

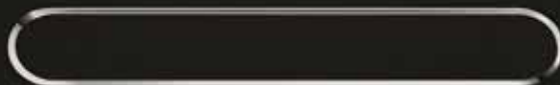
روان

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم
دوره سی و چهارم | دی‌ماه ۱۳۹۷
شماره پی‌درپی ۲۸۷ | ۴۸ صفحه
۱۵۰۰۰ ریال

دانشگاه فرهنگستان
مجله علمی و پژوهشی
روان

من و احساساتم

با احساسات عجیب و غریبمان چه کنیم؟



وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ
و آنچه در خشکی و دریاست می داند...
سوره انعام، آیه ۵۹



کرم های نعل اسبی، گونه ای از جانوران هستند که جثه ای کوچک و ظاهری شبیه نعل اسب دارند. آن ها اغلب در آب های کم عمق ساحلی در دریاهای معتدل و درون لوله ای از جنس کیتین که خود ترشح می کنند، زندگی می کنند. طول آن ها ممکن است از چند میلی متر تا سی سانتی متر باشد.

این عکس را دکتر ریچارد کریبی از لارو پلانکتونی یک کرم نعل اسبی با بزرگ نمایی ۴۵۰ برابر گرفته است.





لطفاً بکشید

پایک طناب، باشگاه بدن سازی تأسیس کنید!

■ مهدی زارعی

اگر زیاد سفر می کنید، اگر دسترسی کمی به باشگاه های ورزشی دارید یا اینکه هیچ یک از مشکلات زیر را ندارید اما تمرین های خانگی را ترجیح می دهید، طناب های کششی بهترین انتخاب برای شما هستند؛ راحت و کم هزینه و البته دور از مشکلاتی چون آلودگی هوا، ترافیک و ...

جانشین مناسب برای وزنه

خیلی از شما با وزنه تمرین کرده اید. حتماً هم می دانید که تمرین با وزنه، یکی از راه های مهم برای رسیدن به تناسب اندام است. اما اگر به شما بگویم یک طناب می تواند جانشین تمام وزنه ها شود، حتماً تعجب می کنید. البته طبیعی است؛ زیرا بیشتر کسانی که با وزنه کار می کنند، مزایای استفاده از طناب های کششی در تمرینات را نمی دانند. از آنجایی که این طناب ها وزن کمی دارند و مثل دمبل و هالتر نیستند، از نظر خیلی ها باورکردنی نیست که بتوانند قدرت و حجم ماهیچه های خود را با این طناب ها افزایش دهند. باین حال، تمرینات استقامتی باعث تقویت عضلات و استخوان ها و بهبود استقامت، سرعت، قدرت و چابکی می شود. اما، در تمرینات استقامتی نیز می توان از طناب های کششی استفاده کرد؛ درعین حال باعث ایجاد تنوع بیشتر در تمرینات می شوند.

مزایای طناب کششی

- بسیار ارزان
- بسیار مفید برای گرم کردن عضلات، قبل از تمرین
- امکان استفاده از آن تقریباً در همه جا
- آسانی حمل و نقل آن برای افرادی که سفر می کنند
- کمک در کشش عضلات، برای تحرک بهتر
- افزایش تنوع
- سادگی امکان تغییر برای هر سطح از تناسب اندام
- امکان استفاده به تنهایی یا همراه با وزنه
- گرفتن فضای بسیار کم
- کمک به فعال کردن و هدف قرار دادن عضلات خاص
- خسته کردن ماهیچه (پمپ ماهیچه ای) در انتهای تمرین، با تکرار بیشتر آن
- تقویت عضله چهار سر ران در حرکت اسکوات
- افزودن ثبات به حرکات غیرمتعارف
- مفید برای بیماران فیزیوتراپی و تمرینات توان بخشی
- تقویت ایمنی حرکات اضافه

نکته پایانی

– خود را به هالتر، دمبل و دستگاه محدود نکنید. تمرین و لوازمی را انتخاب کنید که مناسب با ساختار و احتیاج بدن و وضعیت زندگی شما باشد.

– اگر یک برنامه تمرینی یا غذایی برای کسی مؤثر بود، بدین معنا نیست که برای شما هم مؤثر است. حتماً تمرینات را با توجه به توان بدن خود انجام دهید، بدون کمک گرفتن از دیگران.

چه زمانی از طناب استفاده کنیم؟

- از طناب های کششی به صورت مستقل یا کمکی برای تقویت، کشش یا فعال کردن عضلات استفاده کنید. زمان استفاده از طناب می تواند در ابتدا، در طول تمرین یا انتهای تمرین باشد. بهتر این است که در تمرینات دیگر نیز از طناب کششی استفاده کنید تا عضلات را به چالش بیشتر بکشانید.
- برای به دست آوردن نتیجه بهتر، سعی کنید هر چند وقت یک بار تمرینات خود را عوض کنید. به بدن خود اجازه ندهید به یک نوع تمرین عادت کند. طناب های کششی باعث افزایش مقاومت بدن و کشش بیشتر در تمرینات استقامتی می شوند.

شش حرکت ورزشی با طناب



کشش جانبی
عضله کتف



اسکوات



کشش روسی (کشش از کنار)



کشش قطری
عضلات دو سر بازو



کشش عضلات
دو سر بازو



پاروزدن در حالت خمیده

چه طنابی استفاده کنیم؟

● طناب‌های کششی در طول و ضخامت متفاوتی استفاده می‌شوند. طناب‌های ضخیم‌تر مقاومت بیشتری دارند. هر طناب کششی معمولاً بین ۲۰ تا ۱۵۰ کیلو مقاومت اضافی را در انتهای حرکت اضافه می‌کند.

● برای تمرین با کیفیت بیشتر، طناب‌هایی با ضخامت مناسب انتخاب کنید. طناب‌های ضخیم‌تر برای تمرینات پایین‌تنه مفیدتر هستند؛ زیرا در این قسمت بدن، بسیاری از ما خیلی قوی‌تر هستیم. از آنجاکه بالاتنه، مثلاً دست‌ها، در بیشتر مردم ضعیف‌تر از پایین‌تنه است، از طناب‌های نازک‌تر برای حرکات بالاتنه استفاده کنید.

کشش با طناب و بلند کردن هالتر

در نظر داشته باشید که برای تمریناتی که در آن طناب کششی شروع‌کننده کشش ماهیچه است، مانند قفسه سینه هالتر و اسکوات هالتر، میزان مقاومت حرکت را افزایش دهید. مثلاً اگر شما حرکت قفسه سینه هالتر را که به وزن ۱۰۰ کیلو است با طناب کششی انجام دهید، بر اساس نوع طنابی که استفاده کرده‌اید، بین ۱۲۰ تا ۱۵۰ کیلو هالتر را جابه‌جا می‌کنید و این کار با کشش بیشتر ماهیچه انجام می‌شود.

قدرت طناب را افزایش دهید!

یکی از راه‌های به‌دست آوردن مقاومت اضافی طناب، این است که طناب نازکی را کوتاه کنید یا با قرار دادن دو طناب در کنار هم، قدرت مقاومت آن‌ها را دو برابر کنید. پیشنهاد می‌شود از طناب‌های لاستیکی بزرگ استفاده کنید و از کار با طناب‌های کششی دستگیره‌دار که مقاومت چندانی ندارند، بپرهیزید (از اشتباه ما درس بگیرید). به‌علاوه، دسته‌ها در این‌گونه طناب‌ها، کار قلاب کردن طناب به دیگر تجهیزات را سخت‌تر می‌کند.



تکاب به معنای آب باریک یا دره‌ای است که آب به مقدار کم در آن جاری باشد. سابقه این ناحیه و نه تنها شهر، براساس سالنامه‌های آشوری به دوران حکومت لولوبی‌ها و گوتیان، پیش از تشکیل حکومت مادها بازمی‌گردد. از مهم‌ترین آثار باقی‌مانده در این ناحیه به غیر از تخت سلیمان، غار دستکند کرفتو است.

اورمیه



قلعه عمیق

شگفتی های دریاچه تخت سلیمان

■ نازیلا ناظمی

۱۶۰۰ سال پیش، نزدیک به شهر تکاب در آذربایجان غربی، مجموعه‌ای از مهم‌ترین و شاید رازآمیزترین بناهای جهان باستان، به دستور بهرام پنجم ساسانی ساخته یا به عبارتی مرمت و بازسازی شد. تخت سلیمان، شیز، گنژک، گنجک، جزنق، ستوریق، فراد یا هر نام دیگری که این محوطه باستانی در طول تاریخ با آن نامیده شده است، در اصل معرف مجموعه‌ای از بناهای باستانی و عوارض طبیعی است که پرسش‌های بی‌پاسخ بسیاری درباره آن‌ها وجود دارد. مکانی مهم و مقدس برای آریایی‌ها که شاهان ساسانی برای تاج‌گذاری به آنجا می‌رفتند.

دریاچه عجیب

هرچند هرآنچه در مجموعه تخت سلیمان وجود دارد، از اهمیت بسیار برخوردار است، داستان دریاچه میانی آن چیز دیگری است. دریاچه همیشه آبی تخت سلیمان، به شکل بیضی نامنظمی است که عمق نهایی و مرکزی آن را تا ۱۱۲ متر برآورد کرده‌اند. البته این عمق قطعی نیست و برخی عمق آن را بیشتر از این می‌دانند. نکته جالب این است که از حفره میانه دریاچه که در عمق بسیار قرار دارد، آب خلاف جهت عقربه‌های ساعت فوران می‌کند. در واقع به جز چشمه داخلی، هیچ ورودی آب دیگری در دریاچه وجود ندارد. درجه حرارت دریاچه در سطح، همواره یکنواخت است و حتی در روزهای سرد هم ۲۱ درجه می‌باشد. آب دریاچه آشامیدنی نیست و نمی‌توان در آن شنا کرد. به غیر از نوعی ماهی کوچک که در سطح آن وجود دارد، هیچ موجود زنده‌ای در آن زندگی نمی‌کند. گفته می‌شود که گنج‌های بسیاری در دل دریاچه پنهان است؛ از انگشتر حضرت سلیمان تا گنجینه کورش و نذورات طلا و جواهر شاهان ساسانی و حتی ماشین‌های هیئت باستان‌شناسان آلمانی که پس از ترک محل، مردم بومی آن‌ها را به دریاچه انداختند.

محققان آلمانی و گروه باستان‌شناسی زیر آب، در پژوهشکده باستان‌شناسی سازمان میراث فرهنگی، تحقیق ویژه‌ای درباره دریاچه انجام داده‌اند. به گزارش غواصان این گروه، آب دریاچه دارای رسوب بسیار است و در عمق سه متر، میدان دید تنها دو متر است و در عمق‌های بیشتر نور به شدت کاهش می‌یابد و روشنایی وجود ندارد. دریاچه چشمه آب گرم ندارد. شکل دریاچه مانند قیف وارونه است. تیرگی آب و عمق بسیار زیاد آن مانع از آن است که غواصان بتوانند تا انتهای آن را کاوش کنند. بنابر آنچه در تواریخ و افسانه‌ها آمده، علت ساخت بناهای مهم در تخت سلیمان وجود همین دریاچه رازآلود بوده است. این دریاچه دقیقاً در وسط تخت سلیمان قرار گرفته و به نظر می‌آید که در شرق، غرب و شمال دریاچه تالارهای ستون‌داری وجود داشته که امروز اثری از آن‌ها نیست. اگر برای دیدن این مکان شگفت‌انگیز رفتید، یادتان باشد که پای در قلمرو اسطوره و افسانه گذاشته‌اید.





بخشی از کاخ ساسانی



منظره دریاچه و دورنمای ایوان خسرو



بخشی از حصار پیرامونی تخت سلیمان



دریاچه و دروازه پیرامون قلعه



منظره دریاچه و ایوان فرعی خسرو با داربستهای محافظتی



بخش اول: پازل

قوانین حل این پازل از این قرارند:

- پازل از تعدادی چعبه تشکیل شده است که با خطوط پررنگ شده‌اند. این چعبه‌ها هریک بین یک تا پنج خانه دارد.
 - در چعبه‌ای که یک خانه دارد عدد ۱ قرار می‌گیرد؛ در چعبه‌ای که دو خانه دارد، اعداد ۱ و ۲ قرار می‌گیرند و ...
 - خانه‌هایی که در مجاورت یکدیگر هستند (به‌طور افقی، عمودی و مورب) نباید شماره یکسانی داشته باشند.
- این هم یک نمونه پازل و راه‌حل آن:

۴	۳	۴	۵	۲	۵
۱	۵	۲	۳	۱	۴
۲	۳	۱	۴	۲	۳
۱	۴	۵	۳	۵	۱
۵	۳	۱	۲	۴	۲
۱	۲	۴	۳	۵	۱

۴					۵
۲					۳
۵		۱			

حالا دست‌به‌کار شوید و تعدادی از این پازل‌ها را حل کنید:

					۲
			۵		
		۳			
۳					۴
	۵				

شروع صعود

شماره ۱
نوع: پازل
۱۰ امتیاز

۱۰ دقیقه

زمان پیشنهادی

در دامنه

شماره ۲
نوع: پازل
۱۵ امتیاز

۱۵ دقیقه

زمان پیشنهادی

						۱
		۲				
۲						۱
						۳
	۴					۱
		۵				

لیگ قهرمانان جوان

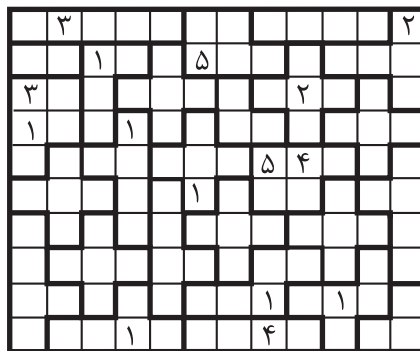
● معرزه کشور: اصلانی، کیمیا هاشمی

● در لیگ سرگرمی‌های جوان شرکت کنید.

● مهلت ارسال پاسخ‌ها تا پایان اسفندماه ۱۳۹۷ خواهد بود.

● هرچه به سرگرمی‌های بیشتری پاسخ دهید، امتیاز بیشتری کسب می‌کنید.

● برای ارسال پاسخ‌هایتان به سایت javan.roshdmag.ir بروید.



شماره ۳

نوع: پازل

۲۵ امتیاز

۲۵ دقیقه

زمان پیشنهادی

بخش دوم: منظومه فراخورشیدی

در یک منظومه فراخورشیدی، دو سیاره وجود دارد با نام‌های ارون و ست. ساکنان ارون، ارونی نامیده می‌شوند و ساکنان ست، ستی. ساکنان این دو سیاره می‌توانند به سیاره‌های یکدیگر سفر کنند؛ اما نکته عجیب این است که ساکنان هر سیاره وقتی به سیاره دیگر می‌روند پریشان می‌شوند و همه باورهایشان آشفته می‌شود. البته وقتی به سیاره خودشان برمی‌گردند این مشکل حل می‌شود. به بیان دیگر، هر یک از ساکنان این دو سیاره در سیاره خودشان گزاره‌های راست را بیان می‌کنند و در سیاره همسایه گزاره‌های دروغ می‌گویند. بیایید باهم به یک معما در مورد ساکنان این دو سیاره فکر کنیم:

تاک می‌گوید من حالا در ست، اما اهل ارون هستم. به نظر شما تاک در کدام سیاره است؟ اگر تاک اهل ارون باشد، پس هر وقت در ست باشد باور نادرست دارد (دروغ می‌گوید). پس گزاره بالا نمی‌تواند درست باشد و تاک اهل ست است؛ اما چون امروز در سیاره ارون است، باور نادرستی دارد و گزاره برعکس را بیان می‌کند.

حالا شما به چند معما فکر کنید:

شماره ۶
نوع: ریاضی

۲۰ امتیاز

۲۰ دقیقه

زمان پیشنهادی

تاک و بلیندا یک زوج مفتلط (یکی اهل ارون و دیگری اهل ست) هستند. در یک زمان تاک معتقد بود که او و همسرش در سیاره‌های مفتلطی هستند، اما در همان زمان بلیندا معتقد بود که آن‌ها در یک سیاره هستند. کدام یک از آن‌ها درست می‌گوید؟

شماره ۵
نوع: ریاضی

۲۰ امتیاز

۲۰ دقیقه

زمان پیشنهادی

از دواج بین ارونی‌ها و ستی‌ها بسیار متداول است. یک بار مردی با تلفن، با همسرش که در سیاره دیگری بود صحبت می‌کرد. شوهر گفت: هر چه باشد ما هر دو ارونی هستیم. همسرش گفت: این طور نیست! کدام یک از آن‌ها گزاره درستی بیان کرده است؟ آیا این زن و شوهر از دو سیاره مختلف هستند؟ در این لحظه هر کدام در کدام سیاره است؟

شماره ۴
نوع: ریاضی

۱۵ امتیاز

۱۵ دقیقه

زمان پیشنهادی

کدام یک از جمله‌های زیر را ممکن است شهروندان هر دو سیاره به زبان بیاورند، چه در سیاره خودشان باشند و چه نباشند؟ چرا؟ (لزومی ندارد که هتما یک جمله را انتخاب کنید؛ ممکن است چند جمله درست باشند.)
من حالا در سیاره ارون هستم.
من حالا در سیاره خودم هستم.
من حالا در سیاره خودم نیستم.



کو بیسم طلایی

هنر نقاشی روی چوب با ورق طلا

■ رقیه ستارنژاد

نقش نگاره و خطوط روی چوب به دورانی بس دور برمی گردد که تمدنی نبود و زندگی به ساده ترین شکل جریان داشت و خط آغازگر و پرچمدار تمام نقش ها و نقاشی ها شد. خط گاه می خندد، گاه اشک می ریزد، گاه هیجان می یابد و گاه شور و شعور را می نمایاند. با هم دست به کار شویم با یک نقش و نگار روی چوب، با کمک ورق طلا.

ابزارهای لازم:

چوب، ورق طلا و چسب ورق طلا، کاربن، خطنویشته، سنباده، خودکار رنگی، اسپری

کاربن، سنباده، خودکار رنگی، اسپری





۶. اضافات چسب را با قلم‌مو از روی چوب جدا می‌کنیم؛



۷. رنگ‌گذاری روی نقاط خالی چوب را مطابق سلیقه خود انجام می‌دهیم؛



۸. رنگ آبی را روی چوب می‌گذاریم تا رنگ‌ها به راحتی در چوب نفوذ کنند (چون رنگ مورد استفاده اکریلیک است و به سرعت خشک می‌شود، باید سرعت عمل داشت)؛



۹. بعد از اتمام طرح، اسپری فیکساتیو (ثابت‌کننده) را به صورت مورب، از فاصله سی سانتی‌متری، به صورت چرخشی روی کار می‌زنیم.



۱. چوب را سنباده می‌کشیم؛

۲. کاربن را روی قسمت موردنظر از چوب می‌گذاریم و با یک خودکار رنگی، خط‌نوشته را دورگیری می‌کنیم؛



۳. کاربن و طرح را از روی چوب جدا می‌کنیم؛



۴. روی خط‌نوشته را با قلم‌مو به چسب آغشته می‌کنیم؛



۵. ورق طلا را روی نقاط آغشته به چسب قرار می‌دهیم و با انگشت، آرام آن را تثبیت می‌کنیم؛





بگذار اتفاق بیفتد

چگونه احساساتمان را مدیریت کنیم؟

یلدا طبسی ■

فهمیده‌ام که...

ما احساسات مختلفی را تجربه می‌کنیم که باید برای هریک از آن‌ها نامی انتخاب کنیم. این احساس اولیه است؟ یعنی علتش یک اتفاق است یا برداشت ما از آن اتفاق؟ یا اینکه ثانویه است؟ یعنی این احساس به‌خاطر واکنش به احساس اولیه‌ی ماست. (خدایی، خیلی پیچیده شد! خودم هم دارم گیج می‌شوم!)

نه نه! ورق‌زن! این مثال همه چیز را روشن می‌کند! ببین! وقتی در یک امتحان نمره خوبی نمی‌گیری، کاملاً طبیعی است که ناراحت شوی و تا مدتی احساس شکست داشته باشی. این احساس اولیه‌ی توست. قبول؟

اما... اگر به‌خاطر این ناراحتی و ترس از شکست به استقبال هیچ چالش دیگری (یک هفته‌ای، بیست و یک‌روزه یا...) نروی و برای موفقیت تلاش نکنی، دچار واکنش‌های ناکارآمد و دردهایی شده‌ای که روان‌شناس‌ها به آن درد کثیف می‌گویند. یعنی این احساس ثانویه‌ی توست! باز هم قبول؟ پس وقتی درگیر یک احساس ناخوشایند می‌شویم، باید بفهمیم اولیه است یا ثانویه و بعد یک اسم مشخص برای آن بگذاریم؛ مثلاً «دچار خشم شده‌ام»، «شاد هستم»، «احساس ناکامی می‌کنم»، «احساس شرم یا خجالت دارم».

نوبتی هم باشد...

بعد از اریکسون که در شماره قبل نظریه‌اش چراغ این صفحه را روشن کرد، حالا نوبت «تامپسون» شان است که می‌گوید: «قرار نیست احساسمان را به زور و بلا و ریاضت‌کشی تغییر دهیم یا اینکه خود را به‌خاطر احساساتی که تجربه می‌کنیم توبیخ کنیم و به چارمیخ بکشیم! نکته‌ی کنکوری این است که ما حق داریم هر احساسی را تجربه کنیم، اما با یک تبصره و آن اینکه: اجازه نداریم احساسمان را هرطور که دوست داریم بروز دهیم.»

همیشه هم قرار نیست غیر تسلیم و رضا چاره‌ای نباشد. جدی می‌گوییم! تعجب نکن. گریه کوچک و ملوس احساسات ما از این دست گریه‌هاست.

گاهی شیر می‌شود و ما گمان می‌کنیم واقعاً خطرناک است! همان گاهی‌ها آن قدر می‌ترساندمان که ممکن است اجازه بدهیم هر طور می‌خواهد گریه‌رقصانی کند و ما را به هر طرف که می‌خواهد بکشد. گاهی هم آن قدر سر به زیر و آرام، یک گوشه برای خودش لم می‌دهد که تعجب می‌کنیم چطور توانستیم از پشش بریاییم! خلاصه که بدجور درگیر این گریه می‌شویم. به شکل‌های مختلف. اما واقعیت این است که ما هستیم که می‌توانیم آرامش کنیم و البته باید بدانیم که ممکن است باز هم با یک شورش، همه‌ی نقشه‌های قبلی را نقش بر آب کند. گریه است دیگر! نمی‌شود از او انتظار رفتار چندان عاقلانه‌ای داشت.

حدس می‌زنم با خودت می‌گویی این همه صغراکبرا چیدی، اما نگفتی با این گریه چه کار می‌شود کرد؟ دم حجله بکشمش یا بگذارم با من مثل عروسک خیمه‌شب‌بازی، بازی کند؟ حق کاملاً با توست! جانم برایت بگویم که همیشه راه دیگری هم هست که نه سیخ بسوزد و نه کباب. بله، راهکار داریم برایش! این شماره درباره‌ی تنظیم هیجانمان باهم حرف می‌زنیم.

استار پنا دیوار را بالا می‌برد و شاگردش برای او آه می‌آورد. آه آفری کمی دیر شد. استار عصبانی شد و آه را کوید توی سر شاگردش در واقع آن‌طور که دلش فواست هیئانش را ابراز کرد. شاگرد زنده ماند یا نه فیر نداریم؛ اما می‌دانیم که تا آه عمرش دست به هیچ آه‌ری نازد!





پادشاه با مراقب لباس ممکن، میان
مردم راه می‌رفت تا اینکه پسرکی فریاد زد: «پادشاه
لفته! پادشاه لفته!» پادشاه هم‌زمان مفلوط پندین هیجان را
پیدا کرد؛ اما از پوست‌لکفتی به روی مبارک نیاورد و نگذاشت
کسی ششم و بی‌آبرویی و فحالت و حقارتش را ببیند. به نظر تان
تا کی توانست توپ‌های هیجانش را زیر آب نگه دارد؟
فوق فوقش دو ثانیه! سپس دستور داد فیاط را
گرددن بزنند!

تویی زیر آب ...

نمی‌بینمش یعنی وجود ندارد؟!

به احساسات ناخوشایندمان بال پرواز بدهیم. شاید
خنده‌دار باشد، اما می‌توانیم این گربه بازیگوش را
وادار به پرواز کنیم، هر چند نخواهد به این راحتی‌ها
از ما دل بکند. برای این کار، اول باید احساسمان
را ببینیم و باور کنیم که حضور دارد و واقعی است.
شاید این حرف به نظرتان عجیب باشد؛ اما بیشتر ما
بیشتر از آنکه عواطفمان را ببینیم، یاد گرفته‌ایم که
آن‌ها را نادیده بگیریم! انگار که بخواهیم یک توپ
بزرگ را به‌زور زیر آب نگه داریم؛ اما تا بخواهیم
با دست‌هایمان شنا کنیم، توپ بالا می‌آید و بعد از
مدتی با جریان آب از میدان دید ما بیرون می‌رود!
باور کنید تجربه یک هیجان ناخوشایند هم
همین‌طور است. اگر اجازه دهیم بالا بیاید، بالاخره
تجربه‌اش خواهیم کرد. آن وقت می‌بینیم آن‌قدرها
هم که فکر می‌کردیم وحشتناک نیست (آقا چه کار
داری؟! بگذار این احساس هم عمر کوتاهش را
بکند!) بعد می‌توانیم منتظر باشیم تا جریان زندگی
آن را در خود محو کند.

چقدر نشانه به‌درد بخور اینجا هست!

تجربه هیجان یعنی بدانیم وقتی این حال به
ما دست می‌دهد، چه تغییری در بدنمان رخ
می‌دهد؛ مثلاً «وقتی دچار خشم می‌شوم،
عرق می‌کنم، ضربان قلبم بالا می‌رود، کف
دست‌هایم خیس می‌شود، به هم می‌ریزم و
ممکن است دست به هر کار معقول یا نامعقولی
بزنم و...». پس دیگر می‌دانم با این نشانه‌ها،
دارم دچار خشم می‌شوم. تجربه‌شان می‌کنم و
اجازه می‌دهم این موج همان‌طور که طوفانی و
پرسرو صدا آمده، از من عبور کند. قرار نیست
تصمیمی بگیرم یا کاری کنم که احتمالاً بعد
باعث پشیمانی‌ام شود. چرا؟!
روشن است: چون اجازه ندارم بر اساس احساس
ناخوشایندم رفتاری انجام دهم.

نکته آخر

من عواطفم را دوست دارم. بخشی از انسان بودن
من در گرو تجربه همه این عواطف است، حتی اگر
ناخوشایند باشند. اما بهتر است یادمان این‌ها
«فقط» عواطف من هستند؛ «قسمتی» از من، نه
همه من! می‌توانم تصمیم بگیرم رفتارم را طوری
بسازم که زیاد هم تحت تأثیر احساسم نباشد.
چه گربه ملوس در پرواز باشد و چه شیر نر
خون‌خوار در حال غرش!



پیزی مثل دل‌پیچه یا دل‌شوره
داشت پهلوان پنبه را می‌کشت؛ پهلوان پنبه به
او گفت: «اگر برونی احساسات اولیه‌ست یا ثانویه
و اسم دردت رو بگی، اون وقت پهلوانی، اگر یک
نصفه‌ای به اسم رشد پهلوان دستت گرفته بودی،
مراقب اسم هاله‌هوات رو می‌تونستی
بگی، که درمونت کنیم!»

جرئت

■ عطیه سادات صالحیان

تیزی جسم سردی را روی پوست دستم حس می‌کنم. مایعی خنک زیر آن سر می‌خورد. صدایی را می‌شنوم که می‌گوید به خانواده‌اش خبر دادیم. نمی‌دانم از چه زمان واژه‌ای به نام خانواده برایم غریبه شد. شاید از روزی که با فرناز آشنا شدم؛ فرنازی که به قول خودش یک پا مرد است و از پس همه چیز و همه کس برمی‌آید. نمی‌دانم چرا همه‌جا با او همراه می‌شدم. شاید دوست داشتم مثل او باشم؛ زیبا، مستقل و پر دل و جرئت... مثل روزی که ادکلن را بر سر تا پایم خالی کردم و مانتوی قرمزم را پوشیدم و به دروغ به مامان گفتم می‌خواهم بروم تولد یاسی. می‌خواستم شبیه او باشم، درست مثل وقت‌هایی که فرناز با دوستانش بیرون می‌رفت و بدون هیچ عذاب وجدانی به مادرش دروغ می‌گفت. من هم دوست داشتم به خودم جرئت دروغ گفتن را داده باشم. البته که تولدی در کار نبود. من با فرناز قرار داشتم. او پیشنهاد یک مهمانی را به من داده بود؛ همان مهمانی‌هایی که ماهی یک بار می‌رفت؛ از همان‌هایی که فقط تا یک هفته تعریفش را می‌کرد.

وقتی به خانه دوست فرناز رسیدم، احساس کردم آنجا با همه خانه‌هایی که تا به حال رفته‌ام فرق دارد. جز سیاهی و سایه‌هایی که به اطراف تاب می‌خوردند، چیزی نمی‌دیدم. فرناز در حالی که نور لیزر سرگردان در اتاق روی صورتش افتاده بود، از داخل سیاهی به سمتم آمد و دستم را کشید:

– پاشو بیا دیگه. نکنه اومدی اینجا که فقط بشینی! خودم را عقب کشیدم. زیرا دوست داشتم فقط نظاره‌گر باشم. اما فرناز سیگار روشنی را که بین دو انگشتش بود، جلوی صورتم گرفت:

– به نخ بکش تا بفهمی دنیا دست کیه. با تردید سیگار را از دستش گرفتم. پک عمیقی به آن زدم. طعم توتون دهانم را تلخ کرد. به سرفه افتادم. چند دقیقه‌ای نگذشته بود که احساس کردم سایه‌ها به دور سرم می‌چرخند. نفس کشیدن برایم سخت شده بود. احساس خفگی داشتم. خودم را به در ورودی رساندم تا هوای بیرون حالم را بهتر کند که ناگهان دستی مردانه بر روی در نشست:

– کجا با این عجله؟ حالا بودی! لحظه‌ای ترسیدم. با تمام توانی که در بدن داشتم، او را از جلوی در کنار زدم و دویدم. آن قدر دویدم که مطمئن شدم چند خیابانی از آنجا دور شده‌ام. نفس راحتی کشیدم. اما سرگیجه دیگر امانم را بریده بود. نمی‌دانم چه شد که به این حال افتادم. شاید از همان سیگار لعنتی بود. بی‌اختیار روی زمین افتادم و هیچ چیز نفهمیدم. فقط صدای ممتد بوق توی گوشم بود.

همه چیز تار است. چند باری پلک‌هایم را روی هم فشار می‌دهم تا بهتر ببینم. پرستاری کنارم ایستاده، سرمم را تنظیم می‌کند. با دیدن چشم‌های بازم لبخندی روی صورتش می‌نشیند.

از امیرالمؤمنین مولا علی علیه السلام سؤال کردند: کدام دوست بد است؟ فرمودند: کسی که معصیت خدا را برای تو زیبا جلوه دهد (بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۱۹۰).



نابغه‌ها تا ظهر نمی‌خوابند

■ مریم فردی

دست‌هایم روی صفحه کیبورد می‌لرزند، چشم‌هایم دود می‌زنند. مشخصات را یکی یکی وارد می‌کنم. نام و نام‌خانوادگی، شماره ملی و... صفحه جدیدی باز می‌شود. یک پیام قرمز رنگ درشت روی صفحه نوشته می‌شود. می‌خوانم، ولی نمی‌فهمم. باز می‌خوانم: شما رتبه یک آزمون سراسری شده‌اید. شما یک نابغه‌اید. جیغ می‌زنم. بلند بلند. باید همه بشنوند. باید همه بفهمند من که هستم. ولی نه، این طوری خوب نیست. بهتر است کسی زنگ بزند. در یک عصر تابستان، شماره غریبه‌ای را روی گوشی ببینم، جواب که

سحابی تاریک نباش

■ مریم حدادی

سحابی‌ها مثل ستاره‌ها در آسمان هستند. چشم‌های ما بدون تلسکوپ نمی‌تواند آن‌ها را ببیند. جنسشان از گاز و گردوغبار است. همین جرم‌های ساخته‌شده از گاز و گردوغبار، انواع مختلفی دارند. وقتی ستاره داغی در نزدیکی یا درون آن قرار گرفته باشد، سحابی از خودش نور ساطع می‌کند که بعد از سالیان سال به زمین می‌رسد و ما آن را می‌بینیم. اگر ستاره‌ای در نزدیکی‌های سحابی نباشد، یک سحابی تاریک به وجود می‌آید؛ نه اینکه نوری ساطع نکند، بلکه راه رسیدن نور ستاره‌های پشتش را هم سد می‌کند.

بعضی ویژگی‌های سحابی‌ها شبیه انسان‌هاست. کافی است انسانی سرشار از انرژی باشد؛ آن وقت شروع می‌کند به تابیدن زیباترین اخلاق‌ها و رفتارها. هم خودش و هم دیگران را از این اخلاق‌های خوب بهره‌مند می‌کند و هیچ‌گاه از هم‌نشینی و مصاحبت با این افراد سیر نخواهی شد.

با دیدن بعضی‌ها، انسان آرزو می‌کند کاش هیچ‌وقت با آن‌ها آشنا نمی‌شد. این افراد نه تنها راهی از نور به سمت باز نخواهند کرد، بلکه آن‌قدر انرژی منفی دارند که فکر می‌کنی تمام دنیا پر از بیچارگی و بدبختی شده.

تفاوت انسان و سحابی در این است که سحابی قدرت انتخاب ندارد تا از کدام نوع ممکن باشد؛ اما انسان می‌تواند با هنرمندی تمام، خودش را جزء دسته اول قرار دهد. کافی است به گفته‌های آسمانی پیامبر(ص) باور داشته باشیم که می‌گویند: «آدمی بر آیین دوست خود است. پس ببینید با چه کسی دوستی می‌کنید.»

الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ (امالی طوسی: ۵۱۸؛ بحارالانوار، ط بیروت، ج ۷۱: ۱۹۲).



تصویرگر: محمدرضا اکبری

است. آن‌قدر خوب که می‌توان ساعت‌ها خوابید و خوابش را دید. چه چیزی بهتر از این؟

آرزو کردن خوب است. اصلاً انسان با آرزوهای زنده است. ولی آرزوهای

طولانی، آن‌هایی که پایه و اساس درستی ندارند، می‌توانند آینده تو را نابود کنند. وقتی آرزوهایت به هدف تبدیل نشوند، وقتی آرزوهایت خیلی بزرگ باشند ولی تلاش‌هایت خیلی کوچک، روزها و سال‌هایت را در توهّم می‌گذرانی. این خیال‌پردازی‌های شیرین مثل یک باتلاق، وقت و انرژی‌ات را می‌بلعند و تو را با حسرت‌ها تنها می‌گذارند. پس مواظب امروزت باش، پایت را روی لحظه‌هایت فشار بده و بدان که مؤمنان چنین هستند.

دادم کسی آن‌طرف خط بگوید: سلام نابغه. شما رتبه یک آزمون سراسری شده‌اید. این‌طوری بهتر است. اصلاً می‌توانم تلفنی رشته و دانشگاهم را انتخاب کنم. برای نابغه‌ها همه چیز ممکن است، اگر این مامان بگذارد: - بلند شو، لنگ ظهره، مگه تو کنکور نداری؟

خیال‌پردازی کار جذابی است. در خیال می‌توان همه جا رفت و به همه چیز رسید. می‌توان آرزو کرد و به آرزوها رسید. می‌توان از امروز و از اینجا فرار کرد به جایی دیگر؛ به فردا. به آینده‌ای دور که نمی‌دانیم کجاست و کی قرار است به آن برسیم. فقط می‌دانیم جای خوبی



سکه

سکه ای بر زمین افتاد. قل خورده رفت.

به درختی رسید. گفت: «درخت، من تو را می خرم».

درخت گفت: «باشد، پس من مال تو!»

سکه قل خورد و رفت.

به بوته گلی رسید. گفت: «گل، من تو را می خرم».

گفت: «باشد، پس من مال تو!»

سکه قل خورد و به پروانه ای رسید.

گفت: «تو را هم می خرم!»

پروانه گفت: «من فروشی نیستم!»

و پرنده به آسمان رفت.

سکه به دنبال پروانه، قل خورد و به آسمان نگاه کرد.

پروانه بالا و بالاتر رفت.

سکه هنوز روی زمین قل می خورد و نگاهش به آسمان بود.

جعفر ابراهیمی

آتش و آسمان

رشد
۹۰۱

احمد دهقان، داستان‌نویس معاصر،
در سال ۱۳۴۵ متولد شد. او که از
پانزده‌سالگی در جبهه‌های جنگ حضور
داشت، بعدها آثاری خلق کرد که همگی
از این تجربه‌های سخت مایه گرفته بود.
وی علاوه بر اینکه از پدیده‌های ادبیات
داستانی ایران است در حوزه ادبیات جنگ
نیز صاحب سبک است.





رمان سفر به گرای ۲۷۰ درجه

■ نرگس فرجادامین

● رسول شانزده ساله
آن قدر پافشاری
می کند تا فرمانده
گروهان راضی
می شود او هم همراه
بقیه به خط مقدم
برود و در عملیات
شرکت کند.

● علی دوست صمیمی
ناصر، آرپی جی زن گروهان
است. علی و میرزا مدام
سربه سر هم می گذارند.

● حیدر که معاون فرمانده
گروهان قیس است، به خلاف
اندام چاقش، از همه بچه های
گردان سریع تر می دود.

● عبدالله کم حرف و ساکت
است. به نظر ناصر این طور
می آید که او مدام دارد به
دختر کوچکش فکر می کند.

● مسعود غم و شادی اش را
پشت نگاهش پنهان می کند؛
طوری که کسی از چهره اش
متوجه حالش نمی شود.

● اصغر پیک گروهان است.

● ناصر مثل هر انسان
دیگری، وقتی در موقعیت
خطر قرار می گیرد، ترس
را در تمام وجودش
احساس می کند.

● میرزا بالینکه لکنت
زبان دارد، در جواب های
دندان شکن دادن، هرگز
در نمی ماند!



داستان درباره چیست؟ ناصر درگیر امتحانات آخر سال مدرسه است که رفیقش علی به سراغش می‌آید تا همراه هم به جبهه بروند. ناصر که قبل از این هم در جبهه بوده است، با جای خالی رفقای قدیمی و حضور آدم‌های جدید مواجه می‌شود. داستان ناصر روایتی واقع‌گرایانه است از عملیات کربلای پنج که پرتلفات‌ترین عملیات جنگی ایران بود.

به روایت اعداد:

۱۵

احمد دهقان از ۱۵ سالگی در جنگ حضور داشته است.

۱۳۷۵

رمان سفر به گرای ۲۷۰ درجه اولین بار در سال ۱۳۷۵ به چاپ رسید.

۱۳۸۵

فیلم سینمایی پاداش سکوت که در سال ۱۳۸۵ ساخته شده، بر اساس داستانی است از احمد دهقان به نام من قاتل پسر تان هستم.

۲۰

رمان سفر به گرای ۲۷۰ درجه برنده جایزه ۲۰ سال داستان‌نویسی و جایزه ۲۰ سال ادبیات پایداری شده است.

● حسین فرمانده گروهان قیس از گردان سلمان است.

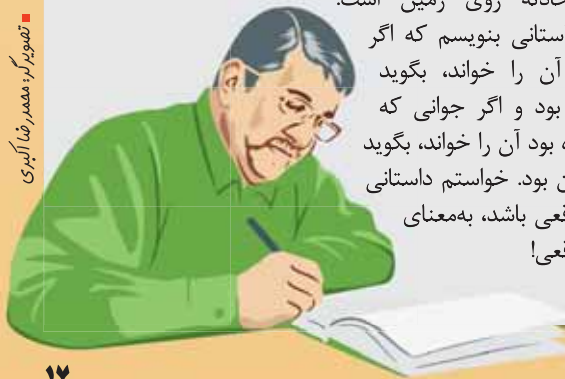


● مهدی فرمانده دسته یک گروهان قیس است.

داستان از زبان نویسنده

من سفر به گرای ۲۷۰ درجه را زمانی نوشتم که احساس کردم رمان جنگ ما پر از صحنه‌هایی شده که قهرمان قصه تیر می‌خورد، آرام به زمین می‌افتد، لبخندی می‌زند و روحش به آسمان می‌رود. جنگ سخت‌ترین حادثه روی زمین است. می‌خواستم داستانی بنویسم که اگر کهنه‌سربازی آن را خواند، بگوید جنگ همین بود و اگر جوانی که جنگ را ندیده بود آن را خواند، بگوید پس جنگ این بود. خواستم داستانی بنویسم که واقعی باشد، به‌معنای کامل کلمه، واقعی!

تصویر: محمد رضا اکبری



درباره نویسنده

احمد دهقان به سال ۱۳۴۵ متولد شده است. او که در رشته مهندسی برق تحصیل کرده، تجربه سال‌ها حضور در جبهه جنگ ایران و عراق را داشته و با دست‌مایه قراردادن همین تجربه، آثار متعددی در زمینه جنگ خلق کرده است. رمان سفر به گرای ۲۷۰ درجه به دلیل نگاه متفاوت و روایت منحصر به فردش، نه تنها در ایران که در کشورهای دیگر هم با استقبال مخاطبان مواجه شده و تاکنون به چند زبان ترجمه شده است. ترجمه انگلیسی این اثر هم‌اکنون در کتابخانه‌های دانشگاه‌های مطرح آمریکا، نظیر یوسی‌ال‌ای و ورمونت و برکلی، در دسترس مخاطبان و یکی از منابع درسی دانشجویان است. از دیگر آثار داستانی وی می‌توان به پرسه در خاک غریبه، دشت‌بان، بچه‌های کارون و سال بازگشت اشاره کرد.



دعای عمر ماه



دلی به دل بسته

ای دل، تو ز هیچ خلق یاری مطلب
وز شاخ برهنه سایه داری مطلب
عزت ز قناعت است و خواری ز طمع
با عزت خود بساز و خواری مطلب

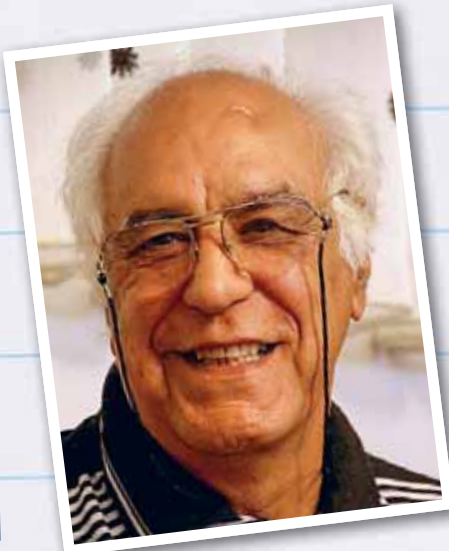
احداث* زمانه را چو پایانی نیست
و احوال جهان را سر و سامانی نیست
چندین غم بیهوده به خود راه مده
کاین مایه عمر نیز چندانی نیست

※احداث: حادثه‌ها

شاعر با نگاهی عمیق و زبانی بسیار روان، احوالات روزگار را در این دو رباعی بیان می‌کند و جهان را به خوبی وصف می‌نماید. او توصیه می‌کند در این جهان پر از وقایع رنگارنگ و بی‌پایان، نه باید دل به چیزی بست و نه آرزو و توقعات چندانی داشت؛ چراکه طلب دنیا و درخواست از اهل دنیا مایه رنج و دردسر خواهد بود. سراینده این رباعی‌ها بابا فضل کاشانی، شاعر و فیلسوف قرن ششم هجری قمری است. از وی غزل و قصیده نیز به جای مانده، اما شهرتش به سبب رباعیات ساده و دل‌نشین وی است.

خسرو احتشامی هونه‌گانی سال ۱۳۲۵ در هوندگان سمیرم سفلی (هونجان) متولد شد. وی از هفده سالگی با شعر انس گرفت و از سال ۱۳۴۵ در انجمن‌های ادبی اصفهان شرکت می‌کرد. در سال ۱۳۷۸، اداره کل ارشاد اسلامی اصفهان یکی از آثار منظوم او را به نام افسانه اصفهان آبی، بهترین اثر معرفی کرد. این کتاب مثنوی بلندی درباره ۱۲۰ تن از معارف اصفهان است. خسرو احتشامی مقالات فراوانی در زمینه‌های مختلف ادبی به چاپ رسانده است. از آثار منتشرشده وی می‌توان از این‌ها یاد کرد: از مضارب تا محراب؛ افسانه اصفهان آبی؛ امشب صدای تیشه؛ باغ‌های چوبی؛ در کوچه باغ زلف و مهتاب در قلمرو شب، چراغان شب باران و عاشقانه‌های کهنسالی.

به لب چشمه سر شب به شتاب آمده بود
کوزه بر دوش، پی بردن آب آمده بود
خوی وحشی نگهان ده بالا را داشت
آب از دیدن او در تب و تاب آمده بود
در هوا از نفسش عطر گل سنجید ریخت
شادی انگیز تر از بوی گلاب آمده بود
پیرمردان همه گفتند که همزاد پری است
بس که شاداب ز جوبار شباب آمده بود
کوزه در آب فرو رفته و از قهقهه‌اش
اشک در چشم بلورین حباب آمده بود
عصمتش راه به هر دزد نگاهی می‌بست
گرچه سکر آور و سرمست و خراب آمده بود



یک درخت

تو روی آینه و ما قفای آینه‌ایم
چنان که از تو بد از ما نکو نمی‌آید
نوعی خوبشانی

دشمن دوست‌نما را نتوان کرد تمیز
شاخه را مرغ چه داند که قفس خواهد شد
وحید قزوینی

گر به قسمت قانعی بیش و کم دنیا یکی است
تشنه چون یک جرعه خواهد، کوزه و دریا یکی است
کلیم کاشانی



چهره عاشق بهاری در خزان پرورده است
بشکند یک رنگ اگر، صد رنگ پیدا می‌شود
فیاض لاهیجی

همت مردانه می‌خواهد گذشتن از جهان
یوسفی باید که بازار زلیخا بشکند
صائب تبریزی

جوان مطالع



اندوه سفید نام مجموعه شعر شاعر جوان، یونس گرامی، است.
او اهل مسجدسلیمان است و در شعرهایش ردپای جنگ دیده
می‌شود. شعرهای او سپید، کوتاه و ساده هستند. این شاعر در
شعرهایش به طبیعت، درخت، ماه، دریا، موج و ماهی توجه
ویژه دارد.

انتظار
من یک شهید گمنام هستم
که هر کدام از اعضای بدنم را
به شهری دور فرستاده‌اند
کاش
یکی پیدا می‌شد
برای آرامش مادرم
تکه‌ای استخوان می‌برد
و رادیو را از او می‌گرفت
برای همیشه خاموش می‌کرد

نجوا
هر روز
در گوش باد
نجوا می‌کند
برگی که برای افتادن
هنوز جوان است
ماه
انگار برای عاشق شدن چیزی کم دارد
ماه
که همیشه آن نیمه‌اش را
از ما پنهان می‌کند



گاری

مرد سبزی فروش گاری را
کوچه در کوچه می کشد با خویش
پیش پایش بلندی کوچه
می شود هر دقیقه بیش از پیش

چهره اش مثل بار سبزی ها
رنگ و رو رفته و چروکیده است
هر چه از صبح، های وهو کرده است
شهر انگار هیچ نشنیده است

می کشد داد عمق جانیش را
لقمه نانی مگر به دست آرد
می شود ظهر و آفتاب شدید
از سرش دست بر نمی دارد

در خم جوی آب باریکی
چرخ گاری شکست و بارش ریخت
مرد سبزی فروش شد خاموش
کت خود را به گاری اش آویخت

عباس کیقبادی

غزل

عشق شاید انتظار دیدنت در هر خیابان است
جست و جویت بین آدم های تنها پشت فرمان است
با خیال اینکه می آیی به استقبال من با چتر
لذت این روزهایم راه رفتن زیر باران است
دست هایت را رها کردم، مگر آزادتر باشم
بی خبر بودم دل خود خواه من پشت گروگان است
از مرور خاطراتم خنده می باشد به لب هایم
گرچه این یادآوری ها قصه زخم و نمکدان است
آه با امید می گویم به خود، شاید خودت باشی
هر که را از دور می بینم که چشمانش درخشان است
اعظم سعادت مند



بچه‌های بد

پدر دیوار محکمی بود...
ما روی سینه‌اش میخ می کوبیدیم
تا خنده‌های کوچکی را قاب کنیم
مادر پنجره‌ای میان سینه دیوار
و ما هروقت دلمان می گرفت
رو به روی او می ایستادیم و آه می کشیدیم
ما بچه‌های بدی بودیم...

ستاره جوادزاده

همزاد رودها

مهی غلیظم و در گیرودار واشدندم
و صبح زود پر از خاطرات پاشدندم
مهی غلیظم و خمیازه‌نوش خورشیدم
پر از تصادف و تصویر آشناشدندم
پر از ته‌اجم خورشید و نیستی در دم
پر از تخیل همزاد رودهاشدندم
به شهر بی‌نفسی در هجوم دود و غبار
رسیده‌ام و به دنبال روستاشدندم
به تیره‌بختی خود ناگزیر خوش‌حالم
منی که بی‌خبر از جوهر هماشدندم
نفس‌نفس به همین میله‌ها دلم گرم است
منی که یخ‌زده در حسرت رهاشدندم
مگر سپیده جدایم کند از این تردید
مهی غلیظم و در گیرودار واشدندم

محمدحسین صفاریان





جواب رساندن به مونا

■ نیلوفر شهسواریان

خیلی هم حواسم جمع بود. داشتم به مونا سوال پنجمی را می‌رساندم. مخصوصاً گفتم حواسم نیست، بلکه خانم دست‌شسته بی‌خیالم شود و برود دست‌هایش را بشوید! هه‌هه، هنوز هم این شوخی برایم بامزه است، با این‌که توی مدرسه دیگر بی‌مزه شده که بخوایم پشت سر ناظم این‌طوری صحبت کنیم. الان می‌خواهند زنگ بزنند خانه‌مان چه بگویند؟ ماما که گوش‌اش خراب شده، بابا هم عسلویه مأموریت است و از راه دور کاری نمی‌تواند بکند.

مونا هیچی نخوانده بود. قسم داد که تو را به خدا بهم برسان، می‌افتم. دیشب نامزدی برادرش بود و هیچی نتوانسته بود بخواند. عکس‌های نامزدی را بعد از مدرسه قرار است بهم نشان بدهد و لباسش را که کلی با ذوق و شوق از آن تعریف می‌کرد؛ البته اگر خانم دست‌شسته رضایت بدهد بروم. مونا گوش‌اش را در کیفش قایم کرده است؛ جایی که اگر بگردند هم نمی‌توانند پیدایش کنند. خانم دست‌شسته به من می‌گوید بایستم.

نمی‌دانم وقتی این همه صندلی هست، چرا باید بایستم؛ لابد بیشتر تنبیه می‌شوم. اخم‌هایش را توی هم کرده. لباس گشاد و بلند مشکی‌رنگ خانم دست‌شسته می‌آید جلوی صورتم. به تابلویی روی دیوار اشاره می‌کند و می‌گوید: «اون رو می‌بینی؟ می‌دونستی ثقلب جرمه؟ جرم!»

و بعد راه می‌رود. برایم خط و نشان می‌کشد. حواسم پرت می‌شود به میز صبحانه معلم‌های مدرسه و بوی نان بربری تازه. ساعت ده صبح است. دلم ضعف رفته. خانم سروری که سر جلسه بلندم کرد، نگذاشت کیفم را بردارم و آیم توی کیفم جا ماند. اعصابش خرد شد که چقدر خونسردم و انگار نه انگار که ثقلب کرده‌ام. همیشه ثقلب می‌کردیم و کسی نمی‌فهمید. ولی بدجوری مرا انداخت بیرون. خوب شد همه سوال‌ها را نوشتم و یک دور هم چک کردم. نگاه کل کلاس را حس می‌کردم که به من خیره شده‌بودند و منتظر که چطوری پرتم می‌کنند بیرون. جوری زل زده بودند که نکند چیزی را از دست بدهند. لابد از حسودی دلشان خنک شده که شاگرد اول‌شان این‌طوری ضایع شده‌بود.

— قنبری، تو مثلاً درست هم خوبه و این‌طوری ثقلب می‌کنی! از تو بعیده.

از این قسمتی که از من تعریف می‌کند، کیف می‌کنم. بله، معرفت اجازه نمی‌دهد این علم و دانش را به تنهایی استفاده کنم. با این‌که شاگرد اول مدرسه هستم، اما از آن خرخوان‌های روی مخ نیستم که افه پیام و



توی کیفش موبایل داره.»
مونا یک لحظه برمی‌گردد. خانم دست‌شسته
لحظه‌ای سکوت می‌کند و بعد می‌گوید: «آره
شفیقی؟»

مونا ساکت است و زل زده به من. خانم
دست‌شسته می‌گوید: «برام بیارش، قبل از
این که پیام کیفای همه‌تون رو بینم. سریع.»
مونا بیرون می‌رود. دلم خنک می‌شود.
نمی‌فهمم چرا می‌گویند لذتی که در بخشش
هست، در انتقام نیست. من نمی‌توانم بینم
جلوی چشم‌هایم کسی این‌طوری جواب
خوبی‌هایم را بدهد؛ کسی که فکر می‌کردم
صمیمی‌ترین دوستم است. برایم مهم نیست
کسی بگوید کار درستی کرده‌ام یا نه؛ باید
دلم خنک می‌شد که شد. حالا دیگر شانس
مونا که خانم دست‌شسته از آن می‌گفت،
از بین رفت. همیشه از این‌که از مدرسه به
خانه‌شان زنگ بزنند، بدش می‌آمد. از بابایش
می‌ترسید. کادو کوفت هم برایش نمی‌گیرم.
خانم دست‌شسته باز می‌رود بیرون. عصبانی‌ام.
کسی توی اتاق نیست. بدون اجازه می‌روم و از
روی میز پارچ را برمی‌دارم، آب می‌ریزم توی
لیوان و سر می‌کشم.

جرم هم داره! بگو شفیقی تو چرا قلب
کردی؟»

یک جوری می‌گوید جرم، انگار جیب کسی
را زده‌ایم. من دلم خواسته و از دانشم به او
هم داده‌ام. مونا سرش را انداخته پایین. الکی
انگار پشیمان و ناراحت است. مانتوی سبز
فسفری‌مان برای همه‌مان گشاد است. برای
او که از همه لاغرتر است، گشادتر هم به نظر
می‌آید. یک لحظه خنده‌ام می‌گیرد وقتی
فکر می‌کنم الان می‌خواهد از آن جواب‌های
مسخره‌اش بدهد که ریشه بروم از خنده.
- شنیدی چی گفتیم؟ مگه درس نخوندی که
قلب می‌کنی؟

مونا بالاخره صحبت می‌کند: «خانم، من که
کاری نکردم، درس هم خوندم، قنبری داشت
ازم سوال می‌کرد.»

یک لحظه همان جا خشکم می‌زند. انگار
رویم آب یخ می‌پاشند. خانم دست‌شسته
نگاهی به من می‌کند. مستقیم نگاهش
نمی‌کنم. نگاهم به مونا است. اما می‌فهمم که
خانم ناظم انگار زیاد باور نکرده. مونا به من
نگاه نمی‌کند. اصلاً کسی را که فکر می‌کردم
دوست صمیمی‌ام است، دیگر نمی‌شناسم.
خانم دست‌شسته می‌گوید: «خیلی خب، برو
سر کلاست. میدونم درست چندان خوب هم
نیست. دفعه آخرت باشه. شانس آوردی به
خانواده‌ات زنگ نازدم.»

شانس آورده؟ توی ذهنم چیزی بود که
نمی‌توانستم نگاه‌اش دارم. قبل از این که مونا
از دفتر برود بیرون، می‌گویم: «خانم، شفیقی

سر جلسه امتحان فقط به فکر خودم باشم.
از بیرون خانم دست‌شسته را صدا می‌کنند.
یک دقیقه می‌رود بیرون. خدا را شکر کسی
دیگر در دفتر نیست که بخواهد با نگاه‌های
چپ‌چپ مرا زیر نظر بگیرد و سرزنش
کند. نمی‌دانم خانم کاج‌آبادی، مدیر مدرسه
کجاست. شانس آوردم که نیست، وگرنه
حسابی حالم را می‌گرفت.

الکی که نیست، من و مونا از کلاس اول با
هم دوستیم. یک روز هم من کارم به او گیر
می‌کند و می‌آید کمکم. ولی وقتی بهش
قلب می‌رساندم، خدایی کمی شوت‌بازی
درآورد. هی می‌گفت: «چی؟» دیگر کم مانده
بود جواب‌ها را داد بزنم.

من و مونا هر روز باهم ناهار می‌خوریم.
زنگ‌های تفریح همیشه با هم بیرون می‌رویم.
مونا مثل خواهر نداشته‌م است؛ کلی با هم
درددل می‌کنیم و هوای همدیگر را داریم.
سال‌هاست که با هم دوستیم. هفته دیگر
تولدش است و یک کادوی خوب پیش من
دارد. همیشه کلی حرف داریم با هم بزنیم.
یکی از خصوصیات مونا این است که گاهی با
قیافه خیلی جدی، جواب‌هایی به معلم‌ها یا
بچه‌ها می‌دهد که همه هنگ می‌کنند. فقط
من می‌دانم که جوابش از روی مسخره‌بازی
است و یواشکی کلی می‌خندم.

خانم دست‌شسته وارد می‌شود. پشت سرش
مونا است. تعجب می‌کنم چرا او را آورده، من
که این‌جا نیم ساعت است ایستاده‌ام، کم
نیست؟ می‌گوید: «خب، هر جرمی یه شریک

■ تصویرگر: ظهور آقاجانی



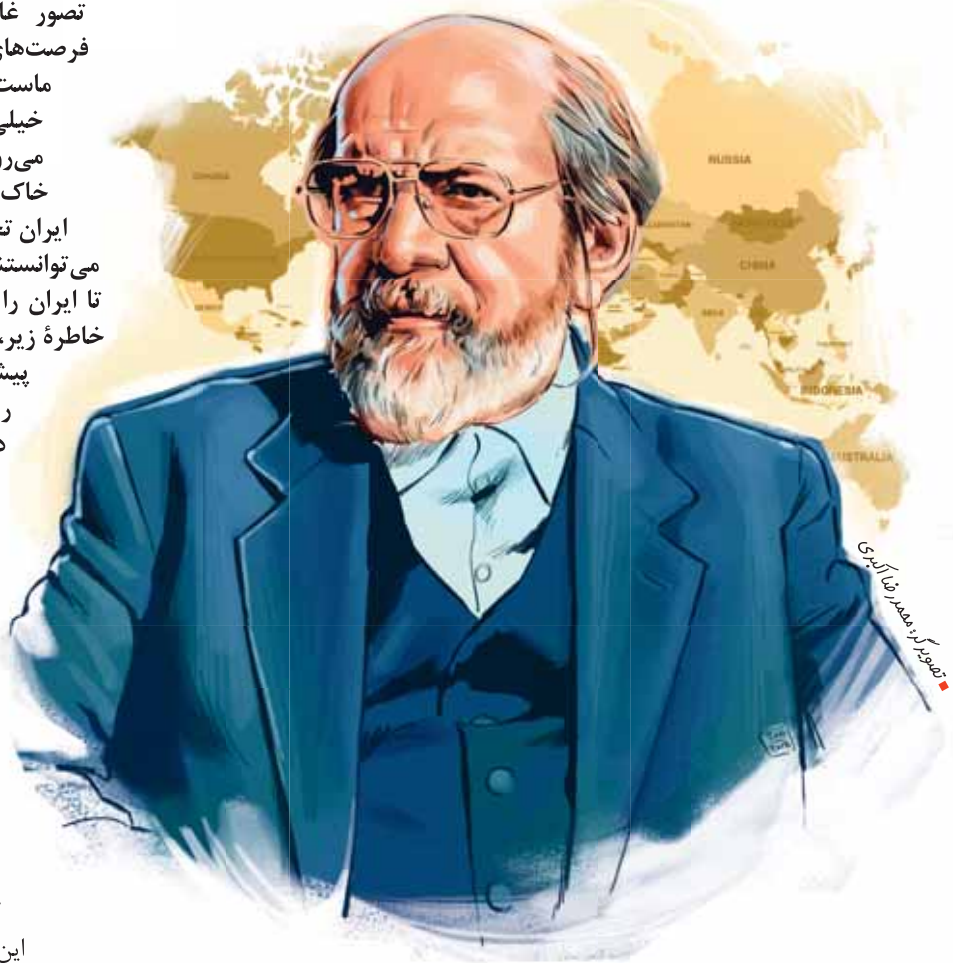


■ نفیسه مرشدزاده

تصور غالب آدم‌ها این است که آن‌ور آب‌ها فرصت‌های خوب شغلی و تحصیلی در انتظار همه‌ی ماست و رسیدن به موفقیت راحت‌تر است. خیلی‌ها تسلیم این ایده می‌شوند و از کشور می‌روند. خیلی‌ها هم می‌مانند تا در آب و خاک خودشان کار کنند. پیشرفت‌هایی که در ایران تحقق یافته حاصل زحمات کسانی بوده که می‌توانستند بروند، اما ماندند تا همین‌جا را بسازند؛ تا ایران را جای بهتری برای نسل آینده کنند. در خاطره‌ی زیر، عباس سحاب توضیح می‌دهد که چطور پیشنهاد وسوسه‌برانگیز شرکت‌های خارجی را رد کرده است. مهندس سحاب بنیادگذار دانش نقشه‌نگاری به‌شیوه‌ی نو و یکی از افراد بسیار تأثیرگذار در پیشرفت علم جغرافیای ایران است.

بعد از ظهر یکی از روزهای بهار سال ۳۶، یکی از اهالی محل در زد و گفت: دو نفر خارجی سراغ شما را می‌گیرند. آن‌ها را به داخل خانه دعوت کردم و مشغول صحبت شدیم. آن دو نفر مهندسین مشاور یک شرکت خارجی بودند که برای پروژه‌ای در شمال ایران عکس‌برداری هوایی انجام داده بودند. حالا هم برای گویا کردن عکس‌های هوایی و درج اطلاعات لازم از من دعوت کردند، که من بعد از بررسی‌های لازم قبول کردم. این کار بزرگ در مدتی کوتاه‌تر از پیش‌بینی اولیه‌ی آن‌ها، به‌نحو مطلوبی به انجام رسید و برای من

و آن‌ها خاطره‌ی خوشی از چند ماه تلاش و کار بدون وقفه باقی ماند. پس از تمام شدن کار، آن‌ها از من خواستند که به شرکت آن‌ها بپیوندم و در پروژه‌های دیگری در سایر کشورها با ایشان همکاری کنم. پیشنهاد حقوق خوب و مزایا و زندگی در انگلیس را برای من و خانواده‌ام دادند، ولی من نپذیرفتم. چند ماه بعد، نامه‌ای از یک شرکت آمریکایی به من رسید که نمونه‌ی کارهای مرا دیده‌اند و پیشنهادی برای کار در ایالات متحده‌ی آمریکا به من دادند با حقوق اولیه در حدود چند هزار دلار و مزایای مختلف. در این مورد با برخی از دوستان و افراد فامیل مشورت کردم. همه‌ی آن‌ها ضمن تبریک از این موفقیت، مرا ترغیب به قبول این پیشنهاد نمودند. آن‌ها می‌گفتند: تو اگر با خانواده‌ات به آمریکا بروی، آینده‌ی درخشانی برای خود و فرزندان خواهی داشت. اما من فکرم جای دیگری بود و نقشه‌های دیگری در سر داشتم. با خود فکر می‌کردم اگر با تجربه و نیرویی که دارم تمام توان خودم را صرف کار برای کشورم نمایم، موفق‌تر خواهم بود. آن‌ها امثال مرا می‌توانند در جاهای دیگر پیدا کنند، ولی من در ایران به بچه‌های ایرانی که کمترین وسیله‌ی آموزشی جغرافیا، یعنی حتی یک نقشه‌ی کاغذی از کشور خود ندارند، به مردمی که نمی‌دانند نقشه‌ی جغرافیایی چیست و چه اثر مثبتی می‌تواند در زندگی حال و آینده‌ی آن‌ها داشته باشد، فکر می‌کردم. خلاصه اینکه پاسخی ضمن تشکر از توجه آن‌ها و معذرت‌خواهی از عدم قبول پیشنهادشان برای کار در آمریکا نوشتم و پست کردم.



تصویر: مهندس سحاب

به خاطر بچه‌های ایرانی

خاطره‌ای از مهندس
عباس سحاب

پایه علم

رشد جوان

قیمت واکس ساده

Tether	۱۰٫۰۰۰۰۰۰	USDT
Bitcoin	۰۰۰۱۵۴۵۹	BTC
Ethereum	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	ETH
Ripple	۱۸٫۸۴۹۱۵	XRP

شناسه کابری بنده



انواع ارز دیجیتال پذیرفته می شود.





چند پیشنهاد مثلاً خلاقانه برای حل بحران آب!

■ مهدی تقی‌زاده

در خانه

آب نخوریم، حتی اگر سنگ کلیه بگیریم!
حمام نرویم، نهایت ماهی یک بار! بیشتر از آن اصلاً و ابدا!
از ظرف‌های یکبار مصرف استفاده کنیم؛ ظرف شستن باعث هدررفت آب می‌شود! لباس شستن، هم زحمت دارد و هم آب را هدر می‌دهد!
خانه را تمیز نکنیم، آب را هم هدر نمی‌دهیم. تازه اگر حالمان از این خانه به هم خورد، می‌رویم یک جای دیگر!



در مدیریت

ببینیم در کجای کشور آب زیاد است؛ آب اضافه را به جاهای کم‌آب انتقال دهیم.
آب دریا را شیرین کنیم و با چندصد کیلومتر لوله به مزارع زعفران و باغ‌های پسته برسانیم.
نگذاریم حتی یک قطره آب از کشور خارج شود. همه رودخانه‌های مرزی را مهار کنیم.
هرجا رودخانه‌ای دیدیم، روی آن سد بزنیم تا آب آن هدر نرود.



در کشاورزی

کشت گندم و برنج را متوقف کنیم!
این‌ها کلی آب مصرف می‌کنند. ما هم در یک حرکت جانانه دخلشان را می‌آوریم و کشت همه‌شان را متوقف می‌کنیم. مردم هم نان ندارند، بیسکویت بخورند!

دامپروری را تعطیل کنیم!

برای تولید هر کیلو گوشت گاو، ۸۰۰ لیتر آب مصرف می‌شود.
خب چه کاری است؟ خودمان آب را می‌نوشیم!



در شهر

همه درختان شهر را از بین ببریم!
خودمان آب کافی برای استفاده نداریم. چرا باید در شهری که بحران آب دارد، درخت بکاریم؟ همین بهتر که درختان را از ریشه در بیاوریم!
فاضلاب خانه‌ها را تصفیه کنیم و با آب اضافه‌ای که به دست می‌آوریم، شهر را توسعه دهیم!
شهری که توسعه نیابد، شهر مُرده است! این را همه می‌دانند. جمعیت هم که در حال زیاد شدن است. پس باید برج ساخت تا جای کافی برای آدم‌های جدید باشد. البته که بحران آب داریم و برج‌ها مشکل کم‌آبی دارند.



مته به خشخاش یک پیشنهاد خلاقانه

آب دریا را شیرین کنیم و با چندصد کیلومتر لوله به مزارع زعفران و باغ‌های پسته برسانیم. استدلال طرفداران این راهکار این است: هر کیلو پسته، کلی قیمت دارد، مثلاً هشتاد و هزار تومان! هر چقدر هم هزینه شیرین کردن آب دریا زیاد باشد، برای تولید پسته می‌صرفد! این استدلال، یک ایراد اساسی دارد: روی قیمت پسته در محل فروش، حسابی مانور می‌دهد و آن را نسبتاً دقیق می‌گوید، اما هزینه شیرین‌سازی آب را تقریباً به حساب نمی‌آورد.

آمار کشاورزی می‌گوید تولید هر کیلو پسته نزدیک هفت متر مکعب آب نیاز دارد. هزینه شیرین کردن یک متر مکعب آب دریا هم چیزی حدود پنج تا شش هزار تومان است؛ یعنی هزینه مستقیم تولید آب لازم، چیزی حدود سی تا چهل هزار تومان می‌شود. از طرفی، باغ پسته که کنار دریا نیست! باید چندصد متر لوله‌کشی و سیستم پمپاژ و تشکیلات دیگر آن را هم در نظر گرفت. پس هزینه مستقیم آب تحویلی دم در باغ برای هر کیلو پسته، حدود پنجاه تا شصت هزار تومان می‌شود.

همه‌جا گفتم هزینه مستقیم شیرین کردن آب؛ اما هزینه‌های غیرمستقیمی هم وجود دارند. می‌دانید آب‌شیرین‌کن، چه‌جوری آب دریا را شیرین می‌کند؟ آب دریا را از جایی که کمی با ساحل فاصله دارد می‌گیرد. اول آن را از چند صافی رد می‌کند تا گیاهان و جانورانی که در آب هستند کاملاً جدا شوند. بعد با شیوه‌هایی جذاب که پیشنهاد می‌کنم درمورد آن‌ها جست‌وجو کنی، نمک آب را جدا می‌کند و شیرابه و آب‌نمک بسیار غلیظی را با لوله به جایی با فاصله از ساحل، پمپ می‌کند؛ یعنی آب تمیز را از دریا می‌گیریم و آب‌نمک غلیظ را به آن برمی‌گردانیم! طبیعتاً خیلی از موجوداتی که نزدیک لوله تخلیه آب‌نمک زندگی می‌کنند (هم گیاهان و هم آبزیان)، می‌میرند. مرگ آن‌ها باعث می‌شود زنجیره غذایی در این بخش از دریا قطع شود. ماهی‌های ریزی که از این‌ها تغذیه می‌کردند، از گرسنگی می‌میرند و ماهی‌های بزرگ‌تر هم مجبور به کوچ می‌شوند. با این حساب، بعد از چند سال که آب‌شیرین‌کن کار می‌کند، بوی تعفن جانداران مرده و گله و شکایت صیادان از اینکه قبلاً ماهی‌ها نزدیک‌تر و بیشتر بودند، اما هر سال کمتر می‌شوند و دورتر می‌روند هم به فهرست هزینه‌های این پیشنهاد اضافه می‌شوند.

احتمالاً می‌گویید در این حالت، باید آب‌شیرین‌کن را تعطیل کنند.

اما فکر کنید:

چند سال طول کشیده تا این آب‌شیرین‌کن را بسازند؟ چقدر برای آن هزینه شده است؟ ساخت شبکه انتقال آب آن چند سال طول کشیده؟ با چقدر هزینه؟ اگر این آب‌شیرین‌کن را تعطیل کنند، آب باغ‌های پسته را از کجا تأمین کنند؟ با خشک شدن درختان پسته، چند خانوار به خاک سیاه می‌نشینند؟

پس، به همین راحتی هم نمی‌شود آب‌شیرین‌کن را تعطیل کرد.

صیادان برای رفتن به مسیرهای دورتر نیاز دارند لنج بهتری داشته باشند.

خرید لنج بهتر، پول می‌خواهد و کسب‌وکار آن‌ها، سال به سال بدتر شده.

پس باید دست از صیادی بردارند، نه؟

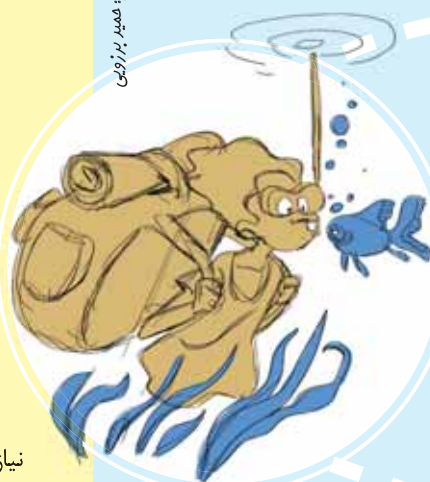
چه کنند؟ به شهر مهاجرت کنند؟ با کدام سرمایه و پول؟

این ضرب‌المثل را شنیده‌اید:

یک احمق سنگی را در چاه می‌اندازد که صد عاقل نمی‌توانند آن را درآورند!

اگر دوست داری پیشنهادهای دیگر را بررسی کن و برای من بنویس که به‌نظرت

آن‌ها غیرعقلانی هستند یا نه؟ چرا؟



در کوچ نشینی

هر جا آب بود زندگی کنیم. آب که تمام شد، کوچ کنیم یک جای دیگر! آب هم مثل علف! چطور وقتی علف این کوه تمام می‌شود، می‌رویم سراغ کوه بعدی؟ خب! برای آب هم همین جوری فکر کنیم. هیچ‌وقت هم به بحران برنمی‌خوریم.

در روستا

همه باغ‌ها را به ویلا تبدیل کنیم! باغ به چه دردمان می‌خورد؟ هان؟! جز اینکه کلی آب باید داد به درختان. تازه، بعدش چی؟ اما اگر هر باغ ده‌هزارمتری را قطعه‌قطعه کنیم و مثلاً چهل پنجاه تا زمین خوشگل دویست سیصدمتری از توش دریاوریم، بعد هم توی هر کدام یک ساختمان خوشگل سه طبقه لوکس بسازیم، توی حیاطش هم نهایت یک درخت نگه داریم، کلک بقیه درخت‌ها را بکنیم تا جای پارک دو تا ماشین فراهم شود، این جوری بحران آب حل می‌شود.



در صنعت

ما صنعت کاریم. برای ما، کار نشد ندارد!

هر چقدر بخواهیم آب تولید می‌کنیم!

شده هیدروژن هوا را با اکسیژن پیوند دهیم، آب تولید می‌کنیم!

یک دریا آب هم بخواهیم، تولید می‌کنیم!

صنعت پولدار است. چاه‌های عمیق می‌زنیم و پمپ‌های هیولا

سر آن می‌گذاریم! هر وقت هم آب چاه‌ها کم شد، آن‌ها را عمیق و

عمیق‌تر می‌کنیم. ما می‌توانیم!



دیدنی‌ها

سرویس‌های اشتراک ویدئو چگونه پول درمی‌آورند؟

۷۱ درصد

YouTube

سایت «یوتیوب» پربازدیدترین سایت اینترنتی دنیا پس از گوگل است. این سایت بیش از ۱.۵ میلیارد عضو فعال دارد که در طول ماه، حداقل یک ویدئو در این سایت تماشا می‌کنند. اپلیکیشن موبایل یوتیوب پس از اپلیکیشن فیس‌بوک، پرتعدادترین اپلیکیشن موبایل در جهان است و بیش از ۷۱ درصد کاربران گوشی‌های هوشمند از اپلیکیشن یوتیوب استفاده می‌کنند.

آپارات

۱۰/۵ میلیون



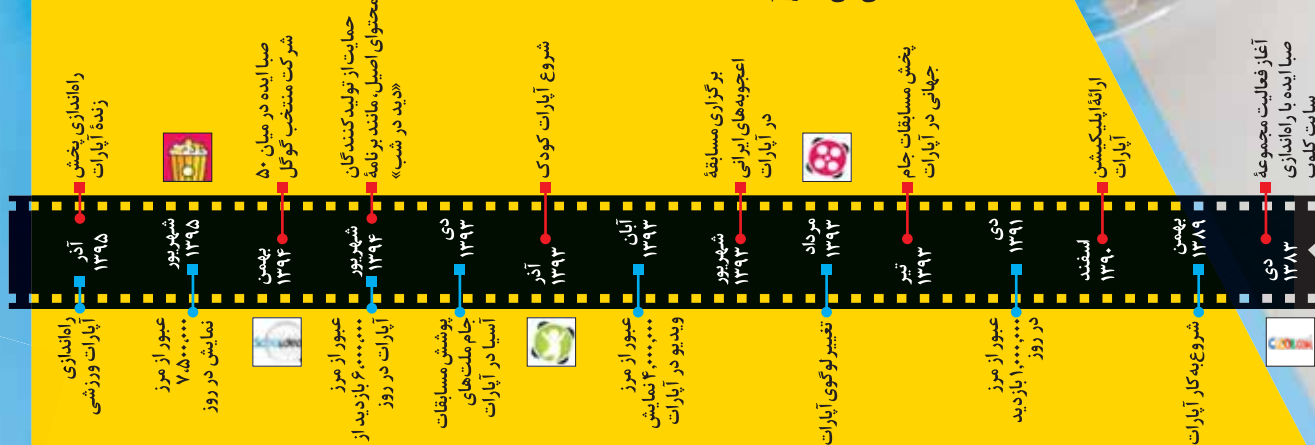
پرتعدادترین سایت اشتراک ویدئو در ایران سایت آپارات است. این سایت رتبه دوم سایت‌های پرتراфик در ایران را دارد. در آخرین آماري که آپارات منتشر کرد، روزانه بیش از ۱۰.۵ میلیون نمایش موفق ویدئو در این سایت انجام می‌شود. کاربران آپارات بیش از ۶۷ درصد از کل کاربران فضای اینترنت در ایران را تشکیل می‌دهند. اپلیکیشن موبایل آپارات تاکنون بیش از ۵.۵ میلیون بار نصب شده و ۷۶ درصد از کاربران آپارات از طریق گوشی هوشمند به تماشای ویدئو در این سایت می‌پردازند.

■ رضا نظربانی

پدر من خاطره‌ای از زمان کودکی خود تعریف می‌کند: زمانی که تلویزیون تازه وارد ایران شده بود و خانواده‌های کمی تلویزیون داشتند. پدرم تعریف می‌کند که در هر محله تنها در یک خانه تلویزیون پیدا می‌شد و تمام همسایه‌ها هفته‌ای یک بار در منزل کسی که تلویزیون داشت جمع می‌شدند تا برنامه‌ای یک‌ساعته را تماشا کنند. در آن زمان هیچ‌کس تصور نمی‌کرد که کمتر از پنجاه سال بعد، تماشای ویدئو اصلی‌ترین تفریح افراد شود و هرکس در هر لحظه به میلیون‌ها ساعت برنامه ویدئویی دسترسی داشته باشد.

زمانی تنها راه تماشای برنامه ویدئویی، روشن کردن تلویزیون و انتخاب یکی از شبکه‌های آن بود. با آمدن دستگاه‌های پخش خانگی، انتخاب‌ها گسترده‌تر شد؛ حالا می‌توانستید برنامه دلخواه خود را به کمک دستگاه‌های پخش ویدئویی خانگی تماشا کنید. اما تحول اصلی با ظهور اینترنت و سایت‌های اشتراک‌گذاری ویدئو به وجود آمد. امروزه سایت‌های اشتراک‌گذاری ویدئو جزو پرتراфик‌ترین سایت‌های اینترنتی به شمار می‌روند.

آپارات به عنوان بزرگ‌ترین پلتفرم پخش آنلاین ویدئو در ایران، یکی از زیرمجموعه‌های مجموعه بزرگ «صبا ایده» است. مجموعه صبا ایده در سال ۱۳۸۳ و به همت سه نفر راهاندازی شد. در طی نزدیک به پانزده سال فعالیت، مجموعه صبا ایده محصولات موفق مختلفی مانند کلوب، میهن‌بلاگ، لنزور و فیلمو تولید و راهاندازی کرده است؛ اما همچنان موفق‌ترین محصول این شرکت، سایت آپارات است. در خط زمانی زیر به مسیری که سایت آپارات از زمان آغاز فعالیت خود تاکنون طی کرده و مهم‌ترین فعالیت‌هایی که در این سال‌ها داشته است، نگاهی می‌اندازیم:





مدل درآمدی

با توجه به ترافیک بسیار زیادی که سرویس‌های اشتراک ویدئو دارند، بهترین فضا برای تبلیغ برندها محسوب می‌شوند. اصلی‌ترین درآمد این سرویس‌ها از محل پخش آگهی پیش از پخش هر فایل ویدئویی است. در بیشتر موارد، این سرویس‌ها به‌ازای هر بار پخش آگهی، از شرکت آگهی‌دهنده مبلغی دریافت می‌کنند و به همین دلیل، هرچه تعداد بازدید ویدئو بیشتر باشد، میزان درآمد این سرویس‌ها نیز بیشتر خواهد بود.

کسب درآمد از سرویس‌های اشتراک ویدئو

از آنجاکه هرچه تعداد ویدئوهای این سایت‌ها بیشتر باشد و هرچه دفعات پخش این ویدئوها افزایش یابد، درآمد بیشتری برای این سرویس‌ها خواهد داشت، روشی تشویقی برای کاربران در نظر گرفته شده تا ویدئوهای پرتعداد تولید کنند و از این طریق درآمد کسب کنند. شما می‌توانید با ایجاد یک کانال اختصاصی در این سایت‌ها و به اشتراک گذاری فایل‌های ویدئویی خود و براساس میزان بازدید این فایل‌ها، کسب درآمد کنید. در حال حاضر تولید ویدئو برای یوتیوب شغل اصلی افرادی در سراسر جهان به حساب می‌آید و این افراد درآمد خوبی نیز از این راه کسب می‌کنند. تنها کافی است یک دوربین دیجیتال و ایده‌ای خلاقانه برای ساخت یک ویدئوی پرتعداد داشته باشید.

امروز تماشای ویدئو اصلی‌ترین تفریح مردم به حساب می‌آید. سرویس‌های اشتراک‌گذاری ویدئو این امکان را فراهم کرده‌اند که صرفاً مصرف‌کننده نباشید و اگر حرفی برای گفتن دارید به راحتی آن را در معرض دید میلیون‌ها نفر قرار دهید. به کمک یک دوربین دیجیتال و حتی با استفاده از دوربین گوشی موبایل می‌توانید فایل‌های ویدئویی خود را ضبط کنید و به کمک یک نرم‌افزار مونتاژ ویدئو مانند پریمیر، ویدئوهای خود را ویرایش کنید و به اشتراک بگذارید. تنها کافی است کمی خلاقیت به خرج دهید تا بتوانید مخاطبان بسیاری برای خود جذب کنید.

سایر سرویس‌های اشتراک ویدئوی ایرانی

به جز آپارات که با اختلاف زیادی پرتعدادترین سایت اشتراک ویدئو برای ایرانیان است، چندین سایت دیگر نیز در این زمینه فعالیت می‌کنند که هریک با ویژگی‌های خاصی که دارد توانسته است محبوبیت خوبی در میان کاربران ایرانی پیدا کند. سایت‌های نماشا، تماشا، جعبه، شبکه ما، دالفک، میهن ویدئو، نمایش و MP۴ از جمله سایت‌های مهم اشتراک ویدئو در ایران هستند.



۳۶۰ درجه



جدیدترین ویژگی سایت یوتیوب و آپارات قابلیت نمایش ویدئوهای ۳۶۰ درجه در این سایت‌هاست. با مراجعه به بخش ویدئوهای ۳۶۰ درجه این سایت‌ها می‌توانید با استفاده از یک هدست VR یا تنها با حرکت دادن موس، ویدئوهای ۳۶۰ درجه را تماشا کنید.

۷۹ درصد

طبق بررسی‌ها، در سال ۲۰۱۸ بیش از ۷۹ درصد کل ترافیک اینترنت را اختیار کاربرانی است که به تماشای ویدئو می‌پردازند.



در چهار سال روان‌شناسی چه دروسی را خواهید خواند؟

- **مجموع دروس مرتبط با زیست:** غدد، اعصاب، فیزیولوژی و...
- **مجموع دروس مرتبط با آمار:** آمار استنباطی، توصیفی، روش تحقیق، روان‌سنجی.
- **مجموع دروس مرتبط با فلسفه:** فلسفه دین، فلسفه علم، معرفت‌شناسی، فلسفه اسلامی.
- **دروس روان‌شناسی:** روان‌شناسی عمومی/تربیتی/شناختی/یادگیری/رشد/شخصیت/تجربی/آزمایشگاهی/تبلیغات و رسانه/اجتماعی/سازمانی/کودک و ناتوانی/یادگیری، نظریه‌های روان‌شناسی، آسیب‌شناسی روانی/بیماری و بالینی، مشاوره و خانواده.

وضعیت شغل و درآمد روان‌شناس

برای تأسیس مطب سه مرجع به شما پروانه می‌دهند: بهزیستی، نظام پزشکی و وزارت بهداشت.

اینکه شما از کدام یک از مراجع پروانه مطب گرفته باشید، در درآمد و کارتان تأثیری نخواهد داشت؛ اما در مجموع، خوب است بدانید هیچ‌یک از این مراجع برای مدرک کارشناسی پروانه صادر نمی‌کنند!

در حال حاضر ۲۰۰۰ نفر در صف دریافت مجوز از وزارت بهداشت هستند و قبولی کنکور وزارت بهداشت فقط ۹ نفر در هر سال است! کار کردن به عرصه و فعالیت‌های جانبی دانشجویان بستگی دارد. افرادی که کارگاه‌های عملی خارج از دانشگاه را گذرانده باشند، از سال دوم (ترم ۴) می‌توانند زیر نظر روان‌شناس، به صورت قانونی کار کنند.

هزینه این کارگاه‌ها ممکن است از سیصد هزار تومان شروع شود و تا هفت‌هشت میلیون تومان برسد. ممکن است شما به اندازه یک دوره کارشناسی در خارج از دانشگاه وقت صرف کرده و واحد گذرانده باشید و به اندازه خرید خانه و ماشین هزینه کنید تا به روان‌شناس واقعی تبدیل شوید.

روان‌شناسان معتقدند روان‌شناس خوب، خودش نیز باید تحت روان‌درمانی باشد. با توجه به اینکه در چارت درسی موجود رشته روان‌شناسی در دانشگاه‌های ما، جلسات روان‌درمانی گنجانده نشده، هزینه هر ساعت روان‌کاوی نیز مزید بر سایر هزینه‌هایی است که روان‌شناس احتمالاً به دلیل فرسودگی شغلی به آن نیاز خواهد داشت.

درآمد روان‌شناسان درمانگر در شهرستان‌ها ممکن است ساعتی ۳۰ هزار تومان با تعداد بیمار محدود باشد. در تهران هم اوضاع چندان متفاوت نیست. سلبریتی‌ها با ساعتی ۸۰۰ هزار تومان نیز به واسطه تبلیغات کلان یا ارتباطات مویرگی، توانسته‌اند به شهرت برسند. مثلاً استاد شاگردانش را و هر بیمار، بیمارانش را به مطب معرفی می‌کند و از آنجا که طول دوره‌های درمان طولانی است، بیمار حفظ می‌شود. در غیر این صورت هنوز هم، حتی در تهران، مراجعه به تراپیست چندان رایج نیست.



روان‌شناسی شناسی

از واقعیت‌های رشته روان‌شناسی چه می‌دانید؟

■ زهرا صنعتگران

گزارش این صفحه شاید از معدود گزارش‌هایی باشد که همه می‌توانید بخوانید. ریاضی، تجربی و انسانی ندارد. الهام، یاور، سجاد و محمدامین، هر کدام از یک رشته سر از روان‌شناسی در آورده و با اینکه حالا هر چهار نفرشان در دانشگاه علامه درس می‌خوانند، تجربیات متفاوتی از این رشته پشت سر گذاشته‌اند. در صفحات بعدی، می‌خواهیم تصور مبهم شما را اصلاح کرده و مشخص کنیم که دقیقاً به چه رشته‌ای روان‌شناسی می‌گویند. خیلی‌ها پس از ورود به دانشگاه سر خورده می‌شوند. پذیرش اینکه بال نداریم و نیروی ماوراءالطبیعه‌ای نیز وجود ندارد تا از زمین بلندمان کند، ایده‌ها و پیمانه‌ها به وجود آورد. برای جلوگیری از خطرات احتمالی، ایده‌های بزرگ داشته باشید، اما روی زمین راه بروید.

چه افرادی می‌توانند در حوزه «روان» درمانگر باشند؟

۱. **متخصصان مغز و اعصاب:** مشخصاً در زمینه ضایعات مغزی فعالیت می‌کنند و می‌کوشند ناتوانی‌های فیزیکی را رفع کنند.

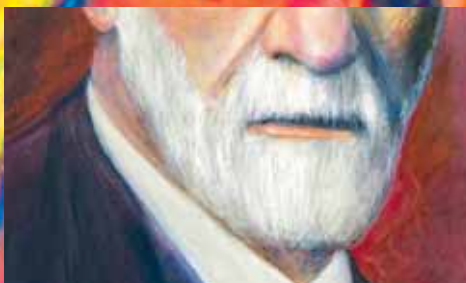
۲. **روان‌پزشک:** از رشته پزشکی منشعب شده و با هورمون‌ها و ساختار مغزی بیمار سروکار دارد.

۳. **روان‌شناسان بالینی:** همان دانشجویان روان‌شناسی‌اند با مشخصاتی که ذکر شد و پس از گذراندن دوره آموزشی خاصی نیز می‌توانند دارو بدهند.

۴. **مشاور:** درمان در این بخش با دارو نیست.

۵. **مددکار اجتماعی:** حمایت از بیمار در این زمینه بعد اجتماعی دارد و مددکار بیمار را دنبال می‌کند. درواقع، درمانگر است که وابسته به بیمار وارد اجتماع می‌شود و درمان بیمار محدود به کلینیک نیست.

۶. **روان‌شناسان زرد:** اینکه شما با شخصی درددل کنید ممکن است مؤثر یا حتی مجاب‌کننده و درمانگر وضع بد آن زمان شما باشد؛ اما روان‌شناسان به‌شوخ این حالت را خاله‌تراپی می‌نامند. این حالت با وضعیت آکادمیک این رشته تناسبی ندارد. کلینیک خوب، ترکیبی است از تیمی پنج‌نفره که همه افراد بالا در آن فعالیت داشته باشند.



وضعیت ادامه تحصیل و گرایش‌های موجود رشته روان‌شناسی

• **روان‌شناسی محض یا عمومی:** دانش‌آموختگان این گرایش محدودیتی برای ورود به حوزه‌های مختلف ندارند.

• **روان‌شناسی بالینی:** تصور عموم مردم از رشته روان‌شناسی، درواقع روان‌شناسی بالینی است که خود به سه زیرمجموعه کودک، خانواده و بالینی طبقه‌بندی می‌شود. این گروه از روان‌شناسان به‌صورت نسبتاً مداوم‌تری با بیمار ارتباط نزدیک دارند و ممکن است فرسودگی شغلی نیز برایشان به وجود بیاید.

• **روان‌شناسی صنعتی‌سازمانی:** روان‌شناسان این گرایش بیشتر در زمینه افزایش بهره‌وری، چگونگی گزینش، استخدام و دادن انگیزه به کارکنان فعالیت می‌کنند.

• **کودکان استثنایی:** این بخش از روان‌شناسی با روان‌شناسی بالینی هم‌پوشانی داشته و در زمینه رفع اختلال‌های کودکان، فعال است؛ اما روان‌شناسی بالینی به حوزه ناتوانی‌های ذهنی جسمی وارد نشده و تنها در زیرشاخه کودکان استثنایی است که درمانگر تلاش می‌کند کودک، حتی اگر ناتوانی ذهنی و جسمی نیز دارد، بتواند از سایر توانایی‌های خود بهره‌بردار.

• **روان‌سنجی:** به‌صورت کلی، دانشجویان و فارغ‌التحصیلان روان‌سنجی باید بتوانند برای روان‌شناسان بالینی آزمون تولید کنند؛ اما عملاً چنین چیزی رخ نداده و آن‌ها نیز به همان فعالیت‌های بالینی‌ها روی آورده‌اند.

• **روان‌شناسی خانواده:** در این گرایش متخصصان به‌صورت بین‌رشته‌ای (جامعه‌شناسی - روان‌شناسی) سیستم خانواده را رصد و مشکلات آن را بررسی می‌کنند.

• **روان‌شناسی تربیتی:** حوزه کودکان، مدارس و پیشگیری از اختلالات، تا قبل از ورود به کلینیک.

• **روان‌شناسی مثبت‌نگر با گرایش اسلامی:** استفاده از دیدگاه‌ها و مکاتب دینی در روان‌شناسی.

• **مشاوره:** به‌لحاظ شغلی، در عمل مشابه همان روان‌شناسی است، با این تفاوت که پرستیز روان‌شناسی را ندارد و چندان به آن اقبال نمی‌شود. گذشته از شوخی، مشاوره در مقایسه با روان‌شناسی، به مشکلات خفیف‌تر تحصیلی، شغلی، ازدواج و ... می‌پردازد.



- الهام احمدی
- رتبه ۳۰ انسانی از تهران
- معدل دیپلم: ۱۹/۸
- معدل دانشگاه: ۱۹/۲

الهام از آن دسته دانشجویانی است که به گفته خودش چندان آگاهانه روان‌شناسی را انتخاب نکرده است. از حقوق بدش می‌آمد و تصورش این بوده رشته حقوق با روحیاتش سازگاری ندارد، هرچند ممکن است آگاهی‌اش از حقوق نیز واقع‌گرایانه نباشد. پس چرا دانشجوی روان‌شناسی شده است؟ به‌خاطر رتبه خوبش؟ احتمالاً!

او رشته تاریخ را برای ادامه تحصیل انتخاب کرده بود. خانواده نیز حامی‌اش بودند؛ اما به توصیه دوستان که می‌گفتند «حیف نیست با ۳۰ بری تاریخ؟»، در انتخاب اول روان‌شناسی دانشگاه تهران را زده و زمانی که با رتبه ۳۰ دانشگاه تهران و شهید بهشتی را نیاورد، در انتخاب سوم دانشگاه علامه سر راهش سبز شده است. الهام با رتبه ۲۴ در زیرگروه حقوق، می‌توانست همه‌جا قبول بشود. احتمالاً باور نمی‌کنید اگر بنادید هم‌کلاسی‌های او با رتبه ۵۰۰۰ روان‌شناسی آورده و یک سری واحد مشابه را پاس می‌کنند. تفاوت الهام و سایر دانشجویهای علامه در چیست؟

رشته روان‌شناسی رشته برند

انسانی، اما از رشته‌های سطح پایین‌تر تجربی به حساب می‌آید. کسی به ما توضیح نداده بود نهایتاً قرار است با بچه‌های تجربی و ریاضی سر یک کلاس باشیم. کسی که با انتخاب شصت‌وهشتم به این رشته می‌آید، شاید با فردی که انتخاب اولش روان‌شناسی بوده و از ابتدا برای همین رشته تلاش و مطالعه کرده، شباهت چندانی نداشته باشد. تصور ما از دانشگاه، محیطی سرزنده و فعال بود؛ اما خود من به‌مرور سرخورده شدم. کتاب سال سوم دبیرستان به قدری خشک و جدی است که اصلاً نمی‌تواند نماینده خوبی برای روان‌شناسی باشد. من فقط از زمانی که کتاب‌های واقعی روان‌شناسی (بالوم و...) را خواندم، از رشته‌ام خوشم آمد. تازه، بعد از رهاکردن جزوات بود که فهمیدم خودم باید آستین بالا بزنم تا روان‌شناس بشوم. حالا بعد از این چند سال، حس می‌کنم رشته به‌دردبخوری داریم. حداقل زمانی که یک کودک اختلالی دارد، دنبال درمانش می‌رویم و به کودکی که می‌تواند با رفع آن اختلال موفق باشد، انگ «خنک‌بودن» نمی‌زنیم.

نمی‌فهمیدم چرا ۲ ضریب ۲ همیشه

باید ۴ بشود. از قوانین مطلق خوشم نمی‌آمد. کمترین فایده انسانی این بود که حداقل در ذهن خودم آزاد باشم. خیلی از دانش‌آموزان با ورود به رشته انسانی گیج می‌شوند. فکر می‌کنند یک نظریه یا باید درست باشد یا غلط. حتی خیلی‌ها از اینکه چند واقعیت و چند حقیقت وجود داشته باشد دل‌زده می‌شوند. رشته انسانی در اینجا درست جا نیفتاده. در شهرستان رزن همدان که درس می‌خواندیم، خشن‌ترین مدیر را برای انسانی‌ها می‌گذاشتند. شیفت ما را از بچه‌های ریاضی و تجربی جدا کرده بودند. بعد از معدل ۱۸ من، بالاترین معدل کلاس ۱۴ بود. بعضاً بچه‌ها با چهارپنج تا تجدیدی سر کلاس می‌نشستند. هیچ‌کس با علاقه وارد نمی‌شد. اگر به‌تازگی رشته انسانی برجسته شده، احتمالاً به‌خاطر افت صنعت است، وگرنه هنوز هم کسی کاری به خود علم روان‌شناسی ندارد. فعلاً با توجه به بولدشدن بُعد درمانی و کلینیکی روان‌شناسی، اوضاع درمانگرها بد نیست؛ اما اگر روان‌شناسی صد قسمت داشته باشد، درمانگر شدن فقط ده بخش از علم روان‌شناسی است. دانشگاه از شما درمانگر نمی‌سازد. برای روان‌شناس شدن، قبل از هر چیز دانستن فلسفه و فلسفه علم مهم است. ما حتی یک واحد عملی در دوران کارشناسی نداریم و اگر استاد به سلیقه خودش مایل به این کار نباشد، پای دانشجوی از دانشگاه بیرون گذاشته نخواهد شد. پس با تصور بازدید از بیمارستان روانی و... وارد دانشگاه نشوید!



- یاور هادی
- رتبه ۲۴۰ انسانی از
- شهرستان رزن همدان
- رتبه ۱۶۰۰۰
- مدیریت دانشگاه
- پیام‌نور

- معدل دانشگاه: ۱۸/۵

یاور متولد ۱۳۶۹ است و لیسانس مدیریت از دانشگاه

پیام نور همدان دارد. در اولین کنکورش بی‌هدف آزمون داده و صرفاً به‌خاطر بازار کار و موقعیت شغلی رشته مدیریت را انتخاب کرده بود؛ اما پس از چهار سال به این نتیجه رسید دانشگاه وقت تلف کردن است و پس از گذراندن سربازی، این بار با علاقه و عاقلانه، دانشگاه علامه را انتخاب کرد؛ چراکه حدس می‌زد رقبای انسانی‌اش سفت‌وسخت‌تر از او باشند و با توجه به وقفه‌ای که از زمان دبیرستان تا دانشگاهش افتاده، نتواند رتبه دانشگاه تهران را بیاورد. همه این‌ها نشان از استقلال یاور در تصمیم‌گیری و سنجیده عمل‌کردنش دارد. او این روزها از دانشجویان فعال دانشگاه علامه است و هم مستقل زندگی می‌کند، هم سر کار می‌رود، هم در فعالیت‌های جانبی دانشگاه، تأسیس انجمن و... فعال است. اگر مثل یاور در شهرستانی کوچک زندگی می‌کنید و رشته انسانی ضایع‌ترین رشته دبیرستانان به حساب می‌آید، ناامید نباشید! یاور حالا یکی از خوب‌های یکی از خوب‌ترین دانشگاه‌های پایتخت است. بستگی دارد تصمیم‌گیری‌هایتان چقدر عاقلانه باشد. اگر علاقه داشته باشید و منطقی عمل کنید، «احتمالاً» موفق می‌شوید.



● محمدامین موفق
● رتبه ۹۲۵ ریاضی؛
● محصول مشترک تبریز، دزفول و تهران
● معدل دبیرستان: ۱۷
● معدل دانشگاه: ۱۷

محمدامین از دانشجویان نایابی است که در انتخاب دومش (در رشته ریاضی) روان‌شناسی را انتخاب کرده و انتخاب سومش نیز مدیریت بوده و نه مهندسی! می‌گوید حتی اگر کامپیوتر قبول می‌شد که انتخاب اولش بود، باز هم در کنارش به مطالعه روان‌شناسی ادامه می‌داد. او با توجه به مطالعه کتاب‌های سانتراک، از همان سال سوم دبیرستان، اطلاع داشته که دید عموم جامعه به این رشته، با دید آکادمیک متفاوت است؛ بالاین حال، حتی محمدامین در بدو ورود به دانشگاه سرخورده شده و از آنجاکه چند سالی اجرای برنامه آشنایی ترم‌اولی‌ها برعهده اوست، می‌گوید انرژی بچه‌ها در بدو ورود ۹۰، بعد از دو ترم به ۵۰ و بعد از چهار ترم به ۱۰ می‌رسد! از نظر محمدامین، تمام برنامه رشته روان‌شناسی تا دکتری، صرفاً «آشنایی با علم روان‌شناسی» است و حتی خود اساتید دانشگاه کارگاه‌های مهارتی را در خارج از دانشگاه می‌گذارند و روان‌شناس می‌شوند.



● سجاد مزداآبادی
● رتبه ۴۰۰۰ تجربی از
● شهرستان قائنات
● خراسان جنوبی
● معدل دبیرستان: ۱۸
● معدل دانشگاه: ۱۶/۵

سجاد در مدرسه‌ای شبانه‌روزی درس می‌خواند که ۷۰ کیلومتر با شهر فاصله داشت.

فیزیک و شیمی ۲۰ می‌گرفت. عربی‌اش افتضاح بود. طبیعتاً کسی فکر نمی‌کرد سر از یک رشته انسانی دربی‌آورد. دلش می‌خواست طراحی لباس بخواند اما ممکن بود این رشته در منطقه آن‌ها جای پیشرفت نداشته باشد و به همین دلیل، یک سال پشت کنکور ماند و تا انتخاب ۹۰ هم، قبل از روان‌شناسی، حتی دانشگاه‌های پولی و بین‌الملل را زد تا به‌خاطر دل پدرش، پزشکی قبول شود؛ اما نشد و شبیه برادرش به رشته روان‌شناسی روی آورد. البته همین آشنایی نزدیک سجاد با روان‌شناسی بود که او را علاقه‌مند کرد تا به تهران بیاید و به‌قول خودش پدر علم را دربی‌آورد!

تازه زمان دانشگاه، دروغ‌هایی

که شنیده بودیم لو رفت. مادر و پدر من هر دو پزشک بودند. از ابتدایی تا پیش‌دانشگاهی در مدارس غیردولتی خوب درس خواندم و مدرسه همیشه گفته بود باید فقط درس بخوانیم. رتبه خودم که خوب نشد؛ اما وقتی در کنار رتبه‌های دورقمی یک کلاس نشستیم، فهمیدم بچه‌های درس‌خوانی هم وجود دارند که زندگی خیلی ساده‌تری دارند و به تفریح و مهارت‌آموزی و همه چیزشان هم رسیده‌اند: موسیقی، ورزش، کار. جدای از آن، دیدم لزوماً بچه‌های خفن مدرسه‌های ما که فقط درس می‌خواندند و در دانشگاه‌های تاپ تهران قبول شده بودند هم، اوضاعشان از همین دانشجویهای معمولی اینجا که شاید معدلشان پانزده‌شانزده می‌شود، بهتر نیست. ما از ترم پنجم به بعد، وقتی دروس عمومی تمام شد، درس‌خوان‌تر شدیم. مهم این است که با چند رشته مختلف آشنا بشویم، علاقه‌مان را با توجه به شناخت و نه لزوماً به‌خاطر مد انتخاب کنیم و سر درس‌هایی که دوست نداریم، وقتمان تلف نشود. همین.



ارزهای دیجیتال از کجا آمده‌اند و چگونه کار می‌کنند؟!

ارز رمزی

■ سعید چگینی

پول دیجیتال که شباهت‌های بسیاری به پول واقعی و فیزیکی دارد، ابزاری است که برای پایه شبکه جهانی اینترنت ساخته شده و برای معاملات و خرید کالا و خدمات استفاده می‌شود.

پول‌های مجازی به دو دسته متمرکز و غیرمتمرکز تبدیل می‌شوند. پول‌های مجازی غیرمتمرکز اصطلاحاً ارزهای رمز پایه یا ارزهای دیجیتال نامیده می‌شود که مهم‌ترین و معروف‌ترین آن «بیت‌کوین» است. پول‌های مجازی متمرکز زیر نظر یک شرکت یا مؤسسه واسطه‌ای خاص فعالیت می‌کنند؛ مثلاً پی‌پال (Paypal) یک پول مجازی متمرکز است.

هیچ اسم و آدرسی لازم نیست

تقریباً فوری نسبت به کارمزد ماینر

با کیف پول کاغذی یا سخت افزاری سرقت تقریباً غیرممکن است

نسبت به استخراج کننده و زمان انتقال زیاد نیست

خیلی زیاد

دوام

کارمزد تراکنش

امنیت بالا در برابر سرقت

تاخیر انتقال

ناشناس بودن

ثبات تورم

٪۱۰۰

برای اینکه با مفهوم ارز دیجیتال آشنا شویم، سراغ «بیت‌کوین» می‌رویم؛

BITCOIN

تقسیم پذیر بودن

مانند طلا

یک بیت‌کوین می‌تواند به صد میلیون واحد تقسیم شود

٪۱۰۰

غیر متمرکز و غیر قابل جعل

امکان جعل کردن



بیت کوین (Bitcoin) نخستین پول رمزنگاری شده‌ای است که در دنیا ایجاد شده است. هنوز مشخص نیست چه کسی این ارز دیجیتال را برای اولین بار خلق کرده است؛ زیرا ارز رمزنگاری شده در اساس بر مبنای مخفی نگه داشتن هویت کاربران عمل می‌کند. با وجود این، بیت کوین اولین بار در مقاله‌ای که یک برنامه‌نویس با اسم احتمالاً مستعار ساتوشی ناکاموتو (Satoshi Nakamoto) منتشر کرد، به جهانیان معرفی شد. البته هنوز مشخص نیست که ساتوشی ناکاموتو کیست.

از آنجاکه بیت کوین نخستین ارز دیجیتال دنیا بود، سایر ارزهای دیجیتال ایجاد شده پس از آن را آلت کوین (Altcoin) یا «سکه جانشین» نامیدند. لایت کوین (Litecoin)، ریپل (Ripple) و اتریوم (Ethereum) و صدها سکه دیگر، همگی ارزهای دیجیتالی هستند.

بیت کوین محدودیتی ۲۱ میلیون واحدی دارد و این بدان معناست که پس از استخراج این ۲۱ میلیون سکه، دیگر امکان استخراج سکه بیشتر وجود ندارد. گفتنی است تاکنون بیش از ۱۱ میلیون بیت کوین استخراج شده است.

برای نگهداری از بیت کوین باید از ابزاری که اصطلاحاً کیف پول (wallet) نام دارد استفاده کرد.

هر بیت کوین دارای یک فایل کم حجم دفتر کل است که اطلاعات مربوط به آن و نیز تراکنش‌هایش را ثبت می‌کند. این فایل را در اصطلاح **بلاک چین** (blockchain) می‌نامند. بلاک چین هر کاربر و نیز کیف پول بیت کوینی او منحصر به فرد بوده و با بلاک چین‌های دیگر متفاوت است.

هر کاربر معمولی با استفاده از یک رایانه با سخت افزار قدرتمند می‌تواند بیت کوین جدید ایجاد کند. بیت کوین در فرایندی جالب که در اصطلاح استخراج پول (Mining) نام دارد، استخراج می‌شود و افرادی که این سکه‌ها را استخراج می‌کنند نیز ماینر (Miner) نامیده می‌شوند.

البته باید دقت داشته باشید که اگر سخت افزار رایانه‌ای قوی ندارید و به تنهایی به استخراج بیت کوین دست می‌زنید، شاید هزینه برق مصرفی‌تان از این درآمد بیشتر شود. استخراج بیت کوین، هنگامی که چند ماینر در یک گروه جمع شوند و سخت افزارشان را در کنار هم قرار دهند، صرفه اقتصادی دارد. جالب اینجاست که همین نیاز به سخت افزار قدرتمند و هزینه زیاد برق، یکی از موانعی است که جلوی بسیاری تلاش‌ها برای اختلال در شبکه بیت کوین و سوءاستفاده از آن را می‌گیرد.

برای استخراج بیت کوین باید رایانه خود را به صورت ۲۴ ساعته برای حل مسائل پیچیده محاسباتی با نام گواه اثبات کار (proof of work) در اختیار شبکه بیت کوین قرار دهید. هریک از این مسائل دارای مجموعه‌ای از جواب‌های احتمالی ۶۴ رقمی است. اگر رایانه خانگی‌تان به صورت ۲۴ ساعته روشن باشد، شاید بتوانید در طی چند روز، یک مسئله بیت کوین را حل کنید. هر رایانه خانگی به این ترتیب می‌تواند هر روز بین ۵۰ تا ۷۵ سنت به دست آورد. در مقابل، اگر ۳۶ رایانه قوی هم‌زمان این کار را انجام دهند، شاید بتوانند هر روز تا ۵۰۰ دلار هم به دست آورند.

استخراج بیت کوین با پردازنده (CPU) یا کارت گرافیک (GPU) سود چندانی ندارد. در مقابل، برای استخراج حرفه‌ای باید از سخت افزاری خاص به نام اسیک (ASIC) استفاده شود.

شخص «الف» می‌خواهد پولی را به حساب شخص «ب» منتقل کند

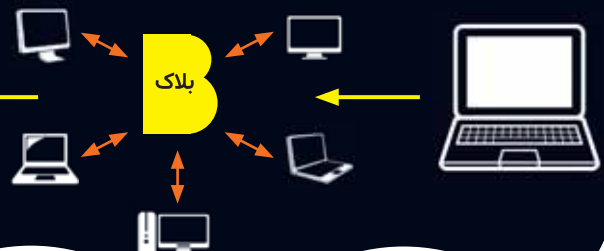
تراکنش در قالب یک بلاک وارد شبکه می‌شود

پس از تایید بلاک توسط شبکه و کاربران آن، این بلاک جدید به زنجیره بلاک‌های موجود اضافه می‌شود

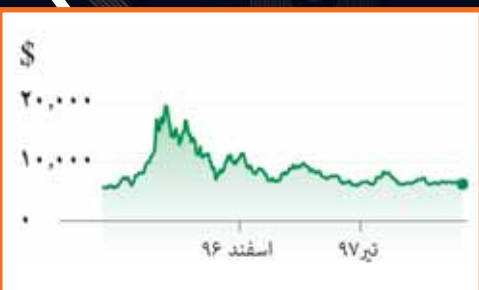
تراکنش کامل می‌شود و پول به کیف پول «ب» اضافه می‌شود



بلاک



ارزش بیت کوین در یک سال گذشته



بیت کوین نشانی دیجیتالی کیف پولی صاحبش را در بلاک چین ثبت می‌کند و اطلاعات صاحب آن را ثبت نمی‌کند. به عبارت دیگر، با وجود اینکه درستی تراکنش بیت کوینی به شکل دیجیتال تعیین می‌شود، این تراکنش همچنان بدون درج اطلاعات نام فرستنده و گیرنده بیت کوین خواهد بود.

همه تراکنش‌ها در یک دفتر کل توزیع شده و غیرمتمرکز ثبت شده و در آن وجود دارد. به این ترتیب می‌توان از درستی تراکنش صورت گرفته اطمینان یافت و جلوی کلاهبرداری را گرفت. در واقع، دیگر کسی نمی‌تواند از یک بیت کوین در دو جا استفاده کند.



آن سوی دانش

۱۲۲۴ (ش)

بنزن

فردریش آگوست ککوله



دانشمندان

مدتی طولانی دنبال ساختار مولکولی بنزن بودند، ولی آن را نمی‌یافتند. ککوله هم تحقیقات خود را شروع کرد، اما به همان نتایج ناامیدکننده رسید. یک شب کابوسی دید که در آن مارهایی به گرد او به شکل شش ضلعی چنبره زده بودند. ایده حل مسئله بنزن از همین کابوس به ذهن او رسید.

۱۳۲۴ (ش)

چرخ خیاطی

الیاس هُو



اختراع «هو» تا مدت‌ها کار نمی‌کرد، تا اینکه راه حل در خواب به ذهن او رسید. در خواب به او ۲۴ ساعت زمان دادند تا چرخ خیاطی‌ای بسازد که کار کند، وگرنه اعدام می‌شود. وقتی زمان او به پایان رسید و جانش را در خطر دید، متوجه شد که سر نیزه‌هایی که سربازان حمل می‌کردند سوراخ است. بعد از اینکه بیدار شد، فهمید برای اینکه چرخ خیاطی‌اش کار کند، باید سوراخ سوزن به جای انتها در سر آن باشد!

۱

اتفاقات ساده‌ای که منجر به اختراعات پیچیده‌ای می‌شوند

چراغ‌ها را
چه کسی
روشن می‌کند؟

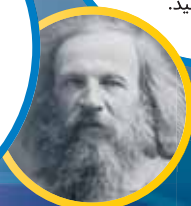
■ زهرا ابراهیم‌پور

۱۲۴۸ (ش)

جدول تناوبی

دیمیتری مندلیف

مندلیف برای هر عنصر کارتی درست کرده بود که خواص و وزن اتمی آن را رویش نوشته بود و در پی یافتن الگویی منظم برای عناصر بود. بعد از سه روز تفکر، تصمیم گرفت اندکی بخواهد. ایده جدول تناوبی در خواب به او الهام شد.



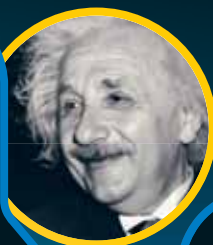
اختراعاتی که سر از خواب دانشمندا درآوردند

اینکه بفهمیم «در ذهن دانشمندا چه می‌گذرد»، هم برای آدم‌های کنج‌کاو جالب است و هم برای کسانی که می‌خواهند پا جای پای دانشمندا بگذارند. آیا می‌دانید بعضی اختراعات‌ها تصادفی و اتفاقی به وجود آمده‌اند و بعضی مخترعان، ایده اختراعاتشان را در خواب دیده‌اند؟ با همه این‌ها باید بگویم که جز سخت‌کوشی و متمرکز شدن بر هدف، الگوی ثابت دیگری برای موفقیت در علم و قدم گذاشتن در راه اختراع و ابتکار نداریم. می‌پرسید «چطور»؟ خیلی ساده است: در دنیا هیچ تصادفی حقیقی‌ای وجود ندارد و خواب اختراع را هم کسانی می‌بینند که سال‌ها به مسئله‌ای فکر کرده‌اند و خوابشان هم دنباله فکری‌های روزشان است.

۱۲۸۴ (ش)

نظریه نسبیت

آلبرت اینشتین



اینشتین سال‌ها بی هیچ موفقیتی در زمینه نظریه نسبیت کار کرد تا اینکه خواب، راهگشای او شد. او در خواب دید که با سورت‌های با سرعتی نزدیک سرعت نور از کوهی پایین می‌آید و این باعث می‌شد شکل ستاره‌ها در آسمان تغییر کند. او هشت سال دیگر کار کرد تا توانست نظریه‌ای را مطرح کند که دنیای فیزیک را تغییر داد.

۱۳۳۲ (ش)

دی‌ان‌ای (DNA)

دکتر جیمز واتسون

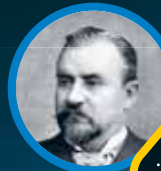


تا سال ۱۹۵۳ شکل دی‌ان‌ای یک راز بود، تا اینکه دکتر واتسون تصویر یک راه‌پله مارپیچ را در خواب دید و بسط ایده «مارپیچ دوگانه» برای شکل مولکول دی‌ان‌ای را آغاز کرد. واتسون و دو نفر دیگر به خاطر این کار، جایزه نوبل سال ۱۹۶۲ را در رشته پزشکی و فیزیولوژی بردند.

۱۲۵۸ (ش)

شیرین‌کننده مصنوعی
(ساخارین)

..... کنستانتین فالبرگ



برای بیماران دیابتی، لذت‌بردن از طعم شیرینی بدون این ماده ساده نبود. روزی فالبرگ شیمی‌دان که درباره کاربردهای تازه قه‌طران زغال‌سنگ تحقیق می‌کرد، با دست‌های نشسته شروع به خوردن غذاپش کرد. کمی نان خورد و مزه شیرینی را احساس کرد که نمی‌توانست از آن باشد. ما امروز ساخارین را داریم؛ زیرا روزی دانشمندی دست‌هایش را قبل از غذا نشست!



۱۳۴۹ (ش)

چسب قوی

..... اسپنسر سیلور



اسپنسر سیلور در تلاش بود تا چسبی قوی برای شرکت ۳M بسازد، اما چسب ضعیفی به دست آمد که به راحتی کنده می‌شد. چند سال بعد، یکی از همکاران او در کلیسا انجیل می‌خواند که نشانه کتاب از آن جدا شد و افتاد. او یاد چسب اسپنسر افتاد و آن را روی نشانه کتابش امتحان کرد. حالا همان چسب در همه جای دنیا یادداشت‌ها و نشانه‌های کتاب را برای مردم نگه می‌دارد!

۱۳۲۹ (ش)

ضربان‌ساز

..... ویلسون گری‌تیج

گری‌تیج مشغول ساخت آزمایش دستگاهی بود که ضربان‌های نامنظم قلب را ثبت و ضبط کند؛ اما اشتباهی، به جای مقاومت ده‌هزار اهمی، از مقاومت یک‌مگا اهمی برای این دستگاه استفاده کرد! دستگاه با فواصل زمانی منظم ضربان داشت و این دانشمند با مقایسه آن با ضربان قلب، دریافت که می‌توان آن را در بدن بیماران قلبی کار گذاشت.



با اسکن QR Code می‌توانید فیلمی را دانلود کنید که فهرست کامل‌تری از اختراعات و ابداعات اتفاقی را ارائه می‌کند.

۱۲۳۲ (ش)

چیپس سیب‌زمینی

..... جورج کرام

یک مشتری عُنُق و بدخلق به رستوران سر آشپز کرام رفته بود و مدام ایراد می‌گرفت و می‌گفت تکه‌های سیب‌زمینی‌ای که برایش می‌برند ضخیم و تر است. آقای کرام که عصبانی شده بود، تصمیم گرفت سیب‌زمینی را به نازکی کاغذ برش بزند و در روغن سرخ کند. به این ترتیب چیپسی به وجود آمد که نه فقط دهان آن مشتری را بست، بلکه به میان وعده محبوب میلیاردها نفر در جهان تبدیل شد.

۱۳۱۷ (ش)

تفلون

..... روی پلانکت

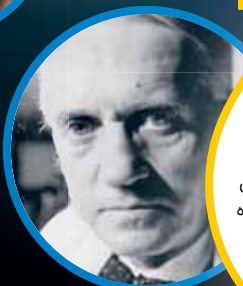
پلانکت و همکارش درباره یک نوع مَبَرَد (کلروفلوروکربن) کار می‌کردند. آن را با ماده‌ای دیگر آمیختند و انتظار داشتند گازی تولید شود؛ اما حاصل، دانه‌های سفیدریزی بود که نچسب و در برابر حرارت بسیار مقاوم بودند.

۱۳۰۷ (ش)

پنی‌سیلین

..... الکساندر فلمینگ

فلمینگ یک روز که از کار خسته شده بود، آزمایشگاهش را تمیزنکرده رها کرد و به مسافرت رفت. وقتی برگشت، متوجه شد در محیط‌های کشت آزمایشگاهی نوعی قارچ رشد کرده که به باکتری مقاوم است. به این ترتیب، مهم‌ترین آنتی‌بیوتیک دنیا تولید شد!



۱۳۲۴ (ش)

مایکروفر

..... پرسی اسپنسر

اسپنسر، مهندس و مخترع نظامی، با مگنِترون کار می‌کرد. مگنِترون امواج مایکروویو تولید می‌کرد که در آن زمان برای تکنولوژی رادار حیاتی بود. یک روز هنگامی که در کنار دستگاه ایستاده بود، متوجه شد شکلاتی که در جیبش بود آب شده است. در این لحظه، اولین دستگاه مایکروفر به بزرگی یک یخچال و وزن نیم‌تن ساخته شد!



ویتامین خورشیدی

■ مهرگان صادقی

۱

مواد حاوی کلسیم:

شیر، پنیر، ماست، سویا، اسفناج، بامیه، کلم برگ، بادام، کنجد، لوبیا سفید، لوبیا چیتی، لوبیا چشم‌بلبلی.

- استخوان‌سازی
- رشد سلول‌ها
- عملکرد و حیات بافت‌های بدن
- انعقاد خون

۴

ویتامین D بدنمان را از کجا تامین کنیم؟
اشعه فرابنفش خورشید مهم‌ترین عامل بروز سرطان پوست است؛

اما منبع اصلی دریافت ویتامین D برای بدن هم به شمار می‌آید. پس بدن باید به اندازه نیازش در معرض تابش نور خورشید قرار بگیرد.

برای دریافت ویتامین D

نور خورشید باید:

- مستقیم باشد؛ نور آفتاب از پشت شیشه یا از روی لباس مفید نیست.
- زمان مفید: سه بار در هفته، هر بار پانزده دقیقه.

- افزایش نیاز به نور خورشید در فصل زمستان به دلیل پوشش بیشتر بدن با لباس.
- آلودگی هوا، مانعی برای جذب ویتامین D.

۲

رابطه کلسیم با ویتامین D

جذب کلسیم در بدن به کمک ویتامین D صورت می‌گیرد. ویتامین D سبب افزایش جذب کلسیم از طریق روده و کلیه انسان می‌شود. به همین دلیل وجود مقدار کافی ویتامین D در بدن ضروری است.

۵

مواد غذایی حاوی ویتامین D: زرده تخم مرغ، ماهی (سالمون- ساردین)، شیر گاو، شیر سویا، میگو، قارچ، روغن جگر ماهی.

۳

عوارض کمبود ویتامین D

درد استخوان (پوکی استخوان) (ابتلا به MS) (راشیتیزم کودکان) (نرم شدن استخوان در بزرگسالان) درد ماهیچه، التهاب مفاصل.

ضعف سیستم ایمنی بدن: عفونت‌های مکرر، سرماخوردگی، احساس افسردگی، ریزش مو، طولانی شدن ترمیم و بهبود زخم، خستگی و کسالت (ضعف عمومی بدن)، بیماری‌های گوارشی.

۶

مکمل‌های ویتامین D: مصرف مکمل‌های ویتامین D باید بر اساس نیاز بدن باشد؛ چون دریافت بیش از حد این ویتامین سبب افزایش میزان کلسیم خون می‌شود و در نتیجه احتمال بروز ضعف، سردرد، خواب‌آلودگی، تهوع، ضربان‌های ناهماهنگ قلبی و افزایش دفع ادراری کلسیم و در نهایت مسمومیت دارویی، بیشتر می‌شود. برای دریافت دوز مناسب این مکمل‌ها باید با پزشک مشورت کرد.

سرپرست معاونت نظارت، ارزیابی و تضمین کیفیت دانشگاه
فرهنگیان: «اگر تربیت و آموزش را با نصیحت اشتباه بگیریم،
حاصل آن چیزی جز دل‌زدگی و ملال نخواهد بود.»



■ زیر نظر روح‌الله امیری

روان

برو درس می‌خوان مگو چیست درس!
خدایی نکرده نگو نیست درس!
که هستند فیزیک یک تا سه و
حسابان و جغرافی و زیست، درس!

شدم اندک اندک دچار ملال
نصیحت نکن، جان من بی‌خیال!
برای رهایی از این حس و حال
بریم آخر هفته سمت شمال!؟





رشید نامه (منظومه دنباله دار)

■ سعید سلیمان پور ارومی

در قسمت قبلی، رشید در فواب و در فضایی
وهشت انگیز، با شبی ترسناک ملاقات کرد که ادعا
می کرد سلطان اینترنت است. او رشید را تشویق کرد
که با کارهای غیر عادی، خود را در اینترنت معروف
و شاخ کنده رشید از آن فواب ترسناک پرید و وقتی
دوباره فوابید، فواب دیگری دید...

قسمت چهارم

اندر حمایت ملاقات، رشید با شیخ فوش تپ!

فضای صدفه فوشگل بود و دل فواه

به قول بچه ها، مامانی و ماه

فضا آکنده از شور و ترانه

شبیه فیلم های عاشقانه

سکانسی دل پذیر، از مهر سرشار

به ناگه یک شیخ آمد پریدار

بسی فوش پوش، با تیپی موهه!

شیخ نه، دسته گل بود... به به!

کنر تا که توفه را به فود جلب!

ز فود می کرد صادر شلک قلب!

بگفت: ای بچه جان، چشم تو روشن!

بدان، سلطان اینترنت منم من!

رشید از گفته او گشت میران

به او گفتا: چه می گویی شیخ جان؟!

یکی در فواب قبلی هم چنین گفت

همان را گوشم اکنون از تو بشنفت

شیخ گفتا: غلط کرده ست بی ریفت!

دروغش باز فشمم را برانگیزفت

بدان آن زشت فوی بی نیابت

کند با من در این میدان رقابت

همیشه بین ما تنگ و چرال است

به جان تو سراپا فدهال است!

دگر من ذله گشتم از ففورش

تنفر دارم از او، مرده شورش!

پو شرش On و فیرش دائم off است!

تمام فکر و ذکر او فلاف است

به رغم من بسی آتش فروزد

که در آن فشک و تر باهم بسوزد

به حرف آن شیخ هرگز نکن گوش

بکن آن پرت و پرتش را فراموش!

در این دنیا که نام او مجازی ست

نمی دانم چه جای شاخ بازی ست؟!

برای کارهای مثبت و فیر

«نت» آمد یار ما باشد ولاغیر!

نت آمد تا که گردد قاتق نان!

نیامد تا که گردد قاتل جان!

که یک عده روانی یا کلک باز

شوند از بهر مردم درد ساز!

نبین نت را و این شور و شرش را

تو بنگر کاربرد دیگرش را

ز علم روز دنیا بافید شو

که افزون گردد از «نت» دانش تو

حمایت کن ز هم نوعان در این بین

بزن از بهر این منظور، کمپین!

به اینها چون رسید این نطق غر!

پی تشویق او برفاست هورا!

صدای سوت و کف برفاست مبسوط!

رشید ما هم البت زد سه تا سوت!

سفر چون که رشید از فواب برفاست

برید آن حرف ها را چمگلی راست!

دمت گرم ای شیخ جان، نمره ات پیست!

یقین آداب اینترنت جز این نیست!

ادامه دارد...



■ دیشب اینشتین اومد به خوابم، هیچی نگفت و رفت. از وقتی کارنامه گرفتم، رفت و آمد

بدون کلام استادان و دانشمندان تو خوابم زیاد شده!



بیک بیک مستون

■ مهرداد حسین زاده





بهر طویل

پیدا کننده برتر

■ سعید طلایی

یکی گفت: چرا مانده‌ای این قدر تو بیکار؟ چرا گوشه این مبل ولو گشتی و در ثورت به سر می‌بری و خوابی و بیدار؟ چرا جُم نفوری از سر جایت؟ شده‌ای ظاهراً انگار که بیمار. گمانم شده‌ای در دل این مبل ورم کرده گرفتار. برو کار بکن جان عمو، کار. ندارد خبر از حال من زار که صد کار شده روی سر خسته‌ام آوار. بله، کار زیار است، ولی حوصله‌اش نیست و انگار نه انگار. نگاهی ز سر فستکی‌اش کردم و گفتم که ولم کن که در این حال خودم مانده‌ام و بی‌رمق و حوصله و فسته و در مانده‌ام و کار زیار است که پیدا کننده‌ام و فی‌المثل این هفته Quiz است و بگو یک کلمه خوانده‌ام آیا؟ نه فدایش!

چه ژستی ست که تا لفظه آفر همه دایورت کنانیم؟! پی بازی و علافی و فواییم و چنانیم که انگار که آقای جوانیم! نه حتی نگرانیم که شاید نرسیم و نتوانیم که در وقت اضافه فقط از روی همین مزو به خوانیم! بیفتیم از این درس و سر و گردن خود را بشکانیم. چرا بی‌خبر از وقت و مدیریت اوضاع و زمانیم؟ ولی در شب آفر به خود آیم و ببینیم که این درس تلنبار شده، روی هم انبار شده، جمع شده، شصت و سه خروار شده. چشم من از دیدن آن تیره شده، تار شده. ساده می‌آمد به نظر، وای چه دشوار شده! دیر شده، دور شده، دور چنان فاصله بین قم و کیش!

بیاییم از این پس نگذاریم که طوری بشود وقت کم آریم که حتی نتوانیم، امورات عقب‌مانده خود را بشماریم. بیاییم به خاطر بسپاریم که ما قدرت چنکیدن با time نداریم! شما نیز که از نسل جوانید و شبیه خودمانید و گرفتار زمانید، چه خوب است اگر بهر طویلی بنویسید و برای رفقا و در و همسایه به خوانید و چه بهتر که به مدیریت رشد جوان هم برسانید که هم چاپ شود، هم بزنند جایزه‌ای از طرف ما بستانید! که ما منتظر کار شمایم کمابیش!



بهر طویل، بهر جایزه

بهر طویل‌هایتان را در یکی از شبکه‌های اجتماعی به شماره رشد جوان (۰۹۰۳۳۶۷۷۹۹۹) ارسال کنید. ما به علاقه‌مندترین بهر طویل‌ها جایزه می‌دهیم.

■ تصویر سازی: سام سلماسی



منظومه دهه هشتادی ها

قسمت چهارم:
توصیه های پفکی
■ اثر طبع عباس اهدری دهه شصتی

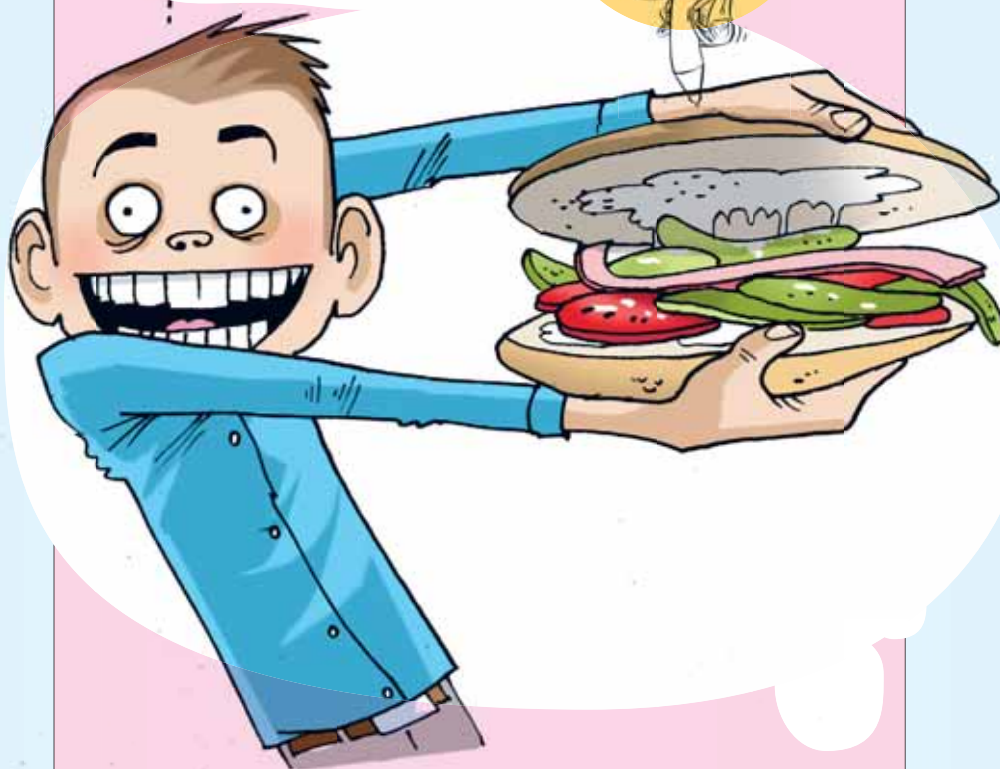
بارفرا یا، بره توفیقمان
تا نرسیده به هوا پیغمان
...
شکر فرا غمه که مفتومه شد
بار دگر نوبت منظومه شد
فیز و شنو قصه عباس را
قصه پر غمه کالباس را
دوره ما خارج از ادراک بود
چون که غذا مثل هوا پاک بود
معده ما راحت و آرام بود
جیب پر از پسته و بادام بود
بستی و یفمک و فالوده بود
(گرچه فرایی کمی آلوده بود!)
هیچ کسی میل لواشک نداشت
چون نه اش می زدش و شک نداشت!
اندر فلاخ همه آلوده بود
تازه یواش و ته یک کوچه بود

لیک کنون هیچ کتک می فورند؟
هرچه بفواهند پفک می فورند
باب شده زود غذا = فست فود!
رفته به پشتم همه زین لقمه، دود
باب دل و ذائقه غربی است
چان تو غرق نمک و چربی است

کله و پاچه پو فراموش شد
آتش آتش ننه فراموش شد
آفه چه ایراد مگر داشت، آتش
داش، تو هم مشتری آتش باش
وای از این پاستا و لازانیا
تفقه ای از آن ور اسپانیا



شعر تر و خشک



برای بوفه این دل بی قراره

■ مهدی استادامیر

بین بوفه چه چیزایی میاره
همیشه ساندویچ فویی داره
فیاز شور و کوفه فیلی داره
یه رشته کالباسم گاهی می‌ذاره

بین بوفه عجب چیزایی داره
برای بوفه این دل بی قراره
همین امروز صبح آلوچه آورد
می‌کن فردا لواشک هم میاره

فرای بوفه و پای و نباتش
که از بس شوبه آدم می‌شه ماتش
یه روزی بوفه ما آتش آورد
که کشکش بیشتر بود از ملاتش

نسل جوان فسته ز پشمک شره
عاشق پیزپرگر و اسنک شره
بس که فورانی به بدن می‌زند
کل بدن پوش فغن می‌زند
ای دهه هشتادی ساندیس فور
چوبه سوخاری فور و سوسیس فور
این که تو فوردی مگه سمبوسه است؟
موی گراز و فکر کوسه است!
داخل کالباس پر از فلفل است
گوشت که نه، روده نرم و دل است
من که دهه شصتی‌ام و آتش فور!
بعد نصیحت بزنم چند غر:
سُس پقدر روی غذا می‌زنی؟
این همه نوشابه چرا می‌زنی؟
بس که سفارش تو دلستر دهی
معره و هم روده فود پر دهی!
وزن تو چون فرس فزون می‌شود
رنگ تو چون بوقلمون می‌شود
زود بکن عادت فود را عوض
تا نکنند رو به تو درد و مرض



شوقی فیزیکی

فاز فیوز

■ مهدی فرج‌اللهی

فیوز، پت‌رُس مدار الکتریکی است؛ فداکارترین قطعه در مدار که وقتی جریانی بیش از جریان نامی بفواهد از مدار بگذرد، انگشت خود را در سوراخ جریان می‌کند و مدار را نجات می‌دهد. به پای مدار می‌سوزد تا مدار سرپا بماند. فیوز انواع مختلفی دارد، مثل ذوب‌شو، فشنگی، تیغه‌ای، آدَمِزاد و ...

برعکس دیگر فیوزها، وقتی فیوز آدَمِزاد می‌پرد، مدار آدم که قطع نمی‌شود هیچ، پرکارتر هم می‌شود و گاهی کار به فارسی سفت می‌رسد و کار را برای خودش و دیگران سفت می‌کند. برای همین باید روی فیوز وجودمان کار کنیم. ظرفیتمان را پت‌وپهن کنیم تا کار به پای باریک نکشد. فاز فیوز فداکاری است. از او پیامویم تا به فوز فاز فیوز نائل شویم.

اقتراح فیوز توسط توماس ادیسون در سال ۱۸۹۰ به ثبت رسید. درباره این اقتراح جناب ادیسون، شاعر مشهور، مولانا ابوالفیوز فازنی، می‌فرماید:

هر فیوزی را برای یک مداری ساختند

طاقت جریان آن را در دلش انداختند

به زبان ساده‌تر:



$$I = \frac{P}{V}$$

توان مصرفی
ولت
جریان مصرفی





تاریخچه

آقای گراهام بل

عبدالله مقدمی

- وای! باورم نمی‌شود. یعنی شما آقای الکساندر گراهام بل هستید؟

- قبلاً راستش بعضی وقت‌ها فورم هم باورم نمی‌شود، ولی انگار خودش هستم.

- من شما را توی فیلم دیده‌ام. آنجا می‌گویید: واتسون، صدایم را می‌شنوی؟

- اوه، بله واتسون؛ چه دستیار فنگی! باورت می‌شود وقتی برای اولین بار صدای من را از توی تلفن شنیده بود، برگشته بود پشت سرش را نگاه می‌کرد ببیند کجا قایم شده‌ام؟

- خ خ خ... قبلاً تلفن ندیده بودم بنده خدا.

- تلفن ندیده ندریدی پسری! زخم از فردای اختراعم پایش را توی یک کفش کرد که الا و بلا باید یکی یک قط، به قانۀ فواهرها و مامانش این‌ها بکشم!

- کشیدید؟

- کشیدم و از همان روز مسرت یک غذای گرم و یک شربت فنگ به دل فورم و پدرزنم و باطنق‌هایم ماند. آفرش طوری شد که آن‌ها به دارگاه رفتند و از دست من شکایت کردند!

- بابت اختراع تلفن؟

- بله. اما من توانستم با اختراع یک سرگرمی باحال آن‌ها را از شکایتشان منصرف کنم.

- باز هم یک اختراع دیگر... آخرین! چه اختراعی؟

- حالا اختراع اختراع هم نبود، اما برای سرگرمی قوم و فویشن زخم کافی بود.

- قبلاً چه کار می‌کردید؟

- مزاحم شدن و فوت کردن را یادشان دارم! از آن روز به بعد مسابی سر پدرزنم گرم شد. باطنق‌هایم هم برای افزایش سوژه مزاحمت، به سرعت تعداد مشتریان تلفن را در کشور گسترش دادند.

- واتسون چی شد؟

- هیپی. او سوژه مزاحمت فورم است. هر روز بهش زنگ می‌زنم و می‌گویم: «واتسون، صدایم را می‌شنوی؟» او هم دوروبرش را نگاه می‌کند و دنبالم می‌گردد. این طوری صبح به صبح شادروان می‌شوم!



عکس +

—



این عکس به صورت انفرادی از جرن گری به دست ما رسید. ممنونیم که به ما قوت قلب می دهید. شما هم می توانید از این کارها بکنید و عکس های خلاقانه تان با مجله را بر ایمان بفرستید.



رسیده های دی

زهره فریبا

نظراتتان را برای ما
پیامک کنید:

۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹

مجله که در کل به شما تعلق دارد؛ اما این بخش، دیگر ششور به شما تعلق داشتن را در آورده و یکباره هر چه شما برای ما بفرستید می خواند، پاسخ می دهد و چاپ می کند. شاید برایتان سؤال پیش بیاید که چرا بفرستید؟ این قدر راه ارتباطی داریم که نگو و نپرس؛ این از سامانه پیامکی مان: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹. این هم از کانالمن: @iRoshd.

دانش آموز سال آخر رشته تجربی از تبریز. می خواستم بابت قسمتی که اختصاص دادین به سرگرمی های ملل تشکر کنم. لطفا این قسمت را حذف نکنین.

سلام محمدی جان. همین الان دوان دوان به سمت اتاق دبیر مجله رفتیم و گفتیم: «است بگه دارین. بخش سرگرمی های ملل رو حذف نکنین نکتین نکتین این این...» (اگوی صدای نگارنده این بخش در راهروهای تحریریه). بعد دبیر مجله که در حال حذف این بخش بود با اشتیاق تمام گفت: «خانم، شما هنوز یاد نگرفتین اول در بزنین، بعد که گفتن بفرما، وارد بشین؟»

سلام. مریم هستم از مازندران. من تبلم، چه کار کنمممممم؟ امسال کنکور دارم.

حوصله کتاب ندارم. همه تلاش می کنند رشته خوبی قبول شوند، اما من چینیایی؟ لطفاً یک راهکار برای ایجاد انگیزه بهم بدید.

سلام مریم. وقتی خودمان را جای تو می گذاریم، می بینیم با آن آب و هوای مازندران، فقط جوجه کباب و ماهی می چسبید، نه درس؛ اما چون این چیزها برای تو عادی شده، باید درس بخوانی..... همش یک سال است، که مهم ترین بخشش مربوط به تعطیلات عید می شود. پس بعد از اتمام مجله، با یک برنامه ریزی مناسب، درس بخوان..... (بدجوری روی نویسنده این بخش تأثیر گذاشتی!).

خسته مان کرده (البته گفتیم که ما به این راحتی ها خسته نمی شویم). یعنی الان دیگر نمی توانیم از تو نظر کارشناسی ات را درباره پنکه بخوایم؟ اما بزرگترین کمکی که می توانیم به تو بکنیم این است که بخوایم؛ حتماً از مشاوران تحصیلی مدارس استفاده کن. این را هم بدان که رشته های مختلف به هم نزدیک هستند و امکان تغییر مسیر به سمت علاقه در مقطع بعد یا محیط کار فراهم است. با همه این اوصاف، دمت گرم که به مدارس فنی و حرفه ای رفغای و دنبال یادگیری مهارت هستی.

می دلم این شعر خیلی زیست است، چون من زیاد علاقه ای به ادبیات ندارم؛ ولی دلم خواست بفرستم. معذرتا دلم به درد آمده، آخر خرداد آمده، موقع رفتن آمده، پایان این ماه بیا، وقت وداع آمده.

سلام. این طوری که خودت زیر آب شعر خودت را زدی، ما بخوایم از شعرت تعریف هم کنیم، دیگر رویمان نمی شودا ولی شروع کن به شعر گفتن و به ادبیات هم علاقه مند شو. نیمچه استعدادی داری!

با سلام، لطفا شیوه جمع کردن معدل دهم را بگویند.

من مطمئنم تا این لحظه ای که ما داریم به پیام ها پاسخ می دهیم، تو دو تا کارنامه دیگر هم گرفتی و شیوه جمع کردن معدل را خودت یاد گرفتی! واقعا درست گفتانده که زمان بزرگترین معلم است! سلام و خسته نباشید خدمت تمام مجله رشدی های عزیز. محمدی هستم.

با سلام نحوه پذیرش مطالب و مقاله به چه صورت است؟ سازو کارها را توضیح دهید.

سلام، ما هر شماره توضیح می دهیم، اما هیچ کس دقت نمی کنده! این معلم ها هم حق دارند که هی می گویند «هیس! سؤال دوستتون رو بشنوبید، شاید سؤال شما هم باشد.» خلاصه، دست به هر کاری تا الان داشتید می زدید، هیس! ساکت باشید و دقت کنید، شاید سؤال شما هم باشد. این قدر راه ارتباطی داریم که نگو و نپرس؛ این از ایمیل ما: roshd@roshdmag.ir، این از شماره ما در پیام سان ها: ۰۹۰۳۲۶۷۷۹۹۰، این هم از کانال ما: [@roshd](https://t.me/roshd) که آنجا هم برایتان کلی مطلب به روز و دستاوا، نظرسنجی، مسابقه و... می گذاریم. با طرح پیشنهادها و حرف ها و دردل هایتان، هم خودتان سبک می شوید و هم به ما کمک می کنید بهتر شویم.

سلام. خسته نباشید. روزانه به خبر. من امسال کلاس دهم برق بودم، ولی نظرم عوض شده. سال دیگه می خواهم بروم رشته مکانیک، ولی از طرفی دوباره که نمی توانم دهم را از اول بخوانم، چون یک سال عقب می افتم. می خواستم ببینم راهی هست که سال آینده دوم مکانیک بروم. لطفاً به خواستام رسیدگی کنید. ممنون.

سلام. خودت خسته نباشی! ما که تازه خط دوم این صفحاتیم و به این راحتی ها خسته نمی شویم. ای بابا! یعنی الان دیگر برق نمی خوانی؟! ما اینجا یک پیکیه شقی داریم که همیشه خدا خراب است و

تقویم دی ماه ۱۳۹۷ زهرا صالحی زاده

۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۴ دی، ولادت حضرت عیسی (علیه السلام)

درست است که حضرت عیسی (علیه السلام) به عنوان پیامبر مسیحیان شناخته می‌شود، اما او آن قدر برای مسلمانان عزیز است که نامش به صورت عیسی و مسیح، بیش از سی بار در قرآن ذکر شده است. هر بار هم به صورت «عیسی بن مریم» برای تأکید بر این موضوع که حضرت عیسی فرزند مریم بوده است و نه فرزند خدا. یکی دیگر از جاهایی که مسلمانان و به خصوص ایرانیان، ارادت خود را به عیسی (علیه السلام) نشان داده‌اند، اشعار و نوشته‌های آن‌هاست. در اشعار حافظ آمده است:

جان رفت در سر می و حافظ به عشق سوخت
عیسی دمی کجاست که احیای ما کند

در اشعار فردوسی از عیسی (علیه السلام) به این شکل یاد شده است:

همان دار عیسی نیززد به رنج
که شاهان نهادند آن را به گنج

۱۹ دی ۱۳۵۶، قیام مردم قم

«ایران و استعمار سرخ و سیاه» نام مقاله‌ای بود که ۱۷ دی ۱۳۵۶ در روزنامه اطلاعات منتشر شد. در این مقاله که به مناسبت سالروز کشف حجاب به چاپ رسید، به امام (ره) و حجاب و... توهین شده بود. مردم قم انتشار این مقاله را تاب نیاوردند و به نشانه اعتراض به خیابان‌ها آمدند. برخورد آن‌ها با نیروهای دولتی به شهادت عده‌ای از این افراد و رونق گرفتن دوباره انقلاب منجر شد.

۲۶ دی ۱۳۵۷، شاه رفت

در این روز شاه به همراه همسر، فرزندان و تعدادی از سیاسیون از کشور خارج شد. مقصد آن‌ها آسوان مصر بود؛ جایی که انور سادات، رئیس جمهور مصر، در انتظار آنان به سر می‌برد. این سفر بی بازگشت بود و با پیروزی انقلاب، آن‌ها هرگز نتوانستند به ایران برگردند.

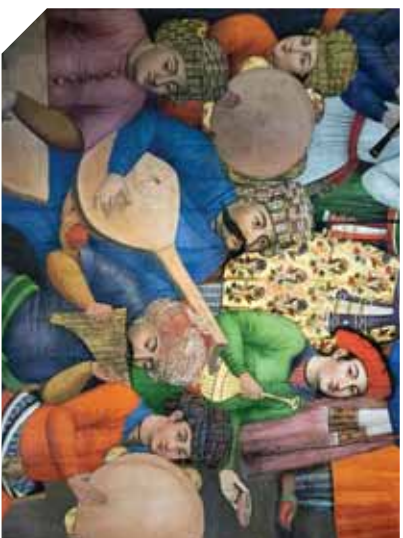
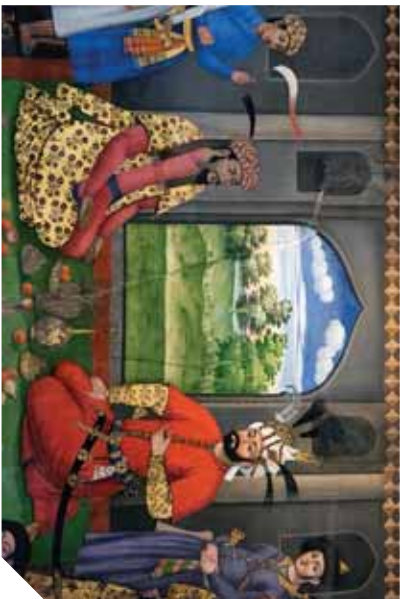
۲۰ دی ۱۳۳۰، شهادت امیرکبیر

تمام دوران صدارت امیرکبیر سه سال و سه ماه است؛ اما اقدامات او در این زمان و سرنوشت غم‌بارش، سبب شد امروز شهرت او از ناصرالدین شاه با پنجاه سال حکومت، چیزی کم نداشته باشد. می‌دانیم که شاه قاجار اوایل کار به صدراعظمش علاقه بسیار داشت، اما کم‌کم دسیسه اطرافیان کاری کرد که این رابطه به هم بخورد. ببینید ناصرالدین شاه چهار روز قبل از عزل امیرکبیر برای او چه نوشته است: «جناب امیرنظام... به خدا قلب من آرزوی شما را می‌کند. اگر باور می‌کنید و بی‌انصاف نیستید، من شما را دوست می‌دارم... به خدا قسم اگر کسی، چه در حضور من و چه پیش اشخاص دیگر، یک کلمه بی‌احترامی درباره شما بکند، پدرسوخته‌ام اگر او را جلو توپ نگذارم... به حق خدا نیتی جز این ندارم که من و شما یکی باشیم و با هم

به کارها برسیم. به سر خودم اگر شما غمگین باشید، به خدا نمی‌توانم تحمل غمگینی شما را بکنم. تا وقتی که شما هستید و من زنده‌ام از شما دست برنخواهم داشت.» شاه قاجار فقط دو ماه بعد دستور قتل امیرکبیر را صادر می‌کند.



شرط همایونی
همایون، شاه همد، که در جنگ با افغان‌ها شکست خورده بود، راه ایران را در پیش گرفت تا از شاه قدرتمند صفوی طلب کمک کند. اما همتای ایرانی‌اش از او خواست تا به دین اسلام و مذهب تشیع و پیافود تا او را در جنگ با مهاجمان همایونی کند. همایون که به تشیع علاقه‌مند بود، دست خود را به نشانه احترام و تسلیم باین آورد و مسلمان شد.



گروه نوازندگان
نقاشی پذیرایی از همایون، حرف‌هایی بیشتر از یک روایت تاریخی در خود دارد. با دقت در جزئیاتی که نقاش صفوی در نقاشی خود آورده است، می‌توان به شکل و نقش لباس در عهد صفوی، آرایش صورت و مو و لوازم تزئینی که اشراف و خاندان دربار به خود می‌آویختند پی برد. در این گوشه از تصویر، نقاش صفوی گروه نوازندگان درباری را با انواع سازهای رایج آن عصر، یعنی دف و تنبور و ارغنون، تصویر کرده است.

پذیرایی همایون



پذیرایی گرم

از این دیدار تاریخی بین شاه‌طهماسب صفوی و همایون، پادشاه هندوستان، ۴۸۸ سال می‌گذرد. شاه صفوی در این دیدار به گرمی از مهمانش استقبال کرد و به نشانه احترام و دوستی، حمامه قلابشی را بر سر شاه هندوستان گذاشت. این مجلس از آن جهت که باعث نزدیکی بیشتر دو همسایه قدیمی شد، اهمیت تاریخی دارد. منظره‌ای که در قاب پنجره می‌بینید، در واقع دورنمای منطقه قبادر نی در نزدیکی شهر سلطانیه است.



ملازمان یک‌شکل

در سمت راست تصویر و در کنار شاه‌طهماسب صفوی، درباریان و قلابشانی نشست‌ه‌اند که همگی شبیه به یکدیگر هستند. گویی با ماشین تکثیر شده‌اند و هم‌راهن شاه صفوی به‌جز طرح و تزئینات لباس، هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند. پیشخدمتان درباری هم هر کدام یکی از ابزارها و اسباب پادشاهی را در بر گرفته‌اند و گوش به‌فرمان ایستاده‌اند. یکی با شمشیر، دیگری با کمان و آن یکی با باز شکاری.



مسابقه زمین بدون پلاستیک

یک ویدیوی یک دقیقه‌ای در مورد محیط زیست بسازید
و در شبکه‌های اجتماعی برای ما بفرستید. (۰۹۰۳۳۶۷۷۹۹۹)
ما به خلاقانه‌ترین ویدیوها جایزه می‌دهیم.
مهلت ارسال: تا پایان اسفند ۱۳۹۷

رشد جوان در شبکه‌های اجتماعی



@iRoshd