



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

ISSN: 1606-9080  
www.roshdmag.ir

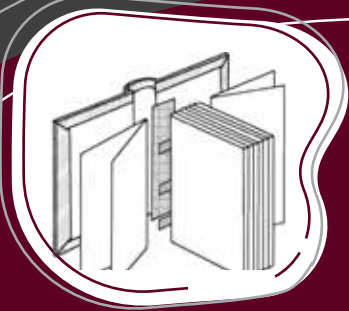
۱۳

# روان

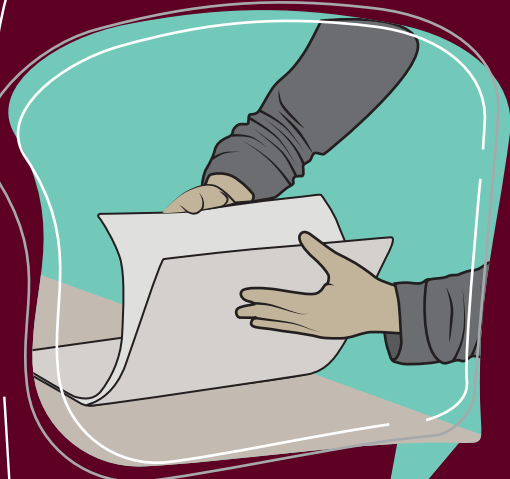
ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم  
دوره سی و هفتم | آبان ۱۴۰۰ | شماره پستی در پی ۳۰۹ | ۴۸ صفحه | ۵۳۰۰۰ ریال



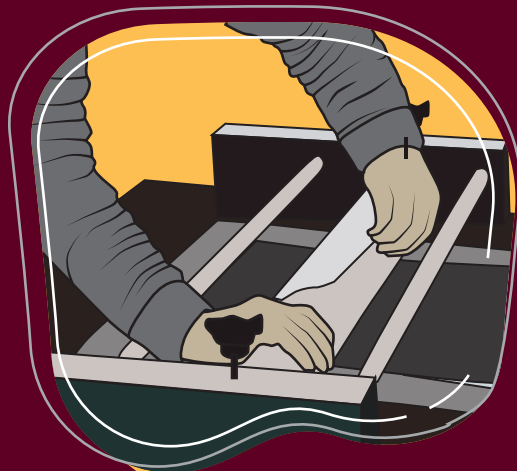
## روی خط پایداری داستان هنر هفتم بَرَج\_مَدْرَج



# صحنای کنیم



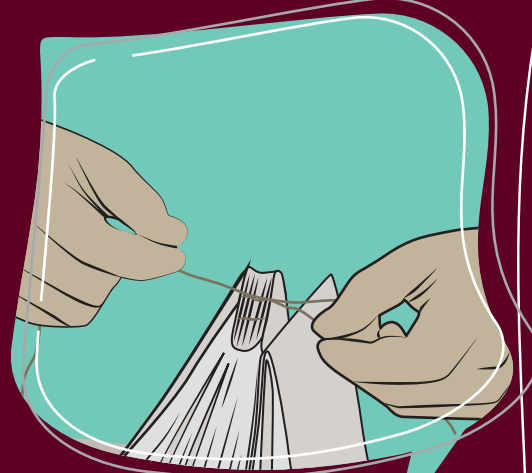
۲. ورقها را دسته کنید



۱. جلد را آماده کنید

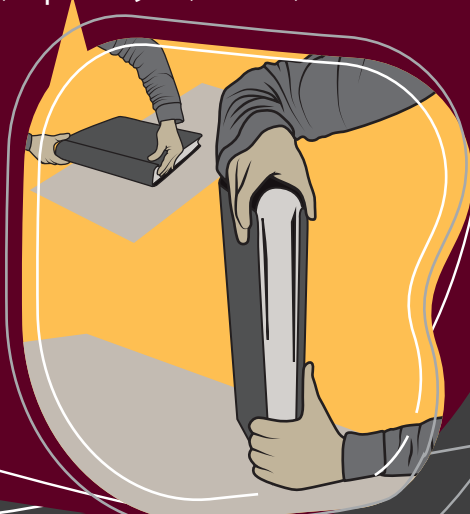
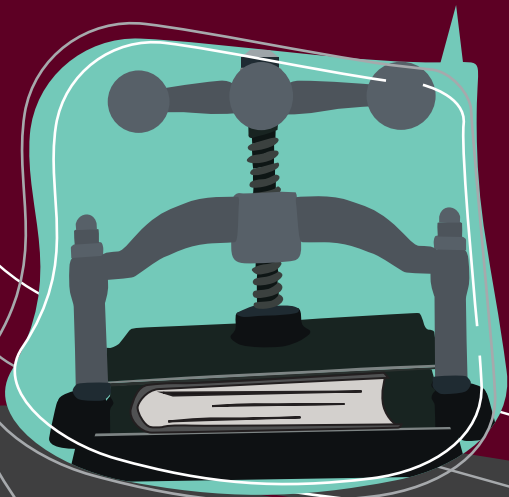


۴. جلد و ورقها را به هم بچسبانید



۳. با ایجاد شیارها ورد کردن نخ از آنها ورقها به هم دوخته شود  
۵. با دست جلد را محکم کنید

۶. کتاب را زیر پرس قرار دهید تا خشک شود





ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی / برای  
دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم / دوره سی‌وهفتم  
/ آبان ۱۴۰۰ / شماره بی در پی ۳۰۹ / ۴۸ صفحه

مدیرمسئول: محمدابراهیم محمدی / سردبیر: دکتر زهرا باقری / مدیر داخلی: فرناز بابازاده / شورای کارشناسی:  
زهرا باقری، حبیب یوسف‌زاده، فریبرز بیات، مینو آیت‌اللهی / کارشناس داستان و شعر: سعیده موسوی‌زاده /  
کارشناس علمی: سیامک آرمان / کارشناس طنز: نسیم عرب‌امیری / مدیر هنری: کورش پارسا نژاد / دبیر عکس: اعظم  
لاریجانی / ویراستار: بهروز راستانی / طراح گرافیک: سید علی موسوی

## نقته‌های روان

فریبرز بیات

همش قورمه‌سبزی، قیمه، آبگوشت! آخه این‌ها هم شد غذا؟! می‌گم مادر من خسته شدم از بس از این غذاهای تکراری خوردم! یه غذایی درست کن که به ذائقه من هم بخوره. چی می‌شه پیتزا درست کنی یا غذاهای فست‌فودی که زودتر هم آماده می‌شه و بهتر هم خورده می‌شه؟! می‌گه بابات از اون جور غذاها نمی‌خوره. اینجا هم که رستوران نیست، من برای هر کی یه جور غذا بپزم.

این درد دل یک جوان دبیرستانی و یکی از صدها نمونه تفاوت و اختلاف سلیقه جوان‌ها با والدین و خانواده است. البته این تفاوت به ذائقه در غذا محدود نمی‌شود. مثلاً لباس‌هایی را که پدر و مادرها برای جوان‌ها انتخاب می‌کنند، معمولاً آن‌ها نمی‌پسندند. والدین می‌گویند لباس باید آزاد باشد، اما بچه‌ها لباس جذب را ترجیح می‌دهند. و یا برعکس حتی در انتخاب رنگ لباس هم کاملاً با هم اختلاف سلیقه دارند. به جز غذا و لباس، در آرایش هم نظر پدرها و مادرها با جوان‌ها متفاوت است. جوان‌ها موهای بلند و بعضاً سیخ‌سیخ یا سبک آلمانی را می‌پسندند که بیشتر پدر و مادرها با آن‌ها مخالفاند.

از این ظواهر که بگذریم، گاهی طرز حرف‌زدن و نوع کلمه‌ها و واژه‌های بچه‌ها با طرز حرف‌زدن پدر و مادرها متفاوت است. بعضی کلمه‌ها را بچه‌ها به کار می‌برند که معنی روشن و مشخصی برای پدر و مادرها ندارند؛ مانند دودره کردن، پیچاندن، اسگول کردن و ... بعضی از جوان‌ها کلمات را نصف و نیمه به کار می‌برند و می‌شکنند. دو سه کلمه را با هم ترکیب و قاطی می‌کنند، یا «فینگلیش» صحبت می‌کنند و یا در جواب خیلی از سؤال‌ها و پرسش‌ها و اظهار نظر در مورد بسیاری از موضوع‌ها فقط کلمه انگلیسی «OK» را تکرار می‌کنند. معلوم نیست این کلمه چند تا معنی و چقدر کاربرد دارد که در هر مورد و موضوعی، به‌جا یا نابه‌جا از آن استفاده می‌کنند.

ذائقه و سلیقه بعضی از بچه‌ها در موسیقی و هنر هم با والدین بیشتر وقت‌ها کاملاً متفاوت است. تعدادی از پدر و مادرها موسیقی سنتی، محلی یا فولکلوریک را دوست دارند و معمولاً موسیقی سنتی گوش می‌کنند و یا اصلاً موسیقی گوش نمی‌کنند. اما بچه‌ها موسیقی پاپ را ترجیح می‌دهند که از دیدگاه بیشتر والدین نه شعر بامعنایی دارد و نه آهنگین و موزون است. این اختلاف سلیقه‌ها و علاقه‌ها نشان می‌دهند که سبک زندگی نسل جوان با نسل قبل تفاوت پیدا کرده است.

اما سبک زندگی چیست؟ سبک از نظر لغوی یعنی مدل، الگو، روش و شیوه. سبک زندگی به معنی آن چیزهایی است که جوانان در زندگی فردی خود خوب و درست می‌دانند. اینکه آن‌ها کدام افکار، رفتار، غذا، پوشش، آرایش و حتی کالاهای مصرفی را می‌پسندند و ترجیح می‌دهند. سبک زندگی جوانان، آن‌ها را از نسل کوچک‌تر از خودشان، یعنی کودکان و نسل بزرگ‌تر از خودشان، یعنی والدین متفاوت می‌کند.

سبک زندگی جوانان ما تحت تأثیر تغییر و تحولات شتابان و سریعی است که به دنبال توسعه ارتباطات و فضای مجازی در عرصه‌های مختلف جامعه رخ داده و تغییر کرده است. شناخت و درک این تغییرات، بگویم‌گواها، تنش‌ها و اختلافات بین جوانان و پدر و مادرها را کاهش می‌دهد و امکان تفاهم و همدلی بین نسلی را فراهم می‌آورد. برای اطلاع بیشتر در مورد تغییر و تحولات سبک زندگی جوانان در ایران می‌توانید به یافته‌های مجموعه چهار موج پژوهش وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با عنوان «ارزش‌ها و نگرش‌های ایرانیان» رجوع کنید.

۱	تفاوت سلیقه‌ها
۲	قصر پاکیزگان
۴	قایقرانی که از آب متنفر بود!
۶	روی خط پایداری
۸	چرا خستگی فکری؟!
۱۰	هوای «چک» را داشته باش
۱۲	فرمانروایان مخوف تاریخ
۱۴	هفت ضعف و هفت قوت
۱۶	داستان هنر هفتم
۱۸	چهل شمشیر
۱۹	اعتراف زندانبان
۲۰	جرئت مسئولیت
۲۲	سرگرمی
۲۴	برنده مارآتون
۲۷	لبخند جوان
۳۲	مرزهای باریک خوبی و بدی
۳۴	برج مدرج
۳۶	درباره چیزهایی که می‌پزند
۳۸	خراب کردن خانه مهر
۴۱	روزی که شاعر شدم
۴۲	قلمستون
۴۴	راز دفتر شعر
۴۶	حل مسئله...
۴۷	جزیره رنگین کمان
۴۸	بریانی ...

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۷۰ / صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴ / تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۶ / نامبر: ۸۸۲۰۱۴۷۸ / پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹ / آدرس رایانامه: Email:javan@roshdmag.ir  
نشانی مرکز بررسی آثار: تهران- صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷ / تلفن: ۸۸۲۰۵۷۲۲ / www.roshdmag.ir / ۲۰۱-۸۸۸۶۷۳۰۸ / تلفن امور مشترکان: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱



## حمام سلطان

در دوران اسلامی رقابتی بر سر ساخت بناهای عمومی، از جمله گرمابه‌ها، در میان بزرگان و خیرین شکل گرفت. حمام‌های عمومی معمولاً به خرج و همت خیرین یا حاکمان شهر ساخته می‌شد. بعضی از گرمابه‌ها در نهایت وسواس و گشاده‌دستی بانی‌اش ساخته می‌شدند؛ از جمله همین حمام **سلطان میراحمد** کاشان که به یک قصر قاجاری می‌ماند تا یک حمام عمومی. معماران ایرانی برای تزئین حمام شهرهای اسلامی بیشتر سراغ آهک‌بری و کاشی‌می‌رفتند.

شست‌وشوی تن در اسلام است. با این حال ایرانیان حتی پیش از اسلام هم توجه خاصی به حمام و ساختمان آن داشته‌اند. تاریخچه گرمابه و ساخت حمام در ایران سابقه‌ای طولانی دارد و در درازای این دوران طولانی ساختمان گرمابه‌های ایرانی چنان کامل شد که ما حالا می‌توانیم مدعی باشیم کامل‌ترین و از نظر فنی پیچیده‌ترین حمام‌ها را در شهرهای کوچک و بزرگ ایران داریم.

پاکی و پاکیزگی همیشه آن‌قدر برای ایرانیان مهم و حیاتی بوده است که برای یافتن یک حمام عمومی در شهرهای ایران کافی بود فقط سری چرخاند. فقط در عصر صفوی در شهر اصفهان ۲۷۳ گرمابه یا حمام ایرانی ساخته شد و این تعداد را باید به گرمابه‌هایی که از قبل در این شهر دایر بودند اضافه کرد تا به تعداد گرمابه‌های این شهر در عصر صفوی رسید. یکی از دلایل این همه توجه، اهمیت پاکیزگی و

برای آشنایی بیشتر اسکن کنید.







متن و عکس: محمدمهدی بهمنی

کفش‌هایشان را در کفش‌کن‌ها قرار می‌دادند. اما برای شستن تن باید از پیچ‌وخم راهرویی می‌گذشتند و به گرم‌خانه می‌رسیدند که مخزن آب گرم یا خزینه در آن قرار داشت. فضاهای مختلف به‌وسیلهٔ راهروهای پیچ‌در‌پیچ و کوتاه به هم وصل می‌شدند تا بخار و گرما به این راحتی‌ها نتواند از حمام بیرون بزند.

### هزار و یک کار

حمام فقط جایی برای شستن سر و تن نبود، مردم مویشان را در گرمابه کوتاه یا رنگ می‌کردند. اگر کسی قصد داشت حجامت کند تا خون کثیف از بدنش خارج شود، جایش در حمام بود. **ابوعلی سینا**، طبیب پرآوازهٔ ایرانی، عمل جراحی بیمارانش را در حمام انجام می‌داد. حمام جایی برای آبتنی در حوض‌های بزرگ هم بود و در سربینه می‌شد حتی گلوبی تازه کرد و شربت یا فالوده‌ای خورد.

می‌ماند که تقریباً ۴۷۰ کیلوگرم وزن داشته باشد. که به آن آب گُر می‌گویند همین نکته اندازهٔ حوض در حمام ایرانی را تعیین کرده است. از دیگر تدبیرهای معماران ایرانی در ساخت حمام، راه‌حلی برای گرم کردن آن بود. آن‌ها در کف حمام کانال‌هایی به نام «گربرو» ایجاد می‌کردند که دود مواد سوختی مورد استفاده برای گرم کردن آب، به داخل آن‌ها هدایت می‌شد و حمام از کف شروع به گرم شدن می‌کرد.

### پیچ و خم گرمابه

گرمابه‌های ایرانی فضاهای مختلف و متنوعی داشتند. مثلاً «سربینه» نخستین و سردترین فضایی است که مراجعان به آن وارد می‌شدند. مشتریان در این فضا رخت و لباس از تن بیرون می‌کردند و

### پنجره‌هایی روی سقف

این گنبد‌های مشبک که از جنس آجر و شیشه هستند، روزنه‌های ورود نور و هوا به داخل گرمابه به حساب می‌آیند. برای آنکه آب قنات که در سطح زمین و یا پایین‌تر از سطح کوچه قرار داشت، در حمام‌های ایرانی بچرخد و در دسترس مشتریان حمام قرار بگیرد، بنای گرمابه را در دل زمین می‌گذاشتند. همچنین این کار باعث می‌شد تا گرم کردن فضای حمام آسان‌تر باشد. با این حساب تنها راه تأمین روشنایی گرمابه سقف گنبدی شکل آن بود.

### حساب و کتاب حمام

در حمام‌های ایرانی همه‌چیز حساب و کتاب داشت؛ از جمله حجم حوض‌های آب. در آداب طهارت دین اسلام، تن را باید به آب پاک سپرد. در این آداب آبی با تماس نجاست به آن پاک





### چطور از شنا وارد قایقرانی شدید؟

ع وقتی ۱۷ سالم بود، مربی شنایم مرا دعوت کرد که به تیم قایقرانی آن‌ها بروم تا برای شرکت در مسابقات کشوری «دراگون‌بوت» آماده شویم. در آنجا رئیس هیئت قایقرانی به من توصیه کرد به تیم «کانوپولو» بروم. به این ترتیب چند ماهی هم کانوپولو را امتحان کردم. کمی بعد از هیئت قایقرانی به من خبر دادند که استعدادیابی تیم ملی قایقرانی «روئینگ» در تهران برگزار می‌شود. فردای آن روز با خانواده‌ام راهی تهران شدیم. من هم در تست‌ها که بر اساس توانایی‌های جسمی و بدن‌سازی بود، شرکت کردم و قبول شدم. از بهمن‌ماه سال ۱۳۸۹ وارد تیم ملی شدم و تا الان عضو تیم ملی هستم.

### از تیم ملی چه خاطره‌ای دارید؟

ع اولین عنوانتان را کی به دست آوردید؟  
ع چهار سال ابتدایی برایم بسیار سخت بود. زیرا شناخته‌شده نبودم. تا اینکه قبل از بازی‌های آسیایی «پنچئون» ۲۰۱۴ توانستم عضو ثابت (فیکس) تیم ملی شوم. به این ترتیب بازی‌های اینچئون اولین اعزام من به مسابقه‌های بین‌المللی بود که در آنجا مقام چهارم را کسب کردم. از همان سال اعزام‌های من شروع شد و هر سال در مسابقه‌های گوناگون داخلی و خارجی مدال کسب کردم.

### خط خوردن از تیم ملی چه احساسی داشت؟ ناامید نشدید؟ در این شرایط کسی از شما حمایت کرد؟

\*\*\*

### از کودکی و خانواده‌تان بگویید. بچه شیطانی بودید یا آرام؟ خانواده‌تان چقدر در ورزشکار شدن شما نقش داشتند؟

ع روز ۱۲ اسفند ۱۳۷۱ متولد شدم. یک خواهر و یک برادر بزرگ‌تر از خودم دارم و از کودکی بچه آرامی بودم. پدرم و برادرم دوندۀ بودند و خواهرم هم آمادگی جسمانی حرفه‌ای را در سطح مسابقات استانی و کشوری کار می‌کرد.

### یادتان می‌آید اولین بار چه ورزشی انجام دادید؟

ع هشت‌ساله بودم که مادرم مرا به استخر برد. ابتدا اصلاً علاقه‌ای به شنا نداشتم، اما بعد از آن به‌سرعت علاقه‌مند شدم و در سومین جلسه عرض کامل استخر را طی کردم؛ آن هم در که بقیه بچه‌ها همچنان مشغول آموختن اصول اولیه شنا بودند. بعد از آن، به‌شدت عاشق شنا شدم و کمی بعد هم به عضویت تیم شهرمان در رقابت‌های شنا درآمدم و تا امروز نزدیک ۲۰ سال است که به شکلی حرفه‌ای ورزش می‌کنم.



گفت‌وگو با:  
نازنین رحمانی



مهدی زارعی

«... تا هشت‌سالگی به‌شدت از آب متنفر بودم و مادرم مرا در کلاس آموزش شنا ثبت‌نام کرد. به همین خاطر، جلسه اول به‌شدت ناراحت بودم و پس از غرزدن‌های فراوان، راضی شدم به استخر بروم...»  
این‌ها گوشه‌ای از صحبت‌های نازنین رحمانی است. ملی‌پوش قایقرانی کشورمان و نایب‌قهرمان بازی‌های آسیایی که بعد از ورود به دنیای ورزش‌های آبی، دیگر از این دنیا خارج نشد. گفت‌وگوی «رشد جوان» را با او می‌خوانیم تا ببینیم چه عواملی باعث موفقیتش در ورزش شد.







در مادهٔ تک نفره ۵۹ کیلو و در قایق گروهی ۵۷ کیلو است. برای آقایان هم تک نفره ۷۴ کیلو و قایق‌های تیمی ۷۲ کیلوگرم است. طبیعتاً برای حفظ وزن، باید رژیم غذایی دقیقی را رعایت کرد.

**۵ کمی دربارهٔ تمرین‌های خودتان بگویید. اگر کسی خواست مثل شما ملی‌پوش قایقرانی باشد، خودش را باید برای چه تمرین‌هایی آماده کند؟**

۵ مسافت مسابقهٔ ما ۲۰۰۰ متر است و مجموع مسابقه ۷ تا ۸ دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد. به همین خاطر مجبوریم روی هر سه عامل استقامت، سرعت و قدرت کار کنیم. همین موضوع باعث می‌شود که روزانه حدود ۳۰ تا ۴۰ کیلومتر تمرین پاروکشی داشته باشیم. علاوه بر این، در کنارش تمرین‌های بدن‌سازی و دو هم داریم.

همچنین با توجه به اینکه مجبوریم مسافت‌های طولانی کار کنیم، اکثر اردوهایمان پشت سدها و دور از شهر و استان برگزار می‌شود. گاهی تمام سال اردو داریم و این موضوع باعث می‌شود از خانواده‌هایمان دور باشیم.

**۵ این همه فشار در تمرین‌ها سخت نیست؟**

۵ قطعاً خیلی سخت است، اما خوش‌بختانه جسم و روح انسان با هر شرایطی سازگاری پیدا می‌کند.

۵ چون در این رشته تازه کار بودم، کار خاصی نکردم. به خانه برگشتم و کارهای عقب‌افتاده‌ام را انجام دادم. در کنار آن تمرین‌های خود را ادامه دادم تا برای انتخابی‌های بعدی آماده باشم. خانواده‌ام هم بهترین مشوقان من در طول مسیرم بودند. در سال‌های نخست که بارها از تیم ملی خط خوردم، آن‌ها به شدت به من دلگرمی می‌دادند و اجازه ندادند که از تیم ملی کنار بکشم. آن‌ها باعث شدند که با پشتکار به کار خود ادامه دهم.

**۵ اولین مدالتان را چه زمانی گرفتید؟ چه احساسی داشتید؟**

۵ نخستین مدالمن نشان برنز سال ۲۰۱۵ در قایق دونفرهٔ سنگین‌وزن بود. با اینکه سبک‌وزن بودیم، ولی در سنگین‌وزن موفق به گرفتن مدال شدیم. راستش باورم نمی‌شد که می‌خواهم روی سکوی سوم آسیا بایستم. پر از شوق بودم و احساسم غیرقابل توصیف بود. خدا را شکر می‌کردم و به خوش‌حالی خانواده‌ام می‌اندیشیدم.

**۵ دربارهٔ قایق سنگین‌وزن گفتید. مگر در قایقرانی هم شرایط وزنی و سبک‌وزن و سنگین‌وزن داریم؟**

۵ در قایقرانی فقط رشتهٔ روئینگ وزن‌کشی دارد و وزن‌کشی هم دو ساعت قبل از هر مسابقه برگزار می‌شود. وزن استاندارد شرکت‌کننده برای حضور در سبک‌وزن بانوان

**۵ در تمام این سال‌ها چه چیزی انگیزه‌تان را بالا می‌برد که کارتان را ادامه بدهید و در مقابل سختی‌ها تسلیم نشوید؟**

۵ فکر و امید به آینده. وقتی پای صحبت هم‌تیمی‌های قدیمی‌ام می‌نشستم که از رفتن روی سکوی قهرمانی و حس و حالشان حرف می‌زدند، از ته دلم می‌خواستم که من هم به هدف‌هایم برسم و مایهٔ افتخار کشور و خانواده‌ام شوم. با خودم می‌گفتم اگر جایی در مسابقه‌ای به حقم نرسیده‌ام، باید آن‌قدر تلاش کنم که آن را به دست آورم.

**۵ بزرگ‌ترین رؤیای ورزشی‌تان چیست؟**

۵ حضور در بازی‌های المپیک آرزوی هر ورزشکاری است. از ته دلم می‌خواهم که شرکت در این بازی‌ها را تجربه کنم.

**۵ ما هم برای شما آرزوی موفقیت می‌کنیم.**





# روی خط پایداری

## آغاز دفاع مقدس

سال اول: شهریور ۱۳۵۹ تا شهریور ۱۳۶۰

۱ تا ۱۵ شهریور:

درگیری‌های مرزی افزایش یافتند.

۱۶ تا ۱۹ شهریور:

ارتش بعث عراق مناطقی از استان‌های ایلام و کرمانشاه را به تصرف درآورد.

۲۶ شهریور:

صدام قرارداد الجزایر را پاره کرد.

۳۱ شهریور:

جنگنده‌های رژیم بعث فرودگاه‌ها و پایگاه‌های هوایی ایران را بمباران و جنگ را آغاز کردند.

۱ مهر:

رژیم بعث عراق حمله زمینی خود را از شمال تا جنوب مرز مشترکش با ایران شروع کرد.

۲ تا ۶ مهر:

ارتش بعث به پیشروی خود ادامه داد و از سوی ایران مقاومت‌های پراکنده‌ای صورت گرفت.

۶ مهر:

صدام پیشنهاد آتش‌بس داد. ایران گفت تا در خاک ما هستید، مذاکره نمی‌کنیم و می‌جنگیم.

۲۳ مهر:

ایران در غرب کرخه به عملیات تهاجمی پرداخت.

۴ آبان:

خرمشهر سقوط کرد.

۸ آبان:

عراقی‌ها به آبادان نفوذ کردند، ولی با حمله ایرانیان عملیاتشان شکست خورد.

۹ آبان:

ارتش بعث به حمله سنجین ارتش بعث را برای تصرف پل نادری درهم شکست.

۱۵ تا ۲۶ آبان:

ارتش رژیم بعث به سوسنگرد حمله کرد و کوشید با محاصره شهر به آن نفوذ کند. اما با رسیدن نیروهای کمکی ایرانی شهر آزاد شد.

۵ آذر:

نیروی دریایی ارتش ایران عملیات خود را در خلیج فارس آغاز کرد.

اسکله‌های البکر و الامیه به آتش کشیده شدند.

۶ آذر:

با ورود جنگنده‌های نیروی هوایی ایران نیروی دریایی ارتش بعث نابود شد.

۷ آذر:

ناوچه جنگی ایران به نام





**تیر:**  
 ۶ گروهک مجاهدین خلق کشور را به آشوب کشیدند و به منافقین مشهور شدند.

**۶ تیر:**  
 ۶ آیت‌الله خامنه‌ای، امام‌جمعه تهران، در «مسجد ابودر» تهران ترور شد که به مجروح شدن ایشان انجامید.

**۷ تیر:**  
 ۷ انفجار در حزب جمهوری به شهادت آیت‌الله سیدمحمد بهشتی و ده‌ها نفر از مسئولان کشور منجر شد.

**مرداد:**  
 ۶ محمدعلی رجایی، نخست‌وزیر رئیس‌جمهور شد.

بنی‌صدر در دانشگاه تهران درگیر شدند.

**فروردین:**  
 ۶ ایران در صدد تدارک عملیات‌های محدود برآمد.

**۱ اردیبهشت:**  
 ۶ عملیات ایران در جبهه «بازی دراز» در استان کرمانشاه با موفقیت اجرا شد.

**۲ اردیبهشت:**  
 ۶ عملیات ایران در جبهه «سوسنگرد» آغاز شد.

**۲۱ خرداد:**  
 ۶ ابوالحسن بنی‌صدر رئیس‌جمهور وقت ایران از فرماندهی کل نیروهای مسلح برکنار شد.

**۳۱ خرداد:**  
 ۶ رئیس‌جمهور ایران به طور غیابی در مجلس استیضاح و عدم کفایت او تأیید شد.

«مروارید» بعد از وارد کردن ضربات سنگین به نیروی دریایی دشمن، در میدان نبرد غرق شد و هفت آذر «روز نیروی دریایی» نام‌گذاری شد.

**۱۵ دی:**  
 ۶ «عملیات نصر» از سوی ایران آغاز شد.

**۱۶ تا ۲۲ دی:**  
 ۶ عملیات نصر در ضد حمله ارتش بعث شکست خورد.

۶ هویزه به اشغال ارتش رژیم بعث درآمد.

۶ حسین علم‌الهدی و یارانش در محاصره دشمن به شهادت رسیدند.

**۱۹ دی:**  
 ۶ «عملیات ضربت ذوالفقار» در جبهه غرب انجام شد.

۶ سپاه و نیروهای مردمی عشایر با ارتش همکاری کردند.

**۱۴ اسفند:**  
 ۶ موافقان و مخالفان رئیس‌جمهور

# چرا خستگی فکری؟!

## اشاره

اگر شما هم در زمره افرادی هستید که پس از مدت کوتاهی از مطالعه خسته می شوید، راهکارهای ارائه شده می توانند برایتان بسیار مفید واقع شوند.



سیامک آرمان

## علت های خستگی فکری

موقعی که شما مشغول ورزش هستید، پس از چند حرکت خسته می شوید. یعنی دیگر نمی توانید حرکات را تکرار کنید (خستگی بدنی). هنگامی هم که شروع به مطالعه و یا حل مسئله ای می کنید، نخست مغز شما به خوبی کار می کند و مطالب را به حافظه می سپارد، ولی کم کم از فعالیت مغز کاسته می شود. یعنی پس از چند ساعت مغز شما آن طور که در ابتدا کار می کرد، حالا دیگر کار نمی کند (خستگی فکری). پس خستگی حالتی است که سبب کم شدن کار بدنی یا فکری می شود. یکی از علل خستگی بی میلی به کار است. اگر کاری را اجباراً انجام می دهید یا کارتان یکنواخت و خسته کننده است، باید این دو سؤال را روی کاغذ بنویسید:

۱. باید چه کار کنم تا به این کار علاقه مند شوم؟

۲. چه نکاتی در این کار ممکن است وجود داشته باشند که در من علاقه و عشق به وجود آورند؟  
 غالباً تبدیلی، خستگی و بی میلی به کار در نتیجه تلقین های بدی به وجود می آیند که بیشتر دانش آموزان به خود می کنند. این قبیل تلقین ها کم کم در شعور و باطن اشخاص قرار می گیرند و آن وقت همیشه آن ها را خسته، تنبل و بی علاقه می کنند. برای اینکه به کار علاقه مند باشید و در خود برای انجام کار شوق ایجاد کنید، در شبانه روز چندین بار به خود بگویید: «من باید کار کنم، زیرا تنها کار است که سعادت مرا تأمین می کند. من باید کار کنم، زیرا خوش بختی من چسبیده به کار است. اجتماع امروز افراد تنبل و تن پرور را طرد می کند. من کار می کنم، زیرا فرمانده خویش هستم. اشخاص تنبل و ضعیف کسانی هستند که فرمان بر آرزوها و خواسته های درون خود هستند. همین خواسته ها و آرزوها مانع از هر گونه جنبش و کوشش آن ها می شود. من کار می کنم تا میل انجام کارهای دیگر در من ایجاد شود.»  
 افراد بزرگ کسانی بوده اند که بر افکار، امیال و کارهای خود حاکم بوده اند و افکار و زندگی خود را عوض کرده اند. راه بزرگ شدن این است که از صبح زود و بعد از گشودن چشم، دست به هر کاری که می زنید، سعی کنید آن را چنان دقیق، مرتب و منظم انجام دهید که بهتر از شما کسی نتواند آن کار را انجام دهد. تصور کنید که با چند نفر مسابقه گذاشته اید و شما باید هر کاری را بهتر از آن ها انجام دهید؛ در نشستن و برخاستن، دیدن و شنیدن، و آمدن و رفتن. در همه کارهای خود دقت و فکر کنید و با خود بگویید: «چگونه می توانم در هر دقیقه بهتر از دقیقه قبل کارهایم را انجام دهم؟»

یکی از بزرگ ترین خستگی ها و نگرانی های زندگی ما این است که از اشخاص توقع و انتظار داریم؛ انتظار از دوست، انتظار از برادر، انتظار از پدر، عمو و فامیل. انتظار از دیگران است که بدبینی، نگرانی، کینه، دشمنی، نفاق و هزاران مشکل دیگر را به بار می آورد.  
 بزرگ ترین مدل خستگی، خستگی های زندگی است که شما را فرسوده می کند و از نیروی فکر شما می کاهد. شما گمان می کنید که این قبیل خستگی ها شب که می خوابید، صبح رفع می شوند. ولی این طور نیست و اشتباه می کنید. این خستگی ها آن قدر شما را فرسوده می کنند و مانند موربانه، پیکر هستی شما را می خورند که یک مرتبه متوجه می شوید که در جوانی پیر شده اید. پس چرا از زندگی نگران باشیم تا خسته شویم؟

علت اینکه مردم هر سال به بیلاقی یا کنار دریا می روند، چیست؟ برای رفع خستگی ها و نگرانی های روحی است. آن ها به دامن طبیعت، در آغوش کوهستان ها و به مجاورت دریاها می روند تا خستگی سالانه خود را رفع کنند. «گردش» داروی معجزه آسایی برای رفع خستگی های زندگی است. توجه داشته باشید که پر خوری و انباشتن معده از غذاهای سنگین، خوب نجویدن غذا، کم خوابی، و بی نظمی در کارهای روزانه هم از علل مهم خستگی به شمار می روند.



## چگونه خستگی خود را هنگام مطالعه رفع کنیم؟

کار فکری بر خلاف تصور شما مانند کار بدنی خسته کننده نیست. دیسل کارنگی، در کتاب «چگونه بر نگرانی و اضطراب پیروز شویم» می نویسد: «اگر خون بازوی کار گری را که دو ساعت متوالی مشغول کار بوده است، آزمایش کنیم، سس‌های ناشی از خستگی در آن پیدا می شود. ولی اگر خون مغز انیشتین را که هشت ساعت متوالی مشغول کار بوده است آزمایش کنید، به هیچ وجه آثار خستگی در آن دیده نمی شود. از این آزمایش متوالی که مغز قادر است هشت تا نه ساعت متوالی بدون خستگی کار تشویش، اضطراب، عجله، نگرانی و سطحی خواندن در ساعتهای مثل یکی دیگر از عوامل خستگی فکری هنگام مطالعه، کنترل کردن اعضای بدن است. در هم کشیدن ابروان، اخم کردن و کنترل کردن اعضا باز کنید و اگر بدن خود را کنترل کرده‌اید، آن را آزاد بگذارید. از هم هنگام مطالعه و کار فکری آزاد نگه دارد و هیچ گونه عجله و نگرانی نداشته باشد، چندین ساعت متوالی بدون کوچک ترین احساس خستگی می تواند کار کند. ولی اگر فردی عصبانی هستید و به طور کلی از مطالعه خسته می شوید، پس از یک یا دو ساعت که خستگی ظاهر شد، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دست از مطالعه و کار فکری بردارید و کف اتاق، بدون اینکه بالش زبر سر بگذارید، دراز بکشید. به پشت بخوابید و دست‌ها را در طرفین قرار دهید و تمام عضلات و بدن را شل کنید و آزاد بگذارید. چشم‌های خود را ببندید و به خود تلقین راحتی کنید. کلمه راحتی را در مغز خود محسم کنید، ولی مواظب باشید که خوابتان نبرد؛ زیرا در این صورت نتیجه تمرین استراحت شما از بین خواهد رفت. پس از ۱۰ دقیقه از جا برخیزید و چند نفس عمیق بکشید و دوباره مشغول کار شوید. در این لحظه ملاحظه کنید که خستگی شما به کلی رفع شده است و با همان نیروی نخستین مشغول کار شده‌اید. این عمل در رفع خستگی درسی روزهای امتحان و سایر وقت‌ها نتیجه اعجاز آمیزی دارد. این تمرین را ایستاده و یا نشسته روی صندلی هم می توانید انجام دهید. بدین طریق که اگر ایستاده‌اید، به جایی تکیه دهید و اگر روی صندلی نشسته‌اید، به عقب تکیه کنید و چشم‌های خود را باز کنید و چند نفس عمیق بکشید و با نیروی تازه‌ای مشغول کار شوید. به هیچ چیز فکر نکنید. پس از ۱۰ دقیقه چشم‌های خود را باز کنید و چشم‌های خود را آرام مطالعه می کنید، پس از مدتی هم با صدای بلند مطالعه کنید. کمی تغییر دادن روش مطالعه هم در رفع خستگی شما بسیار مؤثر است. مثلاً اگر نشسته‌اید، برخیزید و قدم بزنید و یا اگر ایستاده‌اید، کمی قسمتی از خستگی دانش‌آموزان نیز در نتیجه بی‌نظمی کار آن‌ها حاصل می شود، نه زیادی کار. دانش‌آموزانی که هنگام مطالعه کتاب‌هایشان را در اطراف خود می‌چینند و خود را در میان انواع کتاب‌ها محصور می کنند، بزودی خسته می شوند. در واقع نصف بیشتر خستگی‌های فکری شما در نتیجه بی‌نظمی است. پس بهتر است کتاب و سایر اشیای زائد را از جلو چشم خود بردارید و آن‌هایی را هم که احتیاج دارید، مرتب و منظم در اطراف خود بچینید.



# هوای «جک» را داشته باش

اما توصیه من این است که پایه‌های جک خراب‌شده را از کابینت جدا نکنید و از همان‌ها استفاده کنید؛ به دو دلیل: اول اینکه ممکن است سوراخ‌های اتصال پایه‌های جک جدید به کابینت، با سوراخ‌های جک قبلی منطبق نباشد. دوم اینکه معمولاً پایه‌های جک‌ها با هم سازگاری و مطابقت دارند و به اصطلاح خودمان «به هم می‌خورند». و اما، جداکردن و جازدن جک کابینت بسیار ساده است. اگر محل اتصال جک به پایه از نوع فنری باشد (تصویر ۲).

«جک» کابینت ابزاری است که معمولاً در قسمت «آب‌چکان» کابینت و یا بعضی دیگر از وسایل، مثل میزهای تاشو کاربرد دارد و از آن وسایلی است که دیر یا زود خراب می‌شود. عمر این وسیله بستگی به این دارد که چگونه از آن استفاده می‌کنید؛ و البته به جنس و مرغوبیت آن هم بستگی دارد. مهم‌ترین نکته در نگهداری جک کابینت این است که کابینت را با یخچال اشتباه نگیرید و هی بی‌خود و بی‌جهت در آن را باز و بسته نکنید. از شوخی گذشته، واقعاً لازم نیست که در کابینت را به دفعات، باز و بسته کنید. اما اگر «جک» خراب شد، به راحتی قابل تعویض است. جک‌ها از نوع «هیدرولیک» (پرسیده از نوعی روغن) هستند و قابل تعمیر نیستند. این وسیله را می‌توانید از ابزارفروشی‌ها و یا فروشگاه‌های مجازی تهیه کنید. نکته مهم: حواستان باشد که جک مشابه جک فرسوده را تهیه کنید.

معمولاً «جک» را با دو پایه آن عرضه می‌کنند (تصویر ۱).

کافی است پیچ‌گوشتی را پشت آن بیندازید و فنر را کمی بالا بیاورید (تصویر ۳)





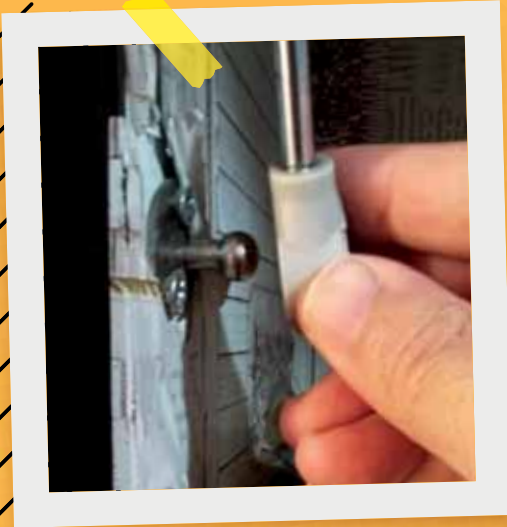


حمیدرضا داداشی



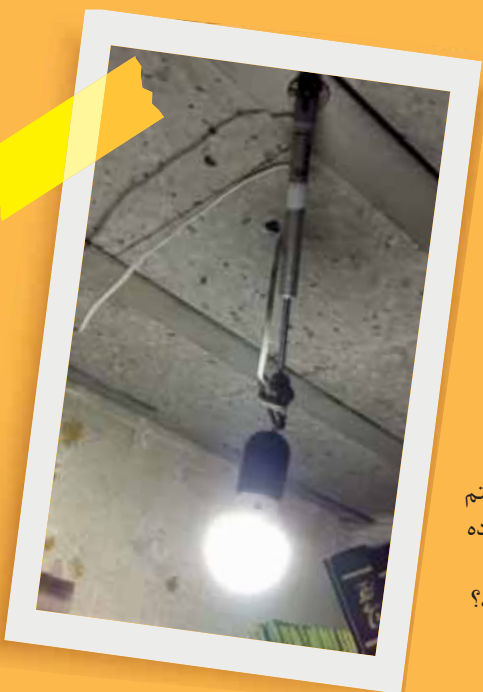
تا پایه آزاد شود (تصویر ۶).

تا پایه آزاد شود و تنه را از پایه جدا کنید. اگر محل اتصال از نوع خاردار باشد (تصویر ۴)



نکته مهم: هم فنر و هم خار به آسانی جدا می شوند و نباید بی جهت به آن ها فشار بیاورید؛ چون ممکن است آسیب ببینند و بشکنند. بعد از جازدن جک هم، فنر یا خار را سر جایش قرار دهید تا جک در محل خود محکم شود. فقط توجه داشته باشید که هنگام تعویض جک، باید یک نفر برای نگه داشتن در کابینت به شما کمک کند. به همین راحتی!

با پیچ گوهی تخت (دوسو) آن را جدا کنید (تصویر ۵)



من انسان خلاق هستم و از جک فرسوده استفاده بهینه کردم. شما فکر دیگری دارید؟



## دقیانوس

(۲۵۱-۲۰۱ م)

نام او در اصل دقیوس بوده که با گذشت زمان به دقیانوس تبدیل شده است. زادگاه دقیانوس یونان بود و در نیمه اول قرن سوم میلادی امپراتور روم شد. او پادشاهی جبار بود و با ادیان الهی، به ویژه مسیحیت، به شدت مبارزه می کرد و مسیحیان را می کشت. در دوره او اصحاب کهف، جوانانی مسیحی که به خدای یگانه ایمان داشتند، از ترس جور و شکنجه او به غاری گریختند و در آنجا به خواب ۳۰۹ ساله فرورفتند. آنان زمانی که بیدار شدند، دریافتند عهد دقیانوسی سپری شده و دیگر نه آن ها کسی را می شناسند و نه کسی آن ها را. پس دعا کردند خداوند جانشان را بگیرد.

پادشاهی دقیانوس با عصر حکومت اشکانیان بر ایران مقارن بود. دقیانوس در جنگ با گت ها که اقوامی مهاجم از شمال اروپا بودند، کشته شد.

## فرمانروایان فرود تاریخ

### نرون

(۶۸-۳۸ م)

امپراتوری روم، در بیشتر سال های قرن اول میلادی، گرفتار امپراتورهای جبار و بی لیاقت شد که یکی از آن ها نرون بود. او مادر خود را کشت و خون سنکا، فیلسوف رومی، را بر زمین ریخت. در جنگ ارمنستان، از اشکانیان شکست خورد و حاضر شد تاج پادشاهی ارمنستان را در شهر رم بر سر تیرداد، برادر بلاش اشکانی، بگذارد و همه مخارج و هزینه های این کار را که حدود ۹ ماه طول کشید، بپردازد.

نرون در یکی از شبها هوس ابلهانه ای به سرش زد: به کمک عده ای از همراهانش از شهر رم خارج شد و چند محله از آن شهر را به آتش کشید تا از منظره آن نقاشی بکشد و لذت ببرد! در اثر این بی تدبیری ها و جنایت ها، مردم رم شورش کردند و حتی گارد امپراتوری با شورشیان همراه شد. این امر باعث شد نرون در ۳۱ سالگی خودکشی کند. او قبل از مرگش گفته بود: «افسوس که با تلف شدن من، هنرمند بزرگی از دنیا می رود!»

### آتیل

(۴۵۳-۴۰۶ م)

هون ها اقوام بیان گردی در استپ های شمال آسیا بودند که در قرن پنجم میلادی به سمت اروپا سرازیر شدند.

رهبرشان آتیل بود که این اقوام پراکنده را متحد کرد. هون ها حدود ۲۰ سال سراسر اروپا را زیر پا گذاشتند و آن را ویران و غارت کردند. آتیل اصرار عجیبی به ویران کردن شهر رم داشت. او مردی کوتاه قد با چشمانی خیره و نگاهی کینه توزانه بود. وقتی آتیل مرد، هون ها به گونه های خود تیغ زدند و صورت خود را به خون آلودند تا وانمود کنند که در عزای رئیس قبیله خون گریسته اند.

### چنگیزخان

(۶۲۴-۵۴۹ م. ق)

نامش تموچین بود و پس از پدرش با لقب چنگیزخان به فرمانروایی قبایل صحراگرد مغول انتخاب شد. چندی نگذشت که به کشورگشایی و تصرف سرزمین های دیگر دست زد. چنگیز نخست به «چین» لشکر کشید و شهر پکن را که در آن زمان «خان بالغ» نام داشت، تصرف کرد. سپس به ایران تاخت و با کشتار وسیع و قتل عام های وحشتناک، ابتدا خوارزم و سپس بسیاری از شهرهای دیگر ایران را به ویرانه تبدیل کرد. چنگیزخان بعد از فتح ایران به مغولستان بازگشت و در آنجا مرد. جنازه او را به محل نامعلومی بردند و دفن کردند. پس از چنگیز نوه اش، هلاکو خان، دیگر مناطق ایران را نیز فتح کرد و با حمله به بغداد، خلافت عباسیان را برانداخت. از آن پس مغول ها با نام ایلخان مغول، سال ها در ایران حکومت کردند تا به تدریج منقرض شدند.



نسرین بیژنی



## نینتو موسولینی

(۱۹۴۵-۱۸۸۳ م)

موسولینی که بعدها یکی از آتش‌افروزان جنگ جهانی شد، در نخستین سال قرن بیستم (۱۹۰۱) کار خود را در یک مدرسه ابتدایی شروع کرد. چندی بعد به سوئیس رفت و با مطالعه تاریخ روم باستان، به برتری نژادی مردم ایتالیا عقیده پیدا کرد و «حزب فاشیست» ایتالیا را با علامت «فاشس» (تبر) که علامت روی پرچم رومی‌های باستان بود، تأسیس کرد. یکی از اصول حزب فاشیست، ضدیت آن با کمونیسم و مخالفت با دموکراسی بود. موسولینی که ناطق توانایی بود و بیان سحرآمیزی داشت، نخست‌وزیر ایتالیا شد. او ابتدا در منطقه بالکان، کشور آلبانی را تصرف کرد و بعد به سومالی، اریتره و اتیوپی در آفریقا لشکر کشید. وی از فاشیست‌های اسپانیا به رهبری ژنرال فرانکو نیز دفاع می‌کرد.

در جنگ دوم جهانی، موسولینی متحد آلمان و ژاپن شد و با متفقین جنگید. سرانجام، در روزهای پایانی جنگ، در حال فرار به سوئیس، او و همسرش دستگیر و هر دو در میدان بزرگ شهر میلان کشته شدند. این واقعه دو روز پیش از آن بود که هیتلر و همسرش در برلین خودکشی کنند.

## ایوان مخوف

(۱۵۸۴-۱۵۳۰ م)

ایوان چهارم کسی است که اولین بار در روسیه عنوان «تزار» گرفت. او مردی خون‌ریز و بی‌رحم بود و از این رو، به ایوان مخوف شهرت یافت. سال‌های اول عمرش را زیر نظر مادر خود فرمانروایی کرد. چندی بعد که خودش قدرت یافت، نفوذ اشراف و دولت‌مردان را کاهش داد و بسیاری از مخالفان، حتی پسرش را کشت. او به گسترش قلمرو روسیه پرداخت، با انگلستان روابط تجاری برقرار ساخت و مسکو را پایتخت روسیه کرد.

## صدام

(۲۰۰۶-۱۹۳۰ م)

او در شهر «تکریت» به دنیا آمد. در کودکی یتیم شد و دایی‌اش سرپرستی او را به عهده گرفت. در جوانی وارد «حزب بعث» شد و در ترور عبدالکریم قاسم، نخست‌وزیر عراق، مشارکت کرد. ترور موفقیت‌آمیز نبود و صدام به ناچار به مصر گریخت. در مصر با جاسوسان و عوامل سازمان سیا مرتبط شد و این ارتباط، بعدها به صورت مرموزی ادامه یافت. هنگامی که بعثی‌ها در عراق کودتا کردند و عبدالکریم قاسم را کشتند، صدام به عراق بازگشت و معاون رئیس‌جمهوری کودتا، احمد حسن البکر شد.

در این دوره، صدام را مرد نیرومند عراق می‌نامیدند، زیرا با سفاکی و بی‌رحمی تمام، هر مخالفی را از سر راه بر می‌داشت. صدام در سال ۱۹۷۹، سال پیروزی انقلاب اسلامی ایران، البکر را کنار زد و خودش رئیس‌جمهوری عراق شد. دو سال بعد با حمله‌ای وسیع و همه‌جانبه، جنگی را به ایران تحمیل کرد که هشت سال طول کشید، البته جوانان ایرانی با رشادت و شهادت از میهن خود و اسلام دفاع جانانه‌ای کردند. صدام دو سال بعد از این جنگ، کویت را اشغال کرد که سبب شد نیروهای چندملیتی به سرکردگی آمریکا او را از کویت بیرون برانند. سرانجام، در سال ۲۰۰۳ میلادی، آمریکا و انگلستان، بغداد پایتخت عراق را اشغال و حکومت صدام را ساقط کردند. صدام مخفی شد، اما چندی بعد او را که در دخمه‌ای پنهان شده بود، یافتند و به دولت عراق تحویل دادند. دولت عراق او را همراه برادرش، برزان تکریتی، به اتهام جنایت بر ضد مردم عراق و بمباران شیمیایی مردم کرد، محاکمه و به اعدام محکوم کرد. آن دو در سال ۲۰۰۶ به دار آویخته شدند.

صدام در راه رسیدن به اهدافش از هیچ جنایتی روی گردان نبود. یکی از بارزترین جنایت‌های او، بمباران شیمیایی شهر حلبچه بود که بیش از ۵۰۰۰ نفر را در دم کشت.

## ناپلئون بناپارت

(۱۸۲۱-۱۷۸۰ م)

ناپلئون افسر ارتش بود و در ۲۶ سالگی از سوی رهبران انقلاب فرانسه مأمور حفظ نظم و ایجاد حکومت نظامی در پاریس شد. او که تشنه قدرت بود، به زودی بر ضد جمهوری خواهان کودتا و جمهوری را لغو کرد. سپس با تاج‌گذاری به شیوه امپراتوران روم باستان، خود را امپراتور فرانسه خواند و خیلی زود قدرت برتر اروپا شد. ناپلئون جنگ‌های بسیار کرد و حتی به مصر لشکر کشید. غرور بیش از حد او سبب شد که در سال ۱۸۰۹ م به روسیه هم لشکر بکشد که تا مسکو پیش رفت، ولی سرمای شدید روسیه بیشتر سربازانش را از پای درآورد و خودش با بقیه سربازان به پاریس برگشت. آخرین جنگ ناپلئون «نبرد واترلو» با انگلیسی‌ها بود که در آن شکست سختی خورد و به اسارت درآمد. انگلیسی‌ها او را به جزیره «سنت هلن» تبعید کردند و او در همان‌جا در گذشت. ناپلئون با فتحعلی شاه قاجار معاصر بود.

## فراموشی

گاهی فراموش می‌کنیم چه چیزی اهمیت دارد. قادر نیستیم تجربه‌های مهم اما فرّار خود را حفظ کنیم.

### نامیدی

گرایش داریم به دست شستن از امید. نسبت به جنبه‌های منفی بیش از حد حساسیم. فرصت‌های مغتنم امروز را به خیال موفقیت‌های واهی فردا از دست می‌دهیم، چون منطق پیگیری امیدوارانه برخی مسیرها را درک نمی‌کنیم.

### اندوه

به دوری گزیدن یا ادامه ندادن تمایل داریم، چون متوجه نیستیم چه میزان از دشواری‌ها طبیعی هستند. به سادگی دستپاچه می‌شویم، زیرا درباره مفهوم مشکلاتمان سوءداوری داریم. تنهایییم، نه به این دلیل که کسی را نداریم یا او حرف بزنییم، بلکه چون دوروبری‌های ما عمق درد و رنج ما را با صداقت و شکیبایی درک نمی‌کنند. گاه به این دلیل که نحوه ابراز رنج، حسرت‌ها، رشک‌ها و دیدگاه‌هایمان به آسانی منفی و توهین‌آمیز تلقی می‌شوند. رنج می‌بریم و حس می‌کنیم تحمل این رنج سرنوشت محتوم ماست.

### بی‌تعادلی

متعادل نیستیم و جنبه‌های مثبت خودمان را ندیده می‌گیریم. یک نفر نیستیم، ما مجموعه‌ای از خودها هستیم و می‌فهمیم که برخی از آن‌ها از بقیه بهترند. غالباً زمانی به جنبه‌های مثبتمان پی می‌بریم که دیر شده است. در برابر والاترین خواسته‌هایمان ضعف اراده نشان می‌دهیم. این‌طور نیست که ندانیم چگونه رفتار کنیم، بلکه در رو شدن با جنبه‌های مثبتمان قادر به عمل نیستیم، چون به شکلی دلخواه در دسترس نیستند.

### خودناشناسی

دشوار می‌شود ما را شناخت؛ برای خودمان اسرارآمیزیم. در نتیجه از توضیح خودمان به دیگران یا دوست داشته‌شدن توسط دیگران به دلایلی که فکر می‌کنیم درست است، دریغ می‌کنیم.

### رشد نکردن

بسیاری تجربه‌ها، افراد، مکان‌ها و دوره‌ها را که می‌توانند چیزی مثبت به ما ارائه کنند، نفی می‌کنیم. چون در بسته‌بندی غلط ارائه شده‌اند، نمی‌توانیم با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم و در دام سطحی بودن و پیش‌داوری می‌افتیم. فکر می‌کنیم چیزهایی بیش از حد بیگانه و نامتناسب هستند.

### نارضایتی و روزمرگی

در روند روزمرگی، حساسیت‌مان را از دست می‌دهیم و در جهانی زیر سلطه تبلیغاتی که زرق و برق را اعتلا بخشیده‌اند زندگی می‌کنیم. از این‌روست که اکثر ما از یکنواختی ناراضی هستیم و در پیله وجودمان دائم پروانه‌ای بال‌بال می‌زند.



فاطمه یوسف زاده



## یادآوری

ما چیزهایی را که برایمان عزیز و فانی هستند، حفظ می‌کنیم. هنر، تجربه‌ها را بازآفرینی می‌کند و به یادمان می‌سپارد. مثل تعبیری شاعرانه از عطر جانماز ترمه مادر بزرگ. وسیله‌ای است که بتوانیم چیزهای گران‌بها و بهترین بینش‌هایمان را حفظ و زمستان را با آن‌ها سر کنیم. هنر، دستاوردهای معنوی ما را مثل سپرده بانکی حفظ می‌کند.

## امید

اغراق‌آمیز کردن چیزهای خوب می‌تواند امیدی را که برای هدایتمان در مسیرهای دشوار زندگی نیاز داریم، فراهم کند. هنر زاویه‌های پنهان دنیای اطرافمان را دلپذیر و جذاب می‌کند. فرصتی می‌سازد برای سوار شدن بر سمند صاعقه و عبور از یأس.

## تحمل اندوه

هنر به ما می‌آموزد چگونه با موفقیت رنج بکشیم. در شرایط ذهنی و روحی اندوه، احساسی پیدا می‌کنیم که معمولاً در مقابل هنر به ما دست می‌دهد؛ آمادگی بهتر برای دست و پنجه نرم کردن با اندوه چاره‌ناپذیر روبه‌رویمان. می‌پذیریم که مشکلاتمان بخشی از ساختار زندگی هستند. هنر یادمان می‌دهد که در یک زندگی خوب، رنج منطقی جایگاه خود را دارد. در نتیجه در روبه‌رو شدن با دشواری‌ها کمتر دچار اضطراب می‌شویم و به آن‌ها به‌عنوان بخشی از زندگی شریفمان نگاه می‌کنیم.

## تعادل یافتن

هنر آینه‌ای است برای جبران ضعف‌های درونی ما و کمک می‌کند که از سر راه خودمان کنار برویم. هنر با شفافیت تمام، کیفیت‌های خوب ما را نشانه‌گذاری می‌کند و آن‌ها را به شکل‌های متفاوت جلوی چشم‌مان قرار می‌دهد تا طبیعتمان تعادلی دوباره بیابد و ما را به سوی بهترین مقصد رهبری می‌کند. آینه‌ای است در برابر آینه وجودمان تا ما را به بی‌نهایت برساند.

## درک خود

ما اشیای هنری را فقط دوست نداریم بلکه در برخی موارد شبیه آن‌ها هستیم. به وسیله آن‌ها می‌توانیم خودمان را بشناسیم و از خودمان بیشتر به دیگران بگوییم. هنر کمکمان می‌کند آنچه را برایمان بدیهی است، ولی به آسانی به کلام در نمی‌آید، بشناسیم. بسیاری از وجوه انسانی و معانی را نمی‌شود با کلام بیان کرد. می‌توانیم به یک آفرینش هنری خیره شویم و با قاطعیت و باورمندانه بگوییم: «این تجسم من است.»

## رشد کردن

رشد زمانی اتفاق می‌افتد که در معرض تهدیدها، خود اصلی‌مان باقی بمانیم. بلوغ یعنی مهارت مدارا کردن را آموختن و با موقعیت‌ها آن‌گونه که هستند، روبه‌رو شدن. مجذوب شدن در اثر هنری تصور ما را از خودمان و جهان توسعه می‌دهد. در وهله نخست بسیاری از جلوه‌های هنری غریبه به نظر می‌رسند، ولی ما کشف می‌کنیم که سرشار از افکار و عقایدی هستند که می‌توانیم برای تعالی خودمان از آن‌ها استفاده کنیم.

## رضایتمندی و طراوت

هنر می‌تواند با عبور از زرق و برق‌های دست‌نیافتنی، چشمان ما را نسبت به اصالت نکات مثبت زندگی باز کند. می‌تواند ما را از دایره عادت‌هایمان خارج کند و فرصت نگاه دوباره به آن‌ها را بدهد. هنر صدف بیرونی ما را برمی‌دارد و ما را از بی‌توجهی عادیمان نسبت به چیزهای معمولی اطراف نجات می‌دهد. حساسیت‌مان را باز می‌یابیم و به چیزهای کهنه با نگاهی نو می‌نگریم. هنر با غنی کردن زندگی درونی، ما را از بردگی زرق و برق و اشرافیت پیرامون رها می‌کند.



# داستان هنر هفتم



بیلا پوربابا

حرکات انسان‌ها و حیوانات مطالعه می‌کرد، از نخستین افرادی بود که توانست دستگاهی برای ضبط تصویرهای متحرک اختراع کند. او در سال ۱۸۷۷، با استفاده از ۲۴ دوربین، مجموعه‌ای عکس از یک اسب در حال دویدن گرفت و با کنار هم گذاشتن این عکس‌ها پشت سر هم تصویر متحرکی ساخت. بعد از آن توماس ادیسون در سال ۱۸۹۱ دستگاهی به نام «کینتوسکوپ» (Kinetoscope) اختراع کرد که با نگاه کردن به درون روزنه آن می‌شد ۹۰ ثانیه تصویر متحرک تماشا کرد.

در نهایت برادران لومیر دستگاهی به نام «سینماتوگراف» ساختند که کار فیلم‌برداری و نمایش فیلم را انجام می‌داد. موضوع بیشتر فیلم‌های آن‌ها اتفاقات ساده و روزمره‌ای مثل آب‌دادن به باغچه، غذا دادن به بچه، ورود قطار به ایستگاه و... بود. با کشف برادران لومیر، نمایش فیلم ابتدا در آمریکا و سپس در تمام نقاط جهان رواج یافت.

اما سینمایی که در آن فیلم‌ها داستانی داشته باشند، توسط فیلم‌سازی به نام ژرژمه لیس بنیان نهاده شد و او لقب «پدر سینمای داستان‌گو» را به خود اختصاص داد. این فیلم‌ساز فرانسوی بیش از پنج هزار فیلم ساخت و آثار مشهوری همچون «سیندرلا» در سال ۱۸۹۹ و «سفر به ماه» در سال ۱۹۰۲ را خلق کرد.

در نهایت فیلمی که باعث شکل‌گیری فصل تازه‌ای در تاریخ سینما شد، فیلم مهیج و ۱۱ دقیقه‌ای «سرقت بزرگ قطار» در سال ۱۹۰۳ بود که توسط فیلم‌سازی آمریکایی، ادوین اس. پورتر ساخته شد. در سال ۱۹۰۵ هزاران سالن نمایش فیلم به نام «نیکل اودئون» (Nickelodeon) در سراسر آمریکا افتتاح شد. دلیل این نام‌گذاری آن بود که برای ورود به سالن‌های نمایش فیلم، فرد می‌باید یک سکه پنج سنتی یا همان نیکل (پول خرد آمریکا) را می‌پرداخت. در آخر هم نخستین فیلم ناطق تاریخ که بازیگران در آن صحبت می‌کردند، در سال ۱۹۲۷ توسط آلن کراسلندر ساخته شد.

در ابتدای پیدایش سینما، فیلم‌ها بسیار کوتاه بودند و افراد بسیار کمی در ساخت فیلم‌ها مشارکت می‌کردند. اما رفته‌رفته صداها کارشناس، متخصص و هنرمند به‌صورت کارگردان، فیلم‌نامه‌نویس، بازیگر، تدوینگر، متخصص رایانه، چهره‌آرا، طراح صحنه و... در پروژه ساخت یک فیلم به کار گرفته شدند که سعی می‌کنیم در طول این دوره از مجله رشد جوان به شرح این نقش‌ها هم بپردازیم.

از نظر تاریخی، سینما یکی از جدیدترین هنرهاست چون صد و خرده‌ای سال بیشتر از عمر آن نمی‌گذرد. و چون بعد از شش هنر دیگر متولد شده است به آن «هنر هفتم» می‌گویند. با اینکه از نظر تاریخی قدمتی ندارد و هنر هفتم است، اما از نظر تعداد مخاطبان بین هنرهای دیگر اول است.

در ۲۸ دسامبر ۱۸۹۵، با نمایش فیلم «خروج کارگران از کارخانه» در گرنده کافه پاریس، «سینما» متولد شد. می‌خواهیم چگونگی به وجود آمدن سینما در ایران و جهان را در این شماره با هم مرور کنیم.

انسان سالیان سال در پی راهی برای ثبت لحظه‌های مهم زندگی‌اش بود. اگرچه در آن زمان نقاشی تا حدی این امکان را فراهم می‌ساخت، اما کافی نبود. در قرن یازدهم میلادی ابن هیثم، دانشمند مسلمان، کشف کرد با تاباندن نور از یک روزنه کوچک می‌توان بخشی از منظره خارج از فضای تاریک را روی دیواره داخلی منعکس کرد. سپس در قرن شانزدهم میلادی، «اتاقک تاریک» را اختراع کرد. این وسیله تصویر را روی یک سطح صاف منعکس می‌کرد. بعد از آن هم وسایل دیگری مانند «فانوس جادو» (Magic Lantern) اختراع شدند که تصویرها را به‌صورت متحرک نشان می‌دادند. در نهایت ثبت دائمی عکس‌ها توسط دو نقاش فرانسوی انجام شد و هنر عکاسی به وجود آمد که در شکل‌گیری سینما نقش بزرگی داشت. ادوارد مایبریج، عکاسی آمریکایی که در زمینه



## تاریخ سینما در ایران

اگر مبدأ تاریخ سینمای ایران را زمان ورود دوربین فیلم‌برداری به کشورمان بدانیم، تولد سینما به سال ۱۲۷۹ شمسی بازمی‌گردد که نخستین دستگاه فیلم‌برداری توسط میرزا ابراهیم خان عکاس باشی وارد تهران شد. در بهار ۱۲۸۰، نخستین تصویرهای متحرک به دستور مظفرالدین شاه از شیرهای باغ‌وحش فرح‌آباد ضبط شد. داستان ورود این دوربین بدین صورت بود که مظفرالدین شاه قاجار در سال ۱۲۷۹ شمسی، مطابق با سال ۱۹۰۰ میلادی به فرانسه سفر کرد و در آنجا دستگاه سینماتوگراف را دید و به عکاس دربار دستور داد آن را بخرد و به ایران بیاورد. تصویرهای بعدی که توسط این دوربین فرانسوی گرفته شدند، هدف معینی نداشتند و بیشتر شخصی بودند.

در سال ۱۲۸۳ نخستین سالن نمایش فیلم در قهوه‌خانه «زرگرآباد» (چراغ‌گاز) توسط میرزا ابراهیم خان صحاف‌باشی راه افتاد و نمایش فیلمی از جنگ روس و ژاپن برنامه افتتاحیه آن بود.

در سال ۱۲۸۶ مهدی روسی خان دستگاه پروژکتور را به ایران وارد کرد که فیلم‌های کوتاه ۸ تا ۹ دقیقه‌ای پخش می‌کرد. رفته‌رفته سالن‌های تئاتر خلوت و به سالن سینما تبدیل می‌شدند.

در سال ۱۲۹۹، خان بابا معتضدی که در فرانسه تحصیل کرده بود، هنگام مراجعت با خود دوربینی آورد و توانست منظره‌هایی ضبط کند. او با همین دوربین در سال ۱۳۰۴ از مراسم برپایی مجلس مؤسسان و در سال بعد از تاج‌گذاری رضاشاه نخستین فیلم‌های خبری را به ثبت رساند.

در خلال سال‌های ۱۲۸۶ تا افتتاح نخستین سالن سینما به سبک امروزی در سال ۱۳۰۳ به دست علی وکیلی و در «گراند هتل»، چند سالن از جمله فاروس، بازارچه قوام، ناصر خسرو، دارالفنون، فردوسی و مدرن به نمایش تصویرهای متحرک می‌پرداختند و در شهرهایی همچون شیراز و بوشهر نیز یکی دو سالن چنین فعالیتی را دنبال می‌کردند.

در بیست و نهمین سال ورود سینما به کشور اتفاق مهمی روی داد که می‌توان آن را نقطه عطف تازه‌ای در تاریخ سینمای ایران دانست. در این سال آوانس اوگانیانس (اوهانیان) که در مسکو در رشته سینما تحصیل کرده بود، با همکاری خان‌بابا معتضدی اولین فیلم بلند داستانی را به نام «آبی و رابی» به تصویر کشید که ۱۲ دی‌ماه در «سینما مایاک» تهران روی پرده رفت.

در سال ۱۳۱۰ نیز دومین فیلم با عنوان «انتقام برادر» توسط ابراهیم مرادی در بندر انزلی کلید خورد، اما نیمه‌کاره ماند و به همان شکل در رشت و انزلی به نمایش درآمد. با ورود سینما به

زندگی اجتماعی مردم، فیلم‌های خارجی نیز در سینماهای تهران و شهرستان‌ها به نمایش درآمدند. حتی به ابتکار برخی از سینماداران، داستان فیلم‌ها در ورقه‌هایی چاپ می‌شدند و در اختیار تماشاگران قرار می‌گرفتند.

حضور زنان در سالن‌ها هم با تشویق صاحبان سینما بیشتر می‌شد و یک سینما نیز مخصوص زنان افتتاح شد (سینمای تابستانی صنعتی در لاله‌زار). از سوی دیگر به ابتکار خان‌بابا معتضدی میان‌نویس فیلم‌ها به فارسی فیلم‌برداری و در خلال سکانس‌ها مونتاژ شد. در همین حین نخستین نقد فیلم در روزنامه‌های «اطلاعات» و «ستاره جهان» چاپ شدند و نخستین لایحه نمایش‌ها و سینماها از جانب «بلدیه تهران» به تصویب رسید.

با ابداع سینمای ناطق در جهان که پیش از این داستان آن را گفتیم، به تدریج آوازه صدا به سینمای ایران رسید و هنرمندان ایرانی هم به فکر تولید فیلم ناطق افتادند.

در نهایت هم در سال ۱۳۳۲، هنر هفتم در ایران به صورت رنگی ادامه پیدا کرد.

این نوشته قرار است از محمد رسول الله (ص) بگوید، اما از محمد (ص) گفتن را نیز با نام علی (ع) و از ماجرای آغاز می کند. مگر او که فخر عالم است خود فرمود: «من شهر علمم و علی (ع) دروازه آن شهر است» و از علی (ع) نوشتن را نیز از شبی آغاز می کند که یک نقطه آغاز است؛ آغاز هجرت! نمی خواهیم تاریخ بگویم فقط این صحنه را از نظر بگذرانید:

تصور کنید خانه‌ای را که در محاصرهٔ چهل مرد جنگی است. در این خانه جوانمردی به اختیار خود در بستر کسی خوابیده است که قرار بوده کشته شود. دقیق تر بگویم: یک نفر در میان بستر است و چهل مرد با شمشیر آخته گرداگرد او. این صحنه‌ها شگفت آور و زنده‌اند تا همیشه تاریخ. اصولاً هجرت ماجرای عظیم و عزیز است با حوادثی جذاب و به یادماندنی که نویسندگان زیادی را جذب خود کرده است. حتی بسیاری از جزئیات آن نیز در صفحات تاریخ به جا مانده‌اند. ذهن ما غالباً حادثه جوست و طبیعی است که از ماجرای عظیم هجرت چنین صحنه‌هایی را به خاطر بسپاریم.

اما اگر کتاب‌های تاریخی را با دقت بیشتری بکاویم، به نکات نغز و ناب‌تری دست می‌یابیم که اتفاقاً در دل این حادثه نهفته است:

حضرت محمد (ص) می‌توانست امام علی (ع) را نیز در این سفر پرخطر با خود همراه کند و هر دو با طیب خاطر از مکه راهی مدینه شوند. اما ایشان از یار و امین همیشگی خود می‌خواهد که سه روز در مکه بماند؛ آن هم به یک دلیل! امام علی (ع) در این سه روز مأموریت دارد تا امانت‌هایی را که مردم نزد محمد مصطفی (ص) گذاشته‌اند، به صاحبانشان برگرداند.

نکته ظریف ماجرا این است: «تمام دوستان و وفاداران به پیامبر (ص) از مکه بیرون رفته‌اند، پس این امانت‌ها از آن کسانی است که به پیامبری محمد (ص) ایمان نیاورده‌اند، اما ذره‌ای در امانت‌داری او تردید ندارند!» یعنی مردم مکه یقین دارند پیامبر (ص) به امانت‌های آنان کاری ندارد؛ حتی اگر این مردم با برگزیدهٔ خدا طوری رفتار کنند که مجبور شود از آن شهر هجرت کند! محمد (ص) امانت‌های مردم را به صاحبانشان برمی‌گرداند؛ حتی اگر همین مردم او را و خانواده و دوستانش را سه سال در محاصره‌ای سخت قرار دهند! امانت‌های مردم دست‌نخورده باقی می‌ماند، حتی اگر اموال مسلمانان مهاجر مصادره شود!

در این میان نقش امام علی (ع) نیز بسیار مهم است:

حضرت محمد (ص) امانت‌های مردم را به دست کسی می‌سپارد که او را همچون خود امانت‌دار مردم می‌داند!

# امانت‌داری

سید اکبر میر جعفری





حضرت امام حسن عسکری (ع) مدت‌ها در زندان سامرا زندانی بودند.

سعید رزاقی منبع: اعلام الوری

# اعتراف زندانیان

باز هم بر او سخت‌تر بگیرید!



روزی صالح بن وصیف، رئیس زندان، دو نفر از بی‌رحم‌ترین و ظالم‌ترین زندانبانان را به نام‌های یارمش و اقاتمش نزد خود خواند.



از زندانی چه خبر؟

به کسی اجازه نمی‌دهیم با او ملاقات کند. چیزی در اختیارش نمی‌گذاریم. او هم چیزی نمی‌خواهد.

غذایش کمی آب و نان است، ولی اعتراضی نمی‌کند. دائم در حال روزه و عبادت به سر می‌برد!

چندی بعد ...

چرا یارمش و اقاتمش خبر از زندانی برایم نمی‌آورند؟ رفتار تو با زندانی چگونه است؟



همان‌طور که گفتند مدت‌ها به او بی‌احترامی کردم و دشنام دادم، ولی از رفتارش شرم‌منده شدم.

ای بی‌عرضه! تو که می‌گفتی از آن دو نفر سنگدل‌تری!



این دو هم؟!

مگر او کیست که رفتارش سنگدل‌ترین آدم‌ها را پس از چند روز مهربان می‌کند.





در شماره قبلی مجله گفتیم که مانند سال که چهار فصل دارد، قدرت شخصی دارای چهار بخش است:

۱. مسئول باشید.
  ۲. انتخاب کنید.
  ۳. خودتان را بشناسید.
  ۴. قدرت را کسب کنید و از آن در ارتباطهایتان و زندگی‌تان استفاده کنید.
- در این شماره فصل اول را بررسی می‌کنیم.



رضا هاشمی

سحر به شدت عصبانی می‌شود. به اتاقش می‌رود و تلفن همراهش را به زمین می‌کوبد ... و آن را می‌شکند.

سحر قطعه‌های گوشی همراهش را نزد مادرش می‌برد و می‌گوید: «ببین وادارم کردی چه کار کنم!» گاهی وقت‌ها دیگران حرف‌هایی می‌گویند یا کارهایی می‌کنند که ما دوست نداریم. خشمگین و نومید می‌شویم. می‌کوشیم برای تلافی کاری کنیم و می‌اندیشیم کاری که انجام می‌دهیم تقصیر آن‌هاست. ما فقط مسئول رفتار خودمان هستیم. این مادر سحر نبود که سحر را واداشت تلفن همراهش را بشکند. سحر خودش مسئول رفتارش است. شیما و ندا اجازه ندارند تنها به فروشگاه‌های خارج از محله بروند. پدرشان فکر می‌کند آن‌ها برای این کار خیلی جوان‌اند و به آن‌ها سپرده این کار را نکنند.

یک روز ندا سعی کرد شیما را راضی کند تا برای خرید به فروشگاه بروند. وقتی شیما تردید نشان داد، ندا گفت: «این قدر بچه نباش. پدر هرگز نخواهد فهمید.»

کمی بعد پدرشان کاغذ رسید خرید را در ظرف آشغال پیدا کرد و گفت: «به شما گفته بودم که حق ندارید به تنهایی به فروشگاه‌های خارج از محله بروید. چرا به حرفم گوش نکردید؟»

شیما گفت: «تقصیر ندا بود. او مجبورم کرد.» گاهی وقت‌ها ما اجازه می‌دهیم مردم وادارمان کنند کاری را انجام دهیم که می‌دانیم نباید آن کار را بکنیم. فکر می‌کنید این موضوع موجب می‌شود برای کاری که انجام می‌دهیم دیگر ما مسئول نباشیم؟ (یا کمتر مسئول باشیم؟) اما این ندا نبود که شیما را وادار به سرپیچی از دستور پدرش کرد. ندا خود مسئول رفتار خودش است.

امین داد کشید: «مامان! سعید آخرین پیراشکی را خورد!» مادر سرزنش‌کنان به سعید گفت: «آن پیراشکی مال امین بود. مثل همیشه برای هر کدامتان سه تا خریدم.»

سعید پاسخ داد: «نمی‌خواستم آن را بخورم. منظور بدی نداشتم.» گاهی وقت‌ها کارهایی می‌کنیم که چون دل‌مان می‌خواهد، فکر نمی‌کنیم که بعد چه اتفاقی می‌افتد و آن کار چه اثری روی دیگران می‌گذارد. اما گفتن اینکه نمی‌خواستم و منظور بدی نداشتم، فایده‌ای

## فصل اول: مسئول باشید واقعیت: شما در قبال شخصی که هستید مسئولید و مسئولیت چگونگی زندگی‌تان به عهده شماست.

شاید فکر می‌کنید این درست نیست. چطور می‌توانید مسئول باشید در حالی که بزرگ‌ترها به شما می‌گویند چه کنید؟

بسیاری از جوانان در این باره گیج هستند. آن‌ها تفاوت «مسئول بودن»، «وظیفه‌داشتن» یا «رئیس بودن» را اشتباه می‌کنند.

سارا امروز عصر قرار است از برادر کوچکش نیما مراقبت کند. نیما می‌خواهد برنامه دلخواه تلویزیونی‌اش را تماشا کند. سارا هم می‌خواهد برنامه دلخواه تلویزیونی‌اش را تماشا کند. سارا به برادرش می‌گوید: «پدر و مادر گفتند که من مسئولم. تو باید به حرف من گوش کنی.»

سارا مسئول بودنش را بهانه قرار می‌دهد تا کار خودش را بکند. این معنا درست نیست. در ضمن به این معنا هم نیست که روی هر اتفاقی که برایتان رخ می‌دهد کنترل داشته باشید. شما روی خیلی از چیزهای زندگی‌تان نمی‌توانید کنترل داشته باشید؛ مثل آب و هوا؛ جایی که خانواده‌تان زندگی می‌کنند؛ مدرسه‌ای که می‌روید؛ مقدار تکلیفی که معلمتان به شما می‌دهد؛ و اینکه سایر مردم چه احساس و چه رفتاری داشته باشند.

## واقعیت: تنها شما مسئول رفتار خودتان و احساس‌های خودتان هستید.

سحر می‌خواهد به خانه دوستش مینا برود. مانتویش را می‌پوشد و به طرف در می‌رود. مادرش می‌گوید: «اتاقت را مرتب کردی؟»

سحر قول می‌دهد: «وقتی برگشتم این کار را می‌کنم.» مادرش می‌گوید: «می‌خواهم همین حالا این کار را بکنی. وقتی کارت تمام شد می‌توانی برای بازی کردن بروی.»





مطلب دیگری هم هست که باید بدانید: مسئول بودن به معنای کامل بودن نیست. شما هنوز اشتباه‌هایی خواهید کرد. گاهی کارهایی می‌کنید که نباید می‌کردید. هیچ‌کس کامل نیست! نکته اینجاست که هر گاه اشتباه می‌کنید، مسئولیت اشتباهتان را بپذیرید. به اشتباهتان اعتراف کنید و معذرت بخواهید. اگر چیزی شکستید، پیشنهاد کنید که برای تعمیر کمک خواهید کرد یا به جای آن یکی دیگر تهیه می‌کنید. اگر چیزی را برداشتید که مال شما نبود، آن را برگردانید. سعی کنید هر کاری را درست انجام دهید.

### مسئول احساس‌هایتان باشید

هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند شما را وادار که تلفن همراهتان را بشکنید، یا از فرمان والدینتان سرپیچی کنید. در ضمن هیچ‌کس نمی‌تواند شما را وادار کند تا احساس خوش‌حالی یا غمگینی، هیجان یا خشم، کنجکاو یا بی‌حوصلگی یا هر احساس دیگری داشته باشید. شما مسئول احساس خودتان هستید.

اما گاهی وقت‌ها آنچه دیگران می‌گویند یا رفتاری که می‌کنند، روی احساس‌هایمان اثر می‌گذارند.

پدر **مجید** از او می‌پرسد: «وقتی از مدرسه برگشتی، دوچرخه‌ات را به انبار بردی؟»

مجید در حالی که تمام حواسش به کتاب مصوری است که در تلفن همراهش می‌خواند می‌گوید: «هنوز نه.»

مجید می‌خواهد وقتی بزرگ شد نقاش کتاب‌های مصور کودکان شود و عاشق نقاشی کردن است. پدرش داد می‌کشد: «هیچ‌وقت کارهایی را که باید بکنی، نمی‌کنی! می‌خواهم همین حالا بروی و دوچرخه‌ات را از سر راه برداری!»

به ناگاه مجید احساس می‌کند اذیت شده است و عصبانی می‌شود. چرا پدرش داد می‌کشد؟ انگار همیشه در حال داد کشیدن است! همیشه مجید را متهم می‌کند که کارهایش را به موقع انجام نمی‌دهد. داد کشیدن و حرف‌های پدرش روی احساس مجید اثر می‌گذارد و او احساس خشم و دلگیری می‌کند.

اما شاید مجید بیشتر وقت‌ها احتیاج به تذکر دارد تا کارهایش را انجام دهد. شاید عادت دارد بعضی کارها را زودتر از دیگر کارها انجام دهد؛ مثل نقاشی کردن. بنابراین وقتی می‌گوید: «هنوز نه» موجب می‌شود روی احساس پدرش اثر بگذارد و او احساس خشم کند.

ما می‌توانیم بیاموزیم تا این اثرها را نادیده بگیریم و به انتخاب و تصمیم خودمان، احساس خودمان را داشته باشیم.

در شماره‌های بعدی، در مورد فصل‌های دیگر قدرت شخصی صحبت می‌کنیم.

ندارد و آن کار به حالت اول بر نمی‌گردد. سعید برای رفتارش مسئول است. جوانان تنها کسانی نیستند که درگیر این مسائل می‌شوند. بسیاری از بزرگسالان هم مسئولیت رفتارشان را نمی‌پذیرند. شاید شنیده باشید که بعضی از بزرگ‌ترها می‌گویند: «متأسفم که سرت داد کشیدم. اما تو چنان عصبانی‌ام کردی که نتوانستم جلوی خودم را بگیرم.» یا می‌گویند: «من سر حال نبودم و تقصیر تو بود که با من بحث کردی.» یا می‌گویند: «قصدم نداشتم تماشای مسابقه‌ات را از دست بدهم. اما بعد از کار مجبور شدم به جلسه بروم.»

هر چند بزرگ‌ترها از لغت‌های متفاوتی استفاده می‌کنند، اما آنچه می‌گویند همان است که جوان‌ها می‌گویند: «من مسئول رفتار خودم نیستم.» حال شما می‌دانید که حقیقت ندارد. بنابراین بار دیگر که بزرگ‌سالی می‌گوید: «تو مرا وادار کردی آن کار را بکنم»، می‌توانید فکر کنید: «من تو را وادار به هیچ کاری نکردم. من فقط مسئول رفتار خودم هستم.» این یکی از راه‌هایی است که می‌توانید از حق خودتان دفاع کنید.

**نکته مهم:** اگر بخواهید می‌توانید منتظر بمانید تا اوضاع آرام شود. بعد با آن بزرگ‌سال در آن باره حرف بزنید و با کمک یکدیگر برای آینده برنامه‌ریزی کنید.

وقتی بدانیم - به واقع بدانیم - که ما خودمان مسئول رفتارمان هستیم، می‌توانیم تصمیم‌های مهمی بگیریم:

\* می‌توانیم به انتخاب خودمان راست بگوییم، دروغ نگوییم، غلو نکنیم، قصه‌سازی نکنیم و بهانه نیاوریم.

\* می‌توانیم به انتخاب خودمان مورد اعتماد و قابل اطمینان باشیم.

\* می‌توانیم به انتخاب خودمان کنترل دست‌هایمان را در اختیار داشته باشیم؛ حتی وقتی خیلی عصبانی می‌شویم و دلمان می‌خواهد کسی را کتک بزنیم.

\* می‌توانیم به انتخاب خودمان کارهای روزمره و تکلیف‌هایمان را انجام دهیم، بدون اینکه تذکر و نق‌نقی بشنویم.

به‌طور معمول مسئول بودن موجب می‌شود تا اتفاق‌های خوبی در خانه و مدرسه رخ دهد. هر چه بیشتر مسئولیت‌پذیر باشیم، مردم بیشتر به ما اعتماد می‌کنند و آزادی و امتیاز بیشتری می‌گیریم.

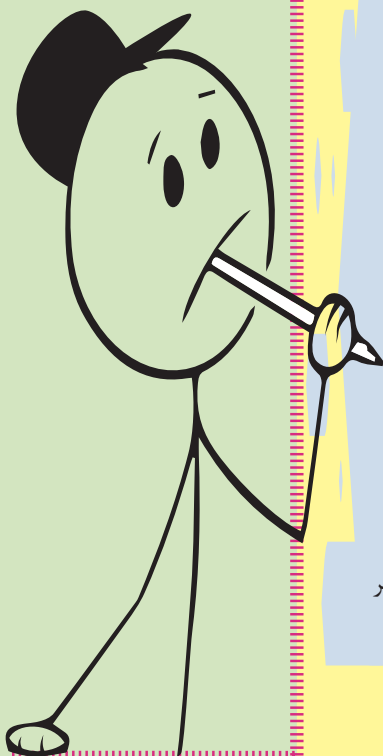
اما دلیل اصلی مسئول بودن این نیست. دلیل اصلی‌اش این است که برای شما بهترین روش رفتار است. مسئول بودن به شما کمک می‌کند احساس امنیت و اعتمادبه‌نفس درونی داشته باشید. به شما احساس توانایی درونی می‌دهد.



## جدول محاسبه ها که سرانگشتی



پوریا فیاض نکو



## عمودی

- ۴.۱ افقی منهای ۱۶۷
- ۱۱.۲ افقی تقسیم بر هفت
- ۱۷.۳ افقی به علاوه نود و هفت
- ۲۱.۴ عمودی تقسیم بر هشت
- ۱.۵ عمودی منهای چهل و چهار
- ۱۸.۷ افقی به علاوه چهل و یک
- ۱۵.۸ افقی به علاوه هفده
- ۲۶.۱۰ افقی منهای ۲۲۹۹۷
- ۶.۱۲ افقی به علاوه ۱۱۵۰۵
- ۲۹.۱۴ افقی منهای شصت
- ۲۵.۱۵ عمودی به علاوه ۱۸۰
۱۹. پانزده برابر ۱۱ افقی
- ۲۸.۲۱ افقی منهای شصت و چهار
- ۱.۲۲ افقی تقسیم بر شانزده
۲۳. مکعب یک عدد
۲۵. چهارده برابر ۱۳ افقی
۲۶. تعداد میلی مترها در شش سانتی متر
۲۷. سه برابر ۲۴ افقی

## افقی

- ۹.۱ افقی ضرب در هفت
۴. نه برابر ۴ عمودی
- ۱۹.۶ عمودی به علاوه ۱۰۵۹۲
- ۲۲.۹ افقی تقسیم بر چهار
- ۲۸.۱۱ افقی منهای سی و سه
- ۲۲.۱۲ افقی تقسیم بر ۸
- ۱۲.۱۳ افقی به علاوه نوزده
- ۲۰.۱۵ افقی ضرب در دو
۱۶. تعداد سانتی مترهای مکعب در چهار لیتر
- ۱۶.۱۷ افقی منهای سی و هفت
- ۲۴.۱۸ افقی ضرب در دو
۲۰. تعداد میلی مترها در چهار سانتی متر
- ۲۵.۲۱ عمودی تقسیم بر چهارده
- ۲۳.۲۲ عمودی ضرب در چهار
۲۴. مکعب یک عدد
- ۶.۲۶ افقی به علاوه ۴۸۹۵۱
۲۸. تعداد سانتی مترها در شش متر
- ۲۲.۲۹ افقی منهای نود و دو

۱	۲	۳	۴	۵	
۶	۷	۸			
۹	۱۰	۱۱		۱۲	
۱۳	۱۴		۱۵		
۱۶			۱۷		
۱۸		۱۹	۲۰		
۲۱		۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
	۲۶		۲۷		
۲۸			۲۹		

## حل جدول شماره قبل

۲	۱	۱	۵	۶	۰	۵
۴	۲	۲	۵	۲	۰	۰
۲	۵	۱	۵	۹	۳	۱
	۶	۰	۲	۰		
۱	۱	۱	۰	۱	۰	۰
	۳		۹	۲	۵	
۴	۳	۴	۵	۶	۲	۹
۸	۰		۱	۰	۰	۲
۵	۰	۰	۶	۴	۴	۵



# معماها و مسئله‌های جالب ریاضی

## معماهای منطقی (پلیسی)

علی، جمشید، حسین و پوریا عاشق مطالعه هستند. هر یک از آنها به موضوعی علاقه‌مند است و از کتابخانه نزدیک خانه خود کتاب می‌گیرد. کتابخانه‌ها در خیابان‌های چهل و دوم، سی و چهارم، دهم و یکم قرار دارند. با دنبال کردن سرنخ‌ها، موضوع مورد علاقه هر یک از آنها و کتابخانه‌ای را که به آنجا می‌روند، بیابید.  
سرنخ‌ها:

۱. علی به مطالعه تاریخ یا سرگذشت علاقه‌مند است.
۲. داستان علمی - تخیلی موضوع مورد علاقه حسین یا پوریا نیست.
۳. کتابخانه پوریا نزدیک‌ترین کتابخانه به کتابخانه خیابان یکم است. او به تاریخ علاقه دارد.
۴. جمشید به کتابخانه خیابان چهل و دوم نمی‌رود.
۵. کسی که کتاب‌های پلیسی می‌خواند، به کتابخانه خیابان یکم می‌رود.

## تکنیک‌های محاسبه‌های ذهنی

۲. ضرب عددها در ۲۵: سمت راست عددی که قرار است در ۲۵ ضرب شود دو صفر می‌گذاریم و حاصل را بر ۴ تقسیم می‌کنیم:

$$۱۲ \times ۲۵ = \frac{۱۲۰۰}{۴} = ۳۰۰$$

$$۳۸ \times ۲۵ = \frac{۳۸۰۰}{۴} = ۹۵۰$$

مثال

## معماها و مسئله‌های جالب ریاضی

۱. آیا عدد صحیحی مانند A وجود دارد که مجموع رقم‌های مجذور آن برابر ۴۴ باشد؟
۲. مجموع هفت عدد صحیح و مثبت برابر ۱۰۱ است. ثابت کنید که بین این عددها سه عدد وجود دارد که مجموع آن‌ها حداقل برابر ۵۰ است.

## پاسخ معماهای منطقی (پلیسی)

شماره ۱:

افشین - شنا - جمعه  
بابک - فوتبال - پنجشنبه  
جمشید - والیبال - سه‌شنبه  
مظفر - کاراته - چهارشنبه  
سلمان - ژیمناستیک - دوشنبه

## پاسخ معماها و مسئله‌های جالب ریاضی شماره ۱:

پاسخ صحیح عبارت است از عدد ۴۵.  
زیرا در جهت حرکت عقربه‌های ساعت هر عدد مساوی توان دوم عدد قبلی خود است که به آن به ترتیب +۱، -۲، +۳ و -۴ اضافه شده است.



● سلام. لطفاً خودتان را برای ما و دوستانمان معرفی بفرمایید.  
از چه زمانی به نقاشی علاقه‌مند شدید؟  
○ صبا ناظمی هستم از شهرستان «طیس» در خراسان جنوبی. در حال حاضر مشغول تحصیل در رشته گرافیک دانشگاه تهران هستم. تا آنجا که یادم می‌آید از کودکی به نقاشی و هنر علاقه زیادی داشتم و هر کس از من می‌پرسید دوست داری چه کاره شوی، می‌گفتم می‌خوام هنرمند شوم.

● خانم ناظمی رشته تحصیلی، نام دبیرستان و محل تحصیلتان را بفرمایید.

○ من در دبیرستان به دنبال دوستانم و البته به دلیل اصرار معلمانم تصمیم گرفتم سال دهم رشته تجربی بخوانم. می‌خواستم مطمئن بشوم که اگر به رشته هنر بروم، پشیمان نمی‌شوم. با خودم گفتم که تجربی را امتحان می‌کنم تا دیگر حسرتی برایم باقی نماند. ولی همان‌طور که فکر می‌کردم، از نیمه سال به بعد مطمئن شدم که تجربی اصلاً مناسب نیست و می‌خواهم هنر را ادامه بدهم. مادرم زحمت کشیدند و کارهای اداری تغییر رشته را انجام دادند و انتقالی مرا گرفتند. سال دهم را کلاً تجربی خواندم. و همان تابستان بعد از امتحانات نوبت دوم دهم تجربی، کتاب‌های تخصصی دهم گرافیک را تهیه کردم و در شهریور امتحان دادم. خدا را شکر قبول شدم و از سال بعد سر کلاس یازدهم گرافیک نشستیم. در واقع از سه سال متوسطه دوم، یک سال در «دبیرستان نمونه دولتی پنجم اردیبهشت» تجربی و دو سال در «هنرستان امام رضا(ع)» گرافیک خواندم.

● پایه دهم را چگونه جبران کردید و به سطح هم‌کلاسی‌هایتان رسیدید؟

○ من از کودکی در مسابقه‌های فرهنگی - هنری شرکت می‌کردم و هنرم به نظر خودم در سطح قابل قبولی بود. با بعضی از نکاتی که در کتاب‌های سال دهم گرافیک خواندم و امتحان دادم، از قبل آشنایی داشتم. وقتی که وارد رشته گرافیک شدم، از لحاظ دانش تخصصی هم سطح هنرجویان دیگر بودم و حتی سطحم در درس‌هایی مثل ریاضی و زبان بالاتر بود؛ چون قبلاً آن‌ها را در رشته تجربی خوانده بودم. بنابراین هیچ مشکلی از لحاظ رقابت با هم‌کلاسی‌های خودم نداشتم.

● جالب است شما در پایه یازدهم به دانش‌آموزان گروه هنر پیوستید. در خانواده‌تان، هم پدر و هم مادر زمین‌شناس هستند و زمین‌شناسی از گرایش‌های رشته تجربی است. آیا موافق بودند؟ یا چطور توافقتان را جلب کردید؟

○ من در خانواده‌ای بزرگ شدم که مادرم بیشتر از هر کس دیگری از همان بچگی مرا به ادامه‌دادن هنرم تشویق می‌کرد. با این حال پدرم کمی تمایل داشتند که در رشته تجربی تحصیل کنم. البته تصمیم نهایی کاملاً به اختیار خودم بود و نیازی نبود که توافقتان را جلب کنم. آخر تمام صحبت‌ها و مشورت‌هایی که با پدر و مادرم داشتم، ایشان می‌گفتند هر چه خودم بخواهم، فقط به شرط اینکه بعداً پشیمان نشوم.



## گفت‌وگو با صبا ناظمی؛ برندهٔ مارا تین کنکور هنر



● شما به عنوان دانش آموزی که از پایه یازدهم به تنها هنرستان دولتی طبس پیوستید، نقش دبیران و کادر مدیریتی آموزشگاه را چگونه ارزیابی می کنید؟

○ همین اول از تمام معلمانم، از اول ابتدایی تا کنون تشکر می کنم. مخصوصاً بعضی از معلمانم خیلی اثرگذار بودند؛ مثل معلم ریاضی ام که خب باعث شد ریاضی ام از پایه قوی شود. ولی تنها هنرستان شهر کوچکی مثل طبس از لحاظ امکانات و شرایط قابل مقایسه با یک هنرستان در تهران نیست. کادر آموزشگاه از آنچه که می توانستند در همراهی و کمک به من انجام بدهند، دریغ نکردند و مثلاً وسیله و مکانی برای درس خواندن را در اختیارم قرار می دادند. البته در کل آدم خودخوانی بودم و خودم پیگیر یادگیری بودم.

● خانم ناظمی لطفاً کنکور هنر را به طور مختصر برای ما و همراهمان شرح بدهید.

○ کنکور آزمون جامعی است که می شود از طریق آن وارد خیلی از رشته های هنری شد. کنکور هنر هفت درس تخصصی دارد: درک عمومی هنر، درک عمومی ریاضی فیزیک، ترسیم فنی، خلاقیت تصویری و تجسمی، خلاقیت نمایشی، خلاقیت موسیقی، و خواص مواد. هر کدام از این ها محتوای یک مجموعه از رشته های هنری را در بر می گیرند. داوطلبان باید ببینند که رشته مورد نظرشان در کدام زیرگروه هنر (کنکور هنر پنج زیرگروه دارد) قرار دارد و هر کدام از این درس های تخصصی در زیرگروه مربوطه چه ضریبی دارد و اولویت با کدام درس هاست.

همچنین کنکور هنر چهار درس عمومی دارد که منابع طراحی سؤال برای این درس ها کتاب های عمومی نظری هستند. چون درس های عمومی که در هنرستان تدریس می شوند در سطح پایین تری قرار دارند، داوطلبانی که از هنرستان در این آزمون شرکت می کنند، باید سطح عمومی شان را در حد تجربی بالا ببرند. برعکس کسانی که از رشته های نظری در کنکور شرکت می کنند، باید بکوشند درس های تخصصی شان را تا سطح هنرستان و بیشتر بالا ببرند. البته نباید فراموش کرد که برای قبولی در اکثر رشته های هنری، بعد از آوردن رتبه مطلوب در کنکور هنر، داوطلبان باید کنکور عملی هم بدهند که مهارت هنری داوطلب را می سنجد و نقش بسزایی در پذیرش نهایی در رشته مورد نظر دارد.

● ممنون از توضیحات شما. آیا تسلط روی کتاب درسی اهمیت دارد؟ برای سایر بخش ها، به خصوص اطلاعات عمومی، شما چه کردید؟ چه پیشنهادی برای شرکت کنندگان در کنکور هنر دارید؟

○ کنکور هنر با اینکه کنکوری است که تقریباً در تمام درس های تخصصی از منابع خارج از کتاب های درسی هم سؤال طرح می شود، اما من پیشنهاد می کنم بچه ها اول از همه به کتاب هایی که خود سازمان سنجش معرفی کرده است، مسلط بشوند، بعد به سراغ منابع آزاد بروند. من کتاب درسی را خیلی مؤثر می دانم. برای منابع آزاد هم فکر می کنم که می توانند از هر کتابی که اطلاعاتی درباره رشته مورد نظرشان دارد، استفاده کنند. حتی می توانند از بعضی سایت های اینترنتی معتبر هم کمک بگیرند. خودم علاوه بر اینکه تا حدودی

اطلاعات عمومی خوبی داشتم و از دبستان کتاب می خواندم، از ویدیوهای آموزشی و کتاب کار هم به صورت محدود استفاده می کردم.

● علاوه بر تسلط بر کتاب درسی، مهارت لازم برای تست زدن را چگونه کسب کردید؟

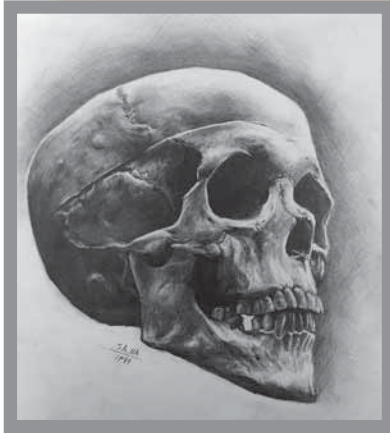
○ به نظرم چالشی که داوطلبان در پاسخ دادن به سؤالات تخصصی کنکور هنر دارند، خیلی به مهارت تست زدن و مدیریت زمان مربوط نیست، بلکه بیشتر حجم بالای منابع و اطلاعاتی است که باید داشته باشیم تا بتوانیم به اکثر سؤال ها پاسخ بدهیم. برای همین به شخصه خودم خیلی تست تخصصی نمی زدم و تنها کاری که برای دست گرمی و آشنایی با نحوه آزمون دادن انجام دادم، این بود که در آزمون ها شرکت می کردم. البته تمام مواردی که گفتم برای درس های تخصصی است. در درس های عمومی، برای اینکه بشود به تمام سؤال ها پاسخ داد، به مهارت تست زنی قوی و زمان بندی بسیار درست نیاز است که متأسفانه خودم در این مورد موفق نبودم.

● نقش درس های عمومی را در کنکور بفرمایید.

○ درس های عمومی در دو کنکوری که من شرکت کردم (کنکور هنر و زبان) اهمیت زیادی داشتند و بسیار رتبه آور بودند. کسی را دیدم که فقط با پاسخ دادن به سؤال های عمومی و تعداد انگشت شماری از سؤال های تخصصی در کنکور هنر رتبه سه رقمی به دست آورده بود. برای همین توصیه می کنم که به درس های عمومی تسلط زیادی پیدا کنند. البته مسلماً برای قبولی در رشته مورد نظر پاسخ دادن به سؤال های تخصصی مربوطه خیلی تأثیر گذارتر است، اما برای رتبه آوردن عمومی ها هم خیلی خیلی مؤثر هستند.

● برنامه ریزی تان برای مطالعه چگونه بود؟ حدوداً چند ساعت در طول روز مطالعه داشتید؟

○ گرچه که فکر می کنم نحوه درس خواندن هر کسی با دیگری فرق می کند و مقایسه دو فرد کار درستی نیست، اما درس خواندن من به این صورت بود که برنامه ریزی دقیقی نداشتم. این طور نبود که زمان مشخصی را برای خودم تعیین کرده باشم که این قدر ساعت هر روز باید بخوانم. معیار من مقدار مطلبی بود که یاد می گرفتم. سعی می کردم زمان هایی درس بخوانم که آمادگی ذهنی و جسمی دارم. مثلاً گاهی با وجود اینکه به من گفته می شد درس بخوان، چون در آن لحظه آمادگی



### انتخاب رشته را چگونه انجام دادید؟

○ مشاوران من در انتخاب رشته پدر و مادرم بودند و اولویت‌بندی براساس علاقه من به رشته‌ها انجام شد. من برای انجام هر کاری علاقه را خیلی مهم می‌دانم و توصیه می‌کنم که انتخاب رشته براساس علاقه‌های خود شخص انجام شود، نه ملاک‌هایی مانند پرتعداد بودن رشته یا ترجیحات پدر و مادر و اطرافیان.

### • نکات مهم و ضروری که هر داوطلب کنکور هنر باید بداند چیست؟

○ هیچ وقت ناامید نشود و فکر نکنند که دیر شده است. برای یادگیری هیچ وقت دیر نیست. من خودم خیلی دیر شروع کردم. گرچه که در طول دو سال هنرستان، درس‌های تخصصی را خیلی خوب می‌خواندم، اما از فروردین به بعد بود که شروع کردم به اسم کنکور درس بخوانم. **اینکه سعی کنند استرسشان را مدیریت کنند**، شاید کار آسانی نباشد، اما غیرممکن نیست. متأسفانه خیلی‌ها را دیده‌ام، با اینکه کاملاً بر مباحث تسلط داشته‌اند، اما به دلیل استرس نتوانسته‌اند در کنکور به نتیجه مطلوب برسند. در کشور ما از کنکور غول خیلی بزرگی ساخته‌اند. در حالی که اصلاً این‌طور نیست و پیشنهاد می‌کنم سعی کنند با آرامش کامل به سؤالات پاسخ بدهند و با دیدن سؤالاتی که نمی‌توانند جواب بدهند، هول نشوند و خودشان را نبازند. به این فکر کنند که هر یک سؤالی که بیشتر جواب بدهند می‌توانند آینده خودشان را تغییر بدهند و تا پایان کنکور با قدرت ادامه بدهند و از خواندن دست نکشند.

### • خانم ناظمی عوامل اصلی قبولی‌تان را در چه مواردی می‌دانید؟ در ضمن رتبه‌تان را در کنکور هنر سال ۱۳۹۹ بفرمایید.

○ عوامل خیلی زیادی در موفقیت انسان دخیل‌اند، از جمله تلاش‌های خودم، پدر و مادرم، دوستان خوبم و معلمان دلسوزم. اما به نظر من از همه مؤثرتر کمک خداوند بزرگ بود که دستم را گرفت و همه چیزهایی را که بهشان فکر نمی‌کردم، برایم پیش آورد. من آدم خیلی مذهبی نیستم، اما معتقدم که چون خود آدم از آینده با خبر نیست و تنها خداست که می‌داند چه چیزی برای ما بهتر است، پس از خودش خواستم تا هر چه که بهتر است، همان اتفاق بیفتد. البته خود انسان هم باید تلاش کند و در کنار آن همه چیز را به خدا واگذار کند. دیگر اینکه برای دیگران و دوستانمان که در کنکور شرکت می‌کنند آرزوی موفقیت داشته باشیم و از کمک به دیگران دریغ نکنیم تا خداوند نیز کمکش را از ما دریغ نکند.

رتبه‌ام در کنکور هنر ۲۱ شد و طبع جزو منطقه ۳ تقسیمات منطقه‌ای کنکور محسوب می‌شود.

### • در پایان ضمن تبریک بابت قبولی در رشته و دانشگاه مورد علاقه‌تان، قدر دان شما بابت زمانی هستیم که در اختیار ما قرار دادید. امیدواریم بر قله‌های رفیع موفقیت همواره بدرخشید.

○ خیلی لطف دارید. من هم امیدوارم توانسته باشم ذره‌ای از نگرانی‌های دانش‌آموزان کشورم را کم کرده باشم و حرف‌هایم کمکی بوده باشند. در آخر برای همه جوانان کشورم آرزوی موفقیت دارم.

نداشتم، یک ساعت طول می‌کشید تا مطلب کوتاهی را یاد بگیرم. حتی بعداً فراموش می‌کردم. اما زمان‌هایی که خودم کاملاً تمرکز داشتم، می‌توانستم مطلب خیلی زیادی را در مدت زمان کمی به صورت عمیق یاد بگیرم.

خواندن من هر روزی نبود و چه بسا گاهی می‌شد که یک هفته می‌گذشت بدون اینکه چیزی بخوانم. اما روزهایی هم بود که ۹ ساعت درس می‌خوندم. برای همین پیشنهاد می‌کنم که معیار و ملاک مقدار ساعت خواندن نباشد، بلکه میزان اطلاعاتی باشد که کسب می‌کنند. این تفکر غلط است که مثلاً اگر مثل فلانی فلان ساعت درس بخوانم، می‌توانم نتیجه خوبی در کنکور به دست بیاورم. ظرفیت هر کس با دیگری فرق دارد و ممکن است یکی برای یاد گرفتن یک مطلب مجبور شود ۱۰ ساعت وقت بگذارد و یکی دیگر همان مطلب را ظرف دو ساعت یاد بگیرد. به همین دلیل به نظر من اول باید ظرفیت خودمان را بشناسیم و بعد به مقدار مطلبی که یاد می‌گیریم، توجه کنیم نه به ساعت مطالعه.

### • برای دانش‌آموزانی که شرایطی مانند شما دارند، یعنی در شهرهای کوچک زندگی می‌کنند و با کمبود منابع کنکور هنر مواجه هستند، چه راهکارهایی پیشنهاد می‌کنید؟

○ من خودخوانی و تلاش برای کسب دانش را پیشنهاد می‌کنم و اینکه من هم با کمبود منابع و اطلاعات دست و پنجه نرم کرده‌ام، اما به نظرم حتی با تسلط کامل روی کتاب‌های درسی هم می‌شود به نتیجه مطلوب رسید. اینکه خود دانش‌آموز نگران خودش و آینده‌اش باشد و برنامه‌ریزی داشته باشد و به همین مقداری که نگران است، تلاش کند تا چیزهای بیشتری یاد بگیرد، سبب موفقیت او می‌شود. به نظر من تلاش و اراده انسان یکی از اساسی‌ترین دلایل موفقیت در تمام سطوح زندگی است.

### • تشکر بابت توضیحات مفیدتان.



نمونه طراحی سیاه‌قلم



نمونه اکولین / جوهر رنگی



نمونه طراحی با مداد معمولی



# زندگی یک پشت کنکوری

معصومه باکروان



اصلاً دقت کرده‌اید که درس خواندن هم مثل غذا خوردن و برخورد با ویروس جهش یافته آداب دارد؟ اینکه آداب رفتار با ویروس جهش یافته با رفتار با ویروس غیر جهش یافته زمین تا آسمان فرق دارد را همه می‌دانند، اما مشکل من در آن زمان ویروس نبود، مشکل من کنکور بود. البته اینکه درس خواندن آدابی دارد را من زمانی که بدون هیچ ادب و آدابی در حال درس خواندن و تست زدن بودم و اعتقاد داشتم که هیچ آداب و ترتیبی مجو، فهمیدم. یک پس گردنی از خان بابا خوردم و فهمیدم هر سخن جایی و هر تست مکانی دارد! آن روز از هشدار خان بابا خیلی چیزها فهمیدم. وقتی با خشم قوز کردن کمر مرا نشان داد و گفت: «این جور درس خواندن به درد خودت می‌خورد. این قدر قوز کن که بعد از کنکور ببریم بستریات کنیم، از دستت راحت شویم.»

همین جا بود که مامان خانم گفت: «فقط نشستنتش نیست که! این اصلاً آداب درس خواندن را بلد نیست. بلد نیست که زمان را در نظر بگیرد. یک ساعت در اتاقش نگذاشته که بداند چند ساعت درس خوانده، چند ساعت دیگر باید بخواند.» فردا هم مامان خانم یک ساعت پر سروصدا را که صدای تیک تاکش روی مخم بود، آورد نصب کرد روی دیوار اتاقم. به همه هم اعلام کرد، این که این همه ادعای درس خواندن و کنکور دادن دارد، تا امروز یک ساعت توی اتاقش نداشت. بعد هم نظرهای مختلفی به بنده رسید، مثل اینکه این پرمدعا دمای اتاقش چقدر است؟ دمای اتاقش باید مطبوع باشد که موقع درس خواندن نه چرت بزند نه بلرزد. بعد هم یک دماسنج به اتاق من اضافه شد! خان دایی گفت: «نور اتاقش هم مثل درس خواندنش نامناسب است!»

خان بابا از آن لحظه به بعد چند نوع لامپ کم مصرف با رنگ‌های متنوع آورد و در اتاق امتحان کرد و من هر کدام را به یک دلیل فیناغورثی رد می‌کردم و خان بابا بیشتر به خرج می‌افتاد. دیگر تقریباً اتاق داشت به جای مکانی برای درس خواندن، به تالار عروسی تبدیل می‌شد با نور و طیف رنگ‌های مختلفش! خان عمو می‌گفت سر یک کنکوری موقع خواب باید اینوری باشد، زن دایی می‌گفت پایش آنوری ... عمه خانم می‌گفت چشمانش باید این سانت از کتاب دور باشد و وزنش این قدر باشد. در عرض چند روز تبدیل شدم به یک موش کثیف آزمایشگاهی! یکی می‌گفت راه رفتنی درس بخوان، آن یکی می‌گفت عضله‌ات را شل کن. یکی می‌گفت صدایت را آزاد کن درس بخوان، آن یکی می‌گفت در دلت بخوان! ...

خلاصه این جور بود که ما از درس خواندن کنار کشیدیم و حواسمان رفت به صدای ساعت و مدل پاها و اندازه فاصله کتاب تا چشم و رسیدن به وزن مناسب و تمرکز روی تن صدا. این جور بود که کلاً درس خواندن ما طبق آداب جدیدی شد که برایمان تازگی داشت و حواسمان به همه چیز جمع شد، جز تستی که باید بزنیم. زمانی که به صدای تیک تاک ساعت گوش می‌دادیم، خان بابا یکی دیگر زد زیر گوشمان که تو اگر درس خوان بودی که بی‌ادب و آداب می‌نشستی سر درس خواندنت و هیچ آداب و ترتیبی نمی‌جویدی! و ساعت را از اتاق برداشت بعد هم دماسنج و گفت: «تو ما را مسخره روی دستمان لامپ‌ها را هم بخوان نیستی، کم سو درس کنکوری‌های

گذاشتی!»  
برداشت و گفت: «تو که با همان چراغ مطالعه بخوان! کنکوری هم قدیم!»



# هاردم ویروسی شده مدرسه نرفته

علی زراندوز

\*\*\*

من نمی‌دانم اینکه والدین بعضی وقت‌ها ما بچه‌های ربات را با هم مقایسه می‌کنند، فقط مربوط به ماست یا آدم‌ها هم از این کارها می‌کردند. از پدربزرگ همین سؤال را پرسیدم. او جواب داد: «راستش نمی‌دانم باباجان ... حالا تو را با کی مقایسه کردند؟»  
گفتم: «با همین ربات همسایه ... ولی نمی‌گویند او چقدر سیستم‌هایش از من به‌روزتر است. هم هاردش بیشتر است، هم رمش بالاتر است و هم کیفیت مانیتورش بهتر است ... تازه سرعت اینترنتش هم ۵۰G است!»

پدربزرگ کمی پس مانیتورش را خاراند و گفت: «راستش باباجان حالا که فکر می‌کنم، می‌بینم من هم وقتی بابات بچه بود او را با ربات‌های بهتر مقایسه می‌کردم. به نظرم الان این تو هستی که باید این لحظه را خوب در حافظه‌ات ذخیره کنی و سال‌ها بعد وقتی خواستی بچه رباتت را با یک ربات بهتر مقایسه کنی، فایل امروز را یک بار دیگر مرور کنی!»

همین کار را انجام دادم. برای اینکه سال‌ها بعد این فایل را راحت‌تر پیدا کنم، اسمش را هم گذاشتم: «لطفاً بچه‌ات را با کسی مقایسه نکن!»

\*\*\*

امروز پدربزرگ از فرسوده شدن قطعاتش

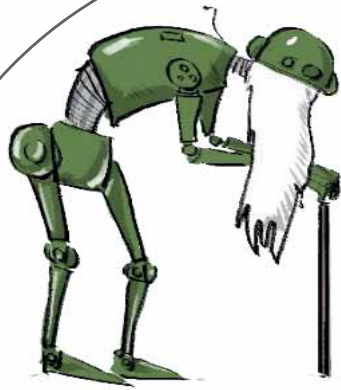
امروز مدرسه نرفتم، چون «هارد»م ویروسی شده بود و باید هر هشت ساعت یک بار، آنتی‌ویروس‌م را فعال می‌کردم. البته چون اسکن کردن فایل‌هایم توسط آنتی‌ویروس خیلی طول می‌کشد و حوصله‌ام سر می‌رود، به بهانه اینکه «سی‌پی‌یو»م داغ کرده، زدم بیرون و به گشت‌وگذار مشغول شدم.

در یک زمین متروکه، روی یک تکه‌سنگ، نقش عجیبی پیدا کردم. از آن عکس گرفتم و وقتی به خانه برگشتم به پدربزرگ نشانش دادم. پدربزرگ با چنان دقتی آن را تجزیه و تحلیل کرد که نزدیک بود هاردش بسوزد! بعد هم به این نتیجه رسید که این تصویر یک ماسک است. او گفت در افسانه‌ها آمده است که میلیون‌ها سال قبل، وقتی هنوز نسل انسان‌ها از روی کره زمین منقرض نشده بود، آن‌ها به یک بیماری مرموز دچار می‌شوند که یکی از راه‌های جلوگیری از انتقال آن، زدن این چیز عجیب به صورتشان بوده است.

پدربزرگ درباره مشکلات این بیماری که در افسانه‌ها آمده بود برایم حرف زد. مثلاً گفت آدم‌ها از ترس مبتلا شدن، حتی به پدربزرگ و مادربزرگ‌هایشان هم نزدیک نمی‌شدند. به پدربزرگ

گفتم: «خب چرا آدم‌ها آنتی‌ویروس روی خودشان نصب نمی‌کردند؟»  
پدربزرگ که دیگر خسته شده بود، گفت:

«بدن آدم‌ها با بدن ما ربات‌ها فرق داشته باباجان! حالا یک روز سر فرصت برایت توضیح می‌دهم. الان هم برو زودتر آنتی‌ویروس‌ات را فعال کن، وگرنه مجبورت می‌کنم مثل آدم‌ها قبل از منقرض شدن، فقط با ماسک به ما نزدیک شوی!»



حسابی شکایت کرد و گفت دیگر کم‌کم دارد جزو ربات‌های اسقاطی می‌شود. من او را بغل کردم و گفتم هر چقدر هم تراشه‌اش قدیمی و پردازنده‌اش کند باشد، من فقط همین یک پدربزرگ را دارم و نمی‌خواهم او را در حالی ببینم که بازیافت می‌شود. پدربزرگ گفت اگر این اتفاق بین دو تا انسان رخ می‌داد، حتماً نتیجه عاطفی بهتری داشت. من پرسیدم:

«عاطفی یعنی چی؟»

پدربزرگ گفت:

«راستش هنوز خودم

هم دقیق نمی‌دانم،

ولی می‌دانم که آدم‌ها

وقتی هنوز منقرض

نشده بودند، چیزهای

قدیمی و ارزشمند را

مثل ما بازیافت نمی‌کردند، بلکه

آن‌ها را در جایی به اسم موزه

نگه می‌داشتند و مرتب هم از آنجا بازدید

می‌کردند.»

با خودم فکر کردم این آدم‌ها هم گاهی

چه فکرهای خوبی به

سی‌پی‌یوشان می‌زده! پس

رفتم تا برای تشکیل موزه

ربات‌های پدربزرگ و

مادربزرگ، طرحی ارائه

بدهم تا پدربزرگ

به جای بازیافت،

همیشه قابل

دیدن باشد!





برای شنیدن فایل صوتی، اسکن کنید.



# شوخی فیزیکی تاب تاب عباسی

مهدی فرج‌اللهی

هر چیزی در دنیا فرکانس طبیعی دارد. یعنی اگر به آن نیرو وارد کنیم، با آن فرکانس شروع به نوسان می‌کند. مثال ملموس آن جناب «ژله» است و به اشارتی می‌لرزد. این هم از شگفتی‌هاست که ژله خودش را نمی‌تواند نگه دارد، اما به استحکام استخوان کمک می‌کند. مثال دیگر برای این موضوع «تاب» است. همان تاب تاب عباسی خودمان که البته درستش تاب تاب هم‌بازی است. وقتی به تاب نیرویی وارد کنیم، با فرکانس مشخصی تاب می‌خورد. وقتی کسی ما را هل می‌دهد و یا خودمان از سر و دست و پا و تمام اعضا و جوارحمان کمک می‌گیریم تا سرعت تاب را زیاد کنیم، در واقع نیرویی با همان فرکانس طبیعی به تاب وارد می‌کنیم تا دور بردارد. به این پدیده «تشدید» می‌گوییم. اگر به این کار ادامه دهیم، تاب خیلی دور برمی‌دارد و بر می‌گردد و ما هشتبلکو می‌شویم.

از این داستان نتیجه می‌گیریم که در زندگی روی اعصاب هم پیاده‌روی نکنیم و به‌صورت دار کوبی و مته‌ای سر یکدیگر غر نزنیم. چون مخاطب در این نوسانات و با این فرکانس نامطبوع دچار پدیده تشدید می‌شود و کار به فارسی شدید و سخت و گیس و گیس کشی می‌کشد. پس هوای یکدیگر را داشته باشیم تا یکدیگر هم هوای ما را داشته باشند.

به زبان بسیار ساده‌تر:

حالا شما بفرمایید که اگر  $f$  فرکانس طبیعی جسمی باشد، با کدام یک از فرکانس‌های زیر ممکن است دچار تشدید شود؟

۱)  $2f$

۲)  $f/2$

$$A = \frac{F_{\max}}{\sqrt{(k - m\omega_d^2)^2 + b^2\omega_d^2}}$$



# زمزمه پاییز

عبدالله مقدمی

خبر آمد که هوا سرد و پر از باد و پر از گرد و درختان همگی زرد و بسی کت به تن فردبه فرد از زن و از مرد رسیده. مهر و آبان که هوا غرقه باران شده و موقع توفان شده و لحظه بوران شده از بابل و تهران و قم و زابل و زنجان و بم و امل و کرمان و خلاصه همه کشور ایران، چه زیباست. بچه‌ها خانه‌به‌خانه همه مشغول تلاشیدن و درسیدن و پرسیدن خویش‌اند و خبر هیچ ندارند که بیرون شده یکباره چه توفانی و بارانی و بورانی و خود وضعیتی شیرتوشیر است و جماعت همه‌گیر است در این حالت عرفانی و توفانی و بارانی و بورانی پاییز.

هست پاییز در این زمزمه با مردم دنیا که بیاید و ببینید هنرمندی من را که گرفتم چو قلم در کف خود، رنگ‌به‌رنگ از همه رنگی به زرنگی زده‌ام نقش قشنگی مگر ای مردم دنیا همه با خویش بگویند خدایا! تو که هستی که نگارنده این نقش سترگی؛ چه بزرگی!

گر چه درس است بسی خوب و برای همه محبوب و نشسته است به‌شدت به قلوب همه قوم محصل، نقل هر مجلس و محفل، عشق هر آدم خوشدل، باز هم ای پسر و دختر عاقل! باز کن چشم دل و خوب ببین رحمت بسیار خدا را، نه زمین و نه هوا را، همه جا را که در این‌روز، جهان رنگ‌به‌رنگ است و زمین از همه رنگ است و خداوند برای ابدالدهر قشنگ است.



## نبوغ کاذب!

شروین سلیمانی

البته یکرین بلوف می‌زنم!  
تار به رؤیای خودم می‌تتم

باز خودم را به تخیل زدم  
روی خیالاتِ خودم پُل زدم!

مرز خیالم به توهم رسید  
وانتم از کلکته به رُم رسید!

نادم و شرمندهام از رویتان  
دپرسم از چهرهٔ اخمویتان

مُخْلِصَتان کَلَهٗ پُر شور داشت  
استرسی دادنِ کنکور داشت!

آن نوبلی را که انیشتین بُرد  
باید از اول به خودم می‌سپرد!

کُمپِلِت از علم پزشکی پُرَم  
از دو نظر مثلِ لویی پاستورَم!

مثل کوپرنیک پُر از دانشم  
طرحِ زَحَلِ حَك شده بر بالشم!

با بَلَمِ فلسفه پارو زدم  
طعنهٔ به سقراط و ارسطو زدم!

نخبه تر از دالی و داوینچی‌ام  
آتیه معلوم کند من کی‌ام!

کُلِ جهان کاغذ و من پونزَم  
وای که از وصفِ خودم عاجزَم!

نابغه‌ای مثلِ آرشمیدسَم  
کاشفِ کوهِ یخ و خاکِ رُسَم!

هندسه بیرون زده از پيلهام  
هم‌زده‌ی کِپِلر و گاليله‌ام!

از خود توماس، ادیسون تَرَم!  
از خود اسحاق، نیوٹن تَرَم!

مثل الکساندر گراهام پل  
هم پُر انگیزه‌ام و هم زبل!

سیل جاری شد و صد کاج و صنوبر را برد  
خانه را آب گرفته‌ست و قمر در گوشی

جعفر و خواهرش الهام در اطراف مودم  
نه کلامی، سخنی، هر دو نفر در گوشی

ژاله ادمین گروهی‌ست، از این رو باید  
صبح تا شب بخورد خون جگر در گوشی

عده‌ای اهل کپی‌پیست که نه، خلاق‌اند  
هست صاحب‌نظر و اهل هنر در گوشی

مثلاً زهره که با صفحهٔ طنزآمیزش  
گوئیا برده دو تَن قند و شکر در گوشی

چشم می‌سوزد و دورش متورم شده است  
دیده انگار فقط جور و ضرر در گوشی

طبق تحقیق، زمینی که در آنیم، عجیب  
شده یک مسئله‌آباد و بشر در گوشی

باز صبح آمد و ما محو نظر در گوشی  
گوشه‌گیر از کرونا، یکسره‌تر در گوشی

شیرفرهاد و نریمان و حسان در تبلت  
پارمیدا و سمیرا و سحر در گوشی

پوریا آمده در حال، دراز افتاده  
تا گلو زیر پتو رفته و سر در گوشی

به گمانم دو سه سالی بشود، مدت‌هاست  
که عطا را نتوان دید، مگر در گوشی

شیده انگار نه انگار که در مدرسه است  
رفته با دست و سر و پا و کمر در گوشی

خان عمو باقلوا در لپ و چایی در دست  
بین هر جرعه پی کسب خبر در گوشی

بچه با سر وسط دیگ خورشفت افتاده  
مادرش دست به لپ‌تاپ و پدر در گوشی

## در گوشی

مصطفی مشایخی

# مرزهای باریک خوبی و بدی



که بر اساس احساس‌هایش کار خوبی انجام می‌دهد، کارش هیچ ارزشی ندارد! مثلاً اگر از روی دلسوزی، یا به‌خاطر لذت شاد کردن بچه‌ها، به کودکان فقیر کمک کنید، کار شما بی‌ارزش است. فقط وقتی کار شما اخلاقی است که آن را به‌خاطر وظیفه و بدون دخالت هرگونه احساساتی انجام داده باشید!

طبق اخلاق کانتی، اگر مادر شما و یک غریبه در حال غرق شدن باشند و شما فقط یک نفر را بتوانید نجات دهید، حق ندارید از روی احساسات مادرتان را انتخاب کنید!

## اگر همه مثل تو باشند

اما اصول اخلاقی را چگونه کشف کنیم؟ کانت می‌گفت برای اینکه ببینید یک کار اصولاً اخلاقی است یا نه، به این فکر کنید که آیا دوست دارید تمام مردم جهان همان‌طور رفتار کنند؟ آیا می‌توانید انتخاب خودتان را به یک اصل اخلاقی برای تمام مردم جهان و همه

هستند، و کارهای خوب همیشه و برای همه خوب! وظیفه هر کس این است که کار درست را انجام دهد، حتی اگر برای خودش یا دیگران ضرر و رنج داشته باشد!

**درباره‌اش فکر کن: آیا می‌شود گفت کاری که «اصولاً» درست است (مثل راست‌گویی)، در نهایت برای تمام جامعه «فایده» بیشتری هم دارد؟**

## دور احساسات را خط بکش!

**امانوئل کانت (۱۷۲۴-۱۸۰۴)**، مشهورترین طرفدار دیدگاه وظیفه‌گرایی است. کانت می‌گفت اصول اخلاقی همیشه و برای همه درست هستند. این اصول وظیفه اخلاقی ما را معلوم می‌کنند. برای اخلاقی بودن باید دور تمام احساسات و خواسته‌هایمان را خط بکشیم، رابطه‌مان را با همه آدم‌ها فراموش کنیم، و با تفکر خالص ببینیم چه کاری درست است. کانت می‌گفت کسی

فیلسوفان اخلاق دوست دارند بدانند چه چیزی باعث می‌شود یک کار خوب یا بد باشد؟ بعضی فیلسوفان به این سؤال پاسخی فایده‌گرایانه می‌دهند. آن‌ها می‌گویند هر کاری که برای افراد بیشتری فایده و لذت داشته باشد، بهتر است. اما این جواب برای بقیه فیلسوفان زیاد راضی‌کننده نیست. آن‌ها می‌خواهند ملاک‌های دیگری برای درستی یک رفتار پیدا کنند.

## وظیفه مهم‌تر از نتیجه است!

اگر فایده‌گرا باشیم، آن وقت دیگر نمی‌توانیم بگوییم یک کار کلاً بد یا خوب است، چون باید در هر شرایط ببینیم نتیجه آن کار چگونه است. مثلاً دیگر نمی‌شود گفت: «نباید دزدی کرد»، یا: «باید راست گفت». چون شاید گاهی دزدی و دروغ گفتن آن قدر فایده داشته باشد که از نظر اخلاقی انجام دادنشان بهتر باشد! خیلی از فیلسوفان این را نمی‌پذیرند. آن‌ها می‌گویند کارهای بد همیشه و برای همه بد







درباره‌اش فکر کن: «آیا می‌شود بدون احساسات درباره‌ی یک مسئله‌ی اخلاقی فکر کرد؟ احساسات به ما کمک می‌کند تا یک موقعیت اخلاقی را بهتر درک کنیم، یا اینکه جلوی درست فکر کردن ما را می‌گیرد؟»



زمان‌ها

تبدیل کنید؟ مثلاً

برای اینکه ببینیم دروغ گفتن

اخلاقی است یا نه، باید دنیایی را خیال کنیم که در آن همه از صبح تا شب دروغ می‌گویند. در چنین دنیایی معنای راست‌گویی فراموش می‌شود و اعتمادی بین مردم باقی نمی‌ماند! هیچ‌کس چنین دنیایی را دوست ندارد. برای همین حتی کسی که گاهی دلش می‌خواهد دروغ بگوید، دوست ندارد همه به او دروغ بگویند. همین‌طور هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد همه دزدی کنند، یا همه همدیگر را فریب دهند. پس دروغ گفتن، دزدی و فریب‌دادن کارهایی غیراخلاقی هستند؛ برای تمام افراد و در تمام زمان‌ها!

بیشتر مسئله‌های اخلاقی وقتی پیش می‌آیند که دو وظیفه در مقابل هم قرار می‌گیرند و نمی‌شود تصمیم گرفت کدام مهم‌تر است؛ مثل وظیفه «راست‌گویی» و وظیفه «نجات یک بی‌گناه». اخلاق کانتی به ما نمی‌گوید در این شرایط چطور تصمیم بگیریم.

### یک اشتباه کوچولو

گاهی ما خیلی خوب می‌دانیم چه کاری درست و چه کاری غلط است، اما فکر می‌کنیم انجام یک کار غلط کوچک ضرر چندانی ندارد و فایده‌اش خیلی زیاد است! مثلاً وقتی مادر بزرگمان پلیور گشاد و بدرنگی به ما هدیه می‌دهد و ما برای خوش حال کردنش می‌گوییم همیشه آرزو داشته‌ایم چنین پلیوری داشته باشیم! اصطلاح دروغ مصلحت‌آمیز را هم برای همین وقت‌ها ساخته‌اند. اما سؤال اینجاست که آیا برای تمام کارهای بد دیگر هم نمی‌شود موقعیت‌های مصلحت‌آمیز پیدا کرد؟ یا اگر یک دروغ مصلحتی کوچک، ما را مجبور کند پشت هم دروغ‌های بزرگ‌تری بگوییم چی؟ اصلاً عادت به دروغ گفتن باعث نمی‌شود راست گفتن حتی در شرایط غیرمصلحتی! برایمان سخت شود؟

در شماره  
قبل مجله یاد گرفتیم که  
جایگاه ماه و خورشید را در آسمان  
به دست آوریم. با نام‌های برج‌های آسمانی و  
اصطلاحاتی مانند «قمر در عقرب» هم آشنا شدیم.  
در این شماره می‌خواهیم در مورد برج‌ها و درجه‌های آن‌ها  
بیشتر بدانیم.

زمین هر سال یک‌بار به دور خورشید می‌چرخد، ولی به چشم ما  
این‌طور می‌آید که هر سال یک بار خورشید زمین را در دایره‌ای که  
نام آن «دایرة البروج» است، دور می‌زند. مسیر خورشید در این دایره  
به دوازده قسمت مساوی (از نظر اندازه زاویه‌ای) تقسیم می‌شود که به  
هر کدام از آن‌ها یک «برج» گفته می‌شود.  
هر برج آسمانی ۳۰ درجه است و هر برج تقویم هم مثل برج آبان  
که الان داخل آن هستیم، تقریباً ۳۰ روز است. پس خورشید هر  
روز تقریباً در یکی از درجه‌های یکی از برج‌هاست.  
پس حالا می‌دانیم که هر روز خورشید کجای آسمان است. برای  
مثال، در پانزدهم آبان، خورشید در درجه ۱۵ برج عقرب قرار دارد.  
در شماره قبلی مجله یاد گرفتیم که به دست آوریم، ماه در هر زمان  
در کدام برج آسمانی قرار دارد. حالا برای اینکه بدانیم ماه در  
کدام درجه از آن برج است، از این شعر استفاده می‌کنیم:

آنچه از ماه می‌رود بشمار

هر یکی را ۱۲ انگار

وانگهی جمله طرح کن سی‌سی

تا بدانجا که مطلب است برسی

برج این باشد و درج آن است

و این حساب، دقیق و آسان است

که معنی روان آن به این صورت است:

ع عدد روز ماه قمری را در ۱۲ ضرب کنید.

ع عدد به دست آمده را بر عدد ۳۰ طرح، یعنی تقسیم کنید.

ع باقی‌مانده تقسیم را به دست آورید که برابر عدد درجه است.

مثال: ۱۶ آبان امسال مصادف با یکم ربیع‌الثانی است.  
ماه و خورشید در کدام برج و درجه قرار دارند؟

برج





زهرا باقری

# خورشید

در آبان خورشید در برج عقرب است و چون شانزدهم آبان است، خورشید در درجه ۱۶ قرار دارد.

## ماه

با استفاده از مطالب شماره قبلی مجله داریم:

$$1 \times 2 = 2$$

$$2 + 5 = 7$$

$$1 = \text{خارج قسمت } (7 \div 5)$$

$$1 + 8 = 9$$

پس ماه در برج نهیم، یعنی «قوس» قرار دارد.  
برای به دست آوردن درجه‌ای که ماه در آن قرار دارد، با استفاده از شعر بالا داریم:

$$12 = \text{باقی مانده } (12 \div 30)$$

$$1 \times 12 = 12$$

پس در این تاریخ ماه در درجه ۱۲ از برج قوس قرار دارد.



## فایده‌های پرنده‌ها

## برای محیط زیست:

۱. پرنده‌ها با خوردن حشرات جمعیت آن‌ها را کنترل می‌کنند. اگر روزی پرنده‌ها دیگر حشره نخورند، حشرات تمام گیاهان و محصولات کشاورزی را خواهند خورد. (امیدوارم آن زمان ما را نخورند!)

۲. پرنده‌های شکاری جونده‌ها و خزندگان کوچک را می‌خورند و جمعیتشان را کنترل می‌کنند.

۳. با خوردن دانه‌ها آن‌ها را تکثیر می‌کنند. مثلاً بعضی دانه‌ها فقط وقتی از دل و روده یک پرنده رد شوند، قادر به جوانه‌زدن هستند. یا مثلاً پرنده با نوک‌زدن به دانه یکی را می‌خورد، اما ممکن است دو سه تای دیگر را بیندازد. بعضی‌ها بعضی پرنده‌ها را خنگ می‌نامند، چون تصور می‌کنند او دانه‌ای را جایی قایم می‌کند و بعد یادش می‌رود بردارد! باید بگوییم که او یادش نمی‌رود، بلکه آن قدر دانه پنهان کرده است که تا به هم‌اش برسد، نزدیک بهار می‌شود و بعضی دانه‌هایش به نهال درخت تبدیل می‌شوند.

۴. پرنده‌ها (به خصوص پرنده‌های شه‌دخوار) گرده‌های گل را جابه‌جا می‌کنند و به تولید مثل بیشتر آن‌ها کمک می‌کنند.

## فایده‌های پرنده‌ها برای ما:

۱. کم کردن استرس‌ها به خصوص برای آن‌ها که در شهرهای شلوغ و پرازدحام زندگی می‌کنند. حتی برای تسکین استرس شب امتحان، به شما پیشنهاد می‌کنم جایی نزدیک منزلتان یا در حیاط پشتی چند دقیقه‌ای به صدای پرنده‌ای گوش دهید.

۲. اگر دور و برتان پرنده زیاد است، پس حشرات کمتری شما را آزار خواهند داد. مثلاً همین پرستوها می‌توانند در هر ساعت بیش از ۱۰ حشره را در هوا بیاورند. اگر فقط پنج ساعت در روز به حشره‌گرفتن بگذرانند، می‌شود ۵۰ حشره و اگر در منطقه شما فقط ۵۰ تا پرستو حضور داشته باشند، دست‌کم روزی ۲۵۰۰ حشره کمتر در منطقه شما وول خواهند خورد.

۳. وجود و حضور پرنده، زیبایی چشم‌نوازی به شهرها، پارک‌ها و روستاهای ما می‌دهد. این حرف‌ها شاید به نظر خیلی مخصوص آن‌هایی باشد که غمی ندارند. و شاید همین الان خیلی‌ها یاتان گفتید شما هم دلت خوش است. اما واقعیت این است که تحقیقات نشان داده‌اند، جاهایی که پرنده‌ها بیشتر هستند، آمار جرم و جنایت کمتر است و آدم‌ها کمتر عصبی هستند. انصافاً کلاهتان را قاضی کنید:

یک درخت تنها زیباست، اما یک درخت و پرنده‌ای روی آن زیباتر است.

می‌گویید اگر می‌خواهید بفهمید یک شهر یا روستا چقدر سلامت هوا، صوت، نور و به‌طور کلی سلامت محیط زیستی دارد، ببینید چقدر پرنده آنجا هست؟ چقدر صدای پرنده‌ها را می‌شنوید؟ راستی لطفاً همین الان پنجره را باز کنید، ببینید پرنده‌های آن بیرون هست؟

در اساطیر، پرنده‌ها نقش ویژه‌ای دارند. مثل «بنو»، پرنده افسانه‌ای مصر باستان که تجسم خورشید به هنگام طلوع آن است، یا «الکونوس» در اساطیر روسیه و شرق اروپا که صدایی زیبا دارد و هر کس آن را بشنود، دیگر چیزی از این دنیا نمی‌خواهد. در اساطیر خودمان هم که مثال‌ها فراوانند؛ مثل «ققنوس» که از دل آتش زاده می‌شود و سیمرغ که از جمع شدن سی پرنده به وجود می‌آید. در روایات دینی و اسلامی هم مثال کم نداریم، که «هدهد» حضرت سلیمان معروف‌ترین آن‌هاست.

علاوه بر این پیشینه تاریخی در ذهن و کتاب‌های ما آدم‌ها که جایگاه ویژه‌ای به آن‌ها داده‌ایم، اینکه بیش از ۱۰۰۰۰ نوع پرنده در کره زمین وجود دارد و

## پرندشناسان

معتقدند هنوز خیلی از پرنده‌ها کشف نشده‌اند، نشان می‌دهد که واقعاً چیز مهمی در پرنده‌ها وجودشان نهفته است که می‌خواهیم الان درباره آن صحبت کنیم.

۵. پرنده‌های لاشه‌خوار با خوردن حیوانات مرده باعث کنترل بیماری و حذف موجودات ضعیف می‌شوند تا نسلشان ادامه پیدا نکند.

البته که فایده‌های مستقیم و غیرمستقیم پرنده‌ها بسیار بیشتر از این‌هاست؛ که در بحث‌های خیلی تخصصی‌تر می‌گنجد.



## آسیب‌های آدم‌ها:

۱. بزرگ‌ترین و بیشترین خطری که متوجه پرنده‌هاست، قطع درختان است. ما آدم‌ها تا می‌توانستیم درخت‌های دور و برمان را به بهانه‌های مختلف قطع کرده‌ایم، و می‌دانیم که بهترین مکان امن برای اکثر پرنده‌ها درخت‌ها هستند.

۲. مواد و سموم شیمیایی که به خصوص برای حشرات استفاده می‌شوند، عامل بعدی از بین بردن پرنده‌ها هستند.

۳. ساختمان‌ها، ابزار و وسایلی که ما ساخته‌ایم هم همواره در حال نابود کردن پرنده‌ها هستند: ماشین‌ها هر سال بیش از ۱۵۰۰۰۰۰۰ پرنده/توربین‌های بادی هر سال بیش از ۲۰۰۰۰۰ پرنده/ساختمان‌ها و به خصوص برج‌ها بیش از ۵۰۰۰۰۰۰۰ پرنده (بیشتر این آمار مربوط به اصابت پرنده‌ها به شیشه‌های پنجره‌هاست)/برج‌های نیروگاه‌های حرارتی برق بیش از ۶۰۰۰۰۰۰ پرنده. این چهار مورد تنها پرمخاطره‌ترین‌ها هستند. فکر کنید چه چیزهای دیگری مثل آلودگی هوا هم در این فهرست جامی گیرند؟

۴. مسئله‌ای به اسم گربه. خب شاید خیلی‌ها برایتان سؤال باشد که: گربه چه ربطی

به آسیب آدم دارد؟ اما آیا گربه‌های شهری مثل پلنگ و گرگ در طبیعت

حق شکار دارند؟ اگر بخوایم بسیار خلاصه بگوییم، گربه‌های

شهری را ما آدم‌ها به این شکلی که هستند درآورده‌ایم.

بله، ما و اجدادمان با اهلی کردن آن‌ها، برای اینکه

از آذوقه‌هایمان در برابر جوندگان محافظت

کنند، آن‌ها را به این شکل تربیت

کردیم. در بسیاری از نقاط

جهان، انسان‌ها گربه‌های

شهری

## خواهش‌های من:

۱. اصلی‌ترین خواهش من این است که به پرنده‌های شهری و غیرشهری غذا ندهید! ممکن است فکر کنید، خب اگر غذا بدهیم که برایشان بهتر است! اما نه! دلایل زیادی برای ندادن غذا وجود دارد. از جمله اینکه شما

نمی‌دانید رژیم واقعی آن پرنده چیست!

با این کار به اصطلاح

آن‌ها را دستی

می‌کنید

و ممکن

است آدمی

دیگر به

آن‌ها آسیب

برساند. یا

ممکن است

فکر کنند

اینجا غذای

کافی وجود دارد

و مهاجرتشان به

تأخیر بیفتد. و بسیاری

دلایل دیگر...

۲. خواهش بعدی اینکه

همین‌طور بدون آگاهی و مشورت گرفتن

از افراد کارشناس یا پرنده‌شناس، برای پرندۀ

منطقه‌تان لانه نسازید. باید بدانید که فقط

کم‌شدن یک گونه خاص خطرناک نیست،

بلکه زیادشدن یک گونه خاص هم باعث

به خطر افتادن هم‌خودش و هم گونه‌های

دیگر می‌شود. مثلاً تجمع پرندۀ خاص در

فاصله‌های کم، خیلی راحت بیماری را بین

آن‌ها انتشار می‌دهد.

## پیشنهاد‌های من برای کمک به

### پرنده‌ها:

۱. مطالبی که در اینجا آموختید را با

بقیه به اشتراک بگذارید.

۲. برای اطلاعات بیشتر، به کتاب‌های

پرنده‌شناسان ایران که انتشارات ایران‌شناسی

از استادان خوب ایران منتشر کرده است،

مراجعه کنید. می‌دانید که یک اصل مهم

وجود دارد: ما وقتی چیزی را درست

محافظت می‌کنیم که درباره‌اش اطلاعات

کافی داشته باشیم.

۳. به باشگاه‌های پرندنگری بپیوندید.

چند باشگاه خوب در ایران وجود دارند که

با جست‌وجوی ساده می‌توانید به آن‌ها

دسترسی پیدا کنید.



# که ما پرنده

را کنترل می‌کنند. آن‌ها را یا به پناهگاه‌های مجاز می‌برند یا طرح‌های ملی و منطقه‌ای عقیم‌سازی و کنترل بیماری را رویشان انجام می‌دهند. گربه‌ها سالانه بیش از ۲۰۰۰۰۰۰۰ پرنده را نابود می‌کنند، در صورتی که هیچ جایی در تکامل طبیعی و در زیستگاه‌های طبیعی ندارند. (اگر در این مورد خواستید بیشتر بدانید، می‌توانید راه‌های ارتباط با مراکز مجله رشد جوان بخوانید.)

۵. زباله‌ها و باقی‌مانده‌های بشریت. به طور مشخص، آدامس، ته سیگار و پلاستیک (این پلاستیک جهان‌خوار) بیشترین آسیب را به پرنده‌ها می‌زند. خیلی وقت‌ها پرنده‌ها آدامس و پلاستیک‌های ریز موجود در طبیعت را به جای غذا می‌خورند یا برای جوجه‌هایشان می‌برند که باعث خفگی یا مشکلات دستگاه گوارش می‌شود. در مورد ته سیگار، یک تحقیق در آمریکا نشان می‌دهد که گنجشک‌سانان، به‌مرور که زندگی شهری داشته‌اند، از ته سیگار برای لانه‌سازی استفاده کرده‌اند. جالب اینجاست که آن‌ها فهمیده‌اند، مواد موجود در ته سیگار، مثل نیکوتین و بوی توتون، کنه و کک‌ها را از بچه‌هایشان دور می‌کند. اما همان تحقیق نشان می‌دهد، جهش‌های ژنتیک بدی در حال رخ دادن در نسل‌های بعدی گنجشک‌هاست.

خواسته بود اسمم را که تنها نتیجه‌اش بودم، محمدامین بگذارند. مامان سپهر را دوست داشت. این جوری شد که امین را برداشتند و به جایش سپهر گذاشتند.

عزیز می‌گفت: «اسم روی شخصیت آدم‌ها خیلی اثر داره.»  
نمی‌دانم محمدامین بودن به اندازه محمدامین بودن هم آن قدر اثر دارد؟ می‌تواند آدم را آن قدر عاقل کند که بتواند به خوب یا بد بودن کارهایش فکر کند؟

پرسیدم: «عزیز، امین بهتره یا سپهر؟»  
گفت: «محمد بودن از همه چی بهتره.» وصیتش همین بود: «محمد بودن کار سختیه دردت به جونم. اسمت رو زنده نگاه دار.»  
کاش می‌دانستم چطور.

آقای فروغی هر هفته در مورد پیامبر(ص) خیلی صحبت می‌کند. یک بار برای تکلیف شب، نقل قولی از حضرت محمد(ص) پای تخته نوشت و گفت باید کلمه به کلمه‌اش را حفظ کنیم. نقل قول این بود: «هر کس به امت من حدیثی رساند که به سبب آن سنتی برپا شود بهشت از آن او خواهد بود.»

منظورش را درست نفهمیدم.  
عزیز گفت: «یعنی یه کار خوب رو مثل خود پیامبر(ص)

سنت کنی دردت به جونم، همچی

که بشینه تو زندگی و مردم

عادتشون بشه.»

پارسا اشاره می‌کند به

خانه: «حیف شد حیات

باحالی داشت.»

نگاه می‌کنم. شانه بالا می‌اندازم.

کی دیگر به این چیزها اهمیت می‌دهد

وقتی عزیز نباشد؟

مامان می‌گفت: «نمی‌دونم دلت به چی

این خونه خوشه عزیز؟ افتاده وسط این

ساختمون‌ها هر طرفش رو نگاه می‌کنی یه دیوار، مثل

سیخ تو چشم آدمه.»

با هر شیشه‌ای که می‌شکند، انگار یک چیزی اینجا، توی

قفسه سینه‌ام می‌شکند. می‌خواهم بگویم

بی‌خیال بازی شده‌ام که بردیا توپ به بغل،

سروکله‌اش پیدا می‌شود. نوید هم با آن

کلاه نقاب‌دارش همراهش است.

بردیا با هیجان، از همان چند

متری، توپ را به طرفم شوت می‌کند.

شل و وارفته، توپ را زیر پا نگه

می‌دارم.

نوید جلو می‌دود و توپ را از زیر

پایم دوباره شوت می‌کند طرف

بردیا.

بردیا نگاهی می‌کند به من و توپش را از

زمین برمی‌دارد: «چته محمدامین؟ تو لکی؟»

اگر عزیز بود، جرئت می‌کرد این طوری صدایم کند؟

فقط یک چیز عزیز را عصبانی می‌کرد؛ اینکه یکی محمد



نیم ساعتی است با پارسا توی کوچه منتظریم. پارسا یک‌بند حرف می‌زند. از حرف‌هایش چیزی نمی‌فهمم. تمام حواسم ته کوچه است؛ به خانه عزیز. چیزی مثل توپ افتاده ته گلویم. حوصله پارسا را هم ندارم. اصلاً منتظر بقیه ایستاده‌ام که چه؟

پارسا مشت می‌زند روی شانه‌ام: «هی! حالا مگه کشتی‌هات غرق شده؟»

توپ توی گلویم بالا و پایین می‌شود.

عزیز با آن خنده‌های نخودی‌اش می‌آید جلوی چشمم: «دردت به جونم محمد. نبینم برای کشتی‌های غرق‌شده‌ات همچی غصه بخوری.»

محمدم را جور می‌گفت که یکهو از این رو به آن رو می‌شدم؛ می‌شدم یک آدم دیگر. آن قدر بزرگ می‌شدم که انگار می‌فهمیدم نباید یک کارهایی را انجام بدهم، یا باید یک کارهایی را انجام دهم.

# مهر خانه خراب کردن

پارسا دست‌هایش را توی جیب شلوار ورزشی‌اش می‌برد و راه می‌افتد جلو: «بریم جلوی خونه عزیز شاید اونجا باشن.»

کدام خانه!

صدای شکستن شیشه‌ها تا وسط کوچه می‌آید. راه می‌افتیم ته کوچه. یک دیوار ایرانیته نصفه و نیمه جلوی خانه کشیده‌اند که کسی نزدیکش نشود. خوش‌بختانه در یک لنگه آهنی هنوز سر جایش است. سه ماه نیست رنگش کرده‌ایم. عزیز چه ذوقی کرد آن روز. خیالش

تخت شده بود که دیگر هیچ‌کس قصد فروشش را ندارد.

با خنده گفتم: «عزیز خدایی چندتا صلوات نذر کردی که این خونه فروش نره؟»

گره روسری‌اش را سفت کرد و لب‌گزید: «استغفرالله ... من کی‌ام که به خدا امر و نهی کنم دردت به جونم؟ خوب و بد رو خودش می‌دونه و بس.» و یک مهره سبز انداخت رو بقیه مهره‌های تسبیح بلندش.

خندید: «راضی‌ام به رضاش محمدم.» حتی وقتی چیزی باب میلش نبود، می‌خندید.

پارسا با نوک کتانی‌اش به آسفالت کف کوچه ضربه می‌زند و سر کوچه را نگاه می‌کند: «پس چرا بچه‌ها نیومدن سپهر؟»

فقط عزیز بود که اول اسمم را صدا می‌زد. موقع تولدم از مامان



صدای خش خش دمپایی‌هایش را از پشت در می‌شنوم: «اومدم محمدم. دردت به جونم.»  
 عطر گل‌های محمدی داخل حیاط را با خودش تا جلوی در می‌کشاند.  
 مامان یک‌وقت‌هایی شاکی می‌شد: «این آیفون رو که بیخودی نداشتیم برات عزیز جان.»  
 عزیز می‌خندید؛ همان‌طور نخودی: «می‌خوام چار قدم راه برم، همچی استخونام نرم شه مادر. آلفونم می‌زنم حالا.»  
 مامان فوری به من چشم‌غره می‌رفت که نخندم. عزیز خودش جلوتر می‌خندید و می‌گفت: «ای پدرصلواتی!»  
 بردیا از پشت سرم می‌گوید: «ولی عجب ساختمونی می‌شه پسر! قراره یه واحدشم خودتون بشینین نه؟»  
 چرا هروقت فرار است یک چیز گیر آدم بیاید باید یک چیز از دست بدهد؟  
 بابا می‌گفت: «این جوری دو تا واحد کنار هم گیرمون می‌یاد. هم عزیز تنها نیست، هم ما از این جای تنگ خلاص می‌شیم.»

صدایم کند. آن وقت تبدیل می‌شد به ترسناک‌ترین عزیز دنیا.  
 جواب بردیا را می‌دهم: «اصلا حسش نیست.»  
 بردیا خودش را می‌زند به نشنیدن. دنبال آجرهای دروازه می‌گردد که گذاشته بودیم پای دیوار خانه عزیز: «پس کوشن این اجرا؟»  
 پارسا می‌گوید: «حتما کارگرا برداشتن.»  
 نوید به طرف در می‌رود. می‌گوید: «برم چارتا آجر ازشون بگیرم.»  
 خودم زودتر پیش‌قدم می‌شوم. می‌خواهم برای آخرین بار خانه عزیز و حیاطش را ببینم.  
 کنار در دنبال زنگ خانه می‌گردم. فقط یک قاب خالی روی دیوار مانده است.

نوید می‌زند زیر خنده: «لگد بزنی بابا. نکنه منتظری با آیفون در رو برات باز کنن؟»  
 کم پیش می‌آمد که عزیز در را با آیفون باز کند.

حرف از جای بزرگ که می‌شد، من هم دلم خوش بود صاحب یک اتاق می‌شوم. نق می‌زدم: «عزیز یه خرده بهروز باش. این خونه چی داره آخه؟»  
 بردیا چند تا روپایی می‌زند به توپ و دوباره توپ را می‌گیرد دستش: «چرا

برای شنیدن داستان‌های بیشتر اسکن کنید.



خشکت زده؟ در بزین دیگه.»

«بومب! بومب!» با مشت می گویم به در.

هنوز هم بیخودی امیدوارم عزیز در را باز کند، دستش را روی شانهام بگذارد و مرا به خانه اش ببرد. با اینکه می داند چای نمی خورم، برایم جای دم کند، از پولکی هایی که خودش دوست دارد تعارفم کند و بپرسد: «خب، محمدم چه خبر؟»

من بی حوصله یکی دو تا خبر از درس و مدرسه بگویم و او بدون اینکه چیزی از ریاضی و نمره مستمیری و این چیزها بداند، فقط سر تکان بدهد و لبخند بزند که: «خوبه که سواد داری و کتاب می خونی دردت به جونم.» و شروع کند از قدیم ها بگوید: «انگار همین دیروز بود وسط این حیاط چرخ می خوردی.» بعد هم انگشت های خمیده و لرزانش را بکشد روی مهره های سبز تسبیحش و صلوات بفرستد.

ترم قبل، مثل عزیز پانصد تا صلوات نذر کردم نمره ریاضی ام بالای پانزده شود. همین که چهارده را روی ورقه ام دیدم، زدم زیر حرفم و گفتم: «اونی نبود که می خواستم.» نمی دانم عزیز از خدا چه حاجتی گرفته بود که صبح تا شب مهره به مهره می چرخاند و صلوات هایش هیچ وقت خدا تمام نمی شد.

در قژی صدا می کند و باز می شود.

- چیه؟ چی می خوای؟

مرد لاغر و بدعنتی است. چهار طرف یک دستمال را گره زده و کشیده به سرش.

نوید نقاب کلاهش را می کشد روی صورتش و کنار گوشم یواشکی می خندد: «این دزد دریایی اینجا چیکار می کنه؟»

سراغ آجرهایمان را از دزد دریایی می گیرم.

با اخم و تخم می گوید: «برو خودت بردار فقط زودتر. سمت ساختمونم نرو. داریم شیشه ها رو می شکنیم.»

پارسا و بقیه هم پشت سرم می آیند. تو حیاط انگار هشت ریشر زلزله آمده.

بردیا می گوید: «وای! اینجا رو باش!»

توپ از دستش ول می شود رو سنگ و کلوخ ها و قل می خورد جلوی پای نوید. باورم نمی شود این همان خانه ای است که به قول عزیز چهار نسل در آن زندگی کرده.

چهارتایی گیج و ویج دور و برمان را نگاه می کنیم. تنها چیزی که به چشممان آشناست، بوته گل محمدی است که مثل اردیبهشت هر سال پر از غنچه شده و عطرش هوای خاک گرفته حیاط را برداشته. باز هم خوب است که هنوز سرپاست و مثل گل های رز وسط باغچه که رویشان یک خروار گیج و خاک نشسته، خشک نشده.

کارگرا شیشه ها را شکسته اند و دارند در و پنجره ها را درمی آورند. عزیز خودش گفتی «هر وقت مردم این گوی و این میدان.»

چشمم را می مالم. الکی می گویم: «خاک رفته تو چشمم.»

نوید سرش را پایین انداخته و توپ را زیر پایش تو خاک و خل عقب و جلو می کند. هیچ کدام چیزی نمی گویند؛ مثل آن روز که توی تیم فوتبال مدرسه قبولم نکرده بودند. از مدرسه یک راست رفتم پیش

عزیز. می دانستم پام به خانه برسد، مامان می پرسد:

«چی شد؟ عضو تیم شدی؟» نمی خواستم اشکم

دریباد. آن وقت بهم بخندند که: «فدای سرت مگه

دختری که گریه می کنی؟»

عزیز گفت: «گریه رو واسه آدم گذاشتن؛ دختر و پسر نداره که. تو گلوت همچی غمباد بشه خوبه دردت به جونم؟»

نشستم و هر چی بغض توی گلو داشتم، ریختم بیرون. بعدش یک عالمه سبک شدم و گفتم: «اصلا به درک که تو تیم قبولم نکردن.» یکی دستش را می گذارد رو شانهام. پارساست که سمت راستم ایستاده.

بردیا از سمت چپم می گوید: «بازی رو بی خیال شیم بچه ها. راست می گه سپهر، امروز اصلا حالش نیست.»

عزیز سرش را از پنجره ای که دارند چارچوبش را بیرون می کشند بیرون می آورد: «قدر دوستات رو بدون محمدم.» مهره های سبز را تو دستش تندتند پشت هم می اندازد.

- عزیز آخرش نگفتی برای چی این همه صلوات می فرستی؟

- برای شکرگزاری دورت برگردم. کمه این همه نعمت؟

دزد دریایی و دو نفر دیگر با تپک و کلنگ افتاده اند به جان خانه. خودش با کلنگ دارد دور قاب پنجره را خالی می کند.

عزیز از کنار دستش کله می کشد: «دردت به جونم اون محمدی ها رو هم یه آب بده. تشنه ان طفلکیا.»

یکی از داخل ساختمان داد می زند: «کی اینا رو راه داده تو؟»

دزد دریایی از پشت دیوار نصفه و نیمه اشاره می کند: «معطل چی هستین؟ آجراتون رو بردارین و برین دیگه. بجنین کار داریم.»

بردیا توپش را می زند زیر بغلش و می گوید: «یادش به خیر، پارسال داداشم چه عروسی ای گرفت اینجا.»

مثل لشکر شکست خورده از روی آجرها و سنگ ها رد می شویم.

پارسا می گوید: «فقط عزیز بود می داشت جلوی خونه اش بازی کنیم. خدایی شربت خاکشیرش چه می چسبید. فکر نکنم دیگه اینجا هم بتونیم بازی کنیم.»

نوید همین طور ساکت است. معلوم است او هم به چه روزهایی فکر می کند؛ روزهایی که صدای داد و بیداد بابا و مامانش کوچه را برمی داشت و او از خجالتش بازی را ول می کرد و می گفت باید بروم نان بخرد و تا دو روز بعد هم پیدایش نمی شد. آخرش هم عزیز بود که نگذاشت کار پدر و مادرش به طلاق بکشد.

بردیا توپ به بغل، همراه بچه ها راه می افتد. همین طور ایستاده ام جلوی در. خاطرات عزیز، حرف ها و کارهایش، مثل صلوات هایش ته ندارد. صدای عزیز توی گوشم می پیچد: «اسمت رو زنده نگه دار دردت به جونم.»

بچه ها چند متر جلوتر منتظرم اند. صدا می زنند: «سپهر بیا دیگه.»

به قول عزیز دوست خوب واقعا نعمت است. می دوم طرفشان.

دلیم می خواهد خوش حالشان کنم. می گویم: «بیایین همین جا بازی کنیم.»

اگر عزیز هم بود همین را می خواست.

بردیا انگار منتظر همین حرف باشد، توپ را می اندازد جلوی پایم. یادم باشد صد تا صلوات بفرستم به خاطر دوست های خوبی که کنارم هستند.

برمی گردم عقب، ته کوچه را نگاه می کنم. به

عزیز که با صورت خندان جلوی در ایستاده

لبخند می زدم. عزیز برایم دست تکان می دهد

و کوچه سبز می شود از رنگ تسبیحش.





شاید شما هم دستی در کار نوشتن شعر داشته باشید و یا آثاری بنویسید که نمی‌دانید آن‌ها را می‌شود شعر نامید یا نه. و یا شاید از خود بپرسید که چگونه می‌توان شاعر شد؟ اول این را بگویم که بسیاری از انسان‌ها بالقوه شاعرند، همان‌طور که بسیاری‌ها بالقوه نقاش یا خواننده و نوازنده‌اند. کسی که ابر را پنبه‌ای می‌داند که از لحاف آسمان ریخته، بالقوه شاعر است. یا کسی که می‌گوید ستاره چشمک می‌زند، بالقوه شاعر است.

حالا برای اینکه بدانیم چگونه می‌توان شاعر شد، ابتدا باید ببینیم که می‌توانیم جهان را به شکلی دیگر ببینیم و به شکلی دیگر توصیف کنیم یا نه؟ این گام اول است، یعنی تو چیزی حس کنی یا ببینی که عموم مردم نمی‌بینند. یعنی مثلاً تو می‌توانی جوی آب را گلویی ببینی که قوطی خالی کنسرو آن را زخم می‌کند؟ آن‌چنان که سهراب سپهری می‌گوید:

«حنجره جوی آب را قوطی کنسرو خالی زخمی می‌کرد»

اما این یک توانایی بالقوه است و وقتی به فعلیت می‌رسد که شخص بتواند این نگرش‌ها و چشم‌دیده‌های شاعران را به خوبی بیان کند. یعنی بتواند زبان را به‌عنوان ابزار بیان این دریافت‌های شاعرانه به کار بندد.

حالا سؤال این است که من اگر این توانایی زبانی را داشته باشم کافی نیست؟ اگر بتوانم چشم‌دیده شاعرانه یک نفر دیگر را که به‌صورت معمولی بیان کرده است، به شعر در بیاورم چی؟ چرا این هم می‌شود. بسیاری از شاعران جهان بیش از اینکه در کشف و خلاقیت تصویری یا همان تخیل نیرومند باشند، در بیان آن‌ها نیرومند بوده‌اند. حتی گاهی این بیان آن‌ها چنان شیرین و جذاب است که همان چشم‌دیده‌های معمولی را هم به زیباترین شکل بیان می‌کنند. سعدی از این دسته شاعران است. او همین کشف و خلاقیت را در چینش و ترکیب کلمات و عبارات به کار می‌بندد؛ وگرنه در این بیت او هیچ تخیلی نیست:

«من ندانستم از اول که تو بی‌مهر و وفایی عهد نایستن از آن به که ببندی و نیایی»

اینجا هم هنرمندی هست، ولی نه از نوع تخیل، بلکه از نوع استفاده از وزن، قافیه و آرایه‌های ادبی و جادوگری‌های زبانی. در واقع اینجا هم خلاقیت

هست، ولی نه در نگرش، بلکه در طرز بیان. شاید مجسمه‌هایی را دیده باشید که طرح‌هایی خلاقانه دارند. سازنده دقیقاً چهره یا پیکر یک شخص را نمی‌سازد، بلکه طرحی بر اساس تخیل خود پیاده می‌کند. البته بعضی مجسمه‌ها هم هستند که یک نسخه (کپی) دقیق از پیکره اصلی‌اند و شخص مهارتش را در اجرای دقیق آن کار نشان داده است؛ به طوری که ما بیش از اینکه ذهن خلاق او را تحسین کنیم، مهارت دست او را تحسین می‌کنیم.

بنابراین در یک دسته‌بندی وسیع ما دو نوع توانایی شاعرانه داریم: یکی قدرت کشف و خلاقیت در تخیل، و دیگری توانایی در حوزه بیان نیرومند و خلاق. حالا اگر شاعری صاحب هر دو نوع توانایی بود که چه بهتر از این.



## روزی که شاعر شدم

محمد کاظم کاظمی

پس گام اول در تشخیص اینکه می‌توانیم شاعر باشیم یا نه، این است که ببینیم حداقل در یکی از این دو قسمت احساس مهارت و قدرت می‌کنیم یا نه.

ولی این خلاقیت‌ها در هر دو حوزه، فقط فطری هستند یا می‌توانند اکتسابی نیز باشند؟ تجربه نشان داده است که اگر آن استعداد فطری در کار شاعری وجود نداشته باشد، هیچ دانش و آگاهی ادبی‌ای نمی‌تواند جای آن را پر کند. که اگر این‌طور بود، استادان دانشگاه و یا مؤلفان کتاب‌های آموزش و نقد شعر، بهترین شاعران روزگار می‌بودند. ولی از آن طرف قضیه، این استعداد فطری هم به تنهایی کافی نیست.

«شاعری طبع روان می‌خواهد»

نه مبانی، نه بیان می‌خواهد»

«طبع روان» یعنی همان استعداد فطری و «مبانی و بیان» یعنی قابلیت‌های اکتسابی. قضیه این است که ایرج میرزا می‌گوید «شاعری طبع روان می‌خواهد»، ولی تضمین نمی‌دهد که این طبع روان برای رسیدن به یک مقام ممتاز و برتر

در شاعری هم کافی باشد. بله با طبع روان می‌شود شاعر شد، چنان که هم‌اکنون نزدیک به یکصد هزار نفر در ایران - طبق آماري که ارائه شده است - «شاعری» می‌کنند. ولی از این میان، فقط تعداد اندکی هستند که شعرشان فراگیر شده است و نام و نشانی در قلمرو زبان و ادب فارسی دارند. بقیه همان‌هایی هستند که طبع روان دارند و شعر هم می‌سرایند.

خب فرد دارای استعداد شاعری چگونه به آن مبانی و بیان مسلط می‌شود؟ با مطالعه شعر، مطالعه درباره شعر و ارتباط دائمی داشتن با مجامع و کانون‌های نقد و بررسی شعر، مثل کارگاه‌ها و جلسه‌های آموزشی یا جلسه‌های شعرخوانی و نقد شعر.

شاعری که زیاد شعر می‌خواند، مثل موسیقی‌دانی است که بسیار هم موسیقی گوش می‌کند. ذهن و ضمیر او پرورده می‌شود و ظرایف کار شاعری در ذهن او رسوب می‌کند. آثار شعری دیگران برایش الگوهای می‌شوند که او را حداقل در مراحل اول، خیلی سریع راه می‌اندازند. اما وقتی شعر دیگران را بخوانی و نتوانی ظرایف و هنرمندی‌های آن را درک کنی چه فایده دارد؟

به راستی برای نقاش شدن دیدن تابلوهای نقاشی کافی است یا باید هنر نقاشی را به‌صورت آموزشی هم فرا گرفت؟ این‌که چگونه باید فضاسازی کرد، چگونه رنگ‌ها را ترکیب کرد و از سایه‌روشن‌ها بهره گرفت. آثار تحلیلی درباره شعر این نقش را دارند. به شاعر قدرت می‌دهند از شعرهایی که می‌خواند و می‌شنود ظرایفشان را کشف کند و به کار بندد. البته وقتی می‌گوییم «آثار تحلیلی» منظور ما الزاماً منابع آموزشی و نقد شعر نیست، بلکه منظور آثاری است که در آن‌ها نویسنده پایه‌های شعرها حرکت می‌کند و ظرایف و زیبایی‌های آن‌ها را بیان می‌کند. به این صورت به ما یاد می‌دهد که شاعر برای سرایش یک شعر خوب چه کارها می‌تواند بکند.

و سرانجام یک قسمت مهم دیگر، حشر و نشر داشتن دائمی با شاعران دیگر است؛ به‌صورت شرکت در جلسه‌ها و کارگاه‌ها. این‌ها به شخص روحیه شاعری می‌دهند، در او احساس همراهی و نیز رقابت با شاعران دیگر ایجاد می‌کنند و زمینه استفاده از تجربه‌ها و نقدهای دیگران را به او می‌دهند.



## خورشید

فانوس واژه‌هایت، تابیده بر مسیرم  
ای قد کشیده تا صبح  
تا روشنای فردا  
با تو، بهار و باران  
در من، زلال پرواز  
با تو شکوفه راز  
در من،  
هوای گفتن  
ای تا همیشه روشن  
هر برگ توست خورشید  
هر فصل توست دریا

مینا امانی، ۱۶ ساله؛ کانون پرورش  
فکری کودکان و نوجوانان، استان  
چهارمحال و بختیاری

مینای عزیز شعری را با مضمون کتاب ارائه کرده که استفاده از آرایه‌های ادبی و صنایع شعری و پرهیز از مستقیم‌گویی در شعر باعث شده است اثر زیباتر و دل‌نشین‌تر باشد. شعر از زبانی یکدست و فنی برخوردار است و «مراعات‌النظیر» در آن به‌خوبی رعایت شده است. یعنی واژه‌هایی از یک مجموعه در شعر آمده است که با هم تناسب دارند. مثلاً فانوس، روشن، خورشید، تابیده، صبح و روشنای، یا بهار، باران، شکوفه، برگ و فصل که این کلمات خود سازنده مجموعه‌ای متناسب در شعر است و به یکدست‌بودن فضای شعر کمک می‌کند. یکی دیگر از نقاط قوت این شعر ایجاز در نوشتن است که مینا توانسته در چند بند کوتاه، مضامین و اندیشه‌های خود را بیان کند.

از شعر پیداست که مینا با طبیعت کنش بسیار خوبی دارد و تجربه‌های زیستی خود را در شعر به‌کار برده و با ترکیب کلمات اثری زیبا خلق کرده است. اما پیشنهاد می‌کنم مینا با مطالعه شعر شاعران دیگر، با مضامین بیشتری آشنا شود و دایره واژگان خود را نیز تقویت کند و فضاهای متفاوت‌تری را نیز در شعر خود به تصویر بکشد.

## یک نفر شبیه صبح

از روشنایی  
پیام آورد  
و عطر بهار را  
پرکرد در سیاه‌چادریایی که دخترانش را سهمی از یأس نبود

یک نفر شبیه دریا  
جاری شد در دل خاک،  
وقتش رسیده بود که امید به دنیا بیاید

خدا  
محمد را از باغچه پیامبری چیده بود  
هوا  
زمین  
زمان  
بهار را چشم به راه بود

مرضیه اکبری، ۱۶ ساله، استان چهارمحال و بختیاری

مرضیه اکبری عزیز شعری پر از تشبیه برای حضرت محمد سروده است. آرایه‌ای که بیشتر از هر آرایه دیگری در این شعر به چشم می‌آید، تشبیه است و شاعر این شعر با ذهنی خیال‌انگیز و از زاویه‌ای زیبا به وجود نازنین حضرت محمد(ص) و تأثیر مثبت پیامبر مهربانی نگاه کرده و اندیشه خود را در قالب کلمات دل‌نشینی چون صبح، روشنایی، بهار، دریا، جاری، امید، باغچه، زمین، هوا و ... بیان کرده است که هر کدام از این کلمات بار معنایی مثبتی را در ذهن خواننده به وجود می‌آورد و جوهره شعری اثر را نیز پررنگ‌تر می‌کند. این کار به کلمات، کلماتی که برای هر کدام از ما ملموس هستند و کنش‌های فراوانی با آنها داشته‌ایم، با چینش صحیح و مضمون‌های زیبایی که ساخته است، «تشخص» می‌دهد و شعری زیبا و به‌یادماندنی برای مخاطبان به یادگار می‌گذارد.

همان‌طور که می‌دانید، شعر گره‌خوردگی «عاطفه» و «تخیل» است. تخیل در شعر یکی از عناصری است که شعر را از صحبت‌های معمولی جدا می‌کند. تخیل به معنای خیال کردن است که بیان را زیباتر می‌کند و تشبیه از صورت‌های تخیل محسوب می‌شود. ما به وسیله تشبیه چیزی را شبیه به چیز دیگری بیان می‌کنیم. شاعر شباهت‌های بین چیزها را کشف و با استفاده از آن‌ها، شعر را به کلمه‌ها و جمله‌های دل‌نشین و لطیف تبدیل می‌کند که مرضیه جان به‌خوبی از این عنصر در شعر بهره گرفته است.



## حرف‌های تو

یک درخت باسواد  
ایستاده لابه‌لای برگه‌های تو  
چهار فصل زندگی  
چکیده در مسیر واژه‌های تو  
ورق می‌خوری  
مرور می‌شوی  
بال هر پرنده را، آسمان می‌شوی  
خط به خط  
ایستگاه روشنی، با تو چاپ مجدد است.  
راستی ای کتاب  
حرف‌های تو چقدر، سبز، آبی و بنفشه است!؟

### زهرا آذری، ۱۸ ساله، از استان چهارمحال و بختیاری

زهرا ی عزیز شعری خلاقانه با موضوع کتاب برایمان فرستاده که با مطلع «یک درخت باسواد» شروع شده است. در ادامه نیز «ایستاده لابه‌لای برگه‌های تو» آمده و این یعنی زهرا جان به خوبی از صنعت «تشخیص» یا «جان‌بخشی به اشیا» در شعرش بهره برده است. تشخیص یعنی تشخیص (شخصیت‌بخشی). هر گاه با نسبت‌دادن، حالت و یا صفت انسانی به یک پدیده غیرانسانی، به آن جلوه‌ای انسانی ببخشیم، آرایه تشخیص پدید می‌آید. این آرایه خود جزو خیال و صورت‌های خیال در شعر محسوب می‌شود. مخاطب، خود را در میان عناصر زنده و فعال احساس می‌کند. عناصری که انگار همگی جان دارند، پرواز می‌کنند، حرف می‌زنند و ... که به زیبایی شعر کمک می‌کند. زهرا در این شعر سعی کرده است غیرمستقیم در مورد کتاب صحبت کند و آوردن نشانه‌های ملموس درباره کتاب به خوبی خواننده را از موضوع شعر آگاه می‌کند.

اثر، اثری زیبا، خلاق و تخیلمند در این حوزه است و می‌توان گفت به نوعی زهرا به خوبی از پس نوشتن اثر برآمده است. خواندن بیشتر کتاب‌های شاعران معاصر را به دوست در مسیر پیشرفت خود پیشنهاد می‌دهم و برایش آرزوی موفقیت دارم.

## اختر ناب

از اوج آسمان  
باران اختری چکید  
و  
در میان کوچه‌های تاریک  
از دستان فاطمه  
گل خورشید می‌روید  
چشم مدینه روشن شد  
جهالت خار شد  
امشب تمام نور شهر  
زینب است  
ای درخت بردبار  
قد کشیدی با باد  
تو صبر شدی  
کعبه دل کربلا شدی  
و بر تپه‌های سوخته  
ثانیه‌های مصیبت را، تاب شدی  
ای عاشقانه‌ترین غزل  
با دستت کلمات را از گونه‌هایم  
پاک کن  
تو که آمدی، اشک متولد شد.

### بیتا کیانی، از جوقان، استان چهارمحال و بختیاری

بیتای نازنین لحظه‌هایت پر از طعم شیرین شاه‌توت‌های سرخ بر شاخه‌های سبز درختان ابتدای شعر را با از اوج آسمان شروع کرده‌ای، که حس خوبی را به مخاطب القا می‌کند و مخاطب متوجه می‌شود با یک شعر با حس و حال شاد روبه رو خواهد بود. در شعر از تشبیهات زیادی استفاده کرده‌ای؛ مثل: باران اختر، گل خورشید، دخت بردبار و غیره که می‌توان گفت: خواننده با تشبیهات و ترکیبات زیبا و تازه‌ای در شعرت مواجه است. شعر در واقع از به دنیا آمدن حضرت زینب شروع شده و روایت کوتاه از زندگی این بانو در شعر آمده است استفاده از واژه‌ها و مضامین شاعرانه کمک خوبی به زیبایی اثر کرده است.



## تلویزیون ها

شعر افغانستان  
محبوبه ابراهیمی

دوباره تلویزیون ها تو را نشان دادند  
و صبح مردم خوش بخت را تکان دادند

تو را، سیاه ترین روزگار آدم را  
نشان مردم آسوده جهان دادند

مهم نبوده که بر تو چگونه صبح شده  
پرنده هات چرا دسته دسته جان دادند؟

فرشته های نگهبان شانه های زمین  
دوباره بال زدن یاد کودکان دادند

دوباره خون به دل مردم جهان پاشید  
دوباره تلویزیون ها تو را نشان دادند



## خرده های کیک

سمیه داوودیان

آن قدر آرامم  
که تمام رنگ های رفته دنیا  
کنارم سکوت کرده اند  
نه سوت قطاری  
نه انتظار آمدنی  
در این گوشه خلوت ایستگاه  
لکنت ثانیه شمار برایم مانده  
با فنجان خالی چای  
و خرده های کیک  
نیامدنت تقصیر هیچ قطاری نیست  
وقتی موریانه ها  
ریل های قطار را در این عکس  
جویده اند

## سازد دفتر شعر

اسماعیل امینی

اگر وارد اتاقی بشوید و ببینید چند لیوان  
چای و چند بشقاب غذا روی میز است،  
بلافاصله می توانید بگویید که در این اتاق  
چند نفر دور هم نشستند و با هم غذا  
خورده اند. حالا اگر مانند کار آگاه فیلم های  
پلیسی دقیق تر نگاه کنید شاید اطلاعات  
بیشتری هم به دست بیاورید. مثلاً از تعداد  
ظرف ها تعداد مهمان ها را حدس بزنید، اگر  
لیوان های چای هنوز گرم است یعنی مهمانی  
تازه تمام شده و چیزهایی از این قبیل.  
آیا ممکن است که با دقت بیشتر عواطف و  
روابط کسانی را که در مهمانی بوده اند حدس  
بزنیم؟

در شکل گیری شعر، توجه به اشیا و نقش  
آن ها در بیان عواطف و ذهنیات انسان  
اهمیت دارد. به این شعر کوتاه از عمران  
صلاحی نگاه کنید:

دفتر من در وسط

باد ورق می زند

برگی از آن می کند

نام تو در باغ ها ورد زبان می شود

- حالا فرض کنید که به جای آن میز  
مهمانی این شعر در اختیارتان است و از  
روی آن می خواهید به عواطف راوی شعر پی  
ببرید. من چند مورد از چیزهایی را که در این  
شعر دیده ام می نویسم، بقیه اش با شما:

- راوی شعر عاشق است و دفترش پر از نام  
کسی است که او دوستش دارد.

- آن دفتر را کسی نخوانده، حتی همان  
کسی که نامش در ورق های دفتر آمده است.

- باد دفتر را ورق می زند، انگار رؤیای راوی  
بر باد رفته است.

- نامی که بر برگی از دفتر است، آن قدر  
زیباست که در باغ ها یعنی در خانه گل ها و  
درخت ها ورد زبان می شود.



# آشنا

شعر: نوامی شیهاب نای  
ترجمه آزاد: مهدی مرادی

## Famous

BY NAOMI SHIHAB NYE

The river is famous to the fish.

The loud voice is famous to silence,  
which knew it would inherit the earth  
before anybody said so.

The cat sleeping on the fence is famous to  
the birds

watching him from the birdhouse.

The tear is famous, briefly, to the cheek.

The idea you carry close to your bosom  
is famous to your bosom.

The boot is famous to the earth,  
more famous than the dress shoe,  
which is famous only to floors.

The bent photograph is famous to the one  
who carries it

and not at all famous to the one who is  
pictured.

I want to be famous to shuffling men  
who smile while crossing streets,  
sticky children in grocery lines,  
famous as the one who smiled back.

I want to be famous in the way a  
pulley is famous,

or a buttonhole, not because  
it did anything spectacular,  
but because it never forgot  
what it could do.

رودخانه  
به چشم ماهی آشناست  
و سکوت

صدار را خوب می شناسد.

گرچه خوابیده روی فنس

آشنای پرنده هاست

که از آشیانه به او می نگرند.

اشک

آشنای گونه است

-چه آشنایی کوتاهی!-

عکس تاخورده

آشنای کسی است

که آن را در جیب نگه داشته است

نه آشنای صاحب عکس!

من دوست دارم

آشنای رهگذرانی باشم

که لبخند زنان از خیابان می گذرند

آشنای کودکان ایستاده

در صف های سوپرمارکت

دوست دارم این گونه باشم:

آشنا و لبخند زنان!

دوست دارم

آنچنان آشنا باشم

که قرقه های آشناست

و دکمه ای،

همین قدر ساده!

نه همانند چیزی تماشایی و باشکوه

دوست دارم آشنا باشم

آشنا، چنان که از یاد نبرم

بی فایده نیستم.

این روزها بسیاری از دانش آموزان به دنبال برنامه‌های کمک آموزشی برای حل مسئله‌های ریاضی هستند. با آغاز سال تحصیلی جدید و برگزاری کلاس‌های درس، دانش آموزان این فرصت را خواهند داشت که با استفاده از تلفن همراه یا تبلت، علاوه بر حضور در کلاس‌های درس برخط (آنلاین)، تکلیف‌های خود را انجام دهند و یا از برنامه‌های کمک آموزشی استفاده کنند.

### برنامه حل مسئله ریاضی فوتومث

برنامه «فوتومث» (Photomath) با بیش از ۱۰۰ میلیون نصب از «گوگل پلی»، یکی از محبوب‌ترین برنامه‌های حل مسئله ریاضی است. با این برنامه به آسانی می‌توانید از مسئله‌های ریاضی خود عکس بگیرید و پس از ارسال برای برنامه، پاسخ آن را دریافت کنید. برنامه فوتومث می‌تواند مسئله‌های ریاضی را که با دست خط خوانا و تمیز نوشته شده باشند، بخواند. از شاخصه‌های اصلی این نرم‌افزار آن است که به اینترنت نیازی ندارد. به این سبب در هر مکانی به راحتی می‌توانید با فرستادن سؤال‌های خود، پاسخ آن‌ها را دریافت کنید. از مسئله‌های ساده ریاضی تا مسئله‌های پیشرفته هندسه، عددهای صحیح، کسرها، عددهای اعشاری، توان‌ها، ریشه‌ها، جبر، معادلات، نابرابری‌های خطی، معادلات درجه دوم، سیستم معادلات، لگاریتم‌ها، توابع، ماتریس‌ها، نمودارها، چندجمله‌ای‌ها، مثلثات، هویت‌ها، مقاطع مخروطی، بردارها، توالی‌ها و سری‌ها، توابع لگاریتمی مشتقات، انتگرال‌ها، ترسیم منحنی، ترکیبات و فاکتوریل‌ها، همگی را می‌توان با برنامه فوتومث حل کرد و روش حل آن‌ها را نیز یاد گرفت. ویژگی دیگر این برنامه رایگان بودن آن است. البته نسخه «پلاس» آن پولی است و امکاناتی مانند توضیح کارشناسان، حل با تصویرهای متحرک، آموزش نکات خاص ریاضی و مواردی از این دست را ارائه می‌دهد.

# حل مسئله با عکس مسئله

برای دیدن اطلاعات بیشتر اسکن کنید.



یاسین حیات ابدی



# جزیره رنگین کمان

اینجا «هرمز» است؛ جزیره‌ای بیضی‌شکل که آخرین برآمدگی از رشته کوه‌های زاگرس در جنوب ایران محسوب می‌شود. هرمز با مساحت ۴۲ کیلومتر مربع در دهانه تنگه هرمز و در میان آب‌های خلیج فارس قرار گرفته است. علاوه بر موقعیت بسیار مهم خود در طول تاریخ، جایی است که خاک سرخ و کوه‌های رنگارنگش در کنار هم جمع شده‌اند تا یکی از عجایب خلقت را به وجود آورند. جزیره‌ای که برای زمین‌شناسان آزمایشگاه تحقیقاتی و برای هنرمندان تابلوی بی‌کم‌وکاست نقاشی است. خلیج فارس جزیره‌های زیادی دارد، اما هرمز خاص‌ترین آن‌هاست. خاص بودنش را به خاک رنگین‌کمانی‌اش مدیون است. انواع کانی‌هایی را که تشکیل‌دهنده سنگ‌ها هستند، در دل خود جای داده است تا خاکی رنگارنگ به وجود آورد و جزیره هرمز نام بگیرد. جنس این جزیره بیضی‌شکل از نمک است. به همین دلیل از نظر زمین‌شناسی از مهم‌ترین گنبد‌های نمکی در دنیاست و از نظر زیبایی بی‌رقیب‌ترین.

هرمز موزه کانی‌های جهان است. کانی‌ها برای زمین‌شناسان بسیار ارزشمندند، چرا که از طریق مطالعه آن‌ها، نه تنها به ماهیت آن سنگ پی می‌برند و می‌توانند ترکیب کانی‌سنگ‌های منطقه را به دست آورند، بلکه می‌توانند رابطه خویشاوندی بین لایه‌های زمین‌شناسی یک منطقه با منطقه دورتر را پیدا کنند.

اتفاقات گوناگون زمین‌شناسی باعث شده‌اند جنوب جزیره هرمز پر از خاک‌های سرخ‌رنگی باشد که بومی‌ها به آن «کلک» می‌گویند. خاک سرخ جزیره که دارای ترکیبات آهن است، با ورود به دریا قسمتی از آب‌های ساحلی آن را قرمز رنگ می‌کند؛ به طوری که کوسه‌ماهیان گاهی فریب آن را می‌خورند و خود را به دام می‌اندازند.

در هرمز کوه‌های رنگی زیادی به رنگ‌های زرد، سفید و قرمز می‌بینید. کوه‌های قرمز رنگ همان کوه‌های خوراکی هستند که مردم محلی جزیره از خاک آن‌ها مثل نمک برای آشپزی استفاده می‌کنند و در طبخ ماهی، نان، ترشی و ادویه به کار می‌برند. این خاک به دلیل زیبایی‌اش در صنعت کاشی‌سازی و رنگ‌سازی کاربرد دارد. یکی دیگر از کاربردهای خاک‌های رنگی جزیره، تهیه فرش خاکی است که هر ساله هم‌زمان با «روز ملی خلیج فارس» از خاک‌های متنوع آن مانند خاک قرمز، آهک، خاک سبز و غیره فرش تهیه می‌شود که نمادی از تمدن یک هزار ساله جزیره بود. اما به دلیل از بین رفتن بافت خاک‌های رنگی و به خطر افتادن طبیعت این ماده، چند سالی است که دیگر فرش خاکی تهیه نمی‌شود.

از شاهکارهای طبیعت و دیدنی در دل این جزیره نمکی می‌توان به سواحل رنگی، پرتگاه‌های صخره‌ای و سنگی بکر در کنار دریا، غارهای دریایی، حیات وحش جانوری و دریایی مانند دشت آهوان، ساحل لاک‌پشت‌ها و شقایق‌های دریایی، گنبد‌های رنگارنگ نمکی، پوشش گیاهی بومی، جنگل‌های مانگرو و قلعه پرتغالی‌ها اشاره کرد.



برای دیدن زیبایی‌های جزیره هرمز اسکن کنید.

زهره کریمی





شاید اسم خیلی از غذاهای محلی ایرانی را نشنیده باشید، اما اسم بریانی اصفهانی را بدون شک شنیده‌اید که البته اسم صحیح آن «بریان» یا «بریون» است. اسم بریان در نقاط مختلف جهان روی غذاهای متفاوتی گذاشته شده، ولی بریان یا بریانی اصفهان از گوشت گوسفند تهیه می‌شود که آب‌پز و سپس چرخ شده است. در شهر اصفهان رستوران‌های خاصی هستند که فقط بریان و آب گوشت آن را سرو می‌کنند و غذای دیگری ندارند. به همین دلیل هم به این رستوران‌ها «بریانی» گفته می‌شود. به همین خاطر است که مردم شهرهای دیگر با مشاهده اسم بریانی روی مغازه‌ها غالباً تصور می‌کنند که اسم غذا بریانی است.

#### مواد لازم

- گوشت سردست گوسفند ۵۰۰ گرم
- دنبه ۵۰ گرم
- جگر سفید گوسفند ۱۰۰ گرم
- پیاز دو عدد
- پودر دارچین یک قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده یک قاشق چای‌خوری
- گردو، خلال پسته و بادام مقداری
- نعناع خشک، نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

#### مرحله اول

ابتدا گوشت و دنبه را به همراه جگر سفید می‌شوئیم و داخل زودپز یا قابلمه می‌گذاریم. سپس پیاز پوست‌کنده را به چهار قسمت تقسیم می‌کنیم و به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و دارچین داخل قابلمه می‌ریزیم.

#### مرحله دوم

حالا به اندازه‌های آب اضافه می‌کنیم که تا یک انگشت بالای مواد را آب بگیرد. بعد قابلمه را روی حرارت قرار می‌دهیم و صبر می‌کنیم تا گوشت به‌طور کامل بپزد. اگر از زودپز استفاده کنیم، حدوداً یک تا یک ساعت و نیم زمان نیاز است. ولی اگر بخواهیم از قابلمه استفاده کنیم حدود دو تا سه ساعت زمان نیاز است.

#### مرحله سوم

گوشت، دنبه و جگر سفید پخته را که صبر کرده‌ایم تا سرد شده‌اند، به‌صورت جداگانه داخل چرخ گوشت یا مخلوط‌کن می‌ریزیم تا

کاملاً میکس یا چرخ شوند. آب گوشت را هم صاف می‌کنیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا غلیظ شود.

#### مرحله چهارم

زعفران دم‌کرده را هم به آب گوشت اضافه می‌کنیم. سپس گوشت و دنبه را کمی ورز می‌دهیم تا منسجم شود. حالا نمک، زعفران، فلفل و نعناع خشک را به آن اضافه می‌کنیم.

#### مرحله پنجم

روش اصلی تهیه بریان اصفهان این است که از قالب مخصوص بریان که شبیه به کفگیر است، استفاده کنیم. اما چون به این قالبها دسترسی نداریم، از یک تابه کوچک استفاده می‌کنیم. آن را روی حرارت قرار می‌دهیم تا داغ شود. سپس مقداری روغن (یا روغن روی آب گوشت) و پودر دارچین را داخل تابه می‌پاشیم و صبر می‌کنیم تا روغن داغ شود. حالا یک کوفته بزرگ از مایه بریان (گوشت گوسفند و دنبه چرخ‌شده) را برمی‌داریم و آن را در قالب قرار می‌دهیم و با دست رویش را صاف می‌کنیم. بعد قالب را دوباره روی حرارت می‌گذاریم.

#### مرحله ششم

حالا نان لواش یا نان سنگک را داخل آب گوشت می‌زنیم و روی سینی قرار می‌دهیم. سپس بریان آماده‌شده را روی نان می‌گذاریم. جگر چرخ‌کرده را هم داخل تابه‌ای تفت می‌دهیم تا خوش‌مزه‌تر شود. مقداری نمک، فلفل و دارچین هم به آن اضافه می‌کنیم. سپس آن را در کنار بریانی قرار می‌دهیم. در صورت تمایل می‌توانید روی بریان را با گردو، خلال بادام یا پسته تزئین کنید. نان را روی غذا تا می‌کنیم تا گرم بماند. بریان اصفهان را معمولاً همراه با دوغ، سبزی‌خوردن و پیاز سرو می‌کنند.

#### نکته‌های کلیدی تهیه بریون اصفهان

۱. بگذارید گوشت پخته‌شده سرد شود و بعد آن را چرخ کنید.
۲. آب گوشت بریان یکی از جذاب‌ترین بخش‌های آن است. در اصفهان معمولاً ضمن پخت، مقدار بیشتری آب گوشت باقی می‌گذارند و هنگام سرو مقداری نان خشک در کاسه آب گوشت ترد می‌کنند. کمی کشک هم روی آن می‌ریزند و در کنار بریان سرو می‌کنند.
۳. روی آب گوشت را هم می‌توان به شکل‌های متنوع تزئین کرد.





# محصولات هنری کارگاه‌های کتاب‌سازی

متن و عکس: محمد مهدی بهمنی

پیش از ورود صنعت چاپ  
به ایران، کتاب و کتاب‌خوانی مدیون کارگاه‌های  
کتاب‌سازی بود. این کارگاه‌ها محل کار هنرمندان کاغذساز،  
مهرلاکش، خطاط، مذ‌ه‌ب، نقاش و جلدساز بود. با این حساب هر  
کتابی از این کارگاه‌ها بیرون می‌آمد، یک اثر هنری تمام‌عیار محسوب می‌شد.  
اگرچه معمولاً کتاب‌فروشان در بازارهای سنتی ایران یک راسته پدنام خود  
داشتند، اما نفیس‌ترین کتاب‌ها در کارگاه‌های شاهی به تعداد بسیار کم ساخته و  
مروانۀ کتابخانه‌های سلطنتی می‌شدند.  
پرطرفدارترین کتاب‌ها در ایران، «قرآن» و دیگر کتاب‌های مذهبی بودند و  
در مرتبه بعدی «شاهنامه»، دیوان شاعران، قصه‌ها و کتاب‌های اخلاقی پرازیند  
و اندرز قرار داشتند. کتاب‌های کهن سال‌رفته‌ر فتمازین رفتمازند، اما  
قدیمی‌ترین نسخه‌های موجود، قرآن‌هایی مانند همین نسخه «موزه  
استانه‌قم» هستند. عمر این قرآن‌ها گاهی به بیش از هزار  
سال می‌رسد.







۱۳ آبان روز مبارزه با استکبار جهانی

