

ناز خان تون

ضمیمه دخترانه **هفت مهر** شماره ۳۲۴

www.qudsonline.ir

چهارشنبه ۴ اسفند ۱۳۹۵ | ۲۴ ربیع الاول ۱۴۳۸ | ۲۲ دسامبر ۲۰۱۷

الهی! چنان که برهنگی یا بیزی دنیایم را رنگ آبرو دادی و شاخ و برگ را در چشم عیاران پیراهن پوشاندی، به وقت زمستان که پردها فرو می افتند، امیدم باز به بارش رحمت توست! مبادا که در صف پروانه ها، قاصد گی ها و پنجره های این شهر، در پنبه سرم خویش پنهان شوم از این تی بر و پالی! مبادا...

قرار ساعت هشت

با الهام از فراز ۲۱ دعای ۳۲ صفحه سجاریه



در بسته خبری بخوانید

ربات ها پیش خدمت می شوند

انگشتر نجات رسید

فداکاری دختر کم توان برای درمان پدر



شما در زنگ ورزش چه می کنید؟
نوبت زنگ ورزشه!

وضعیت جسمی و روحی با هم ارتباط دارند

درست است که ورزش کردن منظم و اصولی برای همه خوب است، اما این موضوع برای دختران مهم تر است؛ چون دخترها به خاطر سبک زندگی که در بزرگسالی با آن مواجه می شوند و نقش های همسری که مدیریت یک خانه را به دنبال دارد و نقش مادری که تولد و تربیت فرزندان را برعهده شان می گذارد، داشتن وضعیت جسمی خوب برایشان مهم تر و واجب تر است و وضعیت جسمی مناسب، وضعیت بهتر روحی را هم به دنبال خواهد داشت، خانم فریده حمیدی که روان شناس و دبیر تربیت بدنی دانشگاه هم هست، درباره این موضوع می گوید: «بی توجهی به ورزش دختران در مدارس مشکلاتی مثل فقر حرکتی، چاقی زیاد، پوکی استخوان و مشکلات روحی مثل نبود شور و نشاط نوجوانی، نداشتن انگیزه، افسردگی و ناتوانی در روبه رو شدن با استرس های فراوان در زندگی را برای دانش آموزان باعث می شود.»

تا الان ساعات درس تربیت بدنی برای هر کدام از سه پایه ابتدایی، متوسطه اول و دوم، سه ساعت بود که طبق گفته معاون تربیت بدنی آموزش و پرورش، قرار است از سال آینده دوبرابر بشود.



دختران، همسران و مادران آینده

با همه این ها هنوز هم حال زنگ های ورزش در خیلی از مدارس دخترانه خوب نیست. اگر نوع نگاه مسؤولان آموزش و پرورش به نقش ورزش برای دختران عوض شود، شاید گره این ماجرا هم باز شود. دختران دانش آموز این روزها، قرار است در آینده زنان جامعه ای باشند که وظیفه پرورش نسل های مختلف، برعهده آن هاست. پس هر چه قدر به وضعیت جسمی و روحی آن ها توجه شود، نسل سالم تری از آن ها پرورش پیدا خواهد کرد.

سرانه ورزشی هر دانش آموز در کشور طبق استانداردها باید ۱۵ سانتیمتر مربع باشد. یعنی به ازای هر دانش آموز باید ۱۵ سانتیمتر مربع فضای ورزشی در نظر گرفته شود. اما این آمار در خیلی از مدارس رعایت نمی شود؛ مثلاً رئیس اداره تربیت بدنی استان مازندران می گوید، هر دانش آموز مازندرانی فقط ۹ سانتیمتر مربع فضای ورزشی دارد.

نعیمه موحد | نوی اتوبوس کنار مادر و دختری نشسته ام که از مدرسه برمی گردند. دخترک با ناراحتی برای مادرش تعریف می کند که امروز دو ساعت زنگ ورزششان به تدریس ریاضی جبرانی گذشته است. دخترک با گله مندی می گوید: «همه بچه ها ناراحت بودن، چون وسیله و لباس ورزشی آورده بودیم بریم ورزش، ولی معلم ریاضی می گفت ورزش همیشه هست، ریاضی مهم تره. اگه این ها رو درس ندم، عقب می افتیم...» با خودم فکر می کنم معضل کم توجهی به ساعت هایی مثل ورزش که خیلی از معلم ها فکر می کنند ساعت تفریح است، هنوز هم وجود دارد و انگار قرار نیست این ذهنیت غلط از بین برود. البته والدین هم این وسط بی تقصیر نیستند؛ چون مادر دخترک هم حرف معلم او را تأیید کرد! پس این وسط اهمیت ورزش و تندرستی، آن هم برای دختران چه می شود؟

این روزها حضور زیاد دانش آموزان در دنیای مجازی و شبکه های اجتماعی، ریسک مبتلا شدن به آسیب های جسمانی و روانی را در آن ها بیشتر کرده است.

برنامه های ورزشی در راه هستند

بعضی از مدارس مشکل مکان ورزشی را با دریافت هزینه ای از دانش آموزان و اجازه یک سالن ورزشی حل کرده اند. بعضی مدارس هم که معمولاً غیرانتفاعی اند، خودشان سالن ورزشی دارند. اما واقعیت این است که نه همه دانش آموزان در مدارس غیرانتفاعی درس می خوانند و نه همه آن ها می توانند هزینه رفتن به سالن ورزشی را بپردازند و مخصوصاً اگر دانش آموز مدرسه دولتی باشند، طبق قانون، مدرسه نمی تواند برای این طور موارد از آن ها پولی دریافت کند. این درحالی است که آقای حمیدی معاون تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش می گوید: «جای درست درس تربیت بدنی برای بیشتر کردن فعالیت های حرکتی و سبک زندگی سالم در دانش آموزان دنبال می شود. «معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش می داند که ناهنجاری های قلمتی دانش آموزان به خاطر سبک زندگی غیرفعال، کم تحرکی، کم توجهی خانواده ها و سایر نهادهای مسئول است و به این خاطر برنامه هایی را برای رفع این مشکل پیش بینی کرده است.

استانداردهای ورزشی رعایت نمی شود

اگر مدرسه ای برپایی زنگ ورزش برای دختران را جدی بگیرد، حتماً یک معلم ورزش خوب برای دانش آموزانش به کار می گیرد. اما حتی دانش آموزانی هم که معلم ورزش های تحصیل کرده دارند، از روش تدریس این درس راضی نیستند. الهام که امسال در پایه چهارم متوسطه درس می خواند می گوید: «هرسال باید از بین چند رشته محدود یک رشته را انتخاب کنیم تا معلم اصول آن ورزش را به ما درس بدهد. اما وقت زنگ های ورزش آنقدر کم است که مثلاً اگر والیبال را انتخاب کنیم، حتی در حد مبتدی هم آن را یاد نمی گیریم و اصلاً وقتی برای تمرین کردن نداریم.»

خانم سعیدی هم که کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارد و در یکی از مدارس دخترانه معلم ورزش است، گلایه هایی مثل گلایه الهام را تأیید می کند و می گوید: «علاوه بر این، ما در بعضی پایه ها موظف هستیم نمره نهایی دانش آموزان را براساس یک سری تست های تربیت بدنی مثل دومپدانی، درازنشست یا بارفیکس بدهیم، که خب این ها نرمش هستند و هیچ وقت باعث نمی شوند از دل ساعت های ورزش مدارس، یک دانش آموز قهرمان در یک رشته ورزشی بیرون بیاید.»

جایی برای ورزش کردن نیست

نه فقط در مدرسه، بلکه حتی در سطح شهر هم خانم ها برای ورزش کردن مشکلاتی دارند. حیاط بیشتر مدرسه ها جوابگوی تعداد دانش آموزانی نیستند که می خواهند یک ساعت و نیم ورزش کنند، یا آموزش های ورزشی ببینند. حتی امکانات مدرسه های معمولی هم برای ورزش دختران خیلی کم است. مؤده که دانش آموز سال دوم متوسطه اول است می گوید: «در شروع سال تحصیلی، معلم ورزش از ما خواست که دو رشته والیبال یا بدمینتون را انتخاب کنیم. من و عده دیگری از هم کلاسی هایم بدمینتون را انتخاب کردیم، اما مدرسه فقط دو دست راکت بدمینتون دارد و ما باید چهار نفر چهار نفر در صف بازی بایستیم و نهایتاً ده دقیقه وقت به هر کس می رسد که نمی شود هم بدمینتون را یاد گرفت و هم بازی کرد.»

البته مسؤولان بعضی مدارس تهیه وسایل ورزشی را برعهده خود دانش آموزان گذاشته اند و دانش آموز باید هر هفته راکت بدمینتون یا توپ والیبالش را با خودش به مدرسه ببرد و بیاورد!

خانم حمیدی می گوید: «برای به دست آوردن همه استعداد های یک نفر، نباید فقط به بالا بردن ضریب هوشی او توجه شود، بلکه انواع هوش های دیگر مثل هوش بدنی - جنبشی نیز باید در نظر گرفته شود.»





فاطمه نیک | شاید اولش برای او از انتخاب‌های متعدد و تجربه‌های متفاوت شروع شده، اما در آخر قالب ماهیگیری پرستو به یک ماهی طلایی گیر کرده است؛ ماهی طلایی او که برتری او از آدمهای زیادی باعث و بانی ایجادش شده است. نام ماهی طلایی پرستو، «سپیدخت» است؛ برندی که از یک کارگاه کار آفرینی بیرون آمده است، اگر می‌خواهید در بازار پرستو و سپیدخت بیشتر بدانید، در این گفت‌وگو با ما همراه باشید.

از شروع دوباره نترس

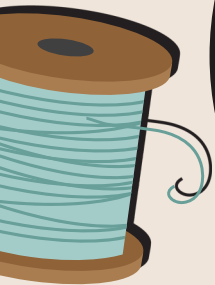
«پرستو خانجانی» ۲۷ ساله است. رشته تحصیلی‌اش الکترونیک بوده که به‌قول خودش وسط راه رهاش کرده، چون می‌دید اصلاً توی مسیر درستی قرار نگرفته و از دانشگاه بیرون آمده است. خودش در این باره می‌گوید: «اون درس و اون رشته هیچ‌چیز با روحیه و علاقمندی‌های من جور نبود. کار کردن با بچه‌ها را دوست داشتم. بعد از دانشگاه رفتم دوره مربی‌گری مهد گذراندم و یک‌سال توی مهدکودک کار کردم». هرچند دوره این کار دوست‌داشتنی هم به‌خاطر وضعیت دستمزد خیلی دوام نیاورد و پرستو خیلی زود عطای این کار را هم به لقایش بخشید، اما همان سال با جمعیت امام‌علی(ع) آشنا شد و کارش را در آنجا شروع کرد. پرستو در این باره می‌گوید: «پس از آشنایی با جمعیت و آغاز همکاری‌ام، در جاهای مختلفی کار کردم، اما در جریان همه جاهایی که بعد از این برای کار رفتم، فعالیت داوطلبانه یک روز در هفته جمعیت همیشه سر جایش بود.»



Autumn Collection
2015

شاید با خواندن مصاحبه
با آموزش مهارت‌های کار
مهارت‌هایت را بشناسی. پ

چطور کار درست را انتخاب کنم؟



سن مجاز برای ورود به شبکه‌های اجتماعی ۱۶ سال تعیین شد

داداشا، آبجيا حواستون جمع....!

مرکز مدیریت امداد و هماهنگی عملیات رخدادهای رایانه‌ای با اشاره به قوانین جدید اتحادیه اروپا برای افزایش سن مجاز نوجوانان در محیط مجازی، نسبت به افشای حریم خصوصی نوجوانان در این فضا، هشدار داد.

فضای مجازی برویم یا نرویم؟

دیگر چندسالی است که ما از دیدن یک نوجوان موبایل به‌دست تعجب نمی‌کنیم و خودمان هم به‌قول قدیمی‌ها تا دست چپ و راستمان را تشخیص می‌دهیم، دلمان یک گوشی همراه با اینترنت پرسرعت می‌خواهد. درست است که ما نسل به نسل در استفاده از فناوری‌های مختلف توانا تر می‌شویم و طبیعی است که گاهی یک نوجوان خیلی زودتر از بزرگترهایش می‌تواند با فناوری‌های جدید آشنا شده و کار کند، اما این توانایی به‌معنی اجازه استفاده از این فناوری‌ها نیست. متأسفانه، به‌هم‌زمان با رشد فناوری‌های جدید و ایجاد فرصت‌های تازه ارتباطی، خطرات جدید هم ما را تهدید می‌کنند و طبیعی است که وقتی حرف از خطر به میان می‌آید، ما نوجوانان از بقیه آسیب‌پذیرتر باشیم. بنابراین بهتر است حواسمان را بیشتر از بقیه جمع کنیم تا در این دنیای جدید در دسری برای خودمان درست نکنیم.

حریم شخصی‌ات را دست‌کم نگیر

یک طرف حضور در دنیای مجازی، به‌ویژه فعالیت در شبکه‌های اجتماعی، تعامل و ارتباط با سایرین کاربران است، کاربرانی که معمولاً هویتشان به آسانی مشخص نیست و همین موضوع نگرانی‌ها در مورد امنیت نوجوانان را بسیار افزایش داده‌است. به‌عنوان مثال بیشتر نوجوانان درک درستی از حریم خصوصی ندارند و ممکن است در این خصوص به آسانی مورد سوءاستفاده قرار بگیرند. ما معمولاً متوجه اهمیت اطلاعاتی که در اختیار شبکه‌ها قرار می‌دهیم نیستیم و به‌راحتی برای ورود به یک بازی آنلاین اطلاعات شخصی خود را فاش می‌کنیم. تازه اینکه چیزی نیست! ممکن است برای به‌دست آوردن رمز جدید جی‌تی‌ای، شماره رمز کارت بانکی بزرگترهایمان را هم فاش کنیم. برخی کسب‌وکارها نوجوانان را توسط تحقیقات، تست‌ها و مسابقات هدف قرار می‌دهند و برای مثال اطلاعات شخصی آن‌ها را مثل اطلاعات خانواده و دوستانشان، بدون رضایت و آگاهی والدین جمع‌آوری می‌کنند. فوق‌زدگی به‌خاطر برنده شدن یک جایزه یا دریافت یک سرویس رایگان یا دریافت تخفیف، می‌تواند انگیزه کافی به ما بدهد که به‌راحتی اطلاعات شخصی‌مان را لو بدهیم. همه این چیزها نشان می‌دهد که ما در دنیای مجازی آسیب‌پذیر هستیم و به همین خاطر، مرکز مدیریت امداد و هماهنگی عملیات رخدادهای رایانه‌ای (مرکز ماهر) اعلام کرد: نیاز است تا با آموزش درست به نوجوانان و آگاه‌سازی آن‌ها، پیشگیری‌های لازم از اتفاقات احتمالی و سوءاستفاده‌ها به عمل آید.

خبرگزاری مهر

روبات‌ها پیش خدمت می‌شوند

محققان دانشگاه امیرکبیر موفق به طراحی و ساخت روبات‌های خوش‌آمدگو و سرویس‌رسان شدند که از این روبات‌ها می‌توان در یک رستوران استفاده کرد. قرار است در آینده‌ای نزدیک، به کمک این روبات‌ها یک مجتمع هوشمند در ایران راه‌اندازی شود.



خبرگزاری مهر

انگشتر نجات رسید

آمریکایی‌ها انگشتی ساخته‌اند که به کمک آن می‌توان موقع خطر، پیام کمک ارسال کرد. این انگشت که به یک اپلیکیشن موبایل متصل است، با فشار یک دکمه و با استفاده از بلوتوث پیام هشدار را به شماره‌هایی که شما از پیش انتخاب کرده‌اید، ارسال می‌کند.



چه آسون! ما هم

خبرگزاری فارس

فداکاری دختر کم‌توان برای درمان پدر

یک دختر چینی ۲۰ ساله با وجود معلولیت جسمی، بیشتر روز را کار می‌کند تا مخارج درمان پدرش را تأمین کند. پدر این دختر مدتی است سرطان دارد و دیگر نمی‌تواند کار کند. یک افسر پلیس هنگامی که به‌طور اتفاقی از شرایط زندگی وانگ باخبر شد، برای او کامپیوتر جدید و پیشرفته‌ای خرید تا بتواند در زمان کوتاه‌تری پول بیشتری به‌دست بیاورد.

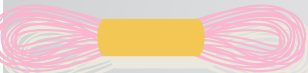
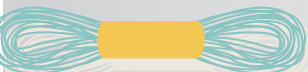
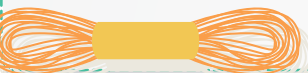


ایول به همتش



کارت را با خلاقیت گره بزن

در ادامه از پرستو می‌خواهم درباره مکرومه و دستبندهای دوستی توضیح بدهد، او می‌گوید: «کارهای ما همه‌اش دستبافت است. اول با دستبند دوستی شروع کردیم و الان مکرومه‌بافی را هم کم‌کم شروع کردیم. مکرومه کار نسبتاً سخت‌تری است و برایش خیلی الگوهای ثابت و مشخصی وجود ندارد، اما پایه کار در هردو یکی است. در این‌کار نخ‌ها که می‌توانند جنس‌های مختلفی داشته باشند، از کاموا تا دمسه، درکنار هم قرار می‌گیرند و با کمک گره‌زدن، بافت‌های طرح‌دار را می‌سازند. ابزار لازم این‌کار فقط نخ و تخته‌شاسی برای گیر دادن نخ است. در بعضی مدل‌ها هم می‌توان از انواع سنگ و آویزهای مختلف برای قشنگ‌تر شدن کار استفاده کرد. تمام این کار را هم با جست‌وجو در اینترنت و خواندن مطالب آموزشی و دیدن انواع ویدیوهای آموزشی یاد گرفتیم و هیچ کلاسی نرفتم. یعنی اصلاً نیازی نبود. الگوی بافت دستبندها موجود است. البته شما می‌توانید به‌راحتی خلاقیت به خرج دهید و شکل‌های جدیدی درست کنید. قانون خاصی وجود ندارد. با ترتیب گره‌ها درکنار هم و اضافه کردن یک‌سری جزییات ریز می‌توانید در کار تنوع ایجاد کنید.



به فکر دیگران هم باش

پرستو از یادگیری بافت دستبندهای دوستی و آموزش آن در روزهای پنج‌شنبه به بچه‌ها می‌گوید و اینکه با گذشت زمان و افزایش مهارت بچه‌ها و استقبال خوب در بازارچه، آن‌ها به فکر راه‌اندازی کارگاه کارآفرینی افتادند: «کارگاه را راه انداختیم تا بتوانیم به بچه‌ها دستمزد بدهیم. در ادامه به این فکر افتادیم که شاید کار کردن بچه‌ها در کارگاه‌ها و گرفتن دستمزد چندان خوب نباشد و با توجه به اینکه اکثر آنها در خانواده‌های تک‌سرپرست زندگی می‌کردند، تصمیم گرفتیم بحث اشتغال‌زایی را برای مادرهای بچه‌ها داشته باشیم. در همان‌وقت شهرداری کارگاه‌هایی برای اشتغال‌زایی در اختیار ما گذاشت و ما کار را شروع کردیم. الان در همان خانه اشتغال دو کارگاه سپیدخت و طراوت فعالیت می‌کنند. طراوت آشپزخانه است که برای مراسم و سازمان‌ها غذا، نذری و شیرینی درست می‌کنند و سپیدخت هم که کارش ساخت همین کارهای دستبافت است.»



برای شروع می‌توانی از خانه یک شروع کنی، اما اگر این خانه خالی و متروکه است، به‌سراغ کارهایی بروی که علاقه زیادی به آن‌ها داری، ولی مهارت زیادی نداری. مثلاً اگر تو به کارهای خیاطی علاقه داری، ولی هنوز نمی‌دانی چطور سوزن به‌دست می‌گیرند و فرق مدل خیاطی را از نقشه ساختمانی تشخیص نمی‌دهی، باید برای آموزش مهارت‌های مورد نیازت وقت بگذاری. یادت باشد نیازی نیست حتماً منتظر بمانی تا این مهارت‌ها و دانش‌ها را سر کلاس و توی جزوه‌ها پیدا کنی! بهترین روش برای یادگرفتن فوت‌وفن این کارها، یادگیری شفاهی و عملی است. مدل حرف زدن با مشتری، ریزه‌کاری‌های حرفه‌ای، مهارت‌های عملی و ظرافت‌هایی که بعد از چندماه شاگردی کردن برای یک اوستاکار ماهر به‌راحتی به‌دست می‌آوری، شاید بعد از چندین دوره آموزشی بلندمدت و کوتاه‌مدت هم به‌دست نیاید! با کلاسی و بی‌کلاسی کار فکر نکن، قوی باش و به سرنوشت فکر کن و از همین حالا دست‌به‌کار شو!

«پرستو خانجانی» ۲۷ ساله است. رشته تحصیلی‌اش الکترونیک بوده که به‌قول خودش وسط راه رهاش کرده، چون می‌دیده اصلاً توی مسیر درستی قرار نگرفته و از دانشگاه بیرون آمده است. خودش در این‌باره می‌گوید: «اون درس و اون رشته هیچ‌جور با روحیه و علاقمندی‌های من جور نبود. کار کردن با بچه‌ها را دوست داشتم. بعد از دانشگاه رفتم دوره مربی‌گری مهد گذراندم و یک‌سال توی مهد کودک کار کردم».

راه همچنان ادامه دارد

در حال حاضر پرستو در این کارگاه‌ها به‌عنوان مربی فعالیت می‌کند، اما در ابتدای کار برای راه‌اندازی سپیدخت تقریباً همه کارها را خودش انجام داده است. او در این مورد می‌گوید: «در ابتدای کار تمام کارها مانند خرید مواد اولیه، آموزش و تحویل وسایل به خانم‌ها و گرفتن کار از آن‌ها برعهده خودم بود. اما هدف اصلی ما کارآفرینی و توانمندسازی خانم‌های تحت‌حمایت بود. به همین دلیل کمی که کار جلوتر رفت، یکی از خانم‌ها که قابل اعتمادتر بود و خودش هم پیشکار بیشتری داشت، انجام بیشتر کارها را برعهده گرفت. الان من بیشتر نقش نظارتی دارم و فقط توی کارهایی که جدید می‌خواهیم شروع کنیم، خودم جلو هستم و وقتی کار روی روال می‌افتد، سعی می‌کنم آن را به خانم‌ها واگذار کنم. بیشتر زمانم برای تبلیغات و عکاسی از محصولات و اصلاح عکس و گرفتن سفارشات و بسته‌بندی می‌گذرد. من یک‌کار نیمه‌وقت هم دارم، اما بیشتر وقت‌م در سپیدخت می‌گذرد و خیلی هم از این موضوع خوشحال هستم، چون ظاهراً کاری را که دوست داشتم پیدا کرده‌ام. البته می‌دانم سپیدخت ایستگاه آخر من نیست.»



فقط سود کردن مهم نیست

پرستو درباره سود این کار می‌گوید: «شاید کار ما چندان سودی نداشته باشد، اما مواد اولیه ما ارزان و در دسترس است و در هرجایی و در هر ساعتی می‌توان کار بافت را انجام داد و نیاز به مکان ویژه‌ای ندارد. برای همین خانم‌های بچه‌دار هم می‌توانند بدون دغدغه کار کنند. از طرفی چون این کار وقت‌گیر است و نیاز به تمرکز دارد، باعث می‌شود ذهن خانم‌ها درگیر شود و آن‌ها برای مدتی به مشکلات و درگیری‌هایشان فکر نمی‌کنند و با کم‌شدن فشار و استرس، ناراحتی‌ها و بیماری‌های آن‌ها هم به‌مرور کمتر می‌شود. خب این قسمت کار برای ما از همه مهم‌تر است.



به فکر ساخت‌وساز باش

بالآخره به قسمت جذاب ماجرا، یعنی راه‌اندازی کارگاه سپیدخت می‌رسیم. پرستو در این‌باره می‌گوید: «قبل از سپیدخت باید درمورد جمعیت امام‌علی (ع) برائون کمی توضیح بدهم. این جمعیت به‌عنوان یک سازمان مردم‌نهاد، فقط و فقط با کمک افراد داوطلب، تا حالا توی زمینه‌های مختلف کارهای بزرگی انجام داده است؛ البته من اینجا فقط درمورد بخش مرتبط با خودم توضیح می‌دهم. این خیریه توی مناطق معضل‌خیز تهران و بعضی شهرستان‌ها با کمک افراد داوطلب مراکزی را تحت‌عنوان خانه علم راه‌اندازی کرده است. در این خانه‌ها بچه‌هایی که از تحصیل محروم شده‌اند، آموزش می‌بینند. به‌طور معمول در این خانه‌ها روزهای شنبه تا چهارشنبه کلاس‌های درسی، و اکثراً در روزهای پنج‌شنبه کلاس‌های فوق‌برنامه، حالا در هر موضوعی که امکاناتش را داشته باشند، برگزار می‌شود. همچنین هر سال نزدیک عید، بازارچه‌ای تحت‌عنوان «بوی عیدی» از طرف جمعیت برگزار می‌شود. در گذشته هر خانه به‌طور جداگانه این بازارچه‌ها را راه می‌انداخت، اما در سال‌های اخیر، این بازارچه‌ها خیلی هدفمندتر و بزرگتر و پر سروصدا تر برگزار شدند. در ابتدا برنامه این بازارها به این صورت بود که می‌رفتیم انجمنی را عمده از بازار می‌خریدیم و در بازارچه می‌فروختیم و سودش می‌رسید به خانه علم. اسفند سال ۱۳۹۰ که من هم توی تیم برگزاری بازارچه بودم، این ایده را دادم که چرا جنس آماده از بازار بخریم؟ ما بین دوستان خودمان و داوطلبان، هنرمندهای زیادی را می‌شناختیم که کارهای دستی زیبایی درست می‌کردند. با خودم گفتم می‌توانیم از این دوستان بخواهیم که چندروزی را دور هم جمع شویم و هرکس هرچه بلد است به دیگری یاد بدهد و در آخر هنر دست خودمان را برای فروش بگذاریم. در جریان همین برنامه بود که من بافت دستبندهای دوستی را یاد گرفتم و به آن علاقه‌مند شدم.



علاقه زیاد مهارت زیاد

علاقه زیاد مهارت کم

علاقه کم مهارت کم

علاقه کم مهارت زیاد

های این صفحه دوست داشته باشی تو هم دست‌به‌کار شوی و حرفه‌ای را شروع کنی. از این به‌بعد آفرینی در این راه همراهی‌ات خواهیم کرد. برای اینکه بدانی از کجا شروع کنی، بهتر است علاقه‌ها و سس یک کاغذ بردار و جدول علاقه – مهارت را برای خودت بکش! مثل شکل زیر:



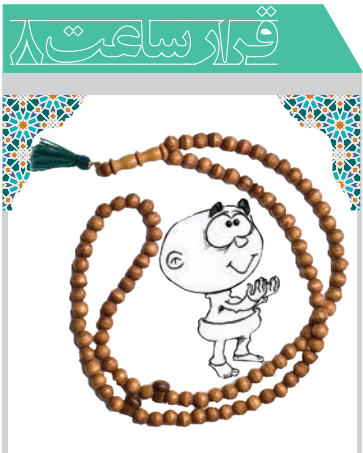
باهر مکرومه‌بافی

پری پرستو

Autumn Collect
2015

به‌جز علاقه، توانمندی هم مهم است

وقتی کار مهد را رها کردم، با توجه به سایر ویژگی‌هایم، سراغ کار دیگری رفتم. کار جدید من بازاریابی اینترنتی بود. من در شبکه‌های اجتماعی زیادی عضو بودم و خیلی اهل گشت‌وگذار در فضای مجازی بودم، به همین دلیل نسبتاً با شبکه‌های آنلاین و نوع فعالیت توی این زمینه آشنا بودم. بعد از شروع به‌کار توی این شرکت و با تجربه‌هایی که به‌دست آوردم، خیلی بیشتر با بازار آنلاین و جذب مخاطب آشنا شدم. حدود یک‌سال در این کار بودم و مدتی هم در یک فروشگاه اینترنتی مشغول شدم و آنجا هم تجربه فروش آنلاین و ارسال بسته را به‌دست آوردم. همه این تجربه‌ها به من در زمان راه‌اندازی برند سپیدخت کمک کرد. درواقع من هم درمورد بازاریابی و هم مدل فروشش تجربه کافی را داشتم و می‌دانستم که چه کاری باید انجام بدهم.



الهی! چنان‌که برهنگی پاییزی دنیایم را
رنگ آبرو دادی و شاخ و برگم را در چشم
عابران پیراهن پوشاندی، به‌وقت زمستان
که پرده‌ها فرو می‌افتد؛ امیدم باز به بارش
رحمت توست! مباد که در صف پروانه‌ها،
قاصدک‌ها و پنجره‌های این شهر، در پیله
شرم خویش پنهان شوم از این بی‌پر و بالی!
مبادا...

اللَّهُمَّ وَ إِذْ سَرَّيْتَنِي بِعَفْوِكَ، وَ تَغَمَّدْتَنِي
بِقُضْلِكَ فِي دَارِ الْقَنَاءِ بِخَصْرَةِ الْأَقْفَاءِ، فَأَجْرَنِي
مِنْ قَضِيحَاتِ دَارِ الْبَقَاءِ عِنْدَ مَوَاقِفِ الْأَشْهَادِ
مِنَ الْمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ، وَ الرَّسُلِ الْمَكْرُمِينَ، وَ
الشَّهَدَاءِ وَ الصَّالِحِينَ، مِنْ جَارِ كُنْتُ أَكْأَمُهُ
سَيِّئَاتِي، وَ مِنْ ذِي رَحِمٍ كُنْتُ أَحَقَّشِمِ مِنْهُ
فِي سِرِّيَاتِي

خدایا! اکنون که مرا به پرده عفوت مستور
ساختی و در سرای فنا در حضور امثال و
اقران به خلعت فضل خود پوشیدی، پس
مرا از رسوایی‌های سرای بقا در توقفگاه‌های
حضار و تماشاگران، از فرشتگان مقرب و
پیغمبران مکرم و از همسایه‌ای که بدی‌هایم
را از او می‌پوشیدم و از خویشاوندی که در
کارهای پنهانی خود از او شرم می‌داشتم،
پناه ده.

فراز ۲۱ تا دعای ۳۲ صحیفه سجاده‌یه
برداشت و الهام آزاد
از اسماعیل فیروزی

دخترهای مردم

پسرهای مردم

دخترهای مردم وقتی مادرشان خانه نیست، خانه را عین دسته گل تمیز می‌کنند.
دخترهای مردم نه برنج شفته می‌کنند، نه یک ماهیتابه بادمجان را می‌سوزانند،
وقتی پای تلفن با دخترخاله‌شان حرف می‌زنند.
دخترهای مردم وقتی مهمانی دعوت می‌شوند، توقع خرید لباس جدید ندارند
که! فوق فوفش یک لاک، گل‌سری، جوراب طرح‌دار جدیدی می‌خرند و قال
قضیه را می‌کنند.

دخترهای مردم درسشان خوب است. از وقتی کلاس ششم هستند، شاید هم از
وقتی کلاس اول ابتدایی هستند قشنگ معلوم است که بدون کلاس کنکور رفتن
و صدتا جزوه تست گران خریدن، در بهترین دانشگاه‌های کشور قبول می‌شوند.
راستی یادم نبود، دخترهای مردم کنده‌دماغ و غرغرو و نازک‌نارنجی هم نیستند.
تقی به توقی که می‌خورد به گوشه قیابشان بر نمی‌خورد. به‌خاطر قهر و آشتی
با دوست‌ها و همکلاسی‌ها و دخترهای مردم فامیل! خون به دل مادر خانواده
نمی‌کنند، با ساعت‌ها موزیک غمگین گوش کردن و متعاقباً زیر پتو هق‌هق
گریه کردن.

دخترهای مردم بلندند به ترک دیوار، به خود آجرهای دیوار، به ترک‌های سقف،
و به زنگ‌زدگی لولای پنجره بخندند و اهل هروگر نیستند، اصلاً و ابداً. دخترهای
مردم لجباز و چشم‌سفید نیستند. حاضر به جواب و پرحرف هم نیستند. اصلاً
از همان دیواری که بلندند به آجرهایش ریز و نخودی بخندند، صدا درمی‌آید،
از آن‌ها نه! دخترهای مردم باسلیقه‌اند. می‌روند توی اینترنت و یاد می‌گیرند
سالاد الویه را شکل قورباغه تودل‌برو دریاورند و ژله را شکل شیرینی رولت و با
شکلات‌سنکی استخر درست می‌کنند دورتادور ژله بلوبری و سفره هفت‌سین را
جواری تزیین می‌کنند که همسایه‌ها و فامیل با هفت‌هشت‌تا از دخترهای مردم
می‌آیند با آن عکس می‌گیرند و شب می‌گذارند توی گروه خانوادگی و همه
سفره‌شان را لایک می‌کنند.

هرروز توی مترو به دخترهای مردم نگاه می‌کنم؛ سیزده چهارده ساله‌اند.
هم‌قدقواره خودم. مثل کوله‌پشتی من دارند و کتانی‌های روزهای ورزششان هم
رنگ من است. اتفاقاً جوش دماغ‌هایشان را مثل من توی آینه نگاه می‌کنند و
دنبال چسب‌های دایره‌ای کوچک می‌گردند توی جامدادی‌شان. دوباره قبل از
خواب به دخترهای مردم فکر می‌کنم. به اینکه چطور این‌همه موفق و مؤید
هستند و ماشالا هزار ماشالا از کارنامه‌هایشان نمره‌های خوب می‌ریزد و از هر
انگشتشان هم یک هنر.

میل‌های بافتنی‌ام را برمی‌دارم برای خواهر کوچکم که هنوز قبل از خواب به
دخترهای مردم فکر نمی‌کند، شال گردن می‌بافم. مادر می‌گوید چه عجب!
تازه شدی مثل دخترهای مردم. یا دلخوری نگاهش می‌کنم. می‌گوید: باز که
زود بهت بر خورد! می‌گویم دخترهای مردم زود بهشان بر نمی‌خورد. خنده‌اش
می‌گیرد. من هم می‌خندم. اما نه به ترک‌های سقف، نه به ترک‌های دیوار.
می‌خندم به لیخنه‌های مادرم که بغلم کرده و قربان‌صدقه دل نازکم می‌رود که
با دل دخترهای مردم فرق دارد.

ارباب و نوکر

اربابی، نوکری تبیل داشت. روزی به او دستور داد که برو انگور و انجیر بخر و بیاور. نوکر،
سهل‌انگاری کرد. رفت و یکی از این دو را خرید و آورد. ارباب، نوکر را سرزنش کرد و گفت:
«از این پس، هروقت از تو کاری خواستم، به‌جای یک‌کار باید دو کار انجام دهی.» گفت:
«چشم.» روزی ارباب، بیمار شد و به نوکرش دستور داد که برود طبیب بیاورد.
نوکری رفت و طبیب را با یک مرد دیگر حاضر کرد. ارباب گفت: «این مرد دیگر کیست؟»
نوکری گفت: «این قبر کن است؛ تو به من گفتی هروقت یک کار از من خواستی، دو کار انجام
دهم. اینک فرمان تو را انجام دادم؛ یک طبیب آوردم با یک قبر کن! اگر طبیب تو را خوب کرد
که چه بهتر و گرنه قبر کن حاضر است و دیگر نیازی به رفتن دوباره برای پیدا کردن قبر کن
نیست!»



متولدین اسفند خیلی آدم‌های مظلومی هستند. تو فکر کن به دنیا اومدی، یکی
داره دیوار رنگ می‌کنه، یکی داره شیشه می‌شوره. تو هم یه گوشه افتادی،
درحالی‌که یک‌ساعته باید پوشکت عوض بشه.

#خوشمزه‌خان

موقع ناراحتی بیشتر سکوت کنی... ممکنه چیزی بگی که جبرانش سخت باشه.

#استاد بزرگ

شما یادتون نمیداد، قبلاً فصل‌ها هر سه‌ماه عوض می‌شد...
الان صبح بهار، ظهر تابستون، عصر پاییزه، شیم زمستون.

#آقای همساده

یه‌جوری به کدو می‌گید تبیل...
انگار همدونده صبح به صبح با می‌شه میره نون سنگک می‌گیره میاد.

#خوشمزه‌خان

یه‌سری رفتن تعیین سطح زبان. طرف چند تا مطرح کرد. بعد از کشو به کتاب
کودکان در آورد، گفت شما فعلاً این شکل‌ها رو رنگ کنید، از خط هم بیرون نزنید.

#خوشمزه‌خان

از نظر بابام مورچه واسه خونه خوبه، چون موریا نه رو می‌خوره. مارمولک هم
خوبه چون مورچه رو می‌خوره. گربه هم خوبه چون موش رو می‌خوره. خلاصه
توی این اکوسیستم فقط من بدم...

#پسر آقای همساده

با پول نمی‌شه خوشحالی خرید، ولی می‌شه باهاش بیتزا خرید.

#خیل‌خان

موفق‌ترین کار اقتصادی که انجام دادم، توی دبستان بود که از بچه‌هایی که
می‌ترسیدن از خیابون رد شن برن بقالی، ۲۵ تومن می‌گرفتم براشون یخکم
۱۰ تومنی می‌خریدم.

#خحسیس‌خان

چندسال دیگه دلت برای این روزات تنگ می‌شه، ولی همیشه آدم اینو دیر
متوجه می‌شه.

#استاد بزرگ

هرچی هم کیفیت دوربین‌ها بالاتر رفت، زشت بودن ما بیشتر معلوم شد.

#آقای همساده

#هشتکو

جایی برای خندیدن، شاد بودن و
حرف‌های خوشمزه زدن است.