هشت

ضمیمه نوجوان روزنامه قدس | شماره ۵۳۰ | ۴صفحه

www.qudsonline.ir

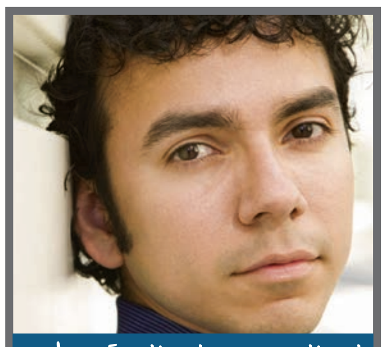
یکشنبه ۱۲ آذر ۱۳۹۶ | ۱۴ ربیع‌الاول ۱۴۳۹ | ۳ دسامبر ۲۰۱۷

بخور تا روشن شی

اصول مهم تغذیه برای دانش آموزان ۲

نامه‌ات همین الان رسید

من قطره باران هستم ۴



نوجوانی من، نوجوانی تو...!

الهام صالح ۴

کسب‌وکار خانگی با هنر سرامیک

رنگ و لعاب و حال خوب

کسب‌وکار خانگی با هنر سرامیک

رنگ و لعاب و حال خوب

فاطمه نیک | خیلی از ما دوست نداریم خانه‌هایمان را با وسایل لوکس خارجی تزئین کنیم و بیشتر دوست داریم در محیط اطرافمان چیزهایی وجود داشته باشند که ربطی به خودمان، گذشته و فرهنگمان داشته باشد. چیزهایی که در عین به‌روز بودن بوی گذشته‌مان را بدهند. اشیای پیداشده در تپه‌های سیلک شهر کاشان می‌گویند که گِل و گِل‌بازی از هزاران سال پیش در خون ما ایرانی‌ها بوده است. به همین خاطر عجیب نیست که بروبچ جوان این روزها دوباره به این هنر و حرفه روی خوش نشان داده و به دنبال زنده کردنش باشند. بروبچ «این‌جا دیزاین» یکی از تیم‌هایی هستند که به خاطر علاقه به گِل و هنر سرامیک‌سازی دست به کار شده‌اند و با راه انداختن کارگاهی دست به کار ساخت‌وساز شده‌اند تا اشیای سفالی و سرامیکی را به خانه‌های ما بازگردانند. اگر دوست دارید بیشتر درباره کسب‌وکارشان بدانید در گفت‌وگوی ما با «فهیمه قاسمی»، خالق برند «این‌جا دیزاین» همراه باشید.

به حرف دلت گوش کن

فهیمه قاسمی، متولد بهار ۱۳۷۱ است. ۲۵ سال دارد و لیسانس گرافیک گرفته است. ظاهراً خیلی در زندگی از این شاخه به آن شاخه نپریده، چون در هنرستان هم گرافیک خوانده است، ولی رسیدنش به طراحی و ساخت اشیای سرامیکی داستان دارد. «واقعیتش این است که من اصلاً کارم سرامیک نبود. اگر بخواهم از اول شروع کنم باید به زمان انتخاب رشته‌ام در دبیرستان برگردم. موقع انتخاب رشته به خاطر معدلم مجبور بودم برای ادامه تحصیل رشته انسانی را انتخاب کنم، چون هم معدلم خوب بود و مدیر مدرسه رضایت نمی‌داد که من به هنرستان بروم و هم نگاه‌ها آن زمان به هنر متفاوت بود و کسی بچه‌درس‌خوان‌ها را تشویق نمی‌کرد که به هنرستان بروند و رشته‌های هنری هم هزینه داشتند. بالاخره بعد از دو هفته که با مشاور مدرسه صحبت کردم به حرف دلم گوش داده و تغییر رشته دادم و به هنرستان رفتم و گرافیک خواندم. در دانشگاه هم رشته گرافیک قبول شدم و بعد از آن هم به عنوان طراح گرافیک در شرکتی تبلیغاتی مشغول به کار شدم، اما برای رسیدن به کسب‌وکار امروزم هنوز باید چند سالی می‌گذشت تا من کارم را رها کنم و به این هنر مشغول شوم.»

از چارچوب‌های روزمره خارج شو

درست است که فهیمه در زمان انتخاب رشته به علاقه خودش توجه کرده و معطل حرف دیگران نشده، اما برای رسیدن به کسب‌وکار مورد علاقه‌اش چند سالی صبر کرده است. او در این‌باره می‌گوید: «با این‌که رشته گرافیک خوانده بودم و شغل مرتبطی با رشته‌ام داشتم، ولی از شرایطم راضی نبودم تا این‌که چند نفر از دوستانم شروع به کار در یک مجموعه آفرینش‌های هنری کردند و من از آن طریق بیشتر با سرامیک و سفال آشنا شدم. بعد از سه سال کارم را به عنوان طراح گرافیک رها و هنر سرامیک را دنبال کردم؛ البته واحدهایی که در دانشگاه گذرانده بودم هم‌چنان به کارم می‌آمد و یک‌جورهایی برایم حکم پیش‌زمینه را داشتند.

آموزش و تجربه کنار هم

فهیمه در مورد آموزش‌های لازم برای کسب‌وکارش می‌گوید: «اوایل این کار برایم حکم گِل‌بازی را داشت و تقریباً به شکل تفریحی کار می‌کردم، ولی بعد از مدتی کار تصویرسازی‌هایم را روی کارهایم آوردم. این کار با استقبال اطرافیان و دوستانم مواجه شد و تصمیم گرفتم همین روند را ادامه دهم و زمان بیشتری برای کار گذاشتم. در حال حاضر به همراه گروهی از بچه‌های دانشگاه در کارگاهمان کار می‌کنیم. من ظرف‌ها را یا با دست می‌سازم یا قالب‌گیری کرده، با ابزار مخصوص پرداخت می‌کنم و بعد با لعاب نقاشی می‌کنم و بقیه مراحل. همه این‌ها نیاز به آموزش دارند و باید برایشان ساعت‌ها وقت گذاشت؛ البته تجربه هم در این مورد مهم است. اصلاً توی هر کاری به‌خصوص کارهای دست‌ساز، اول آموزش و بعد تجربه نقش مهمی دارند.»

حالت باید خوب باشد

فهیمه در مورد سروسامان دادن به کسب‌وکارش می‌گوید: «اوایل خیلی به فکر فروش کارهایم نبودم. می‌ساختم و دست‌سازهایم را با دیگران به اشتراک می‌گذاشتم و همین که ساخته دستم به خانه یا کارگاه دوستی می‌رفت خوشحال بودم، اما دوستانی بودند که کم‌کم پیشنهاد خرید کارها را دادند؛ مثلا یکی از دوستانم بیشترین خرید را از محصولات من داشته و من همیشه ممنون حمایت‌هایش هستم. بدون‌شک حمایت و تشویق اطرافیان باعث شد که کار را به شکل جدی ادامه بدهم و به فکر توسعه‌اش بیفتم. با این‌که اوایل کارم است و راه درازی را در پیش دارم، ولی در قدم اول نامی را برای کارهایم انتخاب کردم و بعد هم به کمک دوستانم از کارها عکس گرفتم و صفحه‌ام را در فضای مجازی راه انداختم. در حال حاضر در دفتر کار، کارهایم را ارائه می‌دهم؛ البته هنوز به درآمد قابل توجهی نرسیده، ولی امید دارم، چون کارم را خیلی زیاد دوست دارم و حالم خوب است.»

تمایزت را حفظ کن

محصولات سرامیکی فهیمه چون همراه تصویرسازی‌های او شده‌اند حس‌وحال منحصر به خودشان را پیدا کرده‌اند. فهیمه درباره طراحی کارهایش می‌گوید: «همه کارها تصویرسازی‌های خودم هستند. تصور می‌کنم این مسئله باعث شده کارم از سایر محصولات بازار متمایز شود و حتماً به‌مرور زمان به شناخته شدن برندمان کمک خواهد کرد. من در این مسئله جدی هستم. اگر کاری را کپی کنم معمولاً برای تمرین است و آن کار تمرینی را برای فروش ارائه نمی‌دهم و سعی می‌کنم کپی‌رایت را رعایت کنم، چون این مسئله را رعایت می‌کنم، اگر کسی با استفاده از طرح‌های من و اسم خودش قرار باشد کارش را پیش ببرد، طبیعی است که ناراحت شوم. هنوز برندمان را هم به شکل رسمی ثبت نکرده‌ایم، اما در فکر ثبت هستیم.»

تلاش تا رسیدن به نتیجه مطلوب

فهیمه آن‌طور که می‌گوید میانگین روزی هفت تا هشت ساعت کار می‌کند و با جدیت به فکر توسعه کسب‌وکارش است. او در این‌باره می‌گوید: «بعضی روزها که کارم زیاد است ممکن است ساعت‌ها کار کنم، اما احساس خستگی نمی‌کنم. به‌جز این کار طراحی و تصویرسازی می‌کنم. عاشق رفتن به سفر و تجربه‌های جدید هستم، موزیک و کتاب را هم فراموش نمی‌کنم. برای توسعه کار هم یک شعار دارم و آن هم این است که دوست دارم حال خوب کارهایم را به دیگران انتقال بدهم.» فهیمه از برگزاری کارگاهی آموزشی می‌گوید: «قرار است به‌زودی ورکشاپ‌های کوتاه یک‌روزه در کارگاه برگزار کنیم تا دیگران هم بتوانند ذهنیاتشان را روی سرامیک نقاشی کنند و کارهای خودشان را داشته باشند. این کار حس و تجربه خوبی برای دوستداران این هنر است. متأسفانه بزرگ‌ترین مشکل این است که ارزش کار هنری همیشه نادیده گرفته می‌شود و با کار هنری مانند کالای صنعتی برخورد می‌شود، در حالی که کارهای ما ساخت دست هستند و فکر و ایده دارد و کار ماشینی نیست. من تولیدکننده انبوه نیستم و همین کارمان را سخت کرده است. از طرفی هم این کار قرار است منبع درآمد ما باشد و به کمک آن زندگی‌مان را بگذرانیم، این است که با مشکلاتی دست‌وپنجه نرم می‌کنیم؛ البته معتقد هستم اگر به کاری عشق بورزی و ناامید نشوی، قطعاً به نتیجه مطلوب خواهی رسید.»

روی خط هشت

بخور تا روشن شی

اصول مهم تغذیه برای دانش‌آموزان

نه این‌که ما دانش‌آموز هستیم و کاروبارمان خیلی مهم است و تقریباً هر روز بیشتر از همه مملکت یعنی کاسب‌ها، کارمندها و حتی وزرا و وکلا کار می‌کنیم و دود چراغ می‌خوریم؛ آن هم نه، یکی دوساعت که شش ساعت تمام، باید جان داشته باشیم تا از پس مسئولیت خطیرمان بربیاییم.

تغذیه یکی از اصول مهم در یادگیری

یکی از نکته‌های مهم جان داشتن و توانایی جسمی و ذهنی، خوردوخوراک مناسب و سالم است که کارشناسان اسمش را گذاشته‌اند «تغذیه صحیح» و اصولی برایش چیده‌اند. تغذیه صحیح دانش‌آموزان باعث افزایش تمرکز و یادگیری می‌شود. اگر از آن دست دانش‌آموزان نگون‌بخت هستید که خانواده‌هایتان مدام روی مختان هستند و بهتان فشار می‌آورند که نمره‌های بیست و فقط بیست بگیرید می‌توانید این گزارش را خدمتشان ارائه دهید و از طرف ما بهشان بگویید به جای این‌که برای دوتا نمره ناقابل مخ شما را تیلیت کرده و هی پول زبان‌بسته را بریزند در جیب معلم خصوصی و مؤسسه‌های آموزشی فلان و بهمان و یک کامیون کتاب‌های کمک‌درسی جوراجور برایتان بخرند، کمی به تغذیه‌تان توجه کنند. به گفته کارشناسان ابتلا به بعضی از بیماری‌ها نتیجه کمبود مواد مغذی در بدن است که می‌تواند باعث اشکال در یادگیری و تمرکز و حافظه شود؛ برای مثال کم‌خونی و فقر آهن به‌ویژه در دختران نوجوان می‌تواند روی قدرت یادگیری و تمرکز آن‌ها تأثیر بگذارد، بنابراین لازم است که خانواده‌ها احتمال ابتلای فرزندان خود به این بیماری را بررسی کرده و با متخصصان مشورت کنند تا در صورت لزوم رژیم غذایی آنان اصلاح شود. به‌جز این هستند بروبچی که از صبحانه خوردن فرار می‌کنند یا کلاً با این وعده غذایی خداحافظی کرده‌اند و اصلاً به حسابش نمی‌آورند، بماند که بیشتر ما این‌قدر دیر از خواب بیدار می‌شویم که معمولاً پدر خانواده مجبور است با یک شوت کات‌دار از رختخواب توی سرویس مدرسه شوتمان کند، در نتیجه صبحانه به عنوان یک منبع انرژی قابل قبول فراموش می‌شود. این در حالی است که ما در ساعات مختلف روز در مدرسه نیاز به تمرکز داریم و زمانی که به اندازه کافی یا مناسب صبحانه نخورده باشیم، امکان کاهش قدرت یادگیری‌مان چند برابر می‌شود و آن‌طور که کارشناسان می‌گویند این مسئله اصلاً الکی نیست و در مطالعات علمی هم اثبات شده است.

شش اصل مهم تغذیه دانش‌آموزی

همان‌طور که گفتیم دریافت مقدار کافی مواد مغذی در ما دانش‌آموزان هم باعث می‌شود توان جسمی‌مان بیشتر شود و مدرسه با اعمال شاقه‌اش را به‌خوبی سپری کنیم و هم موجب بالا رفتن بهره هوشی‌مان می‌شود. به همین خاطر متخصصان تغذیه شش اصل مهم را برای رسیدن به یک تغذیه سالم روزانه که مختص دانش‌آموزان است، ردیف کرده‌اند. به گفته آن‌ها با رعایت این شش اصل شما از تغذیه مناسب یک دانش‌آموز برخوردار خواهید بود و مختان بهتر کار خواهد کرد. براساس این اصول، رژیم غذایی یک دانش‌آموز باید از صبح تا شب حاوی سه وعده اصلی و حداقل دو تا سه میان‌وعده کوچک باشد که حتماً یک یا دو میان‌وعده در زمان مدرسه، البته در زنگ تفریح نه سر کلاس، باید مصرف شود.

اصل اول: همان‌طور که گفتیم دریافت مواد غذایی مغذی خیلی خیلی در دوره نوجوانی مهم است. حالا این حرف یعنی چی؟ یعنی این‌که ما تا می‌توانیم باید مواد غذایی سالم و طبیعی بخوریم و دور انواع مواد غذایی آماده و کارخانه‌ای را خط بکشیم.

اصل دوم: احتمالاً این اصل را خیلی دوست داشته باشید. اصل دوم خیلی شیک و مجلسی به تنوع در رژیم غذایی اهمیت می‌دهد. به این معنی که باید وعده‌های غذایی هر روز ما دانش‌آموزان با روز قبل متفاوت باشد. هستند بچه‌های بخت‌برگشته‌ای که از هفت روز هفته شش روزش را مثل تلویزیون با برنامه‌های تکراری سر می‌کنند. عدم تنوع در غذا هم باعث بی‌میلی در خوردن می‌شود و هم موجب می‌شود بعضی از مواد غذایی به بدنمان نرسند.

اصل سوم: حتماً اسم سبوس را زیاد شنیده‌اید. عرض شود خدمت‌تان اگر هم نشنیده‌اید و نمی‌دانید چیست، ما الان خدمت‌تان عرض می‌کنیم که سبوس یک‌جورهایی پوسته روی غلات است که مدتی به‌اشتباه از عادت غذایی ما حذف شده بود. مصرف مواد غذایی سبوس‌دار مانند نان‌های سبوس‌دار در رژیم غذایی برای تأمین فیبر و ویتامین‌های مورد نیاز بدن خیلی مهم است.

اصل چهارم: درست است که الان دور دوره گیاهان است و همه خوردن سبزیجات را تبلیغ می‌کنند، اما دریافت کافی منابع پروتئین حیوانی و گیاهی برای ما دانش‌آموزان اهمیت دارد. خوب است بدانید که نسبت دریافت این پروتئین‌ها در دانش‌آموزان باید نسبت سه به یک از پروتئین‌های حیوانی به گیاهی باشد؛ به این معنی که به‌ازای یک نسبت منابع پروتئینی گیاهی سه نسبت پروتئین‌های حیوانی باید مصرف کنیم.

اصل پنجم: اصل پنجم از شما می‌خواهد که حتماً به شکل منظم شیر بخورید. اگر شیر نمی‌خورید حداقل سراغ هم‌خانواده‌های آن مثل ماست و پنیر بروید. خوب است بدانید که کارشناسان به خوردن بستنی هم رضایت داده‌اند.

اصل ششم: آب بخورید. درست است که ما کم آب مصرف نمی‌کنیم، اما در عوض کم آب می‌خوریم. اصل ششم به دریافت کافی آب و مایعات توجه دارد. به این خاطر که از دست دادن آب بدن می‌تواند توان جسمی و بدنی یک دانش‌آموز را به طور قابل توجهی کاهش دهد.

\# به این می‌گن فکر بکر

خبرفوری

بهداشتی‌ترین اسکناس‌های جهان

حالا که حرف از تغذیه شد یادی هم بکنیم از بهداشت و اهمیتش! متأسفانه ما در طول روز هرچقدر هم که مواظب باشیم در اطرافمان با وسایل و چیزهای آلوده و کثیف سروکار داریم؛ نمونه‌اش اسکناس است. ما معمولاً وقتی به پول می‌رسیم این‌قدر خوشحال می‌شویم که اصلاً به کثیف بودنش توجه نمی‌کنیم؛ البته خوب است بدانید هستند مردمی که مثل ما فکر نمی‌کنند و به فکر بهداشت‌شان هستند؛ نمونه‌اش مردم کشور کرواسی. اسکناس‌های کشور کرواسی از ترکیباتی ساخته شده‌اند که باکتری‌های روی آن در کمتر از سه ساعت از بین می‌روند.

تماشای این فیلم را از دست ندهید
این هفته «پرنده کوچک خوشبختی»

معلم سفید است مثل برف

الهام صالح | دخترک ناشنوا در مرز بین سلامت و جنون قرار دارد. او تنهاست و خاطره غرق شدن مادر در استخر خانه رهایش نمی‌کند. معلمی از راه می‌رسد و دختر را به زندگی بازمی‌گرداند. فیلم «پرنده کوچک خوشبختی» درباره ارتباط این دختر و معلم اوست.

۱ ورود به مدرسه

زن از پشت عینک قاب مشکی، مدرسه را از زیر نظر می‌گذراند. همهمه دانش‌آموزان شنیده می‌شود. او که یکی از معلم‌هاست، آرام، با طمأنینه و در عین حال با لذتی که از چشم‌هایش معلوم است در حیاط مدرسه قدم می‌زند تا به سرایدار مدرسه می‌رسد: «سلام. ممکنه دفترو نشونم بدید؟» پس «هما روستا» معلمی تازه‌وارد است. همین‌طور که او همراه سرایدار به سمت دفتر مدرسه می‌رود، دخترهای دانش‌آموز را می‌بینیم که در حیاط مشغول بازی هستند. یکدفعه یکی از بچه‌ها در حالی که دست‌هایش را روی گوش‌هایش گذاشته، شروع به جیغ زدن می‌کند. سرایدار می‌ترسد: «یا حضرت عباس! بازم رفت روی پشت بوم.» مدیر مدرسه، سرایدار را توبیخ می‌کند: «بابا تراب، مگه به تو نگفتم در پشت بوم باید بسته باشه؟ پس چرا باز مونده؟!» بابا تراب به سمت پشت بام می‌دود. او باید ناظم را هم همراه خود ببرد. معلم جدید با تعجب، اتفاقات را نظاره می‌کند؛ دخترکی دست‌هایش را باز کرده و روی لبه پشت بام ایستاده. سرایدار و ناظم از پشت به او نزدیک می‌شوند و درست موقعی که در حال پریدن است، او را می‌گیرند. به‌خیر می‌گذرد. در دفتر مدرسه، معلم جدید که نامش خانم «شفیق» است، برنامه درسی خود را از ناظم مدرسه دریافت می‌کند. ناظم از ورود او ابراز خشنودی می‌کند: «اول می‌خواستم گفته باشم که خوشحالیم از این‌که یک روان‌شناس به مدرسه ما وارد شده. واقعاً خوشحالیم.» خانم شفیق هم از ورود به مدرسه جدید خوشحال است: «منم خوشحالم چون برای من درس دادن به بچه‌های ناسازگار مثل یک مبارزه است.» با گفتن این جمله، قیافه بعضی از معلم‌ها درهم می‌رود. مدیر مدرسه هم از ورود معلم جدید ابراز خوشحالی می‌کند: «خب الحمدلله که شما یک معلم سرد و گرم چشیده و مبارزی هستید وگرنه با این شیطونک‌هایی که ما تو مدرسه داریم، یک ماه هم بند نمی‌شید.» یکی از معلم‌ها مخالف این حرف است: «خانم «فخاری» راجع به بچه‌های مدرسه کمی غلو می‌کنن. اون‌طورهام که ایشون می‌گن نیست.» مدیر که همان خانم فخاری است، از این جمله خوشش نمی‌آید: «بله! خانم «صابری» برای شما اون‌طورهام نیست، چون شما مجبور نیستین دنبال این وروجک‌ها بالای ساختمون شیرجه بزنین.» اوه! مدیر حسابی عصبانی است. گوشی را روی تلفن می‌کوبد و به صندلی خودش بازمی‌گردد.

شناسنامه:

نام: پرنده کوچک خوشبختی
سال ساخت: ۱۳۶۶
مدت زمان: ۱۱۸ دقیقه
نویسنده: سیروس تسلیمی
کارگردان: پوران درخشنده
تهیه‌کننده: سیروس تسلیمی
بازیگران: امین تارخ، هما روستا، جمیله شیخی، آزیتا لاچینی، شهلا ریاحی و با هنرمندی عطیه معصومی

خلاصه فیلم:

«ملیحه» دختری است که مادرش را در حادثه‌ای از دست داده، او به‌شدت پرخاشگر است و هیچ تا... ارتباط با دیگران نمی‌کند. با آمدن معلم جدید به مدرسه، ملیحه دچار تغییراتی می‌شود. او که د... قرار دارد، با کمک‌های این معلم، دوباره به زندگی بازمی‌گردد.

زن از پشت عینک قاب مشکی، مدرسه را از زیر نظر می‌گذراند. همهمه دانش‌آموزان شنیده می‌شود. او که یکی از معلم‌هاست، آرام، با طمأنینه و در عین حال با لذتی که از چشم‌هایش معلوم است در حیاط مدرسه قدم می‌زند تا به سرایدار مدرسه می‌رسد: «سلام. ممکنه دفتر و نشونم بدید؟»

۲ همهمه در کلاس

...ن به کلاس‌هاست. معلم‌ها از دفتر خارج می‌شوند. ناظم، خانم شفیق را تا کلاسش همراهی ...اظم، نام معلم جدید را روی تخته می‌نویسد و با حرکات اشاره، او را به بچه‌ها معرفی می‌کند. ... مدرسه ناشنوایان است. در حالی که همه بچه‌ها در احترام به ناظم، از جایشان بلند شده‌اند، یک ...چه سر جایش با آبرنگ مشغول نقاشی است. او همان دختری است که روی پشت بام بود. چند ...د، دخترک توجه خانم شفیق را به خود جلب می‌کند. معلم، آرام و انگار که بخواهد به نقاشی‌های ...ی بیندازد، به میز دخترک نزدیک می‌شود. نقاشی دختر، موجودی ترسان را در حال جیغ کشیدن ...دهد. او نقاشی‌اش را از معلم پنهان می‌کند. دخترک مضطرب شده. خانم شفیق با او حرف می‌زند: ...ی شما کجاست؟ من دیدم داشتی نقاشی می‌کردی. اگر ممکنه به منم نشونش بده.» یکی از ...ی نقاشی را به معلم لو می‌دهد: «تو میز...» خانم شفیق، نقاشی را از توی کشو برمی‌دارد. دخترک ...ـده، با عصاهای زیر بغل به سمت دانش‌آموز فضول می‌رود. یکی از بچه‌ها از ترس از کلاس فرار ...ختر، موهای دانش‌آموز فضول را می‌کشد و ناگهان ناظم از راه می‌رسد. دخترک باید قرصش را ...م با او دعوا می‌کند. کلماتش را تک‌به‌تک و با مکث بیان می‌کند: «مگه تو به من قول ندادی که دیگه شلوغ نکنی؟ امروز این دفعه دومته.»

شاید
شما یادتان نیاید
...بسیاری از آثار مانده گار
... کودک و نوجوان از دهه۶۰ به
... شده است آثاری که بر اساس
...ای نویسندگان توانمند ایرانی
...ده است به همین دلیل تصمیم
...چنانچه شما این فیلم ها را
...ده اید با هم مروری داشته
باشیم بر این آثار.

وقت رفتن به کلاس‌هاست. معلم‌ها از دفتر خارج می‌شوند. ناظم، خانم شفیق را تا کلارسش همراهی می‌کند. ناظم، نام معلم جدید را روی تخته می‌نویسد و با حرکات اشاره، او را به بچه‌ها معرفی می‌کند.

۳ ناظم سختگیر

معلم‌ها در حال خروج از دفتر هستند. ساعت کاری تمام شده، اما خانم شفیق با آرامش در حال چای خوردن است. مدیر از راه می‌رسد: «شنیدم سهرابی اذیتتون کرده.» معلم به ناظم نگاهی می‌اندازد: «مهم نیست. عدم تعادل روحی‌اش برام غیرمنتظره نبود.» ناظم، سختگیرتر از این حرف‌هاست: «خانم شفیق! شما همین عدم تعادل و شرارت رو گزارش کنید تا پرونده‌شو بزنیم زیر بغل پدرش.» خانم شفیق تعجب می‌کند: «ولی چرا؟ برای چی؟» ناظم هم دلایل خودش را دارد: «مگه همین امروز خود شما رو اذیت نکرد؟!» مدیر، پادرمیانی می‌کند: «راجع به این موضوع بعداً هم می‌شه صحبت کرد. من امروز عجله دارم. آخه مهمون عزیزی برام میاد.» مدیر می‌رود و ناظم و خانم شفیق را تنها می‌گذارد. ناظم، حرف دلش را می‌گوید: «ببینین خانوم، یه مدرسه برای ادامه کارش احتیاج به آرامش داره. عناصری مثل اون سهرابی شرور و تنبل برای آرامش مدرسه حکم یک میکروب رو دارن. وظیفه ناظم، سرکوب این میکروب‌هاست.» کمی بعد، خانم شفیق در حال عبور از حیاط، سهرابی را می‌بیند که منتظر نشسته. سهرابی به سؤال خانم شفیق جواب نمی‌دهد، او به سمت در مدرسه می‌رود. پدر سهرابی از راه می‌رسد، خانم شفیق می‌خواهد با آقای سهرابی صحبت کند، اما آن‌ها می‌روند.

۴ تشنج در خانه

گچ پای دختر را باز می‌کنند. اسمش «ملیحه» است که «مَلی» هم صدایش می‌زنند. پدر در خانه، اجاره صاحب‌خانه را می‌دهد. بچه‌های صاحب‌خانه برای ملیحه شکلک درمی‌آورند و او رویش را برمی‌گرداند. ملیحه و پدرش رابطه خوبی ندارند. پدر نمی‌تواند به‌خوبی با زبان اشاره با ملیحه حرف بزند و ملیحه هم از او می‌ترسد. ملیحه با هر اتفاقی به یاد مرگ مادر می‌افتد و جیغ می‌کشد. در مدرسه، خانم شفیق، سخت نگران ملیحه است و درباره‌اش تحقیق می‌کند. در خانه، پسربچه‌های همسایه، ملیحه را اذیت می‌کنند. او برای خودش سرگرمی‌هایی ایجاد کرده؛ از پرنده‌ای مراقبت می‌کند و یک جعبه شن دارد، اما پدر که از بودن سوسک و مورچه در خانه عصبانی است، می‌خواهد جعبه شنی را از ملیحه بگیرد. ملیحه باز جیغ می‌کشد و دچار تشنج می‌شود؛ نتیجه جیغ کشیدن‌هایش کتک مفصلی است که می‌خورد: «بسه بسه! خسته‌ام کردی لامذهب!» پدر، از رفتارهای ملیحه، مستأصل است.

گچ پای دختر را باز می‌کنند. اسمش «ملیحه» است که «مَلی» هم صدایش می‌زنند. پدر در خانه، اجاره صاحب‌خانه را می‌دهد. بچه‌های صاحب‌خانه برای ملیحه شکلک درمی‌آورند و او رویش را برمی‌گرداند.

۸ ناسازگاری در مدرسه

ملیحه در مدرسه هم داخل یک قوطی کبریت مورچه جمع می‌کند، اما با دیدن خانم شفیق می‌گریزد. خانم شفیق در کلاس ریاضی برای آموزش بهتر به بچه‌ها از قوطی مورچه‌ها استفاده می‌کند، اما ملیحه، قوطی را از دست او می‌گیرد. ملیحه در تعمیرگاه با دیدن دود اگزوز یک ماشین یاد اتفاقی که برای مادرش رخ داده، می‌افتد و دچار صرع می‌شود. آقای سهرابی، واکنش‌های مردم را دوست ندارد و از غش کردن ملیحه خجالت می‌کشد. وضعیت ملیحه در مدرسه هم تعریفی ندارد. او به درس‌ها بی‌توجه است و خانم شفیق را ناراحت می‌کند: «خب، هیچی رو نمی‌نویسی؟ یعنی تو حتی نمی‌دونی جمع دو عدد ساده چند می‌شه؟ تو هیچ می‌دونی اگه امسال هم رفوزه بشی، تو مدرسه راهت نمی‌دن؟ خیلی خب، جواب این سؤال اول می‌شه ۲۵. حالا بنویس! گفتم بنویس ۲۵! بنویس! یعنی حتی نمی‌تونی بنویسی ۲۵؟ مگه با تو نیستم؟ بنویس ۲۵!» در یک روز دیگر، خانم شفیق با بچه‌ها در حال گفتاردرمانی است: «بگو پَ رَس توو.» ملیحه، لیوان آب را به سمت شیشه پرتاب می‌کند. خانم شفیق بالاخره مجبور می‌شود نزد استاد خودش برود: «اون واقعاً مثل یه دژ تسخیرناپذیره...» استاد، تحلیل خودش را دارد: «به نظر می‌رسه اون داره از دنیای اطرافش انتقام می‌گیره. باید بیشتر کار کنی، به یادداشت‌هات ادامه بدی، تحقیقات بیشتری بکنی.»

ملیحه برای خانم شفیق، موضوعی جدی است، اما خودش به این موضوع پی نبرده. ملیحه، آرام آرام با معلمش ارتباط می‌گیرد

خانم شفیق هم از ورود به مدرسه جدید خوشحال است: «منم خوشحالم چون برای من درس دادن به بچه‌های ناسازگار مثل یک مبارزه است.»

۶ یخ‌هایی که آب می‌شود

ملیحه برای خانم شفیق، موضوعی جدی است، اما خودش به این موضوع پی نبرده. ملیحه، آرام‌آرام با معلمش ارتباط می‌گیرد. او سرانجام موقع حضور و غیاب، دستش را بلند می‌کند. بالاخره دلیل توجه خانم شفیق به ملیحه را از زبان مادر او می‌شنویم: «شوهرش خیلی بچه دوست داشت. پروانه خودشو کنار کشید تا اون به آرزوش برسه.» در یکی از روزها ملیحه در کلاس با دیدن یک ربات اسباب‌بازی دچار تشنج می‌شود. بچه‌ها ترسیده‌اند، خانم شفیق برای پیدا کردن ملیحه به حیاط می‌رود. باران بی‌امان می‌بارد. خانم شفیق سرتاپا خیس شده، اما از جست‌وجو دست نمی‌کشد. ملیحه توی باغچه در حال کندن یک چاله است تا ربات را خاک کند. خانم شفیق به کمکش می‌رود: «این چاله زیاد گود نشده. ممکنه این ماشین بدجنس از توش فرار کنه.»

او هم مشغول کندن خاک می‌شود. از دور، ناظم مدرسه در حال تماشای این صحنه است. خانم شفیق بالاخره اعتماد ملیحه را جلب کرده. آرام‌آرام ارتباط خوبی بین ملیحه و خانم شفیق شکل می‌گیرد. او در مدرسه هم رفتارش بهتر شده و برای معلم مهربانش شعر می‌نویسد: «مَلی سیاه است، اتاق سیاه است، ماشین‌های بزرگ سیاه است، معلم سفید است، مثل برف، مادر سفید است، مثل برف.» یک روز که ملیحه غایب است، خانم شفیق به منزل ملیحه می‌رود. او برای ملیحه کادو خریده. ملیحه همه وسایل اتاقش را به معلم نشان می‌دهد. آن‌ها با هم برای پرنده‌ها دانه می‌ریزند و ملیحه از راز پرنده مرده با معلمش حرف می‌زند. با تلاش‌های خانم شفیق در مدرسه از ملیحه به صورت اختصاصی امتحان می‌گیرند. او ابتدا همکاری نمی‌کند. خانم شفیق از این‌که به ملیحه فشار آورده، ناراحت است: «دخترم! دختر نازم! اگر نمی‌تونی، ننویس!» و ناگهان یخ ملیحه آب می‌شود و شروع به نوشتن می‌کند: «به نام خداوند بخشنده و مهربان. روز خوب پیروزی بود. مثل غنچه بود آن روز، غنچه‌ای که روییده در هوای بهمن ماه بر درخت خشکیده...» او نشان می‌دهد که یک دختر باهوش و استثنایی است.

در روزی که پدر ملیحه در شیفت شب آتش‌نشانی کار می‌کند، پسربچه‌های همسایه با ترقه‌هایشان باعث انفجار می‌شوند. خانم شفیق هم که نگران ملیحه شده، به خانه او می‌رود و برای نجات ملیحه خودش را به پشت بام می‌رساند. یک انفجار دیگر، خانم معلم را داخل استخر پرتاب می‌کند. ملیحه، نگران اوست؛ تلاش می‌کند و آن‌قدر نگران است که بالاخره به حرف می‌آید: «مُما مُمان»...

از نگاه رسانه:

خبرگزاری ایسنا با عطیه معصومی، بازیگر کودک فیلم «پرنده کوچک خوشبختی»، گفت‌وگویی انجام داده که بخش‌هایی از آن را با هم می‌خوانیم:

از بازیگری خجالت می‌کشم

- با خانم پوران درخشنده مرتب تماس داریم و قرار است فیلمی با حضور شخصیت‌های فیلم‌هایش بسازد و خبرش را به من داده‌اند.

- خانم درخشنده مرا در مدرسه از بین پنج نفر انتخاب کرد. آن‌موقع در مدرسه کار تئاتر می‌کردم. یادم است هنگام ساختن فیلم، دختر خانم درخشنده شده بودم و برایم معلم خصوصی گرفته بودن تا به درسم لطمه نخورد.

- امین تارخ و هما روستا را بسیار دوست دارم. امین تارخ مرا دید و نشناخت. گفتم دخترت هستم، گفت من دختر ندارم، بعد فهمید دخترش در «پرنده کوچک خوشبختی» هستم. هما روستا وقتی زنده بود، من را دید، اما نشناخت.

- سر فیلم «پرنده کوچک خوشبختی» بچه بودم و عقلم نمی‌رسید، اما الان که بزرگ شدم، خجالت می‌کشم. بازیگری خیلی خوب، اما خسته‌کننده است و کار در این‌جا (مغازه) را بیشتر دوست دارم.

هفته‌نامه سرنخ

و بخشی از گفت‌وگوی هفته‌نامه «سرنخ» با عطیه معصومی:

نمی‌توانستم با سختی‌های کار کنار بیایم

- مدیر مدرسه‌مان اصلاً حواسش به من نبود و چند نفر دیگر را انتخاب کرد، اما وقتی کارگردان از بازی آن‌ها خوشش نیامد، من معرفی شدم. چندتا تست مختلف مثل راه رفتن، گریه کردن و حرف زدن دادم و خانم درخشنده گفت این نقش را تو بهتر از هرکسی می‌توانی بازی کنی.

- یادم است در صحنه‌ای از فیلم باید با هر توانی که داشتم جیغ می‌زدم، اما اصلاً نمی‌توانستم این کار را انجام بدهم. دم اذان بود و من آن‌قدر خسته بودم که دیگر طاقتم تمام شده بود و بدون این‌که به بقیه فکر کنم جیغ محکمی از ته دل کشیدم و کلمه «مادر» را ادا کردم. همان موقع همه همسایه‌ها از پنجره‌هایشان سرک کشیدند که ببینند ماجرا چیست و من چرا جیغ می‌زنم.

- کار با پوران درخشنده که خانمی بسیار مهربان و دوست‌داشتنی هستند، برای من لذت‌بخش بود. او مرا به اندازه مادرم دوست داشت و حتی یادم می‌آید روزهایی که تا دیروقت سرکار بودیم مرا به خانه‌شان می‌برد و مثل یک مادر هوایم را داشت تا استراحت کنم و غذا بخورم. آن موقع سن و سالی نداشتم و نمی‌توانستم با سختی‌های کار کنار بیایم، اما او مثل مادری مهربان به من کمک می‌کرد تا مشکلاتم را حل کنم. بچه بودم و دلم می‌خواست زیاد بخوابم و صبح زود از خواب بیدار نشوم، اما مجبور بودم به همراه بقیه گروه، کارم را شروع کنم و این برای من سخت‌ترین مرحله فیلمبرداری بود.

...لاشی برای برقراری
...ر آستانه شیزوفرنی

قدس
ضمیمه نوجوان
شماره ۵۲۹
۴
یکشنبه ۱۲ آذر ۱۳۹۶
۱۴ ربیع‌الاول ۱۴۳۹/۳ دسامبر ۲۰۱۷
www.qudsonline.ir

نذر کبوتران

روزی سه‌بار سمت حرم می‌دهم سلام
زیباترین جواب «سلام علیکم»ی
کار خداست اینکه به ایران رسیده‌ای
اصلاً تویی حسین همان «زینب قمی»

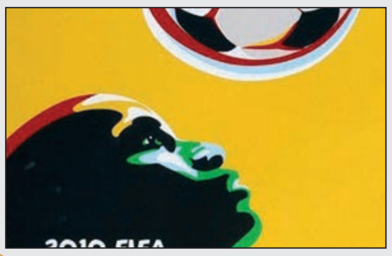
باب‌الجواد، باب ورودی هر گداست
تو بهترین وسیله حاجات مردمی
اذن دخول عرش خدا ذکر «یا رضا»ست
پس هر که گشت زائر او زائر خداست

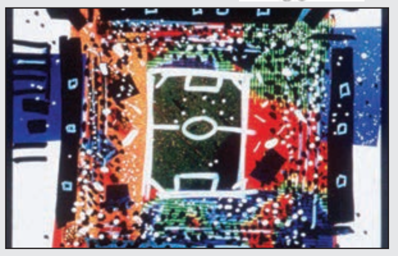
خواجه عصمت‌الله

نماهشت

پوسترهای جام‌جهانی(۱)

با قرعه‌کشی جام جهانی فوتبال ۲۰۱۸ روسیه، موضوع جام جهانی در ایران داغ شده است. نگاهی داریم به پوستر دوره‌های مختلف جام جهانی





یادداشت

الهام صالح

نوجوانی من، نوجوانی تو...!

به خیلی چیزها فکر می‌کنم؛ منظورم فکرهای شخصی نیست بلکه فکرهایی درباره توست. تو که نوجوانی و خیلی چیزها می‌تواند دغدغه ذهنی‌ات باشد؛ از چیزهای ساده و پیش پا افتاده تا مثلاً معضلات جهانی. گفتم مثلاً معضلات جهانی، چون مطمئن نیستم خیلی درگیر این‌جور مشکلات باشی. چرایی‌اش بماند برای کمی بعدتر. نه در این یادداشت بلکه در یادداشت‌های بعدی، اگر این امکان وجود داشت که در مورد آن حرف بزنیم...
به تو که فکر می‌کنم، به خودم هم فکر می‌کنم، به وقت‌هایی که همسن و سال خودت بودم. به آن موقع‌ها که برمی‌گردم، می‌توانم کمی درباره دغدغه‌های تو هم بنویسم. گفتم کمی چون مطمئن نیستم که دغدغه‌های دیروز من با دغدغه‌های امروز تو یکی باشد.
قطعاً یکی نیست. می‌دانی چرا؟ شرایط ما شرایط متفاوت‌تری بود. فناوری و وسایل ارتباطی مثل حالا نبود. تلویزیون فقط دوتا شبکه داشت و روزی یکی، دو ساعت برنامه کودک پخش می‌شد. مثل حالا نبود که شبکه‌ای به برنامه‌های کودک و نوجوان اختصاص داده شده باشد. این‌همه خاله و عمو هم توی تلویزیون نبود. حق با توست! خاله‌ها و عموهای تلویزیون، ربطی به سن و سال تو ندارد. پس این قسمت را نادیده بگیر! آن موقع‌ها کسی تلفن همراه نداشت، از اینستاگرام و تلگرام و وایبر و لاین و اووه! این‌همه فضای مجازی خبری نبود. ما بودیم و یک تلویزیون فقط با همان دوتا شبکه. ویدیو ممنوع بود و بعدها مجوز پیدا کرد. توی مدرسه به ما بیشتر سخت می‌گرفتند. چه کسی جرئت می‌کرد توی چشم‌های معلم، ناظم و مدیر نگاه کند؟! اصلاً آن موقع همه‌چیز سختگیرانه‌تر بود. نه! نمی‌خواهم آه و ناله کنم. این‌ها را گفتم که بدانی دوره من با دوره تو فرق دارد، درست همان‌طور که دوره تو با دوره خواهرت که ۱۰ سال بعد از تو متولد می‌شود، تفاوت دارد.
خب، با این‌همه تفاوت، طبیعی است که فهمیدن دغدغه‌های تو سخت باشد. با این حال من همه تلاشم را به کار می‌گیرم؛ البته دغدغه‌هایی هم هست که هیچ ارتباطی به فناوری و فضای مجازی ندارد. دغدغه‌هایی که برای همه نوجوان‌ها در همه جای دنیا یکسان است. در مورد همه این‌ها با تو صحبت خواهم کرد. اندکی صبر !

هدهد هشتایی‌ها

نامه‌ات همین الان رسید

دوست نوجوان من! هدهد کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با همکاری روزنامه هشت به‌سمت شما پرواز کرده تا شما پرنده‌های شجاع و زیبا را ببرد به کوه قاف. اگر شما هم به هدهد کمک کنید، ما زودتر به آنجا می‌رسیم.
پست الکترونیکی ما: hodhod8@kpf-khr.ir

من قطره باران هستم

من قطره باران هستم که می‌خواهم سفر زندگی‌ام را برای شما شرح دهم و احساسم را از روزی که در سفر بارانی بودم، بیان کنم. سپیده‌دم بود. همه آسمان بوی عطر کهکشان‌های دوردست را می‌داد. من بودم و هزاران قطره باران که دلهره رفتن به زمین را داشتند. از هر ابر سپید صدها قطره باران به زمین فرو می‌نشست. معلوم نبود کجا می‌روند! چند دقیقه دیگر نوبت من بود. زیر لب با خود زمزمه می‌کردم: من کجا خواهم رفت/ روی برگی از گل/ روی یک گونه سرخ/ یا که روی همان فرش زمین/ من کجا خواهم رفت، معلوم نیست...
نوبت من بود، پایم لغزید و آمدم به زمین. صدای اذان همه شهرها را به سجود درآورده بود. من چکیدم. آری به گونه دخترکی که در حیاط خانه‌شان نماز می‌خواند و سجاده نیازش را پهن کرده بود. چه صدای زیبایی! صدای دخترک همه خستگی سفر طولانی مرا از تنم بیرون آورد. هنگام قنوتش دستی بالا نیامد. چشم دوخته بودم به دست‌های دخترک، اما نیامد. نمازش به اتمام رسید و چادر سفید و گلدارش را جمع کرد. آن لحظه بود که فهمیدم خدا دست‌های او را گرفته تا جانی پاک و توانی خدایی نثارش کند؛ اینک او دست‌هایی داشت به وسعت آبی بیکران آسمان و آسمان در نماز برایش قنوت می‌بست.

مبینا
پر از شعر و احساس

عکس تزئینی است

مبیناجان سلام.
حال و احوالت چطور است؟ خوب هستی؟ برنامه کتابخوانی تابستانه‌ات را در فصل پاییز هم ادامه می‌دهی یا این‌که با شروع مدرسه‌ها آن‌ها را کنار گذاشتی؟
می‌بینی یک‌عالمه سؤال دارم! به خاطر این‌که در نامه‌ات که مثل قطره بارانی روی برگ‌های احساسم چکید از خودت و حال و روزت چیزی ننوشته بودی. می‌دانم وقتی که می‌نویسی آن‌هم به این زیبایی یعنی حالت خوب است و روبه‌راهی، شکرخدا، اما باز هم دلم می‌خواهد از زبان خودت بشنوم.
یادداشت ادبی «قطره باران» را که برایم فرستاده بودی خواندم و با سفر بارانی تو همراه شدم. نوشته‌ات پر از احساس بود و خیلی خوب توانسته بودی دلهره قطره بارانی را که نمی‌داند به کجا خواهد رفت به تصویر بکشی.
این دو جمله از نوشته‌ات را خیلی دوست داشتم «صدای اذان همه شهرها را به سجود درآورده بود» و «آسمان در نماز برایش قنوت می‌بست»، چون به سجود درآمدن شهر و قنوت بستن آسمان چیزی فراتر از صحبت‌های معمولی است و بسیار خیال‌انگیز و شاعرانه است.
مبیناجان! بخش‌هایی از نوشته‌ات حالت خبری گرفته و خیال و عاطفه در آن کم‌رنگ شده است؛ برای مثال در ابتدای نوشته‌ات توضیح داده‌ای که: «من قطره باران هستم و می‌خواهم سفر زندگی‌ام را برای شما شرح دهم و احساسم را از روزی که در سفر بارانی بودم بیان کنم.» حذف این جمله هیچ لطمه‌ای به نوشته‌ات نمی‌زند و ما با خواندن ادامه نوشته‌ات متوجه می‌شویم که همسفر شده‌ایم با یک قطره باران یا در انتهای نامه جایی که می‌گویی: «آن لحظه بود که فهمیدم خدا دست‌های او را گرفته تا جانی پاک و توانی خدایی نثارش کند و...» فکر می‌کنم بهتر بود به جای این‌که مستقیماً ما را از بی‌دست بودن دختر آگاه کنی به شکلی غیرمستقیم خواننده را در جریان می‌گذاشتی. به طوری که کسی که اثرت را می‌خواند هم به فکر فرو رود و هم از کشف بعضی نکته‌ها لذت ببرد و به قولی در بخشی از آفرینش با نویسنده همراه شود.
در بخشی از یادداشت ادبی‌ات شعر کوتاهی نوشته‌ای. تو در سرودن استعداد خوبی داری و خوشحالم که حتی در این متن هم ردپای شعرت را دیدم.

من کجا خواهم رفت
روی برگی از گل
روی یک گونه سرخ
یا که روی همان فرش زمین
من کجا خواهم رفت معلوم نیست...

مثل بسیاری دیگر از کارهایی که تابه‌حال از تو خوانده‌ام شعرت در قالب نیمایی بود، اما جاهایی از وزن خارج شده‌ای. در نامه قبلی در مورد قالب نیمایی و مشخصات آن با هم گفت‌وگو کردیم و مطمئنم اگر شعرت را بازخوانی کنی متوجه اشکالات وزنی آن خواهی شد. «یا که روی همان فرش زمین» که برای مثال خیلی راحت می‌توانستی بگویی: «یا که بر فرش زمین». در پایان هم آوردن «معلوم نیست» علاوه بر این‌که وزن بند پایانی را به‌هم می‌ریزد، از نظر مفهومی هم زائد است و در اصطلاح ادبی به آن «حشو» می‌گویند، چون کمکی به تکمیل مفهوم شعر نمی‌کند. با همه آن سؤالاتی که در شعر مطرح کردی مخاطب خودش متوجه می‌شود که معلوم نیست کجا خواهی رفت.
دوست خوبم.
امیدوارم خسته‌ات نکرده باشم. از این‌که لذت خواندن نوشته‌های زیبایت را به من هدیه می‌کنی از تو متشکرم. امیدوارم همیشه پر از شعر و واژه و احساس باشی.
منتظر نامه‌های دیگرت هستم. مراقب خودت باش.

دوست تو
در مرکز آفرینش‌های ادبی

#هشتکو

جایی برای خندیدن، شادبودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.

طرف دندونش درد می‌گیره می‌ره دکتر می‌گه:
همه رو بکش به‌جز اونی که درد می‌کنه!
دکتر می‌گه: چرا؟
می‌گه: بذار تنها بمونه بفهمه رئیس کیه!
#خوشمزه خان

می‌دونین چرا پنگوئن‌ها بی‌سوادن؟
چون همش برف میاد مدرسه‌شون تعطیله.
اگه بازم سؤالی داشتید، بپرسید.
با من راحت باشین.
#خوشمزه خان

طرف ۸۰ میلیون پول داده رفته کوآلا خریده
آوردن توی حیاط ویلاش بچسبه به درخت.
برم باهاش صحبت کنم ببینم با همین شرایط منو قبول می‌کنه؟
#تنبل خان

آیا می‌دانستید دلستر رو برعکس کنی چی می‌شه؟
خب معلومه می‌ریزه.
جدی داشتی برعکس می‌خوندیش؟
خسته نباشی واقعاً!
#خوشمزه خان

حساب کردم اگه بخوام
این میزان آشفتگی و استرس رو با قدم زدن کم کنم،
باید تا لب مرز پیاده برم.
#آقای همساده

رفتم کاپشن بخرم فروشنده گفت: می‌شه یک‌میلیون و ۷۰۰هزار تومان.
حساب کردم دیدم تا آخر سال هجده دفعه سرما بخورم، یه‌دفعه هم آپاندیس عمل کنم ارزون‌تر می‌افته.
#خسیس خان