

۳

رشد

جوان

فرصت - اجتماع

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم

دوره سی و نهم | آذر ۱۴۰۲ | شماره پیاپی دربی ۳۲۶ | ۴۸ صفحه |

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

www.kanoon.ir

www.kanoon.ir

چهره او در ماه

دکتر سعید کاظمی آشتیانی

دانشمند برتر جهان





حضرت فاطمه (س): قَالَ لِي أَبِي رَسُولُ اللَّهِ (ص): السَّخَاءُ شَجَرَةٌ فِي الْجَنَّةِ
وَأَغْصَانُهَا فِي الدُّنْيَا، فَمَنْ تَعَلَّقَ بِغُصْنٍ مِنْ أَغْصَانِهَا أَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ

حضرت فاطمه (س): پدرم رسول خدا (ص) به من فرمود: سخاوت، درختی است
در بهشت و شاخه هایش در دنیا هستند؛ هرکس به شاخه ای از شاخه های آن در
آویزد، او را به بهشت درآورد.



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

۳

رشد

جوان

فرهنگی-اجتماعی

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم
اداره سی و نهم | آذر ۱۴۰۲ | شماره پستی ۳۳۶ | ۴۸ صفحه
قیمت: ۱۱۰۰۰۰ ریال

یادداشت سردبیر

بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، در پنجم آذر ۱۳۵۸، امام خمینی (ره) دستور تشکیل «بسیج» را صادر کرد. بسیج در لغت به معنای آمادگی برای کاری و آماده ساختن نیروهای یک کشور است. از نگاه امام خمینی (ره)، سپاه و ارتش بدون پشتوانه مردمی کارایی لازم را نداشتند. ایشان همیشه در سخنان و دیدارهای خودشان به بسیجیان توجه ویژه‌ای داشتند و از بسیجیان با عنوان سربازان واقعی خودشان یاد کرده‌اند.

بسیج در میان اقشار گوناگون مردم شعبه دارد: کارگری، بازاریان، جامعه پزشکی، طلبه، دانشجو و دانش‌آموز. بسیج مدارس با شروع جنگ تحمیلی رژیم بعث علیه ایران تشکیل شد. دفاتر بسیج در مدارس مانند دیگر اقشار بسیج برای جذب، آموزش و اعزام دانش‌آموزان به جبهه‌های حق علیه باطل فعال شدند. دانش‌آموزان شجاع ما نقش ممتاز و چشمگیری در آن روزها داشتند و دوشادوش نیروهای ارتش و سپاه پاسداران، در جبهه‌های نبرد با متجاوزان جنگیدند. حالاکه کشور عزیزمان با اینکه در جنگ نرم قرار دارد، اما از لحاظ جنگ سخت در صلح به سر می‌برد، دانش‌آموزانمان، آینده‌سازان فردای این مرز و بوم هستند و وظیفه دانش‌آموزان بسیجی، ترویج گفتمان انقلاب اسلامی است. تفکر بسیج که ریشه در نهضت عاشورا و حماسه‌های دفاع مقدس دارد، ناب‌ترین مسیر برای خلق رویدادهایی است که می‌تواند در تمام عرصه‌ها شگفتی‌ساز شود. از این رو امروز در طلیعه گام دوم انقلاب اسلامی، این تفکر راه و روشی پویا و بالنده برای تربیت نسل‌های آینده‌ساز از دانش‌آموزانی مثل شماست. مهم‌ترین فعالیت‌های بسیج دانش‌آموزی در مدارس عبارت‌اند از: اجرای برنامه‌های فرهنگی، آموزشی، اردویی، مهارتی، امدادی، اجتماعی، خدماتی؛ و برگزاری رزم‌آمایش (مانور) به منظور حفظ انسجام و آمادگی اعضای سازمان یافته؛ آموزش و سازمان‌دهی دانش‌آموزان برای انجام خدمات امداد و نجات، انجام فعالیت‌های فرهنگی، هنری و ورزشی و شرکت در اردوها.

اگر شما هم علاقه دارید به جمع بسیجیان دلاور دانش‌آموز بپیوندید، به دفتر بسیج مدرسه‌تان مراجعه کنید.

مدیرمسئول: محمد صالح مذنبی

سردبیر: دکتر زهرا باقری

مدیر داخلی: فرناز بابازاده

شورای برنامه‌ریزی: زهرا باقری، حبیب یوسف‌زاده، فریبرز بیات، عباس نوربادی، الهام مقیسه، علیرضا تبتی

کارشناس داستان و شعر: سعیده موسوی‌زاده

کارشناس علمی: سیامک آرمان

کارشناس طنز: نسیم عرب‌امیری

مدیر هنری: کورش پارساژاد

دبیر عکس: اعظم لاریجانی

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: سید حامد حسینی



روز شمار آذر ۲

رفتار و نگرش متعصبانه ۴

دانشمند برتر جهان ۶

چهره او در ماه ۸

از من بپرس ۱۰

من آنم که رستم بود پهلوان ۱۲

نیزه مینیاتوری ۱۴

از روی دست دیگران ۱۶

موجود موهوم ۱۸

نگاهی به سلامت معنوی ۲۰

عادت‌های غذایی نادرست در جوانان ۲۲

چهره ماندگار ۲۴

شکار هیولا ۲۶

لبخند جوان ۲۷

چگونه بهتر یاد بگیریم ۳۴

دانشگاه شهید بهشتی ۳۵

شغل‌های رویایی ۳۸

به هشت روش بازاریابی نه نگویند ۴۰

دست مشتریان ۴۲

سرگرمی ۴۴

نورسیده‌ها ۴۶

خانه ستارگان ۴۸

خواننده مجلات
رشد همه تلاش
خود را کرده است
تا این مجله در
دسترس عموم
دانش‌آموزان قرار
گیرد و همه کودکان
و نوجوانان همین
عزیز اسلامی‌مان
امکان تهیه آن را
داشته باشند.

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی،
پلاک ۲۷ صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴
تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۶/۸۸۸۴۹۰۹۶/۸۸۳۰۱۴۷۸/نمابر: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹/پیامک:

آدرس رایانامه: Email:javan@roshdmag.ir

صندوق پستی امور مشترکان: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

تلفن امور مشترکان: ۰۲۱-۸۸۸۶۲۳۰۸

نشانی مرکز بررسی آثار: تهران - خیابان ایرانشهر
شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید
سلیمی) شماره ۲۶۸ - دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴: تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۲۲

رایانامه: barresiasar@roshdmag.ir

نشانی کانال مجله
رشد جوان در
پیام رسان‌ها:



@roshd_javan

۲۶ آذر

شهادت حضرت فاطمه زهرا (س)

شمه‌ای از چادرش تا در مشام خاک ریخت
اشک‌های حسرت از چشم تر افلاک ریخت
خیمه زد در خاک با سجاده روز و شبش
خاک روی دست‌های کفر آب پاک ریخت!
از نفس‌های بهارش سبز شد هر شاخه‌ای
آبروی سالیان هر خس و خاشاک ریخت
هم صدا با خطبه‌هایش کوه هم لب باز کرد
حرف حق در گوش هستی این چنین پژواک ریخت
نامید از امتداد خویش بزم وحی بود
اورسید و باده را در ساغر «لولاک» ریخت
دامن معصوم او شد خانه خورشیدها
بذر هر چه نور را او در جبین خاک ریخت
بعد از او که مادر یکتای دنیا بود، غم
هی نمک بر زخم هر عشق گریبان چاک ریخت
مثل گل‌ها عمر کوتاهش بلند آوازه بود
برگ‌هایش گرچه در بیرحمی کولاک ریخت...

سودابه مهیجی

روز شمار

آذر



۷ آذر

۷ آذر: روز نیروی دریایی



برای دیدن فیلم پویش کنید

روزهای ۶ و ۷ آذر سال ۱۳۵۹، ایران و بعث عراق در دریا نبرد سنگینی داشتند. طی این نبرد که به عملیات «مروارید» معروف شد، بندر «ام‌قصر» و دوسکوی نفتی مهم عراق در ساحل اروندرود، بمباران شدند. در این عملیات رشادت‌های نیروی دریایی کشورمان سبب شد، نیروی دریایی عراق به شدت آسیب ببیند و بعث عراق نتواند در آن برهه نفتش را از طریق خلیج فارس صادر کند. شهادت تعدادی از رزمندگان شجاعی که در «ناوچه پیکان» مبارزه می‌کردند، سبب شد این روز در تقویم ما نام نیروی دریایی بگیرد.

۵ آذر

۵ آذر: روز بسیج مستضعفین

حضرت امام خمینی (ره) در بخشی از سخنانشان که مربوط به آخرین پیامشان خطاب به بسیجیان در سال ۱۳۶۷ بود، عنوان کردند: «من همواره به خلوص و صفای بسیجیان غبطه می‌خورم و از خدمتی‌خواهم تا با بسیجیانم محشور گردانم. چرا که در این دنیا افتخارم این است که خود بسیجی‌ام»^{*}
بسیج بیش از آنکه نام یک گروه خاص باشد، نشان دهنده یک تفکر است. تفکری که در پیام امام (ره) با عنوان «خلوص و صفا» از آن نام برده شده است.

* بیانیة بنیانگذار جمهوری اسلامی در آذر ۱۳۶۷ که در جلد ۳۱ صحیفه امام خمینی (ره) آمده است.



۲۵ آذر

روز پژوهش

قدرت و استقلال هر کشوری بر پژوهش و تولید علم استوار است. بنابراین نوع و سطح فعالیت‌های پژوهشی یکی از شاخص‌های اصلی پیشرفت محسوب می‌شود. اگر پژوهشی صورت نگیرد، دانش بشری افزایش نخواهد یافت و دچار سکون و رکود خواهد شد.

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری از سال ۱۳۷۹ به منظور ترویج فرهنگ پژوهش، چهارمین هفته از آذر ماه را به نام هفته پژوهش نام‌گذاری کرده است.



۳۰ آذر

۳۰ آذر: شب یلدا

یکی از قدیمی‌ترین جشن‌های ایرانی شب یلدا یا شب چله است. از غروب آفتاب در ۳۰ آذر را که آخرین روز پاییز است تا طلوع آفتاب در ۱ دی که اولین روز زمستان است شب یلدا می‌گویند. طول شب یلدا در شهرها و منطقه‌های گوناگون کشورمان، به علت تفاوت در غروب و طلوع خورشید، متفاوت است. مردم کشورمان سال‌هاست این شب را طبق سنت پیشینیان جشن می‌گیرند و از اینکه در کنار هم هستند شادمان هستند.

رفتار و نگرش متعصبانه

حسین امینی پویا

در تحقیقات علمی نیز مشخص شده است، هیچ روشی مخرب‌تر از روش تفکر متعصبانه و به عبارت دیگر، پیش‌فرض مدارانه نیست.

طلبه‌های می‌گویند: نحن ابناء الدلیل نمیل حیث یمیل؛ ما فرزندان دلیل هستیم. هر جا دلیل برود دنبال آن می‌رویم. دلیل او را به سوی مدعا می‌کشاند ولی نقطه مقابل این است که انسان از مدعا می‌رود به دلیل. یعنی اول مدعا را انتخاب می‌کند، بعد می‌رود برای آن دلیل پیدا کند.

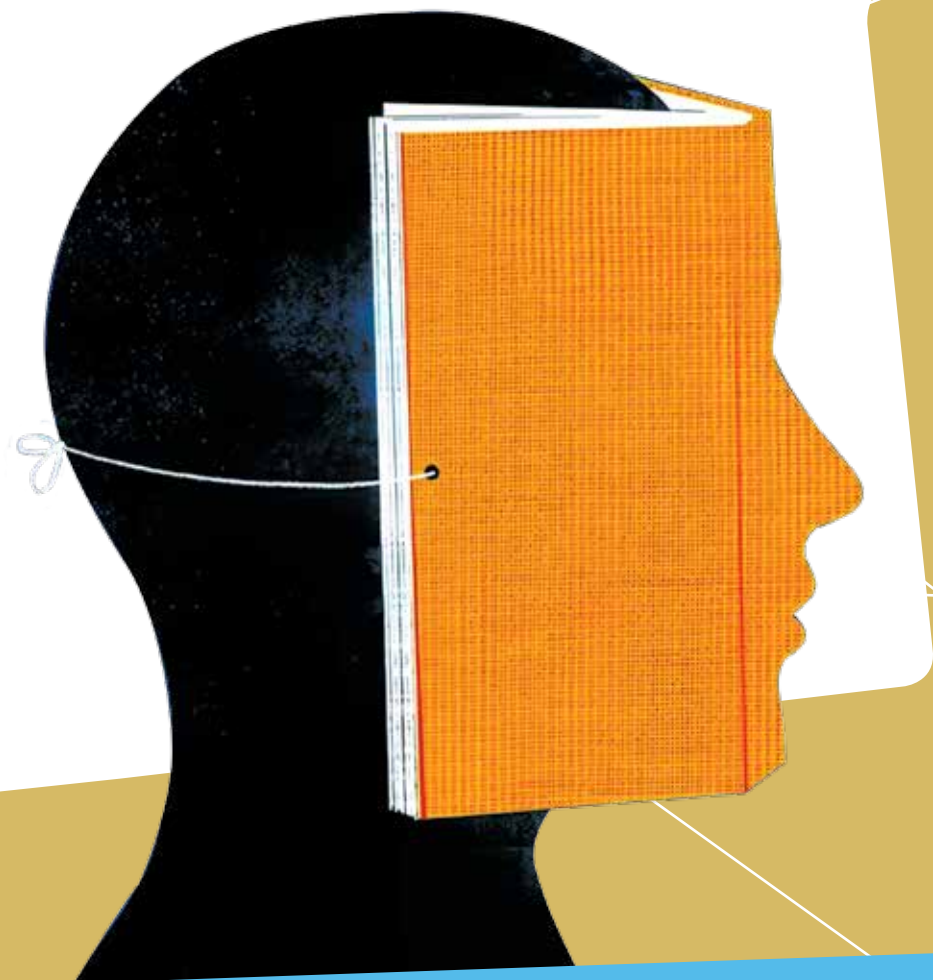
طبعاً آن دلیل‌های پیداکردنی، دلیل‌های ساختگی و تراشیدنی است و دلیل تراشیدنی، دیگر دلیل واقعی نیست و منشأ گمراهی انسان می‌شود.

قرآن نیز یکی از مهم‌ترین آثار منفی تعصب را گمراهی و دست‌نیافتن به حقیقت می‌داند. به‌عنوان نمونه، از تعصبات اعراب جاهلی و پیروی کورکورانه آنان از افکار و عقاید باطل نیاکان یاد می‌کند و آن را مانع اصلی در شناخت درست حقیقت معرفی می‌کند: «چون به آن‌ها می‌گویند از آنچه خداوند نازل کرده است پیروی کنید، گویند: نه ما از آنچه نیاکان خود را بر آن دیده‌ایم پیروی می‌کنیم. آیا چنین

«تعصب» وابستگی غیرمنطقی و علاقه‌ای غیرعادی و افراطی به یک موضوع خاص، یک ایده، گروه یا فرد است؛ از تعصب به یک تیم ورزشی گرفته تا یک شخصیت سیاسی و یا حتی یک سبک داستانی ویژه. حسی شبیه سرسپردگی با کمترین میزان تفکر و تحلیل انتقادی. یعنی فرد متعصب شدیداً در برابر آنچه که این ایده یا عقیده و علاقه‌اش را زیر سؤال ببرد مقاومت می‌کند. با رفتاری خارج از اعتدال بدون هیچ منطقی، نسبت به موضوع مورد نظرش، واکنشی احساسی از خود نشان می‌دهد و بی‌چون و چرا از آن دفاع می‌کند.

حتماً در زندگی خود با برخی از این نوع افراد مواجه شده‌اید. فرضاً دیده‌اید که یک متعصب ورزشی فوتبال در دفاع از تیم مورد علاقه‌اش، چگونه با طرفداران تیم مقابل درگیری می‌شود. حتی به وسایل نقلیه عمومی نیز زخم نمی‌کند و به تخریب آن‌ها دست می‌زند و...

می‌بینید که همین علاقه شدید و افراطی می‌تواند چه پیامدهای منفی اخلاقی و اجتماعی به همراه داشته باشد. از تعصب و جمود فکری نیز نباید غافل بود. تعصبی این چنین، افراد را به ایستادن و توقف در توهومات و ذهنیات خودساخته‌ای وادار می‌کند که هیچ مبنا و پایه منطقی ندارند.



باید کنند؛ هر چند نیاکانشان چیزی درك نمی‌کرده‌اند و گمراه بوده‌اند» (بقره/ ۱۷۰).

بله باید در عرصه پژوهش نیز بی‌تعصب بود و دانست که تعصب در این مورد مانند ترمزی است که جلوی حرکت و نوزایی فکر را می‌گیرد. پس آدمی نباید در مواجهه با تازه‌ها و ناشناخته‌ها از همان ابتدا موضع منفی بگیرد، بلکه باید به مطالعه آن‌ها بپردازد و اگر مورد مفید و درستی بیابد، آن را بپذیرد. این آموزه‌ای قرآنی است: «به بندگانم بشارت ده همان‌ها که به سخن (ها) گوش می‌دهند و آنگاه از بهترین آن پیروی می‌کنند» (زمر/ ۱۸).

این‌گونه است که دغدغه مؤمن در همه جا دستیابی به حقیقت است و هر جا آن را بیابد، تسلیم آن می‌شود.

راه‌هایی و دوری از تعصبات منفی

از راهکارهای مؤثر و کاربردی همان داشتن روحیه عدالت‌طلبی، حق‌جویی و تقویت آن است؛ یعنی توجه به توصیه حضرت امام علی(ع) که فرموده است: «اعدل فی

العدو و الصدیق»؛ با دوست و دشمن عدالت بورز (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق: ۱۴۱).

و نیز توجه به سفارش پیامبر(ص) که: «حق را از هر کسی که برایت آورد - کوچک باشد یا بزرگ - بپذیر؛ هر چند دشمنت باشد. و باطل را - کوچک باشد یا بزرگ - هر که بگوید به خودش برگردان؛ هر چند دوستت باشد (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶، ج ۳: ۱۳۳۵).

راه دورماندن و مصونیت از تعصب‌ها در همه زمینه‌ها همین است: به دنبال حقیقت‌بودن و تسلیم آن شدن. مشکل همین‌جاست. این شیوه و سلوک را باید در همه مرحله‌های زندگی مدنظر داشت. آن را تمرین کرد و سبک زندگی را بر آن استوار ساخت.

منابع

۱. قرآن مجید.
۲. نهج البلاغه.
۳. محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۶). میزان‌الحکمه، مؤسسه علمی و فرهنگی دارالحديث، قم، چاپ هفتم.

نکته‌های طلایی

دانشمند برتر جهان



از کارشناسی شیمی تا دکترای پلیمر

فاطمه فرجادیان، متولد ۱۳۵۹ و اهل شیراز است. در رشته «شیمی پلیمر» دکترای تخصصی دارد و فارغ‌التحصیل دانشگاه شیراز است. فرجادیان مدرک کارشناسی خود را در رشته «شیمی محض» از دانشگاه یاسوج، کارشناسی ارشد خود را در رشته «شیمی آلی» از دانشگاه تحصیلات تکمیلی زنجان، و مدرک دکترای تخصصی خود را در رشته «شیمی پلیمر» از دانشگاه شیراز گرفته است.

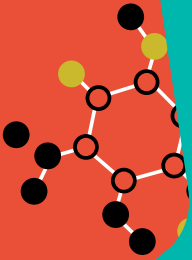
دکتر فاطمه فرجادیان از یک فرصت مطالعاتی در دانشگاه «دویسبورگ-اسن» آلمان برخوردار بوده و بازدیدی علمی هم از «مرکز تحقیقات علوم نانو» در دانشگاه کمبریج انگلستان داشته است. وی در حال حاضر دانشیار مرکز تحقیقات علوم دارویی دانشگاه علوم پزشکی شیراز است.

از روی علاقه این رشته را انتخاب کردم

دانشیار مرکز علوم پزشکی شیراز معتقد است علاقه حرف اول را در هر زمینه‌ای می‌زند. بنابراین علت انتخاب رشته شیمی را برای تحصیل خود نیز علاقه می‌داند و می‌گوید: «به خاطر علاقه‌ای که به تهیه دارو و ترکیبات شیمیایی نو ترکیب داشتم، این رشته را انتخاب کردم. خوشبختانه توانستم مدرک کارشناسی ارشدم را در رشته شیمی آلی که در زمینه سنتز ترکیبات آلی است، بگیرم و بعد از آن هم به خاطر علاقه‌ای که به تهیه پلیمرها داشتم، وارد رشته شیمی پلیمر شدم.»

علم

شیمی یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین علوم دنیا به حساب می‌آید که در جایگاه خود همواره پرکاربرد و پر استفاده بوده است. شیمی‌دانان نیز با کشف‌های خود باعث تغییرات زیادی شده‌اند و نقش مهمی در پیشرفت تاریخ بشر داشته‌اند. در جای‌جای کشور پهناورمان ایران از دیرباز تاکنون کیمیایران چیره‌دستی بوده‌اند که با اکتشاف‌های خود، بخشی از تاریخ را به نام خود ثبت کرده‌اند و نام وطنشان را زنده نگه داشته‌اند. امروزه نیز در زمینه‌های گوناگون افرادی هستند که با تلاش‌هایشان نام ایران را سرفراز می‌کنند. یکی از آن‌ها بانوی موفق و پرتلاش شیرازی است که مخترع و پژوهشگر کیمیایری محسوب می‌شود. او توانسته است رمز و راز جدیدی در زمینه دارو کشف کند. **فاطمه فرجادیان**، شیمی‌دان موفق شیرازی، جزو دو درصد دانشمند برتر جهان شناخته و معرفی شده است.



ماهی‌گندیده دارد. این بواز مشخصات بارز قرص برنج محسوب می‌شود.

مسمومیت با قرص برنج

فسفید آلومینیوم بسیار سمی است. هنگامی که در معرض آب یا رطوبت هوا قرار می‌گیرد، گاز فسفین آزاد می‌کند که اثرات نامطلوبی بر سلامتی می‌گذارد. خوردن فسفید آلومینیوم می‌تواند باعث درد در گلو و معده، حالت تهوع، استفراغ و تنگی نفس شود. ممکن است استفراغ خونی دیده شود و در نفس فرد بوی سیرو وجود داشته باشد. همچنین ممکن است آسیب به ریه‌ها، از جمله تجمع مایع در ریه‌ها با تأخیر دو روزه رخ دهد. سرانجام ممکن است به آسیب کلیه، شوک، نارسایی قلبی و مرگ فرد مسموم شده منجر شود.

دانشمند برتر جهان

فاطمه فرجادیان اکنون یکی از دانشمندان برتر جهان است. علت این موفقیت او تحقیقاتی است که در زمینه ترکیبات نانوساختار داشته و در سطح جهان مراجعه‌های زیادی به این تحقیقات شده است. اسم او جزو دو درصد دانشمندان پراستناد برتر جهان قرار گرفته است. فهرست نام این دانشمندان توسط دانشمندان «دانشگاه استنفورد»، با بررسی «شاخص ایندکس» علمی اسکوپوس»، بر اساس «شاخص ترکیبی» اعلام شده است.

دینی که به وطن داشتیم مانع مهاجرت من شد

دکتر فرجادیان از امکان مهاجرت، تا عشق خدمت به زادگاهش نیز صحبت می‌کند و می‌گوید: «یقیناً امکان مهاجرت برای دانشمندان وجود دارد. این موقعیت چند باری برای من هم فراهم شده است، اما به خاطر احساس مسئولیت در قبال شغلی که به من محول شده است و دینی که به وطن داشته‌ام، از آن صرف نظر کرده‌ام.»

رموز موفقیت

او رمز موفقیت را سه کلمه می‌داند و توضیح می‌دهد: «استعداد، خردورزی، و تلاش از اصول اولیه موفقیت است. افراد موفق در امور عادی نیز راه حل‌های خلاقانه ارائه می‌دهند. این افراد در توسعه مهارت‌های فردی و به‌روز کردن اطلاعات خود در زمینه تخصصی‌شان از سایر افراد پیشی می‌گیرند. همچنین افراد موفق دقت نظر دارند، تمام مشاهده‌های خود را مکتوب می‌کنند، و مهارت بالایی در زمینه تولید محتوا در دنیای بین‌المللی دارند. من نیز رمز موفقیت خودم را مطالعه، پشتکار و نگاه خلاقانه به مسئله‌های علمی در سایه لطف پروردگار می‌دانم.»

ارائه رویکردی جدید در درمان مسمومیت‌ها

فرجادیان از سال ۱۳۸۶ با سنتز ترکیبات نانو آشنا شد و شروع به تهیه آن‌ها کرد. تمرکز اصلی اش روی نانوساختارها بود. این ترکیبات می‌توانند کاربردهای متفاوتی داشته باشند، از جمله از آن‌ها به عنوان حامل‌های دارویی و به عنوان پادزهر، استفاده می‌شود.

از سال ۱۳۹۲ و با ورود به دانشگاه علوم پزشکی شیراز، اساس کار را بر نانوساختارهایی گذاشت که در پزشکی کاربرد دارند. این بانوی دانشمند در سال ۱۳۹۵ موفق به مشارکت در تألیف یک فصل از کتاب «کاربرد صنعتی پلیمرها و پوشش‌های هوشمند»، از انتشارات «اشپیرینگر» شد. تألیف این فصل با عنوان «میزبان‌های نانوسایز هوشمند پاسخ‌گو به محرک در دارورسانی»، مقدمه‌ای برای شروع کارهای تحقیقاتی او به منظور تهیه ترکیبات هوشمند بود. فرجادیان در سال ۱۳۹۵ موفق به ارائه رویکرد جدیدی در درمان مسمومیت‌ها با استفاده از ترکیبات «سیلیکا مزو متخلخل» شد که در این باره مقاله‌ای به چاپ رساند.

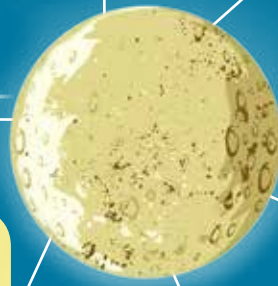
ترکیباتی با ساختار نوآورانه و کاربرد بدیع

این دانشمند، با اشاره به اینکه با ترکیبات جدید توانسته است محصولات دارویی جدیدی تولید کند، می‌گوید: «آب ژل‌های (هیدروژل‌های) هوشمندی که در تحقیقات ما معرفی شدند، ساختارهای زیست‌سازگاری دارند و از آن‌ها به صورت هدفمند در دارورسانی به بافت‌های سرطانی استفاده می‌شود. این ترکیبات، بدون آسیب رساندن به بافت‌های سالم، داروی پرخطر را در بافت مربوطه بر اساس محرک‌های موجود در سلول‌های سرطانی، مانند تغییر دمای یا اسیدیته، رهاسازی می‌کنند.»

از جمله فعالیت‌های او در زمینه تهیه پادزهر، تهیه ترکیبات سیلیکای مزومتخلخل برای درمان مسمومیت‌های ناشی از فلزات سنگین، داروی متوترکسات، و قرص برنج در دانشکده داروسازی شیراز، با همکاری دکتر رضا حیدری، از مرکز تحقیقات علوم دارویی بوده است. پس از آنکه تأثیر این پادزهر روی حیوانات بررسی شد و نتایج موفقیت‌آمیزی به دست آمد، پادزهر به عنوان اختراع ثبت و در قالب مقاله‌های علمی معرفی می‌شود.

موارد استفاده از قرص برنج

«فسفید آلومینیوم» یا به طور کلی، فسفیدهای فلزی که در ایران به نام «قرص برنج» شناخته می‌شوند، نوعی آفت‌کش بسیار مؤثر با مصرف تجاری و صنعتی هستند. آفت‌کش قرص برنج در بیشتر نقاط دنیا، تنها در اختیار شرکت‌های معتبر و افراد آموزش دیده گذاشته می‌شود و توسط آن‌ها به کار می‌رود. از قرص برنج گازی متصاعد می‌شود که بی‌رنگ است و بوی مشخص سیریا



چراغ

چند ثانیه نکشید که رنگ از رخ پسرک پرید و خورش از جوشش ایستاد. کنارش روی یک پانزدهم تا شاهد آخرین لحظه‌های زندگی عامل این همه دویدن در خیابان‌ها باشم و انتقام چیزی را که دلیلش را نمی‌دانم، از او بگیرم. این حس خون‌خواهی که از زمان ورودم به این ساختمان منحوس و درج‌شدن نام مأمور ساواک بر پیراهنم، مثل ویروس کشنده بر تنم نشسته است، با هر بار شلیک، حالت جنون به من می‌دهد.

بدنش به طور کامل از حرکت ایستاده بود، اما دستش همچنان در همان حالت برگردنش مانده بود و خون حالا دیگر به آرامی از میان انگشتانش سر می‌خورد. لب‌هایش به سختی می‌جنبیدند تا کلمه‌ای بگویند. مأمور تازه‌استخدام شده‌ای که همراه بقیه خیلی عقب‌تر از من دنبال جوان بود، رسید و پهلوی جوان ایستاد. نفس‌نفس می‌زد. با دیدن اعلامیه‌ها در میان مشت گره‌شده پسرک، مأمور جوان عصبی شد و لگدی سنگین بر سینه پسرک کوید. دست پسرک از روی گردنش افتاد و خون از لب‌های بی‌رنگش سرازیر شد.

لگدهای بعدی پشت هم نثار پسرک شدند. تا آنجا که مأمور از نفس افتاد و به دیوار پشت سرتکیه داد و سیگاری روشن کرد. گوشم را به لب‌های پسرک نزدیک‌تر کردم تا چیزی بشنوم. هنوز هم در میان سرفه‌های خونین، لب‌هایش می‌جنبیدند. به سختی می‌شنوم:

- اشهد ان لا اله الا ...

به کلمه آخر نرسید و نگاه پسرک بر آسمان پل زد و همان جاماند.

حالا دیگر مشت او باز شده بود و باد اعلامیه‌های خونی را به رقص درآورد. پسرک در خون خود غلتید!

از جا بلند شدم و به نشانه موفقیتی پشت موفقیت دیگر، لبخندی کش‌دار نثار مأموران کردم که حالا همه دور جسد جمع شده بودند. سوار خودرو شدم. خواستم آن را روشن کنم که کاغذی روی شیشه جلو توجهم را جلب کرد. از پنجره خم شدم و کاغذ را برداشتم کاغذ همان اعلامیه تریژن شده به خون پسرک بود. می‌خواستم مثل همیشه با چند فحش مچاله‌اش کنم که عنوان اعلامیه پشیمانم کرد. به سختی می‌توانستم بخوانم:

- جوانان مسلمان و انقلابی، این هم نقشه ساواک است. می‌خواهد با خرافات بی‌پایه و ساده‌لوحانه، با عقاید انقلابی و اسلامی ملت مبارزه کند!

چهره او در ماه!

زینب نجفی

مثل همیشه پشت فرمان با سرعت خیابان یک‌طرفه را به پایان می‌رسانم و جلوی ساختمان سفیدی که حالا دیگر ظاهر اوایلش را از دست داده و بی‌روح‌تر از همیشه شده است، دستی می‌کشم. بازداشت امروز کلافه‌کننده‌تر از همیشه بود. جوانک انقلابی تیز و بز و باهوش بود و تا می‌توانست ما را در کوچه‌های محله پاچنار به دنبال خود دواند؛ هر چند که در نهایت گلوله‌ای او را از پا درآورد. اما کلافگی امروز من، نه به خاطر کشتن یک انقلابی، بلکه از آن چیزی است که اتفاق افتاد.

وقتی با حالت نشانه‌گیری با هفت تیر ساواک بالای سر پسر تقریباً ۱۷ ساله‌ای که حالانقش زمین شده بود ایستادم، او با یک دست محکم گردن سوراخ شده‌اش را گرفته بود و خرخر می‌کرد و در دست دیگرش اعلامیه‌ها را مچاله کرده بود! خون او گویی قصد رنگین کردن تمام سنگ‌فرش‌های کوچه را داشت. آنچنان با فشار از میان انگشت‌هایش بیرون می‌زد که گرمی جوش و خروشش را حس می‌کردم!

احساس کردم خون به سرم نمی‌رسد. برگهٔ مچاله‌شده را به بیرون پرت کردم. هر چه ما با بدبختی می‌بافتیم، امثال این نویسندگان به کمک چند اعلامیه و بچه‌هایی مثل آن پسرک، همه را پنبه می‌کردند! پا روی گاز گذاشتم و به سمت ساختمان ساواک رفتم.

پله‌ها را دوان دوان طی می‌کنم و کت در دست به سوی اتاق جلسه می‌روم. یک ساعت و نیم شنیدن گزارش کار مردم برایم خسته‌کننده‌تر از خواندن روزنامه دیروز است! بالاخره تمام می‌شود و پنج نفر خودی می‌مانند و ابلاغ دستورات جدید.

این سومین دستور آتش‌بس موقتی و ظاهری از طرف رئیس کمیته است! بالاخره برای بخش شایعه آدم لازم است و آدم‌کشی مختل‌کنندهٔ این نقشهٔ جدید. تا به حال چندین میلیون تومان صرف خرافات پراکنی شده و فقط سه درصد جواب داده. این یک ضرر قطعی است. معلوم نیست رئیس وزیردست‌هایش با خودشان چه فکر کرده‌اند.

چند ماه از بخش شایعهٔ خواب‌نمادن و دیدن امام رضا(ع) در خواب و دستور ایشان بر ماندن شاه در ایران و پیروی از او نگذشته بود که باز اعلامیه‌ها دست ما را رو کردند. ناچار دوباره به سراغ خرافه‌ای دیگر رفتیم: پیداشدن موی امام زمان(عج) در میان صفحه‌های سورهٔ بقرهٔ قرآن. اما این هم توسط مسجدهای با شدت رد شد و آنچنان که باید مؤثر واقع نشد.

حالا هم این دستور جدید! چند روز کمتر به ماه کامل نمانده است و ساواک تصمیم دارد چهرهٔ خمینی را در ماه به مردم نشان دهد. این یکی دیگر نهایت تخیل و سادگی است. خیر سرشان طرح این عملیات روانی را با «موساد» و اسرائیل ریخته‌اند و تازه این قدر مزخرف است. این‌ها انگار هنوز میزان تأثیر حرف‌های خمینی را بر مردم باور نکرده‌اند!

نمی‌دانم چند روز دیگر که قرار است با سرووضع‌ی شبیه یک انقلابی خبر دیدن چهرهٔ خمینی را در ماه میان مردم بخش کنم، چگونه خودم را از تماشای ماه حیرت‌زده جلوه دهم و خودم هم این چرت و پرت‌ها را باور کنم. معلوم نیست چه اتفاقی بیفتد. شاید یکی از این انقلابی‌ها دستم را بخواند و مردم مرا به باد کتک بگیرند!

هر چه هست، امروز و در این جلسه نگاه‌های خسته و کلافه همه مسئولان به یکدیگر، کاملاً نمایانگر نتیجهٔ از پیش تعیین‌شدهٔ این نقشه است. این نگاه‌ها اوج حقارتی را نشان می‌دهند که در این چند سال حس کرده‌ام. خودمان هم می‌دانیم، همچون اوئی فقط با یک نگاه می‌تواند تمام طبقات این ساختمان و حتی زندان ساواک را با آن عظمت از درون با خاک یکسان کند. نمی‌دانم کی و کجا اما بالاخره روزی از این کار دست خواهیم کشید.



نکته‌های طلایی

پاسخ به پرسش‌های شما

از من پرس

جمعی از نویسندگان

اول

برخی چیزها قدیم و جدید ندارند و در هر زمانی باشند، ارزش دارند؛ مثل طلا و جواهرات که در تمام زمان‌ها ارزش داشته و دارند و هیچ‌وقت هم قدیمی نمی‌شوند. تازه هر قدر هم قدیمی‌تر باشند با ارزش‌ترند.

دوم

برخی عمل‌ها و رفتارها در تمام زمان‌ها خوب هستند و با گذشت زمان کهنه نمی‌شوند؛ مثل شجاعت و راست‌گویی، تمیزی و پاکیزگی، و ... که همیشه خوب هستند و هزاران سال هم بگذرد کسی نمی‌گوید شجاعت و راست‌گویی، یا تمیزی و پاکیزگی برای قدیم خوب بوده‌اند و الان بده هستند.

سوم

انسان الگوطلب است و اگر الگوهای خوبی نداشته باشد، بایروی از الگوهای نامناسب، به تباهی و انحراف کشیده می‌شود و اسباب بدبختی برای خودش فراهم می‌کند.

ششم

هر چیزی جدید شد مفید نیست. مثل الگوهایی که دیگران را به فساد و تباهی دعوت می‌کنند و در نهایت به خطای خودشان اعتراف دارند. این نمونه‌ها در طول زندگی هر انسانی زیاد اتفاق افتاده‌اند. لذا انسان باید ببیند از چه کسی پیروی می‌کند تا دچار خسارت و پشیمانی نشود.

چهارم

همان‌طور که هر چیزی پیشرفت می‌کند و جدید می‌شود و ما از آن استفاده می‌کنیم، چرا باید برای الگوگرفتن از الگوهای قدیمی هزارسال پیش استفاده کنیم؟

پنجم

مردم هر کشوری برای خودشان اسطوره‌هایی دارند که آن‌ها را برای خود الگو قرار می‌دهند؛ با اینکه هزاران سال از مرگ آن‌ها می‌گذرد. مثل **ژاندارک**، زن قهرمان فرانسوی که علیه انگلیس می‌جنگید. یا **اسپارتاکوس** که با فرماندهی بردگان علیه امپراتوری روم جنگید. بنابراین قهرمانان تاریخ‌ساز هر کشوری برای مردم آن کشور هیچ‌وقت کهنه نمی‌شوند و همیشه برای آن‌ها الگو باقی می‌مانند.





با وجود علم و عقل، چه نیازی به وحی داریم؟

این سخن درست مثل آن است که فرزندی به والدین خود بگوید: «من به راهنمایی شما نیازی ندارم و می‌خواهم هر چیزی را خودم تجربه کنم تا بپذیرم.» این سخن به ضرر فرزند است یا والدین؟ معتقدین به وحی، علم، عقل و تجربه را کنار نمی‌زنند که وحی را به جای آن‌ها بنشانند، بلکه آن‌ها را محدود می‌دانند و در کنار عقل و تجربه، از وحی نیز بهره می‌جویند و بر شناخت خود از حقایق هستی می‌افزایند.

کسانی که نسبت به وحی بی‌اعتنا هستند و فقط بر علم و عقل خود تکیه می‌کنند، از شناخت بسیاری از امور هستی محروم مانده‌اند.

آن‌ها نسبت به سرنوشت خود پس از مرگ هیچ اطلاعی ندارند و از پایان این هستی با عظمت بی‌خبرند. در این هستی، رازهای بسیاری هست که اگر کسی فقط با علم و تجربه محدود خود بخواهد زندگی کند، از بسیاری از آن‌ها محروم می‌ماند.

راستی اگر سازنده کالایی درباره کالایش به ما اطلاعاتی بدهد، باید بگوییم ما به اطلاعات تو نیازی نداریم؟ خودمان تجربه می‌کنیم و می‌فهمیم؟!

خالق هستی درباره هستی، آینده، هدف‌ها و راه صحیح بهره‌گیری از آن، اطلاعاتی از طریق بهترین افراد که پیامبران باشند، در اختیار ما گذاشته است. بی‌اعتنایی به پیام‌های الهی، محروم کردن بشر از یک مسیر به مراتب گسترده‌تر از مسیر تجربه است.



جسم و روح انسان در حال خواب چگونه است؟

در قرآن می‌خوانیم: «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا» (زمر / ۴۲): خداوند هنگام مرگ جان‌های مردم را به طور کامل می‌گیرد و آن را که نمرده است، در خواب جاننش را می‌گیرد.

گاهی راننده خودروی خود را در توقفگاه خاموش می‌کند و به منزل می‌رود. اما گاهی در جاده، خودرو را روشن می‌گذارد و به رستوران می‌رود. در این دو صورت راننده در خودرو نیست، ولی در صورت اول هم راننده نیست و هم خودرو خاموش است و در صورت دوم تنها راننده نیست ولی خودرو روشن است.

انسان هنگام خواب جسمش روشن است، یعنی اعضای بدنش مشغول کار خود هستند، ولی روح به اطراف می‌رود. در حالی که هنگام مرگ، جسم خاموش است و روح به طور کلی از جسم جدا می‌شود.

من آنم که

رستم

بود پهلوان!

نگاهی به آفتِ باستان‌گرایی افراطی

حبیب یوسف‌زاده

ریشه‌ها

از قدیم گفته‌اند، گذشته چراغ راه آینده است. تقریباً چیزی شبیه آینه‌های بغل و آینه بالای سر راننده در خودرو. بدیهی است کسی که حین رانندگی توجهی به آینه‌های ماشین و پشت ماشین خود نداشته باشد، دیر یا زود به فنا خواهد رفت. آدم‌هایی هم که از تاریخ و گذشته خود بی‌خبر باشند، دائم گنج می‌زنند و مجبور می‌شوند چرخ را از نو اختراع کنند. آن وقت دست زیر چانه می‌گذارند و با حالتی متفکرانه به خودشان می‌گویند: «چه جالب، تاریخ دارد تکرار می‌شود!»

راستش تاریخ مثل برنامه‌های تلویزیون نیست که هر تکرار شود. بلکه آدم‌ها هستند که در دور باطل گرفتار می‌شوند و مرتب در جامی می‌زنند. آن‌ها به جای اینکه بانیم‌نگاهی به پشت‌سر، مراقب جاده پیش‌رو باشند، دائم محو مناظر پشت سرشان هستند و طولی نمی‌کشند که با درخت یا تیر برق کنار جاده شاخ‌به‌شاخ می‌شوند و خلاص!

آدم‌ها یا حاکمانی که این جور محو تاریخ پرافتخار خودشان می‌شوند و هر می‌خواهند از گذشته‌های طلایی پدران و اجداد خودشان اعتبار کسب کنند، در واقع مبتلا به مرض خطرناکی هستند که اهل فن آن را «کهن‌گرایی» یا «باستان‌گرایی» افراطی می‌نامند؛ اصطلاحی که معمولاً در اخبار و رسانه‌ها به آن اشاره می‌شود. یکی از کسانی که دچار این مرض شده بود، آخرین شاه ایران، محمدرضا پهلوی بود. مثلاً رفته بود به «پاسارگاد» و با گردنی افراشته رو به آن آرامگاه باستانی گفته بود: «کوروش تو آسوده بخواب که ما بیداریم!» انگار کوروش دوهزار و پانصد سال منتظر فرمان همایونی ایشان بوده تا با خیال راحت بگیرد بخوابد!

بعدش همه چیز را گره زد به ریش کوروش کبیر. به مناسبت دوهزار و پانصدمین سالگرد پادشاهی هخامنشی جشن‌های بزرگی به راه انداخت و سران ۶۹ کشور جهان را دعوت کرد بیایند و ببینند که ما چه شکوه و عظمتی داشته‌ایم. البته تمدن ایران سابقه‌ای بیش از هفت هزار سال دارد و آثاری مانند شهر سوخته در سیستان یا تپه‌های سبک کاشان شواهد روشنی از این واقعیت هستند. اما معلوم نیست چرا جناب شاه گیر داده بود به کوروش و اصرار داشت نقطه طلایی تمدن ایرانی را برگرداند تنها به دو هزار و پانصد سال پیش و قبل از آن را بی‌خیال شود.

او حتی تاریخ هجری خورشیدی را به تاریخ شاهنشاهی تغییر داد. برای همین اگر نگاهی به پول خُردهای ۱۳۵۷ - سال پیروزی انقلاب اسلامی و انقراض سلسله‌های پادشاهی در ایران - بیندازید، خواهید دید که رویشان عدد ۲۵۳۷ حک شده است. یعنی بنده خدا فکر می‌کرد با تغییر دادن مبدأ تاریخ و شخم‌زدن گذشته، می‌تواند مملکت را به سوی «دروازه‌های تمدن بزرگ» پیش ببرد.

همان‌طور که گفتیم، اطلاع از تاریخ یک ملت - و نه برجسته‌کردن فقط یک برش خاص زمانی - امر پسندیده‌ای است. اما ستایش صرف گذشتگان، بدون شناخت صحیح و عمیق آن‌ها، نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه ممکن است ما را به توهم بی‌نیازی و احساس غرور و قدرت کاذب مبتلا کند. خیلی خوب است که سری به آرامگاه بوعلی در همدان یا مقبره عطار در نیشابور بزنیم و از دیدن آن بناهای باشکوه لذت ببریم. اما عظمت واقعی آن بزرگان، نه در آرامگاه‌هایشان، بلکه در آثار و کتاب‌های آنان نهفته است.

به عنوان یک ایرانی، وظیفه ماست که در آثار بوعلی پزشکی، ریاضی‌دان، فیلسوف، اخترشناس، سیاست‌مدار، شاعر، جغرافی‌دان و... اندیشه کنیم و بدانیم که چرا او را «امام‌الحکما» لقب داده‌اند. یا تفکر کنیم در کتاب «منطق‌الطیر» عطار و ببینیم که چطور یک گله پرند راهی سفر می‌شوند تا سیمرغ را پیدا کنند و عاقبت متوجه می‌شوند که خودشان سی‌مرغ هستند! فکر کنیم که منظور عطار از سرودن این شاهکار عرفانی چه بوده و چه رمز و رازی در آن نهفته است.

آذر ۱۴۰۲

بوان

۱۲



تصویرگر: مرتضی شادنائی

منطق حکم می‌کند که در مواجهه با جهان واقع بین باشیم و با چشم باز حرکت کنیم. مثلاً آیرادی ندارد که ما به فرهنگ و هنر خودمان افتخار کنیم. اما وقتی می‌گوییم: «هنر نزد ایرانیان است و بس!» معلوم می‌شود که یک جای کار می‌لنگد و ما بدون اینکه اطلاع عمیقی از هنر چین و یونان و مصر و ژاپن و غیره داشته باشیم، گاهی دچار خودبینی می‌شویم که اصلاً چیز خوبی نیست. به جای این نوع بالیدن به داشته‌های پیشینیان، بهتر است بدانیم که هنرهای ملت‌های مختلف در سراسر این کرهٔ خاکی، جزئی از گنجینهٔ بشری و همگی قابل احترام هستند.

البته این بیماری باستان‌گرایی کم‌وبیش در کشورهای جهان شیوع داشته دارد. معمولاً آن‌هایی که امروز حرف چندانی برای گفتن ندارند، به جای اینکه ضمن احترام به گذشته، روی آینده تمرکز کنند، دست به دامن مردگان و گذشتگان خود می‌شوند. مثلاً گاهی در برخی کشورهای همسایه می‌بینیم که تلاش می‌کنند شکوه و عظمت کشورشان را در چندین قرن پیش توی حلق دیگران بکنند و حتی رؤیای بازگشت به آن گذشتهٔ درخشان را در سر پیروانند!

کلام آخر اینکه یک ضرب‌المثل فارسی می‌گوید: «داشتم داشتم حساب نیست، دارم دارم حساب است!»

منابع

۱. وبگاه دیده‌بان ایران، گفت‌وگو با ابراهیم فیاض، ۵ خرداد ۱۴۰۲.

2. https://journals.ut.ac.ir/article_70658_aed44656d31c8dbf8c908ac26bdb6b3e.pdf

جوان پهلوان

«پرتاب آماجه» نوعی سرگرمی است که شرکت‌کنندگان در آن، پیکان‌هایی را به سمت هدفی که به شکل صفحه است، پرتاب می‌کنند. صفحه از حلقه‌هایی رنگین تشکیل شده است و برخورد پیکان به هر بخش از این صفحه امتیاز خاصی دارد. پرتاب آماجه را می‌توان هنر و سرگرمی دانست، اما با توجه به اهمیت تمرکز، قدرت محاسبه و پرتاب پیکان در این رشته، آن را به عنوان یک ورزش می‌شناسند؛ توانایی‌های مورد استفاده در این رشته می‌تواند در تمام لحظه‌های زندگی - از جمله هنگام تحصیل - برای ما مفید باشد.

آشنایی با رشته دارت نیزه مینیاتوری!

مهدی زارعی

نحوه پرتاب

برای پرتاب آماجه، در صورتی که با دست راست پرتاب می‌کنیم، باید پای راست را جلو بگذاریم، ولی اگر با دست چپ پرتاب می‌کنیم، پای چپ را جلو می‌گذاریم. سپس با دقت دارت را به سمت صفحه پرتاب می‌کنیم. ارتفاع این صفحه از سطح زمین ۱۷۳ سانتی‌متر و فاصله پرتاب‌کننده تا صفحه ۳۳۷ سانتی‌متر است. صفحه دارت ۶۲ قسمت مخصوص امتیاز دارد و هر قسمت دارای امتیازی جداگانه از بخش‌های دیگر است.

تعداد پرتاب‌ها

مسابقه آماجه با پرتاب یک آماجه از طرف هر بازیکن (یا هر تیم) آغاز می‌شود. این پرتاب را «میانه» (میدل) می‌گویند. هر بازیکنی که پرتاب او به «میان خال» یا «مرکز صفحه آماجه» نزدیک‌تر باشد، بازی را آغاز خواهد کرد. در هر «دور» (راند) مسابقه دارت، هر بازیکن سه بار حق پرتاب دارد. معمولاً مسابقه‌های حذفی در مرحله‌های ابتدایی از دو پارت تشکیل می‌شوند. اما در مرحله‌های بالاتر، تعداد پارت‌ها افزایش می‌یابد. تعداد پارت‌ها عموماً عددی فرد است (۳، ۵، ۷ و...). زیرا برنده مسابقه کسی است که تعداد بیشتری از پارت‌ها را به سود خود تمام کرده باشد.

صفحه آماجه

صفحه آماجه به شکلی طراحی شده است که «خط‌ها یا میله‌های درون آن» محدوده دایره‌ای صفحه را به قسمت‌هایی مثلثی شکل تقسیم کرده‌اند. در انتهای هر مثلث عددی نوشته شده است و برخورد آماجه به آن مثلث، امتیاز نوشته شده در کنار مثلث را برای شرکت‌کننده به ارمغان می‌آورد.

هر مثلث با خط‌ها به چهار قسمت تقسیم شده است. در هر بخش مثلثی شکل دو مستطیل کوچک وجود دارد. در صورت برخورد دارت با مستطیل کوچک انتهای دایره، امتیاز آن بخش در ۲، و در صورت برخورد آن به مستطیل کوچک وسط هر مثلث، امتیاز در ۳ ضرب می‌شود. در مرکز صفحه آماجه دو دایره کوچک وجود دارد. برخورد آماجه با دایره بزرگ‌تر امتیاز ۲۵ و با دایره مرکزی امتیاز ۵۰ را برای پرتاب‌کننده به ارمغان می‌آورد.

۱. «آماجه» معادل و جایگزین کلمه «دارت» در واژگان مصوب فرهنگستان است. در این مقاله، به منظور فارسی‌سازی، این جایگزینی صورت گرفته است؛ اما از آنجا که رشته ورزشی دارت به همین نام در سازمان تربیت بدنی ثبت شده است، نام رشته ورزشی تغییر نمی‌کند.

آماجہ

آماجہ از چہار قسمت تشکیل شدہ است: «نوک»، «بارل»، «شافت» و «فلایت». طول آن نباید بیشتر از ۳۰/۵ سانتی متر و وزن آن نیز نباید بیشتر از ۵۰ گرم باشد.

تعداد شرکت کنندہ ہا

مسابقہ ہا آماجہ بہ صورت رقابت ہا انفرادی (مسابقہ دو نفر با یکدیگر)، دو نفرہ (مردان یا زنان) و تیمی (۳ نفرہ) برگزار می شود. اعضای ہر تیم را تا پیش از پرتاب اولین آماجہ می توان عوض کرد. علاوہ بر این، در رقابت ہا تیمی یادو نفرہ، اگر بازیکنی نتواند بہ بازی ادامہ دہد، تعویض او امکان پذیر است، اما تنها بازیکنی بہ جای او حق ورود بہ بازی را دارد کہ قبلاً در مسابقہ بازی نکرده باشد. اعضای ہر تیم باید لباسی یکسان بپوشند؛ مثلاً پیراہن یا شلوار آن ہا باید یک رنگ و یک مدل باشد.

دیگر قوانین

- پس از آنکہ بازیکن برای مسابقہ فراخواندہ شد، حداکثر پنج دقیقہ فرصت دارد کہ خود را بہ صفحہ پرتاب برساند.
- در مسابقہ ہا، سطح ہر صفحہ باید با لامپی با نور حداقل ۱۰۰ وات روشن شود. این لامپ در مسابقہ ہا نیمہ نہایی و نہایی (فینال) بہ دو عدد افزایش می یابد. لامپ ہا باید بہ گونه ای قرار دادہ شوند کہ روی صفحہ سایہ ایجاد نکنند.
- اگر داور نتواند تشخیص دہد کہ آماجہ کدام بازیکن بہ مرکز نزدیک تر است یا اینکہ ہر دو آماجہ در حلقہ ۲۵ امتیازی قرار گرفتہ باشند، دستور پرتاب مجدد را صادر می کند.
- پیش از شروع مسابقہ، بہ ہر بازیکن شش عدد آماجہ برای تمرین دادہ خواهد شد.
- اگر وسایل و تجهیزات بازیکنی هنگام پرتاب آسیب ببینند، او سہ دقیقہ فرصت دارد آن ہا را تعمیر کند.
- اگر بازیکن آماجہ بخواہد برای کشوری غیر از کشور خودش مسابقہ دہد، باید دست کم سہ سال از آخرین مسابقہ وی برای کشور خودش گذشتہ باشد.

اصطلاحات تخصصی

- گویندہ:** شخصی کہ امتیازات کسب شدہ را اعلام می کند.
- نویسنندہ امتیاز ہا:** کسی کہ امتیاز ہا را ثبت می کند. او می تواند ہم زمان نقش گویندہ را ہم ایفا کند.
- میان خالی:** دایرہ مرکزی صفحہ آماجہ کہ قرار گرفتن آماجہ در آن ۵۰ امتیاز دارد.
- حلقہ سہ تایی:** بخشی از صفحہ آماجہ کہ قرار گرفتن آماجہ در آن ۳ امتیاز دارد.
- خالی:** حلقہ ای کہ دور دایرہ مرکزی آماجہ قرار گرفتہ است و قرار گرفتن آماجہ در آن، امتیاز آن بخش را دو برابر می کند.
- حلقہ دو تایی:** نواری در بخش بیرونی صفحہ آماجہ کہ قرار گرفتن آماجہ در آن، امتیاز آن بخش را دو برابر می کند.

۱. استقبال

استقبال چیست؟ اینکه شعری از شاعری دیگر به دل ما نشست باشد و ما هم شعری به همان وزن و قافیه بگوییم و احیاناً مصرعای از آن شاعر را هم عیناً نقل کنیم که همان «تضمین» می‌شود. این کاری است بی‌دردسر و کم‌حاصل. معمولاً هم شاعران نوپا و یا شاعران ضعیفی که از خود قدرت ابتکار ندارند، این کار را می‌کنند. شاعر می‌بیند که

حافظ گفته است:

سال‌ها دل طلب جام‌جم از ما می‌کرد
و آنچه خود داشت، ز بیگانه تمنای کرد
او هم می‌گوید:

آن که دائم هوس سوختن ما می‌کرد
کاش می‌آمد و یک باره تماشا می‌کرد

البته این هم بدک نیست. حتی غزل کمابیش معروفی است. ولی به هر حال موقعیت غزل حافظ را نیافته است.

در مجموع «استقبال» معمولاً یک کار خنک است. مگر اینکه شاعر دومی از اولی قوی‌تر باشد و بتواند شعری بسراید که شعر اول را به کلی کنار بگذارد. نظیر استقبال‌هایی که حافظ از شعر دیگران دارد که اتفاقاً حافظ خیلی این کار را کرده است.

در شعر فارسی بسیار شده است که شاعری به شعر شاعری دیگر نظر داشته است. گاهی فقط اشاره‌ای داشته و گاهی بخشی از شعر او را در کلام خود نقل کرده است. گاهی هم بخشی از شعر را به معنی واقعی کلمه «بلند» کرده و در شعر خودش استفاده کرده است. این‌ها خوب است یا بد؟ ما به عنوان شاعر چه می‌توانیم بکنیم؟

این کار از یک نظر می‌تواند هنر باشد و از نظری دیگر می‌تواند استفاده از دسترنج ذهن دیگران باشد که نزدیک می‌شود به سرقت ادبی یا حداقل وام‌گرفتن ادبی.

من در این یادداشت می‌کوشم ببینیم چه کار می‌شود کرد که از سودمندی‌های این برداشت‌ها بهره ببریم و در عین حال سرقت ادبی هم نکرده باشیم. حالا شاید بگویید: «خب مجبوریم یا به یک شعر از شاعری دیگر چنگ بیندازیم و یا کاملاً بی‌خیال این موضوع شویم.» ولی قضیه این است که این کار اگر خوب درآید، یک امتیاز است و کلام ما را زیبا و مؤثر می‌سازد. حالا می‌آییم و شکل‌های متفاوت این موضوع را بررسی می‌کنیم.

از روی دست دیگران

محمد کاظم کاظمی



۲. تضمین

در تضمین، شاعر دوم مقید نیست که طرح شاعر اول را دنبال کند، بلکه شعری با یک وزن و قافیه دیگر سروده است. فقط سطری از یک شاعر دیگر را وام می‌گیرد. البته که این هم اگر در بستر معنایی شعر اول اتفاق بیفتد که چندان لطفی ندارد. مثل اینکه از آن بیت معروف:

مرغ باغ ملکوت، نیم از عالم خاک
چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم

مصراع اول را برداری و بگویی:

مرغ باغ ملکوت، نیم از عالم خاک
و سرانجام، روم جانب باغ ملکوت

خب زحمت کشیدی آقا یا خانم شاعر. شما در واقع از نردبان دیگران بالا رفتی. اینجا جایی است که اگر کسی نداند که شما شعر دیگری را برداشته‌ای، به نفع شماست.

ولی این مورد را ببینید که مرحوم **حسن حسینی** می‌گوید:

زاهدی نوبنیاد

راه و رسم عرفا پیش گرفت

لنگ مرغی برداشت

و به آهنگ حزین آه کشید

مرغ باغ ملکوت، نیم از عالم خاک!

می‌بینید اینجا فضای کار به کلی فرق می‌کند. دیگر فضای ملکوت نیست. یک شعر طنز است و این مرغ، نه مرغ ملکوت، بلکه مرغ داخل پلومرغ است. این یک استفاده هنری است نه یک وام‌گرفتن ساده.

۴. نقیضه

حالا آنچه را درباره تضمین گفتیم مرور کنیم. اگر شاعر دوم آن سطر یا بیت شاعر اول را به شکلی طنزآمیز یا کنایه‌وار به کار ببرد، به طوری که ما را شگفت زده کند، این یک وام‌گیری ساده نیست، بلکه یک کار هنری است. حالا برای استقبال از یک شعر نمی‌توان این کار را کرد؟ تو شعری با وزن و قافیه یک شعر دیگر بگویی، ولی در یک بستر کاملاً متفاوت. مثلاً شخص شعر جدی گفته است، ولی تو در همان وزن و قافیه، شعر طنز می‌گویی و حتی مصراعی از او را هم تضمین می‌کنی. این را می‌گوییم «نقیضه» و این هم کاری هنری است. یک نمونه آن، شعر **ناصر فیض** در نقیضه شعر **علی داوودی** است. علی داوودی می‌گوید:

باید که لهجه گهنم را عوض کنم

این حرف مانده در دهنم را عوض کنم

دارم میان مقبره‌ها راه می‌روم

شاید هوای زیستنم را عوض کنم

این یک شعر جدی است. ولی ناصر فیض با همین وزن و قافیه، شعری به طنز می‌سراید که اتفاقاً از شعر اول هم معروف‌تر می‌شود:

باید که شیوه سخنم را عوض کنم

شد شد، اگر نشد، دهنم را عوض کنم

با من برادران زخم خوب نیستند

باید برادران زخم را عوض کنم

پیراهنی به غیر غزل نیست در برم

گفتی که جامه گهنم را عوض کنم

«دستی به جام باده و دستی به زلف یار»

آخر چگونه پیرهنم را عوض کنم.

این مصراع داخل گیومه آشنا نیست؟ چرا، مصراعی از شعر معروف مولاناست. در واقع فیض در اینجا دو تیر به نشان زده است: هم نقیضه گفته و هم از تضمین استفاده کرده است؛ آن هم به شکل هنری. یعنی شعرا در بستر جدیدی قرار داده است.



۳. تلمیح

می‌خواهد بگوید که در فقر و گرسنگی ماندیم. ولی نمی‌گوید گرسنه ماندیم، می‌گوید اندرون ما پر از نور معرفت شد.

اینجا اگر ندانیم اخوان به شعر سعدی اشاره دارد، انگار یک چیزی از کلام را از دست داده‌ایم.

در مجموع تضمین یا تلمیح خوب همین است که اگر بدانیم شاعر به جایی اشاره دارد، او را تحسین می‌کنیم، نه اینکه فکر کنیم شعرش را به کمک شعر دیگری وصله کرده است. مثل اینکه کسی مال دیگری را بردارد، ولی تحسین هم بشود. چرا؟ چون آن را به نحوی دیگر خرج کرده است.

مثلاً لاستیک خودروی یکی را باز کرده و با آن باغچه آپارتمانی ساخته است. نه اینکه لاستیک «سمند» را برداشته باشد و زیر «پراید» انداخته باشد!

منظور از تلمیح این است که تو حتی شعر دیگری را به صورت کامل هم نقل نکنی، ولی اشاره‌ای ظریف به آن داشته باشی. آن بیت **سعدی** را شاید شنیده باشید که می‌گوید:

اندرون از طعام خالی‌دار

تادراو نور معرفت بینی

و **مهدی اخوان ثالث**، در شعر «میراث» خود، چه اشاره هنرمندانه‌ای به این بیت دارد؛ آنجا که در توصیف فقر و دربه‌دری می‌گوید:

اندرون ناچار، مالامال نور معرفت شد باز

وقتی به آقای دهقان گفتم که تابستان باید کارکنم و کمک خرج پدرم باشم که از او پول تو جیبی بگیرم، قبول کرد توی کتاب فروشی اش کارکنم. ولی وقتی گفتم اهل مطالعه نیستم و هنوز هم تصمیم قطعی نگرفته‌ام که در دانشگاه چه رشته‌ای بخوانم خیلی تعجب کرد. کار در کتاب فروشی را هومان دوستم برایم پیدا کرده بود. **هومان** گفته بود: «سرانه مطالعه خیلی بالا نیست. کار سختی نیست و کتاب فروشی خلوته.»

کتاب فروشی بزرگ بود. زیرزمین بزرگی که پراز قفسه‌های کتاب بود. هر قفسه‌ای به یک موضوع اختصاص داشت؛ رمان، داستان کوتاه، علمی، شعر و....

آقای دهقان مرد میان سال و خوش رویی بود که فیزیک خوانده بود ولی اهل ادبیات بود. شاعر بود و داستان می نوشت.

باید قفسه کتاب‌ها را تمیز می کردم. کف کتاب فروشی را تی می کشیدم. اگر دوستان آقای دهقان می آمدند، برایشان چای دم می کردم. وقت‌هایی هم که آقای دهقان نبود، فروشندگی می کردم. در کل کار سختی نبود.

چند روز گذشت. یک روز صبح داشتم میز را دستمال می کشیدم که چشمم افتاد به آن کتاب. افتاده بود روی زمین. بلند شدم کتاب را برداشتم. عنوان کتاب این بود: «فن و هنر داستان نویسی.» پایین آن هم نوشته بود: «کمک می کنم که همه داستان نویسی را بلد بشوند تا به درک ژرف تری از زندگی انسان برسند.» بازش کردم. یادداشت کوچکی در صفحه اول گذاشته شده بود: «مرا بخوان.»

وقتی خانمی با دو بچه اش برای خرید کتاب به آنجا آمدند، من تازه فهمیدم که دو ساعت تمام یک نفس داشتم آن کتاب را می خواندم. آن روز آقای دهقان نیامد. ساعت هفت شب، وقتی می خواستم نوبت کاریم (شیفتم) را تحویلش بدهم، با دو نفر آمده بود و من نتوانستم در مورد کتاب با او صحبت کنم.

فردا دوباره موقع گردگیری متوجه شدم کتابی از قفسه‌ها پایین افتاده. آن را برداشتم. کتاب «شازده کوچولو» اثر

دوستت آگزوپری.

اسمش را قبلاً شنیده بودم. بازش کردم. یادداشت دوباره در صفحه اول گذاشته شده بود. شروع به خواندن کردم. تا یک ماه بعد روال کار همین بود. جوری شده بود که وقتی وارد کتاب فروشی می شدم، اول همه جا را دور می زدم و کتابی را که افتاده بود برمی داشتم و بعد از اتمام کارهایم، شروع به خواندن آن می کردم.

در آن یک ماه آقای دهقان دیر می آمد و وقتی هم می آمد با یکی دو تا از دوستانش بود و اصلاً فرصت نمی شد با او هم کلام شوم. تا اینکه یک روز موقعی که سرگرم خواندن داستانی بودم صدایی گفتم: «همین طوری از کتاب فروشی مواظبت می کنی؟»

از جا پریدم و با شرمساری گفتم: «ببخشید، متوجه اومدنتون نشدم.»

موجود موهوم

اعظم سبحانیان





دستش را گذاشت روی شانهم و گفت: «حق داری. اثر بزرگیه. حالا چطور شده که داری کتاب می‌خونی؟ گفته بودی ادبیات دوست نداری.»

- راستش از یک ماه پیش خوندن کتاب‌ها ... البته کتاب‌هایی که از قفسه بیرون افتاده رو شروع کردم. وقتی این حرف را برایش گفتم تازه متوجه شدم چقدر موضوع عجیب است.

- مگه می‌شه هر روز به کتابی از قفسه پایین افتاده باشه؟! - باور کنید هر روز این اتفاق افتاد. تازه یک یادداشت هم اول همه کتاب‌ها بود که نوشته بودم «مرا بخوان».

- چه جالب! خب حالا ازت می‌خوام که این ماجرا رو بنویسی. - من که بلد نیستم بنویسم.

- نوشتن اینکه ظرف یک ماه چه اتفاقی افتاده، بلدی نمی‌خوادی که.

قلم و کاغذ را گذاشت روی میز و گفت: «یک ساعت بهت وقت می‌دم. در ضمن می‌تونی برداشتت رو از کتابایی که خوندی بنویسی.»

وقتی از من دور شد، به قفسه کتاب‌ها نگاه کردم. وقتی احساس کردم موجودی موهوم از پشت قفسه‌ها به من زل زده، تمام موهای بدنم سیخ شد!

شروع به نوشتن کردم. سعی داشتم همه چیز را دقیق بنویسم. وقتی نوشته‌ام را به آقای دهقان تحویل دادم گفتم: «می‌تونی امروز زودتر بری.»

گفتم: «نمی‌خویند؟»

- الان وقت ندارم. می‌خونم.

کوله‌ام را برداشتم و از کتاب‌فروشی بیرون زدم. تمام آن شب بیدار بودم و خواب نمی‌برد. موجود موهوم بدجوری روی مخم رفته بود. تصمیم گرفتم صبح زنگ بزنم و بگویم دیگر به کتاب‌فروشی نمی‌آیم که صبح پیامکش روی گوشی آمد.

- خیلی زود خودت رو به کتاب‌فروشی برسون.

یعنی چه اتفاقی افتاده بود؟! نکند واقعاً کسی آنجا بوده و چیزی کم شده بوده؟! دوسه بار زنگ زدم، ولی شماره رد تماس خورد.

تا رسیدم به کتاب‌فروشی صد تا فکر جورواجور توی سرم از سرو کول هم بالا رفتند. آقای دهقان نشسته بود پشت میز. وقتی وارد شدم حتی سرش را بالا نیاورد.

- سلام چیزی شده؟

- آره بشین تا بهت بگم.

قلبم داشت می‌آمد توی حلقم که گفت: «به دنیای داستان نویس‌ها خوش اومدی!»

بدنم شل شد.

- پسر نوشته‌ات فوق‌العاده بود. اصلاً فکر نمی‌کردم این طوری بنویسی.

- می‌دونم خیلی افتضاح بود! گفتم که ادبیات ...

- پسری گم‌واسه شروع عالی بود. خب حالامی‌ری می‌شینی اونجا و فکر می‌کنی که یه کسی که منم نمی‌دونم کی بوده و چی بوده و این رو باید خودت بنویسی، توی کتاب‌فروشی دور از چشم همه مخفی شده بوده. اون بوده که کتاب‌ها رو از قفسه‌ها برات می‌انداخته پایین.

- خب اول گردگیری کنم و ...
- نمی‌خواد؛ کاری رو که گفتم بکن.
- خب یه کم وحشتناکه.

چشمکی زد و گفت: «داستان ترسناک خوبه؛ آدرنالین خونت بالا می‌ره!»

تمام مدتی که داشتم زور می‌زدم داستان ترسناک بنویسم، موجود موهوم آمده بود نشسته بود روی میز و نگاه می‌کرد. ریزنقش بود، چشم‌های بزرگ و براقی داشت و بدنش پوشیده از مو بود. می‌توانست غیب شود و دلش می‌خواست به خانه‌اش برگردد که قبرستانی مخوف بود. همه این‌ها را نوشتم. آقای دهقان وقتی نوشته‌ام را خواند، پشت سر هم می‌گفت: «پسر تویی نظیری، بی‌نظیر! هر طور شده باید کمکش کنی برگرده به سرزمینش.»

- این که شد قصه واسه کودکان.

- خب داستان و قصه کودک و نوجوان رو بزرگ‌سال‌ها می‌نویسن.

آقای دهقان مرا مجبور کرد تمام هفته را بنویسم و بنویسم. هر روز نظری می‌داد و من باید دوباره داستان را بازنویسی می‌کردم. کمی سخت بود، ولی از بس تشویقم می‌کرد، من هم تمام سعی‌ام را می‌کردم. کم‌کم وقتی کسی می‌آمد و کتاب داستان می‌خواست، می‌توانستم راهنمایی‌اش کنم و کتاب‌هایی را که خوانده بودم، با توضیح به او معرفی کنم. شده بودم کرم کتاب. کتاب‌ها را آقای دهقان معرفی می‌کرد.

تا اینکه یک روز آقای دهقان چند نفر را به کتاب‌فروشی دعوت کرد. به من گفته بود همه چیز را آماده کنم، چون جلسه دارد. دوستانش یکی یکی آمدند به ردیف نشستند جایی که صندلی‌ها را گذاشته بودم. آقای دهقان پشت میز رفت و گفت: «خب جلسه امروز رو با خواندن داستان موجود موهوم از آقای پویا براتی شروع می‌کنیم.»

فکر کردم اشتباه می‌شنوم. دست و پایم شروع به لرزیدن کرد. نفسم به شماره افتاده بود. وقتی آقای دهقان به من اشاره کرد که بروم و داستانم را جلوی جمع بخوانم، به سختی جلوی جمع روی صندلی نشستم. صدایم می‌لرزید ... و من خواندم.

داستانم که تمام شد، همه برایم کف زدند. آن‌ها یکی یکی درباره داستانم صحبت کردند. آقای دهقان گفت خوب گوش بدهم.

سرجمع همه از داستان راضی بودند. وقتی همه رفتند، آقای دهقان گفت باید خیلی جدی این کار را دنبال کنم، چون استعدادش را دارم. چون می‌توانم با نوشتن تأثیری بر جهان بگذارم. چون هنرمند دنیا را رنگی و زیبا می‌کند.

گفتم: «تصمیم داشتم دانشگاه ریاضی بخونم.»

- منم فیزیک خوندم. کافیه کنار درس و کارت ادبیات هم بخونی و بدونی.

شب موقع خداحافظی پرسیدم: «انداختن کتاب‌ها روی زمین کار شما بود؟»

شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: «خودت چی فکر می‌کنی؟ من یا موجود موهوم؟»

دکتر لیلیاسلیقه‌دار

طیب جوان

نگاهی به سلامت معنوی

بخش هستی بخش من چگونه است؟

سلامت معنوی من چگونه است؟

در زندگی همراه با سلامت معنوی، داشتن هدف ضروری است. چنین فردی برای هر روز خود مقصودی دارد و برای رسیدن به آن تلاش می‌کند. برای مثال، دانش‌آموز برای هر درسی تعیین می‌کند که می‌خواهد چه چیزی را درباره آن درس بیشتر بداند و بخواند، یا رسیدن به چه نمره‌ای برایش جذاب است و انرژی ایجاد می‌کند.

پرسش چهارم: کارهای زیادی وجود دارند که می‌توانم برای کمک به خودم انجام دهم.

امیدواری و خودباوری از جمله گزاره‌های مهم در سلامت معنوی است. این فرد می‌داند که می‌تواند به خودش تکیه کند و در عین حال از دیگران کمک بگیرد تا به حل مسئله‌های زندگی خود کمک کند. او منفعل نیست و تنها به تماشای زندگی خود نمی‌نشیند. دست روی زانو می‌گذارد، برمی‌خیزد و برای مرتفع کردن دغدغه‌هایش اقدام می‌کند.

پرسش پنجم: نیازهای من در زندگی برآورده می‌شوند.

این نگاه که نیازهای من در زمان مناسب خود پاسخ داده می‌شوند، در برابر این باور قرار دارد که من مهم نیستم و نیازهایم برآورده نمی‌شوند. در زندگی سالم معنوی، فرد نیازهای خود را می‌شناسد و می‌داند که نیازها در زمان و شرایط مناسب خود و بر اساس تلاش درست برآورده می‌شوند.

پرسش ششم: زندگی و مسئله‌های من برای خداوند مهم است و خلوت کردن و ارتباط گرفتن با خداوند به من آرامش می‌دهد.

هر چند سلامت معنوی در ارتباط و هم‌پوشانی ظاهری با سلامت روانی است، اما دارای حیطه‌ای مستقل و مشخص است. سلامت معنوی می‌تواند تضمین‌کننده سلامت زندگی نیز باشد. برای اینکه بتوانید به سرعت و در یک نگاه میزان سلامت معنوی خود را ارزیابی کنید، به سؤال‌های بعد پاسخ دهید. به این منظور، پاسخ خود را به هر سؤال بر اساس نمره‌های زیر ارزش‌گذاری کنید و در نهایت تفسیر آزمون را بر اساس جمع نمره‌های خود بخوانید.

گاهی

۱

غالباً

۲

همیشه

۳

پرسش اول: احساس خوبی درباره آینده‌ام دارم.

هر چند ممکن است آینده و اتفاقاتی که به صورت غیرقابل پیش‌بینی رخ می‌دهند، نگرانی‌هایی ایجاد کنند، اما فرد دارای سلامت روان، نگاهی مثبت و سازنده به آینده دارد. او می‌داند که آن بخش از آینده که به نوع تفکر و تلاش او ارتباط دارد، به خوبی رقم می‌خورد و خودش را در رابطه با آینده در جایگاه یک سازنده می‌داند.

پرسش دوم: خدامرادوست دارد و از من مراقبت می‌کند.

اعتقاد به نیروی لایزال خداوند و همراهی او در تمام لحظه‌های زندگی موجب می‌شود تحمل بیشتری در رنج و سختی داشته باشیم.

پرسش سوم: معتقدم در زندگی من هدف‌های واقعی وجود دارند.



سلامت معنوی چیست؟

«سلامت معنوی» به عنوان احساسی درونی و رضایت‌بخش، توأم با ارتباطات سازنده با «خود»، «دیگران» و «وجود متعالی»، در چارچوب فرهنگی خاص هر جامعه تعریف می‌شود که به معنادار کردن زندگی و مرگ می‌انجامد. از سوی دیگر، احساس پوچی، بیهودگی و تزلزل روحی، ناشی از نبود سلامت معنوی در افراد است.

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 به معنای آن است که زندگی معنوی شما در راستای سلامت قرار دارد. با این همه، فراموش نکنید که ممکن است عوامل تهدیدکننده‌ای وجود داشته باشند که در صورت غفلت، سلامت معنوی شما را به خطر بیندازند. به همین دلیل از رصد مداوم وضعیت خود و مراقبت‌های لازم غافل نشوید و همچنان نشانه‌های سلامت معنوی را در خود جست‌وجو کنید و توصیه‌ها در این باره را جدی بگیرید.

نمره بین ۱۳ تا ۲۳

نتیجه این آزمون در مورد شما نشان می‌دهد که شما در سطحی قرار دارید که آن را «در مرز» نام گذاشته‌ام. این یعنی لازم است بلافاصله و با تمام قوا به توصیه‌ها برای سلامت معنوی که در همین مقاله هم به آن‌ها اشاره شده است، اقدام کنید و از ارتباط و گفت‌وگو و تکیه به خداوند غافل نشوید.

نمره کمتر از ۱۳

بر این اساس، نتیجه آزمون در «سطح نامناسب» است و نمایانگر آن است که شما نیازی مبرم و بی‌معطلی به ایجاد تغییرات در زندگی معنوی خود دارید. لازم است توجه داشته باشید که گاهی افسردگی موجب احساس‌ها و برداشت‌هایی می‌شود که بر سلامت معنوی اثرات مخرب و منفی دارند. از این رو پیشنهاد می‌شود با روان‌شناس نیز گفت‌وگو کنید و در عین حال از انجام تمام عوامل مؤثر بر سلامت معنوی استقبال کنید.

اعتقاد و باور به اینکه گفت‌وگو با خداوند آرامش‌بخش است، موجب می‌شود به این راز تکیه کنیم که: «وجود هر انسانی برای این دنیا و خداوند ارزشمند است.»

پرسش هفتم: احساس می‌کنم زندگی معنا و هدف خاصی دارد.

ممکن است در هر سنی هدف از خلقت و آفرینش به روشنی و کامل برای افراد مشخص نباشد. اما این اعتقاد که خلقت هدفمند است و تمام آنچه آفریده شده بر اساس نظم و حکمتی است، می‌تواند به سلامت معنوی بیفزاید.

پرسش هشتم: در آداب روزانه حتماً سپاسگزاری را انجام می‌دهم.

در عبادات و نیز در گفت‌وگو و رفتار با دیگران، احساس قدردانی و قدرشناسی بسیار اهمیت دارد. برخی معتقدند همان طور که سپاسگزاری می‌تواند موجب سلامت معنوی شود، در عین حال، هر قدر فرد از سلامت معنوی بیشتری برخوردار باشد، همان اندازه شکرگزاری بیشتری دارد.

پرسش نهم: معتقدم رسالت خاصی در زندگی دارم و هدف خاصی برای زنده بودنم وجود دارد.

هر انسانی برای هدف و مقصودی آفریده شده است. احساس مسئولیت در برابر زندگی و تلاش برای اثرگذاری بر آن از جمله نشانه‌های سلامت معنوی است.

پرسش دهم: احساس می‌کنم زندگی یک تجربه مثبت و خوشایند است.

احساس کلی درباره زندگی که با هیجان، مثبت‌انگاری و خوشایندی همراه است، در نقطه مخالف با حسی است که زندگی را کسالت‌بار و منفی در نظر می‌گیرد.

چند پیشنهاد برای تقویت سلامت معنوی

* شکرگزاری بی‌وقفه و همیشگی از خداوند مهربان و نیز اطرافیان، بخشش و گذشت، دوری از هرزگردی و بیکاری و در نقطه مقابل، استفاده درست از زمان، نگرش واقع‌بینانه و مثبت به مسائل و بیان صحبت‌های دلگرم‌کننده و مثبت، ناامید نشدن و به تلاش ادامه دادن، پرهیز از رفتارهای خلاف اخلاق، بدگویی، تهمت و دروغ، ذکرگویی‌های ارزشمند در ذهن و بر زبان، انجام کار داوطلبانه و خیریه، نیایش و تفکر در سکوت، مطالعه متن‌ها و کتاب‌های ارزشمند، پیاده‌روی در طبیعت، تمرکز در انجام فعالیت‌های روزانه و به ویژه در عبادت، انتخاب دوست و هم‌نشین مثبت، تکیه کردن حقیقی به خدا.

افزایش شهرنشینی و صنعتی شدن در اغلب کشورها، همراه با تغییرات رفتاری و تغذیه‌ای به سمت تغذیه با میزان بالای چربی و انرژی، در کنار کم‌تحركی، باعث افزایش شیوع چاقی در جوامع شده است. در ایران طی دهه‌های اخیر، در جریان گذر سریع تغذیه‌ای و تغییر الگوی زندگی شهرنشینی، اضافه وزن و چاقی، به ویژه در کودکان و نوجوانان، روبه افزایش است.

بر اساس الگوهای متداول و صحیح در جهان توصیه می‌شود که افراد به طور معمول روزانه سه وعده اصلی غذایی، شامل صبحانه، ناهار و شام، و دو میان‌وعده بین صبحانه و ناهار و بین ناهار و شام صرف کنند. تنظیم میزان و نوع این وعده‌ها باید با توجه به نیازهای متفاوت افراد در طول روز صورت گیرد. بسیاری از الگوهای رفتاری بزرگسالان، به ویژه عادات غذایی آن‌ها، در زمان کودکی شکل می‌گیرند.

عادات‌های غذایی نادرست

در دنیای کنونی، به دلیل سرعت و شتاب حاکم بر زندگی ما، غذا خوردن همانند سایر امور به سرعت و بدون دقت و غالباً در کنار سایر فعالیت‌ها انجام می‌شود. افراد ترجیح می‌دهند زمان بیشتری را به فعالیت‌های اجتماعی و شخصی خود بپردازند و از نشستن دور سفره و گذراندن وقت کنار یکدیگر کمتر استفاده می‌کنند.

این تغییر در شیوه زندگی سبک جدیدی از عادات‌های غذایی را به همراه آورده است که طی سال‌های اخیر در جامعه‌های شهری بزرگ کشور ما متداول شده است و به نظر می‌رسد در سال‌های آینده در جامعه‌های شهری کوچک و روستایی نیز رایج شود. برخی از این عادات‌های نادرست غذایی که می‌توانند اثرات نامطلوبی در تغذیه و سلامت انسان بر جا بگذارند، عبارت‌اند از:

عادات‌ها و الگوی غذایی افراد در ابتدای کودکی تنها تحت تأثیر محیط خانواده است، ولی هم‌گام با ورود به مدرسه، به دلیل اینکه وقت بیشتری را دور از خانه سپری می‌کنند، دستخوش دگرگونی می‌شود و بسیاری از عادات‌های غذایی دربارهٔ «چه خوردن» و «چگونه خوردن» را از محیط بیرون



عادات‌ها و الگوی غذایی افراد در ابتدای کودکی تنها تحت تأثیر محیط خانواده است، ولی هم‌گام با ورود به مدرسه، به دلیل اینکه وقت بیشتری را دور از خانه سپری می‌کنند، دستخوش دگرگونی می‌شود و بسیاری از عادات‌های غذایی دربارهٔ «چه خوردن» و «چگونه خوردن» را از محیط بیرون

عادات‌های غذایی نادرست در جوانان

وراه‌های مقابله با آن‌ها

غذا خوردن با عجله و خوب نجویدن غذا؛

نوشیدن مایعات با نوشیدنی‌های گازدار همراه با غذا؛

حذف برخی وعده‌ها یا میان‌وعده‌های غذایی، به ویژه صبحانه؛

نوشیدن آب به میزان کافی در طول روز؛

نوشیدن چای بلافاصله پس از غذا؛

اعتقاد به این موضوع که بالاترین تفریح خوردن است.

پرخوری در خانه، مهمانی‌ها، مسافرت‌ها و تفریحات؛

مصرف غذاهای پرکالری در فاصله کوتاه قبل از خواب شبانه؛

دکتر اعظم گودرزی

خوردن غذا همراه با انجام فعالیت‌های دیگر مانند تماشای تلویزیون، صحبت‌های جدی، تماشای صفحه تلفن همراه و...؛

مصرف زیاد آب‌میوه‌ها و نوشیدنی‌های پرکالری و شیرین؛

مصرف تنقلات شور، شیرین و پرچرب در حین تماشای تلویزیون یا در مهمانی‌ها؛

سرخ کردن زیاد سبزی‌ها و گوشت‌ها هنگام طبخ غذا؛

مصرف کم میوه و سبزی در طول روز و به جای آن، استفاده زیاد از انواع تنقلات شور و شیرین؛

نشستن‌های طولانی مدت پشت رایانه و مصرف تنقلات در این مدت؛

توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن عادت‌ها و الگوی غذایی سالم

می‌شود، مهار (کنترل) بر اشتها در ساعت‌های عصر کاهش یابد و به پرخوری در ساعت‌های عصر و شب منجر می‌شود.

۳. برای وعده صبحانه حتماً از غذاهایی که انرژی‌زایی کافی دارند، استفاده کنید. نان و کره مربا، نان و پنیر، نان و خرما، و نان و تخم مرغ، به همراه یک لیوان شیر، صبحانه مناسبی خواهد بود.

۴. از تنقلات کم‌ارزش، مانند چیپس و پفک، استفاده نکنید. میوه‌ها، آجیل و دانه‌های غلات بوداده، مانند برنجک و گندم برشته، میان‌وعده‌های مناسبی محسوب می‌شوند.

۵. بین وعده شام و زمان خوابتان فاصله کافی در نظر بگیرید.

۶. سعی کنید شب‌ها به موقع بخوابید و صبح‌ها زمانی از خواب بیدار شوید که وقت خوردن صبحانه را داشته باشید.

۷. کسانی که به خوردن غذاهای گرم در وعده صبحانه تمایل دارند، می‌توانند از غذاهایی مثل عدسی یا حلیم استفاده کنند.

۸. از جمله افرادی نباشید که به علت مشغله کاری وعده ناهار را حذف می‌کنند.

۹. بین وعده‌های اصلی غذا آب به مقدار کافی بنوشید.

۱۰. سه اصل تعادل، تنوع و تناسب را در خوردن مواد غذایی در نظر داشته باشید:

- اصل تعادل: از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن به مقدار کافی بخورید.

- اصل تنوع: از همه انواع مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند، بخورید.

- اصل تناسب: مواد غذایی خوراکی باید با نیازهای تغذیه‌ای فرد متناسب باشند.

منابع

1. Kollataj W, Sygit K, Sygit M, Karwat ID, Kollataj B. Eating habits of children and adolescents from rural regions depending on gender, education, and economic status of parents. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2011;18(2).
2. Kuźbicka K, Rachoń D. Bad eating habits as the main cause of obesity among children. *Pediatr Endocrinol Diabetes Metab*. 2013 Jan 1;19(3):106-10.
3. Britto Neves AF, Toledo Vianna RP, Lopes MT. Association between Cardiovascular Risk in Adolescents and Daily Consumption of Soft Drinks: a Brazilian National Study. *International Journal of Cardiovascular Sciences*. 2022 Apr 22;35:585-92.
4. Montazerifar F, Karajibani M, Dashipour AR. Evaluation of dietary intake and food patterns of adolescent girls in Sistan and Baluchistan Province, Iran. *Functional Foods in Health and Disease*. 2012 Mar 31;2(3):62-71.

تغییر عادت‌های غذایی نادرست کار ساده‌ای نیست. اگر فردی از ابتدای زندگی با عادت‌های غذایی نادرست رشد کرده باشد و اکنون تصمیم به تغییر این روش دارد، باید بداند زمان زیادی نیاز است تا به رفتارهای درست غذا خوردن عادت کند. برای تغییر یک عادت نادرست به یک رفتار درست غذایی لازم است قبل از هر چیز بدانیم که این رفتارهای نادرست می‌توانند بر سلامتمان تأثیر منفی داشته باشند. سپس می‌توانیم با تنظیم یک برنامه، به اصلاح رفتار خود پردازیم. برای مثال، یک روش برنامه‌ریزی برای تغییر رفتار نادرست به رفتار درست شامل مرحله‌های زیر است:

۱. یک عادت نادرست غذایی خود را که می‌دانید به سلامتی شما آسیب می‌رساند انتخاب کنید.

۲. یک عادت درست غذایی را که تمایل دارید به جای آن عادت نادرست قرار دهید، انتخاب کنید.

۳. زمان مشخصی را برای این تغییر در نظر بگیرید. بهتر است حداقل سه تا چهار هفته را برای این کار مشخص کنید. این حداقل زمانی است که در تغییر یک رفتار می‌تواند مؤثر باشد. به این ترتیب، زمان شروع و پایان برنامه خود را در یک تقویم یا جدول یادداشت کنید.

۴. هدف خود را بنویسید و در جاهایی از خانه قرار دهید که مقابل چشمتان باشد. می‌توانید از جمله‌های مثبت و انرژی‌بخش نیز در برگه هدف خود استفاده کنید. یا در صورتی که قصد کاهش وزن دارید، عکس دورانی را که وزن مناسبی داشتید، در کنار این برگه بچسبانید.

۵. در صورت موفقیت در این مدت می‌توانید برای خود جایزه نیز تعیین کنید. مثلاً اگر مصرف نوشیدنی گازدار را از مقدار یک لیوان در روز به یک بار در هفته کاهش دادید و توانستید به جای این مقدار، آب ساده بنوشید، در پایان زمان تعیین شده به خود یک روز گردش یا خرید یک وسیله مورد نیازتان را جایزه بدهید.

نکاتی درباره وعده‌های غذایی

۱. هیچ‌کدام از وعده‌های غذایی را از برنامه روزانه خود حذف نکنیم.

۲. خوردن صبحانه را، به عنوان مهم‌ترین وعده غذایی، هرگز فراموش نکنید. نخوردن صبحانه باعث کاهش قند خون می‌شود. در نتیجه در ساعت‌های اولیه صبح که نیاز به انرژی برای یادگیری و کارکردن بسیار بالاست، با کمبود انرژی، سردرد و افت یادگیری و کارایی مواجه خواهید شد. علاوه بر این، نخوردن غذا در طول ساعت‌های صبح سبب



طیب جوان

چهره ماندگار



سعید کاظمی آشتیانی (۱۳۴۰-۱۳۸۲)

بنیان گذار پژوهشکده رویان

علوم زیستی گام‌های مهمی بردارد و به اعتبار بین‌المللی دست یابد.

کاظمی آشتیانی به جذب و تربیت جوانان نخبه نیز علاقه‌مند بود و در سال‌های خدمت خود نیروهای توانایی را در این حوزه علمی تربیت کرد. او به پاس خدمات خود، در چهارمین دوره جشنواره چهره‌های ماندگار مورد تقدیر قرار گرفت. بخشی از مهم‌ترین خدمات و مسئولیت‌های دکتر آشتیانی به این شرح است: رئیس جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی ایران و پژوهشکده رویان؛ مبتکر طرح تولید، تکثیر و انجماد سلول‌های بنیادی جنینی انسانی و حیوانی؛ مبتکر و مسئول پروژه تحقیقاتی شبیه‌سازی در حیوانات اهلی؛ مسئول تدوین و طراحی ۱۰ موزه و خانه علوم؛ عضو هیئت مؤسس شبکه سلول‌های بنیادی کشور؛ طراحی و اجرای طرح بیماریابی دانش‌آموزان دبستانی و راهنمایی مناطق محروم کشور؛ راه‌اندازی و مدیریت اولین بیمارستان در جزیره کیش. این پژوهشگر خدمتگزار در پی نارسایی قلبی در سن ۴۲ سالگی درگذشت.

در تهران چشم به جهان گشود. تحصیلات عمومی خود را در همین شهر گذارند و در سال ۱۳۵۹ با ورود به دانشگاه علوم پزشکی ایران، در رشته فیزیوتراپی مدرک کارشناسی ارشد گرفت. پس از آن به دانشگاه تربیت مدرس رفت و مدرک دکترای خود را در رشته «جنین‌شناسی» با درجه ممتاز دریافت کرد (۱۳۷۶). دکتر آشتیانی از آغاز ورود به دانشگاه، چه در زمینه علمی و چه در زمینه فعالیت‌های اسلامی و انقلابی و شرکت در دفاع مقدس، بسیار پرتلاش بود.

در زمینه علمی فعالیت‌های خود را در جهاد دانشگاهی متمرکز کرد و با توجه به تخصص و دانش زیادی که در سال‌های تحصیل کسب کرده بود، در سال ۱۳۶۹ «پژوهشکده رویان» را در جهاد دانشگاهی بنیان گذاشت. پژوهشکده رویان خیلی زود به مرکز علمی، پژوهشی و درمانی مهمی در سطح کشور تبدیل شد و توانست در زمینه تولید سلول‌های بنیادی، شبیه‌سازی، طب تولید مثل و

همیشه می‌خواست کاری کارستان کند

علمی کشور در این زمینه ایفا کرد. روز افتتاح پژوهشکده از من خواست آیات «سوره مؤمنون» در باب خلقت انسان را تلاوت کنم. این برای من جالب بود که سعید حتی در تحقق یک رویداد بزرگ علمی، از قرآن غافل نبود و همه یافته‌های خود را نیز برگرفته از آن می‌دانست.

دکتر سعید کاظمی آشتیانی نام ایران را در عرصه‌های بین‌المللی و در زمینه سلول‌های بنیادی ماندگار کرد. ذکر این نکته نیز اهمیت دارد که این مجاهد واقعی، جمع بسیار ارزشمند و فرهیخته‌ای از صاحب‌نظران و نام‌آوران رشته‌های مربوط را نیز گردآورده بود؛ جمعی که به صلابت و بزرگی سعید ایمان داشتند و سعید نیز به آنان و همت والایشان عشق می‌ورزید.

اگر کسی می‌خواهد کمی با بزرگی سعید آشنا شود، باید به اظهار نظر بزرگ‌ترین دانشمندان رویان‌شناسی دنیا از کشورهای کانادا، ژاپن، آلمان، کره جنوبی، مصر و بسیاری دیگر نظری داشته باشد که پس از فقدان او، چقدر از خدمات این اندیشمند و مجاهد ایرانی با عظمت یاد کرده‌اند. عبارتهایی که برای هر ایرانی مایه مباهات و سرافرازی است.

وقتی به این تصویر می‌اندیشم که برویچه‌های رویان سال‌ها قبل جشن تولد هزارمین کودک رویانی را برپا کرده بودند، فکر می‌کنم سعید را خدا فرستاده بود تا با یاری او و به کمک دوستان مخلصش، آرزوی خیلی از پدران و مادران این سرزمین کهن را برآورده سازد. آری، سعید نامش با نذرونیازهای بسیاری از مادران این سرزمین گره خورده و این توفیق کمی نیست برای مجاهدی چون سعید. به راستی که او سعید زیست و سعید وسعادت‌مندانه به لقای حضرت دوست شتافت. نام سعید کاظمی آشتیانی در تاریخ مجاهدت‌های علمی و معنوی ایران ماندگار است.

محمدشیراوند

مدرس دانشکده توان‌بخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران

سال ۱۳۵۸، در اولین کنکور پس از انقلاب اسلامی، سعید و من در یکی از دانشگاه‌های استان اصفهان قبول شدیم. سعید در رشته فیزیک و من در رشته شیمی. یک روز وقتی اتوبوسمان به مقصد تهران در حرکت بود، برای نماز توقف کرد و آنجا اولین نقطه آشنایی من با او بود؛ جوان پُرشوری که بعدها «رویش مبارک انقلاب اسلامی» لقب گرفت. جالب بود که هم سعید و هم من، در آزمون سراسری، دانشکده توان‌بخشی را نیز انتخاب کرده بودیم.

برویچه‌های دانشکده توان‌بخشی سهم قابل توجهی در دفاع مقدس داشتند و من فکر می‌کنم بعد از شهیدانمان، سهم سعید از همه بیشتر بود. نزدیکی‌های عملیات که می‌شد، سعید اولین کسی بود که لباس خاکی به تن می‌کرد. در پوست خود نمی‌گنجید. در جنگ، چه به عنوان یک پزشک‌یار و چه در قامت یک رزمنده خط‌مقدم، خاطرات زیادی از خود به جای گذاشت. چیزی که او را از همه متمایز می‌کرد، توجه و ارادتش به شهدا، به خصوص شهدای دانشکده بود. شهیدرعیت اولین شهید دانشکده بود؛ پسر فقیری از روستای «یزدل» کاشان.

سعید بعد از شهادت غلامرضا رعیت، مدام به یزدل می‌رفت و به پدر و مادر او سر می‌زد. با آنکه درس‌ها سخت بودند و مسئولیتش در جهاد سنگین، اما هیچ‌وقت از این کار خود دست نمی‌کشید؛ آن‌گونه که انگار فرزند خانواده شهید رعیت بود. یادم نمی‌رود بعد از آنکه سعید را از دست دادیم، پدر شهید رعیت در حالی که اشک‌هایش چون سیل بر صورتش جاری بود، به من گفت: «ای کاش من جای سعید مرده بودم.»

سعید همیشه به اوج قلّه عزت و بزرگی نگاه می‌کرد و همیشه دوست داشت کاری کند کارستان. او برنامه‌ریز بود و ذهن منسجمی داشت. به چیزهایی می‌اندیشید که ذهن خیلی بزرگ‌ترها به آن قد نمی‌داد. این مجاهد خستگی‌ناپذیر با بنیان‌گذاری پژوهشکده رویان، سهم عظیمی در پیشرفت



برای دیدن فیلم پویش کنید



معرفی کتاب



شکار هیولا

«من سنتینل آرکیو ۱۷۰ لاکهید مارتین هستم. در خانواده‌مان مرا به نام آرکیو ۱۷۰ می‌شناسند، اما دوستانم به شوخی مرا بیست صدا می‌کنند، چون در برابر جنه کوچک خانواده و دوستان، هیکل درشتی دارم و یگ «هیولا» به نظر می‌آیم!...»

چشم‌هایم را باز کردم. همه جاساکت بود. به اطرافم چشم دواندم. درون یگ آشیانه بزرگ و ساکت با کناره‌های تاریک بودم. هیچ نوری از بیرون نمی‌تابید. فضا را با چراغ‌های متعددی روی سقف، روشن کرده بودند. خواستم حرکت کنم اما نتوانستم...»

اگه دنبال رمانی زیبا و پرهیجان هستی، کتاب شکار هیولا رو پیشنهاد می‌کنم. هم فاله هم تماشا! یه رمان جوانانه از زبان خود پهباد! تازه نکته هیجان‌انگیزش ماجرای عشقی رمانه. پس سریع برو سراغش. اگه خوندی و خوشت اومد، برامون فیلم کتاب رو بفرست تا معرفی کنیم به جوانان ایران زمین!

Javan@roshdmag.ir

نویسنده: محمد سرشار
ناشر: نشر معارف
سال چاپ: ۱۳۹۹



لیتیم

از باتری گوشی تا ماشین برقی

مهدی فرج‌اللهی

تصویرگر: سید مصطفی حسینی

هم، آلیاژی بسیار سبک، منعطف و مقاوم درست کنند که در صنایع هواپیمایی کاربرد دارد. یا طی نشستی که لیتیم با جناب «سرب» داشت، دست در دست هم به مهر نهادند و با آلیاژی جدید «بلبرینگی» برای چرخ‌های قطار ساختند.

به طور کلی لیتیم، آلیاژهایش و ترکیبات آن‌ها کاربردهای فراوانی دارند. حتی در صنایع داروسازی هم استفاده می‌شود. اما چهره مشهور (سلبریتی) این کاربردها، باتری‌های لیتیومی است. این باتری‌ها بسیار سبک و پراورزی‌اند و در اکثر تلفن‌های همراه، رایانه‌های دستی، و خودروهای برقی حضوری فعال و پررنگ دارند.

با توجه به کاربردهای فراوان لیتیم در صنایع الکترونیک، نظامی، پزشکی و خیلی جاهای دیگر، هر کسی که در کشورش معدن لیتیم داشته باشد بقیه کشورها دوست دارند با او دوست شوند و با مهربانی به او می‌گویند: «سنگ لیتیمت توفیق سرم. گوگولی مگولی کجا بودی تو؟»

جالب است که بدانیم چند ماه پیش یکی از بزرگ‌ترین معدن‌های لیتیم دنیا در کشور عزیزمان و در حوالی همدان کشف شد. آیا شما می‌دانید مهندسان معدن از چه راه و روشی این معدن را کشف کرده‌اند؟

«لیتیم» سبک‌ترین فلز و عنصری جامد با کاربردهای مهم است. ایشان در جدول مندلیف همسایه دیوار به دیوار «برلییم» است. در طبقه بالایی، درست بالای سرش، «هیدروژن» زندگی می‌کند و طبقه پایین آن «سدیم» ساکن است. از آنجا که لیتیم فلزی به شدت واکنش‌پذیر و آتش‌گیر است، خیلی سریع با «اکسیژن» واکنش می‌دهد و می‌سوزد. سدیم هم برای همین موضوع مرتب به لیتیم اعتراض می‌کند که با این همه سروصدا خواب و خوراک برایمان نگذاشته‌ای. شاعر سرشناس و بانمک، جناب کلرید سدیم، به همین دلایل درباره لیتیم چنین سروده است:

با لیتیم مگوید اسرار کاربردش
پُررو شود که او هست صرفاً شبیه کشمش
همسایه‌ایم هرچند در جدول عناصر
با ما غریبه گشته با ما نگشته دمخور
باید که با تواضع با ما کند مدارا
شاید که باز ببیند دیدار آشنا را

هرچند سدیم اونجوری سروده، اما لیتیم خودش از کاربردهایش خبر دارد. برای مثال لیتیم و «آلومینیوم» طی جلساتی که داشتند تصمیم گرفتند که با تشکیل ائتلافی با

از ما بهتران لاله و ماست

اسماعیل امینی



سطل ماست گفت: «داداش بلبل! من که از این حرف‌های تو چیزی نفهمیدم. به هر حال خوش به حال تو که بال و پر داری، آواز می‌خوانی و درباغ‌ها و گلزارها زندگی می‌کنی.»
لاله‌ای که لابه‌لای چمن زار تازه شکفته بود گفت: «بلبل جان! قربان آن بلبل زبانی و آواز دل‌انگیزت. چرا سر به سر آن سطل بی‌زبان می‌گذاری؟ راستش را بخواهی من فقط لاله‌ام و تازه شکفته‌ام و می‌دانم که نشان داغ دل نیستم. من فقط لاله‌ام.»

بنفشه گفت: «من هم فقط بنفشه‌ام با این همه زیبایی و خودم می‌دانم که دمیدن من از خاک به سوگواری زلف نیست.»

بلبل خندید و گفت: «دوستان عزیز حق با شماست.»

سطل ماست گفت: «با من کار داشتی؟»
بنفشه گفت: «ای سطل ماست! ای دوست ساده‌دل! راستش را بخواهی جای تو اینجا نیست. اینجا باغ و چمنزار است و جای گل‌ها و پرند هاست.»
لاله گفت: «ای بلبل خوش زبان! من با اینکه سواد درست و حسابی ندارم، اما به خاطر اینکه صدها سال است لاله‌ها نسل‌اندرنسل با شاعران نشست و برخاست داشته‌اند، چیزهایی یاد گرفته‌ام. یعنی این قدر می‌دانم که شاعرها گاهی حرف‌ها و عواطف و احساسات خودشان را با نشانه‌هایی از گل و گیاه و پرند بیان می‌کنند.»

بنفشه گفت: «این آدمیزاد آن قدر رو دارد که به هر چه غیر از خودش می‌گوید: زبان بسته. یعنی نه تنها به ما که گل هستیم، حتی به این بلبل خوش‌آواز و بلبل زبانی می‌گوید: زبان بسته.»

بلبل گفت: «آن وقت با این همه ادعا، وقتی می‌خواهد شعر بگوید می‌آید به سراغ ما و حرف‌هایش را از زبان ما بیان می‌کند.»

سطل ماست گفت: «خوش به حال شما که به هر حال جان دارید و موجود زنده‌اید. من بیچاره زبان بسته چه بگویم که با این همه خدمتی که می‌کنم، هیچ کس مرا جدی نمی‌گیرد و در هیچ شعری از من یاد نمی‌کند.»

در هوای خنک صبح، بلبل روی شاخه درخت نشسته بود و داشت آواز می‌خواند:
نشان داغ دل ماست لاله‌ای که شکفت
به سوگواری زلف تو این بنفشه دمید
ناگهان یک سطل خالی ماست که پای درخت افتاده بود، تکان خورد و گفت: «ای بلبل خوش‌آواز! با من کار داشتی؟»
بلبل گفت: «من داشتم آواز می‌خواندم با تو کاری نداشتم.»

سطل ماست گفت: «پس چرا گفتمی داغ دل ماست؟»
بلبل گفت: «تو که ماست نیستی، تو یک سطل خالی هستی. انگار بی‌سواد و بی‌ذوق هم هستی. این ماست که در شعر آمده به معنای آن ماست خوراکی نیست، بلکه ترکیب ضمیر ما و فعل جمله است.»

اعجوبه



شروین سلیمانی

تصویرگر: سید مصطفی حسینی

هر چند در ظاهر صبور و سربه‌زیرم
اما پراز افکار و نیاتِ خطیرم!

در صفحه‌ شطرنج درس و علم و دانش
سربازم اما در پیِ حذفِ وزیرم!

دارم هوای رد شدن از سد کنگور
سرخوش از این حال و هوای دل‌پذیرم

جایم به جز دریا و اقیانوس هانیست
دلفین گیر افتاده در این آبگیرم!

در خواب دیدم با دو تا خودکار گنده
سرگرم حفرِ چاهِ آبی در کویرم!

محکم کمانِ پشتکارم را کشیدم
تارد شود از مرکزِ اهداف، تیرم!

یا با پلان «آ» بگیرم حق خود را
یا حق خود را با پلان «ب» بگیرم!

از انقراضِ خویش می‌ترسم، چرا که
در گونه‌ خود نوجوانی کم‌نظیرم!

که بهتر است و قتم را روی معنی شعرها و اصطلاح‌های مهم بگذارم؛ چون آن‌ها از همه چیز مهم‌ترند...
حالا دیگر نه نویسنده‌ها و کتاب‌هایشان و نه خودآزمایی‌ها، هیچ‌کدام برای من اهمیت نداشتند. حالا فقط شعرها و معنی شعر برایم مهم بودند. نگاه شاعرانه من به شعرها و معنی‌هایشان داشت شکل می‌گرفت که خاله‌خانم از راه رسید و با دیدن شعرخوانی من پوزخندی زد و گفت: «مگر قرار است شب شعر بروی! ... تاریخ ادبیات را بنشین و بخوان. این جوری هم تاریخ خواندی هم ادبیات.»

و بنده در حالی که رایانه مغزم داشت «ارورا» می‌داد، نگاه و توجهم به تاریخ ادبیات جلب شد. حالا ادبیات و تاریخ برایم اهمیت زیادی پیدا کرده بودند که خان‌عمو املا و نگارش را توصیه کرد: «در ادبیات، فقط تمرکزت را بگذار روی املا و نگارش... به هیچ چیز دیگری توجه نکن!»

پسر همسایه بالایی هم که داشت از جلوی در خانه وارد می‌شد داد زد: «صنایع ادبی...»

و این جوری همه به هم نگاه کردیم و هر کس نظرش را داد می‌زد و خان‌بابا از همه محکم‌تر داد زد: «فقط بخوان!» بعد گفت: «چه مرگت است؟! همه‌اش را بخوان دیگر! از الفش تا یا! مگر باغچه است که می‌خواهی گل بچینی؟! این را بچینی آن را نچینی؟! ... عین آدم همه‌اش را بخوان ... همه را ... تاریخ ادبیات ... املا ... صنایع ادبی ... ادب داشته باش بی‌ادبیات! ... کنکوری هم کنکوری‌های قدیم...»

درس خواندن برای آزمون سراسری سختی‌های خودش را دارد. اینکه تا چه حد روی کتاب مسلط باشی و تا چقدر اطلاعات کتاب را وارد باشی هم به نوع درس خواندن بستگی دارد. بنده کتاب ادبیاتم را که روی پایم گذاشتم تا از الف کتاب تا ی آخرش را بخوانم و ملکه ذهنم کنم، خان‌بابا نگاهی به من کرد و آهی کشید و گفت که چرا من نمی‌توانم بی‌حاشیه درس بخوانم. کتاب ادبیات را که نباید این جوری خواند! یعنی هرگز فکر نمی‌کردم که کتاب ادبیات هم برای من و فامیل معضل بشود؛ اما شد...

به کتاب ادبیات نگاه کردم و ندانستم که باید چطوری آن را خواند! خان‌بابا گفت: «فقط اسامی نویسنده‌ها و کتاب‌هایشان را حفظ کن و کتاب را بگذار کنار.»

یعنی به آخرین چیزی که در مورد ادبیات فکر می‌کردم همین بود. فقط اسم نویسنده‌ها و کتاب‌هایشان! و زمانی که خواستم روش خان‌بابا را پیاده کنم که صد البته روش خیلی خوبی از نظر زمانی بود، مامان‌خانم در حالی که داشت قابلمه آش را هم می‌زد، گفت: «اسم نویسنده‌ها و کتاب‌ها چیست؟! فقط کلمه‌های مهم و خودآزمایی‌ها را باید بخواند.»

بله و نگاه مرا به کتاب ادبیات بار دیگر عوض کردند و این جوری شد که من از نویسنده‌ها و اسم کتاب‌ها گذشتم و کلمه‌های مهم برایم مهم شدند که ناگهان خان‌دایی طبق تماسی که با مامان‌خانم گرفته بود، نظرشان را ابلاغ کردند

لبخند جوان

برنامه
کنکور

معصومه پاکروان

تصویرگر: سید مصطفی حسینی

آذر ۱۴۰۲

جوان

۴۰

زمانی که نگاهم به او افتاد، زد زیر گریه.

- چرا گریه می کنی جوون! مگه چی شده؟

- هیچی آقا! بدبخت شدیم. سؤال ها خیلی سخت بودن.

- منظورت چیه؟ از محالاته! این سؤال ها رو چند هیئت کارشناسی بررسی می کنند.

- آقا پیچیده بود!

- چی چی رو پیچیده بود! اصلاً تو می تونی پیچیده رو تعریف کنی؟

- آقا به خدا نه! شما تعریف کنید.

- خیلی خب! سؤال پیچیده یعنی اینکه یک دور به دور خودش پیچیده شده باشه؛ مثل مار. اون وقت اگه دانش آموزی نتونه به اون پاسخ بده، لااقل مدتی سرش با سؤال گرم باشه و بتونه باهاش مار و پله بازی کنه.

- آقا سؤال ها از این هم سخت تر بودند!

- یعنی چی؟

- آقا ما خیلی خوش شانسی بودیم! ولی هر وقت که از پله ها می رفتیم بالا، دقیقاً می افتادیم تودهن مار و از اون جا سر می خوردیم پایین.

- آقا چون کارشناسان گفتند که همه سؤال ها از کتاب های درسی بودند.

- آقا به خدا نبود. هر چی نوشته های همراهمون رو نگاه کردیم، جواب سؤال ها رو

ندیدیم.

- صبر کن ببینم! یعنی تقلب برده بودید سر جلسه؟! اصلاً شما چند نفر بودید؟

- تقلب که نه، نوشته! ما ۲۰ نفر بودیم که با هم قرار گذاشته بودیم.

- دانش آموزهای ممتاز در چه حالی بودند؟

- آقا به خدا همه شون سردر گریبان داشتند. مرتب حساب و کتاب می کردند و روی پیشونی خودشون می زدند. این قدر سرگرم اعمال خودشون بودند که انگار آخر الزمان شده بود.

- خب حالا بگو ببینم از دست کی شکایت داری؟

- اول از طراح های سؤال ها. ولی بیشتر از اون ها از مراقبان جلسه شاکی ام.

- خب بگو ببینم حالا چقدر ناراحت هستی از اینکه درسات رو خوب نخونده بودی؟

- از من که گذشته. خودم نادم هستم و احساس پشیمونی می کنم. ولی شب امتحان درس ها رو خوب خونده بودم و توقع داشتم که لااقل نمره قبولی رو بگیرم.

- به هر حال کاریه که شده. به نظر شما من رو با شبکه شاد اشتباه گرفتی که انتقادات رو با من درمیان گذاشتی.

- ببخشید آقا، من چون می دونستم شما از شبکه غمگین هستید، نتونستم جلوی اشک هام رو بگیرم.

نعل وارونه (۲)

محمد جواد محمدی

اندر حکایت سخت بودن سؤال های امتحان نهایی



جای این حرف‌های بی‌مقدار
پاشو آن چار پایه را بردار

لامپ مهتابی اتاقت را
با نگاهی ببین از آن بالا

تا نیفتاده اصل و ارکانش
پیچ آن شل شده، بپیچانش

ابتدا سقف خانه را درباب
بعد از آن سوی کهکشان بشتاب

بس که اهداف کاملی دارم
آرزوهای خوشگلی دارم

از «زمین» یک نموره مایوسم
فکر پرواز تا «اورانوسم»

در «عطارد» دو هفته می‌مانم
«پلوتون» هم پکیده، می‌دانم

روی «مریخ»، جای می‌نوشم
سرد باشد، لحاف می‌پوشم

در «زحل» هندوانه می‌کارم
«مشتری» هست پس چه غم دارم

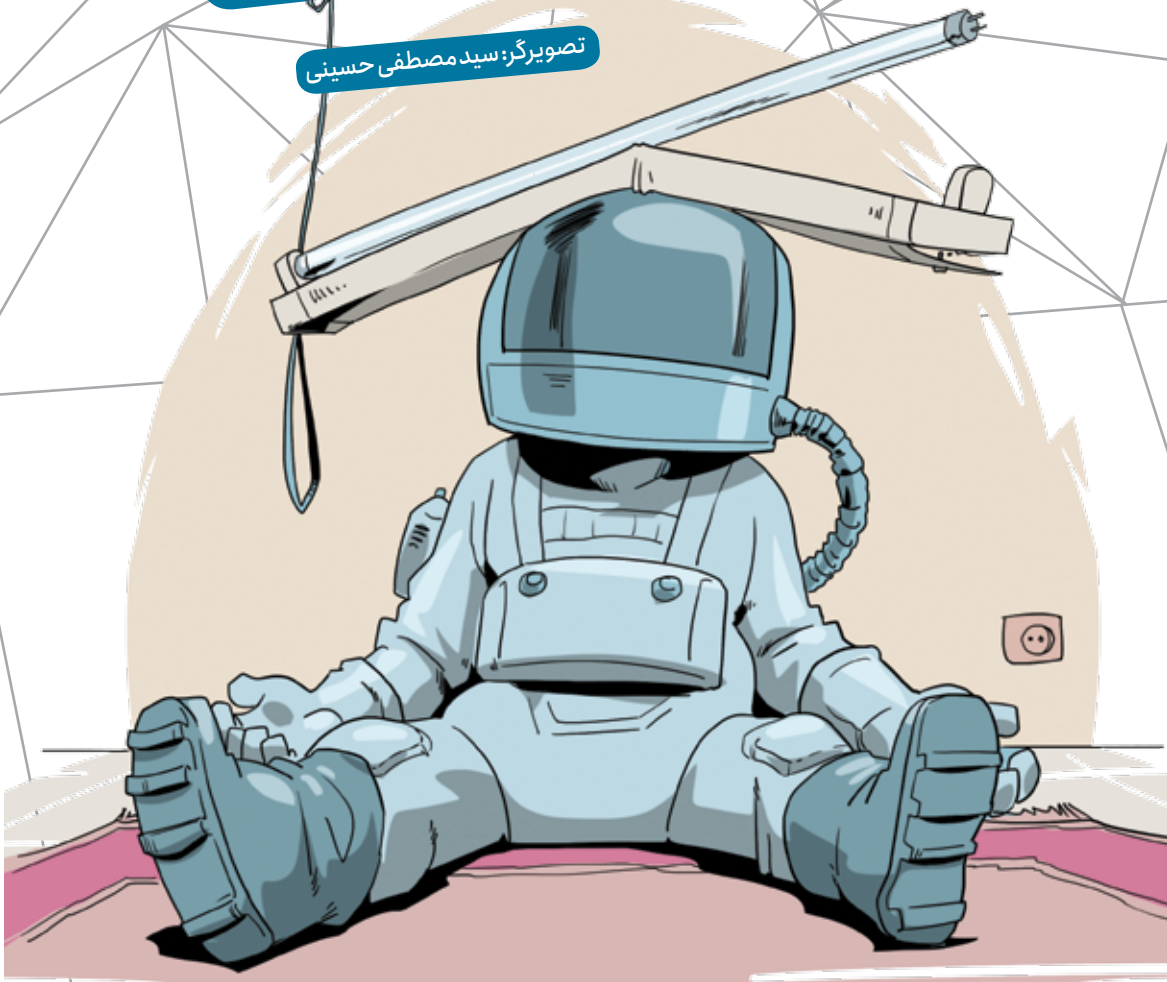
«نپتون» ها اگرچه از چدن‌اند
اهل همراه و هم‌قدم شدن‌اند

من پی‌کشف کهکشان‌هایم
مادرم طعنه می‌زند که بیم!

مسافرها سیاره‌ها

لبخند جوان

تصویرگر: سید مصطفی حسینی



داستانی از شاهنامه

عبدالله مقدمی

نیست. چرا که هیچ گوری، هر چقدر هم خر باشد، زورش به اسب نمی‌رسد. پس رو به پهلوانان کاخ کرد و پرسید: «کدام یک از شما حاضرید بروید و این مشکل را حل کنید؟» پهلوان‌ها وقتی این حرف را شنیدند کمی پس کله‌هایشان را خاراندند و بعد هر کدام به بخشی از دیوار قصر خیره شدند و برای اینکه طبیعی جلوه کند، شروع کردند به سوت بلبلی زدن. کیخسرو فوری فهمید که درست است که پهلوان‌هایش خیلی پهلوان‌اند، اما دیگر در حد دیو و پری پهلوان نیستند و همان بهتر که در کنج قصر نارنگی‌شان را بخورند.

در نهایت پادشاه هر چه فکر کرد، دید هیچ کس مثل **رستم** نمی‌تواند به جنگ این موجود عجیب و غریب برود. پس نامه‌ای برای رستم نوشت و به دست **گرگین میلاد** داد و گفت: «به سرعت باد باید این نامه را به رستم برسانی.» پهلوان‌ها با این جمله نفس راحتی کشیدند. گرگین هم معطل نکرد و سه سوت خودش را به تهمتن رساند و او را از آن رخداد آگاه کرد. رستم که سرش درد می‌کرد برای دردسر، لباس رزم پوشید و به سان دود خود را به بارگاه کیخسرو رساند.

پادشاه یک بار دیگر هر چه بود را برای جهان پهلوان تعریف کرد و در نهایت از او خواست که باز هم مشکل را با دست خودش حل کند. رستم هم در پاسخ گفت:

چنین گفت رستم که با بخت تو
نترسد پرستنده تخت تو
نه دیو و نه شیر و نه نراژدها
ز شمشیر تیزم نیاید رها
(ادامه در شماره بعد)

در روزگار پادشاهی **کیخسرو**، روزی چوپانی به درگاه پادشاه رسید و خواست که گزارشی بدهد. احتمالاً با خود بگویی: آن زمان‌ها چرا چوپان‌ها می‌توانستند وارد کاخ پادشاهان بشوند؟ که باید بگوییم: به دو دلیل. اول اینکه در زمان‌های قدیم، چوپان‌ها علاوه بر شغل اصلی، وظیفه پاسبانی و پاسداری مرزهای کشور را هم داشتند. یعنی اگر اتفاق مشکوکی در مرز می‌افتاد، چوپان باید خبرش را به مرکز حکومت می‌داد. دلیل دوم هم این است که خب آن موقع‌ها این طوری بوده دیگر. لابد پادشاه‌ها و چوپان‌ها خیلی باهم ندار بوده‌اند.

برگردیم به قصه مان. چوپان وقتی اجازه حضور می‌گیرد، زمین را بوسه می‌زند و می‌گوید: «چه نشسته‌اید که یک گورخر عجیب و غریب میان گله‌ها افتاده است که چون دیو غرش می‌کند و چون نره شیر خشمگین یال اسبان را از هم می‌درد. رنگی زرین مثل خورشید دارد. خطی سیاه از یال او تا به دم کشیده شده است و درشت هیكل مانند اسبی تناور به نظر می‌آید.»

که گوری پدید آمد اندر گله

چو شیری که از بند گردد یله

همان رنگ خورشید دارد درست

سپهرش به زر آب گویی بشست

یکی برکشیده خط از یال او

ز مشک سیه تا به دنبال او

یکی نره شیرست گویی دژم

همی بگسلد یال اسبان زهم

کیخسرو فهمید که آنچه چوپان توصیفش می‌کند، گور



چگونه بهبتر یاد بگیریم

سبک زندگی

عباس نورآبادی

سلام بچه‌ها. در این مقاله تصمیم داریم به یکی از دغدغه‌های مهم شما دانش‌آموزان عزیزپردازیم. «یادگیری بهتر» همیشه یکی از مسئله‌های مهم دانش‌آموزان بوده است. لذا در این متن درباره «یادداشت‌برداری»، به عنوان یکی از فن‌ها و شیوه‌های یادگیری بهتر، نکته‌هایی را بیان می‌کنیم.

یادگیری مؤثر شیوه‌ها و روش‌های متفاوتی دارد که یکی از آن‌ها «یادداشت‌برداری» است و حتی در احادیث نیز به آن اشاره شده است. برای مثال، پیامبر خدا (صلی‌الله‌علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «فَيَدُّوا الْعِلْمَ بِالْكِتَابِ» (تحف العقول، ص ۳۶): علم را با نوشتن در بند کشید. و یا در حدیثی دیگر امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید: «اَكْتُبُوا؛ فَإِنَّكُمْ لَا تَحْقُقُونَ إِلَّا بِالْكِتَابِ» (میزان‌الحکمه، جلد ۱۰): بنویسید، زیرا جز با نوشتن حفظ نمی‌کنید.

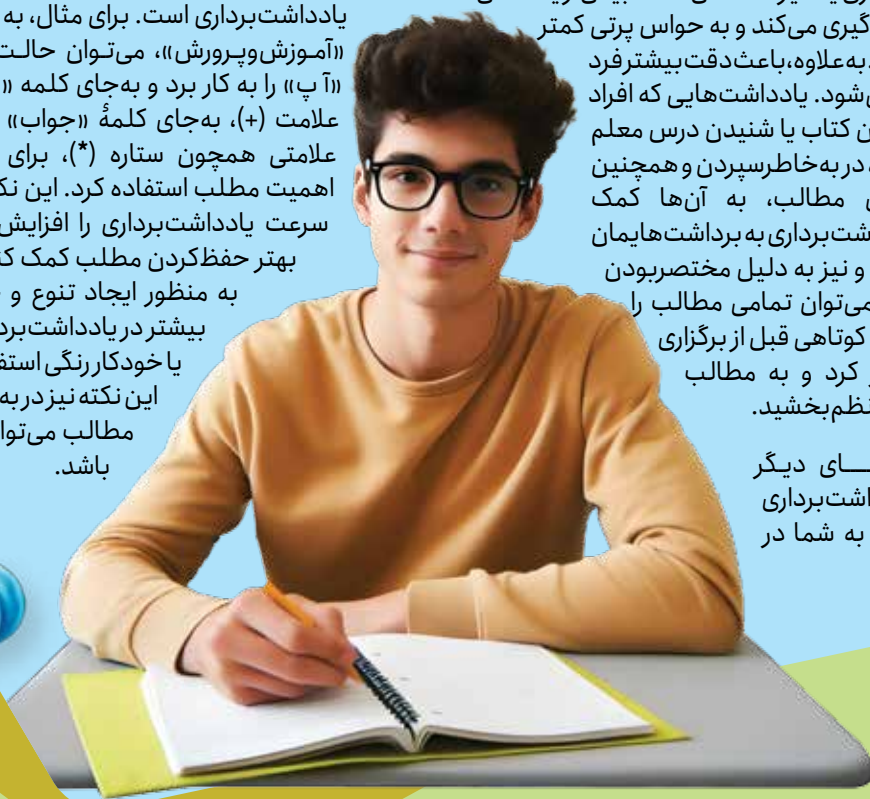
در ادامه قدری بیشتر به این فن یادگیری می‌پردازیم. از محاسن یادداشت‌برداری این است که هنگام یادداشت‌برداری یادگیرنده فعال است. بیش از یک حس او را درگیر یادگیری می‌کند و به حواس پرتی کمتر مبتلامی شود. به علاوه، باعث دقت بیشتر فرد یادگیرنده می‌شود. یادداشت‌هایی که افراد هنگام خواندن کتاب یا شنیدن درس معلم تهیه می‌کنند، در به‌خاطر سپردن و همچنین به‌خاطر آوردن مطالب، به آن‌ها کمک می‌کند. یادداشت‌برداری به برداشت‌هایمان نظم می‌دهد و نیز به دلیل مختصر بودن یادداشت‌ها می‌توان تمامی مطالب را در مدت زمان کوتاهی قبل از برگزاری امتحان مرور کرد و به مطالب مطالعه‌شده نظم بخشید.

از فایده‌های دیگر فن یادداشت‌برداری این است که به شما در

نویسندگی کمک می‌کند. زیرا باعث می‌شود برداشت‌هایتان را که به واسطه مطالبی که شنیده و یا مطالعه کرده‌اید، حاصل شده‌اند، در ذهنتان نظم دهید و روی کاغذ ثبت کنید. یکی از نکات اصلی که در یادداشت‌برداری باید به آن توجه کنید این است که مطالب مهم و اصلی و همچنین جمله‌های کلیدی گوینده را مورد توجه قرار بدهید. در واقع یادداشت شما باید جنبه چکیده و نتیجه‌گیری از سخنان گوینده را داشته باشد.

موضوع دیگری که در کلاس درس نباید از آن غفلت کرد، توجه به نکات و اطلاعات مهم و کلیدی است که معلم آن‌ها را روی تخته کلاس می‌نویسد و حتماً باید تمامی مطالب یادداشت‌برداری شوند. همیشه نکات و اطلاعات کلیدی را در حاشیه صفحه‌های کتاب درسی و یا در دفترچه‌ای که به این منظور تهیه کرده‌اید، یادداشت کنید.

یکی دیگر از مواردی که باید در این شیوه مورد توجه قرار گیرد، استفاده از علامت‌ها و رمزگذاری‌های قراردادی در یادداشت‌برداری است. برای مثال، به جای عبارت «آموزش و پرورش»، می‌توان حالت اختصاری «آپ» را به کار برد و به جای کلمه «به علاوه» از علامت (+)، به جای کلمه «جواب» از (ج)، یا از علامتی همچون ستاره (*)، برای نشان دادن اهمیت مطلب استفاده کرد. این نکته می‌تواند سرعت یادداشت‌برداری را افزایش دهد و به بهتر حفظ کردن مطلب کمک کند. در انتها، به منظور ایجاد تنوع و جلب توجه بیشتر در یادداشت‌برداری، از مداد یا خودکار رنگی استفاده کنید که این نکته نیز در به یاد سپردن مطالب می‌تواند مفید باشد.



شاهد عینی

دانشگاه شهید بهشتی

زینب صادق پور

تاریخچه

در سال ۱۳۳۸، برای جلوگیری از مهاجرت دانشجویان و ایجاد زمینه‌های اشتغال بیشتر برای جوانان، دانشگاه شهید بهشتی با نام قبلی «دانشگاه ملی» تأسیس شد. لفظ ملی اصطلاحی بود در مقایسه با دولتی. بدان معنا که این دانشگاه مؤسسه‌ای غیرانتفاعی است و از محل شهریه دانشجویان اداره می‌شود. این دانشگاه با دو دانشکده بانکداری و علوم مالی اقتصادی، و معماری آغاز به کار کرد. تا سال ۱۳۴۵ دانشکده‌های دیگری، از جمله پزشکی، زبان‌های خارجی، علوم، دندان‌پزشکی و حقوق نیز احداث شدند و دانشگاه ملی توسعه پیدا کرد. پس از انقلاب اسلامی، دانشگاه ملی دانشگاهی دولتی اعلام شد و در سال ۱۳۶۲ نام آن به دانشگاه شهید بهشتی تغییر کرد.

در ادامه معرفی رشته‌ها و دانشگاه‌ها، در این شماره یکی از بهترین دانشگاه‌های کشور، «دانشگاه شهید بهشتی»، ورشته حقوق را معرفی می‌کنیم. اگر شما از آن دسته از دانش‌آموزان رشته علوم انسانی هستید که رؤیای وکیل شدن را در سر می‌پرورانند، این شماره برای شماست. اگر هم دانش‌آموز سایر رشته‌ها هستید، این شماره را از دست ندهید. چرا که علاوه بر معرفی دانشگاه شهید بهشتی، نکات خواندنی و آموزنده‌ای حین مصاحبه از زبان دانشجوی حقوقمان برایتان نوشته‌ایم. موفق باشید.

معرفی اجمالی

این دانشکده در دوره کارشناسی در رشته حقوق دانشجوی می‌پذیرد و دانشجویان پس از فارغ‌التحصیلی با انتخاب گرایش خود می‌توانند در دوره کارشناسی ارشد به شکل جدی‌تری به تحصیل ادامه دهند؛ گرایش‌هایی مانند حقوق عمومی و حقوق اقتصادی، حقوق بین‌الملل، حقوق خصوصی، و حقوق جزا و جرم‌شناسی.

حقوق از رشته‌های پرطرفدار گروه علوم انسانی است که هرساله داوطلبان زیادی برای تحصیل در این رشته تمام تلاش خود را به کار می‌بندند. علم حقوق به روابط اجتماعی‌ای می‌پردازد که از آن‌ها آثار حقوقی ایجاد می‌شوند. این روابط ممکن است میان دولت و مردم باشد که به آن حقوق عمومی می‌گویند و یا به روابط بین خود مردم مربوط باشد که به آن حقوق خصوصی می‌گویند.

دانشجویان رشته حقوق باید از قدرت استدلال و جسارت بالایی بهره‌مند باشند، در خصوص مسئله‌های روز آگاهی همه‌جانبه‌ای کسب کنند و با علومی مثل روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و فلسفه آشنا باشند. داشتن دانش ادبی و زبانی قوی نیز از ملزومات دانشجوی حقوق است تا به این وسیله بهتر استدلال خودش را بیان کند و مخاطب را تحت تأثیر قرار دهد.

دانشجویان این رشته باید ۱۴۰ واحد را در طول چهارسال بگذرانند. از واحدهایی که دانشجوی حقوق موظف است که بگذرانند، می‌توانیم به حقوق اساسی، حقوق مدنی، مقدمه جامعه‌شناسی، قواعد فقه، پزشکی قانونی، حقوق اداری و... اشاره کنیم.

دانشگاه شهید بهشتی واقع در شهر تهران، محدودهٔ اوین، در گروه دانشگاه‌های دولتی یا سراسری قرار دارد. دانشگاه‌های سراسری وابسته به وزارت علوم هستند؛ یعنی تحصیل در آن‌ها رایگان است و سایر خدمات مانند تغذیه و خوابگاه با هزینه‌ای مناسب به دانشجویان ارائه می‌شود.

درحال حاضر، دانشگاه شهید بهشتی از چهار دانشکدهٔ اصلی فنی و مهندسی، علوم پایه، علوم اجتماعی و علوم انسانی تشکیل شده‌است که هریک از این دانشکده‌های اصلی دانشکده‌های زیرمجموعه خود را مدیریت می‌کنند و رشته‌های مرتبط را ارائه می‌دهند.

دانشگاه شهید بهشتی یکی از معتبرترین دانشگاه‌های کشور ماست و همچنین وجهه بین‌المللی خوبی در عرصهٔ جهانی دارد. این دانشگاه همواره یکی از انتخاب‌های اصلی دانش‌آموزان حین انتخاب رشته است.

معرفی رشته حقوق

همان‌طور که گفتیم، دانشگاه شهید بهشتی از چهار دانشکدهٔ اصلی تشکیل می‌شود که دانشکدهٔ علوم انسانی نیز از آن جمله است. دانشکدهٔ حقوق زیرمجموعهٔ دانشکدهٔ اصلی علوم انسانی و یکی از قدیمی‌ترین دانشکده‌های دانشگاه شهید بهشتی است که کار خود را در سال تحصیلی ۱۳۴۶-۱۳۴۵ آغاز کرد.



لطفاً خودت را معرفی کن.

حلیه توکلی هستم، دانشجوی حقوق دانشگاه شهید بهشتی. البته الان نیم‌سال هشتم هستم و در آزمون کارشناسی ارشد هم شرکت کرده‌ام.

پس مشغول کار نشده‌ای؟

نه، چون سال بعد می‌خواهم برای آزمون وکالت اقدام کنم و باید منابع آزمون سال آینده را مطالعه کنم.

نظرت درباره رشته حقوق چیست؟

در رشته حقوق سروکار تو با قانون است و مفاهیم آزردهنده، و ممکن است که دوستشان نداشته باشی، اما آن‌ها را فراموش نمی‌کنی تا بتوانی منشأ تغییری در آینده باشی. رشته حقوق جوری است که همه فکر می‌کنند این رشته را می‌شناسند و مطالب زیادی هم در این باره می‌دانند. اما شناخت اصلی از این رشته پس از ورود به آن برای آدم اتفاق می‌افتد و تصوراتش را می‌سازد و به واقعیت تبدیل می‌کند.

یعنی آگاهی‌ها درباره رشته حقوق اشتباه است؟

نه لزوماً. بخشی از حقایق در نظر گرفته نمی‌شوند. خیلی‌ها با این تصور که حقوق رشته‌ای پول‌ساز است، به سمتش می‌آیند، اما به مسیری که باید طی کنند تا به درآمدزایی برسند، توجه ندارند. البته قطعاً درآمدزایی و پول‌سازی هم دارد.

پس خیال نکنیم که دانشگاه از ما حقوق‌دان می‌سازد؟

فقط درباره رشته حقوق نیست. این واحدها جوری طراحی شده‌اند که شما را با گوشه‌ای از اقیانوس آن علم آشنا می‌کنند و شما خودتان باید به دنبال افزایش دانشتان باشید. دانشگاه بهترین محیط برای دیدن آدم‌های هم‌سبک با شما و ملاقات با استادان توانایی است که در کسب آگاهی‌های همراهی‌تان می‌کنند.

نظرت درباره واحدهای درسی رشته حقوق چیست؟

باز در این مورد هم چیزهایی نادیده گرفته می‌شوند. جدا از مباحث اصلی‌ای که داریم، مثل حقوق مدنی، حقوق جزا، آیین دادرسی و... که مشخص هستند، یک سلسله درس‌های دیگری هم داریم که حین معرفی رشته حقوق کمتر از آن‌ها صحبت می‌شود؛ مثل متون فقه، اصول فقه و متون حقوقی که از متون عربی تشکیل شده و از مهم‌ترین قسمت‌هاست. باید توجه کنیم که متون حقوقی ما برپایه فقه و حقوق فرانسه بنا شده و رجوع به منابع اصلی مستلزم آگاهی از این دو زبان است.

آیا زمان انتخاب رشته آزمون ورودی دانشگاه‌ها هم به این رشته فکر می‌کردی؟

در اوایل سال دوازدهم هنوز در تصمیم جدی نبودم و نمی‌دانستم که از بین ادبیات و جامعه‌شناسی و حقوق کدام

را انتخاب کنم. در نهایت انتخاب نهایی‌ام حقوق شد.

اصلی‌ترین چالشی که در سال کنکور با آن مواجه بودی، چه بود؟

چیزی که در خاطر من مانده است، تصور نابه‌جای اطرافیان از دانش‌آموز کنکوری بود. چون من در کنار ساعت‌هایی که به آزمون سراسری اختصاص می‌دادم، اوقاتی را هم برای خودم داشتم. تصورات این‌گونه است که دانش‌آموز برتر نباید جز درس به کار دیگری مشغول باشد و این گاهی به من احساس عذاب وجدان می‌داد که مبادا واقعاً در نتیجه نهایی‌ام مؤثر باشد. رتبه قبولی آزمون سراسری من ۸۸ بود و خودشان فهمیدند، همه دانش‌آموزها یک جور درس نمی‌خوانند.

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

مطلبی هست که می‌دانستم، اما جدی نمی‌گرفتم. خیلی از کارها را اگر در زمان خودش انجام بدهیم، خیلی راحت‌تر است. مثل یادگرفتن زبان. یا درباره رشته خودم، شناخت و آشنایی بیشتر با مکتب‌های جامعه‌شناسی. بیشتر تاریخ می‌خواندم. چون سال به سال دغدغه‌ها و مشغله‌های آدم بیشتر می‌شود و فراغت سال‌های دبیرستان وجود ندارد.

نظرت درباره دانشگاه شهید بهشتی و دانشکده حقوق چیست؟

این دانشگاه خیلی مطرح است و این رشته جزو رشته‌های برتر است. من خیلی خوش‌حالم که فرصت تحصیل در این دانشگاه و شاگردی استادان نابش را پیدا کردم.

شاغل شدن در رشته حقوق چطور است؟

در رشته حقوق، بخش‌های شغلی متفاوتی وجود دارند. یکی از آن‌ها همین حوزه وکالت است. وکیل شدن رویایی است که معمولاً بچه‌ها را به تحصیل در رشته حقوق ترغیب می‌کند. سردفتری و ثبت از دیگر موقعیت‌های شغلی این رشته است. مشاوره حقوقی هم یکی دیگر از موقعیت‌هاست و قضاوت؛ که البته شرایط متفاوتی برای دخترها و پسرها دارد.

چقدر این امکان وجود دارد که دانشجوی حقوق پس از فارغ‌التحصیلی بتواند به کار مرتبط مشغول شود؟

امکان شاغل شدن در این رشته، به سبب اینکه خواهان زیادی دارد، خیلی به خود آدم بستگی دارد.

اگر نکته‌ای باقی مانده است بگو.

در آغاز ورود به رشته حقوق ممکن است توی ذوق بچه‌ها بخورد. پس از دوران دبیرستان، سروکله زدن با متن قانون ممکن است سرخورده و ناامیدشان کند. اما اصلاً دل‌سرد نشوند. این طبیعی است. به مرور با فضا هماهنگ می‌شوند. از پرسیدن نترسند و یادگیری زبان انگلیسی را در اولویت قرار دهند. بعد از آن هم فرانسه و عربی.

شغل ها

مجموعه کتاب‌های «شغل‌های رویایی» در حوزه‌های علوم، فناوری، مهندسی و ریاضی، جوانان را با فرایند دسترسی به شغل‌ها، و موضوع‌های درسی مرتبط با این که از دبیرستان تا دانشگاه را شامل می‌شود، آشنا می‌کنند. نوجوانان و جوانان ضمن مطالعه این کتاب‌ها، با توجه به توانمندی‌ها و علاقه‌شان، درباره هر کدام از این شغل‌ها شناخت کافی به دست می‌آورند.

حوزه فناوری

مسیر رسیدن به شغل‌های حوزه فناوری

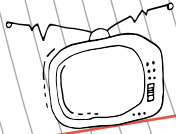
دبیرستان: آموزش از سن چهارده تا هجده سالگی

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

سرواژه STEM از حرف اول کلمه‌های Science (علوم)، Technology (فناوری)، Engineering (مهندسی) و Math (ریاضیات) تشکیل شده است. اکنون با پیشرفت‌هایی که در عرصه‌های علوم، فناوری و صنایع مهندسی روی داده‌اند، فرصت‌های شغلی فزاینده‌ای برای افرادی که مهارت‌های لازم در این رشته‌ها دارند، وجود دارد.

به دنیای شغل‌ها در حوزه فناوری خوش آمدید. تحصیل در حوزه فناوری دروازه‌های هیجان‌انگیز، جالب، حیرت‌آور و خارق‌العاده‌ای را به رویتان باز می‌کند! کارکردن در این حوزه به معنی آن نیست که همه وقتتان در آزمایشگاه یا پشت صفحه نمایش رایانه سپری خواهد شد. شما می‌توانید در عرصه هوش مصنوعی، نانوفناوری یا بازی‌های رایانه‌ای کار کنید.

فعالیت در حوزه فناوری شما را برای ابداع هر چیزی، از جلوه‌های ویژه در فیلم‌های سینمایی گرفته تا طراحی کاوشگرهای فضایی، آماده می‌کند.



رایروپایی

تولیدکننده بازی‌های رایانه‌ای

وقت‌هایی که تنها کار می‌کنید و زمان‌هایی که همراه با تیم تولید مشغول کار می‌شوید، تقسیم کنید.

مسیر رسیدن به شغل تولید بازی‌های رایانه‌ای

دبیرستان و هنرستان: علوم (به ویژه فیزیک)، ریاضیات، علوم رایانه و طراحی

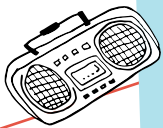
تحصیلات دانشگاهی: طراحی بازی‌های رایانه‌ای، علوم رایانه، گرافیک، طراحی

محل کار شما: شرکت‌های بزرگی در زمینه تولید بازی‌های رایانه‌ای فعالیت می‌کنند. همه این شرکت‌ها در جست‌وجوی افرادی هستند که با تولید بازی‌های جدیدتر، تقاضای روزافزون بازار مصرف را برطرف کنند. پروژه‌های کاری فراوانی برای تولید این قبیل بازی‌ها در سایر کشورهای وجود دارد و به همین دلیل این شرکت‌ها در کشورهای مختلف نمایندگی دارند.

اگر علاقه دارید جزو یکی از تولیدکنندگان بازی‌های رایانه‌ای شوید، ابتدا باید تصمیم بگیرید در چه زمینه‌ای از این صنعت می‌خواهید مهارت و تخصص کسب کنید. امروزه بازی‌های رایانه‌ای ابعاد بسیار پیچیده‌ای دارند و لازم است مجموعه‌ای از افراد به صورت یک تیم برای تولیدکردن آن‌ها مشارکت و همکاری داشته باشند. شاید مایل باشید برنامه‌نویسی این بازی‌ها را عهده‌دار شوید. در واقع این بازی‌ها با کدنویسی راه‌اندازی می‌شوند. طراحان بازی‌های رایانه‌ای، داستان و شکل و شمایل بازی، محیط آن، شخصیت‌ها، شیوه بازی و سطح‌های مختلف آن را مدیریت و طراحی می‌کنند.

آنچه شما انجام می‌دهید

ساعت‌های کاری برای هر گروه طراحان و برنامه‌نویسان بازی‌های رایانه‌ای، یک محیط اداری مجهز به رایانه است. از آنجا که افراد بیش‌تری در خلق کردن یک بازی رایانه‌ای فعالیت و همکاری می‌کنند باید ساعت کاری‌تان را بین



چه شرکت فروش یا سرویس برخط شما تازه راه اندازی شده باشد و چه به نقطه‌ای رسیده باشد که یک پایگاه مشتری تثبیت شده داشته باشد، مهم است که با جدیدترین روش‌های بازاریابی تجارت الکترونیک برای کسب و کار خود آشنا باشید. اگر به یافتن بهترین روش‌های آزمایش شده و واقعی و همچنین بهترین فنون و راهبردهای بازاریابی برای تجارت الکترونیک علاقه‌مند هستید، به این هشت نکته توجه کنید

به هشت روش بازاریابی نه‌نگوید!

امیرحسین کیایی

۳. بازاریابی از طریق رسانه‌های اجتماعی

بازاریابی تجارت الکترونیک رسانه‌های اجتماعی یک ابزار بسیار قدرتمند است که به شما امکان می‌دهد با صنعت، مشتریان و بازار خود به صورت شخصی و عمومی ارتباط برقرار کنید. شما می‌توانید از رسانه‌های اجتماعی برای ایجاد تعامل و ارتباط، افزایش ترافیک وبگاه خود و ایجاد پایگاه بزرگ‌تری از مشتریان استفاده کنید. استفاده از برنامه‌های رسانه‌های اجتماعی برای اهداف گوناگون نیز حضوری غنی برای شرکت شما ایجاد می‌کند و به توانایی‌ها و تلاش‌های شما تنوع می‌بخشد. این شرایط در نهایت به شما کمک می‌کند به نیازهای مشتریان خود پاسخ دهید و کسب و کار شما در طول زمان رشد کند.

۴. بهینه‌سازی موتور جست‌وجو

یکی از مهم‌ترین روش‌های بهبود هر وبگاه تجارت الکترونیک، اطمینان از بهینه‌سازی آن برای موتورهای جست‌وجو است. با استانداردهای بهینه‌سازی موتورهای جست‌وجو امروزی، اکنون بیش از هر زمان دیگری مهم است مطمئن شوید وبگاه شما به‌طور دائم با محتوای غنی و مرتبط به‌روز می‌شود، تجربه کاربری را به‌طور مؤثر ایجاد می‌کند و تا حد امکان بدون خطا بهینه‌شده است. محتوای وبگاه شما باید غنی و قابل اعتماد باشد و اطلاعات مفید و مرتبط با آنچه را به دنبال آن هستند، در اختیار عموم قرار دهد. برای مثال، اگر یک فروشگاه تجارت الکترونیک دارید که لوازم گردشگری می‌فروشد، عاقلانه است که اطلاعات دقیق محصول و احتمالاً بخش‌هایی از وبگاه خود را طوری آماده کنید که محتوایی را ارائه دهد که در مورد موضوعات اردو (کمپینگ)، لوازم یا موضوعات مرتبط توضیح می‌دهد.

هنگامی که کاربران به دنبال چیزی خاص هستند، استفاده از کلمات کلیدی در محتوای خود، به روشی واقعی، وبگاه شما را به عنوان نتیجه‌ای منطبق در موتورهای جست‌وجو علامت‌گذاری می‌کند. بهینه‌سازی موتور جست‌وجو یکی از کم‌هزینه‌ترین و بالاترین نرخ‌های بازگشت سرمایه در راهبردهای بازاریابی تجارت الکترونیک است.

۱. تولید محتوای با کیفیت

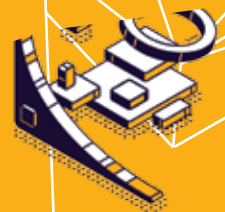
اولین قدم در راه‌اندازی یک وبگاه تجارت الکترونیک، ایجاد محتوا برای آن است. ایجاد محتوای با کیفیت شما را برای موفقیت آماده می‌کند، زیرا محتوای تجارت الکترونیک مناسب می‌تواند توجه مثبت، تعامل و تبدیل‌های پایدار بیشتری را به‌گونه‌ای جلب کند که هیچ روش بازاریابی دیگری نمی‌تواند. با ایجاد و تبلیغ محتوای خوب، اطمینان حاصل می‌کنید که مخاطبان شما اطلاعات جدیدی را که برای آن‌ها اهمیت دارد، به‌طور مداوم دریافت می‌کنند.

ابتدا محتوای آموزنده را به صفحات اصلی وبگاه خود اضافه کنید: صفحه اصلی، درباره ما، سیاست‌ها (ضمانت‌ها، حمل‌ونقل، و نحوه پرداخت و...). سپس محتوای محصولات و سرویس‌های فروشگاه خود را کامل کنید. با تک‌تک محصولات و سرویس‌ها شروع کنید و بر اساس پرفروش‌ترین‌ها یا پردرآمدترین‌ها اولویت‌بندی کنید و توضیحات منحصربه‌فردی بنویسید. پرسش‌های متداول غالباً برای پاسخ به سؤالات مفید هستند.

محتوای وبگاه شما، مانند آنچه ذکر شد، شامل صفحه اصلی، صفحات دسته‌بندی، صفحات محصول و موارد مشابه است. از طرف دیگر، محتوایی است که به‌طور خاص برای جذب مشتریان طراحی شده است و برای جلب توجه آن‌ها تبلیغ می‌شود. پیشنهاد می‌کنیم این محتوا را بر اساس قانون ۲۰/۸۰ ایجاد کنید؛ به این معنی که تبلیغات شما باید ۸۰ درصد محتوای اطلاعاتی و ۲۰ درصد محتوای تبلیغاتی داشته باشد. تمام محتوایی که منتشر می‌کنید باید مرتبط، جالب و منحصربه‌فرد باشد.

۲. بهینه‌سازی طرح وبگاه تجارت الکترونیک

مهم است که طرح، زبان و مکان عناصر وبگاه خود را آزمایش کنید. باید مطمئن شوید هنگامی که مشتریان از وبگاه شما بازدید می‌کنند، به‌طور خودجوش به خرید محصولات شما تمایل پیدا کنند:



۷. بهینه‌سازی برای گوشی همراه

ضروری است مطمئن شوید وبگاه شما به هر طرح کاربری پاسخ‌گوست. کاربران تلفن همراه تصاحب دریای استفاده از اینترنت را، به‌ویژه در تجارت الکترونیک، شروع کرده‌اند و برآوردن نیازهای آن‌ها برای ارائه یک تجربه کاربری خوب برای همه مهم است. افرادی که از وبگاه شما بازدید می‌کنند، نمی‌خواهند تنها به یک برنامه یا نسخه وبگاه شما هدایت شوند، آن‌ها می‌خواهند تجربه کاربری ویژه‌ای داشته باشند.

همچنین، می‌توانید از فنون بازاریابی تلفن همراه برای هدف‌قراردادن خاص کاربران تلفن همراه استفاده کنید. یکی از محبوب‌ترین گرایش‌های بازاریابی، هدف‌گذاری جغرافیایی نام دارد که برای کاربران تلفن همراه، براساس موقعیت مکانی آن‌ها، تبلیغ می‌کند. این فن شما را قادر می‌سازد با مشتریانی که در فاصله خاصی از کسب‌وکار شما هستند، ارتباط برقرار و انگیزه‌ای را برای آن‌ها فراهم کنید تا در آنجا توقف یا خرید کنند.

۸. هدف‌گیری مجدد^۳

هدف‌گیری مجدد به نوعی از بازاریابی گفته می‌شود که در آن، کاربرانی را که در گذشته از وبگاه شما بازدید کرده‌اند یا با وبگاه شما تعامل داشته‌اند، با انواع تبلیغات برخط در سراسر فضای وب هدف‌گیری کنید.

بر اساس آمار، در اکثر وبگاه‌ها تنها ۱ تا ۲ درصد از کاربران در اولین بازدید از وبگاه خرید یا در آن ثبت‌نام می‌کنند. هدف‌گیری مجدد ابزاری است که به شرکت‌ها و وبگاه‌ها کمک می‌کند به ۹۸ درصد باقی‌مانده از کاربران که در همان بازدید اول خرید یا ثبت‌نامی انجام نداده‌اند، دست یابند. برای مثال، کاربری برای اولین بار وارد وبگاه یا صفحه شما می‌شود و قصد خرید از فروشگاه اینترنتی شما را دارد. محصولات را می‌بیند، دکمه ارسال به سبد خرید را هم می‌زند، ولی خرید را انجام نمی‌دهد و وبگاه را ترک می‌کند. این اتفاق معمولاً برای بار اول طبیعی است، چون کاربران وقتی برای اولین بار وارد وبگاه می‌شوند کمی سخت‌اعتماد می‌کنند تا خرید کنند. سرویس هدف‌گیری مجدد به شما کمک خواهد کرد بتوانید افرادی را که بدون انجام خرید وبگاه شما را ترک کرده‌اند، به وبگاه بازگردانید و آن‌ها را به‌مرور به مشتریانی وفادار تبدیل کنید. هنگامی که این بازدیدکنندگان دوباره وارد وبگاه شما می‌شوند، احتمال خرید آن‌ها بسیار بیشتر است.

پی‌نوشت‌ها

1. Pay Per Click
2. Google Adwords
3. Retargeting



۵. بازاریابی رایانامه‌ای

یکی از مؤثرترین روش‌های ارتباط با پایگاه مشتریان، بازاریابی رایانامه‌ای (ایمیلی) است؛ اگرچه باید در مورد محتوای رایانامه‌ای خود و افرادی که با شما مرتبط می‌شوند بسیار مراقب باشید. دلیل اینکه بازاریابی رایانامه‌ای برای مدت طولانی وجود داشته، این است که نتیجه می‌دهد.

برای اینکه به‌طور مؤثر به مخاطبان خود دسترسی پیدا کنید، محتوای مفیدی را در رایانامه‌های خود ارائه دهید. تا جایی که می‌توانید، آن‌ها را شخصی‌سازی کنید، تبلیغات ارزشمندی ارائه دهید و از آن به‌عنوان فرصتی برای معاشرت استفاده کنید.

۶. تبلیغات پرداخت به ازای کلیک (کلیک)

پرداخت به ازای کلیک^۱ در واقع نوعی از تبلیغات برخط است که در آن مخاطبان تبلیغات به وبگاه یا رسانه تبلیغ‌کننده هدایت می‌شوند و هزینه آن بر اساس تعداد کلیک‌ها پرداخت می‌شود.

این روش یکی از پرطرفدارترین روش‌های تبلیغات برخط است. برای مثال، تبلیغات گوگل^۲ که در نتایج جست‌وجویش ظاهر می‌شود، از نظام PPC استفاده می‌کند. به این معنا که به ازای هر کلیک بر پیوند (لینک) شما، مبلغی از اعتباری که پیش‌گوگل دارید، کم می‌شود.

تبلیغات برنامه‌ی (بنری) را نیز می‌توان به همین روش انجام داد. یعنی شما برنامه‌ی برای معرفی کسب‌وکار خود طراحی می‌کنید و فقط درازای کلیک‌هایی که روی آن می‌شود هزینه تبلیغات را پرداخت می‌کنید.

آینده کسب و کارها به ناچار از فناوری‌ها تأثیر زیادی خواهد پذیرفت. غیر از فناوری‌ها، اطلاعات در آینده حرف اول را خواهند زد. یعنی کسب و کاری می‌تواند رشد و پیشرفت کند که بلد باشد اطلاعات را درست جمع کند و آن‌ها را تجزیه و تحلیل و به‌موقع استفاده کند. این موضوع همین الان هم در فضای ارتباط با مشتری در میان کسب و کارها وجود دارد و از آن استفاده می‌کنند.

بگذارید با مثالی موضوع را روشن‌تر کنیم. حتماً تجربه کرده‌اید که با بخش پشتیبانی شرکتی تماس گرفته باشید و آن‌ها بدون آنکه نام شما را پرسیده باشند، شما را به نام مخاطب قرار دهند و حتی مشکلاتان را توضیح دهند! اولین بار که این موضوع را تجربه کردم، فکر کردم کسی که پشت خط است ذهن خوانی بلد است! اما حالا می‌دانم این یک روش جامع و جدید در ارتباط با مشتری است.

این روش که در حال حاضر جدیدترین و بهترین روش ارتباط با مشتری است، نامش «مدیریت ارتباط با مشتری» (CRM) است. در این سامانه، تمام اطلاعات مشتری و سابقه ارتباط و تعاملش با کسب و کار شما به صورت یکپارچه ضبط می‌شود و نمایش داده خواهد شد. تعریف کامل‌تر آن، تمام فناوری‌های، اقدامات و برنامه‌ریزی‌هایی است که شرکت برای بهبود تعامل با مشتری انجام می‌دهد.

فرض کنید از یک فروشگاه اینترنتی محصولی سفارش می‌دهید. این کار را چند بار دیگر هم انجام داده‌اید. سامانه مدیریت ارتباط با مشتری این شرکت سابقه همه خرید شما و محصولاتی را که سفارش داده‌اید و قیمت‌ها و تاریخ را روی حساب کاربری شما ضبط می‌کند. زمانی که شما با پشتیبانی تماس می‌گیرید، روی رایانه جلوی پشتیبان تمام اطلاعات شما که به شماره تلفن حساب کاربری‌تان متصل شده بود، نمایش داده می‌شود. از مشخصات گرفته تا سابقه خرید و حتی بعضی وقت‌ها مشکلی که در سامانه گزارش داده‌اید.

این روش که می‌تواند اطلاعات مخاطب را ذخیره و دسترسی به آن را به صورت یکجا ساده کند، بر نوع ارتباط با مشتری، و خدمات و پیشنهادهایی که می‌توانید به مشتری ارائه بدهید، تأثیر زیادی می‌گذارد.

خودتان را جای مشتری هم که بگذارید، طبیعی است به کسب و کار شما اعتماد بیشتری خواهد کرد که کارهایش حساب و کتاب دارند. تصور کنید این سامانه نباشد. شما مگر چند مشتری را می‌توانید به خاطر بسپارید؟ اصلاً فقط نامشان نه، سوابق خرید و بقیه اطلاعاتشان را. این سامانه مدیریتی کمک می‌کند شما اطلاعات ارزشمندی از مشتریان خود داشته باشید.

هنرجو

سامانه‌ای که دست مشتریان را می‌خواند

احمد رضا برخورداری



کاربرد این سامانه را می‌توان در دو بخش خلاصه کرد:

هر مشتری دارند، محتوایی مخصوص ارسال کنند. در این کار یکی از مهم‌ترین مراحل جمع‌آوری اطلاعات است که در سامانه‌های مدیریت ارتباط با مشتری به صورت برخط اطلاعات ثبت و ضبط می‌شوند و شرکت را جلو می‌اندازند.

در حال حاضر، شرکت‌هایی هستند که این خدمات را ارائه می‌دهند و شما می‌توانید برای کسب و کارتان سراغ آن‌ها بروید و بخواهید سامانه مدیریت ارتباط با مشتری (CRM) مخصوص شما را طراحی و اجرا کنند و در اختیار آن بگذارند. غیر از آن‌ها، نرم‌افزارهایی وجود دارند که برای این کار ساخته شده‌اند و شما با خرید و نصب آن‌ها و یادگیری نحوه استفاده از آن‌ها می‌توانید به راحتی این مدیریت جامع و حرفه‌ای را برای ارتباط با مشتریان کسب و کار خودتان فعال کنید و از مزایای آن استفاده کنید.

اطلاعات ورودی به این سامانه می‌توانند به طور یکپارچه از پایگاه اینترنتی کسب و کار شما یا شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی کارت‌ها یا تکمیل دستی باشند. این سامانه می‌تواند هزینه‌های شما را در بخش پشتیبانی و ارتباط با مشتری کمتر کند، اما هم‌زمان خدمات باکیفیت‌تری هم ارائه دهد. درباره سامانه مدیریت ارتباط با مشتری بیشتر تحقیق کنید و درباره کاربرد آن در رشته‌ها و کسب و کار آینده خودتان بیشتر ببینید.

اول، انتقال و دسترسی سریع و راحت و جامع به اطلاعات مشتری. فرقی نمی‌کند مشتری با کدام بخش تماس بگیرد یا ارتباط برقرار کند. با هر بخش که ارتباط بگیرد، لازم نیست مسئول آن بخش بقیه را صدا کند که پرونده این مشتری را بیاورید یا پشت خط از بقیه درباره شما پرس و جو کند یا با سؤالات تکراری درباره شما و مشکل و سوابقتان کلافه‌تان کند. این اطلاعات راحت ذخیره و به راحتی منتقل می‌شوند و در دسترس هستند و می‌توانند پشتیبانی راحت‌تر و هوشمندانه‌تری را از مشتری امکان‌پذیر کنند.

دوم، اطلاعات به دست آمده می‌توانند ارزشمندترین دارایی‌های شرکت در بخش ارتباط با مشتری‌شان باشند. آن‌ها به وسیله این اطلاعات می‌توانند در سامانه مدیریت ارتباط با مشتری، بر حسب سلیقه‌های شما، میزان هزینه‌ای را که می‌کنید، ویژگی‌های مورد انتظار شما از محصولاتشان و هزاران مورد دیگر را تجزیه و تحلیل و در آینده کسب و کارشان از آن استفاده کنند. محصولاتی مطابق سلیقه مشتریان‌شان بسازند، تا حد زیادی امکان شخصی‌سازی به محصولات بدهند، چیزی برای شخص شما تولید کنند، تبلیغاتشان را متناسب با هر مشتری شخصی‌سازی کنند و مثلاً در پیام‌های تبلیغاتی‌شان، با توجه به شناختی که از سلیقه

سرگرمی

مجید عمیق

۱. یکی از این حرف‌ها با بقیه هم‌خوانی ندارد. آیا می‌توانید در مدت ۲۰ ثانیه آن را پیدا کنید؟

oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo

۲. حاصل رابطه بین عددها روی شکل‌ها نوشته شده است. آیا می‌توانید به جای علامت سؤال عدد درست را بنویسید؟

۸	۳
۱۲	
۲	۵

۳	۹
۵	
۷	۴

۵	۶
?	
۸	۷

سودوکو

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

۲۲۱ = ۱۵

۲۲۲ = ۲۶

۲۲۳ = ۳۷

۲۲۴ = ۴۸

۲۲۵ = ??

۳. عدد سه‌رقمی سمت چپ و عدد دورقمی سمت راست را خوب نگاه کنید. آیا می‌توانید جای علامت سؤال عدد درست را با توجه به شیوه‌ای که در مورد عددهای بالایی به کار رفته است، حدس بزنید و بنویسید؟

۶

۶. ارزش عددی هر کدام از این میوه‌ها را محاسبه کنید و سپس جای علامت سؤال عدد درست را بنویسید.

$$\begin{aligned} \text{🍌} \times \text{🍊} &= ۳۶ \\ \text{🍌} + \text{🍌} &= ۳۶ \\ \text{🍎} \times \text{🍊} &= ۱۴۴ \\ \text{🍎} + \text{🍌} \times \text{🍊} &=? \end{aligned}$$

۵

۴. جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید و بنویسید.

۱	۹	۶	۳
۱	۶	۲	
	۱	۲	
			؟

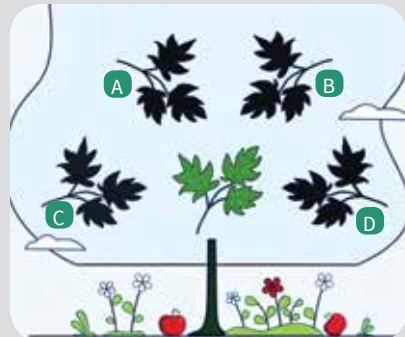
۸

۷. جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید و بنویسید.

۶	۲	۷	۳
۱	۶	۲	۵
۲	۴	۱	۳
۶	۳	۵	؟

۷

۵. از میان گزینه‌های الف (A)، ب (B)، ج (C) و د (D)، کدام یک سایه این برگ است؟



۹

۸. معما: شب است و چهار نفر می‌خواهند از روی پل رودخانه‌ای رد شوند. پل باریک است و هم‌زمان دو نفر می‌توانند از روی پل عبور کنند. فقط یک چراغ قوه دارند که باتری‌اش پس از ۱۵ دقیقه تمام خواهد شد. سرعت راه رفتن هر کدام از این چهار نفر متفاوت است. اولی در مدت یک دقیقه، دومی در مدت دو دقیقه، سومی در مدت پنج دقیقه و چهارمی در مدت هشت دقیقه می‌تواند طول این پل را طی کند. هنگام رد شدن از روی پل، نفری که سریع است باید پا به پای همراهش که آهسته‌تر از اوست حرکت کند. آیا می‌توانید این چهار نفر را در مدت ۱۵ دقیقه از روی پل عبور دهید؟

حرفات به دلم


نورسیده‌ها

زهرا فرنیبا

مجله که در کل به شما تعلق دارد، اما این بخش دیگر شور به شما تعلق داشتن را درآورده و یک باره هرچه را شما برای ما بفرستید، می‌خواند، پاسخ می‌دهد و چاپ می‌کند. شاید برایتان سؤال پیش بیاید که کجا بفرستید؟ این قدر راه ارتباطی داریم! این از رایانامه‌مان: Email: Javan@roshdmag.ir

این از سامانه پیامکی مان: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹

که 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 بهتر شویم!



- سلام جوان! لطفاً مطالب روان‌شناسی بذار. مثلاً بین من خدا رو شکر هم قدم بلنده هم قیافه‌ام خوبه و هم خوش سروبونم و خوب صحبت می‌کنم. اما مشکل جدید اینه که اعتماد به نفس پایینی دارم. می‌شه راهنمایی کنی؟

سلام. ببین. آره. می‌شود از این مطلب‌ها هم گذاشت ولی چرا؟ این‌ها روی شما کاربرد ندارد. یعنی خود نویسندگان، مشاوران و روان‌شناسان هم این قدری اعتماد به نفس ندارند که بخواهند به شما راهکار بدهند. اگر می‌شود شما یک ستون هرماه برای ما پر کنید که چطور به این نقطه رسیدید که خدا رو شکر همه چیز را تا این حد خوب و درجه یک می‌بینید. نویسنده ستون پرمخاطب نورسیده‌ها که تمام مجله را برایش زیرورو می‌کنید و منتظرید شماره جدید بیاید که فقط و فقط این ستون را بخوانید هم این طور درباره خودش و ستونش فکر نمی‌کند.

۱۰۰ گیگ اینترنت رایگان با ارسال عدد ۳ به شماره ****

اصلاً فکر نکنید ما یک درصد عدد ۳ را به شماره گفته شده فرستادیم و برای اینترنت رایگان هول کردیم، نه! این پیامها معمولاً الکی‌اند و ما هم می‌دانیم. این‌ها مهم نیست. چیزی که شما نمی‌توانید ببینید و اهمیت دارد این است که پیام بالا را به دفعات با شماره شخصی به سامانه پیامکی جوان ارسال کردند. بعد شماره‌ای را هم که شطرنجی کرده‌ایم، متاسفانه نمی‌توانیم افشا کنیم که شماره یکی از خوانندگان است که بارها به همان شماره پیام داده و غر زده است. واقعاً سرنوشت عجیبی دارد این ستون نورسیده‌های رشد جوان. خودش یک عمر همه را سرکار گذاشته، اما حالا به جایی رسیده که با صدگیگ اینترنت سرکارش می‌گذارند...



- جوان من همه‌ش وقت کم می‌یارم. اصلاً کلافه شدم. چی کار باید بکنم؟

چیزه. ببینید ... موضوع این است که هی می‌خواهیم به موردی اشاره کنیم، اما در عین حال شبیه مامان‌ها هم نشویم. قضیه را بخواهیم بشکافیم برایتان این طوری است که اگر این قدر سرتان در گوشی نبود، لابد می‌توانستید بهتر بخواهید. همه‌اش تقصیر گوشی است. اینکه صورتتان جوش دارد هم به خاطر گوشی است. یک هفته این فلان فلان شده را (به جای فلان فلان شده ناسزای محبوب مادرتان را قرار دهید) کنار بگذارید ببینید که از قبل چقدر بیکارتر، شل‌تر و بی‌حوصله‌تر می‌شوید. ببخشید فرار بود آخرش طور دیگری تمام شود. خلاصه اینکه همه‌اش تقصیر این (ناسزای محبوب) است.

- من شب‌ادرست نمی‌خوابم. چی کار کنم به نظرت؟

برای اینکه شب خوب بخوابید، شام را سبک بخورید. ترجیحاً نان و پنیر را با عجله لقمه کنید و با خودتان به اتاقتان ببرید. روپوش مدرسه‌تان را بپوشید و چند دقیقه در اتاقتان بدوید. با این کار ذهن شما گول می‌خورد که درحال رفتن به مدرسه هستید و الان هم هفت صبح است. سپس پشت میز تحریرتان بنشینید و کتاب را باز کنید. اینجایش خیلی مهم است: حتماً آن درسی باشد که رابطه خوبی با محتوایش ندارید. بعد همین‌که آرام‌آرام سعی به خواندن آن درس می‌کنید، چشمانتان گرم می‌شود. اگر کمکی می‌کند، یک نارنگی هم زیر میز پوست بکنید و قایمکی بخورید. این روش تأیید شده است. البته برای برخی به قدر کافی پاسخ نمی‌دهد که ما به آن‌ها شرایط جلسه امتحان را تجویز می‌کنیم.



رصدخانه مراغه

زمانی که رصدخانه داشتیم، تلسکوپ نداشتند

رصدخانه مراغه یکی از اولین رصدخانه‌های قدیمی جهان است و تا به حال کوبرداری‌های زیادی از آن شده است. زمانی که خبری از تلسکوپ و دوربین‌های نجومی نبود، خواجه نصیرالدین رصدخانه‌ای را بنا کرد که سال‌ها به عنوان پیشرفته‌ترین رصدخانه جهان شناخته می‌شد و رصدخانه‌های اقتباس شده از آن تا ۳۰۰ سال بعد در غرب مورد استفاده قرار می‌گرفتند. این رصدخانه در مجموعه تاریخی «افلاک‌نما» برای مطالعات فصلی و نجومی دانشمندان ایرانی بنا شده بود. اگر چه در حال حاضر بخش زیادی از آنچه که توسط خواجه نصیرالدین ساخته شده بود، باقی نمانده است، اما این تپه به صورت یک بنای تاریخی مورد توجه علاقه‌مندان است و نماد شهر مراغه به حساب می‌آید.

کاربرد این رصدخانه تنها رصد ستارگان نبود، بلکه به صورت دانشگاهی بود که بیشتر شاخه‌های علم در آن تدریس می‌شد. دانشمندان بزرگ و برجسته‌ای مانند **قطب الدین شیرازی** که کاشف اصلی علت رنگین‌کمان بود و همچنین **نجم الدین کاتب**، **فخرالدین مراغه‌ای**، **محمّد الدین مغربی** و ... در رصدخانه به پژوهش و تدریس می‌پرداختند.

منبع: جواد شکاری. جستاری در بقایای رصدخانه مراغه (۱۳۹۷) نشریه علوم انسانی، دوره ۲۵، شماره ۱.

۷۴۰ سال پیش در دوره ایلخانان، رصدخانه‌ای به پیشنهاد **خواجه نصیرالدین طوسی** و به دستور **هلاکوخان** در مراغه تأسیس شد که آن را رصدخانه مراغه نامیدند. این رصدخانه بر فراز تپه‌ای بزرگ در کنار شهر ساخته شد و ۱۵ سال هم ساخت آن زمان برد. در سال ۱۳۵۱، در عملیات حفاری باستان‌شناسان بر بالای این تپه، بقایای رصدخانه مزبور از دل خاک بیرون آمد. قسمت‌های متفاوت رصدخانه که روی آن قرار گرفته بودند، عبارت بودند از:

برج مرکزی رصدخانه: بزرگ‌ترین فضای کشف شده را تشکیل می‌دهد. قطری به اندازه ۲۲ متر دارد و ضخامت دیوار آن ۸۰ سانتی‌متر است. فضای داخلی آن شامل یک راهرو و شش اتاق می‌شود. مصالح به‌کاررفته در ساخت آن عبارت بودند از سنگ قلوه، لاشه (نوعی سنگ ساختمانی)، آجرهای نقش‌دار تزیینی، سنگ‌های حجاری و ...

واحدهای مدور پنج‌گانه: در قسمت‌های جنوب، جنوب شرقی و شمال برج مرکزی رصدخانه پنج واحد مدور کشف شدند که از هر یک به‌طور مستقیم در کار پژوهش‌های نجومی استفاده می‌شده است.

کتابخانه: در گوشه شمال غربی تپه بنای جالبی به مساحت ۳۳۰ مترمربع یافت شد که می‌توان آن را کتابخانه مجموعه دانست.

اما امروزه تنها پی‌های بخش‌های متفاوت رصدخانه و بخشی از «سدس» (از ابزارهای ستاره‌شناسی برای اندازه‌گیری ارتفاع ستاره‌ها یا سیاره‌ها) سنگی آن باقی مانده است. در سال‌های اخیر گنبدی برای محافظت از بقایای این بنا روی بخشی از آن ساخته شده است. این بنا در سال ۱۳۶۴ در فهرست آثار ملی ثبت شده است.

ایران ما

خانه ستارگان

آشنایی با رصدخانه
خواجه نصیرالدین

زهره کریمی



برای دیدن فیلم پویش کنید

آذر ۱۴۰۲

پویش

۴۸



ژئوپلانکتون‌ها موجودات شناگر کوچکی هستند که نقش بزرگی در شبکه‌های غذایی دریاچه‌ها بازی می‌کنند. برخی از آن‌ها روزانه در ستونی از آب به بالا و پایین مهاجرت می‌کنند تا غذا پیدا کنند و از شکارچیان دوری کنند.

این نقاشی توسط هنرمندی به نام کریستینا ودفورد در زمان اقامتش در یک ایستگاه تحقیقاتی ترسیم شده است و مهاجرت گونه‌های ژئوپلانکتون موجود در دریاچه اسکاناپا در ویسکانسین را به تصویر می‌کشد. این تصویر برنده مسابقه «تصاویر علمی باحال» سال ۲۰۲۲ میلادی شده است



عکس از: زهرا حاجی کرم - یازدهمین دوره جشنواره ملی دوسالانه عکس و تصویرگری رشد