

خرد نامه

- خط خطی‌های ذهن
- رئالیسم جادویی
- شاهزاده‌ی ریاضی‌دان
- آهسته و پیوسته
- انعطاف‌پذیری مغز
- چسب بتن نانو
- پیش به سوی آگاه‌سازی جوانان
- خاطرات خفتگان
- این عکس‌ها
- آزمایش‌های روان‌شناسی
- آهوان ایرانی
- تأثیر ورزش بر افزایش قد
- کانون خیریه‌ی رهپویان دانایی خرد
- In Other Words

خردنامه/ نشریه‌ی دانش‌آموزی الکترونیکی

مدرسه‌ی خرد/ شماره‌ی ۲۷/ پاییز ۱۴۰۱

Email: kheradname@kheradedu.ir





به نام خدا



پادکست شماره ۱۱ خردنامه‌ی تابستان
دهم مهرماه ۱۴۰۱ منتشر می‌شود



● خردنامه / نشریه‌ی دانش‌آموزی الکترونیکی مدرسه‌ی خرد / شماره‌ی ۲۷ / پاییز ۱۴۰۱

سر دبیر: مرضیه مدنی‌رزاقی

تحریریه: مه‌گل رحمتی، فاطمه افضلیان، گراناز امیربهبزادی، پانیا بیات، سارینا امیرسیدیان، آریانا بیضاوی، وندا رایمند،

آمیتیدا فرهادیان، کیانا کهساری، صبا مرادی، نور مشاری

دبیر بخش انگلیسی: آندیا درّانی

دبیر بخش ریاضی: پریسا پرمور

دبیر بخش محیط زیست: معصومه سعیدی

دبیر بخش زیست‌شناسی: رایان ساقیان

دبیر بخش شیمی: مریم مزینانی

دبیر بخش مشاوره: ناهید قنبرزاده علمداری

رابط هنرستان: هنگامه امیری

طراحی و صفحه‌آرایی: ثریا علی‌جان‌زاده

نمونه‌خوان: مهدیه قرقچیان

طراحی لوگو تایپ: کیانا ابریشمی

ساخت پادکست و هماهنگی ضبط: سارا کریمی‌نیا، صبا مرادیان

با تشکر از: راحله پورآذر

با آثاری از: هلیا افضلی، فاطمه افضلیان، گراناز امیربهبزادی، سارینا امیرسیدیان، سائنا بهرامی، آریانا بیضاوی، مرسانا حشمتی،

باران حیدری، هدیکا فقیهی، نور مشاری، پرارین ناظمی، فاطمه هویدی

و: زروان افلاکی، سودابه تنکابنی، غزاله جم‌نژاد، رایان ساقیان، ناهید قنبرزاده علمداری، سهیلا عیسی‌پور، مریم مزینانی

بخش هنر با آثاری از:

صدف امیدی، عسل بلادی، نگار سیداحمدیان، آریانا بیضاوی، هلیا صفرپور، دیبا ضرابیان، پرنیان علی‌اصغر، بهاره غفوریان،

کیانا کهساری، نیکو ناصری، ستایش نخبه، زینب وزوایی

با تشکر از: مریم موسوی، اشرف‌السادات سعادت، فریبا محمدحسین، بهناز میرزازاده، مژده هنری، مژگان بختیاری،

محبوبه کرملی، آوین محبی

با تشکر از بخش مدیریت و معاونت در مدارس خرد

※ به یاد رودابه کمالی دبیر بخش داستان

• سخن سردبیر ... ۶

• خط خطی‌های ذهن (تابستانه)

- تابستان ... ۸

- تابستان در راه ... ۱۰

- تابستان ... ۱۲

• فرهنگ و ادب

- رئالیسم جادویی ... ۱۵

- اختر چرخ ادب ... ۱۹

- هایکو ... ۲۲

• گزارش

- آهسته و پیوسته ... ۲۶

- زندگی در پیش‌رو ... ۳۶

• ریاضی

- شاهزاده‌ی ریاضی‌دان ... ۴۰

• زیست‌شناسی

- انعطاف‌پذیری مغز ... ۴۴

• شیمی

- چسب بتن نانو ... ۴۹

• نگاهی به آینده

- پیش به سوی آگاه‌سازی جوانان ... ۵۳

• تازگی چه خوانده‌ای

- از میان کتاب‌ها ... ۵۶

- خاطرات خفتگان ... ۵۸

• هنر

- این عکس‌ها ... ۶۱

- گالری‌گردی ... ۶۹

• تار و پود (مشاوره)

- آزمایش‌های روان‌شناسی ... ۸۳

• محیط زیست

- آهوان ایرانی ... ۸۶

• ورزش

- تأثیر ورزش بر افزایش قد ... ۹۲

• کانون خیریه‌ی رهپویان دانایی خرد ... ۹۹

• In Other Words ... ۱۰۵

سخن سردبیر

نوشتن، نوشتن

برای خواندن است که نوشته می‌شود؛ برای خواندن.

و خواندن را روح لطیفی است که در نهاد نوشته دمد و نوشته از خوانده، زاده شود.

مرا بخوان، مرا بخوان

در گردش چشمان تو سویی است

و در زمزمه‌ی لبانت،

جادویی

که مرا

می‌نگارد تا ابد...

مرا بخوان.

...

• خردنامه‌ی پاییز گرمای تابستان را دارد. داغی هنوز در تنش است و نمی‌گذارد باد تند و تیز پاییز،

دل شما را سرد کند؛ مثل چای عصر است.

• یک لحظه‌ی غم‌انگیز و شاد هم‌زمان در خردنامه وجود دارد که پیش‌تر هم از آن گفته‌ام: وقتی

اسم بچه‌های تحریریه را که دوازدهمی شده‌اند پاک می‌کنی و اسم اعضای جدید را می‌گذاری؛ مثل

لحظه‌ی سال‌تحويل است.

• فصل خط‌خطی‌های ذهن، نام فصلی از شماره‌های قدیمی خردنامه، از این شماره سر برآورده و

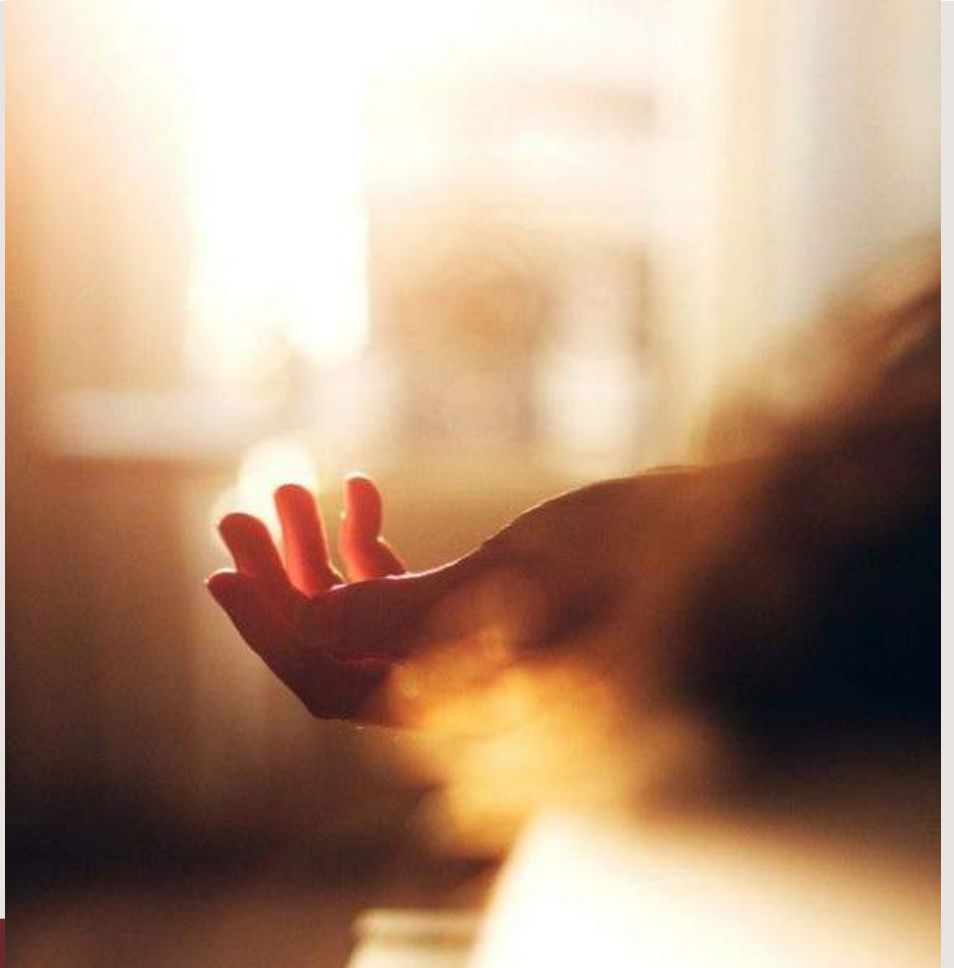
جایی خواهد شد برای نوشته‌های مختلف شما. نوشته‌هایی با موضوعی مشخص با پیشنهاد خودتان.

• خردنامه را بخوانید. برای خواندن است که نوشته می‌شود... جادویی که آن را می‌نگارد تا ابد.

مرضیه مدنی رزاقی

خط خطی‌های ذهن
(تابستانه)

خط خطی‌های ذهن صفحه‌ای بود در سال‌های ابتدایی عمر خردنامه
برای نوشته‌های آزاد بچه‌ها. این شماره دوباره آن را احیا کرده‌ایم
و قصدمان این است که جایی برای نوشته‌های آزاد و بخش کلاس
انشاء، با هم باشد. تصمیم گرفته‌ایم هر فصل یک یا چند موضوع
را اعلام کنیم که بچه‌ها با آن‌ها بنویسند و منتخب نوشته‌ها
اعلام کردیم، در اینجا نوشته‌هایی را می‌خوانید که تعدادی از
بچه‌ها با این موضوع نوشته‌اند، از شما هم دعوت می‌کنیم که به
ما بپیوندید؛ هم موضوع پیشنهاد بدهید و هم بنویسید.



تابستان

گراناز امیربهبزادی

لمس پرتوهای آفتاب از پشت پنجره، وقتی که گرده‌های کوچک خاک در موازات نور
روشنایی بخش، می‌رقصند و آرام مسیر خود را در پیش می‌گیرند.
تابستان...

هرم گرمای جان‌سوز روی پوست صورتم، وقتی که چشمانم را می‌بندم.
از پشت پلک‌های خاموش هم می‌توانم نور پرشور آفتاب را ببینم.
تابستان برایم یادآور روزهای خوبی است که گذر کرده‌اند، یادآور آدم‌هایی که سال‌هاست
ندیدم‌شان و دیگر هم نمی‌توانم.
انگار آدم‌ها پرتوی هستند در پس غبار ظهرگاهی روزی گرم که با نزدیک شدن شب ناپدید
می‌شوند و وقتی که سرانجام شب پدیدار می‌شود، سکوت همه جا را در بر می‌گیرد.
پنجره‌ام را که باز می‌کنم نسیم خنک می‌وزد و در تاریکی شب، پرده‌های سفید اتاقم را
به‌سان موج‌هایی نخوت‌انگیز در می‌آورد.
موج‌هایی که آرام‌اند و شاید کمی غمگین به‌نظر برسند. با غروری نه‌چندان وصف‌شدنی،
حرکت می‌کنند و من را به خیال‌وا می‌دارند.

خیال...

وقتی که چشمانم سنگین می‌شوند و تصاویر نقش می‌بندند.

خواب و خیال شب تابستانی..

وقتی که جنگل درختان استوار خود را به‌رخ می‌کشد و باد برگ‌های سبزه‌ها را به رقص درمی‌آورد.

نور ماه همه جا را روشن کرده، گویی که ماه همان خورشید است، اما به عزا نشسته.

در میان جنگل، شکارچی آرام آرام قدم از قدم می‌گشاید. او پیش می‌آید، مسلح به گل سرخ تا حیات جنگل را همچو رازی، تا همیشه جاودانه نگه دارد...

چشمانم را باز می‌کنم. شهر هیاهو می‌کند.

حال صبح شده و پرتوهای تابستانی دوباره از پشت پلک‌هایم راه‌شان را باز می‌کنند.

انگار که آسمان غبار آلود تکبر خود را کنار گذاشته و راضی به خودنمایی دوباره‌ی خورشید شده است.

و خورشید با کمال میل، هرم گرمای جان‌سوز خود را دوباره به رخ می‌کشد.

و فضا

تابستانی‌ست...

تعلق خاطری دارم به تابستان.

فصلی که تو را به زانو در می‌آورد و خسته‌ات می‌کند.

این فصل را دوست دارم، نقص‌هایش به چشم نمی‌آیند.

حتی اگر به آسانی گذراندن بهار یا پاییز نباشد...

من دوستش دارم

و می‌دانم، که او هم، در گوشه‌ای از قلب گرم‌دیده‌اش من را دوست دارد.



تابستان در راه

آریانا بیضاوی

شاید بیشتر مردم خاطرات تابستان‌های‌شان را در سفرهایی که رفته‌اند یا از دورهمی‌های خانوادگی‌شان جمع کرده‌اند، ولی خاطرات تابستانه‌ی من از جاده‌ها آمده است. تابستان تنها زمانی بود که فارغ از درس و مدرسه بودیم، زمانی که پدر و مادرمان غنیمت می‌شمردند تا چهارنفری برای دیدار اقوام برویم. مادرم رشتی است و پدرم اهل یزد، با این حال ما تهران زندگی می‌کردیم؛ برای همین من و برادرم این سه ماه را در صندلی عقب ماشین، در حالی که جاده‌های نصف ایران را دور می‌زدیم سپری می‌کردیم.

اتفاقاتی در مسافرت می‌افتادند. آن‌قدر تکراری و حوصله سر بر بودند که الآن به ندرت آن‌ها را به یاد دارم، ولی می‌توانم جزییات بگو مگوهایی را که با برادرم داشتم، به یاد بیاورم، تک‌تک آهنگ‌هایی را که گه‌گاه در راه گوش می‌دادیم، از بره‌ستم، رد آفتاب تند تابستانی که از پشت شیشه چشمان‌مان را نشانه می‌گرفت هنوز در چشمانم مانده است. به یاد دارم که من و برادرم به نوبت سرمان را از پنجره‌ی ماشین بیرون می‌بردیم تا طعم باد را بچشیم و پدرم به نوبت دعوای‌مان می‌کرد. خوشحالم که به هشدارهایش بی‌توجهی کردم. بعد از بیست سال هنوز صدای باد در گوش‌هایم می‌پیچد و می‌توانم تازگی‌اش را در میان موهایم حس کنم. حداقل می‌دانم تمام اشک‌هایی که سر شانه‌زدن آن موهای قهوه‌ای بلند گره خورده، ریختم بی‌ارزش نبودند.

عجیب است که با وجود این که بچگی از تاریکی ترس داشتم، از تاریکی‌ای که دور تا دورم را احاطه می‌کرد، نمی‌ترسیدم؛ برعکس از آن آرامش می‌گرفتم. اگرچه به‌عنوان یک کودک به اندازه‌ی کافی قدر آن آرامش را نمی‌دانستم.

شاید هم اشتباه می‌کنم، شاید حتی از ماجراهای در جاده هم زیاد چیزی در خاطرم نیست، شاید بر اثر زمان خاطراتم نم‌کشیده و الآن چیزی جز رنگ‌های درهم‌رفته از تصاویرشان معلوم نیست. با این حال ناراضی نیستم، همین رنگ‌های درهم‌رفته کافی‌اند تا با یاد کردن‌شان زندگی کنم. رنگ نارنجی کورکننده‌ی غروب، رنگ پیکان قرمزمان که خاکی صحرا آن را در آغوش می‌گرفت، رنگ هوای گرفته‌ی درون اتاقک ماشین وسط تابستان، رنگ عرقی که به لطف موهای همیشه بازم بر گردنم می‌نشست و کلافه‌ام می‌کرد، رنگ بی‌قراری‌هایی که همپای برادرم می‌کردم تا به مقصد برسیم. بعد از این همه سال به‌ندرت اتفاقاتی که در مقصدمان می‌افتادند را به یاد دارم، اما طعم تک‌تک لحظاتی که انتظار مقصد را می‌کشیدم زیر دندانم است، حتی اگر در قالب رنگ‌های در هم رفته‌ی یک نقاشی خیس باشد.

به یاد دارم گاهی در مسیرمان به سمت رشت باران می‌گرفت. شدید نبود اما به حدی بود که ما بچه‌ها را سر ذوق آورد و گرما را برای‌مان قابل تحمل‌تر کند. بهتر از باران اما، هوای بعد از باران بود. پدرم همه‌ی شیشه‌های ماشین را پایین می‌داد تا به رطوبت حاکم بر فضا اجازه‌ی ورود دهد. ما هم از عطری که از نبرد آب و خاک به‌وجود آمده بود مست بودیم. عجیب است، معمولاً در این مواقع سکوت می‌کردیم، انگار که گوش‌مان از عطر باران که جنگل‌های شمال را شسته بود، پر شده بود و حنجره‌های‌مان از رطوبت زنگ زده بود. گوش کردن به صدای کشیده‌شدن تایرهای ماشین به آسفالت کف جاده که به سمفونی سکوت می‌پیوست، موسیقی دلنشینی بود که مدت‌هاست فرصت شنیدنش را نداشته‌ام. البته که قابل مقایسه با سکوتی که بر کویر فرمانروایی می‌کرد نبود. سکوت کویر مرا می‌ترساند، انگار هرکسی که آن را بشکند باید انتظار مجازات سختی را بکشد. نوای خاموشی کاملاً با اجرای ستارگان در پس‌زمینه‌ی سیاه که به تنهایی آدم را می‌بلعید، همخوانی داشت؛ مانند تأثیری که همگام با موسیقی پیش می‌رود. اغلب حواسم از سکوت پرت می‌شد و در آسمان شب غرق می‌شدم.



تابستان

سارینا امیرسیدیان

تابستان! اسمش هم هیجان‌انگیز است!

تابستان از نظر نوجوانان معمولاً نمادی برای انگیزه دادن به خود هنگام امتحان‌های ترم دوم است؛ وقتی که خسته می‌شوند به خودشان می‌گویند طاقت بیاور چون تابستان نزدیک است. کودکان هم که نیازی به استفاده از تابستان برای انگیزه دادن ندارند، اما بزرگسالان، آن‌ها هم سال‌هاست که دیگر طعم تعطیلی برای تابستان را نمی‌چشند و خیلی برای‌شان فرقی ندارد، چون به هر حال باید سر کار بروند. اما تابستان فقط برای انگیزه دادن یا مرخصی و مسافرت است؟

به نظر من اهمیت تابستان به خاطر اتفاقات کوچک و شاید حتی بی‌ارزش ولی دوست داشتنی‌اش است. وقتی خاطرات تابستانی‌ام را مرور می‌کنم طعم شیرین بستنی توت‌فرنگی را زیر زبانم احساس می‌کنم؛ گرما و حرارت نور طلایی خورشید را، هوای شرجی و مرطوب شمال نفسم را می‌گیرد؛ عطر چای گرم و خوش‌رنگ صبح، شنا کردن، دیدار دوستان و فامیل، خندیدن‌های نصفه شبی با دوستانم، نسیمی که میان موهایم به رقص در می‌آید، کتاب خریدن‌ها و خواندن‌ها، کیک خانگی درست کردن، نقاشی کشیدن، فیلم و سریال دیدن و بی‌نهایت‌ها کاری که در طول تابستان انجام می‌دهیم.



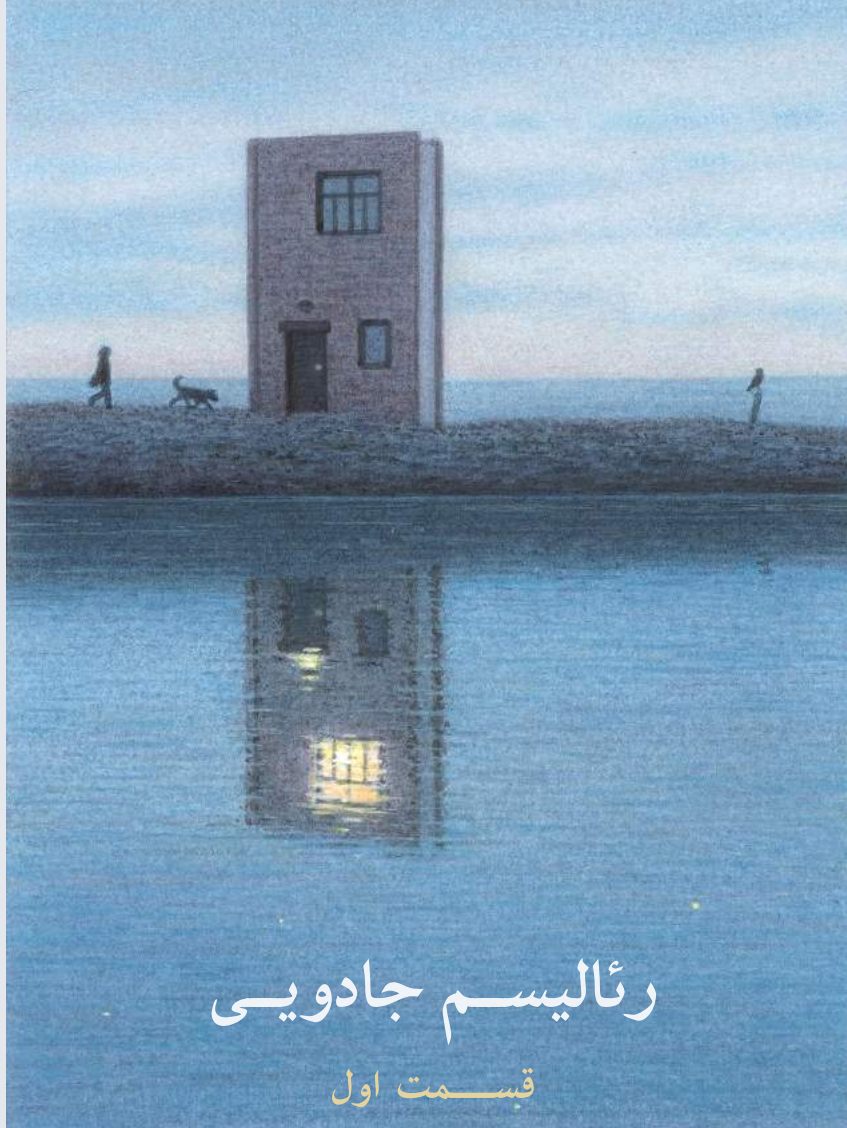
می‌دانی! حتی با وجود این همه کار که در تابستان انجام می‌دهیم باز هم وقتی نزدیک می‌شویم به فصل پاییز، با خود آهی می‌کشیم و می‌گوییم: «این بار هم تابستان آمد و رفت و من هیچ کاری نکردم.» یا می‌گوییم: «آن‌طور که می‌خواستم تابستانم، تابستان نشد.» شاید اصلاً این هم یکی از خصوصیات آدم‌ها باشد یا این که انتظارمان خیلی از تابستان زیاد است. همیشه از او انتظار داریم که تمام نیازهای سه فصل دیگرمان را هم برطرف کند. شاید باید بیشتر قدر همین اتفاقات کوچک تابستان را بدانیم، به نظرم این لحظات و کارهای کوچک به یاد ماندنی‌ترین خاطرات تابستانی‌اند.

می‌دانی! گاهی اوقات باید به احساسات تابستان هم اهمیت بدهیم، نه این که همیشه در آخر ارزش ایراد بگیریم و بگوییم آن‌طور که باید نشد. تابستان همیشه بیش‌ترین تلاشش را می‌کند و به ما فرصت‌های زیادی می‌دهد که مثلاً دوستان جدیدی پیدا کنیم یا یک ساز موسیقی را یاد بگیریم یا شاید هم در یک کاری مهارت بیشتری پیدا کنیم. شاید ندانی ولی وقت‌هایی که ما می‌خندیدیم، یا احساس تنهایی می‌کردیم، تلاش می‌کردیم یا غرق در آهنگی بودیم، تابستان در تمام آن لحظات در کنار ما بوده و این لحظات شیرین را می‌دیده و ثبت می‌کرده پس شاید باید ارزش تشکر کنیم، شاید باید از این به بعد یک‌طور دیگر لیست کارهای تابستانی‌مان را بنویسیم، شاید هم باید یک کم انتظاراتمان را نسبت به تابستان تغییر دهیم و سعی کنیم که واقعاً از آن لذت ببریم.





فرهنگ و ادب



رئالیسم جادویی

قسمت اول

واقعیت با ریشه‌هایی از جادو

گراناز امیر بهزادی

رئالیسم جادویی یا واقع‌گرایی جادویی در اصل یک سبک نوشتن است که یکی از زیرمجموعه‌های مکتب رئالیسم به شمار می‌رود. مکتب رئالیسم از چهار دسته‌ی رئالیسم ابتدایی، رئالیسم سوسیالیستی، رئالیسم انتقادی و رئالیسم جادویی تشکیل شده است که ما در این نوشته به رئالیسم جادویی می‌پردازیم. در این نوع سبک ساختارهای واقعیت در اثر ادبی یا هنری تغییر می‌کند؛ یعنی در اصل یک دنیای واقعی اما با علت و معلول‌های منحصر به خودش تشکیل می‌شود. اصطلاح رئالیسم جادویی را برای اولین بار یک منتقد آلمانی به نام فرانتز روه در سال ۱۹۲۵ به کار برد. قصد او برای ساخت این اصطلاح این بود که در زیرمجموعه‌ی مکتب رئالیسم، سبک هنری‌ای را به وجود بیاورد که از چهارچوب‌ها و محدودیت‌های سفت و سخت رئالیسم، فاصله داشته باشد. اگرچه روه در سال ۱۹۲۵ مفهوم رئالیسم جادویی را در کتاب *پس از اکسپرسیونیسم: رئالیسم جادویی* به کار برده بود اما در نهایت بعد از پانزده سال، در سال ۱۹۴۰ این اصطلاح به رسمیت شناخته شد و به عنوان نام جنبشی هنری در آمریکای لاتین و کشورهای حوزه‌ی کارائیب شناخته شد. داستان‌هایی که در این سبک نوشته شده‌اند می‌توانند باهم متفاوت باشند اما همگی آن‌ها در بعضی از موارد شبیه به هم هستند. همه‌ی

داستان برایش جذابیت بیشتری خواهد داشت، چرا که اوج و سیر داستان برای مخاطب قابل پیش‌بینی نیست و داستان مسیری نوین و شگفت‌انگیز را پیش می‌برد.

به‌طور خلاصه رئالیسم جادویی ترکیبی شگفت‌آور از واقعیت، افسانه و تاریخ است.

برای آشنایی بهتر با این سبک به معرفی نویسندگان برتر این سبک و آثار آنها در دو بخش نویسندگان خارجی و ایرانی می‌پردازیم. در این شماره شما را با نویسندگان خارجی این سبک آشنا می‌کنیم:

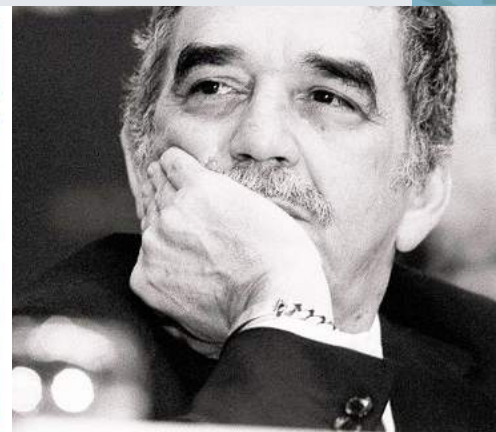
■ گابریل گارسیا مارکز

مارکز هم مانند اغلب نویسندگان، از بدو تولد حرفه‌ی نویسندگی خود، سبک‌ها و ژانرهای مختلفی را امتحان کرد. اما اکنون رئالیسم جادویی سبک داستان‌های اوست و او ضمن تأثیر بسیاری که از خورخه لویس بورخس، نویسنده‌ی آرژانتینی، گرفته است، یکی از پدران و بنیان‌گذاران این سبک ادبی به حساب می‌آید. معروف‌ترین اثر مارکز در این سبک کتاب *صد سال تنهایی* است. این داستان که در چند نسل اتفاق می‌افتد، در شهری به نام ماکوندو رخ می‌دهد و شخصیت اصلی آن کسی است که رویایی در سر دارد و با ذهنیت و تفاسیر خود این شهر را ایجاد می‌کند. این رمان برای اولین بار با ترجمه‌ی بهمن فرزانه در ایران منتشر شد و خوانندگان را با رئالیسم جادویی آشنا کرد.

داستان کوتاه پیرمرد فرتوت با بال‌های عظیم نیز داستان کوتاهی از مارکز است در همین سبک خلق شده. داستان درباره‌ی پیرمردی با بال‌های بزرگ است که در ساحلی پیدا می‌شود و خانواده‌ای را از فقر نجات می‌دهد.

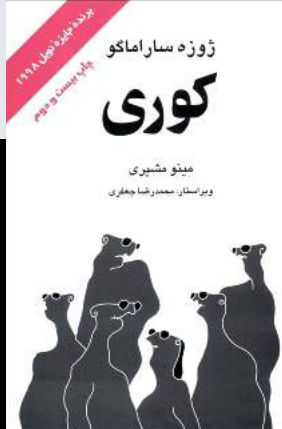
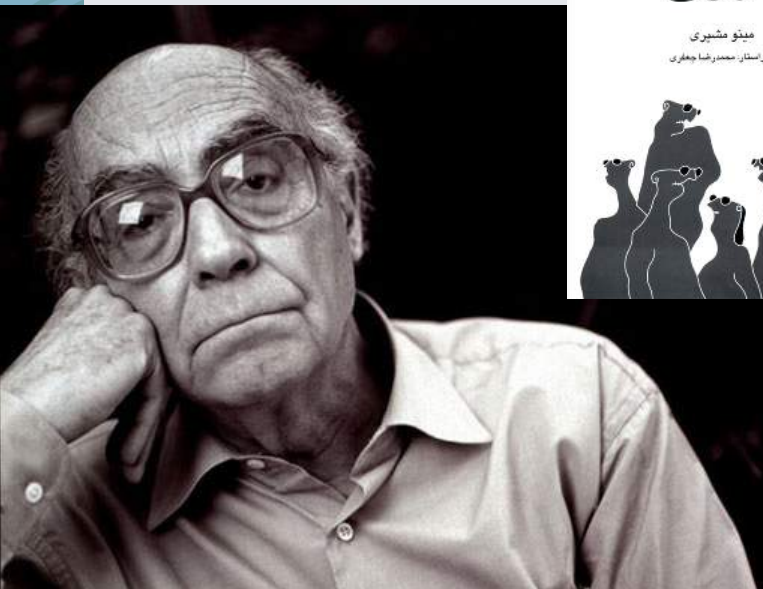
این داستان‌ها باید در فضایی واقع‌گرایانه تشکیل شده، اما رگ و ریشه‌ای جادویی و ماورایی داشته باشند. در اصل جذابیت رئالیسم جادویی، به از بین بردن مرز میان داستان واقع‌گرایانه و فانتزی است.

نویسندگان در سبک رئالیسم جادویی به صورت آگاهانه، داده‌هایی درباره‌ی عناصر ماورایی و جادویی جهان داستان‌شان به مخاطب نمی‌دهند تا رویدادهای جادویی را به عنوان اتفاقاتی معمول به تصویر بکشند و غیرممکن‌ها را در قالب زندگی عادی و روزمره ارائه کنند. این سبک برای نقد هم استفاده می‌شود. نویسندگان اغلب از رئالیسم



جادویی برای ارائه‌ی انتقادهای و گلیه‌های خود از جامعه، وضعیت سیاسی و حکومتی استفاده می‌کنند؛ برای مثال در نقاطی از جهان مانند آمریکای لاتین که از لحاظ اقتصادی تحت فشار کشورهای غربی قرار گرفته است، این سبک از محبوبیت منحصر به فردی برخوردار شد.

ساختار این ژانر نیز با سایر ژانرها متفاوت است. رئالیسم جادویی آغاز، میانه و پایان واضح و مشخصی ندارد، به همین دلیل هنگام خواندن داستانی در این سبک، مخاطب تجربه‌های جدید و جالبی را به‌دست می‌آورد و محتوای



ناگهان دچار کوری می‌شود، چند لحظه بعد افراد دیگری هم کور می‌شوند، اما برخلاف کوری طبیعی که در آن دید فرد سیاه و تاریک می‌شود، کوری این افراد روشن و سفید است. پزشکان این بیماری را مسری تشخیص می‌دهند.

قسمتی از رمان کوری را می‌خوانیم:

«بالاخره چراغ سبز شد، ماشین‌ها مثل برق راه افتادند، اما آن وقت بود که معلوم شد همه‌شان مثل هم تیز و فرز نیستند. ماشینی که اول خط وسط ایستاده، تکان نمی‌خورد، لابد عیبی کرده، پدال گاز در رفته، دنده گیر کرده، جلوبندی عیب کرده، ترمز قفل کرده، برق اشکال پیدا کرده، یا البته خیلی ساده، بنزین تمام کرده، این چیزها تازگی ندارد. گروه بعدی عابرین که پشت خط کشی جمع شده‌اند می‌بینند که راننده ماشین از پشت شیشه‌ی جلو دست‌هایش را تکان می‌دهد و ماشین‌های پشت سر بی‌امان بوق می‌زنند. هنوز چیزی نگذشته چند راننده از ماشین‌ها پیاده شدند که ماشین وامانده را به گوشه‌ای هل بدهند تا راه بند نیاید، با عصبانیت به پنجره‌های بسته ماشین می‌کوبند، مرد توی ماشین به طرف‌شان سر می‌گرداند، اول به یک طرف و بعد به طرف دیگر، معلوم است که با داد و فریاد چیزی را می‌گوید، از حرکات دهانش پیداست که چندین کلمه را تکرار می‌کند، نه یک کلمه، سه کلمه، که وقتی بالاخره یک نفر در ماشین را باز می‌کند مفهوم می‌شود: «من کور شده‌ام»

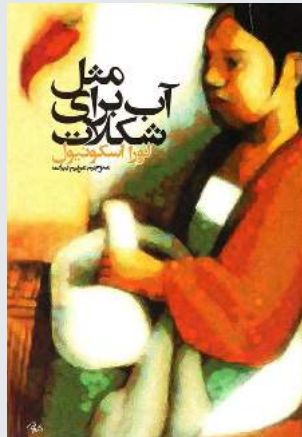
«در روز سوم بارندگی آنقدر خرنج‌گ در خانه کشته بودند که پلایو باید از حیاط آب گرفته می‌گذشت تا آن‌ها را به دریا بریزد؛ نوزاد تمام شب تب داشت و آن‌ها فکر می‌کردند تبش به دلیل بوی بد خرنج‌های مرده است. از روز سه شنبه به این طرف تمام جهان غمگین بود. دریا و آسمان با رنگی خاکستری درهم آمیخته بود و ماسه‌های ساحل، که در شب‌های ماه مارچ مثل چراغ برق می‌زد، به لجن‌زاری از گل و صدف‌های پوسیده تبدیل شده بود. نور آفتاب نیم‌روز چنان بی‌رمق بود که وقتی پلایو بعد از دور ریختن خرنج‌ها در دریا در راه بازگشت به خانه بود، به دشواری می‌توانست آن چیزی را که نزدیک خانه‌اش ناله می‌کرد و تکان می‌خورد، تشخیص دهد. بعد که به آن نزدیک‌تر شد، دید که پیرمردی فرتوت، مردی خیلی پیر، با صورت روی گل‌ها افتاده و با وجود تلاش زیاد بال‌های بسیار بزرگش اجازه نمی‌داد که از جا برخیزد.»

از رمان‌های دیگر مارکز در این سبک می‌توان به کسی به سرهنگ نامه نمی‌نویسد، پاییز پدر سالار و عشق در سال‌های وبا اشاره کرد.

■ ژوزه ساراماگو

نویسنده پرتغالی است که جایزه‌ی نوبل سال ۱۹۹۸ را از آن خود کرد. او در ردیف نویسندگان پیرو سبک رئالیسم جادویی قرار دارد و آثار او با نویسندگان اسپانیایی و آمریکای لاتین در همین سبک، مقایسه می‌شود.

از مهم‌ترین آثار ساراماگو رمان کوری است. داستان این رمان از جایی شروع می‌شود که راننده‌ی اتومبیلی به



■ آلو کار پانتیه‌ئی و المونت

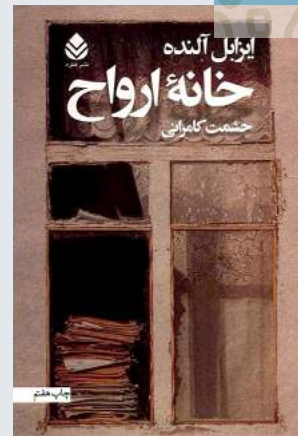
نویسنده‌ای کوبایی است که در ادبیات آمریکای لاتین تاثیر گسترده‌ای داشته و منتقدان او را یکی از مهم‌ترین نویسندگان قرن بیستم و معمار ادبیات آمریکای لاتین می‌نامند زیرا با استفاده از سبک رئالیسم جادویی آثاری تحسین برانگیزی مانند ستایش از آن خدا را که درباره‌ی فولکلور و افسانه‌شناسی آفریقایی کوبایی است و قلمرو این عالم را در این سبک خلق کرده است. او در مقدمه‌ی قلمرو این عالم از عبارت «واقعیت شگفت‌انگیز» استفاده کرده که به رئالیسم جادویی اشاره دارد. لائورا اسکوبل نیز نویسنده‌ی رمان مثل آب برای شکلات است که با سبک رئالیسم جادویی نوشته شده. این رمان داستان زنی را روایت می‌کند که احساساتش با آشپزی و غذایی که درست می‌کند ادغام می‌شود و به کسانی که غذا را می‌خورند، راه می‌یابد.

ادامه دارد...

سارا اماگو رمان‌های دیگری هم در سبک رئالیسم جادویی دارد که می‌توان به در ستایش مرگ و همه‌ی نام‌ها اشاره کرد.

■ ایزابل آئنده

او به‌عنوان پر مخاطب‌ترین نویسنده‌ی اسپانیایی زبان دنیا، شناخته می‌شود. شهرت او بیشتر به‌خاطر رمان خانه‌ی ارواح است که داستانی چند نسلی است. قهرمان زن این رمان قدرت‌های ماورایی دارد و می‌تواند با دنیای مردگان و ارواح ارتباط برقرار کند.

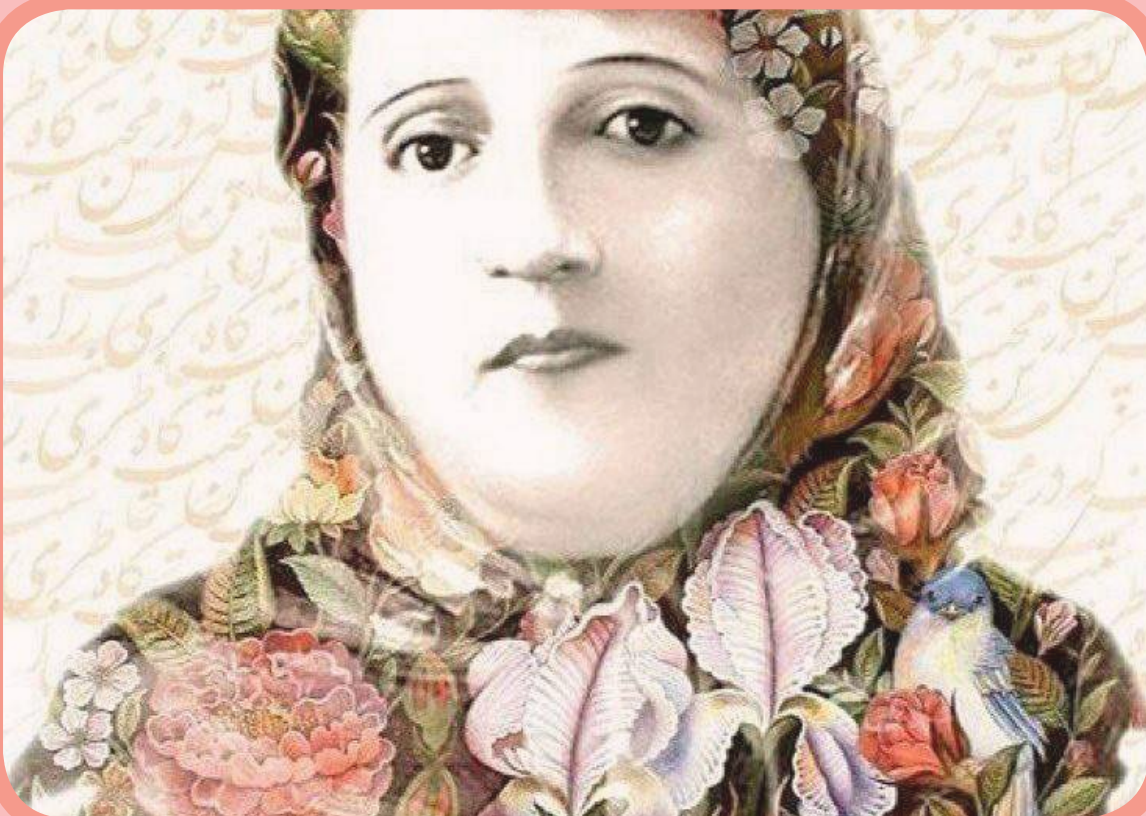


■ هاروکی موراکامی

نویسنده‌ای ژاپنی است که به‌تازگی مورد توجه مخاطبان در سطح جهان قرار گرفته است. رمان سرگذشت پرنده‌ی کوکی یکی از آثار اوست که به سبک رئالیسم جادویی است و درباره‌ی مردی است که زیر خیابان‌های توکیو، در یک دنیا و فضای مشخص قرار دارد و در آن به دنبال همسر و گربه‌ی گمشده‌ی خود می‌گردد.

از آثار دیگر هاروکی موراکامی که در این سبک نوشته شده، می‌توان به شکار گوسفند وحشی، کافکا در کرانه، پین بال و به آواز باد گوش بسپار اشاره کرد.





اختر چرخ ادب

پروین اعتصامی

نور مشاری

رخشنده‌ی اعتصامی که همگی او را به عنوان پروین اعتصامی می‌شناسیم، در سال ۱۲۸۵ در شهر تبریز متولد شد. او از دید بسیاری، بهترین شاعر زن ایران است. پروین اعتصامی از کودکی به آموختن زبان‌های مختلف اعم از انگلیسی، ترکی و عربی پرداخت و زیر نظر برخی از بزرگ‌ترین استادان و شعرا همچون ملک‌الشعرا بهار و دهخدا پرورش یافت. پدرش، یوسف اعتصامی مشهور به اعتصام‌الملک که از شاعران و مترجمان بزرگ عصر خود بود، در رشد و پرورش زندگی هنری او نقش بسیار زیاد و مهمی داشت.



زمانی که پروین شش سال داشت، همراه با خانواده‌اش به تهران مهاجرت کرد. او هم‌زمان با تحصیل، شعر می‌سرود و پس از اتمام تحصیلات خود به تدریس زبان و ادبیات انگلیسی پرداخت. پروین در جشن فارغ‌التحصیلی خود، به بیسوادی زنان ایران اشاره کرد. او در این سخنرانی که به «اعلامیه‌ی زن و تاریخ» معروف است، تربیت و تعلیم زنان و مردان را داروی بیماری مزمن شرق دانست.

پروین در سن هفت‌سالگی، اولین شعر خود را سرود و آن را در مجله‌ی بهار به چاپ رساند.

ای مرغک خرد، ز آشیانه	پرواز کن و پریدن آموز
تا کی حرکات کودکانه	در باغ و چمن چمیدن آموز
رام تو نمی‌شود زمانه	رام از چه شدی، رمیدن آموز
مندیش که دام هست یا نه	بر مردم چشم، دیدن آموز
شو روز بفکر آب و دانه	هنگام شب، آرمیدن آموز

اشعار پروین قبلاً در مجلاتی همچون بهار و امثال و حکم دهخدا چاپ شده بود، ولی نخستین چاپ دیوان او به‌طور رسمی در سال ۱۳۱۴ شمسی در چاپخانه مجلس شورای ملی انتشار یافت و با استقبال بسیاری روبه‌رو شد و وزارت معارف به سبب قدردانی از آن، نشان علمی به او اهدا کرد. این دیوان شامل تمام اشعاری بود که پروین تا سن سی‌سالگی سروده بود.

پروین اشعارش را در قالب مثنوی، قصیده و قطعه سروده ولی شهرت اصلی او به دلیل به کار بردن سبک شعری مناظره است که در آن بیشتر به مسائل اجتماعی و پند و اندرز می‌پردازد:

سیر، یک روز طعنه زد به پیاز	که تو مسکین چقدر بد بوئی
گفت، از عیب خویش بی‌خبری	زان ره از خلق، عیب می‌جوئی
گفتن از زشت‌رویی دگران	نشود باعث نکوروئی
تو گمان می‌کنی که شاخ گلی	به صف سرو و لاله می‌رویی
یا که همبوی مشک تاتاری	یا ز ازهار باغ مینویی
خویشتن بی‌سبب بزرگ مکن	تو هم از ساکنان این کوئی

محتوای اشعار پروین، تعلیمی است. شعر تعلیمی شعری است که برای آموزش سروده می‌شود. بخش عمده‌ی شعر پروین به اندیشه‌های اخلاقی او اختصاص دارد که در قالب پند و اندرز بیان می‌شود؛ به همین دلیل عنصر خیال در شعر او زیاد به چشم نمی‌خورد. در واقع مستقیم‌گویی یکی از ویژگی‌های بارز شعر تعلیمی است که اغلب در قصاید او دیده می‌شود، ولی در قطعات و مثنوی‌هایش بیشتر به تمثیل روی آورده و از مستقیم‌گویی دور شده است.

اشعار پروین دارای وجه اجتماعی نیز است؛ ظلم‌ستیزی و درگیری با بیداد، شاخصه‌ی اصلی اشعار اوست:

روزی گذشت پادشاهی از گذرگهی	فریاد شوق بر سر هر کوی و بام خاست
پرسید زان میانه یکی کودک یتیم	کاین تابناک چیست که بر تاج پادشاست
آن یک جواب داد چه دانیم ما که چیست	پیداست آنقدر که متاعی گرانبهاست
نزدیک رفت پیرزنی کوژپشت و گفت	این اشک دیده‌ی من و خون دل شماست
ما را به رخت و چوب‌شبانی فریفته است	این گرگ سال‌هاست که با گله آشناست
آن پارسا که ده خرد و ملک، رهن است	آن پادشا که مال رعیت خورد گداست
بر قطره‌ی سرشک یتیمان نظاره کن	تا بنگری که روشنی گوهر از کجاست
پروین، به کجروان سخن از راستی چه سود	کو آن‌چنان کسی که نرنجد ز حرف راست

پروین در فروردین ماه سال ۱۳۲۰ به بیماری حصبه مبتلا شد و بعد از چند روز چشم از دنیا فرو بست. او را در پانزده فروردین در آرامگاه خانوادگی‌شان در حرم حضرت معصومه (س) به خاک سپردند.

منابع

کیانی ده کیانی، کوروش (۱۳۹۸)، زندگی‌نامه آثار و اشعار شاعران مشهور ایران، تهران: نشر دانش مانا
شافعی، خسرو، (۱۳۹۱)، صد شاعر از رودکی تا امروز، تهران: کتاب خورشید
سایت گنجور/ پروین اعتصامی/ زندگی‌نامه



هایکو

ناگهان

دل سنگی را می شکافد:

آب روان

صبا مزارعی

تمام روز

گرداگرد یک گل:

پروانه‌ای که منم

دنیا ز کاوت

به باد گفت که به ما بگوید:

شب سیاه نیست؛

بوی شب بو

ثمین نجف پور



از دامن خاک

سر بلند می کند؛

سرخ‌ی بنفشه

ستایش بهشتیان

زیر قطرات باران،

ابرهای طوسی،

در تعقیب غزال

یاسمین افتخار آشتیانی

مه و باران،

آفتاب سوزان؛

پل می‌زند رنگین کمان

سوسن خورگامی

مترسک در دشت

هر روز آرزوهایش را

به دست باد می‌دهد

هما دادگر



عرق سرد کرده

بابونه،

از رعد و باران شبانگاهی

هانا طباطبایی

ابرها سبک‌تر

اسب‌ها رهاتر

دریا در سکون و خاموش

آناهیتا طالبی

باد می‌رقصاند

ریسه‌ی بلند آرزوهای مترسک را

آرام آرام

هانا الماسی

A stack of purple folders is shown, with a white label attached to the top one. The label has the Persian word 'گزارش' (Report) written on it in a dark red, stylized font. The folders are arranged in a stack, and the top folder is slightly offset to show the others underneath. The background is a light gray, textured surface.

گزارش

گفت‌وگویی با رتبه‌های برتر

کنکور ۱۴۰۱



آهسته و پیوسته

مرضیه مدنی رزاقی

مثل هر سال بعد از اعلام نتایج با بچه‌هایی که پس از یک سال درس خواندن، به رتبه‌هایی خوب و مثال زدنی دست یافته‌اند، نشست و گفت‌وگویی خودمانی داریم تا ضمن شنیدن از تجربه‌ی دراز و پرماجرایی که پشت سر گذاشته‌اند، به نکاتی مفید و مؤثر برای آغاز کنندگان این راه دست بیابیم. مدعویین ما عبارت بودند از: رشته‌ی ریاضی: مانا مرادی، ترنم علیزاده، زهرا صباحی. رشته‌ی تجربی: گلناز نیک‌اقبالی، سانیا سمیعی، مهسا رئیس‌کرمی، مهرسا ملک، ملینا فراهانی. رشته‌ی علوم انسانی: اظهر نجفی، توکا فاضل، سارا خمسه. رشته‌ی هنر، صبا سلطانی، گلاره حسامی‌آذر، نیکا صدیقی، کیانا سمندریان و باران قبه؛ اما این جلسه با حضور تعدادی از این دوستان برگزار شد. در اینجا حاصل نشست و گفت‌وگوی ما را که در جلسه‌ای یک‌ساعت و نیمه و در کتاب‌خانه‌ی مرکزی مدرسه انجام شد، می‌خوانید. حاضران در جلسه عبارت بودند از:

گلاره حسامی‌آذر، توکا فاضل، صبا سلطانی، سانیا سمیعی، مهرسا ملک، باران قبه، مانا مرادی، مهسا رئیس‌کرمی



مهسا: تأثیرش واقعی است اما عمل کردن بهش خیلی واقعی نیست! هر کنکوری در تابستانی که شروع به خواندن می‌کند برای این که شروعی قوی و طبیعتاً پایان قوی‌ای داشته باشد، برنامه‌های سفت و سختی می‌ریزد، اما گاهی چیزهایی پیش می‌آید که نمی‌توانی مطابق آن پیش بروی، مثلاً شرایط روحی بعد از آزمون‌های آزمایشی، مسائل مختلف خانوادگی یا اجتماعی ممکن است آدم را به هم بریزد و این که نتوانیم یک برنامه‌ی سفت و سخت را دقیق اجرا کنیم، باعث استرس ما شود، بنابراین نباید برنامه‌ریزی ما سخت و غیرمنعطف باشد که با پیش آمدن یک چیز غیرمنتظره، خودمان به هم بریزیم. برای برنامه‌ریزی هم به نظر من برنامه‌ای بهتر است که خودت بریزی؛ یعنی بعد از این که مشاور برای تو برنامه‌ریزی می‌کند، حدود دی و بهمن یادگیری که خودت برای خودت برنامه‌ریزی.

صبا: به نظر من برنامه‌ریزی معقول و پیوسته از این که یک چیز زیاد پشت سر همی باشد، خیلی بهتر است. در رشته‌ی هنر ما درس‌های حفظی خیلی زیادی داشتیم به همین خاطر مرور درس‌ها خیلی مهم بود و به نظر من آدم

● رزاقی: برای ما تعریف کنید که سال گذشته چطور بر شما گذشت. دل‌تان می‌خواهد از چه چیزهایی برای بچه‌هایی که تازه قدم در این راه گذاشته اند بگویید.

مهسا: اولین نکته درباره‌ی شرایط جلسه‌ی آزمون است. در یکی از جلسه‌های کنکور آزمایشی ساعت در جلسه نبود و من از آن به بعد حواسم بود که حتماً ساعت با خودم ببرم، خصوصاً در جلسه‌ی کنکور.

باران: نیم ساعت به آخر امتحان مانده من فقط سر جلسه نشسته بودم. مراقب‌ها با هم صحبت می‌کردند و خاطره تعریف می‌کردند. حتی آخرش مراقب به سمت من آمد و طوری نگاهم می‌کرد که انگار بخواهد بگوید هنوز می‌خواهی بنشینی؟

گلاره: بدترین شرایط را برای خودتان تصور کنید.

سانیا: در مدرسه، ما به دنبال سکوت محض و بهترین شرایط در جلسه‌ی امتحان هستیم اما باید بدانیم که این شرایط ایده‌آل قطعاً در آزمون نیست و باید برای هر شرایطی آماده باشیم.

● رزاقی: درباره‌ی برنامه‌ریزی در درس خواندن چه می‌گویید. آیا تأثیرش واقعی است یا افسانه‌ای بیش نیست؟!





مهسا: من فکر می‌کنم حدود زمانی دی ماه و فروردین که اردو داشتیم، زمان‌های خیلی خوبی برای پیش رفتن با برنامه‌ی مدرسه بود،

چون مثلاً در اردوی فروردین در کتاب‌خانه، همه همزمان داشتیم یک درس را می‌خواندیم و این خیلی خوب بود، اما وقتی درس‌ها تمام شد و باید تست جامع می‌زدیم؛ یعنی حدوداً بعد از عید، مشاورمان خیلی می‌گفتند که برنامه‌ای را که می‌گویم بر اساس سرعت و نیاز خودتان شخصی‌سازی کنید.

باران: در رشته‌ی ما که مطالب خیلی زیاد بود و در نهایت شاید به خواندن همه چیز هم نمی‌رسی، برنامه‌ریزی برای من که تسلط بر همه چیز نداشتم، خیلی سخت بود. من تا لحظه‌ی آخر اطمینان داشتم به برنامه‌ای که مشاورمان می‌دادند و حتی وقتی نگران بودم از این که خیلی تکه‌تکه خوانده‌ام می‌گفتند نگران نباش من می‌دانم که چه چیزهایی در برنامه‌ی تو گذاشته‌ام.

توکا: به نظر من برنامه‌ریزی خیلی مهم است. با برنامه‌ریزی هم می‌توانی مرتب درست را بخوانی و هم به کارهایی که دوست داری بررسی و نمی‌گذارد این دوران برای تو یکنواخت و خسته‌کننده شود، چون اگر فقط درس بخوانی علاوه بر فشار کنکور، فشار تغییر روتین زندگی را هم باید تحمل کنی و این کار را سخت‌تر می‌کند.

باید با درسی که می‌خواند «حال کند»؛ مثلاً من اگر یک بازه‌ی تاریخی یا هنرمندی را می‌خواندم، درباره‌اش تحقیق هم می‌کردم و اگر می‌خواستم فکر کنم فقط دارم برای کنکور می‌خوانم، کم می‌آوردم. در همان حوزه‌ی درس اگر آدم بیشتر تحقیق کند و با آن درگیر شود، خیلی درس خواندن را لذت بخش می‌کند. من توصیه می‌کنم که بچه‌ها اولش را سخت شروع نکنند و آهسته و پیوسته پیش بروند.

هفته‌های آخر برای من درس خواندن خیلی سخت بود. همه می‌گفتند آخرش را باید خیلی سخت بگیری اما درس ما چون حفظی است، ماه‌های آخر درس‌ها در ذهن من ته‌نشین شده بود و من از این که دو هفته‌ی آخر را سخت نگرفتم نگران نبودم. ولی خب این تجربه‌ی من است.

● **رزاقی:** تو درباره‌ی برنامه‌ریزی چه تجربه‌ای داری؟ خودت برنامه‌ریزی می‌کردی یا با برنامه‌ی مشاور پیش می‌رفتی؟
صبا: من با برنامه‌ریزی مشاور پیش می‌رفتم، مخصوصاً در زمینه‌ی ساعت‌بندی‌ها. گاهی هم بر اساس نیازم به این که کدام درس را باید بیشتر بخوانم، برنامه را تغییر می‌دادم. اما در کل با برنامه‌ی مشاور راحت بودم.



● رزاقی: ولی همه می‌گویند در این سال باید همه کار به جز درس خواندن را کنار گذاشت.

توکا: من این کار را نکردم؛ هم فیلم و سریال می‌دیدم و هم بیرون می‌رفتم. چون این سال خیلی طولانی است و آدم اگر همه چیز را حذف کند، ممکن است خیلی خسته شود و نتواند از یک جایی درس بخواند. به نظر من نکته‌ی مهم در برنامه‌ریزی آن است که معقول باشد و آدم با شناختی که از خودش دارد، باید برنامه‌ریزی کند که وقت استراحت هم برای خودش بگذارد و هر جا که لازم بود فشرده کند یا کم و سبک کند. من خودم برنامه‌ریزی می‌کردم و با مشاور مان چک می‌کردم. برنامه‌ریزی به من کمک کرد هم کارهایم را پیش ببرم هم به اندازه‌ی کافی استراحت کنم.

باران: من تا تابستان کلاس‌هایی می‌رفتم ولی بعد پشیمان شدم که چرا کلاس‌هایم را رها کردم، اگر می‌توانستم کلاسی را هفتگی ادامه دهم و در برنامه بگنجانم خیلی بهتر بود.

سانیا: برای رشته‌ی من مدرسه این‌طور برنامه‌ریزی می‌کرد که هر درسی ساعت مشخصی در هفته داشت خصوصاً اوایل سال که هر درس را باید حداقل یک مدت‌زمان خاصی مطالعه کرد، ولی من از همان اول خودم بر اساس نیاز خودم برنامه را تغییر می‌دادم، ولی باز همیشه آن را با مشاور چک می‌کردم چون اگر چیزی را کم بگذاری آن‌ها حتماً به تو توصیه می‌کنند، با این حال با شخصی‌سازی برنامه خیلی موافقم ولی نظر مشاور هم خیلی مهم است.

گلاره: من خودم از اول سال پیش‌رفتن با برنامه‌ی مشاور خیلی برایم سخت بود و می‌خواستم خودم تعیین کنم که برای هر درسی چقدر وقت بگذارم. چون فکر می‌کردم نمی‌توانم کامل بر اساس برنامه پیش بروم، پس اصلاً با آن پیش نمی‌رفتم. تا اوایل مهر همین‌طور بودم نه خودم برنامه داشتم نه با برنامه‌ی مشاور پیش می‌رفتم اما از یک جایی دیدم واقعاً این بخش کمال‌گرا که می‌خواهی صد در صد کاری را پیش ببری به کار نمی‌آید و هیچ‌وقت هم نمی‌شود کاری را صد در صد پیش برد. متوجه شدم که نکته‌اش این است که آدم باید سعی کند تا جایی که می‌شود برنامه را پیش ببرد و یک اعتمادی به آن داشته باشد، چون اگر این اعتماد نباشد ممکن است ذهنت درگیر این باشد که نکند من دارم کم کاری می‌کنم یا نمی‌دانم باید چکار کنم ولی وقتی به برنامه اعتماد داری در ذهنت این است که یک نفر این برنامه را برای من ریخته تا کارهای لازم را انجام دهم و در رشته‌ی ما آدم حتماً باید به برنامه اعتماد کند و سعی کند تا جایی که می‌تواند آن را اجرا کند. نکته‌ی دیگر این‌که در این سال خیلی پیش می‌آمد که به خاطر روحیه‌ام که بد بود یا اتفاقات دیگر، نمی‌توانستم با خیال راحت‌تر درس بخوانم، اما یک جایی آدم باید حواسش را متمرکز نگه دارد و درسش را بخواند و نباید منتظر بماند تا اوضاع برای درس خواندن مناسب باشد؛ یعنی هر وقت مناسب بود تا می‌تواند درسش را بخواند. وقتی آدم روی روال درس خواندن و برنامه‌اش می‌افتد خیلی خوب پیش می‌رود.

سانیا: من یادم است اوایل همه گیر داده بودیم که مثلاً



روزی یازده، دوازده ساعت درس بخوانیم اما اگر نرسید به آن ساعت خیلی هم مهم نیست. مهم این است که در زمانی که درس می‌خوانی چطور بخوانی.

که خودم را به برنامه‌ام برسانم و می‌دیدم اگر با خودم کلنجار بروم که صددرصد پیش رفتی یا نه خودم را اذیت می‌کنم.

● رزاقی: در واقع هر کدام با شناخت از خود سعی کرده‌اید که خودتان را در این شرایط حفظ کنید و به ثباتی برسید. در واقع پیوستگی در درس خواندن را هر کدام به سبک خودتان حفظ کرده‌اید.

مهرسا: به نظر من مهم است که برنامه جای جبران هم داشته باشد. نه این که این قدر پشت سر هم باشد که اگر یک روزی یک چیزی را عقب ماندم برای جبران آن از چیزهای دیگر عقب بیافتم. دیگر این که اگر یک روز تا جایی خوانده بودم و می‌دیدم دیگر نمی‌کشم، ادامه نمی‌دادم، چون دیگر تأثیری برایم نداشت و خسته‌ام می‌کرد. من در برنامه‌ریزی‌ام با مشاور پیش نمی‌رفتم چون دوست داشتم همه‌ی درس‌ها را در یک روز بخوانم، اما با زمان کمتر. در برنامه‌ی مشاور هر روز فقط چهار، پنج درس بود. اما من برنامه‌ی خودم را داشتم و با مشاورم چک می‌کردم.

توکا: من با مهرسا که می‌گویند برنامه باید جای جبران داشته باشد، خیلی موافقم. اگر هر چند روز یک‌بار، جایی برای جبران باشد برنامه واقع بینانه‌تر خواهد بود.

● رزاقی: واقعاً یازده، دوازده ساعت درس می‌خواندید؟

گلاره: من آدمی هستم که اگر درگیر عدد شوم و سواس می‌گیرم. به نظرم اگر کسی مثل من است اصلاً نباید ساعت بشمرد. به نظرم آدم هر یک ساعتی که دارد درس می‌خواند باید بداند همان یک ساعت را دارد می‌خواند. برای همین من دقیق نمی‌دانم که چقدر خوانده‌ام اما می‌توانم بگویم تا روزی ده ساعت را خوانده‌ام.

مهرسا: من بر عکس گلاره ساعت‌ها برایم مهم بود. کلاً من با اعداد راحت می‌باشم. هم ساعت‌ها را دقیق حساب می‌کردم هم درصدها را. من اواخر یک ساعت ایده‌آل را برای خودم یادداشت می‌کردم و یک ساعت عملی را، مثلاً یک درسی را می‌نوشتیم که باید خواندنش یک ساعت و نیم طول بکشد اما بعدش پابینش می‌نوشتیم که این درس هفتاد و پنج دقیقه طول کشیده و در آخر روز هم ساعت‌ها را به همین شکل تئوری و عملی حساب می‌کردم و دوست داشتم که از برنامه‌ی خودم جلو بزنم.

گلاره: من اگر می‌خواستم از برنامه‌ی خودم جلو بزنم، واقعاً اذیت می‌شدم. به نظر من آدم باید بداند هر درسی تا یک جایی ظرفیت دارد، خصوصاً در رشته‌ی من. آدم باید ظرفیت درس‌ها و خودش را بشناسد. من سعی‌ام این بود



مانا: من اصولاً آدم برنامه‌ریزی نیستم و آدم‌های اینطوری به نظرم باید حتماً با برنامه‌ی مشاور پیش بروند. من تا هفته‌ی آخر با برنامه‌ی مشاور بودم و شخصی‌سازی‌اش هم با مشاور بود. من هم موافق‌ام که برنامه‌ریزی نباید آدم را از روتین زندگی‌اش دور کند. من تا عید ساز می‌زدم و تا هفته‌ی آخر هم ورزش می‌کردم. دیگر این که زمانی که برای تفریح می‌گذارید باید شما را کاملاً از فضای درس و کنکور بیرون بیاورد، حالا برای هر کس فرق می‌کند، برای یکی سریال دیدن است، برای یکی بیرون رفتن. آدم باید بداند چه تفریحی را برای خودش بگذارد و در آن زمان از فضای درس بیرون بیاید.

سانیا: من خودم کسی بودم که همیشه دیده بودم کنکوری‌ها کل زندگی‌شان را تعطیل می‌کنند و فقط درس می‌خوانند اما به نظر من این که شما گفتید پیوستگی در کار، خیلی مهم است. آن پیوستگی وقتی اتفاق می‌افتد که تو حالت خوب باشی. من خودم تا عید تا کلاس موسیقی‌ام را رفتم که با رفت و آمدش می‌شد نیم ساعت در هفته. بعد از عید دیگر نیاز نداشتم که بروم و نرفتم.

گلاره: به نظرم وقتی که کلاس رفتن می‌گیرد از وقتی که آدم حالش بد باشد و بنشیند و به دیوار نگاه کند، کمتر است!

● رزاقی: درباره‌ی نقش مشاور نظر تان چیست؟

مهسا: به نظرم مهم است که مشاور به آدم استرس ندهد و مشاور ما از نظر روحی خیلی به من کمک می‌کردند؛ مثلاً گاهی آزمون‌ها را خیلی بد می‌دادم یا از برنامه عقب

می‌افتادم و یا زمانی که کرونا گرفتم، مشاورمان خیلی با من راه می‌آمدند و خیلی به من کمک می‌کردند.

گلاره: در رشته‌ی ما آدم نمی‌داند منابع دقیقاً چیست و حتماً باید در این زمینه به یک نفر اعتماد کرد که فشار را از روی آدم بردارد.

باران: من امسال به این مدرسه آمدم و یک بخشی از ذهن و مغزم خیالش راحت شد و نگران چیزی نبودم، خصوصاً که مشاور ما خیلی آرام هستند و از نظر روحی هم خیلی کمک می‌کردند.

توکا: مشاور ما هم همین‌طور. خیلی به ما کمک می‌کردند و باعث شدند یک تصویر کلی از کنکور به دست بیاورم. اگر یک وقت خسته می‌شدم، چون خیلی تجربه داشتند و شرایط بچه‌ها را از نظر خسته شدن و این‌طور مسائل می‌دانستند، می‌گفتند نگران نباش این درس را در اردیبهشت هم می‌توانی بخوانی و کمک می‌کردند که من آرام شوم و تصویر آینده‌نگرانه‌ای نسبت به این سال داشته باشم.

مه‌رسا: علاوه بر مشاورها معلم‌ها هم در آرام کردن من خیلی تأثیر داشتند، مثلاً صحبت‌های‌شان درباره‌ی درس‌ها و نحوه‌ی درس خواندن خیلی به من کمک می‌کرد.

مهسا: من با مه‌رسا خیلی موافقم. حضوری آمدن و ارتباط با معلم هم خیلی برای من مؤثر بود و درس‌ها را خیلی خوب یاد گرفتم.

مانا: من بیشترین کمک را از مشاورمان گرفتم. یک هفته مانده بود به کنکور من استرس خیلی عجیبی داشتم و یک





جلسه صحبت با مشاورمان آنقدر برای من خوب بود که شب کنکور تقریباً هیچ استرسی نداشتم.

● رزاقی: چه راهکار و توصیه‌ای برای کاهش استرس دارید؟

مانا: من روی تنفسم خیلی تمرکز می‌کردم و خیلی کم‌کم کرد. قبل از خواب روی تنفس تمرکز کنید خیلی خوب است.

مهسا: من با ورزش استرسم را کم کردم.

سانیا: من استرس قبل از امتحانم را با گرفتن نبض و تمرکز بر تنفسم از بین می‌بردم.

گلاره: بستنی، بستنی هم خیلی خوب است! هر شادی کوچکی خیلی خوب است و به آدم آرامش می‌دهد.

● رزاقی: در این سال گوشی را چه کار کردید؟

گلاره: گوشی خیلی ذهن من را مخدوش می‌کرد. من ازش کناره‌گیری کردم و هنوز هم ادامه دارد. برای دیگران شاید این تأثیر را نداشته باشد اما من که در شبکه‌های اجتماعی می‌رفتم، یک دفعه کلی اطلاعات به مغزم هجوم می‌آورد و به من خیلی اضطراب می‌داد و هنوز هم می‌دهد و خیلی کم از گوشی استفاده می‌کنم. به نظر من ارتباط

انسانی به جای این ارتباط‌های مجازی خیلی بهتر است.

مهسا: فیلم و سریال دیدن برای من استراحت خوبی بود، اما وقتی در شبکه‌های اجتماعی بودم و یا وقتی چت می‌کردم، خصوصاً با کسانی که کنکور نداشتند، احساس می‌کردم قرار نیست به جایی برسم و دارم زندگی‌ام را

خراب می‌کنم، اما خوب ممکن است برای بعضی‌ها بازی در گوشی خوب باشد و استراحت‌شان شود. کلاً وقتی می‌گوییم سال کنکور باید گوشی را بگذارید کنار، خیلی‌ها فکر می‌کنند دارند از یک نعمت الهی محروم می‌شوند، در صورتی که دور بودن از گوشی و خصوصاً اینترنت خیلی هم خوب است.

صبا: دانستن اخبار و دنبال کردن اتفاقات خیلی برای من مهم بود. من هر روز اخبار را دنبال می‌کردم اما جنگ اوکراین و مسائل نژادپرستی حاشیه‌اش خیلی ذهنم را درگیر کرد. من آن زمان مفصل درباره‌اش با مادرم صحبت کردم و فکرهايم را بیرون ریختم، اما بعد از آن خیلی کم اخبار را دنبال کردم.



مهسا: من هم آن زمان اخبار متروپل را دنبال می‌کردم و خیلی ناراحت می‌کرد، اما با خودم گفتم تو به عنوان یک انسان باید برای هموعانت نگران و ناراحت باشی ولی الان شاید وقت مناسبی برای این کار نباشد.

گلاره: من می‌خواهم بگویم در شبکه‌های مجازی کلی



ریاضی را تسلط پیدا کنند. در سال دوازدهم کارشان را خیلی راحت می‌کند. درس‌های حفظی را اگر در دهم و یازدهم خوب نخوانده باشید، در سال دوازدهم با حجم زیادی از درس مواجه می‌شوید و خیلی خسته‌تان می‌کند. درس‌هایی که من در سال‌های قبل خوب خوانده بودم در سال دوازدهم خیلی برایم راحت بود و سرعتم را خیلی زیاد می‌کرد. وقتی پایه‌تان در درسی مثل عربی قوی باشد در سال کنکور می‌توانید بیشتر تست بزنید و بیشتر تمرین کنید. این‌طور نیست که اگر در دهم و یازدهم درس نخوانده باشید نمی‌توانید خودتان را برسانید، اما قطعاً کارتان راحت‌تر می‌شود.

سانیا: به نظر من بچه‌های خرد بیشترشان خیلی درس می‌خوانند. به نظر من وقتی همیشه درس‌های‌تان را کامل بخوانید، در سال دوازدهم هم بارها آن‌ها را خواهید خواند و این یعنی تسلط بیشتر و استرس کمتر و نتیجه‌ی بهتر. **گلاره:** به نظر من عادت کردن به کار سخت و زیاد، خیلی به سال کنکور کمک می‌کند و دیگر اینکه در رشته‌ی هنر آدم باید در سال‌های پایین‌تر هم هر وقت یک کتاب می‌خواند یا به کلمه‌ای برمی‌خورد، حتماً آن را سرچ کند و اطلاعات خودش را بیشتر کند. اطلاعات عمومی خیلی برای این رشته خوب است. ضمناً به نظر من درس خواندن در سال کنکور خیلی با سال‌های قبلش فرق دارد. در سال دوازدهم آدم باید روش درس خواندنش را تغییر بدهد. **توکا:** برای انسانی هم داشتن اطلاعات عمومی بیشتر از کتاب درسی، خصوصاً در درس‌هایی مانند فلسفه خیلی کمک‌کننده است.

اطلاعات درباره‌ی زندگی کسانی که ربطی به ما ندارند دریافت می‌کنیم که خیلی آدم را از جایی که هست دور می‌کند. به نظر من خیلی بهتر است که آدم اول از همه محدوده‌ی دور خودش را ببیند و بر آن تمرکز کند، بعد اگر وقت شد به دیگران بپردازد. و نه فقط در سال کنکور، بلکه همیشه.

مهرسا: من به جای کار کردن با گوشی سریال‌های مورد علاقه‌ام را که قبلاً دیده بودم، به‌طور پراکنده می‌دیدم و یا اینکه شب‌ها آخر وقت می‌رفتیم ماشین‌سواری و من آهنگ گوش می‌کردم و فقط در خیابان‌ها می‌گشتیم.

● **رزاقی:** بچه‌ها به نظر شما آیا درس خواندن و جدی گرفتن آزمون‌های جامع از اول متوسطه دو مهم است و در کنکور تأثیر دارد؟

مهسا: من می‌خواهم به بچه‌های دهم و یازدهم توصیه کنم که سعی کنند با درس خواندن ارتباط بگیرند و از آن لذت ببرند. نه اینکه تمرکزشان را بر نمره بگذارند. به نظر من یاد گرفتن عمیق درس‌ها خیلی مهم‌تر از درصد آزمون‌ها یا نمره هاست. من امسال دیدم که پایه‌ی قوی چقدر در درس خواندن به من کمک کرد. هدف‌مان باید یاد گرفتن خوب و عمیق باشد. روی نمره وسواس نگیرند. وقتی عمیق بخوانند طبیعتاً نمره و درصدها هم بالا می‌رود. **صبا:** در رشته هنر یازدهم فقط عملی است. درس‌ها را هم یاد بگیرند، اما برای دوازدهم برای شما برنامه‌ریزی می‌کنند که به همه درس‌ها برسید.

توکا: در انسانی مهم است درس‌های پایه مثل عربی، منطق،



و دورم پراز کتاب باشد و باد خنکی هم بوزد، خیلی برایم جذاب است. خودشناسی هم خیلی مهم است، من سال یازدهم یاد گرفتم که چطوری درس بخوانم و کلاس‌های مجازی به من کمک کرد تا قلق خودم برای درس خواندن و برنامه‌ریزی دستم بیاید. سوم هم این که به درس خواندن دیگران کاری نداشتم.

مانا: با علاقه درس خواندن خیلی مهم است. حتی درسی که فکر می‌کنید زیاد دوست ندارید را اگر با علاقه بخوانید در هربار خواندن علاقه‌تان زیادتر می‌شود و بیشتر می‌خوانید و این چرخه‌ای است که خودتان می‌توانید آن را بسازید و چیز پیچیده‌ای هم نیست. برنامه‌ریزی درست هم خیلی مهم است؛ این که بدانید امسال مثل سال‌های قبل زندگی‌تان نیست و برای به‌دست آوردن یک چیزهایی باید یک چیزهایی را کنار گذاشت و باید این را برای خودتان روشن کنید.

صبا: به نظر من مدرسه و معلم‌ها خصوصاً در رشته‌ی هنر که منابعش خیلی زیاد است، خیلی تأثیر دارد این که معلم به شما بگوید چه چیزهایی را و در چه حدی باید بخوانید، خیلی مهم است. به نظر من بودنم در این مدرسه خیلی در موفقیت‌م سهیم بود. دیگر این که من از خواندن خیلی از درس‌ها مثل تاریخ هنر واقعاً لذت می‌بردم و فکر نمی‌کردم دارم برای کنکور می‌خوانم. فکر می‌کردم من یک هنرمندم که باید این اطلاعات را داشته باشم. روش درس خواندن هم خیلی مهم است، چون باید بتوانید تست هم بزنید، ولی در مجموع این علاقه داشتن، خیلی من را نجات داد.

مهرسا: به نظر من در دهم، یازدهم حتماً باید درس‌ها را یاد بگیرند. دوازدهم درس‌های تجربی مثل زیست، خیلی جدید هستند و اگر آن دو سال را بلد نباشیم، اول سال خیلی سخت می‌شود.

باران: قوی بودن پایه‌ی درس‌های عمومی در سال کنکور خیلی مهم است. من این را نداشتم و بیشتر بار رتبه‌ام روی اختصاصی‌ها بود. دیگر این که به نظرم مدل درس خواندن بچه‌های خرد با من که امسال آمدم خیلی فرق داشت. انگار از دبستان برای درس خواندن جور دیگری آموزش دیده بودند و این خیلی برای من جالب بود.

مانا: توصیه من به بچه‌ها این است که درس‌های اختصاصی را از دهم و یازدهم، خوب یاد بگیرند و پایه‌ی خوبی داشته باشند و گرنه ناچار می‌شوند تا در سال کنکور مجبور به حذف یک مبحث درسی شوند و این کار اصلاً خوب نیست و هیچ مبحثی نباید حذف شود. داشتن پایه‌ی قوی سرعت درس خواندن را خیلی بیشتر می‌کند.

گلاره: من درس‌های عمومی را خیلی دوست داشتم. به نظر من سرمایه‌گذاری روی عمومی‌ها چه با پایه‌ی قوی و یا نه، خیلی مهم است و وضعیت امنی را خصوصاً در رشته‌ی هنر ایجاد می‌کند.

مهسا و سانیا: برای تجربی هم همین‌طور است.

● **رزاقی:** خوب حالا در آخر برای ما بگویید که دلیل موفقیت‌تان را در چه چیزهایی می‌بینید.

مهسا: در سه چیز. من درس خواندن را خیلی دوست دارم و کلاً آدمی کتابی‌ای هستم. این که در کتاب‌خانه‌ای باشم



باران: این طور نبود که من از اول هدفم را به خوبی بشناسم، اما می توانم بگویم از نهم مسیر خودم را پیدا کردم و فهمیدم می خواهم رشته ی هنر را ادامه دهم و در ایران به دانشگاه بروم و علاوه بر این آینده نگری نگاهی هم به گذشته داشتم این که برای تغییر رشته و تغییر مدرسه راه های مختلفی را رفته بودم و وقتی خسته می شدم به خودم می گفتم تو این همه مسیر را گذرانده ای و خودت و خانواده ات با هم درگیر این چیزها بوده اید و الآن نمی توانی بی خیال همه چیز شوی.

توکا: برنامه ریزی خیلی به من کمک کرد و ذهنم را مرتب کرد، باعث شد استرس نگیرم و بدانم می خواهم چه کنم و مطمئن باشم که یک محتوا در چه زمانی تمام می شود. و به نظرم یک نکته ی خیلی مهم که من بعد از کنکور متوجه شدم به خاطر تجربه ای که سر حوزه ام اتفاق افتاد، این است که خیلی مهم است که آدم تا جایی که می تواند تسلط بر خودش پیدا کند چون معلوم نیست در روز کنکور چه سؤالاتی می آید یا چه شرایطی پیش می آید و آدم باید بتواند با هر سؤالی و شرایطی خودش را وفق دهد و از پشش بر بیاید.

مهرسا: برنامه ریزی به من هم خیلی کمک کرد. برنامه را کامل پیش می رفتم. کم و زیاد داشت اما این طور نبود که یک روز بخوانم یک روز نخوانم. درس دادن معلم ها و صحبت هاشان سر کلاس هم خیلی به من کمک کرد.

سانیا: درس خواندن در این سال یعنی این که بتوانی زیاد درس بخوانی و پشت هم این کار را انجام بدهی و ناامید نشوی و رها نکنی و داشتن آرامش و ناامید نشدن از خود

و ادامه دادن تا آخر، خیلی مهم است.

گلاره: اولش خیلی مهم است که آدم بداند چه مشکلاتی دارد و آن ها را رفع کند و حال روحی خودش را به ثبات برساند تا بتواند کارش را شروع کند. و خیلی مهم است که در طول سال هم بتواند ثبات روحی اش را حفظ کند. مدرسه و فضای مدرسه و معلم و مشاور تأثیرش خیلی زیاد بود. کلاس های ما هم خیلی خوب بود و آدم خوشحال می شد که دارد یاد می گیرد. دیگر این که من آدمی هستم که خیلی می توانم ایرادهای یک چیزی را ببینم و غر بزnm. اما سالی که می خواهم کنکور بدهی، باید بپذیری که این سال این طور است و چیز خوبی هم نیست ولی باید این کار را بکنی و مرور مشکلات و ایرادها آدم را خسته تر می کند. شاید فکر کنید آدم دارد خودش را گول می زند اما اگر به این چیزها فکر نکنید، برای خود آدم بهتر است. بعدش برای این فکرها وقت هست. دیگر این که اگر تکنیک های درس خواندن خودمان را بشناسیم و خیلی خوب است اما می شود روش های دیگر را هم امتحان کرد؛ مثلاً من قبلاً فقط با یک مداد سیاه درس می خواندم و یادداشت می کردم، اما بعد دیدم به یک چیز بصری دیگر هم نیاز دارم تا بهتر درس بخوانم و شروع کردم به رنگی کردن مطالب و این کار ساده، خیلی برایم خوب بود. یک نکته ی دیگر هم این که چه در جلسه ی آزمون یا در طول سال کنکور، آدم حرف هایی ناامید کننده بشنود که فکر کند شاید دارد اشتباه پیش می رود، اما به نظر من نباید به این ها توجه کرد. انتقاد شنیدن خوب است و باید به آن گوش داد، اما چیزی که انرژی آدم را بگیرد باید کنار گذاشت.



زندگی در پیش رو

سودابه تنکابنی

این متن سخنرانی، در مراسم جشن فارغ‌التحصیلی دانش‌آموزان پایه‌ی ششم ایراد شده است.

در پایان یک تجربه‌ی جدید و متفاوت از آموزش قرار داریم. دوره‌ای که ویژگی مشخص آن شکل‌گیری و تقویت ارتباطات اجتماعی (دوستی‌ها) بوده، ولی برای شما با تحول تحصیلی روش‌های آموزشی و ارتباطی نوین همراه شده.

با بزرگ‌شدن بچه‌ها توجه ما اولیا به بزرگ‌شدن دنیای آن‌ها و بزرگ‌شدن نیازهای‌شان جلب می‌شود. دیگر مانند دوران بچگی نیست که با امکاناتی که ما در اختیارشان قرار می‌دهیم، تأمین بشوند؛ آن‌ها بزرگ شده‌اند... دنیای‌شان بزرگ شده و نیازهای‌شان هم بزرگ شده و این نیازها ارتباط مستقیم و جدانشدنی با اجتماع پیدا کرده. تأثیر اتفاقات اطراف را روز به روز بر شکل‌گیری بچه‌ها شاهدیم. انگار هر قدم آن‌ها در مسیر رشد، یک قدم از ما دورترشان می‌کند.

اکنون برای ما و شما مهم است که بدانیم تعریف مسأله‌ی یادگیری مناسب در سال‌های آینده چیست و چگونه می‌شود آن را تأمین کرد. ما در این مسیر با نگاهی به جامعه‌ی جهانی و بازتعریف تعابیری چون موفقیت و رضایت از زندگی قدم برمی‌داریم. سؤال این است که، فکر می‌کنید در این مسیر چرا به ارتباط با همسالان نیاز داریم؟ اگر این ارتباطات اجتماعی نباشد چه اتفاقی می‌افتد؟

ارتباط بین همکلاسی‌ها برای تکامل حس احترام متقابل و درک یکدیگر لازم است. برای حضور مؤثر و فعال در جمع دوستان، پذیرش نظرات دیگران، ارزش قائل شدن برای نظر و فکر دیگران، لازم است. ما در جمع دوستان یاد می‌گیریم که چگونه نظرات‌مان را بیان کنیم و در سایه‌ی ارتباط سالم و امنی که با آنان برقرار می‌کنیم، می‌توانیم آرامش و حس امنیت را تجربه کنیم. ما به این ارتباط برای دستیابی به آرامش درون نیاز داریم تا زمینه‌ای شود برای یادگیری. نیاز به آرامش داریم و یادگیری





را به برنامه‌ی آموزشی اضافه کنیم تا دانش آموزان مان را برای موفقیت در جهانی که اجزای آن درهم تنیده و مبهم است مجهز کنیم؛ جایی که لازم است دیدگاه‌های مختلف و جهانی را بفهمند و درک کنند، با دیگران با احترام رفتار کنند و مسئولیت رفتارشان در قبال جامعه را بپذیرند.

آینده، غیر قابل پیش بینی است؛ لکن با هماهنگ شدن با بعضی روندهایی که اکنون در سراسر جهان در جریان است، می‌توانیم به فرزندان مان کمک کنیم با دنیای پیش روی‌شان سازگار باشند، در آن موفق باشند و حتی به آن شکل بدهند. دانش آموزان نه تنها برای توسعه‌ی دانش و مهارت که برای توسعه‌ی نگرش و ارزش‌های‌شان هم به حمایت ما نیاز دارند تا بتوانند به سمت رفتارهای اخلاقی و مسئولانه هدایت شوند.

یکی دیگر از دغدغه‌های ما توسعه‌ی نگرش‌ها و تعریف ارزش‌های اصیل برای آنان است. از ویژگی‌های دیگر دنیای امروز افزایش روز افزون اهمیت دست‌یابی به تعادل بین قسمت‌های مختلف زندگی است: تعادل بین کار و زندگی، تحصیلات، امنیت، رضایت از زندگی، سلامت، تعهدات شهروندی. تعدد و درهم‌تنیدگی این بخش‌ها برای ما در

هم، بخش جدانشدنی از زندگی ماست. حالا چه عامل دیگری در این یادگیری نقش دارد؟ محیط یادگیری محیطی است که یادگیری در آن اتفاق می‌افتد و تأثیرات عمیق و طولانی مدت بر کیفیت این یادگیری دارد. همواره تلاش ما بر این بوده که محیط امن و سالمی برای رشد فرزندان شما فراهم کنیم و همواره ارزش‌های مان را هسته‌ی اصلی فعالیت‌ها قرار دادیم. هر چند که متأسفانه پاندمی کووید ۱۹ و دوران طولانی قرنطینه فرصت رشد در محیط اجتماعی مدرسه در کنار همسالان را از همه گرفت، ولی باعث شد تأثیر شگرف آن را در رشد تجربه کنیم. شاهد بودیم که نداشتن این ارتباطات واقعی در مقابل ارتباطات مجازی، باعث می‌شود آرامش لازم برای یادگیری عمیق را از دست بدهیم، به همین علت مهم است که در ادامه‌ی تحصیل فرزندان مان به این موضوع توجه کنیم.

دغدغه‌ی دائمی ما در خرد این است که چطور می‌توانیم دانش آموزان را برای مشاغلی که هنوز وجود ندارند آماده کنیم، برای مقابله با چالش‌هایی اجتماعی که هنوز نمی‌توانیم تصواشان کنیم و یا به کاربرستن تکنولوژی‌هایی که هنوز اختراع نشده اند؛ یعنی آموزش کدام مهارت‌ها



ما بر این باوریم که ارزش‌ها، قابلیت‌های اجتماعی و عاطفی جوانان همچون خودآگاهی و جامعه‌آگاهی خودمدیریتی و تصمیم‌گیری مسئولانه را شکل می‌دهد. این قابلیت‌ها برای مواجهه با مسائل حاصل از پیشرفت‌های تکنولوژیک لازم‌اند. این قابلیت‌ها برای پرورش دادن یک فرد با اعتماد به نفس، فردی که آموزنده‌ای خود را هب، یک شهروند آگاه و یک فعال در امور اجتماع باشد، لازم‌اند. و من با افتخار می‌گویم که این مجموعه، با در نظر گرفتن نیازهای بنیادین مخاطبین این سن، ایجاد فضای یادگیری در کنار همسالان را مورد توجه خاص قرار داده است. ما به دنبال روی کردهای یک‌پارچه‌ای هستیم برای توسعه‌ی نگرش‌ها و ارزش‌هایی که با هویت‌بخشی، فرهنگ کار گروهی و احترام به اجتماع، چالش‌های پیش رو را هدف قرار می‌دهد. امیدوارم در ادامه‌ی مسیر یادگیری‌تان روزهای شاد و پر ثمری در پیش رو داشته باشید.

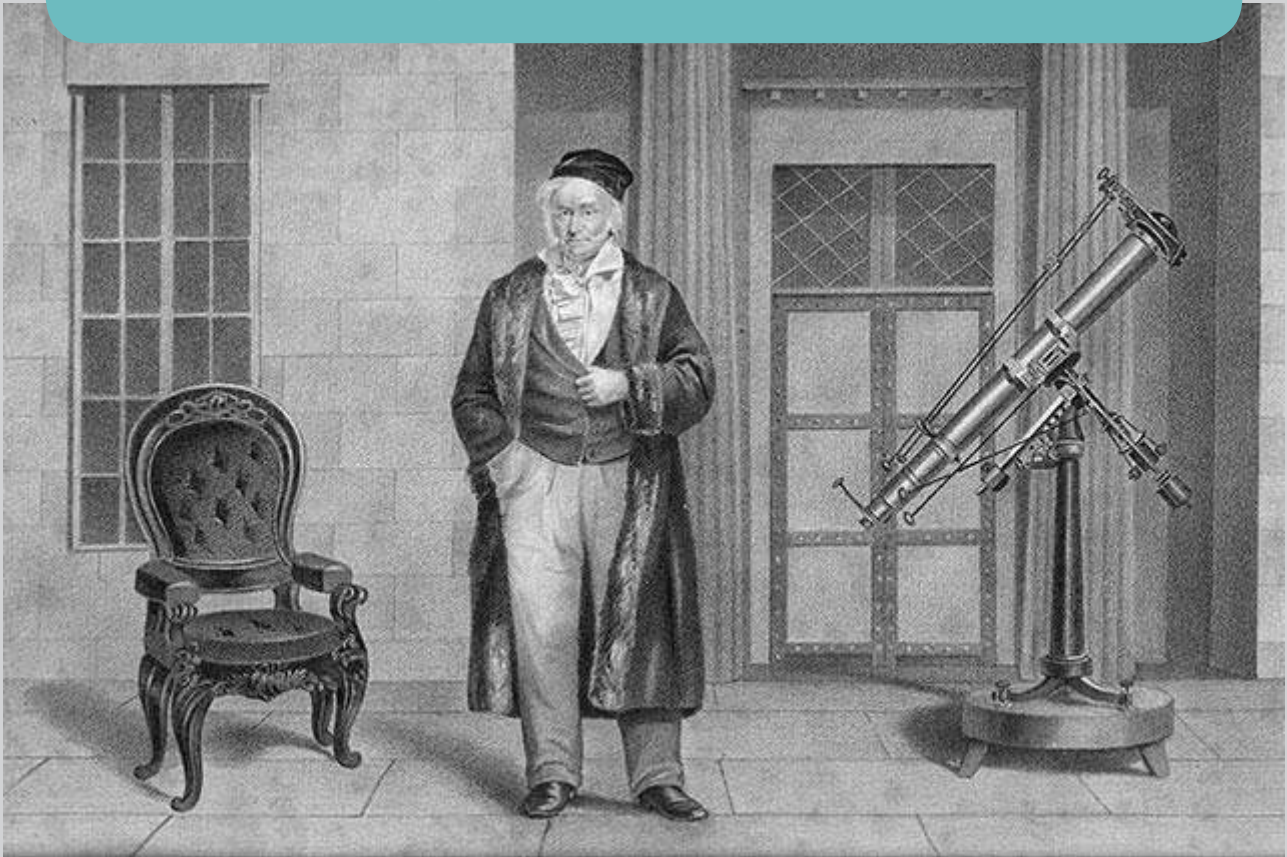
مدرسه این پیام را داشته که لازم است بیش از پیش به تمام جنبه‌های زندگی توجه کنیم و به موقع آموزش‌های مرتبط با این نیازها را ارائه دهیم. در جایی که راه حل‌های متداول موجود، پاسخگوی مسائل پیچیده‌ی دنیای امروز نیست و ترکیب چندین مهارت برای یافتن راه حل‌های جدید لازم است، نیاز آموزشی این نسل دیگر در یادگیری دروس ریاضی فیزیک و... خلاصه نمی‌شود بلکه آموزش باید به گونه‌ای باشد که در کنار کمک به کسب نتایج تحصیلی مناسب و کافی، مهارت گوش دادن، احترام گذاشتن و در نظر گرفتن عقاید متفاوت و معنا بخشیدن به اهداف و شکل دادن خواسته‌ها را در فرد تقویت کند.

ارتباط این اتفاقات با مدرسه چیست؟ این که استراتژی‌های یادگیری به اندازه‌ی محتوای آموزشی مهم‌اند. یادگیری در گروه تنها یک استراتژی آموزشی نیست بلکه یکی از روش‌های موفق ارتقای مهارت‌های ارتباط اجتماعی است.



ریاضی

شاهزاده‌ی ریاضی‌دان



مرسانا حشمتی

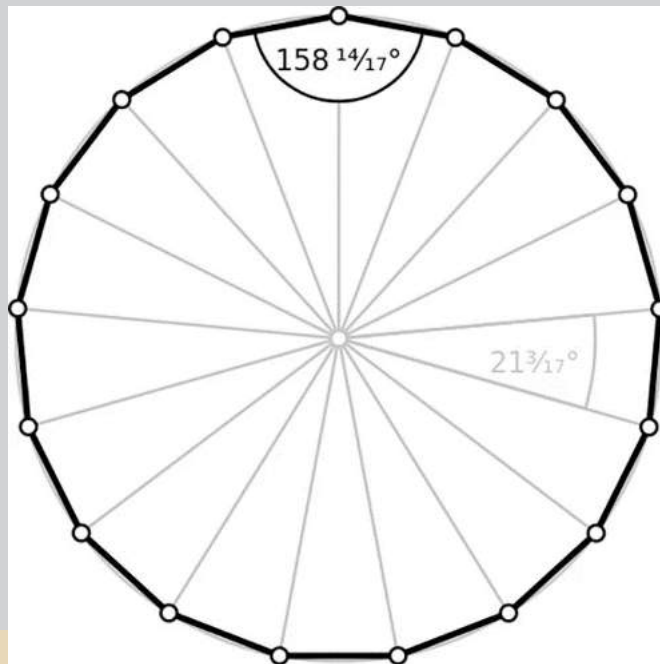
کارل فریدریش گاوس، ریاضی‌دان آلمانی قرن هجده، در ۳۰ آوریل سال ۱۷۷۷ به دنیا آمد. او بزرگ‌ترین ریاضی‌دان آلمانی است و به عنوان یکی از تأثیرگذارترین ریاضی‌دانان جهان هم شناخته می‌شود. از یافته‌ها و فرمول‌های گاوس در زمینه‌های مختلف ریاضیات مانند جبر خطی، هندسه‌ی دیفرانسیل، نظریه‌ی اعداد، آنالیز عددی، محاسبات برداری، آمار و بسیاری زمینه‌های دیگر ریاضیات، استفاده می‌شود. او در زمینه‌ی فیزیک نیز مطالعات زیادی داشته است.

هوش زیاد او از دوران کودکی بروز کرد. در دبستان، زمانی که معلم به دانش آموزان گفته بود جمع اعداد ۱ تا ۱۰۰ را انجام دهند، گاوس در عرض چند ثانیه به جواب دست یافت و راه حل زیبایی برای جمع آن‌ها پیدا کرد. او فهمیده بود که می‌تواند عدد اول را با عدد آخر جمع کند و سپس عدد دوم را با عدد یکی مانده به آخر جمع کند و اگر به همین ترتیب ادامه دهد، این حاصل جمع‌ها با هم برابر هستند:

$$۱+۱۰۰=۱۰۱, ۲+۹۹=۱۰۱, ۳+۹۸=۱۰۱, \dots$$

بنابراین برای جمع کل آن‌ها ۵۰ بار عدد ۱۰۱ را با هم جمع می‌کنیم؛ یعنی:

$$۵۰ \times ۱۰۱ = ۵۰۵۰$$



گاوس در سال ۱۷۹۶ روشی برای ترسیم ۱۷ ضلعی منتظم، تنها با استفاده از خط کش و پرگار ارائه داد. این مسئله از زمان یونان باستان برای ریاضی دانان به ویژه اقلیدس مطرح بوده است. گاوس وصیت کرده بود که روی سنگ قبرش یک ۱۷ ضلعی منتظم حک کنند؛ زیرا پس از حل مسأله‌ی ترسیم اشکال هندسی با پرگار و خط کش بسیار ذوق زده شده بود. گاوس در سال ۱۷۹۶ دستاوردهای دیگری نیز در ریاضیات داشت که از همه مهم‌تر دربارهی نظریه‌ی اعداد بود. او در هشتم آوریل آن سال توانست به عنوان اولین نفر در تاریخ، قانون تقابل

درجه‌ی دوم را ثابت کند. قضیه‌ی اعداد اول، حدس و یافته‌ی بزرگ بعدی گاوس در این سال بود که فهمی کلی از نحوه‌ی توزیع این اعداد را نشان می‌داد و حدود صد سال بعد درستی آن ثابت شد. استعداد گاوس در سنین پایین در حدی بود که توانست اولین کتابش را در سن بیست و چهار سالگی، در سال ۱۸۰۱ چاپ کند. اولین کتاب او شاهکاری بود که خیلی مشهور شد.

Carl Friedrich Gauss

Disquisitiones Arithmeticae

English Edition



Springer-Verlag
New York Berlin Heidelberg Tokyo



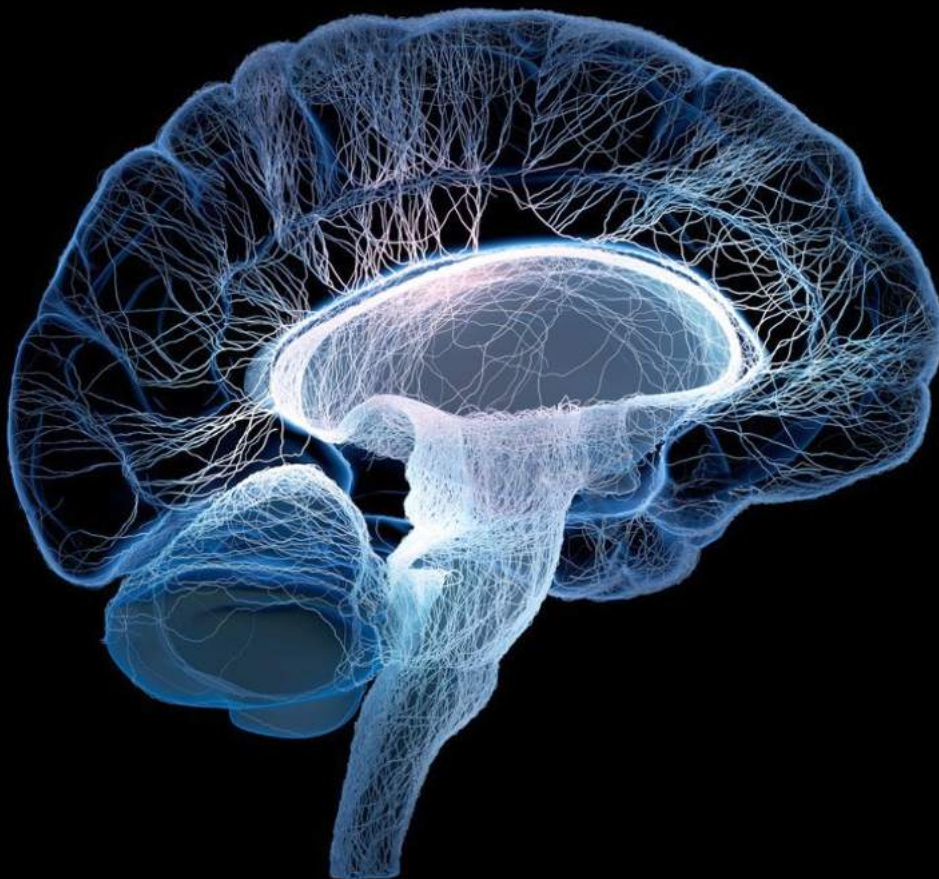
گاوس پس از آن، کارهای بسیاری در زمینه‌ی نجوم، الکترومغناطیس و کاربردهای ریاضیات انجام داد. بسیاری از بخش‌های ریاضیات و علوم کاربردی وابسته به آن، از افکار گاوس بهره برده است. او تا سال‌های پایانی عمر از لحاظ عقلی و فکری سالم و توانا بود تا جایی که در شصت و دو سالگی خودش زبان روسی را یاد گرفت. شاهزاده‌ی ریاضی‌دانان در ۲۳ فوریه‌ی سال ۱۸۵۵ در آلمان به علت سکته‌ی قلبی از دنیا رفت.

جایزه‌ی گاوس، یکی از برترین جایزه‌های ریاضیات در جهان است که برای «مشارکتهای برجسته در ریاضی که کاربردهای قابل توجهی خارج از ریاضیات پیدا کرده‌اند»، اعطا می‌شود. این جایزه نخستین بار در سال ۲۰۰۶ اعطا شد و هر چهار سال یکبار در کنگره‌ی جهانی ریاضی‌دانان اهدا می‌شود.

منابع: بیتوته، ویکی‌پدیا، گاما، زومیت، سرپوش، ایمن، نمناک



زیست‌شناسی



رایان ساقیان

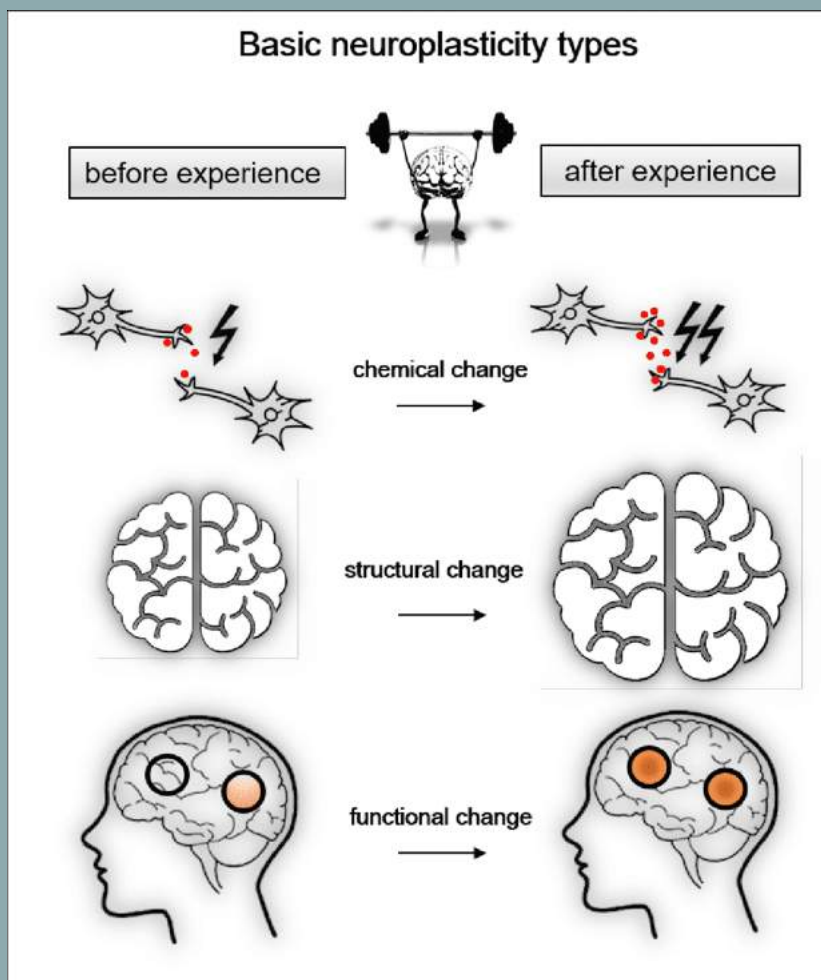
انعطاف پذیری مغز

مغز ما تا چه اندازه انعطاف پذیر است؟

آیا می توان تنها با نصف مغز هم زندگی کرد؟

در گذشته همواره دانشمندان بر این باور بودند که انسان برای زنده ماندن به هر دو نیم کره مغز به شکل کامل و سالم نیاز دارد، تا اینکه کودک سه ساله ای به نام جودی میلر با نوعی بیماری نادر به پزشک مراجعه می کند. جودی که تا سه سالگی هیچ نشانه ای از بیماری نداشت، روزی به صورت ناگهانی در مهد کودک دچار حمله عصبی می شود. در طی چند روز حملات عصبی به حدود هر سه دقیقه یک بار افزایش می یابند. بیماری او نوعی التهاب مغزی تشخیص داده شد که تمام نیم کره راست مغز او را تحت تأثیر قرار داده بود. پزشکان که مطمئن بودند درمان دارویی مشکلی را حل نخواهد کرد تصمیم گرفتند تا تمام نیم کره راست را که درگیر بیماری بود خارج کنند. پس از برداشت نیمی از مغز جودی، او اکنون تنها با اندکی محدودیت حرکتی در سمت چپ بدنش، چهارمین دهی زندگی خود را طی می کند. اما چنین امری چطور امکان پذیر است؟ برای درک چنین توانایی ای در مغز باید با مفهوم انعطاف پذیری مغز (Neuroplasticity / brain plasticity) آشنا شویم.

Basic neuroplasticity types



کاملاً آماده است اما تنها بعد از سپری کردن چند روز بدون تمرین همه چیز فراموش می شود، چرا که تغییرات شیمیایی تأثیرات کوتاه مدت دارند، اما یادگیری مهارتی مانند دوچرخه سواری باعث تغییرات فیزیکی در شبکه های عصبی مغز شده و حتی بعد از چندین سال دوچرخه سواری نکردن، فراموش نمی شود.

مثالی از انعطاف پذیری مغز را می توان در افرادی که خواندن خط بریل (برای نابینایان) را می آموزند، دید. در طی مراحل یادگیری بریل، شبکه های عصبی مربوط به اعصاب حسی دست گسترش می یابد. همین موضوع را می توان در بخش چپ مغز افراد راست دست، مشاهده کرد که به علت تمرین بیشتر با دست راست، شبکه های عصبی مربوط به آن، بخش بیشتری را در مغز به خود اختصاص می دهند. همچنین رانندگان تاکسی که مدام

انعطاف پذیری مغز به توانایی شبکه های عصبی مغز در تغییر و گسترش خود به منظور سازگاری با تغییرات در محیط، رفتار، تمرینات ورزشی، یادگیری، استرس های روانی و غیره گفته می شود. اگرچه انعطاف پذیری مغز در طی سنین رشد بیشتر است، اما تحقیقات در قرن بیستم نشان داد که بسیاری از جنبه های انعطاف پذیری مغز تا پایان زندگی ادامه دارند و تمام رفتارهای ما در طول زندگی (برای مثال ورزش کردن)، می توانند بر انعطاف پذیری مغز ما اثر بگذارند.

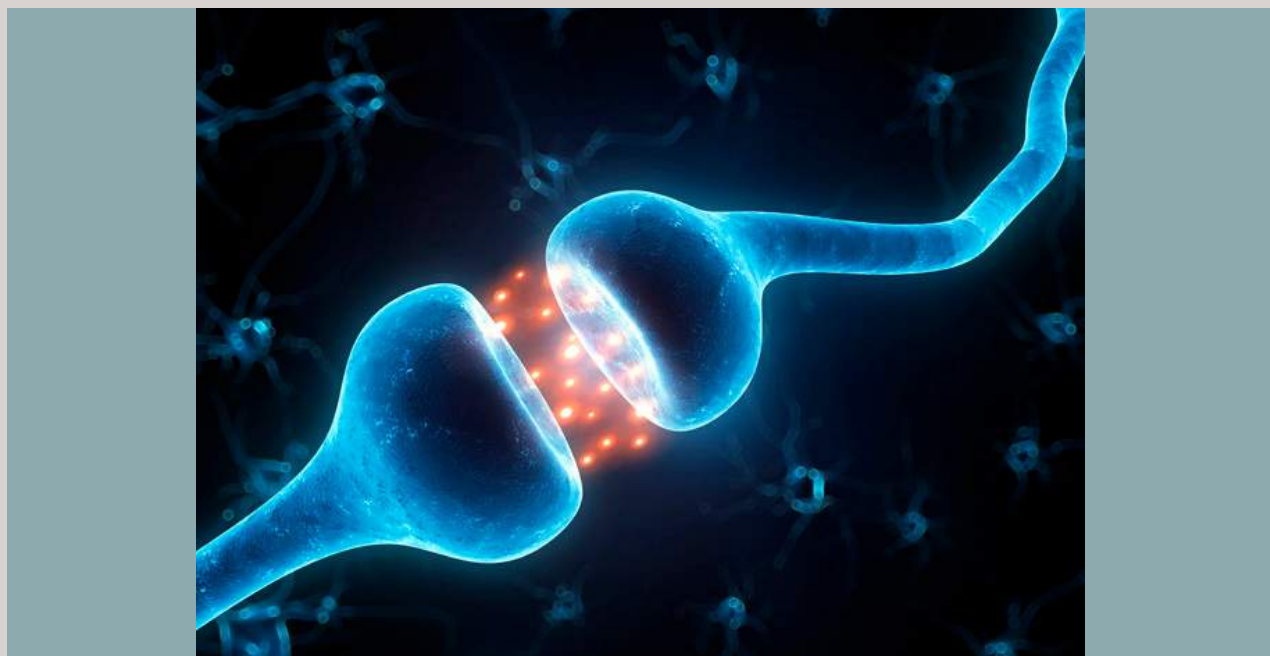
تغییرات مغزی می توانند در دو سطح تغییرات شیمیایی (کوتاه مدت) یا تغییرات فیزیکی (بلند مدت) آن رخ دهد. تغییرات شیمیایی به این معنی است که در پاسخ به تغییرات محیطی، مغز ترشح نوروترنسمیتر خاصی را افزایش می دهد. این فرایند زمانی اتفاق می افتد که مثلاً بعد از یک جلسه تمرین ورزشی فکر می کنیم بدن ما

مربوط به راه رفتن را از دست داده است اما این توانایی اکنون به مکان دیگری از مغز منتقل شده و فرد مجدداً می‌تواند راه برود. توجه داشته باشید که وقفه در انجام فیزیوتراپی می‌تواند روند چنین یادگیری و بهبود مغزی را به شدت به تأخیر بیندازد.

برعکس این فرایند را می‌توان در پدیده‌ی اندام شبح (Phantom limbs) مشاهده کرد. این پدیده در افرادی

در مسیرهای مختلف حرکت می‌کنند و آن‌ها را به یاد می‌سپارند، بخش حافظه‌ی مکانی (Spatial memory) بزرگ‌تری نسبت به سایر افراد در مغز خود دارند.

یک نتیجه‌ی شگفت‌آور از انعطاف‌پذیری مغز این است که فعالیت مغز با توجه به شرایط مغزی می‌تواند به مکان دیگری منتقل شود. نمونه‌ای از این شرایط را می‌توان در افرادی که روند بهبودی از آسیب مغزی را طی می‌کنند



که قطع عضو شده‌اند رخ می‌دهد. در چنین شرایطی، فرد هنوز عضو قطع شده را احساس می‌کند. این اتفاقی عجیب ولی معمول است و در شصت تا هشتاد درصد از افرادی که دچار قطع عضو شده‌اند اتفاق می‌افتد. یک توضیح برای چنین پدیده‌ای بر اساس مفهوم انعطاف‌پذیری مغز است، به این صورت که شبکه‌های عصبی مربوط به عضو قطع شده همچنان در مغز فعال هستند و مغز برای یادگیری

مشاهده کرد. هنگامی که بر اثر سکته‌ی مغزی بخشی از سلول‌های مغزی می‌میرند، فرد تا مدت‌ها برخی از توانایی‌های خود، مانند راه رفتن را از دست می‌دهد. نتایج فیزیوتراپی‌های بدون وقفه نشان می‌دهد که با مرور زمان، بخش‌های دیگری از مغز که در گذشته نقشی در راه رفتن نداشته‌اند به مرور «یاد می‌گیرند» که چطور عمل راه رفتن را کنترل کنند. در نتیجه فرد گرچه شبکه‌های عصبی



نیرو برای اعمال انعطاف‌پذیری مغز رفتار فرد است. رفتار مورد نیاز برای یادگیری و یادگیری مجدد یک ویژگی (راه رفتن مجدد و یادگیری مطالب درسی در مدرسه)، نیازمند تمرینات بسیار زیاد و مداوم است. هیچ دارویی نیست که بتواند به مغز یاد دهد تا ویژگی جدیدی را یاد بگیرد و شما هستید که باید با تمرینات مداوم به مغز خود یاد بدهید که چه عمل‌کردی داشته باشد. شاید جالب باشد که بدانید هرچه تمرینات سخت‌تر و چالش‌برانگیزتر باشد، تغییرات مغزی سریع‌تر و مؤثرتر اتفاق می‌افتد. مشکل انعطاف‌پذیری مغزی آن است که دو طرفه است. همان‌طور که با تمرین می‌توان ویژگی جدیدی را آموخت؛ با تمرین نکردن هم می‌توان توانایی کسب شده را از دست داد.

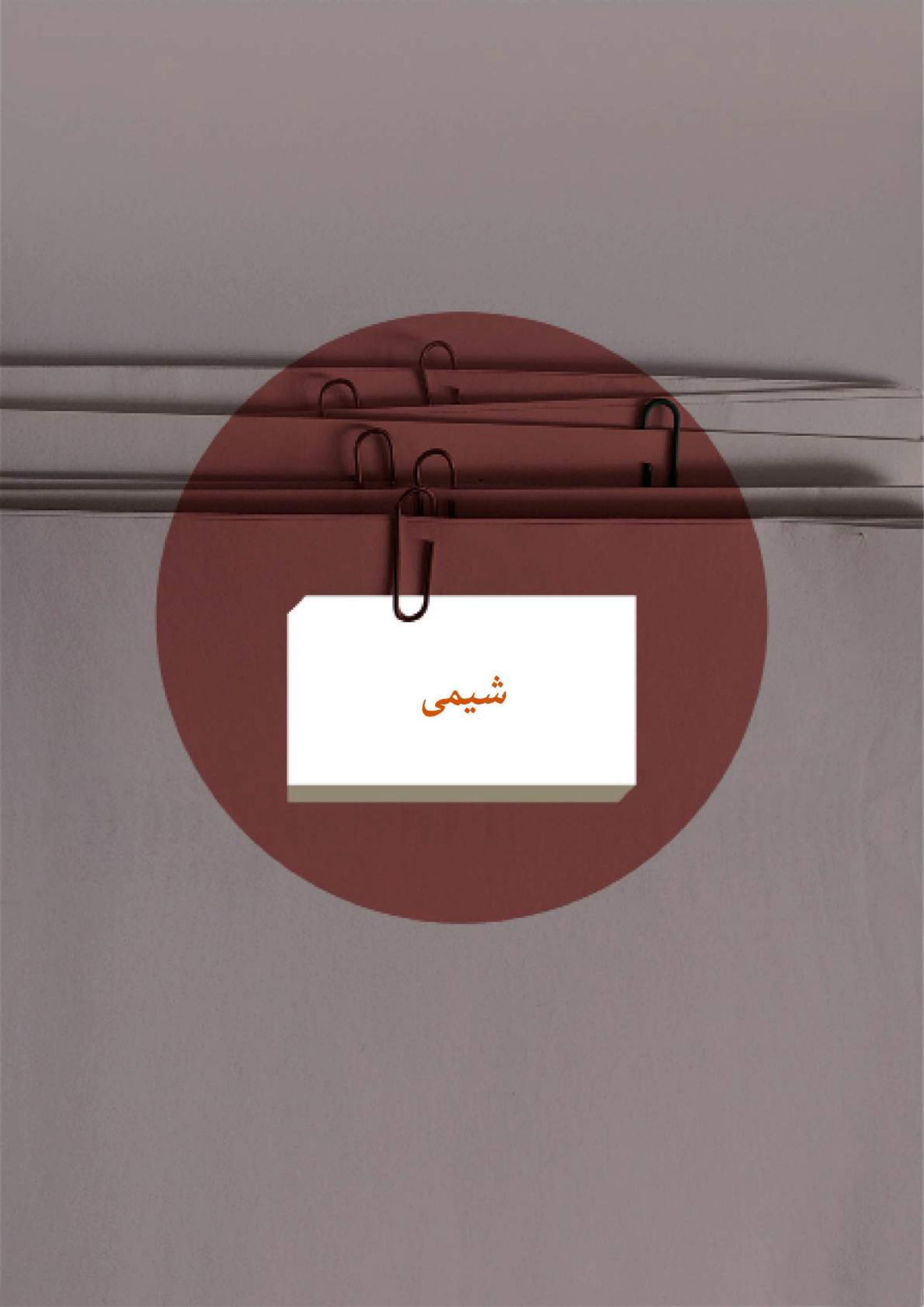
همیشه به یاد داشته باشید هر زمان بخواهید می‌توانید همان مغزی را که می‌خواهید داشته باشید، فقط باید تمرین کنید.

وضعیت جدید نیاز به زمان دارد تا دیگر از شبکه‌های عصبی مربوطه برای شناسایی عضو از دست رفته استفاده نکند و به مرور فعالیت‌های دیگر مغزی از شبکه‌های عصبی «بیکار» استفاده‌های جدیدی خواهند کرد.

مثال جالب دیگر در مورد افرادی است که در بزرگسالی بینایی خود را از دست می‌دهند و بنابراین بخشی از مغز که پیش از این یاد گرفته بود پیام‌های بینایی را منتقل کند حالا دیگر کاری برای انجام دادن ندارد. در این افراد می‌بینیم که به مرور زمان حسی دیگر (مانند شنوایی یا بویایی و یا لامسه) شروع به استفاده از شبکه‌های عصبی مربوط به بینایی می‌کند. به همین علت است که در افراد نابینا حس شنوایی یا لامسه یا بویایی قوی‌تر از افراد غیرنابینا است.

با توجه به آنچه گفته شد و این که مغز ما در هر سنی توانایی یادگیری تقریباً هر چیزی را دارد پس چرا نمی‌توان همه چیز را به سادگی یاد گرفت و یا چرا هنوز در مدارس مشکل یادگیری داریم؟ نکته‌ی مهم این است که مؤثرترین





شیمی



چسب بتن نانو چیست؟

کاربردهای حیرت‌انگیز چسب بتن در معماری

مریم مزینانی

چسب بتن چیست؟

چسب نانو پلیمری یا لاتکس از مواد افزودنی بتن است که امروزه در صنعت ساختمان برای آب‌بند کردن بتن و افزایش قدرت چسبندگی آن به کار گرفته می‌شود. این چسب برای بازسازی و تعمیر آسیب‌دیدگی‌های سطحی و عمقی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. نانو مکمل بتن، ویژگی‌های مختلفی دارد که این نوع بدون نیاز به اضافه کردن آب است. این مکمل دارای استحکام کششی و خمشی بسیار بالایی است و توانایی بالابردن افزایش استحکام بتن، گچ و آهک را نیز دارد.

اما مهمترین فایده‌ای که نانو چسب بتن دارد بالا بردن قدرت چسبندگی در بتن است که برای بالا بردن قدرت چسبندگی بتن تازه به منظور چسبیدن به بتن قدیمی در مواردی مانند تعمیر سازه‌های بتنی، کارایی دارد. بیشترین کارایی چسب بتن مربوط به کارهای تعمیراتی است، زیرا این افزودنی با ملات، ادغام هماهنگ و همگنی را تشکیل می‌دهد.

کاربرد چسب بتن

همان‌طور که گفته شد، مهم‌ترین کاربرد چسب بتن نانو در پروژه‌های تعمیراتی است. این ویژگی در هنگام نماسازی روی بتن قدیمی نیز خاصیت دارد. چسب بتن از سرایت آب جلوگیری کرده و مانع تفکیک دانه‌های ریز و درشت می‌شود که برای آب‌بندی بتن استفاده می‌شود. اگر سازه‌های بتنی دچار آسیب‌دیدگی سطحی و عمقی شوند می‌توان با این چسب دوباره آن‌ها را بازسازی و ترمیم کرد.



شیمیایی، استحکام سایشی، استحکام کششی و فشاری و بالابردن توان انعطاف پذیری و دوام بتن است. اضافه کردن این مکمل، ضمن کاهش نفوذ آب و مواد شیمیایی، مانع یخ زدن بتن و ملات نیز هست. این افزودنی کاربرد بسیار مثبتی در افزایش توان محصولات سیمانی در محیط‌های قلیائی و در مناطق شدیداً مرطوب نیز دارد.

مصارف اولیه چسب بتن نانو

در جاهایی که نیاز به مقاومت در برابر آب، مواد شیمیایی و سایش باشد استفاده می‌شود؛ برای مثال در استخرها، کارخانه‌های لبنیات، صنایع غذایی، کشتارگاه‌ها و نیز برای بهبود ویژگی‌های ملات‌های سیمانی برای نصب کاشی یا اضافه شدن به دوغاب و چسب‌های پایه سیمانی به کار گرفته می‌شود. هنگامی که به عنوان یک افزودنی به همراه چسب‌های پودری استفاده می‌شود، انعطاف ایجاد می‌کند و در نهایت، از این محصول به عنوان لایه‌ی پیوندزا در ترمیم سازه‌های بتنی نیز به کار می‌رود.

از دیگر ویژگی‌های این چسب می‌توان به آب‌بندی بتن مخازن، استخرهای بتنی، بازسازی آسیب دیدگی بتن یا سازه‌های بتنی مانند کانال‌های آب، کف سالن‌های صنعتی، باندهای فرودگاه‌ها، سدها، پایه‌ی پل‌ها و ستون‌ها اشاره کرد. افزایش ویژگی چسبندگی، پیش‌گیری از ایجاد ترک در بتن، متصل کردن میل‌گرد به بتن، افزایش توان و استحکام مکانیکی نیز از کاربردهای دیگر نانو بتن است.

ویژگی‌ها و تأثیرات چسب بتن

مهم‌ترین ویژگی چسب بتن ایجاد چسبندگی قابل توجه در بتن یا ملات است. کاهش نفوذناپذیری بتن و ملات نیز موجب آب‌بند بودن آن می‌شود که در نهایت از ترک خوردن و برآمدگی بتن پیش‌گیری می‌کند و افزایش استحکام فشاری و بالارفتن عمر سازه را موجب می‌شود.

مزایای چسب بتن

از مزایای برجسته نانو مکمل، پایین بودن قیمت آن است. دیگر این که چسبندگی بالای آن موجب بهبود استحکام

روش استفاده از چسب بتن

به منظور استفاده از چسب بتن نانو ابتدا باید محل مورد استفاده را از چربی و ذرات و گرد و غبار پاک کرد؛ سپس چسب بتن را با آب حل و مخلوط کرده و پس از رقیق شدن به سیمان و شن و ماسه اضافه کرد تا ملاتی خمیری شکل و روان حاصل شود. درصد مناسب ترکیب حدوداً ۵ تا ۲۰ درصد وزن سیمان مورد استفاده است. قبل از مصرف ملات، روی قسمت‌های خشک بتن یک لایه چسب مالیده می‌شود. هر چه ضخامت کمتر و یا فشار وارده بر آن افزایش یابد مصرف چسب بتن بالاتر می‌رود و لازم است قبل از کار یک لایه از محلول چسب بتن به سطح زیرین مالیده شود. در ضخامت‌های بالا استفاده از چسب بتن به صورت لایه لایه مناسب‌تر است.

انواع چسب بتن:

به طور کلی این محصول در دو دسته چسب اپوکسی و چسب لاتکس (پلیمری) روانه بازار شده است.

چسب بتن اپوکسی

این چسب بتن در اصل از یک پایه رزین اپوکسی شکل گرفته و دو جزئی است. استفاده از این نوع چسب علاوه

بر افزایش چسبندگی، موجب افزایش استحکام در بتن می‌شود و از بروز ترک و آسیب در آن نیز پیش‌گیری می‌کند.

چسب لاتکس (پلیمری)

این چسب بتن طبق رزین‌های آکریلات (رزین امولسیون) ساخته و روانه بازار شده است. هدف از ساخته شدن این محصول افزایش ویژگی چسبندگی و ایجاد جلوگیری از نفوذ آب در بتن است. از این محصول روی مصالحی از قبیل سنگ، سرامیک و کاشی استفاده می‌شود. چسب لاتکس با سیمان پورتلند و ماسه مخلوط شده، روی این سطح‌ها چسبانده می‌شود.

این محصول فاقد رنگ بوده، دارای خاصیت عایق رطوبتی و حرارتی است و در خود خاصیت آنتی باکتریال به وجود می‌آورد که ضمن ممانعت از رشد خزه و جلبک، از رشد باکتری‌ها و آلودگی آب استخر یا آب‌نما توسط آن پیش‌گیری می‌کند. ویژگی اصلی این محصول در صنعت ساخت و ساز به عنوان گزینه‌ای بسیار خوب برای انواع پوشش‌های ضد آب قدیمی مانند ایزوگام و قیرگونی است. برگرفته از سایت:

<https://nanosazeh.com>



نگاهی به آینده

پیش به سوی آگاهسازی جوانان

هلیا افضلی

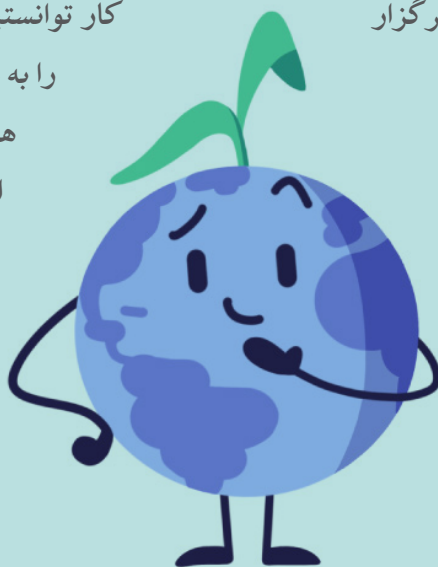


اولین بار تیر امسال بود که یک عنوان جذاب نظرمان را به خود جلب کرد؛ آن هم نام یک المپیاد بین‌المللی رایگان بود که جوایز نقدی ارزنده‌ای داشت. کنجکاو شدیم و اطلاعات بیشتری درباره‌ی آن به دست آوردیم. پس از کنکاش بسیار، تصمیم گرفتیم در این المپیاد ثبت نام کرده و شانس خود را امتحان کنیم. المپیادی زیست محیطی که تمرکزش بر تغییرات اقلیمی بود و افراد جوان و اکثراً دانش‌آموزان دبیرستانی از سرتاسر جهان، بدون توجه به ملیت، جنسیت و نژاد آن را مدیریت می‌کردند. تمام المپیاد توسط یک مؤسسه به همین نام اداره می‌شد که زیرمجموعه‌های گوناگونی داشت که هر کدام موضوع و اهداف بسیار جذابی را دنبال می‌کردند.

ما با تشکیل یک گروه از علاقه‌مندان به مسائل محیط زیستی در ایران، برای اولین بار نماینده‌ی این مؤسسه در کشورمان شدیم و فعالیت‌های متفاوتی انجام دادیم و تصمیمات مهمی گرفتیم، برای مثال برای اولین بار مرحله‌ی اول المپیاد این مؤسسه را در ایران برگزار کردیم و برای اطلاع‌رسانی این المپیاد متن زیر را به اشتراک گذاشتیم:

به آدرس www.climate-science.org یا اپلیکیشن مؤسسه در دسترس است، آورده شده.

ما توانستیم با انتشار این متن و با اطلاع رسانی گسترده در شبکه‌های اجتماعی گوناگون و به کمک اعضای تیم، بیش از شصت نفر را برای شرکت در این المپیاد از شهرهای مشهد، گنبد کاووس و تهران و ... جذب کنیم و همه‌ی اطلاعات لازم برای شرکت کنندگان در این المپیاد را از طریق پست الکترونیک در اختیارشان قرار دهیم. در نهایت شرکت کنندگانی که در ده درصد برتر قرار داشتند به مرحله‌ی بعد راه پیدا کردند. تا در تیر ماه امسال در مرحله‌ی بعدی این المپیاد شرکت کنند. ما با این کار توانستیم توجه جوانان و نوجوانان زیادی را به مسائل مهمی مانند تغییرات آب و هوایی و محیط زیستی جلب کنیم و این دستاورد مهمی برای آگاه‌سازی تعدادی از مردم کشورمان بود.



”Iran’s National Community Team“ برای اولین بار در ایران برگزار می‌کند؛

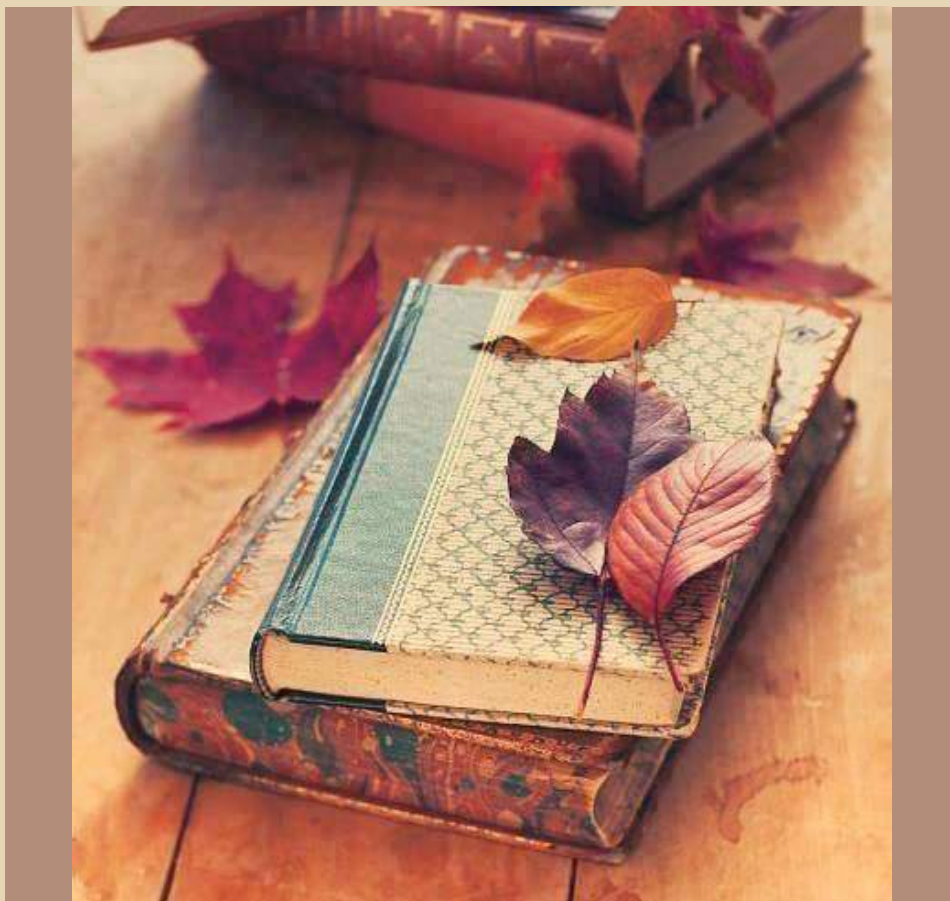
از زیرمجموعه‌های مؤسسه‌ی Climate Science در نظر دارد برای اولین بار در ایران در هفته‌ی دوم فروردین ماه ۱۴۰۱، مرحله‌ی اول المپیادهای این مؤسسه را برای گروه سنی ۱۲ تا ۲۵ سال برگزار نماید. شما می‌توانید به صورت فردی یا در گروه‌های دو نفره در این المپیاد شرکت نمایید. بدین منظور فرم درج‌شده در پوستر را تا تاریخ ۲۸ اسفند ۱۴۰۰ تکمیل فرمایید.

مرحله‌ی اول این المپیاد، کشوری و در مدت زمان ۲۰ دقیقه در لینکی که متعاقباً اعلام می‌شود؛ و از مرحله‌ی یک چهارم نهایی به شکل بین‌المللی برگزار خواهد شد.

تمام اطلاعاتی که شما برای شرکت در این المپیاد نیاز خواهید داشت، در دوره‌های آموزشی این مؤسسه که در سایت



تازگی چه خوانده‌ای؟



از میان کتاب‌ها

فاطمه افضلیان

کتاب پر از ایده‌ست. یکی به این ایده‌ها فکر کرده و اون‌ها رو تبدیل به کلمه کرده و کلمات رو روی کاغذ آورده. این ایده‌ها مثل دونه‌ان، و هر بار که یکی این کلمه‌ها رو می‌خونه، دونه‌ها توی ذهن اون هم کاشته می‌شن، بعد رشد می‌کنن، پخش می‌شن و خیلی زود دونه‌های ایده تبدیل به باور می‌شن، و باورها تبدیل به برنامه می‌شن و برنامه‌ها دنیا رو عوض می‌کنن. اگه کتاب‌ها رو کنترل کنی، مردم رو کنترل کرده‌ای. واژه‌ها در آتش/ جنیفر ای. نیلسن

دوستان واقعی اوضاع رو درست می‌کنن، حتی اگه آدم‌های بدی به نظر برسن. خوب‌های بد، بدهای خوب/ سومان چینانی

فقط یک نفر بود که می‌توانست شرایط من را عوض کند: من. یک شب فاصله/ جنیفر ای. نیلسن

چه‌طوری می‌شود با کلمات توضیح داد که کتاب در وجودت نفوذ کرده و قسمتی از تو شده و بدون آن احساس پوچی می‌کنی؟

این کتاب را ممنوع کنید/الن گرتز

زندگی یک بازی است و کتاب‌ها بلیت‌هایش هستند.

کتاب بازها/جنیفر چمبلیس برتمن

حتی ساعت خراب هم روزی دو بار زمان درست را نشان می‌دهد.

بیهوشی/گوردن کورمن

آدم‌ها همیشه دوست ندارند حقیقت را بشنوند.

پاستیل‌های بنفش/کاترین اپل‌گیت

کلمات همیشه مثل دانه‌های برف دورم چرخیده‌اند؛ ظریف و متفاوت از هم، و بدون این که بتوانم لمس‌شان کنم، کف دستم آب شده‌اند. جایی در درونم، کلمه‌ها روی هم جمع می‌شوند و یک توده‌ی بزرگ می‌سازند.

بیرون ذهن من/شارون ام. دراپر

در کتاب‌خانه می‌توانید برای تمام مراحل زندگی خود، یک دوست پیدا کنید.

فرار از کتابخانه آقای لمونچلو/کریس گرابنستاین





خاطرات خفتگان

سهیلا عیسی پور

یادداشتی بر یک کتاب

آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است
با دوستان مروت با دشمنان مدارا

عنوان هر نوشته را می‌توان نقطه‌ی تلاقی بین متن و خواننده به حساب آورد. بسیاری از ما با دیدن نام یک اثر که می‌تواند یک داستان، فیلم، آلبوم موسیقی و یا حتی یک اثر نقاشی باشد، تصمیم می‌گیریم که به کشف آن بپردازیم و یا بی‌خیالش شویم.

می‌توان گفت نقطه‌ی آغاز پیوند ما با متن، نام آن است. برخی نام‌ها کاملاً آگاهانه از جانب نویسنده برای جلب اعتماد خواننده انتخاب می‌شود تا او را با دیدن عنوان، وارد یک راه طولانی کند.

خاطرات خفتگان، اثر محمد رضایی راد از آن عنوان‌هایی است که مخاطب را حتی برای ورق زدن صفحاتی چند، مجاب می‌کند. او در این مجموعه داستان کوتاه که شامل پنج داستان است، ما را همراه شخصیت‌هایش می‌کند بی‌آن که قضاوت‌شان کنیم. همانند داستان اول این مجموعه به نام چیزی از زمستان... که ما با شوکت همراه می‌شویم و تجربه‌ی زیسته‌ی او را با عمق جان درک می‌کنیم.

«حالا همه خفته بودند، شوکت جوان، شوکت و پسرک، که در خواب می‌غلطید؛ و بسی دورتر از این، امیرحسین هم به خواب دور و درازی فرو رفته بود و رضوان هم لابد خوابیده بود. همه چیز آرام یافته بود. شوکت از آنچه با چشمان بسته می‌دید، ملتهب شده بود، ناله‌ای کرده و چون جنینی در خود فرو رفته بود. اکنون آرام می‌نمود. رها شده بود؛ همه چیز محو شده بود. در اسفنج درهم فشرده‌ی سیاه فرو رفته بود. آنگاه به رخوت غلغله زد و در حبابی تاریک معلق ماند.»

رضایی‌راد قصه‌گوی خوبی‌ست و همان‌طور که در نمایش‌نامه‌هایش می‌تواند درامی نفس‌گیر و پرهیجان خلق کند، در داستان‌هایش نیز نمی‌توان انتظاری جز خلق یک درام بی‌نظیر داشت.

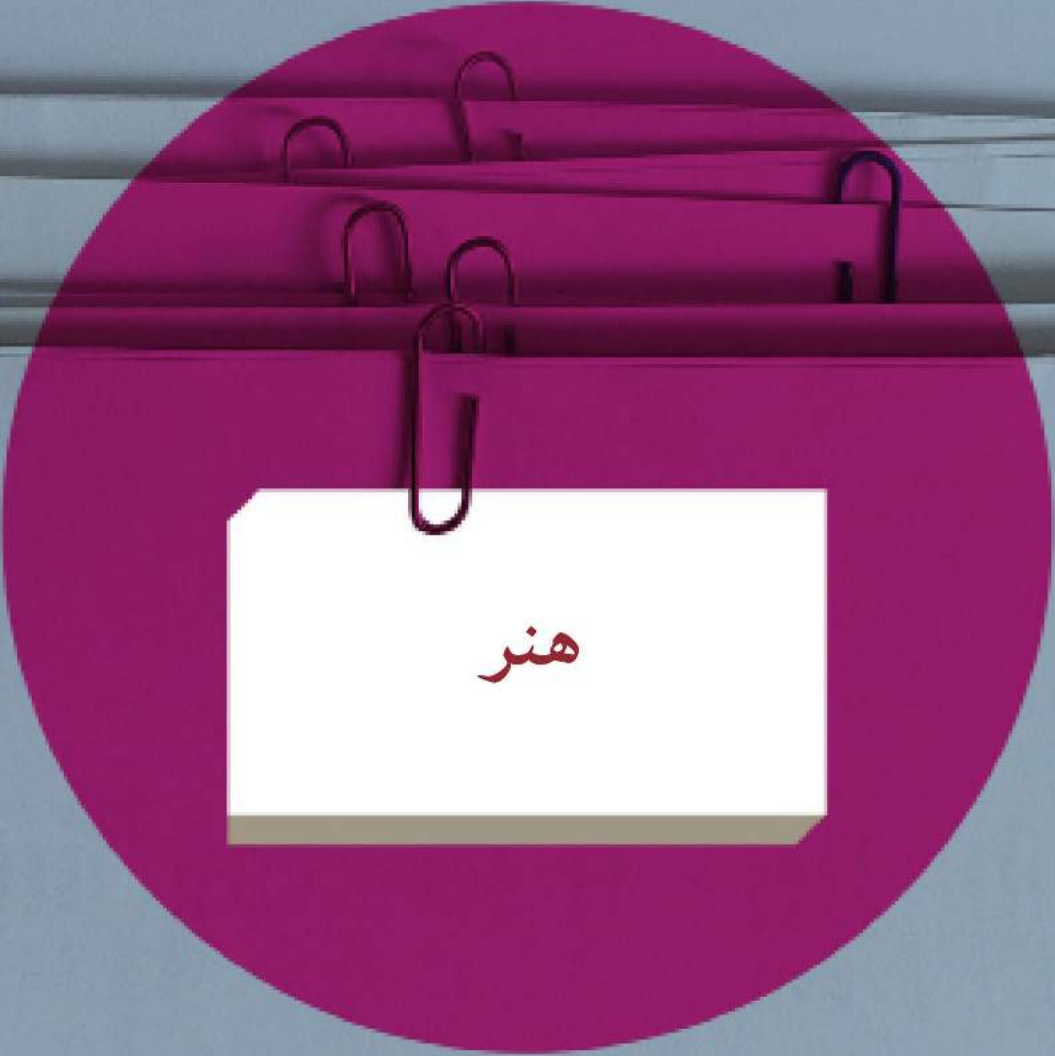
داستان‌های این مجموعه همان‌طور که از نام کتاب پیداست، خاطراتی‌ست از زندگی و مرگ آدم‌ها. آدم‌هایی که باوجود بیداری در یک خواب عمیق فرو رفته‌اند و میل به بیداری ندارند. او در خلق محصور ماندن در برزخ خاطرات، چیره‌دست و توانمند است. تمامی داستان‌های این مجموعه ما را به تماشای خاطرات انسان‌هایی جامانده، رهاشده و فراموش شده می‌نشانند.

قصه‌ی چهارم با عنوان سوگواری، قصه‌ی انسانی دور از وطن را روایت می‌کند که در تنهایی به سوگ عزیزی نشسته:

«وقتی کسی می‌میرد، راحت‌ترین کار این است که برایش گریه کنی و خاطراتت از او را به یاد بیاوری؛ در یک کلام برایش سوگواری کنی. سوگواری یک عمل جمعی‌ست. مشارکت آدم‌هاست در گریستن و به یادآوردن خاطرات.»

ادبیات داستانی آینده‌ای وسیع پیش روی ما می‌گذارد تا نظاره‌گر سرگذشت آدمیانی متفاوت باشیم. خود را در وضعیت کنونی آن‌ها قرار دهیم و با آن شخصیت‌ها و موقعیت‌های‌شان همذات‌پنداری کنیم. درک دیگری، توانایی تحمل و همراه شدن... به جای دیگری زندگی کردن، فکر کردن، رویا بافتن، خوشحال و ناراحت شدن و... ادبیات این‌گونه موجبات درک دیگران را برای ما فراهم می‌آورد.





هنر



در وصف یک کلم

باران حیدری

این عکس همزمان نمایان‌کننده‌ی چندین المان است. به همین خاطر است که توجه‌ها را می‌طلبد. در اولین مواجهه، درنگ می‌کنید و به فکر فرو می‌روید که دقیقاً دارید به چه شیئی چشم می‌دوزید، پس بیشتر و بیشتر، آن را می‌کاوید. زاویه‌ای که عکاس آن را انتخاب کرده، هنرمندانه و غیرعادی است. از این لحاظ که در وحله‌ی اول اکثر ما، بی‌تفاوت از آن عبور می‌کنیم. این تصویر می‌تواند نشان‌دهنده‌ی زنی در پیراهن چین‌دار و بلندی باشد که روی زمین در خود مچاله شده‌است. شاید دارد اشک می‌ریزد چرا که در روز عروسی‌اش، شوهرش او را ترک گفته. همزمان

می‌تواند خامه‌ی روی یک کیک تولد باشد. یا گیسوان سفید زنی دنیادیده که روی کمر خمیده‌اش رها شده است. با وجود چندین تصویری که می‌تواند در سرمان نقش ببندد، در آخر، این شیء، تنها یک کلم است و هنر عکاس است که آن را در چشمان مخاطب به هزاران داستان تبدیل می‌کند.

کنتراست (تضاد) زیادی که در این عکس وجود دارد باعث می‌شود توجه ما فوراً به سمت عنصر اصلی جلب شود و هیچ حاشیه‌ای باعث گیجی ذهن ما نشود.

در اینجا عناصری چون حجم، خط و سطح را مشاهده می‌کنیم که به سادگی در کنار هم قرار گرفته‌اند. ریتم تکرار شونده‌ی خطوط و رگه‌های روی کلم باعث پیچیدگی و مزین شدن این جسم ساده می‌شود و ظرافت و زیبایی به آن می‌بخشد.

این اثر را ادوارد وستون خلق کرده است. وستون و عکس‌هایش درگیر فرم‌هایی انتزاعی هستند که نه خیالی‌اند نه دستکاری شده؛ همه چیز واقعی‌ست. عیناً وجود دارد، اما او با نورپردازی خاص و انتخاب زاویه‌ی دید خود، به آن‌ها جان می‌بخشد.

نوری که از بالا به این کلم تابیده شده، پس‌زمینه‌ای که برای آن انتخاب شده و خاصیت سیاه و سفید بودن عکس، تصویر برگ کلم را از یک سبزی معمولی به شکلی که حرفی برای گفتن دارد تبدیل کرده است.

این‌طور به نظرم می‌آید که از نگاه وستون همه چیز بیش از واقعیتِ درونی آن است. عکاسی از نگاه او ترکیبی از عینیت و شور آمیخته با طبیعت و اشکال است.

کلید ورود به عکس‌های وستون همین است: جهانی که ساده، در دسترس، رایج، اما زیباست...





نگاهی از بالا به پایین

ساینا بهرامی

انتخاب من این عکس از آلفرد استیگلیتز است. عکسی متعلق به تقریباً صدسال پیش‌تر از عکاسی که در سوت شروع عکاسی مدرنیسم دمید. در واقع او پایه‌گذار عکاسی صریح است و فعالیت‌هایش بیش از همه در جهت قبولاندن عکاسی به عنوان هنر، مؤثر بوده است. این اثر مثل اغلب آثار تجسمی، ترکیبی از نقطه، خط و سطح است. نقاط این عکس اغلب همان مردم هستند. بعد خطی که شمایل یک جدا کننده را پیدا کرده، خطوط نرده‌وار کشتی که ریتم منظمی ایجاد کرده و البته سطحی روشن و خالی در وسط. برای این عکس زاویه‌ی دید هم سطح انتخاب شده. انتخاب این زاویه‌ی دید و جای قرار گرفتن خطوط و سطوح، این مقایسه و تقسیم‌بندی بین دو طبقه‌ی کشتی را بیشتر به چشم می‌آورد. عکس به صورت low kay عکاسی شده و کم کنتراست است.

مانند. به خصوص این که آدم‌هایی که طبقه‌ی بالا سوار شده‌اند، اندکی خم شده‌اند و به مسافران طبقه‌ی پایین نگاه می‌کنند؛ شاید همان نگاه از بالا به پایین معروف. البته این سطح روشن پُل مانند وسط کادر که خالی و خلوت است، هم بسیار خوب بر این فاصله‌ی طبقاتی دلالت کرده‌است. این عکس در ژانر مستندنگاری اجتماعی عکاسی شده. اثری با کادری شلوغ و در هم که حرف‌های زیادی برای گفتن دارد.

در این عکس به دلیل ماهیت موضوع و البته جنبش و موقعیت مردم، در ابتدا شلوغی و مهمهمی مردم به چشم می‌آید، اما به زودی به چشم آمدن اختلاف طبقاتی ناشی از تقسیم‌بندی عکس و البته کشتی، ما را میخ‌کوب می‌کند. در طبقه‌ی بالای کشتی، مسافران متمول‌تر سوار شده‌اند و در طبقه‌ی زیرین، قرار است مسافرانی با طبقه‌ی اجتماعی پایین‌تر سوار شوند. این جداسدگی سطوح، گویی به ما یادآوری می‌کند که تا ابد این دو طبقه از هم جدا خواهند





همچون شام آخر

پرارین ناظمی

شیون‌های بی‌قرار و پیاپی را از سطح کاغذی و رنگی می‌شنوم. درد صداها و پیچ‌پچه‌هایی که سعی در آرام کردن دارند، صدایم می‌کنند. تصویری افقی، نزدیک‌ترین نوع سطح و نما به وسعت دید انسان، کادری حقیقی را برایم نمایان می‌کند. نور و سایه‌های روی دیوار و اجسام موجود در عکس، نمایانگر فضایی بسته است. فضایی تاریک که به‌خاطر تراکم در کادر، حس خفگی را القا می‌کند. سطح پشت حجم‌های پریشان، زیاد نیست اما کاملاً نمایانگر محیطی است که در آن عکاسی شده. نوری که از سمت راست تابیده و سایه‌هایی که روی صورت‌ها ایجاد شده و گاه حتی صورت‌ها را پنهان کرده بیانگر ترس، غم و پریشانی است. رنگ‌های چرک و تیره نیز تاریکی، اضطراب و غمی فزاینده را القا می‌کند. نوری که روی تن بیجان مرد افتاده توجهم را جلب می‌کند. ملافه‌ای سفید روی رنگ پوست زردش بی‌حسی، بی‌روحي و در واقع خط پایان را تداعی می‌کند.

بی‌قرار و آشفته تو جهم را بیش از همه جلب می‌کند، اما ناگهان نگاهم به سمت زنی با تصویر مبهم کشیده می‌شود. زنی در آن پشت، در تاریکی و سایه، زنی که ایستاده و نگاه می‌کند. چرا این‌طور نگاه می‌کند؟ چرا هیچ نمی‌گوید، هیچ حرکتی نمی‌کند؟ شوکه شده؟ ترسیده؟ بعید می‌دانم. چشمانش این را نمی‌گویند. چشمانش می‌ترساند. گویی چیزی می‌داند، گویی چیزی در دست دارد، گویی کاری کرده.

نور روی نیم‌رخ صورت زن آشفته او را نسبت به دیگر زن‌های کادر متمایز می‌کند. زنی که گویا تمام جانش از درد متلاشی شده و روح خودش نیز با تنش دست داده و خداحافظی کرده است. نحوه‌ی قرارگیری فیگورها یادآور نقاشی شام آخر داوینچی است. مفهوم مرگ، خداحافظی و پایان. در آخر وقتی نگاهی کلی بر کادر عکس می‌اندازم، با وجود تمام نمادها و عناصر موجود در آن، باز هم زن





زندگی مردم

فاطمه هوییدی

این عکس اثری از رابرت فرانک است. عکسی است که در آمریکا برای طرح جلد کتابی استفاده شده که مجموعه‌ای از مقاله‌های نویسندگان فرانسوی است و با عکس‌های فرانک مصور شده.

یکی از دلایل من برای انتخاب این عکس تفاوت چهره‌ی افرادی است که در اتوبوس نشسته‌اند. تفاوت سن، جنس، و حتی رنگ پوست‌شان.

حالت چهره‌ی افراد، عکس را مستندتر و طبیعی‌تر نشان می‌دهد. نگاه آن‌ها طوری است که گویی چیزی در خیابان نظرشان را جلب کرده است. جزئیات زیادی را از حالت نگاه و صورت تک‌شان می‌شود دریافت؛ مثلاً حس غروری که در صورت زن است، یا خستگی‌ای که در صورت مرد سیاه‌پوست موج می‌زند.

شدیدی را ایجاد کرده که باعث تفکیک هر بخش یا هر فرد شده است. اتفاقاً همین تفکیک فضا و جدا شدن افراد از هم باعث شده که هر فرد جداگانه مورد توجه واقع شود. گویی که این عکس بیانگر زندگی فردی و اجتماعی مردم باشد. این عکس در ژانر مستند اجتماعی و منظره‌ی خیابانی قرار می‌گیرد و می‌تواند برشی باشد از زندگی مردم، البته از نگاه رابرت فرانک.

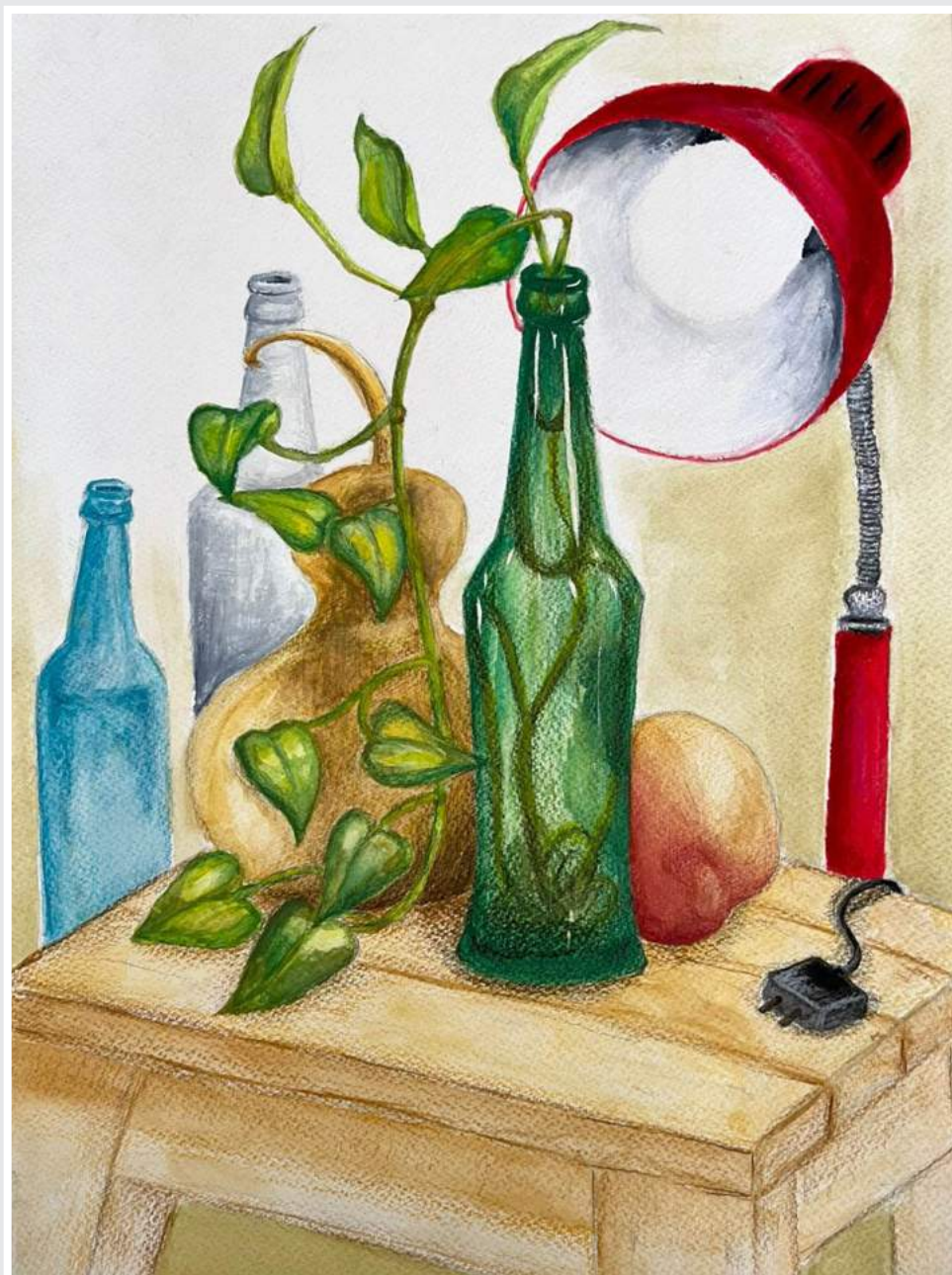
عناصر موجود در عکس بیشتر خط و سطح هستند. به نظر می‌رسد هوا کمی ابری است، چون سایه‌ها محو و ملایم‌اند. تقارن در تصویر نیز ایجاد جذابیت کرده، اما به دلیل تفاوت موقعیت هر شخص و دیگر تفاوت‌هایی که گفته شد، عکس را یک‌نواخت و کسالت‌بار نکرده است. ساده بودن یک سوم پایین تصویر نیز باعث شده که تمرکز ما بیشتر بر وسط عکس و آدم‌ها معطوف باشد. در عین حال میله‌های سفید اتوبوس کنتراست (تضاد) نسبتاً



گالری گردی



آرینا بیضاوی



پرنیان علی‌اصغر



بهاره غفوریان



کیانا کھساری



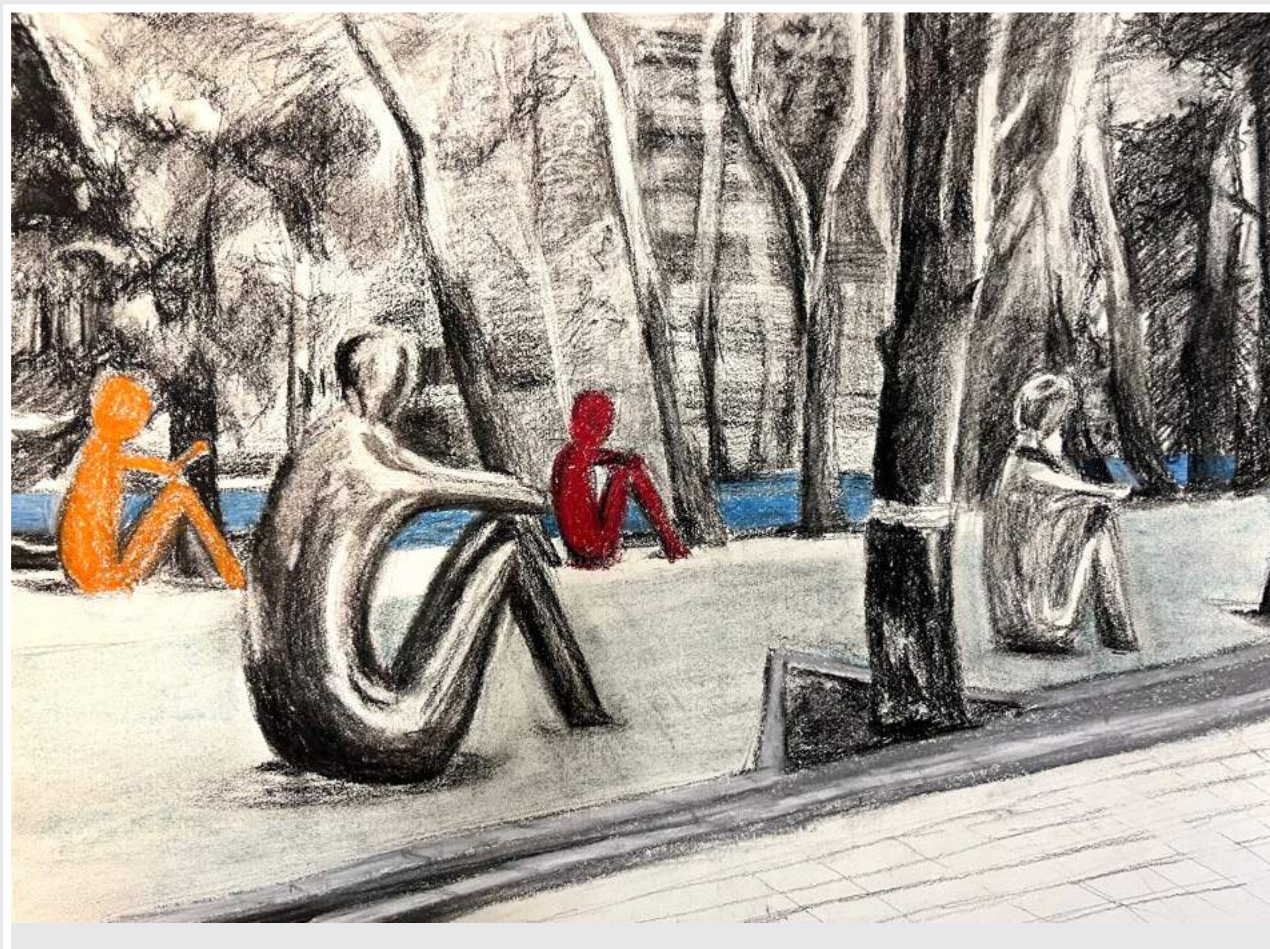
نیکي ناصري



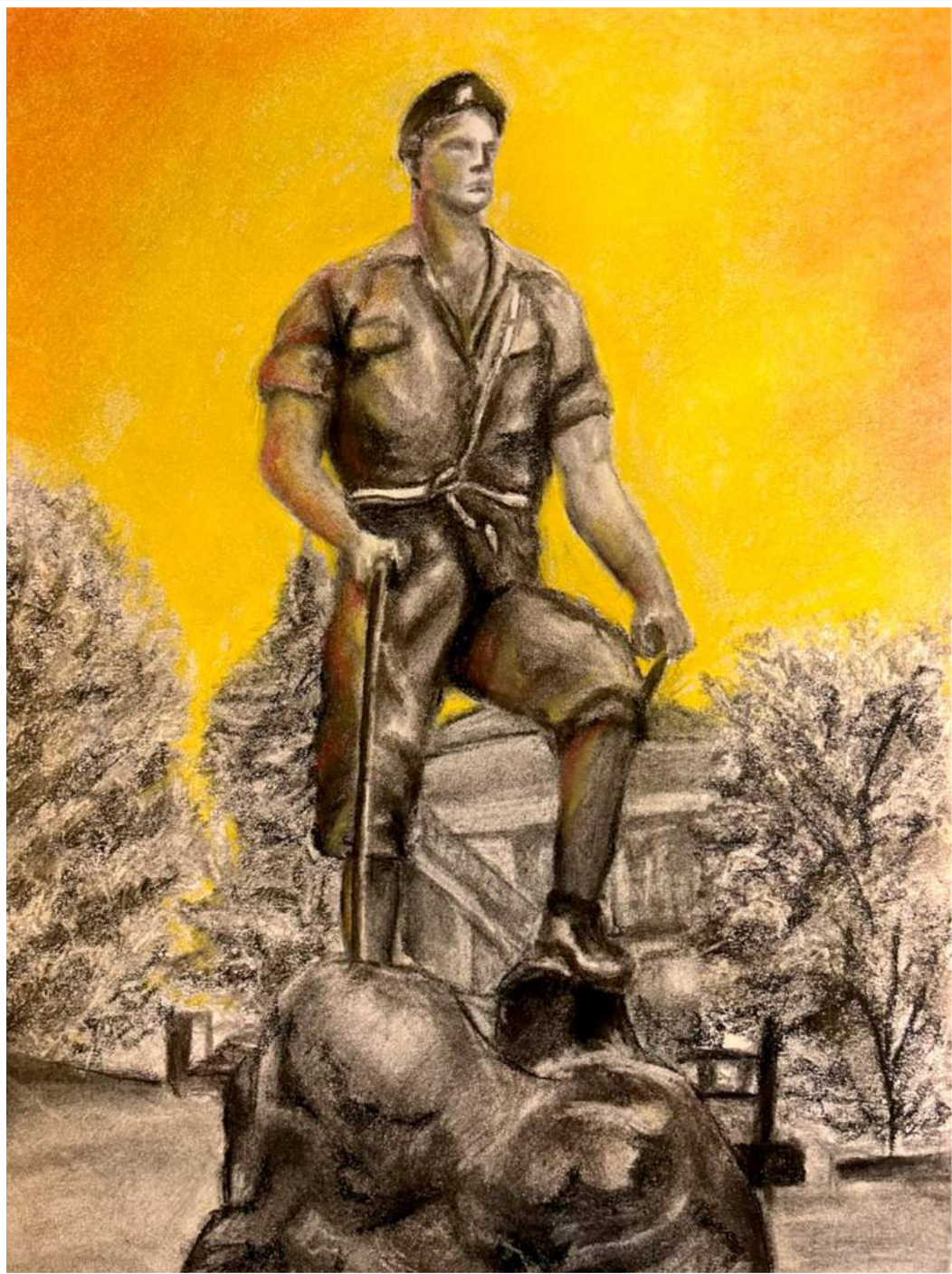
صدف امیدي



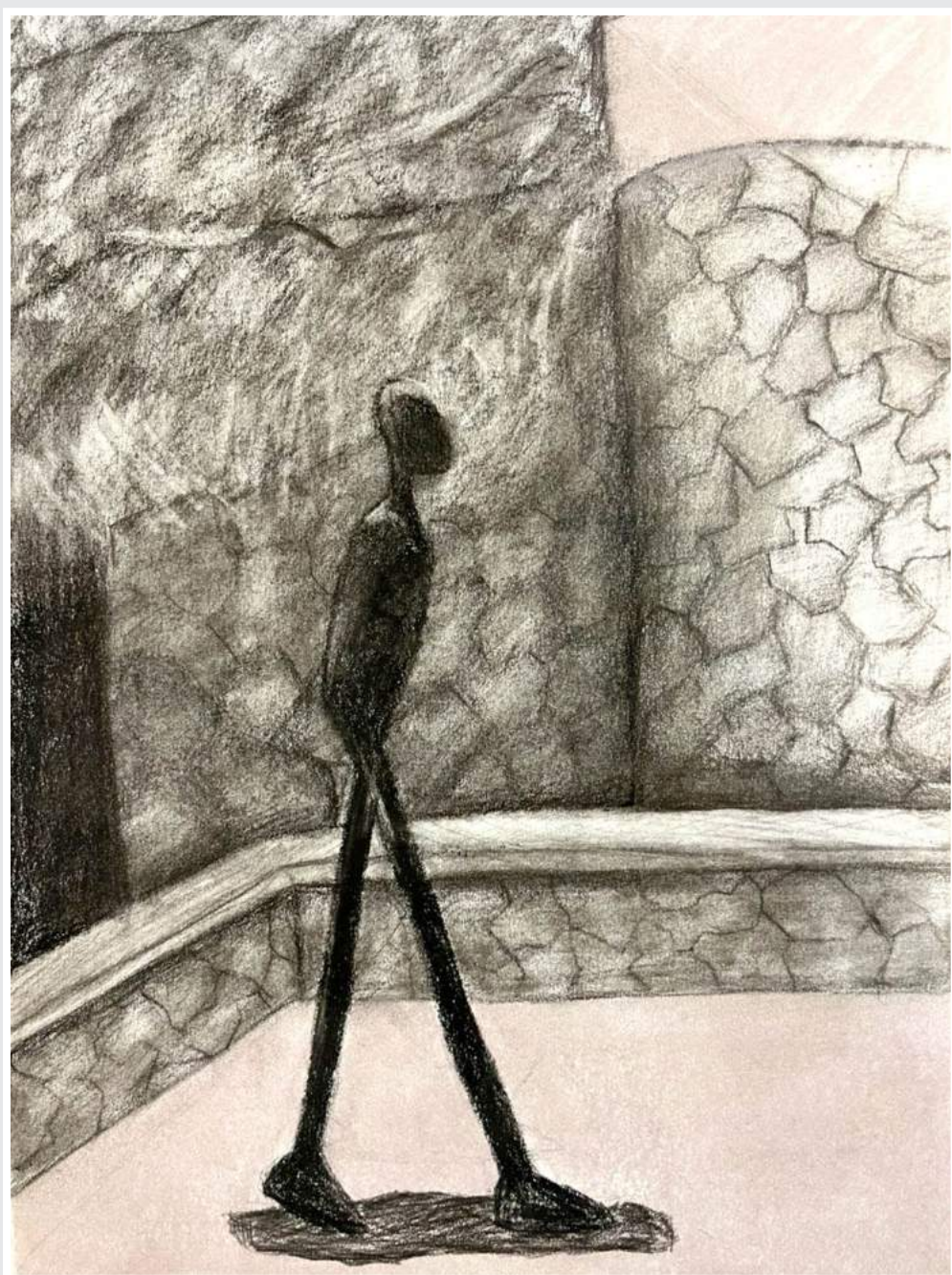
عسل بلادی



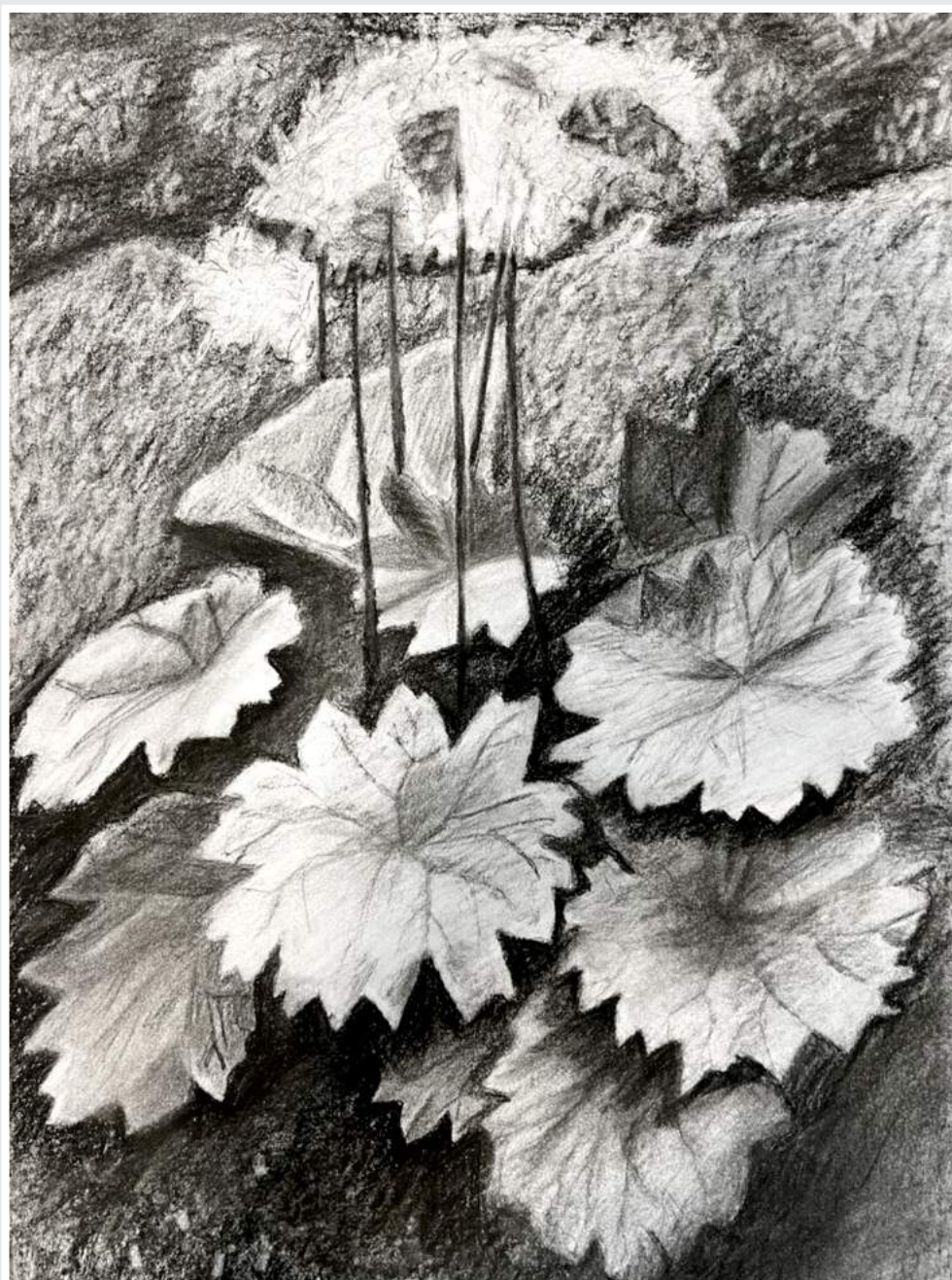
هلیا پورصفر



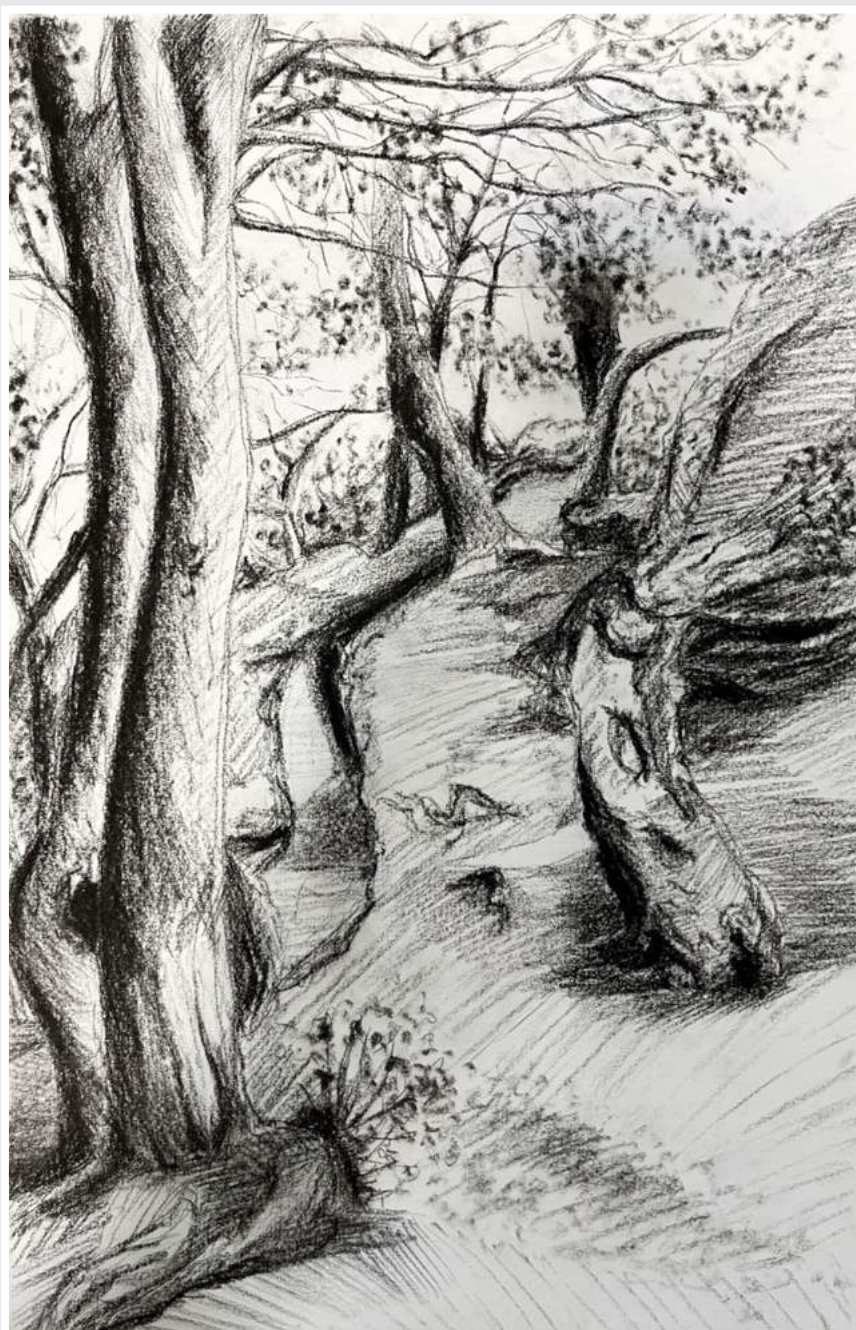
نگار سیداحمدیان



ديبا ضرايبان



نگار غیوری



ستایش نخبه



زینب وزوایی



تار و پود
(مشاورہ)

آزمایش‌های روان‌شناسی

آزمایش غار دزدان



ناهید قنبرزاده علم‌داری

قسمت سوم

روانشناسان اجتماعی تلاش کرده‌اند با طراحی آزمایش‌های مختلف رفتارها و روابط اجتماعی انسان‌ها را توضیح دهند. یکی از این موارد بررسی دلایل تعارض‌ها، اختلافات و تعصبات بین گروهی است.

مظفر شریف در سال ۱۹۰۶ در ازمیر ترکیه به دنیا آمد و وقتی در سال ۱۹۸۸ از دنیا رفت یکی از چهره‌های سرشناس جهانی در روان‌شناسی اجتماعی بود، او را بی‌دلیل از پایه‌گذاران روان‌شناسی اجتماعی نمی‌دانند، آزمایش‌های بسیاری که شریف برای توضیح دلایل و چگونگی رفتارهای اجتماعی طراحی و اجرا کرد شاهی برای مدعاست.

یکی از پژوهش‌ها و آزمایشاتی که شریف برای توضیح دلایل تعصب، تعارض، باورهای کلیشه‌ای و تبعیض درباره‌ی اعضای سایر گروه‌های اجتماعی انجام داد، آزمایش «غار دزدان» بود که او و همکارانش با هدف پژوهشی انجام دادند.

در این پژوهش بیست و دو پسر یازده ساله به یک اردوگاه تابستانی به نام غار دزدان در اوکلاهاما رفتند. این دانش‌آموزان درباره‌ی این پژوهش اطلاعات کمی داشتند و از

اهداف آن مطلع نبودند. قبل از شروع مسافرت دانش آموزان را به طور تصادفی به دو گروه تقسیم کردند و پس از این که به کمپ رسیدند آن‌ها را در دو بخش جداگانه ساکن کردند و آن‌ها تا یک هفته از گروه دیگر اطلاعی نداشتند. دانش آموزان هر گروه در این یک هفته با یکدیگر پیوند دوستی برقرار کرده، زمان خود را صرف شنا و پیاده روی می کردند. هر گروه یک نام برای خود انتخاب کرد و آن نام روی پیراهن اعضای گروه درج شد پرچمی خاص نیز برای گروه خود طراحی و درست کردند.

در مرحله ی بعد برای اولین بار اعضای گروه‌ها همدیگر را ملاقات کردند و به زودی درگیری‌هایی به صورت لفظی بین اعضای دو گروه دیده شد، اما این میزان از درگیری برای هدف پژوهش شریف کافی نبود بنابراین برای افزایش درگیری‌های بین گروه مسابقاتی راه اندازی شد تا دو گروه در مقابل یکدیگر قرار بگیرند. پس از اتمام مسابقات و برنده شدن یکی از تیم‌ها، تیم برنده تیم بازنده را به سخره گرفت. این تشدید درگیری‌ها باعث شد که درگیری‌های لفظی به جایی برسد که گروه‌ها همدیگر را با القاب نامناسب صدا کنند و حتی غذا خوردن در یک اتاق مشترک را نپذیرند.

در این مرحله شریف به این نتیجه رسیده بود که صرف نام متفاوت گروه‌ها، لباس‌ها و پرچم با آرم‌های متفاوت می‌تواند تا حدودی تعارض و تعصبات بین گروه‌ها را توجیه کند ولی عامل اصلی می‌تواند کمبود منابع و رقابت بر سر به دست آوردن آن باشد.

در مرحله ی بعد شریف به دنبال این بود که بین گروه‌ها صلح برقرار کرده، از میزان تعارضات بین گروهی کم کند. برای این هدف اول سعی شد اعضای دو گروه در کارهای مشترکی چون دیدن فیلم و فعالیت‌های سرگرم کننده دیگر، با یکدیگر تعامل داشته باشند که هیچ کدام مفید واقع نشد، سپس شریف روی کردی جدید را در پیش گرفت: گروه‌ها را به مکان جدیدی بردند و به آن‌ها تعدادی مسئله دادند تا با مشارکت و همفکری هم آن‌ها را حل کنند. این روش تا حدودی به کاستن تعارض کمک کرد، اما بهترین نتیجه زمانی حاصل شد که گروه‌ها باید فعالیت‌های مشترکی انجام می‌دادند (مثلاً تعمیر بشکه‌ی آب، طراحی یک بازی گروهی و اجرای آن و یا تهیه ی یک وعده غذا برای اعضای هر دو گروه).

دیگر نشانی از تعارض وجود نداشت دانش آموزان از نشستن در یک اتوبوس، خوابیدن در یک اتاق و... استقبال کردند.

چندسؤال

آیا این آزمایش و پژوهش شریف را شما هم تجربه کرده‌اید؟ به نظر شما آزمایش شریف برای توجیه تعارضات، اختلافات و تعصبات بین گروه‌های مختلف نژادی، دینی، سیاسی و طبقات اجتماعی کافی و قانع کننده است؟ به نظر شما چه انتقاداتی به پژوهش شریف وارد است؟ اگر شما می‌خواستید پژوهش شریف را کامل کنید چه آزمایشی طراحی می‌کردید؟



محیط زیست



آهوان ایرانی

غزاله جمن‌ژاد

هروقت حرف از محیط زیست می‌شود، معمولاً یاد آلودگی‌ها، پاکسازی محیط و چیزهایی مثل این می‌افتیم، اما این سرزمین مناطق حفاظت شده‌ی زیبا و بکر با گونه‌های جانوری و گیاهی کمیاب و بی‌نظیر هم دارد.

برای همین قصد داریم که در این شماره از راسته‌ی زوج‌سُمان و از خانواده‌ی گاوسانان، گونه‌ای را به شما معرفی کنیم که نامش را شاید در دوران کودکی تنها در داستان‌ها شنیده یا دیده باشیم. این زوج‌سم کسی نیست جز آهو! در سرزمین ما، چهار گونه آهو وجود دارد که عبارت اند از:

۱ آهوی ایرانی یا آهوی گواتر دار با نام علمی *Gazella subgutturosa*

۲ جبیر با نام علمی *Gazella bennettii*

۳ آهوی کوهی با نام علمی *Gazella gazelle*

۴ آهوی شنی با نام علمی *Gazella marica*



آهوی ایرانی یا آهوی گواتردار

نام انگلیسی: Goitred gazelle

نام‌های محلی: بلوچی: آسک / ترکی:

جیران / ترکمنی: توقر / کردی: ماده

کاسک، نر کلاسک / لری: کلاس

این آهم جثه‌ی متوسطی دارد. نرها شاخ‌های نسبتاً بلندی دارند که شکل آنه S مانند و از جلو شبیه چنگ است. ماده‌ها معمولاً شاخ ندارند.

در زیر گلوی آهوها، به ویژه نرها برآمدگی گواترمانندی مشاهده می‌شود.

زیستگاه: مناطق استپی و نیمه بیابانی

پراکندگی: اغلب دشت‌های کشور

عادات: آهوها روزها و برخی اوقات شب‌ها فعال اند. حس بویایی و بینایی قوی‌ای دارد. به صورت

اجتماعی زندگی کرده، در گله‌های کوچک و در برخی موارد بزرگ دیده می‌شوند.

غذا: گیاه‌خوار و نش‌خوارکننده است. از علوفه و بوته‌ها تغذیه می‌کنند. در مناطقی که از امنیت کافی

برخوردار باشد گاهی اوقات به خصوص در فصل پاییز و زمستان که

علوفه‌ی سبز کمیاب است، به مزارعی نظیر گندم، یونجه، چغندر و

صیفی‌جات دستبرد می‌زند.

تولید مثل: در مناطق گرمسیر اوایل پاییز و در مناطق سردسیر در اواخر

پاییز جفت‌گیری می‌کند. در این فصل بین نرها جدال‌های سختی در

می‌گیرد. مدت آبستنی آهوی ماده حدود ۱۷۰ روز است و ۲ تا ۳ بچه به

دنیا می‌آورد.

عمر آهو: طول عمر در طبیعت حدود ۱۲ سال است. طعمه‌خواران طبیعی

این گونه در ایران گرگ، پلنگ، یوز و کاراکال است.





جبیر

نام انگلیسی: Jebeer gazelle, Indian gazelle

نام‌های محلی: کرمانی: بز آهو/ بلوچی: آسک ماده

تیپل نرسوان

جبیر شباهت زیادی به آهو دارد. از تفاوت‌های آهو و جبیر می‌توان به تفاوت ظاهری اشاره کرد که در جبیر وجود شاخ‌های نازک و بلند در ماده است، در

صورتی که در آهو، ماده‌ها معمولاً شاخ ندارند. شاخ جبیرهای نر قوس زیادی ندارند و قدری موازی به نظر می‌رسند. خمیدگی انتهای شاخ نیز به طرف جلو متمایل است.

زیستگاه: مناطق بیابانی و نیمه‌استپی. معمولاً تپه‌ماهورهای کوتاه، اطراف رودخانه‌های خشک، قیچ‌زارها، تاغ‌زارها و بوته‌زارهای بلند را به دشت‌های صاف ترجیح می‌دهند.

پراکندگی: حاشیه‌ی کویر مرکزی و کویر لوت

عادات: جبیر حیوانی روزگرد است، ولی گاهی شب‌ها نیز به چرا می‌رود. به دلیل زندگی در مناطق بیابانی، گله‌های بزرگی را تشکیل نمی‌دهد. تعداد افراد یک گله حداکثر ممکن است به ۲۰ یا ۳۰ برسد، اما معمولاً در گله‌های ۲ تا ۴ فردی مشاهده می‌شوند. حیوان پرتاقتی است و نسبت به شرایط دشوار بیابان سازش خوبی یافته و شرایط سخت مناطق کویری را به خوبی تحمل می‌کند.

غذا: از علوفه، بوته‌ها و برگ درختان تغذیه می‌کند. آب مورد نیاز خود را از گیاهان و شبنم تأمین کند.

تولید مثل: در مناطق گرمسیر اوایل پاییز و در مناطق سردسیر در اواخر پاییز جفت‌گیری می‌کند. مدت آبستنی حدود ۱۷۰ روز است ۱ تا ۲ بچه به دنیا می‌آورد. ماده‌ها چند روز پس از زایمان، برای تولید مثل مجدد، آمادگی دارند. در شرایطی که آب و هوا مناسب است و یا به دلایلی مادر بچه‌های خود را از دست داده باشد احتمالاً جبیرها می‌توانند دو بار در سال تولید مثل کنند.

عمر جبیر: طول عمر حدوداً به دوازده سال می‌رسد. از دشمنان طبیعی جبیر می‌توان به یوزپلنگ، گرگ و کاراکال اشاره کرد.



آهوی کوهی

نام انگلیسی: Mountain gazelle

نام‌های محلی: آهوی کوهی جبیر

این گونه از آهوها شباهت زیادی به جبیر دارد ولی کوچک‌تر از آن

است. نر و ماده شبیه به هم بوده ولی نرها بزرگ‌ترند. هر دو جنس شاخ دارند اما شاخ نرها بلندتر است. **عادات:** این گونه زندگی اجتماعی دارد و واحدهای اجتماعی متفاوتی تشکیل می‌دهد. تنها شمار کمی از نرهای بالغ در هر برهه از زمان، قلمرو تشکیل می‌دهند. دوندهای خوبی هستند و می‌توانند چند صد متر را با سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت بدونند. اگر بترسند می‌توانند به ارتفاع ۲.۴ متر به هوا بجهند که از ویژگی‌های این گونه به شمار می‌رود.

زیستگاه: درخت‌زارهای آکاسیا زیستگاه گونه‌ی آهوی کوهی دره‌شوری است. از دره‌ها تا کوهپایه‌ها و حتی مناطق پرشیب (تا ۴۵ درجه) دیده می‌شود. آهوی کوهی در ایران، نخستین بار در سال ۱۳۷۲ از جزیره فارور در خلیج فارس گزارش شده و حدود ۵۰۰ عدد در آن جزیره زندگی می‌کنند.

غذا: غالباً روزها و نیز در شب‌های مهتابی تغذیه می‌کنند. هنگامی که احساس ناامنی کنند، بیشتر فعالیت‌های خود از جمله تغذیه را در شب انجام می‌دهند. از برگ درختان آکاسیا، گندمیان، گیاهان علفی پهن برگ، بوته‌ها و حتی گیاهان سمی که سایر علف‌خواران از آن‌ها پرهیز می‌کنند، تغذیه می‌کند.

تولید مثل: ماده‌ها در ۱۸ ماهگی و نرها در ۳ سالگی بالغ می‌شوند. جفت‌گیری در پاییز انجام می‌شود. آبستنی ۱۸۰ روز است که پس از آن معمولاً ۱ بره با وزن ۲ تا ۳ کیلوگرم به دنیا می‌آید. تنها یک گزارش از زایش ۲ بره در دست است. هنگام زایمان، مادر از گله جدا شده، فرزند خود را در انزوا به دنیا می‌آورد. بره‌ها تا ۳

ماهگی از شیر مادر تغذیه می‌کنند. این گونه قادر است ۲ بار در سال زادآوری کند.

طول عمر: طول عمر این گونه ۱۳ سال در اسارت و کمتر از ۸ سال در طبیعت است.



آهوی شنی:

نام انگلیسی: Sand Gazelle

این گونه از آهوها به تازگی در ایران شناسایی شده است. یکی از گونه‌های مهمی است که در فهرست سرخ جهانی (IUCN Red list) به عنوان گونه (Vulnerable) آسیب‌پذیر معرفی شده و مراقبت از آن اهمیت ویژه‌ای دارد؛ نکته مهم دیگر این که آهوان منطقه مُند برای ایران گونه‌ای منحصر به فردند. آهوی شنی گونه‌ای خاصی از آهو است که تفاوت‌های زیادی با آهوهای دیگر موجود در ایران و سایر نقاط جهان دارد. رنگ این آهو نسبت به آهوهای ایرانی دیگر، روشن‌تر است. همچنین بر خلاف غزال‌های دیگر که گردنی خمیده دارند، گردنی صاف و کشیده دارد. زندگی این آهوی زیبا داستان پر فراز و نشیبی در جنوب کشور دارد. این آهو تنها در مناطق حفاظت شده‌ی مُند و تعداد کمی از آن در منطقه‌ی حفاظت شده میش‌داغ و فکه‌ی خوزستان و منطقه‌ی حفاظت شده‌ی نایبند در عسلویه‌ی استان بوشهر به ثبت رسیده است.





ورزش



تأثیر ورزش بر افزایش قد

زروان افلاکی

آرزوی خیلی از افراد افزایش قد و قد بلند شدن است. همه دوست دارند قدبلندتر باشند و به دنبال حرکات کششی برای افزایش قد هستند، اما یادتان نرود که شما همین‌طور که هستید، زیبایید و نیازی نیست با معیارهای زیبایی جامعه منطبق باشید تا بهتر به نظر بیایید. حتماً می‌دانید که ژنتیک بیشترین تأثیر را در تعیین اندازه‌ی قد دارد، اما ورزش و رژیم غذایی و خواب کافی هم در افزایش قد بی‌تأثیر نیست. در ادامه‌ی این مطلب از فیتامین حرکات کششی برای افزایش قد و چند ورزش مؤثر در قدبلند شدن را به همراه نکات مهم، برای شما توضیح خواهیم داد. اگر این تکنیک‌ها و تمرینات را اجرا کنید، می‌توانید تا جایی که ژنتیک‌تان اجازه بدهد به بلندتر شدن قدتان کمک کنید. باید توجه داشته باشید که این نکات در شرایطی تأثیر دارد که یک کودک یا نوجوان در حال رشد باشد. اگر صفحات رشد شما بسته شده باشد، دیگر نمی‌توانید قدتان را به طرز چشمگیری افزایش دهید. در این صورت اگر در رسانه‌ها یا شبکه‌های اجتماعی به تبلیغاتی درباره‌ی رشد و افزایش قد تضمینی برخوردید، سریعاً صفحه را ببندید و خارج شوید؛ چنین تبلیغاتی فقط پول شما را هدر می‌دهد.

فاکتورهای مؤثر در قدبلند شدن:

■ ژنتیک

اولین و تأثیرگذارترین عامل مؤثر در رشد قدی ما، ژنتیک است. ژن‌هایی که از پدر و مادر و اجداد دریافت کرده‌ایم قد نهایی را ما تا حد زیادی مشخص می‌کند. این یک حقیقت است که قد هر کسی تابع ژنتیک اوست و عوامل دیگر برای افزایش قد به نسبت کمتر تأثیرگذار هستند. اما اگر پدر و مادر شما افراد به نسبت کوتاه‌قدی هستند، لزوماً شما هم کوتاه قد نخواهید شد. چون قد، یک ویژگی چند ژنی است؛ یعنی ممکن است مجموعه ژن‌هایی که از اجدادتان به ارث برده‌اید، باعث شود شما برعکس پدر و مادر خود، تبدیل به یک فرد بلند قامت شوید. خبر خوب این است که کودکان و نوجوانان می‌توانند با رعایت چند نکته‌ی کلیدی، رشد قدشان را به حداکثر برسانند و حتی از پدر مادر خود بلندتر شوند؛ پس نکات، حرکات کششی و ورزش‌های معرفی شده در این مطلب را برای افزایش قد به‌خاطر بسپارید.

■ تغذیه سالم برای افزایش قد

یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از مواد مغذی سالم به شما کمک می‌کند تا قوی و سالم باشید و به قد کامل خود برسید. این جمله یعنی از کیک‌ها، نوشابه‌ها و پیتزها دوری کنید و به جایش بیشتر از سالاد سبزی‌جات، غلات سبوس‌دار، گوشت سفید (پروتئین)، میوه‌ها و مواد لبنی کافی بهره‌مند شوید. بسیار مهم است که حتماً برنامه غذایی غنی از پروتئین و مواد مغذی داشته باشید. پروتئین عناصر سازنده‌ی قد، قدرت بدنی، استخوان‌ها، غضروف و عضلات است. بنابراین اگر می‌خواهید به نهایت رشد قدی خود برسید خوردن مقادیر کافی از غذاهای پروتئینی ضروری است.

■ ویتامین‌ها و مواد معدنی

پس از پرسیدن نظر پزشک، از مکمل کلسیم و ویتامین استفاده کنید. مکمل‌ها با تأمین نیازهای تغذیه‌ای به افزایش قد شما کمک می‌کنند. کلسیم و ویتامین‌های A و D از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چون از استخوان‌ها پشتیبانی می‌کند؛ برای مثال دریافت روزانه‌ی یک مکمل مولتی‌ویتامین و کلسیم ایده‌ی خوبی

است. مهم است که حتماً نظر پزشک را در این باره پرسیده باشید، اما ویتامین و مواد معدنی را فقط در مکمل‌ها و مولتی ویتامین‌ها جست‌وجو نکنید. فقط با روزی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قرار گرفتن زیر نور آفتاب، می‌توانید ویتامین D کافی به بدن خود برسانید. یک منبع عالی برای کلسیم، شیر و محصولات لبنی است. با نوشیدن شیر و مصرف پنیر و کره‌ی کافی نیاز خود را به کلسیم تأمین کنید. خیلی از افراد برای قد بلند شدن سراغ مصرف مکمل‌ال آرژنین می‌روند، باید بگوییم که در سن رشد لازم است که حتماً قبل از مصرف این مکمل با پزشک مشورت کنید. در نتیجه ضروری است که از مصرف خودسرانه‌ی آن خودداری کنید.

■ نوشیدن آب کافی

در طول روز مدام آب بنوشید. درست مثل غذا خوردن، نوشیدن آب کافی به رشد سریع‌تر بدن کمک می‌کند. در مواقع تشنگی، آب بهترین انتخاب است. اما حتی نوشیدن شیر، آب میوه طبیعی و نوشیدنی‌های ورزشی معتبر، ایده‌ی خوبی برای افزایش قد است. خوردن میوه‌ها و سبزی‌جات می‌تواند ۲ تا ۳ فنجان از آب موردنیاز بدن شما را تأمین کند. حتماً به قدر کافی آب بنوشید، اگر از نظر جسمی فعال هستید و یا هوای بیرون بسیار گرم است، به آب بیشتری هم نیاز دارید.

■ خواب کافی برای بلندقد شدن

برای قدبلند شدن بیشتر بخوابید! آیا می‌دانستید که فقط هنگام خواب رشد می‌کنید؟ بدن شما هنگام خواب هورمون رشد انسانی (HGH) تولید می‌کند. این هورمون به شما در رشد عضله و رشد قد کمک می‌کند. بنابراین اگر به‌طور جدی به دنبال بلند شدن قدتان هستید، باید به مقدار کافی بخوابید. کودکان در سنین مدرسه باید بین ۱۰ تا ۱۱ ساعت بخوابند. نوجوانان و افراد زیر ۱۸ سال باید حداقل ۹ تا ۱۰ ساعت بخوابند.

■ حرکات کششی برای افزایش قد

همیشه کودکان و نوجوانان به ورزش و فعالیت بدنی تشویق می‌شوند؛ نه فقط به خاطر شادی و نشاطی که ورزش به شما می‌بخشد. بلکه به خاطر اثرات مثبتی که بر رشد و سلامتی آن‌ها دارد. همیشه یکی از بهترین روش‌ها برای افزایش قد ورزش و تمرینات منظم است. دلیل علمی تأثیر ورزش بر افزایش قد کاملاً ساده و واضح است. ورزش منظم با تحریک هورمون رشد و کمک به جذب بهتر مواد مغذی در بدن، باعث رشد با کیفیت افراد می‌شود.



■ اصلاح فرم بدنی برای افزایش قد

برای قد بلند شدن صاف و راست قامت بایستید. نحوه ایستادن شما نه تنها قدتان را بلند نشان می‌دهد؛ بلکه بر رشد و افزایش قدتان هم اثرگذار است. حواس‌تان باشد که موقع راه رفتن یا نشستن پشت صندلی، حتماً فرم بدنی صحیحی داشته باشید. ضمناً باید صندلی کار و تخت خواب خود را چک کنید که در حالت استاندارد باشند و ستون فقرات شما را در رنج و زحمت قرار ندهند. از نشستن با شانه‌های افتاده و خمیده، خم کردن گردن، گود کردن کمر یا قوز کمر. دوری کنید زیرا ظاهر تان را نازیبا نشان داده، قدتان را کوتاه‌تر می‌کند.



بهترین حرکات کششی برای افزایش قد

میزان قد بلند شدن را هیچکس نمی‌داند جز ذخیره‌ی ژنتیکی فرد و این که بدن چگونه به تمرینات ورزشی پاسخ دهد، با این حال نوجوانان زیر ۲۰ سال، با رعایت نکاتی که گفته شد و انجام حرکات کششی رشد و افزایش قد خواهند داشت.

حرکاتی را که در این جا معرفی می‌کنیم، بهتر است ۲ تا ۳ بار در هفته، بعد از گرم کردن بدن تان انجام دهید تا بعد از یک یا دو ماه شاهد افزایش قد خود باشید. البته که لازم است تلاش و پشتکار پی‌درپی را هم چاشنی کار کنید.

۱. بارفیکس زدن

اولین یار کمکی شما زمین است! زمین و نیروی گرانش می‌تواند تا حد زیادی به افزایش قد شما کمک کند و تأثیر فوق‌العاده‌ای در آن داشته باشد. برای این کار کافی است از یک میله‌ی بارفیکس آویزان شوید تا جاذبه زمین و وزن پایین‌تنه روی ستون فقرات و مفاصل بیفتد.

نحوه‌ی انجام حرکت:

- به میله آویزان شده و دست‌های تان را بدون چرخاندن، در حالت صاف بگیرید؛



- از میله آویزان شده و برای افزایش سنگینی پایین تنه پاهای تان را به صورت ضربدری بگیرید؛
 - سعی کنید کاملاً بدن تان را بکشید و همه‌ی زحمت‌ها را تنها به گردن جاذبه زمین نیندازید؛
 - سه بار به مدت ۳۰ ثانیه از میله آویزان شده و هر هفته مدت زمان انجام این حرکت را طولانی‌تر کنید.
- نکته: حواستان باشد که برای استفاده از جاذبه‌ی زمین حتماً باید میله‌ی بارفیکس را در ارتفاع نصب کنید. در حین انجام حرکت آویزان شدن، پاهای تان روی زمین قرار نگیرد.

۲. حرکت پل

حرکت پل با کشیدن ستون فقرات و پاها می‌تواند تا حد زیادی برای رسیدن به هدف تان به شما کمک کند. نحوه‌ی انجام حرکت:

- شروع این حرکت باید از روی زمین باشد؛ پس ابتدا روی زمین دراز بکشید؛
- شانه‌های تان را روی زمین قرار داده و زانوها را خم کنید؛
- سعی کنید به آرامی باسن خود را از زمین بلند کرده و بالا ببرید؛
- حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در همین حالت مانده و دوباره باسن خود را روی زمین قرار دهید؛
- این تمرین را حداقل ۱۰ بار تکرار کنید تا انعطاف پذیری بدن تان بیشتر شده و از خشکی دربیاید.

۳. حرکت مار کبری

یکی از حرکات کششی این حرکت فوق‌العاده در یوگا است که می‌توانید برای کشیدن مهره‌های کمر و افزایش انعطاف پذیری تان از آن کمک بگیرید. نحوه‌ی انجام حرکت:

- به شکم روی زمین دراز کشیده و دست‌های تان را در مقابل خود روی زمین قرار دهید؛
- به آرامی بالاتنه‌ی خود را روی دست‌ها بلند کرده و سرتان را صاف نگه دارید؛
- مدت زمان ۵ تا ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید؛
- حدود ۳ تا ۴ بار این تمرین را تکرار کنید.

۴. پرش ضربدري

این حرکت، راحت‌ترین و هیجان‌انگیزترین حرکت کششی برای افزایش قد است که می‌توانید آن را جلوی تلویزیون و در حین تماشای سریال مورد علاقه‌تان هم انجام دهید.

نحوه‌ی انجام حرکت:

- برای انجام این حرکت صاف بایستید؛
- سپس به صورت ضربدري دست و زانوی خود را بالا آورده و به هم نزدیک کنید؛
- حدوداً ۸ بار این حرکت را برای دست‌ها و پاهای خود انجام داده و حداقل یک ست را کامل کنید.

۵. کشش رو به جلو

در حین انجام این حرکت، هرچقدر پاهای‌تان را از هم بیشتر فاصله دهید، میزان کشش وارده به مفاصل، ستون فقرات و پاها هم بیشتر خواهد بود.

نحوه‌ی انجام حرکت:

- صاف روی زمین بنشینید و پاهای‌تان را دراز کنید؛
- پاها را کمی از هم فاصله داده و به آرامی از ناحیه‌ی کمر خم شوید؛
- سعی کنید با دست‌های‌تان پاها را گرفته یا حداقل دست‌های خود را به پاهای‌تان نزدیک کنید.

علاوه‌بر این حرکات کششی، انجام هر ورزشی که به آن علاقه دارید نیز می‌تواند به رشد قد شما کمک کند. رعایت منظم و دقیق یک برنامه‌ی متعادل غذایی، خواب و استراحت کافی و ورزش مناسب، راه‌هایی است که به شما کمک می‌کند «تا جایی که ژنتیک‌تان اجازه دهد»، قد بکشید.

منابع:

greatist
wikihow
stylecraze

کانون خیریه‌ی
رهپویان دانایی خرد

■ آشنایی با کانون خیریه‌ی رهپویان دانایی خرد

کانون خیریه‌ی آموزشی رهپویان دانایی خرد سازمانی مردم نهاد (NGO) است که اساسنامه‌ی آن به تصویب وزارت کشور رسیده و تمامی مالکیت آن از نظر حقوقی متعلق به خیریه است.

اهداف کانون رهپویان دانایی خرد

الف: حرفه‌آموزی

۱. شناسایی دختران و بانوان بالای ۱۵ سال با مدرک تحصیلی حداقل سوم راهنمایی (نهم متوسطه‌ی یک) از خانواده‌هایی که به دلیل فقر فرهنگی و اقتصادی، ترک تحصیل کرده و عمر ارزشمند خود را به بطالت می‌گذرانند از طریق خیریه‌ها، اولیا، همکاران، خیرین و سایر منابع.

۲. استعدادیابی و کشف علایق آن‌ها.

۳. هدایت آنان به فراگیری یک حرفه مطابق با استعداد و علاقه با نظارت مشاوران مجرب.

دوره‌های آموزشی برحسب نیاز ممکن است سه ماهه، شش ماهه و نه ماهه و یک‌ساله باشد.

۴. نظارت نسبی بر محیط و فضای خانواده‌ی آن‌ها و در حد امکان و توان کمک‌های مختلف مادی و معنوی.



توضیح عکس: مراسم اهدای زمین و کلنگ‌زنی با حضور هیئت امناء، جمعی از همکاران و دانش‌آموزان مجتمع آموزشی خرد.



۵. مددجویان همزمان با یادگیری حرفه‌ای خاص و دروس مورد نیاز آن حرفه، مهارت‌های زندگی در ابعاد مختلف را فرا می‌گیرند (ارتباط مؤثر، مراقبت از حریم خود در خانه و جامعه، مدیریت مالی و ...).

۶. معرفی آن‌ها به حوزه‌های بازاریابی برای شناسایی و انتخاب شغل مناسب.

۷. حفظ ارتباط با مددجویان پس از گذراندن دوره‌های آموزشی و کمک‌های لازم برای توسعه‌ی شغلی آن‌ها.

ب: ساخت اردوگاه با اهداف زیر:

۱. برگزاری دوره‌های آموزشی کوتاه، میان و بلند مدت برای گروه هدف به منظور کسب مهارت‌های فنی و مهارت‌های زندگی برای ورود به بازار کار.

۲. برگزاری اردوهای علمی-تفریحی برای گروه‌های هدف، با معرفی سایر خیریه‌ها.

ج: سایر فعالیت‌ها: برگزاری اردوهای علمی-تفریحی برای دانش‌آموزان پایه‌های مختلف مدارس با هدف کسب درآمد برای تداوم فعالیت‌های خیریه.

هرگز به نیکوکاری نخواهید رسید، تا از آنچه که دوست دارید انفاق کنید؛ و از هر چه انفاق کنید؛ قطعاً خدا از آن آگاه است.

سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۳۹

کانون آموزشی رهپویان دانایی خرد



وین نغمه‌ی محبت بعد از من و تو ماند
تا در زمانه باقی‌ست آواز باد و باران

شفیعی کدکنی

درباره‌ی ما

کانون آموزشی رهپویان دانایی خرد سازمانی مردم نهاد (NGO) است که اساسنامه‌ی آن به تصویب وزارت کشور رسیده و تمامی مالکیت آن، از نظر حقوقی متعلق به مرکز خیریه است.

اعتقاد داریم که هر چه برای ارتقای سطح تعلیم و تربیت اقشار نیازمند، به‌خصوص کودکان و نوجوانان، هزینه کنیم؛ نتایج مثبتی برای جامعه به‌دنبال خواهد داشت. کودکان و نوجوانان نیازمند چنان‌چه آموزشی صحیح ببینند، در آینده می‌توانند شهروندانی مؤثر و قابل احترام باشند.

اهداف:

- کشف و شکوفایی استعدادهای نهفته در مناطق کمتر توسعه‌یافته
- توانمند کردن مخاطبان کانون به مهارت‌های شغلی و زندگی و آمادگی برای ورود مؤثر به بازار کار

در کانون رهپویان دانایی خرد تلاش می‌کنیم نیکوکارانی را شناسایی و جذب کنیم که اعتقاد دارند برای توسعه‌ی پایدار باید فقر فرهنگی را از بین برد و مطمئن‌ترین راه را توسعه‌ی آموزش و از بین بردن کم‌سوادی می‌دانند.

برای رسیدن به این اهداف باید در چند بخش فعالیت صورت می‌گرفت، یکی ایجاد مکان و فضای مناسب آموزشی، دیگری تهیه‌ی برنامه‌ی آموزشی مفید و کارآمد که متناسب با اهداف باشد.

ما در هر دو بخش فعالیت را شروع کرده‌ایم و برای تداوم آن نیاز به همراهی داریم، امیدواریم در آینده‌ای نزدیک با جذب کمک‌های نقدی، تجهیزات و کمک‌های داوطلبانه آموزشی و حرفه‌ای فعالیت‌هایمان را به‌صورتی سازمان‌یافته ارائه دهیم.



ساختمان اردوگاه کانون خیریه آموزشی رهیویان دانایی خرد
آبان ماه ۱۴۰۰

مشخصات زمین و یکی از بلوک‌های در دست ساخت :

- مساحت زمین حدود ۱۱۰۰۰ مترمربع
- زیربنا ۲۲۰۰ متر مربع
- سطح اشغال ۷۵۰ متر مربع

برنامه‌ی اجرایی

- تهیه زمین در نزدیکی تهران (انجام شده)
- تهیه نقشه‌ی ساخت مجتمع آموزشی/ اردوگاهی (انجام شده)
- برآورد هزینه‌ی ساخت (انجام شده)
- برنامه‌ریزی برای جذب کمک‌های سازمان‌ها و افراد خیر که اعتقاد به کار بنیادی، درازمدت و مؤثر دارند. (در دست اجرا)
- ارتباط با خیریه‌ها جهت آشنایی و کمک‌های متقابل (در دست اجرا)
- ساخت مجتمع (در دست اجرا)
- تجهیز فضاهای آموزشی و پرورشی

برنامه‌ی آموزشی

- تشکیل کارگروه برنامه‌ریزی آموزشی و پرورشی
- تهیه برنامه‌های آموزشی و پرورشی
- تربیت و پرورش مربیان
- برگزاری دوره‌های حرفه‌آموزی همراه با مهارت‌های زندگی برای افراد مورد نظر که حداقل سواد متوسطه ۱ را دارند، با هدف آماده کردن آنان برای ورود مؤثر به بازار کار
- برگزاری کارگاه‌های دوره‌ای با استفاده از مربیان، دانش‌آموختگان خرد و سایر دانش‌آموختگان برای به‌روزرسانی آموزش‌ها و مهارت‌ها و شناسایی مشاغل مورد نیاز جامعه در حال و آینده
- تجهیز فضاهای آموزشی و پرورشی با هدف شناخت استعداد و آموزش حرفه‌ای مناسب و هدایت آن‌ها به بازار کار.

جهت کسب اطلاع از فعالیتهای آموزشی و پیشرفت کار ساختمان به اینستاگرام خیریه مراجعه کنید.

مشارکت در کار خیر نیرویی شفافبخش و آفریننده دارد.



واریز کمک‌های نقدی خیرین

به شماره کارت ۵۰۲۲-۲۹۷۰۰۰۰۰۹-۰۴۹۳ یا حساب ۲۴۰۸۱۰۰۱۲۴۸۱۸۹۶۱

شماره شبا ۱۶۰۵۷۰۰۲۴۰۸۱۰۱۲۴۸۱۸۹۶۱۰۱

به نام کانون خیریه رهپویان دانایی خرد، نزد بانک پاسارگاد

و کمک‌های خارج از کشور:

PayPal: Paniz.taesh@gmail.com, Venmo: Paniz-Taesh

دفتر مرکزی: ولنجک - بلوار دانشجو - موسسه منظومه خرد

موبایل: ۰۹۰۴۵۰۳۸۲۶۳ Telegram: @rahpouyandanaeekherad

تلفن: ۲۷۶۸۲۱۶۰ Instagram: @rahpouyandanaeekherad

rahpouyan-kherad.ir



برای تکمیل ساختمان کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی و ساخت و دیوار کشی محوطه، به کمک شما نیک‌اندیشان آینده‌نگر نیاز داریم.



In Other Words



In the previous issue of Kheradnameh, a true insightful story of a student was published. The students shared their stories about themselves at the TED Talk event and had their peers and teachers contemplate for days. Since these stories were shared in a safe atmosphere, permission had to be obtained to publish some of them. Here is another story to read. It goes without saying that we hope the readers also enjoy it.

A. Dorrani



Hedika Faghihi

When I was about 9 years old, I was happy and loved. School, mathematics, biology, and other subjects, all seemed easy to handle. I had perfect scores until the 5th grade. But when I was about 11, my mathematics, physics, and geology started to go downhill. I got bad grades and gradually started having problems with those subjects, so I stopped enjoying mathematics and physics and was always scared to answer questions in class. I remember once one of my friends called me a loser but I also had friends who would tell me I was a genius and I just needed to believe in myself and try just like “Maryam Mirzakhani”. Yet, I started to believe that I was a total idiot. I saw my friends making progress daily and I was jealous. I even remember when I started crying in front of everyone one day because I couldn't understand why I didn't have any talents in physics. I didn't know what to do to make things better, so I decided to talk to my friends. They recommended I should do some tests, ask questions or get their help, and even change the way I studied. But, believe me, none of them worked! Because the problem was not my IQ, it was the way I was thinking. This feeling stayed with me until 6th grade. It even grew stronger, so, I search for a solution on the internet and that was then when I realized I didn't know what intelligence exactly was! I was sure I knew precisely what being intelligent was. For instance, I thought intelligence was being very good at mathematics, physics, and all those logical and mind-blowing things that we had in those



kinds of subjects but I understood it was way different from what I had thought. I read about Gardner, an American psychologist, who proposed a theory named the Theory of Multiple Intelligences. This theory suggests that traditional psychometric views are too limited. Gardner first outlined his theory in his 1983 book, “Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences”, where he suggested that all people had different kinds of intelligences. He argues that all human beings are born with a multiplicity of intelligences that can, and should, be developed by society, such as family and school, to achieve great individual accomplishments to fulfill greater social goals.



There are eight different types of intelligences, based on his theory. The first intelligence is visual-spatial; which makes people good at visualizing things. These individuals are often good with directions as well as maps, charts, videos, and pictures. They read and write for enjoyment, are good at putting puzzles together, and enjoy drawing, painting, and the visual arts.

The second type of intelligence is linguistic-verbal intelligence. People who are gifted with such intelligence can use words well when writing or speaking. They are very good at writing stories, memorizing information, and can also remember written and spoken information.

The next is logical-mathematical intelligence, which is known by many of us as the only intelligence we have. People who are strong in logical-mathemati-



cal intelligence are good at reasoning and recognizing patterns. They analyze problems and tend to think conceptually about numbers, relationships, and patterns. They also have excellent problem-solving skills.

Body movement and physical control intelligence is another frame of intelligence. People who are strong in this type tend to have excellent hand-eye coordination. They are also skilled at dancing and sports; they enjoy creating things with their hands and have excellent physical coordination.

Musical intelligence is the next one. People who have this type of intelligence have strong musical intelligence and are good at thinking in patterns, rhythms, and sounds. They also enjoy singing and playing musical instruments. They recognize musical patterns and tunes easily and remember songs and melodies.

Interpersonal intelligence comes next. Those who have strong interpersonal intelligence are good at understanding and interacting with other people. These individuals are skilled at assessing the emotions, motivations, desires, and intentions of those around them. They also create positive relationships with others.

Intrapersonal intelligence is another form of intelligence. Individuals who have this ability are good at being aware of their emotional states, feelings, and motivations. They tend to enjoy self-reflection and also have excellent self-awareness.



The last intelligence is naturalistic intelligence, which is the most recent addition to Gardener's theory. Individuals who are high in this type of intelligence are more in tune with nature and are often interested in exploring the environment and learning about other species. They are also interested in subjects such as biology and zoology and they can catalog information easily. They enjoy camping, gardening, hiking, and exploring the outdoors.

It has been about 6 months since I did this research. Knowing that I was not stupid helped me study at ease. My grades started to rise again and I was so happy. After 7 months, I was chosen for an international mathematics Olympiad for which I studied for 9 months and its result for me was a bronze medal. Now, about 4 years have passed and what I have understood is that everyone is smart and intelligent; they should just believe in themselves, commit themselves to what they want and not give up soon.

As Einstein said: "Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid."

