



A T I Y E H N O

۱۶

دوربرگردان

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی) • مدیر مسئول: روح‌الله علاریان
- سردبیر: زیر نظر شورای سردبیری
- صفحه آرا: الهه پیرپرناش • عکس: پویا بازارگرد، پرتو جغتایی • ویراستار: کورش اشرفی، سمیرا مرادی
- حروفچین: اکرم خاکپور • نشانی: میدان آرژانتین، خیابان احمد قصیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۴۵۳۳۶-۰۲۱ • تخریر یه: داخلی ۱۳۸ • بازرگانی: داخلی ۱۲۲ www.atiyehno.ir

• دوشنبه ۱۸ دی ۱۴۰۲ • شماره ۴۱۴

۶۶

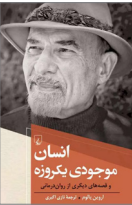
## نفس‌های مادرانه

نفس مادر به نفس‌های پسرش بند است، با آنکه مشکلات نفس‌های مادر را به شماره انداخته اما عهد کرده تا لحظه آخر با چنگ و دندان از دلبندهش مراقبت کند. او در روستای «سرکلاته خرابشهر» همراه دو فرزندش زندگی می‌کند. جعفر پسر بزرگ معصومه خانم که ۲۰ سال دارد دوست داشت عصای دست مادرش باشد؛ اما معلولیت نگذاشت جعفر به آرزویش برسد و مادر همچنان عصای دست پسرش باقی ماند.

### معرفی کتاب

## انسان موجودی یگروزه

- نویسنده: اروین یالوم
- ناشر: ققنوس



کتاب «انسان موجودی یگروزه» قصه‌های دیگری از روان درمانی «نوشته «اروین یالوم» برای نخستین بار در سال ۲۰۱۵ منتشر و با استقبال مخاطبان مواجه شد. جالب است بدانید نازی اکبری، روان‌مانگر و مترجم این کتاب برای ترجمه این کتاب از اروین یالوم اجازه کتبی دریافت کرده و غیر از آن مصاحبه مفصلی نیز با دکتر یالوم داشته که متن مصاحبه در آخرین کتاب اضافه شده است. تمرکز اروین یالوم به عنوان نویسنده در این کتاب بر روی دو چیز استوار است: نخست دست‌وپنجه نرم کردن با چگونه به انتهای اجتناب‌ناپذیر هستی کنار آمدن. نازی اکبری، مترجم کتاب درباره لحن آن می‌نویسد: «یکی از ویژگی‌های مهم نوشته‌های یالوم تأکید او بر «ارتباط و اهمیت آن در درمان» است. او معتقد است اصلاح تعاملات انسانی و «ارتباط» با دیگری کلید در مان اختلالات خلقی و روانی است. او در این کتاب، مانند سایر آثارش سعی کرده تا با برقراری رابطه‌ای چهارچوب‌دار و مرزبندی شده و در عین حال صمیمی و گرم تأثیر تعاملات انسانی را به خواننده نشان دهد.» انتشارات ققنوس کتاب انسان موجودی یگروزه و قصه‌های دیگری از روان درمانی را با ترجمه نازی اکبری عرضه کرده و در اختیار علاقه‌مندان قرار داده است.

## قانون ۵ ثانیه

- نویسنده: مل رابینز
- ناشر: شمشاد

همه ما کارهایی داریم که هیچ‌وقت انجام نمی‌دهیم. اهدافی که به آن‌ها نمی‌رسیم و تصمیماتی که بعد از کلنجار رفتن زیاد نمی‌گیریم. بسیاری آن را تنبلی می‌نامند، اما در اصل افرادی که تنبل خوانده می‌شوند دلایل دیگری برای انجام ندادن کارها و نرسیدن به اهداف دارند. «مل رابینز» در کتاب «قانون ۵ ثانیه» ابزاری را معرفی می‌کند که در زمینه‌های مختلف زندگی کاربرد دارد و کمک می‌کند تا زندگی بهتری را تجربه کنید. کتاب «قانون ۵ ثانیه» توسط مل رابینز، کارآفرین آمریکایی نوشته شده است. مل رابینز در این کتاب قانونی را معرفی می‌کند که با استفاده از آن می‌توانید با اتفاقات و سختی‌ها و مشکلات زندگی به درستی برخورد کنید و در نتیجه بهر‌موری و کیفیت زندگی خود را افزایش دهید. نویسنده در این کتاب سعی کرده تا به مخاطب قانون ۵ ثانیه را آموزش دهد که در نتیجه تحقیقاتی به دست آمده که برای زندگی سالم و مفید انجام شده؛ کافی است شجاعت به خرج دهید و شروع به استفاده از این قانون کنید پس از آن ذهن شما به‌طور خودکار در تمامی لحظات زندگی این قانون را به کار می‌برد و به سرعت نتیجه آن را در زندگی خود مشاهده می‌کنید. این کتاب بر پایه اتفاقاتی نوشته شده که در زندگی واقعی افراد رخ داده و هنگام خواندن با تجربه‌هایی آشنا می‌شوید که افرادی شبیه شما در همین جهان با آن‌ها روبه‌رو شده‌اند.



### فناوری

## نجات دریاچه‌ها به مدد فناوری نانو

بسیار مهم است، زیرا از رشد و بقای موجودات اعماق دریا و سایر آب‌زیان که در لایه رسوبی زندگی می‌کنند، حمایت می‌کند. اکسیژن برای تنفس موجودات اعماق زمین ضروری است، به آن‌ها اجازه می‌دهد مواد آلی را تجزیه کرده و مواد مغذی را به آب برگردانند. بدون اکسیژن کافی، لایه رسوبی بدون اکسیژن یا هیپوکسیک می‌شود، به این معنا که غلظت اکسیژن محلول در رسوب کم است یا وجود ندارد. این موضوع منجر به تجمع ترکیبات سمی مانند سولفید هیدروژن (H<sub>2</sub>S) و تغییر در جوامع میکروبی که در لایه رسوبی زندگی می‌کنند، می‌شود. فناوری «نانوحباب»

لایه رسوبی در دریاچه‌ها حاوی مواد آلی و معدنی است که در طول زمان در کف دریاچه انباشته شده است. این رسوبات می‌توانند از منابع مختلفی از جمله خاک فرسایش یافته، روان‌آب‌ها از زمین‌های مجاور و مواد گیاهی و جانوری در حال پوسیدگی به دست آیند. با گذشت زمان، این مواد می‌توانند در کف دریاچه جمع شوند و لایه‌ای از رسوبات را تشکیل دهند که در برخی دریاچه‌ها می‌تواند چندین متر ضخامت داشته باشد. این لایه رسوبی می‌تواند پیامدهای مهمی برای سلامت و اکولوژی دریاچه داشته باشد. این لایه می‌تواند زیستگاه مهمی برای موجودات اعماق دریا مانند کرم‌ها، حلزون‌ها و لارو حشرات فراهم کند و به عنوان منبع غذایی برای گیاهان آبی و سایر موجودات مفید باشد.

### پادکست

## شلمرود

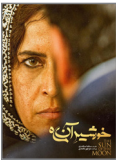
در هزار توهایی توسعه فردی به نقطه‌ای می‌رسیم که نیاز به شناخت درست‌تر و عمیق‌تر مفاهیم را حس می‌کنیم. چیزهایی که به‌طور مداوم با آن‌ها سروکار داریم و در زندگی مانقش فعالی ایفا می‌کنند، هرچند در ظاهر اینگونه به‌نظر نرسند. مفاهیمی که شاید در اثر استفاده زیاد و حل شدن در روزمرگی‌ها، گوشه‌های تیز آن ساییده شده و دیگر آن‌گونه که باید حساسیت‌ما را بر نمی‌انگیزند. بنابراین لازم است یک جایی توقف کنیم و این مسائل را دوباره تحلیل کنیم و برای به کارگیری بهتر و مؤثرتر آن‌ها تلاش کنیم. «رادبو شلمرود» ایستگاهی مناسب برای بررسی مسائلی از این دست است. شلمرود رادبوی جوانی است با تیمی جوان که دغدغه‌های نسل امروز را واکاوی می‌کند. آن‌ها در هر اپیزود با یک فرد مطلع در زمینه موضوع مورد بحث گپ‌وگفتی صمیمانه و تخصصی دارند. تاکنون چند قسمت از این پادکست منتشر شده که شامل اپیزودهایی چون ایستگاه صفر، رنج دیسپیلین، عشق و رنج‌ها، غر؛ تعارض صورتی، رنج و معنای زندگی، روایت درهای بسته، آخرین شمن؛ هوش مصنوعی و غر؛ مرض فداکاری است. شلمرود هر چهارشنبه یک اپیزود جدید منتشر می‌کند.



### فیلم



## خورشید آن ماه



فیلم «خورشید آن ماه» نخستین ساخته سینمایی «ستاره اسکندری» به تهیه‌کنندگی «منوچهر محمدی» است. نازنین فراهانی، پژمان بازغی، امیرحسین هاشمی، بنفشه صمدی، روزین صدرزاده، صادق سهرابی، مهتاب جامی، نکیسای نوری، صادق بلوچی، روزناک شیرانی، مریم بوبانی، پهلوان اسحاق بلوچ‌نسب و یرکت برجان بازیگران این فیلم هستند. ویژگی‌هایی وجود دارد که «خورشید آن ماه» را قابل تأمل می‌سازد. مهم‌ترین آن، نقد فرهنگی است که زنان را در برابر هم می‌شورانند و مردانی که می‌توانند تبدیل به خون‌ریزانی متحرک شوند. گلوله‌هایی که می‌توانند هر جارا به آتش یکشوند. خورشید آن ماه، انباشته از نشانه‌های فرهنگ بلوچستان است؛ زبان، پوشش، غذا و موسیقی. فیلم به رغم نمایش زیبایی‌های طبیعی این استان، از جمله دریا و کوه‌های مریخی، تقریباً هیچ نمای کارت پستالی ندارد و تمام جزئیات، برای روایت یک قصه اجتماعی که پیشینه‌ای کهن دارد، به خدمت گرفته شده است. چهره‌پردازانی انجام شده نیز در جهت تقویت ظاهر بازیگران و باورپذیری آن‌ها در نقش بومی‌شان، موفق بوده است. هم‌چنان که طراحی و چیدمان صحنه و لباس بازیگران و البته همراهی موسیقی حسین علیزاده، به فیلم کمک مؤثری کرده است.

### مستند



## سرزمین آتش



فیلم مستند «سرزمین آتش» به کارگردانی «وحید فراهانی»، مستندی محصول سازمان هنری رسانه‌ای اوج است که مناقشه آذر با بجان و ارمنستان و ارتباط آن با ایران را موشکافی می‌کند. این مستند با معرفی منطقه قفقاز، تاریخچه‌ای از درگیری قدرت‌های مختلف در این منطقه بیان می‌کند و با ورود به زمانه کنونی، ضمن بررسی نقش کشورهای هم‌جوار همچون ترکیه و نیز تحولات رژیم صهیونیستی در نزدیکی مرزهای شمالی ایران، در پی پاسخ به این پرسش برمی‌آید که چرا مناقشات میان جمهوری آذربایجان و ارمنستان برای ایران مهم است. وحید فراهانی در این فیلم با نگاه ریزبینانه خود، روایتی روشن از وقایع قفقاز بیان کرده و پاسخ سؤالات مهمی را می‌دهد که نیاز است همه مردم ایران از آن مطلع شوند. «فرهاد محمدپور» تهیه‌کنندگی این مستند را برعهده دارد. مدت‌زمان این فیلم ۵۹ دقیقه و تماشای آن از طریق پلتفرم‌های نمایش خانگی امکان‌پذیر است.

### تئاتر



## توافق‌نامه

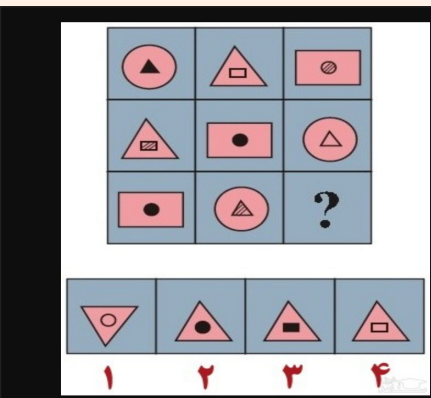


«دو دوست قدیمی پس از مدت‌ها یکدیگر را می‌پینند. یکی بازیگری است متوسط و دیگری نمایشنامه‌نویسی ناموفق. بازیگر می‌خواهد آپارتمانش را بفروشد و برای این کار از دوستش خواسته که در زمان امضای توافق‌نامه آنجا حضور یابد تا خیال خریدار راحت باشد. در انتظار خریدار و در آپارتمان خالی گفت‌وگوی دو دوست درباره زندگی شخصی، رفاقت، تئاتر، فروش خانه و موضوعات مختلف به شوخی، به تمسخر و تخریب، به پرخاشگری و حتی در لحظاتی به نزاع کشیده می‌شود. خریدار از همه‌جایی خبر با حضورش ماجراهای غافلگیرکننده دیگری را رقم می‌زند.» این خلاصه داستان نمایشی با نام «توافق‌نامه» به کارگردانی «کوروش سلیمانی» است که این روزها در سالن استادناظرزاده کرمانی واقع در تماشاخانه ایرانشهر روی صحنه می‌رود. بهنام تشکر، رامین ناصر نصیر و کورش سلیمانی بازیگران این اثر نمایشی هستند. این نمایش ساعت ۲۰ اجرا می‌شود و تا پایان دی‌ماه روی صحنه خواهد بود.

### هوش سنج

9			8	4	6		
			3	1			2
6				5	7		
	7					5	
5	2		4		6	1	
	8				3		
		4	1			7	
5				8	4		
	2	9	7				6

6	5	1	9			8	
9	8			6	1	3	
	1			9	5		
2			4		3		5
				6	7		2
	4	6	8				1
							7
							8
		2		7	6	4	8



ماتریسی از اشکال هندسی داریم. با توجه به منطق موجود در شکل گزینه صحیح کدام است؟