

خرد نامه



خردنامه/ نشریه‌ی دانش‌آموزی الکترونیکی
مدرسه‌ی خرد/ شماره‌ی ۲۴/ زمستان ۱۴۰۰

Email: kheradname@kheradedu.ir

- برای یک دوست
- زنان پیشگام ایران
- اساطیر در شاهنامه‌ی فردوسی
- شیخ بهایی، تالس و حجم ناقص
- چرا درمان سرطان مشکل است
- معرفی نقاط کوانتومی و کاربردهایش
- پیچیدگی مسئله‌ی هزاره‌ی سوم
- کنفرانس علوم و تکنولوژی در سایه‌ی کرونا
- دخترک و پرنده
- یک شب فاصله
- سبک عکاسی منظره
- یادداشتی بر شخصیت‌پردازی در فیلم «درباره‌ی الی»
- طریقه‌ی صحیح نشستن پشت میز
- In Other Words

به نام خدا



پادکست شماره ۸ خردنامه‌ی زمستان ۱۴۰۰

منتشر شد



● خردنامه / نشریه‌ی دانش‌آموزی الکترونیکی مدرسه‌ی خرد / شماره‌ی ۲۴ / زمستان ۱۴۰۰

سردبیر: مرضیه مدنی‌رزاقی

تحریریه: شایسته ارادتی، آوا اسلامی، هلیا بیات، مینا پورمجیب، مهشاد جنیدی جعفری، یاسمین زینعلی‌زاده، نیکیا طاهری، مائده واعظی

با همکاری روژین فروزندگان

دبیر بخش انگلیسی: آندیا درانی

دبیر بخش ریاضی: پریسا پرمور

دبیر بخش اجتماعی: فیروزه فلاح

دبیر بخش محیط زیست: معصومه سعیدی

دبیر بخش زیست‌شناسی: رایان ساقیان

دبیر بخش شیمی: مریم مزینانی

دبیر بخش داستان: رودابه کمالی

دبیر بخش مشاوره: ناهید علمداری

رابط دبستان: آذین محمدزاده

طراحی و صفحه‌آرایی: ثریا علی‌جان‌زاده

ویرایش: هلیا افضلی، سیما صادقی، سارا رستگاری، زینب سهراب‌پور، مهشاد جنیدی، هلیا بیات

نمونه‌خوان: مهدیه قرقچیان

طراحی لوگو تایپ: کیانا ابریشمی

ساخت پادکست و هماهنگی ضبط: مهشاد جنیدی جعفری

گویندگان: شایسته ارادتی، هلیا بیات، سنا ذبیحی، ستایش حلت، رکسانا خاتمی، مهرگان علیزاد صانع، لادن کرمی، دیبا بلوری

با تشکر از: راحله پورآذر

با آثاری از: شایسته ارادتی، سپیده استیری، آوا اسلامی، هلیا افضلی، هلیا بیات، روشا پروند، سارا پوران، مهرآوید حبیبیان، مرسانا حشمتی،

ستایش حلت، دینا دستمالچی، روژینا دیلمی، یاسمین زینعلی‌زاده، سوفیانا سام، نژلا قاضی‌سعیدی، هانا شفیعی‌پور، لیان صدق، شیدا فاطمی‌زاده،

روژین فروزندگان، پانیا گیلانی، پرنیان لیلازپور، ثنا مرعشی، صبا مزارعی، مائده واعظی

و: پریسا پرمور، مهشید خاکباز، مریم رشیدی، سعیده زارع بناکوک، رایان ساقیان، مهناز عسگری، مریم مزینانی، نفیسه نصیران

به یاد یک دوست: خیریه بیگم حائری‌زاده، لیلی محمدحسین، مرضیه مدنی‌رزاقی، راحله پورآذر، بهدخت نژادحقیقی، لادن کرمی،

مرضیه نیلی، آذین محمدزاده، نفیسه نصیران، سارا سازگازی، مهنا مرتضوی زنجانی، مهرنوش کیالاشکی، مریم بی‌طرف، پرگل شکری،

آرمیتا شهبازیان، زینب سهراب‌پور، زهرا سهراب‌پور

بخش هنر با آثاری از: آوا اسلامی، پریسا پرمور، روشا پروند، آیدا پرویزیان، فاطمه تقوی، حانیه جهانشاهی، کیانا صادقی، آترین قرا،

آذین محمدزاده، فاطمه هویدی

با تشکر از: خیریه بیگم حائری‌زاده، لیلی محمدحسین، فریبا محمدحسین، راحله پورآذر، احسان سلیمانیه، لیلا ابراهیمیان، بهناز میرزازاده،

لادن اخوان، مریم موسوی، هنگامه امیری، لیلی رشیدی، مژگان بختیاری

با تشکر از بخش مدیریت و معاونت در مدارس خرد

*پوزش و اصلاح: نام روژین فروزندگان در شماره‌ی قبل اشتباه ثبت شده بود.

• سخن سردبیر... ۶

• برای یک دوست... ۷

• کلاس درس من

- زنان پیشگام ایران ... ۴۰

- کاریکلماتور ... ۴۶

• کلاس انشا

- حالا که بزرگ‌تر شده‌ام ... ۵۰

- تجربه‌ای که مرا تغییر داد ... ۵۲

- یادش نیست ... ۵۳

• فرهنگ و ادب

- اساطیر در شاهنامه‌ی فردوسی ... ۵۵

- اساطیر ملل ... ۵۷

- هایکو ... ۶۳

- گل آقا ... ۶۶

• ریاضی

- شیخ بهایی، تالس و حجم ناقص ... ۷۱

- همه‌ی چرخ‌ها که گرد نیستند ... ۷۴

• زیست‌شناسی

- چرا درمان سرطان مشکل است ... ۷۹

• شیمی

- معرفی نقاط کوانتومی و کاربردهایش ... ۸۳

• فیزیک

- پیچیدگی مسئله‌ی هزاره‌ی سوم ... ۸۸

• نگاهی به آینده

- کنفرانس علوم و تکنولوژی در سایه‌ی

کرونا ... ۹۱

- المپیاد تغییرات اقلیمی ... ۹۴

• داستان

- دخترک و پرنده ... ۹۸

• تازگی چه خوانده‌ای

- از میان کتاب‌ها ... ۱۰۰

- یک شب فاصله ... ۱۰۲

- بداهه در لامینور ... ۱۰۴

- تازه‌های انتشارات ... ۱۰۶

• هنر

- سبک عکاسی منظره ... ۱۰۸

- یادداشتی بر شخصیت‌پردازی در فیلم

«درباره‌ی الی» ... ۱۱۵

- گالری‌گردی ... ۱۱۹

- از چشم دوربین ... ۱۲۴

• تار و پود (مشاوره)

- بی‌حوصلگی در آموزش مجازی ... ۱۳۰

• ورزش

- طریقه‌ی صحیح نشستن پشت میز ... ۱۳۴

• In Other Words ... ۱۴۲

سخن سردبیر

نماز شام غریبان چو گریه آغازم
به یاد یار و دیار آن چنان بگریم زار
من از دیار حبیبم نه از بلاد غریب
خدای را مددی ای رفیق ره تا من
هوای منزل یار آب زندگانی ماست
به مویه‌های غریبانه قصه پردازم
که از جهان ره و رسم سفر براندازم
مهیمنای به رفیقان خود رسان بازم
به کوی میکده دیگر علم برافرازم
صبا بیار نسیمی ز خاک شیرازم
حافظ

خردنامه‌ی این فصل را تقدیم می‌کنیم به عزیزانی که بار سفر بسته‌اند و دیگر با ما نیستند: خانم نیامیر عزیز، خانم افشار نازنین و مسافران این روزها، رودابه‌ی کمالی و آقای مهندس مجتبی سلیمانیا ...

صفحه‌ی داستان یادگار رودابه است، و این بار تنها داستانی از او در این بخش آمده که در شماره‌ی نوزده خردنامه هم منتشر شده بود. خواستم از همه‌تان اجازه بگیرم که نام او را در شناسنامه‌ی مجله، همچنان به عنوان دبیر داستان نگه دارم. در پناه حق!

•• برای یک دوست ••



● ● خیریه بیگم حائری زاده ● ●

عرض تسلیت دارم خدمت جناب آقای دکتر اصفهانی، بهار عزیز، باران عزیز، برادر و خواهران گرامی، جناب آقای مهندس میثمی و اعضای محترم فامیل سرکار خانم رودابه کمالی، تسلیت عرض می‌کنم به شاگردان این معلم گرانقدر، به همه‌ی همکارانم که در غم از دست دادن یک دوست، همکار و همراهی توانمند و گرانمایه، به سوگ نشسته‌اند.

بعد از انتشار خبر آسمانی شدن رودابه‌ی عزیزمان، صدها تسلیت همراه با ابراز قدردانی از این معلم و شخصیت فرهنگی، در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد.

خانم رودابه کمالی از دیدگاه شاگردانش، معلمی بود مهربان، همراه، عزیز، دلسوز و کسی که نوشتن را از او آموخته بودند و تا عمر دارند، مدیونش هستند.

از دیدگاه اولیا، کسی بود که فرزندان‌شان را به نوشتن و ادبیات علاقه‌مند کرد و نامش به نیکی به یادگار خواهد ماند.

از دیدگاه ادیبان و نویسندگان زبان فارسی، او ویراستار و معلم بزرگی بود. خوش درخشید، خلاق بود و توانا، خوش اخلاق و مهربان بود. از دیدگاه همکارانش، معلمی، تمام و کمال در وجودش معنا پیدا می‌کرد. عشق و احترام و ادب و علم و دلسوزی و مهربانی و صبوری. و ما خرد را با این شخصیت‌های علمی و فرهنگی بنا نهادیم.

او معلمی توانا، همراهی با صداقت و بی‌توقع بود. هر جا احساس می‌کرد به کمک او نیاز است، صمیمانه قبول مسئولیت می‌کرد. یک بار و حتی یک بار ندیدم و نشنیدم که انتظاری داشته باشد. عبور کرده بود، عبور کرده بود از تمناهای این دنیا.

از ابتدای فعالیت مدارس خرد، او مسئولیت‌های زیادی بر عهده گرفت. در جلسات کم حرف می‌زد ولی سنجیده سخن می‌گفت. ای وای! ای وای! پروردگار عالمیان شاهد بودی که همیشه قدردان محبت بی‌کرانش بودم و هستم و باورش داشتم.

خدایا! پروردگارا! مقامش عالی است، متعالی گردان.

رودابه‌ی عزیز، دوست و همراه همیشگی‌مان

چشمه‌ی چشم مرا ای گل خندان دریاب


که به امید تو خوش آب روانی دارد

● لیلی محمدحسین ●

برای رودابه کمالی نازنین که هنگام وداعش این بیت از رودکی به زبانم جاری شد:

از شمار دو چشم یک تن کم
وز شمار خرد هزاران بیش

رودابه‌ی کمالی را سال هفتاد در مدرسه‌ی فرزندگان دیدم. طولی نکشید که با هم صمیمی شدیم، سفرهای کاری و تفریحی رفتیم، دوره‌های دوستانه، حرف زدن از خصوصی‌ترین‌های زندگی‌مان. راستی با رودابه صمیمی شدن کاری نداشت. کافی بود خلوتی پیدا کند تا در قلبش را به رویت بگشاید. در پذیرش افراد متفاوت از هر قشری قلبی بزرگ داشت و در انتقال ناراحتی‌ها و دلخوری‌های‌شان دلی کوچک. و معلمی‌اش را بگویم که همه از نویسندگی‌اش می‌دانیم. یک نویسنده یونانی (نیکوس کازانتزاکیس) می‌گوید: «معلمان واقعی کسانی هستند که از وجود خود پلی می‌سازند و از دانش‌آموزان‌شان دعوت می‌کنند از روی آن رد شوند و بعد فرو می‌ریزد تا آنان را ترغیب کنند پل‌های خودشان را بسازند. می‌دانید رودابه آن‌طور معلمی می‌کرد که ممکن بود دانش‌آموزانش اصلاً متوجه نشوند که اگر این پل نبود آنان به این مرحله از رشد نمی‌رسیدند. من هم خیلی شاگردیش را کردم و چنین تجربه‌ای را دارم. آن چنان به نوشتن تشویقم می‌کرد که گاهی فکر می‌کردم چاره‌ای جز نوشتن ندارم. حیف و صد حیف از نوشته‌های ناقصی که بنا بود با نظر او تکمیل شود. رودابه یک رهبر آموزشی قوی هم بود. به محض دریافت یک مسئولیت به دنبال جانشین‌پروری بود. همه‌ی ما تواضع بی‌نظیر او را تجربه کردیم. مسئولیت‌هایش را در انتشارات مؤسسه، گروه انشا و گروه



دینی آن چنان به همکاران دیگر سپرد که انگار از اول نقشی در شکل گیری گروه نداشته است. این جنس از معلمی و این نوع حضور در همکاری است که اندوه فقدان رودابه را صد چندان می کند. به اندازه‌ی کافی زندگی کرده‌ام که درک کنم مرگ ادامه‌ی زندگی است و درد فراق دردی است گریزناپذیر ولی باور این که این فرزند روشنایی (معنی لغوی رودابه) با این همه زندگی خواهی اش و با این همه آرزوهای بزرگ و کوچکش این قدر زود در خانه‌ی ابدی بیارامد برایم سخت است. همچنان در بهت و حیرتم با وجود این که خاکسپاریش را با چشم خود دیدم، وقتی صورت مهتابی رنگش را بر خاک دیدم، احساس کردم نوزادی پاک، فرشته‌ای بی گناه و سراسر همه لطف را به خاک می سپاریم. دلم برای تنگ است. دلم برای خنده‌های پر ذوق کودکانه‌ات، برای نگاه عمیق و نگرانت، برای بغض و لرزش لب‌هایت برای اشک‌های آرام و حسرت‌هایت. دلم بس تنگ است.

با آن که روان به جمع و با تن‌هاییم
در جمع، پریشیده‌ی رفتن‌هاییم
در غربت ما بین و مپرس از غم ما
کز رفتن یک تن چقدر تن‌هاییم*

از خانم حائری‌زاده‌ی عزیز بسیار سپاس‌گزارم که جمعی رابه وجود آوردند که فرصت آشنایی و همکاری با نیکانی چون رودابه را فراهم کرد.
* شفיעی کدکنی

حالا دیگر

● ● مرضیه مدنی رزاقی ● ●

حالا دیگر خسته نیستی

و درد

-درد پیوسته‌ی لاابالی-

راهش را به دورها گم کرده است.

اوج فرو نشست

و گره گشوده شد،

حالا دیگر آن داستان چشم انتظار را به پایان برده‌ای

حالادیگر

دانه به خاک نشست.

بیا کنارم بنشین

بیا با هم چایی بنوشیم

بیا از بهار سبز بگوئیم

و از باران‌هایی خوش

که در سراسر آسمان لانه کرده است

و به هیچ چیز فکر نکنیم

جز

رهایی و کودکی و شادمانی

●● راحله پورآذر ●●

در گوش من،

تمام کوه‌ها

تمام رودها

تمام ستاره‌ها

تمام بادها

و تمام دشت‌ها

بی‌وقفه برای رودابه گریه می‌کنند.

رودابه اهل زندگی بود و در هر روز زندگی‌اش، کسی را اهلی می‌کرد.

رودابه جانم

عشق، نام دیگر زندگی توست.

• • بهدخت نژادحقیقی • •

برای رودابه و به احترام جنگیدن برای زندگی به احترام زنده ماندن در درد

«من این خانم جوان را نمی‌خواهم. دیر یا زود رفتنی است و سخت است نیرویی تربیت کنیم که نمی‌خواهد معلم بماند».

تو مرا نخواستی و دوستی آغاز شد. دوستی‌مان با باران تازه به دنیا آمده قد کشید و چهارده ساله شد. از کله‌ی کچل بورش تا انبوه جعدهای دلبرانه‌ی امروز. بهار هفت ساله به دانشگاه رفت و باران گوشتخوار، نودل‌خوار شد. از خانه‌ی ولنجک آغاز کردیم. خستگی بعد از مدرسه را آنجا تمام می‌کردیم. بگذار از نقطه‌های بدرد شوم که همان‌جا مدتی بیمار شدم و روزهایی خانه نبود. روزهایی که من برایت سالاد مخصوص خودم را می‌آوردم بیمارستان با لیموهای درشت قاچ‌زده. و تو هنوز خانم کمالی بودی.

از ولنجک به خیابان بهار پونک. بلد بودی ویرانه‌ها را آباد کنی و زندگی و نور بیاشی به هر جای ظاهراً تاریکی. خانه‌ها مان نزدیک‌تر شد و چای همیشه آماده بود. آخرین تکه‌های اثاث را که گذاشتیم توی کامیون، غروب بود و نور آشپزخانه با آن موزاییک‌های خال‌خالی، غمگین. گریه نکردم اما تنهاتر شدم.

از بابل برایم مأمون دیگری ساختی. بلوار شریعتی شد پاتوق‌مان. سارک و شیرینی‌سرای بابل و دریای بابلسر. رفتیم خانه‌باغ. محصور میان درخت‌های پرتقال و نارنگی. غروب‌های خانه باغ غریب بود. حتی وقتی صدای ساز و دهل عروسی همسایه بلند بود یا باران رفته بود تا در عبور کوتاه چوپان با گوسفندهای گله‌اش بازی کند. اتاق زیر همکف اما بهشتی بود نمودار با بوی کاهگل که جان می‌داد برای کتاب خواندن. نجوای شبانه‌ی گینزبورگ را آنجا خواندم. و نماز آنجا روبروی درخت پرتقال عجیب می‌چسبید.



از همان جا به مدرسه‌ی روستا رفتیم. داستان ضحاک را برای بچه‌های قد و نیم‌قد می‌گفتم و آن‌ها نقاشی می‌کشیدند. تو خواسته بودی. دماوند را از حیاط مدرسه نشان‌شان دادم که چه نزدیک بود و از صدای غل و زنجیر ضحاک گفتم که بعضی شب‌ها در روستا می‌پیچد. بچه‌ها چشم‌های‌شان گشاد شده بود و تو با چشم‌های خندان، لب می‌گزیدی که نگو، می‌ترسند!

از خانه‌باغ به پارک نوشیروانی با عطر شالیزار پشت خانه. روزهای تلاطم من و تو. وانهادی سیمون دو بوآر را آنجا خواندم و اشک ریختم.

از بابل به خیابان هفت تیر تهران. محله‌ی کودکی‌ات. حالا دیگر هر وقت انقلاب بودم حتماً بعدش آنجا بودم. زحمتش یک تلفن بود. گاهی من پیش‌دستی می‌کردم گاهی تو. و مسجد سر کوجه با یادگار مراسم قیصر امین‌پور هر بار در من زنده می‌شد. و چای همیشه آماده بود. بگذار رد شوم که گاهی هم آب حمام می‌شد چای کیسه‌ای گلین تو. چای دمی ایرانی را مودیان از سرم انداخته بودی با چای کیسه‌ای گلین. تبلیغ نشود این وسط که به من و تو چیزی نخواهد رسید!

یک غروب رمضان با حیاط پستی خانه‌ی هفت تیر خداحافظی کردیم: شکوهی که در حال ویرانی بود. رفتیم یوسف‌آباد. خانه‌های قدیمی تهران به تو مدیونند: همه را آباد می‌کردی و رنگ‌های زیبا می‌زدی و از نو می‌ساختی. یک شب برای بار هزارم کتاب‌ها را چیدیم و شب شط جلیلی بود. زیاد طول نکشید که کتاب‌ها را در سکوت جمع کردیم و درد تو آغاز شده بود. بهار گفت هفت اردی‌بهشت هزار و سیصد و نود و پنج هم پیش ما بودی... خودم را به یاد نمی‌آوردم... آن شب که از پیش شما برگشتم بارانکی خرد خرد می‌بارید و من درد می‌کردم... درد همه‌ی شما ریخته بود به جانم... و شب شط علیلی بود.

از اینجا به بعد را نمی‌خواهم بگویم. برای من رودابه همان است که همه‌ی آدم‌ها را باربظ و بی‌ربط به هم می‌بافت. نگاه کن چه زنجیره‌ی عظیمی ساخته‌ای که با نام تو به یکدیگر وصل می‌شویم. مثل حلقه‌ی یاسین.



سفر در تو ذاتی بود و زندگی برایت سفری پرهیجان که هیچ‌گاه متوقفش نساختی. همسفر پرشوری بودی که در جاده‌های مه‌آلود اسالم خلخال آتش دوغ و جگر و دنبه به خوردم می‌دادی و در راه شاه‌عبدالعظیم و اندوه پگاه برایم زنجیر نقره می‌گرفتی که بیندازم دور دستم.

چرا از خانه‌ها نوشتم؟ چون تو خانه بودی. وجود تو خانه‌ای بود امن و روشن. دنیا حجم عظیم شور و زندگی را در تو تاب نیاورد و ویرانات کرد. جنگ نابرابری بود: زیبایی دو چندان شده بودی از هم پاشیده. مثل انعکاس تصویری زیبا در تکه‌های شکسته‌ی یک آینه و رنج لبه‌های تیز شکسته، قاب این زیبایی ویران بود. با صدای پرغرور یک جنگجو.

برایم نوشته بودی: «با تو می‌شود شب را هر جایی بیتوته کرد». به دلم نشستند بود. کلمات را بلد بودی. طعنه زده بودم که تو بنده‌ی کلماتی و من به جهانی می‌اندیشم که بی کلمه باشد. شش ماه و نوزده روز بیماری تو برای من جهان بی کلمه بود.

کلمات کلیدی وجود تو مهر بود و تواضع و فروتنی. دوستی. دوستی را چه خوب بلد بودی. من معلم ماندم. درخشش نگاه تو وقت درس دادن امان نمی‌داد که به چیز دیگری فکر کنم. صبوری تو لجم را در می‌آورد. وقتی یادداشت‌های شاگردانت را دیدم فهمیدم که حق با تو بود.

چهارده سال. این عدد نمی‌تواند بی‌معنی باشد. چهارده عدد زیبایی است. می‌گویند در سنت، عدد بلوغ است. دوستی‌مان بالغ شد.

یاور همیشه مؤمن تو برو سفر سلامت اما اینجا نمی‌تواند پایان راه باشد. باور نمی‌کنم. خانه‌ی سبزه را آنجا آماده کن. دیر یا زود دوباره دور هم جمع می‌شویم و من این بار چای کیسه‌ای نخواهم نوشید.



●● لادن کرمی ●●

مثل هر روز بعد از کلاس‌ها، موبایلم را چک می‌کنم تا برنامه‌ی امروز مطالعه را پیدا کنم. ناگهان دستم می‌رود روی یک جایی از صفحه‌ی نمایش؛ یک عکس از شماست. زیر عکس را می‌خوانم و بعد دیگر نمی‌خواهم در مورد برنامه‌ی مطالعاتی چیزی بدانم، فقط موبایلم را برمی‌دارم، می‌روم پیش مادرم و صفحه نمایش را به سمت او می‌گیرم تا ببینم درست خوانده‌ام یا نه. بعد مادرم مرا در آغوش می‌گیرد و مگر آن لحظه‌ها می‌گذرد؟ قلبم خودش را به حصار استخوانی دورش می‌کوبد. می‌نشینم روی زمین و فقط به عکس‌های تان نگاه می‌کنم. جایی در مغزم می‌گوید مگر می‌شود و جایی دیگر در قلبم می‌گوید الان پیام می‌آید که اشتباه شده و من خیره می‌مانم و هیچ پیامی نمی‌آید...

یک سال و چند ماه پیش، اولین بار که شما را شناختم، روزی گرم بود در وسط تابستان، کارگاه داستان‌نویسی که بهترین کلاس آنلاین زندگی‌ام بود. شاید تنها خوبی کرونا آشنایی من با شما بود. هروقت حسرت می‌خوردم که ای کاش زودتر و قبل از کرونا شما را می‌دیدم، می‌گفتید: «لادن جان ما دوست تا همیشه هستیم.»

امروز همه‌ی این‌ها جلوی چشمان من است، لبخندهای همیشگی تان که شما را بهترین معلم من کرده بود، آرامش و جودتان، امیدواری صدای تان.

خانم کمالی جانم؛ من دلم تنگ شده، دلم تنگ می‌شود. پیام هفته‌ی پیشتان را امروز آنقدر گوش کرده‌ام که حسابش از دستم در رفته. می‌خواهم پیام‌های مان را بخوانم ولی ناگهان همه چیز در برابر چشمانم تار می‌شود و من می‌مانم و هجوم خاطرات. خاطراتی پر از شیرینی. دلم برای تان تنگ می‌شود اما می‌دانم که شما همیشه هستید. در قلمم، در اندیشه‌هایم و در داستان‌هایی که نوشتم و شما خواندیدشان. در شجاعتی که به من دادید، در تمام خاطراتی که در دفترم نوشته‌ام و همین‌طور در کتابی که از شما در گوشه‌ی کتاب‌خانه است.

شما برایم از آن دوست تا همیشه‌ها هستید. درست است که باز هم این دوستی از راه دور است (مثل تمام این یک سال و چندماه) و درست است که هر روز که بگذرد، دلتنگی‌ام برای شما بیشتر می‌شود اما شما در من همیشگی شده‌اید و همیشگی خواهید ماند.

خانم کمالی مهربانم؛ می‌دانم که حتماً حالا در آرامشی بدون درد هستید.

خیلی دوست تان دارم

دوست تا همیشه‌ی شما

●● مرضیه نیلی ●●

خانوم کمالی عزیز سلام

راستش امروز نه در توانم است و نه می‌خواهم که از رفتن‌تان بگویم. می‌خواهم از خوش‌ترین خاطرات خودم و هم‌کلاسی‌هایم با شما بگویم. ببخشید، خیلی فکر کردم و می‌دانم که باز هم تکراری از آب درمی‌آید، اما برای من هنوز تازه است و هر وقت یادش می‌کنم گل از گلم می‌شکند و یک‌ریز حرف می‌زنم. سال هشتاد که می‌خواستیم وارد دبیرستان شویم هنوز از فیلترهای عجیب و غریب این سال‌ها خبری نبود و سؤالات ورودی مدارس یا درسی خالی بود، یا درسی و عقیدتی. «یک سبز گرم بگو»؛ سؤال شما از روشنا موقع مصاحبه این بود خانوم کمالی عزیز، چون بی‌نهایت لطیف آید و یاد آدم می‌آورد که چقدر خیال دارد.

بخش زیادی از شعرهای محبوبم را از تخته‌ی کلاس شما دارم خانوم کمالی. چون گفته بودید قبل از هر کلاس انشا هر شعری را که دوست داریم پای تخته بنویسیم و اول کلاس بخوانیمش، و هیچ کلاسی را به یاد ندارم که روی تخته ذره‌ای جای خالی مانده باشد. ورق‌های ابتدای کتاب‌های فارسی‌ام پر از تکه‌شعرهایی است که از تخته‌ی کلاس شما برداشته بودم و هنوز خیلی‌هایشان را از برم:

پنجره رفتنت را قاب می‌گیرد

از هر چه نقاشی است متنفرم

این را شکیباً بعد از فوت مادر بزرگش خودش گفته بود. یادتان است، نه؟

آدم وقتی سراغ نوشته‌های سال‌ها قبلش می‌رود معمولاً از قلم‌قبل‌ترهای خودش خوشش نمی‌آید. اما من تک‌تک دفتر انشاهای دبیرستانم را دارم و سالی، چند سالی یک بار ورق می‌زنم و بادی به غبغب می‌اندازم که ببین به آن سنم چی نوشته‌ام!

نمی‌دانم چطوری به ماها که هنوز در جو راهنمایی بودیم و اکثراً عشق تشبیه و استعاره‌های قلبه‌سلبه، ساده‌نوشتن را یاد دادید و در عین حال گذاشتید قلم هر کدام مان به سبک خاص خودمان بماند. این همه سال گذشته ولی من هنوز هم می‌توانم حدس بزنم که این نوشته‌ی سارا است، این لیلا، آن یکی ریحانه ...

منی که هنوز به این سنم، وقتی با کسی غیر از خانواده‌ی درجه یک و دوستان خیلی صمیمی حرف می‌زنم صدایم می‌لرزد و به نفس‌نفس می‌افتم، سر کلاس شما دل توی دلم نبود که کی نوبتم بشود، بروم بالا و بلند انشایم را بخوانم. چون شما به آدم‌ها بزرگی می‌دهید خانوم کمالی عزیز، از کوچک و بزرگ، و از وقتی شاگردتان بودم تا همین آخرین معاشرت‌مان. و جوری با تک‌تک آدم‌ها دلی و انسانی ارتباط برقرار می‌کنید که هر کس احساس می‌کند برای شما خیلی خاص و عزیز است و اصلاً حسابش جداست. یک بار که حرف کلاس‌مان شد گفتید: «نوشته‌های تک‌تک‌تان را دوست داشتم.» و واقعاً سخت است که کسی نوشته‌های خام تک‌تک بچه‌های دبیرستانی‌اش را دوست داشته باشد، اما شما واقعاً نوشته‌های‌مان را دوست داشتید، برای‌شان دل می‌سوزانید و ذوق‌شان را می‌کردید.

بعدها در این چند سالی که دوباره در خرد بودم از شما بی‌کینه‌بودن را یاد گرفتم خانوم کمالی. چون مثل تک‌تک عیب و ایرادهای انشاهای ما که از چشم‌تان دور نمی‌ماند، حواس‌تان به آدم‌ها بود و اگر کسی خرده‌برده‌ای داشت متوجه می‌شدید، اما لااقل تا جایی که من دیدم همیشه و با کوچک‌ترین نشانه‌ای از دوستی آماده بودید که دل‌تان را صاف‌صاف کنید. چون وجودتان بی‌نهایت باصفاست و انگار همیشه و علی‌رغم همه‌چیز امید دارید.

وقتی آمدم بنویسم می‌گفتم نمی‌توانم و می‌با خودم گفتم مثل شما که تحت هر شرایطی سر کلاس حاضر می‌شوید و از جان و دل مایه می‌گذارید، باید خودم را جمع کنم و بنویسم. ببخشید که کلی از حرف‌هایم ناگفته ماند و ببخشید که باز هم آن‌طور که به دلم بود، نشد. وقتی که برای خانم نیامیر خواندم، بهم پیام دادید. گفتم امیدوارم خانم نیامیر خوشحال شده باشند، گفتید: «شده، انگار صدایش توی گوشم است.» حالا هم از ته دل امیدوارم وقتی این متن خوانده می‌شود لبخندتان از خاطر من بگذرد و احساس کنم واقعی است.

مرگ معلم

●● نفیسه نصیران ●●

من و رودابه جان کمالی در اولین دوره‌ی جایزه‌ی داستان تهران با هم آشنا شدیم، دی‌ماه ۱۳۹۳. داستان‌های مان در این جایزه‌ی ادبی تقدیر شده بود و خوشحال بودیم. یک روز بعد از اختتامیه، برای مان تهران گشت گذاشتند. من سوار اتوبوس بودم که رودابه آمد بالا. برعکس من که هیچ کس را نمی‌شناختم و با حس تازه‌واردی و احساس غریبگی، به همه نگاه می‌کردم، رودابه سوار که شد با شعف و شور عجیبی با همه سلام و علیک کرد. گویی که همه را می‌شناسد. (بعداً فهمیدم واقعاً هم اغلب را می‌شناسد.) رودابه نشست کنار من. و این آغاز دوستی هفت‌ساله‌ی من و او بود. از آن لحظات اول، هر لحظه از بودن با او دچار شگفتی می‌شدم. این حقیقت عجیبی در مورد رودابه بود که بعد از مرگش از زبان بسیاری شنیده بودم. عادت کرده بودم که در جمع‌های هنری و داستانی با کسانی مواجه شوم که همیشه با فاصله با آدم حرف بزنند. یک فاصله‌ای که پرستیژ هنری یا ادبی‌شان را تعریف می‌کرد. فاصله‌ای که اغلب، نگاهی از بالا به پایین داشت. اما رودابه این چنین نبود، گرم و صمیمی بود. خیلی سریع با هم ارتباط برقرار کردیم. او به سرعت تشابهاتی در زندگی هر دو مان پیدا کرد. از مکاتب داستانی ایرانی گفت و تمام نویسنده‌های مکتب اصفهان را برشمرد و داستان من را به آن مکتب ربط داد، گویی که شاهکاری نوشته باشم. رودابه با تمام دست‌اندرکاران همان جایزه‌ی ادبی دوست بود و می‌توانست کل روز با آن‌ها باشد اما انگار غریبی کردن مرا درک کرد و با من حسابی گرم گرفت. من هم گویی خواهر بزرگم را پیدا کرده باشم، دنبالش راه افتادم. عصر که شد شماره تلفن‌های مان را با هم رد و بدل کردیم. شماره‌اش را در حالی ذخیره کردم که نمی‌دانستم این دوستی تا به کجا می‌پاید، تا به کجاها می‌کشد. خودش گفت که گاهی با هم تلفنی حرف بزنیم و داستان‌های مان را برای هم بفرستیم. من امید نداشتم. این دوست سرشلوغی که یک عالم دوست و آشنا دارد کجا می‌تواند برای من وقت بگذارد و با من تلفنی حرف بزند، اما این دوست من که تا بعد از فوتش، فکر می‌کردم فقط برای من صاحب شگفتی است و مدام متعجبم می‌کند، یا فقط با من این‌طور صمیمی است، روی حرفش ایستاد و چند هفته یک‌بار با تلفن‌زدن‌هایش، شگفت‌زده‌ام کرد. البته نه تنها با تماس تلفنی‌اش که با حرف‌هایش. با تلاشش برای چاپ کردن داستانم در همشهری داستان. با تلاش و کمکش برای نظم بخشیدن به کارگاه‌هایی که برای بچه‌ها

می گذاشتم و بعدها، تشویقم به تدریس درس نگارش در منظومه‌ی خرد. افسوس که فقط او مرا با هم‌دلی و همراهی‌هایش شگفت‌زده می‌کرد، من هیچ‌وقت نتوانستم کاری برایش انجام بدهم. در ترازوی دوستی ما کفه‌ی رودابه همیشه پرو و پیمان و سنگین بود. تلاش مذبحانه‌ای بود این که بخواهم دوستی‌مان را تراز کنم و هم‌سنگ؛ وانگهی آن‌قدر دامنه‌ی دوستانش وسیع بود که گمان نمی‌بردم اصلاً نیازی به من داشته باشد.

برای همین آن ظهر دوشنبه که در باریکه‌ی آفتابی که افتاده بود روی تخت، دراز کشیده بودم و این گوشه‌ی لعنتی که مدت‌هاست یادش رفته می‌تواند حامل خبرهای خوشی هم باشد، لرزید و خبر فوت رودابه را داد؛ به ناگاه حس کردم چیزی به تمامی در من شکست. چیزی گرانبها، امن و پر معنا. ستونی که می‌توانست برای من نماد دوستی، فروتنی و بزرگواری باشد. چیزی از جنس معصومیت درونی، خصلت‌هایی که رودابه داشت و ایمانی که پشت همه‌ی این‌ها بود. در این سوگ جور دیگری شده بودم. گریه می‌آمد و می‌رفت. رنجوری، غصه و خشم می‌آمدند و می‌رفتند.

یک روز لباس پوشیدم و بی‌دلیل از خانه زدم بیرون. قدم زدم و به تمام سوگ‌هایی که تا به حال تجربه کرده بودم، فکر کردم. در آن لحظات، روز فوت اولین استاد داستان‌نویسی‌ام را به یاد آوردم و این که بعد از این همه سال، هنوز بسیاری از اصطلاحات نوشتن را به شیوه‌ی او برای دیگران تعریف می‌کنم. مثل او اقتباس ادبی را به دو نوع تقسیم می‌کنم. ایجاز و تعلیق در نوشتن را هنوز با مثال‌های او برای دیگران جا می‌اندازم. برای گفتن از تضاد، «سکوت در موسیقی» را مثال می‌زنم و هر بار که چیزی می‌نویسم از قول او به خودم می‌گویم باید بر کلمات امپراطوری کنی. همان‌جا احساس خوبی پیدا کردم. رودابه معلم بود و معلم‌ها به خصوص وقتی به آموزش چیزی مثل نوشتن می‌پردازند که به عالم معنا ربط دارد، نمی‌توانند بمیرند. رودابه معلم داستان‌نویسی بود. آموزه‌های معلم جریانی است که هست، خواهد بود، زنده و پویا. رودابه دیگر جسم نیست. بخشی از جریان است و در آن غروب این فکر آرامم کرد.



همیشه آموزگار انشا

• آذین محمدزاده •

می نویسم «نوشتن، بیرون جهیدن از صف مردگان است»

و به شما فکر می کنم...

حالا دیگر روزها گذشته. من به قدر کافی داغ دیده ام که بدانم روزها باید بگذرد تا فقدان، آن چیزی شود که هست؛ سیاه چاله ای شخصی، مکنده، ناشناخته و غریب، تاریک، بی پایان... و پنهان.

می نویسم «من به قدر کافی...» و به آن «من» آغاز جمله نگاه می کنم.

بسیار خواندم و شنیدم از شما در این روزها که گذشت. دوست داران دلتنگ، بسیار گفتند و می دانم که هنوز کم است. و می دانید، در همه ی خوانده ها و شنیده ها، به آن «من» ابتدای جمله ها نگاه کردم.

کفری شدم از این «من» ما که همه جا من می کرد. قرار بود از شما بگویم و باز خودش را برمی کشید؛ همکاری ها که با «من» کردید، چیزهایی که به «من» یاد دادید، انشاهایی که از «من» خواندید، گفت و گوهایی که با «من» کردید، خاطره ها که با «من» ساختید، مهربانی ها و دوستی ها که با «من» کردید.

دیدم که «من» ما، باز دست شما را که رفته اید، می گیرد تا از صف مردگان بیرون بجهد. شما، که به یاد ندارم از «من» خودتان جوری گفته باشید که از جایی و متنی و صفی بیرون بجهد.

بعد، برق محبوب چشم های شما را در یاد آوردم، لبخند شما را وقت دیدن و خواندن نوشته ای که جرقه ای داشت، کلمات ساده و بی تکلف تان در تحسین متنی که دیگری نوشته بود، و فرقی نداشت که این دیگری دختری دوازده ساله باشد که برگه ی امتحانی اش را در دست گرفته اید، یا نویسنده ای کهنه کار و نام آور که ستایش از کلماتش را به حسرتی آمیخته می کردید که «بین آخر چطور توانسته...»

بعد، دیدم و به یاد آوردم که شما بیش و پیش از همه، معلم بودید، آموزگار انشا. پشت بچه ها، پشت نوشته های بچه ها، لابه لای ردیف نیمکت ها و این اواخر، در خطوط ناپایدار و لرزان و آزارنده ی مجازی، راه رفتید و راه رفتید، نوک پنجه و بی صدا، و دست نوشته ها را، آن همه احساس را که راهی به کلمه، به بیرون می جست، دست آن همه «من» مرده را گرفتید و از صف مردگان بیرون کشیدید و زنده کردید. حتی حالا که نیستید.

لبخند محزون و آرام تان را به خاطر می آورم.

شما بیش از هر چیز و همه چیز، معلم بودید، آموزگار انشا، و در این کار، مستغنی و بی نیاز از من خویش.

می نویسم «نوشتن، بیرون جهیدن از صف مردگان است»

و به شما فکر می کنم که زنده اید.



•• سارا سازگاری ••

داستان‌ها برای باور نکردن‌اند. برای فرار از واقعیت‌ها. واقعیت‌های تلخ از دست دادن گاهی. وقتی برای روزهای رفته چاره‌ای نیست؛ برای آدم‌های رفته، برای صداهای رفته. شما اما یادمان دادید که خلق کنیم. خیال‌پردازی کنیم. ما با قلم و کاغذهای چرک‌نویس روی همان خط‌هایی که برای مرتب بودن انشای‌مان می‌کشیدیم منتظران می‌مانیم. چون حالا ما دیگر بلدیم حرف‌های‌مان را روی کاغذ بیاوریم. بلدیم «نشان بدهیم و نگوییم». برای تمام کردن تمام قصه‌های ناتمام. برای حفظ کردن خاطرات. خاطراتی که احتمالاً تنها پیوند ما با تلخی‌ها و تنها ره‌گشای ما خواهند بود.

ما با پاراگراف‌هایی که شما مشخص کردید داستان‌ها می‌نویسیم و شعرها می‌سراییم. ما به گره‌های داستانی چنگ می‌زنیم. به فراز و فرود قصه‌ها پناه می‌بریم. برای پیدا کردن چاره‌ی روزهای رفته و آدم‌های رفته.

ما که هیچ‌گاه انسجام درونی را یاد نگرفتیم، ما که هیچ‌گاه پایان‌بندی قصه‌های‌مان درست و حسابی نبودند، این قصه‌ی ناتمام را هم، شما تمام کنید.

● ● مه‌دا مرتضوی زنجانی ● ●

خانم کمالی لیز خورد و رفت. مثل تمام زندگی‌اش. مثل همیشه که من با تمام وجود دنبالش بودم و او از دستم درمی‌رفت. دست خودش نبود. سرش‌تش بود. از جایی جلوتر صدایش می‌زدند.

سال ۱۳۷۲ که به فرزندگان آمد، ما بچه‌های دبیرستانی جستجوگر و تشنه و پرشوری بودیم و خانم کمالی پاسخ جذاب و تازه‌ی ما. وجود شفاف و نازنینش ما را به یک‌باره حرکت داد و مجله‌ی دانش‌آموزی گذر متولد شد. حالا ما بودیم که با او در دفتر سروش نوجوان می‌چرخیدیم و دنیای دیگری جلوی‌مان بود.

همیشه در مورد چیز درخشانی حرف می‌زد که خودش داشت به سمت آن می‌رفت. ما هم بدو بدو دنبالش بودیم که به او برسیم، اما تا ما برسیم او دیگر لیز خورده‌بود و رفته‌بود و ما هنوز قدم‌های خیلی زیادی عقب بودیم.

سال ۱۳۹۲ که بعد از بیست سال دوباره پیدایش کردم، شگفت‌زده شدم. خانم کمالی کارگاه داستان کودک را در مجموعه‌ی خرد برگزار کرده بود و من به شوق نوشتن دوباره، در این کارگاه ثبت‌نام کردم. اما وقتی دیدمش جاخوردم. بیست سال گذشته بود. بیست سال من در دانشگاه و محیط کار، بین آدم‌ها گشته بودم و حالا دوباره تکه‌ی گمشده‌ی خودم را می‌دیدم. وجود بلوری و درخشان، معنادار و جذاب، با دانش و احاطه به مطالب، فرقی نمی‌کرد که چه باشد، داستان کودک، داستان بزرگسال، گزارش، مستند، جستار. دانشی حل‌شده و یک‌پارچه با وجودش. نه مثل کتاب‌هایی که بار شتری باشند و راهزنی بتواند آن را برآید.

این بیست سال هیچ‌چیز را عوض نکرده بود. هنوز همان تکه‌ی دست‌نیافتنی بود که باید دنبالش می‌دویدم. از جلسات کلاس که برمی‌گشتم، روی ابرها بودم. سرخوشانه وسط بزرگراه می‌راندم. غرق در چیزی بودم که زندگی واقعی بود:

گر به همه عمر خویش با تو برآرم دمی
حاصل عمر آن دم است باقی ایام رفت

با اینکه آن قدری زمان بین مان گذشته بود که بتوانم او را دوست خودم بدانم - دوستی از جنس جان - اما هیچ وقت این اجازه را به خودم ندادم. برای من خانم کمالی همان معلم بود و من همان آموزنده‌ی همیشگی. بیماری با ضربات سهمگین شروع کرده بود و قصد کوتاه آمدن نداشت و من ته دلم بسیار نگران بودم. زبانم قفل شده بود و آتش گداخته‌ای در دلم بود. می‌خواستم با او حرف بزنم. لازم بود که حرف بزنم. لازم بود از دانه‌ی درخشانی بگویم که او در قلبم کاشته بود و او باید می‌بود و آبیاری‌اش می‌کرد. حتی نمی‌توانم تصور کنم که من امروز بدون آن دانه چه می‌شدم، اما این سمت من وحشت زده بودم و آن سمت صدای ضعیف پرورد او.

نمی‌دانم چقدر در این جهان توقف دارم، یک ساعت یا چهل سال، اما می‌دانم روزی که در جهان دیگر دوباره پیدایش کنم، شگفت زده خواهم شد، از این که هیچ چیز بین ما عوض نشده است.

● ● مهنوش کيالاشکي ● ●

مرگ با همهی بی رحمی‌اش همه چیز را هم که با خود ببرد تصویرها را جا می‌گذارد. تصویر اول: پانزده ساله‌ام و خانم کمالی وسط کلاس از تجربه‌ی به دنیا آوردن بهار می‌گوید. سه چهار قدم بین دو ردیف کلاس به جلو حرکت می‌کند و دوباره عقب‌عقب می‌رود. تقریباً روی پنجه پاهای خود حرکت می‌کند. آنقدر هیجان دارد که گاهی کلمات را جویده‌جویده بیان می‌کند. چشمانش برق که چه عرض کنم، می‌درخشد. تصویر دوم: بیست ساله‌ام. دنبال راه فراری از زمینه‌ی سیاه و سفید پزشکی می‌گردم. کلاس داستان‌نویسی در واحد هنر برگزار می‌شود و خدا می‌داند که چقدر سخت در بدو بدوی بیهوده‌ی روزمره‌ام آن را می‌چپانم. -خیلی ایده‌ی خوبیه.

تند تند درباره‌اش حرف می‌زند. ذوق می‌کند. می‌خندد. چطور همیشه می‌خندد؟ بعد از ظهرهای داستان‌تصاویر سیاه و سفیدم را رنگی می‌کند. تصویر سوم: از دور و نزدیک خبر دارم که بیمار است. حالا دیگر سی و اندی ساله‌ام. پزشکم و می‌دانم که اوضاع هیچ خوب نیست. مانتو پوشیده روی مبل دم در می‌نشینم: «برم بیمارستان؟» از آدم‌های نزدیکش خبر می‌رسد که خانم کمالی دوست ندارد، تصویر بیماری را باقی بگذارد. به پیام دادن اکتفا می‌کنم. بیش از چهل روز از رفتنش می‌گذرد. بیش از چهل بار سعی کرده‌ام برایش چیزی بنویسم. نمی‌شود. در تصاویر، خشک شده‌ام. هزاران تصویر از او دارم، تصاویر صدا دار. قصه می‌خواند، ایده می‌دهد تند تند حرف می‌زند. می‌خندد. چطور همیشه می‌خندد؟ خانم کمالی عزیزم:

امروز در صفحه اینستاگرام‌تان چرخ زدم، شما از همه چیز نوشته‌اید. از خوشی، درد، عزا، امید، رنج. یک بار دیگر شاگرد شما می‌شوم و از این حجم درد و سنگینی که روی من آوار شده می‌نویسم. از شما می‌نویسم: شما ادبیات را به قشر خاصی محدود نکردید. به ما معمولی‌ها فرصت نوشتن دادید. با ما کتاب خواندید. ما را گوش کردید، برای‌مان معلمی کردید.

خانم کمالی عزیزم، داستان شما و زندگی، یک داستان عاشقانه است. شما در زندگی جریان دارید.

شاگرد شما

مهنوش

•• مریم بی طرف ••

خانم کمالی عزیز

میان دفترهای خاطرات و قصه‌ها و نوشته‌های سال سوم دبیرستان، دنبال کلمات و عباراتی می‌گشتم که بتواند همه‌ی آنچه شما بودید و همه‌ی آنچه برای ما انجام دادید را بگوید. هر چه خواندم و گشتم؛ نیافتم. هیچ کلمه و جمله‌ای نمی‌تواند درست و کامل توضیح دهد آنچه را که در حق ما کردید. دیشب چند قصه‌ای را که سر کلاس شما نوشته بودم برای پسر م خواندم...

خانم کمالی عزیز

شما می‌توانستید بهترین قسمت وجود هر کس را بیدار کنید و به شور بیاورید. شما می‌توانستید هر کسی را پر از شور و نور و امید کنید. شما می‌توانستید چنان هنرمندانه لحظاتی ارزشمند سر کلاس بیافرینید که بعد از بیست و چند سال، من در چهل سالگی نشسته‌ام و آن‌ها را به یاد می‌آورم و چقدر دلم برای‌شان تنگ می‌شود... چقدر دلم برای شما تنگ می‌شود... چرا همیشه دیر می‌شود... سفرتان به سلامت... جای شما در این دنیا تا ابد خالی‌ست...





● ● پرگل شکری ● ●

برای معلم عزیزم که هم قدم باها به سرزمین روشنایی سفر کرد...

خانم کمالی عزیز،

شما سال‌هاست که سفر خود را آغاز کرده‌اید، درست در آن زمان که شور

نوشتن، شوق خیال و رویای رهایی را در سر ما می‌پروراندید.

مقصدتان نور بود و امید.

خوشحالیم که مدتی کوتاه، شایستگی همراهی‌تان را داشتیم.

دل‌مان از کوچ زود هنگام‌تان گرفت، چرا که شما بخش مهمی از خاطرات شیرین

نوجوانی‌مان را رقم زدید.

راه شما ادامه‌دار است، راه مهر، امید و انگیزه.

شما تا همیشه در ذهن شاگردان‌تان با خنده‌های زیبا و شور و هیجان بی‌نظیرتان

حضور خواهید داشت.

سفر به سلامت

مداد رنگی

● ● آرمیتا شهبازیان ● ●

تقدیم و احترام به استاد بزرگم خانم کمالی نازنین، کسی که تابلوی بچه‌های خرد را پر از نقش و رنگ زندگی می‌کرد.

دنیا از یک نقطه‌ی رنگی شروع شد. وقتی که نور خورشید همه جا را زرد کرد. زرد مایل به طلایی. نقطه‌های رنگی تعدادشان بیشتر و بیشتر شد. نقطه‌های رنگی آسمان، سبزی درخت‌ها، رنگارنگی پروانه‌ها، کنجکاوی آفتاب موقع بارش باران و به وجود آوردن پالت رنگی رنگین کمان. بچه‌های نوپا با اسم رنگ‌ها، الفبای زبان مادری‌شان را فرا گرفتند و در جستجوی هر کلمه‌ی رنگی در دنیای واقعی، تجربه کردند و آموختند. رنگ‌ها به ما حس‌های مختلفی می‌دهند. عصبانیت و ناراحتی، خوشحالی، ترس و دلهره. زمان بسیاری است که فکرم درگیر آن شده که هر حس را با چه رنگی توصیف کنم. عصبانیت را با قرمز، آبی کبود برای ناراحتی و زرد برای ترس و دلهره. این رنگ‌ها هزاران حس درون خود نهاده‌اند که می‌توانند آن‌ها را به طور مستقیم یا غیرمستقیم به من انتقال دهند. فصل‌ها نیز همینطور. با فکر کردن به آن‌ها می‌فهمیم در تابستان بیشتر به رنگ‌های تند و گرم علاقه داریم و در زمستان بیشتر از رنگ‌هایی که از سرمای خود یخ زده‌اند. گویی رنگ‌ها تکلیف فصل‌ها را روشن می‌کنند و فصل‌ها تکلیف زندگی استوار ما را.

دنیای واقعی پر از رنگ است. مثل آدم‌ها. می‌شود هر آدم را با یک رنگ تجسم کرد. گاهی شانس و اقبال بعضی‌ها رنگی‌تر است و برای بعضی دیگر، دنیا سیاه و سفید است. بدون رنگ. آن وقت فکر می‌کنم این نگاه من است که به دنیا رنگ می‌دهد. یا وجود بعضی از آدم‌ها دنیا را تا این حد رنگارنگ کرده است. زندگی ما به اندازه‌ی همان آدم‌های مؤثر، رنگی می‌شود. تا جایی که وقتی یکی از این آدم‌ها را از دست می‌دهیم، یک رنگ از مداد رنگی‌مان کم می‌شود. گرچه می‌آیند آدم‌هایی که دوباره مداد رنگی‌مان را پر کنند، اما از آن رنگ خاص فقط همان یک‌دانه بود و گاهی هم آنقدر خوش‌شانس نیستیم که این همه رنگ را که درون خود عشق و محبتی دارند، تجربه کنیم.

امروز در کمال تأسف بسته‌ی مداد رنگی من، یکی از رنگ‌هایش را از دست داد.

•• زینب سهراب پور ••

همان‌طور که متن‌هایی که بچه‌ها برای تان نوشته‌اند را ویرایش می‌کنم، بغض گلویم را می‌فشارد و دیده‌ام مبهم می‌شود. نوشته‌ها سرشار از خاطرات و احساسات هستند. سرشار از لحظات خنک و سبک کلاس‌های انشا؛ جایی که همه قلب خود را به صفحات سفید کاغذ می‌گشودیم و می‌توانستیم خودمان را در قلب کلمات به دیگران بنماییم؛ یا فقط به شما. چقدر تماس با روح بچه‌ها کار سختی باید باشد، و شما چه شایسته‌فردی برای این کار حساس! چقدر لطیف کلمات بدون انسجام ما را بدون آزردن روح نویسنده حرکت می‌دادید و جابه‌جا می‌کردید، و آخر از دل‌شان یک داستان ده کلمه‌ای بیرون می‌آمد. مثل جادو بود! مطمئنم همه خاطرات مخصوصی با شما داریم. شخصیت شما چنین بود که در حضورتان احساس خاص بودن می‌کردم، احساس می‌کردم پیوسته مورد خطاب مستقیم شما هستم و این حس چقدر به من انرژی می‌داد. حتی وقتی تکالیفم را انجام نداده بودم، حاضر نبودم کلاس شما را از دست بدهم.

یاد تک‌تک لحظات حضورتان بخیر؛

دغدغه‌اش بچه‌ها بودند و انس آنان با نوشتن

و برای آشتی دادن ما با قلم خودمان

همواره در تکاپو بود

داخل کلاس و بیرون از کلاس



•• زهرا سهراب پور ••

انگار دیروز بود که در خرد قدیم با او کلاس داشتیم. سوم دبیرستان بودم و تازه وارد در خرد. ادبیات را همیشه دوست داشتم ولی با انشا آن قدر ارتباط تنگاتنگی نداشتم تا این که شدم شاگردش. کلاسش نه تنها ترسم را از نوشتن ریخت، که لذتش را هم به من چشانده. می‌نشست روی میز و گوش می‌داد به هر کسی که داوطلب شده بود تا انشایش را بخواند. انگار که دیروز بود. امروز اما، او از بین ما پر کشید. رفت پیش خانم نیامیر، پیش خانم افشار... خوش به حالشان، جمع‌شان جمع است و از سختی و ملال این دنیا رهایند.

این ماه‌های آخر چند بار به مامان پیام داده بود که به زهرا بگو برایم دعا کند. من هم دعا کردم. نه چون فکر می‌کنم که مستجاب‌الدعا هستم، چون او گفته بود. چون او را دوست داشتم. رفتن خانم کمالی را، مثل رفتن خانم نیامیر، هرگز نمی‌توانم باور کنم. در دنیای من او هنوز در خرد قدیم دارد انشا تدریس می‌کند و لذت نوشتن را به آن دخترک تازه وارد می‌چشانده. او در دنیای تمام شاگردانش همواره جاری و زنده است.

•• برای یک دوست ••



این سخنان در مراسم بزرگداشت آقای
مهندس مجتبی سلیمانیا ایراد شده است:

● احسان سلیمانیا ●

آن یکی می‌گفت خوش بودی جهان گر نبود پای مرگ اندر میان
آن دگر گفت ار نبود مرگ هیچ که نیرزیدی جهان پیچ پیچ

به احترام علاقه‌ی شدید پدرم به نگاه سیستمی خواستم از این فرصت استفاده کنم
و نکته‌ی مهمی که در تمام این صحبت‌ها جا افتاده مطرح کنم.

صحبت از سیرت پدر است، زبانم قاصر از بیان سپاس‌گزاری خانواده از لطف
تک‌تک شما در این چند روز است. ولی باورم این است که صورت و سیرت انسان
از انسان‌های پیرامونش تأثیر می‌گیرد. سیرت زیبای پدرم از جمع شما تأثیر گرفته
و من به او غبطه می‌خورم به خاطر داشتن چنین دوستانی و بودن در چنین جمعی
و داشتن چنین سیرت و صورتی.

من به شباهت مختصر خودم به ایشان افتخار می‌کنم، چه برسد به این که اخلاقم
بخواهد شبیه ایشان باشد، چه برسد به این که گوشه‌ای از رفتارم و گوشه‌ای از
شیوه‌ی تفکرم بخواهد شبیه ایشان باشد. به هر حال دوستان خیلی نزدیک من
می‌دانند طبیعتاً من ایشان را بسیار زنده می‌پندارم به دو علت، حداقل از دو دید:

این حیاتی خفیه در نقش ممات وان مماتی خفیه در قشر حیات
می‌نماید نور نار و نار نور ورنه دنیا کی بدی دارالغرور
پس پدر من تازه زنده است.

و دوم این که از خانواده‌ی ما بسیار گفتید، لطف دارید که از خانواده‌ی عزیز من
گفتید. برای من پدر و مادرم به واقع یکی هستند، من هر وقت مادر عزیزم را نگاه
می‌کنم پدرم را هم می‌بینم.

از همه شما سپاس گزارم و صحبتتم را به خاطر ارادت زیادی که به امام چهارم شیعیان دارم با یکی از دعاهاى ایشان به پایان می‌برم:

خدایا! بر محمد و آلش درود فرست و ما را از آرزوی دور و دراز بی‌نیاز کن و دست آرزوهای دراز را با عمل راستین از دامن حیات ما کوتاه فرما؛ تا آن که پایان بردن ساعتی را از پی ساعتی و دریافتن روزی را که به دنبال روزی و پیوستن نفسی را به نفسی و رسیدن گامی را به گامی آرزو نکنیم.

و از فریب آرزوها ما را سالم دار و از بدی‌هایش امان ده و مرگ را در برابر دیدگان ما قرار داده؛ قرار دادنی دائم و همیشگی و یادش را به گونه‌ای قرار مده که روزی یادش کنیم و روزی از آن غفلت ورزیم.

و از اعمال شایسته عملی برایمان قرار ده که آمدن به سوی تو را همراه با آن، آرام و آهسته شماریم؛ و برای زود رسیدن به لقای تو حرص ورزیم؛ به طوری که مرگ برای ما محل انسی باشد که به آن خوگیریم؛ و مرکز الفتی باشد که به آن شوق ورزیم؛ و خویشاوند نزدیکی باشد که نزدیکی به او را دوست داشته باشیم.

پس هنگامی که مرگ را بر ما وارد کنی، ما را از دیدار چنین دیدارکننده‌ای خوشبخت فرما؛ و زمانی که بر ما وارد شد، ما را با او مأنوس ساز و ما را به مهمانی‌اش به رنج و زحمت مینداز؛ و به زیارتش خوار و سرافکننده مکن؛ و آن را دری از درهای آمرزشت و کلیدی از کلیدهای رحمتت قرار ده.

ما را در زمره‌ی هدایت یافتگان بمیران، نه گمراهان؛ و در سلك مطیعانی که از مرگ اکراه ندارند و در جمع توبه‌کنندگان از دنیا ببر، نه گناهکاران و اصرار ورزان به گناه؛ ای ضامن پاداش نیکوکاران و اصلاح‌کننده‌ی کردار بدکاران!

● لیلی محمدحسین ●

اولین بار واژه‌های تفکر استراتژیک و تفکر سیستمی را از زبان ایشان شنیدم. همین‌طور تدوین چشم‌انداز طراز جهانی مؤسسه‌ی منظومه‌ی خرد را مدیون تعامل و گفتگوهای مرتب و منظم تیم‌مدیریت مؤسسه، با ایشان می‌دانم. همان‌طور که در سخنان دوستان هم بیان شد تفکر ایشان آن‌قدر عمیق و دقیق بود و از آن‌چنان وسعت دیدی برخوردار بودند که گفت‌وگو با ایشان را سخت می‌کرد و البته به شدت آموزنده.

ایشان ویراستار کتاب سازمان یادگیرنده نوشته‌ی پیتر سنگه بودند. دو کتاب ارزشمند که به پیشنهاد ایشان در انتشارات مؤسسه‌ی منظومه‌ی خرد منتشر شده؛ یکی *بینایی سیستمی است* (البته نگرش فعلی به زندگی‌ام را مدیون معرفی این کتاب از سوی آقای سلیمانیها می‌دانم.) و کتاب *بعدی، مدارس یادگیرنده است* که به تشویق ایشان ترجمه شد و این‌ها همه به نظرم از برکات حضور و آشنایی با ایشان بود. و همچنین شکرگزارم برای افتخار عضویت در سازمانی که سرکار خانم حائری‌زاده همراه و همسر جناب آقای سلیمانیها راهبری‌اش را به عهده دارند. به هر حال زبانم قاصر است از بیان دردی که داریم تحمل می‌کنیم. و باز زبانم قاصر است که برکات وجود ایشان برای مؤسسه‌ی منظومه‌ی خرد را بازگو کنم.

در این جا بخشی از سخنانی را که همکاران و
دوستان آقای مهندس مجتبی سلیمانپنا در مراسم
بزرگداشت ایشان بیان کرده‌اند، می‌خوانید:

● آقای دکتر مرتضی عمادزاده ●

آشنایی من با ایشان در ابتدای سال ۱۳۷۰ بود که به دلایلی در جلسه‌ی هیأت‌مدیره‌ی سازمان مدیریت صنعتی شرکت می‌کردیم و ایشان عضو هیأت‌مدیره بودند و هر موضوعی که مطرح می‌شد، روشن و مشخص بود که ایشان نگاه متفاوتی به آن داشتند. ژرف‌نگری ایشان به مسائل همیشه مورد توجه سایرین قرار می‌گرفت. نگاه ایشان به مسائلی که مطرح می‌شد، واقعاً متفاوت و آموزنده بود و شرکت‌کنندگان در جلسات و کلاس‌ها را هم دعوت می‌کردند که نسبت به مسائل، متفاوت نگاه کنند و متفاوت بیان‌دیشند و این شیوه بین دانشجویان و همکاران ایشان به صورت یک فرهنگ در آمده بود. بسیار راسخ‌قدم بودند. وقتی در یک زمینه‌ای به جمع‌بندی می‌رسیدند، مشکل بود بتوانیم نگاه ایشان را نسبت به آن موضوع تغییر بدهیم چون عمیق و باندیشه و بادقت به آن جمع‌بندی می‌رسیدند. البته گاهی هم از این که در آن محیط‌هایی که بودند، شاید همگان مثل ایشان مسئله را نمی‌دیدند و با ایشان همراه نمی‌شدند، رنج می‌بردند، ولی این وضعیت کسانی است که مطالب را متفاوت و پیش‌روتر نگاه می‌کنند.

● ● آقای بیژن خرم ● ●

از همان ابتدای آشنایی با ایشان به شدت تحت تأثیر نفوذ کلام، غنای دانایی، قدرت نقد و از همه مهم‌تر، سلامت اخلاقی ایشان قرار گرفتم. فوق‌العاده بود. راستش تجارب مختلفی داشتم ولی چند موردی برای من شگفت‌انگیز بود. بعداً در تهران در جلساتی که تصادفاً سعادت داشتم با ایشان شرکت کنم از نزدیک شاهد بودم که به راستی وجدان جمع بود، حماقت را تحمل نمی‌کرد و خودش را مسئول می‌دانست که حقایق را هر اندازه تلخ و ناگوار، ابراز کند و افراد گروه را واقف کند به آنچه که از آن غافل‌اند و شهادت و دلسوزی خردمندان‌ای که در این زمینه ابراز می‌کرد، به راستی شگفت‌انگیز بود... مجتبی سلیمانیه خودش را پاسدار خرد و صداقت می‌دانست و سعی می‌کرد دیگران را بیدار کند و در این زمینه هیچ نوع مسامحه و مصالحه‌ای را نمی‌پذیرفت.

● ● خانم دکتر شهین‌دخت خوارزمی ● ●

ایشان از نظر علمی، با دانش روز جهان همگام بودند. در هر زمینه‌ای که اظهار نظر می‌کردند، بر پایه‌ی مطالعاتی عمیق و گسترده بود. واقعیت‌های جهان و ایران را می‌شناختند. فهم‌شان از این واقعیت‌ها، منظم و در چارچوب مدل تحلیلی محکمی بود که خود می‌ساختند. از نظر فکری، قابلیت ذهنی ایشان کم‌نظیر بود. به دلیل آشنایی با اصول و مفاهیم تفکر سیستمی و تفکر استراتژیک و خرد انتقادی، نظام فکری ایشان از نظمی حیرت‌انگیز برخوردار بود. نقدها و تحلیل‌های ایشان ممتاز بود.

ویژگی مهم دیگر ایشان، تدوین دیدگاه‌ها و نظرات و انتشار آن برای نقد و اظهار نظر بود. حجم مطالبی که در فضای مجازی منتشر می‌کردند، شگفت‌انگیز بود. نویسنده‌ای چیره‌دست و با نگارشی استوار و اثربخش. اما، این قابلیت‌های ذهنی و فکری در ترکیب با فضائل اخلاقی ناب بود که از ایشان انسانی ممتاز می‌ساخت. برای من، نماد شرافت و یک‌پارچگی و جود و ارزش‌های متعالی انسانی بودند. هرگز چهره‌ی ایشان را بدون لبخند ندیدم. از آن مهم‌تر، هیچ‌گاه، رنجش و خشم ایشان را مشاهده نکردم. در سازمان مدیریت صنعتی، همه برای ایشان احترام خاصی قائل بودند.

ذهن ایشان چون ذهن اغلب اعضای هیات علمی سرشار بود از رنج و دردِ اوضاع نابسامان این سرزمین. ولی این درد را در عمق وجودشان پنهان می‌کردند و سعی داشتند وقت و انرژی خود را صرف کارهایی کنند که به نظرشان درست بود.

● آقای دکتر کامران اعتمادمقدم ●

از روزی که این خبر را شنیدیم پیام‌های زیادی را از دانشجویان، استادان، همکاران هیأت علمی و دوستان دور و نزدیک از داخل و خارج از کشور دریافت کرده‌ایم. علی‌رغم شناختی که در این سال‌های طولانی از شادروان سلیمانیا داشتیم و با خصوصیات ایشان آشنا بودم از صفاتی که درباره‌ی ایشان ذکر کرده بودند شگفت‌زده شدم. چقدر دقیق و ظریف به جنبه‌های مختلف ابعاد شخصیت علمی و اجتماعی و اخلاقی ایشان پرداخته بودند.

تعدای از این پیام‌ها را بدون آن که ویرایش یا پردازشی شده باشد، در اینجا نقل می‌کنم:

«فرهیخته، آگاه، بسیار باهوش، روشن‌بین، متمایز در شیوه‌ی نگرش، وجدان بیدار و بیدارکننده‌ی انسانیت، صریح‌النفیس، با سلامت اخلاق، بر عکس شخصیت کم حرف‌شان اهل گفتگو، رسم آزادگی و انسانیت و دغدغه‌مندی را از ایشان آموختم. لحن محترمانه و آرام، بسیار دوست‌داشتنی، خیرخواه، جدی ولی مهربان، بلندنظر، با اخلاق‌ترین، صبورترین، پافشاری در رعایت اصول و اخلاق، رفتار کاملاً چهارچوب‌دار، درونگرا، آرام، منطقی و منطق‌پذیری بالا، با ادله صحبت کردن، علی‌رغم سخت‌گیری‌شان با حرف منطقی دروازه‌ی محکم مواضع‌شان گشایش می‌یافت. منطق‌سلاحی بود در مقابل سرسختی ایشان؛ تعصب و غیرت‌کارشناسی، اهل تحلیل، جسارت در باب مواضع، صریح، هیجان در بحث کارشناسی، همیشه دنبال یادگیری، از یادگیری از دیگران و اهمه نداشتند و در کلاس دیگران شرکت می‌کردند.»

دانشجویان ایشان نیز نکات مختلفی مطرح کرده‌اند که جالب است:

«بزرگوار مرد از دنیا رفت، رسم آزادگی و انسانیت، با اخلاق‌ترین، صبورترین و در پایان یکی از این عزیزان اشاره کرده‌اند که جامعه‌ی علمی انسان فرهیخته‌ای را از دست داده و دنیا یک آدم خوب و نازنین را.»

● خانم فیروزه صابر ●

ایشان از نظر من، با آن که همیشه آرام بودند، ولی بسیار بی‌قرار بودند؛ فرد آرام بی‌قراری بودند. آرام از جهت متانت، شخصیت و اخلاقی که داشتند - ویژگی‌های خاصی داشتند و به‌خصوص درجه‌ی خلوص‌شان بسیار بالا بود. در جامعه‌ی ما این درجه از خلوص متأسفانه کم شده ولی هنوز هستند افرادی که می‌درخشند - بی‌قرار از جهت احساس و دغدغه‌ای که داشتند؛ به هر حال نسبت به حوزه‌ای که مسئولیت مشورت‌دهی در آن داشتند و به هر حال در جامعه‌ای که این همه چالش، گرفتاری و آسیب است، کسی که درجه‌ی خلوصش زیاد است و ذهنی پاک، زلال و شفاف دارد، حتماً بیش از همه خراش برمی‌دارد و آسیب می‌بیند.

● خانم دکتر میترا حائری‌زاده ●

عمده‌ترین نکته‌ای که در مورد شخصیت آقای سلیمانیا بود و انعکاسی در شخصیت من پیدا کرد، رویکرد باغبان‌گونه‌ی ایشان در تربیت و آموزش بود. بلااستثنا همه‌ی کسانی که زیر سایه‌ی ایشان رشد کرده‌اند، همگی بسیار مطمئن هستند و چون خودشان بزرگ شده‌اند، اعتماد به نفس بالایی دارند، هیچ شکی نیست که گیاه خودش بزرگ می‌شود، ولی وقتی دستان باغبانی نباشد... ایشان در تکامل این همه از افراد نقش داشتند و بذره‌های فراوانی کاشتند، امیدوارم فرزندان‌شان و خانواده‌شان تکمیل‌کننده‌ی راه ایشان باشند.



کلاس درس من



زنان پیشگام ایران



بخش دوم

کفش‌های طوبی

طوبی آزموده پایه‌گذار نخستین دبیرستان دخترانه

نرلا قاضی سعیدی
مهرآوید حبیبیان
هانا شفیمی پور

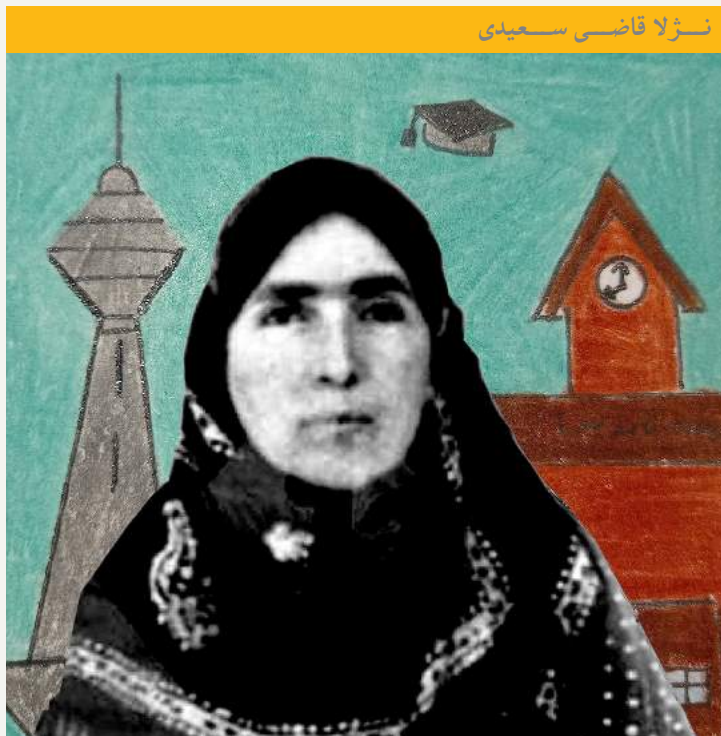


هانا شفیمی پور

آیا می‌خواهید زندگی‌نامه‌ی طوبی آزموده را از زبان من بشنوید؟ به همان اندازه که شما ناچارید حرف‌های من را بشنوید، خودم هم ناچارم درباره‌ی طوبی آزموده با شما حرف بزنم. چرا؟! چون من تنها کسی هستم که همیشه همراه طوبی بوده‌ام. به همین دلیل چه کسی بهتر از من می‌تواند زندگی‌اش را تعریف کند؟

نمی‌دانم از کجا شروع کنم، از روزی که اولین بار این دختر کوچولوی ناز را از پشت شیشه دیدم یا موقعی که از روی شیطننت داخل یک چاله‌ی پر از گل پرید. راستش از موقع خریدن من تا یک‌سالگی‌اش او را ندیده بودم، تا وقتی که سرانجام مادرش من را از جا کفشی درآورد.

من که موقع به دنیا آمدنش نبودم، اما از زبان مادر بزرگ او شنیدم که سال ۱۲۵۷ شمسی برای‌شان خیلی مهم بوده است، چون طوبی در آن سال به دنیا آمده بود.



شدند. طوبی پس از جدایی از همسرش به

از کودکی طوبی چیز زیادی به یاد ندارم چون

درس خواندن و فراگیری علوم مختلف ادامه داد. او که حالا زنی با سواد و با معلومات زیاد بود و دوست داشت تمام دختران سرزمینش، ایران باسواد باشند، تصمیم گرفت مدرسه‌ای در منزل خودش راه‌اندازی کند. سال ۱۲۸۶ شمسی سالی مهم برای هر دو ما بود، زیرا طوبی اولین مدرسه‌ی دخترانه را به نام «ناموس» در خیابان شاهپور تهران تأسیس کرد و همین باعث شد که نام او ماندگار شود.

طوبای کوچک من، حالا دیگر آن قدر بزرگ شده بود که توانست در مدتی کوتاه تعداد مدارس دخترانه را به شش برساند و در سال ۱۲۹۳، یعنی هشت سال پس از تأسیس اولین مدرسه، او توانست ۳۴۷۴ دختر را جذب این مدارس کند. طوبی این مدارس را به صورت یکی از مهم‌ترین و مجهزترین مدارس پرورش دختران در آورد. به عبارت دیگر اگر میرزا حسن رشديه بنیان‌گذار مدارس کنونی پسرانه است، طوبی آزموده را نیز باید بنیان‌گذار

من هم کوچک بودم. ولی یادم است او دختری باهوش و زیرک بود و همه چیز را به خوبی یاد می‌گرفت.

پدر طوبی، میرزا حسن خان، مردی با سواد و ارتشی و مادرش خانه‌دار بود. آن روزها را خوب به خاطر دارم که پدرش برای او چند معلم خصوصی گرفت تا زیر نظر آن‌ها درس بخواند.

روزی را هم به یاد دارم که پدرش به طوبی گفت که باید با عبدالحسین میر پنج ازدواج کند. آن روز من خیلی نگرانش شدم چون آن مرد خیلی از طوبی بزرگ‌تر بود، اما چون پدرش خواسته بود او به ناچار ازدواج کرد.

میر پنج برای سرگرم کردن طوبی، برای او معلمان خصوصی استخدام کرد و او را تشویق کرد تا خواندن و نوشتن فارسی را با مهارت بیشتری دنبال کند و زبان عربی و فرانسه را نیز بیاموزد. طوبی دیگر دختری کوچک نبود و توانست در این فرصت زبان و ادبیات فارسی، عربی و فرانسه را به خوبی فرا بگیرد، اما پس از مدتی آن‌ها از یکدیگر جدا



مدارس دخترانه‌ی کنونی دانست.

طوبی علاوه بر دایر کردن مدارس دخترانه، کلاس‌های اکابر را نیز برای جذب زنان مسن‌تر، دایر کرد. زنان جوان و پیری که دوست داشتند باسواد شوند، در این کلاس‌ها ثبت‌نام می‌کردند و به‌طور رایگان خواندن و نوشتن را می‌آموختند. طوبی برای تشویق خانواده‌ها به ثبت نام دختران‌شان در مدرسه از شیوه‌های مختلفی استفاده می‌کرد؛ مثلاً تدریس کتاب‌های مذهبی و قرآن در همه‌ی کلاس‌ها، یا نصب عبارات و کلمات بزرگان دین با کمک دو تن از شاگردانش بر دیوارهای مدرسه برای جلب توجه هر چه بیشتر مردم. او یک یا دو بار در سال، مجالس روضه‌خوانی ترتیب می‌داد تا تأثیر بد مخالفان با تحصیل دختران کم‌رنگ شود.

نشریه‌ای به نام «شکوفه» در سال ۱۲۹۲ شمسی منتشر شد که یکی از نخستین روزنامه‌های زنان ایران بود. بر اساس آماري که در این نشریه آمده است، ۱۸۵ دانش‌آموز از

خانواده‌های ثروتمند با پرداخت شهریه در مدرسه‌ی ناموس ثبت نام کردند و طوبی توانست به کمک این شهریه، ۵۰ دانش‌آموز را بدون شهریه ثبت نام کند تا به‌طور رایگان مشغول تحصیل شوند.

طوبی آزموده در اول مهر ۱۳۱۵ شمسی در ۵۸ سالگی در تهران درگذشت و مرا تنها گذاشت. بعد از مرگ او، طوبی مشکوه نفیسی مدیریت این مدرسه را در دست گرفت و سرانجام در سال ۱۳۱۹ شمسی مدرسه به وزارت فرهنگ واگذار شد.

اگر هنوز حدس نزده‌اید که این همراه همیشگی طوبی چه کسی بوده است، خودم را معرفی می‌کنم. من کفش‌دوران کودکی طوبی آزموده هستم، همان کفشی که همیشه در جاکفشی طوبی باقی ماند و زندگی طوبی را از زبان کفش‌های دیگرش می‌شنید. کفش‌ها همیشه همراه شما هستند و ردّ شما را دنبال می‌کنند و بر زمین باقی می‌گذارند!



لیلا اسفندیاری، نخستین زن غارنورد ایرانی

بام جهان آرامگاه ابدی من



لیان صدق

پرنیان لیلازپور
لیان صدق
سوفیانا سام

در سال ۱۳۸۱ شمسی دختری ۳۲ ساله توانست نخستین زن ایرانی باشد که یکی از بزرگ‌ترین و عمیق‌ترین غارهای دنیا به نام غار پروا در استان کرمانشاه

را ببیند. همین دختر در ۴۰ سالگی به قلّه‌ی گاشربروم ۲ صعود کرد. این‌ها فقط دو نمونه از تجربه‌های جدی این دختر باصلاحت و بااراده است. نامش لیلا اسفندیاری است؛ دختری ایرانی که به همه اثبات کرد هیچ مانعی نیست که نتوان پشت سر گذاشت، جز مرگ.

آیا می‌خواهید درباره‌ی لیلا اسفندیاری بیشتر بدانید؟ خوب است بدانید ما یک ماشین زمان داریم! الآن با هم سوار ماشین زمان می‌شویم و در زمان به عقب بازمی‌گردیم و برخی از صفحه‌های زندگی لیلا را با هم ورق می‌زنیم. در بخش اول این سفر از دوره‌ی کودکی او به سرعت می‌گذریم و به زمانی می‌رویم که لیلا می‌خواست انتخاب رشته کند و وارد دانشگاه شود:

لیلا اسفندیاری در ۲۷ بهمن ۱۳۴۹ در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمد. پدر لیلا مردی به شدت مذهبی و سخت‌گیر بود؛ به همین دلیل لیلا دوران جوانی سختی را گذراند. او خیلی دوست داشت در رشته‌ی حقوق



تحصیل کند تا وکیل یا قاضی بشود، اما پدرش اجازه نداد، چون می‌گفت و کالت و کارهایی که مربوط به حقوق می‌شوند، فضایی مردانه دارند و به درد یک زن نمی‌خورند. به خاطر همین لیلا را مجبور کرد که در رشته‌ی میکروبیولوژی تحصیل کند.

وقتی لیلا از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد، در بیمارستان آبان تهران مشغول به کار شد، اما پس از مدتی کوتاه تصمیم گرفت از کارش استعفا دهد و به کار مورد علاقه‌اش بپردازد. حالا با ماشین زمان به سال ۱۳۸۰ می‌رویم، زمانی که لیلا تصمیم می‌گیرد به صورت تفریحی کوهنوردی را آغاز کند.

اولین صعود لیلا قلّه‌ی توجال بود. بعد از آن موفق شد بیست و دو بار قلّه‌ی دماوند را فتح

کند. لیلا تا آخرین لحظه‌ی زندگی روزانه هفت ساعت را به تمرین کوهنوردی، بدن‌سازی، شنا و سنگ‌نوردی اختصاص داده بود.

حالا با ماشین زمان به آخرین صفحه‌ی زندگی لیلا می‌رویم. لیلا دو بار به قلّه‌ی گاشربروم ۱ و ۲ صعود کرد، اما بار دوم پس از صعود دیگر بازنگشت. در سال ۱۳۹۰ هنگام بازگشت از قلّه‌ی ۸۰۳۵ متری گاشربروم ۲ از این قلّه سقوط کرد و در میان صخره‌های بین دو شیب یخی

متوقف شد. او آرزو داشت جان خود را در کوهستان یا در غار از دست بدهد و این‌گونه هم شد! لیلا حدود ساعت ۱۴:۳۰ بعدازظهر، به دلیل خستگی و از دست دادن تعادل در ارتفاع ۷۶۵۰ متری این قلّه جان خود را از دست داد و به این ترتیب دفتر زندگی پرهیجانش تا ابد بسته شد. لیلا وصیت کرده بود: «اگر در کوه جان خود را از دست دادم همان‌جا بگذارید بمانم! نمی‌خواهم جان کسی به خاطر من به خطر بیفتد.»

کاریکلماتور

تمرین طنزنویسی به بچه‌های نهم

نفیسسه نصیران

کاریکلماتور با دسته کلمه‌های: «گردباد، نشانی، دوست» و «شب‌نم، غرور، دریا»

نشانی دوستم را در گردباد ذهنم گم کردم.

در دریای یقین، ماهی‌های شک‌شنا می‌کنند

دیبا مرشد زاده

شب‌نم، غرورش را زیر پا گذاشت و با دریا یکی شد.

میدیکا ققیهی

شب‌نمی که باغرور روی برگ گل نشسته، پهناوری دریا را ندیده.

مهتا قدوسی

گردباد، نشانی از دوستی‌اش با تپه نمی‌گذارد.

اشک‌های شب‌نم، غرور دریا را شکست.

زهرا باقری

غرور دریا شکست و تنها شب‌نمی از آن باقی ماند.

نیکاسادات صحیح‌النسب

شب‌نم با غروری که داشت، فکر می‌کرد دریاست.
گردباد حسادت، نشانی دوستم را با خود برد.

آوین غزنوی

به غرور دریا برمی‌خورد، آن‌قدر که همه به شب‌نم توجه می‌کنند.

بهاره غفوریان

از حسادت دریا به شب‌نم است که جنگل کنار ساحل نیست.

سروین کلانتری

غرور شب‌نم باعث شد امواج خروشان دریا را نبیند.

گردباد نشانی دوست قدیمی‌ام را فرستاد.

آوا فریدونی

شب‌نم از غرور دریا ترسید.

دوستی که دید نشانی از دوستش نیست، گردبادی شد و در غبار محو شد.

گل‌سا شیروانی

گویا گردبادها همه‌ی موانع را از سر راه برمی‌دارند تا یافتن نشانی دوست را سهل سازند.

النا رقابی

وقتی امواج دریا شب‌نم دم صبح را در آغوش می‌کشد، از غرور شب‌نم چیزی نمی‌ماند.

هستی سلیم‌پور

کاریکلماتور با موضوع آزاد:

کو آسمان آبی زمین پاک؟ آسمان دودی زمین آلوده در خاک.

لیلا صلاحی دیسفان

لابد کم‌رنگ کشیدندمان که کسی ما را نمی‌بیند.

مهگل رحمتی

کفاش فقیر عاشق روزهای بارانی‌ست.

تعطیلی عزا، جشن دانش‌آموز است.

شایا احتشام زاد

بعضی‌ها مثل نیروی اصطکاک عمل می‌کنند و بعضی مثل نیروی پیش‌ران،

کافی است یاد بگیریم جسم وسط این نیروها نباشیم.

سروین کلاتری





کلاس انشا



حالا که بزرگتر شده‌ام

ستایش حلت

خود کوچکم را مثل فرزندم می‌دانم. حرف‌هایی را که زدم مرور می‌کنم و گاهی حتی خود حقیرم را تحقیر می‌کنم: «این چه حرفی بود؟ این چه کار احمقانه‌ای بود آخر؟ نباید زمان را این‌جا می‌گشتم. نباید از اول با او حرف می‌زدی. آهان، می‌دانم الان ازش خوشتر نمی‌آید، اما بعدها قرار است بهترین دوستت شود و خواندنی‌ترین فصل‌های کتاب زندگی‌مان را بنویسد. این قرار است خیلی به تو ضربه بزند، اما اشکال ندارد. داستان قشنگی در کتاب‌مان می‌نویسد.» مثل مادرهایی که زیادی سختگیرند، خود کوچکم را سرزنش می‌کنم. اما در عین حال به او افتخار هم می‌کنم. مثل مادرهایی که زیادی نسبت به بچه‌های‌شان حساس‌اند و به آن‌ها می‌بالند. مثل مادرهایی که با غرور از کودکان‌شان حرف می‌زنند،



آن جاها که اسمش را می‌گذاری ناکجا آباد. کمی دیگر دوام بیاوری همه چیز زیبا می‌شود، حداقل زیباتر. آن دختر چهارده ساله‌ای نمی‌شوی که همیشه آرزو داشتی با او دوست بودی. آن کسی نمی‌شوی که می‌گفتی وای! کاش من چهار سال دیگر شبیه او شوم. ولی از آن آدم‌هایی هم نمی‌شوی که از شان متنفری و نمی‌دانی چرا وجود دارند. نگران نباش. کسی می‌شوی که اصلاً تصورش را هم نمی‌توانی بکنی. او عاشق چیزهایی شده که تو الآن داری می‌جنگی تا از دست‌شان خلاص شوی. اگر بنشیند بغل خودت، شاید از او خوشتر آمد.

دخترک! رویاهایت یادت نرود. خیال‌پردازی‌هایت فراموش نشوند. درست است که هنوز به هیچ کدام‌شان نرسیده‌ایم، اما از کنار خیال‌هایت ساده نگذر، این‌طوری همه چیز زیباتر می‌شود. چون من و تو افتادیم و خندیدیم. دندان جلوی‌مان را شکستند و خندیدیم. تنهایی رقصیدیم و چرخیدیم و خندیدیم. تنهایی تولد گرفتیم و خندیدیم. انتظار کشیدیم و خندیدیم. دویدیم و خندیدیم. جنگیدیم و خندیدیم. حالا رسیدیم و رسیدیم، و کاشکی نمی‌رسیدیم. نشانی‌ام را نمی‌توانم برایت بفرستم. می‌دانم گم می‌شوی و گم می‌شوی، اما آخرش راه را پیدا می‌کنی. در ضمن نترس از این که به مردم سر کوچه بگویی نمی‌توانی راه را پیدا کنی. زود نرسیدی هم مهم نیست، این قدر عجله نکن. خبری نیست.»

امضا:

ستایش بزرگت

از موفقیت‌هایش در خانه‌ی کل فامیل جار می‌زنند. به این افتخار می‌کنند که پایش را در همان خیابان‌های پرغباری گذاشت که می‌دانست شاید زمین بخورد، اما چشمانش را خوب باز کرد و حواسش را به این داد که کفش‌هایش روی خط موزاییک‌ها نروند. به این که وقتی روی برآمدگی کناره‌ی جوی آب قدم می‌گذاشت، ابایی از افتادن در آب نداشت. به این که در آب افتاد و گاهی آب به اقیانوس‌ها هدایتش کرد و گاهی صاف انداختش توی فاضلاب، اما باز شنا کرد.

در کتاب تکه‌هایی از یک کل منسجم خوانده بودم: «ما همه نجات‌یافتگانی فراموش‌کار هستیم. یادمان می‌رود از چه مشکل‌ها و سختی‌هایی رد شدیم. از چه آدم‌های اشتباهی، چه تحقیرهایی، از چه اشک‌هایی و سوء تفاهم‌هایی رد شدیم. ما یادمان می‌رود که چقدر زیبا دوام آورده‌ایم و گذر کرده‌ایم.» من هم حس می‌کنم انبوهی از اندوه‌هایم نشسته‌اند آن گوشه‌ی مغز. در آن اتاقی که افکار خاک می‌خورند و تا آخر عمرمان با ما حمل می‌شوند، اما در آن اتاق همیشه قفل می‌ماند. می‌روم برنامه‌ی یادداشت‌گوشی‌ام را باز می‌کنم. آن‌جا انباری‌ست برای افکاری که بعداً قرار است به آن اتاق بروند و فراموش شوند. می‌خوانم‌شان، زخم‌هایی را می‌خوانم که جای‌شان هنوز باقی مانده، اما در ذهنم دیگر جایی ندارند.

حالا برای خود نه‌ساله‌ام می‌نویسم: «دخترک دیوانه‌ی بی‌منطق! شک نکن در قدم گذاشتن بر کناره‌ی جوی آب، فوقش می‌افتیم اما آب، ما را به دور دست‌ها می‌برد،



دینا دستمالچی

تجربه‌ای که مرا تغییر داد

اتفاقات، کلمه‌ای که از شنیدنش هم‌زمان هم هیجان زده می‌شوم و هم نگران. اتفاقات چیزهایی هستند که دنیای ما را می‌سازند. آن‌ها می‌توانند خوب یا بد باشند، زیبا باشند، دردناک یا ترسناک باشند. من اتفاقات زیادی را تجربه کرده‌ام؛ یاد گرفته‌ام، ضربه خورده‌ام و هنوز همانند ماهی کوچکی در این دریای بزرگ در حال حرکت هستم. اتفاقات تجربه‌هایی را برای ما رقم می‌زنند که حتی فکرش را هم نمی‌کنیم، از دست دادن یکی از آن‌هاست. تجربه‌ای دردناک، در عین حال عجیب و سرشار از حسرت و دلتنگی. هیچ تشبیهی برای این تجربه نمی‌یابم، لحظه‌ای کنارت نشسته و لحظه‌ای دیگر حتی نمی‌دانی دوباره می‌توانی او را ببینی یا نه. من آدم‌های زیادی را از دست داده‌ام، این تجربه هیچ‌وقت برایم تکراری نشد، ولی یاد گرفتم. یاد گرفتم هر بار ماهی کوچکی در این دریا تنها می‌شود، هنوز زیبایی در دریا موج می‌زند و دریا را زیباتر می‌کند. اشک‌هایی که هنگام رفتن یک نفر ریختم، خنده‌هایی که هنگام اولین دیدار با یک نفر داشتم، ماجراجویی‌هایی که تجربه‌شان کردم به من یاد داد، تنها شدن به معنای بی‌معنا شدن نیست. فهمیدم با هر بار از دست دادن، هر بار غمگین شدن، هر بار تنهایی کوتاهی که تجربه می‌کنی، حتی هر بار که تنهایی طولانی‌ای را تجربه می‌کنی، هنوز خورشید می‌درخشد، هنوز آسمان آبی است، هنوز بچه‌ها می‌خندند، هنوز فلافل‌فروشی سر کوچه بهترین فلافل‌های دنیا را دارد، هنوز می‌توانی بوی خاک باران‌خورده را حس کنی، هنوز خنده‌های تو صدا دارند، هنوز زندگی پابرجاست زیرا تو هنوز وجود داری. این تجربه مرا تغییر داد، من از تجربه‌ای از دست دادن هم‌زمان با تجربه‌ای غمی به رنگ شب‌های جمعه، شادی‌ای به اندازه‌ی چشیدن شیرین‌ترین شیرینی دنیا را احساس می‌کنم، زیرا هنوز در حال ادامه دادن هستم و انتظار اتفاقاتی را می‌کشم که انتظارم را می‌کشند.

شیدا فاطمی زاده

یادش نیست



- بیا مامان جان برات خود کار گرفتم.
- دست شما درد نکنه ممنون. مامان من
- یکم کارم مونده انجامش می دم بعدش میام
- پایین با هم شام بخوریم، باشه؟
- باشه عزیزم، پایین منتظرتم.
- دوستت دارم مامان.

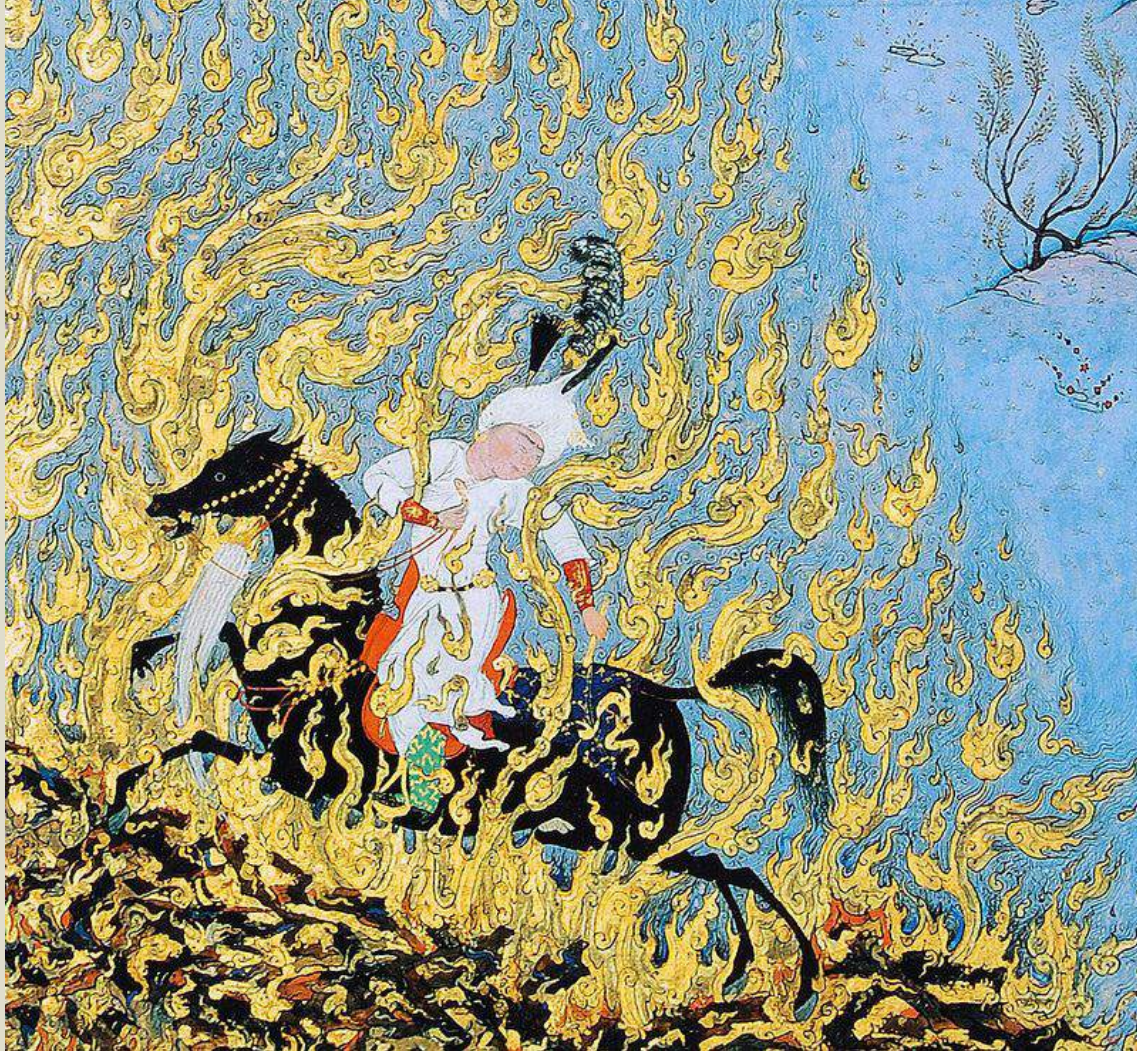
دست لطیف چروکیده اش را پشت گردنم می گذارد، سرش را به پیشانی ام نزدیک می کند. گرمی قطره ای اشکی که بر گونه ام جاری شده را حس می کنم. پیشانی ام را می بوسد. دلم می خواهد بغلش کنم، در آغوشش گریه کنم. برایش بگویم چند وقت است حالم خوش نیست. می خواهم مثل قبلها سرم را روی پاهایش بگذارم، روی مبل آبی رنگ و رو رفته ی زیر پله ها بنشینیم و برایش غر بزوم.

- منم دوستت دارم عزیزدل مامان.

قدم های آهسته اش را تماشا می کنم و با نگاهم تا در اتاق، همراهی اش می کنم. در را که می بندد، کشوی میز را باز می کنم. با دریای خود کارهایی مواجه می شوم که در این چند ماه برابم گرفته. این خود کارهای تازه را کنار بقیه شان می گذارم. یادش نمی آید من با خود کار چیزی نمی نویسم. نمی خواهم قلبش را بشکنم و بگویم خود کارها را نیاز ندارم. نمی خواهم به او یادآوری کنم دارد برابم هفته ای چندین خود کار می خورد. سرم را میان دستان لرزانم می گیرم و اشک می ریزم. خودم را که جمع می کنم، اشک هایم روی گونه هایم خشک شده اند. دستی به سر و صورتم می کشم. لباس هایم را صاف می کنم و از پله ها پایین می روم. در راه رسیدن به آشپزخانه، چشمم به مبل آبی زیر پله می افتد. بغض گلویم را بند می آورد. نگاهم را از مبل دور می کنم. روی میز آشپزخانه، دیس لوبیا پلو را می بینم. یادش نیست من لوبیا پلو دوست ندارم.



فرهنگ و ادب



اساطیر در شاهنامه‌ی فردوسی

■ سیاوش ■

گذرنده از آتش

■ هلیا بیات ■

سیاوش به معنی «صاحب اسب نر سیاه» است. او مظهر زیبایی و معصومیت است و در صورت و سیرت، یوسف گونه است. سیرت او از نظر پاکی و نوع برخوردش با نامادری‌اش، درست به داستان یوسف و برخورد او با زلیخا می‌ماند.

او مورد تهمت نامادری خود قرار می‌گیرد. سودابه چون سیاوش را با خویشتن همراه نمی‌یابد، از هیچ آزاری فروگذار نمی‌کند. کاووس شاه برای رفع تردیدها چاره‌جویی می‌کند و موبدان راه نجات را گذر از آتش می‌دانند و اوج زیبایی داستان سیاوش در گذر سیاوش از آتشی است که با فتنه سودابه برپا می‌شود.

میان داستان گذر سیاوش از آتش و ماجرای سرد شدن آتش بر حضرت ابراهیم (ع) شباهت‌های معنایی زیادی وجود دارد. شخصیت‌های دو داستان دارای مجموعه‌ای از خصیصه‌های اخلاقی نیک و بدند که در آن‌ها نمادهای خیر و شر را می‌توان یافت. دسته‌ای از خیرها ارزش‌های

عمومی به شمار می آیند؛ مانند راست گویی، مهربانی، و صداقت که در قرآن نیز بارها به آن‌ها اشاره شده است.

در داستان گذر سیاوش از آتش، اعتقاد بر این است که اگر انسان بی گناه در میان آتش هم برود، با عنایت خدا آتش بر او اثری ندارد و همواره از آسیب در امان می ماند. حضرت ابراهیم (ع) نیز که در راه خدا با شرک مبارزه می کند، از حمایت الهی برخوردار است و آتش به او آسیبی نمی زند و نمرودیان و افراد ظالمی که از لطف و عنایت خدا بهره ای ندارند، باید از آتش و عذاب الهی بترسند. هیچ نوشته ای زیباتر از توصیف خود فردوسی از صحنه ی گذر سیاوش از آتش نیست:

هیون آرد از دشت صد کاروان
جهانی نظاره شده هم گروه
که بر چوب ریزند نفت سیاه
دمیدند گفتمی شب آمد به روز
زبانہ برآمد پس از دود، زود
بر آن چهر خندانش گریان شدند
یکی خود زرین نهاده به سر
لبی پر ز خنده دلی پر امید
همی خاک نعلش برآمد به ماه
چنان چون بود رسم و ساز کفن
نشد تنگ دل جنگ آتش بساخت
کسی خود و اسپ سیاوش ندید
که تا او کی آید ز آتش برون
که آمد ز آتش برون شاه نو
دم آتش و آب یکسان بود
که بخشود بر بی گنه دادگر

به دستور فرمود تا ساروان
نهادند بر دشت هیزم دو کوه
وز آن پس به موبد بفرمود شاه
بیامد دو صد مرد آتش فروز
نخستین دمیدن سیه شد ز دود
سراسر همه دشت بریان شدند
سیاوش بیامد به پیش پدر
هشیوار و با جامه های سپید
یکی تازی ای بر نشسته سیاه
پراگنده کافور بر خویشتن
سیاوش سیه را به تندی بتاخت
ز هر سوزبانہ همی بر کشید
یکی دشت با دیدگان پر ز خون
چو او را بدیدند برخاست غو
چو بخشایش پاک یزدان بود
همی داد مژده یکی را دگر

منبع: دبیر سیاقی، محمد (۱۳۹۸). شاهنامه حکیم ابوالقاسم فردوسی طوسی. چاپ پنجم، تهران، نشر قطره

اساطیر ملل



اسطوره‌های یونانی

قسمت سوم

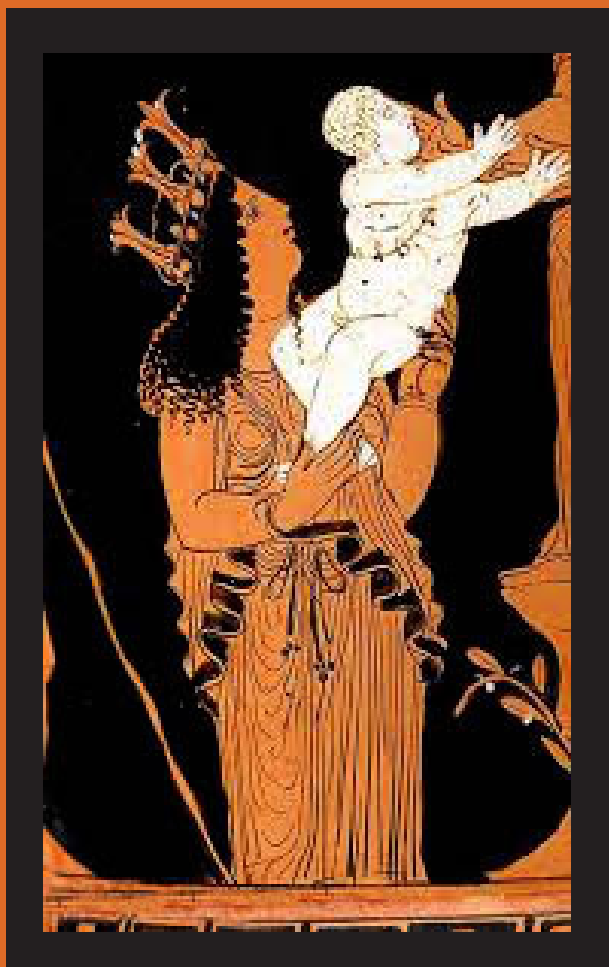
سپیده استیری

صبا مزارعی

در این مدت زمان که خواهران و برادران کروئوس در حال تشکیل خانواده‌های خود بودند کروئوس در قصرش به تنهایی قدم می‌زد و به نفرین اورانوس فکر می‌کرد. (همانی که می‌گفت که فرزندان کروئوس نیز با او همان کاری را می‌کنند که او با پدر خویش، اورانوس انجام داد. اینجاست که باید گفت: هر چه کنی به خود کنی!) ولی نمی‌توانست این حس را از خود دور کند که او نیز خانواده و همسری می‌خواست و شرایط برادرانش تنها حسودی او را برمی‌انگیخت. پس روزی تصمیم گرفت فکر کردن

در آخر هنگامی که رئا کودک ششم خود را باردار بود گایا با او صحبت کرد، زیرا از شنیدن گریه‌ها و ناراحتی دختر عزیزش به ستوه آمده بود. پس به او گفت: «نوزاد دیگری را در جزیره کریت به دنیا بیاور آنجا کمک را خواهی یافت و او کسی خواهد بود که کودکان دیگری را نجات خواهد داد.»

پس رئا برای به دنیا آوردن فرزند آخرش زئوس (Zeus)، به کریت رفت. رئا پیش از رفتن خود به کرونوس گفت: «برای به دنیا آوردن آخرین نوزاد خود به کریت می‌روم.»



به نفرین پدرش را کنار بگذارد و آغاز به تشکیل خانواده کند و از رئا خواستگاری کرد. هنگامی که این پیشنهاد را به رئا داد، نمی‌دانیم از روی ترس یا علاقه‌ی متقابل بود که رئا خواستگاری او را پذیرفت. (قطعاً می‌دانیم ولی بیابید تظاهر به ندانستن کنیم! ... نه؟؟)

پس کرونوس و رئا ازدواج کردند. اولین کودک آنها دختری بود که او را هستیا (Hestia) نامیدند. این دختر کاملاً بی‌نقص به نظر می‌رسید. حتی می‌توانیم بگوییم که زیبایی او و قدرتی که از خود ساطع می‌کرد بیش از حد بی‌نقص بود. (حال می‌توانیم حسادت کرونوس را نسبت به دختر خود نیز مشاهده کنیم) نکته‌ی جالبی که توجه کرونوس را به خود جلب کرد قدرت بی‌اندازه‌ی هستیا و در عین حال کوچک‌تر بودن جثه‌ی او نسبت به دیگر تایتان‌ها بود که آغاز به دنیا آمدن گونه‌ای جدید از نامیراها به نام خدایان بود. کرونوس که از کودک خود و قدرت او به شدت ترسیده بود نفرین پدرش را به یاد آورد و در یک حرکت کاملاً هوشمندانه دختر خود را بلعید. قطعاً می‌توانید جیغ‌ها و گریه‌ها و شک رئا را از دیدن این صحنه مجسم کنید، پس کرونوس معذرت‌خواهی کرد و گفت که در آینده فرزندان دیگر قرار است متفاوت باشد و نسل تایتان‌ها را ادامه خواهند داد. پس رئا و کرونوس چهار کودک دیگر به دنیا آوردند که هر کدام از آنها نیز بلعیده شدند: دمیتر (Demeter) هرا (Hera) هیدیس (Hades) و پوسایدون (Poseidon).

دیگر قصر کرونوس را به مقصد کریت ترک کرد. رئا کریت را این‌گونه توصیف می‌کند: سرسبز، با غارهای زیبا، رودخانه‌های پرآب و کوه با شکوه آید. او در آنجا یک کودک پسر به دنیا آورد که در میان کودکانش بی‌نقص‌ترین و زیباترین بود و اسم او را زئوس گذاشت. زئوس به معنای آسمان، درخشانده یا زنده است که شاید منطقی‌ترین معنا برای آن، "زنده" است زیرا او تنها کودکی بود که توسط کرونوس بلعیده نشد.

برای کرونوس سؤالی پیش آمد: «چرا کریت؟» (اگر این سؤال برایش پیش نمی‌آمد قطعاً به هوش نداشته‌اش شک می‌کردیم). رئا از آنجایی که نمی‌توانست هدف اصلی خود از رفتن به کریت را بیان کند گفت: «فیبی و کویوس پیشگویی کردند که اگر این کودک در کریت به دنیا بیاید بیشتر از هر کودک دیگری مطابق میل تو خواهد بود.» (و آیا برای کرونوس فرقی داشت؟ خودتان در ادامه خواهید فهمید.) و با این حرف و بسیار حرف‌های شیرین





اسطوره‌های قوم آزتک



اسطوره‌ی خلقت



یاسمین زینلی‌زاده

ویراستار: هلیا افضل‌ی

آزتک‌ها مردمی بودند که از قرن سیزدهم وارد منطقه مکزوامریکا شدند و در قرن‌های پانزده و شانزده یکی از حکومت‌های قدرتمند منطقه بودند. کلمه آزتک از کلمه ازتلان (Aztlán) می‌آید که به معنای سرزمین سفید یا سرزمین حواصیل‌های سفید است. دین آزتک‌ها عناصر مشترکی با دین‌های مردم پیشین به خصوص مایاها دارد؛ مانند وجود داشتن سیزده تراز برای بهشت و نه تراز برای دوزخ. ایزدان مهم آزتک‌ها عبارت‌اند از: ایزد جنگ (Huitzilopochtli)، ایزد خورشید (Tonatiuh)، ایزد باران (Tlalock) و مار پوشیده شده با پر یا کتزاکووات (Quetzalcoatl). آزتک‌ها به قربانی



کردن و مراسمی که در آن فرد خون خود را تقدیم ایزدان می‌کرد (Bloodletting) اعتقاد داشتند و جنگ برای آن‌ها یک عمل واجب دینی حساب می‌شد، چرا که افراد مورد نیاز برای قربانی کردن را فراهم می‌کرد. این امپراطوری در سال ۱۵۲۱ توسط اسپانیایی‌ها سرنگون شد.



اسطورهی خورشید پنجم

تا به حال، چهار دنیا شکل گرفته بود که هر یک را ایزد خورشید مربوط به آن دنیاها به وجود آورد. دنیای اول را جگوارها، دنیای دوم را باد، دنیای سوم را باران و آتش و دنیای چهارم را سیل از بین برده بود. اکنون نوبت ناناوات (Nanahuatl)، ضعیف‌ترین ایزد از بین ایزدان آزتک بود تا دنیای جدیدی را شکل دهد.

برای این کار لرد کتزاکووات به سرزمین مردگان رفته و از آنجا استخوان‌های مردم نخستین را با خود آورد. او آنها را به خون خود آغشته کرد و زیرساخت حیات دنیای پنجم را به وجود آورد.

مرحله‌ی جدید ایجاد سرزمینی برای حیات به وجود آمده بود. برای این امر لازم بود، فرد انتخاب شده وارد آتشی بزرگ شود تا به پنجمین خورشید تبدیل شود. نمایندگان

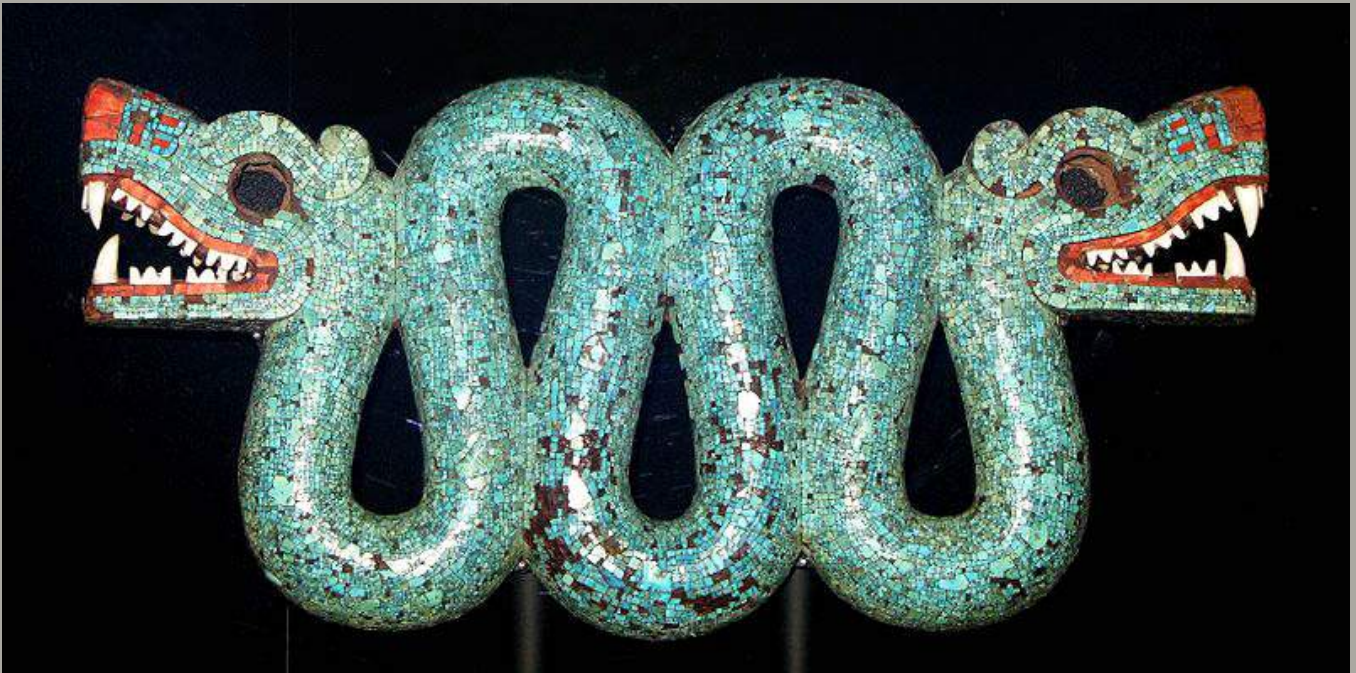
لردها ناناوات و تکزیزتکات (Tecciztecatl) بودند.

اول از همه انتخاب‌شدگان باید به مدت چهار روز، روزه می‌گرفتند و مراسمی برای دادن خون خود انجام می‌دادند. بعد از چهار روز، آتش به عظیم‌ترین حالت خود رسیده بود و زبانه می‌کشید.

تکزیزتکات چهار بار با غرور به سمت آتش رفت و هر چهار بار از ترس خود را عقب کشید، اما ناناوات آرام قدمی برداشت. ایزدان او را با گچ سفید زینت دادند و پره‌های زیبا به او متصل کردند، سپس او بی‌درنگ خود را داخل شعله‌ها انداخت. عقابی سیاه به پرواز درآمد و ناناوات را با خود به آسمان برد. در آنجا لردهای معاش او را تظهير دادند، بر روی تختی از پر نشاندهند و روبانی قرمز به سرش زدند.

تکزیزتکات، که تحت تأثیر عمل ناناوات قرار گرفته بود،





خشمگین از این گفتار، یکی از ایزدان تیری به سمت خورشید پرتاب کرد، اما ناناوات جواب او را با تیرهایی داد که او را تبدیل به خرده یخ کردند.

پس از گفت و گویی طولانی و الهام گرفتن از تکزیزکات پنج ایزد داوطلب شدند و مرگ دانه‌دانه جان‌های‌شان را با چاقویی از افسیدین گرفت. کتزاکووات نیز مردمان نخستین را زنده کرد و خورشید به همراه ماه در آسمان شروع به حرکت کرد.

منابع:

کی آلمیرید-۲۰۱۹ (Kay Almere Read)

<https://youtu.be/fMPG-2vXi-s>

ادیتورهای سایت هیستوری- آخرین تغییر -۲۰۲۰

<https://www.history.com/topics/ancient-america/aztecs>

سایت بریتانیکا- آخرین تغییر -۲۰۲۱

<https://www.britannica.com/topic/Aztec>

خود را نیز داخل آتش انداخت. جگواری جهش کنان به سمتش آمد، اما از بردن او به سمت آسمان عاجز ماند. زمانی که تکزیزتکات به افق رسید ایزدان بر تن او جامه کردند. او مانند ناناوات می‌درخشید، اما به خاطر غرورش که از شجاعتش بیشتر بود یکی از ایزدان، خرگوشی برداشت و به سمت صورتش پرتاب کرد و درخشندگی تکزیزتکات کمرنگ شد.

ناناوات به مدت چهار روز در آسمان درخشید، اما مانند خورشیدهای دیگر حرکت نمی‌کرد. ایزدان که نگران شده بودند، عقابی از جنس افسیدین (سنگی با بافت شیشه‌ای سیاه) را برای گرفتن اطلاعات فرستادند. ناناوات به عقاب گفت همان‌طور که او خود را قربانی کرده بود، ایزدان دیگر هم باید با استفاده از خون خود او را تغذیه می‌کردند تا بتواند حرکت کند.



هایکو

بی‌قرار

می‌زند تق‌تق به روی میله‌ها:

گنجشک کوچک

نازنین اصفهانی

حالا بیش از پیش

این پیچک مرگبار؛

همین فکرهای بی‌پایان

فریمه‌سادات حسینی

عاشق و سر به زیر

به دنبال طلوع معشوق:

گل‌های آفتاب‌گردان

سارا بوذری



در تلاطم نیمه شب
رقص شبنم و یاس،
در حضور ماه
سارا معصومی اصل

آفتاب تابید،
برفها آب شد:
رودی از قله تا کویر
ملیکا مظلوم فارسی باف

آسمان خراشها
از نوع سبزش؛
جنگل زیبا
ترانه نفیسی



در گرما تقلا می کند

و دیگر نمی ماند:

برگ خشک نارنجی

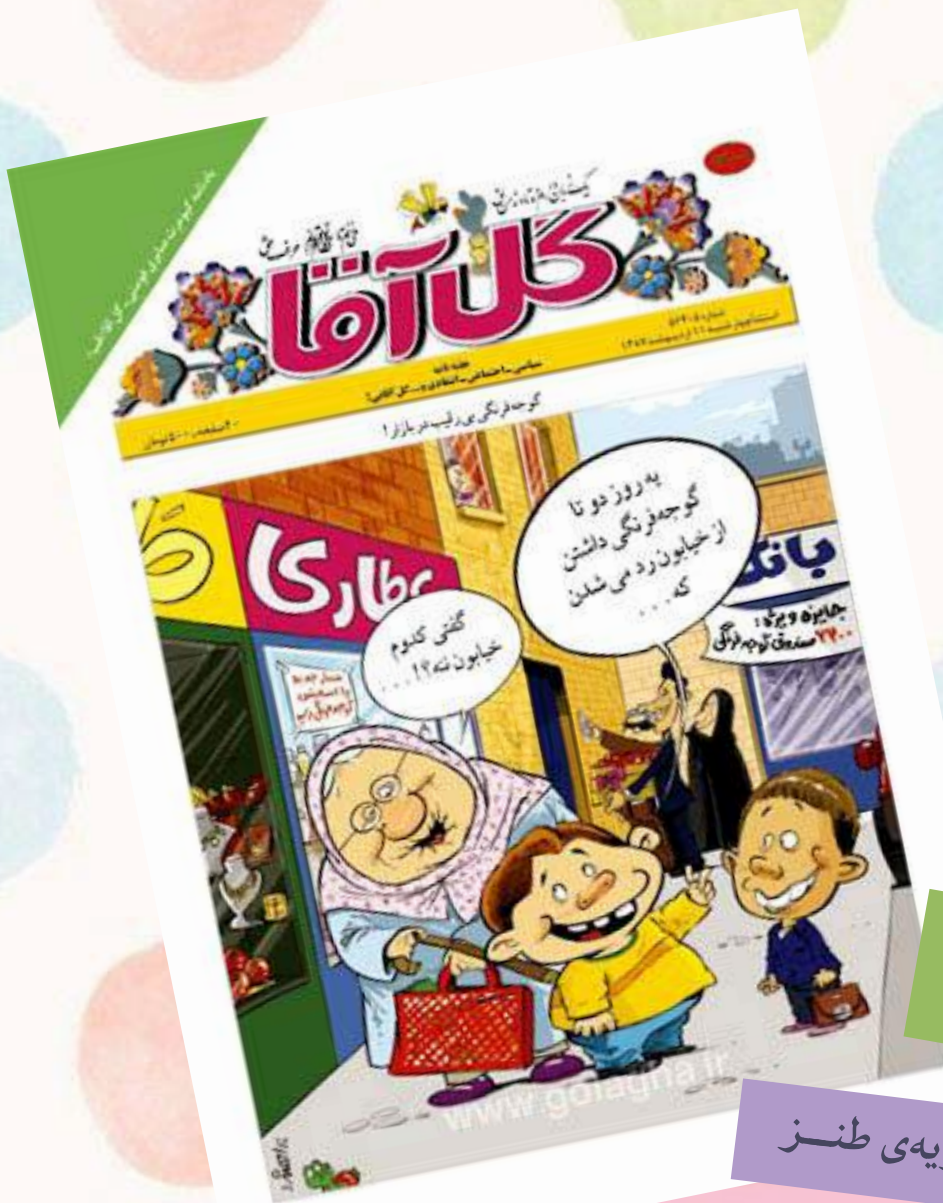
سانیا سمیعی

جویباری جاری،

غلطان در آن سنگریزه ها؛

به دنبال سرنوشت

آیدا محصل اخلاقی

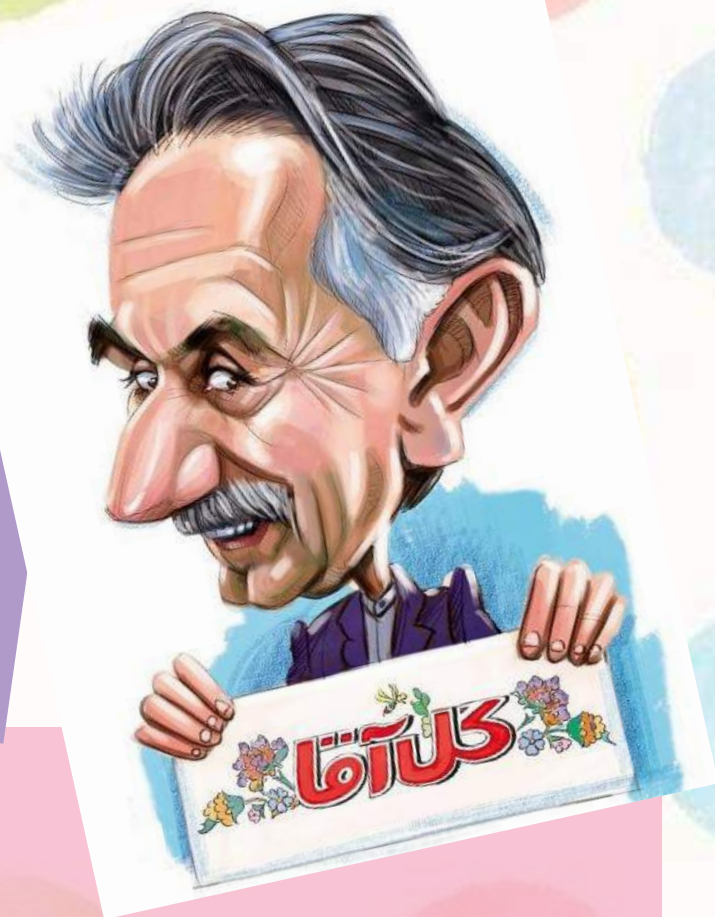
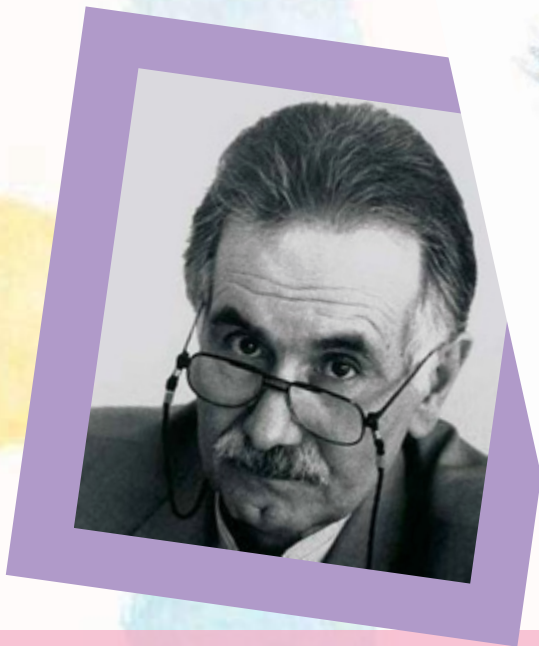


گل آقا

معرفی یک نشریه طنز

مهتاقدسی

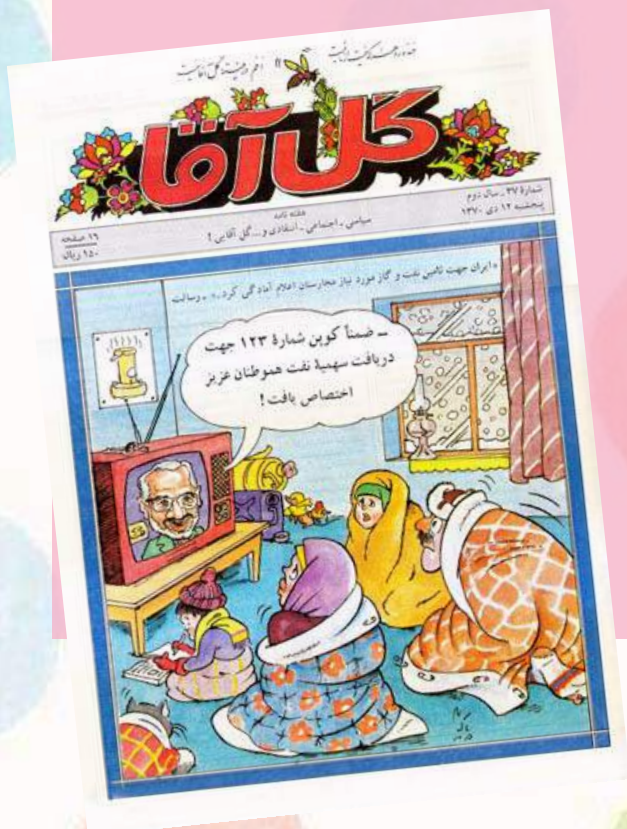
همه چیز از «دو کلمه حرف حساب» شروع شد؛ ستون طنزی که از ۲۳ دی ماه سال ۱۳۶۳ در صفحه سوم روزنامه اطلاعات با امضای «گل آقا» منتشر شد و نام آن را بر سر زبان‌ها انداخت. اما گل آقا کیست؟ کیومرث صابری فومنی در دو دولت بعد از انقلاب به عنوان مشاور فرهنگی - مطبوعاتی رئیس جمهوری فعالیت کرد اما ماندگاری در دنیای مورد علاقه خود؛ یعنی طنز و مطبوعات را به فعالیت در دستگاه‌های حکومتی ترجیح داد و سنگ بنای مجله گل آقا را در یک آبان ۱۳۶۹ گذاشت؛ مجله‌ای که روی دکه رفت و شماره‌ی نخست آن خیلی زود نایاب شد و بعد از مدت‌زمان کوتاهی یکی از مهم‌ترین مجله‌های آن دوران و مجله‌ی پرتیراژ مردم شد. که هر هفته منتظر بودند تا ببینند تحلیل‌های گل آقا در آبدارخانه از زبان «شاغلام»، «مصادق»، «کمینه» و «غضنفر» در مورد مسائل روز چیست.



داشت اما او هیچگاه ناامید نشد و به راهش ادامه داد. سال اولی که در دانشگاه پذیرفته شد، به دلیل شرکت در اعتراضات دانشجویی دستگیر شد و تصمیم گرفت شعری در این باره بسراید و بعد از مدت زمانی شعر خود را با امضای «گردن شکسته‌ی فومنی» برای مجله‌ی توفیق، یکی از مهم‌ترین مجلات طنز، ارسال کرد و از همان جا بود که پایش به طنزنویسی باز شد.

کیومرث صابری فومنی ادیب و طنز پرداز معاصر، هفتم شهریور سال ۱۳۲۰ در گیلان به دنیا آمد. خانواده‌ی او بعد از فوت پدرش بسیار فقیر شدند و علاوه بر مادرش که در مکتب‌خانه قرآن درس می‌داد برادر بزرگ‌تر او هم مجبور شد که تحصیل را ترک کند و برای کمک به خانواده به سر کار برود.

گل آقا دوران تحصیل خود را در مدارس مختلفی گذراند و سرانجام از دانشکده‌ی حقوق تهران، مدرک گرفت. صابری نخستین شعرش را در چهارده‌سالگی هنگامی که کلاس هشتم دبیرستان بود، برای درج در روزنامه‌ی دیواری مدرسه‌شان سرود که یک غزل هشت‌بیتی با عنوان «یتیم» بود. به گفته‌ی خودش، او در بازه‌ی بین چهارده تا هجده‌سالگی تعداد اندکی شعر سرود که بیشتر آنها یا عنوان یتیم داشتند یا در مورد یتیم بودند. زندگی کیومرث صابری فومنی بالا و پایین‌های زیادی

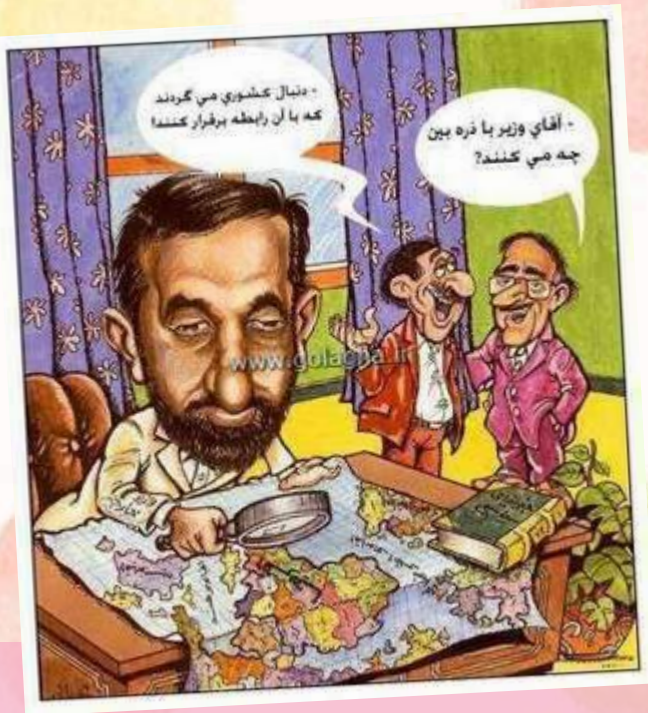




نشریه‌ی گل آقا که تحریریه‌ی آن را جمعی از بزرگان و نام‌های ماندگار حوزه طنز و کاریکاتور تشکیل می‌دادند مجله‌ای بسیار محبوب میان مردم بود و با گذشت زمان ماهنامه، سالنامه‌ی آن هم نوشته شد. در آبان‌ماه سال ۱۳۸۱ کیومرث صابری فومنی تصمیم به تعطیلی این مجله‌ی پر فروش گرفت و در ابتدای شماره‌ی ۵۶۴ آن، نوشت شماره‌ی آخر. کیومرث صابری فومنی معروف به گل آقا در میان مردم، سرانجام در روز یازدهم اردیبهشت سال ۱۳۸۳ بر اثر بیماری در گذشت. یاد و خاطره‌ی او برای همیشه در ذهن مردم، نویسندگان و دوست‌داران عرصه‌ی طنز باقی خواهد ماند.

کیومرث صابری مدت‌ها طرح ایجاد یک ستون طنز سیاسی را در خاطر داشت. بنابراین با شکل‌گیری ستون دو کلمه حرف حساب او در روزنامه‌ی اطلاعات در سال ۱۳۶۳، طنز سیاسی که از سال ۱۳۵۹ تعطیل شده بود، دوباره به بار نشست و جان تازه‌ای گرفت و با گذشت مدت‌زمانی کوتاه از آغاز انتشار این ستون، گل آقا به عنوان مهم‌ترین منتقد حکومت در داخل کشور، مطرح شد. پس از آن مجله‌ی گل آقا منتشر شد که کیومرث صابری در آن اشعار طنز بسیاری منتشر کرد، اما بیت «یک زبان دارم دو تا دندان لق / می‌زنم تا زنده هستم حرف حق» از زبان شاغلام، یکی از ماندگارترین ابیات او در این مجله است.





یکی از شعرهای کیومرث صابری:
 آفرین، مرحبا، صفا کردی
 پا توی کفش شعر ما کردی
 شاخ ذوق مرا شکانیدی
 اسب طبع مرا رمانیدی
 دو سه روزی عرق نمودم من
 تا که آن شعر را سرودم من
 شاغلامش سپس ویزیت فرمود
 لطف فرموده و ادیت فرمود
 بعد از آن مش رجب دو روز و دو شب
 کرده ویرایشش و جب به و جب
 سه چهار بار پشت و روش کردیم
 مصرعش پاره بود، رفوش کردیم
 لاجرم هر که شعر را خوانده
 کرده تشویق و کله جنبانده
 گفته احسنت مرحبا، بخ بخ
 حبا، آفرین، زها و الخ...

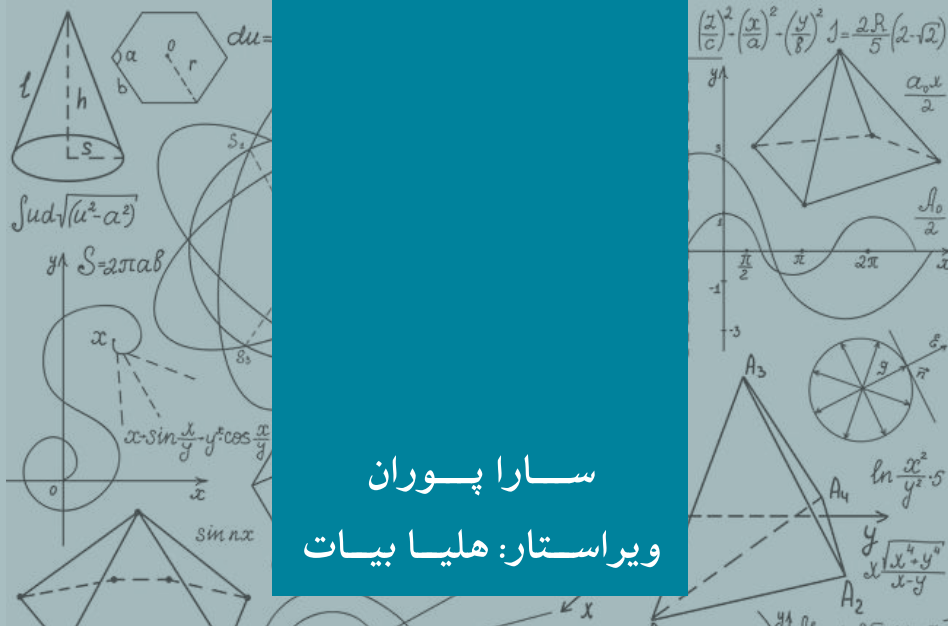
منبع:

<http://akhavanmohamad.blogfa.com/category/23>

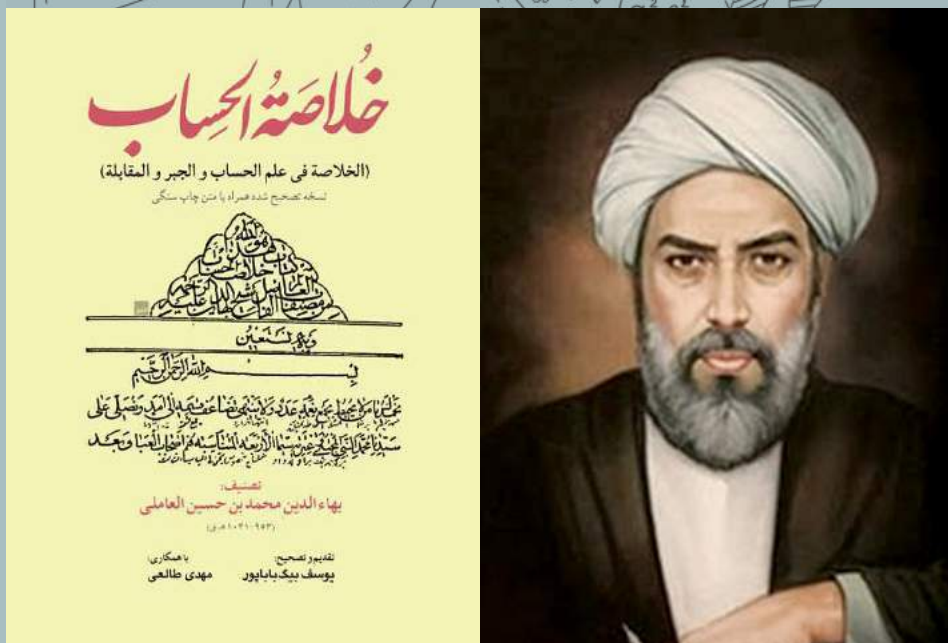


The image features a stack of papers held together by metal paper clips. A white tag is attached to the top paper, displaying the Persian word 'ریاضی' (Mathematics) in a dark red, stylized font. The entire scene is framed by a large, semi-transparent orange circle, which is set against a solid green background.

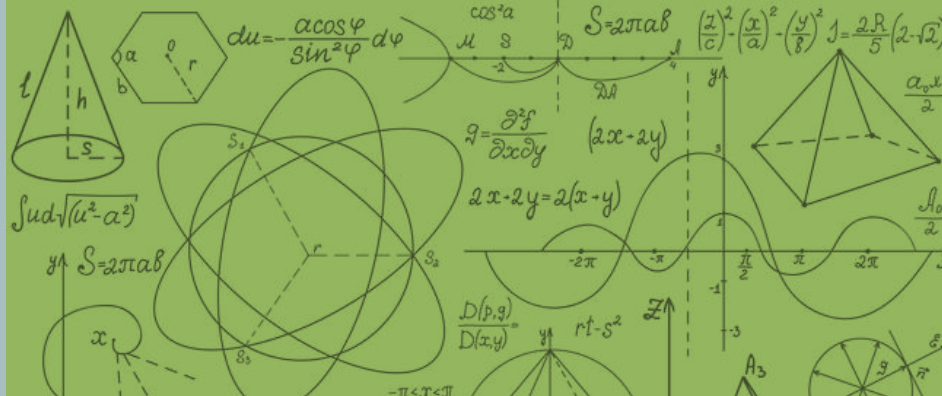
ریاضی



شیخ بهایی، تالس و حجم ناقص

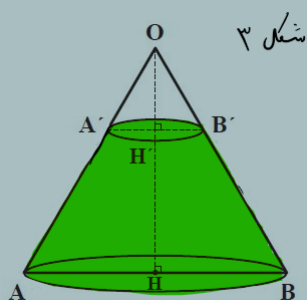


بهاء الدین محمد بن حسین عاملی معروف به شیخ بهایی، در سال ۹۵۳ هجری قمری در امپراتوری عثمانی (لبنان امروزی) متولد شد و در سه سالگی به ایران مهاجرت کرد. او همه چیز دان؛ عارف، شاعر و ریاضی دان بود و آثار زیادی داشت که مهم ترین آن‌ها «خلاصه الحساب» در زمینه ریاضیات است که اصل آن از بین رفته و تنها نسخه‌ی خطی بازنویسی شده‌ی آن، به‌جا مانده است. از بزرگ‌ترین خدمات او می‌توان به رونق بخشیدن به شهر اصفهان، تعیین قبله، تقسیم آب زاینده‌رود به محلات اصفهان و روستاهای مجاور رودخانه، ساخت گرمابه‌ای که هنوز در اصفهان مانده -معروف به حمام شیخ بهایی- و طراحی منار جنبان اصفهان که هم‌اکنون نیز پا برجاست، اشاره کرد.



ایشان با فهم کامل از قضیه‌ی تالس و قضیه‌ی خطوط موازی و مورب، رابطه‌ای برای به دست آوردن حجم ناقص اثبات کردند.

همانطور که می‌دانید، حجم مخروط را می‌توان با ضرب کردن مساحت قاعده در ارتفاع و بعد تقسیم آنها بر سه به دست آورد.



در شکل ۳ ما می‌دانیم که طبق قضیه‌ی تالس و نتیجه‌ی آن:

$$\frac{A'B'}{AB} = \frac{OH'}{OH} = \frac{OB'}{OB}$$

و اگر طرفین وسطین را بین عبارت اول و دوم از سمت چپ انجام دهیم و OH مجهول باشد،

به این صورت می‌شود؛

$$\frac{OH' \cdot AB}{A'B'} = OH$$

و از آن جایی که OH همان OH-HH' است می‌توان به جایش همان تفریق را نوشت:

$$\frac{AB \cdot OH'}{A'B'} = \frac{AB(OH-HH')}{A'B'} = OH$$

حالا اگر بخواهیم صورت کسر دوم را ساده‌تر بنویسیم، می‌توانیم از خاصیت پخشی استفاده کنیم و اینطور بنویسیم:

$$\frac{(OH \cdot AB) - (HH' \cdot AB')}{A'B'} = OH$$

حالا طرفین وسطین انجام می‌دهیم و به صورت معادله می‌نویسیم:

$$OH \cdot A'B' = (OH \cdot AB') - (HH' \cdot AB)$$

به سمت راست تساوی HH'.AB را اضافه می‌کنیم تا صفر شود و برای برقراری تساوی به طرف دیگر نیز اضافه می‌کنیم.

$$(OH \cdot A'B') \pm (HH' \cdot AB) = OH \cdot AB$$



حالا $OH'.A'B'$ را از سمت چپ کم می کنیم تا صفر شود و از سمت راست تساوی نیز کم می کنیم:

$$HH'.AB=(OH.AB)-(OH.A'B')$$

و از OH فاکتور می گیریم و دوباره تساوی را می نویسیم:

$$HH'.AB=OH(AB-A'B')$$

از اول این روابط را نوشتیم تا به مقدار OH برسیم. پس باید با داده هایی که داریم اطرافش را خالی کنیم، بنابراین طرفین را بر $(AB-A'B')$ تقسیم می کنیم و رابطه ی اصلی را به دست می آوریم:

$$\frac{HH'.AB}{AB-A'B'}=OH$$

حالا می توانیم حجم ناقص را با کم کردن حجم مخروط کوچک بالایی از حجم کل مخروط به دست آوریم؛ آن هم تنها با اندازه های خود حجم ناقص.

منابع:

- ویکی پدیا
- مقاله ی شیخ بهالدین عاملی و قضیه ی تالس



پریسا پرمور
ویراستار: هلیا افضلی

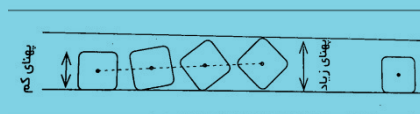
همه‌ی چرخ‌ها که گرد نیستند!



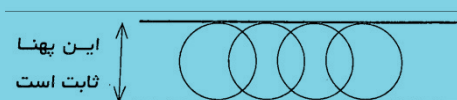
وقتی که به چرخ‌های ماشین‌ها، اسباب‌بازی‌ها یا هر چیزی که می‌چرخد نگاه می‌کنیم؛ همه‌ی آن‌ها گرد هستند و در واقع سطح مقطع آن‌ها دایره‌ای شکل است. اما چرا دایره انقدر شکل خوبی برای چرخیدن است؟ و چرا ما از آن برای چرخش استفاده می‌کنیم؟ برای پاسخ دادن به این پرسش‌ها خوب است به ویژگی‌های دایره توجه کنیم.

فرض کنید دو خط موازی در جهتی مشخص، یک شکل هندسی را به‌طور کامل در برگرفته باشند. فاصله این دو خط موازی را، پهنای شکل در جهت خطوط داده شده می‌گویند. دایره این ویژگی جالب را دارد که پهنای یکسانی در تمام جهات دارد.

هر گاه یک شکل هندسی پهنا یا عرض آن در تمام جهات یکسان باشد، به آن پهنا ثابت می‌گوییم.

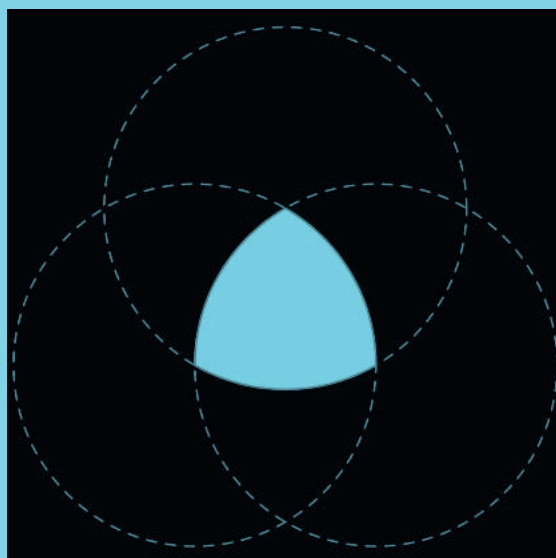


پهنای ثابت یک دایره، برابر با طول قطر آن (دو برابر شعاع دایره) می‌باشد. حالا به شکل‌های دیگری که می‌شناسید فکر کنید. برای مثال به مربع فکر کنید. آیا مربع یک شکل با پهنای ثابت است؟ اگر پاسخ شما منفی است، شما درست فکر کرده‌اید. در واقع پهنای مربع در راستای یکی از قطرهایش به اندازه‌ی ریشه‌ی دوم طول ضلع آن (یعنی به اندازه‌ی طول قطر) و در راستای اضلاع آن به اندازه‌ی طول ضلع مربع می‌باشد. پس همان‌طور که مشخص است، مربع شکلی با پهنای ثابت نیست.

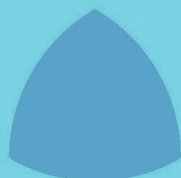


بنابراین، چرخ‌های دایره‌ای شکل هرچه قدر هم بچرخند، پهنای آن‌ها ثابت می‌ماند. پهنای چرخ‌های مربعی با چرخیدن کم و زیاد می‌شود، به همین دلیل وقتی سوار ماشینی با چرخ‌های مربعی هستید بالا و پایین می‌شوید. اکنون به این پرسش فکر کنید: آیا به غیر از دایره، شکل پهنا ثابت دیگری وجود دارد؟

تا مدت‌ها، باور بر این بود که دایره تنها شکل با پهنای ثابت است، اما در واقع این باور درست نبود! تعجب نکنید، اما شکل‌های بسیاری با پهنای ثابت وجود دارد. ساده‌ترین شکل با پهنای ثابت که دایره نیست، مثلث رولو نام دارد. مثلث رولو همان‌طور که در شکل می‌بینید، از تقاطع سه دایره به وجود می‌آید به طوری که مرکز هر یک از دایره‌ها روی محل برخورد دو دایره‌ی دیگر است.



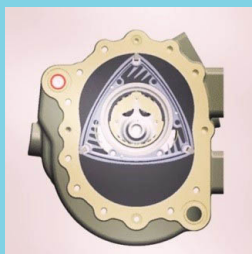
این شکل برای برخی ریاضیدانان مانند اویلر، از زمان قدیم شناخته شده بود. ولی فرانتس رولو ریاضیدان و مهندس آلمانی (۱۸۲۹-۱۹۰۵) از این شکل در طراحی‌های خود استفاده کرد و این شکل به نام او نام‌گذاری شد.



همچنین مثلث رولو در معماری و طراحی پنجره‌ی کلیساهای گوتیک به کار برده می‌شد.



یکی از ویژگی‌های جالب مثلث رولو (و دیگر شکل‌های با پهنا ثابت) قابلیت چرخش آن در یک مربع است. این ویژگی تنها متعلق به شکل‌های پهنا ثابت است و دیگر شکل‌ها، این قابلیت را ندارند. هری واتس از این ایده برای طراحی مته‌ای استفاده کرد که به جای دایره، مربع سوراخ می‌کند. همچنین از مثلث رولو در طراحی موتورهای وانکل به منظور قدرت بیشتر و مصرف کمتر، استفاده می‌شود.



مثلث رولو و دیگر شکل‌ها با پهنا ثابت ویژگی‌های جالبی دارند که شما می‌توانید بیشتر راجع به آن‌ها جستجو کنید.



و نتیجه‌ی جالب این‌که همه‌ی چرخ‌ها گرد نیستند و شما می‌توانید از هر شکل با پهنای ثابت به جای چرخ استفاده کنید! شک نکنید...





زیست‌شناسی



چرا درمان سرطان مشکل است؟

رایان ساقیان

ویراستار: هلیا افضلی

در سال ۱۹۷۱ رئیس جمهور وقت آمریکا، ریچارد نیکسون، علیه سرطان اعلام جنگ کرد و باعث شد که در طی ۵۰ سال گذشته حدود نیم تریلیون دلار سرمایه گذاری برای درمان سرطان انجام شود. چنین سرمایه ای کمک شایانی به درک ما از چگونگی عملکرد سرطان و راه های مبارزه با آن کرده است. امروزه بسیاری از بیماران می توانند با سرطان مقابله کرده و حتی آن را شکست دهند. با این وجود، راهی طولانی تا یافتن درمان قطعی سرطان وجود دارد. در سال ۲۰۱۷ تنها در کشور کانادا ۲۰۰ هزار نفر مبتلا به سرطان شناخته شده و ۸۰ هزار نفر از آن ها جان خود را از دست دادند. ۲۷ هزار نفر از این افراد سرطان کولون (روده ی بزرگ) داشتند. این آمار به این معنا است که در سال ۲۰۱۷ به طور متوسط هر روز ۷۵ فرد جدید به سرطان کولون مبتلا می شدند. بنابراین اگر صادقانه به وضعیت نگاه کنیم، ما هنوز درمانی برای سرطان نیافته ایم. علت این پیچیدگی در درمان سرطان



جهش‌ها در تنها ۵ درصد مواقع می‌توانند ارثی باشند و از مادر و یا پدر به فرزند منتقل شوند. در ۹۵ درصد مواقع جهش ایجاد شده در ماده‌ی ژنتیکی (DNA) فرد به صورت اکتسابی و نه ارثی است.

تمام ۲۰۰ نوع مختلف سلول‌های بدن برای عملکرد خود پروتئین‌های مختلفی را تولید می‌کنند. دستور ساخت تمامی این پروتئین‌ها در توالی ژنوم (کل DNA) هر سلول قرار دارد. ژنوم موجود در هر سلول توالی از حدود ۶ میلیارد حرف (باز آلی) است. این توالی بلند باعث می‌شود که احتمال ایجاد جهش در ژنوم بیشتر شود و اگر این جهش در دستورالعمل ساخت یک پروتئین مهم (مانند پروتئین‌های کنترل‌کننده‌ی چرخه‌ی سلولی) یک سلول باشد، آن سلول وارد چرخه‌ی سرطانی شدن می‌شود. زمانی که این سلول اولیه طی تقسیم سلولی دو سلول جدید را به وجود می‌آورد، جهش ژنتیکی نیز به سلول‌های جدید انتقال می‌یابد و به دلیل آنکه سلول کنترل چرخه‌ی سلولی خود را از دست داده است این سلول‌های سرطانی شده با سرعتی بیشتر از سلول‌های سالم تقسیم شده و شروع به گسترش در بدن می‌کنند.

حدود یک دهه پیش دانشمندان موفق شدند که تمامی توالی ژنوم انسان را با دقت بالا توالی‌یابی کنند. پس از

چیست؟ شاید ساده‌ترین پاسخ این باشد که سرطان بیماری نادر است. با توجه به اعدادی که در بالا گفته شد شاید این ادعا اندکی عجیب به نظر برسد. پس برای درک بهتر این موضوع ابتدا به این بیاندیشیم که سرطان چیست؟

به بیان ساده سلول سرطانی سلولی از بدن خود فرد است که کنترل رشد و تقسیم سلولی خود را از دست داده و بنابراین بدون توجه و هماهنگی با سایر بخش‌های بدن تقسیم شده و توده‌ای به نام تومور را تشکیل می‌دهد. سرطان از یک سلول اولیه آغاز می‌شود. در بدن هر فرد حدود ۲۰۰ نوع سلول مختلف وجود دارد که هر کدام ممکن است سرطانی شوند، بنابراین تا به اینجا می‌دانیم که سرطان حداقل ۲۰۰ نوع بیماری مختلف است که می‌تواند از هر کدام از ۲۰۰ نوع سلول در بدن ما باشند، اما چه چیزی باعث سرطان می‌شود؟ به طور کلی می‌توان عوامل ایجاد سرطان را به دو گروه محیطی و ژنتیکی دسته‌بندی کرد. عوامل محیطی مانند تماس با مواد سرطان‌زا از جمله استعمال دخانیات، مصرف مواد غذایی ناسالم، اشعه‌ی ماورا بنفش خورشید و حتی ابتلا به برخی ویروس‌ها و باکتری‌ها (مانند ویروس مولد سرطان دهانه‌ی رحم) است. علت مهم‌تر در ابتلا به سرطان عوامل ژنتیکی است چرا که سرطان خود ناشی از جهش‌های ژنتیکی است. این

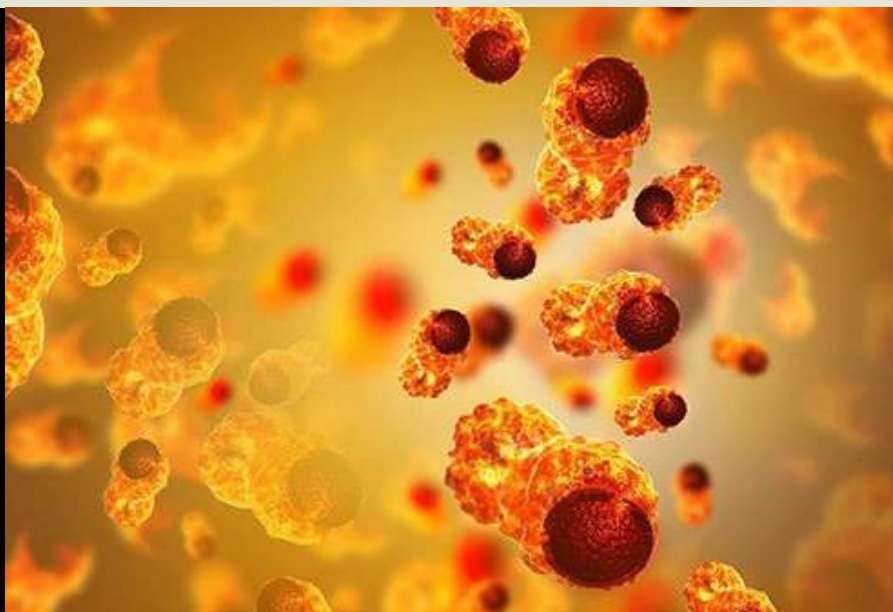
نشان می‌دهند که یک سلول سرطانی به تنهایی نیز می‌تواند پیشرفت کرده و جهش‌های متعددی به جهش اولیه اضافه کرده و در نتیجه مدام تغییر کند. این تغییرها در بیشتر مواقع در پاسخ به داروهای شیمی‌درمانی که بیمار مصرف می‌کند ایجاد می‌شوند. بنابراین سلول سرطانی می‌تواند مدام خود را تغییر داده تا به انواع راه‌های درمان مقاوم شود.

بنابراین متوجه می‌شویم که سرطان بیماری نادر است چرا که سرطان می‌تواند از ۲۰۰ نوع سلول مختلف ایجاد شود. یک نوع از سرطان در بدن افراد مختلف می‌تواند ناشی از جهش‌های ژنتیکی متفاوتی باشد. سلول‌های سازنده‌ی یک تومور در بدن یک فرد خود جهش‌های ژنتیکی مختلفی دارند و در نهایت هر سلول می‌تواند به تنهایی با ایجاد طیف گسترده‌ای از جهش‌ها به اشکال مختلف به روش‌های درمانی مقاوم شود. مطالعه‌ی سرطان با وجود چنین طیف گسترده‌ای از جهش‌های ژنتیکی کاری بسیار مشکل و نیازمند زمانی بسیار طولانی است چرا که هیچ دو سرطان یکسان نیستند.

گرفته شده از سخنرانی دکتر فیلوتر (Dr. Harriet Feilotter)، دانشگاه کویین انگلستان.

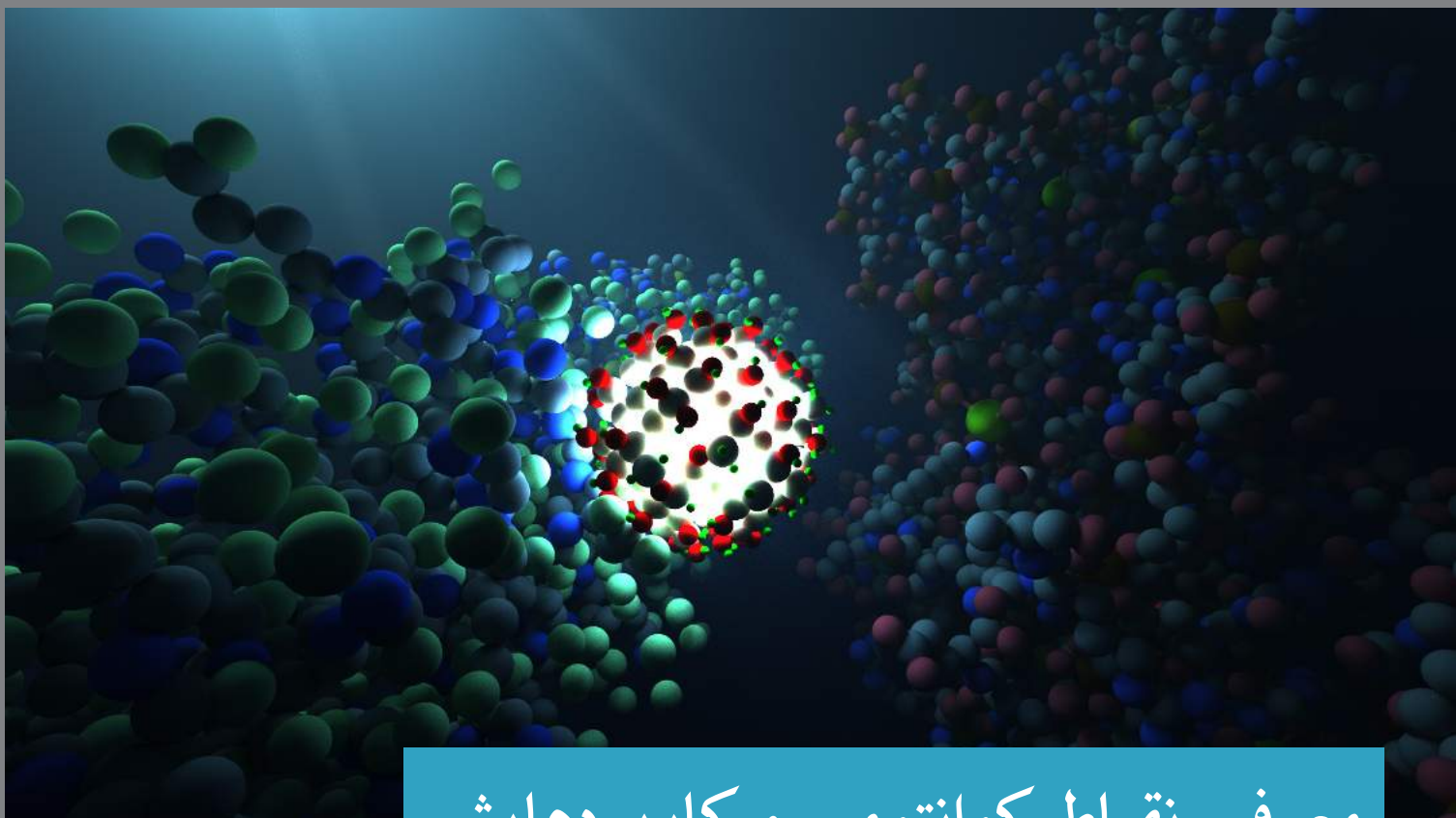
این موفقیت محققان امید داشتند که با توالی‌یابی ژنوم سلول‌های سرطانی و سالم بتوانند نوع جهش در سلول‌های سرطانی را شناسایی و با آن مبارزه کنند، اما زمانی که محققان ژنوم تنها ۶ سلول سرطانی را که همگی از نوع سرطان کولون (روده‌ی بزرگ) بودند توالی‌یابی کردند، متوجه شدند که هر کدام از ۶ سلول جهش ژنتیکی متفاوتی دارند. در نتیجه اگرچه هر ۶ جهش منجر به سرطان کولون شده بودند، اما نوع جهش و در نتیجه نوع درمان موثر برای هر کدام متفاوت است. در هر نوع سرطان برخی از جهش‌ها شیوع بیشتری دارند و در نتیجه مطالعات بیشتری روی آن‌ها انجام شده است و روش‌های بهتری برای مقابله با آن‌ها وجود دارد، اما همواره جهش‌های جدید وجود دارد که منجر به سرطان شده و هنوز مطالعاتی روی آن‌ها انجام نشده است.

سختی درمان سرطان حتی به این‌جا هم ختم نمی‌شود. هنگامی که دانشمندان سلول‌های مختلف داخل یک تومور گرفته شده از یک فرد را بررسی کردند متوجه شدند که حتی سلول‌های یک تومور نیز جهش‌های ژنتیکی مختلفی دارند. موضوع از این هم پیچیده‌تر می‌شود وقتی مطالعات بیشتر





شیمی



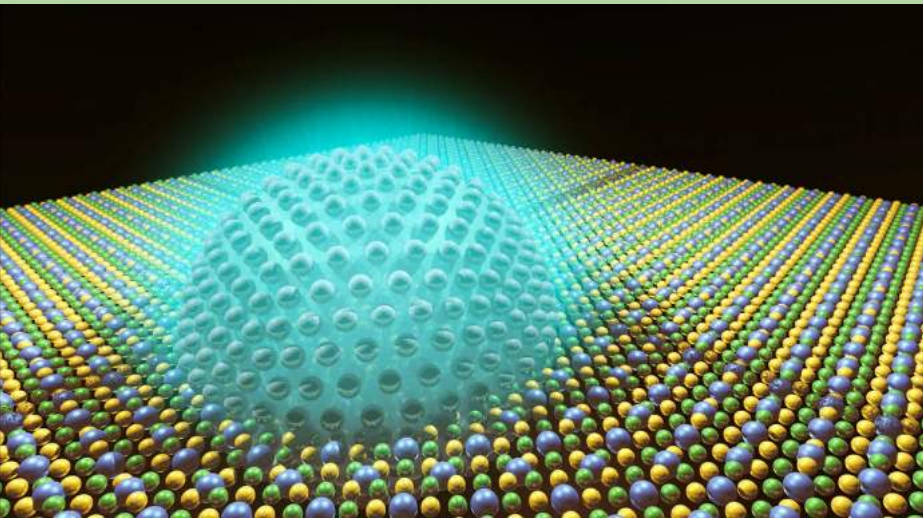
معرفی نقاط کوانتومی و کاربردهایش

مریم مزینانی
ویراستار: هلیا افضلی

شاید تاکنون واژه کوانتوم دات به گوش شما خورده باشد. کوانتوم دات یا نقاط کوانتومی دسته‌ای از نانوذرات می‌باشند، می‌دانید که یک نانو ذره، ذره‌ای است که ابعاد آن در حدود ۱ تا ۱۰۰ نانومتر است، در واقع با گروهی از مواد با خواص متفاوت از حجم‌شان و خواص مولکولی بی‌همتا روبرو هستیم. دو ویژگی مهم نانو ذرات، که آن‌ها را از گروه‌های دیگر مواد جدا می‌سازد؛ افزایش نسبت سطح به حجم نانوذرات و همچنین تأثیرات کوانتومی آن‌ها است.

معرفی نقاط کوانتومی

نقطه‌ای کوانتومی یک ناحیه از بلور نیمه‌رسانا است که الکترون‌ها، حفره‌ها و یا هر دو آن‌ها را در سه بعد در برمی‌گیرد. هر سه بعد ماده در مقیاس نانومتری قرار دارد و ویژگی اصلی این نقاط، انتشار نور است. نقاط کوانتومی، به خاطر کوچک بودنشان، دسته‌ای از نیمه‌رساناها به شمار می‌روند. اهمیت نیمه‌رسانا بودن نقاط کوانتومی در این است که رسانایی الکتریکی این مواد را می‌توان با محرک‌های خارجی مانند میدان الکتریکی یا تابش نور تغییر داد، تا حدی که از نارسانا به رسانا تبدیل شوند و مانند یک کلید عمل کنند.



این خاصیت، نیمه‌رساناها را به یکی از اجزای حیاتی انواع مدارهای الکتریکی و ابزارهای نوری تبدیل کرده است. پهنای نقاط کوانتومی، بین ۲ تا ۱۰ نانومتر، یعنی معادل کنار هم قرار گرفتن ۱۰ تا ۵۰ اتم است. در این ابعاد کوچک، مواد رفتار متفاوتی دارند و این رفتار متفاوت قابلیت‌های بی‌سابقه‌ای در کاربردهای علمی و فنی به نقاط کوانتومی می‌بخشد.

بررسی خواص نقاط کوانتومی

در نقاط کوانتومی الکترون‌ها درست مثل وضعیت یک اتم، موقعیت‌های گسسته‌ای از انرژی را اشغال می‌کنند. این ذرات شباهت زیادی به اتم‌های واقعی دارند، به همین علت به آن‌ها لفظ «اتم‌های مصنوعی» می‌دهند.

تعداد الکترون‌های آزاد نقاط کوانتومی را می‌توان به کمک ابزار خارجی تغییر داد. این یک راه آسان برای دستیابی به اتم‌های مصنوعی با ۱، ۲، ۳، یا تعداد بیشتری الکترون می‌باشد. بنابراین اضافه و یا کم کردن الکترون‌ها به ذرات کوانتومی طیف وسیعی از مواد مصنوعی را در اختیار بشر قرار خواهند داد. با این وجود نباید فراموش کرد که مواد مصنوعی تولید شده توسط این روش، خصوصیات مواد اصلی را به تمامی دارا نخواهند بود.

رفتار نوری نقاط کوانتومی بدین ترتیب است که با تاباندن پرتوی فرا بنفش به آن‌ها، نور مرئی با طول موج‌های گوناگون از آن‌ها ساطع می‌شود. طول موج نوری که از نقاط کوانتومی ساطع می‌شود به اندازه‌ی نقاط کوانتومی

مطالعات در مورد ذرات کوانتومی در سال ۱۹۷۰ شروع شد و در سال ۱۹۸۰ این گروه از نانو ذرات نیمه هادی توسط الکسی Ekimov به وسیله‌ی ماتریس و توسط لوئیس E. Brus در محلول کلئیدی ساخته شد و Mark Reed اصطلاح «نقطه‌ی کوانتومی» را ابداع کرد. نقاط کوانتومی عملکرد بسیار جالبی دارند، به این صورت که قابلیت جذب هر تعداد الکترون وارده را دارا می‌باشند. بنابراین با وجود دارا بودن یک هسته‌ی اتمی خاص، بر اساس الکترون‌های وارده به آن‌ها، خواص و رفتار متفاوتی از خود بروز می‌دهند. به عنوان مثال، نقاط کوانتومی در حالت داشتن یک الکترون خصوصیات هیدروژن را دارا هستند و با داشتن ۶ الکترون منجر به تولید کربن مصنوعی و با ۷۹ الکترون منجر به تولید طلای مصنوعی می‌شوند. ضمناً اتم‌های مصنوعی به وجود آمده توسط این سیستم قابلیت پیوند با دیگر اتم‌ها را دارا هستند که این مسئله منجر به تولید مولکول‌های مصنوعی و در نهایت مواد مصنوعی خواهد گردید.



بازه رنگ‌های قابل مشاهده از یک نقطه کوانتومی با تغییر اندازه آن

امروزه در پزشکی از نقاط کوانتومی در تشخیص مرز واقعی بین سلول‌های سالم و سلول‌های تومور در مغز می‌پردازند. تیمی از محققان بیان کرده‌اند که نقاط کوانتومی در هنگام تزریق به حیوانات مبتلا به تومور مغزی در محل تومور تجمع می‌کنند. این نقاط قابل رؤیت هستند و حتی زمانی که تحت تابش قرار نمی‌گیرند نیز مرئی می‌باشند. زمانی که نور آبی یا نور ماورای بنفش به آن‌ها تابانده می‌شود از خود نور فلورسانس قرمز ساطع می‌کنند. محقق، این نور را با استفاده از دوربین‌های دیجیتالی ویژه، دریافت می‌کنند و بدین ترتیب مکان دقیق تومور و حد فاصل آن با بافت سالم را تعیین می‌کنند.

نشانگرهای بیولوژیکی

امکان تابش در فرکانس‌های مطلوب، نقاط کوانتومی را ابزاری کارآمد برای نشانه‌گذاری و تصویربرداری از سلول‌های موجودات زنده ساخته است. می‌توان نقاط کوانتومی را به انتهای بیومولکول‌های بزرگ مانند پروتئین‌ها یا رشته‌های DNA متصل کرد و از آن‌ها برای شناسایی و ردیابی بیماری‌های درون بدن موجودات زنده استفاده کرد.

بستگی دارد. با تاباندن پرتوی فرابنفش به نقاط کوانتومی کوچک‌تر، پرتوی نور مرئی‌ای که ساطع می‌کنند دارای انرژی بیشتر، و متمایل به رنگ آبی است. هم‌چنین با تاباندن پرتوی فرابنفش به نقاط کوانتومی بزرگ‌تر، پرتوی نور مرئی‌ای که ساطع می‌کنند دارای انرژی کمتر بوده، و متمایل به رنگ قرمز است.

کاربردهای نقاط کوانتومی

کاربرد نقاط کوانتومی در پزشکی

انتشار نور توسط نقاط کوانتومی در تشخیص‌های پزشکی کاربردهای فراوان دارد. این نقاط به صورت برچسب فلورسانس عمل می‌کنند. در واقع نقاط کوانتومی با تحریک الکتریکی، فرکانسی از نور را جذب کرده و در فرکانس مشخص (که تابع اندازه‌ی آنها است) به نشر نور می‌پردازند. این ذرات هم‌چنین می‌توانند بر حسب ولتاژ اعمال شده، به انعکاس، شکست یا جذب نور پردازند. نقاط کوانتومی می‌توانند به گونه‌ای تنظیم شوند که در رنگ‌های مختلف با یک طول موج نور معین بدرخشند. به عبارتی می‌توانیم نقاط کوانتومی را بسته به فرکانس مورد نیاز نور انتخاب کنیم و باعث شویم تا یک گروه از نقاط کوانتومی مشابه گروه دیگری با یک طول موج بدرخشند.

کامپیوترهای کوانتومی

از نقاط کوانتومی می‌توان برای نمایش یک بیت کوانتومی - یا کیوبیت - در یک کامپیوتر کوانتومی استفاده کرد. در واقع کامپیوتر کوانتومی دستگاهی است که یک پدیده‌ی فیزیکی را بر اساس قوانین مکانیک کوانتومی به صورت منحصر به فردی در می‌آورد تا به صورت اساسی یک حالت جدید از پردازش اطلاعات را تشخیص دهد.

عناصر مدارهای نوری

یکی از اصلی‌ترین چالش‌های صنعت ارتباطات، سرعت انتقال داده‌ها است که در حال حاضر به علت محدودیت طبیعی نیمه‌رساناها در جذب و پاسخ به سیگنال، نمی‌تواند بیشتر از این شود. خواص ویژه‌ی نقاط کوانتومی، می‌تواند بر این مشکل فائق آید. نقاط کوانتومی همچنین قابلیت ایجاد لیزرهای کارآمدتر با اغتشاش کمتر برای ارتباطات سریع‌تر را فراهم می‌کنند.

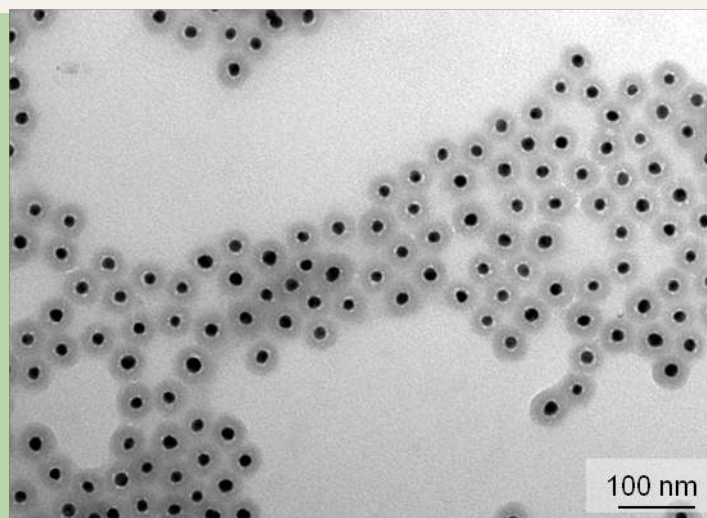
سلول‌های خورشیدی

در نبود سوخت‌های فسیلی، یکی از منابع مهم تولید انرژی الکتریکی تابش خورشید است. به دلیل افزایش نیاز بشر به منابع انرژی پاک، صنعت تولید سلول‌های خورشیدی

با سرعت بسیاری در حال گسترش است. مشکل اصلی سلول خورشیدی کنونی، هزینه‌ی بالا و کارایی کم آنها است. سلول‌های خورشیدی از مواد نیمه‌رسانا تشکیل شده‌اند که با جذب نور خورشید، به نحوی باعث ایجاد نیروی محرکه‌ی الکتریکی می‌شوند. سلول‌های خورشیدی سیلیکونی توانایی لازم برای تبدیل تمام انرژی فوتون‌های جذب شده به الکتریسیته را ندارند. از سوی دیگر، به علت قیمت بالای مواد خام نیمه‌هادی و نیز فرآیندهایی که برای تبدیل مواد خام به سلول‌های کاربردی نیاز است، هزینه‌ی تولید این سلول‌ها بسیار بالا است. نقاط کوانتومی انقلابی را در تولید سلول‌های خورشیدی ارزان قیمت با بازدهی بالا آغاز کرده است. نقاط کوانتومی با استفاده از اندازه‌ی منحصر به فردشان از قابلیت‌های مهمی برای برقراری تعامل نوری با منبع نور برخوردار هستند و می‌توانند بازدهی سلول‌های خورشیدی را تا بیش از ۹۰ درصد افزایش دهند.

منبع:

Jacak, Lucjan, Pawel Hawrylak, and Arkadiusz Wojs. Quantum dots. Springer Science & Business Media, 2013



تصویر الکترون عبوری از ساختار نقطه کوانتومی گالیم آرسناید



فیزیک



پیچیدگی مسئله‌ی هزاره‌ی سوم

بخش اول

سعیده زارع بنادکوی

در روزهایی که هوا آلوده نیست اگر به آسمان نگاه کنید، دسته‌هایی از پرنده‌ها را مشاهده می‌کنید که در آسمان به دنبال هم حرکت می‌کنند. آن‌ها با نظمی چشم‌گیر از این سو به آن سو می‌روند. اگر اهل دیدن مستندهای حیات وحش باشید نیز صحنه‌های زیادی را دیده‌اید که در آن ماهی‌های کوچک مانند یک ارتش به نبرد با مهاجم خارجی می‌پردازند. این‌ها مثال‌هایی از سیستم‌های پیچیده هستند. در این مقاله می‌خواهیم بدانیم یک سیستم پیچیده چیست و چه ویژگی‌هایی دارد؟ به همین دلیل، در ادامه ابتدا با بیان تاریخچه‌ای از پیشرفت «علم فیزیک» به مقوله‌ی «پیچیدگی» که مسئله‌ی مهم قرن بیست و یکم است خواهیم رسید و سپس با بررسی چند مثال از سیستم‌های پیچیده به بیان ویژگی‌های این سیستم‌ها می‌پردازیم. هم‌چنین جالب توجه است که بدانید نوبل فیزیک در سال ۲۰۲۱ به فیزیک‌دانانی که به تحقیق در سامانه‌های پیچیده می‌پردازند تعلق گرفته است.

کنجکاوای بشر منجر به درک شگفتی‌های طبیعت می‌شود

انسان‌ها از گذشته‌های دور درباره‌ی پدیده‌هایی که در اطراف‌شان رخ می‌داد کنجکاو بوده‌اند و سعی بر فهمیدن آنها داشتند. برخی از نظرات پیشینیان ما درباره‌ی پدیده‌های طبیعی در قالب متون فلسفی و فیزیکی برای ما به یادگار باقی مانده است. اگر نگاهی به این یادگاری‌ها بیندازیم خواهیم دید که اولین نظریه‌پردازی‌ها از فلاسفه یونانی، به ویژه ارسطو شروع شده است. ارسطو معتقد بود هر پدیده‌ای به علتی رخ می‌دهد. پس از سال‌ها تکوین و تکامل فهم بشر و پیشرفت نظریاتش درباره‌ی پدیده‌های طبیعی، نیوتن حدوداً سی صد و سی سال قبل با انتشار کتاب اصول

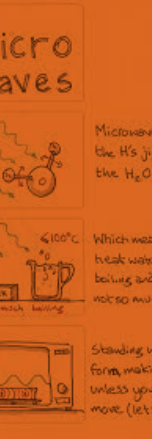
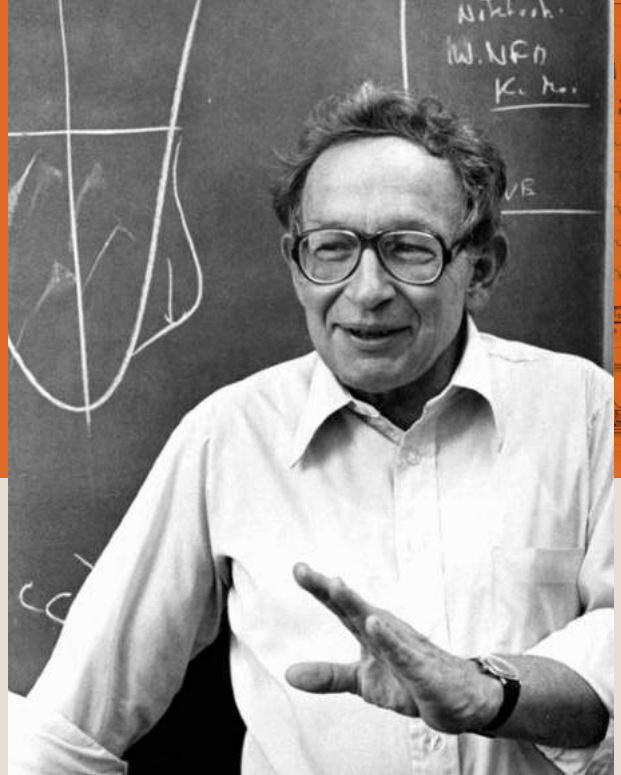
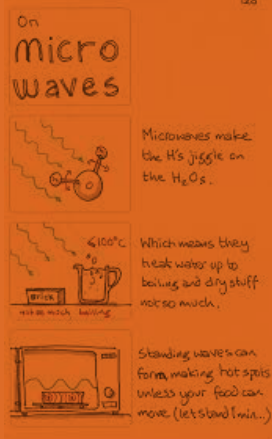
دورانی که در آن با پدیده‌های جدیدی نظیر تابش جسم سیاه، آزمایش یانگ و پدیده‌ی فوتوالکتریک مواجه شده بودند. این پدیده‌ها با دیدگاه فیزیک کلاسیک قابل توصیف نبودند. فیزیک‌دانان برای فهم این پدیده‌های جدید باید عینک‌شان را عوض می‌کردند. آنچه که مکانیک کوانتومی در قرن بیست میلادی مطرح کرد، شامل عدم قطعیت و نگاه احتمالاتی به طبیعت بود. نگاهی که سرانجام منجر به ایجاد پارادایمی جدید در علم، به عنوان فیزیک مدرن شد.

از زمان پدیدار شدن مکانیک کوانتومی تا امروز پدیده‌های بسیاری به خوبی توصیف و تبیین شده‌اند. ما اکنون اطلاعات زیادی از پدیده‌های زیراتمی داریم. زیرا با پیشرفت شتاب‌دهنده‌ها و دقیق‌تر شدن روش‌های



اندازه‌گیری دانش ما نسبت به پدیده‌های زیراتمی افزایش یافته است. امروز می‌دانیم که هر چه در اطراف ما وجود دارد از اتم‌ها ساخته شده است. در ضمن اگر بخواهیم کمی بیشتر وارد جزئیات شویم می‌دانیم اتم‌ها از الکترون، پروتون و نوترون ساخته شده‌اند. اما خوشبختانه این‌ها

ریاضی فلسفه طبیعی در پیچه‌ی جدیدی را برای نگاه کردن به مسائل فیزیکی گشود. بعد از نیوتن، ماکسول نظریه‌ی الکترومغناطیس را ارائه می‌دهد و به این ترتیب شالوده‌ی فیزیک کلاسیک شکل می‌گیرد. اواخر قرن نوزدهم دوران جدیدی برای فیزیک‌دانان بود.



به خوبی تفسیر کنیم؟» «آیا به عنوان یک زیست‌شناس می‌توانیم رفتار انسان‌ها را در شرایط مختلف پیش‌بینی کنیم؟» «آیا می‌توانیم مسائلی نظیر پخش شایعات و یا بیماری‌ها را در دنیا به خوبی پاسخ دهیم؟» پاسخ به این سؤال‌ها منفی بود.

به نظر می‌رسید دوباره زمان آن فرا رسیده است که دانشمندان برای فهم بخش‌هایی از طبیعت که از دانش بشر پنهان مانده بود، رویکرد جدیدی اتخاذ کنند. فیلیپ وارن اندرسن فیزیک‌دان آمریکایی برنده جایزه نوبل از جمله افرادی بود که با انتشار مقاله‌ی معروف خود تحت عنوان «بیشتر، متفاوت است» زمینه را برای اتخاذ این رویکرد جدید فراهم آورد.

او در مقاله‌ی خود چنین گفت: «این که بتوانیم جهان اطرافمان را به قوانین بنیادی کاهش دهیم، به این معنی نیست که بتوانیم با کنار هم گذاشتن قوانین بنیادی، جهان را دوباره بازسازی کنیم.»

در حقیقت هر چه فیزیک‌دانان ذرات بنیادی بیشتری درباره‌ی قوانین بنیادی حاکم بر طبیعت به ما می‌گویند، ارتباط کمتری میان قوانین بنیادی و مسائل جدی در سایر حوزه‌های علوم تجربی و انسانی پیدا می‌کنیم. پدیده‌هایی مانند مغز انسان، اقتصاد، سیستم ایمنی بدن، و زندگی جمعی گونه‌های جانوری پدیده‌هایی هستند که نمی‌توان با بررسی تک‌تک اجزای رفتار آن‌ها، رفتار کلیت سیستم را توصیف و پیش‌بینی کرد. در بخش دوم، به تعدادی از این پدیده‌ها نگاهی دقیق‌تر خواهیم انداخت

تمام اطلاعات ما نیست. اکنون به مدد کشفیات انجام شده در حوزه‌ی فیریک ذرات بنیادی، می‌دانیم که در طبیعت ساختارهای بنیادی‌تری مانند فرمیون‌ها (Fermions) و بوزون‌ها (Bosons) هم وجود دارند: فرمیون‌ها شامل کوارک‌ها و لپتون‌ها (Leptons) هستند و بوزون‌ها هم شامل ذراتی چون فوتون‌ها و گلوئون‌ها (Gluons) هستند. البته پیشرفت‌های چشم‌گیر در قرن بیستم فقط مختص به فیزیک نبود. توسعه‌ی ریاضیات و علوم کامپیوتر باعث شد تا ابزارهای محاسباتی دقیق‌تر شوند و به همین دلیل دانشمندان در میانه‌های قرن بیستم میلادی تصور می‌کردند که می‌توانند به کمک ابزارهای محاسباتی و نظریات ریاضی تمام پدیده‌های عالم را به صورت ریاضی مدل‌سازی کنند.

بیشتر، متفاوت است

در اواخر قرن بیستم با پیشرفت چشم‌گیر حوزه‌های مختلف علوم، مسائل دیگری برای دانشمندان به وجود آمد. مسائلی که این بار چشم به مرزهای علوم داشت. در آن زمان ذهن دانشمندان درگیر پرسش‌های زیادی بودند؛ مثلاً آنها از خود می‌پرسیدند که: «حالا که اتم‌ها را به خوبی می‌شناسیم آیا خواهیم توانست مسائل شیمی آلی را هم

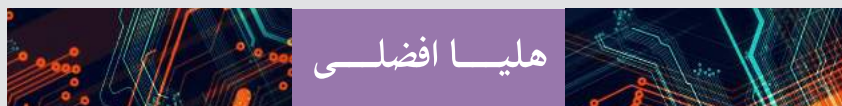




نگاهی به آینده



کنفرانس علوم و تکنولوژی در سایه‌ی کرونا



هلیا افضلی

روزانه بیش از یک میلیارد کودک در سراسر جهان به کلاس درس می‌روند. امروزه کودکان و نوجوانان بیش از هر زمان دیگری در دوره‌های پیش‌دبستانی، ابتدایی و متوسطه ثبت نام می‌کنند. با این حال، برای بسیاری از آن‌ها، تحصیل در مدرسه منجر به یادگیری نمی‌شود و این موضوع نیاز فوری به تجدیدنظر در آموزش را ایجاد کرده است. کمبود معلمان آموزش دیده، ابزار آموزشی ناکافی، کلاس‌های موقت و امکانات بهداشتی ضعیف، یادگیری را برای بسیاری از کودکان دشوار می‌کند. تخمین زده می‌شود که شش‌صد و هفده میلیون کودک و نوجوان در سراسر جهان قادر به رسیدن به حداقل سطح مهارت در خواندن و ریاضیات نیستند. این بحران یادگیری بزرگ‌ترین چالش جهانی برای آماده‌سازی کودکان و نوجوانان برای زندگی، کار و شهروندی فعال است.



موضوعات کنفرانس می‌توان به آموزش علوم به روش‌های جذاب برای کودکان، نقش روبات‌ها در آینده‌ی بشری و روش‌های نگارش یک تحقیق مناسب اشاره کرد. در این کنفرانس علاوه بر سخنرانی‌های متعدد و کاربردی، کارگاه‌هایی نیز برگزار شد. هدف این کارگاه‌ها افزایش تمرکز و دقت شرکت‌کنندگان بود.

شرکت در این کنفرانس برای من تجربه‌ی خیلی خوبی بود زیرا باعث شد با مشکلات یادگیری و اهمیت یادگیری علوم بیشتر آشنا شوم و شاهد تلاش‌های مؤسسات گوناگون و افراد مختلف برای رفع مشکلات یادگیری و طراحی روش‌های یادگیری جذاب در دوران کرونا باشم.

تمام این معضلات دلیلی شد که من در کنفرانس علوم و تکنولوژی با تمرکز بر یادگیری در دوران کرونا شرکت کنم. این کنفرانس به مدت پنج روز برگزار شد و از شرکت‌های موفق مختلفی دعوت شد که در این کنفرانس سخنرانی داشته باشند. کنفرانس با سخنرانی یک سازمان حمایت از زنان شروع شد. مؤسس این مجموعه معتقد بود که آینده‌ی دنیا وابسته به هوش مصنوعی و تکنولوژی است و زنان برای ورود به جامعه‌ی کاری آینده، در هر شغلی که باشند، به تکنولوژی نیاز دارند. سخنرانی بعدی از طرف یک مؤسسه‌ی هوانوردی بود که برنامه‌های آموزشی خودش را با شیوه‌ای نوین بیان کرد. از دیگر



المپیاد تغییرات اقلیمی



هلیا افضلی ثنا مرعشی

اولین بار تیر امسال بود که یک تیترا جذاب نظرمان را به خود جلب کرد؛ آن هم تیترا یک المپیاد که هم رایگان بود و هم جایزه‌ی نقدی داشت. کنجکاو شدیم و اطلاعات بیشتری درباره‌ی آن به دست آوردیم. پس از کنکاش بسیار، تصمیم گرفتیم در این المپیاد ثبت‌نام و شانس خود را امتحان کنیم. این المپیاد، یک المپیاد زیست‌محیطی با تمرکز بر تغییرات اقلیمی بود و توسط افراد جوان و بعضاً دانش‌آموزان دبیرستانی از سراسر جهان بدون توجه به ملیت، جنسیت و نژاد مدیریت می‌شد. تمام المپیاد توسط یک مؤسسه به همین نام اداره می‌شد که زیرمجموعه‌های دیگری هم داشت که موضوعات و اهداف بسیار جذابی را دنبال می‌کردند. این المپیاد، از سه مرحله‌ی مقدماتی، نیمه‌نهایی و فینال تشکیل شده بود که اهدای جوایز آن در نشست تغییرات اقلیمی گلاسکو (COP26) که به تازگی به اتمام رسیده است، برگزار شد.

بله! گروه ما هم به مرحله‌ی نیمه‌نهایی صعود کرد. این مرحله شرایط متفاوتی با مرحله‌ی مقدماتی داشت. مثلاً این که هر گروه می‌توانست زمان امتحان را خودش انتخاب کند. در نیمه‌نهایی شکل امتحان به همان صورت مرحله‌ی مقدماتی بود، با این تفاوت که پس از سپری کردن امتحان کتبی، یک مصاحبه‌ی شفاهی با یکی از داوران، که به مدت پانزده دقیقه و درباره‌ی مطالب نوشته شده بود، اضافه کرده بودند. از این مرحله هم پنجاه گروه به فینال صعود کردند. مرحله‌ی فینال تفاوت زیادی با مراحل قبل داشت؛ به این شکل که سه موضوع و در واقع سه سؤال به همه گروه‌ها پیشنهاد شده بود و هر گروه می‌توانست موضوع خود را انتخاب کند. در نهایت سه گروه برتر در نشست تغییرات اقلیمی پروژه‌های خود را ارائه دادند و جایزه‌ی نقدی بین این سه گروه تقسیم شد.

جدا از سختی‌های این مسیر و سپری کردن امتحاناتی طولانی، ما این المپیاد را به هر فردی که انگیزه‌ای برای تغییر شرایط اقلیمی موجود دارد و به کسب اطلاعات در زمینه‌ی تغییرات اقلیمی و نوشتن و خواندن مطالب معتبر علاقه‌مند است، توصیه می‌کنیم.

مرحله‌ی مقدماتی به این شکل بود که به شرکت‌کنندگان هیچ اطلاعاتی درباره‌ی سؤالات داده نمی‌شد و تنها قبل از روز مسابقه، سه موضوع کلی به هر گروه داده می‌شد که یکی آن گروه یکی از سه موضوع را انتخاب می‌کرد و سؤالات هم در مورد همان موضوع بود. مرحله‌ی مقدماتی قرار بود طی سه ساعت برگزار شود؛ به این شکل که ابتدا یک موقعیت به شما داده می‌شد (یک مشکل زیست‌محیطی در یک کشور مشخص) و بعد از شما سه سؤال مرتبط با این مسئله پرسیده می‌شد و در نهایت هم یک خلاصه از تمامی مطالب نوشته شده لازم بود. نکته‌ی بسیار مهم درباره‌ی این المپیاد، معتبر بودن تمام اطلاعات بود و اینکه تمامی اطلاعات باید بدون کپی کردن از منابع دیگر نوشته می‌شد و عدم سرقت ادبی از اهمیت بسیاری برخوردار بود. مسئله‌ی قابل توجه و مهم دیگر، برخورداری از سطح زبان انگلیسی بالاتر از متوسط بود، زیرا تمامی مراحل به انگلیسی برگزار می‌شد که برای درک صورت سؤالات و برای نوشتن مطالب و از آن مهم‌تر، برای برقراری ارتباط با دیگران، سطح زبان نقش بسیار مهمی ایفا می‌کرد. در این المپیاد پانصد گروه به مرحله‌ی نیمه‌نهایی صعود کردند.





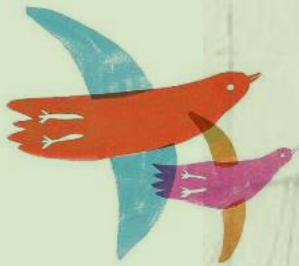
مشکلات اقلیمی در سراسر جهان وسیع‌تر از آنچه که ما فکر می‌کنیم است و تنها راه نجات ما، زمین ما و دنیای ما، قدم برداشتن است!

به جرأت می‌توان گفت شرکت در این المپیاد، یکی از بهترین تجربه‌های ما بود. ما با اطلاعات سطحی به سمت این المپیاد رفتیم. اما این رویداد، به ما دید بسیار خوبی از مشکلات موجود اقلیمی داد که باعث شد متوجه شویم





داستان



رودابه کمالی

ویراستار: توکا فاضل

دخترک و پرنده

دخترکی از خیابان می‌گذشت. از درخت کنار پیاده‌رو صدای پرنده‌ای را شنید. صدای پرنده با همه‌ی صداها فرق داشت. صدایش مثل سوسوی هزار ستاره می‌درخشید. صدای پرنده طنابی به دورش انداخت و به درخت بستش. عاشق صدای پرنده شد و کنار درخت ایستاد؛ پرنده از دیدن دختر خوشحال شد و تمام روز برایش آواز خواند، هر آوازی که بلد بود. دختر کنار درخت ایستاد. دختر از صدای پرنده سیر نمی‌شد و هر روز برای شنیدن آواز پرنده به کنار درخت می‌رفت و به لانه‌ی پرنده نگاه می‌کرد. پرنده روزهای اول خوشحال بود و ساعت‌ها آواز می‌خواند و هرچه بلد بود بارها می‌خواند، اما چند روز که گذشت، مجبور شد که به دنبال غذا برود و خیلی وقت‌ها که دختر می‌آمد، پرنده نبود و وقتی می‌رسید، خسته بود و چهچه‌ای می‌زد و می‌خوابید و دختر به امید بیداری پرنده، ساعت‌ها می‌ایستاد تا شاید دوباره آواز پرنده را بشنود و خیلی روزها حتی چهچه هم نمی‌زد و یا از لانه نگاهی به دخترک نمی‌انداخت، ولی دخترک، مسحور صدای پرنده، امیدوار می‌ایستاد. ساعت‌ها و شاید روزها، و یک‌بار یک هفته منتظر ماند تا شاید لحظه‌ای صدای پرنده را بشنود. یک سال گذشت و دختر در سی‌صد و شصت و پنج روزی که گذشته بود گاهی آوازی شنیده بود، شاید شصت یا شصت و پنج بار، اما سی‌صد و شصت و پنج سلام مادرش را نشنیده بود، سی‌صد و شصت و پنج لبخند پدرش را ندیده بود، سی‌صد مهربانی را بی‌پاسخ گذاشته بود و دوپست حالت چطور است را جواب نداده بود. صد نگاه مهربان را فراموش کرده بود. پنجاه هدیه را ندیده گرفته بود. ده تولد عزیزترین دوست‌هایش را فراموش کرده بود و ...؛ و پرنده فقط یک پرنده بود.



تازگی چه خوانده‌ای؟

از میان کتابها



روژین فروزندگان

عمر باخته‌ها، عاشق عمر دیگران می‌شوند.

سال بلوا / عباس معروفی

ما غیر از آرزوهای بزرگ تقصیری نداشتیم.

سووشون / سمین دانشور

وقتی آدم یک نفر را دوست داشته باشد بیشتر تنهاست، چون نمی‌تواند به هیچ‌کس جز به همان آدم بگوید که چه احساسی دارد و اگر آن آدم کسی باشد که تو را به سکوت تشویق کند، تنهایی تو کامل می‌شود.

سمفونی مردگان / عباس معروفی

عشق پنهانی عشقی است که انسان جرأت نمی کند هرگز با هیچ کس درباره‌ی آن گفت و گو کند، به زبان بیاورد، به هر دلیلی که بخواهید - از لحاظ قیود اجتماعی، از نظر طبقاتی، به سبب این که معشوق ادراک نمی کند و به هر علت دیگری آن عشق است که درون آدم را می خورد و می سوزاند و آخرش مانند نقره‌ی گداخته شفاف و صیقلی می شود.

چشم‌هایش / بزرگ علوی

خود او نمی دانست راه زندگی اش چیست. دریا را، طوفان را دوست داشت، اما در ساحل هم آرامشی بود.

چمدان / بزرگ علوی

گاه عشق گم است؛ اما هست، هست چون نیست. عشق مگر چیست؟ آنچه که پیداست؟ نه، عشق اگر پیدا شد که دیگر عشق نیست. معرفت است. عشق از آن رو هست که نیست. پیدا نیست و حس می شود. می شوراند. منقلب می کند. به رقص و شلنگ اندازی وا می دارد. می گریاند. می چزاند. می کوباند و می دواند. جای خالی سلوچ / محمود دولت آبادی





یادداشتی بر یک کتاب

یک شب فاصله

دینا دستمالچی

ویراستار: مهشید جنیدی جعفری

یک شب فاصله اثر جنیفر ای. نیلسن است که عادلہ قلی پور آن را ترجمہ کرده. این کتاب برای نوجوانان نوشته شده و داستانی خیره کننده، قدرتمند و پر از تعلیق از زمان ساخت دیوار برلین و تقسیم آلمان به نیمه‌ی غربی و شرقی است. داستان زندگی گرتای شجاع و باهوش دوازده ساله و تلاشش برای فرار از زندگی دشوارش را تعریف می کند، اما آنچه در پس آن وجود دارد، مفاهیم عمیق و ارزشمندی چون شجاعت، شہامت، آزادی، وفاداری و مبارزه با بی عدالتی است. این کتاب که جوایز متعددی را از آن خود کرده است، علاوه بر ارائه کردن اطلاعات تاریخی به نوجوانان، این سؤال را در ذهنشان ایجاد می کند که ماهیت اصلی درستی و نادرستی، حق و ناحق و عدالت و بی عدالتی چیست.

این کتاب می تواند نمونه‌ی خوبی برای مفهوم نور امید باشد. آیا تا به حال خواسته‌اید برای مواجهه با یک مشکل، دوری از آن و حل کردنش کاری برای خودتان بکنید و دلتان شجاعت بخواهد؟ این داستان به این موضوع اشاره دارد و نشان می دهد یک دختر دوازده ساله در ماجراجویی چگونه دنبال راه حل می گردد. در شرایطی که همه به نوعی در خانه



یا در این دنیا یا شاید در امواجی از احساسات گیر افتاده‌ایم، این داستان همراهان می‌شود. حس می‌کنیم کسی در ذهن‌مان یا در دنیایی دیگر، همچون ما مشکلی بزرگ دارد و در این مسیر هر دو در حال جنگیدن هستیم و تنها نیستیم. من با این کتاب بسیار حس نزدیکی کردم و در عین حال درس‌های زیادی از آن یاد گرفتم. بعد از خواندن این داستان احساس می‌کنم که حمایت خانواده می‌تواند برای ما بسیار قوی باشد و اراده از آن قوی‌تر.

این داستان طوری نوشته شده که احساسات و موقعیت‌ها در آن راحت و قابل فهم است و کششی را در شما ایجاد می‌کند که مدام دل‌تان می‌خواهد، سریع‌تر متوجه ادامه‌ی آن شوید. در حین خواندن کتاب، آن‌قدر همراه شخصیت می‌شوید که با او حس یکی‌شدن می‌کنید و این تجربه‌ی فوق‌العاده‌ای است. اگر به دنبال خواندن روند یک موفقیت، همراه با فراز و نشیب‌های واقعی و بدون دخالت قدرت‌های ماورایی هستید، این کتاب فوق‌العاده را به شما معرفی می‌کنم. بخشی از داستان:

اطراف را می‌پاییدند. آن‌طور که پیدا بود، سزای کسی که تصمیم می‌گرفت از بین سیم‌های خاردار عبور کند، چیزی بیشتر از پاره شدن پیراهنش بود، چون گرتنرها رو به ساکنان غربی ناپستاده بودند، بلکه داشتند ما را می‌پاییدند. اگر در دسری پیش می‌آمد، معلوم می‌شد که می‌خواهند به چه کسی شلیک کنند.

ای کاش زودتر بیرون را نگاه کرده بودم.

در طول شب صداهای عجیبی شنیده بودم. صدای چکش‌کاری، قدم‌های سنگین و پیچ‌پیچ مردهایی با صداهای نخرشیده. اما توی رختخواب غلت می‌زدم و خیال می‌کردم که دارم خواب می‌بینم؛ شاید هم کابوس.

اگر زودتر دیده بودم، می‌توانستم به موقع خانواده‌ام را خبر کنم؛ همان‌طور که همسایه‌مان هر کروزه‌ا می‌خواست به ما هشدار بدهد.

او می‌دانست که قرار است چنین اتفاقی بیفتد. این همه سال نگفته بود که به این دولت نمی‌شود اطمینان کرد؟ نگفته بود که ما در ظاهر به پرچم آلمان شرقی احترام می‌گذاریم، ولی در حقیقت داریم جلوی روسیه سر خم می‌کنیم؟ بابا هم این چیزها را می‌دانست.

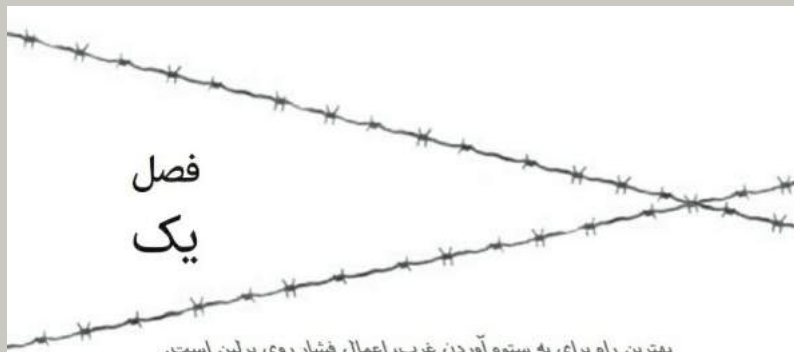
بابا!

مامانم، انگار که فکرهای من را شنیده باشد، از توی آشپزخانه فریاد زد: «آلدوز!»

این اسم بابا بود. با یک نگاه دیگر به بیرون، تازه یادم آمد که دلیل فریاد مادرم چیست.

پدرم این‌جا نبود. برادرم دومینیک هم نبود. دو شب بود که به غرب رفته بودند و قرار بود تا پایان امروز برگردند. حالا با وجود آن همه سرباز و سلاح، حصار بینمان همه‌چیز را عوض کرده بود.

1-Her Krause: Her (در آلمانی یعنی آقا).
2-Aldous



بهترین راه برای به ستوه آوردن غرب، اعمال فشار روی برلین است. — نیکیتا خروشوف، رهبر شوروی، ۱۹۶۴-۱۹۵۸

شبی که دیوار کشیدند، همه بی‌خبر بودیم. نیمه‌شب با صدای گوش‌خراش آژیرها توی شهرمان در شرق برلین، از خواب پریدم. بی‌معطلی از رختخواب بیرون آمدم. حتماً اتفاق وحشتناکی افتاده بود. چرا این‌قدر زیاد بودند؟ با این‌که صبح گرمی بود، دلیل خیسگی کف دست‌ها و سرخی صورتم چیز دیگری بود. اولش خیال کردم حمله‌ی هوایی است - این را قبلاً از خاطرات پدر و مادرم در جنگ جهانی دوم شنیده بودم. وقتی پرده‌های اتاقم را کنار می‌زدم، انتظار داشتم چیزهای خیلی بدی را آن بیرون ببینم. اما وقتی که چشمم به بیرون افتاد، قلبم آمد توی دهنم. آن‌چه که می‌دیدم، حتی در بدترین حالت هم برایم قابل تصور نبود.

یکشنبه بود؛ ۱۳ آگوست ۱۹۶۱. روزی که قرار بود تا آخر عمر در خاطرم بماند. وقتی خواب بودیم، دورمان حصار کشیده بودند.

ردیف ردیف گرتنرها - نام محلی گرتنرتخوپن^۳، پلیس مرزی - جلوی حصار از سیم‌های خاردار که ارتفاعشان گاهی از قد خودشان هم بیشتر بود، ایستاده بودند و تا چشم کار می‌شد آن‌ها را دید.

تفنگ به‌دست، عین مجسمه‌های آهنی ایستاده بودند و با قیافه‌های عبوس

1-Nikita khrushchev 2-Grenzer 3-Grenztruppen



نقد و بررسی داستان بداهه در لامینور*

نقیسه نصیران
ویراستار: هلیا افضلی

«بداهه در لامینور» روایت چند تکه‌ای است که به برهه‌ای از زندگی چهار زن «نیل، آیدا، ثریا و آرزو» و البته مردی به نام «بهمن» می‌پردازد. داستان با ماجرای که برای نیل پیش آمده آغاز می‌شود. نیل پدرش را به تازگی از دست داده و تحت فشار خواهرش ناچار به ترک و تخلیه‌ی خانه‌ی پدری است. او چاره‌ای ندارد، جز آنکه برخی وسایل خانه را و از جمله آکواریوم پدرش را به حراج بگذراد. نیل متن زیبایی برای آگهی آکواریوم می‌نویسد و آن را برای فروش آگهی می‌کند. از اتفاق بهمین که نویسنده‌ی محبوب نیل هم هست، جذب این آگهی و این آکواریوم به فروش گذاشته می‌شود و قصد خرید آن را برای تولد پدرش، می‌کند تا سرآشتی را با او که به خاطر رفتن زنش «آرزو» و در واقع بی‌عرضگی‌اش قهر کرده؛ باز کند و این آغاز ماجرا است.

بارزترین ویژگی بداهه در لامینور همین چند تکه بودنش است. همین که در هر فصل به شخصیت یا شخصیت‌هایی می‌پردازد. این ویژگی باعث شده که رمان یک شخصیت ثابت محوری به معنای متعارف نداشته باشد اما به هر حال شخصیت نیل که داستان هم با او آغاز می‌شود، چون رودی در همه جای داستان جاری است و مسیر زندگی‌اش با زندگی دیگر شخصیت‌های داستان در یک یا چند نقطه تلاقی می‌کند. برای همین می‌توان گفت



می‌توان گفت نویسنده‌ی رمان «بداهه در لامینور» توانسته کشتی رمانش را بعد از ماجراهایی که مسافرانش با خودشان، پیرامونشان و آدم‌های دور و برشان دارند، به سلامت به ساحل ذهن خواننده برساند و درست شبی که قرار است قسمت‌هایی از اپرای ثریا را ببیند، در کنار هم جمعشان کند تا میانشان یک‌دلی پیش آید و با زبان روایت به من خواننده بفهماند، که گریزی نیست از با هم بودن. ما همه با تمام رنج‌ها، ماجراها و مصیبت‌هایی که داریم و بر خود و دیگران روا می‌داریم، یک تنیم و ناگزیریم از این یکی بودن، یکی شدن.

از مرجان صادقی دو مجموعه داستان دیگر، مردن به روایت مرداد و هاسمیک به چاپ رسیده که کتاب اول در سال ۱۳۹۵ کاندید جایزه‌ی جلال شده است.

*بداهه در لامینور نوشته‌ی مرجان صادقی، نشر ثالث ۱۳۹۹

که او مهم‌ترین شخصیت داستان است. او که موهای فر، قلم روان و عروسک‌های دست‌دوزش؛ شخصیت نرم‌خو، ساده و راحتش او را بدل به شخصیتی دوست‌داشتنی کرده. با اینکه تعدد روایت‌ها اجازه نمی‌دهد همراهی، همدلی و حتی همدات‌پنداری به میزان آنچه که معمولاً میان شخصیت اصلی و خواننده پیش می‌آید، اینجا اتفاق بیفتد. از نکات برجسته‌ی این رمان، می‌توان به انتخاب زاویه‌دید دانای کل اشاره کرد. این انتخاب به جا، به نویسنده کمک کرده است که بدون سوگیری خاص راوی روایت درون و بیرون شخصیت‌های داستانش باشد. این زاویه‌دید درست در کنار نثر زنده و پویای مرجان صادقی که سرشار از توصیف‌ها و تشبیه‌ها و استعاره‌های ادبی است، جذابیتی ایجاد کرده که اگر نخواهیم حتی کل داستان را هم دنبال کنیم، از هر میزانی که خوانده‌ایم به قدر کافی محظوظ شویم.





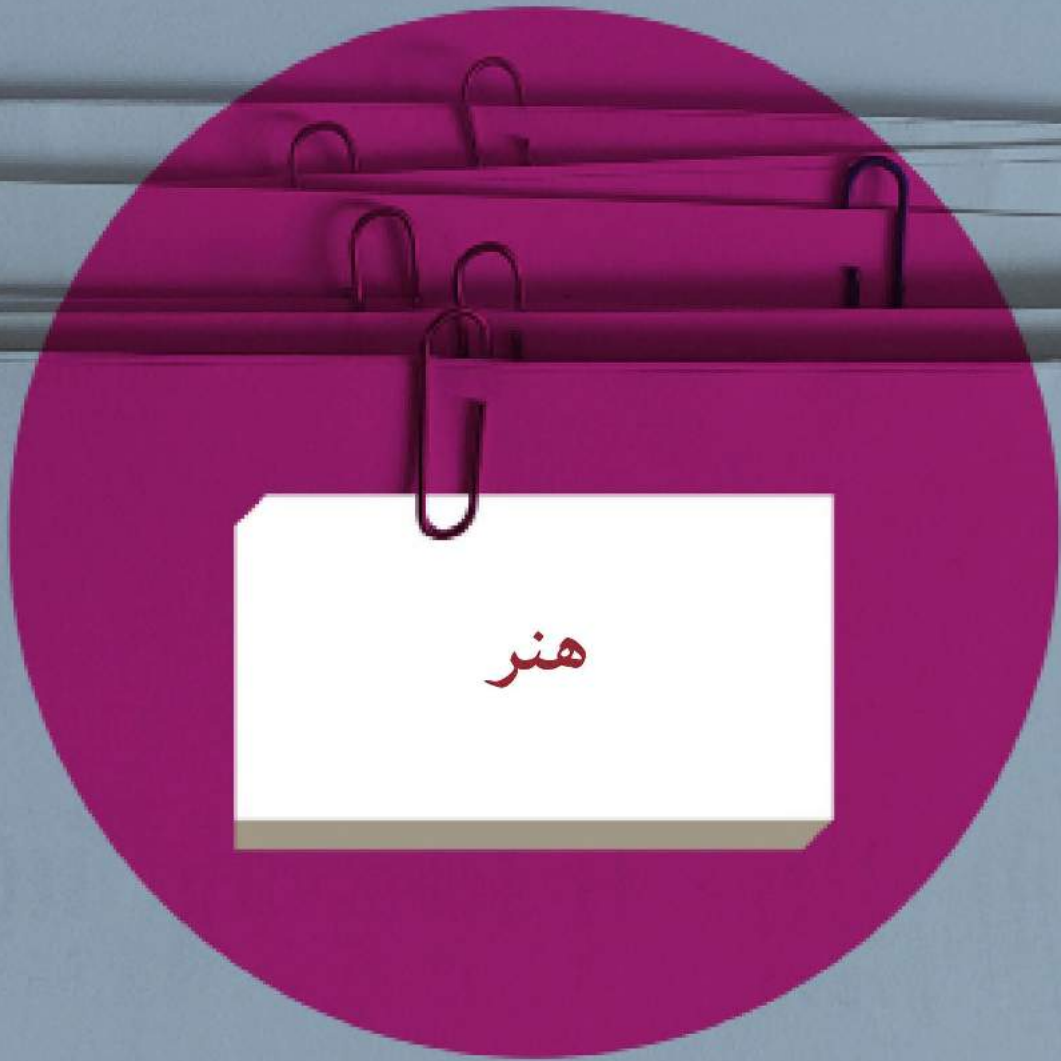
تازه‌های انتشارات

اعلام خطر

نویسنده: راحله پورآذر
تصویرگر: نرجس محمدی

جنگ که می‌آید با خودش ویرانی و وحشت و هزار جور مصیبت دیگر می‌آورد، اما در گیرودار تمام مصیبت‌ها نگاه بچه‌ها همیشه متفاوت است، طنز و امید دارد و آدم‌ها را به زندگی وصل می‌کند.

از جنگ ایران و عراق فراوان نوشته‌اند و گفته‌اند؛ این کتاب اما از دید یک بچه‌ی دبستانی است که جنگ قاطی خاطرات روزمره‌اش شده و مثل اکثر بچه‌ها بدون آن که وقایع را بزرگ یا کوچک کند، با کنجکاوی شاهد ماجراست. کتاب برای بچه‌ها پر از طنز و دغدغه‌های مشابه است و برای بزرگترها تداعی خاطرات مشترک. «این داستان‌ها خاطرات من از روزهایی است که پای بمب‌ها به آسمان شهر باز شد، روزهایی که جنگ وارد جریان زندگی ما شد و برای همیشه جایش ماند.»



هنر



سبک عکاسی منظره

مائده واعظی

ویراستار: سیما صادقی

عکاسی منظره (Landscape photography) نوعی عکاسی است که در آن از فضای طبیعی در زمین عکاسی می‌شود. عکس منظره یا لندسکیپ، تصویری است که وجود انسان یا اثرات انسان در آن مانعی ندارد اما این عکس‌ها معمولاً فاقد حضور و تأثیرات انسان هستند. عکس‌های منظره به دلیل نیاز به عمق میدان با وضوحی بالا معمولاً با لنزهای واید عکاسی می‌شوند. در این سبک عکاسی معمولاً این حس به بیننده القا می‌شود که گویی در محیط و منظره‌ی عکاسی قرار گرفته‌است. عکس‌های منظره از مؤثرترین ابزار برای صنعت گردشگری و جذب توریست شناخته می‌شوند.

سبک عکاسی منظره به‌طور کلی دارای سه بخش عکاسی مناظر طبیعی، عکاسی مناظر شهری و عکاسی مناظر در شب است.

در عکاسی از مناظر طبیعت، دریا و ساحل سوژه‌ای متداول است. برای عکاسی از دریا و ساحل استفاده از لنزهای واید بهترین انتخاب است. لنز واید در مقایسه با سایر لنزها این امکان را برای عکاس فراهم می‌کند که دامنه‌ی بیشتری از منظره را در دسترس داشته باشد و در نتیجه جزئیات برجسته را بهتر ثبت کند. برای ثبت حرکت امواج از سرعت پایین شاتر استفاده می‌شود. کویر هم مضمون دیگری برای عکاسی از مناظر طبیعی است. با وجود اینکه برای عکاسی از کویر هم استفاده از لنزهای واید که دامنه‌ی وسیعی را در برمی‌گیرند توصیه شده است، اما برای مبالغه در جزئیات و برجسته‌تر شدن خطوط تپه‌های شنی می‌توان از لنزهای تله هم استفاده کرد. به دلیل وجود یک پالت رنگی تقریباً یکنواخت و ثابت در اکثر مناظر کویری، نورپردازی این مناظر برای ثبت تصویری خیره‌کننده، اهمیت زیادی دارد. جنگل و کوهستان، موضوعات دیگری هستند که در عکاسی منظره مورد توجه قرار می‌گیرند. در عکاسی جنگل



از لنز واید برای زاویه‌ی دید بیشتر، لنز ماکرو برای تصاویر نزدیک و کلوزآپ و لنز تله برای ثبت عکس از نماهای دور و غیرقابل دسترس استفاده می‌شود.

زندگی شهری اخیراً به یک سوژه‌ی متفاوت و خیره‌کننده برای عکاسان تبدیل شده و سبک جدیدی را به عنوان عکس‌برداری از مناظر شهری (Cityscape Photography) به وجود آورده‌است. عکاسی از مناظر شهری



شامل دورنمای شهرها تا نماهای داخل شهر، ثبت برج‌ها و ساختمان‌ها در کنار حرکت پر جنب و جوش مردم و ماشین‌ها است. لنزهای واید بزرگ‌ترین مزیت را برای عکاسی مناظر شهری دارند. این لنزها امکان ثبت مناظری وسیع‌تر را دارند و در بعضی لوکیشن‌ها امکان خلق عکس‌هایی با پرسپکتیو و زاویه‌دهی سازه‌های شهری و ساختمان‌ها را به عکاس می‌دهند. انتخاب مکان هم از موارد مهمی است که در عکاسی منظره، به خصوص عکاسی



مناظر شهری، به آن پرداخته می‌شود. در پیدا کردن محل مناسب باید شهر را به لحاظ موقعیت قرارگیری اصول مهمی مثل عناصر مهم شهری، تقاطع‌های پرتردد و زوایای مناسب مورد بررسی قرار داد. پرسپکتیو و زاویه ساختمان‌ها، جهت حرکت ماشین‌ها، المان‌های شناخته شده، برای مثال در عکاسی شهر تهران برج میلاد و برج آزادی و یا در عکاسی شهر پاریس برج ایفل، بسیار مهم خواهد بود.



عکاسی مناظر در شب (Nightscape Photography) شامل تمام چشم‌اندازهای طبیعت یا شهر در ترکیب با آسمان، ستاره‌ها، کهکشان و اجرام آسمانی است که در شب با دوربین قابل ثبت اند. البته عکاسی آسمان شب در دو بخش نجوم و منظره انجام می‌شود. بخش نجوم که با نام عکاسی نجومی (Astrophotography) سبکی مستقل از عکاسی منظره است، با اولویت دادن به اجرام آسمان انجام می‌شود. اما بخش لندسکیپ با توجه به زیبایی‌های مناظر زمین در ترکیب با آسمان شب انجام می‌شود. برای ثبت عکس‌های با کیفیت در شرایط کم‌نور به دوربین‌های SLR نیاز است. همچنین واید بودن لنز کمک می‌کند فضای بیشتری از کادر و منظره‌ی مورد نظر عکاس در عکس ثبت شود. با توجه به این موضوع که در عکاسی روز موضوع عمق میدان مطرح است؛ معمولاً از دیافراگم‌های بسته استفاده می‌شود، اما در عکاسی شب که عکاس با نور کم مواجه است استفاده از تمام امکانات برای رساندن نور بیشتر به سنسور اهمیت دارد. یکی از این امکانات، دیافراگم باز لنز است که کمک می‌کند نور بیشتری به سنسور دوربین برسد.





زمان مناسب در عکاسی منظره از جمله نکات مهم دیگر برای ثبت عکس است. در تمامی ساعات روز می‌توان به عکاسی منظره پرداخت اما زمان‌های محدودی برای ثبت تصاویر خاص معرفی می‌شوند. زمان طلایی که به Golden hour یا Golden Time هم معروف است نمونه‌ای از این زمان‌های محدود و خاص است. در این زمان از روز تضاد میان عناصر منظره کم شده و اشباع رنگ‌ها افزایش می‌یابد. در زمان طلایی سایه عوامل موجود در طبیعت بلندتر از ساعات دیگر است که جذابیت عکس‌ها را بیشتر می‌کند. زمان طلایی از دقایقی مانده به طلوع خورشید شروع شده و تا حدود یک ساعت بعد از آن ادامه دارد و در پایان روز از یک ساعت مانده به غروب خورشید شروع شده و تا سی دقیقه پس از پایین رفتن آن از افق ادامه خواهد داشت. بسته به شرایط جوی، این زمان می‌تواند کمی طولانی‌تر یا کوتاه‌تر باشد.





موقعیت زمانی مناسب دیگر برای عکاسی لندسکیپ زمان آبی یا Blue Time است. زمان آبی در ابتدای روز از یک ساعت مانده به طلوع خورشید شروع می‌شود و تا دقایقی قبل از روشن شدن هوا و تغییر رنگ آسمان ادامه دارد. زمان آبی در پایان روز پس از غروب خورشید شروع شده و تا حدود یک ساعت بعد ادامه خواهد داشت. در این بازه‌ی محدود، نور آبی آسمان به بیشترین حد اشباع می‌رسد که باعث می‌شود محیط منظره، تم سرد داشته باشد. اگر این مجموعه رنگ‌ها با اهداف عکاس هم‌خوانی داشته باشد، شرایط مطلوبی برای عکاسی فراهم می‌سازد.



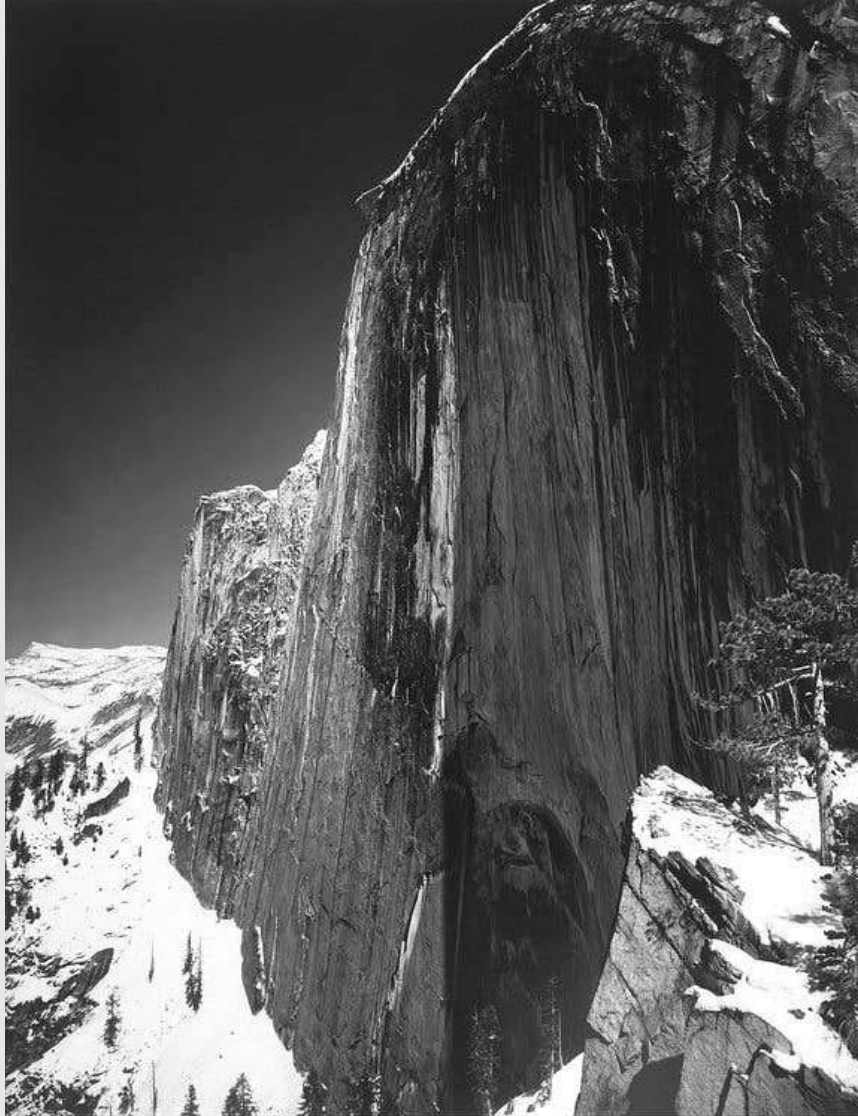


انسل آدامز

انسل آدامز (Ansel Easton Adams) در بیست فوریه سال ۱۹۰۲ در کالیفرنیا چشم به جهان گشود. وی در سال ۱۹۱۶ به عکاسی علاقه مند شد، اما قاطعیت او در دنبال کردن رشته عکاسی زمانی شکل گرفت که با عکاس آمریکایی پل استراند، ملاقات کرد. انسل آدامز نخستین عکاس آمریکایی بود که عکاسی منظره را از نظر فنی به کمال رساند. او بعد از سال‌ها تلاش، روش پیشنهادی خود را برای دنیا معرفی کرد. او اسم این روش را نظام ناحیه‌ای (Zone System) گذاشت. نظام ناحیه‌ای به هدف نورسنجی و سهولت در اتاق تاریک در هنگام ایجاد تصاویر، مورد استفاده قرار می‌گرفت.

سوژه‌ی عکاسی انسل آدامز اغلب طبیعت و منظره‌های غرب آمریکا بود. او نگاتیو عکس را ماده‌ی خام عکاسی و چاپ عکس را مرحله‌ی اجرا و به ثمر رساندن اثر، می‌پنداشت. آدامز برخلاف برخی عکاسان، دستی در نگاتیو عکس نمی‌برد و فرم بیانی خود را هنگام چاپ در تصویر ایجاد می‌کرد. به همین دلیل او ابداعات زیادی برای تحول در دستکاری نور و قابلیت‌های بصری هنگام چاپ داشت. آدامز می‌گوید: «من کنتراست و زمان نوردهی معینی را به عنوان پایه و اساس به‌دست آورده‌ام و بعد با تغییرات نور و عمل سوزاندن و بعضی اوقات با استفاده از فیلترهای گوناگون کنتراست، نگاتیو را چاپ می‌کنم.»





در همین راستا انسل آدامز به‌عنوان مردی شناخته شده است که علاوه بر عکاس منظره تکنیسیینی مبتکر در صنعت چاپ عکس هم بوده است. سبکی که آدامز در پی خلوص عکس‌ها در پیش گرفته بود، توسط استیگلیتز شروع شده بود. این روال عاری از دروغ، از کلیدی‌ترین ویژگی‌های عکاسی آدامز است که مخاطبان و علاقه‌مندان بسیاری را جذب می‌کند.

منابع:

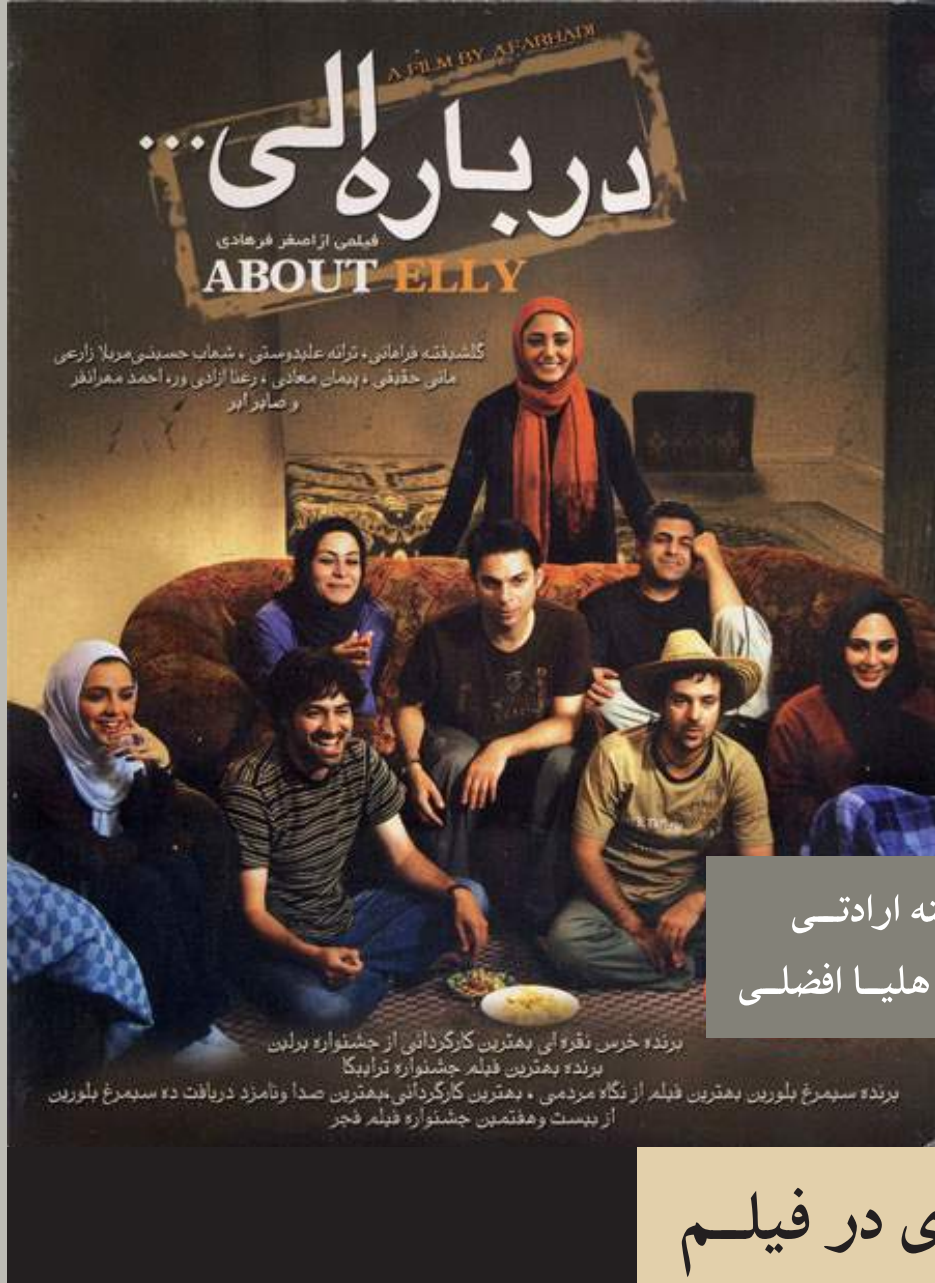
فریمن، مایکل (۱۳۹۰). عکاسی منظره و طبیعت. رحیم دانایی. چاپ اول، تهران: رحیم دانایی

نورتون، بوید (۱۳۹۵). عکاسی در طبیعت و حیات وحش. احمد و خشوری. چاپ اول، تهران: موسسه نگارش الکترونیک کتاب

بلیتز، گئورگ (۱۳۸۰). عکاسی شب. بهزاد موسوی‌امین. چاپ اول، تهران: اسلیمی

رستگار، علیرضا (۱۳۹۸). آنچه از عکاسی منظره باید بدانید. استودیو مانی
صمدیان، ارغوان (۱۳۸۵). صخره‌های «آلاباماهیلز»، شاهکار قدرت و حرکت «انسل آدامز» هفته‌نامه هنرهای تجسمی تندیس، شماره ۸۴

کو، برایان (۱۳۷۹). عکاسان بزرگ جهان. پیروز سیار. چاپ یازدهم، تهران: نشر نی



شایسته ارادتی
ویراستار: هلیا افضلی

یادداشتی بر

شخصیت پردازی در فیلم «درباره الی»

داستان این فیلم درباره‌ی چند خانواده‌ی جوان است که در تعطیلاتی سه روزه راهی شمال می‌شوند، اما با گم شدن یکی از آن‌ها، ترس و خشم گریبان همگی را می‌گیرد و سفری که قرار بود برای چند روزی حواس‌شان را از مشکلات پرت کند، تبدیل به کابوسی تیره و تاریک می‌شود که آن‌ها را به جان یکدیگر می‌اندازد. «درباره الی» یکی از آثار مطرح و محبوب اصغر فرهادی در ژانر درام اجتماعی است که در سال ۱۳۸۷ اکران شد و نظر مخاطبان و منتقدان را به خود جلب کرد، به نحوی که بسیاری آن را بهترین فیلم او می‌دانند. فیلم شروعی کوبنده دارد. شخصیت‌های فیلم در تونل در حال رانندگی هستند و بعضی سرشان را از پنجره‌ی ماشین بیرون آورده و فریاد می‌کشند. در همین سکانس ابتدایی ما با شخصیت‌های اصلی آشنا می‌شویم: سپیده، احمد و الی. این سکانس از اهمیت بالایی برخوردار است چرا که نشانگر حال و احوال شخصیت‌ها است و هر چه فیلم بیشتر پیش می‌رود، بهتر می‌توانیم دلیل اتفاقات را درک کنیم.



احمد به تازگی از همسرش جدا شده و بعد از چند سال زندگی در آلمان برای مدتی کوتاه به ایران بازگشته است و به دنبال همسر

در این سکانس احمد یکی از مهم‌ترین و معروف‌ترین دیالوگ‌های فیلم را می‌گوید: «یک پایان تلخ، بهتر از یه تلخی بی‌پایانه» سخنی که تا انتهای فیلم با تماشای و الی می‌ماند. شاید با دیدن و فکر کردن به تمام این صحنه‌ها و حرف‌ها بتوانیم بگوییم که فریادهایی که احمد در ابتدای فیلم می‌زند، فریادهایی از سر تنهایی و تجربه‌ی تلخ اوست. از دیگر شخصیت‌های اصلی فیلم سپیده است؛ زنی جوان، شاد و پر شور و انرژی که الی را همراه خودش به سفر آورده است تا شاید در نهایت، او و احمد با یکدیگر ازدواج کنند. از همان ابتدای فیلم شاهد مشکلات بین سپیده و همسر او امیر، می‌شویم. این مشکلات در نیمه‌ی دوم فیلم مانند بمب می‌ترکد و آن‌ها را به جان همدیگر می‌اندازد. در نیمه‌ی اول فیلم او مدام با امیر درگیر مشاجره و بحث‌هایی کوچک و به ظاهر بی‌اهمیت می‌شود و در همه‌ی آن‌ها به نحوی سرکوب می‌شود و سعی می‌کند با حرکات و کارهای کوچکی که بیشتر شبیه به شوخی و شیطنت هستند، این سرکوب شدن را جبران کند؛ به عنوان مثال چراغ سرویس بهداشتی را بر روی امیر خاموش می‌کند و یا در رأی‌گیری مربوط به ویلا

تازه‌ای است. او تجربه‌ی تلخی از ازدواج قبلی خود دارد و به زور از همسر خود جدا شده و با این که خود را شاد و بی‌خیال نشان می‌دهد، از این موضوع رنج می‌برد. این دوگانگی را ما در دو سکانس مشاهده می‌کنیم. در ابتدای فیلم، شخصیت پیمان با لحنی شیطنت‌آمیز و از سر شوخی می‌گوید: «این دختره می‌دونه این زن داشته؟ از زنش جدا شده؟ زنش هم به زور ازش جدا شده؟» و احمد با شوخی و خنده، دل‌خوری از خود نشان نمی‌دهد، اما کمی جلوتر در فیلم می‌بینیم که احمد و الی در ماشین نشسته‌اند و احمد دارد از ازدواج قبلی‌اش سخن می‌گوید. در این زمان صورت احمد سخت شده و چشمانش به جایی دور خیره شده‌اند، که نشان از غم و تجربه‌ی سخت اوست. همچنین





می‌زند و سرش را تکان می‌دهد و به راه خود می‌رود. الی با وجود حضور کمی که در فیلم دارد، تأثیر بزرگی بر دیگر شخصیت‌ها و تماشاچی‌ها می‌گذارد. در ابتدای فیلم، همهی شخصیت‌ها نظر مثبتی درباره‌ی او دارند، اما در نیمه‌ی دوم فیلم با گم‌شدن او نظرات دیگران درباره‌اش تیز و برنده می‌شود. اشخاص سعی می‌کنند با ضایع کردن شخصیت او، خود را بی‌تقصیر نشان دهند.

از دیگر شخصیت‌های مهم فیلم شخصیت علیرضا، نامزد الی است. این شخصیت با وجود حضور کم و ورود دیر هنگامش اثر زیادی بر روی روند فیلم و داستان دارد. علیرضا، قبل از آن‌که او را ببینیم، از زبان الی معرفی می‌شود و از همان ابتدا به عنوان فردی سخت‌گیر و شخصیتی آزاردهنده برای بیننده ترسیم می‌شود، بنابراین پس از ورودش به فیلم استرس و اضطراب همگی افزایش می‌یابد. رفتار و گفتار او بسیاری از کارهای

او را حساب نمی‌کند. یکی دیگر از نکات مهم درباره‌ی سپیده، حضور پررنگش در همهی لحظات است، به نحوی که خودش را درگیر کارها و مسائلی می‌کند که به او مربوط نیستند. شاید بتوانیم این رفتار او را نیز نتیجه سرکوب‌شدنش بدانیم. به عبارتی دیگر، سپیده سعی می‌کند کمبود کنترلی را که در زندگی شخصی‌اش دارد، با کنترل کردن بقیه جبران کند. از اینجا شاید بتوان گفت که فریادهایی که سپیده در ابتدای فیلم در تونل می‌کشد، تداعی‌گر احساسات سرکوب‌شده‌ی او هستند. دیگر شخصیت اصلی فیلم، الی است. شخصیتی که تا انتهای فیلم حتی اسم واقعی‌اش را نمی‌دانیم. الی از ابتدا خود را به عنوان فردی درون‌گرا و خجالتی به تماشاچی معرفی می‌کند و با وجود لبخند همیشگی بر لبانش نگاه دور و خیره‌ای دارد. زیاد حرف نمی‌زند، گاهی خود را از بقیه جدا می‌کند و حتی زمانی که ناراحت می‌شود لبخندی

و حرکات دوربین نیز آزادی او را به بیننده القا می‌کند، می‌توانیم تا حدودی با شخصیت او آشنا شویم. در این سکانس الی تمام معصومیت خود را به نمایش می‌گذارد، اما پس از لحظه‌ای بر می‌گردد و می‌گوید: «من باید بروم.» و پس از آن دیگر الی را نمی‌بینیم. گویا الی به پایان رسیده است. پایانی همسو با پایان فیلم، پایانی تلخ برای الی و تلخی بی‌پایان برای اطرافیان او.

منبع:

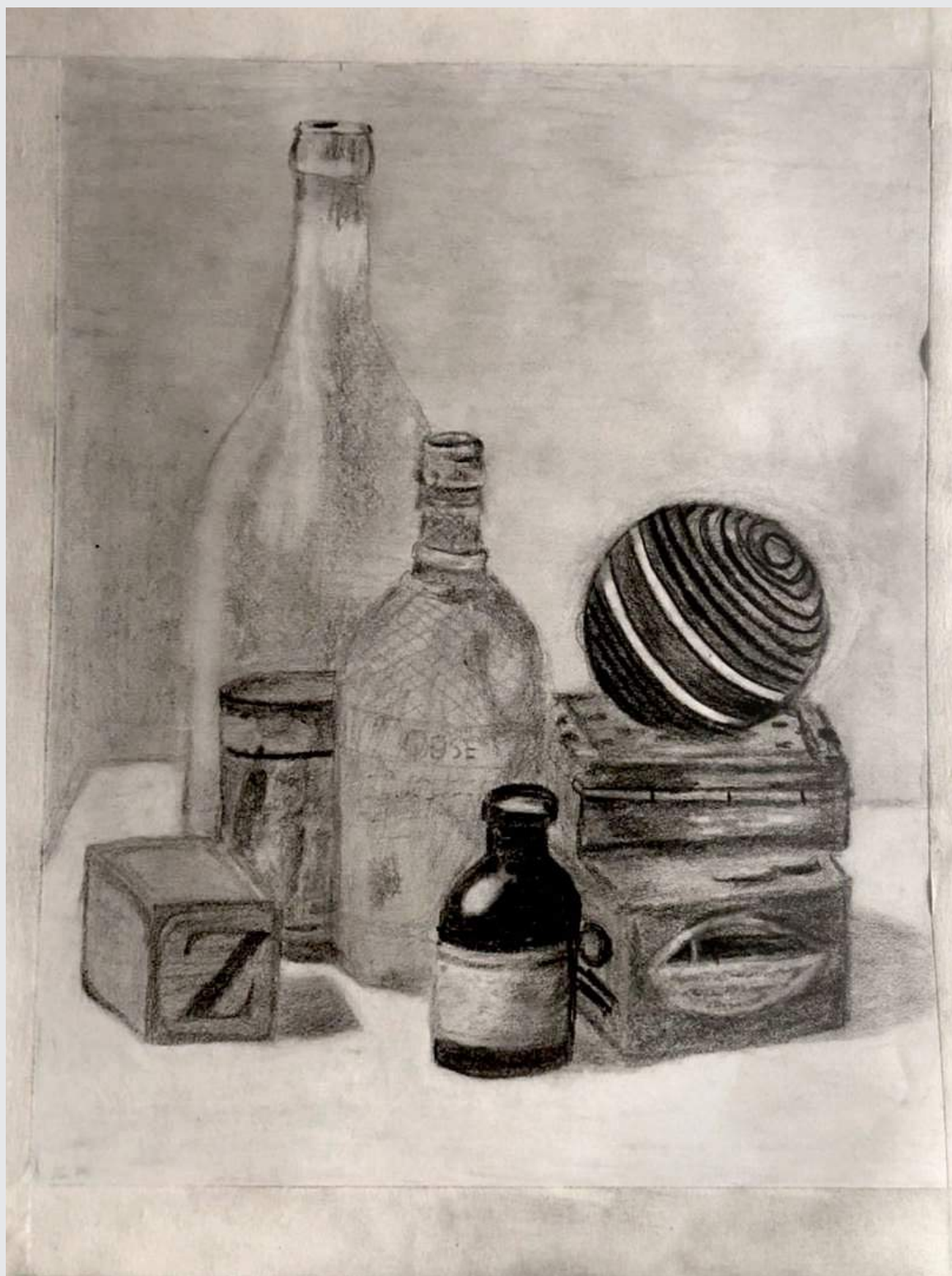
<https://vigiato.net/>

الی را توجیه می‌کند: نگاه خیره و دورش را، لبخند مصنوعی‌اش و فریادی را که در تونل می‌کشد. می‌توان گفت که فریادهای الی از سر تنهایی و سختی‌هایی است که کشیده است.

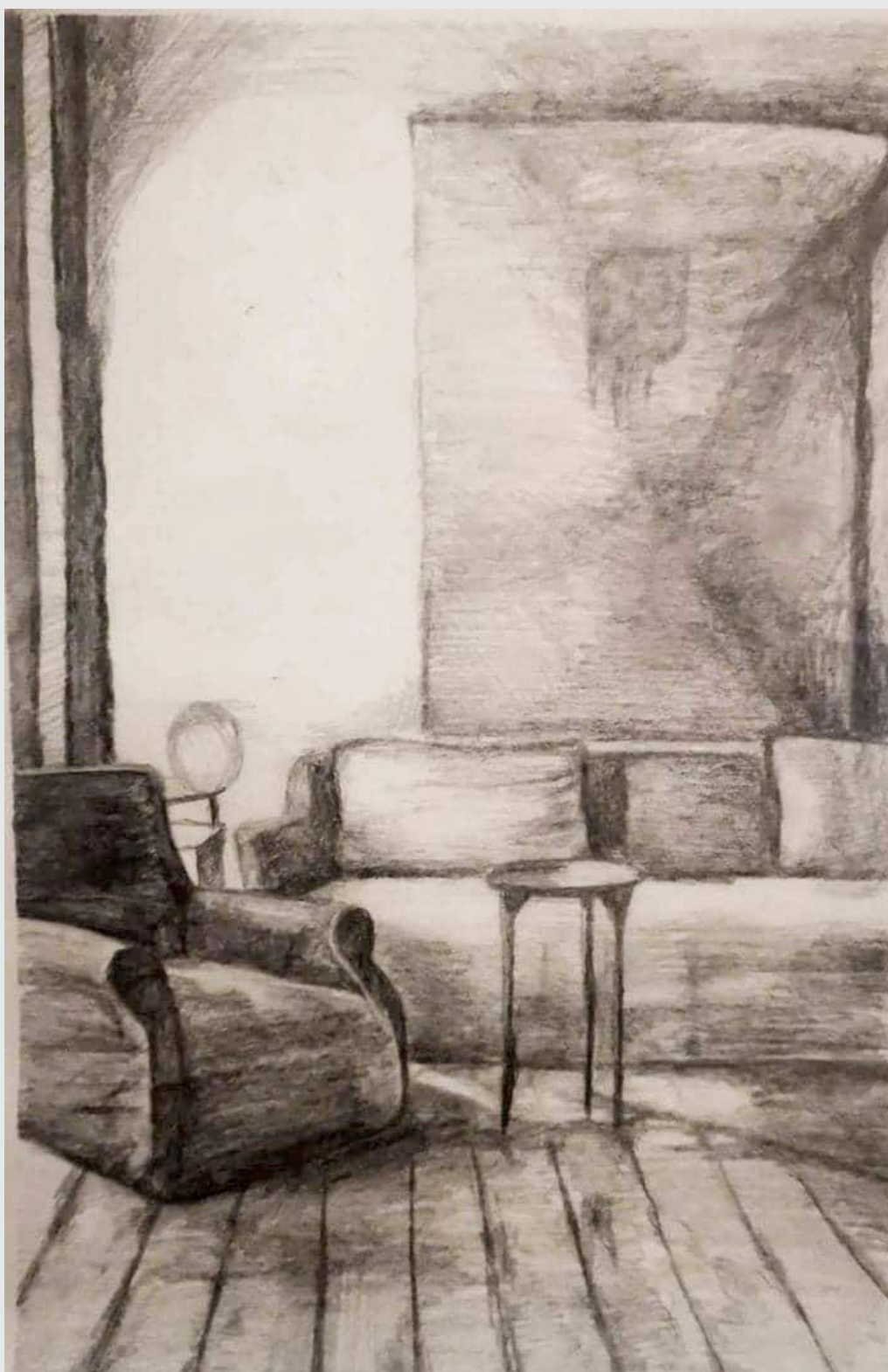
هویت مهم‌ترین شخصیت فیلم؛ یعنی الی تا آخر فیلم در حاله‌ای از ابهام می‌ماند به نحوی که تماشاچی نمی‌تواند آن را به طور کامل قضاوت کند، اما در سکانسی از فیلم، که بادبادک به دست در کنار ساحل می‌دود و می‌خندد



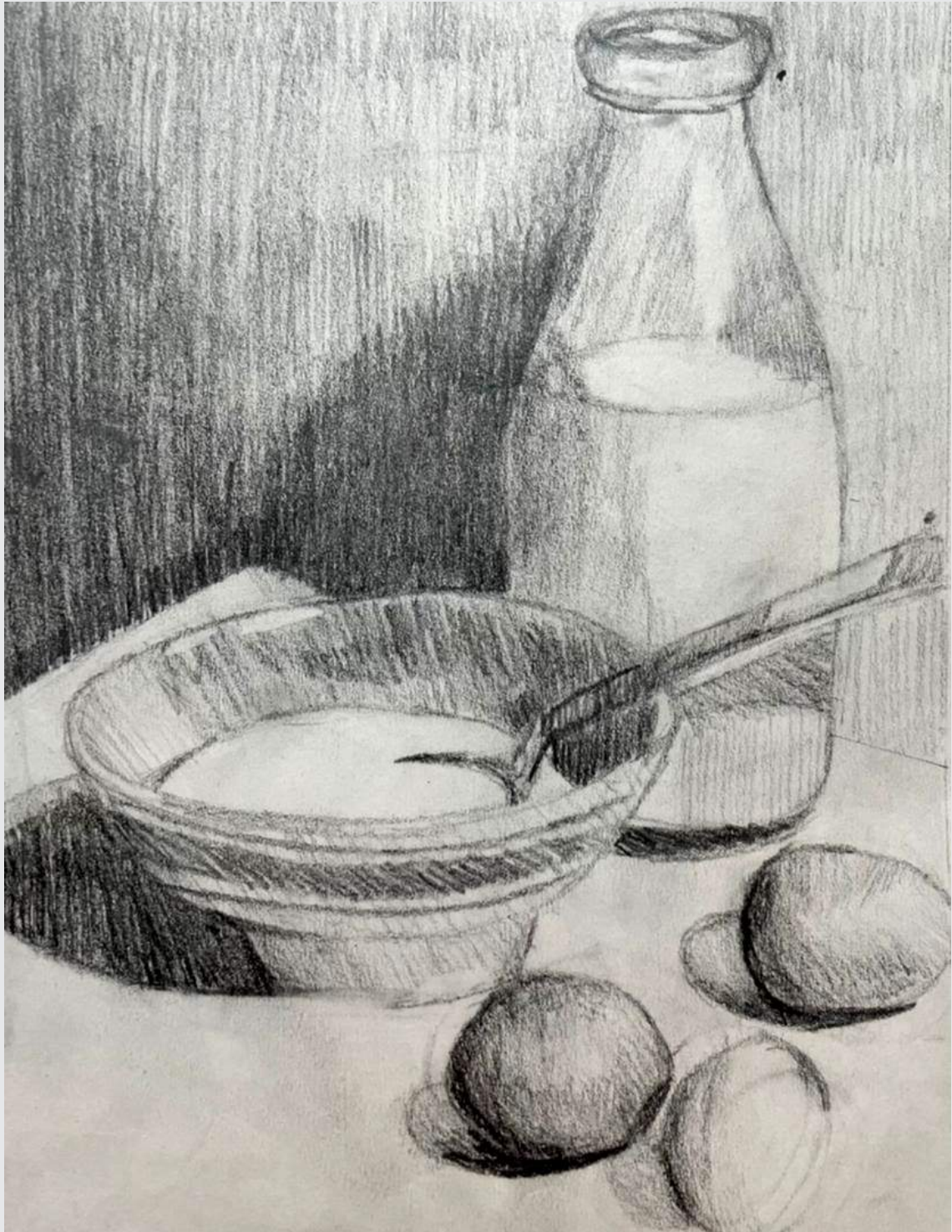
گالری گردی



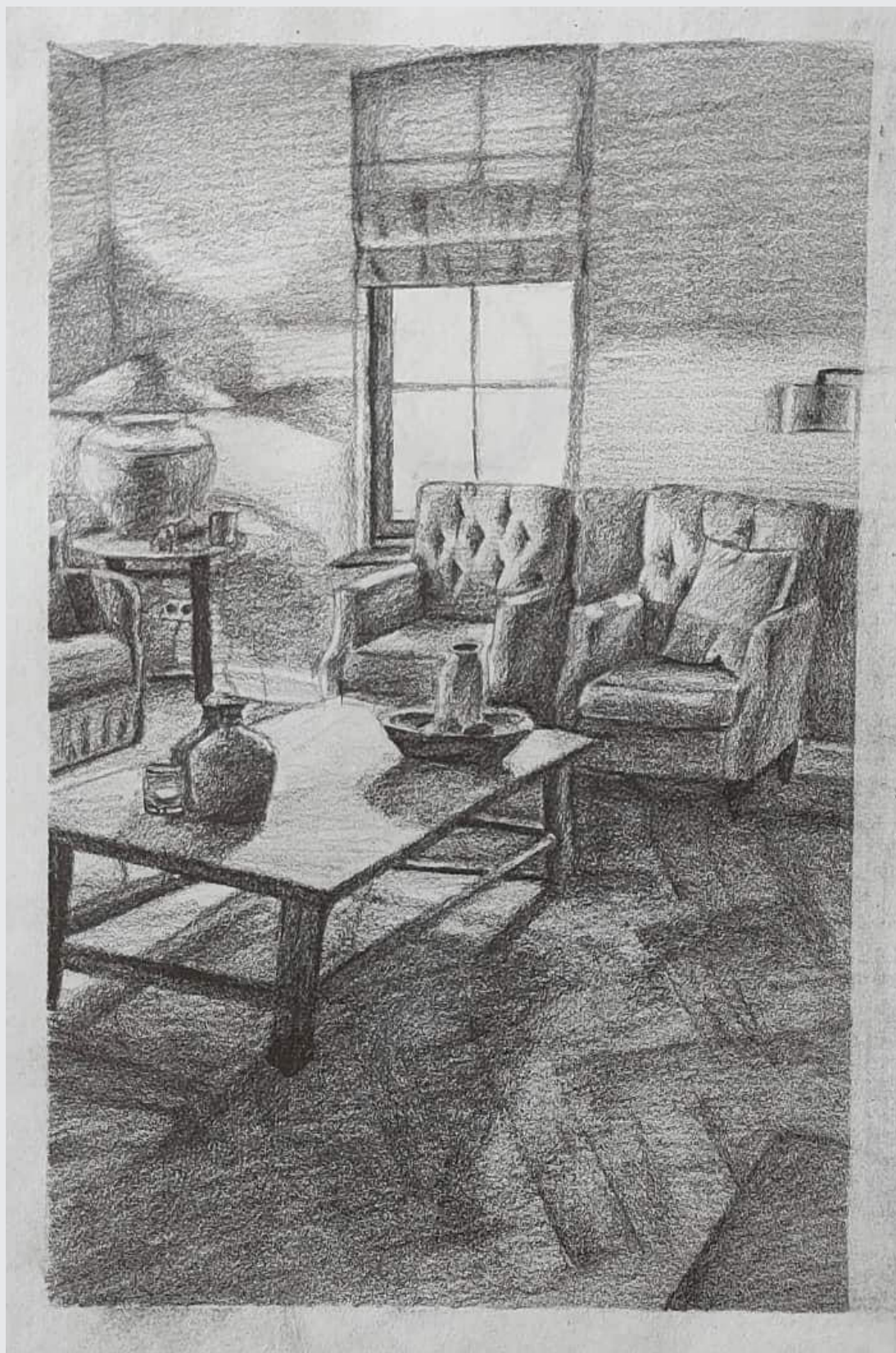
آترین قراء



حانیه جهانشاهی



روشا پروند



فاطمه هویدی



کیانا صادق

از چشم دوربین

آذین محمدزاده





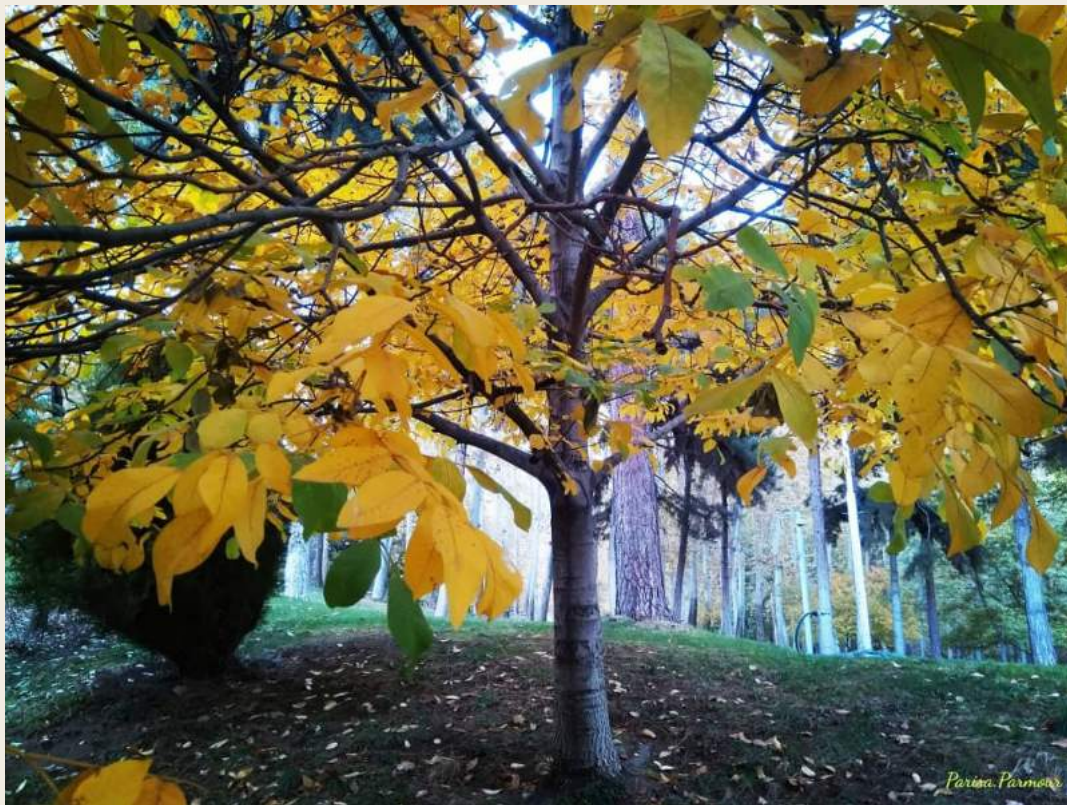


فاطمه تقوی





پریسا پرمور







تار و پود
(مشاوره)



نگاهی کوتاه بر بی‌حوصلگی

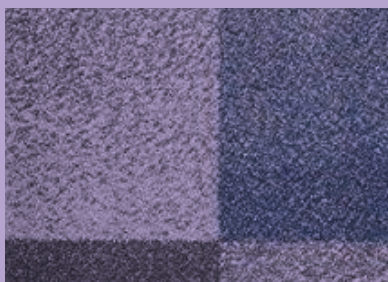
در آموزش مجازی

مهشید خاکباز

ویراستار: هلیا افضلی

آیا اهداف پیشرفت و باورهای معرفت‌شناختی بی‌حوصلگی دانش‌آموزان را در حین آموزش غیرحضوری پیش‌بینی می‌کند؟

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اهداف پیشرفت و باورهای معرفت‌شناختی، پیش‌بینی‌کننده بی‌حوصلگی هستند. می‌توان این‌گونه بیان کرد؛ اهداف عملکردی رابطه‌ی مستقیم با بی‌حوصلگی دارند. هرچه افراد اهداف بالاتری که در پیش می‌گیرند، عملکرد محور و نتیجه‌محورتر باشد؛ احتمال بی‌حوصلگی افزایش می‌یابد. همچنین باورهای معرفت‌شناختی ساده‌انگارانه، در باب ماهیت دانش و یادگیری با بی‌حوصلگی رابطه‌ی مستقیم دارند. با افزایش نمره‌ی افراد در پرسشنامه‌ی باورهای معرفت‌شناختی، که نشان‌دهنده‌ی باورهای ساده‌انگارانه است، نمره‌ی آنان در مقیاس بی‌حوصلگی نیز افزایش می‌یابد.



مطابق با نظریه‌ی کنترل ارزش، اگر فعالیتی برای فردی فاقد ارزش مثبت یا منفی باشد، موجب بی‌حوصلگی می‌شود. به دیگر سخن، بین فراوانی، شدت تجربه‌ی بی‌حوصلگی و ارزش

فعالیت، رابطه‌ی منفی برقرار است.

رستگار و زارع (۱۳۹۳) استدلال کرده‌اند که وقتی فراگیران، توانایی یادگیری را کیفیتی ثابت و غیر قابل افزایش بدانند؛ در هدف‌گذاری برای فعالیت‌های تحصیلی بر مواردی نظیر مقایسه‌های اجتماعی و فرار از سرزنش دیگران تمرکز کرده، ارزش ذهنی پیامدهای تلاش و کوشش نزد آن‌ها به شدت کاهش می‌یابد و در نتیجه مطابق با نظریه‌ی ارزش کنترل پکران (۲۰۰۶) هیجان‌های منفی نظیر اضطراب و خستگی از تحصیل را تجربه می‌کنند. طبیعی است که در چنین شرایطی آن‌ها امیدی به افزایش توانایی‌های خود ندارند و هیجان‌های ملال‌آور تحصیلی بر آن‌ها چیره می‌شود.

همچنین کینگ و همکاران (۲۰۱۲) نشان دادند که داشتن نظریه‌ی ضمنی ذاتی درباره‌ی هوش، منجر به تجربه‌ی هیجان‌های منفی نظیر خشم، اضطراب، درماندگی و بی‌حوصلگی در مدرسه می‌شود. افرادی که به ثابت بودن توانایی یادگیری باور دارند، احتمال بیشتری دارد که تلاش زیاد را نشانه‌ی یک نقص و ناتوانی بدانند. این افراد، موفقیت و شکست را خارج از محدوده‌ی کنترل

در تبیین اثر اهداف عملکردی، توجه به مفهوم انتظار حائز اهمیت می‌باشد. دانش‌آموزان با اهداف عملکردی، یادگیری را یک فرآیند نمی‌بینند. آن‌ها به بازخوردهای سریع درباره‌ی عملکردشان نیاز دارند تا تصمیم بگیرند به فعالیت ادامه دهند یا از نظر ذهنی از آن جدا شوند. اغلب در زمان تدریس، معلمان نمی‌توانند به تمام دانش‌آموزان بازخورد عملکردی بدهند، بنابراین اهداف عملکردی با بی‌حوصلگی رابطه‌ی مستقیم پیدا می‌کنند. برای دانش‌آموزانی که به اهداف عملکردی گرایش دارند، مهم است بدانند از سایر یادگیرندگان پیش افتاده‌اند. بنابراین به بازخوردهای خارجی در خصوص رده‌بندی دانش‌آموزان از نظر عملکرد تحصیلی نیاز دارند. دانش‌آموزان عملکرداجتناب نیز ترجیح می‌دهند از سایر یادگیرندگان عقب نمانند؛ بنابراین این گروه نیز به بازخوردهای عملکردی که جایگاه آنان را در مقایسه با دیگران نشان می‌دهد، وابسته‌اند. اگر در زمان تدریس، بازخوردی که نشان دهد عملکرد آنان در مقایسه با سایرین چگونه بوده است دریافت نکنند، ارزش فعالیت برای آنان از بین رفته یا کاهش می‌یابد.



باورهای معرفت‌شناختی ساده‌انگارانه و بی‌حوصلگی، روند تحول و شکل‌گیری این باورها در مراحل مختلف سنی و این یافته‌ها که باورهای معرفت‌شناختی تحت تأثیر ساختار آموزشی و انتظارات والدین هستند، پیشنهاد می‌شود والدین، دبیران، مدارس و نظام‌های تعلیم و تربیت نسبت به این مفاهیم حساس باشند و به یافته‌هایی از این دست توجه نمایند. آموزش مجازی و حضور بیشتر دانش‌آموزان در فضای منزل اثرگذاری والدین را بر این متغیر افزایش داده است.

منابع:

رستگار، احمد (۱۳۹۳). ارائه مدل علی روابط نیاز به شناخت و درگیری شناختی با نقش واسطه‌ای اهداف پیشرفت و هیجان‌ات تحصیلی، فصلنامه علمی- پژوهشی شناخت اجتماعی. ۶، ۱ (۱۱).

Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational psychology review*, 18(4), 315-341.

خود می‌بینند و آنها را به توانایی‌های ذاتی فردی یا عوامل غیرقابل کنترل خارجی مثل شانس نسبت می‌دهند. در باور این افراد، شایستگی چیزی است که افراد از ابتدا در اختیار دارند، آن را بلافاصله نشان می‌دهند و اگر شایستگی آنها نمایان نشود، علاقه‌شان را از دست می‌دهند یا پریشان می‌شوند.

در پژوهش‌ها مشخص شد اهداف عملکردی رابطه‌ی مستقیم با بی‌حوصلگی دارند. از آنجا که نتایج در خصوص سازگارانه یا ناسازگارانه بودن این اهداف متناقض است. نمی‌توان گفت بهتر است از اهداف عملکردی اجتناب شود، اما اگر بتوان در حین تدریس برای دانش‌آموزان بازخوردهای عملکردی متناسب با اهداف آنان ارائه کرد به کاهش بی‌حوصلگی در آنان کمک خواهد کرد. با توجه به احتمال بالاتر بروز بی‌حوصلگی در آموزش مجازی به نظر می‌رسد ارائه‌ی بازخوردهایی با فاصله زمانی کمتر، احتمال افزایش تمرکز دانش‌آموزان را در پی خواهد داشت.

همچنین با توجه به یافته‌های پژوهشی، در خصوص روابط





ورزش

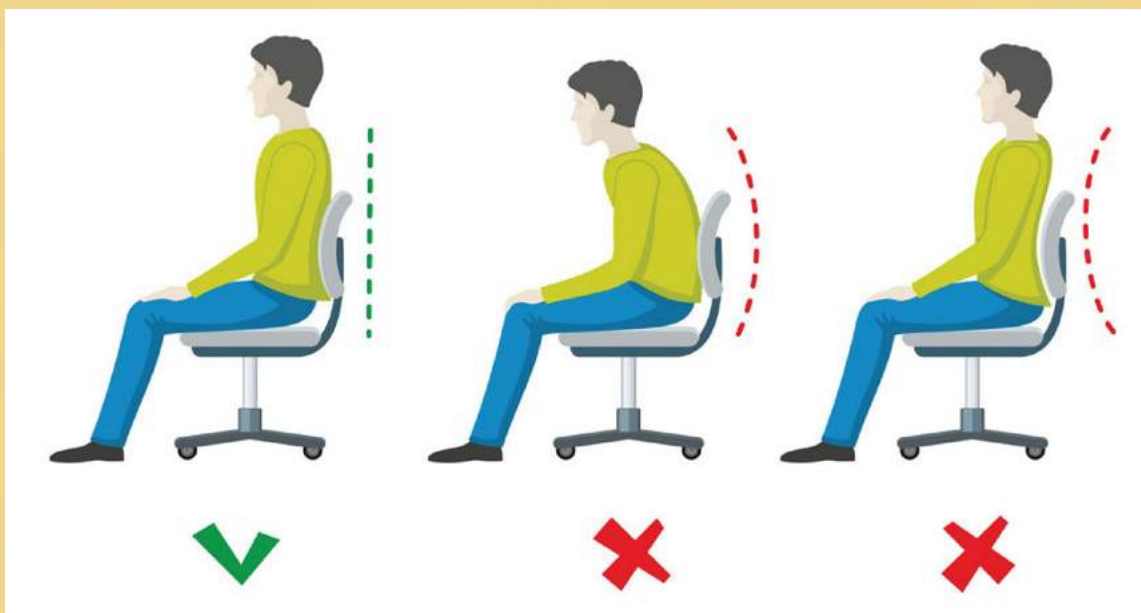


طریقه‌ی صحیح نشستن پشت میز

ویراستار: هلیا بیات

مریم رشیدی

در زندگی روزمره امروزی اغلب مردم چه در محل کار و چه در منزل با رایانه سروکار دارند و گاهی آنقدر مشغول کار هستند که به نحوه‌ی نشستن خود دقت نمی‌کنند و همین سبب ایجاد برخی از دردهای مزمن شده که ربط چندانی به سن افراد ندارد. مطالعات پزشکی و آمار رو به رشد درد در ناحیه گردن، سر، کمر، زانو، دنبالچه و دیسک کمر و ستون فقرات را می‌شود خطرهای ناشی از نشستن‌های اشتباه و طولانی مدت را اثبات کرد و همین عوامل باعث کاهش بهره‌وری، خستگی زودرس، افسردگی و مشکلات جسمانی و... می‌شوند.



بهترین حالت نشستن روی صندلی

محققان معتقدند بهترین حالت نشستن روی صندلی این است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم به طوری که زاویه بین رانها و تنه حدوداً بین ۹۰ تا ۱۱۰ درجه باشد که تا حد زیادی باعث کاهش کمردرد می‌شود. بنابراین پشتی صندلی نباید بر کفی آن عمود باشد؛ بلکه بهتر است حدود ۱۰ درجه به سمت عقب متمایل باشد و در پشتی صندلی برجستگی تعبیه شود تا گودی کمر پر شود و کمر کمتر دچار خستگی شود.

وقتی زاویه نشستن ما قائمه باشد انحنای طبیعی ستون فقرات کم می‌شود این امر باعث می‌شود به دیسک‌های بین ستون فقرات فشار بیشتری وارد شود. در ضمن ثابت نشستن طولانی مدت با فشارهای پی‌درپی باعث خوردگی و ساییدگی مهره‌ها و نرسیدن خون کافی به دیسک‌ها و کاهش انعطاف‌پذیری عضلات پاها و کمر شده که در نهایت موجب کمردرد می‌گردد.

پاها نباید آویزان باشند. کف پاها روی زمین قرار گرفته و زاویه زانوها حدود ۹۰ درجه می‌باشد و زانوها مقداری از سطح لگن بالاتر می‌باشند. در صورت نیاز از یک زیرپایی استفاده کنید. در ضمن زانوها نباید با لبه میز برخورد داشته باشند.



نحوه‌ی نشستن پشت میز

ستون فقرات دارای قوس‌های طبیعی است که باید آنها را در وضعیت طبیعی خودشان همواره حفظ کرد. سه قوس طبیعی بدن در حین نشستن باید حفظ گردند و وزن بدن به طور مساوی روی هر دو طرف پاها توزیع گردد. برای درست نشستن پشت میز ارتفاع میز و صندلی باید هماهنگ شود به طوری که دست مماس بر میز و زاویه‌ی ۹۰ تا ۱۰۰ درجه در آرنج ایجاد شود.

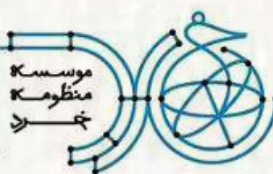
صفحه‌ی نمایش کامپیوتر باید حداقل به اندازه‌ی یک دست با شما فاصله داشته باشد. سر باید بالا بوده و گردن را نباید خم و چانه را به قفسه‌ی سینه نزدیک کنید. این امر به مرور زمان باعث درد در شانه و پشت و گردن می‌گردد. صفحه‌ی کلید در مقابل بدن بوده و برای رسیدن به کامپیوتر نباید بدن خود را خم یا به چپ و راست متمایل کرد. به مدت طولانی روی صندلی ننشینید.

حتی اگر میز و صندلی مناسب باشد و طرز صحیح نشستن را هم رعایت کنیم، نشستن طولانی مدت عوارض زیادی به همراه خواهد داشت. بنابراین بعد از ۵۰ دقیقه نشستن باید برخاست و تغییر وضعیت داد؛ چند قدمی راه رفته و چند حرکت کششی انجام دهیم. این کار بیش از یک دقیقه وقت نمی‌گیرد ولی همین کار ساده خستگی ۵۰ دقیقه را از بدن خارج کرده و عوارض نشستن طولانی را به حداقل می‌رساند



آموزش
مشاوره
تحقیق
Education
Consultancy
Research

Manzoumeh
Kherad
Institute



دانش‌آموزان عزیز پایه نهم،

اعضای تیم نوجوانان خرد ۱

دنیا صلصالی، دیبا حدادی، عسل مهاجر و آوا فریدونی

موفقیت شما در کسب مقام **قهرمانی** بسکتبال در

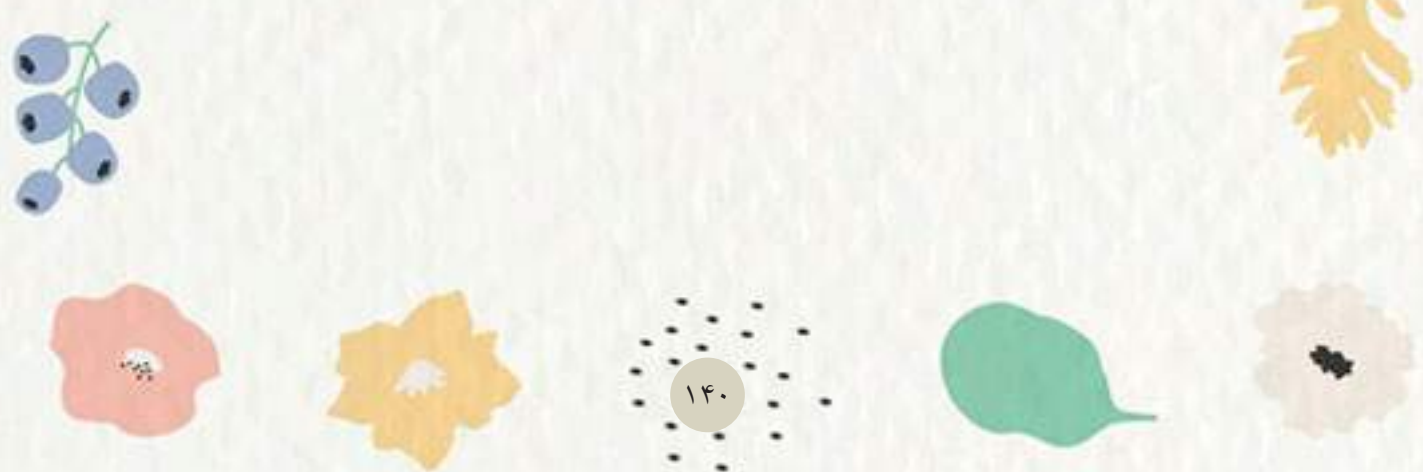
مسابقات باشگاه‌های تهران (با مربیگری سرکار

خانم هاله کمالی) را تبریک می‌گوییم و

امیدواریم در تمام مراحل زندگی سربلند باشید.








A stack of papers is shown against a light grey background. A large, semi-transparent green circle is overlaid on the papers. Inside the circle, a white rectangular tag with a slightly shadowed bottom edge is attached to the top of the papers by a black paperclip. The tag contains the text "In Other Words" in a gold-colored serif font.

In Other Words



Covid-19 proved to be a stronger foe than we originally thought it to be. Hope for an immediate defeat soon gave its place to feelings of disillusionment as we were constantly harassed by its merciless lashes against humanity. Its overpowering presence made us often talk about it in our online class discussions, even leaving its vestige on this edition of “The Kheradname”.

In order to dispel the hidden fears in the innermost of these young souls, we asked them to write about this topic: “What color is Autumn in the second year of Covid-19?” in the format of prose or poem. The submitted works were amazingly good, which made it difficult for us to choose only some. Yet, here are a handful of them but it should not be neglected that the other works were also equally creative and well-written.

Andia Dorrani

Ava Eslami

Weather gets colder
And the wind brushes my hair
Darkness comes earlier than expected
And the trees change color
I walk with my mask on
Which reminds me covid is still here
Still no hugs from my loved ones
Or hang outs with my friends
still, people dying each day
still lots of tears I see on tv
And I wonder when all of this will be over
But it's Autumn
A season full of beauty and pumpkins
So my thoughts just stop
And I remember
What fall was for me
Full of colors
Like orange and red

Mersana Heshmati

Autumn is the prettiest season in most people's eyes. Orange, yellow and brown leaves falling on the ground, the sound of us walking on the colorful leaves, and cold winds that rush through our hair and brush our skin-all await us in this beautiful season whenever we step out.

Have you ever wondered why some people call Autumn, "Fall"? If you think about it, it's really simple because of the gorgeous leaves that 'fall' on the ground.

Autumn is the favorite season for most people, but during these past years that we've been dealing with the virus named covid-19, it is experienced differently. Not everyone has the guts to get out of the house and enjoy this pretty season. If in the past, autumn meant colorful leaves and cold winds messaging us to get ready for winter, now it is the harbinger of another wave of illness.

But what about now? Has autumn truly lost its colors? No, not really. Colors of the leaves are still the same, the cold wind is still blowing and the weather is the same. But the difference is that these days the palette of autumn colors has changed as we're mostly wearing blue and white masks. So, the new autumn has adopted new colors. Because of the masks and the weather, we can say this year's color is cold! But everyone has their own opinion, yet this is mine. Share your opinions with us if you want!

Pania Gilani


Roses are red, violets are blue
Dear world, see what 2019 has done to you
It started with masks and people dying
Oh dear lord, and now the buildings are falling?
This life is black, our heart's gray
It's now 2020 and many people have passed away
Oh what's next? Michael brown has been killed!
It's now Fall 2021 and the vaccines have come out
Brown, orange, wow I'm finally out!
Oh look! Is that a pumpkin I see?
Yellow, red, orange and green
Thank god this fall is going to be great for me

Rosha Parvand

Usually, when you ask what color is autumn, everyone's first answer would be orange or red. But in the past two years, the answer has changed because our lives have changed, whether we liked it or not.

These two years have had a huge effect on everyone and everything. From the way we live to the way we answer any questions. For example, if you had asked me this question two years ago, I would probably have said: "Orange, because when you walk on the streets you can see a lot of orange leaves", or "Orange, because fall is full of happiness and joy and orange reminds me of those feelings".

But ever since the pandemic hit the world, my answer has changed to: "Gray". Because we lost a lot of people to covid19 in Fall, because we weren't allowed to go outside, and etc. In fact, the past two years have been entirely gray because we couldn't live as we used to. We just saw the trees go from green to orange through our windows.



Fortunately, in the past few weeks, the grayness has been changing to green, because there is a small hope that our lives would go back to the way they used to be.

All in all, life has its sweetness and bitterness, and it is not in our power to change it, the only thing we can do is to live.

“You have to take the good with bad

Smile when you’re sad

Love what you’ve got, and remember what you’ve had

Always forgive but never forget,

Learn from your mistakes

But never regret. People change, things go wrong.

Just remember,

Life goes on”

Daniela X. Daraz

Rozhina Deilami

The true autumn palette contains colors as beautiful as all the souls in the world. It contains warm and mild colors such as golden yellow, or autumn orange, and lots of faded green. Fall colors are like spices that create colorful and spectacular food. But now autumn and its colors are involved with Covid 19. The virus has affected the warm and glorious colors of this season. Unfortunately, it has turned them into dark and cold colors for people. However, there are still some who see this season in its original beautiful and warm colors.



