دنیا پخش بوده‌اند. مثلاً وقتی چینی‌ها از حمله‌های پی‌درپی دشمنان به تنگ آمدند، دیوارعظیم چین را ساختند تا هیچ دشمنی توان بالا رفتن از آن دیوار بلند و ورود به کشور را نداشته باشد. اما چین طی صد سال بعد از ساخت آن دیوار بلند و مستحکم، سه بار از سوی دشمنان مورد حمله قرار گرفت و در هر سه بار سپاهیان دشمن توانستند وارد شهر شوند. البته دیوار بلندتر و محکم‌تر از آن بود که قابل عبور باشد. دشمن با استفاده از خیانت نگهبانان و پرداخت رشوه به آنان از دروازه‌ها وارد می‌شد!

با اینکه همه جای دنیا پر از ستون پنجم بود، اما تا قبل از جنگ‌های سه‌ساله اسپانیا (۱۹۳۶-۱۹۳۹) کسی روی

عبارت «ستون پنجم» از آن کلمه‌های پرتکرار در اخبار و رسانه‌هاست که معمولاً به عنوان لقبی برای خیانتکاران، جاسوسان و وطن‌فروشان به کار می‌رود. اگر کتاب‌های تاریخ را ورق بزنیم، لای صفحه‌های آن‌ها پر از انواع ستون پنجم است. این ستون‌های اضافه، معمولاً خودشان را بین ستون‌های دیگر مخفی می‌کنند تا در موقع مناسب نامردی خود را آشکار کنند و زهر خود را بریزند.

گرچه این ستون‌های بدذات خیلی هم نامرئی نیستند و با کمی دقت می‌توان آن‌ها را در جاهای متفاوت مشاهده کرد. مثلاً گروهک منافقین که زمان جنگ تحمیلی، مانند سگی دست‌آموز برای دشمن ملتش دُم تکان می‌داد و مرتب گُل به‌خودی می‌زد، یا آدم بی‌خبری که یک شایعه را همین‌طور فرت و فرت در فضای مجازی پخش می‌کند، یا آن آدم ابلهی که توی سیستان و بلوچستان مدتی مثل ریگ توی کفش ملت رفته بود و هی شیطنت می‌کرد، یا حتی



سرانجام ژنرال فرانکو به کمک همین ستون پنجم و خرابکاری‌های آن‌ها توانست بعد از کشته شدن نیم‌میلیون نفر آدم بی‌گناه و باگناه، مادرید را به تصرف درآورد و تا زمان مرگ خود (۱۹۷۵) بر اسپانیا حکومت کند. از این تاریخ عبارت ستون پنجم وارد اصطلاحات سیاسی جهان شد و چون در کشور خودمان هم تعداد فراوانی خائن و جاسوس بود، این اصطلاح خیلی زود بر سر زبان سیاست‌مداران ایرانی هم افتاد.

در جنگ جهانی دوم نیز پیروزی‌های برق‌آسای ارتش هیتلر - که در تاریخ لشکرکشی‌های نظامی بی‌سابقه بود - بیشتر مدیون ستون پنجم و خرابکاری‌های آنان بوده است، وگرنه با عقل جور در نمی‌آید که کشوری هر قدر هم نیرومند باشد، کشورهای مجاور را که چندان ضعیف هم نبودند و همه چیز داشتند، یکی پس از دیگری ظرف چند روز تصرف کند.

آن‌ها اسم نگذاشته بود. تا اینکه ژنرالی به نام امیلیو مولا که یکی از فرماندهان ارتش ژنرال فرانسیسکو فرانکو، دیکتاتور اسپانیا بود، موقع لشکرکشی به سوی «مادرید»، پایتخت اسپانیا، برای جمهوری‌خواهانی که بر شهر مسلط بودند، این پیام تهدیدآمیز را فرستاد:

«من با چهار ستون سرباز و تجهیزات از شرق و غرب و شمال و جنوب به سوی مادرید پیش می‌آیم، ولی شما فقط این چهار ستون را در نظر بگیرید. بلکه ستون دیگری هم به نام ستون پنجم داریم که در مادرید و میان شما هستند و دانسته یا ندانسته برای ما فعالیت می‌کنند. شاید هم با ما موافق نباشند، ولی چون با عقیده و نظر شما صددرصد مخالف هستند، اعمالشان غیرمستقیم به نفع ما تمام می‌شود. اگر از چهار ستون اعزامی واهمه ندارید، از این ستون پنجم بترسید که در تمام امور شما نفوذ دارند و راه ورود چهار ستون دیگر را به داخل شهر هموار می‌کنند ...»

آشنایی با دوچرخه سواری بی‌ام‌ایکس

مهدی زارعی

اختراع کودکانه

معمولاً هرچه وسایل ورزشی پیچیده‌تر باشند، بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند. مثلاً خیلی‌ها ترجیح می‌دهند هنگام ورزش از کفش‌ها و لباس‌هایی با «نمانام‌های» (برندهای) مشهور استفاده کنند. غافل از اینکه این نمانام‌ها و شرکت‌های تبلیغاتی نیستند که قهرمانان بزرگ را می‌سازند، بلکه قهرمانان بزرگ هستند که شرکت‌های تبلیغاتی را مشهور می‌کنند. در این شماره با وسیله ساده‌ای آشنا می‌شویم که همه ما آن را از نزدیک دیده‌ایم و بسیاری هم در خانه این وسیله را داریم. اما شاید به فکرمان هم نرسد که با این وسیله می‌توان در مسابقه‌های بسیار جدی مثل بازی‌های المپیک هم شرکت کرد؛ یک دوچرخه بسیار ساده.

دوچرخه سواری بی‌ام‌ایکس یکی از رقابت‌های دوچرخه سواری است که از حدود ۵۰ سال پیش در دنیا شکل گرفت. این رقابت تنها مسابقه‌ای است که کودکان آن را شکل دادند. در دهه ۱۹۷۰ میلادی، کودکان در آمریکا با دوچرخه‌های کوچک خود سعی می‌کردند به تقلید از مسابقه‌های موتورسواری با هم رقابت کنند. به مرور رقابت با دوچرخه‌های خانگی بچه‌ها مورد توجه آدم‌بزرگ‌ها هم قرار گرفت و این مسابقه از دهه ۱۹۸۰ از آمریکا به شکل امروزی آغاز شد و در حال حاضر یکی از مسابقه‌های المپیکی است. بی‌ام‌ایکس در دو رقابت آزاد و سوپرکراس برگزار می‌شود.

رقابت سوپرکراس

رقابتی است که در مسیر بسته برگزار می‌شود. طول یک دور این مسیر ۳۵۰ متر است. هشت رکابزن با هم رقابت را از سطح شیب‌داری آغاز می‌کنند. ارتفاع محل آغاز مسابقه هشت متر است. (به ارتفاع یک ساختمان سه طبقه!) مسیر پر از سطح‌های ناهموار، بخش‌های منحنی شکل و صاف است. هر دوچرخه سواری زودتر مسیر را به پایان برساند، برنده می‌شود. مسابقه در کمتر از ۴۰ ثانیه پایان می‌یابد و همین موضوع هیجان رقابت را بیشتر می‌کند. دوچرخه سواران برای رسیدن به مقام بهتر یا باید در ابتدا از رقبا پیش بیفتند و یا در طول مسابقه با رفتن به ارتفاع بالاتر و رسیدن به سرعت بیشتر حریف را جا بگذارند.



ویژگی‌های دوچرخه بی‌ام‌ایکس

این نوع دوچرخه‌ها به نسبت سایر دوچرخه‌ها معمولاً باید بدنه‌ای کوتاه‌تر داشته باشند تا ورزشکاران بتوانند به کمک آن‌ها حرکت‌های نمایشی را بهتر اجرا کنند. دوچرخه‌های نمایشی نیازی به کمک فنر ندارند، زیرا طراحی آن‌ها به گونه‌ای است که اجرای حرکت‌های نمایشی را ساده‌تر می‌سازد.

پدال‌های این نوع دوچرخه کمی پهن‌تر از دوچرخه‌های معمول هستند تا پاها در جای بهتری قرار گیرند. دوچرخه‌های بی‌ام‌ایکس تک‌سرعت‌اند و نیازی به دنده ندارند.

جنس موادی که در این دوچرخه استفاده می‌شوند، باید طوری باشد که از مقاومت بیشتری نسبت به سایر دوچرخه‌ها برخوردار باشند تا در اثر پرش از ارتفاع یا برخورد با مانع دچار مشکلاتی از قبیل شکستن و فرسودگی نشوند.

رقابت آزاد

این مسابقه شامل حرکت‌های نمایشی با دوچرخه بی‌ام‌ایکس و عبور از موانع است. هر دوچرخه‌سوار به صورت جداگانه مسیر را طی می‌کند و با توجه به سختی کار و حرکات ابتکاری به آن‌ها امتیاز داده می‌شود.

ابزارهای مورد نیاز دوچرخه‌سوار

ورزشکاری که می‌خواهد در مسابقه بی‌ام‌ایکس شرکت کند، باید علاوه بر لباس گشاد و شلوار راحت، حتماً از کلاه ایمنی و زانوبند هم استفاده کند تا در صورت از دست‌دادن تعادل، دچار مصدومیت نشود. زانوبند و کلاه ایمنی نباید در مسابقه‌دادن مزاحمتی برای ورزشکار ایجاد کند. به همین خاطر دوچرخه‌سوار باید از زانوبندی استفاده کند که به اندازه کافی انعطاف‌پذیر باشد.

دوچرخه‌سواری در ایران

اولین دوره رقابت دوچرخه‌سواری جاده در ایران به ۸۰ سال قبل برمی‌گردد. در دهه‌های ابتدایی برگزاری مسابقه‌های دوچرخه‌سواری در ایران، این رقابت در بخش جاده برگزار می‌شد و ورزشکاران ایران توانستند افتخارات زیادی در بازی‌های آسیایی و مسابقه‌های قهرمانی آسیا کسب کنند. اما رقابت بی‌ام‌ایکس در ایران قدمت چندانی ندارد. خوشبختانه به دلیل ساختار دوچرخه‌های بی‌ام‌ایکس تهیه این وسیله مشکل چندانی ندارد. آیا می‌دانید؟

از آنجا که بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای بی‌ام‌ایکس کار با این دوچرخه را از کودکی یاد می‌گیرند، در نوجوانی و جوانی به اوج می‌رسند. در المپیک ۲۰۲۰ توکیو مدال‌آوران این رشته همگی کمتر از ۲۰ سال سن داشتند.



چه بخوانیم؟

محمد کاظم کاظمی

دو. نگران تأثیرپذیری نباشیم

بعضی دوستان می‌گویند ما شعر نمی‌خوانیم، چون نگران تأثیرپذیری از شاعران هستیم. شعرمان رنگ آن شعر را پیدا می‌کند و می‌شویم پیرو آن شاعر. ما می‌خواهیم شخصیت مستقل داشته باشیم. بله اما چاره کار نخواندن نیست، بلکه متنوع خواندن است. شعر یک شاعر را می‌خوانی و چیزهایی از سبک او و مهارت‌هایش در تو رسوب می‌کند. بعد شعر شاعر دیگری را می‌خوانی. چیزهایی از او در تو می‌ماند. و بعد شاعر دیگر ... و در نهایت تو از هر شاعری، چیزی برداشته‌ای که در ناخودآگاه تو حضور دارد و موقع سرایش، به دردت می‌خورد. البته هنگام سرایش باید به همان ذوق و قریحه ناخودآگاه تکیه کرد و این آموخته‌ها را کنار گذاشت؛ وگرنه شعر تصنعی می‌شود.

سه. شعر کلاسیک بخوانیم یا شعر امروز

پاسخ این است: از هر دو و به تناوب. هم باید از توانایی‌ها و هنرمندی‌های خیره‌کننده شاعران قدیم بهره گرفت و هم روح و حس شعر امروز را دریافت. ولی با خواندن ادبیات کلاسیک، زبان و تخیل شعر ما قدیمی نخواهد شد؛ در واقع ما باید بیش از خود واژگان، به شیوه برخورد شاعر قدیم با زبان توجه کنیم. مثلاً می‌بینیم که فرخی، شاعر قدیم، به جای «ساکن» کلمه «ناروان» را می‌سازد؛ یعنی «نا + روان». این یک ظرفیت زبانی است. جمال‌الدین اصفهانی به همین ترتیب، کلمه‌های «نادلگشا»، «نادلپذیر»، «ناسودمند» و «ناسازگار» را به کار می‌برد. ما در زبان امروز فقط چهارمی را به کار می‌بریم و سه مورد دیگر را نه: عرصه‌ای نادلگشا و بقعه‌ای نادلپذیر عرصه‌ای ناسودمند و شربت‌ی ناسازگار

در واقع این یک ظرفیت در زبان است که می‌شود برای کلمه‌های متعددی به کار برد؛ و همین طور بسیاری قابلیت‌های دیگر.

و در شعر امروز باز چیزهای دیگری هستند که می‌توانند آموزنده باشند. طرح‌های روایی، تجربه‌های زیسته شاعر، فضا سازی‌های نوین و بسیار دیگر چیزها که بعد از نیمایوشیج در شعر فارسی رایج شده‌اند.

دوستان گرامی! یادداشت قبلی این سلسله مطالب درباره شعر و فضای مجازی بود. آنجا به این نتیجه رسیدیم که برای شاعر، فضای مجازی بهتر است برای انتشار آثار باشد نه برای خواندن. خواندنی‌ها را باید در جایی دیگر جست؛ در کتاب‌ها و مجله‌ها. حالا ممکن است ما کتابی را به کمک ابزارهای نوین و به صورت نسخه دیجیتال بخوانیم؛ ایرادی ندارد. این هم کتاب است، هرچند آن حس و لطف کتاب کاغذی را ندارد و البته با تمرکز هم نمی‌شود خواند؛ چون این ابزارها وسوسه‌کننده‌اند برای گشت‌زنی در فضای مجازی.

اما چرا باید بخوانیم و چه باید بخوانیم؟ حقیقت این است که شاعر جوان برای رشد خود به این مثلث نیاز دارد: استعداد فطری، ارتباط با شعر و مطالعه، استعداد فطری آن قدرت خدادادی است که در هر شخصی ممکن است در یک زمینه‌ای وجود داشته باشد. یکی استعداد نقاشی دارد، دیگری نویسندگی، دیگری بازیگری، دیگری کار اقتصادی یا مدیریت یا سیاست یا هرچی. این استعداد را نمی‌شود ایجاد کرد، ولی البته می‌شود پرورش داد و باید این کار را کرد. راه پرورش هم یکی ارتباط دائمی با شعر و شاعران است تا همیشه روحیه و انگیزه‌ای برای سرایش و پیشرفت وجود داشته باشد و دیگری هم مطالعه، تا شخص بر مهارت‌ها و فنون شعر مسلط شود. اما حالا بحث اصلی مطرح می‌شود: چه بخوانیم؟

یک. شعر بخوانیم

خواندن شعر دیگر شاعران طبع شعری ما را فعال و جوشان نگه می‌دارد. در واقع این هم بخشی از همان «ارتباط با شعر» است که پیش‌تر به آن اشاره کردیم. بسیار رخ می‌دهد که آدم بعد از مطالعه شعر یک شاعر یا یک کتاب شعر، حس سرایش پیدا می‌کند و البته معمولاً هم تحت تأثیر همان شاعر است که از این هم نباید خیلی نگران بود. بعداً عرض می‌کنم چرا.

طبیعتاً شعر خواندن یک شاعر باید با شعرخواندن یک شخص دیگر فرق داشته باشد. شاعر هم از شعر لذت می‌برد و هم می‌آموزد. می‌بیند که شاعران از چه مهارت‌ها و هنرمندی‌هایی استفاده کرده‌اند. رفتارشان با زبان و با اشیا چگونه بوده است. خیلی از این فن‌ها (تکنیک‌ها) را ما ممکن است از شعر دیگران بیاموزیم. بعد این‌ها به مرور زمان در ذهن ما رسوب کند و موقع سرودن شعر، ناخودآگاه فعال شود.



چهار. گزینشی بخوانیم

همه شعرها را نخوانیم. آثار درجه یک از شاعران درجه یک را بخوانیم. یعنی دو نوع گزینش داشته باشیم: یکی اینکه آثار شاعران کلیدی را بخوانیم؛ کسانی که جریان‌ساز بوده‌اند (مثل سنایی) و یا یک جریان را به کمال رسانده‌اند (مثل حافظ). و از این شاعران هم می‌شود گزیده‌هایی خواند تا به همه برسیم. گزیده‌های خوبی از شاعران بزرگ فارسی در بازار موجودند. در این میان گزیده‌هایی را که دکتر شفیعی کدکنی از چند شاعر بزرگ فارسی تدوین کرده است، توصیه می‌کنم.

دیگر اینکه از شاعران امروز هم شاید خواندن آثار ده بیست شاعر برتر قرن گذشته (قرن ۱۳۰۰) ضروری باشد. دیگران را هم می‌شود خواند، ولی این‌ها در اولویت هستند؛ کسانی مثل نیمایوشیچ، مهدی اخوان ثالث، سهراب سپهری، منوچهر آتشی، حسین منزوی، قیصر امین‌پور، علی معلم، احمد عزیزی، حسن حسینی و دیگر شاعرانی در این سطح.

پنج. درباره شعر هم بخوانیم

اما خیلی از آموخته‌هایمان را باید در کتاب‌ها و مقاله‌هایی بیابیم که «درباره شعر» نوشته شده‌اند؛ چه مطالب آموزشی درباره فنون و عناصر شعر، چه نقد و ارزیابی شعر شاعران، و چه آثاری درباره سرگذشت شعر فارسی و حتی شعر جهان. در این میان کتاب‌های دکتر شفیعی کدکنی را توصیه می‌کنم که بیشترشان برای یک شاعر جوان سودمند و حتی ضروری هستند. این‌ها هم دانش ما در شعر را بالا می‌برند و هم شیوه کشف و یادگیری هنرمندی‌های شاعران دیگر را به ما می‌آموزند.

سعیده تندتند شروع کرد به کنده کاری هنرمندانه روی تریچه‌ها. یکی را تمام نکرده، دیگری را برمی‌داشت. اما آن قدر با عجله کار می‌کرد که تریچه‌ها از وسط نصف می‌شدند! با عصبانیت چاقو را انداخت وسط سبزی‌ها و سرش را دو دستی گرفت که منفجر نشود. اما صدای «تس» سرریز شدن جو از قابلمه روی اجاق گاز دادش را درآورد:

- وای! وای! مردم از دستت مرد بی‌ملاحظه! گشتی منو با این پهبویی دعوت گرفتنت!

سعیده زن کوروش بود که ماهی چهار پنج بار ولی، برادر شوهرش را با زنش دعوت می‌کرد؛ البته نه به درخواست خودش، بلکه با خواهش و التماس‌های کوروش به ولی.

ملیکا، زن ولی، همان حوری خانم چند سال پیش، دیگر ناراضی‌اش را از این دعوت‌های وقت و بی‌وقت نشان می‌داد. سر سفره یا سالاد می‌خورد و یا سردرد را بهانه می‌کرد و غذا نمی‌خورد. کوروش برادر بزرگ ولی بود که دست بر قضا لحظه آخر، خان بابا- پدرشان - دستشان را در دست هم گذاشته بود و به هم سپرده بودشان. اما انگار این میان فقط کوروش برای راحتی برادرش از چیزی دریغ نداشت و این لطف مکرر تبدیل شده بود به وظیفه.

آن شب هیچ چیز سر جای خودش نبود. انگار تمام وسایل آشپزخانه مثل بچه‌های سرتق سرناسازگاری گذاشته بودند. قاشق و چنگال‌ها جفت و جور نمی‌شدند، لیوان‌ها لکه‌دار بودند، قابلمه جو سر می‌رفت و ...

سعیده از سر خستگی پوفی کرد و مایوسانه نگاهی به آشپزخانه درهم و برهمش انداخت. زیر لب لعنتی بر شیطانی گفت و بلند شد:

- یا علی ...

ساعت نه و نیم شده بود، اما خبری از مهمان‌ها نبود. ده باری می‌شد که زیر خورش را خاموش و روشن کرده بود. با دلخوری نگاهی به شوهرش کرد که داشت لخلخ‌کنان برای چندمین بار می‌رفت سر کوچه تا ببیند مهمان‌ها می‌آیند یا نه.

نفس عمیقی کشید و یادش آمد که وقتی کوروش تمام پس‌اندازش را به ولی قرض داد تا برود چهارتا ایستگاه بالاتر خانه بخرد، چقدر بهش سفارش کرد مبدا حرفی از قرض و این‌طور چیزها به حوری بزند. آن روزها هنوز ملیکا حوری خانم بود.

همان شب هم دیر آمدند. حوری خانم می‌خواست همه چیزش بالاشهری شود؛ حتی اسمش. برخلاف ادا و اطوار ملیکا، ولی از وقتی پایش را می‌گذاشت داخل حیاط حتی از عطر سبزی خوردن هم تعریف می‌کرد؛ چه برسد به سلیقه سعیده. اما آن شب فقط کمی سالاد خوردند. نگاه حسرت بار ولی با جمع شدن سفره دل سنگ را هم آب می‌کرد، اما دل ملیکا را نه!

کوروش سالانه‌سالانه به خانه برگشت و سعیده برای بار چندم زیر خورش را خاموش کرد. کوروش به یک نقطه زل زده بود. انگار دچار خواب‌واره

رشته خیال

کیا با طعم مادر بزرگ

لیلا اسکویی

تصویرگر: علی نورپور



آبان ۱۴۰۲

بهار

۱۸



(هیپنوتیزم) شده بود، با صدای آرامی گفت:

- خانجان اسم پدرشو رو من گذاشت، خان بابام اسم باباشو رو ولی. نمی‌دونم چرا اوضاع همیشه یه طوری پیش می‌رفت که همه برای ولی دل می‌سوزوندن: نیوفته، چشش به چیزی نمونه، خبیطی کرد منظوری نداشته، سرفه کرد چشش کردن، عطسه زد یا بسم الله ... این اخلاق رو منم موند. زن داره، زندگی داره، اما دلم براش تاپ تاپ می‌زنه. بعد با شرمندگی نگاهی کرد به زنش که داشت نگاهش می‌کرد:

- تو رو هم قاطی خودم کردم.

سعیده بارها این حرف‌ها را شنیده بود و خوب می‌دانست همین الان که زنگ را برزند، تمام این حرف‌ها دود می‌شود و می‌رود به آسمان و باز هم روز از نو و روزی از نو. اما واقعاً کاری نمی‌شد کرد. آرامش خاطر شوهرش مهم بود.

تا دهانش را باز کرد که چیزی بگوید، صدای زنگ اخم‌های کوروش را باز کرد و دهان سعیده را بست.

کوروش با خوش حالی در را باز کرد، اما با دیدن برادرش که تنها بود، لبخندش ماسید. ولی که آثار خستگی را می‌شد در صورتش دید، لبخندی زوری زد و نگاه نگرانی به سر کوچه انداخت:

- سلام داداش!

- سلام! چرا تنها؟!

- والا داداش شرمنده! امشب اوضاع ملیکا روبه‌راه نیس، این بود که ما رفتیم بیرون شام خوردیم.

دهان کوروش قفل شده بود از این همه بی‌ملاحظگی. خواست حرفی برزند، اما فقط یک «آه» از دهانش خارج شد. ولی که خودش هم می‌دانست کار بدی کرده‌اند که حتی یک پیامک نداده‌اند، دستپاچه ادامه داد: «به جان داداش اتفاقی شد. باز هم ملیکا آزمون شهری رانندگی رد شد. دیگه اعصاب نداشت. بردمش به کم حال و هواش عوض شه!»

انگار که از نگاه برادرش بخواند، با شرمندگی بیشتر گفت: «گوشی آتن نمی‌داد.»

و این بار دیگر واقعاً نمی‌توانست بیشتر صبر کند و نگاه مات کوروش را ببیند. خداحافظی سراسری کرد و می‌شد گفت که فرار کرد. سعیده گیره روسری‌اش را محکم کرد و با لبخندی تصنعی وارد راهرو شد. اما با دیدن شانه‌های افتاده شوهرش که روی پله حیاط ایستاده بود، خنده فراموشش شد:

- پس کجان؟!

کوروش که حسابی دماغ بود، به سمت در نگاهی کرد و گفت: «رفتن! شام خورده بودن!» دل سعیده خیلی گرفت، اما حال کوروش بدتر از این حرف‌ها بود که بخواد حرفی بشنود و جواب بدهد. آن شب خیلی بدتر از چیزی که می‌شد فکرش را کرد، برای سعیده سپری شد. او همان روز در خانه مادرش از تمام قوم و خویش‌ها زودتر خداحافظی کرده بود که مهمانی شام را سروسامان بدهد.

صبح شده بود، اما می‌شد آثار بی‌خوابی و ناراحتی را هنوز در چهره کوروش دید. سعیده تصمیمش را گرفته بود. کمی من و من کرد و آخر سر نفس عمیقی کشید و گفت: «می‌خوام برم کلاس رانندگی.»

کوروش که جا خورده بود، متعجب اخمی کرد و گفت: «رانندگی به چه دردت می‌خوره؟! تو که هر جا بخوای بری من هستم. اگر

هم نبودم، این همه وسیله؛ اسنپ، آژانس، مترو.» سعیده پوفی کرد و گفت: «گفتم می‌خوام رانندگی یاد بگیرم. هیچ کجا هم که نرم، می‌خوام گواهی‌نامه داشته باشم. من ...»

- مگه به این آسونیاس؟! همین حوری چاردفه رد شده! اما با گردش چشم‌های سعیده و بازوبسته شدن دهانش مثل ماهی، تازه فهمید که چه حرفی گفته است. یعنی اگر حوری چهاردفعه رد شده باشد، سعیده چهل بار رد خواهد شد؟! نگاه مات سعیده شوهرش را وادار کرد که بخواد طوری حرفش را رفع و رجوع کند، اما سعیده دیگر چیزی نمی‌شنید. کوروش که رفت سرکار، سعیده هم حاضر شد و به نزدیک‌ترین آموزشگاه رانندگی محله‌شان رفت و ثبت نام کرد. هر روز به شوق یادگیری از خواب بیدار می‌شد و طبق گفته خانم مربی یکی از بهترین‌ترین تعلیم گیرندگان بود که زود یاد می‌گرفت.

در یکی از جلسه‌ها کیکی را درست کرد که خیلی وقت پیش پختن آن را از مادر بزرگ یاد گرفته بود. خانم مربی که بی‌نهایت از عطر و بوی آن خوشش آمده بود، به سعیده گفت که دخترش کافی‌شاپ کوچکی دارد و اگر او هم طعم کیک را بپسندد، می‌تواند برای کافی‌شاپ او کیک درست کند.

جلسه‌های رانندگی سعیده به پایان رسیده بود، ولی تازه همکاری‌اش با یک کافی‌شاپ کوچک و دنج آغاز شده بود. مشتری‌های کافی‌شاپ چند برابر شده بودند و آن فضای کوچک جواب‌گو نبود. دنبال‌کنندگان صفحه مجازی، از طعم بی‌نظیر کودکی‌شان تعریف‌های وسوسه‌انگیزی می‌کردند.

روزی که پست گواهی‌نامه سعیده را آورد، روزی کاملاً معمولی بود. مدت‌ها بود که کوروش دیگر شوقی برای دعوت کردن برادر و زن برادرش نداشت، اما با دیدن گواهی‌نامه سعیده، آن روز به یک روز شیرین فراموش‌نشدنی تبدیل شد.

سعیده که چند پیشنهاد دیگر از کافی‌شاپ‌های متفاوت داشت، تصمیم گرفته بود که روی کیک‌پزی‌اش هم کار کند. به چند آموزشگاه شیرینی‌پزی هم سرزده بود. داشت در اینترنت آموزشگاه‌ها را بالا و پایین می‌کرد که کوروش با خوش حالی زنگ زد و گفت که برادرش بالاخره به مناسبت قبولی ملیکا برای شام دعوتشان کرده است.

آن شب سعیده با آرامش خودروشان را در مقابل نگاه متعجب ولی پارک کرد. بعد از شام که طبق معمول غذای فوری بود، ملیکا از آنها با جای و کیک پذیرایی کرد و با لبخند معنی‌داری گفت: «بفرمایید کیک ملیکاپز!» کیک ملیکاپز بسیار خوش طعم و بو بود، اما این طعم و بو فقط برای سعیده آشنا بود؛ یک آشنایی دور، عطر دست‌های مادر بزرگ.

شعر افغانستان

زهرا حسین زاده

عجب تحویل می‌گیری نماز نابلدها را
به شور آورده‌ای در من هوالله اُحدها را

دهم را جنگ با خود بُرد آهی در بساطم نیست
برایت موبه‌مو گفتم حدیث آن جسدها را

پدر پیوسته گاری را نصیب سد معبر کرد
و پنهان خانه آورد آخرین مشت و لگدها را

کسی با نان افغانی نمک‌گیرم نخواهد شد
خیابان تا خیابان خسته کردم این سبدها را

همین امضای سروان رد مرزم می‌کند فردا
به شهرت باز دعوت می‌کنی ما نام‌بدها را؟

چه کیفی دارد آب از حوضتان برداشتن آقا
اجازه؟ بشکنند بادام چشمم جزر و مدها را؟

سعیده موسوی زاده

ای دوست دلم هوای دیدن دارد
از حال و هوای تو شنیدن دارد

بگذار که جاده‌ها موازی باشند
دلتنگی من قصد رسیدن دارد

ای دوست صمیمانه بیا حرف بزن
هر چند که بیگانه بیا حرف بزن

یک پنجره باش روی دیوار دلم
با آجر این خانه بیا حرف بزن

شاعرانه

ساختار شعر

اسماعیل امینی

به میوه‌ها نگاه کن! آن‌ها رنگ دارند؛ سبز، زرد، سیاه و سرخ. میوه‌ها عطر دارند، طعم دارند، دانه و هسته دارند، پوست دارند، آب دارند، شکل دارند و خیلی چیزهای دیگر که آن‌ها را مشخص و متمایز می‌کنند. هر میوه‌ای با رنگ و عطر و طعم و شکل خود و با همه چیزهای دیگری که دارد، شناخته می‌شود.

شعرها هم مثل میوه‌ها هستند و مثل هر پدیده دیگر (حیوانات، رودخانه‌ها، درخت‌ها، و...)؛ یعنی رنگ و عطر و طعم و شکل دارند. اجزایی دارند که با پیوستن آن‌ها، شکل شعر ساخته شده است. مثل یک فرش دست‌باف که نخ‌های تار و پود دارد و لابه‌لای آن تار و پود، هزاران نخ رنگی در کنار هم نقش فرش را می‌سازند. از هزاران نخ رنگی، اگر حتی دو سه نخ سر جای خود نباشند و با نقش کلی فرش هماهنگ نباشند، زیبایی آن فرش کامل نخواهد شد.

شعر خوب نیز مانند هر پدیده دیگری از اجزا و عناصری تشکیل شده و شکل نهایی و زیبایی شعر برآیند هماهنگی میان آن اجزا و عناصر است. «ساختار شعر» یعنی ارتباط و نظم خاصی که اجزای شعر را به هم می‌پیوندد و همه آن‌ها را در یک صورت نهایی شکل می‌دهد. مثل هماهنگی میان مربی، دستیاران و بازیکنان یک تیم ورزشی که وظایف متفاوتی دارند، اما همگی مقررات بازی را می‌شناسند و با هماهنگی برای ارائه یک بازی جذاب و موفقیت تیم تلاش می‌کنند.

برای آشنایی با ساختار شعر می‌توانیم پس از خواندن هر شعر، درباره عناصر تشکیل‌دهنده آن تأمل کنیم. اگر شعر موزون است، وزن و قافیه شعر و تأثیر آن‌ها در انتقال حس و عاطفه شعر، اگر شعر آزاد است، چگونگی آغاز، گسترش، اوج و فرود و پایان شعر و نحوه سطر بندی آن و موسیقی حاصل از هم‌نشینی کلمه‌ها، نحو جمله‌ها، حذف‌های تأثیرگذار در جمله‌های شعر، ارتباط‌های معنایی سطرهای شعر با یکدیگر، تداعی‌ها، تصویرها و پیوستگی و گسستگی آن‌ها و بسیاری چیزهای دیگر که به تدریج و با تمرین و تجربه کشف می‌کنیم. برای شناختن ساختار شعر بهتر است از شعرهای کوتاه (دوبیتی، رباعی، طرح، سه‌گانی و...) شروع کنیم و پس از کسب مهارت به سراغ شعرهای بلندتر برویم.

نظریه نسبیت با جناب میگ میگ

مهدی فرج‌اللهی

سه ماه تعطیلی تابستان چنان می‌گذرد که انگار یک ساعت گذشته است، و گاهی یک ساعت سر بعضی کلاس‌ها چنان نمی‌گذرد که انگار سه ماه طول کشیده است! «نظریه نسبیت» یکی از چیزهایی که می‌گوید همین است. زمان کش و قوس می‌آید. اگر بتوانیم مثل جناب میگ میگ با سرعتی نزدیک به سرعت نور بدویم، زمان برای ما کش خواهد آمد و نسبت به دیگران کندتر خواهد گذشت. مثلاً اگر با سرعتی که گفتیم برویم تا خورشید و سگ سگ کنیم و برگردیم، برای ما کل این رفت و آمد کوتاه‌تر از یک پلک برهم زدن گذشته است، اما برای بقیه ساکنان زمین بیش از ۱۶ دقیقه گذشته است.

از نظریه نسبیت این‌گونه برداشت می‌شود که آدم می‌تواند در زمان سفر کند. البته این سفر دنده عقب ندارد و فقط می‌توان به آینده رفت. برای درک بهتر این موضوع به «آژانس مسافرتی یوگی و دوستان» مراجعه و در تور لحظه آخری به سواحل نیلگون صورت فلکی دوست و همسایه، «قنطورس»، ثبت نام می‌کنیم:

فاصله تا قنطورس: ۴.۲ سال نوری

مدت زمان رفت و برگشت: چند دقیقه

مدت اقامت در قنطورس: یک هفته

پذیرایی: یوآل، شامل: انواع بازی‌های

رایانه‌ای، هله‌هوله و پرتقال‌دان زائدان

در این سفر هیجان‌انگیز اگر با سرعتی نزدیک به سرعت نور به قنطورس برویم و برگردیم، برای ما چند دقیقه مسیر رفت و آمد و یک هفته اقامت طول می‌کشد. این در حالی است که در ازای همان چند دقیقه آمدوشد، اینجا روی زمین تقریباً ۱۰ سال گذشته است. از این رو می‌توانیم امیدوار باشیم تا آن زمان اتفاق‌های باورنکردنی و غیر قابل تصویری رخ داده باشند؛ شما به این موضوع فکر نمی‌کنید که تا ۱۰ سال آینده چه تغییراتی در فناوری و سبک زندگی آدم‌ها به وجود خواهد آمد؟





نعل وارونه

محمد جواد محمدی

تصویرگر: اشکان سپهر

اندر حکایت ازدیاد انگیزه برای درس خواندن

۱. انجام تکلیف‌های درسی را نادیده بگیرید تا در درس خواندن موفق شوید. بیشتر به مسائل ذهنی و بصری از جمله فضای مجازی بپردازید. باشد تا انگیزه‌تان برای درس خواندن فزونی یابد.
 ۲. مدرسه را در مدار توجه کمتری قرار دهید. بیشتر به گذراندن وقت در محل‌های ورزشی، تفریحی، ساحلی یا سینما و قهوه‌سرا (کافی‌شاپ) بپردازید. باشد که اشتیاق‌تان برای درس خواندن دوچندان شود.
 ۳. دو رو بر ورزش نروید. بیشتر سعی کنید از شبکه ورزش تلویزیون استفاده کنید.
 ۴. به برنامه‌ریزی‌هایی که می‌کنید پایبند نباشید.
 ۵. هر گونه فشار روانی را از خود دور کنید. در مجموع بی‌خیالی طی کنید.
 ۶. در کلاس مشارکت نداشته باشید و کمتر سؤال بپرسید؛ چون فشار روانی (استرس) شما را زیاد می‌کند.
 ۷. در مجموع برای درس خواندن ارزش زیادی قائل نباشید.
- امید می‌رود با رعایت این موارد هر چه زودتر پرونده‌تان را زیر بغلتان بگذارند و برای همیشه از تحصیل راحت شوید.

منظومه ناظم

در حیاط مدرسه تا می‌دوم
از سوی ناظم شماتت می‌شوم

گویدم ناظم که بچه‌هی ندو
مثل یک آدامس مغزم را نجو

من ولی با ترس گاهی می‌دوم
بر روی اعصاب طفلی می‌روم

مهربان ناظم دلش جان می‌کند
با محبت توی گوشم می‌زند

بغض کرده با دو چشم اشک‌بار
می‌زند خط‌کش به دستم چندبار

که‌ای پسر گفتم به تو اینجا ندو
روی اعصابِ منِ طفلی نرو

تو دویدی و چنان‌که شد شدم
ناگهانه از خودم بی‌خود شدم

توی گوشت با محبت چک زدم
توی گوش تو منِ طفلک زدم

هستم اکنون من پشیمان و خراب
می‌کشد بدجور وجدانم عذاب

می‌نشیند وی سپس زیر چنار
اشک می‌ریزد چنان ابر بهار

توی هق‌هق می‌رود ایشان ز حال
ناظم ما هست قدری سوررئال

مهدی استاد احمد



آزمون مشهور

شروین سلیمانی

صبح تا شب به فکرِ کنکور
فکرِ آن آزمونِ مشهورم

شده آوار بر سَرَم جزوه
بینِ صدها کتابِ محصورم

بنده در سرزمین مسئله‌ها
پادشاهم، رئیسِ جمهورم

قبلِ کنکور اگر بمیرم من
تست بیرون بریزد از گورم!

با خیالِ قبولیِ کنکور
دائماً شاد و گُوک و مسرورم

با تلاشی که می‌کنم، امسال
رتبه چار و پنجِ کنکورم

تورِ رؤیا فکنده‌ام در موج
تا بیفتد نهنگ در تورم!

گفته بودی چرا تو این جوری؟!
دست من نیست که! همین جورم!



تصویرگر: اشکان سپهر

لبخند جوان

تا زمانی که خان‌بابا به من نگفته بود: «چطوری با صدای تلویزیون و صدای همسایه بغلی و صدای وانتهای توی کوچه تمرکز داری و درس می‌خوانی؟!» به این فکر نکرده بودم که اصلاً آیا من موقع درس خواندن تمرکز دارم یا ندارم. اصلاً با این همه سروصدایی که دور و برم وجود دارد، چطور تا حالا درس خوانده‌ام و یاد گرفته‌ام؟! یعنی فقط با همین طرح سؤال بود که خان‌بابا رشته افکار و رشته درس خواندن مرا کاملاً به هم ریخت و دیگر تمرکزی برایم باقی نماند. این جوروی بود که هرکس مرا می‌شناخت و دلش برای آزمون سراسری من می‌سوخت تلاش کرد راه‌های تمرکز را یادم بدهد. اول از همه هم مامان خانم بود که گفت: «برای تمرکز باید تندتند درس بخوانی ...» بعد هم درس خواندن مرا تقلید کرد که: «اول جمله را امروز می‌خواند آخرش را پس‌فردا! درس را باید تند بخواند تا همه حواسش روی کلمه‌های کتاب باشد.»

اما خان‌دایی کاملاً با این نظریه مخالف بود. می‌گفت: «نه این‌وری نه آن‌وری. درس را باید اجمالی بخواند» و توضیحی هم برای کلمه اجمالی نداشت. به نظر می‌رسید یکجا فقط این کلمه را شنیده بود ...

البته اجمالی فامیلی یکی از هم‌کلاسی‌هایم بود و من فکر کردم درس را باید **ممد اجمالی** بخواند و من لازم نیست بخوانم و چند روزی به خاطر همین تفکر درس خواندنم عقب افتاد. البته خان‌عمو بسیار با این نظریه مخالف بود و می‌گفت: «اجمالی نباید درس خواند. چون همیشه این

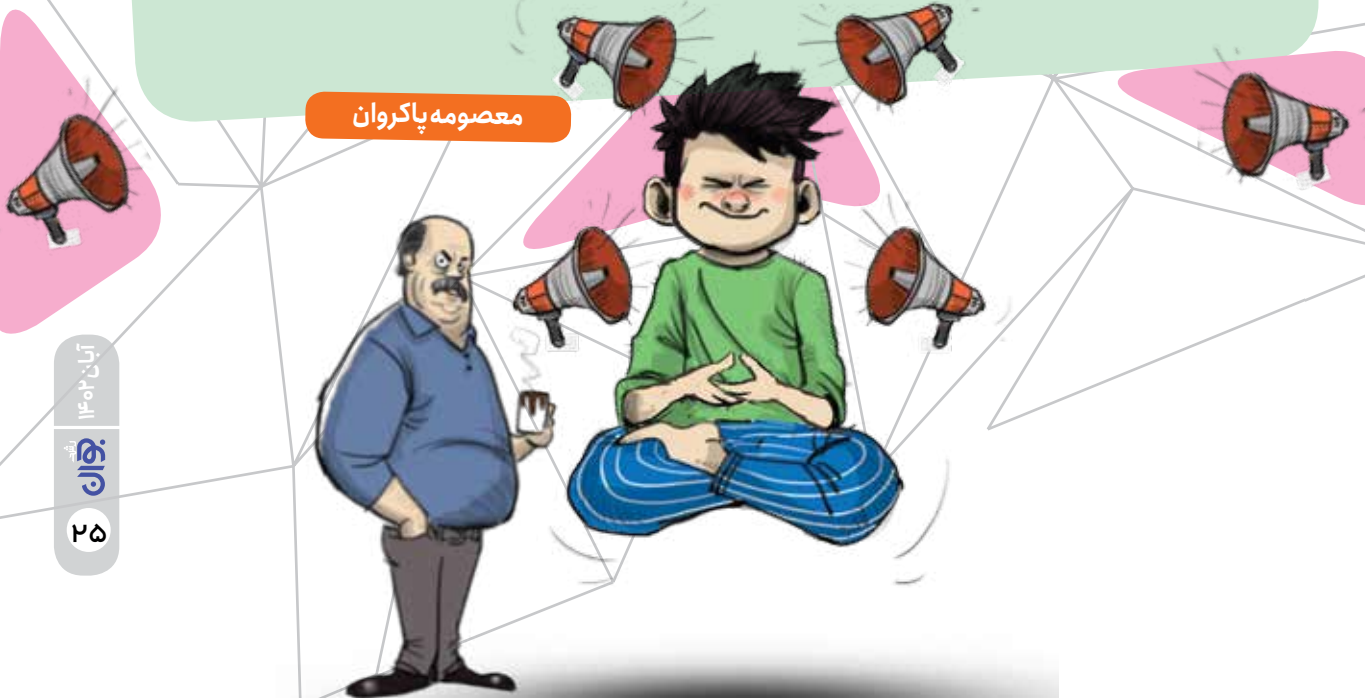
جزئیات هستند که حال ما را می‌گیرند.» بعد هم بغض کرد و به عکس زن عمو که مهریه‌اش را اجرا گذاشته بود نگاه کرد. پدر ادامه داد که: «بنابراین باید همه حواست را به جزئیات جمع کنی و یادداشت برداری.» آن وقت ما برای یادداشت برداشتنی که خان‌عمو توصیه کرده بود، سررسیدها و دفترها هدر دادیم که این نظریه یادداشت‌برداری با فریاد اینکه: «خانه و زندگی‌مان پر یادداشت شده!» منتفی شد! زن‌دایی اعلام کرد: «همین که سکوت مطلق باشد خودش متمرکز می‌شود و همه چیز را یاد می‌گیرد» و طبق این نظریه برای مدتی سکوت مطلق بر خانه حکم فرما شد. فقط چشم‌غره‌هایشان بود که حرف‌ها می‌زدند و در حالی که سکوت را رعایت کرده بودند، چنان نگاهم می‌کردند که سکوت نمی‌کردند بهتر بود!

وقتی خان‌عمو فرمود که این‌ها همه حرف است و ایشان - یعنی بنده - فقط باید در مطالعه جدی باشم، خان‌بابا یک پس‌گردنی به گردن ما زد و گفت: «این همه چیز را شوخی می‌گیرد. این اگر درس بخوان بود، توپ هم در می‌کردیم نباید چشم از کتاب برمی‌داشت و تمرکزش را به هم می‌زد. این که فکر درس خواندن نیست. هم خودش را دارد اذیت می‌کند هم ما را! خفه شدیم این‌قدر برای درس خواندن این هیس و پیس کردیم!»

داشتم توضیح می‌دادم که «این» به دار و درخت می‌گویند که یک پس‌گردنی دیگر هم خوردیم و یاد گرفتیم روی چیزهایی که لازم است، تمرکز کنیم.

ایجاد تمرکز

معصومه پاکروان





پز می دهیم

مصطفی مشایخی

صبح تا شب، رابه‌را، پز می‌دهیم
پیش هرکس، هرکجا پز می‌دهیم

جمعان هر وقت کامل می‌شود
تک‌به‌تک یا هم‌صدا پز می‌دهیم

کار ما کلاً همین بردادن است
خوب و خوش‌حالیم تا پز می‌دهیم

با فلافل هم‌چنین سمبوسه‌نه
بیشتر با پیترزا پز می‌دهیم

کار پز از بس انرژی می‌برد
غالباً بعد از غذا پز می‌دهیم

با قیافه، لنز، گوشی، بند کفش
فرم فک یا شست پا پز می‌دهیم

عکس می‌گیریم با تک‌چهره‌ها
بعد با آن عکس‌ها پز می‌دهیم

با عموها، عمه‌ها، همسایه‌ها
دوست، فامیل، آشنا پز می‌دهیم

خاله‌ای داریم مخ در علم طب
او خودش نه، بلکه ما پز می‌دهیم

در اتاق سی‌سی‌یو، زیر سرم
تازه حتی در کما پز می‌دهیم

کاش این پزها کمی معقول بود
گاه خیلی نابجا پز می‌دهیم

دوستی داریم با یک نخبه‌دوست
خب به ما چه؟! ما چرا پز می‌دهیم؟

هم‌کلاسی رفته تا اقصای غور
غره از این ماجرا پز می‌دهیم

الغرض! این روزها با هرچه هست
در عروسی یا عزا پز می‌دهیم

حکایتی از کلیله و دمنه

عبدالله مقدمی



آورده‌اند مرد پارسایی در روستایی زندگی می‌کرد. از آنجا که مرد همه زمان‌های زندگی خود را به عبادت مشغول بود، چندان وقتی برای کارکردن و به‌دست‌آوردن معیشت نداشت. او از صبح تا شب می‌نشست و ذکر و دعا می‌گفت. اما از آنجا که بقیه آدم‌ها هم از ذکرگفتن و دعاکردن در حقشان خوش‌حال می‌شوند و خوششان می‌آید، روزی مرد پرهیزگار به دستش می‌رسید. چطوری؟

این طوری که در همسایگی زاهد قصه ما، مردی بازرگان و ثروتمند زندگی می‌کرد. مرد بازرگان برای اینکه خودش خیلی وقت عبادت و دعا کردن نداشت، هر روز برای مرد پارسا مقداری روغن گوسفند و شهد و نان می‌برد تا او هم در حقش دعای خیر کند.

روزگار به همین منوال می‌گذشت و پارسا در نهایت فقر و بی‌چیزی زندگی می‌کرد. اگر چه زاهد قصه ما فقیر بود، اما فکر اقتصادی خوبی داشت. برای همین هر روز مقداری از روغن‌های بازرگان را در خمره‌ای می‌ریخت و برای روز مبادا ذخیره می‌کرد. همین مقدار کم روغن، اندک‌اندک خیلی شد و در نهایت مرد یک روز دید که خمره بزرگش پر از روغن گوسفند شده است. او بسیار خوش‌حال شد.

البته در حکایت نیامده است که خوش‌حالی‌اش را چطور نشان داد، اما به هر حال بعد از اینکه خسته شد و دست از خوش‌حالی‌کردن کشید، گوشه‌ای نشست و شروع کرد برای این خمره روغن نقشه‌کشیدن. (راستی بچه‌ها! یادتان باشد که آن روزها روغن بسیار گران‌قیمت و ارزشمند بود و اگر کسی یک خمره روغن گوسفند داشت، وضعش خیلی خوب بود.)

با خودش فکر کرد: «اگر بتوانم خمره را به بازار ببرم و به ۱۰ سکه بفروشم، می‌توانم با آن پول، پنج گوسفند چاق و چله و سالم بخرم. باز هم شرط عقل این است که آن گوسفندها را نکشم و به سراغ گوشت‌هایشان نروم. اگر مواظب گوسفندهایم باشم و مدتی آن‌ها را نگه دارم، هر کدام پنج بچه به دنیا می‌آورند. یعنی سر سال می‌شود ۲۵ گوسفند. تازه اگر باز هم صبر کنم و کمی بیشتر در نگه‌داشتن گوسفندانم کوشش کنم، دو سال دیگر همین موقع، صاحب یک گله خوب خواهیم بود. یک گله که ۱۲۵ گوسفند خواهد داشت.»

مرد با این فکر حسابی ذوق‌زده شد و کنار خمره روغن روی زمین لم داد و بیشتر به فکر فرو رفت.

- آن موقع است که دیگر وقت آن می‌رسد که آستینی بالا بزنم و برای زندگی خودم فکری بکنم. آخر تا کی تنها و بی‌کس زندگی کنم؟ بهتر است بروم از خاندانی با نام و نشان و اصیل، دختری را به زنی بگیرم. در آن صورت، خیلی زود زخم برابم پسری خواهد آورد. پسری که زیر سایه تربیت مادر و پدرش، برومند و سالم و زیبا و مؤدب خواهد شد. حتماً بعد از به‌دنیا آمدن پسر می‌نشینم و همه وقتم را برای تربیتش صرف می‌کنم. کاری می‌کنم که باادب، دانا و فهمیده بشود. اصلاً با این پدر عالم و زاهد، و آن مادر نجیب و اصیل، غلط

می‌کند که بی‌ادبی کند. وای که اگر روزی ببینم این پسر کاری ناشایست کند یا حرفی بی‌ادبانه بزند! همین عصا را روی سرش خرد می‌کنم ...

زاهد عصای کنار دستش را بلند کرد و در این فکر که دارد پسر خیالی‌اش را تنبیه می‌کند، روی خمره سفالی روغن کوبید. خمره با صدای بلندی خرد شد و همه روغن‌ها روی زمین ریختند. مرد پارسا دو دستی توی سرش زد، اما دیگر فایده‌ای نداشت. روغن ریخته بود و خمره شکسته ...

تجربه یک نوجوان: روان نجات بخش من!

هر چند این بخش از وجودم که تازه احساس وجود داشتن می‌کند، حالش همچنان زیاد خوب نیست، اما من حس می‌کنم نیمه گم شده‌ام را پیدا کرده‌ام و هر روز کارهایی را برایش انجام می‌دهم تا شاید کمی از آن کنار گذاشتن‌ها و تبعیض‌هایی را که حس کرده است، جبران کنم. برای مثال تصمیم گرفتم برای مدتی هر روز قبل از اینکه به دوستانم در گروه‌های مجازی سلام کنم و سر بزنم، و حتی قبل از اینکه از رختخوابم بلند شوم، کمی به صدای روانم گوش دهم، حالش را بپرسم و ببینم: دلشوره‌ای ندارد؟ دلش نوازشی می‌خواهد؟ از چیزی غصه‌دار نیست؟ چه کاری امروز خوش حال و راضی نگهش می‌دارد؟ البته همه این کارها را با صدای آرام انجام می‌دهم، چون چند روز پیش که داشتم بلندبلند حال خودم را می‌پرسیدم، نگاه نگران مادرم را از پشت در اتاق دیدم و حس کردم واقعا از سلامت من ناامید شده است!

چه کسی از نظر روان سالم است؟

سلامت روان به معنای آن است که فرد توانایی‌های خود را بشناسد، بتواند با فشارهای روانی (استرس‌های) معمول زندگی کنار بیاید، کار مفید و سازنده انجام دهد و با جامعه خود تعامل برقرار کند.

مدتی بود که کار من همراه مادر و پدرم این شده بود که از آزمایشگاه به مطب پزشک برویم و بعد از بررسی‌هایی اعلام کنند که به لحاظ بدنی مشکلی ندارم و دوباره از روز بعد دردهایم شروع شوند. آن روزها، هم من و هم والدینم دوست نداشتیم که بخش دیگر وجودم را به رسمیت بشناسیم. به همین دلیل، با اینکه گاهی می‌شنیدیم که شاید از حال بد روانم است که احساس درد دارم، اما آن را نادیده می‌گرفتیم. یک روز درست در جلسه پرسش شفاهی که معلممان از قبل اعلام کرده بود، احساس خفگی کردم و نتوانستم به پرسش‌های درسی به درستی پاسخ دهم. کار به فوریت پزشکی (اورژانس) کشید و تقریباً همه مدرسه متوجه این اتفاق شدند. این موضوع باعث شد که بنا بر پیشنهاد و اصرار مدیر، والدینم بپذیرند که به یک روان‌شناس مراجعه کنم.

در اولین روز مراجعه به روان‌شناس و دریافت برخی فن‌ها (تکنیک‌ها) و گفت‌وگو درباره بخش روان وجودم، احساس کردم که چقدر در حق روانم ظلم کرده‌ام و این همه مدت به خاطر اینکه کسی به من نگوید روانی هستم، آن را نادیده گرفته‌ام. این در حالی است که نه تنها من بلکه همه آدم‌ها روانی هستند؛ به این معنا که تعلق به روان وجود دارد.

نگاهی به
سلامت روان



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 به دست آمده وضعیت خود را شناسایی کنید:

نمره بین ۲۳ تا ۳۰

نتیجه آزمون شما وضعیتتان را در «سطح خوب» نشان می‌دهد. این یعنی روان شما در وضعیت سلامت قرار دارد. با این همه، فراموش نکنید که ممکن است عوامل تهدیدکننده‌ای وجود داشته باشند که در صورت غفلت، سلامت روان شما را به خطر بیندازند. به همین دلیل، از رصد مداوم وضعیت خود و مراقبت‌های لازم غافل نشوید و همچنان نشانه‌های سلامت روان را در خود جست‌وجو کنید و توصیه‌ها را در این باره جدی بگیرید.

نمره بین ۱۳ تا ۲۳

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 به توصیه‌ها برای سلامت روان که در همین مقاله هم 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، پس هم‌نشینان خوبی انتخاب کنید.

نمره کمتر از ۱۳

بر این اساس، نتیجه آزمون در «سطح نامناسب» است و نمایانگر آن است که شما نیاز مبرم و بی‌معطلی به توجه دارید: توجه به سلامت و بهداشت روان. خوب است در یک برنامه مدون، علاوه بر مراجعه به مشاور با والدین خود صحبت کنید و شرایط و حالات خود را به گفت‌وگو بگذارید. در عین حال، با جست‌وجوی دلایل این حالات در خود، در صورتی که رخداد معینی موجب این شرایط شده است، نسبت به رفع آن کوشا باشید. گاهی هم لازم است شرایط را بپذیرید تا بتوانید با آسودگی بیشتری به بهداشت روان خود کمک کنید.

روانتان را سلامت بدارید!

برای آنکه بتوانید بیشتر به بهداشت و سلامت روان خودتان کمک کنید، توصیه‌های زیر را که مثل فوت کوزه‌گری هستند، در نظر بگیرید:

هم‌نشینی مثبت

مدیریت فشار روانی

سپاسگزاری

کمک به دیگران

دوری از بیگانه‌های مجازی

اجتناب از فضاهای پرتنش

خواب، غذا و آب کافی

سلامت روان من چگونه است؟

سلامت روانی بیش از هر چیز به «توانایی مدیریت حال خوب در زندگی» اشاره دارد. ممکن است ده‌ها رخداد موجب شوند که زمینه تجربه نگرانی، فشار روانی، خشم و اندوه فراهم شود، اما سلامت روان به کمک می‌آید تا مدیریت این هیجان‌ها را به درستی عهده‌دار شود.

این آزمون به شما کمک می‌کند بدانید سلامت روان شما در چه وضعیتی قرار دارد. به این منظور، حالت‌های خود را در طول دو هفته گذشته مرور کنید و پاسخ خود را به هر سؤال بر اساس نمره‌های زیر ارزش‌گذاری کنید و در نهایت تفسیر آزمون را بر اساس جمع نمره‌های خود بخوانید. توجه داشته باشید که روش نمره‌گذاری برای سؤال‌هایی که دارای ستاره هستند، برخلاف سایر سؤال‌هاست.

سؤال‌های بدون ستاره: «همیشه: ۳ غالباً: ۲ گاهی: ۱»
سؤال‌های ستاره‌دار: «گاهی: ۳ غالباً: ۲ همیشه: ۱»

پرسش اول: روحیه خوبی داشته‌ام: حالم در مجموع خوب بوده است و تمایل داشته‌ام به کارهایم رسیدگی کنم.

پرسش دوم: خیلی عصبانی و بی‌قرار بوده‌ام: شاید دلایل خوبی برای عصبانیت داشته‌ام، اما به هر حال در این مدت عصبانیت را تجربه کرده‌ام.

پرسش سوم: آن قدر عصبانی بوده‌ام که هیچ چیز مرا خوش حال نمی‌کرد: شدت عصبانیتم بالا بود و نمی‌توانستم از آن حالت خارج شوم.

پرسش چهارم: احساس آرامش می‌کردم: حالتی بدون عصبانیت و خشم، حس خوب آرامش.

پرسش پنجم: خود را با انرژی احساس می‌کردم: یعنی می‌توانستم کارهای متفاوت را انجام دهم و حس خستگی و بی‌حالی نداشتم.

پرسش ششم: احساس فرسودگی داشته‌ام: حسی که به من می‌گفت حال کاری را ندارم و اگر انجام دهم، ناتوان‌تر و بی‌حال‌تر می‌شوم.

پرسش هفتم: احساس غمگینی یا ناامیدی داشته‌ام: ممکن است دلیلی برای غم وجود داشته یا بدون دلیل حس ناامیدی وجودم را فرا گرفته باشد.

پرسش هشتم: شخص خوش‌حالی بوده‌ام: شاد و راضی هستم و حس رخوت و بی‌حالی نداشتم.

پرسش نهم: احساس خستگی داشته‌ام: بدون دلیل و بی‌آنکه خیلی از خودم کار کشیده باشم، احساس خستگی داشته‌ام.

پرسش دهم: در حین رویارویی با فشار عصبی، با شیوه‌های سازنده هیجانم را مدیریت کرده‌ام: طوری که به خودم یا دیگری آسیبی نرسانم و به حالت طبیعی برگردم.





مقدمه و اهمیت موضوع

آهن برای ساخته شدن گلبول‌های قرمز خون لازم است. البته به جز آهن، مواد مغذی دیگری مثل اسید فولیک، ویتامین B6، ویتامین B12، ویتامین C و پروتئین‌ها هم برای خون‌سازی لازم هستند. «کم‌خونی» (آنمی) فقر آهن زمانی رخ می‌دهد که برای مدت طولانی مقدار آهن دفعی بدن بیش از آهن جذبی باشد. در این صورت ذخیره آهن بدن از دست می‌رود و برای تولید طبیعی هموگلوبین، آهن کافی در اختیار نیست. در نتیجه خون‌سازی با مشکل مواجه و فرد دچار «کم‌خونی فقر آهن» می‌شود. کمبود آهن شایع‌ترین اختلال تغذیه‌ای در جهان است و حدود دومیلیارد نفر را در دنیا متأثر ساخته است. کودکان زیر پنج سال و زنان باردار آسیب‌پذیرترین گروه‌های جمعیتی هستند. شایع‌ترین علت‌های فقر آهن در نوزادان و کودکان نبود آهن کافی در رژیم غذایی آن‌هاست. این عامل به‌خصوص در کشورهای درحال توسعه که مقدار آهن موجود در مواد غذایی کم است و بیماری‌هایی مثل مالاریا و سایر بیماری‌های انگلی روده‌ای شایع هستند، بیشتر وجود دارد. شیوع فقر آهن در کشورهای درحال توسعه حدود ۲۵ تا ۳۵ درصد جمعیت گزارش شده است. طبق آمار «سازمان جهانی بهداشت» نیز ۴۲ درصد زنان باردار و ۳۰ درصد زنان غیرباردار که در سنین باروری (سنین ۱۵ تا ۵۰ سال) هستند، از کم‌خونی رنج می‌برند.



فقر آهن و کم‌خونی ناشی از آن در دانش‌آموزان

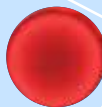
اعظم گودرزی



برخی از علل ایجاد کم‌خونی فقر آهن در جوانان

برخی افراد، به دلیل بیماری‌های مزمنی نظیر بیماری کلیوی، آهن از دست می‌دهند و یا قادر به جذب آهن نیستند. در نتیجه به کم‌خونی فقر آهن دچار می‌شوند. اما علت‌های کم‌خونی فقر آهن در افرادی که دچار بیماری زمینه‌ای نیستند، موارد زیر است:

۱. دریافت ناکافی آهن: در صورتی که فرد غذاهای حاوی آهن نخورد، مستعد ابتلا به فقر آهن می‌شود.
۲. عادات‌های بد غذایی: مصرف نکردن گوشت و مصرف غذاهای آماده، مانند پیتزا و انواع ساندویچ‌های سوسیس و کالباس، تنقلات غذایی کم‌ارزش مثل چیپس، پفک و شکلات که موجب بی‌اشتهایی و نخوردن مواد غذایی مورد نیاز بدن می‌شوند، فرد را در معرض خطر کمبود آهن قرار می‌دهند. تغییرات خلقی که موجب بی‌اشتهایی می‌شوند و یا رژیم‌های غذایی نامناسب نیز که به محدودیت مصرف مواد غذایی می‌انجامند، از جمله عوامل دیگر مستعدکننده فرد برای فقر آهن هستند.
۳. ابتلا به بیماری‌های انگلی: معمولاً رعایت نکردن اصول



جگر؛ حبوبات، سبزی‌ها، مغزها و خشکبار (برگ هلو، زردآلو، انجیر، کشمش و خرما).

آهن موجود در غذاها به دو نوع «آهن هم» و «آهن غیرهم» تقسیم می‌شود. آهن «هم» که در گوشت قرمز، مرغ، ماهی و جگر به وفور یافت می‌شود، در مقایسه با آهن «غیرهم» که در غذاهایی مانند اسفناج و عدس وجود دارد، از قابلیت جذب بهتری برخوردار است. چنان‌که ۲۰ تا ۳۰ درصد آهن «هم» و حدود هشت درصد آهن «غیرهم» موجود در مواد غذایی جذب می‌شوند. از این رو غذاهای

حاوی آهن هم، منابع اصلی تأمین آهن به‌شمار می‌روند. به علاوه، آهن «هم» قابلیت جذب آهن «غیرهم» را نیز افزایش می‌دهد. برای مثال، گوشت موجود در خورش اسفناج، علاوه بر اینکه خود منبع آهن مناسبی است، قابلیت جذب و ارزش آهن موجود در اسفناج و آلو را افزایش می‌دهد.

مصرف غذاهای حاوی ویتامین C، مانند میوه‌ها و سبزی‌ها قابلیت جذب آهن «غیرهم» مواد غذایی را افزایش می‌دهد. هنگامی که حبوبات و غلات، مانند گندم و عدس جوانه می‌زنند، میزان ویتامین C موجود در آن‌ها بالا می‌رود و اسید فیتیک آن‌ها (ماده‌ای که مانع جذب آهن می‌شود) کم می‌شود. در نتیجه ارزش آن‌ها در تأمین آهن افزایش می‌یابد.

۲. درمان کم‌خونی فقر آهن

درمان کم‌خونی با استفاده از مواد غذایی سرشار از آهن و قرص سولفات آهن انجام می‌گیرد. میزان مصرف روزانه این قرص باید توسط پزشک تعیین شود. نکته مهم در مصرف قرص آهن ادامه درمان تا سه ماه بعد از اصلاح کم‌خونی است. ادامه دریافت آهن در این مدت سبب می‌شود ذخایر آهن از دست رفته بدن دوباره بازسازی شوند.

بهداشتی در مورد آب آشامیدنی، سبزی‌ها و میوه‌های خام و استفاده از سرویس‌های بهداشتی موجب ابتلای افراد می‌شوند.

۴. مصرف چای همراه یا بلافاصله پس از غذا: چای حاوی ماده‌ای به نام «تانن» است که مانع جذب آهن مواد غذایی می‌شود.

۵. مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی ویتامین C: کمبود ویتامین C نیز احتمال بروز کمبود آهن را افزایش می‌دهد. ویتامین C عامل کمک‌کننده مهم جذب آهن در بدن است. کمبود دریافت ویتامین C موجب کاهش جذب آهن غذا و در نتیجه کمبود آن می‌شود.

۶. مصرف نان‌های حاوی جوش شیرین: این نان‌ها به علت داشتن اسید فیتیک باعث کاهش جذب آهن در بدن می‌شوند.

۷. مشکلات دندانی: مشکلات دندانی که به بی‌اشتهایی یا غذا نخوردن فرد می‌انجامند نیز به علت دریافت ناکافی مواد غذایی، فرد را مستعد کم‌خونی فقر آهن می‌کنند.

علائم و نشانه‌های کم‌خونی فقر آهن

بی‌حالی، خستگی و رنگ‌پریدگی از نشانه‌های کم‌خونی هستند. مخاط پلک پایین و زبان افراد کم‌خون و نیز خطوط کف دست آن‌ها رنگ پدیده است. کف دست و پای ایشان گزگز می‌کند و خواب می‌رود. این افراد بی‌اشتها هستند، چشمانشان سیاهی می‌رود، و سرگیجه و حالت تهوع دارند. البته باید توجه داشت که ممکن است فقط برخی از این علائم در یک فرد کم‌خون دیده شوند. در موارد بسیار شدید، تپش قلب و تنگی نفس نیز دیده می‌شود. در کودکان و برخی نوجوانان ممکن است تمایل به خوردن خاک (مثلاً خوردن مهر) مشاهده شود.

پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن

برای پیشگیری از کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن اقدامات متفاوتی در سطح فردی و اجتماعی می‌توان انجام داد. مهم‌ترین این اقدامات عبارت‌اند از:

۱. تغذیه مناسب

برای تأمین آهن مورد نیاز بدن لازم است مواد غذایی حاوی آهن و نیز موادی که جذب آهن را افزایش می‌دهند به میزان کافی مصرف شوند. به علاوه، باید از مصرف موادی که موجب کاهش جذب آهن می‌شوند (مانند چای و نان‌های تهیه‌شده با جوش شیرین) نیز پرهیز کرد. شناخته‌شده‌ترین منابع آهن عبارت‌اند از: انواع گوشت قرمز؛ مرغ؛ ماهی؛

منابع

۱. «پژوهشی در وضعیت ریزمغذی‌های ایران-۱۳۹۱»، معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.

2. Roustaee R, Hajifaraji M, Dezhkam M, Houshiar-rad A, Mehrabi Y, Zowghi T. Prevalence of eating disorders and some of the factors related to them among high school female students in the City of Tehran, 2010. Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology. 2013 May 10;8(1):135-44.

3. Pasricha SR, Drake-Smith H, Black J, Hipgrave D, Biggs BA. Control of iron deficiency anemia in low-and middle-income countries. Blood, The Journal of the American Society of Hematology. 2013 Apr 4;121(14):2607-17.

معرفی دانشگاه الزهرا(س)

زینب صادق پور

در ادامه معرفی دانشگاه‌ها و رشته‌های دانشگاهی، در این شماره با معرفی «دانشگاه الزهرا(س)» و گروه زبان‌های خارجی در کنار شما هستیم. امیدواریم مرور و مطالعه این گزارش در پیداکردن علاقه‌مندی‌هایتان به شما کمک کند و در مسیر انتخاب رشته یاریگرتان باشد. فراموش نکنید که انتخاب رشته صحیح مسیر رسیدن به موفقیت را کوتاه می‌کند و مانع از اتلاف وقت با ارزشتان می‌شود.

معرفی اجمالی

دانشگاه الزهرا(س)، واقع در شهر تهران، محدوده ده ننگ، 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 غذا و خوابگاه با هزینه مناسب به دانشجویان ارائه می‌شود. دانشگاه الزهرا(س) یکی از دانشگاه‌های برتر ایران است که در سطح بین‌المللی نیز فعالیت حائز اهمیتی داشته است. این دانشگاه صرفاً دانشجویان دختر را می‌پذیرد. دانشکده‌های اصلی فعال در دانشگاه الزهرا(س) به این ترتیب هستند: ادبیات، علوم ریاضی، الهیات، علوم زیستی، علوم ورزشی، فنی و مهندسی، علوم اجتماعی و اقتصادی، فیزیک و شیمی، علوم تربیتی و روان‌شناسی، و هنر.

معرفی مجموعه رشته‌های ادبیات و زبان‌های خارجی

رشته‌های زبان فرانسه، آلمانی، روسی، چینی و ترکی در این دسته قرار می‌گیرند. برای پذیرش در این رشته‌ها شما باید در آزمون سراسری زبان شرکت کنید. رشته تحصیلی دوره دبیرستان برای پذیرش در این رشته‌ها اهمیتی ندارد. در حال حاضر اکثر دانشگاه‌های کشور این رشته‌ها را پوشش می‌دهند، اما باید توجه داشته باشید که ممکن است تمامی این رشته‌ها در یک دانشگاه ارائه نشوند.

دانشکده ادبیات دانشگاه الزهرا(س)، علاوه بر آموزش زبان و ادبیات فارسی، رشته‌های زبان انگلیسی، زبان و ادبیات عرب، ترجمه و ادبیات فرانسه و زبان روسی را از میان رشته‌های زبان خارجی ارائه می‌دهد.

در وهله نخست، فراگیری یک زبان خارجی شما را به جامعه بین‌المللی متصل خواهد کرد. امروزه مسلط‌بودن به یک زبان خارجی شرط بسیار مؤثری در کسب موقعیت‌های شغلی و رشد موقعیت‌های تحصیلی است. صنعت گردشگری (توریسم) نیز از دیگر جایگاه‌هایی است که فارغ‌التحصیل زبان می‌تواند در آن بدرخشد؛ چه به عنوان راهنمای تور و چه به عنوان مترجم یا راهنمای هتل. ترجمه از زبان‌های خارجی نیز یکی دیگر از عنوان‌های شغلی است که با فراگیری زبان خارجی می‌توانید به آن مشغول شوید. در نهایت آموزش زبان خارجی به فارسی‌زبانان از موقعیت‌هایی است که دانش‌آموخته زبان می‌تواند در آن مشغول به کار شود.

تاریخچه

دانشگاه الزهرا(س) دانشگاهی ویژه دختران و زنان است که در سال ۱۳۴۳ تأسیس شد. در آن زمان این دانشگاه با نام اصلی «مدرسه عالی دختران» و تنها با ۹۰ دانشجو فعالیت خودش را آغاز کرد و رشته‌های مترجمی زبان‌های خارجی، منشیگری، روان‌شناسی و فنون خانه‌داری در این مدرسه تدریس می‌شدند.

با گذشت کمتر از ۱۰ سال، در سال ۱۳۵۴، مدرسه عالی دختران در ردیف دانشگاه‌های اصلی کشور درآمد و تا سال ۱۳۵۶ با چهار دانشکده اصلی به کار خود ادامه می‌داد: دانشکده‌های علوم پایه؛ ادبیات و علوم انسانی؛ علوم مدیریت و اقتصاد؛ هنر. پس از انقلاب اسلامی نام این دانشگاه به الزهرا(س) تغییر کرد و تا به امروز به فعالیتش ادامه داده است.

گفت و گو با دانش‌آموخته رشته مترجمی زبان فرانسه

لطفاً خودت را معرفی کن.

* شراره قاسمی هستم. فارغ‌التحصیل رشته مترجمی زبان فرانسه از دانشگاه الزهراء. در حال حاضر معلم زبان در دوره ابتدایی هستم.

نظرت درباره رشته مترجمی زبان فرانسه چیست؟

* رشته خوبی بود و از خواندنش راضی هستم. البته تحصیل در رشته‌های مترجمی در کنار زیبایی‌هایی که دارد، مانند هر رشته‌ای سختی‌هایی هم دارد.

چه سختی‌هایی؟

* خب اول از همه، زبانی که با آن سروکار داریم، یک زبان خارجی است و مهم‌ترین مسئله برای ترجمه این است که به زبان مبدأ و مقصد مسلط باشی. پس اولین چالش یادگیری زبان فرانسه است که خب زبان راحتی هم نیست. چالش بعدی این است که باید خیلی صبور باشی. باید هم‌زمان در چند فرهنگ لغت (دیکشنری) جست‌وجو کنی و چندین بار یک متن را ترجمه کنی، بخوانی و ویرایش کنی تا به نسخه‌ای قابل‌فهم تبدیل شود.

با این اوصاف در این رشته چه فرصت‌هایی انتظار ما را می‌کشند؟

* فرصت‌ها دقیقاً همین چالش‌ها هستند. یک زبان جدید یاد می‌گیری. به خاطر چالش‌های ترجمه، زبان انگلیسی‌ات تقویت می‌شود. به کار ترجمه مسلط می‌شوی و این یعنی وقتی ترجمه‌ای به تو سپرده می‌شود، دیگر اهمیتی ندارد که از چه زبانی به چه زبانی ترجمه می‌کنی؛ چون فن کار را بلد هستی. و برای رفع مانع زبانی فرهنگ و ادبیات کشور و تمدن دیگری را مطالعه کنی که به همین واسطه با فرهنگ دیگری آشنا می‌شوی و آگاهی‌های تازه‌ای کسب می‌کنی که بسیار شیرین و لذت‌بخش است.

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

* چالش من قانع کردن خانواده بود؛ اینکه به آن‌ها ثابت کنم رشته‌ای که می‌خواهم بخوانم کاربردی است.

آینده شغلی رشته مترجمی فرانسه چگونه است؟

* می‌توانید در آموزشگاه مشغول به تدریس شوید و یا به سراغ کار ترجمه بروید. برای ترجمه، هم شرکت‌ها مترجم شفاهی یا کتبی می‌خواهند و هم ناشران برای ترجمه متن به شما نیاز دارند. در صورت ادامه تحصیل، دارالترجمه هم یک گزینه شغلی به حساب می‌آید.

برای شاغل شدن در این رشته باید چه ویژگی‌هایی داشته باشیم؟

* صبور و پرتلاش باشیم. مهم‌ترین ویژگی در کنار مهارت و فن مترجم، همین صبر و تلاش است.

معرفی مجموعه رشته‌های گروه زبان، ترجمه و ادبیات فرانسه

رشته زبان فرانسه دانشگاه الزهراء (س) یکی از قدیمی‌ترین رشته‌های این دانشگاه است که از بدو تأسیس مدرسه عالی دختران فعالیت خود را آغاز کرد. ابتدا تمام استادان این گروه فرانسوی بودند. تمرکز گروه فرانسه در آن زمان بر مسئله زبان آموزی بود. در سال ۱۳۶۵ گرایش مترجمی هم به این گروه اضافه شد.

گروه زبان، ترجمه و ادبیات فرانسه رشته‌های زبان و ادبیات فرانسه و مترجمی فرانسه را ارائه می‌کند. آموزش این رشته در دانشگاه از پایه آغاز می‌شود و برای تحصیل در این رشته به دانش‌زمینه‌ای نیازی نیست. دانشجویان این گروه آموزشی یک‌دسته درس‌های مشترک دارند، مانند دوره مقدماتی زبان فرانسه، خواندن متون ساده، دستور زبان و املا، آواشناسی و ... و یک دسته درس‌های تخصصی دارند که با توجه به رشته‌شان موظف‌اند که بگذرانند.

زبان و ادبیات فرانسه: همان‌طور که از نام این رشته پیداست شما در این رشته ابتدا به فراگیری مبانی زبان فرانسه می‌پردازید و سپس به مطالعه ادبیات فرانسه مشغول می‌شوید؛ مباحثی مانند تاریخ ادبیات فرانسه، شعر، رمان و نمایشنامه‌های فرانسوی. از جمله واحدهای تخصصی که دانشجوی رشته زبان و ادبیات فرانسه باید بگذرانند، عبارتند از: خواندن متون مطبوعاتی، نگارش پیشرفته، انواع شعر فرانسه، مطالعه نمایشنامه و ساختمان آن، و ...

مترجمی زبان فرانسه: دانشجوی مترجمی زبان فرانسه با نظریه‌های (تئوری‌های) ترجمه آشنا می‌شود و نگرشی کلی نسبت به ترجمه پیدا می‌کند. دانشجویان مترجمی نیز پس از گذراندن واحدهای آموزشی مبانی زبان فرانسه به گذراندن واحدهای تخصصی مشغول می‌شوند؛ واحدهایی مثل: مکتب‌های ادبی؛ اصول فن ترجمه؛ ترجمه متون علمی و فنی؛ خواندن و درک مفهوم متون گوناگون؛ و ...



شاهد عینی

تهدیدها را به فرصت تبدیل کنیم

زهرا اکبری

گفت و گو با پری ناز عالی پور

متولد سال ۱۳۸۶ است و ۱۵ سال دارد. دانش آموز پایه دهم رشته ریاضی «مدرسه تیزهوشان شهدای مدافع حرم» شهرستان مارلیک ملارد است. حافظ ۱۱ جزء قرآن و دارای رتبه‌های برتر قرآنی در رشته حفظ و قرائت است. قادر است به زبان‌های انگلیسی، فرانسه، آلمانی، کره‌ای و اسپانیایی صحبت کند. همچنین دارای مدال‌های طلا، نقره، برنز در رشته «شیتوریو» کاراته در سطح منطقه، استان و کشور است. نویسنده و مترجم بیش از پنج کتاب نیز هست. مصاحبه ما را با او می‌خوانید.

گفتید که حافظ قرآن هستید. از چه سنی شروع به حفظ قرآن کردید؟

از خردسالی و حدود دو سالگی مادرم شروع به تمرین با من کرد و وقتی علاقه مرا دید، حفظ قرآن را شروع کردیم. در ادامه مربی هم داشتیم. دبیری داشتیم که لطف می‌کرد و تلفنی با من کار می‌کرد و از من می‌پرسید. ابتدا سوره‌های کوچک را شروع کردیم تا به امروز که ۱۱ جزء قرآن را حفظ کرده‌ام. ان شاء الله به زودی جزء دوازدهم هم کامل می‌شود. حافظه خوبی را که الان دارم، مدیون حفظ قرآن هستم.

در این زمینه مقام هم داشته‌اید؟

بله. در سطح مدرسه و منطقه مقام آوردم و در مسابقه‌های سراسری ایران خودرو هم شرکت کردم و در مسابقه‌های مختلف مقام‌های اول تا سوم را کسب کرده‌ام.

همچنان هم آموزش حفظ قرآن را در برنامه خود دارید؟

بله. وقتی کاری را به‌طور مداوم انجام می‌دهیم، دیگر نمی‌توانیم اسمش را کار بگذاریم. دیگر بخشی از وجود ما می‌شود. من از وقتی یادم هست و از زمان کودکی هر روز قرآن خواندن را در برنامه‌ام داشته‌ام و حالا بخشی از من است.

شما به زبان‌های زیادی صحبت می‌کنید. یادگیری زبان‌های خارجی را از چه زمانی شروع کردید و بر چه مبنایی بوده است؟

در دوران کرونا به دلیل اینکه مدرسه تعطیل شد، وقت زیادی داشتم. بعد از صحبت با مادرم تصمیم گرفتم از این فرصت استفاده کنم. تصمیم گرفتم یادگیری زبان انگلیسی را شروع کنم. ابتدا مادرم یک مجموعه ویدئو برایم بارگیری (دانلود) می‌کرد و من نگاه می‌کردم. همین موقع بود که متوجه شدم بعد از چند مرتبه دیدن فیلم‌ها می‌توانم گفت‌وگوها (دیالوگ‌ها) را از حفظ بگویم. به همین ترتیب پیش رفتم. به طوری که هر چه پیش می‌رفت با دیدن دفعه‌های کمتر و تمرین کمتر هم می‌توانستم یاد بگیرم. مادرم وقتی دید در یادگیری زبان انگلیسی وضعیتم این‌قدر خوب است، پیشنهاد کرد یادگیری یک زبان دیگر را هم شروع کنم. به این ترتیب تصمیم گرفتم یادگیری زبان فرانسه را شروع کنم. زمانی که در یادگیری زبان فرانسه کمی پیشرفت کردم، زبان آلمانی و کره‌ای را هم شروع کردم و توانستم در دوره کرونا زبان‌های انگلیسی، فرانسوی، آلمانی و کره‌ای را یاد بگیرم. در سال گذشته مدرسه‌ها به علت آلودگی هوا خیلی تعطیل می‌شدند و ما وقت آزاد زیادی داشتیم. به این دلیل تصمیم گرفتم یادگیری زبان اسپانیایی را شروع کنم. به این ترتیب توانستم در مدت دو ماه با زبان اسپانیایی آشنا شوم. هم‌زمان با آن در این دو ماه کتابی را هم به نام «نوری که حمل می‌کنیم» ترجمه کردم.

آیا در یادگیری زبان از نرم‌افزار خاصی هم استفاده کرده‌اید؟

من همه این زبان‌ها را به شکل خودآموز یاد گرفتم و هیچ کلاس و دوره‌ای برای یادگیری ندیدم. یادگیری من اوایل در هر زبانی به این شکل بود که مادرم صحبت‌های افراد سرشناسی را که به این زبان‌ها صحبت می‌کردند، برایم بارگیری می‌کرد. من با دیدن و شنیدن صحبت‌های آن‌ها و گوش کردن چند باره آن‌ها و تمرین و تکرار توانستم در این زمینه پیشرفت کنم. به حدی این صحبت‌ها را گوش کرده بودم که می‌توانستم صدای آن‌ها را قطع کنم و با دیدن تصویرشان به جای آن‌ها صحبت کنم و این یکی از تفریحات من شده بود.

یعنی قبل از کرونا هیچ زمینه ذهنی و آشنایی با زبان‌های خارجی نداشتید؟

من آن زمان پایه هفتم بودم و در مدرسه شاهد (به دلیل اینکه حافظ قرآن بودم) مشغول تحصیل بودم. روزهای اول سال یادم هست که وقتی معلم زبان وارد کلاس شد، شروع کرد به صحبت کردن به زبان انگلیسی. من در آن زمان حتی در حدی نبودم که متوجه بشوم در کلاس چه صحبت‌هایی می‌شود. معلممان جوی در کلاس ایجاد کرده بود که بچه‌ها به زبان انگلیسی صحبت کنند و من خیلی دلم می‌خواست خودم را به سطحی برسانم که بتوانم در کلاس مشارکت داشته باشم.

یادگیری شما در زمان مدرسه بود یا در تابستان؟

از همان زمان شروع کرونا که تقریباً اواخر سال بود شروع کردم. از تعطیلات عید استفاده کردم ولی بیشتر تمرکز در تابستان بود و بعد از تابستان و شروع سال تحصیلی هم سعی کردم برنامه‌ام را کنار نگذارم و به موازات درس‌هایم پیش بروم. همیشه تلاش کرده‌ام انسانی چند بعدی باشم و هم‌زمان در چند زمینه کارم را ادامه دهم.

روش یادگیری تان در زبان چطور بود؟

اول از زبان انگلیسی شروع کردم و همچنان اولویت روی زبان انگلیسی است. روزهای هفته را تقسیم‌بندی کرده بودم و در هر روز یک زبان را می‌خواندم. در پایان روز هم زمانی را برای دوره و یادگیری زبان انگلیسی در نظر می‌گرفتم. مثلاً یادم هست که روزهای یکشنبه مخصوص زبان فرانسه بود. به نظر من اکثر زبان‌ها ارتباطی با زبان انگلیسی دارند و بلد بودن زبان انگلیسی می‌تواند برای یادگیری زبان‌های دیگر هم مفید باشد.

چرا رشته ریاضی را انتخاب کردید؟

یکی از دلایل اصلی من برای انتخاب این رشته، دبیران خوبی بود که در مدرسه داشتم و همیشه خدا را برای داشتن آن‌ها شکر می‌کنم. در دوره کرونا وقتی به زبان انگلیسی مسلط شدم، ویدئوهای استادان برجسته دنیا را به زبان اصلی نگاه می‌کردم و سر کلاس‌های آن‌ها به طور برخط (آنلاین) حاضر می‌شدم. در این کلاس‌ها بود که به علم فیزیک علاقه‌مند شدم و از پایه هشتم شروع کردم به خواندن کتاب‌هایی که فراتر از کتاب‌های درسی‌ام بودند. به خاطر همین علاقه‌ام تصمیم گرفتم در دبیرستان در رشته ریاضی ادامه تحصیل بدهم. یک کتاب هم تازه ترجمه کرده‌ام که کتابی تخصصی در زمینه فیزیک و نجوم است.

تصمیم دارید در دانشگاه چه رشته‌ای را ادامه دهید؟

من به رشته «فیزیک کوانتوم» علاقه‌مندم و در زمینه «علم اعصاب» (نوروساینس) هم مطالعاتی داشته‌ام. متوجه شده‌ام این دو خیلی به هم مربوط هستند. در فیزیک کوانتوم ما ذرات خیلی کوچک را بررسی می‌کنیم و در نوروساینس هم ارتباط این ذرات کوچک انرژی، موج، ماده و ذره را بررسی می‌کنیم.

گفتید که در رشته‌های ورزشی هم فعالیت دارید و مقام آورده‌اید. از چه سنی شروع کردید و چه مقام‌هایی دارید؟

در دوران کودکی پدرم در حد تخصصی ورزش رزمی کار می‌کرد و من هم علاقه داشتم. در دوران دبستان با مشورت پدرم تصمیم گرفتم در رشته کاراته سبک «شیتوریو» را انتخاب کنم. از پایه سوم ابتدایی تا قبل از شروع کرونا کار کردم. با اوج گرفتن کرونا در خانه با پدرم تمرین می‌کنم و کمربند قهوه‌ای دارم.

در مورد مقام‌هایم هم، در سطح منطقه، استان و کشور مدال‌های زیادی دارم و دارنده مدال طلای کشوری هم هستم.

چرا تصمیم گرفتید این رشته و سبک را انتخاب کنید؟

اساس ورزش‌های رزمی احترام است. آنچه که در ورزش‌های رزمی خیلی اهمیت دارد، این است که احترام بین افراد برقرار باشد و این برایم خیلی مهم بود. چرا که در خانه ما همه چیز بر مبنای احترام است و احترام همیشه حکم فرماست. شیتوریو سبکی است که در کمال ظرافت و قدرتمندی به آرامش خاصی نیاز دارد. «کاتا»هایی که در کاراته انجام می‌شوند، شکل‌های مخصوصی هستند که در واقع نشان می‌دهند فرد اول باید در خودش به تعادل برسد و بعد بیاید با حریف خود کار کند.

چه توصیه‌ای برای بچه‌ها دارید؟

به نظر من، اگر کسی در زندگی‌اش برنامه‌ای اصولی به همراه تلاش و پشتکار داشته باشد و از ناملایمات راه نترسد، موفق می‌شود. خیلی از موفق‌نشدن‌ها برای این است که افراد از ادامه راه باز می‌مانند. بچه‌ها باید سعی کنند هدفشان بزرگ‌تر از حرف‌هایشان باشد. این می‌تواند رمز موفقیتشان باشد.

از کتاب‌هایتان برایمان بگویید.

اولین کتابم را که نوشته خودم است، به نام «چگونه سمپادی شویم»، بعد از اینکه در مدرسه تیزهوشان قبول شدم، شروع به نوشتن کردم. دلیلش این بود که خیلی از بچه‌ها می‌گفتند که ما نمی‌توانیم در این مدرسه‌ها قبول شویم. من همه چالش‌هایی را که بچه‌ها می‌گفتند در این کتاب آوردم و بعد از چاپ بازخورد خیلی خوبی گرفتم. چون تمام مواردی که در کتاب آورده‌ام، کاربردی هستند و خودم آن‌ها را به کار بردم و جواب گرفتم. بعد از آن کتاب «یک دروغ بهتر به خودت بگو» را ترجمه کردم. این کتاب نوشته برترین روان‌درمانگر دنیا، ماریسا پیر است که در زمره ۲۰۰ پزشک مطرح دنیا است. در این کتاب اشاره شده که ذهن افراد در کودکی مثل یک لوح سفید است که هر چیزی را می‌پذیرد. حرف‌هایی که در زمان کودکی به فردی گفته می‌شوند، آینده او را می‌سازند.

نویسنده این کتاب اعتقاد دارد که ما قربانی زندگی خود نیستیم، بلکه خالق آن هستیم.

کتاب بعدی من با نام «نوری که حمل می‌کنیم» نوشته خانم میشل اوباما است. او در این کتاب مواردی را که در زمان ریاست جمهوری همسرش دیده بود، بررسی کرده است.

کتاب «زاپاس» نوشته پرنس هری، کتاب جدیدی است و در سال ۲۰۲۳ منتشر شده است. ایشان پرنس انگلستان بود، اما از خاندان سلطنتی کناره‌گیری کرد. در این کتاب او تمامی حواشی مربوط به این موضوع را به تصویر کشیده است. تبلیغ این کتاب را در تلویزیون دیدم. کتاب زاپاس برای اولین بار توسط من به زبان فارسی ترجمه شده است. وقتی دیدم در اخبار درباره این کتاب صحبت شد و ایشان درباره خاندان سلطنتی انگلستان دست به افشاگری زده و موارد پشت پرده را عنوان کرده و به چالش کشیده است، علاقه‌مند شدم این کتاب را ترجمه کنم.



خانم پری‌ناز عالی پوری یکی از دانش‌آموزانی است که به جای گله و شکایت از وضعیت تعطیلی مدرسه‌ها توانسته است در مدت کوتاهی با پشتکار و تلاش فراوان به موفقیت برسد، و از تهدیدها برای خود فرصت بسازد. همان‌طور که خودش گفت این دوران را، با وجود مشکلات زیادی که وجود داشت، برهه طلایی زندگی خود نامید.

چگونه مطالعه کنیم؟

عباس نورآبادی

یکی از نکاتی که در دوران تحصیل برای یادگیرندگان (دانش‌آموزان و دانشجویان) بسیار اهمیت دارد، روش‌های درست یادگیری و شیوه‌های صحیح مطالعه است. در مقاله به این مطلب پرداخته‌ایم. سه عامل که برای موفقیت در یادگیری درس‌ها مهم و ضروری‌اند، عبارت‌اند از: الف) هوش و استعداد تحصیلی؛ ب) علاقه‌مندی به درس؛ ج) روش‌های ماهرانه تحصیل. استعداد تحصیلی و علاقه‌مندی به درس در اغلب دانش‌آموزان در حد قابل قبولی مشاهده می‌شود، اما روش‌های ماهرانه تحصیل می‌تواند اثربخشی مطالعه و یادگیری را ارتقا بخشید. بیان این مطلب مشخص می‌کند که افت تحصیلی دانش‌آموزان به دلیل «کم مطالعه کردن» نیست، بلکه به علت آگاهی نداشتن ایشان از روش‌ها و اصول درست مطالعه کردن است. اکنون با این مقدمه به «مرحله‌های بهتر خواندن» می‌پردازیم.

۱. نظر اجمالی (Skimming):

ترجمه کلمه Skimming بر اساس فرهنگ لغت پیشرفته انگلیسی عبارت است از «خواندن یا نگاه کردن سریع متن». در این مرحله هر چیزی را که در حال خواندن آن هستیم، یک بار به طور کامل به سرعت می‌خوانیم تا بدانیم اصل مطلب درباره چه چیزی است.

۲. دوباره خواندن به منظور دریافت جزئیات (Scanning):

کلمه Scanning به معنی خواندن سریع برای یافتن حقایق خاص است. اسکینینگ به شما کمک می‌کند واقعیت خاصی را پیدا کنید. در این مرحله متن را دوباره می‌خوانیم تا به جزئیات آن دقت کنیم.

بعد از مرحله سوم، دوباره کتاب را بخوانید تا یقین پیدا کنید که تمام درس را به طور کامل فهمیده و به ذهنتان سپرده‌اید. در این مرحله حتماً عبارتی، تعریفی یا کلیدواژه‌ای را برای خود رمزگذاری کنید و به خاطر بسپارید؛ به طوری که یادآوری آن باعث شود تمامی مطالب اساسی متن به ذهنتان بیاید.

۳. از حفظ بیان کردن مطلب (Paraphrase):

کلمه Paraphrase به معنی نقل و بیان کردن متن به شکل دیگر و با شرح و کلمه‌های خودمان؛ البته با حفظ معنای متن. در این مرحله در انتهای هر بند (پاراگراف) بدون نگاه کردن به مطلب، مفهوم‌های اصلی متن را با کلمه‌های خودمان بازگو می‌کنیم.

۴. مرور کردن (Review):

بعد از خواندن مطلب فوراً آن را بررسی کنیم تا مطمئن شویم که مثلاً عبارت‌ها، تعریف‌ها یا کلیدواژه‌های رمزگذاری شده به خوبی عمل می‌کنند و به سرعت و به طور صحیح تمام مطلب را به یادمان می‌آورند. امیدوارم مطالب بیان شده برای همه عزیزان مفید بوده باشد.

نیروی گرانش صفر در فضا

بدن انسان با شرایط زیست در سطح کره زمین سازگار است. زمین هوای مناسب و دمای معتدل دارد و نیروی گرانش آن هم ۱G است. تا زمان سفر فضایی یوری گاگارین، فضانورد روسی، به مدار کره زمین در سال ۱۹۶۲، هنوز کسی نمی دانست که بدن انسان می تواند سفرهای فضایی دشوار و خطرآفرین را تحمل کند. اما اکنون می دانیم که بدن انسان بدون آنکه آسیب ببیند قادر است در برابر فشارهای شدید مقاومت کند. در حال حاضر فضانوردان تا مدت ها می توانند در فضا اقامت کنند و کارهای تحقیقاتی انجام دهند.

مجید عمیق

تأثیر سفرهای فضایی بر بدن

شرایط جاذبه صفر یا حالت بی وزنی در فضا بدن انسان را به شکل های متفاوت تحت تأثیر قرار می دهد. مطالعه این تأثیرات «پزشکی فضایی» نامیده می شود. فضا چهار اثر عمده بر سه دستگاه بدن می گذارد: نخستین اثر «مختل شدن حس تعادل در اندام های تعادل درون گوش» (بخش حلزونی گوش) است. بیشتر فضانوردان در نخستین روزهای سفر به زمین دچار عارضه «فضازدگی» می شوند. دومین دستگاهی که صدمه می بیند، دستگاه گردش خون و سومی دستگاه اسکلتی ماهیچه ای شامل استخوان ها و ماهیچه هاست.

مشکل در خون و استخوان ها

از آنجا که در فضا جاذبه نیست، میزان پخش خون در بخش های متفاوت بدن نسبت به پخش خون در سطح زمین تغییر می کند و حجم قابل ملاحظه ای از خون وارد بخش های فوقانی بدن می شود. در نتیجه صورت فضانورد پف می کند، اما پاهایش مانند پاهای پرندگان لاغر می شود. همچنین در شرایط جاذبه صفر، استخوان های ستون مهره های پشتی کش می آیند و منبسط می شوند و قد فضانورد حدود پنج سانتی متر بلندتر از زمانی می شود که در سطح زمین است. همین طور عارضه «آتروفی» یا تحلیل رفتن و لاغر شدن بافت های استخوان ها و ماهیچه ها در ناحیه پاها رخ می دهد؛ چرا که پاها هنگام حرکت قرار نیست با چیزی به نام گرانش مقابله کنند.

تغییر میدان جاذبه

رفتن از یک میدان جاذبه به میدان جاذبه دیگر بسیار چالش برانگیز است، زیرا بر هماهنگی سر، دست، چشم، تعادل و حرکت، و ... تأثیر می‌گذارد. در چنین شرایطی اتفاقات دیگری هم می‌افتند:

الف) در فضا، به دلیل نبود فشار جو (اتمسفر)، نقطه جوش مایعات کاهش می‌یابد. ۶۰ درصد بدن را آب تشکیل می‌دهد. در غیاب فشار، آب مایع در بدن ما می‌جوشد و به حالت گاز درمی‌آید. در نتیجه تمامی بافت‌های بدن که محتوی آب هستند، منبسط می‌شوند.

ب) بدن در محیط بدون وزن و جاذبه دیگر برای محافظت از اندام‌های داخلی به عضله‌ها نیاز ندارد. بنابراین پس از رسیدن به فضا ماهیچه‌ها تحلیل می‌روند. فضانوردان با تمرین‌های ورزشی منظم از تحلیل رفتن قدرت ماهیچه‌ها جلوگیری می‌کنند.

ج) سطح هورمون فشار روانی (استرس) بالاتر می‌رود و دستگاه ایمنی فضانوردان مختل می‌شود.

د) به دلیل کاهش آب بدن و افزایش آزاد شدن کلسیم از استخوان‌ها، احتمال ابتلای فضانورد به سنگ کلیه وجود دارد.

غیر از موارد بالا، اختلال‌های دیگری نیز مانند مختل شدن عملکرد دستگاه گوارش، مختل شدن چرخه دستگاه گردش خون، اختلال‌های بینایی، پوسته‌پوسته شدن کف پاها، و کاهش تولید گلبول‌های قرمز، از جمله عارضه‌های سفرهای فضایی و تغییر میدان جاذبه هستند.

مشکلات بازگشت به زمین

فضانوردان هنگام بازگشت به زمین هم با مشکلات جدی روبه‌رو می‌شوند. از آنجا که آن‌ها طی مدت اقامتشان در فضا به وضعیت بی‌وزنی عادت می‌کنند، هنگام ورود به جو زمین با نیروی گرانش بالایی روبه‌رو می‌شوند که شوک شدیدی بر آن‌ها وارد می‌کند؛ چرا که جریان خون از اندام‌های بالایی، مانند سر و مغز، به سمت اندام‌های تحتانی سرازیر می‌شود. این تغییر ناگهانی در جریان گردش خون ممکن است موجب بی‌هوشی موقت شود. البته هنگام بازگشت، فضانوردان لباس‌های فضایی ویژه‌ای می‌پوشند تا با فشاری که بر بدن وارد می‌کنند، تا حدودی جابه‌جایی خون را در بدن محدود کنند. به طور کلی چند هفته‌ای طول می‌کشد تا وزن بدن فضانوردان و بافت‌های ماهیچه‌ها و استخوان‌ها شرایط طبیعی‌شان را باز یابند.

بازار در مشت تو

امیر مهدی برزین

در شماره قبل به شما گفتیم چگونه می‌توانید از تلفن همراه خود به‌عنوان ابزاری ویژه برای بازاریابی محصولات و کسب‌وکار خود استفاده کنید. دو فن مهم بازاریابی با تلفن همراه را هم به شما آموزش دادیم! در این شماره قصد داریم دو فن مهم دیگر بازاریابی از طریق تلفن همراه، یعنی بازاریابی از طریق موقعیت مکانی و از طریق پیامک را به شما آموزش دهیم.

حصار جغرافیایی

به معنای ایجاد مرز بین دو محوطه خاص است. در این روش می‌توانید روی نقشه محدوده‌ای مکانی مشخص کنید. فقط کسانی که در این محدوده هستند، پیام‌ها و محتوای دیگر را روی گوشی خود دریافت می‌کنند و بقیه دریافت نمی‌کنند؛ حتی کسانی که مخاطب شما بوده‌اند، اما از این محدوده بیرون رفته‌اند.

این روش به بازاریابان اجازه می‌دهد محدوده بزرگ‌تری را مشخص کنند و تحت پوشش قرار دهند و افراد بیشتری را هدف بگیرند. به این ترتیب، مشتریان بیشتر و سریع‌تر جذب می‌شوند.

برای مثال شما یک غرفه کتاب دارید. می‌توانید از این روش استفاده کنید تا بازدیدکنندگان غرفه خود را از اینکه چنین غرفه‌ای دارید آگاه کنید و محل دقیق را برای کاربران خود بفرستید.

بازاریابی از طریق موقعیت مکانی

این روش به ما می‌گوید بر اساس موقعیت مکانی مشتری را مورد هدف قرار دهیم. بسته به اینکه کاربر کجا قرار دارد و چه چیزی نیاز دارد، شیوه‌های متعددی در اختیار ما می‌گذارد.



هدف‌گذاری جغرافیایی

اول موقعیت مکانی کاربران را تشخیص می‌دهید و بر اساس آن پیام‌های شخصی‌سازی شده‌ای برای آن‌ها می‌فرستید. در صورتی که موقعیت مکانی تلفن همراه کاربر روشن باشد، وقتی او در آن مکان قرار دارد، پیام‌هایی به صورت اعلان برای او ارسال می‌شوند. مزیت این روش آن است که بر اساس مکانی که کاربر در آن قرار دارد، امکانات به او معرفی می‌شوند. برای مثال، وقتی شما جست‌وجو می‌کنید: «مرکز تعمیر کولر»، گوگل از ای‌پی‌های متصل به اینترنت استفاده و نزدیک‌ترین مراکز تعمیر کولر را به شما معرفی می‌کند.

هدف‌گذاری با تلفن همراه

در این روش، مشتری با توجه به زمان و مکان، از طریق پیامک و اعلان مورد هدف قرار می‌گیرد. به این ترتیب بازاریابان به صورت شخصی‌سازی شده با مخاطبان خود ارتباط برقرار می‌کنند. برای مثال، تبلیغات در شبکه‌های اجتماعی بر اساس موقعیت مکانی کاربر به او نشان داده می‌شوند.

دیده‌بانی

در این روش دستگاه‌هایی هستند که با اینترنت بی‌سیم یا بلوتوث به برنامه‌های مشخص شده‌ای وصل می‌شوند. با روشن بودن بلوتوث افراد، می‌توانید با مخاطبان خود ارتباط مستقیم برقرار کنید و نیازی هم به برخط بودن کاربران ندارید. می‌توانید رفتار کاربران را در محدوده نصب دیده‌بان‌ها بسنجید. برای مثال، اگر کسی به راهروی فروش لوازم جانبی تلفن همراه برسد، دیده‌بان نصب شده در آن راهرو، پیامی به گوشی شما بفرستد و مثلاً لوازم دارای تخفیف یا لوازم با امکانات بالا را به شما معرفی کند.

بازاریابی از طریق فرستادن پیامک

این روش به معنی استفاده از پیامک برای فرستادن پیام برگزاری همایش‌های تبلیغاتی و پیام‌های تراکتشی است که در افزایش فروش و اطمینان مشتریان و آگاهی راحت‌تر آنان تأثیر زیادی دارد. بازاریابی از طریق پیامک مزایایی دارد. از آنجا درصد بالایی از مردم دنیا تلفن همراه دارند و در ایران نیز حدود ۱۲۰ میلیون سیم‌کارت فعال وجود دارد (که رقم قابل‌توجهی است) بازاریابی از طریق پیامک می‌تواند بخش عظیمی از جامعه را دربر بگیرد. از طرف دیگر، تعامل مخاطبان با پیامک، بالاتر از بسیاری از روش‌هاست. یعنی پیامک‌ها معمولاً زود خوانده و دیده می‌شوند. در نتیجه احتمال دیده شدن تبلیغات پیامکی بالاست. این‌گونه تعامل برای فرستادن اخبار و اطلاع‌رسانی مناسب‌ها، تخفیف‌ها و قیمت‌ها مناسب است و سریع‌تر به کاربر اطلاع داده می‌شود. نکته دیگر در خوبی‌های این روش آن است که کاربران زیادی به اینترنت دسترسی ندارند. این روش کارآمدترین روش ارتباط‌گیری با این دسته از مخاطبان است. خوب است برای بازدهی بهتر بازاریابی از طریق تلفن همراه مجموعه‌ای نکات را رعایت کنیم: نکته اول: زمان درست استفاده را رعایت کنید. طبق تجربه‌ها و تحقیقات، بهترین ساعت فرستادن پیامک برای کسب‌وکار ساعت‌های ۱۰ تا ۱۳ و ۱۵ تا ۱۹ است که اگر در آخر هفته باشد، بهتر عمل می‌کند.

نکته دوم: همواره سعی کنید با کسب اجازه و رضایت کاربران برایشان پیامک بفرستید و از کاربرانی که خودشان نشانی رایانامه و شماره تلفن در اختیارتان قرار داده‌اند استفاده کنید و از فهرست‌های آماده شماره تلفن کمتر استفاده کنید. سعی کنید نام نشان تجاری و نوع کسب‌وکار را در پیامک ذکر کنید. به این ترتیب اطلاعات اولیه و ضروری را به کاربر خود می‌دهید. سعی کنید بازاریابی پیامکی را با بازاریابی از طریق رایانامه ترکیب و تلفیق کنید. این دو می‌توانند مکمل یکدیگر باشند. با فرستادن رایانامه می‌توان پیام‌های جزئی‌تر و کامل‌تری فرستاد و با پیامک پیام‌های کوتاه و فوری و جذب‌کننده‌تر.

چطور پیامک بفرستیم!؟

برای انجام این کار لازم است سامانه‌هایی را که خدمات فرستادن جمعی پیامک را فراهم می‌کنند، پیدا کنید و در یکی از آن‌ها حساب کاربری بسازید. با پرکردن (شارژ) حساب کاربری، طبق تعرفه‌هایی که سامانه ارائه‌دهنده خدمات مشخص می‌کند، و با تنظیم یک متن، می‌توانید پیامک را برای مخاطبان بفرستید. البته در قسمت دفترچه مخاطبان می‌توانید مخاطبان برگزیده ایجاد کنید یا فرستادن پیام را برای بخشی از مخاطبان غیرفعال یا فعال کنید.

اما برای تهیه متن جذاب باید توجه داشته باشید، متن پیامک باید کوتاه اما گیرا باشد؛ بدون زیاده‌گویی. چون هم از حوصله مخاطب خارج است و هم هزینه فرستادن را زیاد می‌کند. یکی از روش‌هایی که در فرستادن پیامک می‌تواند مؤثر باشد، توجه به مناسبت‌های ایرانی، اسلامی و جهانی است.



کمتر کسی است که از اهمیت ارتباط صحیح با مشتری اطلاع نداشته باشد. در شماره قبل از روش ارتباط شخصی سازی شده برای مشتری و همچنین روش دردسترس بودن و حضور در همه فضاها گفتیم. در این شماره قصد داریم روش های دیگری را توضیح دهیم.

یکی دیگر از روش های ارتباط با مشتری، قدردانی کردن از او و نظرخواستن است. در واقع شما با این کار برای او جایگاه و اهمیت قائل می شوید. مشتری در این باره حس رضایت خواهد کرد و این جایگاه نمانام (برند) کسب و کار شما را ارتقا خواهد داد. یکی از صاحبان کسب و کارها برای این منظور به مشتریانانش پیامک اختصاصی می فرستد یا یک کسب و کار دیگر برای قدردانی از مشتریانانش برای آن ها نامه ای می نویسد و داخل پاکت می فرستد. بعضی وقت ها تخفیف ها را در همین پاکت نامه ها به دست مشتری می رسانند.

برای اینکه از مشتریان قدردانی کنید و برایشان اهمیت قایل شوید، به جز تشکر کردن، از آن ها بازخورد بگیرید و نظرخواهی کنید، اهمیت زیادی دارد. این نظرخواهی باعث می شود شما از دید مشتری با نقاط ضعف و قوت کسب و کارتان آگاه شوید و این خودش بسیار با ارزش است. از سوی دیگر، مشتری احساس خواهد کرد برای شما نقش ویژه ای دارد و این هم بر اعتماد او و کسب و کار شما می افزاید.

این نکته را همیشه در نظر داشته باشید که رضایت و خوش حالی مشتری را فدای رشد سریع نکنید. درست آن است که اول همین مشتری هایی را که دارید به خودتان وفادار کنید و بعد از آن به دنبال جذب مشتری های جدید باشید. خوبی ماجرا آنجاست که همین مشتریان وفادار و نشان تجاری شما که حالا جایگاه خوبی بین مشتریانانش دارد، بهترین تبلیغ برای شما خواهند بود و از آنجا می توانید هر چه می خواهید مشتری جذب کنید.

در شماره قبل گفتیم، ارتباط حضوری نقش و جایگاه ویژه ای دارد و همیشه خواهد داشت. هیچ وقت ارتباط مجازی یا تلفنی نمی تواند جای ارتباط حضوری را بگیرد، چون شما از طریق ارتباط حضوری شناخت بسیار بهتر و بیشتری از مشتری پیدا می کنید، ارتباط صمیمانه تری برقرار خواهد شد، مشتری هم در این فضای حضوری اعتماد بسیار بیشتری به شما خواهد داشت. پس باید روی این نوع ارتباط تمرکز کنید.

نکات بزرگ و پیچیده در تحلیل مشتری و کارهایی مثل هوش مصنوعی که در شماره های بعد از آن ها صحبت خواهیم کرد، در کسب و کارها چه نقشی خواهند داشت. نکات بزرگ نباید باعث شود شما چیزهای کوچک را فراموش

کنید؛ چیزهای کوچک، اما بسیار با اهمیت. مثلاً وقتی مشتری وارد مغازه شما می شود، انتظار برخورد صمیمانه و لبخند و روی گشاده دارد. یا نوع مکالمه شما با او و حتی زبان بدنتان بسیار اهمیت دارد.



احمد رضا برخورداری

ارتباط با مشتری

در ارتباط حضوری با مشتری این نکات خیلی اهمیت دارند:

۴

بی‌غل‌وغش باشید. قرار نیست سر کسی کلاهی بگذاریم! قرار است مشتری را وفادار کنیم. پس اصلاً پنهان‌کاری یا دروغ گفتن لازم نیست. اگر این مشتری، مشتری‌تان شود، چند برابر از کالایی که می‌خواهید به او بفروشید، به شما سود خواهد رساند و از شما خرید خواهد کرد. شفاف و با صداقت تمام با مشتری صحبت کنید. اصلاً اغراق نکنید. صداقت همیشه جواب می‌دهد. محصولاتان را معرفی کنید و کاملاً شفاف و بی‌ابهام نکاتتان را بگویید.

۱

صبر و حوصله داشته باشید. مشتری ممکن است کلی در مغازه شما بگردد یا کلی سؤال از شما بپرسد و در نهایت خرید هم نکند. ممکن است ده‌ها پیشنهاد به او بدهید، اما او هیچ‌کدام را نپسندد. این‌ها هیچ‌کدام دلیل نمی‌شوند که شما با مشتری بد برخورد کنید و صبرتان را از دست بدهید. مهم این است که مشتری با خاطره خوش کسب‌وکار شما را ترک کند؛ چه بخرد و چه نخرد.

۲

سماجت کنید، اما پیله نکنید. بعضی‌ها وقتی وارد مغازه‌شان می‌شوی، یک‌جوری از بغل تو تکان نمی‌خورند که انگار بیشتر مواظب‌اند بدون اجازه‌شان چیزی بر نداری تا اینکه بخواهند راهنمایی‌ات کنند! این شرایط مشتری را زده می‌کند. به‌زور چیزی را به مشتری ندهید. در توضیح‌دادنتان و در ارتباط‌گیری‌تان مصمم باشید، اما حوصله مشتری را سر نبرید.

۵

باید متقاعدکردن را یاد بگیرید. یکی از مهم‌ترین عوامل این متقاعدکردن لحن و ادبیات گفت‌وگوست. سعی کنید از کلمات با بار معنایی مثبت استفاده کنید، نه منفی. مثلاً اگر محصول را تمام کرده‌اید، به مشتری نگویید تمام‌شده تا ماه آینده هم نداریم و...! بگویید ان‌شاء‌الله ماه آینده موجود می‌شود و اگر می‌خواهید ثبت سفارش کنید تا به‌محض موجودشدن برایتان بفرستیم.

سعی کنید کاملاً نیازهای مشتری را بشناسید و بعد به او پیشنهاد بدهید. اگر پیشنهاد شما مطابق برطرف‌کردن نیازش باشد، تا حد زیادی به هدف زده‌اید!

۳

شنونده خوبی باشید. می‌توانید خوب گوش کنید؟ منظور این است که کسی که دارد صحبت می‌کند مطمئن باشد شما حواستان کاملاً به او جمع است و حرف‌هایش را می‌شنوید. اگر جایی را متوجه نشدید، سؤال درست و دقیق می‌پرسید و تمام توجهتان این است که حرفش را متوجه شوید. این نکته مهم است. این کار را بکنید!

فعالاً این شش نکته را داشته باشید تا در شماره بعد برایتان از شیوه برقرارکردن ارتباط درست با مخاطب بیشتر بگوییم.

سرگرمی

ورزش ذهن

مجید عمیق

در این تصویر چند خوشه انگور می‌بینید. در هر کدام از خوشه‌ها تعدادی از انگورها رسیده و تعدادی کال هستند؟ به نظر شما در آخرین خوشه تعداد انگورهای کال باید چقدر باشد؟



۲۰	۱۳	۳۸
۴۸	۲۲	۱۹
۱۴	؟	۲۵

جای علامت سؤال، عدد صحیح را، با توجه به رابطه‌ای که در ستون‌های عددها وجود دارد، حدس بزنید.

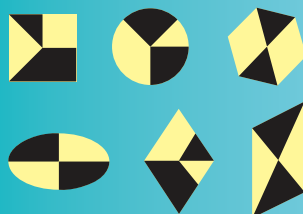
آیا می‌توانید پرنده‌ای را که با بقیه فرق دارد، تشخیص دهید؟



رقم‌های ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک سه در سه فقط یک بار تکرار شود.

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

از میان این شش شکل در کدام یک بخش سفید بیشتر از بخش سیاه است؟



حرفات به دلم

نورسیده‌ها

زهرا فرنی

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 رایانامه مان: Email:Javan@roshdmag.ir

این از سامانه پیامکی مان: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹


و در سایتمان هم برایتان کلی مطلب به روز و دست اول، نظرسنجی، مسابقه و ... می‌گذاریم. با مطرح کردن پیشنهادها، حرف‌ها و درد دل‌هایتان، هم خودتان سبک می‌شوید، هم به ما کمک می‌کنید که بهتر شویم!

می‌تونم مجله شما رو به عنوان هدیه برای دوستم بفرستم؟

ببینید، بله می‌توانید. صحبت توانایی آدمیزاد باشد، شما می‌توانید هرکار می‌خواهید بکنید. این‌طور که این مجله را داخل کاغذ کادو بگذارید، دورش روبان ببیچید، و برای دوستان پست کنید یا شخصاً به او بدهید، از توانایی شما برمی‌آید، اما چرا باید این کار را بکنید؟ می‌خواهید بگویید که دوست شما خودش اشتراک رشد جوان را ندارد؟ مگر می‌شود؟ به نظرتان ادامه دوستی با چنین کسی درست است؟ به ما البته ربطی ندارد، خودتان می‌دانید. منتها واقعاً تا الان چطور با چنین کسی دوست بوده‌اید؟ (حالا اگر واقعاً قصد هدیه دادن رشد جوان را دارید، این شماره را نفرستید. بگویید کدام شماره را می‌خواهید بفرستید، لاقلاً در این ستون آبروداری کنیم که برای اولین بار می‌خواند توی ذوقش نخورد!)


سلام جوان. خیلی از این مجله لذت می‌برم. چطوری می‌تونم تخفیف اشتراک رشد جوان رو بگیرم؟

علیک سلام. شاید به نظر برسد ما با شما خیلی دوستیم و این حرف‌ها را نداریم، اما وقت حساب که می‌شود شوخی و تخفیف و این‌ها در میان نیست. شما وقتی با دوستانتان بیرون می‌روید، چون خیلی دوستید، دنگ رستوران را نمی‌گیرید؟ چی؟ واقعاً نمی‌گیرید؟ وقتی ساندویچتان را هم نصف می‌کنید، لابد نصف بزرگ‌تر را می‌دهید به دوستان! چی؟ واقعاً همین‌کار را می‌کنید؟ لابد شما از آن‌هایی هستید که مرامی کمک دوستانتان، تحقیقشان را لحظه آخر از اینترنت درمی‌آوردید و اسمش را پای ورقه می‌نویسید. باورش سخت است. خب ببینید در حد مرام شما ما چه تخفیفی بدهیم؟ شما که این قدر مرام می‌گذارید، اشتراک رشد جوان را هم کامل حساب کنید، مشتری شویم.



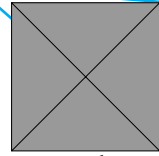
سلام بر جناب احمدی از همدان. ما هیچ وقت شما را ندیده‌ایم، اما این طور که پیام داده‌اید، احساس کردیم در گروه فامیلی هستیم و در ادامه، چسبانقش (استیکر) «گل‌های بهاری» ارسال کردید. باتشکر از توجه و همراهی شما، ما هم همین طور. ما هم همین طور. قربان! سلام برسانید، خدا نگهدار.

سلام و عرض ادب به تمام نویسندگان خوش ذوق رشد جوان. وقت همگی بخیر. اوقات شادی را برایتان آرزو مندیم. ممنون که با محتوای زیبایتان ما را خوش حال می‌کنید. روزگار بر شما خوش. احمدی از همدان.



رشد جوان من دیروز گوشیم سوخت. بعد دیدم بیکارم، اومدم مجله‌ات رو خوندم. جالب بود، ولی منتظرم گوشیم درست بشه بازم.

سلام. مرسی که چون گوشی‌تان خراب شده بود گفتید خب تکه کاغذی را که این گوشه افتاده بخوانم، از بیکاری حوصله‌ام سر نرود. می‌دانیم که می‌توانستید بخوابید یا تلویزیون تماشا کنید. شاید هم بعد از همه این‌ها باز هم حوصله‌تان سررفت و سراغ ما آمدید. یا این حال ما این موضوع را یک جورهایی به فال نیک می‌گیریم؛ گرچه آخرش ذوقمان را کور کردید. اصلاً ربط رشد جوان و گوشی را درک نمی‌کنیم. خب معلوم است که رشد جوان با گوشی مساوی نیست! ما سرانه مطالعه مملکتیم. اگر ما را بخوانید، یک‌تنه دو تانیه سرانه مطالعه را بالا می‌برید. فرهیخته‌ها سراغ ما می‌آیند. البته در مقابل خب ما که زنگ نمی‌خوریم و دو سیم‌کارته هم نیستیم. اصلاً شما گوشی‌تان را بفرستید همین‌جا، ما برایتان تعمیر کنیم. این قدر ما را به فکر نیندازید، یک مجله خواستید بخوانیدها!



تشکوه

کوهی که می‌سوزد

زهرة کریمی

باز هم قصه سوختن «زاگرس» است، اما این بار از جنسی متفاوت. کوهی که قرن‌هاست آتش از دل آن زبانه می‌کشد. انگار که به خشم آمده و قصد دارد همه زمین را بسوزاند. سال‌هاست که این کوه در آتش می‌سوزد. آتشی که هرگز خاموش نمی‌شود و انگار کوه، ازدهایی درون خود دارد. شب‌های خوفناک و عجیب، مانند صحنه‌های پس از جنگ در فیلم‌های هیجان‌انگیز هستند که گردشگران را به سمت خود جذب می‌کنند.

درباره «تشکوه» صحبت می‌کنیم؛ کوهی که در دامنه‌های زاگرس در استان خوزستان و در شهر «رامهرمز» قرار دارد. همه ما زاگرس را با نام درختان و سرسبزی و مراتع آن می‌شناسیم که در هر نقطه‌ای از آن چشمه‌هایی با آب گوارا بیرون می‌جهد. همان‌طور که آب مایه حیات و موجب سرزندگی و ادامه زندگی می‌شود، انرژی‌های موجود زیر این تپه‌ها نیز همچون چشمه‌هایی از دل این حفره‌ها خارج می‌شوند و به جای آب سرد، آتش گرم را برای مردم به ارمغان می‌آورند

وجه تسمیه: «تش» در زبان محلی به معنای آتش است و به دلیل شعله‌های کوچک و بزرگش، آن را «تشکوه» یا «کوه آتشین» می‌نامند. این کوه در سال ۱۳۹۰ در فهرست «میراث ملی» ثبت شده است.

آزمایش ساده

اگر در گوشه و کنار تشکوه گودالی کوچک حفر کنید، می‌بینید که بلافاصله گاز طبیعی از گودال بیرون می‌آید و بعد از آن به چشم خود می‌بینید که چطور از همان گودال کوچک شعله زبانه می‌کشد! این تنها کاری است که می‌شود برای شعله‌ورکردن آتش در اطراف این کوه انجام داد؛ چرا که از هیچ راه دیگری نمی‌شود در اطراف آتشکوه آتش روشن کرد. زیرا حجم گازهای متصاعدشده در اطراف این کوه به قدری زیاد است که ترکیب هوای اطراف را بهم می‌زند و چون زور اکسیژن موجود به این گاز نمی‌رسد، بنابراین به هیچ‌وجه آتش دیگری در این منطقه روشن نخواهد شد.

علت شعله‌وربودن

هیچ اتفاق غیرمعمول و ماورای طبیعی در این زمینه دخیل نیست. در اینجا شعله‌های رنگین آتش، مانند سیلی خروشان، از تپه‌ها بیرون می‌زنند. تپه‌ها که در کنار هم قرار دارند، در آتشی سرخ می‌سوزند. رنگ این تپه‌ها آن‌ها را از منظره‌های اطرافشان جدا می‌کند. اطراف هاله آتش سوخته و دودزده است. سازندهای تشکیل‌دهنده این تپه‌ها که از سازندهای گچی و مارنی تشکیل شده‌اند، در اطراف هاله پخته شده‌اند؛ به طوری که پای فرد به راحتی در آن فرو می‌رود.

از کمرکش تپه‌ها تا اوج آن‌ها زمین داغ و گرم است. کارشناسان زمین‌شناسی معتقدند که گوگرد موجود در زمین و متصاعدشدن گاز طبیعی از عمق زمین به سطح، باعث شعله‌ور شدن کوه می‌شود. گازهای هیدروکربنی از لایه‌های زمین عبور می‌کنند و از هر درز و شکافی در سطح زمین به بیرون نشت می‌کنند و شعله‌ور می‌شوند. همین باعث می‌شود که کوه در تمام سال شعله‌ور و آتشین باشد.

همزاد تشکوه

به جز تشکوه، در نزدیکی شهر امیدیه و منطقه آقاجاری کوهی وجود دارد که به آن «کوه سوخته» می‌گویند. کوه سوخته کوچک‌تر از تشکوه است و رنگ سیاه آن را از کوه‌های اطرافش جدا می‌کند. در کوه سوخته هم شاهد شعله‌های آتش هستیم. به این صورت که از لابه‌لای خاک و سنگ‌ها زباله‌های آتش بیرون می‌آید و دود سیاهی را راهی آسمان می‌کند. نکته بارز اینکه در قله کوه طی رانش زمین و زلزله شکافی عمیق به وجود آمده که دهانه اصلی خروج گاز و آتش از درون آن شعله‌ور است. این کوه اثر «زمین‌گردشگری» (ژئوتوریسمی) ارزشمندی در حوزه زمین‌شناسی است.

مگس زامبی



تصویر بالا یک قارچ انگلی را نشان می‌دهد که از بدن یک مگس در حال بیرون زدن است. این مگس در منطقه حفاظت شده ملی تامبوپاتا در پرو زندگی می‌کند. هاگ‌های قارچ "زامبی" در حال نفوذ به اسکلت بیرونی و مغز مگس هستند تا بر روی مغز تاثیر گذاشته و مگس را وادار کنند تا به مکانی مهاجرت کند که برای رشد قارچ مطلوب تر است. عکاس این تصویر روبرتو گارسیا روآ، زیست‌شناس تکاملی است که با ثبت این اثر برنده مسابقه عکاسی بوم‌شناسی و تکاملی سال ۲۰۲۲ میلادی شد.



عکس از: مجید حجتی - دوازدهمین دوره جشنواره ملی دوسالانه عکس و تصویرگری رشد