



روستایی که باران به خود ندیده است!

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

روستای «الحطیب» در غرب پایتخت یمن یعنی «صنعا» واقع شده‌است و به‌دلیل قرار گرفتن بر فراز ابرها، با بلندترین آسمان خراش‌های بزرگ جهان رقابت می‌کند. با وجود مسیر سخت و ارتفاع بلند، هر سال گردشگران زیادی از این روستا دیدن می‌کنند. آن‌هایی که شانس سفر به این روستا را داشته‌اند، محو چشم‌انداز افسانه‌ای آن شده‌اند که در میان قله‌ها و ابرهای باران‌زا قرار گرفته‌است و خانه‌هایش که به‌نظر می‌رسد در آسمان آویزان هستند. الحطیب حدود ۴۰۰ نفر جمعیت دارد و بر اساس مستندات تاریخی، زمانی قلعه قبیله «سولاهی» بوده‌است که برای محافظت از خود در برابر حملات دشمن در قرن یازدهم آن را بنا کردند. حالا که به یمن سفر کردیم، بد نیست به «سو کوتر» یک مجمع‌الجزایر کوچک یمنی در مکانی پرت در اقیانوس هند هم سری بزنیم. این جزیره به منزوی‌ترین مکان روی زمین مشهور است. یک سوم گیاهان سو کوتر از هیچ جای زمین پیدا نمی‌شود. یکی از گونه‌های گیاهی عجیب آن، درخت «خون‌اژدها» است که به‌نظر می‌رسد بشقاب‌پرنده‌ای روی تنه آن نشسته‌است. نام‌گذاری این درخت به این دلیل است که با هر خراشی روی پوسته‌ان، مایع قرمز رنگ غلیظی از آن خارج می‌شود.



منابع: dailyhunt, worldatlas

تغذیه فرهنگی جامعه به دست ناشران

مدیر انتشارات آفرینگان از راه‌ورسم‌ورود به صنعت نشر می‌گوید

مهندس مرادیان | خبرنگار

من کی‌ام؟

من زهره حسین‌زادگان هستم، دانش‌آموخته دکترای مدیریت فرهنگی و مدیر انتشارات «آفرینگان». هم‌اکنون در دانشگاه مشغول تدریس هستم. از سال ۷۲ در انتشارات «ققنوس» به مدیریت پدرم، مشغول کار شدم و سال ۷۶ انتشارات آفرینگان را تأسیس کردم. ققنوس، به‌عنوان ناشری قوی در زمینه بزرگ‌سال شناخته شده‌است و من ترجیح می‌دادم در زمینه روان و محصولات مختص کودک و نوجوان هم فعالیت داشته باشیم. به همین دلیل ترجمه کتاب‌های کودک و نوجوان را شروع و آفرینگان را تأسیس کردم.

چطور وارد صنعت نشر شدم؟

به‌دلیل سابقه خانوادگی‌ام در زمینه انتشارات، به کتاب‌خوانی علاقه‌مند بودم. در نوجوانی به شورای کتاب کودک می‌رفتم و همراه هم‌سن‌وسال‌هایم کتاب می‌خواندم و نقد می‌کردم تا این‌که در ۱۸ سالگی رسماً در انتشارات مشغول شدم. با کارهای مختلفی مثل حسابداری، بررسی کتاب و حروف‌چینی (تبدیل نسخه دست‌نویس به متن قابل ویرایش و چاپ شروع کردم. بعد از شرکت در دوره‌های ویراستاری، کار ویرایش انجام می‌دادم و کم‌کم به سمت روابط عمومی رفتم.

ناشر کیست؟

ناشر به‌نوعی سرمایه‌گذار اقتصادی است. او بررسی می‌کند که آیا محتوای نوشته‌شده توسط نویسنده با سیاست‌های نشر همخوانی دارد یا نه. در صورتی که محتوا را از لحاظ فرهنگی و اقتصادی، مطلوب تشخیص دهد و مطمئن باشد که ارزش سرمایه‌گذاری دارد، آن را در سطح جامعه و به تعداد زیاد پخش می‌کند.

سبز انگشتی

در خانه‌تکانی به کارآگاه‌بازیافت تبدیل شوید

مریم ملی | روزنامه نگار

اسفند دوست‌داشتنی از نیمه گذشت و کم‌کم، خانه‌تکانی‌ها شروع می‌شود.



شاید شما از خانه‌تکانی خوش‌تان نیاید ولی به‌هر حال مامان خانم مسئولیت‌هایی برای‌تان تعریف می‌کند که نمی‌توانید از آن‌ها فرار کنید البته جاکالی دادن از مسئولیت‌ها به مهارت خودتان بستگی دارد و در این زمینه کاری از ما ساخته نیست در عوض می‌خواهیم به شما کمک کنیم تبدیل به یک کارآگاه بازیافت شوید، چطور؟ این روزها که وسایل بدون استفاده، دور ریخته می‌شود و کلی جعبه و کارتن از انبار و کمد‌ها و زیر تخت بیرون می‌آید، شما می‌توانید حساسی از زمین مراقبت کنید. کارتن‌ها و جعبه‌هایی را که پیدا می‌شوند، زیر نظر بگیرید. هر چه پلاستیک و نوار چسب و برچسب دارند، از روی کارتن جدا کنید. این مواد باعث می‌شوند بخش‌هایی



رفقا سلام!

دیدید همه‌جا می‌نویسن «کرونا هم حریف سفر رفتن نشد»؟ حریف نشدن چطوریه مگه؟ چیزی غیر از هر روز به تعداد بیمارها اضافه شدن و فوت آدم‌ها؟ یعنی این «رعایت ویروس نه تنها حریف ما نشده که خیلی هم قدره! خودمونیم، این پروتکل‌های بهداشتی» هم بیشتر وقت‌ها فقط در حد یک نسخه فریبنده است. پروتکل بهداشتی بهمون میگه سفر رفتن فعلاً ممنوعه و فقط در این صورت‌ه که حریف جفر از پا دریماد.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



در آن مشغول می‌شوند که در محتوا، شکل و فرم آثار تأثیر منفی می‌گذارد اما جذابیت‌های این شغل مثل ارتباط با اهل ادب و نویسندگان و مترجم‌ها و همین‌طور تعامل با مخاطب‌ها و گفت‌وشنود درباره آثار در زمان برگزاری نمایشگاه کتاب، در این مسیر به من انگیزه می‌دهد.

در حرفه انتشارات چه چیزی پیش‌روی علاقه‌مندان قرار دارد؟

رسیدن به موفقیت در این حرفه، سخت‌است و نیازمند تلاش و صبر. افراد باید نسبت به هزینه، سرمایه و وقتی که صرف می‌کنند توقع‌شان را پایین بیاورند و بیشتر از فکر کردن به بازده اقتصادی، در نظر داشته باشند که کار فرهنگی انجام می‌دهند که نتیجه‌اش، رساندن محتوای مفید به جامعه‌است.



قورباغه شبح شیشه‌ای!

عکس از: theguardian.com

با اضطراب چه کنیم؟

من ۱۷ ساله‌ام و این‌قدر استرس دارم که دستام زخمی شده. درس خوندن به‌من آرامش می‌دهد و تنها چیزی‌ه که وقتمو باهاش می‌گذرونم ولی خانواده‌ام مخالفن و سرزنشم می‌کنن. سعی می‌کنم استرس نداشته باشم ولی دست خودم نیست.



انسیه برزویی | روان‌شناس بالینی

دلشوره، زودرنجی، مشکلات خواب و اشتها، خجالت‌افراطی، نگرانی مداوم و شکایات جسمانی از رایج‌ترین علائم اضطراب‌اند. آن‌جایی که نوجوانان مضطرب معمولاً آرام و کناره‌گیر هستند یا خود را با برخی کارها مشغول می‌کنند، مورد توجه والدین و معلمان قرار نمی‌گیرند و کم‌کم را که به آن نیاز دارند، دریافت نمی‌کنند. اضطراب در مان‌نشده تبعات زیادی دارد. این مشکل خود را به سه طریق نشان می‌دهد: جسمانی، یعنی آن‌چه در بدن مان تجربه می‌کنیم؛ ذهنی، یعنی نگرانی‌ها و افکاری که از ذهن‌مان می‌گذرند و رفتاری، یعنی اعمالی که نتیجه اضطراب‌اند یا برای تسکین اضطراب انجام‌شان می‌دهیم؛ مثل اجتناب یا پرت کردن حواس خود. برای در مان اضطراب مزمن که در کارهای روزمره‌تان اختلال ایجاد کرده، مراجعه به روان‌شناس ضروری است. نکات زیر هم می‌تواند کمک‌کننده باشد:

۱ سرکوب نکردن هیجانات

وقتی از احساسات و نگرانی‌های مان حرف نمی‌زنیم، بدن مان شروع به حرف‌زدن می‌کند. هر قدر بیشتر افکار و هیجانات‌تان را سرکوب کنید، علائم جسمانی اضطراب را بیشتر تجربه می‌کنید. ارتباط علائم جسمانی و افکار و نگرانی‌های‌تان را کشف کنید. موقعیت‌هایی را که این علائم تشدید می‌شوند، یادداشت و به‌جای فرار از احساسات‌تان، الگوی واضحی برای‌شان ترسیم کنید. سپس به توصیف احساسات‌تان بپردازید و روی آن‌ها اسم بگذارید. اضطراب، حالتی مبهم است که هیجانات زیربنایی زیادی در دل خود دارد. وقتی این هیجانات روشن شوند، کنار آمدن با آن‌ها راحت‌تر می‌شود. مثلاً: «کم‌تر سیدهام. نمی‌توانم به‌تنهایی از پس این کار ببرایم»، «از تصور خراب‌کردن امتحانم شرمگین می‌شوم».

۲ شفقت نسبت به خود

حالا ببینید چطور به این احساسات واکنش نشان می‌دهید. خود را سرزنش می‌کنید؟ از این‌که دوباره مضطرب شده‌اید و نمی‌توانید جلوی آن را بگیرید، از خود بیزارید؟ همه ما راه‌هایی برای کسب احساس امنیت و حفاظت خود به‌وجود آورده‌ایم و سرزنش و مع‌گیری از خود، یکی از این راه‌هاست اما روش‌های بهتری هم وجود دارد. یاد بگیریم به‌رغم نواقص درونی و بیرونی مان، خود زندگی‌مان را بپذیریم. افراد خودمشفق، کمتر مضطرب می‌شوند. پس وقتی خطا می‌کنید، به‌جای این‌که حال خود را بگیرید، از خودتان حمایت کنید. آیا وقتی دوست‌تان در باره اشتباهش با شما در دل می‌کند، به او می‌گویید: «واقعاً بی‌لیاقت و بی‌عرضه هستی، باز هم گزند زدی؟» پس با خودتان هم این‌طور ی حرف نزنید. در سختی‌ها، دوست‌مهربان خود باشید و از خود حمایت کنید: «متأسفم. حتماً خیلی ناراحتی. من کنارتم و قدرت‌رو می‌دونم. کاری هست بتونم برات انجام بدم؟»

۳ دوری کردن از اجتناب

اجتناب به‌فرار از موقعیت‌ها یا انجام کارهایی می‌گوییم که سبب تشدید اضطراب می‌شود. این کار در کوتاه‌مدت آرام‌مان می‌کند اما در بلندمدت اضطراب مان را افزایش می‌دهد زیرا نمی‌توانیم از پس بسیاری از کارهای مان برآیم. رفتارهای اجتنابی‌تان را شناسایی کنید. مثلاً ابراز نکردن مخالفت، شرکت نکردن در کارهای گروهی یا نداشتن صمیمیت با دیگران. بعد سعی کنید با تعیین گام‌هایی کوچک، قدم‌به‌قدم به این رفتارها نزدیک شوید. حواس‌تان باشد رفتارهای اجتنابی گاهی ظاهر کاملاً موجهی دارند. مثلاً پرکار بودن و درس خواندن زیاد، رفتارهای سالمی هستند اما گاهی این کارها به‌قصد فرار از اضطراب، فکر نکردن به نگرانی‌ها یا انجام‌ندادن کارهای دیگری است که سبب اضطراب می‌شوند. در این صورت همین رفتارهای به‌ظاهر سالم، رفتار اجتنابی هستند که در بلندمدت اضطراب مان را تشدید می‌کنند. علل زیربنایی رفتارهای خود را شناسایی کنید تا به سازگاری یا سازگار بودن آن‌ها پی ببرید.

۴ ذهن‌آگاهی

این جمله را یاد شنیده‌ایم که «در لحظه زندگی کن» اما شاید هرگز ندانیم که برای این دستور آشناولی مبهم، چقدر راه‌حل‌های کاربردی و مؤثر وجود دارد. تمرینات ذهن‌آگاهی بسیار متنوع‌اند و با یک جست‌وجوی ساده می‌توانید بسیاری از آن‌ها را یاد بگیرید. آن‌چه مهم است، پایبندی به انجام روزانه آن‌ها و باور داشتن به تأثیرشان است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی با کاهش اضطراب ارتباط زیادی دارد.

