اطلاعات عمومی

رفقا سلام!
سلام جوانه‌ها! چطورید؟ شاید از این وقفه بین امتحانات یه خرده گیج شدین اما بیاین به چشم یک فرصت برای برنامه‌ریزی بیشتر و درس خوندن بهش نگاه کنیم تا از پس امتحانا بهتر بربیایم. البته بینش با خانواده یک تفریح کوچولو هم داشته باشین تا خسته نشین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۰۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گالری

کهکشان راه‌شیری

عکس از: مجله نجوم ایران

پشت اشک‌ها چه خبر است؟

انتصاری- شاید برای شما هم پیش آمده باشد وقتی گریه کردید با خودتان گفتید اشک هم عجب پدیده عجیب‌وغریبی است. اصلا چرا وقتی غصه‌داریم یا خیلی خیلی خوشحالیم از شدت ذوق باید اشک بریزیم؟ اشک‌های انسان تنها نمک و آب نیستند؛ آن‌ها قصه عجیبی از عشق، اندوه، ترس و آرامش‌اند و نشانه‌ای عمیق از زنده بودن ما هستند. بیایید ببینیم پشت سیستم اشک ریختن ما چه خبر است؟

یک ابزار اجتماعی در چشم

گریه احساسی از طریق شبکه‌ای از مغز و سیستم عصبی هدایت می‌شود و بدن را در طوفانی از تغییرات فیزیولوژیک فرو می‌برد. اشک‌ها به‌عنوان ابزاری اجتماعی تکامل یافته‌اند؛ آن‌ها ضعف را آشکار، همدلی دیگران را جلب و به ثبات گروه‌های انسانی کمک می‌کنند. اولین اشک بی‌صدا می‌آید؛ چشم را پر می‌کند و روی گونه می‌لغزد. از نظر علمی شاید فقط محلولی نمکی باشد، اما برای کسی که در خلوت گریه کرده، اشک هرگز فقط آب‌نمک نیست. اشک ترکیبی از عشق، اندوه، ترس و آرامش است؛ نشانه‌ای ساده اما عمیق از زنده‌بودن انسان است.

اشک تمساح واقعیت دارد؟

اگر به طبیعت بروید یا کنار برکه‌ای بایستید، چشم‌های براق را تقریباً همه‌جا می‌بینید: نگاه تیره اسب یا چشم‌های سیاه قورباغه که از آب بیرون می‌آید. همه این چشم‌ها مرطوب‌اند و همه این جانوران می‌توانند اشک تولید کنند. اما تقریباً هیچ‌کدام از آن‌ها، دست‌کم آن‌طور که علم می‌گوید، مثل انسان‌ها از روی احساس گریه نمی‌کنند. در بیشتر حیوانات، اشک نقش فیزیولوژیک دارد: مرطوب کردن چشم، شستن گرد و غبار یا محافظت در برابر عفونت. حتی در خزندگان و پرندگان هم گاهی ترشح اشک دیده می‌شود؛ پدیده‌ای که به باورهایی مثل «اشک تمساح» دامن زده است. با این حال، گریه احساسی یعنی اشک‌هایی که پس از غم، شادی، شرم یا حتی دیدن صحنه‌ای تأثیرگذار در فیلم جاری می‌شوند، تقریباً فقط در انسان دیده می‌شوند.

سازوکار فیزیکی اشک‌ها

این که احساسات ما از چشم‌ها بیرون بریزد، ویژگی عجیبی است. گاهی آزاردهنده به نظر می‌رسد، اما گاهی هم یکی از صادقانه‌ترین واکنش‌های بدن است. پرسش این جاست: چرا انسان؟ چرا تکامل به ما گریه‌ای داده که همزمان دیدمان را تار می‌کند و آسیب‌پذیری‌مان را آشکارا به دیگران نشان می‌دهد؟ اشک چیست؟ پیش از آن که بیش از حد در منظره احساسات پیش برویم، بهتر است اشک را به‌عنوان پدیده‌ای فیزیکی از نزدیک ببینیم. اشک‌ها ساختاری پیچیده دارند؛ ترکیبی از آب، چربی‌ها، نمک‌ها، آنزیم‌ها و گاهی هورمون‌های استرس.

کدام اشک؟

همه اشک‌ها هم شبیه هم نیستند. دانشمندان معمولاً از سه نوع اشک نام می‌برند: اشک‌های پایه، اشک‌های انعکاسی و اشک‌های احساسی. اشک‌های پایه و انعکاسی تقریباً در همه پستانداران و بسیاری از حیوانات دیگر دیده می‌شوند. این اشک‌ها وظیفه‌ای ساده اما حیاتی دارند: مرطوب نگه‌داشتن چشم و شفاف ماندن دید. اشک‌های احساسی فرق می‌کنند. آن‌ها غیرقابل‌پیش‌بینی‌اند و معمولاً در لحظه‌های عاطفی شدید سراغمان می‌آیند؛ وقتی موسیقی به‌طور عمیق تحت‌تأثیرمان می‌گذارد، کسی ما را می‌بخشد، یا اضطرابی قدیمی بالاخره فروکش می‌کند و بدن آرام می‌شود.

حیوانات دیگر هم مثل ما گریه می‌کنند؟

می‌دانیم بسیاری از حیوانات صداهای غمناک درمی‌آورند، ناله می‌کنند یا نشانه‌های روشنی از حالت‌های هیجانی نشان می‌دهند. فیل روی استخوان‌های خویشاوند مرده‌اش مکث می‌کند و با خرطوم لمس‌شان می‌کند. بچه شامپانزه اگر از مادر جدا شود، فریاد می‌زند و به‌وضوح دچار وحشت می‌شود. تردیدی نیست که حیوانات احساس دارند. اما اشک چیز متفاوتی است. بی‌صداست و ممکن است خیلی کوتاه باشد. در بسیاری از حیوانات، شاید آن‌قدر زود تبخیر شود که ما متوجه‌اش نشویم یا در زمان و زاویه درستی برای دیدن آن قرار نداشته باشیم.

گریه همیشه بد نیست!

بعضی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که گریه در شرایط مناسب، می‌تواند به تنظیم سیستم عصبی کمک کند. نکته همین «شرایط مناسب» است: گریه در محیطی خصمانه یا احساس شرمندگی بابت اشک‌ها می‌تواند حالتان را بدتر کند، اما گریه در جای امن، با زمان کافی و گاهی همراه با حمایت و دلجویی دیگران، معمولاً آرامش می‌آورد. از نظر زیست‌شیمی، اشک‌های احساسی حاوی مولکول‌هایی مرتبط با استرس هستند. هنوز مشخص نیست رها شدن این اشک‌ها چقدر می‌تواند شیمی بدن را تغییر دهد، اما خود گریه تغییرات عمیقی در بدن ایجاد می‌کند: تنفس و ضربان قلب عوض می‌شوند، عضلات دچار تنش‌ورهایی می‌شوند و هق‌هق می‌کنیم. بدن بین برانگیختگی و آرامش نوسان می‌کند، مثل موج‌هایی که بالا می‌آیند و فرو می‌نشینند.

کلاس زبان

شبیه‌ولی متفاوت

Bear with somebody
حوصله کردن

مثال:

If you`ll just **bear with me** for a moment, I`ll cook you a chocolate cake.

ترجمه: اگر کمی حوصله کنی برایت کیک شکلاتی درست می‌کنم.

Bear out
اثبات کردن

مثال:

Time will **bear out** the truth of my words.

ترجمه: زمان درستی حرف‌های من را اثبات خواهد کرد.

مسیر

زیر ذره‌بینِ مهندسی بهداشت حرفه‌ای

آشنایی با یک رشته چندبعدی که می‌تواند برای دانش‌آموزان رشته ریاضی و تجربی جذاب و چالش‌برانگیز باشد

اگر جست‌وجوگر خوبی باشید در رشته علوم تجربی هم می‌توانید به سراغ رشته‌های مهندسی بروید. مهندسی بهداشت حرفه‌ای یکی از این رشته‌هاست. البته از طریق کنکور رشته ریاضی هم می‌شود وارد این رشته شد منتها باید رتبه بهتری کسب کنید و قبولی سخت‌تری نسبت به دانش‌آموزان تجربی خواهید داشت. هدف این رشته تامین سلامت در محیط‌های شغلی مانند صنایع، بیمارستان‌ها، آزمایشگاه‌ها و... است. در «مسیر» امروز درباره این رشته بیشتر توضیح دادیم.

در رشته مهندسی بهداشت حرفه‌ای چه‌خبراست؟

بهداشت حرفه‌ای علم و هنر تامین سلامت در محیط‌های شغلی مختلف است. قبولی در این رشته به نسبت دیگر رشته‌های علوم تجربی راحت‌تر است. یک مهندس بهداشت حرفه‌ای وظیفه شناسایی، ارزش‌یابی و حذف یا کنترل عوامل خطرآفرین شغلی به همراه یک سری مراقبت‌های بهداشتی و درمانی را به عهده دارد تا یک محیط کاری سالم ایجاد کند.

بعد از دانش‌آموختگی چه چیزی در انتظار دانش‌آموختگان این رشته‌است؟

به‌طور معمول مهندسان رشته بهداشت و ایمنی کار بعد از دوره کارشناسی وارد بازار کار می‌شوند. بعضی هم ترجیح می‌دهند این رشته را در مقطع ارشد دنبال کنند. مهندسی بهداشت حرفه‌ای شاخه شاخه نمی‌شود و موضوع پایان نامه دانشجویان ارشد این رشته، تخصص آن‌ها را مشخص می‌کند. یعنی دانشجویان پس از انتخاب موضوع پایان‌نامه تخصص خود را انتخاب و در مقطع بالاتر نیز در همین گرایش تحصیل خواهند کرد. گرایش‌ها شامل عوامل فیزیکی و شیمیایی، ارگونومی، ایمنی، آموزش بهداشت، اکولوژی انسانی، فیزیولوژی، بهداشت حرفه‌ای، سم شناسی محیطی، سم شناسی پزشکی و... است. دانش‌آموخته‌های این رشته می‌توانند در شهرک‌های صنعتی، مراکز بهداشت، شرکت‌های خصوصی، شرکت‌های عمرانی، شرکت‌های حوزه نفت و گاز، شرکت‌های اندازه‌گیری آلاینده‌ها و... مشغول کار شوند.

چه سختی‌ و شیرینی‌هایی در مسیر این رشته وجود دارد؟

دانش‌آموخته‌های رشته مهندسی بهداشت حرفه‌ای بنا به محیط کارشان در معرض مواد شیمیایی، خطرات فیزیکی، عوامل بیولوژیکی، پیامدروانی و حوادث هستند. چون بهداشت حرفه‌ای با کلیه جنبه‌های بهداشت و ایمنی در محیط کار سروکار دارد. این یک رشته مهندسی در دانشگاه علوم پزشکی است و به همین دلیل دانشجوی این رشته باید هم در مباحث مهندسی و هم در مباحث پزشکی و بهداشتی تا حد قابل قبولی باشد. برای مثال نمونه‌برداری از آلاینده‌های هوا، سم‌شناسی، ایمنی حریق، مکانیک جامدات و سیالات، شیمی تجزیه و مدیریت صنعتی بخشی از دروس تخصصی این رشته است.

مهندسی بهداشت حرفه‌ای به درد چه کسانی می‌خورد؟

اگر به کارهای فنی و عملی علاقه دارید این رشته با توجه به واحدهای درسی آن شغل مناسبی برای شما خواهد بود. در این رشته بیشتر کارها به صورت گروهی انجام می‌شود و به همین دلیل این رشته برای افراد با روحیه درون‌گرا گزینه خوبی نخواهد بود. این حرفه بسیار سخت و با مسئولیت کاری زیاد است. مهندسان بهداشت حرفه‌ای به دلیل کار در محیط‌هایی با کارکنان زیاد، باید دقت زیادی به مسائل داشته باشند. همچنین داشتن قدرت و استقامت بدنی مناسب، مهارت حل مسئله و تفکر خلاقانه برای رفع مشکلات، قدرت تصمیم‌گیری درست، توجه به جزئیات، روابط اجتماعی خوب برای ارتباط برقرار کردن با کارکنان و توانایی آموزش موارد بهداشتی و ایمنی به آن‌ها از ویژگی‌های یک مهندس بهداشت حرفه‌ای درجه یک است. همچنین باید بتوانید استرس محیط کار را به خوبی مدیریت کنید و از پس آن‌ها بربیایید.

وظیفه دانش‌آموخته این رشته در محیط کار چیست؟

مهندس بهداشت حرفه‌ای محیط کار را از نظر خطرات محیطی وابسته به وسایل کار، آلودگی‌های شیمیایی و ریسک‌های فیزیکی پایش می‌کند. به‌طور مثال آلاینده‌های تولیدی صنایع، صدای بیش از حد مجاز دستگاه‌ها و ماشین‌آلات، مانیتورینگ چشمی، آلاینده‌سنجی و موارد این چنینی را بررسی می‌کند و با توجه به استانداردهای موجود درباره وضعیت آن تصمیم می‌گیرد. در واقع در درجه اول مهندس بهداشت حرفه‌ای یک بازرس و بعد یک مهندس برای رفع این خطرات است. همچنین کمک‌های اولیه و آموزش نیز جزو وظایف این کارشناسان است.

درباره بازار کار این رشته هم بگویید!

بر اساس قوانین، شرکت‌ها و صنایعی که بالای ۲۵ نفر شاغل داشته باشند، باید کمیته حفاظت فنی و بهداشت کار در محل کار خود تشکیل دهند که یکی از اعضای اصلی آن مسئول بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار است. به همین دلیل می‌شود گفت دانش‌آموخته این رشته اگر بخواهد، بیکار نمی‌ماند. همچنین امکان تحصیل در این رشته در کشورهای خارجی، با عنوان کارشناس سلامت شغلی وجود دارد و جایگاه شغلی این رشته در کشورهای دیگر مناسب است.

چطور می‌شود در مهندسی بهداشت حرفه‌ای به موفقیت رسید؟

به طور کلی افراد با اراده، مصمم و دلسوز در این رشته موفق خواهند بود. همچنین باید بدانید که این رشته بیشتر محیط کاری مردانه دارد و اگر خانم هستید و به این رشته علاقه دارید، خاطرتان باشد پشتکار و سطح توانایی خودتان است که باعث موفقیت یا شکست شما در این رشته خواهد بود. یعنی این عوامل تاثیر بیشتری از بقیه موارد خواهند داشت.

> [•••]
> داشتن قدرت و استقامت بدنی مناسب، مهارت حل مسئله و تفکر خلاقانه برای رفع مشکلات، قدرت تصمیم‌گیری درست، توجه به جزئیات، روابط اجتماعی خوب برای ارتباط برقرار کردن با کارکنان و توانایی آموزش موارد بهداشتی و ایمنی به آن‌ها از ویژگی‌های یک مهندس بهداشت حرفه‌ای درجه یک است

دور دنیا

موریس؛ یک بهشت نزدیک ماداگاسکار!

موریس، جزیره چند فرهنگی کوچک است که در جنوب غربی اقیانوس هند در ۹۰۰ کیلومتری شرق ماداگاسکار قرار دارد. این جزیره به داشتن سواحل شنی، آب آبی رنگ، جنگل‌های انبوه بارانی و جاذبه‌های گردشگری زیبا معروف است. این جزیره با نام رسمی جمهوری موریس کشوری است جزیره‌ای، در جنوب غربی اقیانوس هند که در ۹۰۰ کیلومتری شرق ماداگاسکار قرار دارد. این جزیره بخشی از جزایر ماسکارین به شمار می‌رود.

مارک تواین، نویسنده مشهور آمریکایی، خالق آثاری از قبیل ماجراهای تام سایر، هاکلبری فین، شاهزاده و گدا جزیره موریس را چنین توصیف کرده است: «موریس نمونه‌ای از بهشت روی زمین است.» جزیره موریس برای اولین بار در قرن نهم توسط دریانوردان عرب کشف شد. در آن زمان کسی در این جزیره زندگی نمی کرد و جنگل‌های انبوه زیادی در آن وجود داشت.

در سالیان بعد دریانوردی پرتغالی در سال ۱۵۰۵ این جزیره را پیدا می‌کند و نام آن را سرنه می‌گذارد. هلندی ها اولین کسانی بودند که در سال ۱۵۹۸ این جزیره را تصاحب کردند و در سال ۱۷۱۰ در حالی که آسیب‌های جبران ناپذیری را به گونه‌های گیاهی و جانوری جزیره زده بودند این محل را ترک کردند. پس از آن، فرانسوی ها در سال ۱۷۱۳ به این جزیره آمدند. آن ها در بخش شمال غربی جزیره مستقر شدند و در آن‌جا بندر اصلی خود، بندر لوئیس را تاسیس کردند؛ جایی که امروزه پایتخت موریس است.

در جنوب جزیره موریس پارکی به نام Mascareignes قرار دارد که مکانی معروف برای نگهداری لاک‌پشت‌های بزرگ است. این جا پیرترین لاک‌پشت به نام دومینو که بیش از ۹۰ سال دارد، زندگی می‌کند. به غیر از لاک‌پشت در این پارک حدود ۲ هزار کروکودیل زندگی می‌کنند، همچنین یک نمایشگاه حشرات مستقر شده که شامل مجموعه گسترده‌ای از ۲۵ هزار نوع پروانه و حشره است.

> [•••]
> جزیره موریس با جاذبه‌های گردشگری جذاب در ۹۰۰ کیلومتری شرق ماداگاسکار قرار دارد

کارگاه

فوت‌وفن‌های سلفی‌های حرفه‌ای با تلفن همراه

مدت‌هاست از گوشی‌های هوشمندمان برای ثبت تصاویر سلفی استفاده می‌کنیم و دوربین سلفی این محصولات هم در سال‌های اخیر پیشرفت چشمگیری داشته‌اند، اما همه چیز مشخصات دوربین نیست. در این مطلب می‌خواهیم ترفندهای سلفی گرفتن را به شما آموزش دهیم تا تصاویر بهتری بگیرید.

از نور طبیعی استفاده کن

بسیاری از عکاسان برای استفاده از نور خورشید و ثبت تصاویر پرتره طبیعی از پنجره استفاده می‌کنند. پنجره‌ای را باید انتخاب کنید که نور مستقیم خورشید به آن نمی‌رسد، چرا که با این کار تنها نور پراکنده چهره‌تان را روشن می‌کند. یک روز ابری بهترین نور را برای سلفی گرفتن ایجاد می‌کند؛ چرا که ابرها مانند پخش کننده نور عمل می‌کنند. شما می‌توانید چنین افکتی را زمانی که لبه‌های نرم سایه‌ها را در روز ابری نگاه می‌کنید، ببینید.

یک منبع نور داشته باش

همیشه در روز نمی‌خواهیم سلفی بگیریم و یا این که به نور طبیعی دسترسی نداریم. در این زمان شاید به سراغ منبع مصنوعی نور مانند لامپ برویم، اما نتیجه آن طور که می‌خواهیم نمی‌شود. برای مثال زمانی که از لامپ‌های خانه استفاده می‌کنیم، نمی‌توانیم تعادل مناسبی ایجاد کنیم و در تراز سفیدی با نور گرم مواجه می‌شویم. نتیجه چنین رویکردی، رنگ پوست غیرطبیعی است و این موضوع ربطی به رنگ پوست شما هم ندارد. برای رفع چنین مشکلاتی می‌توانید از رینگ لایت استفاده کنید. رینگ لایت‌ها برای تصاویر سلفی عادی کاربردی هستند و تنها با یک کلیک، نور مورد نیازتان را در اختیارتان قرار می‌دهند.

به سمت بالا نگاه کن

یکی دیگر از ترفندهای سلفی گرفتن، مربوط به زاویه انجام این کار می‌شود که روی خروجی تاثیر می‌گذارد. شما باید برای دستیابی به بهترین نتیجه زوایای مختلف را امتحان کنید، با این حال قانونی در این میان وجود دارد: به بالا و نه پایین نگاه کنید. این موضوع به معنای آن نیست که همیشه باید گوشی را بالای سرتان نگاه دارید، اما ایده بدی نیست اگر از زاویه ۹۰ درجه یا بیشتر استفاده کنید. اگر کمی هم دستگاه‌تان را کج کنید، روی کیفیت خروجی تاثیر می‌گذارد. این موضوع با کشیدن گردن و برجسته کردن خط فک کار می‌کند و برخی عیوب چهره مانند چین و چروک را به کمترین حد می‌رساند.

از سه پایه استفاده کن

احتمالا به استفاده از مونوپاد علاقه داشته باشید و چنین کاری اشتباه هم نیست، اما تصاویری که با آن می‌گیرید احتمالا شباهت زیادی به یکدیگر دارند. بیشتر آن‌ها از فاصله یکسانی از چهره‌تان گرفته می‌شوند و زاویه مشابهی هم دارند و البته برای این که تصاویر ثابت باقی بمانند، مونوپاد را با یک یا دو دست می‌گیرید. به همین دلیل بهتر است به سراغ یک سه‌پایه مخصوص گوشی‌های هوشمند بروید که امکان قرارگیری دستگاه در هر محلی را فراهم می‌کند. پس از این که موبایل روی سه‌پایه قرار گرفت، برای ثبت تصاویر سلفی از تایمر استفاده کنید. تایمر را تنظیم کنید و در فاصله‌ای که می‌خواهید قرار بگیرید. نتیجه نهایی نسبت به زمان استفاده از مونوپاد طبیعی‌تر می‌شود.

کمی تکان بخور

تصاویر ثابت و استاتیک برخی مواقع چندان جذاب نیستند، بنابراین می‌توانید کمی در تصاویرتان جنبش داشته باشید تا عکس جذاب‌تری بگیرید. اگر موهای بلندی دارید، می‌توانید از یک فن برای حرکت دادن موهای خود استفاده کنید تا یک افکت متفاوت در تصویر سلفی‌تان شکل بگیرد.

به پس‌زمینه توجه کن

پس‌زمینه نامناسب می‌تواند یک سلفی باکیفیت را نابود کند. در بیشتر مواقع برای این سلفی می‌گیریم که خودمان و نه پس‌زمینه را نشان دهیم. اگرچه در این زمینه استثناهایی هم وجود دارد، اما در حالت کلی می‌خواهیم تمرکز روی چهره‌مان نه پس‌زمینه باشد. برای دستیابی به این هدف چندین راه وجود دارد. امروزه بسیاری از گوشی‌های هوشمند از حالت پرتره برای دوربین سلفی‌شان بهره می‌برند که از سنسورهای تشخیص عمق برای تار کردن پس‌زمینه استفاده می‌کنند. بنابراین برای به حداقل رساندن تاثیر پس‌زمینه روی چهره‌تان، می‌توانید از این حالت استفاده کنید.

بدانیم

استعدادت را با این ۴ راه پیدا کن

فائزه مهاجر | مترجم

شاید این سوال همیشگی از خودت باشد که «من توی چه چیزی استعداد دارم؟!» ذهنت همیشه پر از سوال‌های بزرگ است و مدام در حال جست‌وجو هستی تا پاسخ سوال‌هایت را پیدا کنی. بیایید امروز با هم قدم‌به‌قدم به این سوال بزرگ جواب بدهیم و بفهمیم واقعا در چه چیزی استعداد داریم.

۱ فرار از استعدادهای تکراری!

خیلی‌ها فکر می‌کنند استعداد یعنی حتماً نقاش یا نوازنده چیره‌دست شدن. ولی استعداد یعنی کاری که در آن نسبت به دیگران، با انرژی کمتر، نتیجه بهتری می‌گیری و از انجامش لذت می‌بری. برای مثال:

استعداد ارتباطی| می‌توانی دیگران را به راحتی درک کنی، دلداری بدی یا گروهی را رهبری کنی.

استعداد تحلیل| عاشق جدا کردن قطعات یک وسیله و فهمیدن چگونگی کارکردش هستی.

استعداد سازمان‌دهی| حتی میز و کمدت همیشه مرتب است و دوستانت هم برای برنامه‌ریزی از تو کمک می‌خواهند.

استعداد کلامی| با حرف زدنت می‌توانی دیگران را مجذوب کنی یا انشاهای قوی می‌نویسی.

۲ چطور استعدادم را کشف کنم؟

اول از همه نگاهت را بزرگ کن. به کارهایی فکر کن که حس غرور یا جریان ذهنی برایت ایجاد می‌کنند. برای کشف استعداد، سه چیز را مثل یک نقشه گنج با هم ترکیب کن:

چی دوست دارم؟ (علاقه)| فهرستی از کارهایی که برایت لذت‌بخش هستند، بدون توجه به نتیجه.

چی خوب بلدم؟ (مهارت)| کاری که دیگران اغلب به‌خاطرش از تو تعریف می‌کنند.

چی برام معنی داره؟ (ارزش)| چه فعالیتی به زندگی‌ات هدف می‌دهد؟ کمک به دیگران؟ خلاقیت؟ کشف حقیقت؟

نقطه طلایی جایی است که این سه دایره با هم همپوشانی دارند. ممکن است الان کامل نباشد ولی جهت درست را نشانت می‌دهد.

۳ خودت را تست کن

هیچ تستی به اندازه آزمون و خطا نمی‌تواند استعدادت را آشکار کند. پس مثل یک دانشمند کنجکاو، آزمایش‌های کوچک طراحی کن:

پروژه یک ماهه| برای یک ماه، هفته‌ای یک ویدئوی آموزشی در یک مهارت جدید (مثلاً تدوین، نویسندگی، کدنویسی مقدماتی) ببین و اجرا کن.

قلب تپنده باش| عضو گروهی شو که فعالیتی را که فکر می‌کنی دوست داری، انجام می‌دهند. فقط مشاهده کن و بعد کمک کننده کوچکی باش.

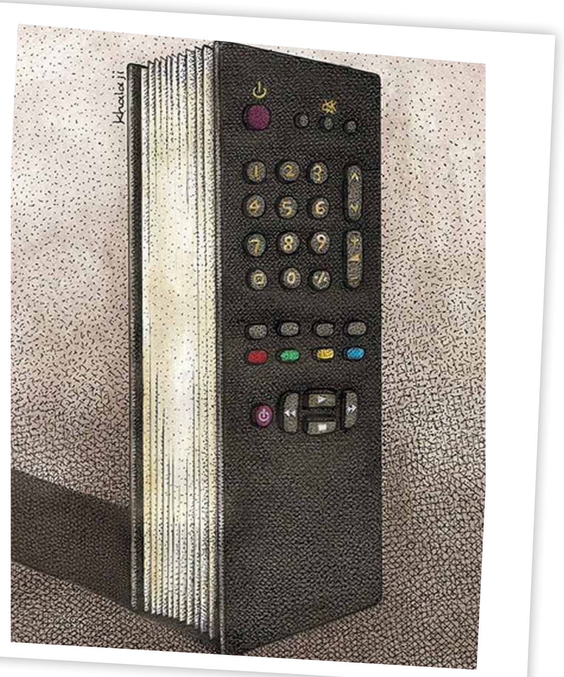
مصاحبه بگیر| با یک نفر بزرگ‌تر که شغل یا مهارتش برایت جالب است، صحبت کن. بپرس مسیرش چطور بوده است و چالش‌ها کجا بودند.

خاطره‌نویسی| آخر هر روز یا هفته، بنویس کدام فعالیت‌ها انرژی‌هایت را گرفت و کدام‌ها به تو انرژی داد؟ این یادداشت‌ها پس از چندماه، گویاترین تست شخصی تو هستند.

۴ چرا باید استعدادم را پیدا کنم؟

شاید از خودت بپرسی من همه این راه‌ها را امتحان می‌کنم اما فهمیدن این که در چه چیزی استعداد دارم کجا به کارم می‌آید؟ وقتی استعدادت را بدانی می‌توانی روی آن سرمایه‌گذاری کنی و روی آن انرژی بگذاری. این‌طوری وقتت در بقیه جاها هدر نمی‌رود و از دیگران هم جلو می‌افتی مثل یک بازیکن فوتبال که حسابی دریبل‌زن است و می‌تواند ۱۰ بازیکن را دریبل بزند و در یک چشم‌به‌هم زدن جلوی دروازه حریف برسد. البته پیدا کردن استعداد بخشی از داستان است و موفقیت در آن بستگی دارد چطور برای آن برنامه‌ریزی و تلاش کنی.

بدون شرح



اثری از: خلجی

پیشنهاد

سایه ملخ

نویسنده: محمدرضا بایرامی
انتشارات: سوره مهر (مهرک)

راوی این داستان پسر نوجوانی به نام صابر است. صابر نوجوان چوپانی است که چون بینایی پدرش کم شده، مجبور است به تنهایی از گله مراقبت کند.

ماجراهای هیجان‌انگیز داستان با حمله ملخ‌ها به مزارع روستا شروع می‌شود. هر چه پیش می‌رویم ماجراها ترسناک‌تر می‌شوند.

یک‌روز که صابر گله را برای چرا می‌برد، خوابش می‌برد. او نزدیک غروب بیدار می‌شود که اتفاق غیرمنتظره‌ای رخ می‌دهد. چند مرد ناشناس گله او را می‌دزدند و همراه خود می‌برند. صابر که پنهان شده، خشکش زده و نمی‌داند چه کار کند؛ آیا آن‌ها را تعقیب کند و ببیند کجا می‌روند یا به روستا برگردد و کمک بیاورد. او با روستا فاصله زیادی دارد و اگر برای گرفتن کمک به روستا برود، ممکن است وقتی برمی‌گردد هیچ نشانی از گله و مردان ناشناس نباشد. اما او به تنهایی چه می‌تواند بکند؟ آن هم در مقابل مردانی که مسلح هستند و مهربان به نظر نمی‌رسند. صابر نمی‌داند ماجرا را چطور به خانواده‌اش بگوید. آن‌ها قصد داشتند که نیمی از گله را برای خرج عمل چشم‌های پدر صابر بفروشند اما حالا گله ربوده شده است. صابر تصمیم می‌گیرد این ماجرا را با پسرعمویش -حاتم- درمیان بگذارد.

خوانندگان این داستان با صابر همراه می‌شوند و به زمان و مکانی سفر می‌کنند که صابر و خانواده‌اش زندگی می‌کرده‌اند. همراه صابر با ماجراهای هیجان‌انگیز روبه‌رو می‌شوند و مثل او ترس و امید را تجربه می‌کنند.

سایه ملخ
محمدرضا بایرامی

فوتبالی

فول‌بک و وینگ‌بک و... یعنی چه؟

گاهی وقتی فوتبال تماشا می‌کنیم، کارشناسان فوتبال از اصطلاحات خاصی مانند پست شماره ۱۰، وینگ‌بک و... استفاده می‌کنند که شاید ما متوجه نشویم. در ادامه به برخی از این اصطلاحات اشاره‌ای کوتاه خواهیم کرد.

پست شماره ۱۰ | این بازیکنان معمولاً بین هافبک‌ها و مدافعان حریف و پشت سر مهاجم نوک‌های خودی قرار می‌گیرند و نقشی هجومی ایفا می‌کنند و به عنوان هافبک تهاجمی یا به اختصار شماره ۱۰ شناخته می‌شوند. آن‌ها تقریباً با مهاجمان سایه خصوصیات یکسانی دارند یعنی هم باید تکنیک و قدرت حفظ توپ خوبی داشته باشند، هم خوب شوت بزنند و بتوانند پاس‌های خوبی به مهاجم نوک بدهند. از معروف‌ترین شماره ۱۰ های حال حاضر می‌توان به ویرتز و برونو فرناندز اشاره کرد.

مهاجم سایه| این مهاجمان که به عنوان مهاجم دوم هم شناخته می‌شوند، کمی عقب‌تر از مهاجم نوک بازی می‌کنند و علاوه بر خاصیت‌های تمام‌کنندگی باید تکنیک مناسب و قدرت حفظ توپ بالایی داشته باشند و بتوانند با حفظ توپ فرصت و زمان لازم را برای جای‌گیری مناسب مهاجم نوک ایجاد کنند. از بهترین بازیکنان این پست می‌شود به توماس مولر، گریزمان، مسی و دیبالا اشاره کرد.

فول‌بک و وینگ‌بک| فول‌بک‌ها که در اصل مدافعان کناری هستند، در سیستم دفاعی ۴ نفره استفاده می‌شوند و پست شماره ۲ و ۳ نام دارند. اما وینگ‌بک‌ها عمدتا جلوتر از فول‌بک‌ها قرار گیرند و بیشتر در سیستم‌های ۳ دفاعی استفاده می‌شوند و نسبت به فول‌بک‌ها وظایف هجومی بیشتری هم دارند. بیشتر تیم‌هایی که با وینگ‌بک بازی می‌کنند دیگر بازیکنی به‌عنوان وینگر (مهاجمان چپ و راست) ندارند و از همین وینگ‌بک‌ها به‌جای آن‌ها استفاده می‌کنند.

فرق دروازه‌بان کلاسیک با مدرن| دروازه‌بان‌های کلاسیک فقط در محوطه فعالیت می‌کنند و بازی با پای خوبی هم ندارند. اما دروازه‌بان مدرن یا به نوعی سوپر بازی با توپ و قدرت بازی‌سازی خوبی دارند و پشت سر مدافعان اصلی را پوشش می‌دهند. در دهه اخیر به جرئت می‌توان گفت که نویر بهترین نمونه از یک سنگربان مدرن است.