



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

۵

رشد

# جوان

ISSN: 1606-9080

www.rashdmag.ir

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم  
ادوره سی و نهم | بهمن ۱۴۰۲ | شماره پستی در پی ۳۲۷ | صفحه ۴۸

**دهه هشتاد ام اما  
در میان روزهای انقلاب  
در نهانم انقلاب و  
در جهان کاری کنم**



روز شمار بهمن

سازگاری و مدارا

قرار قدیر



## انقلاب جهانی اسلامی

آترسید، هادی، قادری

## یادداشت

### هنوز جوانیم و پیرانرژی، هنوز نگاهمان به فرداهاست!

جوانی سن انرژی و سرعت است؛ سن تغییر و تحول و نگاه به آینده. نگاه جوان به فردا و فرداهاست و جامعه ما هم جامعه‌ای است که به اقتضای جوانی‌اش باید پرشور و پرانرژی باشد و نگاهش را به فرداهای روشن بدوزد.

سال‌ها قبل هم جامعه ما، با تکیه بر نسل جوان خود، دست به تغییر و تحولی بزرگ و ریشه‌ای زد. آن سال مردم کشور، همدل و همراه هم، به آرمان و خواسته‌های مشترک رسیدند و پشت سر رهبری بزرگ، به حرکت درآمدند و با اتحاد و همدلی خود توانستند به عمر حکومت ستمگر و وابسته به قدرت‌های بیگانه پایان دهند.

نسل جوان آن روز، بعد از پیروزی با مشکلات ریز و درشت مواجه شد و خود را در برابر انبوه مسائل و دشواری‌های اداره جامعه و حمله دشمنان دید؛ اما به پشتوانه ایمان و اتحادی که داشت، نه تنها از هیچ مشکلی نهراسید، بلکه گامی بلند هم برداشت و شعار وحدت دنیای اسلام و هماهنگی و همدلی مسلمانان جهان را سرداد.

حالا آن نسل از مرز جوانی گذشته و باید داشته‌ها و دانسته‌هایش را به نسل‌های بعدی منتقل کند. و اکنون که کشور ما و جهان اسلام با چالش‌های تازه‌ای روبه‌روست، لازم است بخشی از آن تجربه‌ها و تلاش‌ها را با نیازهای جامعه و جهان امروز مرور کنیم و برای حفظ دستاوردهای آن واقعه بزرگ و غلبه بر سختی‌های پیش رو، دست در دست هم بگذاریم و نگذاریم اختلاف سلیقه‌ها و دیدگاه‌ها و تفاوت نظرها و برداشته‌ها، ما را از اهداف و آرمان‌های بلندمان دور کند.

و **قیصر امین‌پور** چه زیبا این نیاز را به تصویر کشیده است:

قطره تنها به دور از قطره‌ها

با خود آهنگ جدایی می‌زند

قطره‌هایی را که با هم می‌روند

آسمان رنگ خدایی می‌زند

این «من» و «تو» حاصل تفریق ماست

پس «تو» هم با «من» بی‌اتا «ما» شویم

حاصل جمع تمام قطره‌ها

می‌شود دریا، بیادریا شویم

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایران‌شهر شمالی، پلاک ۲۶ صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۴۹۰۹۶ / ۸۸۸۳۰۱۴۷۸ / ۸۸۳۰۱۴۷۸

پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹

نشانی رایانامه: Email:javan@roshdmag.ir

صندوق پستی امور مشترکان: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

تلفن امور مشترکان: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

نشانی مرکز بررسی آثار: تهران - خیابان ایران‌شهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید سلیمی) شماره ۲۶۸ - دفتر انتشارات و فناوری آموزشی صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷ / تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲  
رایانامه: barresiasar@roshdmag.ir



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

مدیر مسئول: محمد صالح مذنبی

سردبیر: دکتر زهرا باقری

مدیر داخلی: فرناز بابازاده

شورای برنامه‌ریزی: زهرا باقری، حبیب یوسف‌زاده،

فریبرز بیات، عباس نورآبادی، الهام مقیسه، علیرضا

ثبتي

کارشناس داستان و شعر: سعیده موسوی‌زاده

کارشناس علمی: سیامک آرمان

کارشناس طنز: نسیم عرب‌امیری

مدیر هنری: کورش پارس‌نژاد

دبیر عکس: اعظم لاریجانی

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: سید حامد الحسینی

تصویرگری روی جلد: فرار بن‌زادگان



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

قیمت ۱۱۰۰۰۰ ریال

**روز شمار بهمن ۲**

**سازگاری و مدارا ۴**

**پرتوی همه فن حریف ۷**

**آشنایی با ورزش کبده ۱۰**

**مدیریت ارتباط با معلمی ... ۱۲**

**سرطان قابل پیشگیری است ۱۶**

**دانشکده دام پزشکی ۱۸**

**قرار قدیر ۲۲**

**پناه/ ۲۴**

**شاعرانه ۲۶**

**کوه‌نورد ۲۸**

**شعر و شاعرانگی ۳۰**

**لبخند جوان ۳۲**

**آسیب‌ها و آفت‌های تفکر نادرست ۳۹**

**سرگرمی ۴۰**

**قلمستون ۴۲**

**شناخت مشتری، راه میان‌بر فروش ۴۴**

**پنج انگشت در یک مشت! ۴۶**

**زندگی در خاکستر سوزان ۴۸**

نشانی کانال مجله  
رشد جوان در  
برنامه‌ها:



@roshd\_javan

نظرسنجی



nazar.roshdmag.ir

## ۵ بهمن

### ولادت حضرت علی (ع)، روز پدر، آغاز ایام البیض

چون زمان تولد علی (ع) فرا رسید، فاطمه بنت اسد خود را به کنار کعبه رساند. پس از طواف دست نیاز به درگاه خداوند متعال بلند کرد و با اخلاص از خدا خواست تا ولادت فرزندش را بر او آسان سازد و او را برای همگان مبارک گرداند. حضرت علی (ع)، بر اساس مشهورترین روایات، صبح روز جمعه سیزدهم رجب، داخل کعبه متولد شده است. بعد از تولد فرزند ندایی از آسمان شنیده شد که می‌گفت: «نام این کودک را علی بگذار؛ چرا که او بلند مرتبه است و خداوند نام او را از اسم خود برگزیده است» (شیخ صدوق، ۱۳۹۷، ج: ۱۶۴). «خوشا به حال کسی که او را دوست بدارد و وای بر کسی که او را دشمن داشته باشد» (قمی، ۱۳۹۱: ۴۹).

# روزشمار بهمن



## ۱۲ بهمن

### بازگشت حضرت امام خمینی (ره) به ایران و آغاز دهه مبارک فجر

با گسترش قیام مردم و به دنبال آن خروج شاه در ۲۶ دی ۱۳۵۷ از کشور، سرانجام در دوازدهم بهمن ۱۳۵۷، یکی از پرشکوه‌ترین استقبال‌های تاریخ صورت گرفت و این روز به یکی از ماندگارترین روزهای تاریخ معاصر ایران تبدیل شد. عده زیادی از مردم خود را به تهران رساندند تا در مراسم استقبال از امام حضور داشته باشند. در ساعت ۹ و ۳۰ دقیقه صبح، پرچم دار جمهوری اسلامی ایران پس از ۱۵ سال تبعید، در میان شور و شوق فراوان مشتاقانی که فریاد «الله اکبر» سر می‌دادند، به وطن بازگشت.

## ۲ بهمن

### ولادت حضرت امام محمدتقی (ع)

محمدبن علی بن موسی، مشهور به امام محمدتقی و ملقب به امام جواد (ع)، امام نهم ما شیعیان، روز ۱۰ رجب سال ۱۹۵ در شهر مدینه چشم به جهان گشود. نام پدر ایشان علی بن موسی بن جعفر امام رضا (ع) و نام مادرشان سبیکه بود.

قرآن کریم رسالت در کودکی رامکن شمرده و نمونه‌هایی از آن را ذکر کرده است. امام جواد (ع) نیز طبق متون احادیث معتبر در سن هشت سالگی مشمول چنین عنایتی شد و به حق پیشوای جامعه بشری بوده است.

## ۲۲ بهمن

### پیروزی انقلاب اسلامی

نهضتی که امام خمینی (ره) پرچم‌دار و پایه‌گذار آن بود، سرانجام روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷، با وجود همه ناپاوری‌ها و تلاش‌های دشمنان، به پیروزی رسید. این پیروزی بزرگ حاصل عوامل بسیاری بود که مهم‌ترین آن‌ها عبارت بودند از: ایمان به خدا؛ رهبری امام خمینی (ره)؛ اتحاد ملت ایران و استقامت و پایداری آنان در راه خدا.

## ۷ بهمن

### وفات حضرت زینب (س)

حضرت زینب (س) سومین فرزند امام علی (ع) و حضرت فاطمه (س) است. به راستی ایشان الگوی صبر و ایثار هستند؛ بانویی که واقعه عاشورا و ام‌دار شجاعت و فداکاری‌های اوست. در روایات آمده است که حضرت بعد از واقعه کربلا و تحمل رنج‌ها و سختی‌ها چندان می‌گریست که قدش خمیده شد و زندگی‌ای سراسر اندوه داشت و بیمار شد تا به سرای باقی شتافت (تبریزی، ۱۳۹۷: ۲۵۳).



پیروزی انقلاب



روزهای ماندگار

## ۲۴ بهمن

### ولادت امام حسین (ع) و روز پاسدار

سومین امام معصوم شیعیان، در سوم شعبان سال چهارم هجری قمری در شهر مدینه دیده به جهان گشود. او دومین ثمرهٔ پیوند مبارک حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س) بود. امام حسین (ع) در دوران عمر خود به شجاعت، آزادی و ایستادگی در برابر ظلم و ستم شهرت فراوان داشت.

و چه زیباست که روز ولادت امام حسین (ع) «روز پاسدار» باشد؛ چرا که نمی‌شود پاسدار بود و حسینی نبود.

## ۱۴ بهمن

### روز فناوری فضایی

در ۱۴ بهمن سال ۱۳۸۷، ایران با پرتاب موفقیت‌آمیز «ماهوارهٔ امید»، به جمع کشورهای پیوست که توانایی پرتاب ماهواره را دارا هستند. این موفقیت که با تلاش مهندسان ایرانی صورت گرفت، باعث شد این روز در تقویم کشورمان روز فناوری فضایی نام بگیرد.

## ۲۵ بهمن

### ولادت حضرت ابوالفضل (ع) و روز جانباز

عباس بن علی بن ابی‌طالب (ع) که به «ابوالفضل» مشهور است، پنجمین پسر امام علی (ع) است. مادر ایشان ام‌البنین بود که بعد از شهادت حضرت فاطمه (س) با حضرت علی (ع) ازدواج کرد.

حضرت عباس در سال ۲۶ هجری قمری به دنیا آمد. ایشان در خانه‌ای به دنیا آمد که جایگاه دانش و حکمت بود. و به راستی از مقامی والا در علم و معرفت برخوردار بود. ایثار و جانبازی در مکتب اهل بیت جایگاه ویژه‌ای دارد و شهیدان از جان خود گذشته‌اند؛ ولی چیزی که حضرت عباس را از دیگر شهیدان ممتاز و متمایز کرده، این است که معرفت و اطاعتش از امام خویش کامل‌تر بوده. حضرت عباس (ع) با کمال معرفت در راه دین و امام خویش جانبازی کرد و مراحل تعالی را پیمود. به همین دلیل روز ولادت ایشان به عنوان «روز جانباز» در تقویم رسمی ما ثبت شده است.

## ۱۷ بهمن

### شهادت امام موسی کاظم (ع)

امام موسی بن جعفر (ع) هفتمین پیشوای شیعیان جهان است. عمر شریف آن حضرت حدود ۵۵ سال بوده است. آن حضرت بیست و پنجم ماه رجب در سال ۱۸۳ در بغداد به شهادت رسید.

امام کاظم (ع) به تصدیق همهٔ مورخان، به زهد و عبادت بسیار معروف بود. حضرت می‌فرمایند: «تواضع و فروتنی آن است که آنچه را دوست داری دیگران دربارهٔ تو انجام دهند، تو هم همان را دربارهٔ دیگران انجام دهی» (وسائل الشیعه، ج ۱۵: ۲۷۳).

## ۲۶ بهمن

### ولادت حضرت زین العابدین (ع)

امام سجاد (ع) در سال ۳۸ هجری قمری دیده به جهان گشود. ایشان یادگار امام حسین (ع) و میراث‌دار امامت اوست. پرستش و نیایش در سیرهٔ ایشان صبغه‌ای پیرنگ داشت. او چنان به راز و نیاز با معبود خویش می‌پرداخت که به این صفت ممتاز و بالنده شد. دربارهٔ صفات و ویژگی‌های امام علی بن الحسین (ع) این‌گونه آمده است: «او زین العابدین و اسوهٔ زاهدان و سرور پرهیزکاران است.»

پس از واقعهٔ کربلا که به امامت رسید، همراه دیگر اسیران به کوفه و شام برده شد. او در این سفر تکیه‌گاه اسیران بود و با سخنرانی‌های آتشین خود حکومت یزید را رسوا کرد.

## ۱۹ بهمن

### مبعث حضرت رسول اکرم (ص)

محمد امین قبل از شب ۲۷ رجب در غار حرا به عبادت خدا و راز و نیاز با آفرینندهٔ جهان می‌پرداخت. در آن شب بزرگ جبرئیل مأمور شد آیاتی از قرآن را بر محمد (ص) بخواند و او را به مقام پیامبری مفتخر سازد. ایشان در این هنگام ۴۰ سال داشتند. جبرئیل از محمد (ص) خواست این آیات را بخواند: «اقرا باسم ربك الذي خلق. خلق الانسان من علق...» (سورهٔ علق، آیات ۱ تا ۵).

و این آیات سرآغاز مأموریتی بزرگ بود.

# سازگاری و مدارا

حسین امینی پویا

انسان موجودی اجتماعی است. یعنی نمی‌تواند به تنهایی زندگی کند. موجودی است که همراهی، دوستی و انس با دیگران از ضرورت‌های ساختار وجودی اوست و بسیاری از خصوصیات و رفتارهای او در اجتماع شکل می‌گیرند. میزان موفقیت هرکس در تعامل سازنده و مثبت او با دیگران است و در مقابل، بخش مهمی از ناکامی‌های اشخاص به خاطر روابط اجتماعی ناقص و نادرست آن‌هاست.

باید دانست، برقراری روابط سالم در جامعه نیازمند برخورداری از مهارت‌هایی ویژه است که نیاز به آموختن دارند. یکی از مهم‌ترین آن‌ها سازگاری با دیگران و مدارا در روابط اجتماعی است. همه ما در زندگی دیده‌ایم که بعضی‌ها چگونه در محیط خانه یا خانواده یا در محل کار و محله و محل سکونت خویش، با همکاران و همسایگان خود ناسازگارند. در برابر هر نوع رفتار دیگران که باب میلشان نیست، چگونه بی‌قرار و بی‌طاقت‌اند و در برابر آن واکنش تند نشان می‌دهند؛ کسانی که در برابر کوچک‌ترین ناکامی به شدت آشفتگی می‌شوند. آن‌ها توجه ندارند که انسان‌ها با یکدیگر متفاوت‌اند و یکسان نمی‌اندیشند. افکار و عقاید و حتی گاه برداشته‌های مختلفی از یک موضوع واحد دارند.

با این همه، انسان‌ها در یک چیز مشترک‌اند و آن انسانیت و نیاز به روابط سالم انسانی است. بنابراین باید به آزادی اراده و تنوع سلیقه‌های یکدیگر احترام بگذارند. همدیگر را به رسمیت بشناسند و حقوق یکدیگر را پاس بدارند. و این همه ممکن نیست مگر در سایه برخورد توأم با مهربانی و همراه با مدارا و سازگاری.

متأسفانه مهربانی با دیگران حلقه مفقوده جهان امروز است. ای کاش آدمیان اندکی از مواضع خودخواهانه خویش دست بردارند و قدری بیشتر پروای دیگران را داشته باشند. پروای دیگران را داشتن به این معنا که در امور روزانه خود تنها منافع و خواسته‌های شخصی خود را مدنظر قرار ندهند، بلکه به خیر عمومی و همگانی توجه داشته باشند. این کار چندان سخت هم نیست. خیلی‌ها شاید تصور کنند که مهربانی به دیگران کاری پیچیده و سخت است، در حالی که این‌گونه نیست. حتماً نباید کارهای بزرگ و سختی انجام داد. گاه باز نگه داشتن در، برای کسی که بعد از شما قصد ورود به ساختمان را دارد و احوال‌پرسی صبحگاهی از راننده تاکسی، روز کسی را می‌سازد. این‌ها و صدها کار کوچک دیگر نمونه‌هایی از مهربانی‌های در دسترس

هستند. اگرچه شاید خیلی به چشم نیایند، اما تأثیر قابل توجهی بر زندگی دیگران و نیز خود ما خواهند گذاشت. در برابر ناملایمات زندگی و بدرفتاری‌ها نیز می‌توان با وسعت نظر، مدارا و گذشت به بهبود اوضاع کمک کرد. اگر بنا باشد در مقابل هر موضوعی حساسیت و سرسختی نشان دهیم، اگر همه‌جا بکوشیم بدی را با بدی و تندی را با تندی جواب بدهیم، جواب نخواهیم گرفت. یکی از وظایف اساسی ما در معاشرت و برخورد با دیگران داشتن روحیه گذشت از خطاهاست. آرامش روانی و ذهنی ما در این است که به جز مواردی که حقی از دیگران ضایع می‌شود، یا به گستاخی بیشتر طرف می‌انجامد، روش مسالمت و مدارا را با دیگران در پیش بگیریم. حتی گاهی می‌شود چشم‌ها را بست و بعضی از رفتارهای آزاردهنده را در اطرافیان خود نادیده گرفت. آموزه‌های دینی ما به کرات ما را به این طرز رفتار خوانده‌اند.

### در «قرآن مجید» آمده است:

• «خوبی و بدی یکسان نیست. بدی را با نیکوترین شیوه دفع کن، آنگاه (خواهی دید) کسی که عداوتی میان تو و او وجود دارد (چنان شود که) گویی دوستی صمیمی است» (سوره فصلت، آیه ۳۴).

• «عفو و بخشش داشته باشید. مگر دوست ندارید که خداوند بر شما ببخشد؟ و خداوند بخشاینده‌ای مهربان است» (سوره نور، آیه ۲۲).

• «و (باید بدانند) کیفر هر بدی بدی‌ای مانند آن است. اما هر که عفو کند و به اصلاح کوشد، پاداش او با خداوند است و او ستمکاران را دوست ندارد» (سوره شوری، آیه ۴۰).

### اهمیت وفق و مدارا

مدارا یعنی نرم‌خویی، رأفت و ترک خشونت در سختی و عمل در برابر همه، در خانه و خیابان، با آشنا و غریبه، یعنی پرهیز از هرگونه بداخلاقی، بدزبانی و ایجاد ترس و نگرانی.

وفق و مدارایی که اسلام بر آن تأکید می‌کند، در هرگونه رابطه شخصی و خانوادگی، و دیگر مناسبات اجتماعی از مهم‌ترین قواعد در تنظیم روابط است. اگر در دستورهای دینی بر حسن خلق تأکید شده است، یکی از مصداق‌های بارز آن مداراست. مدارا یک تکلیف اخلاقی مهم در اسلام است. از رسول خدا (ص) نقل شده است: «همان‌گونه که پروردگارم مرا به انجام واجبات فرمان داده، به مدارا با مردم نیز دستور داده است» (میزان‌الحکمه، جلد ۴، ص ۱۶۳۹).

در حدیثی دیگر آمده است: «مدارا کردن با مردم سرلوحه خرد است» (امام علی (ع)، همان، ص ۱۶۴۰).

و نیز آمده است: «سلامت دین و دنیا در مدارا کردن با مردم است» (پیشین).

اصل مدارا چنان است که با خود بسیاری از فضایل را به همراه دارد؛ صفاتی چون فروتنی، بردباری، فروبردن خشم، دوری از کینه‌ورزی و خشونت، آسان‌گیری و پرهیز از درگیری، و ... اگر دقیق شوید همه این خصوصیات در پس‌زمینه مدارا وجود دارند. اینجاست که می‌فهمیم چرا پیامبر (ص) فرموده‌اند: «مدارا کردن با مردم نصف ایمان است و نرمی و مهربانی با آنان نصف زندگی است» (همان، ص ۱۶۳۹).

حتی از مضمون برخی از روایات استفاده می‌شود که اساساً ایمان در پرتو مدارا کردن با مردم حفظ می‌شود، چرا که در صورت فقدان مدارا، یعنی بر اثر خشونت و تندی و ناسازگاری، آدمی گرفتار هیجانات منفی می‌شود و سرمایه‌های ایمانی خود را به راحتی بر باد خواهد داد.

غیر از این است که هنگام بروز ناملایمات، شخصی که شیوه مدارا را نیاموخته است، به آسانی از کوره در می‌رود، نیروی خرد خود را وامی‌نهد، اعمال و رفتارهایی غیراخلاقی و غیرانسانی از او سر می‌زند که در تضاد با اعتقادات و باورهای ایمانی اوست و زیننده یک مؤمن نیست؟ پس انسان در پرتوی مداراست که قدرت می‌یابد از ذخایر ایمانی خویش محافظت کند. امام باقر (ع) چه زیبا فرموده است: «هر چیزی را قفلی است و قفل ایمان وفق و مداراست» (میزان‌الحکمه، جلد ۵، ص ۲۱۱).

### نکته مهم پایانی

البته بدانیم، مدارا در جایی رواست که موجب پایمال شدن حقوق اجتماعی دیگران نشود. اگر حقی از کسی ضایع شود یا به گستاخی بیشتر فرد مقابل بینجامد، روش مسالمت‌آمیز مدارا را نباید در پیش گرفت.

مدارا کردن به معنی کنار آمدن منطقی همراه با گذشت در برابر دیگران است و هرگز به معنی تسلیم شدن در مقابل عقاید نادرست و پذیرفتن آن‌ها نیست. به همین دلیل اصل مدارا تا جایی کاربرد دارد که به حقیقت آسیب وارد نیاید. نباید تساهل در برابر امور خلاف دینی و احکام الهی را با وفق و مدارا اشتباه گرفت.

امام علی (ع) می‌فرماید: «هرگاه با حق روبه‌رو شدید و دانستید که حق است، درباره آن مسامحه نکنید که به سختی زیان خواهید دید» (میزان‌الحکمه، جلد ۴، ص ۱۷۷۵).

و نیز می‌فرماید: «به جان خودم سوگند که در جنگیدن با کسی که در برابر حق بایستد و در گمراهی فرورود، هرگز مسامحه و سستی روانی ندارم» (همان، ص ۱۷۷۷).

سعدی (علیه‌الرحمه) در چند بیت تکلیف ما را به خوبی نشان داده است:

اگر صلح خواهد عدو سر مپیچ  
و گر جنگ جوید عنان بر مپیچ

تو هم جنگ را باش چون کینه خاست  
که با کینه و مهربانی خطاست

و گر می‌برآید به نرمی و هوش  
به تندی و خشم و درشتی مکوش

مزن تا توانی به ابرو گره  
که دشمن اگر چه زیون، دوست به

همی تا برآید به تدبیر کار  
مدارای دشمن به از کارزار  
(بوستان سعدی، باب اول، در عقل و تدبیر و رأی)



علمی

# پرتوی همه فن حریف

مجید عمیق

نور سفید معمولی، نظیر نور طبیعی خورشید یا نور یک لامپ روشنایی، از مجموعه رنگ‌هایی تشکیل شده است که هر کدام طول موج خاص خود را دارد. رنگ نور امواج نور به طول موجشان بستگی دارد. حتماً روزهای بارانی رنگین‌کمان را دیده‌اید که همان طیف نور سفید است. اگر رنگ‌های رنگین‌کمان با هم ترکیب شوند، دوباره نور سفید به دست می‌آید. در واقع پرتوی لیزر از نظر ماهیت هیچ تفاوتی با نور عادی ندارد و هر دو امواج الکترومغناطیسی‌اند.

### لیزر چیست؟

فرض کنید در یک تشت آب دستتان را به صورت رفت و برگشت حرکت می‌دهید تا موج تولید شود. با افزایش سرعت و تکرار حرکت دستتان موج‌های قوی‌تری تولید خواهند شد. حال اگر می‌توانستید این کار را میلیون‌ها بار در یک اقیانوس انجام دهید چه اتفاقی می‌افتاد؟ کاری که لیزر با امواج نور انجام می‌دهد مشابه همین مثال است. در واقع تقویت نور در یک لیزر با نور ضعیفی آغاز و طی چندین بار حرکت رفت و برگشتی، در محیطی به نام «محیط تقویت‌کننده»، بر انرژی آن افزوده می‌شود.

### بخش‌های اصلی تشکیل‌دهنده لیزر

سه بخش اصلی تشکیل‌دهنده لیزر عبارت‌اند از:

**الف) منبع انرژی:** انرژی خود را به صورت تکانه‌های فوق‌العاده پرتوان منتشر می‌کند و این انرژی روی ماده فعال تأثیر می‌گذارد.

**ب) ماده فعال:** ماده فعال می‌تواند جامد، گاز یا مایع باشد. در این نوع لیزر، ماده فعال ایجادکننده لیزر ماده‌ای جامد است. از جمله این ماده‌های جامد می‌توان به سنگ جواهر «یاقوت» اشاره کرد که پرتو تک‌رنگ قرمز منتشر می‌کند. در لیزر گازی ماده فعال گاز است که به صورت خالص یا همراه با گازهای دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد. نئون، کریبتون، کربن دی‌اکسید، زنون، و آرگون از جمله این گازها هستند. در لیزر مایع، ماده فعال می‌تواند اتانول، متانول، بنزن، تولوئن و ... باشد. البته ماده فعال دیگری به نام «لیزر دیود» یا «لیزر تزریقی» هم داریم که در آن از نیم‌رساناها استفاده می‌شود. نیم‌رساناها از دو ماده که یکی الکترون کمتر و دیگری الکترون اضافی دارد، تشکیل می‌شوند که در محل اتصال و ناحیه‌ای به نام «منطقه اتصال» عمل تولید پرتوی لیزر انجام می‌گیرد.

**ج) بازتابنده‌ها:** در اکثر دستگاه‌های (سیستم‌های) لیزری از دو آینه به عنوان تشدیدگر استفاده می‌شود که یکی تمام‌صیقلی و دیگری نیمه‌صیقلی است. دو آینه روی دو محور موازی با یکدیگر تنظیم شده‌اند و در ابتدا و انتهای ماده فعال و در حفره نوری بین دو آینه قرار دارند. یکی از آینه‌ها یا همان بازتابنده نیمه‌صیقلی، برخی از اتم‌های برانگیخته شده را که مدام با حرکت رفت و برگشتی خود تقویت می‌شوند، به داخل ماده فعال بازتاب می‌دهد، اما به برخی از آن‌ها اجازه عبور می‌دهد. این پرتوی پرتوان به صورت باریکه نور بسیار قدرتمند و متمرکزی که همان پرتوی لیزر است، به خارج نفوذ می‌کند.

### لیزر چگونه پدید می‌آید؟

لیزر با استفاده از الکترون‌های ناپایدار به وجود می‌آید. با دادن انرژی به الکترون‌های یک اتم، یا به عبارت دیگر، با برانگیختن اتم‌ها می‌توان آن‌ها را به مدارهای بالاتر برد. این کار سبب به وجود آمدن شرایط ناپایداری در الکترون‌ها می‌شود. آن‌ها ترجیح می‌دهند با ازدست‌دادن انرژی که به صورت گرما و نور آزاد می‌شوند، به مدار اصلی‌شان باز گردند. این انرژی به صورت فوتون یا همان بسته‌های انرژی و با «بسامدهای» (فرکانس‌های) مشخصی آزاد می‌شوند. نور از همین فوتون‌ها ساخته شده است.

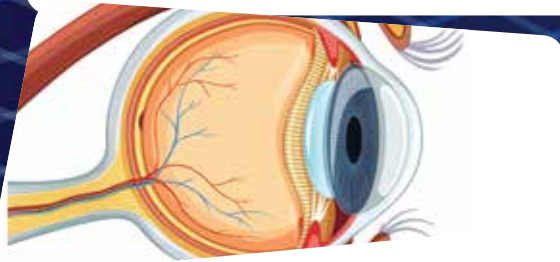
پس اگر با تعداد زیادی از اتم‌ها هم‌زمان این کار را انجام دهیم، می‌توانیم یک پرتو نور تک‌بسامدی ایجاد کنیم. این پدیده اساس تولید پرتوی لیزر است. بنابراین تک‌رنگ بودن لیزر که به ماده تشکیل‌دهنده آن بستگی دارد و اصطلاحاً «ماده فعال» نامیده می‌شود، هماهنگ و همسان بودن موج‌های پرتوی لیزر، و همین‌طور شیوه انتشار آن موجب پرتوان بودنش می‌شود.

این نکته را هم باید یادآور شویم که برخلاف موج‌های نور عادی (برای مثال نور چراغ قوه) که پس از منتشر شدن از هم فاصله می‌گیرند و با طی کردن مسافت کوتاهی محو می‌شوند، امواج پرتوی لیزر پخش و متفرق نمی‌شوند. به موازات هم حرکت می‌کنند و مسافت طولانی‌تری را هم طی می‌کنند. بنابراین این سه مشخصه، یعنی رنگ، هم‌فاز بودن، و شیوه انتشار، پرتوی لیزر را به پرتویی نیرومند، کارآمد و پرتوان تبدیل می‌کنند.

## کاربردهای لیزر

امروزه بیش از صد نوع لیزر وجود دارد که در همه نوع تجهیزاتی یافت می‌شوند. از پرتوهای لیزر در برقراری ارتباطات تلفنی، خواندن اطلاعات روی لوح‌های فشرده (سی‌دی)های رایانه‌ای، عمل‌های جراحی نظیر عمل جراحی شبکیه چشم و ترمیم قرنیه و سنگ کلیه و جوشکاری، ساخت سلاح‌های لیزری مانند تفنگ‌های لیزری و بمب‌های هدایت‌شونده، ساخت پل‌ها، راه آهن و تونل‌ها، نورپردازی سالن‌های نمایش، ساخت تراشه‌های رایانه‌ای، ایجاد تصویرهای سه بعدی تمام‌نگاشت (هولوگرام)، خواندن اطلاعات برجسب‌های روی کالاها، ساخت مته‌های لیزری دندان پزشکی، تراش دادن الماس، بریدن فلزات، ساخت چرخش‌نما (ژیروسکوپ)های هوایی و دریایی، اندازه‌گیری حرکت بسیار نامحسوس قاره‌ها، چاپگرهای لیزری و ... استفاده گسترده می‌شود. در واقع لیزر را می‌توان منجی فناوری‌های قرن بیست و یکم به شمار آورد.

## استفاده از پرتوی لیزر در جراحی‌های چشم



امروزه برای خلق تصویرهای سه بعدی یا تصویرهای تمام‌نگاشت از پرتوی لیزر استفاده می‌شود. ایجاد علائم شناسایی و امنیتی روی کارت‌های اعتباری، کارت‌های ورود و خروج، ذخیره‌کردن اطلاعات پیچیده و ثبت دقیق تصویرهای اشیای گران‌قیمت (که جعل کردن چنین تصویرهایی بسیار مشکل یا ناممکن است) نمونه‌هایی از موارد استفاده از این نوع تصویرها هستند.

دو نقطه از دو فلزی که باید جوش داده شوند، به کمک لیزر چنان ظریف و دقیق جوش داده می‌شوند که محل اتصال گویی با قطره‌ای بسیار ریز از یک چسب به هم چسبیده است و محسوس نیست.



نمونه‌هایی از تصویرهای تمام‌نگاشت دارای «رمزینۀ سریع پاسخ» (کیوآرکد).

برچسب تمام‌نگاشت روی این «نمانام‌ها» (برندها) سبب می‌شود دیگران نتوانند آن‌ها را جعل کنند.

در سامانه‌های شبکه‌های مخابراتی، رایانه‌ها و سایر انواع دستگاه‌های ارتباطی، از پرتوی لیزر استفاده می‌شود. فیبرهای نوری خمش‌پذیرند و پرتوی لیزر هر چند در خط مستقیم حرکت می‌کند، اما می‌تواند از میان فیبرهای نوری بگذرد و بارها و بارها با دیواره داخلی فیبرهای نوری برخورد کند. سرانجام به صورت تکانه‌های نور در امتداد آن‌ها حرکت می‌کند و گفت‌وگوهای تلفنی و بانک‌های اطلاعاتی را به ما می‌رساند. درخشندگی فیبرهای نوری حاصل از تابش لیزر است.

## بارکد خوان لیزری

با استفاده از این وسیله در فروشگاه‌ها، مشخصات و قیمت کالا را که به شکل خط‌های پهن و باریک عمودی هستند به اصطلاح به آن‌ها «رمزینۀ» (بارکد) یا «رمز میله‌ای» گفته می‌شود، رمزخوانی می‌کنند.

## نمایی از یک مدار یکپارچه یا تراشه رایانه

این تصویر ریزمقیاس (میکروسکوپی) که به کمک پرتوی لیزر ساخته شده است، نقشی از میلیون‌ها مدار بسیار ریزمقیاس را در سطح یک ماده نیمه‌رسانای سیلیسیوم ایجاد کرده است. پرتوی لیزر هزار برابر باریک‌تر از تار موی انسان است.

امروزه کار چاپ و نشر توسط رایانه‌ها و چاپگرهای لیزری انجام می‌گیرد. در واقع این کارخانه چاپ و نشر رومیزی جایگزین ماشین‌های غول‌پیکر چاپ و سنگ‌نگاری (لیتوگرافی) شده است.



جوان پهلوان

آشنایی با ورزش کبدي

# نَفَس ك

مهدی زارعی

## زمین بازی

زمین کبدي مستطیلی به ابعاد  $10 \times 13$  متر برای مردان،  $8 \times 12$  متر برای زنان و  $8 \times 11$  متر برای نوجوانان دختر و پسر است. جنس سطح زمین از فوم تشك مخصوص ورزش های زرمی است.

## خطها

مرز: دو خط طولی و دو خط عرضی مشخص کننده محدوده زمین را می گویند. ضخامت این خطها پنج سانتی متر است.

خط میانی: خطی که زمین را به دو قسمت مساوی تقسیم می کند (در بخش مردان به دو نیمه  $5/6 \times 10$ ، و در بخش زنان به دو نیمه  $8 \times 6$  متری). این خط را «خط شروع حمله» نیز می نامند.

**لوبی:** دو خطی که به فاصله یک متری از خط طولی زمین کشیده شده اند.

## زمان

هر بازی از دو نیمه ۲۰ دقیقه ای تشکیل می شود و تیم ها بین دو نیمه پنج دقیقه فرصت استراحت دارند. در صورتی که مسابقه به تساوی کشیده شود، هر تیم پنج حمله انجام می دهد و اگر باز هم نتیجه مساوی شد، تیم ها به نوبت یک حمله انجام می دهند. این کار تا زمانی که یک تیم برنده شود، ادامه پیدا می کند.

نزدیک به ۳۰ سال است که ورزش کبدي در ایران برگزار می شود. ورزشکاران زن و مرد ایرانی در این رشته در سطح آسیا و جهان درخشیده اند و عنوان قهرمانی آسیا را در دو بخش زنان و مردان از آن خود ساخته اند. امروز می خواهیم با هم درباره این ورزش بیشتر بدانیم.

## ویژگی های کبدي

ورزش کبدي علاوه بر سادگی، کم هزینه و در عین حال پرتحرک است. ضرورت سرعت عمل در این ورزش آن را به حرکت های ورزش کشتی شبیه می سازد و درگیری های قدرتی آن یادآور ورزش راگبی است. حمله به بازیکنان حریف یا فرار از دست رقیب نیازمند سرعت عمل، حضور ذهن، جسارت و انعطاف پذیری است. به سبب نیازنداشتن به امکانات خاص، مسابقه های کبدي را هم در سالن و هم در فضای آزاد می توان برگزار کرد.

## کبدي در ایران

این ورزش در بیشتر نقاط ایران با عنوان «زو» شناخته می شود، اما در سیستان و بلوچستان آن را «کبدي»، در گیلان «شیرین دودو» و در خوزستان «اش تی تی» می نامند.

# ش



## امتیاز در کبدي

در کبدي هر تیم به نوبت، يك بازیکن خود را به نیمه زمین حریف وارد می‌کند. این بازیکن باید با صدایی بلند و واضح به طور بیایي كلمه «کبدي» را تکرار کند و هم زمان، برای لمس کردن بازیکن تیم حریف بکوشد. هرگاه مهاجم در مدت زمان تعیین شده (۳۰ ثانیه) موفق به لمس یکی از بازیکنان حریف شد و به نیمه زمین خود بازگشت، يك امتیاز برای تیمش به ارمغان می‌آورد. اما اگر در این مدت نتوانست بازیکنی را لمس کند، امتیاز به تیم مدافع خواهد رسید. پس از آن، نوبت تیم مدافع است که حالت حمله به خود بگیرد و یکی از بازیکنانش را به نیمه زمین حریف بفرستد.

اگر مهاجم موفق به لمس بیشتر از يك بازیکن رقیب شود، به تعداد بازیکنانی که لمس کرده است، برای تیم خود امتیاز کسب خواهد کرد. بازیکنان مدافعی که مهاجم حریف آن‌ها را لمس کرده است، باید از زمین خارج شوند.

## شرایط تیم‌ها هنگام حمله و دفاع

تیم‌ها هنگام دفاع باید به صورت زنجیره‌ای عمل کنند؛ یعنی دست مدافعان آن‌ها از هم جدا نشود. اگر این زنجیره از هم بپاشد، یکی از مدافعان از زمین بیرون خواهد رفت. مهاجم نیز در صورتی از زمین بیرون خواهد رفت که:

- عبارت «کبدي» را به صورت مداوم بر زبان نیاورد.

- بخشی از بدن او از زمین خارج شود.

## یونا

اگر تیمی موفق شود تمام بازیکنان حریف را از میدان بیرون کند، دو امتیاز پاداش می‌گیرد که به آن «یونا» می‌گویند. در این صورت بازیکنان بیرون‌رفته حریف حق دارند وارد میدان شوند.

## قوانین عمومی

\* شروع بازی با پرتاب سکه (شیر یا خط) انجام می‌شود. هر تیم که برنده قرعه‌کشی شود، با فرستادن مهاجم خود به نیمه زمین حریف، بازی را شروع می‌کند. در نیمه دوم زمان بازی نوبت به حریف می‌رسد که مسابقه را آغاز کند.

\* تیم‌ها در نیمه دوم زمان، بازی را با همان تعداد بازیکنی آغاز می‌کنند که تا پایان نیمه اول در زمین بوده‌اند. (بازیکنان خارج شده از زمین نمی‌توانند در آغاز نیمه دوم به زمین بازگردند.)

\* در صورتی که قسمتی از بدن بازیکن از زمین خارج شود، او باید زمین را ترک گوید.

\* وقتی حمله یکی از تیم‌ها به پایان می‌رسد و مهاجم آن تیم به زمین خود بازمی‌گردد، تیم مقابل باید ظرف پنج ثانیه به زمین حریف حمله کند. در غیر این صورت، داور حق حمله را به تیم حریف خواهد داد.

\* هیچ‌گاه بیشتر از يك مهاجم نمی‌تواند به سمت زمین حریف حرکت کند.

\* تیم مدافع برای گرفتن امتیاز باید مهاجم حریف را کاملاً مهار کند. گل دادن مهاجم ممنوع است.

## تیم پیروز

هر تیمی که امتیاز بیشتری به دست آورد، برنده مسابقه خواهد شد. در مسابقه‌هایی که حتماً باید يك تیم برنده شود (مثل بازی نهایی یک مسابقه چند جانبه)، اگر دو تیم مساوی شوند، قانون پنج حمله اجرا می‌شود. بدین ترتیب که به هر تیم پنج فرصت حمله داده خواهد شد. اگر دو تیم باز هم مساوی شوند، قانون «حمله ناگهانی» اجرا می‌شود و هر تیم دوباره يك حمله خواهد کرد. «تک حمله»ها آن قدر ادامه پیدای می‌کنند تا یکی از تیم‌ها برنده مسابقه شود.

# مدیریت ارتباط با معلمی که دوستش دارم

یکی از اتفاقات رایج در مدرسه احساس محبت و مهر نسبت به معلم است. همه ما در زندگی تحصیلی خود معلمانی تأثیرگذار داشته‌ایم. گاهی ممکن است این میزان از اثربخشی و علاقه به‌گونه‌ای تجلی یابد که حسی از عشق یا محبتی عمیق را تداعی کند. هرچند عشق و محبت در مجموع حال خوبی دارد و حتی دل‌تنگی‌ها و غصه‌های دوری و گاهی بی‌وفایی طرف مقابل هم، در حالت عشق و دلدادگی، شیرین و در عین حال سخت است، اما این رابطه بین معلم و دانش‌آموز دارای شرط‌های بسیار و احتیاط‌های ضروری است. برخی از این موارد در نوشته حاضر بررسی شده‌اند.

دکتر لیلا سلیقه‌دار

چراغ

### از زبان مشاور

غالباً مراجعانی از بین دانش‌آموزانی داریم که به دلیل ارتباط عاشقانه با معلم دچار ناکامی یا گم‌گشتگی یا حالت‌هایی از آسیب‌های روانی شده‌اند. البته این در کنار بسیاری دیگر از ارتباطات بین معلم و دانش‌آموزان است که از سلامت برخوردارند و لزوماً به انحطاط کشیده نشده‌اند.

به تازگی مراجعی داشتم که تلاش کرده بود توجه و محبت معلمی را به خود جلب کند. او در این تلاش زیاده‌روی کرده یا حریم لازم را رعایت نکرده بود و در نهایت معلم برای ایجاد حریم ناچار دسترسی او را به ارتباط با خود در رسانه‌های اجتماعی محدود و مسدود کرده بود. در نتیجه این اتفاق، دانش‌آموز که مدتی را در خیال و واقعیت با معلم خود در ارتباطی محبت‌آمیز سپری کرده بود و احساس وابستگی داشت، دچار بحران روحی شده بود. در برخی موارد، این‌گونه احساس‌های ناکامی در ارتباط، به صورت شکست تحصیلی یا سرخوردگی در دیگر ارتباط‌ها، برزندگی دانش‌آموز سایه می‌افکند و تأثیر آن باقی می‌ماند.

جدا از آموزش معلمان و حرفه‌مندی آن‌ها، به نظر می‌رسد دانش‌آموزان به برخی اطلاعات و توانمندی‌ها نیاز دارند تا بتوانند با دید بازتری نسبت به ارتباط با معلم وارد عمل شوند.

### یک نشانه خوب: معلم توزیع‌کننده عدالت

دانش‌آموزی که احساس محبت خاصی نسبت به معلم خود پیدا می‌کند و به قولی عاشق شده است، تمایل دارد معلم تنها با او وقت بگذراند، به او توجه خاصی نشان دهد، و با دیگر دانش‌آموزان چندان خوش و بش نکند. خلاصه اینکه معلم به‌گونه‌ای نشان دهد که او هم تنها این دانش‌آموز را دوست دارد و متوجه مهر و علاقه او شده است. این در حالی است که یکی از نقش‌های مهم معلمی خدمت به همه دانش‌آموزان است. معلم به همه آن‌ها تعلق دارد و

لازم است در هر شرایطی، عدالت در توجه و تساوی درست و منطقی را بین تمام دانش‌آموزان در نظر بگیرد.

به صورت کلی، اگر معلمی بنا بر اینکه دانش‌آموزی را بیشتر دوست دارد یا دانش‌آموز او را دوست دارد، توجه بیشتری به او نشان دهد یا وقت بیشتری برای او بگذارد و به‌گونه‌ای رفتار کند که دیگر دانش‌آموزان متوجه تبعیض او شوند، در این صورت او از یکی از اصول بنیادی و مهم معلمی دور شده است. به همین علت لازم است معلم برای ارائه خدماتش، بدون چشمداشت همه دانش‌آموزان خود را دوست داشته باشد و به دنبال جلب محبت فراگیرندگان نباشد. او می‌تواند به همه دانش‌آموزان محبت خود را ابراز کند، اما نباید کاری کند که دانش‌آموزان از راه‌های دیگری غیر از انجام وظیفه‌های تحصیلی، محبت و خدمات او را جبران کنند.

این موضوع با انتظاری که دانش‌آموز عاشق دارد در تضاد است. به همین دلیل او همواره احساس سرخوردگی دارد یا گمان می‌کند باید کارهای دیگری نیز انجام دهد تا در نهایت معلم را به انحصار خود در آورد. این شکل از ارتباط و این نگاه دانش‌آموز بیشتر خسارت‌آفرین است. در عین حال اگر معلمی به این انتظار تن دهد و از نقش خود دور شود، می‌تواند نتیجه بگیرید که او به مسئولیت‌های خود واقف نیست یا نسبت به مسئولیت‌هایش متعهدانه رفتار نمی‌کند. به همین دلیل این ارتباط نامناسب است.



## ارتباطات اشتباه: در رفتار معلم

ممکن است برخی معلمان به دلایل گوناگون، از جمله کمبود تجربه یا نداشتن اطلاعات کافی، به شیوه‌های ناصواب و نادرستی در ارتباط با دانش‌آموزان متوسل شوند که در نتیجه روح و روان خود و دانش‌آموز را به بازی خطرناکی بکشند. نشانه‌هایی در رفتار و ارتباط‌های کلاسی میان معلم و دانش‌آموزان وجود دارند که می‌تواند به شما کمک کنند با احساس و مشاهده این نشانه‌ها، از ورود به ارتباط عاطفی پرهیز کنید:

• وقتی مسئله‌های عاطفی و احساسی که نشان داده می‌شوند، لزوماً ارتباط منطقی ندارند و در راستای موضوع آموزش و تربیت نیستند.

• معلم بین دانش‌آموزان تفاوت قائل می‌شود و برای عدۀ خاصی توجه، وقت و انرژی بیشتری می‌گذارد.

• در کلاس و در رابطه با دانش‌آموزان از شرایط قهر و آشتی استفاده می‌کند.

• برای داشتن ارتباط تلفنی یا پیام‌دادن در فضای مجازی، قاعده و قانون مشخصی تعیین نمی‌کند و به صورت ناگهانی و بدون اینکه شرح داده باشد، شماره یک دانش‌آموز را مسدود می‌کند.

• به صورت افراطی و بدون توجه به نقش خود به عنوان الگوی تربیتی و موضوع آموزشی، بیشتر شبیه یک دوست هم‌سال دانش‌آموز رفتار می‌کند و رابطه او با بچه‌ها به دوستی‌هایی در حد چند نوجوان تنزل پیدا می‌کند.

• دوستی معلم و دانش‌آموز به موضوع‌های خارج از درس و مدرسه کشانده می‌شود. معلم از مسئله‌های خصوصی و شخصی خود حرف می‌زند یا ارتباط بیرون از مدرسه را پیشنهاد و از آن استقبال می‌کند.

• معلم از اینکه تعدادی از بچه‌ها شیفته و دل‌باخته او و مدام دنبال او هستند، خوشحال است و به این تعداد دانش‌آموز و این نوع ارتباط، از طریق هدیه گرفتن و وعده دادن دامن می‌زند.

• گاهی معلم از اینکه دانش‌آموزان علاقه‌مند به او گروه تشکیل می‌دهند و به جان هم می‌افتند، یا یکدیگر را تهدید می‌کنند، لذت می‌برد و اقدامی درست و منطقی انجام نمی‌دهد.

## محبوبیت یا مقبولیت؟

به نظر شما محبوبیت معلم در اولویت است یا مقبولیت او مهم‌تر است؟ این پرسش شگفت‌انگیزی است که کمی تفکر درباره آن می‌تواند به شما کمک کند اطمینان حاصل کنید که در ارتباط درستی با معلم خود قرار دارید.

از دیدگاه ارتباط بین دانش‌آموزان و معلمان، آنچه لازم و ضروری است مقبولیت معلم است. معلم مقبول روش تدریس را می‌داند، بر محتوای کتاب آموزشی مسلط است، می‌داند چگونه کلاس را مدیریت کند، می‌داند چگونه بر اساس منطقی‌ترین روش موجب تقویت و رشد دانش‌آموزان شود و بسیاری موارد دیگر از این دست. چنین معلمی برای دانش‌آموزان خود مقبول است و بر اساس این مقبولیت، دانش‌آموزان به او اعتماد دارند، به انتظاراتش پاسخ مثبت می‌دهند و با حس خوبی در کلاس او حاضر می‌شوند.

معلمی که مقبول است نیاز ندارد به انجام کارهایی دست بزند که صرفاً محبوبیت او را بالا ببرند، چون دوست داشتن بدون اینکه مورد قبول باشد، آسیب‌زاست. در صورتی که با معلم مقبولی روبه‌رو هستید، از اینکه نسبت به او احساس محبت دارید چندان نگران نشوید. زیرا او تلاش نمی‌کند با نادیده گرفتن نقش حرفه‌ای خود، تنها با احساسات دانش‌آموزان بازی کند و خود را محبوب‌تر نشان دهد. مقبولیت معلم و جدی بودن او در ایفای این نقش نشانه خوبی از تسلط او بر مدیریت ارتباط با دانش‌آموزان است.





## ارتباطات اشتباه: در رفتار دانش آموز

لازم است دانش آموزان نیز مراقبت‌هایی را در رفتار خود اعمال‌کننده تا ارتباط آن‌ها با معلم دستخوش اتفاقات نامناسب نشود. به برخی از این رفتارها در ادامه اشاره شده است:

❖ اصرار دارد که معلم فقط به او توجه کند و به هیچ دانش‌آموز دیگری روی خوش نشان ندهد.

❖ می‌خواهد هر زمان دلش خواست به معلم پیام دهد و او هم بلافاصله به او پاسخ دهد. اگر معلم در پاسخ تأخیر داشته باشد، تصور می‌کند او قهر کرده یا ناراحت است یا دیگر او را دوست ندارد.

❖ فکر می‌کند قرار است معلم کمبود محبت‌های خانوادگی او را جبران و تکمیل کند.

❖ انتظار دارد معلم هم در برابر او مدام ابراز محبت کند و نشان دهد که متوجه عشق او شده است و او را هم دوست دارد.

❖ هر نگاه و رفتار معلم را برای خودش تفسیر می‌کند و غالباً تصور می‌کند هر لبخند یا اخم معلم صرفاً در پاسخ به مهر و عشق اوست.

❖ به جای تلاش برای درس خواندن و کسب موفقیت‌های تحصیلی در فکر این است که با هدیه‌دادن و پیام‌های عاشقانه توجه معلم را جلب کند.

❖ هر شب از دلتنگی گریه می‌کند و مدام از روزی می‌ترسد که از معلم خود دور شود.

❖ تصور می‌کند بدون آن معلم دیگر نمی‌تواند درس بخواند و گاه در حالتی اغراق‌آمیز انگیزه خود را برای زندگی از دست می‌دهد.

❖ موضوع خانوادگی و محرومیت عاطفی خود را با تشدید بیشتر از واقعیت برای معلم بیان می‌کند و به نوعی به دنبال آن است که ظاهری منطقی و مبتنی بر نیاز را به ارتباط خود با معلم تداعی کند.

❖ گاهی محبت‌گدایی می‌کند و گاهی نیز با تهدید به ازبین‌رفتن و ... سعی می‌کند معلم را به ادامه این ارتباط وادارد.

## چه کار کنیم؟!

توصیه‌های کلی زیر در تکمیل آنچه تاکنون مطرح شد می‌توانند به شکل‌گیری ارتباط سالم و متعادل بین دانش‌آموز و معلم کمک کنند:

❖ تا جای ممکن همهٔ معلمان را به یک اندازه دوست داشته باشید.

❖ معلمان را تا آن اندازه دوست داشته باشید که این حس برای بیشتر و بهتر تلاش کردن در راه تحصیل و تربیت به شما کمک کند.

❖ اگر معلمی نشانه‌های رابطهٔ خطرناک را داشت، لطفاً حتماً از هر نوع ابراز احساس و محبت به او دوری کنید و مراقب باشید در تله نیفتید.

❖ اگر خودتان دچار رفتارهای خطرناک شدید، بلافاصله تلاش کنید جلوی رفتارتان را بگیرید تا از ارتباط خوب و مؤثری با معلمان لذت و بهره ببرید.

❖ همیشه تعادل را در ارتباط رعایت کنید. در رابطهٔ درست، به حریم هر دو طرف احترام گذاشته می‌شود و هرگز به انتظارات خارج از حریم پاسخ داده نمی‌شود.

❖ همواره به یاد داشته باشید، معلمان اثرگذار می‌توانند دوستان خوبی در آینده و پس از فارغ‌التحصیلی از مدرسه برای شما باشند. اگر در طول مدرسه مراقبت کنید و بر موضوع اصلی ارتباطتان تمرکز داشته باشید. این موضوع تحصیل، تربیت و تلاش برای کسب موفقیت است.

# سرطان قابل پیشگیری است!

دکتر اعظم گودرزی

قدیمی‌ها می‌گفتند ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است! حکایت سبک زندگی شما جوان‌ها هم حکایت همین ماهی است که از آب بگیرید.

بسیاری از سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند، اما ...

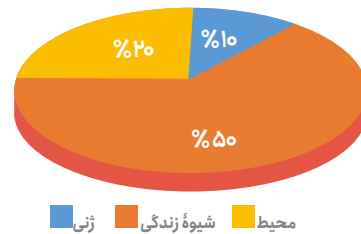
هنوز هم راهروهای بیمارستان‌ها مملو از بیمارانی است که در انتظار رادیوتراپی و شیمی‌درمانی برای درمان سرطان هستند؛ و شاید هم حسرت و دریغ را بیش از هر کسی آن‌ها می‌فهمند؛ آن‌هایی که بعد از جراحی‌های متعدد، پرداخت هزینه‌های زیاد، و تحمل رنج بیماری و درمان حالا بهتر می‌دانند چقدر فرق می‌کرد اگر زودتر به فکر می‌افتادند. لذا با قاطعیت می‌توان گفت که بسیاری از سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند و کلید پیشگیری آن‌ها سبک زندگی سالم است.

شیوه زندگی سالم منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع و تأثیر مشکلات بهداشتی، ارتقای سلامت، تطابق با عوامل تنش‌زا (استرس‌زای) زندگی و بهبود کیفیت زندگی است. با این حال، قانع شدن به اینکه سلامت یک سرمایه است و ایجاد فرهنگ سلامتی و نهادینه ساختن اینکه بیماری هزینه‌بر است، کاری دشوار است. بنابراین بخش قابل ملاحظه‌ای از منابع خانواده‌ها و کشور برای بهبود بیماری و رهایی از مشکلات سلامت هزینه می‌شود. افزایش شیوع بیماری‌های مزمن و شرایط ناتوان‌کننده، همراه با امید به زندگی بیشتر و افزایش میانگین سن مردم، از عوامل افزایش بار بیماری‌اند.

معضلاتی نظیر بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها، دیابت، بیماری‌های مفصلی و ناراحتی‌های روانی عامل عمده مرگ و ناتوانی به شمار می‌روند. بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری هستند یا حداقل می‌توان شروعشان را به تعویق انداخت. همچنین در طول چند دهه گذشته مشاهده شده است که بخش قابل توجهی از علل مرگ، قابل پیشگیری و مربوط به شیوه زندگی بوده‌اند.



شیوه زندگی مردم عامل مؤثر و مهمی در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی و در نهایت تندرستی آنان است. به ویژه وقتی که در ارتباط با رفتارهای قابل پیشگیری، مانند نداشتن تحرک جسمانی باشد، به طور خاص به عنوان عملکردی ارادی (نتیجه انتخاب‌های شخصی افراد) تلقی می‌شود. شیوه زندگی سالم معمولاً به عنوان نوعی زندگی متعادل مشخص می‌شود که در آن، هر شخصی به طور آگاهانه انتخاب می‌کند. تعیین‌کننده‌های سلامتی در نمودار زیر مشخص شده‌اند:



همان‌طور که در نمودار می‌بینیم، نیمی از تعیین‌کننده‌های سلامتی انسان را شیوه زندگی تشکیل می‌دهد. تغذیه یا به عبارت دیگر خوب غذا خوردن، استفاده نکردن از دخانیات و مواد مخدر، فعالیت جسمانی و ورزش، مدیریت فردی، مهارت‌های خودآگاهی، مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری، مدیریت فشار روانی (استرس) و تقابل سازگاران‌ه عواملی هستند که سبک زندگی فرد را تعیین می‌کنند.

شیوه زندگی تصویری از فرهنگ است. عادت‌های بد بهداشتی افراد موجب ایجاد مخاطرات خودساخته برای آن‌ها می‌شود. وقتی که مخاطرات مذکور موجب بیماری یا مرگ می‌شوند، می‌توان شیوه زندگی قربانی را عامل مؤثر یا موجب بیماری یا مرگ دانست.

مباحث اولیه شیوه زندگی به طور ابتدایی بر تغذیه، تحرک جسمانی، و استعمال دخانیات متمرکز بودند. برنامه‌های بهبود شیوه زندگی نیز بر این تصور مبتنی بودند که اطلاعات و آموزش می‌تواند شیوه‌های زندگی را تغییر دهد. طبق تعریف «سازمان جهانی بهداشت»، شیوه زندگی راهی برای زندگی بر اساس الگوهای قابل تعریف رفتاری است که از طریق تعامل خصوصیات فردی، تعامل‌های اجتماعی و شرایط زندگی اجتماعی، اقتصادی و محیطی فرد تعیین می‌شود.

اما آنچه که قصد داریم در اینجا شرح دهیم، ارتباط شیوه زندگی سالم و پیشگیری از سرطان است. کم‌تحرکی و اضافه وزن، مصرف سیگار، فشار روانی و تغذیه نامناسب مهم‌ترین عوامل خطر زای سرطان‌ها هستند.

سرطان سه مرحله دارد: «آغاز»، «تحرک» و «پیشرفت». در هر یک از این سه مرحله ممکن است تغذیه ناسالم و نداشتن تحرک بدن نقش عامل تشدیدکننده یا بیدارکننده را داشته باشد. از سوی دیگر، استفاده از مواد مغذی مفید و تحرک بدن می‌تواند ایجاد سرطان را به تأخیر بیندازد

و یا از بین ببرد. تقریباً یک سوم مرگ‌ومیرهای مربوط به سرطان، به برنامه غذایی مربوط می‌شوند. نیتريت‌های موجود در فرآورده‌های گوشتی دودی شده و نمک‌سود شده می‌توانند به موادی که سرطان‌زا هستند تبدیل شوند (نیتروزامین‌ها). دریافت ناکافی اسید فولیک خطر جهش (موتاسیون) و ایجاد سرطان را افزایش می‌دهد.

مواد گیاهی متعددی خاصیت ضد سرطانی دارند که در میوه‌ها و سبزی‌ها به فراوانی یافت می‌شوند. مثلاً «کرتستین» موجود در سیب و پیاز، «لیکوپین» و «لوتئین» موجود در گوجه فرنگی و هندوانه، برخی از ترکیبات موجود در خانواده کلم، و ترکیبات گوگرددار موجود در سیر و پیاز می‌توانند از سرطان پیشگیری کنند.

طبق نتایج تحقیقاتی که در کشورهای توسعه یافته انجام شده‌اند، ۴۰ تا ۷۰ درصد تفاوت‌های فردی از لحاظ توده بدنی مربوط به وراثت است. اما صرف نظر از عامل «ژن‌شناسی» (ژنتیک) و عوامل «زیستی» (بیولوژیک)، در کشورهای توسعه یافته یا در حال توسعه که معمولاً مصرف غذاهای پرکالری و فعالیت کم بدنی رایج است، چاقی موضوعی شایع است. عامل ژن‌شناسی زمینه را برای افزایش وزن مستعد می‌کند و تنها عامل‌های محیطی علت تغییر سریع و ناگهانی شیوع چاقی در سطح جامعه هستند. همان‌طور که داشتن وزنی عادی (نرمال) از بروز سرطان جلوگیری می‌کند، مانع از بازگشت سرطان و سبب بهبودی برخی از افرادی هم می‌شود که سرطان در آن‌ها تشخیص داده شده است. روی هم رفته مدیریت (کنترل) وزن و داشتن فعالیت بدنی تأثیر مثبتی روی کیفیت زندگی و بهبودی افراد مبتلا به سرطان دارد و خطر (ریسک) عود سرطان را نیز کاهش می‌دهد. فعالیت بدنی منظم با اثرات ضد التهابی خود به نوعی می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به سرطان مؤثر باشد. فعالیت بدنی با تقویت دستگاه (سیستم) ایمنی می‌تواند نقش مهمی در حفاظت از سلول در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد و در نتیجه پیشگیری از ابتلا به سرطان داشته باشد.

بنابراین الگوی غذایی مبتنی بر میوه و سبزی، غلات سبوس‌دار، لبنیات کم‌چرب، اجتناب از افزودنی‌ها تا حد امکان، و افزایش فعالیت بدنی می‌تواند در پیشگیری از سرطان نقش کلیدی داشته باشند.

#### منابع

1. Bode AM, Dong Z. Cancer prevention research—then and now. *Nature Reviews Cancer*. 2009 Jul;9(7):508-16.
2. Kassam S, Freeman L. The Role of Nutrition in Cancer Prevention—Should You Listen to Your Doctor or Influencer?. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2023 Mar;17(2):194-7.
3. Larson EA, Dalamaga M, Magkos F. The role of exercise in obesity-related cancers: Current evidence and biological mechanisms. In *Seminars in Cancer Biology* 2023 Mar 5. Academic Press.

شاهد عینی

# دانشکده دام پزشکی دانشگاه تهران

زینب صادق پور

اشاره

یکی از محبوب‌ترین و پردرآمدترین رشته‌های گروه تجربی «رشته دام پزشکی» است. بازار کار مناسب این رشته در کنار درآمد منحصر به فرد موجب شده است که بسیاری از داوطلبان، این رشته را برای آینده تحصیلی خود انتخاب کنند. در این شماره علاوه بر معرفی دانشگاه تهران، قدیمی‌ترین و اولین دانشگاه ایران، به معرفی رشته دام پزشکی پرداخته‌ایم، و در نهایت سعی کرده‌ایم ضمن مصاحبه با یکی از دانشجویان این رشته ابهامات باقی‌مانده را از خاطر شما بزداییم. امیدواریم با کسب اطلاعات صحیح در دنبال کردن مسیر آینده خود موفق باشید.



## تأسیس دانشگاه تهران

نخستین بار با تأسیس «دارالفنون» در سال ۱۳۳۰، اندیشهٔ ایجاد مرکزی برای آموزش عالی در ایران، به همت میرزا تقی‌خان امیرکبیر عملی شد. رشته‌های مهندسی، داروسازی، طب و جراحی، توپخانه، پیاده‌نظام، سواره‌نظام و معدن‌شناسی رشته‌هایی بودند که در دارالفنون آموزش داده می‌شدند. دارالفنون توسعه نیافت، اما در سال ۱۳۵۷ دکتر محمود حسابی، با آگاهی از تجربهٔ دارالفنون، پیشنهاد راه‌اندازی مرکزی جامع همهٔ دانش‌ها را با وزیر فرهنگ وقت، دکتر علی‌اصغر حکمت، در میان نهاد.

علی‌اصغر حکمت در یکی از جلسه‌های هیئت دولت، با تأیید محاسن شهر تهران پایتخت ایران، به این نکته که تهران «انیورسته» ندارد نیز اشاره و پیشنهاد تأسیس دانشگاه تهران را مطرح کرد. هیئت دولت با پیشنهاد او موافقت کرد و تعیین زمین برای احداث دانشگاه و طراحی پردیس دانشگاه را بر عهدهٔ آندره گدار، معمار فرانسوی، گذاشت. پانزدهم بهمن‌ماه ۱۳۱۳ لوح یادبود تأسیس دانشگاه با حضور مقامات دولتی، در محلی که اکنون پلکان جنوبی دانشکدهٔ پزشکی است، در دل خاک به امانت گذاشته شد.

تأسیس دانشگاه تهران که با آغاز آشنایی جدی ایرانیان با مغرب‌زمین هم‌زمان شده بود، این دانشگاه را به بستر اصلی ارتباط با تمدن اروپایی و علوم جدید تبدیل کرد. از آغاز فعالیت‌های آموزشی دانشگاه تهران تاکنون، همواره افراد شایسته و شخصیت‌های برجسته و چهره‌های صاحب‌نامی در آن به تدریس یا تحصیل پرداخته‌اند که نقش پررنگ و اثرگذاری در علم، فرهنگ، فناوری و سیاست ایران زمین داشته‌اند.

## معرفی اجمالی دانشگاه تهران

پردیس دانشگاه تهران از جنوب به خیابان انقلاب، از شمال به خیابان پورسینا و از شرق و غرب به ترتیب به خیابان‌های قدس و ۱۶ آذر محدود است. در این مجموعه ساختمان دانشکده‌های هنرهای زیبا، ادبیات و علوم انسانی، علوم، فنی، حقوق و علوم سیاسی، پزشکی، دندان‌پزشکی، داروسازی، ساختمان کتابخانهٔ مرکزی - که از مهم‌ترین کتابخانه‌های کشور به شمار می‌آید - و مسجد دانشگاه واقع شده است. دانشکده‌های محیط زیست، جغرافیا، دام‌پزشکی و... نیز در خیابان‌های اطراف دانشگاه قرار دارند. دانشکده‌های علوم اجتماعی، علوم تربیتی،

کوی دانشگاه، اقتصاد، الهیات و معارف اسلامی به ترتیب در امیرآباد شمالی و خیابان مطهری واقع شده‌اند. در سال ۱۳۷۰ دانشکده‌های پزشکی، دندان‌پزشکی و داروسازی از دانشگاه تهران جدا شدند و دانشگاه علوم پزشکی تهران را تشکیل دادند.

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

اگر متغیرهای اعتبار و اهمیت یک دانشگاه را برشماریم، بی‌گمان دانشگاه تهران را باید معتبرترین و مهم‌ترین دانشگاه کشور دانست. این متغیرها عبارت‌اند از: سابقه و قدمت؛ حضور استادان بنام و بلندمرتبه؛ دانشجویان ممتاز؛ کثرت دانشجویان؛ ارزش مدارک تحصیلی در کشور و خارج از آن؛ پیوند و تعامل با دستگاه‌های اجرایی و مؤسسه‌ها و شرکت‌های صنعتی-اداری - اجرایی؛ تعدد کتابخانه‌ها و آزمایشگاه‌های غنی و مجهز؛ تعدد رشته‌ها و دانشکده‌ها و مؤسسه‌های پیوسته و وابسته؛ واقع شدن در پایتخت و در مرکز شهر. بی‌سبب نیست که از این دانشگاه با عنوان‌هایی چون دانشگاه مادر و نماد آموزش عالی کشور یاد می‌شود.

## معرفی رشتهٔ دام‌پزشکی

با وقوع جنگ جهانی دوم و به دنبال آن، رواج بیماری‌های گوناگون در میان احشام، کمبود حضور متخصصان دام‌پزشکی در کشور بیش از پیش احساس شد. در سال ۱۳۵۷، وزارت جنگ با استفاده از قانون اعزام محصل به خارج، دانشجویانی را برای تحصیل علم دام‌پزشکی به فرانسه اعزام کرد. ارتش مقاصدی چون مهار بیماری‌ها، اصلاح نژاد اسب‌ها (سواره‌نظام)، اصلاح نژاد گاو و گوسفند، و همچنین مبارزه با بیماری‌های دامی و مشترک بین انسان و دام را دنبال می‌کرد.

این دانشجویان نخستین بنیان‌گذاران دانش دام‌پزشکی در ایران بودند و در سال ۱۳۱۱ مدرسهٔ عالی «بیطاری» را تأسیس کردند. در سال ۱۳۲۴، پس از تصویب مجلس شورای ملی آن زمان، این مدرسه با عنوان دانشکدهٔ دام‌پزشکی در زمرهٔ یکی از دانشکده‌های دانشگاه تهران درآمد. هم‌اکنون ساختمان اصلی دانشکدهٔ دام‌پزشکی دانشگاه تهران در «خیابان قریب» واقع شده است.

رشته‌های پزشکی، دام‌پزشکی، داروسازی و بیوتکنولوژی در دورهٔ دکترای حرفه‌ای ارائه می‌شوند. تحصیل در این دوره‌ها زمانی که دانشجویان مدرک دکترای خود را دریافت کنند، ادامه دارد.





## نرگس نظام اسلامی

دانشجوی رشته دام پزشکی دانشگاه تهران

### لطفاً خودت را معرفی کن.

\* نرگس نظام اسلامی هستم؛ دانشجوی سال سوم رشته دام پزشکی دانشگاه تهران. در حال حاضر مشغول کسب آمادگی برای آزمون علوم پایه یا همان پیش‌درمانگاهی هستم.

### نظرت درباره رشته دام پزشکی چیست؟

\* به نظرم رشته پرتنوعی است و حوزه‌های مختلفی را دربرمی‌گیرد. در نتیجه زمینه‌های گسترده‌ای برای اشتغال دارد. در کل برای کسی که به این رشته علاقه داشته باشد، خیلی جای پیشرفت، کنجکاو و اکتشاف وجود دارد.

### دانشجوی رشته دام پزشکی باید با چه مسئله‌هایی سروکله بزند؟

کنار آمدن با حیوانات برای تحصیل در این رشته خیلی مهم است. ولی علاوه بر این، علاقه‌مندی به کارهای آزمایشگاهی هم لازم است. شاید حجم زیاد مطالب آموزشی هم برای دانشجویان خسته‌کننده باشد، اما اگر انتخاب این رشته از سر علاقه بوده باشد و دانشجو خودش پیگیر مطالعه و افزایش اطلاعات باشد، دوران تحصیل شیرین‌تر می‌شود.

### چرا می‌گویند رشته دام پزشکی برای دخترها مناسب نیست؟

\* از آنجا که هنوز وارد فضای کار نشده‌ام، نمی‌توانم نظری برآمده از تجربه بدهم. درست است که کارهای مربوط به دام پروری مثل معاینه دام، زایمان و مامایی برای خانم‌ها سنگین است، اما این فقط یک گوشه از فعالیت متخصصان دام پزشکی است؛ یعنی زمینه دام بزرگ مربوط می‌شود.

### پس تو این طرز فکر را قبول نداری؟

\* قطعاً نه. مثلاً برخی از دام‌دارها و مرغ‌دارها به

دام پزشکی علم تشخیص، درمان و پیشگیری از بیماری‌های دام و حیوانات است. این رشته بسیار گسترده است و بر تأمین سلامتی انواع حیوانات، از جمله حیوانات خانگی، دام، طیور، حشرات مفید مانند زنبور عسل، آبزیان مفید مانند ماهی، و حیوانات مولد غذا، و در کل بر سلامت و ایمنی صنعت تغذیه انسان‌ها تمرکز دارد.

علاقه‌مندی به حیوانات، نترسیدن از حیوانات، وسواس، قدرت تجزیه و تحلیل بالا برای شناخت بیماری‌ها (به دلیل اینکه بیمار توانایی بیان درد خود را ندارد)، و داشتن صبر و حوصله و طاقت زیاد از جمله ویژگی‌هایی هستند که برای موفقیت در این رشته ضروری‌اند.

همان‌طور که قبلاً هم اشاره کردیم، طول تحصیل در این رشته شش سال است. البته این دوره شش ساله به دو بازه زمانی پیش‌درمانگاهی و درمانگاهی تقسیم می‌شود. دانشجویان در دوره پیش‌درمانگاهی ۱۳۲ واحد درسی را مطالعه می‌کنند و سپس در آزمون جامع پیش‌درمانگاهی شرکت می‌کنند تا شایستگی آن‌ها برای ورود به دوره درمانگاهی احراز شود. آزمون جامع پیش‌درمانگاهی معمولاً هر سال دو بار برگزار می‌شود و داوطلبانی که سه بار در این آزمون رد شوند، امکان شرکت در مرحله درمانگاهی را ندارند. به عبارت دیگر از ادامه تحصیل بازمی‌مانند.

در دوره درمانگاهی، دانشجویان باید ۹۰ واحد درسی را بگذرانند. درس‌های این دوره شامل درس‌های گروه آموزشی علوم درمانگاهی، کارآموزی و پایان‌نامه است. بنابراین داوطلبان در مدت زمان شش سال برای کسب دکترای عمومی باید ۲۲۴ واحد درسی را بگذرانند که شامل درس‌های عمومی، درس‌های پایه، درس‌های اصلی، درس‌های تخصصی، درس‌های بالینی، کارآموزی در روستا، کارآموزی (انترنی)، پایان‌نامه و گزارش تحقیق می‌شود.



تحقیقاتی علاقه‌مند باشی که در نتیجه محیط آزمایشگاه برایت دلپذیر خواهد بود. می‌توانی یک روز کامل را صرف بررسی نمونه در آزمایشگاه کنی تا نتیجه مطلوب را بگیری. پس چشم‌انداز شغلی یک رشته در حین انتخاب رشته خیلی مهم است.

دام‌پزشک‌های خانم کمتر اعتماد می‌کنند که خب این به مسئله‌های فرهنگی برمی‌گردد. وگرنه خیلی حیطة‌ها وجود دارند، مثل ژن‌شناسی (ژنتیک) یا ایمنی‌شناسی (ایمونولوژی) که طبق مشاهده من، خانم‌ها خیلی در این زمینه‌ها دقیق‌تر هستند. امیدوارم که به تدریج طرز فکر جامعه اصلاح شود و شاهد این دسته‌بندی‌های ناصحیح نباشیم.

### نظرت درباره دانشگاه تهران و دانشکده دام‌پزشکی چیست؟

دانشگاه تهران بستر شناخته شده‌ای برای موفقیت است؛ از این نظر که بین دانشگاه‌های جهان مطرح است و در کل فضای تحقیقاتی و کتابخانه‌های خوبی دارد. خیلی از استادان دانشکده دام‌پزشکی در نشریات معتبر بین‌المللی مقاله منتشر کرده‌اند. به طور کلی فضای دانشگاه خیلی دانشجوی را ترغیب می‌کند به یادگیری. روحیه کنجکاوی و پویایی را در آدم فعال می‌کند.

### اصلی‌ترین چالشی که زمان آزمون سراسری (کنکور) با آن مواجه شدی چه بود؟

\* چالشی که داشتم این بود که نمی‌دانستم باید وقتم را صرف مطالعه نکات حفظی زیست و شیمی بکنم یا به جای مطالعه وقتم را به حل آزمون چندگزینه‌ای (تست زدن) در این زمینه اختصاص بدهم. با تجربه الانم، اگر به عقب برگردم، بیشتر سوال چندگزینه‌ای حل می‌کنم. چون وقتی در اثر خطا و مرور دلیل خطا نکته‌ای را می‌آموزی بیشتر در خاطر می‌ماند. به نظر من پاسخ به سوال چندگزینه‌ای و مطالعه اشتباه‌ها، از مطالعه کتاب نتیجه بخش‌تر است.

### آینده شغلی رشته دام‌پزشکی چگونه است؟

فضای کاری خیلی متنوعی دارد. به جز درمانگاه‌ها و داروخانه‌های دام‌پزشکی که به سرمایه اولیه نیاز دارند، دام‌پزشک می‌تواند به عنوان نیروی استخدامی، مثل مسئول فنی، در بخش کنترل کیفی کارخانه‌های تولید فرآورده‌های گوشتی و آزمایشگاه‌های آسیب‌شناسی فعالیت کند یا در شرکت‌های داروسازی مشغول شود که در مواردی حتی برای تولید داروی انسان هم به دام‌پزشک نیاز دارند.

### اگر به عقب برگردی باز همین رشته را انتخاب می‌کنی؟

\* الان که با این رشته آشنا هستم، می‌توانم بگویم که بله، همین رشته را انتخاب می‌کردم، چون متوجه شدم دام‌پزشکی کامل‌ترین رشته‌ای است که علاقه‌هایم را دربرمی‌گیرد.

### چه چیزی دوست داری به بچه‌ها بگویی که خودت در دوره متوسطه نمی‌دانستی؟

\* زمان انتخاب رشته ما نگاه می‌کردیم که در صورت قبولی در یک رشته چه زیردرس‌هایی را باید بگذرانیم. مثلاً برای دام‌پزشکی باید بیوشیمی (زیست‌شیمی)، کالبدشناسی (آناتومی) و آسیب‌شناسی (پاتولوژی) را بگذرانی و اگر به این سه مبحث علاقه داری، پس به دام‌پزشکی هم علاقه داری. ولی درستش این است که به آینده شغلی رشته‌ات فکر کنی و در مرحله بعد اینکه آیا از محیط شغلی‌ای که به واسطه آن رشته برایت ایجاد می‌شود رضایت داری؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها باید از خودت شناخت داشته باشی.

### فارغ‌التحصیل دام‌پزشکی برای شاغل شدن در این رشته لازم است چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

باید دام‌پزشکی شویم که به کار و حرفه‌اش مسلط است. در کل تخصص در هر حیطة‌ای که به آن علاقه‌مندیم، ما را در شغل‌های آن حیطة موفق می‌کند. مثلاً دام‌پزشک برای تأسیس استخر پرورش ماهی، علاوه بر منابع مالی، باید از تجربه و دانش کافی برخوردار باشد. در سال‌های آخر دام‌پزشکی دانشجویان با توجه به علاقه‌هایشان واحد درسی می‌گیرند. حیطة‌ها هم متنوع هستند؛ طیور، دام بزرگ، دام کوچک، ماهی و ... هرکس در حیطة‌ای که انتخاب می‌کند، اگر پرتلاش و فعال باشد، به کار مسلط خواهد شد.

اگر به کار گروهی، تعامل و محیط‌های شلوغ علاقه‌مند باشی، فضای درمانگاه و داروخانه‌های دام‌پزشکی برایت جالب خواهد بود. یا شاید مثل من به کارهای فردی و

# قرار قدیر

نسیم اسدپور

شما، خانوم‌های این دوره نیست که با هر بادی بلرزه ...

- خدا حفظشون کنه. برم بسپارمش دست پدرش، بلکه خودمم بتونم زیارتی کنم. بازم ببخشید.

گل بانو عصا را از مادر جوان می‌گیرد.

- نه دخترم، طوریم نشد مادر. نگران نباش.

- ببخشید برم تا خودش و باباش رونداخته تو حوض!

گل بانو خودش را جمع‌وجور می‌کند. چادرش را که سر خورده و روی شانه اش افتاده به سر می‌کشد.

- که من کوه‌نوردم، آره؟

- نیستی؟ معلومه که هستی. کوه‌نورد نبودى که نمى‌تونستی من رو برسونی به قلّه زندگى.

- حُبه حُبه. صدای اذان بلند شده شما اینجا وایسادى شیرین‌زیبونی می‌کنی.

صدای مؤذن زاده صحن را پرمی‌کند از عطر اذان. جمعیت زیادی در حرم نیست. همان‌ها هم که هستند عجله دارند خودشان را به صف جماعت برسانند.

گل بانو و حاج قدیر به سمت در مصلی می‌روند؛ هم‌قدم، شانه‌به‌شانه، می‌رسند نزدیکی در.

- حاج خانوم، نماز تموم شد. بهت زنگ می‌زنم. نیای بیرون تا به تلفن همراهت زنگ بزنم، باشه؟

حاج قدیر این را می‌گوید، لبخندی به گل بانو می‌زند و به سمت قسمت مردانه می‌رود. هنوز چند قدمی نرفته که گل بانو صدایش می‌کند: «حاجی! حاج قدیر!»

حاجی برمی‌گردد.

- امر؟

- حاجی جانم‌زات.

جانماز مخملی یاقوتی رنگ را از کیف درمی‌آورد و می‌گذارد کف دست حاج قدیر.

عصایش را بلند می‌کند و دوباره بر زمین می‌گذارد. پس از آن قدم‌هایش را. لبه چادرش را سفت به دندان گرفته. از بازرسی می‌گذرد. پرده سبزرنگ ورودی حرم را کنار می‌زند. اول عصایش بر زمین صحن بوسه می‌زند و بعد قدم‌هایش. آب از فواره‌های حوض وسط صحن تا آسمان نیلگون حرم پرتاب می‌شود.

گل بانو روبه‌روی گنبد می‌ایستد. ماه تازه درآمده نورش را از گنبد می‌گیرد و بر زمین حرم می‌تاباند. دست حنازده‌اش را روی سینه می‌گذارد و سلام می‌دهد: «السلام علیک...»

صوت قرآن قبل از اذان با صدای سلامش یکی می‌شود و برجانش می‌نشیند. پسرچه‌ای به گل بانو تنه می‌زند. دست مادرش را گرفته است و محکم آن را می‌کشد.

- بدو مامان، بدو، می‌خوام برم کنار حوض.

گل بانو تعادلش را از دست می‌دهد. عصا از دستش می‌افتد. خودش هم دارد می‌افتد که دستی از پشت او را می‌گیرد.

- دختر خانم شما با من ازدواج می‌کنی؟ نه ببخشید، شما دیگه زوارت دررفته، باید برم سراغ جوون تراش.

گل بانو سر می‌چرخاند و به عقب نگاه می‌کند. حاج قدیر است. تسبیح یاقوتی‌رنگ را دور مچش انداخته و مثل همیشه با آن چشم‌های مشکی که میان چروک‌ها به تماشا نشسته است، زل‌زده به گل بانو.

زن جوان عصا را از زمین برمی‌دارد و به دست گل بانو می‌دهد.

- تو رو خدا ببخشید حاج خانوم. شرمنده به خدا. خجالت‌زده شدم. چیزی تون که نشده؟ پسرن دیگه.

حاج آقا با شیطنت لبخندی می‌زند.

- نه دخترم، حاج خانوم قبلاً کوه‌نورد بوده، از این بلانسیب







تصویرگر: حسین یوزباشی

- حاجی می‌ترسم با این همه فراموشی همه قول‌هاتم یادت بره!

- چه قولی؟ کربلا رو می‌گی؟ یادم نرفته، ان‌شاءالله الان می‌رم برات کربلا رو از آقا می‌گیرم. امسال سال تحویل کربلاییم. خیالت تخت حاج‌خانوم. دوتایی بدون بچه‌ها، مجردی. می‌ریم حال و ...

گل بانو گوشه لبش را گاز می‌گیرد و به حاج‌قدیر چشم‌گره‌ای می‌رود.

- برو مرد، استغفرالله!

- منظورم حال و صفا بود.

- برو نمازتون دیر شد ... شیطان شدی وقت نماز.

حاج‌قدیر لبخندی می‌زند و التماس‌دعایی می‌گوید و می‌رود.

گل بانو یاد اولین باری می‌افتد که با قدیر به صحن و سرای حرم آمده بودند؛ وقتی ۱۶ سال بیشتر نداشت. قدیر گفته بود اولین جایی که می‌برمت حرم است. اولین جایی که گل بانو را برده بود، حرم بود. گفته بود برایت از بازار حرم یادگیری می‌خرم. برایش از بازار حرم یادگیری خریده بود. گل بانو دستش را از زیر چادر بیرون می‌آورد. آستین مانتوی سورمه‌ای‌رنگش را کمی بالا می‌دهد. دستبند نقره‌ای با نگین‌های فیروزه‌ای دورمچ لاغرش را پوشانده است. همین جا در همین صحن، دستبند نقره‌ای با نگین‌های فیروزه‌ای را انداخته بود دورمچ گل بانو. همین جا عهد بسته بودند تا آخر عمر کنار هم باشند. همین جا کنار همین صحن و سرا قول داده بود که با دار و ندار قدیر بسازد و ساخته بود. قدیر قول داده بود تا آخر عمر جز او نبیند و نخواهد. ندیده بود و نخواسته بود. حالا ۵۳ سال از آن روزها می‌گذشت.

گل بانو راه را می‌گیرد و عصازنان به سمت مصلی می‌رود. صدای مکبر بلند می‌شود.

- قد قامت الصلوه، قد قامت الصلوه.

همان صف آخر یک صندلی خالی است. می‌نشیند روی صندلی. چادر گل‌گلی‌اش را روی سر می‌اندازد. جانماز مخملش را می‌گذارد جلوی پیشخوان صندلی، تسبیح را کنار جانماز.

صدای مکبر دوباره بلند می‌شود.

- الله اکبر، تکبیره الاحرام.

همه بلند می‌شوند و او قامت می‌بندد و نشسته نماز می‌خواند. نماز اول را می‌خوانند و نماز دوم را. تسبیح می‌چرخاند و بعد از نماز سر به سجده می‌گذارد. ذکر می‌گوید که صدای تلفن همراهش بلند می‌شود. دست می‌کند در جیب و گوشی را بیرون می‌آورد. حاج‌قدیر است.

- حاج‌خانوم نمازتون تموم شد؟

- بله، با اجازتون.

- قبول باشه، دعا کردی تا ابد سایه‌ام بالای سرت باشه؟

قدیر می‌خندد و گل بانو دستش را می‌گیرد جلوی بلندگوی گوشی تا مبادا کسی صدایش را بشنود و می‌گوید:

«سایه‌سرم، دعا کردم یه ذره زیونت کوتاه بشه!»

- آگه این زیون رو نداشتم که گل بانو نداشتم.

لبخندی بر لب گل بانو می‌نشیند. صدایش را آرام‌تر می‌کند و می‌گوید: «خیلی خب، حالا به جای این حرفا بگو پیام بیرون یانه.»

- نه، من یه ربع دیگه زیارت امین‌الله بخونم، می‌یام جلوی در خروج خانوما. بیرون نیای تا بهت زنگ بزنم. حاج‌خانوم ببین چقدر تأکید می‌کنم. میای بیرون بعد غر می‌زنی به جونم که چرا من همیشه باید منتظر تو باشم.

- باشه، باشه زنگ بزن پس.





# پناه (قسمت دوم)

الهام مقیسه

شاید از حادثه می ترسیدیم. تو به ما جرات طوفان دادی

نادر باید از خود می گذشت تا بتواند بهترین مسیر را انتخاب کند  
اصلاً همین انتخاب هاست که آدم‌ها را برای کارهای بزرگ برانگیخته  
می کند. ساده گذشتن از کنار اتفاقات زندگی بی فکر، بی درنگ، با  
دلم می خواهدها پیش رفتن، می شود همان جمله ای که بعدها  
می شنویم. رویش حساب نکنید او مرد اینکار نیست

نادر اما انگار خلق شده برای خوب کردن حال دل خانواده اش و اگر  
خوب انتخاب کند ناگهان می شود دلیل حال خوب یک تاریخ

در این چند ماه نادر خودش را مشغول درس و کتاب‌ها  
کرده است. بی حوصله و غم زده گوشه ای از خانه می نشیند  
و ساعت‌ها درگیر درس و کلاس‌های مجازی است. نوید  
هم دیگر آن پسر شروشور نیست که در خانه بند نشود.  
سعی می کند بعد از مدرسه دائم در خانه باشد؛ کنار دست  
خانواده. بقیه این حالتش را به افسردگی تعبیر می کنند.  
نهال هم روزهای اول شاد و سرخوش بود و حالا گاهی  
نق نق‌ها و غرغره‌هایش به تنگ می آورد همه را.

تنها کسی که از روز اول برای همیشه‌اش برنامه داشت،  
نازنین بود. انگار برنامه از پیش تعیین شده‌ای داشته است.  
نه غصه خورد و نه افسرده و خانه نشین شد. بعد از ظهرها  
در حسینیه کلاس نقاشی برگزار می کرد؛ برای گروه‌های سنی  
متفاوت. خانه یکی از همسایه‌ها قلاب بافی و بافتنی یاد  
می گرفت. بچه‌هایی را که از نظر درسی ضعیف بودند پیدا  
کرده بود و هر روز خانه یکی از آن‌ها می رفت؛ برای تمرین  
درسی و گاهی بحث و جدل با بچه‌ها که: «چه کار به سر  
و لباس من دارید؟ بچسبید به درستون!» خلاصه شب  
خسته و کوفته برمی گشت و دوباره روز از نو و روزی از نو.

غصه دل مامان فاطمه همین تابه تابودن عقاید نازنینش  
بود. نمازی که آخر وقت بود و گاهی نبود، حجابی که بود و  
نبودش فرقی نمی کرد، و قرآنی که دلش لک زده بود یک بار  
دست دخترکش ببیند. نادر از اول با دین و عقاید چالش  
نداشت. نوید بحث می کرد، دلیل می خواست، و آن قدر پيله  
می کرد تا جواب بگیرد. تا فلسفه حکمی را نمی فهمید ول  
کن ماجرا نبود، اما نازنین نه قبول می کرد، نه بحث می کرد،

بی بی سید و بابامیرزا، پدر و مادر بابامحمد هستند.  
بی بی سید زنی مهربان بود با صورت چروکیده چارقند سبز  
سنجاق زده زیر گلو، و جلیقه سبز دست دوز خودش با  
جیب‌های بزرگ دوخته شده به لبه کناره پیراهنش که حکم  
گاو صندوق خانه را داشت.

و بابامیرزا عزیز دل خانواده است؛ جانباز اعصاب و روان  
که شاید روحی زخم دیده دارد، اما قلبش آینه مهربانی  
خداست. بابامیرزا یادگار جنگ است و گاهی پرستاری از او  
سخت می شود؛ مثل الان که نه می توان تنهاش گذاشت و  
نه می توان به شلوغی شهر عادتش داد. همسایه‌هایی که  
تحمل سروصدای بچه هشت ساله را ندارند، چطور تاب  
فریادهای این از جان عزیزتر را داشته باشند؟! مخصوصاً  
الان که حواسش پرت شده، سروصدایش زیاد شده، و داد  
و بیداد شبانه اش زابراه می کند همه را.

انگار وقت پدر و مادری کردن فرزندان نشان رسیده.  
بابامحمد و عمه معصومه تنها فرزندان این خانواده  
هستند. عمه معصومه چهار پسر بازیگوش دارد که به قول  
نوید، برادران دالتون باید بیایند جلوی آن‌ها درس پس  
بدهند. پس روی عمه معصومه نمی شود حساب کرد.

همین ماجرا که کلاف سردرگم روز و شبشان شده بود، حالا  
بعد از چند ماه جریان عادی زندگی را برایشان رقم زده است.  
نه خانی آمده و نه خانی رفته. آدمیزاد است دیگر. شاید  
دل بسته نشود، اما سازگار می شود.



تصویرگر: فرار بزاززادگان

لبخند مامان فاطمه که نشست روی لب‌هایش، توجه نازنین جلب شد: «به چی می‌خندید؟»

- به این همه حرفی که تندتند می‌زنی و از تو بعیده! نازنین کم حرف آروم ...

نازنین که دوباره یاد حرف‌هایش افتاد، سر روی زانوی مامان گذاشت و بلندتر گریه کرد.

کمی گذشت تا حالش بهتر شود. مامان فاطمه يك جمله گفت: «نازنین! زندگی به چه قیمتی؟»

- اما من به غیر از ظاهر، فکر دارم، استعداد دارم، کلی کار بلدم. او‌نا اصلاً اینارو نمی‌بینن. فقط گیر دادن به اینکه چطور

می‌پوشم و چطور می‌گردم. می‌رم حسینیه برای نقاشی، به جای اینکه کارهاشون رو بهم نشون بدن، همین که سر

برمی‌گردونم، می‌بینم همه چی هست بینشون جز هنر... - اون‌ها تو رو الگو قرار دادن؛ همینی که هستی، نه چیزی که

می‌گی. از تو مدل مو، طرز لباس پوشیدن، حرف زدن و ... رو یاد می‌گیرن، نه فقط درس و نقاشی. اما چیزی که تو ویتترین نگاهشون گذاشتی ظاهرته.

اگر بخوای به جامعه پر پرواز بدی، اول باید خودت رو بسازی. یا بزرگ فکر نکن یا اگر فکرات بزرگن، خودت

همراهشون بزرگ شو.

ما او مدیم زندگی کنیم که قیمت به دست بیاریم، نه به هر قیمتی زندگی کنیم.

اما بدون تغییر سخته، از این رو به اون رو شدن سخته، منقلب شدن سخته.

پاش و ایستا

نه حرف می‌زد. سر به زیر و آرام بود، اما درقید و بند نبود؛ به قول نوید: «ارتش خودمختار چین.»

چند روزی است نازنین مثل همیشه نیست. کلافه و حتی می‌شود گفت عصبانی، با مامان فاطمه حرف زده، اما چیزی نشنیده بود. فقط گفته بود و او شنیده بود. دیگر رمق

نداشت حتی مدرسه برود. با اینکه مامان وسایلش را جمع کرده بود، اما حوصله رفتن نداشت: «من مدرسه نمی‌رم

امروز!» مامان برخلاف همیشه گفت: «باشه.»

نهال که چشمانش درخشید، پرید وسط ماجرا: «خب منم نمی‌خوام برم! نرم دیگه، نرم دیگه ...»

هیس گفتن با مامان همه را ساکت کرد. حساب کار دستشان آمد و هرکس پی کار خودش رفت.

نازنین گوشه‌ای با لباس مدرسه زانو بغل گرفته و آرام آرام گریه می‌کند. مامان فاطمه با همان آرامش همراه با

صلابتش به کارهای خانه می‌رسد، زیرچشمی نگاهی به نازنین می‌کند و آبگوشت را روی اجاق می‌گذارد برای ناهار.

بعد چادر را از کمر باز می‌کند و کنار نازنین می‌نشیند. نازنین بی‌آنکه کسی گفته باشد حرفی بزن، دوباره همه را

قطار می‌کند: «من هرچی بهشون یاد می‌دم، هرچی می‌رم کمکشون می‌کنم، انگار نه انگار. اکرم خانم، عروس کربلایی

حسن، دیروز می‌گه نیا خونه‌امون. جلوی همسایه‌هاشون گفت. خیلی زشت بود. خیلی بد حرف زد. بعدشم

می‌گه ناراحت نشی‌ها! بچه‌ها خیلی استعداد دارند، اما خانواده‌هاشون نمی‌دارند، نمی‌خوان درست زندگی کنن

که وقتشون تلف نشه، که سرشون توگوشی نباشه، که ...»

# سایه بال‌های پنهان

اسماعیل امینی

بگذار به بالای بلند تو بیالم  
کز تیره نیلوفرم و تشنه نورم  
این بیت از **فیصر امین پور** است. در سطر اول که از قد و بالا و بلندی و بالیدن، یعنی رشد کردن و بالارفتن حرف می‌زند، صدای «ب» صدای «ا» و صدای «ل» تکرار شده است. انگار می‌خواهد بال‌زدن را به یاد بیاورد. همان‌طور که صدای «ا» حرکت به سوی بالا را مجسم می‌کند. در سطر دوم صداهایی آمده‌اند که حرکت به طرف پایین را مجسم می‌کنند؛ مانند «ی» و «و». این صداها با نیلوفر تناسب دارند؛ زیرا نیلوفر در مرداب می‌روید؛ یعنی هم سطح زمین و گاهی پایین‌تر از سطح زمین است. «تیره» در این شعر به معنای تبار و نسل است؛ یعنی: من از نسل نیلوفرم و تشنه نورم.  
شاعر به جای «تشنه نور» می‌توانست بنویسد: «عاشق نورم، مشتاق نورم، دوست دار نورم، محتاج نورم.» اما تشنه نور چیزهایی را به یادمان می‌آورد که در کلماتی مانند عاشق، دوست دار و مشتاق نیست. یکی مثلاً اینکه نیلوفر با آنکه ریشه در آب دارد، باز هم تشنه است و در جست‌وجوی نور.  
حالا که به نور رسیدیم، می‌توانیم بگوییم که «تیره» در معنای دیگری که مشهورتر است، یعنی در معنای سیاهی و تاریکی، با نور تناسب و تضاد دارد.  
انگار کلمه «نور» همراه خودش معنای دیگر کلمه «تیره» را به یاد می‌آورد، با آنکه معنی دیگر کلمه «تیره» یعنی سیاهی و تاریکی در جمله‌های این شعر حاضر نیست. همان‌طور که کلمه «بال» در سطر اول حاضر نیست، اما سایه‌ای از تصویر آن در کلمه‌های شعر پنهان است و ناخودآگاه برای ماتداعی می‌شود.

شاعرانه

## برای تو

محمد قهرمان

حیات بخش چو خون در رگم روانه تویی  
برای زیستنم بهترین بهانه تویی

ز هم نشینی اهل زمان گریزانم  
به آنکه می کشدم دل در این زمانه تویی

به هر کجا که دهد دست، خلوتی بادل  
نظر چو باز گشاییم در میانه تویی

چه جای شکوه ز دوری، چنین که می بینم  
درون خانه تو و در برون خانه تویی

چنان که صبح به یاد تو می شوم بیدار  
برای خواب شبم خوش ترین فسانه تویی

چو من به زمزمه بی خودانه پردازم  
کسی که بر لب من می نهد ترانه تویی

اگر خموش نشینم زبان من باشی  
وگر چو شمع بسوزم، مرا زبانه تویی

به عاشقانه سرودن چه حاجت است مرا؟  
چرا که ناب ترین شعر عاشقانه تویی

امید سبز شدن در دلم نمی میرد  
که نخل خشک وجود مرا جوانه تویی

عبادت سحر غیر ذکر خیر تو نیست  
یگانه ای که بُود بهتر از دوگانه تویی

## این سفر همراه تاریخ به جامی ماند

محمد علی بهمنی

نتوان گفتم که این قافله وامی ماند  
خسته و خفته از این خیل جدای ماند

این رهی نیست که از خاطره اش یاد کنی  
این سفر همراه تاریخ به جامی ماند

دانه و دام در این راه فراوان اما  
مرغ دل سیر، ز هر دام رهای ماند

می رسم آخر و افسانه و اماندن ما  
همچو داغی به دل حادثه های ماند

بی صداتر ز سکوتیم ولی گاه خروش  
نعره ماست که در گوش شما می ماند

بروید ای دلتان نیمه که در شیوه ما  
مرد تا مرگ ستم، مرگ بلا می ماند

بدن خشک مقوایی ببرمت چهار هزار و خورده‌ای ارتفاع؟!  
- همچنین می‌گید چهار هزار انگار می‌خوایم بریم ماه.  
- حالا تو فکر کن چهار هزار و خورده‌ای کمه. باید رضایت‌نامه بیماری و پدرت بهم زنگ بزنه. در ضمن این ۱۰ روز تمرین و پیاده‌روی رو شروع کنی.

به خانه که آمدم هنوز بابا از سر کار نیامده بود. رفتم سراغ مامان و گفتم: «من تصمیم خودم رو گرفتم. می‌خوام کوه‌نورد بشم.»

مامان پوزخندی زد و گفت: «واقعاً؟ تو که هیچ کدوم از برنامه‌هایی رو که آقای رحیمی گذاشت نرفتی. باید یه استقبالی چیزی می‌کردی. فقط موش تو پولای ما دویده بود واسه اون همه وسیله کوه‌نوردی.»

- خب اون موقع تصمیم جدی نداشتم، ولی الان دارم.  
- امسال آزمون سراسری (کنکور) داری. کاش بذاری بعد؛ گرچه بعیده بخونی.

- دوست دارم برم رشته تربیت بدنی و ...  
مامان سرش را با تأسف تکان داد:

- اول از همه باید هدف‌ها رو تربیت کنی پسر.  
- باشه با تربیت می‌شم. فقط قراره گروه بره اشتران کوه؛ مشهور به آلپ ایران. منم می‌خوام برم باهاشون.  
ابروهای مامان رفت بالا:

- تا اونجایی که اطلاع دارم باید یه مدت تمرین می‌کردی.  
فکر نکنم بتونی بری.

وقتی جواد عکس‌هایش را توی گروه مدرسه گذاشت، چشم‌هایم داشت از حدقه درمی‌آمد. باورم نمی‌شد در عرض یک سال به جایی برسد که برود قلّه دماوند! من و جواد باهم تصمیم گرفته بودیم کوه‌نوردی کنیم. حالا او کجا و من کجا!

وقتی دبیر ورزش یادآور شد حتماً برنامه‌ای برایش تدارک می‌بیند تا از خاطرات کوه رفتنش برای بچه‌ها صحبت کند، چشم‌هایم سیاهی رفت. من که جلوی همه لاف کوه‌نوردی زده بودم و کلی وسیله خریده بودم، برای بالارفتن از دوتا کوه کم‌ارتفاع آن قدر غر زدم که گروه کلافه شد و عذر من خواست.

فردای آن روز یک‌راست رفتم پیش آقای رحیمی، دوست بابا. آن قدر اصرار کردم که آقای رحیمی با کلافگی قبول کرد دوباره مرا ببرد توی گروه. وقتی هم فهمیدم قرار است ۱۰ روز دیگر بروند «اشتران کوه»، دوباره آن قدر اصرار کردم که آقای رحیمی گفت: «باشه، ولی پدر و مادرت باید رضایت بدن.»  
با لب‌های آویزان گفتم: «من بزرگ شده‌ام. مگه بچه‌دبستانی‌ام که رضایت‌نامه بیارم؟!»

- خب منم نمی‌برمت. صعود به قله‌های شاخص مگه الکیه؟! گفتم بیای یه مقدار پیمایش، بدنت آماده بشه، نیومدی. گفتم بیا کوه‌های کم‌ارتفاع اطراف، نیومدی. با این

## کوه‌نورد

اعظم سبحانیان



تصویرگر: حسین یوزباشی

-می‌شه. آقای رحیمی هم خودش مراقبه کاملاً.  
بابا که آمد، فقط گفت: «بیچاره آقای رحیمی.»

روز حرکت با هزار بدبختی ساعت چهار صبح بابا بیدارم کرد. فکر کردم مرا می‌رساند که گفت: «با آقای رحیمی صحبت کردم. با دوچرخه می‌ری در خونه‌اش. دوچرخه رو می‌ذاری تو توقفگاه (پارکینگ). اگر پشیمون شدی یه راست برگرد خونه.»

معلوم بود خوب با هم دست به یکی کرده بودند. با دوچرخه رفتم تا محل تجمع. دوچرخه‌ام را گذاشتم توی توقفگاه آقای رحیمی و راه افتادیم. نشستیم روی صندلی ون و دقایقی بعد چشم‌هایم خودبه‌خود بسته شدند. تا اینکه صدایی گفت: «پاشید، صبحونه.»

باورم نمی‌شد. سه ساعت خوابیده بودم. نشستیم جایی خوش آب‌وهوا برای صبحانه. داشتم تصور می‌کردم بالای قله اشتران کوه ایستاده‌ام درست کنار تابلویی که روی آن نوشته شده بود: ارتفاع ۴۱۵۰ متر. همان موقع از من عکس گرفته‌اند و بعد عکس را گذاشته‌ام توی گروه مدرسه که آقای رحیمی گفت: «کوله وسایلت رو گذاشتی تو ماشین؟»

انگار ناگهان یکی از بالای قله مرا هل داد پایین، با وحشت گفتم: «ای وای کوله‌ام!»

آقای رحیمی با تأسف سرش را تکان داد و گفت: «از همه وسایل کوه‌نوردی فقط کوله کوچیک قله همراهته و یه کفش. من چطوری بدون قمقمه و باتوم و دستمال سر (اسکارف) و ... تا چیز دیگه ببرمت اون بالا؟ اولین چیزی که کوه‌نورد باید بهش دقت کنه همراه داشتن وسایلتشه. بدون وسایلت مثل بچه‌ای هستی که تازه یادش دادن راه بره.»

ناامیدی چنگ زد توی تنم. از بس گیج خواب بودم، فقط کوله کوچکم را برداشته بودم و کوله بزرگ‌تر را کنار دوچرخه توی توقفگاه جا گذاشته بودم. آقای رحیمی گفت: «فکر کنم باید برات ماشین بگیرم برگردی یا پایین کوه جایی برات دست و پا کنم تا با خودم برگردونمت.»

حرفی نداشتم. اصراری هم نکردم. سرم را به علامت تأیید تکان دادم. آقای رحیمی از من فاصله گرفت. تخم مرغ آب پز به من دهن کجی می‌کرد. فقط یک لقمه خورده بودم. دقایقی بعد آقای رحیمی برگشت. کوله‌ام دستش بود! از تعجب شاخ درآوردم.

- بدون بردن کوله‌ات، پریدی توی ون. خودم حواسم بود، آوردمش.

به چشم‌هایش نگاه نکردم. کوله‌ام را گرفتم. اشتهایم کورکور شده بود.

دوباره راه افتادیم. تمامی راه طبیعت زیبا و سرسبز لرستان بود که چشمم را پر می‌کرد. وقتی پیچیدیم به جاده‌ای که به شهرستان دورود منتهی می‌شد، دل توی دلم نبود.

ساعت پنج عصر رسیدیم پای کوه. باید کوه‌نوردی را شروع می‌کردیم تا برسیم به پناهگاهی که توی کوه بود.

شروع حرکت خوب بود، ولی دوساعت بعد زانوهایم داشت ذوق‌ذوق می‌کرد. اول به روی خودم نیاوردم و به سختی بالا رفتم، ولی عقب‌افتادن من حاکی از آن بود که به زور بالا می‌روم. آقای رحیمی درست پشت سرم می‌آمد و مراقبم بود. جلوی نق‌زدن دهانم را می‌گرفتم، ولی جلوی فریاد استخوان‌ها و عضله‌های دست و پایم رانمی‌توانستم بگیرم. انگار وزنه‌ای سنگین به پاهایم وصل شده بود که به زور آن را به دنبال خودم می‌کشیدم. دیگران خیلی راحت مسیر را طی می‌کردند.

هر چه بالاتر می‌رفتیم صعود سخت‌تر می‌شد و سرعت من کمتر. نزدیک پناهگاه پایم شر خورد. زمین خوردم و مسافتی را برگشتم. آقای رحیمی با بدبختی توانست جلوی سقوطم را بگیرد. یکی دونفر دیگر هم به کمکش آمدند. با هر جان‌کندنی بود تا پناهگاه خودم را کشیدم. نفسم بالا نمی‌آمد و قفسه سینه‌ام تحت فشار بود. حالت تهوع داشتم. آقای رحیمی یک قاج لیمو را نمک زد و به من داد. بعد هم کمی پودر منیزیم ریخت روی زبانم تا حالت تهوعی که داشتم از بین برود.

گروه شب را آنجا اتراق کرد. شام کنسرو تن ماهی و لوبیا بود. روی اجاق‌گازهای کوچک پیک‌نیک کوه‌نوردی گرم شد که من نتوانستم بخورم. به جای آن چند دانه انجیر و بادام خوردم. باید آنجا استراحت می‌کردیم. بعد ساعت سه نیمه شب کوله‌های سبک قله را برمی‌داشتیم و به سمت قله می‌رفتیم.

آقای رحیمی کنارم نشست و گفت: «فکر نمی‌کردم بتونی همین مسافت رو هم بیای. تا همین جا هم خیلی عالی بودی، ولی بهتره بالاتر نیای. هم به دلیل اینکه خوردی زمین، هم اینکه بعد از این، کوه‌پیمایی سختی داریم. می‌ترسم دوام نیاری. هدایتت رو هم که یادت رفته بذاری تو کوله‌ات. بیا یه مدت تمرین کن، قول می‌دم به تمام قله‌های شاخص ببرمت.»

می‌دانستم ریسک نمی‌کند و مرا همراه خودش نمی‌برد. برخلاف همیشه آرام سرم را تکان دادم و قبول کردم بمانم. عکس‌گرفتن کنار تابلوی قله از خاطر رفتن بود خیلی خیلی دور. وقتی ساعت سه نیمه شب گروه به طرف قله صعود کرده بود، من توی کیسه خواب از خستگی خوابم برده بود. پیرمردی که روز قبل به قله صعود کرده بود و دوست آقای رحیمی بود، کنارم مانده بود.

فردا که گروه برگشت حالم بهتر شده بود. در طول راه برگشت آقای رحیمی خیلی برایم حرف زد. قرار شد در تمرین‌ها شرکت کنم. ۲۰ روز بعد می‌خواستند به قله «دومیر» صعود کنند.

فردای آن روز آقای رحیمی عکسی برایم ارسال کرد. عکسی که دسته جمعی کنار تابلوی قله اشتران کوه گرفته بودند! مرا هم کنار خودش توی عکس جا داده بود؛ عکسی که من هرگز آن را برای گروه مدرسه نفرستادم.

شعر و شاعرانگی

# تضاد و تناقض در شعر

محمد کاظم کاظمی

اینجا تضاد کمترین جلوه خود را دارد. چون «روز» و «شب» البته با هم در تضاد هستند، ولی در اینجا خصوصیت متضادشان مورد نظر شاعر نیست، بلکه در کنار هم و به عنوان بخش‌هایی از شبانه‌روز به کار رفته‌اند. در واقع اینجا بیشتر «تناسب» در کار است تا «تضاد».

اما جایی هست که کلمات متضاد نقش متضاد هم می‌گیرند. مثلاً محمد علی بهمنی می‌گوید:

نشسته‌اند ملخ‌های شک به برگ یقینم  
ببین چه زرد مرا می‌جوند، سبب‌ترینم

اینجا می‌گوید ملخ‌های شک، برگ یقین را می‌خورند. یعنی «شک» در تضاد با «یقین» است. همین طور «زرد» در «تضاد» با سبز.

اما خوب باز این یک سطح معمول از تضاد است؛

هیچ بیجا نیست اگر تضاد و تناقض را یکی از جان‌مایه‌های اصلی شعر و از عوامل جذابیت آن بشماریم. البته وقتی از تضاد و تناقض می‌گوییم، منظورمان فقط آرایه‌های «تضاد» و «متناقض‌نمایی» در شعر نیست؛ هرچند در شکل ساده خودشان آن‌ها را هم در بر می‌گیرد. منظور ایجاد موقعیت‌ها و ساحت‌های متضاد در همه جنبه‌های شعر است. هرچه شعر بیشتر از تضادها برخوردار می‌شود، میزان غافلگیری و جذابیت آن هم بیشتر می‌شود. ما در این نوشته می‌کشیم انواع تضاد را از شکل‌های ساده تا شکل‌های پیچیده آن، با مثال‌هایی نشان دهیم.

شاید ساده‌ترین شکل تضاد این باشد که کلماتی متضاد در یک سطر یا یک بیت شعر به کار روند؛ چنان که مثلاً بیدل می‌گوید:

روز و شبی در انجمن اعتبار نیست  
چشم تو می‌زند مژه و باز می‌کند



دی شیخ با چراغ همی گشت گرد شهر  
کز دیو و دد ملولم و انسانم آرزوست  
گفتند یافت می نشود، جسته ایم ما  
گفت آن که یافت می نشود، آنم آرزوست

آرزوی داشتن چیزی که پیدا نمی شود. این دیگر یک رفتار و یک فکر پیچیده و متناقض است. شاعر موقعیتی را ترسیم می کند که در عمل اتفاق نمی افتد، ولی این خودش دارای معنی است. اینکه در پی چنان چیزهای ارجمندی باشی که در این جهان یافت نمی شوند.

اینجاست که وارد مفهوم‌ها و رفتارهای متناقض می شویم. بسیاری از شاهکارهای شعر فارسی از این مفهوم‌های متناقض و دگرگون شده برخوردارند. اصولاً یکی از رمزهای شهرت و موفقیت حافظ همین است که به پدیده‌ها، یک رنگ متناقض می دهد. مثلاً «رند» را که در مجموع در فرهنگ و زبان گذشته ما و حتی امروز، معنی مثبتی ندارد و به معنی اشخاص بی قید و بند، شرور و خلاف کار مطرح بوده است، مفهومی مثبت می دهد؛ طوری که آدم وقتی از اینکه کسی به «رندان تشنه لب» آبی نمی دهد، نسبت به آن رندان دلسوزی می کند.

رندان تشنه لب را آبی نمی دهد کس  
گویی ولی شناسان رفتند از این ولایت

و باز برعکس، «زاهد» را که به اشخاص پرهیزکار، اهل عبادت و درستکار گفته می شده است، شخصیت منفی می بخشد. البته طبیعتاً تناقض‌های موجود در جامعه هم در این قضیه مؤثرند؛ اینکه خیلی از زاهدان آن زمان ریاکار بوده‌اند و خیلی از کسانی که رند دانسته می شده‌اند درستکار.

و این را هم باید پذیرفت که بخش عمده‌ای از جذابیت‌های داستان‌های «شاهنامه» به سبب همین تناقض هاست. خیلی از داستان‌های شاهنامه در موقعیت‌های متضاد و پیچیده شکل می گیرند و همین، داستان را کشش و جذابیت می بخشد. مثلاً اسفندیار، یکی از قهرمانان شاهنامه که رفتارهایش معمولاً مثبت و ارزشمند است، بنا بر موقعیت‌هایی متناقض، در برابر رستم، دیگر قهرمان شاهنامه قرار می گیرد. این دو تن در عین اینکه یکدیگر را بسیار دوست دارند و برای هم احترام قائل‌اند، ناچار به جنگ می شوند و جریان به مرگ اندوه‌بار اسفندیار ختم می شود؛ مرگی که رستم را شاد نمی سازد و بیشتر غمگین می کند، هرچند حاصل پیروزی بریک پهلوان بزرگ و یک دشمن جنگی است.

اینکه دو پدیده متضاد با هم درگیرند. در شعری از انوری یک سطح دیگر آن را می بینیم؛ یک موقعیت متضاد برای شخص که حاصل دو نوع تضاد است. ببینید، گاهی می گوئیم که «اندوه آمد و شادی ما را از بین برد». این می شود یک برخورد نسبتاً ساده. اما در شعر انوری قضیه قدری پیشرفته تر است. می گوید این زمانه برای کشتی عمر من، هنگام شادی بادبان می شود و هنگام اندوه لنگر. اینجا در واقع به نوعی «بادبان» و «لنگر» هم تضاد دارند و در مجموع یک وضعیت پیچیده برای شاعر ساخته‌اند که انوری با زیبایی تمام آن را بیان می کند:

آسمان با کشتی عمرم کند دائم دو کار  
گاه شادی، بادبانی؛ گاه آنده، لنگری

در بیت بعد هم همین شکل پیچیده قضیه تداوم می یابد:

گر بخندم، کان به هر عمری است، گوید زهرخند  
گر بگریم، کان به هر روزی است، گوید خون گری

اینجا دیگر تنها تقابل «خنده» و «گریه» در کار نیست، بلکه شاعر می گوید آن خنده من هم «زهرخند» است؛ یعنی یک پدیده تلخ.

با این «زهرخند» در واقع وارد شکل پیشرفته تر تضاد می شویم؛ اینکه دو پدیده متضاد در یک چیز جمع شوند. «خندیدن» در مجموع امری است که از نشاط سرچشمه می گیرد، ولی اینجا خندیدنی تلخ در نظر است.

در واقع متناقض‌نمایی می شود یک شکل هنری تر تضاد. به این معنی که دو خصوصیت متضاد (مثل روز و شب، گریه و خنده، سیاه و سفید، فریاد و خاموشی) نه در تقابل هم، بلکه در یک پدیده جمع می شوند. مثل تعبیر «فریاد بی صدا» در این بیت بیدل:

گوش ترحمی کو کز ما نظر نپوشد؟  
دست غریق، یعنی فریاد بی صدایم

یعنی ما یک پدیده داریم که هم «فریاد» است، هم «بی صدا». این چگونه ممکن است؟ اینکه دست غریق برای کمک خواستن از آب بیرون است. پس می تواند فریاد تلقی شود و از طرفی هم صدایی ندارد.

حالا گاهی این متناقض‌نمایی از این هم پنهان تر و عمیق تر می شود. در اینجا به صورت واضح و آشکار، دو کلمه متضاد با هم جمع شده بودند. در این بیت مولانا، دیگر کلمه‌های متضاد جمع نشده‌اند، بلکه موقعیتی که شاعر توصیف می کند یک موقعیت متناقض است:

نشانه‌ای از یک چیز دیگر باشد. مثلاً گاو در این شعر نشانه  
...

گاو دهانش را باز کرد و گفت: «مااااااااااا!»  
علف‌زار گفت: «آهان فهمیدم. پس چراگاه نصیحت  
نشانه‌ای از یک چیز دیگر است.»

کلاغ گفت: «آفرین! انگار می‌خواهد بگوید گاو حوصله  
نصیحت شنیدن ندارد.»

درخت لبخندی زد و گفت: «شاید هم می‌خواهد بگوید  
گاوها را نصیحت نکنید چون فایده‌ای ندارد.»

گاو گفت: «ای فرهیختگان! ای نابغه‌ها! این قدر  
حرف نزنید و بگذارید من بخوابم. من با اینکه از شعر  
سردر نمی‌آورم اما این قدر می‌فهمم که چریدن به نصیحت  
ربطی ندارد. چریدن خوش مزه و شیرین است، اما نصیحت  
بدمزه و تلخ است.»

کلاغ گفت: «چراگاه شاید هم اشاره‌ای باشد به پرسشگری  
و چون و چرا کردن.»

درخت گفت: «انگار آن نصیحت‌کننده خیال می‌کند فقط  
خودش عقل و شعور دارد و دیگران گاو هستند.»

گاو بیدار شد و چندبار سر تکان داد و نعره زد. بعد با  
سرعت به سمت درخت رفت و به تنه درخت شاخ زد.

درخت تکان شدیدی خورد. کلاغ از روی شاخه پر کشید و  
رفت.

نسیم ملایمی می‌وزید. هم علف‌های سبز چراگاه تکان  
می‌خوردند و هم شاخه‌های سرسبز درخت.

گاو دوباره خوابیده بود و اصلاً تکان نمی‌خورد. حتی دیگر  
نشخوار هم نمی‌کرد. خوابِ خوابِ خواب بود.

گاو نشسته بود روی علف‌های سبز و با چشم‌های خواب  
آلود، داشت نشخوار می‌کرد. کلاغ از بالای درخت پرید و آمد  
روی زمین و نگاهی به گاو انداخت و دوباره پر کشید و رفت  
روی شاخه درخت نشست و شروع کرد به خواندن: «قارقار،  
قارقار.»

گاو چشم‌هایش را باز کرد و گفت: «ای کلاغ خوش آواز! تو  
مگر کوچک و بزرگ سرت نمی‌شود؟ من بزرگ‌ترم و اینجا  
خوابیده‌ام. چرا سروصدا می‌کنی؟»

کلاغ گفت: «من داشتم شعر می‌خواندم حواسم نبود.  
راستی بزرگی به هیكل است یا به سن و سال؟ من سی‌ساله‌ام  
و تو تازه از پرپر روز سه ساله شده‌ای.»

گاو چیزی نگفت. خمیازه‌ای کشید و چشم‌هایش را بست  
و خوابش برد. کلاغ گفت: «در چراگاه نصیحت گاو دیدم  
سیر.»

علف‌زار گفت: «من فقط علف‌زاری سرسبز هستم؛ چراگاه  
همه دوستداران طبیعت. تا حالا هم کسی را نصیحت  
نکرده‌ام.»

درخت گفت: «من هم در این دویست سالی که از عمرم  
می‌گذرد، گاو ندیده‌ام که سیر باشد. گاوها می‌خورند،  
می‌خورند و خسته می‌شوند، اما سیر نمی‌شوند.»

کلاغ گفت: «ای درخت با تجربه و قدیمی! ای دوست  
یک‌رنگ پرنده‌ها! وقتی شعر می‌خوانیم ممکن است خیلی  
چیزهایی که در شعر آمده، مثل جهان واقعی نباشد، فقط

## لبخند جوان

# از ما بهتران گاو را نصیحت نکن

اسماعیل امینی



تصویرگر: مرتضی شادنایی

## شوخی فیزیکی

# الماس

مهدی فرج‌اللهی



زیادی تولید می‌شود که می‌تواند از دل آن الماس متولد شود.

به تازگی سیاره‌ای همین دور و اطراف کشف شده که بخش قابل توجهی از آن را الماس تشکیل می‌دهد. آیا نام این سیاره را می‌دانید؟ آیا می‌دانید در کدام صورت فلکی قرار دارد و تا آنجا چقدر راه است؟

الماس برعکس برادرش «گرافیت» که در نوک مداد نوکی استفاده می‌شود، بسیار سخت و سفت است. گرافیت با اندک فشاری از هم می‌پاشد و نقش و نگار روی کاغذ می‌شود. ولی الماس بدون آنکه خش بردارد، تقریباً روی همه چیز خط و خش می‌اندازد. گرافیت با نرمی اش و الماس با سختی اش خط و نشان می‌کشند.

می‌دانید که کربن بخش قابل توجهی از بدن ما را تشکیل می‌دهد؟ پس وقتی زندگی در دوره‌هایی فشار خود را روی ما زیاد کند، بدانییم و آگاه باشیم که اولاً در همیشه روی یک پاشنه نمی‌چرخد و نوبت ما هم خواهد شد. دوم اینکه تجربه‌های ما پس از این سختی مثل الماسی درخشان، محکم و ارزشمند خواهد بود.

«الماس» یکی از گران‌بهاترین سنگ‌های روی زمین است. ماهیت بلوری دارد؛ چیزی شبیه نبات خودمان. با این تفاوت که نبات در قوطی هر عطاری و قفسه کابینت هر خانه‌ای پیدا می‌شود، اما الماس کمیاب است.

نبات از تبلور مولکول‌های شکر به وجود می‌آید و الماس از بلوری شدن مولکول‌های کربن. نبات را در دیگ آشپزخانه خانگی می‌توان تولید کرد و الماس در دیگ آشپزخانه زمین تولید می‌شود. به این صورت که لایه‌های رسوبی کربن در گوشته زمین، جایی حدود ۱۲۰ کیلومتر آن پایین‌ماین‌ها در دمایی حدود هزار درجه به کم این‌ور اون‌ور، به وجود می‌آید.

وقتی که زمین از طریق آتشفشان‌ها عطسه و سرفه می‌کند، این الماس‌ها به سطح می‌آیند و دل جویندگان خود را این‌گونه شاد می‌کنند. الماس‌های به دست آمده در صنایع و زیورآلات استفاده می‌شود.

البته راه‌های دیگری نیز برای تولید الماس وجود دارند. مثلاً وقتی دو پوسته از سطح زمین روی هم سرسره بازی می‌کنند، یا وقتی که شهاب‌سنگی به زمین برخورد می‌کند، فشار و حرارت

مرد با همین حساب و کتاب و کتاب‌ها به عیادت دوست بیمارش می‌رود. اما خب همیشه همه چیز آن‌طور که ما پیش‌بینی می‌کنیم پیش نمی‌رود. وقتی مرد ناشنوا از بیمار می‌پرسد: «حالت چطور است؟» او که ظاهر آگمی‌رک و بی‌رودر بایستی بوده است، جواب می‌دهد: «از درد دارم می‌میرم.» بله دیگر، همان‌طور که حدس می‌زنید مرد ناشنوا جواب می‌دهد: «خدا را شکر!»

بیمار با شنیدن این جواب غافلگیر می‌شود، اما خودش را می‌زند به آن راه که حالا مثلاً نشنیده است. مرد ناشنوا دوباره می‌پرسد: «غذا چه خورده‌ای؟» مریض که از جواب قبلی مرد شاک می‌بود، جواب می‌دهد: «زهرمارا!» مرد لبخند ملیحی می‌زند و با آرامش جواب می‌دهد: «نوش جان!»

مرد بیمار با این جواب تا مرحله انفجار پیش می‌رود اما باز هم چیزی نمی‌گوید. عیادت‌کننده این بار می‌پرسد: «پزشکت کیست؟» مریض که انگار مرض داشته و همه‌اش می‌خواسته جواب‌های صریح و خارج از معمول بدهد، این بار می‌گوید: «عزرائیل» که خب جواب می‌شنود: «به‌به، قدمش بسیار مبارک است.»

مولانا به اینجای داستان که می‌رسد می‌گوید مرد بیمار دیگر طاقت نمی‌آورد و می‌گوید: «این آدم دشمن جان من است و دوستی ما دیگر تمام شد.» بعد رو به اطرافیان خود می‌گوید: «او را از من دور کنید.» حالا ما با این کاری نداریم که این چطور رفیقی بوده که نمی‌دانسته است رفیقش نمی‌شنود! بهتر است برویم سراغ جان حرف مولانا جان که خیلی زیریرکی به ما می‌گوید: «گاهی ما آدم‌ها با حدس و گمان خود و با دانش و معرفت کوتاه خویش، زندگی و عالم هستی را می‌چینیم و برنامه‌ریزی می‌کنیم، درحالی‌که واقعیت و حقیقت بسیار بزرگ‌تر از فهم و وهم و گمان ماست. مواظب باشیم مثل مرد ملاقات‌کننده برای خودمان زیادی نباقیم!»

این دفعه می‌خواهیم به سراغ «مثنوی» برویم که احتمالاً بدانید نوشته مولوی یا همان مولانای خودمان است. (راستی همین‌جا از شما خواهش می‌کنم موقع امتحان فارسی، جلوی شاعر مثنوی، ننویسید «معنوی»). آن چیز دیگری است.)

مولانا در یکی از داستان‌های مثنوی از مرد ناشنوایی قصه می‌گوید که قرار است به عیادت دوست بیمارش برود. خب عیادت کار خیلی خوبی است، اما همان‌طور که شاید خبر نداشته باشیم، در این برنامه‌های ملاقات و عیادت سؤال و جواب‌ها تقریباً از قبل مشخص هستند. معمولاً اولین سؤال عیادت‌کننده این است که: «بهتری؟» و بیمار هم جوابش - باز هم معمولاً - این است: «خدا را شکر، بهترم.» حالا این «بهتری» و «بهترم» خیلی وقت‌ها واقعاً سؤال و جواب دقیقی نیستند، اما به هر حال برای جمع شدن یک مجلس عیادت بس است. البته بعضی وقت‌ها هم چانه مریض خیلی گرم می‌شود و کل ماجرای مریضی‌اش را برای عیادت‌کننده‌ها تعریف می‌کند که خب فعلاً با آن کاری نداریم.

خلاصه این مرد ناشنوا قبل از رفتن به عیادت با خودش فکر می‌کند که در آن مجلس قرار است چه اتفاقی بیفتد: «من که جواب‌های مریض را نمی‌شنوم. از بخت بد هم که تنها هستم. پس چه کنم؟!»

بالاخره بعد از کمی فکر کردن با خودش به همان نتیجه‌ای می‌رسد که ما بالا رسیدیم؛ یعنی سؤال جواب‌های فرمولی! مرد با خودش می‌گوید: «من از بیمار می‌پرسم: حالت چطور است؟ او می‌گوید: بهترم. من هم می‌گویم: خدا را شکر! بعد می‌پرسم: امروز غذا چه خورده‌ای؟ او هم می‌گوید مثلاً شورا یا اصلاً هر چیزی. من هم جواب می‌دهم: نوش جان! بعد می‌پرسم: پزشکی که کسی است؟ او هم می‌گوید: فلان حکیم. حالا چه فرقی می‌کند کدام حکیم؟ من می‌گویم: به‌به! قدمش مبارک است.»

## شوخی شوخی جدی

عبدالله مقدمی



تصویرگر: مرتضی شادنائی

# بهینه‌سازی!

شروین سلیمانی



طرحی بریز و شکل دنیا را عوض کن  
دیروز رفت از دست، فردا را عوض کن

دیوار دنیا را اگر دیدی که کج شد  
آجر به آجر ذهن بتارا عوض کن

از جیر جیر در اگر هستی کلافه  
روغن بزن، اخلاق لولارا عوض کن!

مشکل اگر داری تو در اجرای نقشه  
از نقشه نگذر، نوع اجرا را عوض کن

در هر کتاب خوب یک دنیای زیباست  
با خواندنش حس تماشا را عوض کن

از پشت بام علم، دنیا را ببین و  
آهسته دنیا را از آن بالا عوض کن



لیخنډ جوان



تصویرگر: مرتضی شادانی

## ای حافظه یاری کن!

معصومه پاکروان

به آن روی آن رو به این رومی کند! خلاصه که تخم مرغ را خوردم و دراز هم کشیدم و بسته تقویت حافظه را از هر طرف ورنانداز کردم، دیدم در حافظه‌ام تأثیری ندارد. البته سؤال خان بابا هم بی تأثیر نبود که پرسید آچار فرانسه را کجا گذاشته‌ام و چون حافظه‌ام یاری نداد، دابی گفت: «روزی یک دانه تخم مرغ جواب نمی‌دهد و باید این یک دانه را بکنید دودانه.»

و این طوری هم شد که خان بابا دو سه تا شانه تخم مرغ خرید و به شانه من زد و گفت: «خودت هم تلاش کن که حافظه‌ات تقویت شود»، اما مگر تقویت حافظه دست خودم است که بخواهم تلاش کنم؟! ... این جور بود که زن عموی پیشنهاد داد که: «برای تقویت حافظه‌اش بهتر است پسته و کشمش و مویز و این جور چیزها را هم بخرید که برایش تنوع بشود و البته چه بهتر که درسی را که می‌خواند برای یکی توضیح بدهد ...» و چه کسی بهتر از خان عموی بازنشسته که روبه‌روی من بشیند و برایش عین رادیو توضیح بدهم که چه خواندم و چه نخواندم!

حالا کار من این طور شده بود که در حین خوردن تخم مرغ، داشتم به خان بابا در مورد نحوه پدید آمدن عنصرها، ایزوتوپ‌ها، جرم اتمی عنصرها و نشر نور توضیح می‌دادم که از صدای ملج ملوچم، خان بابا کلافه شد و بالشی به سمتم پرتاب کرد و گفت: «آن قدر حافظه‌ات کار نمی‌کند که فقط ده دفعه درباره ایزوتوپ‌ها توضیح دادی ... برو بنشین در اتاق درست را بخوان ... از فردا تخم مرغ و کشمش و پسته و ... مویز هم بی‌مویز ... که ما را مویز کردی ... یعنی مریض کردی ... کنکوری هم کنکوری‌های قدیم ...»

من اصلاً به قدرت حافظه‌ام شک نداشتم. یعنی همه چیز تا آن زمانی که کسی در مورد حافظه‌ام سؤال نپرسیده بود، در حافظه‌ام ثبت بود. حافظه من زمانی شروع کرد به ادا در آوردن که خان بابا از من پرسید: «تو چطوری این چیزهایی را که می‌خوانی حفظ می‌مانی؟» و با همین سؤال بود که نسبت به حافظه‌ام مشکوک شدم. مامان خانم که از آشپزخانه داشت مکالمه ما را دنبال می‌کرد، یک جزیگرزده به من گفت و در حال هم‌زدن آش ادامه داد: «صد دفعه به این بچه گفتم روزی یک مشت مویز بخور، حرف به گوشش نمی‌رود که نمی‌رود ...»

از آن ور خاله خانم که منتظر خوردن آش بود، اعلام کرد که فقط خوردن مویز نیست که حافظه را تقویت می‌کند، خوردن روزی یک دانه تخم مرغ هوش را تقویت می‌کند. بعد هم زیر لب ادامه داد: «البته اگر هوشی داشته باش!»

این جور بود که خان بابا نگاهی به سرتاپای من کرد که: آیا با این گرانی تخم مرغ، بنده به خوردن روزی یک دانه تخم مرغ می‌ارزم یا نمی‌ارزم ... اما همه ماجرا این نبود، چون مسئله حافظه من مثل بمب در کل فامیل منفجر شد و هرکس چیزی گفت، یکی گفت: «فقط خوردن نیست که باید خوب هم بخوابد.»

و این جور بود که من همان موقع بعد از خوردن تخم مرغ برق‌های اتاق را خاموش کردم و رفتم زیر پتو ... دیدم که خان بابا به من خیره شده و چشم غره می‌رود، ولی خوب خودش خواسته بود که من حافظه‌ام تقویت شود. از آن ور خان عموی یک بسته خرید و از خان بابا پولش را گرفت و اعلام کرد که این بسته تقویت حافظه است و حافظه مرا از این رو

## در مدح بغل دستی

مهدی استاد محمد

ای رفیق گل بغل دستی من  
همکلاسی، همدم و هستی من

ای که با بنده شدی هم نیمکت  
گر نباشی می خورد غم نیمکت

با تو دارد نیمکت شور و صفا  
بنده مسرور از رفاقت با شما

با تو گاهی ریز پیچ می کنم  
صحبت از A تا G و H می کنم

(بس که هستی هم کلام و مستعد  
دوست دارم که روم تا حرف Z

منتها جایش کلاس درس نیست  
می شود کم انضباط من ز بیست

در کلاس درس تا H کافی است  
بیش از این بی شرمی و حرافی است)

الغرض که هم کلام من تویی  
ای رفیق کهنه، همواره نویی

با تو دارم چند دفتر خاطره  
احتمالاً تا ابد یادم نره



# شیرین خوار

ارسلان از بس مربامی خورد  
معدده اش نفخیده امامی خورد

چای خود را از شکر پر می کند  
باز با آن نقل و خرما می خورد

کله قندی را به آبی می مکد  
کیک را با جعبه یکجای می خورد

فله ای قطاب و پشمک می خرد  
می رود یک گوشه تنها می خورد

با خوراکی های شیرین دمخور است  
هر چه باشد بی محابا می خورد

کار او از صبح فک جنباندن است  
دیدم ام یامی جود یامی خورد

دم به دم نوشابه ای سرمی کشد  
بستنی با حجم بالامی خورد

نصف دندان های او پوسیده است  
غافل از اوضاع آن هاست می خورد

وزن او هر لحظه بالامی رود  
جوش دارد صورتش رامی خورد

شاعری شیرین زبانم، یحتمل  
او مرا هم مثل حلوا می خورد







## ۵- خودرایی

خودرأی بودن و تفکر مستبدانه داشتن، رویکردی بسته و وابسته به سلیقه شخصی است که امکان رشد و بالندگی در این موقعیت اندک است. به علاوه فرد را در شرایط حساس و پرخطر تنها می‌گذارد و موجب هلاکت او خواهد شد. آفت خودرایی، همانند آفت خودخواهی، فرد را از مناسبات انسانی و روابط اجتماعی دور می‌کند، چرا که غالباً فرد خودرأی دیگران را به حساب نمی‌آورد و به همین دلیل خود را از مشورت با دیگران محروم می‌سازد. البته این حس از آنجا نشئت می‌گیرد که فرد «خودباور» نیست و کمبودهایی در وجود خود احساس می‌کند. همین حس را به دیگران نیز نسبت می‌دهد و آن‌ها را حقیر و کوچک تلقی می‌کند. لذا آنان را در حدی نمی‌بیند که با آنان مشورت کند و این امر موجب هلاکت وی می‌شود.

حکمت ۵۴ نهج البلاغه: در مورد ارزش‌های اخلاقی ثروتی بالاتر از عقل، هیچ اثری چون ادب هیچ فقری همچون نادانی نباشد مرد را مشورت باشد برای هر کسی چون تکیه‌گاه هر کسی خودرأی باشد می‌چشد هر در در را  
شاعر: حسین عابدی قیزجه

حضرت علی (ع) در این باره می‌فرماید: «مستبد به رأی نباش، چه آن کس که در رأی خود استبداد ورزد، سرانجام هلاک خواهد شد.»

## ۶- هوای نفس (نفس آماره)

کلمه نفس در لغت به معنای ذات و اصل آدمی است. نفس آماره، نفس لَوَّامه و نفسِ مُطَمَّئِنَّة انواعِ نفس‌ها هستند:

نفس آماره: حالتی نفسانی است که انسان را به بدی و گناه می‌کشاند.

نفس لَوَّامه: به معنای نفسِ سرزنشگر، حالتی نفسانی است که در آن، انسان خود را به خاطر خطاهایش سرزنش می‌کند.

نفسِ مُطَمَّئِنَّة: به حالتی از نفس انسان اشاره دارد که در آن به آرامش و اطمینان می‌رسد و به گناه گرایش ندارد.

چنانچه «نفس آماره» بر انسان غالب شود، جلوه‌های دیگر نفس را تحت تأثیر قرار می‌دهد و نیروی عقل آدمی را تهدید می‌کند. در نتیجه توان عقلی و فکری انسان را از کار می‌اندازد.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «عقل آدمی در زمینه کشش‌های هوای نفس و شهوات از میان می‌رود.»

۲

عباس نورآبادی

## آسیب‌ها و

## آفت‌های تفکر نادرست

بچه‌های خوب سلام. اگر به خاطر داشته باشید، در شماره قبل پیرامون سه تا از آسیب‌ها و آفت‌های تفکر مطالبی را بیان کردیم که عبارت بودند از: ۱. درون‌گرایی؛ ۲. زیادی آرزوها؛ ۳. تسلط بر خشم. اکنون در ادامه مطالب شماره قبل آسیب‌های دیگری را بیان خواهیم کرد.

## ۴- خودخواهی یا خودپسندی

انسان دارای دو نوع «خود» است: الف) خود انسانی؛ ب) خود حیوانی.

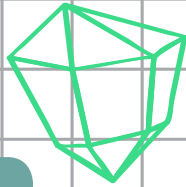
اگر انسان انسانیت خود را بخواهد و به آن توجه کند، از مال، جاه، مقام و همچنین لذایذ دنیوی چشم‌پوشی می‌کند و مردم او را انسانی محبوب و فداکار به حساب می‌آورند. اما اگر انسان به خود حیوانی خود توجه کند، غالباً خود را نسبت به دیگران برتر می‌پندارد و به دنبال تحصیل مال، جاه، مقام و لذت‌های دنیوی خواهد رفت که همین امر باعث می‌شود فرد، به دلیل این خصلت روحی، قادر به بیان عاطفه‌های خود و ابراز محبت و دوستی به مردم نباشد. در نتیجه، این نقص که حاصل تکبر و خودخواهی است، در روابط اجتماعی، دافعه را جایگزین جاذبه خواهد کرد. چنین خصلتی نه تنها به مناسبات انسانی فرد آسیب می‌زند و برای انسان در تجربه‌های اجتماعی محدودیت ایجاد می‌کند، بلکه باعث کاهش پختگی فکری و تنزل تجربه‌ها و شناخت‌های اجتماعی می‌شود. در کل انسان‌ها از اطراف چنین فردی پراکنده خواهند شد.

پیامبر اکرم (ص) در حدیثی می‌فرماید: «دوستی با مردم نیمی از عقل است.» در حدیثی دیگر، حضرت علی (ع) می‌فرماید: «خودپسندی بدترین آفت عقل است.» و امام محمد باقر (ع) می‌فرماید: «در دل هیچ انسانی خودپسندی وارد نمی‌شود، مگر آنکه عقلش به همان اندازه ناقص می‌شود؛ خواه کم باشد خواه زیاد.»





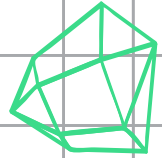
برای خواندن جواب سرگرمی  
رمزینه را پویش کنید



ورزش ذهن

# سرگرمی

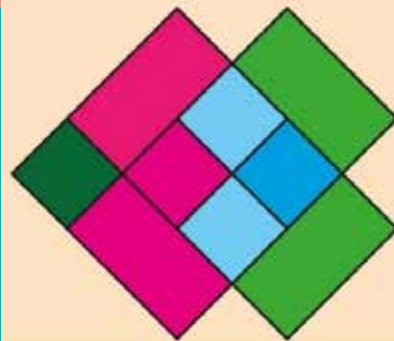
مجید عمیق



آیامی توانید کد سه رقمی این قفل را با توجه به توضیح‌های زیر حدس بزنید؟

۱. یکی از عددها درست و سر جای صحیحش است.
۲. یکی از عددها درست است، اما سر جای صحیحش نیست.
۳. دو تا از عددها درست هستند، اما سر جای صحیحشان نیستند.
۴. هیچ کدام از این دو عدد صحیح نیستند.
۵. یکی از عددها درست است، اما سر جای صحیحش نیست.

تعداد مربع‌های این شکل چند تا است؟



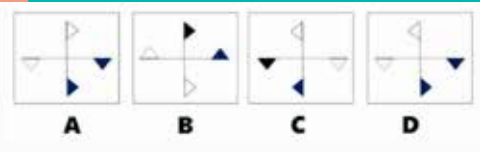
کد سه رقمی

--	--	--

۴	۰	۲
۴	۵	۶
۵	۷	۴
۶	۸	۹
۶	۷	۰

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

کدام تصویر با بقیه هم خوان نیست؟



از میان این تصویرها که به شکل خطهای متقاطع رسم شده‌اند، یکی از گزینه‌ها با بقیه هم خوان نیست. آیا می‌توانید دلیل آن را حدس بزنید؟



$$۱۶۷ = ۱۲۶۷۷۸$$

$$۳۰۴ = ۳۴۰۱۴۵$$

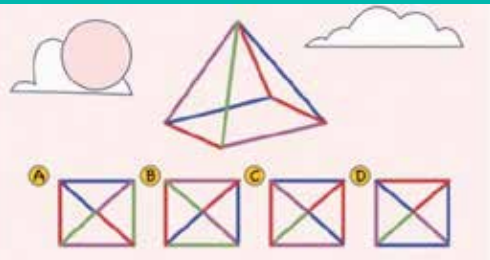
$$۷۲۲ = ۷۸۲۳۲۳$$

اگر

در آن صورت

$$۶۴۲ = ??????$$

کدام یک از گزینه‌های A، B، C و D بخش بالای (رأس) این هرم را تشکیل می‌دهد؟



در مزرعه‌ای تعدادی مرغ و گاو نگهداری می‌شود. مجموع تعداد سرها ۳۵ و پاها ۹۴ تاست. آیا می‌توانید تعداد مرغ‌ها و گاوها را حدس بزنید؟

در کدام مسابقه، برندگان به سمت عقب و بازندگان به سمت جلو حرکت می‌کنند؟

## با اجازه شعر

کبری بابایی

تخیل

۳. تشخیص

این راه رسیدن به خیال برای همه جذاب است: جان دادن به اشیا و خصوصیت انسانی بخشیدن به حیوانات و اشیا. گاهی هم برعکس می‌شود و تو می‌توانی به یک آدم، ویژگی‌های شیء یا حیوان بدهی. امان از دست شعر! چه کارها که نمی‌کند!

جانم برایت بگوید که این تازه ابتدای کار است. اما از آنجا که بحثمان خیلی طولانی می‌شود، ادامه‌اش را می‌گذارم به عهده خودت!

از راه‌های دیگر رسیدن به تخیل با ما صحبت کن. منتظر نظرات هستیم. و اما یک شعر پر از خیال که شاید بتوانی تشبیه، تشخیص یا استعاره را در آن پیدا کنی:

طلوع انار

پاییزجان سلام شنیدم گرفته‌ای  
دیگر گلوی پنجره را تر نمی‌کنی  
حتی برای لحظه کوتاه و کوچکی  
باران نمی‌شوی به کسی سر نمی‌زنی  
از تو بعید بود که این‌گونه بگذری  
از مرگ برگ و بار درختان به زیرپا  
درددلی بکن و بگو مشکل از کجاست؟  
سرد و سیاه و ساکت و سنگین شده هوا  
پاییز جان نگاه بکن باغ تشنه است  
چشم انتظار قطره‌ای از آسمان توست  
این شهر بی‌پناه گرفتار خسته دل  
چشم انتظار رونقش از آستان توست  
با اشک‌های مانده در اعماق چشم‌ها  
این کوچه‌های غم‌زده را شست و شو بکن  
باران شدی برای تمام جهان ما  
شادی و شور و عشق و صفا آرزو بکن  
پاییزجان زمان خدا حافظی رسید  
یلدا دوباره قصه خود را شروع کن!  
در آخرین غروب دل انگیز بودنت  
بارنگ سرخ خون اناری طلوع کن  
زینب محمدی، ۱۸ ساله، شهر قدس



می‌گویند شعر فقط و فقط باید توی دنیای کاغذ اتفاق بیفتد. اگر شعری را بتوانی دقیق و عینی توی دنیای بیرون پیدا کنی، حتماً نقصی توی کارت هست. این یعنی شعر بدیهه‌گویی کرده و گزارشگری کرده، کشف شاعرانه ندارد و وقتی کشف شاعرانه ندارد، یعنی تخیل ندارد. اصلاً تخیل مادر کشف شاعرانه است. شعر بی‌تخیل متنی معمولی است. فوقش ممکن است موزون باشد، اما خب ما به هر نوشته موزونی شعر نمی‌گوییم.

حالا چه کار کنیم که شعرمان تخیل داشته باشد؟ آوردن تخیل به دنیای شعر کار سختی است؟ چه جور تخیلی توی شعر خوب جامی افتند؟

توی همان پله اول بگوییم، راه‌های رسیدن به صورت‌های خیال خیلی زیادند. ما توی این شماره به چند راه ساده اشاره می‌کنیم. می‌دانیم تو راه‌های بهتری را می‌شناسی که می‌توانی به این نکته‌ها اضافه کنی.

۱. تشبیه

یکی از ساده‌ترین صورت‌های خیال است. ذهن آدمیزاد همیشه از شباهت پیدا کردن بین چیزها لذت می‌برد. اما باید حواست باشد که از تشبیه‌های تکراری استفاده نکنی. مثلاً الان اگر بگویی صورت مادر شبیه خورشید است، از تشبیه استفاده کرده‌ای، اما چون تشبیهت تازه نیست، مخاطب خیلی زود آن را کنار می‌گذارد.

حالا ببین کدام تشبیه‌ها نو و کدام‌ها کهنه‌اند؟ به نظر من تشبیه ماه به یک پیاله شیر تشبیه قشنگی است. تو چی فکر می‌کنی؟ این تشبیه را **محمد کاظم مزینانی** در یکی از شعرهایش آورده است:

وماه: یک پیاله شیر  
میان دیس آسمان

۲. استعاره

می‌دانم که بلدی! استعاره همان تشبیه خلاصه‌شده است. لازم نیست بگویی ماه شبیه کاسه‌ای شیر است. می‌گویی کاسه شیر در دیس آسمان است. آن وقت ما خودمان می‌فهمیم منظورت چه بوده است.

## با اجازه داستان

### طرح

نداشته باشد سست و آبی می‌شود. ساختمانش تکان تکان می‌خورد و خیلی زود روی سر نویسنده آوار می‌شود. اما چطور طرح داستانی‌مان را قوی کنیم و نقشه خوبی بریزیم؟

خب کافی است مدام از خودت سؤال کنی: چرا؟ بعد از هر اتفاقی بپرسی: چرا؟ و به این چراها جواب بدهی! جواب‌ها را سبک‌سنگین کنی و مطمئن شوی که قابل باورند. منطقی و محکم‌اند. جای خالی برای ذهن مخاطب نگذاری. این‌طوری داستان قدرتمند می‌شود. اگر روی دلیل هر اتفاق خوب کار کنی، یعنی «پی‌رنگ» داستان را محکم کرده‌ای. خیلی وقت‌ها از طرح و پی‌رنگ با هم و در کنار هم حرف می‌زنند. این دو با هم یعنی شروع، میانه، پایان و روابط علت و معلولی؛ دلیل داشتن برای هر اتفاق.

خب برویم سراغ یک داستان با یک طرح داستانی خوب:

در شماره قبل، درباره ایده، موضوع یا فکر اولیه (سوزه) حرف زدیم. می‌گویید ایده و موضوع مثل زمینی هستند که می‌خواهیم رویش خانه بسازیم. بله! اینکه زمین جای خوبی باشد مهم است. حالا باید به فکر نقشه ساختمان باشیم. خانه چند طبقه است؟ هر طبقه دارای چند واحد است؟ هر واحد چند اتاق دارد؟ جای آشپزخانه کجاست؟ ساده بگویم، باید نقشه خانه را بکشی. توی داستان هم لازم است به نقشه فکر کنی. قصه از کجا شروع می‌شود؟ بعد چه اتفاقاتی می‌افتند؟ چه ماجراهایی پیش می‌آیند؟ ماجراها چطور به سرانجام می‌رسند؟ آخر قصه چه می‌شود؟ در یک کلام شروع، میانه و پایان داستان توی طرح داستانی مشخص می‌شود. پس لازم نیست اشاره کنم که اگر داستان طرح قدرتمندی

### عطر

بیرون، دخترتون بیرون در آسایشگاه! هر کاری کرد نگذاشتن بیاد تو.»

عطرش را برداشت و آمد بیرون. از گوشه حیاط صدای آقای سعیدی را شنید. افتاده بود زمین و نمی‌توانست بلند شود. دوید سمتش و دستش را گرفت: «باشو پیرمرد عجله کن!»

آقای سعیدی پا شد. هم دست‌هایش می‌لرزید هم صدایش: «کتابم!... کتاب تو اتاقمه، باید برم بیارمش!» - برادر ول کن تو رو خدا! آتیش الان می‌رسه این ور. رفتیم بیرون خودم واست یدونه می‌خرم.

دستش را کشید: «نه نمی‌شه! اونو خود استاد بهم هدیه داده بود؛ با امضای خودش!»

- باشه، تو همین جا بمون، من می‌رم واست می‌یارم. تا تو با واکر ببری هم اون سوخته هم خودت.

دستش را گرفت جلوی دهانش. دود نمی‌گذاشت درست جلویش را ببیند. رفت توی اتاق. رو تختی را کنار زد. سرفه می‌کرد. کتاب را برداشت. داشت بیرون می‌آمد که پنجره آتش گرفت. سقف فرو ریخت. دیگر صدایی نیامد. همه جا دود بود. آتش‌نشان‌ها می‌گفتند بوی یک عطر اصل اتاق را پر کرده بود.

تبسم چناری، ۱۷ ساله، تهران



قشنگ‌ترین لباسش را پوشید. کمر بندش را محکم کرد. کمی عطر به خودش زد. کفش‌های براقش را به پا کرد. تقویمش را دست گرفت و روی صندلی چوبی‌اش نشست. در حالی که تقویم را ورق می‌زد، لبخند زد. صدای شعرخواندن آقای سعیدی در حیاط آسایشگاه پیچیده بود. امروز با لحن دیگری می‌خواند، به قول خودش مثل جوانی‌هایش که روی صحنه می‌رفت و با نوای تار دکلمه می‌خواند و یک سالن برایش از جا پا می‌شدند. هنوز هم وقتی این چیزها را تعریف می‌کرد، چشم‌هایش برق می‌زد. حالا کارش این شده بود که بنشینند زیر درخت بید توی حیاط و برای چند پیرمرد فرهنگ‌دوست شعر بخواند و آن‌ها هم به به و چه کنند و او دوباره شروع کند به تعریف کردن از جوانی‌هایش.

صندلی را چرخاند طرف پنجره. یک بار دیگر دست به یقه‌اش کشید تا مطمئن شود همه چیز مرتب است. خب مگر پروانه چند دفعه به دیدنش می‌آمد؟! تقویم را دوباره چک کرد. گفته بود ۸ آبان حوالی ساعت دو و سه ظهر. صدای تیک‌تاک ساعت پلک‌هایش را سنگین کرد. با صدای جیغ و فریاد از خواب بیدار شد. یکی از پرستارها با وحشت در را باز کرد: «آقای محبی آسایشگاه آتیش گرفته! سریع بیاید بیرون، باید تخلیه کنیم!» ساعتش را نگاه کرد: «اما پروانه هنوز نیومده...»

پرستار با جیغ گفت: «آقای محبی زود باشید! آتیش داره می‌رسه این ور ساختمون! بیایید



احمد رضا برخوردار

## شناخت مشتری، راه میان بر فروش

هنرجو

در کسب و کار تأکید می‌کنند. برخورد اول با مشتری یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که برای کسب و کار آینده خودتان باید داشته باشید. در این برخورد شما با مشتری ای روبه‌رو هستید که احتمالاً قبل از شما با چند کسب و کار دیگر هم صحبت کرده و به دنبال انتخاب کسب و کاری است که او را متقاعد کند تا سفارش بدهد و قرارداد امضا کند. پس باید او را در همان برخورد متقاعد کنید.

تا به حال درباره برخورد اول چیزی شنیده‌اید؟ حتماً شنیده‌اید!

برخورد اول ذهنیت طرف مقابل شما را تا حد زیادی شکل می‌دهد. با برخورد اول خوب نصف راه را رفته‌اید. میختان را باید همان اول بکوبید.

این چند جمله، همگی به اهمیت برخورد اول با مشتری

برای اینکه این دیدار را به بهترین شکل ممکن انجام دهید، باید نکاتی را بدانید:

قبل از ملاقات، تماس تلفنی کوتاهی با مشتری برقرار کنید و اطلاعاتی دربارهٔ پروژه و میزان بودجه و بعضی چیزهای ضروری دیگر بپرسید و حتماً یادداشت کنید.

از سرزدن به وبگاه و فضای مجازی آن دربارهٔ کسب و کارشان اطلاع پیدا کنید. در واقع در این مرحله باید بدانید مشتری شما دقیقاً کیست و دنبال چه چیزی است؟

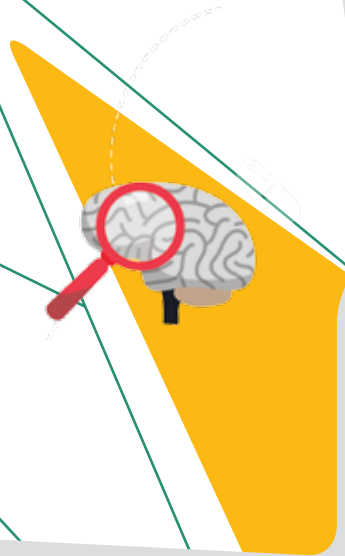
حتماً سعی کنید خیلی شفاف خودتان را به مشتری معرفی کنید. این خودتان معنی‌اش زندگی شخصی‌تان نیست، معنی‌اش معرفی کسب و کارتان است. این کار هم نشان‌دهندهٔ حسن نیت شماست و هم نشان‌دهندهٔ نظم و شخصیت کاری شما.

به خاطر داشته باشید، در ملاقات اول هرگز نباید دیر کرد. سعی کنید یکی دو روز قبل مجدداً قرار ملاقات را با مشتری‌تان نهایی کنید و به موقع حاضر شوید تا نشان‌دهندهٔ اهمیتی باشد که برای جلسه و مشتری قائل هستید.

قبل از اینکه شروع به حرف زدن کنید، چند چیز دیگر دربارهٔ شما با مشتری‌تان حرف خواهید زد! تعجب نکنید. لباسی که پوشیده‌اید، قبل از هر صحبتی، برای مشتری مفهوم خواهد داشت. مرتب بودن و مناسب بودن پوششتان در خاطر مشتری می‌ماند و حتماً تأثیرگذار است. اینکه زبان بدنتان چگونه باشد، حتماً برای مشتری پیام‌هایی خواهد داشت و روی او اثر می‌گذارد. تصور کنید روبه‌روی کسی نشسته‌اید که با تمام وجود قوز کرده باشد! یا در حین ملاقات دائم با دستانش بازی کند یا دست به سینه باشد! یا مثلاً به جای یک لبخند معمولی، نیشش تا بناگوش باز باشد! یا حتی خیلی عصاقورت داده و خشک باشد! این‌ها برای مشتری شما ناخوشایند خواهند بود. چه بسا قبل از اینکه حتی صحبت را شروع کرده باشید، قافیه را به همین چیزهای کوچک اما مهم بیازید و در ادامه فقط وقت خودتان و مشتری‌تان را بگیرید! پس حتماً روی زبان بدنتان مسلط باشید و بدانید چه می‌کنید.

یکراست سراصل مطلب... نه! نروید!

اگر همین که نشستید و بعد از سلام کردن بخواهید دربارهٔ کار و پروژه صحبت کنید، به این می‌ماند که خمیر نانوايي هنوز عمل نیامده، آن را داخل تنور بگذارید. معلوم است که می‌ریزد! شما هنوز هیچ ارتباطی با مشتری نگرفته‌اید و به اصطلاح یختان باز نشده است. اول این را باید انجام داد. از حرف‌های کوچک مثل آب و هوا و حتی یک رویداد ورزشی شروع کنید. خیلی کم گپ بزنید تا رابطه صمیمانه‌تر شود و بعد شروع کنید. البته مراقب باشید این گپ‌زدن به



شب‌نشینی‌های خانوادگی‌تان تبدیل نشود. وقت جلسه کوتاه است و در همین مدت کوتاه باید به نتیجه برسید.

در حین جلسه سعی کنید شنوندهٔ خوبی باشید. یعنی روی حرف‌های مشتری‌تان تمرکز کنید تا جزئیات را متوجه شوید. خود این شنوندهٔ خوبی بودن از مهم‌ترین عوامل متقاعدکننده است! بعد از اینکه توضیحات مشتری تمام شد، سؤال‌هایتان را دقیق و شفاف بپرسید و البته اگر قبل از جلسه یک بازیینه (چک‌لیست) از سؤال‌هایتان آماده کرده باشید، خیلی کمک‌کننده است تا چیزی از قلم نیفتد و در جلسه سردرگم نباشید. با سؤال‌هایتان اجازه ندهید هیچ نکتهٔ مبهمی باقی بماند. شما نباید سفارشی را بپذیرید که توان انجام آن را ندارید یا خواسته‌های دقیق مشتری از محصول برای شما روشن نیست.

بعد از صحبت‌هایی که با مشتری داشتید، باید بدانید همان میزان که نگاه اولیه مهم است، نگاهی نهایی هم اهمیت دارد. یعنی جلسه نباید به صورت ناگهانی و بدون جمع‌بندی یا بدون مشخص شدن قدم بعدی به اتمام برسد. حتماً دربارهٔ تماس گرفتن با مشتری و قرار بعدی‌تان که یا تلفنی یا حضوری خواهد بود، زمانی را تنظیم کنید. حتماً در انتها مروری بر صحبت‌های جلسه داشته باشید تا اگر نکته‌ای از قلم افتاده بود، کامل شود. در پایان، با خداحافظی گرمی جلسه را به اتمام برسانید تا این جلسه در ذهن مشتری شما بماند. در موعد بعدی که با او هماهنگ کرده‌اید، حتماً تماس بگیرید. ارتباطات با مشتری را زنده نگه‌دارید و نظر نهایی خودتان را که بعد از مشورت با گروه‌تان است، به او اطلاع دهید و نظر نهایی او را هم بگیرید.

امیدوارم جلسهٔ خوبی بوده باشد!



از سخنان او متوجه شدیم مسئول آوردن آجرها کارش را انجام نمی‌دهد. بررسی کردیم و متوجه شدیم فرغون خراب شده است و کارگر نمی‌تواند آجر بیاورد. به همین ترتیب روزهای بعد کار را با مشقت ادامه دادیم. قبل از اینکه بخواهیم سقف ساختمان را بتون ریزی کنیم، ناظر بنیاد مسکن برای بازدید از پروژه به محل احداث مدرسه آمد. تازه متوجه شدیم اعضای گروه به خاطر مسائل، مشکلات، درگیری‌ها و ناهماهنگی‌ها، تمرکز و دقتشان را از دست داده‌اند و نقشه را اشتباه کار کرده‌اند. انجام کاری با این حجم و سختی برای یک نفر بسیار طاقت‌فرساست و تجربه نشان داده است کار گروهی نیز بر از اشتباه، درگیری و ناهماهنگی است. این تجربه به ما نشان داد، در بسیاری از فعالیت‌ها، نه

ما یک گروه ساختمان‌سازی هستیم و می‌خواهیم مدرسه‌ای بسازیم. همه ما از لحاظ بدنی و فنی آمادگی لازم برای انجام چنین کاری را داریم. اعضای گروه سعی کرده‌اند مسئولیت‌ها را بین خودشان تقسیم کنند. یک نفر ملات می‌سازد، دیگری آجرها را به محل کار می‌آورد، نفرات دیگر ملات‌ها و آجرها را به دست بنا می‌رسانند و هر کس سعی می‌کند با دقت و سرعت کارش را انجام دهد. بعد از چند ساعت مقدار زیادی ملات و آجر دور بتا جمع می‌شود، راه‌های عبور و مرور قطع و به اصطلاح کار قفل می‌شود. روز دوم اعضای گروه را جمع کردیم و با هم درباره اهمیت هماهنگی حرف زدیم. قرار شد ساختن و آوردن ملات و همین‌طور تعداد آجرهایی که برای بنا می‌آورند متناسب باشد. بعد از مدتی، دوباره صدای اعتراض بتا بلند شد.

## پنج انگشت دریک مشت!

مرتضی حسینی جیبی



مشکلات را شناسایی و برای برطرف کردن آن‌ها برنامه‌ریزی کنند.

یکی از مشکلات شایعی که ممکن است در کار گروهی پیش بیاید، تمام‌نشدن کارها در زمان خواسته‌شده است. هر کدام از ما در یک گروه، هر چند موظفیم بر اساس جایگاه و مسئولیت‌مان میزانی از توانایی‌های اطرافیانمان را بشناسیم، ولی باز هم لازم است تدابیری بیندیشیم که بتوانیم تا حدودی تمام‌شدن کار در موعد مقرر را تضمین کنیم. لازم است جدولی زمانی مورد توافق همه طراحی شود تا اعضا بر اساس گزارش‌هایی که در قالب جدول زمان‌بندی باید ارائه کنند، هم سرعت کار خودشان را تنظیم کنند و هم بر کار همدیگر نظارت داشته باشند و در صورت لزوم به هم کمک کنند.

کشمکش‌ها یکی دیگر از مشکلاتی هستند که در کارهای گروهی به وجود می‌آیند. در هر گروه، اگر احترام به ایده و نظر اعضا، توجه به نظرات همه و ابراز مخالفت مؤدبانه باید فرهنگ باشد، خوب است ترتیبی داده شود که اگر شدت بحث از حد مشخصی بیشتر شد، گفت‌وگو و مشاجره قطع شود و در محیط آرام‌تری ادامه یابد.

یکی دیگر از مشکلات کار گروهی، امکان وجود شخصیت سلطه‌طلب است. برای مدیریت این شخصیت‌ها در هنگام گفت‌وگوها باید برای زمان گفت‌وگوها محدودیت زمانی تعیین شود، از ورود آن‌ها به بحث دیگران جلوگیری کرد و به همه، برای توجه به صحبت هم، تأکید کرد.

باید برای رفع موانعی مثل داشتن مدیر بد، برنامه‌ریزی ضعیف، ارتباط ضعیف بین اعضا و ناسازگاری‌های شخصیتی اعضا نیز راه‌حل‌هایی پیدا کنیم تا هنگام کار گروهی با مشکل مواجه نشویم.

می‌توانیم با کمک نکاتی، مهارت‌مان را در کار گروهی افزایش دهیم. در هنگام کار بازخورد صادقانه به هم بدهیم و در مقابل بازخوردها انتقادپذیر باشیم. شاید نقد و ایراد را قبول نداشته باشیم، ولی لازم است خوب گوش کنیم و از منتقد خود، به خاطر توجه به ما، با گشاده‌رویی تشکر کنیم.

برای بهبود مهارت‌های کار گروهی باید تمرین کنیم. رعایت نکاتی مثل انتقادپذیری، توجه به حرف بقیه، قطع نکردن گفت‌وگوها، انجام کارها در زمان مقرر و همدلی را باید تمرین کنیم.

در مدرسه، هنگام کار در کارگاه، بازی فوتبال یا مطالعه و یادگیری درس‌ها، باید کار گروهی را تمرین و تجربه کنیم تا مانند گروه سازندهٔ مدرسه در اول این نوشته دچار مشکلات نشویم.

اگر انجام کار گروهی با رعایت نکات و مهارت‌های لازم انجام گیرد، سرعت و کیفیت کارها در مقایسه با کار انفرادی بیشتر می‌شود، فشار کار کم و خوش‌حالی حاصل از موفقیت بیشتری کند.

امکان کار انفرادی وجود دارد و نه حضور تعداد زیادی در کنار هم می‌تواند سرعت و کیفیت انجام کار را بالا ببرد. ما بعد از گفت‌وگو و مطالعه متوجه شدیم، اگر کار گروهی با معیارهای کار تیمی شکل بگیرد، می‌تواند ضعف‌های گروه ما را پوشش بدهد. اگر کار گروهی شکل بگیرد، اعضای گروه شکست و موفقیت را برای همه می‌دانند و نتیجه‌اش می‌شود اینکه اعضا به‌طور پشت سر هم از یکدیگر بازخورد و از هم یاد می‌گیرند. گفت‌وگوها باعث برطرف‌شدن ابهامات می‌شود. افراد نسبت به موفقیت گروه احساس مسئولیت می‌کنند و در کنار هم بودن به صورت یک تیم باعث تحمل راحت‌تر مشکلات می‌شود.

اگر بخواهیم گروه خوبی داشته باشیم، اعضا باید مهارت‌های کار گروهی را یاد بگیرند. باید به خوبی آداب معاشرت با هم را بدانند تا ارتباط‌گیری‌ها مؤثر باشند و سوءتفاهم‌ها و تنش‌ها باعث خلل در کار نشوند.

وقتی گروه شدیم و شکست و پیروزی همگی مان به هم گره خورد، به جز خودمان باید به سرنوشت اطرافیانمان هم حساس باشیم.

یکی دیگر از مهارت‌های کار گروهی، داشتن صداقت است. گاهی اشتباه می‌کنیم، کوتاهی می‌کنیم یا خسته می‌شویم. اگر با صداقت به هم تیمی‌هایمان بگوییم، آن‌ها نیز باید از ما پشتیبانی کنند، ولی اگر سعی کنیم واقعیت را نگوئیم، روی نتیجهٔ کار همه اثر منفی خواهد گذاشت.

داشتن گوش شنوا در گروه لازم است. اعضا باید به حرف هم دقت کنند تا هم همه احساس مؤثر بودن داشته باشند و هم نکات متفاوت به اطلاع همه برسد.

اگر در گروهی همدلی و همکاری نباشد، کم‌کم زمینهٔ اختلافات و درگیری‌ها فراهم می‌شود. باید سعی کنیم در گروه سوءتفاهم‌ها را از بین ببریم.

هرچه گروه بزرگ‌تر باشد و کاری که انجام می‌دهد پیچیده‌تر، کار تیمی هم پیچیده‌تر می‌شود و ممکن است مشکلاتی بر سر راه گروه قرار بگیرند. اعضای گروه باید

## زندگی در خاکستر سوزان

زهرة کریمی

دامنه «کوه مزاحم» در «میمند» شهر بابک چند هزار سال قبل از این ساکنان منطقه را مجاب کرد تا به خلقتی کم نظیر در دل کوه دست بزنند و خانه‌های خود را به دل کوه ببرند. آن‌ها سرسختانه دست به حفر خانه‌هایی در دل کوه زدند. آپارتمان‌های باستانی دستکند در دامنه کوه در دو تا پنج طبقه که هر واحد آن «کیچه» نام دارد، ساخته شده‌اند. سقف هر اتاق نزدیک به دو متر است و وسعتی ۱۰ تا ۱۲ متری یاد در نهایت تا ۹۰ متر مربع دارند. در گوشه هر کدام اجاقی به نام «دیدون» قرار گرفته که جایی برای پخت و پز و وسیله‌ای برای گرمایش است. دلیل سیاهی دیوارهای داخل همه خانه‌ها هم وجود همین اجاق است. نزدیک به ۴۰۰ کیچه، یک حمام عمومی و یک مدرسه کهن، مسجد و حسینیه‌ای با ستون‌های سنگی که از تغییر کاربری کیچه ایجاد شده‌اند و آتشکده‌ای که امروزه به موزه تبدیل شده است، همگی در دامنه کوه و شبیه پلکانی روی هم استوار شده‌اند. سنگ‌های آذرآواری داخل کیچه‌ها را در تابستان خنک و در زمستان گرم نگه می‌دارند.

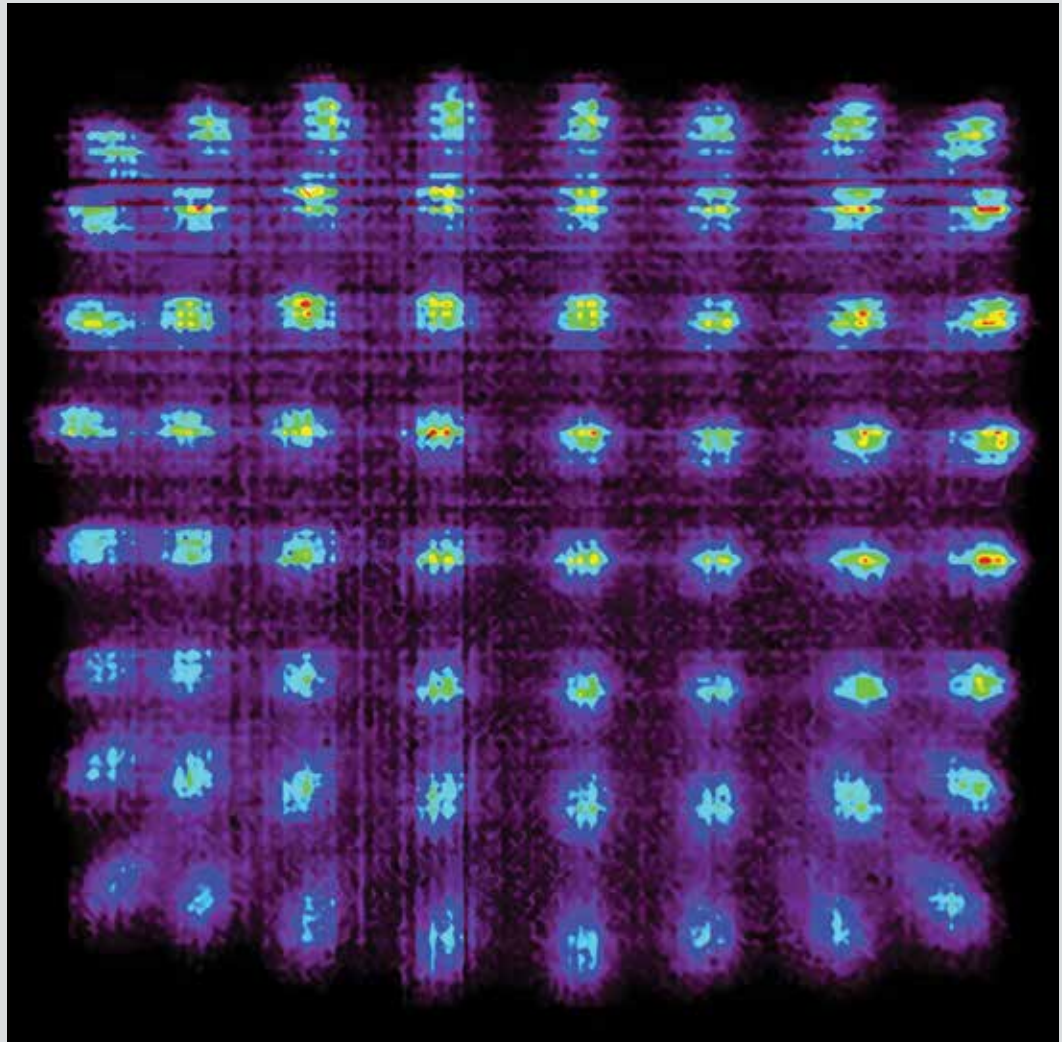
امروزه آب و هوای کوهستانی این منطقه، درختان بنه، بادام و پسته وحشی، و نقش‌های باستانی روی صخره‌ها، در کنار زندگی جاری در کیچه‌ها، به زیبایی‌های میمند افزوده‌اند. ساکنان این روستا چهار ماه اول سال را به دامداری و چهار ماه دوم را به باغداری می‌گذرانند و ماه‌های سرد سال را در خانه‌های گرم خود سپری می‌کنند. روستای باستانی میمند در سال ۱۳۸۰ در «فهرست آثار ملی» و در تیرماه ۱۳۹۴ به عنوان اثری در «فهرست میراث جهانی یونسکو» به ثبت رسیده است.

آتش‌فشان فوران کرده است و روانه‌های مذاب همراه با خاکستر غلیظ و دود از دل زمین می‌جوشند تا خود را از تنگنای عمیق زمین رها کنند. در غرب استان کرمان هستیم؛ جایی که بیش از دو میلیون سال پیش مواد مذاب آتشین روی زمین جاری شدند و خاکسترهای سوزان به آسمان گریختند و همچون پرده‌ای، پهنه آسمان را از دیده پنهان کردند. دود و خاکستر به اطراف پراکنده شدند و کم‌کم از دهانه دور شدند. رفتند تا جایی که هیجان ورود به دنیای زمین در آن‌ها کم شد و بالاخره به آهستگی روی زمین آرام گرفتند. حالا آب است که جریان دارد، زندگی می‌بخشد و می‌سازد.

آب‌های روان که به سمت رودها در جریان هستند، خاکسترها را با خود به همراه دارند. در بستر رودخانه خاکسترها با قلوه سنگ‌های ریز و درشت کف رود هم‌نشین می‌شوند. آن قدر خاکستر و سنگ کف رود روی هم جمع می‌شوند که بالاخره سنگینی و گرمای لایه‌های انباشته شده، آوارهای کف رود را به سنگ تبدیل می‌کنند. «آذرآواری» بهترین عنوانی است که می‌توان به این سنگ‌ها داد تا ماهیت آن‌ها را به خوبی نشان دهد.

### معماری خانه‌ها

آذرآواری‌ها هر جایی نزدیک آتش‌فشان ممکن است دیده شوند. این سنگ‌ها هر چند مقاومت زیادی دارند، اما حفاری آن‌ها راحت است. همین ویژگی در آذرآواری‌های



### تصویر: اسکنر پت، برنده مسابقه عکاسی های جالب علمی

عملکرد کریستال های سوسوزن داخل تصویر، به این صورت است که تابش رادیواکتیو را از موادی که به درون بدن بیمار تزریق می شوند، جذب می کنند. این کریستال ها که در تعداد زیادی آشکارساز در دستگاه قرار گرفته اند، پرتوهای گامای جذب شده را به نور مرئی تبدیل می کنند. سپس دستگاه اسکنر از این نور مرئی استفاده می کند تا تصاویری سه بعدی از بدن بیمار بسازد. این تصاویر در بیماران سرطانی محل تومورهای سرطانی را نشان می دهند و در بیماران قلبی، کاهش جریان خون را مشخص می کنند.



عکس از: نسرين حيدرى - ششمين دوره جشنواره ملي دوسالنه عكس و تصويرگرى رشد