

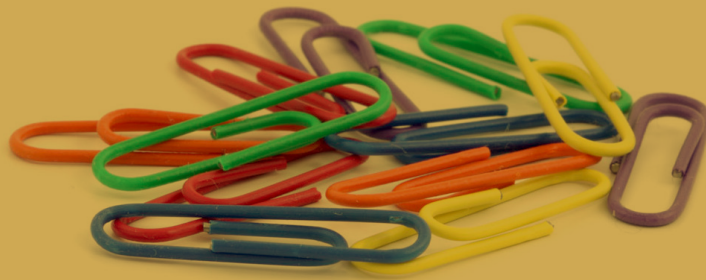
فرد نامه

خردنامه/ نشریه‌ی دانش‌آموزی الکترونیکی
مدرسه‌ی خرد/ شماره ۱۸/ تابستان ۱۳۹۹

- بامزه‌نویسی
- زندگی ما با ریاضی گره خورده است
- ویروس‌ها از کجا می‌آیند
- مقدمه‌ای بر شیمی سبز
- مجازی‌نامه‌ها
- از هر دری سخنی
- پشت پنجره (ویژه‌ی قرنطینه)
- تحولات یک پروانه
- In Other Words
- گزارش تصویری



به نام خدا



● خردنامه / نشریه‌ی دانش‌آموزی الکترونیکی مدرسه‌ی خرد / شماره ۱۸ / تابستان ۱۳۹۹

سر دبیر: مرضیه مدنی‌رزاقی

تحریریه: سنا ذبیحی، یاس مهرافشار، آریانا حسین‌خانی

با همکاری: گلاره حسامی‌آذر، بهاران گودرزی، گیلدا مقدم، دیبا حسین‌پور، آوا اسلامی

دبیر بخش انگلیسی: آندیا درانی

دبیر بخش ریاضی: پریسا پرمور

دبیر بخش اجتماعی: فیروزه فلاح

دبیر محیط زیست: معصومه سعیدی

دبیر بخش زیست‌شناسی: رایان ساقیان

دبیر بخش شیمی: مریم مزینانی

دبیر بخش داستان: رودابه کمالی

دبیر بخش مشاوره: ناهید علمداری

رابط دبستان: آذین محمدزاده

طراحی و صفحه‌آرایی: ثریا علی‌جان‌زاده

ویراستاران: روشا اخوان، نیاز صالحی، توکا فاضل، هدیه قدسی، یاس مهرافشار، غزل نکواندام

نمونه‌خوان: مهدیه قرقچیان

طراحی لوگو تایپ: کیانا ابریشمی

پادکست: هماهنگی ضبط: سنا ذبیحی، ساخت پادکست: رژا پرویزی با همکاری مهسا قندیل‌زاده، بهار حسن‌تاش

گویندگان: نگار حسن‌نیا، سارینا حشمتی، نیلوفر خلفی، عسل خدابنده، دلارام دلیری، صبا رضایی خلیق، هستی شهرستانی، یاسمین صمدی،

هدیه قدسی، لادن کرمی، نازنین زهرا کشوری، بهاران گودرزی، گیلدا مقدم، نیکا نصرالهی

با آثاری از: مریم آینده‌بین، درس ابراهیم‌زاده، الها بردایی، عسل بلادی، پامیدا پورحمید، نگار حسن‌نیا، سارینا حشمتی،

آریانا حسین‌خانی، عسل خدابنده، دلارام دلیری، سارینا رضایی، صبا رضایی خلیق، نیوشا رضوانی، الیکا سیفی، هستی شهرستانی، سبا

صالحی، فرانک ضرغامیان، فریمه فلاح، ملیکا قیصری، هدیه قدسی، نگین قربانی، نیکا کاظمیان، لادن کرمی، نازنین زهرا کشوری، بهار

کرنوش، یگانه کیالها، مهدیس گلستانی، بهاران گودرزی، یاس مهرافشار، پریا میر و کیلی، غزل نکواندام

و آیدا پرویزیان، رابعه تبار، مریم حسن‌کاوی، معصومه سعیدی، رایان ساقیان، پرنیا علیجانی، زهرا معصومی همدانی، مرضیه نیلی

بخش هنر با آثاری از: روشا اجدادی، ویانا انصاری، تامیلا اسماعیلیه، وانیلا بلورچیان، کیمیا خدری، کیمیا سیفی، مهرا علینی،

تارا قریشی، شادی کشاورز، مبینا میرزایی

با تشکر از: راحله پورآذر، مرضیه حکمتی، لیلی رشیدی، مهناز عسگری، لیلی محمد حسین، فاطمه معارف، مریم موسوی، بهناز میرزازاده،

نفیسه نصیران، زهرا هاشمی

با تشکر از بخش مدیریت و معاونت در مدارس خرد

پوزش و اصلاح یک نکته در خردنامه‌ی شماره‌ی قبل:

نام نیلوفر خلفی برای مطلب دو خط موازی اشتباه نوشته شده بود.

• سخن سردبیر ... ۵

• کلاس درس من

• بامزه نویسی ... ۷

• ریاضی

• زندگی ما با ریاضی گره

خورده است ... ۱۳

• مثلت عروس ... ۱۴

• زیست‌شناسی

• ویروس‌ها از کجا می‌آیند ... ۱۷

• شیمی

• مقدمه‌ای بر شیمی سبز ... ۲۱

• گزارش

• مجازی‌نامه‌ها ... ۲۶

• داستان

• پنجاه و یک نفر ... ۳۳

• تازگی چه خوانده‌ای

• از میان کتاب‌ها ... ۴۰

• تازه‌های انتشارات ... ۴۳

• کتاب کوری ... ۴۴

• برگ‌هایی سپید با رگ‌برگ‌های

سیاه ... ۴۶

• هنر

• حرفه: خطاط ... ۵۴

• مکتب‌های ادبی و هنری ... ۵۸

• گالری گردی ... ۶۳

• پشت پنجره (ویژه‌ی قرنطینه)

• از هر دری سخنی ... ۷۰

• اوقات خوش ... ۹۴

• تار و پود (مشاوره)

• تحولات یک پروانه ... ۱۱۲

• کنترل خشم ... ۱۱۴

• In Other Words ... ۱۱۹

• گزارش تصویری ... ۱۲۵

سخن سردبیر

فصلی دیگر بدین سان گذشت...

زندگی اما از پا نایستاد، با لباسی دیگر در نقشی دیگر به راه بود؛ به راه است. زندگی قوی است. زندگی رودخانه است. می رود، می شتابد، مسیر را عوض می کند، اما حاشا که باز ایستد.

خردنامه تابستان هم رسید...

این شماره به ناچار از فضای زندگی این روزهای ما شخصیت دارد؛ سر تا پا «در قرنطینه» ساخته شده، تماماً مجازی و از فعالیت‌ها و کلاس‌های مجازی. این شماره ویژه‌نامه‌ی مفصلی نیز دارد با همین نام در گیومه، که با فراخوان و دعوت بچه‌های خردنامه از دانش‌آموزان و معلم‌ها، با نوشته‌ها و فعالیت‌های هنری در این دوران تازه و عجیب، تهیه شده و حال و هوا و حرف و سخن‌های مخصوص خود را دارد که مهم‌ترین پاسخ علاقه‌مندان و حمایت‌گرانه‌ی بچه‌ها و معلم‌ها، و همکاری دلگرم‌کننده آنها با خردنامه است.

چند نکته‌ی مهم درباره‌ی خردنامه‌ی تابستان:

در این شماره، ویرایش مرحله‌ی اول بخش زیادی از نوشته‌ها، به عهده‌ی ویراستارانی از میان خود بچه‌ها بوده که نام‌شان در ابتدای نوشته‌هایی که ویرایش کرده‌اند، افزوده شده؛ یعنی خردنامه از این پس گروه ویراستاران دانش‌آموزی دارد و از پیوستن همکاران تازه به این گروه نیز، استقبال می‌کند.

حجم زیاد مطالب ویژه‌نامه، مجبورمان کرد تا بعضی از بخش‌ها را -در این شماره فقط، نداشته باشیم، با این حال بخش «شیمی»، فصل تازه‌ای است که با همکاری خانم مریم مزینانی، در خردنامه‌ی هجدهم گشوده شده است.

و نکته‌ی آخر اینکه در گزارش کتاب‌خوانی‌مان، در بخش تازگی چه خوانده‌ای - که آن‌هم با همکاری تعداد زیادی از بچه‌ها و همکاران عزیز تهیه شده، فهرست بلند و بالایی از کتاب‌های خواندنی وجود دارد که می‌تواند برای مطالعات تابستانی همه‌مان، انگیزه‌بخش باشد.

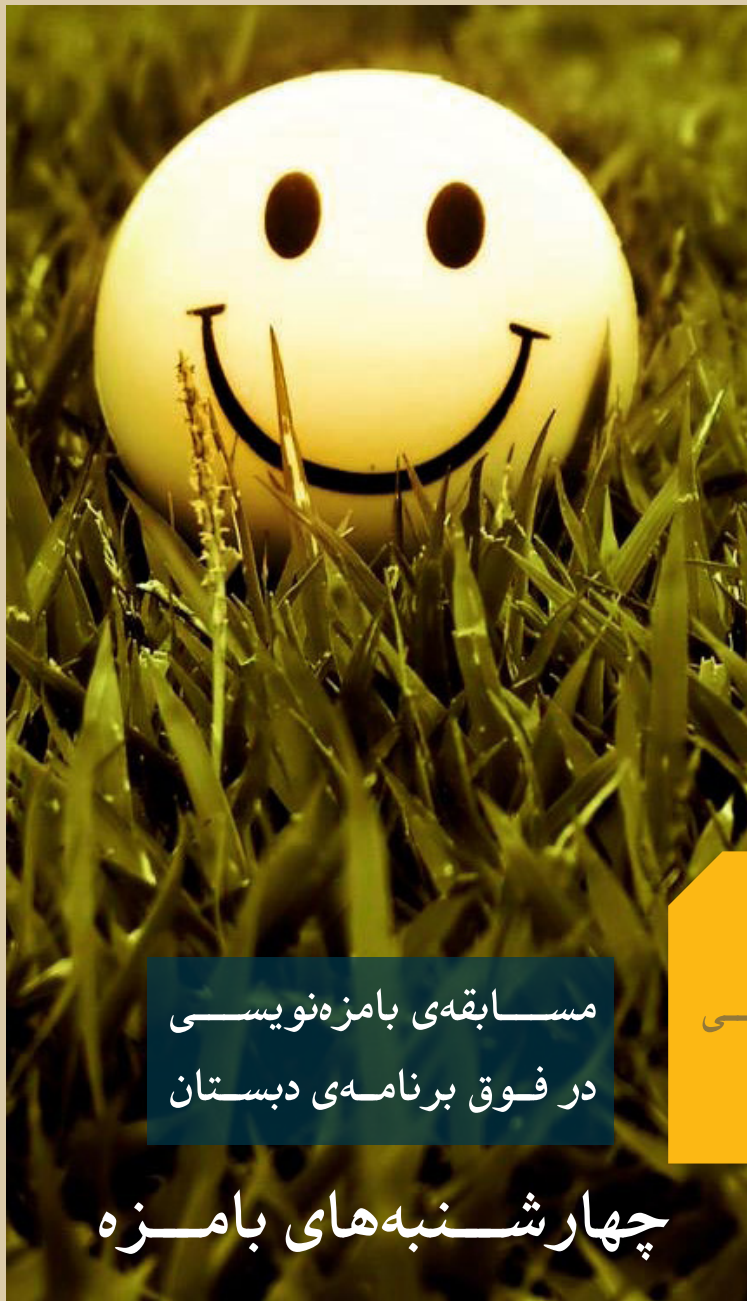
خردنامه‌ی تابستان را از دست ندهید. پادکست هم چند روزی بعد از انتشار مجله، از راه خواهد رسید. تابستان‌تان خنک و دلگشا!

مرضیه مدنی رزاقی





کلاس درس من



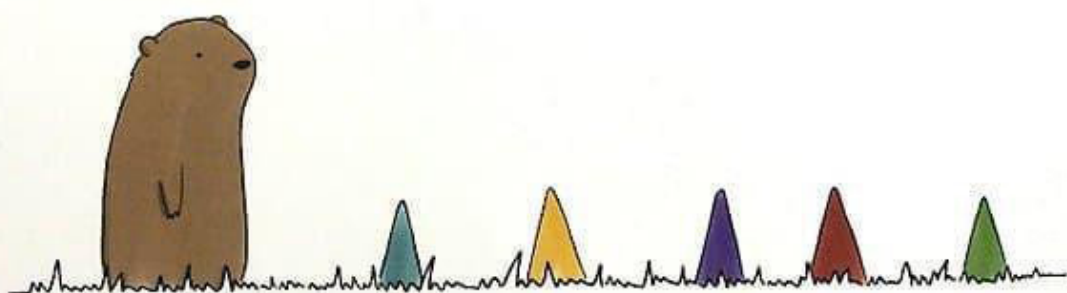
مرضیه نیلی

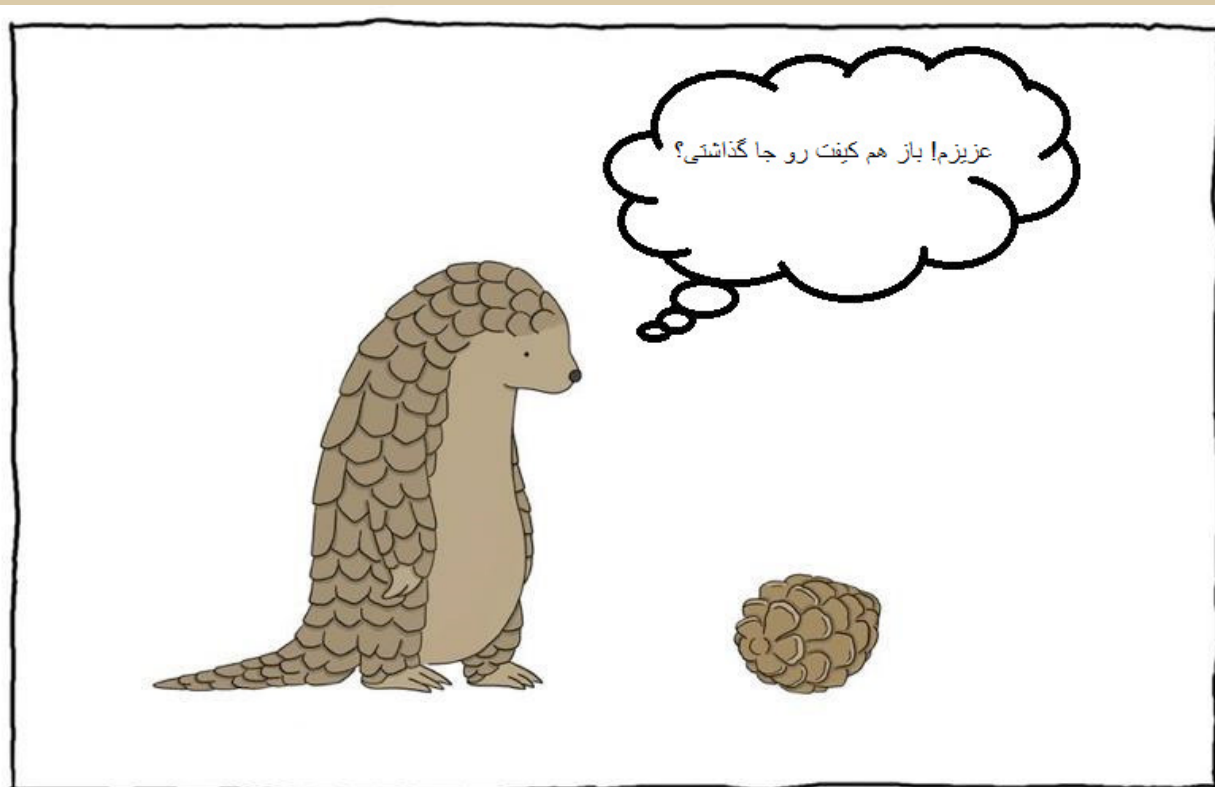
مسابقه‌ی بامزه‌نویسی
در فوق برنامه‌ی دبستان

چهارشنبه‌های بامزه

در دوره‌ی دانشجویی، خیلی پی گیر و منظم همشهری داستان می خریدم و تمام تلاشم را می کردم که از اول تا آخرش را بخوانم. در صفحه‌های پایانی هر شماره بخشی بود با عنوان «داستان‌های یک خطی»؛ این بخش شامل تصویر بامزه‌ای بود که شرکت کنندگان مسابقه می بایست جمله‌ای طنزآمیز از زبان شخصیت داخل تصویر می نوشتند و برای مجله می فرستادند. معمولاً هر بار که مجله را می خریدم اول جواب‌های شماره‌ی قبل این بخش را می خواندم و بعد می رفتم سراغ مابقی مجله.

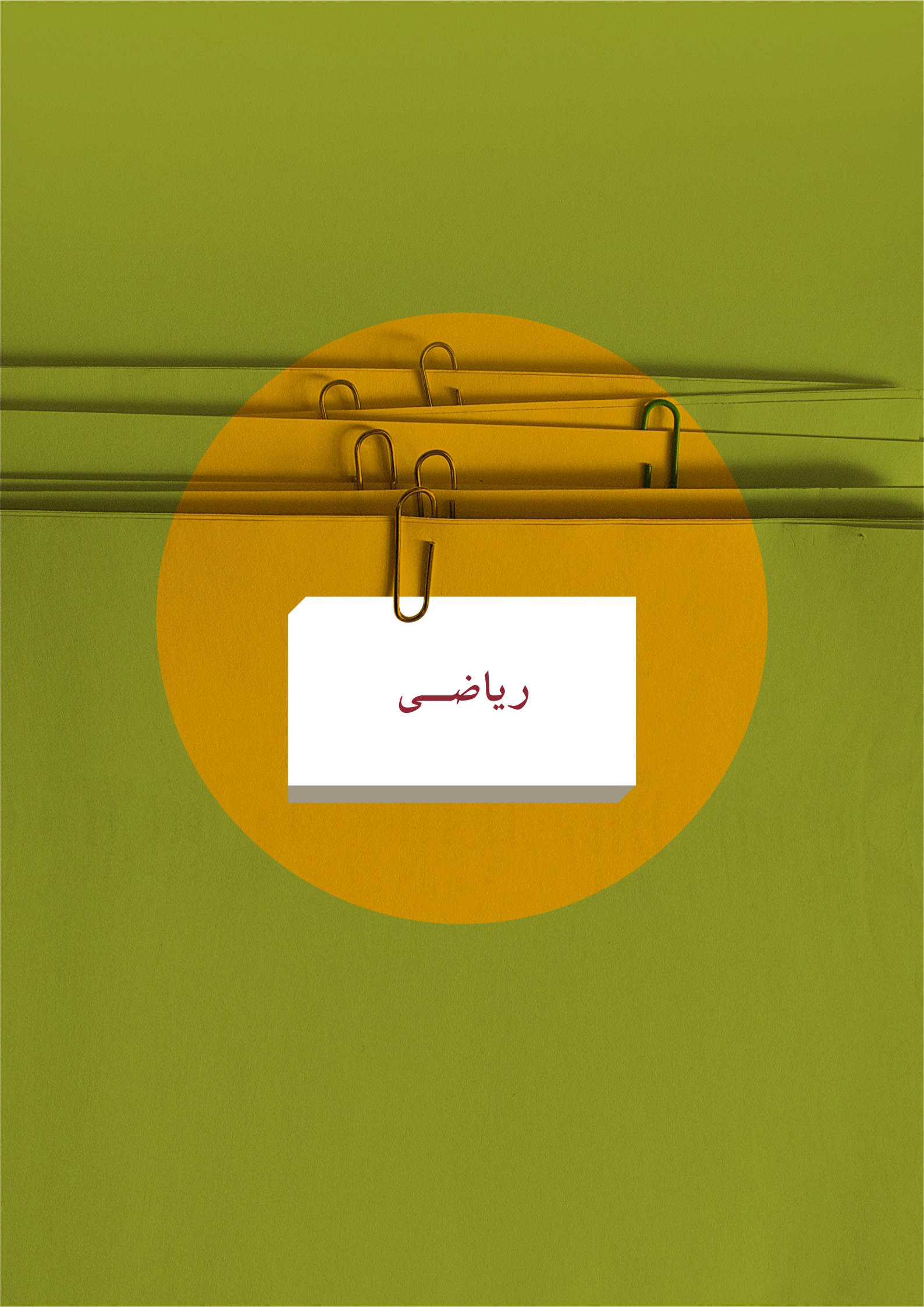
ایده‌ی مسابقه‌ی بامزه‌نویسی برای بچه‌های دبستان از آنجا به ذهنم رسید و با کمک همکاران بخش فوق برنامه اجرایی‌اش کردیم. هر هفته دو تصویر در بخش فوق برنامه‌ی دبستان در ال‌ام‌اس می گذاریم تا بچه‌ها جای خالی گفتگوی شخصیت‌ها را پر کنند. بعد جواب‌ها را به رأی می گذاریم و پاسخ برگزیده را اعلام می کنیم. اعتراف می کنم که روزی چندبار این بخش را باز می کنم تا جواب‌های بچه‌ها را بخوانم. امیدوارم بچه‌ها هم خوش‌شان بیاید و سر ذوق بیایند.





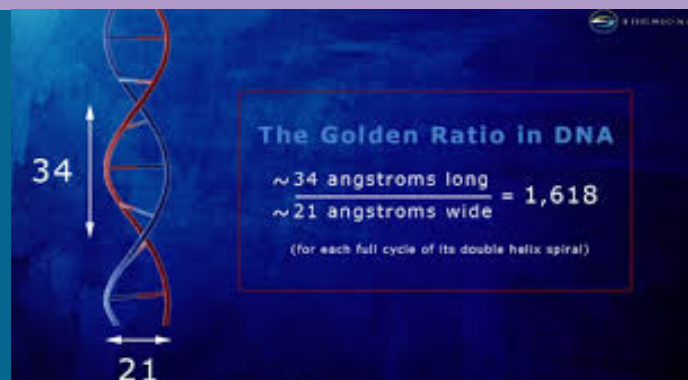






ریاضی

زندگی ما با ریاضی گره خورده است



حتماً تا به حال با این حقیقت نسبتاً تلخ که ریاضی در همه‌جا وجود دارد، آشنا شده‌اید، اما باید بگوییم اگر خودتان را دوست دارید پس باید ریاضی را هم دوست داشته باشید و دیدتان را نسبت به آن تغییر دهید. چرا؟ چون ریاضی حتی در اعماق بدن شما هم وجود دارد و حیات شما به آن وابسته است.

احتمالاً هر کس که اندک‌آشنایی‌ای با علوم زیستی داشته باشد، یا اینکه نگاهی گذرا به خبرها یا متون مرتبط با حوزه‌ی زیست‌شناسی انداخته باشد، نام دی‌ان‌ای برایش بسیار آشنا خواهد بود. همه‌ی ما از اهمیت دی‌ان‌ای برای موجودات زنده آگاهیم، اما بهتر است از خودمان بپرسیم تا چه حد با این ماده‌ی شگفت‌انگیز آشنایی داریم.

ساختار این زنجیره‌ی حیاتی با دنباله‌ی فیبوناچی مطابقت دارد. در ریاضیات، در سری فیبوناچی رشته‌ای از اعداد وجود دارد که در آن غیر از دو عدد اول، اعداد با محاسبه‌ی مجموع دو عدد قبلی، ایجاد می‌شوند. البته این تمام ماجرا نیست. موضوعی که این دنباله را جالب‌تر می‌کند این است که نسبت هر عدد به عدد قبلی خود، رفته رفته به عدد 1.618034 ، که عدد طلایی نام دارد، نزدیک می‌شود.

خوب، حالا این موضوع چه ارتباطی با دی‌ان‌ای دارد؟ دی‌ان‌ای، 34 آنگستروم* طول و 21 آنگستروم پهنا دارد. 34 و 21 جزو اعداد سری فیبوناچی هستند و تقسیم آنها بر یکدیگر، عدد 1.618034 را نشان می‌دهد که به عدد طلایی بسیار نزدیک است. این موضوع نشان می‌دهد که حتی عامل حیات ما نیز به ریاضیات مرتبط است؛ پس به شما پیشنهاد می‌کنم برای نجات جان‌تان هم که شده به ریاضیات عشق بورزید!

منبع:

www.jamejamonline.ir

آنگستروم (angstrom): یکای

طول برابر با 10^{-10} متر



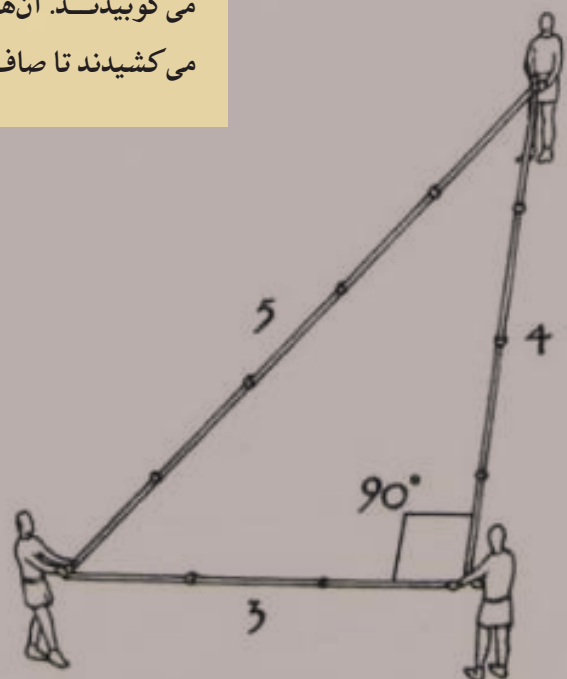
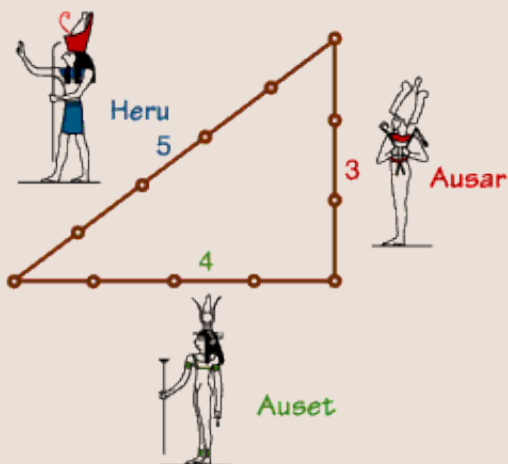


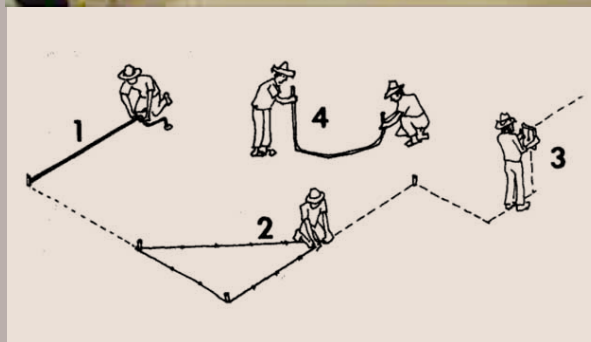
مثلث عروس

هستی شهرستانی
ویراستار: یاس مهرافشار

شاید کلمه‌ی اهرام مصر را بسیار شنیده باشید و تصاویری از آن دیده باشید، آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که هزاران سال پیش مصریان چگونه توانستند این اهرام شگفت‌انگیز را بسازند و چگونه زاویه‌ی قائمه ایجاد می‌کردند؟

مصریان هزاران سال پیش برای ساخت این بنا از علم هندسه و ریاضیات استفاده کرده بودند. آن‌ها طنابی را با یازده گره، به دوازده قسمت مساوی تقسیم می‌کردند و بعد دو سر طناب را به هم گره می‌زدند. آن‌ها در مکانی که می‌خواستند زاویه‌ی قائمه بسازند یک میخ می‌کوبیدند سپس یک گره طناب را به پشت این میخ می‌انداختند و به اندازه‌ی سه گره می‌شمرند و در آن محل میخی می‌کوبیدند. این بار چهار گره از مکانی که می‌خواستند زاویه‌ی قائمه بسازند، می‌شمرند و در این محل میخی می‌کوبیدند. آن‌ها قبل از اینکه با میخ هر ضلع را روی زمین محکم کنند، طناب را می‌کشیدند تا صاف شود و اضلاع مثلث به درستی شکل بگیرد.





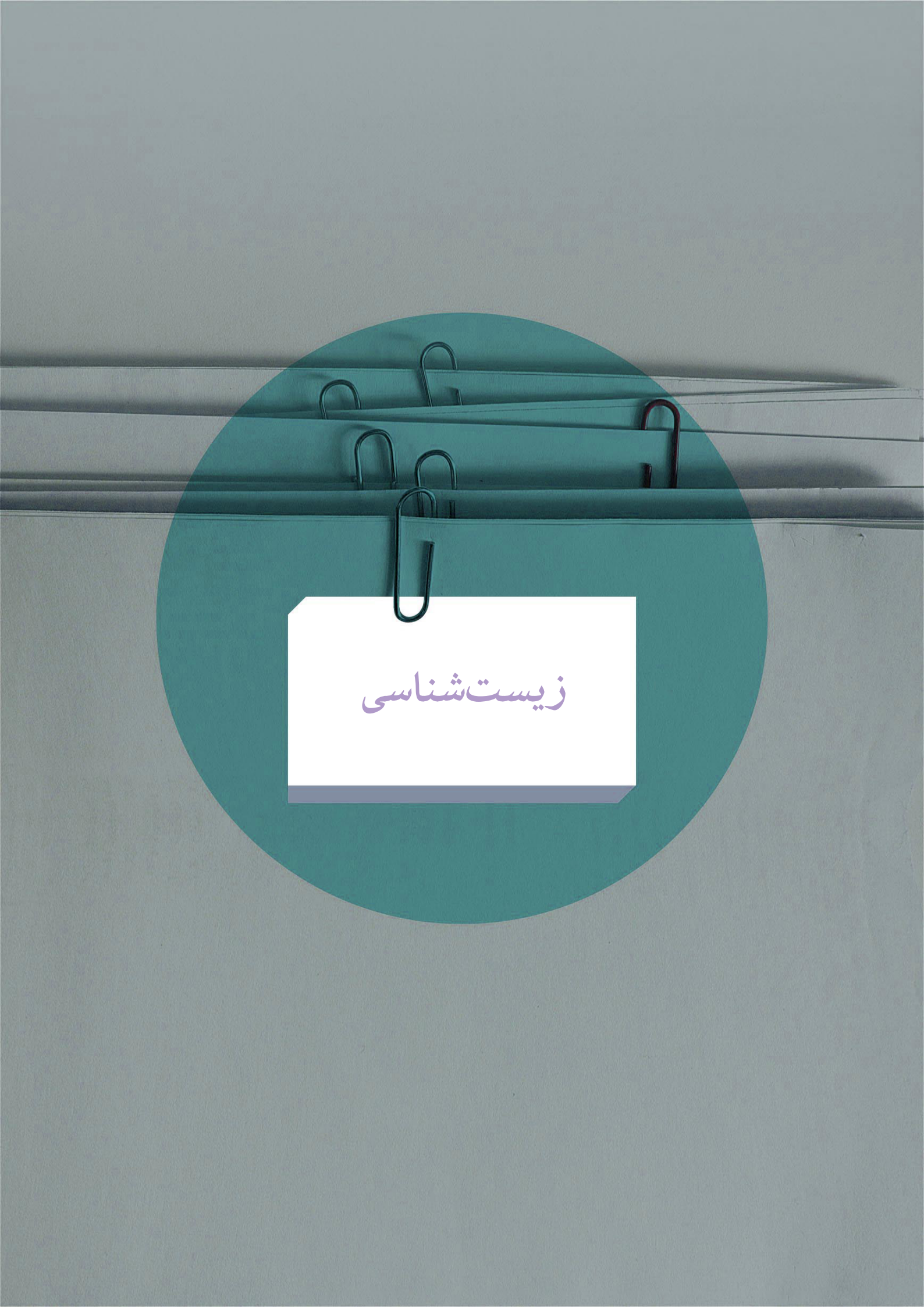
مصريان با اين روش مثلث‌هايي با اضلاعي به طول سه، چهار و پنج مي‌ساختند، که امروزه ما مي‌دانيم طبق عکس قضيه‌ي فيثاغورث، مثلثي که اضلاعي به طول سه، چهار و پنج دارد، قائم‌الزاويه است. در اين مثلث، ضلعي که طول آن سه است، بر ضلعي که طولش چهار است، عمود است و ضلعي که طولش پنج است، وتر مثلث است. در گذشته اين مثلث، به نام «مثلث عروس» معروف بوده است.

منبع: www.tebyan.net

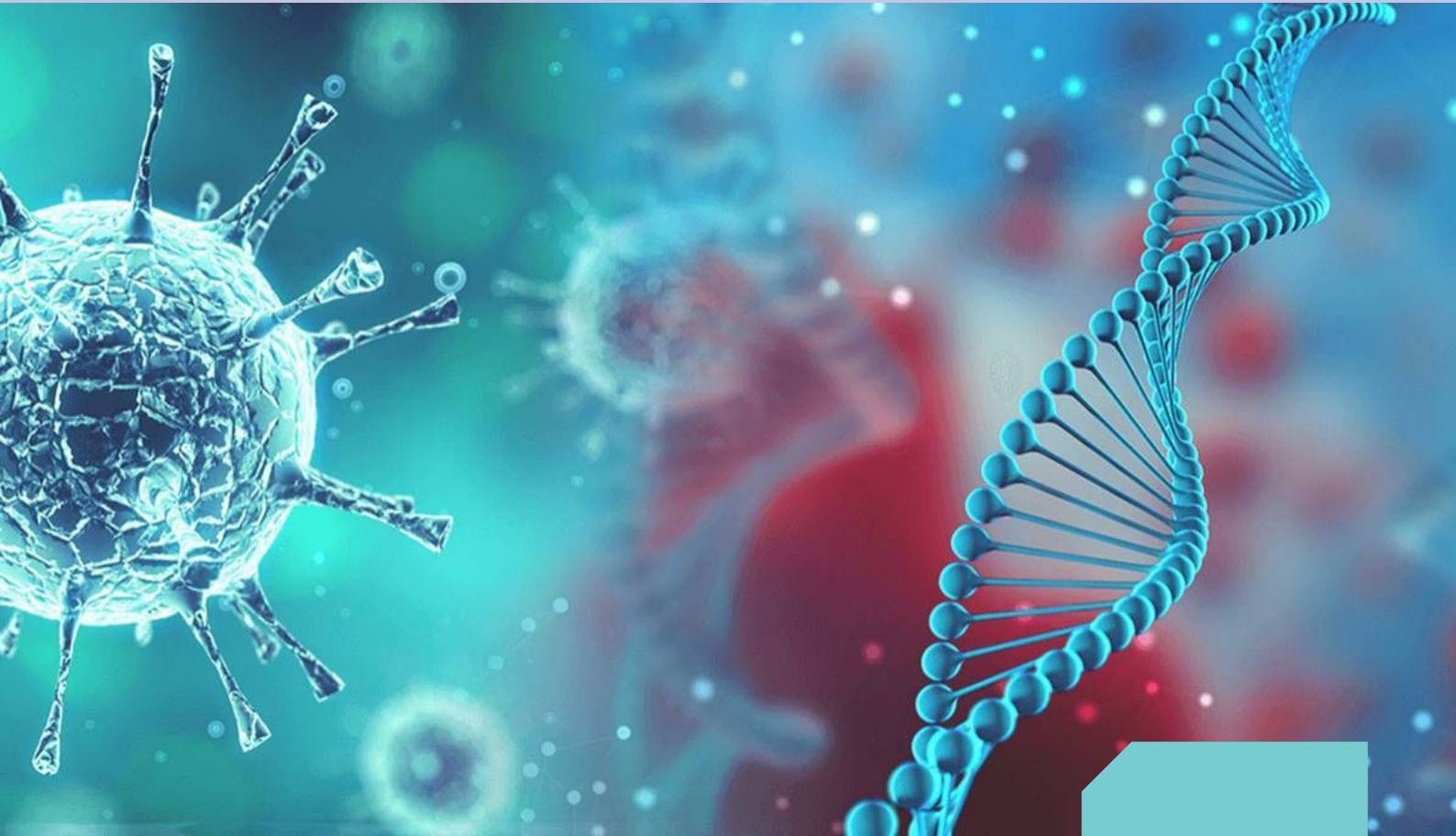


با بخش ریاضی خردنامه از طریق ایمیل زیر در ارتباط باشید:

math.kheradnameh@gmail.com

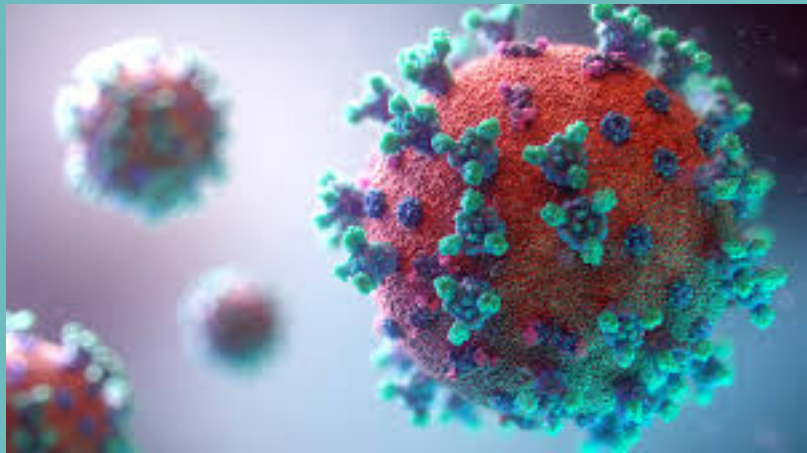


زیست‌شناسی



ویروس‌ها از کجا می‌آیند؟

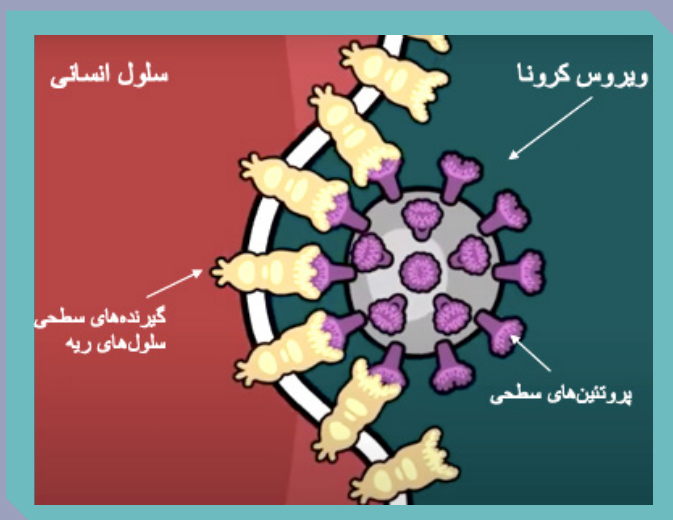
بعد از همه گیر شدن ویروس کرونا تقریباً تمام اخبار پیرامون آن منفی بوده است؛ اما آیا ویروس کرونا تأثیرات مفیدی هم داشته؟ اخیراً، کوچه و خیابان‌های شهرهای مختلف در انگلیس شاهد حضور بزها هستند. در تایلند میمون‌ها بیشتر از انسان‌ها در خیابان‌ها پرسه می‌زنند. تصاویر ماهواره‌ای حاکی از آن است که در ایتالیا معضل ترافیک به کلی برطرف شده و سطح نیتروژن دی‌اکسید هوا به شدت کاهش یافته است. تحقیق دیگری نشان می‌دهد که آلمان، با کاهش کارکرد کارخانه‌ها و در نتیجه، تولید کمتر کربن دی‌اکسید، توانسته به اهداف پنج‌ساله‌ی تغییرات اقلیمی خود برسد. بنابراین، به نظر می‌رسد همه گیر شدن ویروس کرونا اثرات خوبی نیز داشته است. اما ویروس‌های جدید، مانند کرونا از کجا می‌آیند؟ بیایید برای مدتی فرضیه‌ی دست‌ساز بودن آن را کنار بگذاریم و ببینیم آیا منشأ طبیعی برای پیدایش ویروس‌های جدید وجود دارد؟ طبق فرآیند تکامل، جواب «بله» است. برای درک بهتر نقش تکامل در به وجود آوردن ویروس‌های جدید ابتدا باید ببانددشیم ویروس چیست؟



لایه‌ای پروتئینی دارند که برای چسبیدن به سلول میزبان به آن‌ها کمک می‌کند. در مورد ویروس کرونا، پروتئین‌های سطحی آن بهترین تطابق را با سلول‌های ریه انسان دارند (یا به عبارت علمی‌تر ویروس کرونا به گیرنده‌های سطح سلول‌های ریه انسان متصل می‌شود) و در نتیجه ابتدا آن‌ها را مورد حمله قرار می‌دهند (شکل ۱) جانوران گوناگون گیرنده‌های متفاوتی روی سطح سلول‌های خود دارند که باعث می‌شود برای مثال ویروس کرونایی که برای پرندگان بیماری‌زا است، برای انسان خطرآفرین نباشد. اما فرآیند تکامل و انتخاب طبیعی می‌تواند به ویروس‌ها کمک کند تا این مانع را کنار زده و از یک گونه به گونه دیگر منتقل شوند. چطور؟

از میان تمام عوامل بیماری‌زا، ویروس‌ها کوچک‌ترین آن‌ها هستند. به شکلی که می‌توان صد عدد ویروس را در یک باکتری جا داد. ویروس‌ها انواع مختلفی دارند و تا امروز هزاران گونه‌ی مختلف از آن‌ها شناسایی شده است، اما همگی آن‌ها ویژگی‌های مشترکی دارند: داشتن ماده‌ی ژنتیک (DNA یا RNA) که حاوی اطلاعات لازم برای تکثیر ویروس است. این ماده‌ی ژنتیکی همواره توسط لایه‌ای از پروتئین یا لیپید (چربی) محافظت می‌شود. شاید شنیده باشید که ویروس‌ها مرز بین موجودات زنده و غیرزنده به حساب می‌آیند، چطور؟ ویروس‌ها به تنهایی توان تکثیر ندارند و برای این کار نیاز به یک سلول میزبان دارند تا با استفاده از سیستم همانندسازی آن‌ها، خود نیز تکثیر شوند. این سلول میزبان می‌تواند متعلق به یک باکتری، گیاه، جانور و یا انسان باشد.

ویروس کرونا متعلق به خانواده‌ی بزرگی از ویروس‌هاست که برخی از انواع آن‌ها پرندگان، برخی دیگر خوک‌ها و تعدادی از آن‌ها انسان‌ها را آلوده می‌کنند. اغلب ویروس‌های کرونایی که می‌توانند برای انسان بیماری‌زا باشند، تنها باعث سرماخوردگی می‌شوند. اما ویروس کرونا چطور وارد سلول‌های بدن ما می‌شود؟ همانطور که در بالا اشاره شد، ویروس‌ها روی سطح خود



(شکل ۱)



هنگامی که ویروس‌ها ژن‌های خود را تکثیر می‌کنند، ممکن است جهش‌های ژنتیکی‌ای در توالی ژن‌های آن‌ها رخ دهد (شکل ۲). اغلب جهش‌های ژنتیکی برای ویروس‌ها مرگ‌آور است؛ با این وجود، در برخی موارد محدود، این جهش‌ها باعث ایجاد ویژگی‌های جدید در ویروس‌ها می‌شود و اگر این ویژگی جدید در پروتئین‌های سطحی ویروس باشد، توانایی

(شکل ۲)

آن ویروس مرس، که همگی از خانواده‌ی ویروس کرونا هستند، نمونه‌هایی از این فرآیند به شمار می‌آیند. اما ویروس کرونا تنها ویروسی نیست که از حیوان به انسان سرایت کرده است، ویروس HIV (ایدز) از شامپانزه، ویروس آنفولانزای خوکی از خوک و ویروس آنفولانزای اسپانیایی در سال ۱۹۱۸ که تمام دنیا را گرفتار کرد، از مرغ به انسان سرایت کرد.

با توجه به آنچه گفته شد، ویروس کرونا می‌تواند تنها مثال دیگری از یک فرآیند تکاملی باشد که از خفاش به پنگولین و سپس به انسان منتقل شده است. تحقیقات گسترده‌ای برای اطمینان از دست‌ساز نبودن این ویروس در حال بررسی است، چرا که در هر صورت محققان تکنولوژی دست‌ورزی ژنتیکی را در دست دارند. با این وجود نباید فراموش کرد که به وجود آمدن ویروس‌های جدید فرآیندی هر چند بسیار کند، اما طبیعی و مطابق با تکامل دارد. در آخر، به طور خلاصه می‌توان چنین پرسش و پاسخی را عنوان کرد: ویروس‌های جدید از کجا می‌آیند؟ آنها نسخه‌ی تکامل یافته‌ی ویروس‌های قدیمی اند.

اتصال به سلول‌های میزبانی جدید را برای ویروس فراهم می‌کند. به این فرآیند «سرریز عفونت» (Spillover Infection) می‌گویند؛ به این معنا که عفونت از یک گونه به گونه‌ی دیگر سرایت کرده است. سرریز عفونت فرآیندی بسیار کند است و در ابتدا ویروس توانایی تکثیر بالا را در میزبان جدید ندارد. اما طی تکامل و انتخاب طبیعی، جهش‌های ژنتیکی‌ای که به تکثیر ویروس کمک می‌کنند، انتخاب شده و باقی می‌مانند و این فرآیند ادامه پیدا می‌کند تا روزی که ناگهان ما با ویروس جدیدی روبه‌رو می‌شویم که قبل از آن برای انسان بیماری‌زا نبوده است. ممکن است برای ما اینطور به نظر برسد که ویروس کرونا یک‌شبه به وجود آمده است، اما در واقع محققان می‌دانند که فرآیند تکاملی آهسته‌ای پشت هر بیماری فراگیر نهفته است.

مطالعات ژنتیکی نشان می‌دهد که فرآیند تکاملی «سرریز عفونت» عامل اغلب بیماری‌های فراگیر در طول تاریخ بوده است. ویروس سارس در اوایل قرن ۲۱ میلادی و پس از

شیمی

شیمی سبز، چشم‌انداز و کاربرد آن



مریم مزینانی
ویراستار:
هدیه قدسی

امروزه شیمی دیگر انحصاراً علمی برای فهم و ادراک بهتر پدیده‌های پیرامون و طبیعت نیست بلکه علمی خلاق و تولیدکننده است و بسیاری از ابداعات، اختراعات، و آفرینش‌های علمی فناوری، به دنبال توسعه در سنتزهای شیمیایی صورت می‌گیرد. اگر چه علم شیمی در خلق تمدن جدید نقش حیاتی دارد، اما تولید محصولات و انجام فرآیندهای شیمیایی خطرات فراوانی نیز به دنبال دارد که بر سلامت انسان و محیط زیست تأثیرگذار است.

کودها و سموم شیمیایی مورد استفاده در کشاورزی، داروهای صنعتی و نیمه‌صنعتی، مواد پلاستیکی، بنزین و سوخت‌های دیگر، انواع مواد پلیمری، مواد بهداشتی-آرایشی، انواع شوینده‌ها، افزودنی‌های شیمیایی در صنایع گوناگون و... همگی جزو مواد شیمیایی باارزشی هستند که طی فرآیندهای شیمیایی، در کارخانه‌جات تولید می‌شوند؛ اما برخی از این مواد و فرآیندهای شیمیایی‌ای که برای ساخت آن‌ها استفاده می‌شود به محیط زیست و سلامت انسان‌ها صدمه می‌زند. تا کنون در بیشتر راهکارها بر جنبه‌های پیشگیرانه تأکید شده، اما از دیگر سو، راه‌های کارآمدتری نیز برای کاهش خطرات فرآیندها و محصولات شیمیایی وجود دارد.



به طور کلی دوازده اصل کلی، پایه و اساس شیمی سبز را تشکیل می‌دهند:

اصل اول: پیش‌گیری از تولید فرآورده‌های بیهوده

بهتر این است که در ابتدا از ساخت و تولید زباله و پسماندهای سمی جلوگیری شود تا اینکه پس از تولید، برای بی‌ضرر کردن پسماندهای سمی و یا پاک کردن محیط از آن‌ها فکری شود.

اصل دوم: اقتصاد دائم، افزایش بهره‌وری از اتم

اقتصاد دائم به این مفهوم است که بازده واکنش‌های شیمیایی را افزایش دهیم؛ یعنی طراحی واکنش‌های شیمیایی به شیوه‌ای باشند که فرآورده‌های نهایی بیشتری بدست آید. بهتر است با کاهش میزان تولید فرآورده‌های بیهوده و مازاد، بازده واکنش‌ها را افزایش دهیم.

اصل سوم: طراحی فرآورده‌های شیمیایی کم آسیب‌تر

شیمی‌دانان تا جایی که امکان دارد باید شیوه‌ای را طراحی کنند تا موجب استفاده یا تولید موادی شود که اثرات سوء کمتری برای آدمی یا محیط زیست داشته باشد. اغلب برای انجام یک واکنش شیمیایی مواد اولیه گوناگونی وجود دارد که از میان آن‌ها می‌توان مناسب‌ترین را برگزید.

اصل چهارم: طراحی مواد و فرآورده‌های شیمیایی سالم‌تر

فرآورده‌های شیمیایی باید به گونه‌ای طراحی شوند که با وجود کاهش خطر سمیت (خصلت سمی بودن یک ماده)، کار خود را به خوبی انجام دهند. فرآورده‌های جدید را می‌توان به گونه‌ای طراحی کرد که سالم‌تر باشند.

فرآورده‌های شیمیایی باید از لحاظ علمی و تئوری، زیبا و در عرصه زندگی، عملی و کاربردی باشند. امروزه دیگر اقتصادی و مقرون به صرفه بودن یک روش، نمی‌تواند برای یک شیمی‌دان کافی باشد. قابلیت بازیافت مواد اولیه و زیست‌سازگار بودن روش‌ها و بی‌خطر بودن محصولات، از دیگر ابعاد مهمی است که یک شیمی‌دان باید آن‌ها را در کنار توجه اقتصادی فرآیند، در نظر بگیرد. این فعالیت‌ها در «شیمی سبز» تعریف می‌شوند. در حقیقت، اصطلاح شیمی سبز در مورد فرآورده‌های شیمیایی و طراحی محصولات به کار می‌رود که در آن ساخت مواد خطرناک کاهش یافته و یا از بین رفته است. بنابراین هدف نهایی شیمی سبز، افزایش کیفیت زندگی در سیاره‌ای پاک‌تر و ایمن‌تر است. در شیمی سبز تلاش بر آن است که آلودگی از طریق جلوگیری از ایجاد آن، کاهش یابد. بنابراین یک شیمی‌دان آگاه، با اطلاع کافی از خطرات احتمالی یک ماده‌ی شیمیایی برای سلامتی انسان و محیط زیست، یک فرآیند شیمیایی را طراحی می‌کند.



اصل نهم: بهره‌گیری از کاتالیزورها

کاتالیزورها گزینشی بودن یک واکنش را افزایش می‌دهند، دمای مورد نیاز را کاهش می‌دهند، واکنش‌های جانبی را به کمترین اندازه می‌رسانند، میزان تبدیل شدن واکنشگرها به فرآورده‌های نهایی را افزایش می‌دهند.

اصل دهم: طراحی برای تخریب‌پذیر بودن محصولات

فرآورده‌های شیمیایی باید به گونه‌ای طراحی شوند که در پایان، محصولات به صورتی باشند که در طبیعت، تخریب‌پذیر باشند و در محیط زیست باقی نمانده و هر چه سریعتر تجزیه شوند.

اصل یازدهم: تخمین زمان واقعی یک واکنش برای پیش‌گیری از آلودگی

بسیار اهمیت دارد که پیشرفت یک واکنش همواره پی‌گیری شود تا زمان تکمیل واکنش مشخص شود؛ زیرا پس از کامل شدن یک واکنش شیمیایی، فرآورده‌های ناخواسته‌ی جانبی تولید می‌شوند.

اصل دوازدهم: کاهش احتمالی روی داده‌ای نامناسب

یک راه برای کاهش احتمال رویدادهای شیمیایی

اصل پنجم: بهره‌گیری از حلال‌ها و شرایط واکنشی سالم‌تر بهره‌گیری از مواد کمکی، مانند حلال‌ها و عامل‌های جدا کننده. تا جایی که امکان دارد این مواد به کمترین اندازه برسد و زمانی که به کار می‌روند از گونه‌های کم آسیب‌رسان آن‌ها استفاده شود.

اصل ششم: افزایش بازده انرژی

در فرآیندهای شیمیایی، روش‌های ساخت و جداسازی، تا جایی که امکان دارد به گونه‌ای طراحی شده‌اند که نیاز به انرژی را کاهش دهند و در انتهای واکنش به انرژی بیشتری دست یابند.

اصل هفتم: بهره‌گیری از مواد اولیه‌ی بازگردانی شدنی

واکنش‌های شیمیایی باید به گونه‌ای طراحی شوند تا از مواد اولیه‌ای که قابلیت بازیابی دارند بهره گرفته شود.

اصل هشتم: پرهیز از مشتقات شیمیایی

مشتق گرفتن (مانند بهره‌گیری از گروه‌های محدود کننده یا تغییرهای شیمیایی و فیزیکی گذرا) باید کاهش یابد، زیرا چنین مرحله‌هایی به واکنشگرهای اضافی نیاز دارند که می‌توانند فرآورده‌های بیهوده تولید کنند.

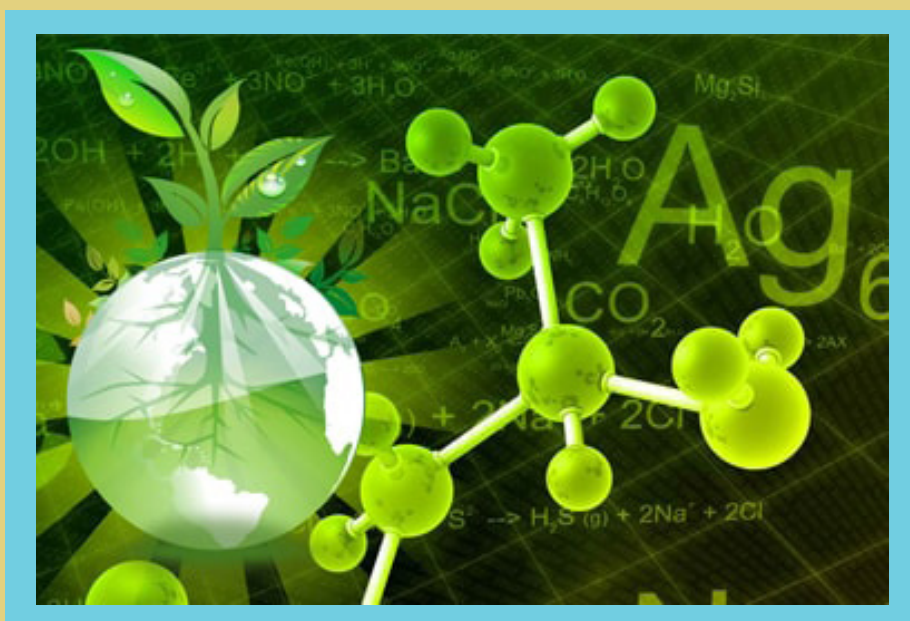
بهداشتی و زیست‌محیطی کنونی را کاهش دهد. بازطراحی واکنش‌ها و روندهای شیمیایی فرصت‌های تازه و بی‌شماری برای شیمی‌دان‌ها به وجود آورده است و هر شیمی‌دانی می‌تواند در راستای سالم‌سازی و کاهش هزینه‌ها و افزایش کارآمدی و بازده، به طراحی هر یک از واکنش‌های شناخته شده‌ای که سال‌ها در کارخانه‌ها یا آزمایشگاه‌های دانشگاه‌ها به کار گرفته می‌شد، بپردازد.

منابع:

- [1] Linthorst, J.A., "An Overview: Origins and Development of Green Chemistry". Foundations of Chemistry, Vol. 12, pp. 55-68, 2010.
 [2] Anastas, P. T., Warner, J. C. Green Chemistry: Theory and Practice. Oxford University Press: New York , 1998.

ناخواسته، بهره‌گیری از واکنشگرها و حلال‌هایی است که احتمال انفجار، آتش‌سوزی و رها شدن ناخواسته‌ی مواد شیمیایی را کاهش می‌دهند.

شیمی‌دانان شیمی سبز در پی آن هستند که روندهای شیمیایی سالم‌تری را جایگزین روندهای کنونی کنند یا با جایگزین کردن مواد اولیه‌ی سالم‌تر یا انجام دادن واکنش‌ها در شرایط ایمن‌تر، فرآورده‌های سالم‌تری را به جامعه هدیه دهند. برخی از آن‌ها می‌کوشند شیمی را به زیست‌شیمی نزدیک کنند، چرا که واکنش‌های زیست‌شیمیایی طی میلیون‌ها سال رخ داده‌اند و چه برای آدمی و چه برای محیط زیست، چالش‌های نگران‌کننده‌ای به وجود نیاورده‌اند. بسیاری از این واکنش‌ها در شرایط طبیعی رخ می‌دهند و به دما و فشار بالا نیاز ندارند. الگوبرداری از این واکنش‌ها می‌تواند چالش‌های





گزارش

مجازی نامه‌ها

در دوران قرنطینه نشریات مجازی متنوعی با هدف‌های مختلف در خرد تهیه شد و در اختیار بچه‌ها قرار گرفت، در این گزارش ضمن گفتگویی با دست‌اندرکاران و تهیه‌کنندگان این نشریات، به معرفی و محتوای آنها نیز می‌پردازیم:



جعبه‌ی بگیر و بشین
گفت و گویی با راحله پورآذر
بهاران گودرزی
ویراستار: هدیه قدسی

برد، پس بیشتر در تلاش بودیم تا کاری کنیم که افراد بزرگسال خانواده و مادرها و پدرها را با کارهای تازه و نو سرگرم کنیم.

زمانی که مشغول جمع‌آوری اطلاعات بودیم، متوجه شدیم که بیشتر محتواهای قرار داده شده در شبکه‌های اجتماعی با همین مضمون به بخش‌های سرگرم‌کننده مثل فیلم، موسیقی، بازی، کتاب، اپلیکیشن برای موبایل و... به‌طور جداگانه، پرداخته‌اند؛ بنابراین تصمیم بر این شد تا کاری ارائه دهیم که تمام این مجموعه‌ها را تحت پوشش خود قرار دهد و هر کس با توجه به سلیقه‌ای که دارد، سرگرمی مورد نظر خود را با داشتن طیف وسیعی از پیشنهادها انتخاب کند.

- در اجرا و ایده‌پردازی از چه کسانی کمک گرفتید؟

- برای ما بگویید ایده‌ی این کار از کجا شروع شد؟ این ایده در گروه فوق برنامه شکل گرفت.

- هدف‌تان از اجرای جعبه‌ی بگیر و بشین چه بود؟ از آنجایی که ما در حال نزدیک شدن به تعطیلات نوروزی بودیم، قصد داشتیم تا با روشی باعث شویم خانواده‌ها در خانه بمانند و برای روزهای خانه‌نشینی خود سرگرمی داشته باشند.

- مخاطبان شما چه کسانی بودند؟ دوست داشتید بیشتر چه کسانی ایده‌های شما را در خانه اجرا کنند؟ مخاطبان ما محدودیت سنی نداشتند. ما احتمال دادیم که بچه‌ها به دلیل کارهای مدرسه و تکالیف خود در خانه بمانند، ولی اگر به دلیل تعطیلات نوروزی خانواده‌ها تصمیم به سفر بگیرند، بچه‌ها را هم با خودشان خواهند

- با احتمال ادامه دوران این بیماری آیا برنامه‌ای برای آینده دارید؟

اگر باز هم موارد جدید و تازه‌ای برای ارائه پیدا کردیم حتماً در اختیار مخاطبان قرار خواهیم داد. فکر می‌کنم این دوران قرنطینه و خانه‌نشینی باعث شد تا افراد گوشه‌های کشف نشده درون خودشان را پیدا کنند و به آن‌ها پی ببرند. به نظرم بیشتر باید روی این تمرکز کنیم که بعد از گذراندن این دوران، چگونه از این تجربه‌های کسب شده استفاده کنیم و فعالیت‌هایی پیشنهاد دهیم تا افراد از مهارت‌ها و شناختی که به تازگی از خودشان پیدا کرده‌اند، بیشتر استفاده کنند.

ابتدا با نوشتن فراخوان به معلم‌ها کار را شروع کردیم و از آن‌ها برای آغاز کار کمک خواستیم، معلم‌های تمامی مقاطع از خانه کودک گرفته تا معلم‌های دوازدهم. این فراخوان برای این بود تا معلم‌ها تمامی پیشنهادات خود را برای ما ارسال کنند. چیزی که من را خیلی متعجب کرد، گوناگونی و تنوع بسیار پیشنهادات بود و سلیقه‌های متفاوت در نوع سرگرمی‌ها و فعالیت‌های فرهنگی. سازماندهی نظرات را به گونه‌ای انجام دادیم تا علاوه بر معرفی فیلم، کتاب، فعالیت و... به مخاطب، توضیحاتی هم درباره‌ی آن داده شود. همچنین تا جایی که می‌شد برای موارد پیشنهاد شده، لینک مورد نظر برای دستیابی به آن را هم قرار دادیم.

- روی هم رفته چقدر زمان برای پیاده‌سازی این طرح صرف کردید؟

پنج روز برای ارسال پیشنهادات از طرف معلم‌ها صبر کردیم و سه روز هم به صورت فشرده مشغول شدیم به گردآوری و سازماندهی پیام‌ها و نظرات ارسال شده.

جعبه‌ی بگیر و بشین

قسمت دوم: بازی کن

بازی

بازی هیچ مرز سنی و مکانی‌ای ندارد و بازی کردن برای همه نشاط‌آور است. اینجا تعدادی بازی فکری برای بزرگ‌ترها داریم که در گروه‌های کوچک انجام می‌شوند و تعدادی اپلیکیشن بازی که هر کدام یک یا چند مهارت ذهنی را تقویت می‌کنند.



[deviantart.com/pantea/art](https://www.deviantart.com/pantea/art)

استواریت

قصه‌گویی، ذهن‌خوانی

اسپاندور

بازی استواریک

نشر سواری

تقویت قدرت پیش‌بینی

سرزمین هوشمند

مدیریت منابع شهری

آمبرا

کالبدی‌اری

Duolingo

یادگیری زبان

Lomosity/Sudoku

تقویت تمرکز، حافظه و سرعت

Insight Timer

تمرین‌های برای هوشمندی و آرامش

KAMIZ

تقویت مهارت حل مسئله

Lichess

تقویت مهارت حل مسئله و خلاقیت



– «کرونامه» از کجا شروع شد؟

کرونامه از زمانی شروع شد که ما فهمیدیم با تعطیلاتی طولانی مواجه هستیم. با توجه به اینکه بچه‌ها برای جشن‌های قبل از سال نو تمرین می‌کردند و ناگهان با این تعطیلی مواجه شدیم، تصمیم گرفتیم بچه‌ها را از حال و هوای خانه ماندن در بیاوریم و به آن‌ها این فرصت را بدهیم تا بتوانند از اوقاتی که در خانه هستند به‌طور مناسب استفاده کنند. در گروه فوق برنامه صحبت کردیم و تصمیم گرفتیم بسته‌ای از فعالیت‌ها درست کنیم که برای همه مقاطع دبستان جالب باشد و فکر کردیم که محتوای این بسته‌ها با توجه به مناسبت‌های آن ماه، تعیین شود؛ یعنی روز درختکاری و روز پدر.

در گروه فوق برنامه پیشنهاداتی دادیم و فایلی از فعالیت‌هایی با محور روز پدر تهیه کردیم. با همکاری همکاران، جرقه‌ای زده شد و به مجله‌ای اینترنتی مثل کرونامه فکر کردیم. سپس هر کس با توجه به مهارت‌هایش مسئولیتی را برعهده گرفت. محتوا را خانم عسگری پی‌گیری کردند؛ من صفحه‌آرایی می‌کردم و تصویر پیدا می‌کردم و خانم پورآذر به کل این مجموعه نظارت می‌کردند و در برطرف کردن ایرادات متن‌ها کمک می‌کردند و حاصل این همکاری، در نهایت دو شماره کرونامه شد.

– خروجی کارتان چطور بود؟

خروجی، خودمان را هم شگفت‌زده کرد و حس خیلی خوبی داشتیم، در روزهایی که فکر می‌کردیم کاری از دستمان بر نمی‌آید، توانستیم به سرگرم کردن بچه‌ها کمک کنیم. بازخوردهای خوبی گرفتیم و بچه‌ها خوشحال بودند.

– بعد از عید کرونامه چه تغییری کرد؟

برای نوروز به مجله‌ای متفاوتی فکر کردیم. محتوایش عمیق‌تر و سنگین‌تر بود و شخصیت داشت. اسمش هم قرار





شد به خاطر شخصیت کار آگاهی که داشت «سرنخ‌های بهاری» بگذاریم. با کمک همکاران پیش‌دبستان، این مجله حاوی فعالیت‌هایی بود که حتی برای بچه‌های پیش‌دبستان هم مناسب بود. ما حتی این بازخورد را از برخی معلم‌ها گرفتیم که خودشان هم دوست داشتند کارهای این مجله را انجام دهند که این هم برای ما جالب بود.

بعد از عید که برنامه دبستان مشخص‌تر شد و کلاس بچه‌ها شروع شد، فعالیت فوق برنامه هم محدودتر شد و چارچوب گرفت. ما در صفحه‌ی فوق برنامه در «ال‌ام‌اس» ماجرای کار آگاه را پی‌گیری کردیم و برای اول اردیبهشت توانستیم سرنخ شماره دو را منتشر کنیم.

– اگر تعطیلات ادامه پیدا کند، آیا این مجله‌ها را ادامه می‌دهید؟ ادامه می‌دهیم و سعی می‌کنیم حتی کارهای جالب‌تری برای بچه‌ها در نظر بگیریم تا مشغول باشند.





نامه‌نگاری به سبک قدیم

فبک نامه

فاطمه معارف / مرضیه حکمتی

ویراستار: سنا ذبیحی

ما معلم‌های کلاس فبک (فلسفه برای کودکان و نوجوانان) هستیم. فکر کردیم چطور می‌شود فضای کلاس را احیا کنیم. کلاس ما فضایش در مدرسه این‌طور بود که بچه‌ها نظرمی‌دادند و معلم صرفاً تسهیل‌گر بود و بحث را عمیق می‌کرد تا تفکر بچه‌ها تقویت شود. ما به دنبال فرصتی بودیم تا به صورت مجازی بتوانیم کلاس را پیش ببریم. محدودیت کلاس‌های مجازی باعث شد ایده‌ای نوستالژیک به ذهن‌مان برسد. ایده‌ای که به زمان نوشتن و نامه‌نگاری ختم می‌شد. تمرین فکر کردن از طریق نوشتن. ما می‌خواستیم نامه‌هایی بنویسیم و همان سؤالات فلسفی کلاس را طرح کنیم و بچه‌ها جواب دهند. ما به موضوعاتی که ممکن است برای هر یک از ما در زندگی پیش بیاید فکر کردیم.

خلاصه بگوییم، ایده از اینجا شکل گرفت، ولی دو چیز این ایده را تقویت کرد: اولی خاطرات کودکی خانم حکمتی که در هفت سالگی کلاس نقاشی از راه دور داشت و هر هفته نقاشی‌هایش را برای معلم نقاشی‌اش پست می‌کرد. و اینکه هر هفته منتظر دریافت نامه باشد برایش خیلی جالب بود. دومین چیز کتاب دنیای سوفی بود که در آن کتاب هم همین اتفاق می‌افتد.

بعد از این که ایده شکل گرفت، تصمیم گرفتیم سفری را با بچه‌ها آغاز کنیم. در ذهن ما این نامه‌ها شبیه سفری به درون خودمان بود. فکر کردیم حالا که بچه‌ها در عید نمی‌توانند سفر کنند، فرصتی است که درون خودشان گردش کنند. در نتیجه تم اصلی فبک نامه، «خودشناسی»

شد. بعضی موضوعات از اول مسیر شکل گرفتند و بعضی در طول مسیر. ما برای پیدا کردن موضوعات، ساعت‌ها زمان گذاشتیم و با خواندن کتاب‌ها و مقاله‌های مختلف سعی کردیم بهترین موضوعات را انتخاب کنیم. اولین نامه با موضوع «احساسات» بود و برای ما مهم بود چرخی در احساسات بزنیم. سعی کردیم در بعضی مطالب، از گروه مشاوره کمک بگیریم. ما می‌خواستیم بچه‌ها از احساساتی که در آن دوره داشتند، بگویند و فرصتی داشته باشند تا فکر کنند و افکارشان را با بقیه به اشتراک بگذارند. سپس به موضوع «اعتماد به نفس و عزت نفس» پرداختیم. سعی کردیم با انجام یک سری قصه و تمرین و کاردستی بچه‌ها را درگیر این موضوع کنیم و به راه کارهایی برسیم که آن‌ها را درون‌مان ارتقا دهیم. موضوع بعد «انتخاب» بود. سؤال‌هایی که مطرح شد از این قبیل بودند: انتخاب‌های ما بر اساس چه معیارهایی است؟ چقدر از این انتخاب‌ها دست ما است؟ چه معیارهایی پیدا کنیم تا انتخاب‌های بهتری داشته باشیم؟ بعد از آن به موضوع «مسئولیت‌پذیری» رسیدیم. فکر کردیم شاید هر کس مسئولیت‌های خودش را بشناسد و

آیا تابه‌حال برایت پیش آمده در یک دوراهی قرار بگیری و تمایل به انتخاب چیزی داشته باشی که با یکی از ارزش‌هایت در تضاد بوده؟ در این موقعیت چه تصمیمی گرفتی؟ چرا؟



در نامه‌ی این هفته، فکر کردن درمورد ارزش‌هایت چه کمکی به تو کرد؟

۶

تمام چیزها را درباره‌ی تو بداند و کسی مثل تو شود، آیا خود تو است یا نه؟

از هیجان انگیزترین قسمت‌های این سفر، خواندن نامه‌های بچه‌ها بود. هر هفته روزشماری می‌کردیم تا نامه‌ها به دستمان برسد. به نظرم این اتفاق خوبی بود و ما به بچه‌ها نزدیک‌تر شدیم. بچه‌ها هم در این مسیر با وجود تمام چالش‌ها قدمی در راستای نزدیک شدن به خودشان برداشتند.

ما سعی کردیم تا بتوانیم خلوتی با بچه‌ها ایجاد کنیم و چالش‌هایی را در آن قرار دهیم. ما تمام تلاش‌مان را کردیم و امیدواریم بتوانیم با تمام بازخوردها و بازنگری‌هایی که داشتیم، فعالیت‌ها را بهتر کنیم و در آینده ایده‌های بیشتر و بهتری بدهیم و امیدواریم همه با پشتیبانی یکدیگر و با انرژی خوب و نگاهی مثبت، بتوانیم این دوران را سپری کنیم.

بتواند خودش را از دریچه‌ی نقشی که در جهان یا حتی در خانه‌ی خود دارد، ببیند، یک قدم به شناخت خود نزدیک‌تر شده است؛ به خصوص در شرایط فعلی که در تمام دنیا مسئولیت‌پذیری هر کس، پیامدی دارد.

موضوع آخرهم «جمع‌بندی» بود و مسیر این یک ماه را بازنمایی می‌کرد. ما خواستیم بچه‌ها تصور کنند یک ربات فرضی وارد زندگی‌شان شده است و می‌خواهد خود را با آن‌ها، شبیه‌سازی کند. او از شما سؤال‌هایی می‌پرسد تا بتواند بشناسدشان. یک روز درباره‌ی تغییراتی که می‌کنید، روزی درباره‌ی تصویری که از خودتان دارید، تصویری که دل‌تان می‌خواهد از خود داشته باشید و... بچه‌ها در این هفته‌ی آخر، پا به پای ربات پیش رفتند و سؤالی که در پایان مطرح شد این بود که اگر این ربات

فکر می‌کنی چه روش‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس وجود دارد؟ به یک روش کاربردی فکر کن و آن را بنویس.
در ضمیمه‌ی این نامه چند راهکار برای تقویت اعتماد به نفس نوشته‌ام. یکی از آن‌ها را انتخاب کن و در این هفته انجامش بده. برایم بنویس که کدام را انتخاب کرده‌ای و علت انتخابت چه بوده.



A stack of papers is shown against a light blue background. A large, semi-transparent magenta circle is centered over the papers. Inside this circle, a white rectangular label with a slight 3D effect is attached to the top paper by a black paperclip. The label contains the Persian word 'داستان' (Dastan) in a dark red, stylized font.

داستان



صبا رضایی خلیق
ویراستار: توکا فاضل

پنجاه و یک نفر

«سلام آقا. حالتان خوب است؟ خیلی وقت می‌شود که ازتان خبری نداشتیم. شمارتان را تازه پیدا کردم. راستی قربانی هستم، فیزیک یازدهم الف و ب. به هر حال امیدوارم حالتان خوب باشد.» داشتم چای دم می‌کردم که این پیام روی صفحه گوشی‌ام ظاهر شد. آه، مدتی می‌شد یادم رفته بود که روزهایی من هم، معلمی بودم برای خودم و رفت و آمد و احترامی داشتم، حتی شده پیش چند جغل بچه! الآن یعنی دیگر همه‌شان برای خودشان مردهایی شده‌اند، نه؟ ای خدا! چایی مانده بود در مرحله‌ای بین دم آمدن و نیامدن، بالاخره هر چه که بود سعی کردم با تکیه کردن دست چپم روی راستی، کمی جلوی لرزشش را بگیرم و به شکلی چایی را بریزم در استکان، که کم‌ترین سهم



به نعلبکی تعلق بگیرد.

قربانی، قربانی، قربانی... آها! احمد، احمد، قربانی. از بچه‌های سال اول من بود. هنوز روز اولی که وارد آن مدرسه بیغوله شدم را به یاد دارم. از در که وارد شدم حوض رنگ و رو رفته‌ی وسط حیاط توجه‌ام را جلب کرد: «چه کسی وسط حیاط مدرسه حوض به این بزرگی می‌گذارد آخر؟!»

درب ورودی مدرسه طوری بود که انگار یا قرار است باز نشود، یا بیفتد روی سرت یا اگر به احتمال یک درصد باز شد و روی سرت هم نیفتاد، دیگر بسته نشود!

مدرسه دو طبقه بود. راهرو طبقه اول پنج در داشت که کنار هر کدام روی یک تابلوی کوچک، مشخصاتش را نوشته بود. در طبقه‌ی دوم، کلاس‌های یازده و دوازده و در طبقه‌ی پایین هم کلاس‌های ده و دهم و آبدارخانه جا گرفته بودند. رفتم سمت دفتر و در چوبی را باز کردم: «سلام، شریف نیا هستم؛ معلم فیزیک اعزامی جدید.»

کمر باریک استکان را با انگشتم دور می‌زدم تا جایی که مطمئن بشوم داغ‌اش برای خوردن مطلوب شده باشد. در خانه صدای هیچ چیز نمی‌آمد. نه تلویزیون، نه رادیو. حتی کلاغ و گنجشک‌های خیابان هم در حال چرت زدن بودند به گمانم. زمانی که آدمی جوان است، فکر می‌کند تا آخر عمر رفیق‌ها و همکاران و خانواده‌اش در کنارش می‌مانند اما، وقتی یکهو به خودت می‌آیی و می‌بینی ته ته تنهایی نشسته‌ای، دوزاریات میفتد که راستی راستی همه چیز دنیا فانی است. به نظر می‌آمد دیگر می‌شد چای را خورد... هه! یادش بخیر، چقدر گیر می‌دادم به بچه‌های زبان بسته که آب و چایی خوردنی نیست و نوشیدنی است.

فیزیک کلاس‌های سال یازده را داده بودند به من. دو کلاس داشتند، الف و ب. چند همکار دیگر که در دفتر منتظر شروع شدن کلاس‌هایشان بودند نکته‌هایی درباره مکان دستشویی معلم‌ها، صبحانه و چیزهای دیگر به من گفتند.

وارد کلاس که شدم به جز چند ردیف اول که معلوم بود قرار است بچه‌های حواس جمع کلاس را تشکیل بدهند، سایرین کک‌شان هم نگزید و از جاهایشان بلند نشدند. دم در ایستاده بودم و به نیمکت‌های به هم ریخته و چیدمان بچه‌ها که از آن هم به هم ریخته‌تر بود، خیره شده بودم. هر از گاهی پرده‌ی سبز و نازک که با ریتم باد در حال رقص بود از جلوی چشمانم رد می‌شد و من هم با یک حرکت ظریف مردمک‌های چشمانم، صحنه را عوض می‌کردم. وقتی دوزاری‌ام افتاد که داستان از چه قرار است، سعی کردم چند باری سرفه کنم تا مثلاً همه متوجه آمدنم بشوند. جوان و پرانرژی بودم و در عین حال زود جوش. با دست کوبیدم روی در: «سلام علیکم آقایان، حالا لازم نیست از جاهای‌تان بلند شوید ولی حداقل یک نظر بهم بیندازید، به چشم خریدار، شاید پسندیدید!»

عده‌ای خندیدند و خنده‌ی آن‌ها توجه یک سری را جلب کرد و سکوت آن یک سری، توجه بقیه را جلب کرد و خلاصه، کل کلاس خیره شدند به صورتم. کلاس خیلی بزرگ نبود، خب آنقدر هم شاگرد نداشت ولی، همان‌هایی هم که بودند، به شکلی تنیده بودند در هم که حتی نمی‌شد درست و حسابی شمردشان. کیفم را گذاشتم روی میز، روی تخته با تکه‌ای کوچک و بازمانده از گچی سفید، با خط کشیده‌ای نوشتیم: به نام خدا. وسط تخته هم اضافه



کردم: محمد شریف نیا.

به عکسی از دوران جوانی خودم و همسرم روی دیوار خیره شدم. مثل همیشه جدی نشسته بود کنارم، انگار از اینکه دستم را انداخته بودم روی شانه‌هایش خجالت کشیده بود و کمی سرش رو به پایین مایل شده بود. می‌خواستم بلند شوم و پرده را کمی کنار بزنم تا حداقل نور خورشید تشریفش را بیاورد داخل و سکوت این خانه قدیمی را بشکند، ولی خیلی بی‌حوصله‌تر از این حرف‌ها بودم که جایم را روی مبل نرم و قدیمی خانه، که تازه هم گرم شده بود رها کنم. چند قلب از چایی را نوشیدم، یعنی چند نفر هنوز به یاد دارند که روزگاری در این دنیا من معلم فیزیک دبیرستانی بودم؟

وضعیت کلاس دیگر یازدهم هم فرقی با اولی نداشت. زنگ‌های فیزیک، کم بود و بچه‌ها هنوز خیلی کار برای انجام دادن جلوی روی‌شان بود. برای همین بعد از یک هفته حاضر شدن در کلاس‌هایی که شاید فقط ده نفر واقعاً به حرف‌های معلم گوش می‌دادند، از مدیر خواش کردم که اجازه بدهد دو کلاس را باهم ادغام کنم تا به این شکل زنگ‌ها بیشتر شود. خلاصه به همین شکل کلاس فیزیک یازده الف و ب برای اولین بار در مدرسه‌ای با یک حوض بزرگ و رنگ و رو رفته در وسط حیاطش، تشکیل شد.

بچه‌ها اول واکنش‌های مثبتی نشان ندادند، انتظارش را هم نداشتم البته. به مرور تنگی جا هم، به بی‌حوصلگی‌شان نسبت به درس فیزیک اضافه شد که کار را بدتر از قبل می‌کرد. حالا شاید فقط پنج نفر واقعاً به حرف‌های معلم گوش می‌دادند.

منطقه، گرم و خشک بود و هوا وسط پاییز و زمستان، بهاری می‌زد. برای همین تصمیم گرفتم محض تنوع یک جلسه‌ی کلاس را در حیاط برگزار کنم. با کمک چند تا از بچه‌ها با هزار خواهش و برنامه و تمنا، تخته‌ی قابل حمل یکی از کلاس‌ها را برای زنگ فیزیک قرض کردیم و گذاشتیمش روی لبه‌ی حوض. برای بچه‌ها زیرانداز هم آورده بودم، البته یادم می‌آید که جا برای نشستن همه‌شان روی زیر زیرانداز نبود؛ بعضی روی زمین، بعضی ایستاده. آن زنگ برای‌شان از ذره‌ها و مولکول‌ها و انگستروم‌ها گفتم؛ و شاید آن موقع برای اولین بار، سی، چهل نفری، واقعاً به حرف‌های من گوش می‌دادند.

وقتی استکان خالی شد، با احتیاط از جایم بلند شدم و رفتم سمت آشپزخانه، در این سال‌های تنهایی زندگی کردن در دوران پیری‌ام، یاد گرفتم که هر چیزی را تازه تازه باید شست و گرنه روی هم تلنبار می‌شود و حالا بیا و جمعش کن.

قبل از اینکه بروم سراغ قفسه کتاب‌خانه، پرده را کنار زدم، جوری که انگار نورپردازی صحنه را برای اوج قصه، زیاد کرده باشم. یکی از آلبوم‌ها که یادم بود عکس‌های مربوط به مدرسه را در آن گذاشته‌ام، از قفسه بیرون کشیدم. دوباره سر جای قبلی‌ام نشستم و آلبوم را از وسط باز کردم. زمینه‌ی عکس، پر از هسته هندوانه بود

روز بعد که وارد مدرسه شدم، دوباره از دیدن حوض رنگ و رو رفته‌ی وسط حیاط تعجب کردم، ولی این بار حتی بیشتر از قبل. تخته قابل حمل روی لبه‌ی حوض بود و پایین آن هم یک چهارپایه تا دستم دیگر تا بالای تخته هم برسد. روی زمین کلی پارچه و زیرانداز و فرش‌های



رنگی رنگی، مثل یک اثر چهل تکه به هم چسبیده بودند؛
و پنجاه نفر هماهنگ و مرتب ایستاده بودند رو به من:

- سلام آقا

- سلام

- صبحتون بخیر

- سلام آقا...

از شانسمان هوا هم واقعاً خوب بود. جان می‌داد برای یک کلاس فیزیک الف و ب حیاطی! بچه‌ها را برجا دادم و کیفم را گذاشتم روی کناره‌ی زیرانداز یکی از آن‌ها. کتم را هم در آوردم و آویزان کردم کنار تخته. یادم نیست نیرو درس می‌دادم یا مغناطیس ولی، درست جلوی چشمانم است که آن‌قدر بچه‌ها سؤال می‌پرسیدند و حتی نتوانستم سه صفحه را کامل درس بدهم.

دو سه هفته‌ای به همین روال گذشت. تقویم به سمت زمستان می‌رفت، ولی انگار هوای آنجا تازه سوار متری و تابستان شده بود. بچه‌ها کمر همت بسته بودند و حوض را تمیز و مرتب شسته بودند؛ آخر منظره‌خوبی نداشت پشت تخته. عین مرداب بود. القصه حوض را از آب پر کرده بودیم. هرچند مدیر، کلی سرمان غرزد که چرا آن همه آب را ریختیم در حوض ولی، با پیشنهاد یکی از بچه‌ها منوط بر آبیاری باغچه‌ها با آب حوض، راضی شده بود. البته که وظیفه‌ی آبیاری هم افتاده بود روی دوش خودمان. هر چند روز یک‌بار آب حوض را با سطل، به گل و درخت‌های حیاط می‌دادیم و روز بعد دوباره حوض را پر می‌کردیم.

فکر می‌کنم اوایل دی بود. آن روز، عجیب و غریب گرم شده بود. در راه مدرسه به فکر این بودم که ای کاش می‌شد

گلویی تازه می‌کردم. سر یکی از پیچ‌های فرعی مرد جوان و درشت اندامی در حال فروختن هندوانه بود، آن هم به شرط چاقو. نزدیک رفتم. برای آن وقت سال هندوانه‌های خوبی داشت. سه تا از بزرگ‌ترین‌هایش را انتخاب کردم، حالا که فکر می‌کنم، حمل کردن آن وزن از سه چهار کوچه خاکی، واقعاً کار حضرت فیل بود! کیسه محکم و گونی مانند هندوانه‌ها را انداختم روی کولم و به سمت مدرسه راهی شدم. از در که رفتم داخل، مثل همیشه بچه‌ها مرتب با نوای برپا از جاهای‌شان بلند شدند و به من خیره شدند. در چشمان‌شان یک دریا عشق موج می‌زد انگار. ای کاش می‌توانستم آن احساس را قاب کنم و الآن به دیوار خانه‌ام بزنم.

پیام دیگری روی صفحه ظاهر شد: «سلام آقا. جلال هستم، جلال فرزند دست، جلال سبحانی. الآن یک پیام از احمد گرفتم. نمی‌دانم این پدرسوخته شماره‌تان را از کجا آورده، ولی هر چه هست، دستش طلا! به قرآن دل‌مان برای دیدن‌تان لک زده است آقا. خوبید؟ اصلاً کجایی؟»

جلال! مثل اینکه باید برای اصلاح حرف زدنش بیشتر تلاش می‌کردم؛ ولی واقعاً قربانی شماره‌ی من را از کجا پیدا کرده؟

بچه‌ها دویدند سمتم و زیر کیسه را گرفتند؛ هورا می‌کشیدند و دست می‌زدند. یکی هم از آن وسط‌ها اجازه گرفت، برود آبدارخانه دنبال چاقو. بقیه هم که مسئول هندوانه‌ها شده بودند، دویدند سمت حوض و هندوانه‌ها را انداختند در آب تگری. با اینکه یک زنگ فیزیک کلاً از دستم رفت، ولی یک دل سیر هندوانه خوردم و خندیدیم. خدایا اسم‌شان چه بود؟ آهان! جواد لوده و



حسین، جوک تعریف می کردند و ادا در می آوردند. یکی از بچه های ریز جثه ی کلاس الف هم که به گمانم اسمش رضا بود، ادای خواننده و بازیگرها را در می آورد و بقیه، غش غش می خندیدند. الان یادم آمد، خود سبحانی بود. جلال در کار با چاقو لنگه نداشت، از بچگی وردست پدرش در قصابی کار کرده بود و حسابی خبره شده بود. هندوانه ها را مرتب، خندان خندان، قاچ قاچ می کرد، می داد دست مان. بچه ها هم از شدت خنده و سرخوشی هسته ها را پرت می کردند روی زمین و یک قاچ خندان دیگر از جلال می گرفتند. به وضوح یادم می آید آقای کبیری، دبیر زیست دوازدهم ها، وقتی حیاط را به آن شکل نقطه نقطه دید، چطور از خنده روده بر شد. سریع رفت داخل دفتر و نمی دانم از کجا یک دوربین در آورد و از روی همان سکوی دم در یک عکس ناب از پنجاه و یک مرد، با لب های خندان و هندوانه به دست، حیاطی مزین به هسته های هندوانه و حوضی قدیمی و رنگ و رو رفته گرفت. بعداً از آن عکس برای همه ی بچه های کلاس چاپ کرده بودم و به رسم یاد بود، داده بودم بهشان. یعنی چند نفر هنوز این عکس را در آلبوم های شان نگه داشته اند؟ صدای سوت کتری بلند شد. باز هم یادم رفته بود گاز را خاموش کنم.

در راه، از جلوی پنجره که رد شدم، چشمم افتاد به خیابانی که حدود صد متری با خانه ی من فاصله داشت. پراز ماشین بود، ولی صدایی از شان نمی آمد؛ یا گوش های من ضعیف شده بود یا فاصله خیلی زیاد بود. زیر گاز را خاموش کردم و یک سیب از یخچال بیرون آوردم. آبی به دست و رویش زدم و با یک چاقوی کوچک که روی لبه اش نوشته شده

بود «زنجان»، آن را قسمت قسمت کردم. چند هفته ای در زمستان هوا خیلی سرد شد و بعد هم از گرمای طاقت فرسای بهار، دیگر ممکن نبود ادامه ی کلاس های فیزیک را بتوان در حیاط برگزار کرد.

سر آخر به همان کلاس تنگ و ترش مان برگشته بودیم، اما حالا وقتی که می خواستم وارد کلاس شوم، پنجاه نفر با اشتیاق از جاهای شان بلند می شدند. درس که می دادم حداقل سی نفر با تعجب سؤال های جدید می پرسیدند و سر امتحان، همگی تا لحظه ی آخر مشغول پر کردن برگه های شان بودند که برای من نشانه ی این بود که حداقل در باره ی سؤالات امتحانی ایده هایی در سر دارند، درست یا غلط!

در قفسه ی کتاب هایم، به دنبال «اسرار کشاورزی مدرن» گشتم. یکی از بچه های کلاس ب نوشته بودش، علی رسولی. اواخر دوران کاری ام بود که سری به من زد و کتابش را برایم آورد، اگر درست به خاطر بیاورم، مهندسی کشاورزی خوانده بود. از او شنیده بودم که جلال هم برای خودش چند مغازه ی فروش گوشت و مرغ و خلاصه از این داستان ها بازه کرده و کارش هم حسابی گرفته است.

دستم را در بشقاب رقصاندم ولی، مثل اینکه قطعه های سیب تمام شده بودند. با خودم فکر کردم، درست است که دوره کلاس های فیزیک یازده الف و ب حیاطی، کوتاه بود، اما تک تک لحظاتهش برای همه ی ما روشن و به یاد ماندنی است. شاید زمان نیست که رویدادها را برای ما خاص می کند، بلکه اتفاقات و احساسات ماست که به لحظه های کوتاه و بلند زندگی مان ارج و قرب می بخشد. دوره ی کلاس ها کوتاه بود ولی، هنوز چهره ی شاداب و



مشتاق بچه‌ها، چشمان‌شان که انگار یک دریا عشق در
آن‌ها موج می‌زد و صدای ریز ریز خنده‌ها و حتی غرغر
کردن‌های‌شان حک شده است یک گوشه‌ی قلبم. در آن
بخشی که آدم خاطره‌های عزیزش را حفظ می‌کند.
چشمم به صفحه‌ی تلفنم افتاد، پر شده بود از پیام‌های
کوتاه و بلند. بازش کردم

jalal.ferz.dast created group:

”فیزیک یازده الف و ب“

Jalal.ferz.dast added you

– سلام آقا

– سلام، صبح‌تان بخیر
– آقا، سلام، صبح‌تان بخیر.
دل‌مان خیلی برای‌تان تنگ شده است آقا، حالتان
خوب است؟
ولی واقعاً، قربانی شماره من را از کجا پیدا کرده است؟
– راستی آقا، دستان‌تان را می‌بوسیم، روز معلم مبارک!
فکر کنم وقتش باشد که به یاد بیاورم روزهایی من هم
معلمی بودم برای خودم و رفت و آمد و احترامی داشتم،
حتی شده پیش چند جгле بچه. الان یعنی دیگر همه‌شان
برای خودشان مردهایی شده‌اند، نه؟ ای خدا!





تازگی چه خوانده‌ای؟



از میان کتاب‌ها

یاس مهرافشار
آریانا حسین‌خانی
گیلدا مقدم
دیبا حسین‌پور
آوا اسلامی

انسان یگانه دشمن واقعی ماست. انسان را از صحنه دور سازید، ریشه‌ی گرسنگی و بیکاری برای ابد خشک می‌شود. انسان یگانه مخلوقی است که مصرف می‌کند و تولید ندارد. نه شیر می‌دهد، نه تخم می‌کند. ضعیف‌تر از آن است که گاو آهن بکشد و سرعتش در دویدن به حدی نیست که خرگوش بگیرد، معذک ارباب مطلق حیوان است. اوست که آن‌ها را به کار و می‌دارد و از دسترنج حاصله، فقط آنقدر به آن‌ها می‌دهد که نمیرند و بقیه را تصاحب می‌کند.

قلعه حیوانات/ جورج اورول



مگذار که عشق به عادت دوست داشتن تبدیل شود. مگذار که حتی آب دادن گل‌های باغچه، به عادت
آب دادن به گل‌های باغچه بدل شود! عشق، تن به فراموشی نمی‌سپارد، مگر یکبار برای همیشه...

یک عاشقانه‌ی آرام/ نادر ابراهیمی

زمان نمی‌تواند بلور اصل را کدر کند، مگر آنکه تو پیوسته برق انداختن آن را از یاد برده باشی.

یک عاشقانه‌ی آرام/ نادر ابراهیمی

حافظه برای عتیقه کردن عشق نیست، برای زنده نگه داشتن عشق است.

یک عاشقانه‌ی آرام/ نادر ابراهیمی

آدم‌ها دیوار سنگی را تنها با کوبیدن سرشان به آن می‌فهمند.

شراب خام/ اسماعیل فصیح

پدرم خیال می‌کرد آدم وقتی در حجره‌ی خودش تنها باشد، تنهاست. نمی‌دانست که تنهایی را فقط در
شلوغی می‌شود حس کرد.

سمفونی مردگان/ عباس معروفی

دیوانه بمانید اما مانند عاقلان رفتار کنید. خطر متفاوت بودن را بپذیرید، اما بیاموزید که بدون جلب
توجه متفاوت باشید.

ورونیکا تصمیم می‌گیرد بمیرد/ پائولو کوئیلو



حالا دیگر وقت فکر کردن به چیزهایی که با خودت نیاورده‌ای نیست، به این فکر باش که با آنچه داری چه می‌توانی بکنی؟

پیرمرد و دریا/ ارنست همینگوی

فریادهای زده نشده، یواش یواش، چین و چروک‌های روی صورت می‌شوند.

در انتظار گودو/ ساموئل بکت

نصف اشتباهات مان ناشی از این است که وقتی باید فکر کنیم، احساس می‌کنیم و وقتی که باید احساس کنیم، فکر می‌کنیم.

به آواز باد گوش بسپار/ هاروکی موراکامی

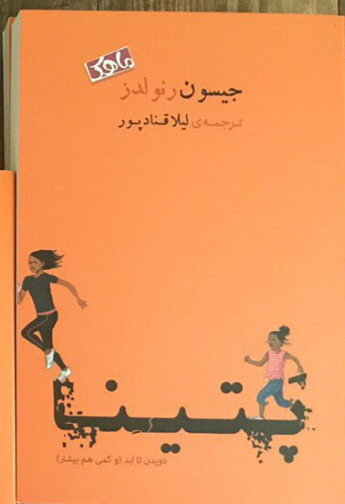
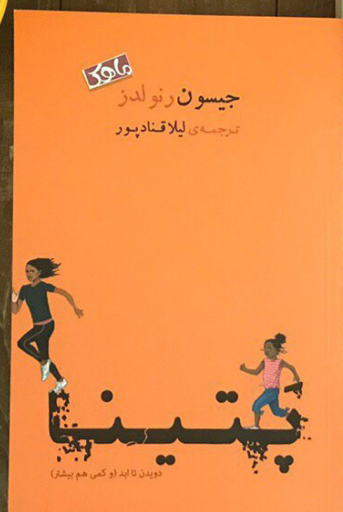
گرسنگی، قیمت‌ها را به من یاد داد؛ فکر نان تازه مرا از خود کاملاً بی‌خود می‌کرد، و من غروب‌ها ساعت‌های متمادی بی‌هدف در شهر پرسه می‌زدم و به هیچ چیز دیگر فکر نمی‌کردم به جز نان.

نان سال‌های جوانی/ هاینریش بل

به کارمند ایستگاه راه‌آهن که یک لحظه دست او را هنگام دادن بلیط شش‌تایی لمس کرده بود، حسادت می‌ورزیدم. نسبت به کف ایستگاه راه‌آهن که او با پاهایش روی آن گام برمی‌داشت حسادت می‌ورزیدم.

نان سال‌های جوانی/ هاینریش بل





تازه‌های انتشارات

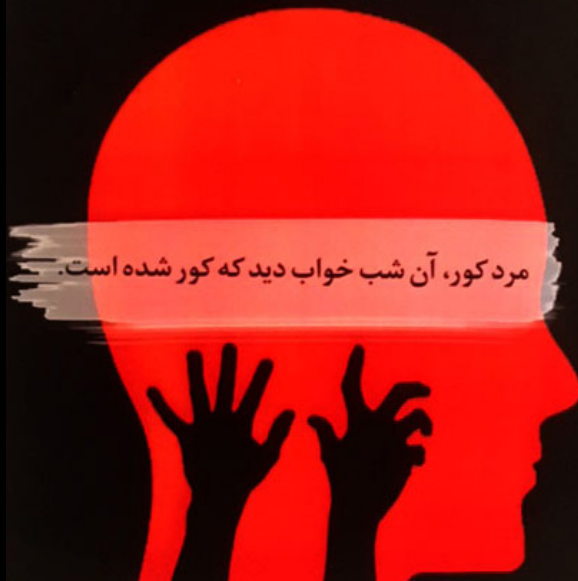
پیتینا

نوشته: جیسون رنولدز
ترجمه: لیلانادپور

پیتینا سریع‌ترین دوندۀ تیم دیفندرز است که از مدرسه‌ای معمولی به مدرسه‌ی «بچه پولدارها» آمده و می‌خواهد به همکلاسی‌هایی که نادیده‌اش می‌گیرند ثابت کند بالاخره روزی برای خودش کسی می‌شود، و به هزار و یک دلیل دیگر هم می‌خواهد در تیم‌شان بهترین باشد: مهم‌تر از همه به خاطر مادرش که دیگر هیچ‌وقت نمی‌تواند راه برود.

این کتاب دومین جلد از مجموعه‌ی دونده است. مجموعه‌ای چهارجلدی از زبان چهار نوجوان که زندگی هر کدام خواسته یا ناخواسته با دویدن گره خورده است.





سبا صالحی
پریا میروکیلی

کتاب کوری

این معرفی کتاب در مسابقه‌ی ادبی دهه‌ی فجر متوسطه یک، در بهمن ماه سال ۹۸، رتبه‌ی اول را کسب کرده است.

«چرا ما کور شدیم؟ نمی‌دانم، شاید روزی بفهمیم، می‌خواهی عقیده‌ی مرا بدانی؟ بله، بگو. من فکر نمی‌کنم ما کور شدیم. من فکر می‌کنم ما کور هستیم، کور اما بینا، کورهایی که می‌توانند ببینند اما نمی‌بینند.»

این داستان، کوری مسری‌ای را روایت می‌کند که شهر را در بر گرفته است. داستان با کوری ناگهانی مردی در اتومبیلش پشت چراغ قرمز، آغاز می‌شود و سپس افراد بیشتری به این نوع کوری مبتلا می‌شوند. این کوری سفید است، به طوری که افراد کور انگار در هاله‌ای شیری فرو رفته باشند. در هنگام شیوع این بیماری، دولت وارد عمل می‌شود و افراد مبتلا را روانه‌ی آسایشگاه می‌کند. در این میان، همسر چشم‌پزشک برای همراه بودن با شوهرش تظاهر به کور شدن می‌کند و همراه او به آسایشگاه می‌رود. کم‌کم افراد داخل آسایشگاه بیشتر می‌شوند و خوی و وحشی آن‌ها بروز می‌کند. همسر چشم‌پزشک سعی می‌کند بدون اینکه کسی از بینا بودن او با خبر شود، میان بیماران صلح برقرار کند، اما شرایط آسایشگاه و شهر مدام در حال بد و بدتر شدن است. کوری یک حکایت اخلاقی مدرن است که مفاهیم معترضان‌ه‌ی اجتماعی و سیاسی، رعایت نکردن حقوق دیگران، بی‌هویتی انسان، و ارتباطات و تعاملات جامعه را بیان می‌کند. ساراماگو با استفاده از تمثیل‌های فراوان مفاهیم موردنظر خود را می‌رساند. کوری در این کتاب کوری واقعی نیست، کور شدنی تمثیلی است، کور شدن عقل و فهم انسان است. کوری سفید یعنی اینکه ما می‌توانیم ببینیم، می‌توانیم روح بهتری داشته باشیم، اما چشم‌های مان را با وجود این همه نور، بسته‌ایم و تغییری ایجاد در زندگی مان ایجاد نمی‌کنیم.



ساراماگو در این رمان برای شخصیت‌ها، اسم مشخصی انتخاب نکرده است و این باعث برقراری ارتباط بهتر مخاطب با داستان این کتاب می‌شود. خواننده‌ی این رمان، در طول خواندن داستان، گیج می‌شود، از انسان‌ها متنفر می‌شود، به فکر فرو می‌رود و دچار صدها حس متفاوت می‌شود.

در کتاب نشانه‌هایی از فمینیسم و اهمیت ویژه‌ی ساراماگو به زنان نیز دیده می‌شود؛ قرار دادن همسر پزشک به عنوان ناجی جامعه و تأثیر فراوان او در روند داستان، نشان‌دهنده‌ی احترام خاصی است که ساراماگو برای زنان قائل بوده است.

کوری حکومتی دیکتاتور را نشان می‌دهد که در پی اهداف خودخواهانه‌ی خود، نسبت به سرنوشت انسان‌ها و جامعه بی‌تفاوت است و در هنگامی که عده‌ای نیازمندی و ضعف خود را نشان می‌دهند، به جای کمک کردن، به سرکوب کردن آن‌ها می‌پردازد. در حکومت‌های دیکتاتوری در دنیای امروز، اصل حاکمیت قانون ناپدید می‌شود و اراده‌ی حاکم دیکتاتور، جایگزین آن می‌شود.

کتاب کوری دید وسیعی نسبت به جهل، خودخواهی و دوری از اخلاق انسانی به خواننده می‌دهد. پس از خواندن این رمان، خواننده می‌فهمد که ما انسان‌ها چگونه داریم با بستن چشم‌هایمان، خودمان و جامعه را به نابودی می‌کشیم، چگونه با نادانی، خودکشی می‌کنیم و مانند یک قاتل، اندک افراد «بینا» را می‌کشیم. با جنگ و دعوا با دیگران، دشمن خود می‌شویم و با دیکتاتوری، از تمام موجودات زمین پست‌تر شده‌ایم. چگونه داریم از وجود واقعی خود دور می‌شویم و با وجود روشنایی بسیار در جهان اطرافمان، کوریم. اگر نمی‌توانیم مانند یک انسان واقعی زندگی کنیم، دست کم بکوشیم مثل حیوان زندگی نکنیم. اما نکته‌ی امیدبخش در این داستان، این است که می‌گوید چگونه به خودمان بیاییم و چگونه حقیقی زندگی کنیم و از این خواب مرگ‌بار بیدار شویم.

ژوزه ساراماگو رمان کوری را در سال ۱۹۹۵ منتشر کرد و در سال ۱۹۹۸ به دلیل برجستگی این کتاب، موفق به دریافت جایزه‌ی نوبل ادبیات شد.



گزارشی از کتاب‌هایی که
در قرنطینه خواندیم.
برگ‌هایی سپید با
رگ‌برگ‌هایی سیاه

یاس مهرافشار
هدیه قدسی
لادن کرمی

«زمانی که یاد می‌گیرید بخوانید، برای همیشه آزاد
خواهید شد»

فردریک داگلاس*

تکنولوژی، فضای مجازی و مشغله‌های روزانه‌ی ما در
طی زمان، باعث شده بود رفته‌رفته از دنیای کتاب‌ها
فاصله بگیریم؛ اما از زمانی که کرونا سر رسید و ما
خانه نشین شدیم، زمان زیادی را تنها برای خود در
اختیار داشتیم. عده‌ی زیادی از ما انگار به قول داگلاس،
آزادی خود را از این قرنطینه، درون کتاب‌ها باز یافتیم
و دوباره به کتاب خواندن روی آوردیم. ما هم آن شدیم
تا از کتاب‌هایی که خردی‌ها در قرنطینه خوانده‌اند،
گزارشی مختصر تهیه کنیم، بنابراین پرسش‌نامه‌ای
تهیه کردیم و از همه معلم‌ها و دانش‌آموزان متوسطه‌ی
یک و دو خواستیم تا کتاب‌هایی را که در این مدت
خوانده‌اند با ذکر اسم خود و نویسنده، نام ببرند. در
این گزارش، جامعه‌ی آماری ما حدوداً هشتاد نفر بودند.



طبق بررسی‌های ما یکی از کتاب‌هایی که بیشتر از همه خوانده شده، کتاب «طاعون» نوشته‌ی آلبر کامو است و از کتاب‌های دیگری که نام آن‌ها پر تکرار بود، می‌توانیم به کتاب «خطای ستارگان بخت ما» نوشته‌ی جان گرین، «شما که غریبه نیستید» نوشته‌ی هوشنگ مرادی کرمانی و «قلعه‌ی حیوانات» نوشته‌ی جورج اورول اشاره کنیم. اهالی کتاب، هر زمانی که از کارها رها شوند و گوشه‌ای دنج پیدا کنند، به قفسه کتاب‌های‌شان رو می‌آورند. قرنطینه برای همه‌ی ما پر بود از لحظات تنهایی و بی‌حوصلگی. خانه ماندن و تماشای بهار و سال جدید از قاب کوچک پنجره آسان نبود. دوست داشتیم بیرون برویم، قدم بزنیم و شکوفه‌های نورسیده را از نزدیک ببینیم. در آن روزها اما، امید دیگری هم بود که همه‌ی ما را از اتاق تنهایی‌مان دور می‌کرد و می‌برد به هر جا که می‌خواستیم. برگ‌هایی سفید با رگبرگ‌های سیاه برای‌مان دری بودند رو به شگفتی‌ها. بودن‌شان تلخی‌ها را از یادمان می‌برد و نوشته‌های‌شان قفس زمان را می‌شکست.

خوشا به حال آن‌ها که در دوران قرنطینه، لحظات خود را با خواندن کتاب زینت بخشیدند. با امید آن که بعد از قرنطینه هم جایگاه کتاب در زندگی ما محفوظ بماند.

«کتاب، مونس و غم‌خوار اوقات حزن و خستگی است که غم و اندوه را به سرور و شادمانی تبدیل می‌کند؛ رنج و غم را از آینده‌ی خاطر زدوده و گنجینه‌ی ذهن را پر از گوهرهای گرانبها می‌کند.»

ساموئل اسمایلز**

اسم خواننده	اسم کتاب	اسم نویسنده
شکوفه اشراقی	جاودانگی	میلان کوندرا
مریم حافظی	درمان شوپنهاور	اروین د. یالوم
	مسئله اسپینوزا	اروین د. یالوم
	راهنمای مردن با گیاهان دارویی	عطیه عطارزادگان
آذر نیک آیین	پیونگ یانگ	رضا امیرخانی
	خانواده مصنوعی و داستان‌های دیگر	آن تایلر و هاروکی موراکامی
	پنج اقلیم حضور ایرانیان	داریوش شایگان
	هر روز موهبتی است	جان کری
	بهترین داستان‌های کوتاه چخوف	آنتوان چخوف
	حاج آخوند	عطاالله مهاجرانی
	ترجمان دردها	جومپا لاهیری
	زندگی عزیز	آلیس مونرو
الهام خطایی	خانه برنارد آلبا	فدریکو گارسیا لورکا

دایی جان ناپلئون	ایرج پزشکزاد
جستارهایی در باب عشق	آلن دوباتن
لبه تیغ	سامرست موام
دفتر بزرگ	آگوتا کریستف
آبلوموف	ایوان گنچارف
کافکا در کرانه	هاروکی موراکامی
شگفتی	آر.جی. پالاسیو
از طرف ابری با عشق	سوزان لافلور
با کفش های دیگران راه برو	شارون کریچ
پایین	رولند اسمیت
شانس ضرب در هفت	هالی گلدبرگ اسلن
بوف کور	صادق هدایت
مجموعه چهار جلدی: «پسر، پیام رسان، در جستجوی آبی ها و بخشنده»	لوییس لوری
ماه کرم خورده	سالی گاردنر
یکی برای خانواده مورفی	لیندا م. هانت
گنجشک استخوانی	زانا فریلون
مطلقاً تقریباً	لیزا گراف
ناتور دشت	جی. دی. سلینجر
شما که غریبه نیستید	هوشنگ مرادی کرمانی
هستی	فرهاد حسن زاده
اسم من میناست و عاشق شمم	دیوید آلموند
آدم های سمی	لیلیان گلارس
شما که غریبه نیستید	هوشنگ مرادی کرمانی
بیابان تاتارها	دینو بوتزانی
شازده کوچولو	انتوان دوست اگزوپری
هزار و یک شب	شکوه قاسم نیا
الیور توئیست	چارلز دیکنز
خطای ستارگان بخت ما	جان گرین
سه شنبه ها با موری	میچ آلبوم
فریبا محمد حسین	
ثمین غروی نیسیانی	
آوا کاشفی	
نهاد عباسیان	
ملیکا مقری	
روناک صیادی	
رومینا رهجو	
معصومه سعیدی	
راحله پور آذر	
شایا احتشام زاده	

سنا هلالی	قانون جذب	مایکل جی لوسیر
	خاطرات پزشک جوان	میخائیل بولگاکوف
	شب‌های روشن	داستایفسکی
	برادران سیسترز	پاتریک دوویت
	شبح اپرا	گاستون لورو
	قلعه حیوانات	جورج اورول
	نیمه شب در کتاب‌فروشی افکار	متیو سالیوان
	قلب سگی	میخائیل بولگاکوف
کیانا آقا ابراهیم	کودک دریا	ژان کلود مورلوا
	متشکرم از ته دل	جین بیوکنن
	رویای دویدن	وندلین ون در انن
	خانه‌ای در تاریکی	سیامک گلشیری
	سکه‌ای از آسمان	جنیفر ال هالم
آذین حسین‌خانی	جاده‌ای به گذشته	ال.ام. مونتگومری
	قصر سنگی و دختران کوهستان	شنون هیل
	قصه‌ی آلبالوپلو	زهرای حیدری
	خوب‌های بد، بدهای خوب	سومان چینانی
پگاه پورگلدوز	کوچینگ زندگی	علی صاحبی/امیر محمد پهلوانزاد
	هوش عاطفی در محیط کار	آلن دوباتن
	عشق سال‌های وبا	گابریل گارسیا مارکز
سنا ذبیحی	مرگ ایوان ایلیچ	لئو تولستوی
آریانا حسین‌خانی	نان سال‌های جوانی	هایرینش بل
	عشق جایش تنگ است	آلیس مونرو
	فرشتگان و شیاطین	دن براون
	بیگانه	آلبر کامو
آیدا مدرسی	سی‌بل	فلورا ریتا شرایبر
بهاره طهماسبی	لبه تیغ	سامرست موام
	دوزخ	دن براون
	مجوس	جان فاولز
نیوشا رضوانی	وقتی نیچه گریست	اروین د. یالوم

خیره به خورشید	اروین د. یالوم
نیمه‌ی تاریک وجود	دبی فورد
بیچارگان	داستایفسکی
پیرمرد و دریا	همینگوی
هنر همیشه بر حق بودن	شوپنهاور
سقوط	آلبر کامو
آرزوهای بزرگ	چارلز دیکنز
قصه‌های امیرعلی	امیر علی نویان
خداحافظ گاری کوپر	رومن گاری
طاعون	آلبر کامو
دید و بازدید	جلال آل احمد
اتحادیه ابلهان	کندی تول
مجنوس	جان فاولز
انسان خردمند	یووال نوح هراری
چشم انداز موسیقی ایران	ساسان سپنتا
انسان خردمند	یووال نوح هراری
انسان خداگونه	یووال نوح هراری
کافکا در کرانه	هاروکی موراکامی
فیزیک ذرات	فرنک کلوس
آینده انسان	میچیو کاکو
آگاهی	سوزان بلک مور
شوهر آهو خانم	محمد علی افغانی
خانم	مسعود بهنود
داستان‌های صوتی	احسان عبدی‌پور
شما که غریبه نیستید	هوشنگ مرادی کرمانی
ساندویچ ژامبون	چارلز بوکفسکی
مزرعه‌ی حیوانات	جورج اورول
شرق بهشت	جان اشتاین بک
آخرین روز یک محکوم	ویکتور هوگو
باشگاه پنج صبحی‌ها	رابین شارما
مریم آینده بین	
نیکو مصداقی	
روشا اخوان	
روجا نوروزی	
سحر فلاح	
هستی محمودزاده	
زهرامعصومی همدانی	
کیمیا رحیم زاده	
یاس مهرافشار	

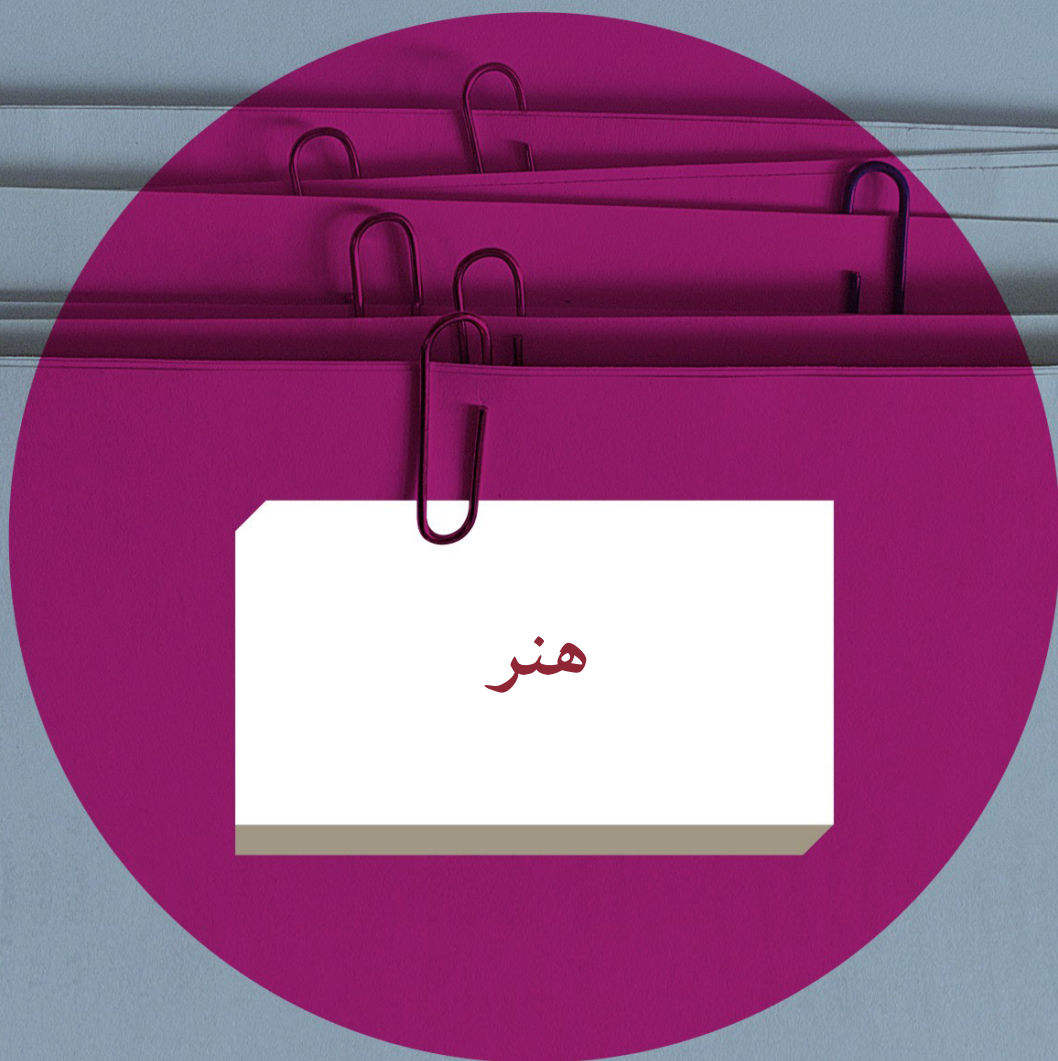
فرد اولمن	دوست بازیافته	
جورج اورول	۱۹۸۴	
جان گرین	خطای ستارگان بخت ما	هلیا دانش‌پور
فرهاد حسن زاده	این وبلاگ واگذار می‌شود	
جورج اورول	قلعه‌ی حیوانات	هلیا بیاتی
جان اشتاین بک	موش‌ها و آدم‌ها	فرزانه جوینده
پابلو نرودا	هوا را از من بگیر خنده‌ات را نه	پارمیدا پورحمید
جنیفر ای نیلسن	یک شب فاصله	
لیز کسلر	یک سال بدون او	
اریک امانوئل اشمیت	گل‌های معرفت	
حافظ	دیوان حافظ	
آلبر کامو	عصیانگر	دینا شهرزاد
ابوتراب خسروی	اسفار کاتبان	
جرج ای رایش	پینک فلوید و فلسفه	
ژان پل سارتر	تهوع	
میخایل بولگاکوف	مرشد و مارگاریتا	هانا طباطبایی
استوارت گیبز	مدرسه جاسوسی	فاطمه فتوحی
لوویس سکر	تاویل	
الی بنجامین	عروس دریایی	
هایرینش بل	سیمای زنی در میان جمع	نفیسه نصیران
مرجان صادقی	هاسمیک	
یووال نوح هراری	انسان خردمند	
راضیه مهدی‌زاده	قم را بیشتر دوست داری یا نیویورک	
ترجمه حسن افشار	یک ابر یک صخره یک درخت (مجموعه داستان‌های کوتاه برتر جهان)	
یوستین گوردن	مایا	پرارین ناظمی
آلبر کامو	طاعون	فاطمه کرمی
فردریک بکمن	مردی به نام اوه	
خالد حسینی	بادبادک‌باز	

عباس معروفی	سمفونی مردگان	هلیا عرفانی
آلیس مونرو	فرار	
پائولو کوئیلو	کیمیاگر	سارا بابایی
آلبر کامو	بیگانه	
لئو تولستوی	مرگ ایوان ایلیچ	
لوئیزا می الکات	زنان کوچک	فاطمه هویدی
آلبر کامو	طاعون	صبا صادقی
آلبر کامو	طاعون	ستایش یکرنگی
چخوف	دوئل	
سامرست موام	لبه تیغ	
بهرام بیضایی	افرا	
داستایفسکی	قمار باز	
آلبر کامو	طاعون	گیلدا مقدم
هایرینش بل	نان سال‌های جوانی	
آلیس مونرو	عشق جایش تنگ است	
هاروکی موراکامی	دیدن دختر صد در صد دلخواه در	
	صبح زیبای ماه آوریل	
برایان مگی	داستان فلسفه	
فتانه حاج سید جوادی	بامداد خمار	
نادر وزین‌پور	آفتاب	
کاظم بهمنی	پیشامد	

* روزنامه‌نگار، نویسنده و دیپلمات آمریکایی

** نویسنده و شاعر بریتانیایی







خط نسخ

حرفه: خطاط

من زهرا معصومی همدانی هستم.

خطاطی نستعلیق را در تابستان‌های دوازده تا پانزده سالگی در انجمن خوشنویسان ایران، نزد اساتید بزرگی چون استاد گرجستانی و بنی‌رضی فرا گرفتم و تا بخشی از دوره‌ی عالی را نیز ادامه دادم. حالا که گذاری برای آرامش و دل خودم، خطاطی می‌کنم. کمی کتابت کار کرده‌ام و اگر عمری باشد، شاید خط نسخ را به عنوان خط دوم برگزینم و ادامه دهم.

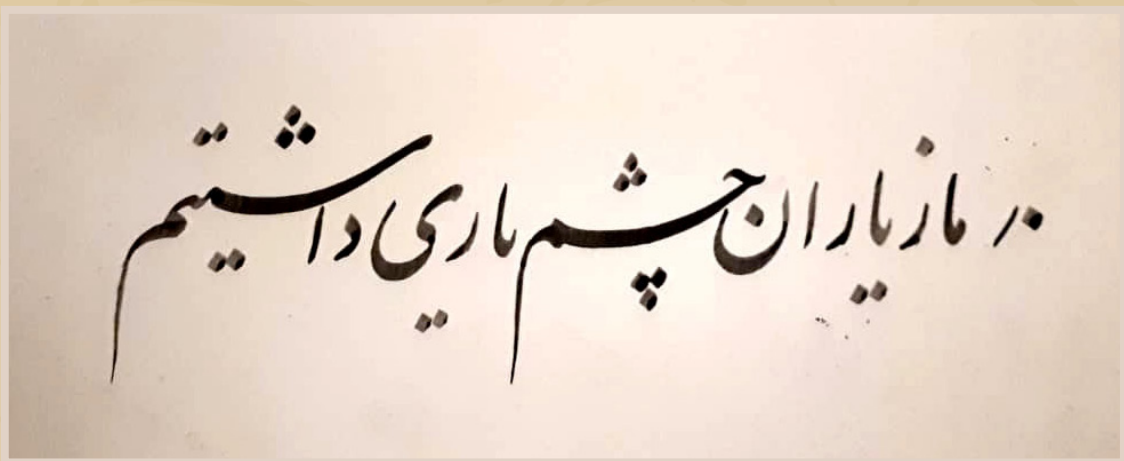
بزرگترین استاد و مشوقم، مادرم بوده است. در سال سوم دبستان که خط تحریری را با خودنویس می‌آموختم، موقع نوشتن کلمه‌ی «بهترین» به صورت تحریری، در مصرع «ای نام تو بهترین سر آغاز» مادرم من را به اتاق فرستادند و گفتند که تا بهترین زیبایی به صورت تحریری ننویسم، نمی‌توانم از اتاق بیرون بیایم و آن چند ساعت تمرین، ذوق و تمایل به خطاطی را در من زنده کرد.

همیشه فرصت ما صرف شد درین معنی
که نرخ جامه بمبایان چو دکنوش فلان

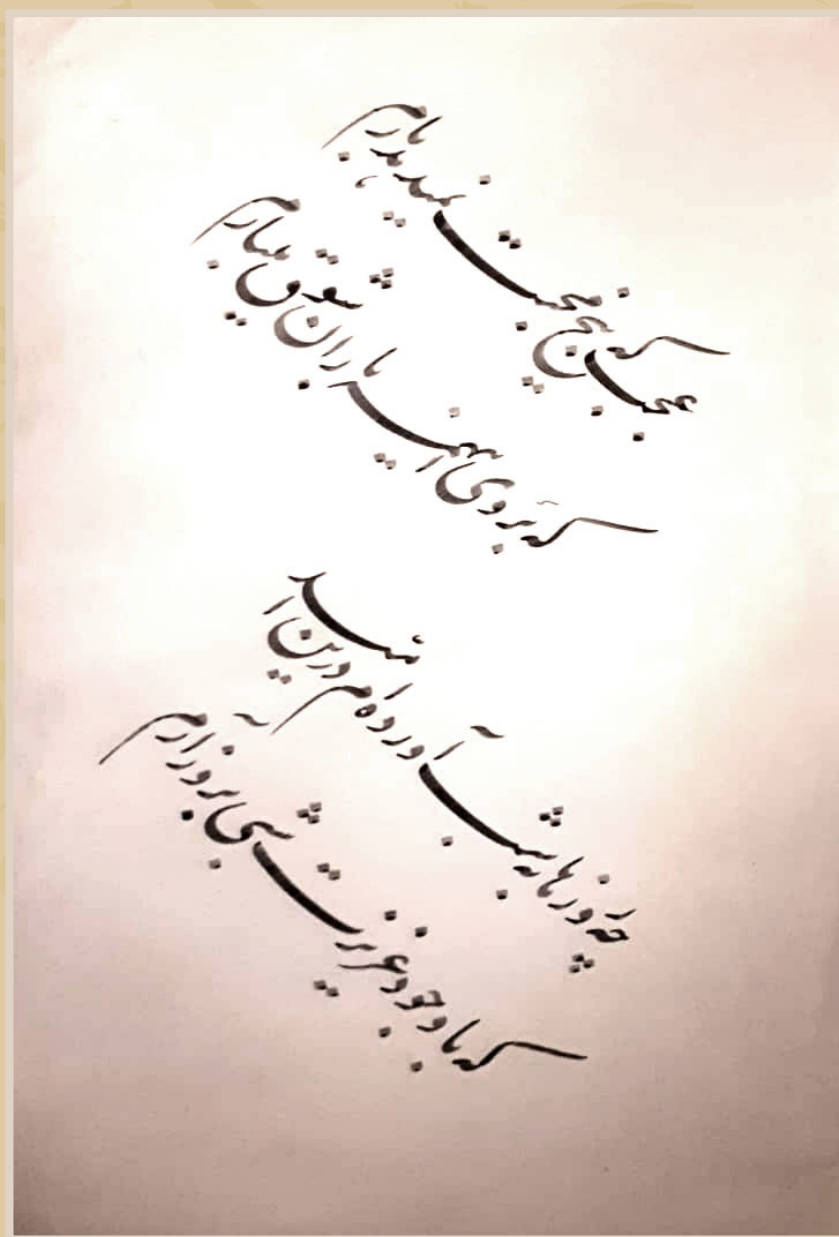
خط نستعلیق

مکن بقیه تمایز با هم نیست و هم میروم

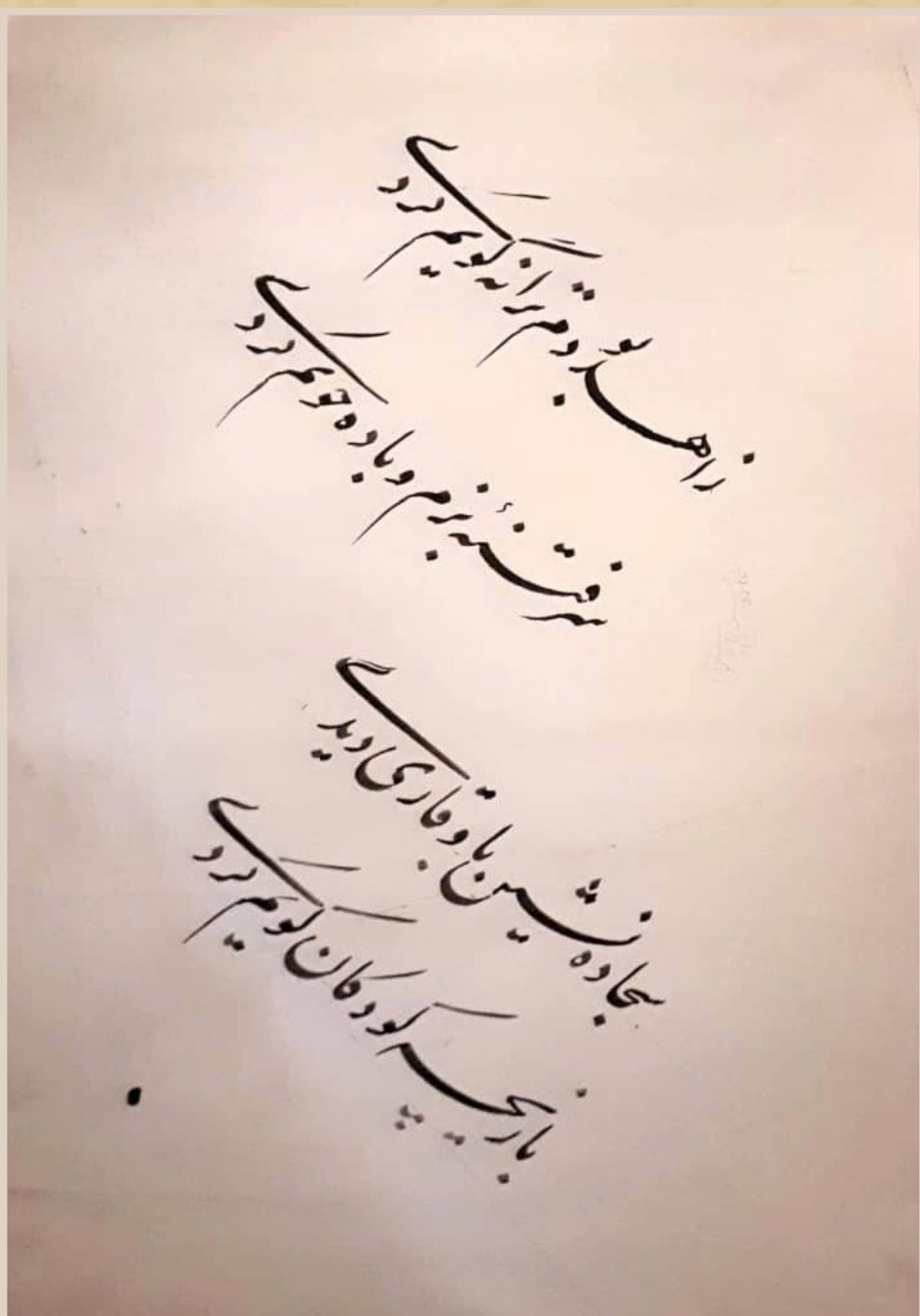
خط نستعلیق



خط نستعلیق



چلیپا نستعلیق



چلیپا نستعلیق

یاس مهرافشار
گلاره حسامی آذر

مکتب‌های ادبی و هنری

مدرنیسم

مدرنیسم از اواخر قرن نوزدهم آغاز می‌شود و تا پایان قرن بیستم ادامه دارد. در قرن نوزدهم بسیاری از علوم انسانی رشد خارق‌العاده‌ای داشتند، در ادبیات در کنار نقد ادبی، نظریه‌های ادبی به وجود آمد و زبان‌شناسی، روانکاوی و علوم جدید دیگر باعث شد تا به رمان از زاویه‌های تازه‌ای نگاه شود. نوع ادبی رمان نو، جایگاه بالاتری نسبت به

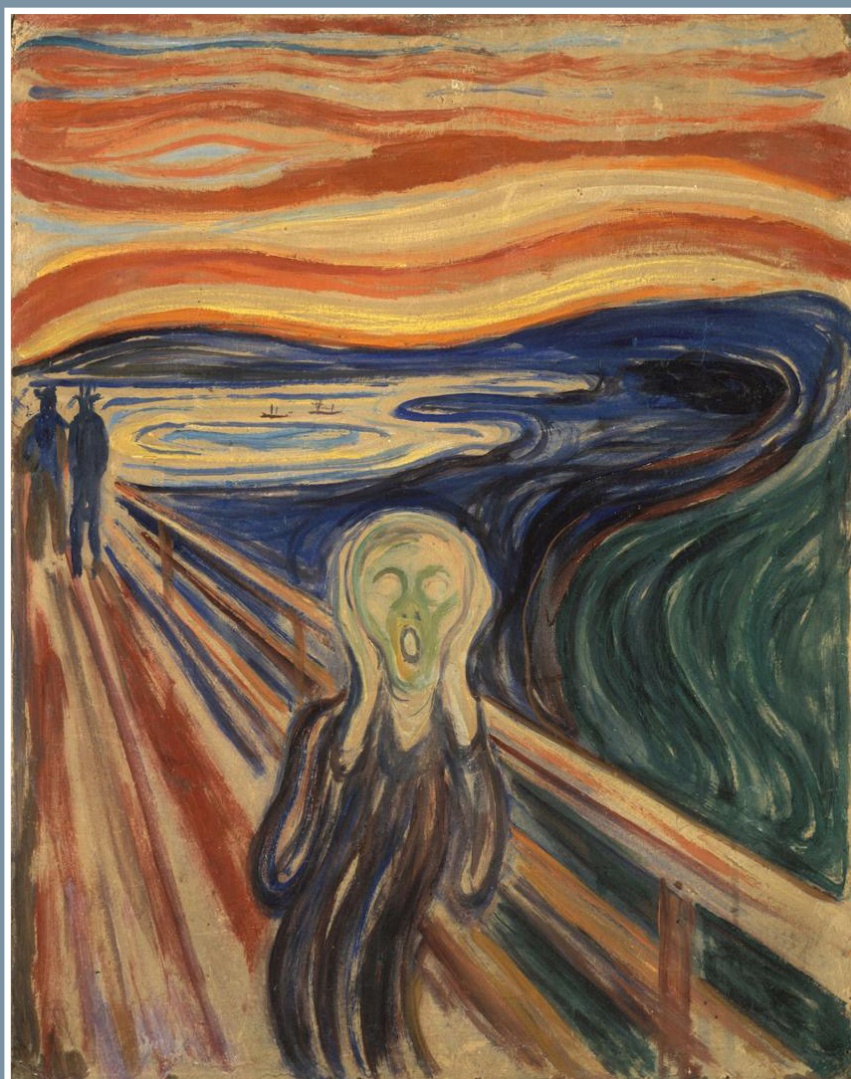
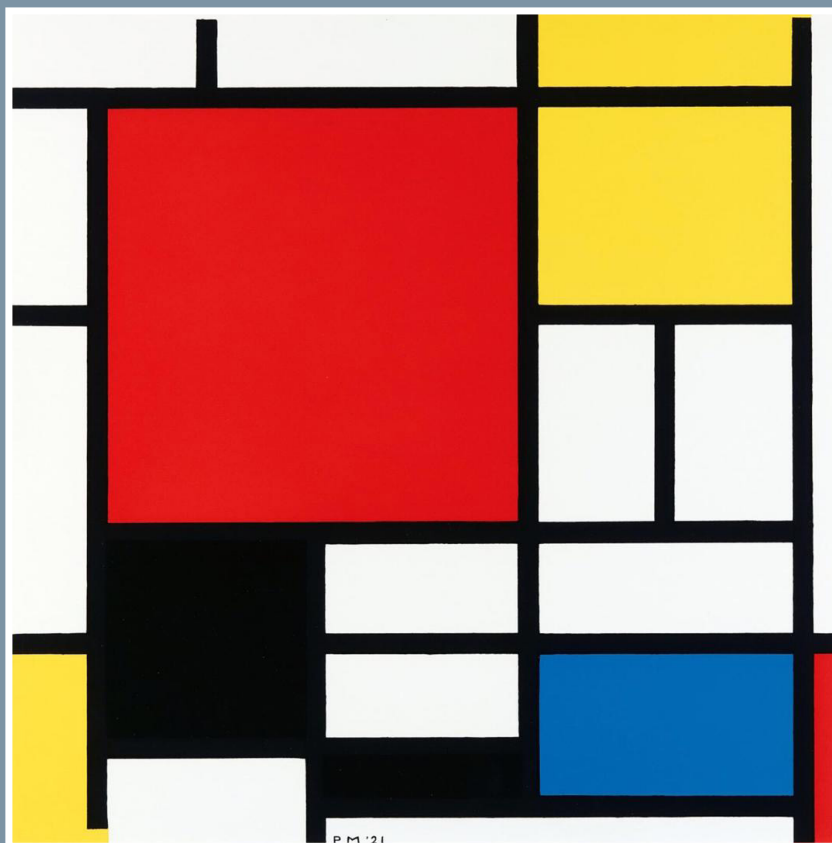
تمامی انواع ادبی کسب کرد و در شعر هم، نگرش جدیدی به وجود آمد.

فوکو در مورد مدرنیسم می‌گوید که اصطلاحی مبهم و چند بعدی است که نمی‌توان تعریف مشخصی از آن ارائه داد. هنرمند سنتی، اجزای پراکنده‌ی واقعیت را به صورت هماهنگ و موزونی نشان می‌داد، اما هنرمند مدرن معتقد به هماهنگی در اجزای طبیعت نیست بلکه می‌خواهد واقعیت را نشان دهد که به عقیده او همین پراکندگی‌ها و عدم توازن‌هاست. در واقع مدرنیست‌ها به حقیقت یک‌پارچه و مطلق معتقد نیستند و می‌گویند هر ذهنی عالم عینی را به گونه‌ای می‌بیند و آن را گزارش می‌دهد.

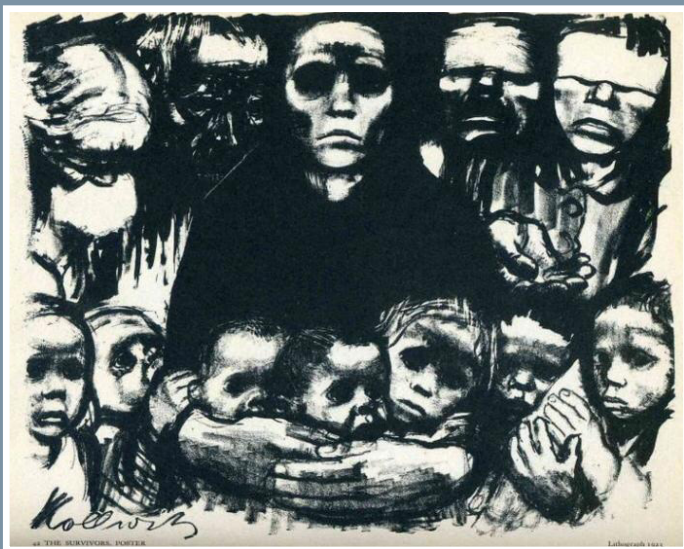
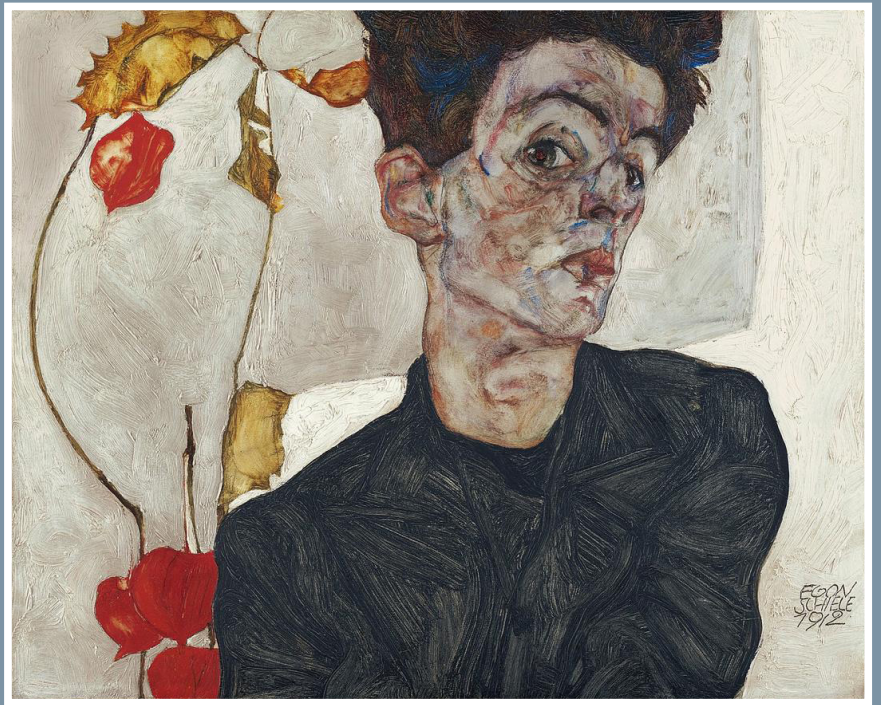




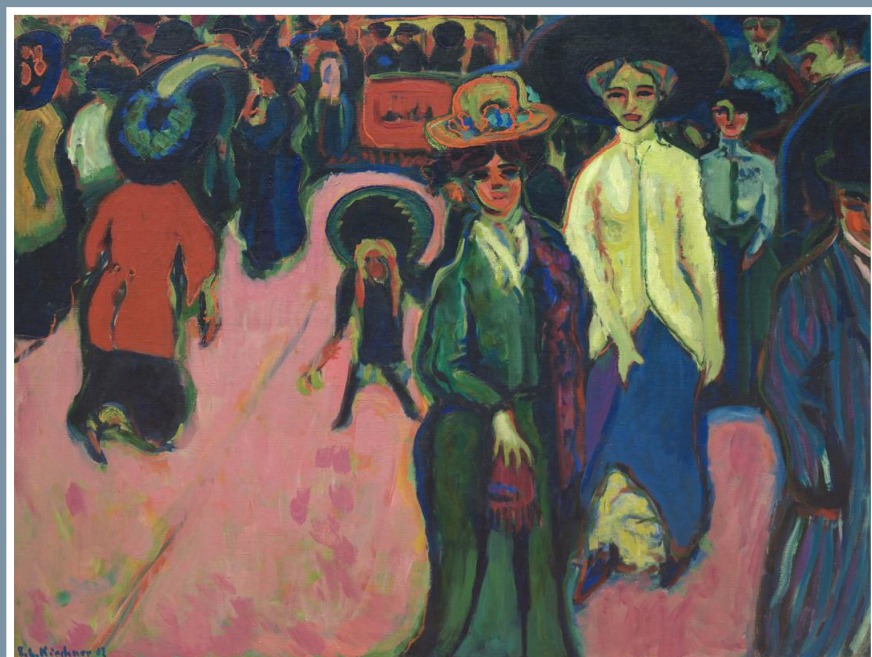
مدرنیسم همپای فلسفه به محتوا می‌پردازد، اما در کل در آن، فرم بر محتوا غلبه دارد. جریانانی مانند سمبلیسم، ایماژیسم، اکسپرسیونیسم، فوتوریسم و اگزیستانسیالیسم در دوره‌ی مدرنیسم جای می‌گیرد. اولیس اثر جیمز جویس و سرزمین بی‌حاصل اثر تی.اس. الیوت از مهمترین آثار ادبی این دوره محسوب می‌شود. فوتوریسم مخالفت با ابراز احساسات و دستور زبان و معانی و بیان بود. از کلمات نامربوط بریده بریده و تلگرافی استفاده می‌کرد. این جریان چند سالی پیش از جنگ جهانی اول رایج بود. جنبشی در اروپا بود که در صدد ایجاد فرم‌ها، موضوعات و سبک تازه بود. از لحاظ سیاسی به فاشیسم نزدیک بود و در ادبیات، فقط بر ادبیات روسی تأثیر گذاشت، اما به صورت غیر مستقیم، بر مکتب‌های بعد، مانند اکسپرسیونیسم و سورئالیسم نیز تأثیر داشت. مجموعه شعر ابر شلوارپوش اثر مایاکوفسکی و رمان دکترژیواگو اثر بوریس پاسترناک، در این سبک نگارش یافته‌اند.

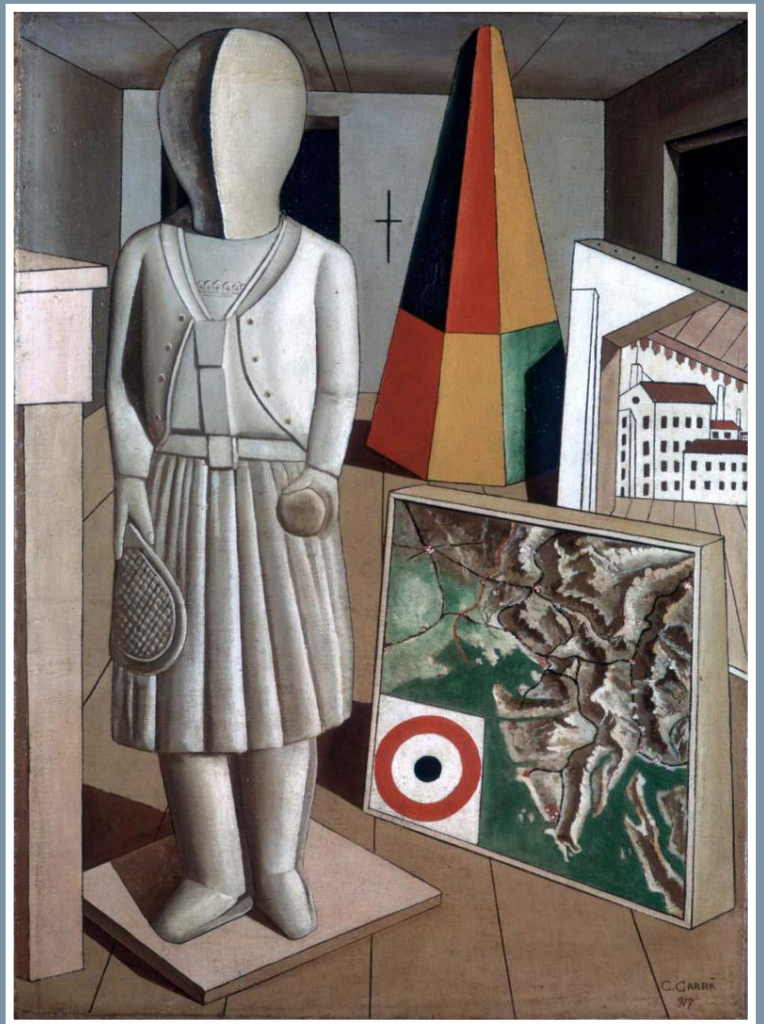


اکسپرسیونیسم در فاصله‌ی سال‌های ۲۵-۱۹۱۵ به اوج خود رسید. به طور کل سبک رایج در دوره‌ی جنگ جهانی اول است و در اصل، مربوط به نمایشنامه‌نویسی است اما در موسیقی، نقاشی و ادبیات هم مطرح است. در واقع این مکتب مقابل رئالیسم است، نویسنده به جای نشان دادن جهان عینی و حقیقت ملموس، تجربه‌ی درونی خود را از جهان بروز می‌دهد. در کلامی دیگر، روح خود را به تصویر می‌کشد و ذهنیت خود را بیان می‌کند. اکسپرسیونیست‌ها دنبال کلام زیبا و فاخر نبودند و تلاش می‌کردند مستقیماً به قلب حقیقت بروند و از جنایات و اضطراب‌ها بگویند. نویسندگانی مثل برتولت برشت، استریندبرگ و یوجین اونیل در نمایشنامه‌نویسی این مکتب، بسیار درخشیدند. سورئالیست‌ها برای رویا اهمیت زیادی قائل بودند. آنها معتقد بودند که انسان



هر شب در خواب گنجینه‌ای کسب می‌کند که
هنگام روز بر باد می‌دهد، انسان باید این گنجینه
را به خود بازگرداند. سورتالیست‌ها به امور
غیرمتعارف توجه داشتند و می‌گفتند جادو گوشت
و خون شعر است و همه چیز باید با جادویی
هنرمندانه آمیخته شود. متن سورتالیستی نیز
به سبب ثبت تصاویر سورتالیستی، مثل رویا از
هم گسسته و پراکنده است. کافکا و هدایت از
نویسندگانی هستند که به این سبک می‌نویسند.





گالری گردی



تامیلا اسماعیلیه



شادی کشاورز



تارا قریشی



کیمیا سیفی



روشا اجدادی



کیمیا خدری



مهر اعلینی



ویانا انصاری



وانیا بلورچیان



مبینا میرزایی



پشت پنجره
(ویژه‌ی قرنطینه)

از هر دری سخنی

کرونا آمد و مدارس را تعطیل کرد و ما مدت‌ها در خانه ماندیم . در این روزها بچه‌ها علاوه بر درس خواندن و معلم‌ها علاوه بر تدریس، کارهای دیگری هم انجام دادند: نوشتن، نقاشی، آشپزی و... . از همه دعوت کردیم تا آثار هنری مختلف‌شان را برای ما بفرستند. در این بخش با نوشته‌ها، شعرها و هنرهای متنوع و جالب تعدادی از اعضای خانواده‌ی خرد آشنا می‌شوید.

آریانا حسین خانی / سنا ذبیحی



کرونا جواب داد: هیچکدام، من یک ویروس هستم. دلارام دوباره عطسه کرد و پرسید که اینجا چیکار داری؟ چرا اومدی اینجا؟ هاپچه!!

کرونا جواب داد من از سیاره کروناییست آمدم و تصمیم گرفتم از اینجا بازدید کنم، منظورم من و دوستانم هست، معرفی میکنم من کرونا کووید نوزده هستم و اینها هم کویدهای بیست، سی،...نود و غیره

مادر که هنوز مشغول جمع کردن خورشها در آشپزخانه بود صدا زد که: دلارام انقدر از بابا حرف نگیر بزار بیاد یک چیزی بخورد، خسته است.

دلارام گفت: اما این بابا نیست این نمیدونم چی چی نوزده هست و از سیاره چی چی ایست آمده!

مامان با تعجب رفت جلوی در و با دیدن آن موجودات اول عطسه ای کرد و سپس غش کرد.

دلارام هم حسابی گیج شده بود. اون چی چی های با شماره های مختلف وارد خانه و همه جا پخش شدند. دلارام با گوشی مادر به پدرش زنگ زد اما پدر در دسترس نبود. انگار کووید نوزده از همه کویدها بدجنس تر بود، کوویدهای دیگر وقتی یکم گشت زدند با غر به کووید نوزده گفتند: نوزده جان ما را از سیاره خودمان کشاندی اینجا!! اینجا که هیچ چیز جالبی ندارد. ما برمی گردیم به کروناییست خودمان.

کووید نوزده از رفتن آن ها ناراحت نشد و به آزار مردم ادامه داد.

دلارام از ناراحتی داشت گریه می کرد. با خاله اش تماس

گرفت و کل جریان را برایش تعریف کرد.

خاله تا داستان را شنید سریع خودش را رساند.

وقتی خاله رسید کووید نوزده دیگر از خانه آنها رفته بود.

خاله و دلارام، مادر را به بیمارستان بردند و در راه پدر را

هم دیدند و دلارام کل جریان را برای پدر هم تعریف کرد.

وقتی به بیمارستان رسیدند تازه فهمیدند جز مامان دلارام

کل همسایه ها، هم محله ای ها، کل شهرها و کل کشور

ایران، قاره آسیا و اصلا کل دنیا در گیر این کرونای

کووید نوزده شدند.

دلارام باورش نمی شد.

پدر پیش مادر در بیمارستان ماند و دلارام با خاله به

خانه برگشتند.

او تلویزیون را روشن کرد و دید اخبار دارد چیز مهمی

می گوید. فریاد زد و خاله را صدا کرد که خاله بیا ببین

فردا مدرسه ها هم تعطیل شد.

خاله دلارام را بغل میکند و می گوید: روزت مبارک

دلارام جان واقعا متاسفم که فردا نمیتوانی در مدرسه با

دوستانت فیلم خواهران غریب ببینی و بستنی بخوری.

دلارام دیگر نمی توانست تحمل کند و انگار همه

رویاهایش خراب شده بود. زد زیر گریه.

روزها گذشت، مادر مرخص شده بود اما هنوز خاله پیش

آنها بود و همه در خانه قرنطینه بودند و همه-جا و همه

چیز تعطیل بود.

دلارام نه تنها هنوز مدرسه نمی رفت بلکه هیچ جا نمی

رفت. او نمی توانست پایش را از خانه بیرون بگذارد و

فامیل و دوستانش را هم نمیدید .

بعضی اوقات در اتاقش را می بست و با صدای بلند گریه میکرد . یکی از دوستانش هم کرونا گرفته بود و این بیشتر دلارام را ناراحت کرده بود . ماه ها بود که کرونا کل دنیا را درگیر کرده بود و خیال برگشتن به کروناییست نداشت .
دیلینگ دیلینگ دیلینگ دیلینگ ...

دلارام که هنوز چشم هایش باز نشده بود و تار میدید با خودش گفت : اه کی توی این اوضاع کرونایی میتواند زنگ بزند ؟

دیلینگ دیلینگ دیلینگ دیلینگ ...

خمیازه ای کشید و چشمهایش را به زور باز کرد و دید ساعتش هست که دارد زنگ میزند . ساعت شش صبح بود ...
کرونا یک خواب بود ! یک خواب بد و طولانی !!
امروز روز کودک بود و هنوز قرار بود با دوستانش بستنی بخورد و فیلم خواهران غریب ببیند .
دلارام با خوشحالی فریاد زد . او خوابش را برای مادرش تعریف کرد و خیلی مشتاق بود که زود خاطره این خواب را در دفتر خاطراتش بنویسد .





مریم حسن کاوی
ویراستار: توکا فاضل

از کاراته چه آموختم

در این روزگار کرونایی که زمان بیشتری برای تفکر دارم از خود پرسیدم، چرا کاراته را انتخاب کردم؟ کاراته به من آموخت اگر کسی به درجه‌ی استادی در فنون رزمی می‌رسد، این امر باید در تمام اعمال و کردارش مشاهده شود؛ اگر دیگران را بشناسیم، نشان عقل و خرد ماست ولی شناخت خود نوعی روشن بینی است. یک رزمی کار، همیشه آماده‌ی یادگیری و آموختن است و برای ذهن و اراده‌ی او، هیچ چیز غیرممکن نیست. او روی اعمال و رفتار خود کنترل دارد؛ زیرا یاد گرفته، کسی که بر رفتارش کنترل ندارد، قدرت تمرکز فکر نیز ندارد؛ در واقع آرامش ندارد و نمی‌تواند در زندگی شاد باشد و شاد زندگی کند. او سعی می‌کند در زمان حال زندگی کند، حسرت گذشته را نخورد؛ از آن پند بگیرد و به آینده امیدوار باشد.

او همواره خطرات واقعی را می‌شناسد و بر این باور است که شاید بتواند از لحاظ فیزیکی کسی را شکست دهد، اما بدون دلیل نمی‌تواند فکر و ذهن کسی را نابود کند.

افکاری منسجم و ذهنی جاری دارد. برای درک دیگران خود را جای آنها می‌گذارد و می‌داند برای شناخت بهتر، دانش فنی کافی نیست. ذهنش همانند آینه‌ای می‌ماند که چیزی را جذب نمی‌کند.

در زندگی، از ترس، برای خود دوستی می‌سازد که در رویارویی با او، دچار مشکل و اضطراب نشود. بر این باور است که انسان در هنگام تولد بسیار آرام و ضعیف، ولی در هنگام مرگ سخت و محکم است؛ مانند گیاهی تازه که ترد و شکننده است؛ اما زمانی که پژمرده می‌شود، خشک و بی‌آب است. او معتقد است که سفتی و سختی از مؤلفه‌های مرگ، و آرامش و انعطاف‌پذیری از مؤلفه‌های حیات و زندگی است. می‌داند هرچه قدر منعطف‌تر و آرام‌تر باشد، در زندگی موفق و پیروز خواهد بود.

و در آخر اینکه کاراته به من آموخت در طی مبارزات فراوان، شاید بتوانید حریفان زیادی را مغلوب کنید، اما بهترین مبارزه آن است که بتوانید بدون مبارزه کسی را مغلوب سازید.

صبر و شکیبایی از خصیصه‌های اوست؛ در تصمیم‌گیری‌هایش شتاب و عجله ندارد؛ زیرا می‌داند قدرت ذهن و باور انسان، نامحدود و نیرو و قدرت عضلات او، محدود است.

او یاد گرفته دست بالای دست بسیار است. زمانی که کمر بند مشکی می‌گیرد، می‌فهمد که در مقایسه با استادش هیچ است، ولی تا آنجا که می‌تواند قابلیت‌ها و توانمندی‌هایش را افزایش می‌دهد.

زندگی برایش همانند صفحه‌ی بسیار بزرگی به نام زمان است که با تمام شدن این صفحه، زندگی او نیز پایان می‌پذیرد. سعی می‌کند ذهن و باوری باز داشته باشد و بین خود و مشکلاتش، همزیستی به وجود آورد تا بتواند بر آنها چیره شود و در مواجهه با مشکلات و اتفاقات، ذهن خود را آزاد می‌سازد تا بتواند بهترین تصمیم را بگیرد.

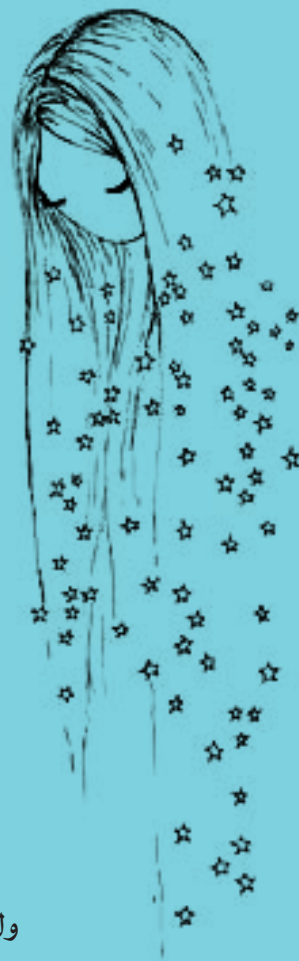
او یاد گرفته است که همواره آرامش بر خشم غلبه می‌کند و هرچه قدر انعطاف‌پذیرتر باشد، در مواجهه با مشکلات استوارتر خواهد بود. احساساتش را کنترل می‌کند و می‌داند در غیر این صورت، احساسات او را کنترل می‌کنند. او می‌داند عصبانیت باعث شکست در صحنه‌ی مبارزه و زندگی خواهد شد.



صد سال قرنطینه

سارینا حشمتی

ویراستار: یاس مهرافشار



حدود دو ماه است از قرنطینه خارج شده‌ام. اوایل عادت نداشتم، گویی زندگی کردن را از یاد برده بودم! بلا تکلیف بودم. کتاب هم می‌خواندم ولی بهم نمی‌چسبید، خالص نبود انگار! بیشتر به این می‌مانست که وسیله است. وسیله‌ای برای چند لحظه خلاص شدن از فکر بیمارگونه‌ی تباهی، ولی گذشت. وقتی هم گذشت معلوم شد آنقدرها هم تنها و تک نبودم.

صد سال اول قرنطینه یک هفته‌ده روز اولش بود. آدمیزاد علی‌رغم حماقت‌های بی‌پایانش یک چیز را خوب یاد می‌گیرد، آن هم یاد گرفتن است. یاد گرفتم و یادم ماند شروع کنم. شروع کنم به شناختن، به فراموش کردن، به تغییر، به پذیرفتن، به زندگی کردن. آدم‌ها و فکرها یک دفعه زیاد شدند. انگار بعد چند سال چسب دهان‌شان را کنده بودی؛ ول نمی‌کردند. شب تا صبح نمی‌گذاشتند چشم روی هم بگذارم. مدام می‌گفتند، بحث روی بحث. و نتیجه: هفده سال کنارم بودند و عجیب، کم دیده بودم‌شان. خیلی بکر بودند، دست‌نخورده‌ی دست نخورده. شناختم.

بعضی بحث‌ها برای هیچ طرفی جذابیت نداشت که هیچ، تا مدتی یک آب خوش را هم از گلوی‌مان دریغ می‌کرد. کم کم که بزرگ شدیم، یاد گرفتیم گاهی صرفاً سطل زباله باید انتخاب شود؛ بدون بحث. یادمان ماند فراموش هم می‌شود کرد.

از من کله‌شق‌تر آن‌ها بودند و از آن‌ها لجبازتر من. شب زنده‌داری‌های‌مان هم از همین یکی به دوهای بی‌سر و ته شروع می‌شد. هیچ کس دنبال نتیجه نبود. هر دو طرف واضحاً باور داشتند که مسئله‌ای وجود ندارد که به دنبال نتیجه باشند. فقط می‌گفتیم که گفته باشیم. شاید هم که نگفته باشیم. و قطعاً ساعت‌ها زل زدم به تنها ارتباطم با دنیای قرنطینه. آنقدر زل زدم که تمام شد. دهان همه‌ی آن وروره‌جادوها را بستم که باور داشتند از این قاب چند سانتی‌متری می‌توان حس‌ها را رد و بدل کرد. فقط بیشتر می‌شود دلتنگ‌شان شد، فقط بیشتر می‌توان به پای‌شان سوخت.

قاب که تمام شد، دنبال دلتنگی‌هایم گشتم. در همان ته‌دنیایی که برایم مانده بود، بی‌وقفه رقصیدم. رقص مدام فریاد می‌زد که هنوز ناچیز عناصر فیزیکی هنوز، دورم وجود دارند و من به فریادش دل‌باخته بودم. رقص تجلی کشف‌هایم از دنیای بعد از قرنطینه بود. دنیایی که هفده سال، با بی‌نهایت جمعیت، کنارم بود و من در بی‌مسئولیت‌ترین حالت، هیچ وقت سراغش نرفته بودم.

شنیده‌ام قرنطینه‌ی مغزی بعدی تا خرداد هم ممکن است شروع نشود. راستش راضی‌ام، حتی خوش‌حالم، ولی به دنیای جدیدم قسم، خیلی دلم تنگ شده‌است.



در انتظار

پارمیدا پورحمید

من منتظر نشسته‌ام.

چشم گشودم از خواب شبانه، اما نمی‌توانستم باور کنم آنچه جهانم را پر کرده بود، حقیقت دارد. نمی‌توانستم باور کنم که امروز، همان فردایی است که به آن فکر می‌کردم. نمی‌توانستم باور کنم در فردایی که قرار بود در آن آزاد باشیم و خوش‌حال، دیگر حتی نمی‌توانیم زنده بمانیم. نمی‌توانستم باور کنم که باید خود را حبس کنیم و در این حصر احساس امنیت کنیم. نمی‌توانستم باور کنم که گذشته از حال رنگین‌تر باشد و فردا از امروز سیاه‌تر. نمی‌توانستم باور کنم که باید به خود بقبولانم، رویاهایم در تاریکی شب گذشته، گم شده‌اند.

نمی‌توانستم باور کنم، پس باور نکردم. باور نکردم که امروز ماندنی است و باور نکردم که دیگر رویاهایم، راه خانه را پیدا نمی‌کنند. باور نکردم این حبس، حبس ابد و یک روز است و باور نکردم تاریکی امروز، سپیده‌دم ندارد. باور نکردم خورشید میل طلوع ندارد و باور نکردم که مرگ در وجودم رخنه خواهد کرد. باور نکردم و در انتظار نشستم. در انتظار خورشید، در انتظار رویا و در انتظار حکم آزادی. در انتظار روزی نشستم که مرگ مشتاق دیدارم نباشد و فکر از حصر، رهایی یافته و آزادی، آغوشش را برایم گشوده باشد.

من منتظر نشسته‌ام.



سیاره‌ی امید

عسل بلادی

روی ماه نشسته بودم. همین‌طور که به فضا نگاه می‌کردم به سیاره‌ای برخورددم، سیاره‌ای خاکستری. همه چیز و همه کس در آن مثل هم بودند، خاکستری و هم‌اندازه. همه درگیر بودند. از دور مانند جنگ نامحسوسی بود که خیلی آرام داشت پیش می‌رفت و برنده معلوم نبود. جایزه‌ی این جنگ سرد سلامتی

بود که مانند جام درخشانی می‌درخشید، می‌توانم بگویم که در آن لحظه حتی از طلا هم باارزش‌تر بود. پاهایم را روی ستاره‌ها گذاشتم و به طرفش رفتم. آن‌جا چیزی دیدم که در هیچ جنگی وجود نداشت. در همه‌ی جنگ‌ها انسان‌ها از کسانی که برای‌شان خطر دارند فاصله می‌گیرند، ولی در این جنگ دست یکدیگر را می‌گرفتند و فرار نمی‌کردند.

میدان این جنگ بیمارستان بود، بیمارستانی مانند رینگ مسابقه. در این رینگ، جان بیماران با مرگ مسابقه می‌داد و جان پرستارها و دکترها هم با مرگ بازی می‌کرد.

آن‌جا قرنطینه فقط یک لغت نبود، یک بازی بود. یک مسابقه بین انسان‌ها و یک ویروس. مانند گرگم به هوا، گاهی اوقات آن‌هایی که بره بودند از سر غفلت از پناهگاه‌شان بیرون می‌آمدند و اسیر گرگ می‌شدند. در آن لحظه بود که احساس کردم چیزی کم است. روی سیاره پایین آمدم، برای هر خانه چراغ عشق را روشن کردم و حفاظ مراقبت کشیدم. بالا سر هر بیمار گلدان سلامتی گذاشتم و در دست هر دکتر و پرستاری جعبه‌ی امیدی گذاشتم.

بعدش برگشتم و رفتم روی ماه نشستم و اسم آن سیاره را امید گذاشتم. همان موقع بود که چیزی را فهمیدم. گذشته از جنگ‌ها و مشکلات نژادهای مختلف، مردم آن سیاره یکدیگر را دوست داشتند. همه‌ی آن جنگ‌ها هم بازی است، یک بازی مانند بازی‌های دیگر که روزی تمام می‌شود و خاطره‌اش می‌ماند.

روش‌های سازگاران در شرایط بحران

نویسنده: نیوشا رضوانی
ویراستار: توکا فاضل

شاید برای بسیاری از ما، این اولین تجربه‌ی اجباری صبر همراه با رنج بوده باشد. وقتی به چشم یک تجربه، به این دوران نگاه می‌کنم و مدام در حال مقایسه‌ی این وضع با وضع آینده و گذشته نیستم، وقت برایم آسان‌تر می‌گذرد؛ اما چکار می‌کنم که خودم را وفق دهم؟ اول از همه باید به پذیرش اشاره کنم. پذیرش اینکه باید این دوران را در خانه سپری کنم و پذیرش بی‌اختیاری نسبت به مسائلی که پیرامون من اتفاق می‌افتد؛ برای مثال پذیرش این مسئله که در اراده‌ی من نیست که پدرم به بیمارستان نرود. دوم، پیدا کردن کارهای مورد علاقه‌ام است که به من آرامش می‌دهند و یا مدت‌ها در پی انجام‌شان بوده‌ام، اما به دلیل کمبود وقت یا هر دلیل دیگری آن‌ها را انجام نداده‌ام.

سوم، داشتن یک برنامه‌ی منظم و تغییر روال زندگی است؛ یعنی اینکه هرشب برای فردا صبح برنامه‌ای بریزیم و بدانیم که کاری برای انجام دادن داریم. به هم خوردن روال زندگی گذشته‌مان باعث بروز احساساتی می‌شود که ممکن است به دلیل سرگرمی‌ها و مشغولیت‌های قبلی‌مان، به آن‌ها توجه نکرده باشیم. لازم نیست برنامه‌ای سفت و سخت و همراه با جزئیات بنویسیم؛ چون احتمال عملی نشدن آن بیشتر می‌شود.



چهارم، فرو رفتن در انزوا و داشتن روابط اجتماعی با دوستان و خانواده است. درست است که به اقتضای شرایط، ارتباط مان با دنیای بیرون تا حد زیادی از بین رفته است، اما خودمان برای غرق نشدن در افسردگی، باید حواس مان به کنترل تنهایی مان باشد. جایی می خواندم که برای کمتر کردن حس تنهایی، دیدن برنامه هایی که مجری دارند، بسیار کمک کننده است؛ زیرا وجود مجری که گویی با شما سخن می گوید، تا حدی می تواند به کمتر کردن احساس تنهایی کمک کند.

پنجم، توجه به خود آرام بخش ها است که باعث فرار روانی از مسائل می شود؛ یعنی زمانی که راه فرار از مشکلات مان را از دست داده ایم، ممکن است بیش از اندازه غرق در افکار مان شویم و کنترل زمان و همه چیز را از دست بدهیم. خود آرام بخش مانند اعتیاد است؛ وقتی آن را از دست می دهیم دچار اضطراب می شویم؛ برای مثال ممکن است خود آرام بخش ما پیش از این، بیرون رفتن با دوستان بوده باشد؛ که حالا آن را از دست داده ایم.

ششم، باید حواس مان به یکدیگر باشد و بدانیم و آگاه باشیم که نباید در این دوران تصمیمات مهمی گرفته شود. نباید به احساساتی که از آن گذر کرده ایم، برگردیم و باید یادمان باشد که این دوران بحران است و وقت مناسبی برای تصمیم های مهم زندگی نیست.

هفتم، توجه داشته باشیم که «آدم ها را باید در دوران بحران شناخت»، جمله ی عبی است، پس اگر از همدیگر رفتارهای غیر معمول دیدیم، سعی کنیم یکدیگر را درک کنیم. البته این به معنا نیست که افراد در دوران تنش، هر رفتاری که می خواهند از خود نشان دهند و بگویند دست خودم نبود. بازداری، فقط بخشی از شخصیت ما را تشکیل می دهد، نه همه ی آن را.

هشتم، استفاده از کمک روان شناس و مشاور به صورت آنلاین است. درست است که این نوع از مشاوره ممکن است کیفیت دلخواه مان را نداشته باشد، ولی می تواند بهانه ای باشد برای کاهش کمال گرایی و وفق دادن خود با شرایط.

در آخر یادمان نرود که این دوران هم، مانند تمام چیزهای دیگر می گذرد و می رود؛ پس خودمراقبتی مان را بالا ببریم و به چشم یک تجربه به آن نگاه کنیم.

سعدیا گر بکند سیل فنا خانه ی عمر دل قوی دار که بنیاد بقا محکم از اوست



بستنی... آی بستنی

عسل خدابنده

دیگر چیزی تا فرا رسیدن فصل تابستان و گرمای طاقت فرسای آن نمانده است. روزهایی گرم و طولانی. برای بعضی هیجان‌انگیز و برای بعضی کسل کننده. اما مسلماً همه قبول دارند که هیچ چیز به اندازه‌ی یک بستنی خنک نمی‌تواند این روزها را لذت بخش‌تر کند. سرمای دل‌انگیز آن گرمای کشنده‌ی تابستان را قابل تحمل می‌کند و دست رد زدن به بستنی را بسیار سخت. یخی، سنتی، فالوده، میوه‌ای و هزاران نوع بستنی در طعم‌ها و شکل‌های

مختلف وجود دارند که انتخاب از میان‌شان برای هر کس کار آسانی نیست. تنوع و شکل بستنی اما همیشه این‌گونه نبوده است و برای رسیدن به وضعیت کنونی، هزاران سال زمان صرف شده است.

حدس و گمان‌های مختلفی درباره‌ی منشأ بستنی وجود دارد. طبق برخی از شواهد اولین جد بستنی در دوران هخامنشی با ریختن آب انگور و بعدها آب میوه بر روی برف درست می‌شد که گاه با زعفران و انواع میوه‌ها خورده می‌شد. گفته می‌شود که اسکندر نیز علاقه‌ی خاصی به خوردن این نوع دسرهای یخی همراه با عسل داشته است.

بسیاری اما تولید و مصرف اولین بستنی را به امپراطور تانگ، از سلسله‌ی شانگ در چین نسبت می‌دهند. در ابتدا نود و چهار نفر که آنها را مرد یخی می‌نامیدند، شیر بوفالو را تهیه و سپس با کافور و آرد مخلوط کرده و به صورت سرد شده، به پادشاه ارائه می‌کردند.

حدود چهارصد سال قبل از میلاد مسیح، با مخلوط کردن رشته‌های نشاسته، شکر و گلاب فالوده در شیراز اختراع شد و این خوراکی، بعدها با حمله‌ی اعراب به ایران، تبدیل به یکی از دسرهای مورد علاقه‌ی آنها شد. این در حالی است که فالوده هنوز یکی از دسرهای ناشناخته‌ی ایرانی است و باور اینکه از بستنی سنتی پیشینه‌ی بیشتری دارد، برای خیلی‌ها سخت است.



تنها در سال‌های پایانی قرن هجده بود که حکومت قاجار توسط آغا محمدخان قاجار برپا شد و ایران به واسطه‌ی قدرت نظامی او به کشوری تقریباً یکپارچه تبدیل شد. آشنایی دوباره‌ی ایرانیان با بستنی، در قرن نوزده و به لطف سفرهای پرهزینه‌ی ناصرالدین شاه به اروپا صورت گرفت. با سومین سفر ناصرالدین شاه به فرانسه، او در ناحیه‌ای بیلاقی در فرانسه به نام پلومبیر، طعم بستنی را چشید. او بلافاصله از همراهانش خواست تا دستورالعمل آن را یاد بگیرند تا بستنی را با خود به ایران بیاورد.

با بازگشت او و ورود دوباره‌ی بستنی به ایران، این دسر به سرعت بین مردم محبوب شد؛ به طوری که در سال‌های نزدیک به مرگ ناصرالدین شاه، بستنی‌فروشی‌های بسیاری در تهران باز شده بود و پس از ترور او به وسیله‌ی

از فالوده حتی می‌توان به عنوان یکی از دسرهایی که بستنی کنونی از آن گرفته شده یاد کرد. این اتفاق هنگامی افتاد که اعراب با الهام از فالوده، شیر و شکر را به عنوان ماده‌ی اولیه به کار بردند.

در قرن چهارده میلادی مارکوپولو، جهانگرد ایتالیایی، پس از بازگشت از سفرش به خاور دور، طرز تهیه‌ی یخ، بستنی و پاستا را به ایتالیایی‌ها معرفی کرد. همین یافته‌های مارکوپولو از خاور دور و خاور میانه بود که باعث شروع عصر رنسانس و به وجود آمدن بستنی خوشمزه‌ی ایتالیایی در قرن چهارده میلادی شد.

بستنی اما با وجود شیرین و دل‌انگیز بودن داستانش، گاه مرگ‌های تلخی را نیز در پی داشته. به دار آویخته شدن سرآشپز چارلز اول در انگلیس، یکی از این داستان‌ها است. در میانه‌ی قرن هفده، دستورالعمل تهیه‌ی بستنی مخصوص او در میان عام و خاص پخش شد و این در حالی بود که او قسم خورده بود هیچ‌گاه آن را فاش نکند. همین موجب شد که او به خاطر شکستن قسمش به مرگی دردناک محکوم شود.

از زمان مارکوپولو تا رسیدن بستنی به فرانسه، کل اروپا و در نهایت راه‌یابی آن به آمریکا در قرن هجدهم میلادی، فاصله‌ی بسیار کمی وجود دارد. به موازات این پیشرفت در درست کردن طعم‌ها و انواع مختلف بستنی، در ایران، حکومت زندیه که تازه بر سر کار آمده بود، در تلاش برای بازسازی ایران پس از حمله‌ی افغان‌ها بود.





میرزا رضای کرمانی، خیلی از مسئولین نظمیه‌ی تهران باور داشتند که بستنی باعث ترورش شده، اما نه خوردن بستنی توسط ناصرالدین شاه، بلکه بستنی‌ای که میرزا رضای کرمانی در روز قبل از ترور آن را خورده بود. در آن زمان یکی از بستنی فروشی‌های بسیار معروف در تهران، بستنی فروشی ممد ریش بود که همراه با خامه‌ی زیاد و ثعلب، بستنی سفیدی همراه با هل و گلاب درست می‌کرد و آن را با نان مخصوصی سرو می‌کرد. با اطلاع یافتن مأمورین نظمیه از اینکه میرزا رضای کرمانی بستنی ممد ریش را خورده، آنها انگشت اتهام‌شان را به سمت او گرفتند و ترور ناصرالدین شاه را گردن بستنی او انداختند، اما پس از مدتی ممد ریش را آزاد کردند و او به کارش در حوزه‌ی بستنی ادامه داد.

بستنی فروشی‌ای به این نام در آمریکا نیز وجود دارد. این نام به نماد بستنی سنتی ایرانی تبدیل شده است. با اختراع یخچال و ماشین‌های صنعتی دیگر و ورود آنها به ایران، بستنی به چیزی که ما اکنون می‌بینیم و می‌خوریم تبدیل شده؛ در رنگ‌ها و طعم‌های مختلف، به گونه‌ای که با ورود به بستنی فروشی، هزاران انتخاب پیش روی مان وجود دارد. پشت هر بستنی، تاریخچه‌ای طولانی از کسانی وجود دارد که برای درست کردن طعم‌ها و دسرهای جدید، تلاش کرده‌اند و در برخی موارد، حتی جان‌شان را هم برای و به خاطر بستنی از دست داده‌اند. پس شاید این بار قبل از چشیدن مزه‌ی بستنی، به فکر داستان‌های پشت سرش نیز بیفتید.





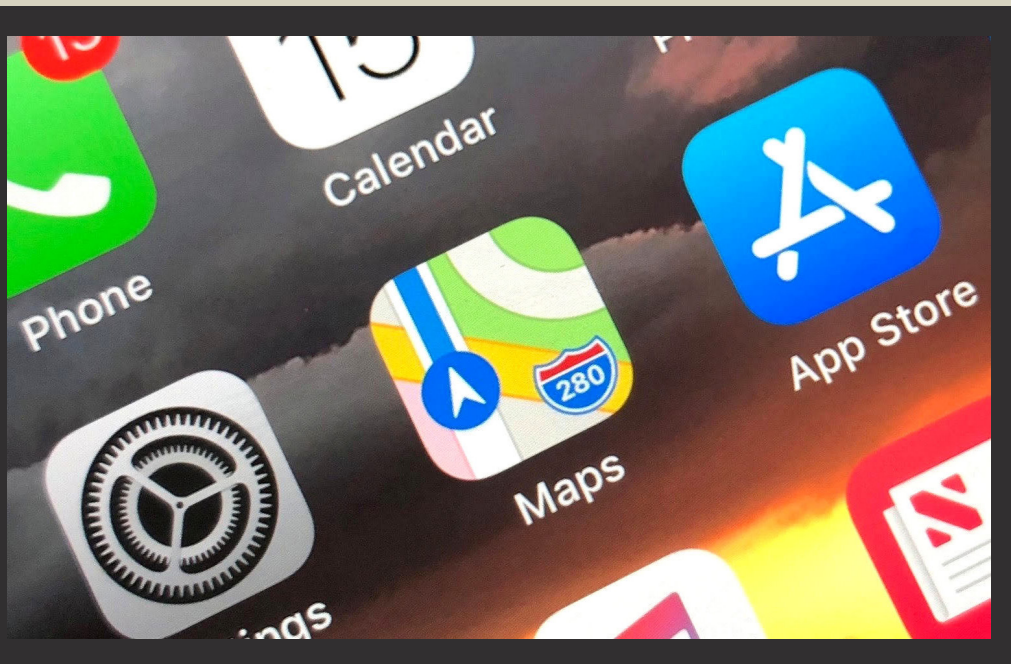
آنچه در دنیا می‌گذرد

آریانا حسین‌خانی
ویراستار: غزل نکواندام

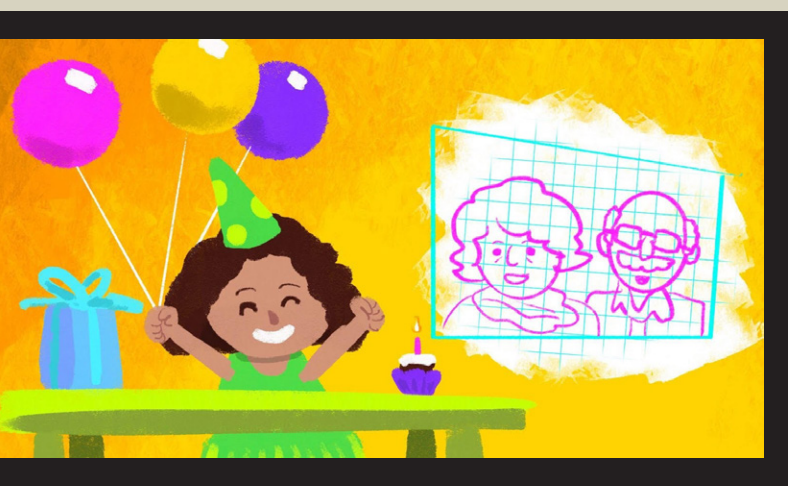
دنیا به سرعت در حال تغییر است تا خود را با شرایط به وجود آمده سازگار کند؛ با قرنطینه‌ها، فاصله‌گذاری‌های اجتماعی، تعطیلی اماکن عمومی، ضد عفونی کردن‌های مکرر و... در این میان، برخی شرکت‌ها و سازمان‌ها نیز گوی سبقت را از سایرین ربوده‌اند. این مجموعه‌ها، فعالیت‌ها و پروژه‌های روزمره‌ی خود را متوقف کرده و به خلق ایده‌های نوآورانه برای انطباق با دنیای امروز پرداخته‌اند:

- شیوع ویروس کرونا فعالیت‌های شرکت اپل (Apple) را نیز تحت‌الشعاع قرار داده. این شرکت، امکانات جدیدی به اپلیکیشن مپس (Maps)، که اپلیکیشن مکان‌یابی تعریف شده روی سیستم‌های الکترونیکی است، اضافه کرده و به کاربران، این امکان را می‌دهد تا از محل نزدیک‌ترین مراکز درمانی آگاه‌شده و به آن‌ها مراجعه کنند. مکان‌هایی چون بیمارستان‌ها، کلینیک‌ها، داروخانه‌ها و کلیه‌ی مراکزی که تست‌های مربوط به کرونا را انجام می‌دهند، توسط اپلیکیشن مپس قابل شناسایی و مکان‌یابی هستند. البته لازم به ذکر است که امکانات خاص این برنامه، تنها برای ساکنان آمریکا قابل استفاده است، اما شرکت اپل

اعلام کرده که هم‌اکنون در حال جمع‌آوری اطلاعات مربوطه از اقصی نقاط دنیاست و قصد دارد کاربرد اپلیکیشن مپس را تا سطح جهانی توسعه دهد.



اگر امکان آرشیو کردن این مطالب وجود داشته باشد، حجم زیادی از حافظه‌ی وسایل الکترونیکی اشغال خواهد شد. در این میان، شرکت اسپاتیفای (Spotify) راه حلی برای این مشکل ارائه داده؛ این اپلیکیشن به کاربران خود اجازه می‌دهد تا فایل‌های حجیم تصویری را به فایل‌های کم حجم صوتی یا پادکست، تبدیل کرده، آن‌ها را روی سیستم‌های الکترونیکی خود ذخیره کنند. این امکان اپلیکیشن اسپاتیفای که هم‌اکنون توسط برنامه‌های گوگل میت (Google Meet)، زوم (Zoom)، اسکایپ (Skype)، فیس تایم (Face Time) و حتی لایو اینستاگرام (Instagram Live) قابل استفاده است، با استقبال زیاد مردم در سراسر جهان رو به رو شده است. - «قرنطینه، مهمانی‌ها را تعطیل کرده...» این جمله، گفته‌ی مدیرعامل شرکت اسکای زون (Sky Zone)، یکی از بزرگ‌ترین مؤسسات زنجیره‌ای برگزاری مراسم است. این سازمان به تازگی، اعلامیه‌ی جدید خود را با عنوان «نظرتان درباره‌ی مناسبت‌های مجازی چیست؟» منتشر کرده و در آن از امکان برگزاری تولدهای مجازی



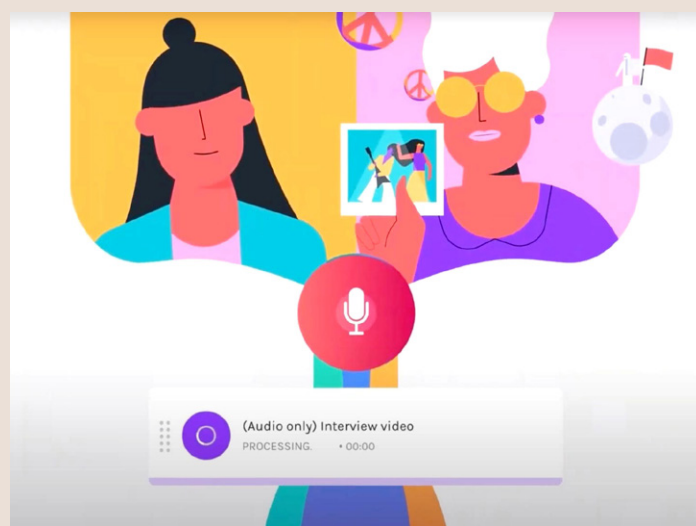
- معرفی ماشین‌های خودران توسط شرکت فورد (Ford)، که یکی از معروف‌ترین شرکت‌های اتومبیل‌سازی در سراسر جهان است، سر و صدای زیادی در اوایل سال ۲۰۱۹ به راه‌انداخت. این ماشین، قرار بود در سال ۲۰۲۰ در دسترس عموم قرار بگیرد، اما سخنگوی این شرکت به تازگی اعلام کرد که فورد تصمیم گرفته که تولید انبوه این خودرو را تا سال ۲۰۲۲ به تعویق بیندازد. او اذعان داشت که علت این موضوع، بررسی عکس‌العمل مردم به دنیای فاصله‌گذاری شده و تأثیر آن بر میزان و طریقه‌ی حمل و نقل مردم است. اگرچه بعضی از تحلیلگران بر این باورند که ضرر دو میلیارد دلاری شرکت فورد، در سه ماهه‌ی اول سال ۲۰۲۰، در این اقدام ناگهانی بی‌تأثیر نبوده است.



- دنیای مجازی به عضوی جدایی ناپذیر از زندگی انسان‌ها تبدیل شده است؛ کلاس‌های آنلاین، تماس‌های تصویری، ویدئو کنفرانس‌ها و... به مقدار قابل توجهی افزایش یافته و همین موضوع، اعتراض جمع‌کثیری از مردم را برانگیخته است. آن‌ها مدعی هستند که مطالب مطرح شده در این نوع از ارتباطات، قابل ذخیره کردن نیست و حتی

می‌کشند، فعلاً به صورت رایگان بر گزار می‌شوند. - ایران هم از تغییرات کرونایی بی بهره نمانده است. سایت و اپلیکیشن نماوا که مختص تماشای فیلم و سریال است، نه تنها برای کاربران خود بلکه برای سایر مردم نیز امکان جدیدی را فراهم کرده که آن پردیس سینمایی نماوا است. جدیدترین فیلم‌های سینمایی، هم‌اکنون در اپلیکیشن و وب سایت نماوا، آپلود می‌شود و افراد با خرید بلیط ۱۵۰۰۰ تومانی، به مدت هشت ساعت و به صورت نامحدود به فیلم خریداری شده، دسترسی دارند. البته لازم به ذکر است که فیلم‌های خریداری شده را نمی‌توان دانلود کرد و بعد از هشت ساعت از دست خریداران خارج می‌شوند.

برای کودکان سخن گفته است. کافی است والدین فرم درخواست آنلاین را در وبسایت این شرکت ثبت کنند، آنگاه مسئولین این شرکت با آن‌ها تماس گرفته و تاریخ مهمانی را مشخص می‌کنند. در گام بعدی، دعوت نامه‌های الکترونیکی توسط اسکای زون، طراحی و لینک آن برای والدین ارسال می‌شود. والدین می‌توانند لینک دعوت نامه‌ها را حداکثر برای ده نفر بفرستند. در تاریخ مقرر، مهمانان از طریق اپلیکیشن زوم به صورت تصویری با هم تماس گرفته و در آنجا مسئولین اسکای زون، برنامه‌هایی را که تدارک دیده‌اند، اجرا و بچه‌ها را سرگرم می‌کنند. نکته‌ی جالب توجه این است که این تولدها، که به مدت چهل دقیقه طول





باتو

غزل نکواندام

ویراستار: روشا اخوان

می سوزد

می سوزم در ستاره‌ای دور افتاده از زمین
گم می‌شوم در دستان‌ت که می‌چرخد در هوا

می‌بندم چشمانم را

و گربه‌ای می‌شوم که کلاف جاذبه‌ی

چشمانت را می‌پیچاند

چشمانت به عسلی‌ترین عسلی است که تا به حال چشیده‌ام

می‌خندی و دستانم را می‌گیری

بدون آنکه مقصدی باشد برای رسیدن

شومینه‌ای باشد برای گرم شدن

چایی باشد برای نوشیدن

و تو می‌روی و من پشت به پشت می‌دوم

بی‌آنکه بگویم

چقدر دلم برای هوای خانه

چای گرم لب‌سوز

و پیانوی خاک خورده

تنگ شده

دستانم را محکم‌تر می‌گیری

گویی حس مبهم را یافته‌ای

و با چشمانت مرا به عمیق‌ترین دره‌های جهان می‌بری

و در آخر خرابه‌ای از من در مقابلت می‌ماند

که بی‌صداتر از اشک ریختن‌های دخترکی در شب

می‌شکند و فرومی‌ریزد

شاید تو چیزهایی را به من بخشیدی که

خود از داشتن آن بی‌خبری

و من در دریایی از بی‌نهایت غرق می‌شوم

بی‌قایی برای پارو زدن

بی‌نجات‌گری برای نجات

چون ما، من و منیم

من و تنهایی خودم.

شمع نیمه سوخته را خاموش می‌کند.

باغ زندگی

مریم آینده‌بین

باغ غمگین سیاه است، تاریک است، تلخ است.
درختان آبنوس، رزهای سیاه
که حتی انعکاس خورشید را در نفس‌های تیره‌ی خود حبس می‌کنند،
خلاصه‌ای از این باغ اند،
اما باغ غمگین جدا از این‌ها، یکدست است، استوار است؛
آن‌قدر چشم‌گیر است، که دیگر به چشم نمی‌آید.
تیرگی ساده‌ی آن، پرت‌زدن‌های یک دل شکسته را در خود خلاصه می‌کند.
روی دیوارش با شهد خرمالوی وحشی نوشته:
«باغ غمگین زندگی است؛
هرچه بیشتر به آن فکر کنی گیج‌تر می‌شوی.
همین‌قدر بدان که باغ غمگین،
همه چیز هست و هیچ چیز نیست...»

در آن شب

ترجمه‌ی یک شعر

آریان‌احسین‌خانی

منتقدین «در آن شب» را این‌گونه توصیف می‌کنند: این شعر، شناسنامه‌ی
کیم گوانک سوپ است. این توصیف، توصیف دقیقی است؛ این شعر، او را به
انسان‌های زیادی در گرداگرد دنیا، شناسانده است.
کیم گوانک سوپ پنجاه و شش ساله، روزنامه‌نگار و شاعری نامدار در
کره‌ی جنوبی است که رشته‌ی اقتصاد را در دانشگاه ملی سئول رها کرد تا
به حرفه‌ی محبوبش، روزنامه‌نگاری بپردازد. او با اینکه بیشتر به روزنامه
نگاری شهره است تا شاعری، چندین دفتر شعر منتشر کرده که معروف‌ترین
آنها، «حسرت» نام دارد و شاهکار این دفتر، شعر «در آن شب» است:

در میان انبوهی از ستارگان،
خیره شده است به من یکی
در میان انبوهی از مردم،
خیره شده‌ام من به آن یک ستاره
هر چه از شب می‌گذرد
محو می‌شود او در روشنایی و من در تاریکی
کجا،
کی،
و چگونه ما،
تویی چنان مهرآمیز
و منی چنین لطیف،
دوباره
یکدیگر را ملاقات خواهیم کرد؟

قرنطینه

نازنین زهرا کشوری

دلم برایت تنگ شده

بدون علامت تعجب

بدون اموجی قلب

بدون اموجی گریه

دلم برایت تنگ شده

خسته از جا دادن احساساتم در علایم نگارشی





هایکو

اینجا روزی
دریایی بی همتا می شود؛
مملو از اشک چشمانم
سونیاسادات مهدوی

آب بی تلاطم؛
چکه های باران،
گویی بیدارش می کنند
ستایش اسدی

غنچه های شکفته شده
زردی پرچم خود را
به رخ خورشید می کشند
غزل مهری



پرواز پرنده‌ها؛

تصویر روی دریا را شکست:

غروب خورشید

مونا چایچی

نارنج‌ها نارسیده

برگ‌های باغ زرد:

باغبان بی‌جان

تابان‌دخت اروانی

کبریت‌های سوخته

دیگر روشن نمی‌شوند:

من و تو

هستی صالحی



صدای رودخانه
قور قور قور قور باغه‌ها:
ناگاه سقوط یک سنگ
نوژان تاجیک

نور کوچک سبز
روی دیوار کاهگلی:
کرم شبتابی لانه دارد
ستایش یکرنگی

با احتیاط حمل شود،
شکستنی است:
جرینگ!
بغض کسی در گلو شکست
ملیکا پرداختی

اوقات خوش

آثار هنری در قرنطینه

آیدا پرویزیان



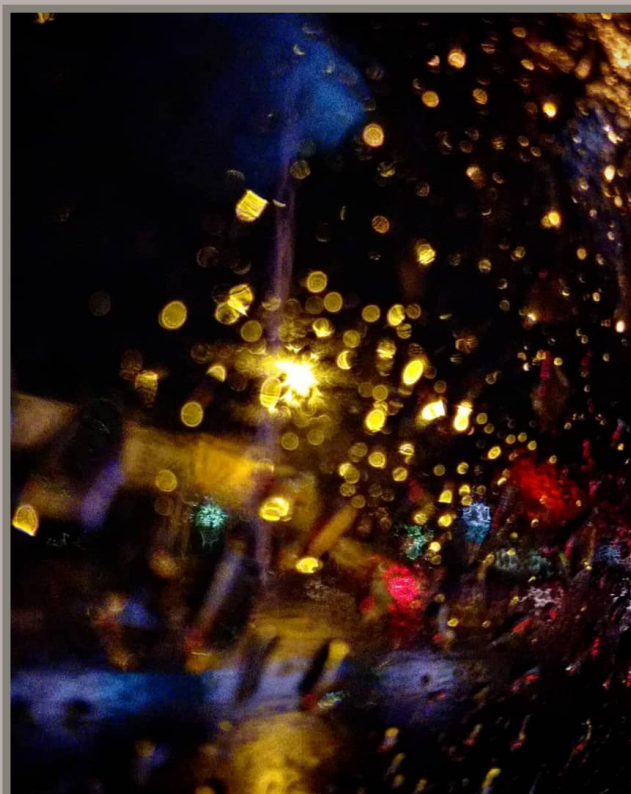








درس ابراهيم زاده







سحر سعیدی

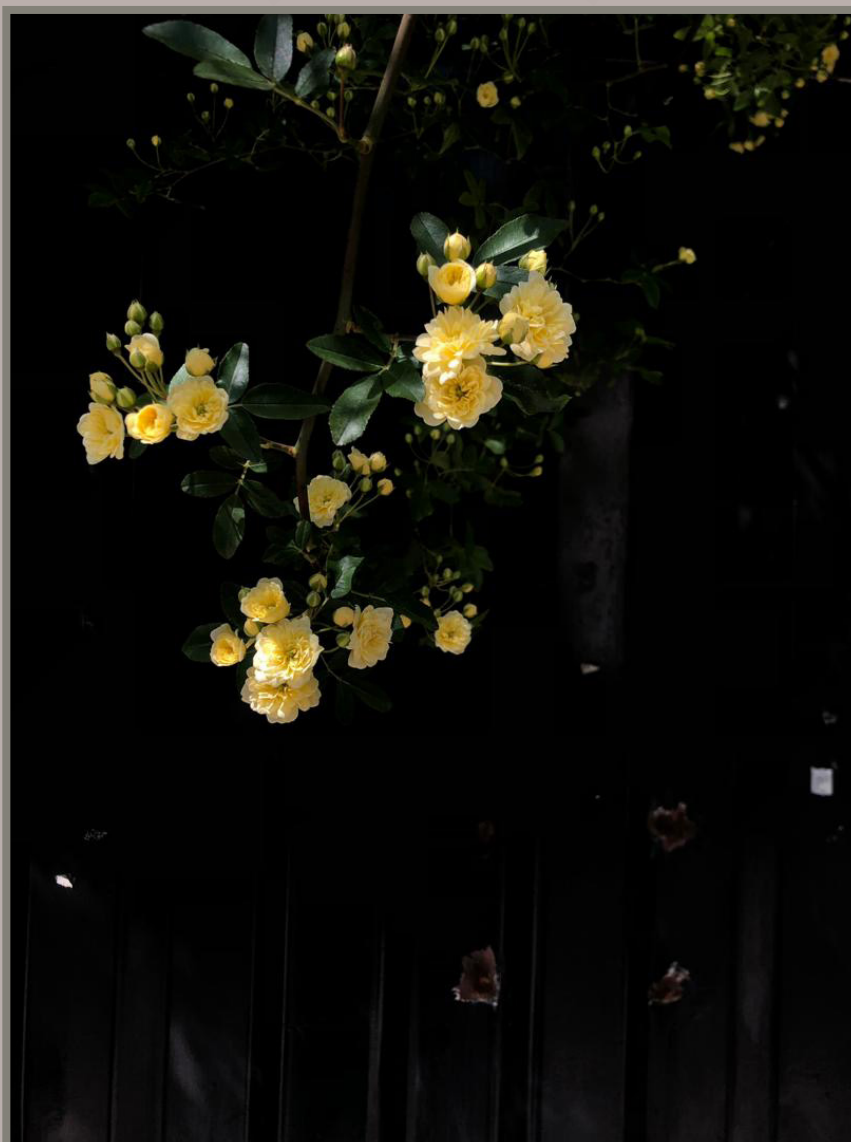




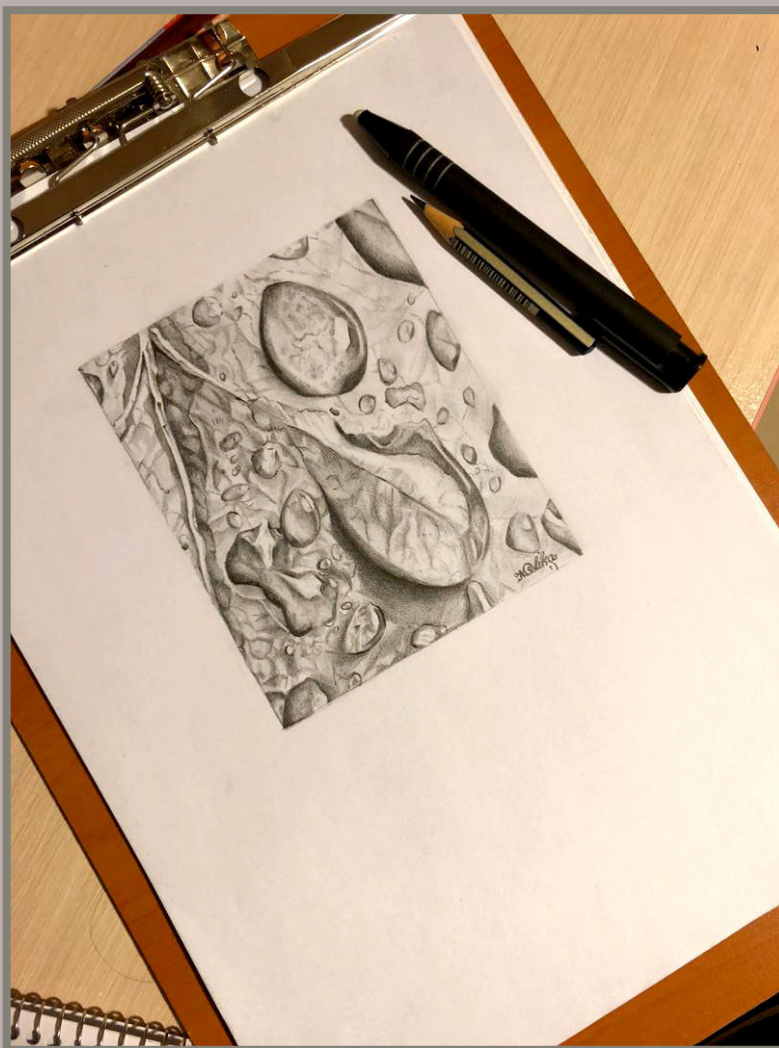
فریماء فلاح



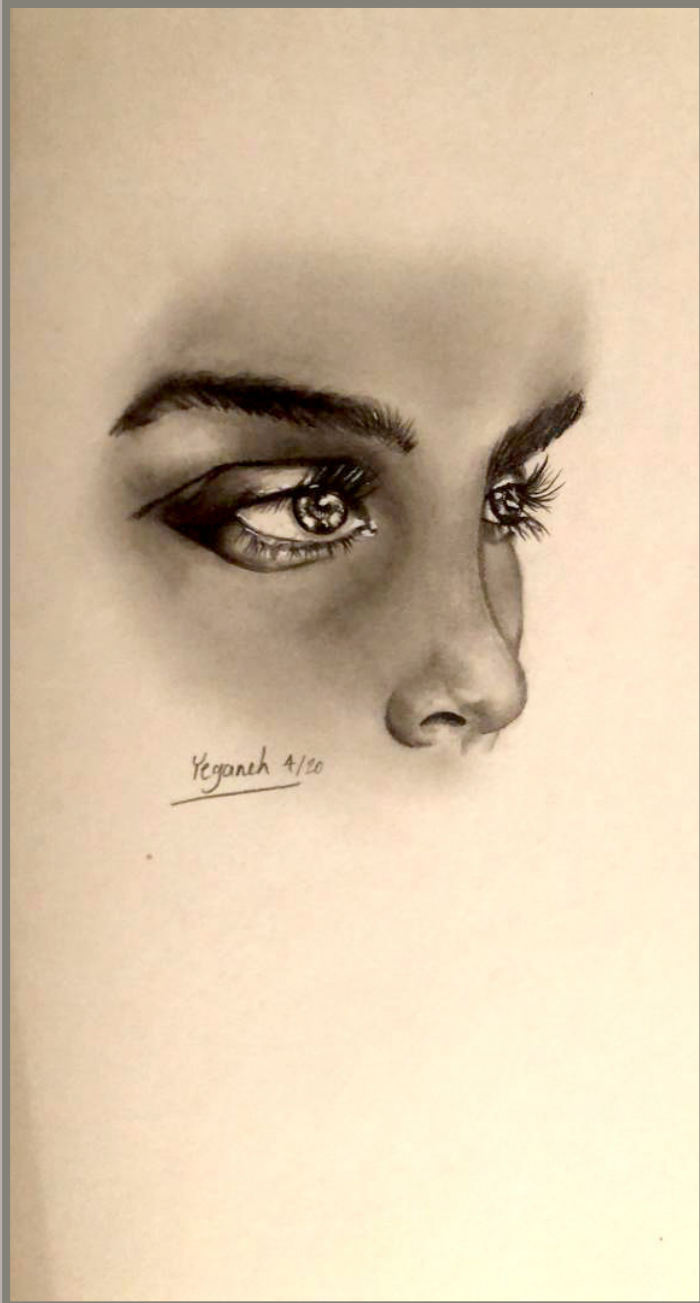
فریم‌اف فلاح

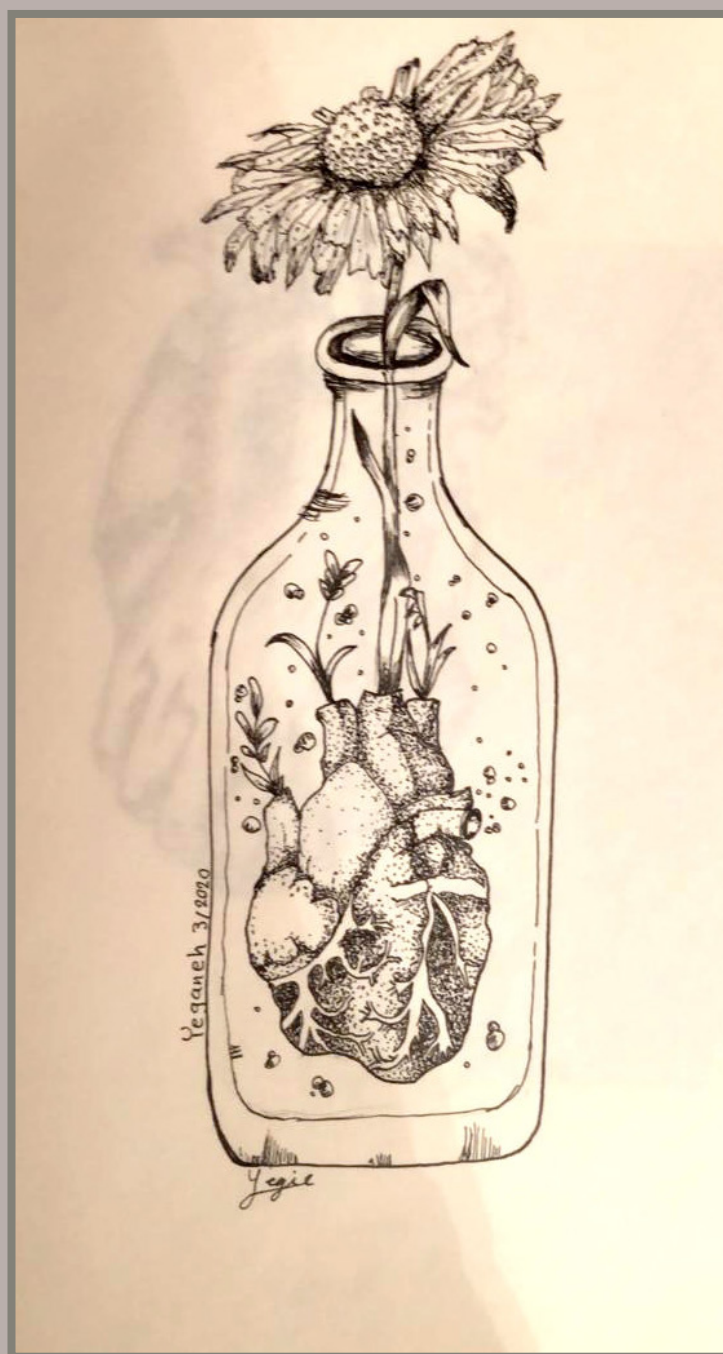












A stack of purple folders is shown, with a white label attached to the top folder. The label contains the text 'تار و پود' and '(مشاوره)' in a dark red, stylized font. The folders are arranged in a slightly overlapping manner, and the background is a light gray.

تار و پود
(مشاوره)

تحولات یک پروانه

گزارش کارگاه

پرنیا علیجانی

ویراستار: روشا اخوان

شرایط حاضر فرصت برگزاری کارگاه حضوری را از ما گرفته بود، اما به دلیل ارزشمندی و اهمیت گفت‌وگو با اولیای گرامی پایه‌ی هفتم، کارگاه «تحولات یک پروانه» را به صورت مجازی در دو جلسه‌ی یک ساعته، برگزار کردیم. موضوع اصلی این کارگاه، تحولات شناختی اجتماعی دوران نوجوانی است.

آنگاه که کرم‌های شبتاب آرام آرام پيله‌ها را از تن جدا می‌کنند و به دنیای جدید پا می‌گذارند، ما به تماشای پرواز آن‌ها می‌نشینیم و غرق آرزوهای شیرین برای آن‌ها می‌شویم. پروانه شدن سرآغاز تجربه‌های جدید در گستره‌ی وسیع زندگی است. شما چقدر با حال و هوای رنگین پروانه‌ها آشنا هستید؟ قدم‌های آغازین همواره با مخاطره همراه است. چقدر خودتان را برای حمایت و هدایت پروانه‌ها آماده کرده‌اید؟

چه تشابهی بین تولد یک پروانه و دوران نوجوانی وجود دارد؟
منظور از تغییرات شناختی اجتماعی دوران نوجوانی چیست؟

نوجوانی مانند تمام مراحل رشد، ابعاد مختلفی دارد. تحولات زیادی در حوزه‌های جسمانی، شناختی، اجتماعی و اخلاقی نوجوان رخ می‌دهد که در نهایت، تحولی یکپارچه را برای او به همراه می‌آورد. منظور از تغییرات شناختی، تغییراتی است که در حوزه‌ی تفکر و شناخت، رخ می‌دهد و منظور از تغییرات اجتماعی، روابط و هویت‌یابی در قالب پایگاه‌های اجتماعی مختلف است.

تمام تغییرات از مغز آغاز می‌شود. مغز ما انسان‌ها، اتاق کنترل و فرمان تمام ابعاد شخصیت ماست. وقتی مغز دستورات متناسب با رشد را تنظیم می‌کند، شاهد طیف وسیعی از تغییرات خواهیم بود. دوره‌ی نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوره‌های رشد در تغییرات مغز است. این تغییرات دو جنبه‌ی مهم را شامل می‌شود: تغییرات شیمیایی و تغییرات ساختاری. تغییرات شیمیایی ناشی از تغییر در نوع و مقدار ترشح هورمون‌ها و افزایش حساسیت نورون‌ها به پیام‌های شیمیایی خاص است. در نتیجه، نوجوان به رویدادهای هیجانی قوی‌تر پاسخ می‌دهد و محرک‌های لذت‌بخش را شدیدتر تجربه می‌کند. تغییرات

ساختاری افزایش اتصالات عصبی و بالا رفتن سرعت پردازش است. بستر عمده‌ی تغییرات شناختی اجتماعی مغز، قطعه پیش‌پیشانی است. منطقه‌ی مهم مغز ما که هویت ما در آن قرار دارد و منبع کنترل تمام رفتارهای خردمندانه‌ی ماست. تحولات ساختاری این منطقه‌ی مهم مغز در دوره نوجوانی، کمک می‌کند تا برای رفتارهای شناختی پیچیده‌ی خود برنامه‌ریزی کنیم؛ در موقعیت‌های مختلف، ابراز شخصیت کنیم، تصمیم بگیریم و رفتارهای اجتماعی خود را اداره کنیم.

هیجان‌ها تحت تأثیر تغییرات اجتماعی شناختی تغییر می‌کنند. نوجوانان در این سن هیجانات را با شدت بیشتری تجربه می‌کنند. از موضوعات ناراحت‌کننده زیاد می‌رنجند و برای موضوعاتی که به نظرشان جذاب می‌آید، زیاد ذوق می‌کنند. گاهی اوقات غمگین‌اند و گریه می‌کنند و گاهی بسیار خوش‌حال‌اند و می‌خندند و در بسیاری از تصمیم‌گیری‌ها به سبک تکانشی و احساسی عمل می‌کنند. یک‌باره تصمیمی می‌گیرند و لحظه‌ای بعد پشیمان

می‌شوند. تمام این هیجان‌ها با شدت و ضعف‌های مختلف در تمام نوجوانان دیده می‌شود، ولی مطلبی که اهمیت دارد هدایت و حمایت در جهت تعدیل آن است.

نوجوانان در این سن، بسیار به پذیرفته شدن در گروه همسالان حساس‌اند و علاقه دارند بیشتر وقت خود را با دوستان‌شان بگذرانند. نسبت به موضوعات مختلف انتقاد می‌کنند و به آینده با دید آرمان‌گرایی و خیال‌پردازی می‌نگرند. باید به خاطر داشته باشیم که این تغییرات همگی در جهت تعالی شخصیت‌اند. نوجوان در این سن به دنبال «خود» می‌گردد. هویت‌های مختلف را می‌آزماید و در نهایت تجربه‌ها او را به یک هویت یکپارچه راهنمایی می‌کنند. اولیای مدرسه و پدر و مادرها در جهت تسهیل گذار از دوره نوجوانی به بزرگسالی نقش مهمی دارند. اولین گام پذیرش احساسات و هیجانات آن‌هاست تا بتوانیم به دنیای آنها وارد شویم و به کمک هم، قطار نوجوانی را به مقصد کمال و آرامش برسانیم.





مهارت‌های کنترل خشم

رابعه تبار

ویراستار: روشا اخوان

راه غریزی و طبیعی ابراز خشم، این است که با خشونت واکنش نشان دهید. خشم یک واکنش طبیعی به خطرات است و سبب القای احساسات و رفتارهای پر قدرت و اغلب، پرخاش جویانه‌ای می‌شود که لازمه‌ی جنگیدن و دفاع از خودمان در برابر خطر است؛ بنابراین، مقدار خاصی از خشم برای بقای ما ضروری است.

از سوی دیگر، ما نمی‌توانیم به هر کس و هر چیزی که ما را آزرده و ناراحت می‌کند، حمله‌ور شویم. قوانین، هنجارهای اجتماعی و عقل سلیم، افسار خشم ما را در دست دارند. افراد در واکنش به احساس خشم خود، فرآیندهای خودآگاه و ناخودآگاه مختلفی را به کار می‌برند. سه واکنش اصلی عبارتند از:

ابراز خشم، سرکوب خشم، آرام کردن خشم

ابراز خشم به شیوه‌ای جدی و نه پرخاشجویانه، سالم‌ترین راه است. برای پیاده کردن این روش، باید نیازهای‌تان و روش‌های برآورده کردن آن‌ها را بدون آزرده دیگران، یاد بگیرید. جدی بودن به معنای پُرو بودن یا متوقع بودن نیست؛ بلکه به معنای محترم شمردن خود و دیگران است. خشم را می‌توان سرکوب کرد، سپس آن را به مسیر دیگری هدایت نمود. این اتفاق این‌گونه می‌افتد که شما جلوی خشم‌تان را می‌گیرید، دست از فکر کردن به آن برمی‌دارید و روی یک چیز مثبت، تمرکز می‌کنید. هدف‌تان این است که خشم‌تان را مهار یا سرکوب کنید و آن را به

اشاره می‌کند: «وقتی هیچ یک از این سه تکنیک جواب گو نباشند، اینجا جایی است که فرد ممکن است آسیب ببیند».

چرا برخی از افراد بیشتر از دیگران عصبانی می‌شوند؟ به گفته‌ی دکتر جری دیفنباکر روان‌شناس متخصص در حیطه‌ی مدیریت خشم، برخی از افراد، واقعاً کله‌شان داغ‌تر از دیگران است، سریع‌تر و شدیدتر از دیگران عصبانی می‌شوند. کسانی هم هستند که خشم‌شان را با صدای بلند و رفتارهای پرخاشگرانه نشان نمی‌دهند، اما همیشه زودرنج و بداخلاق هستند. کسانی که به راحتی خشمگین می‌شوند، فرد یا چیزی که آن‌ها را خشمگین کرده است، به باد فحش و ناسزا نمی‌گیرند و هر چیزی که دم دست‌شان باشد به طرفش پرتاب نمی‌کنند، بلکه خشم خود را می‌بلعند و گاهی اوقات که کم می‌آورند، از اجتماع و جمع فاصله می‌گیرند، ترش‌رویی می‌کنند یا آن‌قدر خودخوری می‌کنند که به لحاظ جسمی هم بیمار می‌شوند.

کسانی که به راحتی خشمگین می‌شوند، معمولاً خصیصه‌ای دارند که برخی از روان‌شناسان به آن «تحمل کم نسبت به ناامیدی» می‌گویند و معنای ساده‌اش این است که آن‌ها احساس می‌کنند نباید در معرض ناامیدی، ناراحتی یا دلخوری قرار بگیرند، آن‌ها نمی‌توانند با برخی از مسائل به راحتی کنار بیایند و اگر موقعیتی پیش بیاید که به نوعی بویی از

یک رفتار سازنده‌تر تبدیل کنید. خطر نهفته در این نوع واکنش این است که شاید بتوانید واکنش بیرونی‌تان را نسبت به خشم، به شکل مثبت ابراز کنید، اما واکنش درونی شما نسبت به آن، همچنان منفی خواهد بود. خشمی که اجازه‌ی ابراز پیدا نکند، از درون می‌تواند سبب فشار خون بالا یا افسردگی شود.

خشم ابراز نشده، مشکلات دیگری را هم در پی دارد. این حالت می‌تواند منجر به بروز بیمارگونه‌ی خشم شود، مثلاً بروز رفتارهای پرخاشگرانه‌ی منفعل (انتقام گرفتن از دیگران به صورت غیرمستقیم و بدون گفتن دلیل، به جای مواجهه‌ی مستقیم با آن‌ها) یا شکل‌گیری شخصیتی که به نظر می‌رسد همیشه بدبین و کنایه‌گو است. کسانی که دائم دیگران را تحقیر می‌کنند، از هر چیزی انتقاد می‌کنند و نظرات کنایه‌آمیز ابراز می‌کنند، یاد نگرفته‌اند چگونه خشم خود را به نحو سازنده‌ای ابراز کنند و بیرون بزنند.

جای تعجب نیست اگر این افراد روابط موفقیت‌آمیز زیادی هم نداشته باشند.

در نهایت، راه دیگر رویارویی با خشم این است که آن را از درون آرام سازید. این رویکرد، نه تنها به معنای کنترل رفتار بیرونی، بلکه به معنای کنترل واکنش‌های درونی، پایین آوردن ضربان قلب، آرام کردن خودتان و فروکش کردن احساس خشم هم هست.

همان‌طور که دکتر اسپیلبرگر



بی‌انصافی و بی‌عدالتی بدهد (مثلاً کسی به خاطر یک اشتباه جزئی، از آن‌ها عیب‌جویی کند)، به شدت عصبانی می‌شوند.

چه چیزی باعث بروز این واکنش‌های شدید در این افراد می‌شود؟ شماری از دلایل وجود دارند. یک دلیل آن می‌تواند ژنتیکی یا فیزیولوژیکی باشد. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد برخی از کودکان، زودرنج و نازک‌نارنجی به دنیا می‌آیند و نشانه‌های آن از همان دوران کودکی مشخص است. دلیل دیگر می‌تواند اجتماعی-فرهنگی باشد. خشم را اغلب منفی می‌انگارند. به ما یاد داده‌اند که بروز اضطراب، افسردگی یا دیگر احساسات، طبیعی و درست است، اما بروز خشم از این قاعده مستثنی است. در نتیجه، ما یاد نگرفته‌ایم چگونه خشم را کنترل کنیم یا آن را به نحو سازنده‌ای بروز دهیم.

یافته‌ی تحقیقاتی دیگر حاکی از آن است که سابقه‌ی خانوادگی هم در این رابطه نقش دارد. معمولاً، افرادی که زود خشمگین می‌شوند، در خانواده‌های از هم گسیخته، آشفته و ضعیف در روابط عاطفی بزرگ شده‌اند.

علت را شناسایی کنید

چه چیزی دکمه عصبانیت شما را فشار می‌دهد؟ وقتی خسته هستید، ناراحت هستید، شب خوب نخوابیده‌اید، یا وقتی کسی با شما رفتار گستاخانه‌ای کند؟ عوامل خارجی (دوست بی‌ادب) و عوامل داخلی (خستگی خود شما) زیادی وجود دارند که وارد بازی می‌شوند. شما باید از این محرک‌ها آگاه باشید تا بفهمید چه شرایطی شما را به یک کشور عصبانی می‌فرستند. این مرحله، اول مستلزم این است که تا حدی از آنچه در حال رخ دادن است آگاه باشید

و تشخیص دهید که چه چیزی شما را خاموش می‌کند.

تغییر وضعیت

دور شدن از منبع عصبانیت، چه مکان و چه شخص، یکی از مهارت‌های مدیریت عصبانیت است که می‌توانید از آن برای آرام کردن خود استفاده کنید. برای انجام این کار، می‌توانید چشمان خود را ببندید و خود را به یک مکان آرام منتقل کنید و یا به سادگی حرکت کنید تا خشم شما بسوزد.

ماهیه‌های سخت را آرام کنید

نکته‌ی دیگر که می‌تواند به شما کمک کند به سرعت آرام شوید، ماساژ آرام مناطق تنشی است که معمولاً شانه‌ها، گردن و پوست سر است. برای ماساژ شانه‌ها، به سادگی آن‌ها را بچرخانید تا آرام شوند. برای رهایی از تنشی که در ناحیه گردن و سر شما ایجاد می‌شود، یک ماساژ ساده انجام دهید تا گردش خون را بهبود ببخشید و در نتیجه، ذهن خود را آرام کنید.

گوش دادن به موسیقی

گوش دادن به موسیقی می‌تواند اعصاب خرد شده را تسکین دهد و شما را آرام کند. این کار با غریبال کردن احساسات خشم و ناامیدی، به شیوه‌ای سازنده به شما کمک می‌کند.

از یک تا صد یا صد تا یک بشمارید

شمارش معکوس می‌تواند مانع از اوج گرفتن خشم شما شود. این کار ذهن شما را از علت عصبانیت دور می‌کند و باعث می‌شود که شما در مورد چیز دیگری فکر کنید. عمل شمردن همچنین، زمان عصبانیت را به تأخیر می‌اندازد که اغلب احساسات را کنترل می‌کند. شما حتی می‌توانید این کار را با نفس کشیدن آرام و عمیق انجام دهید که مؤثرتر می‌شود.



روی زمان حال تمرکز کنید

هر وقت عصبانی می‌شوید، به گذشته نگاه نکنید؛ با انجام این کار، ممکن است شکایات گذشته را به زمان حال خود بیاورید. در عوض، توجه خود را بر آنچه در حال حاضر می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید، تا این مسئله را حل کنید.

تمرین تنفس عمیق

به جای اینکه به عصبانیت خود اجازه دهید تا خارج از کنترل شما قرار گیرد، هر بار که احساس عصبانیت می‌کنید، برای آرام کردن بدن و ذهن‌تان، به تمرین تکنیک‌های تنفس ساده عادت کنید.

این کاری است که باید در هنگام عصبانیت انجام دهید - آهسته نفس بکشید، اما نفس‌های عمیق بکشید تا واکنش استرسی را که معمولاً همراه با عصبانیت همراه است، خنثی کنید.

- یک کلمه یا عبارت آرامش‌بخش را تکرار کنید، که می‌تواند این موارد باشد «آرام باش»، «بیخیال» یا «من کنترل خشم خود را در دست دارم».

- روی عضلات خود فشار دهید و سپس آن‌ها را رها کنید.

اجازه دهید دیروز بگذرد

دیروز واقعاً گذشته است؛ کاری که دیروز اتفاق افتاده، لازم نیست بر امروزتان تأثیر بگذارد. اگر شما به درد، تنفر و یا عصبانیت خود فکر کنید، با گذشت هر روز بیشتر احساس تلخ و بدی خواهید داشت. کار انجام شده، انجام شده، رها کردنش نه تنها از لحاظ فیزیکی می‌تواند احساس خوبی داشته باشد، بلکه اگر این کار را انجام ندهید، تنها موجب آزار خود می‌شوید. هر چه طولانی‌تر خشم خود را در درون جای دهید، بیشتر به درون شما نفوذ خواهد کرد. از خود بپرسید آیا این چیزی است که واقعاً برای خود و افراد مهم زندگی‌تان، به آن اهمیت می‌دهید؟ به خوبی می‌دانید که ارزشش را ندارد، پس زندگی خود را با زندگی در گذشته هدر ندهید.

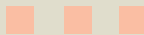
مراقب صحبت‌های منفی خود باشید

تفکر منفی، منجر به طغیان خشم فراوانی می‌شود. اغلب اوقات وقتی چیزی اتفاق می‌افتد که شما را ناراحت می‌کند، ممکن است بعد از گذشت مدت زمانی، دیگر مسئله‌ی بدی به نظرتان نباشد. بیایید یک مثال ساده را بررسی کنیم؛ فرض کنید به خرید خواربار رفته‌اید، در محوطه‌ی

پارکینگ، ناگهان یک نفر دیگر وارد فضایی که برای پارک ماشین‌تان انتخاب کرده‌اید، می‌شود. می‌خواهید چیزی به راننده بگویید، اما چون او کمی ترسناک به نظر می‌رسد، چیزی نمی‌گویید، اما تمام مدتی که خرید می‌کنید، از این «بی‌عدالتی» که در حق‌تان شده، عصبانی هستید. وقتی خریدتان تمام می‌شود و بالاخره حواس‌تان را از چیزهایی که می‌خواستید به آن فرد بگویید، پرت می‌کنید، می‌بینید آنقدر فکرتان مشغول بوده که فراموش کرده‌اید بستنی مورد علاقه‌ی دخترتان را بخريد. وقتی او را می‌بینید و این خبر را به او می‌دهید، به گریه می‌افتد و به شما می‌گوید که چه پدر یا مادر بدی هستید. پیش از این، فردی را که جای پارک شما را گرفت و این مشکلات را درست کرد سرزنش می‌کردید و حالا یکی از اعضای خانواده‌تان باعث ناراحتی شما شده و اینجاست که

خشم‌تان منفجر می‌شود.

اگر نظر خود را در محوطه‌ی پارکینگ به سمت دیگری هدایت می‌کردید، می‌توانستید این چرخه را متوقف کنید؛ مثلاً می‌شد با خودتان بگویید: «مردم گاهی بی‌ادبی می‌کنند، یا اینکه حتماً آن شخص جای پارک مرا ندیده و یا شاید وانمود کرده که ندیده‌است. مجبور نیستم به او اجازه بدهم روزم را خراب کند. می‌توانم یک جای دیگر را انتخاب کنم. بله، این آزار دهنده است، اما ارزش ندارد که بخواهد مسائل مهم زندگی‌ام را خراب کند». نکته‌ی پایانی اینکه خشم یکی از احساسات ماست که عدم شناسایی به موقع آن، گاهی باعث لطمات جبران ناپذیری خواهد شد. خوب است به خودمان و احساساتمان بیشتر توجه داشته باشیم تا بتوانیم روزهای بهتری را تجربه کنیم.



In Other Words

Apparent to all, Coronavirus pandemic has made most of us remain at home and for the first time in our lives, we are experiencing a new kind of life which entails working from home and for some learning online. For us, teachers, it has also introduced new dimensions that are conducting classes and having fruitful communications with our students in a void that evades physical presence.

Easily said but hard to accomplish, it has not been always easy to observe the impact of cyber teaching on our students. Therefore, we asked a group of students to give us feedback on their experience of such situation.

We have selected two of their written essays for this volume of Kherad Nameh and hope you will enjoy reading it, as well.

Andia Dorrani



Online School

Elha Bardai

School is an essential part of education and undeniably remains to be an indomitable key factor for securing a job later in life. Hence, at such time that we are deprived of attending school and conventional classes, virtual ones are the only alternative with their positive and negative features.

At present, the world is living in a big pandemic situation and everyone is dealing with the Coronavirus or otherwise known as COVID-19. Most schools and workplaces have been closed, leaving a lot of people jobless and have forced many people to work and study at home. Teachers, principals, and college professors have found ways to educate students from home. Individuals are using an array of different software apps such as Zoom, Google Hangout and etc. to contact colleagues and students from their own home. Online school isn't always a desirable option depending on the subject taught. One big problem with online school is that the teacher may not know if the students are actually learning the subject or not. If the student has not learned the subject, it might be harder for him or her to pass the end of the year exams. Under the said circumstances, the student might need to reseat exams and even reattempt the year.

Another major problem is that school is an environment built to reduce distractions such as video games, mobile phones and etc. While being at home and ex-



posed to innumerable distractions close at hand, learners find it harder to focus on the subject they're studying or even to listen to the teacher. Social media, also, aggravates the situation because of its apps such as Instagram, Tik Tok, and their easy accessibility. A lot of viral videos that are going around on social media are students 'ploys for playing pranks on their teachers while attending a Zoom class. All these combined features leave students on the verge of losing interest in school work. If they were in school, they would have no other choice but to listen to what the teacher was saying whereas in online school, they have other choices like sleeping or just not showing up. Another thing is that students can cheat easily during online exams. It's easier to cheat when you can actually call your friends during the exam time and ask them for the answers since the teacher isn't listening and paying attention to you.

Teachers seem to be aware of such possibilities and try to minimize the chance of cheating by time limits and providing each student with a specific set of questions and Of course there are lots of students who do not like to lie to themselves and rely on their own capabilities

Yet, all these negative points should not blind us to one ray of hope that is offered by online schooling and that is its affordability for many learners who are incapable of attending real life classes for any individual or public health reasons.



Online schooling: Advantages and Disadvantages

Elika Seifi

Staying at home and attending online classes have become an integral part of our daily lives these days. Simply waking up early just to do the same thing as yesterday; joining *Sky room classes; submitting assignments are the driving forces which wake us up in the morning. And then when tomorrow comes, we reenact the same routine robotically. I remember the days when the teacher used to spend half the classroom time trying to quiet us down when we went to school but now, the silence in my room while the teacher is talking in the online classroom is hard to get used to. Some subjects are easier to work on from home; you can spend less time on things you don't have any problems with and spend extra time on other subjects that need more work. When someone says something in an online class, I am always seized with this passion to whisper into my friend's ears as I used to, but now the whole class will hear if anything said and will see if anything written, so I just let go of the whole idea and remain reticent. I must confess subjects like physics were best learned when we practiced or did exercises and when our teacher conducted multiple experiments, assigned exercises and even showed tutorial videos. Other subjects such as religious studies were best learned when we talked or argued about them as religious teachings are not something that can be



memorized. It's our beliefs and we can expand our knowledge about it only through debating and getting to know the opinions of our adversaries.

When you wake up at half past eight in the morning and still have classes until four in the afternoon, you slowly get more and more bored and tired as days go by and start procrastinating. You won't understand anything from what is being taught. The teacher can't see our faces and so they continue teaching and assume we don't have any questions about what is being taught whereas in reality we are all doing nothing except listening to the teacher. This problem may become worse when it's time for final exams. Presumably, there will be so many students who may need to repeat the whole school year or semester the year after, due to the lockdown and lack of learning in this new environment.

Alas, I must say I miss school and the days I spent with my friends, talking quietly while trying not to alarm the teacher or minutes spent during lunch breaks in the crowded cafeteria and those long waiting lines for the fried chicken strips. I miss that, and I will cherish those spent moments and hope we meet again; in a safer, and a healthier way.

*Sky room is the platform online classes are being held. (Editor)





گزارش تصویری

کسب مقام اول دو صحرانوردی برای تیم دبستان در منطقه ی یک



کسب مقام دوم مسابقه‌ی بدمینتون تیم دو دبستان در منطقه‌ی یک



کسب مقام اول تا سوم مسابقات ژیمناستیک دبستان و متوسطه‌ی یک



کسب مقام اول مسابقه‌ی بدمینتون تیم یک دبستان در منطقه‌ی یک



کسب مقام در رشته‌های مختلف مسابقات شنای دبستان در منطقه‌ی یک



کسب مقام دوم مسابقه‌ی تنیس روی میز دبستان در منطقه‌ی یک



کسب مقام دوم تیم یک و مقام سوم تیم دو
دبستان در مسابقه شطرنج در منطقه یک



کسب مقام دوم مسابقه دایربال تیم دبستان در منطقه ی یک

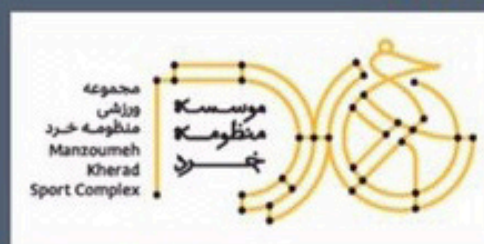


کسب مقام سوم مسابقه‌ی طناب‌زنی دبستان در منطقه‌ی یک



کسب مدال طلا در شنا توسط یکتا شرافتی

در سی‌امین دوره مسابقات شنا



کسب مقام اول تا سوم در رشته‌های مختلف مسابقات جایزه
بزرگ به سبک شیتوریو نیو اینترنشنال توسط دنیا آزمند



کسب مقام اول دو صحرانوردی تیم متوسطه‌ی یک در منطقه‌ی یک



کسب مقام اول مسابقه‌ی بسکتبال متوسطه‌ی یک و اعزام به مسابقات شهر تهران



کسب مقام دوم مسابقه‌ی بدمینتون تیم یک متوسطه‌ی یک در منطقه‌ی یک



کسب مقام اول در مسابقه‌ی شطرنج
متوسطه‌ی یک در منطقه‌ی یک



کسب مقام اول دو صحرانوردی تیم متوسطه‌ی یک و دو در منطقه‌ی یک



کسب مقام اول مسابقه‌ی بدمینتون متوسطه‌ی دو در منطقه‌ی یک



کسب مقام اول مسابقه‌ی بسکتبال متوسطه‌ی دو و اعزام به مسابقات استان



کسب مقام اول مسابقه‌ی هندبال متوسطه‌ی یک در منطقه‌ی یک



کسب مقام دوم در مسابقه‌ی داژبال تیم متوسطه‌ی یک در منطقه‌ی یک



کسب مقام چهارم مسابقه والیبال متوسطه‌ی یک در منطقه‌ی یک



کسب مقام در رشته‌های مختلف مسابقات شنای متوسطه‌ی یک در منطقه‌ی یک





خلوت گزیده را به تماشا چه حاجت است
چون کوی دوست هست به صحرا چه حاجت است

حافظ

