

از راه رسید بهار

۳۲

دنیای مجازی جوانان

۱۲

آلودگی ژنتیک

۸

دور از خانه

۲

دست به کاران

هدرندهیم
آب، زندگانی است





مزه خوش بختی

اگر روزی این خبر در رسانه‌های گروهی دنیا بیچد که در کاوش‌های باستان‌شناسی در منطقه‌ای در خاورمیانه، صندوقی سالم و قدیمی کشف شده که در آن طوماری بلند به خطی ناشناخته، محفوظ مانده است، و قدمت آن به ۱۵ قرن قبل می‌رسد، چه ولوله‌ای بین مردم دنیا در خواهد گرفت؟

اگر بزرگ‌ترین باستان‌شناسان، زبان‌شناسان و فرهنگ‌شناسان دنیا، کمیته‌ای جهانی برای کشف رمز خط آن طومار تشکیل دهند، و پس از مدتی، نتیجه پژوهش خود را در خواندن متن آن طومار به آگاهی جهانیان برسانند، باز چه شور و هیجانی دل‌ها را خواهد گرفت؟

اگر اعلام کنند که این طومار بلند در حدود ۶۰۰ صفحه معمولی خواهد بود و نامه خداوند به همه بشریت است، آن شور و هیجان به اوج اعلا خواهد رسید!

حالا اگر بدانید چنین طومار آسمانی که از قدمت آن ۱۵ قرن می‌گذرد و تردیدی هم در «الهی بودن» آن نیست، همان «قرآن کریم» است، چه احساسی خواهید داشت؟

آیا به راستی تاکنون این کتاب مقدس را با این نگاه باز کرده‌اید و آیه‌های آن را با ترجمه روان فارسی مطالعه کرده‌اید؟ قرآن همان نامه خداوند مهربان به تک‌تک ماست که می‌خواهد ما را از تاریکی‌ها به سوی نور ببرد تا مزه خوش بختی را بچشیم و با امید و نشاط و معنویت، در گهواره دنیا زندگی کنیم و در نهایت، به خشنودی جاودانه خدا در بهشت دست یابیم. بهارمان را با نامه خوش بختی بخش قرآن سبزتر کنیم*

ناصر نادری

* موضوع این یادداشت، وام‌دار کتاب «قرآن شناخت»، اثر بهاء‌الدین خرمشاهی است.

مدیر مسئول: محمد ناصری

سر دبیر: محمدعلی قربانی

شورای برنامه ریزی: حمیدرضا امیری ،

حسین امینی پویا، علی‌اصغر جعفریان،

سیدکمال شهباب‌لوسیدامیر سادات موسوی،

ناصر نادری، حبیب یوسف‌زاده

کارشناس شعر: سعید بیابانکی

کارشناس داستان: داود غفارزادگان

مدیر داخلی: مریم سعیدخواه

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: ایمان اوجیان

شمارگان: ۸۶۰۰۰ نسخه

چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر

شمالی، پلاک ۲۶۶

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴

تلفن: ۸۸۴۹۰۹۶ - ۸۸۳۰۱۴۷۸ - ۸۸۳۰۱۴۸۲

شماره تلفن پیام گیر: ۸۸۳۰۱۴۸۲

نشانی مرکز بررسی آثار: تهران - صندوق

پستی ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷ تلفن: ۸۸۳۰۵۷۷۲

۴۰ چشم را دست هر کسی نمی‌دهم

۴۲ حبوبات محبوب

۴۴ من + من = ما

۴۶ سرگرمی

۴۷ Cooking

۴۸ عکاسی علمی

۲ دست‌به‌کاران

۴ شمیم حیا

۶ گردش در دنیای مجازی

۸ دور از خانه

۱۲ آلودگی ژنتیک

۱۴ تیم باشیم

۱۶ خنده‌زار

۲۲ هدیه عید

۲۵ سایه‌های خیال

۲۶ شعرخانه

۳۰ رسیده‌ها و Callها

۳۲ دنیای مجازی جوانان

۳۴ تقویم

۳۶ تولید مشترک

۳۸ سلامت

۱۰

زیبا باش!

زیبایی چهره، شأنی
نخواهد داشت اگر فرد به
زیبایی‌های دیگر آراسته
نباشد: زیبایی اندیشه،
رفتار، گفتار و ...



خوانندگان رشد...

شما می‌توانید قصه‌ها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار مجلات رشد به نشانی زیر بفرستید:

نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵ - ۶۵۶۷

تلفن ۸۸۳۰۵۷۷۲ - ۰۲۱

دست به کاران

آشنایی با رشته صنایع دستی

توی دنیای درس و مدرسه، انواع و اقسام رشته‌ها وجود دارد. از رشته‌های نظری تا فنی و حرفه‌ای و کارودانش که هر کدام هم کلی رشته دارند. از رشته‌هایی که حتی یک‌بار هم اسمشان به گوشمان نرسیده تا رشته‌های اسم و رسم‌داری که هر کسی را جذب خودشان می‌کنند و موقع پر کردن برگه انتخاب رشته کلی آدم را به وسوسه می‌اندازند تا از همه علاقه‌ها و احساساتش دست بکشد. اما هستند آدم‌های هدف‌دار پردل و جرئتی که دست به انتخاب‌هایی می‌زنند که شاید از عهده هر کسی بر نیاید؛ انتخاب‌های هدف‌داری که می‌توانند نتایج خوبی هم داشته باشند.

با مهدی دلقندی در یک کارگاه قلم‌زنی در شهر سبزوار آشنا شدیم، آن هم زمانی که قلم و چکش به دست مشغول قلم‌زنی است. از او درباره رشته تحصیلی‌اش پرسیدیم. مهدی سال دوم رشته صنایع دستی است و علاقه زیادی به هنر قلم‌زنی دارد.

لطفاً در یک جمله رشته‌ای را که می‌خوانی برایمان تعریف کن.

صنایع دستی یعنی هنر. صنایع دستی همه هنرهایی است که ما در اطرافمان می‌بینیم. از قالی‌بافی تا همین کار هنری که من می‌کنم؛ قلم‌زنی.

چقدر به هنر علاقه‌داشتی که این رشته را انتخاب کردی؟

من عاشق هنر هستم. اگر به گذشته نگاه کنیم هنر همیشه بوده، هست و خواهد بود. هنر هرگز نمی‌میرد. زندگی یعنی هنر.

ما تو را در حال قلم‌زنی روی یک چوب دیدیم. مگر قلم‌زنی را روی چوب هم انجام می‌دهی؟

من تنها روی ظرف‌های مسی قلم‌زنی می‌کنم. ولی در حال حاضر در حال تمرین یک کار قلم‌زنی برای یک جشنواره هستم. این تمرین کارم است.

قلم‌زنی هم جزو هنرهای صنایع دستی است؟

بله. البته توی هنرستان شهر ما به رشته قلم‌زنی زیاد نمی‌پردازند، ولی من به خاطر علاقه‌ای که خودم به این هنر دارم پیش استادکار قلم‌زنی رفتم و این رشته را به



صنایع دستی

ادامه تحصیل

فارغ التحصیلان می‌توانند بعد از اتمام هنرستان در رشته صنایع دستی دانشگاه‌ها ادامه تحصیل بدهند.

زمینه‌های شغلی

اشتغال در نمایشگاه‌ها و موزه‌ها و کارگاه‌های هنری
اشتغال در زمینه‌های کارآفرینی.
ایجاد کارگاه‌های شخصی



سفالگری برجسته

با فاطمه دشتکی هم در یک نمایشگاه آشنا شدیم؛ نمایشگاه هنرهای تجسمی در شهر زنجان. فاطمه از شهرستان خدابنده آمده بود تا نمونه کارهای سفالگری خود را به نمایشگاه هنرهای تجسمی زنجان ارائه دهد. او دانش‌آموز رشته صنایع دستی است.

کمی از خودت و رشته‌ای که می‌خوانی برایمان بگو.

من سال سوم رشته صنایع دستی هستم. رشته صنایع دستی یکی از رشته‌های خوب هنرستان است. توی این رشته ما تقریباً با همه هنرها آشنا می‌شویم؛ نقاشی، گرافیک، قالی‌بافی، منبت، معرق، سفال و... و هر کسی با توجه به علاقه‌ای که دارد هنری را که دوست دارد دنبال می‌کند.

بیشتر به چه هنری علاقه داری؟
من کلاً رشته صنایع دستی را دوست دارم و از همه هنرهای آن لذت می‌برم. ولی توی این نمایشگاه کار با سفال را ارائه داده‌ام. فکر می‌کنم توی این زمینه استعداد خوبی دارم.

حالا مشغول چه کاری هستی؟
در حال آماده کردن یک تابلو سفالگری حجم (برجسته) هستم.

چطور شد رشته صنایع دستی را انتخاب کردی؟

اول می‌خواستم گرافیک بخوانم، اما همان سال رشته گرافیک از مدارس شهر ما حذف شد و به جای آن رشته صنایع دستی را گذاشتند. من هم که علاقه خاصی به رشته‌های هنری داشتم صنایع دستی را انتخاب کردم. از انتخاب این رشته خوشحالم. هر چند

شکل حرفه‌ای یاد گرفتیم.

یعنی تو فقط قلم‌زنی را دوست داری؟

نه به هنرهای دیگر هم علاقه دارم؛ مثل طراحی و نقاشی. ولی هنر قلم‌زنی را به شکل حرفه‌ای دنبال می‌کنم.

کارهای هنری، علاوه بر علاقه به تمرکز نیاز دارند. هنر قلم‌زنی هنری پر سر و صداست، برخلاف هنرهای دیگر مثل نقاشی. چطور با این همه سر و صدا تمرکز می‌گیری؟

من وقتی مشغول کار هنری می‌شوم. حتی متوجه گذر زمان هم نمی‌شوم. نمی‌دانم شاید همین سر و صدا باعث می‌شود که تمرکز بیشتری داشته باشم و اصلاً متوجه اطرافم نشوم.

گفتی به شکل حرفه‌ای، یعنی حرفه آینده‌ات را هم انتخاب کرده‌ای؟

بله. من می‌خواهم روزی یک هنرمند قلم‌زن باشم. یکی از خوبی‌های این رشته، همراه بودن صنعت و هنر است. شما می‌توانید در کنار هنری که می‌آموزید درآمد هم کسب کنید.

در حال حاضر شغل اصلی‌ات چیست؟ درآمد هم داری؟

در حال حاضر دانش‌آموز هستم. در کنار درس کار می‌کنم. درآمد هم بستگی دارد به اندازه و تعداد ظرف‌هایی دارد که قلم‌زنی می‌کنم.

به نظر خودت دیگر یک هنرمند شده‌ای؟

نه. هنوز خیلی زود است. توی رشته‌های هنری هر چقدر هم یاد بگیری هنوز چیزهایی هست که نیاموخته‌ای.

اگر قرار نبود صنایع دستی بخوانی، در چه رشته‌ای تحصیل می‌کردی؟
رشته هنری دیگر را انتخاب می‌کردم؛ مثل نقاشی.

سختی رشته شما چیست؟

هنر هیچ سختی ندارد اما به‌نظر من هنوز جایگاه واقعی خودش را در جامعه پیدا نکرده و باید خیلی بیشتر شناخته شود.

و حرف آخر...

آرزو دارم روزی در حرم امام رضا(ع) قلم‌زنی کنم.

خیلی‌ها مسخره‌ام می‌کردند! چرا؟! برای چی!

وقتی می‌خواستم انتخاب رشته کنم خیلی از اطرافیانم می‌گفتند رشته‌های نظری را انتخاب کن. ولی من هنر را دوست داشتم و حاضر نبودم رشته دیگری را دنبال کنم. حتی بعضی‌ها به طعنه می‌گفتند اگر می‌خواستی قالی‌بافی کنی، چه نیازی به مدرسه رفتن داشتی؟! البته قالی‌بافی یکی از هنرهای زیبا و شناخته شده است. هنوز هم از آن حرف‌ها می‌شنوی؟

دیگر نه. حالا خیلی‌ها وقتی کارهای مرا می‌بینند، دوست دارند خودشان هم این هنر را تجربه کنند.

حالا دیگر یک هنرمند شده‌ای؟
نه تحصیل در هنرستان تازه اول راه است.

بزرگ‌ترین آرزوی کاری‌ات چیست؟
دوست دارم روزی کارآفرین شوم.



شمیم حیا

با چارچوب تحقیق درباره سؤالاتی که در ذهن داریم، در شماره قبل آشنا شدیم. در این شماره، ضمن معرفی یک کتاب خوب و جامع پیرامون پوشش، روش درک و عمیق‌نگری به مباحث مطرح شده در کلام معصوم (ع) و شرح آن را در این کتاب بیان می‌کنیم.

همیشه جا برای بهتر فهمیدن هست. یعنی هر قدر درباره موضوعی خوب مطالعه و تفکر کرده باشی، باز هم مطالعه کتاب‌های مفید در این زمینه به درک بیشتر مطلب کمک می‌کند. درباره پوشش و حجاب زیاد خوانده و شنیده‌ایم. این بار کتاب جدیدی به دستمان رسیده که با حجم کمی که دارد تقریباً به خیلی از سؤالاتی که در ذهن داریم، پاسخ داده است. این کتاب که «شمیم حیا» نام دارد، توسط محقق ارجمندی نوشته شده که خود از کتاب‌های متعددی بهره برده است و علاقه‌مندان به این موضوعات می‌توانند ضمن مطالعه این کتاب از فهرست مراجع انتهای آن نیز استفاده کنند.

شمیم حیا
راضیه محمدزاده
ناشر: مرکز فرهنگی انتشاراتی منیر
www.monir.com

در مجموع نویسنده این کتاب نفیس و پر فایده، خانم **راضیه محمدزاده**، طبق تحقیقاتی که داشته‌اند، «حیا» را مهم‌ترین عامل حفظ خود دانسته‌اند که موجب حل بسیاری از مسائل ما در زندگی می‌شود. اگر مشکلاتی برای توی جوان در زندگی وجود دارند که شاید نمی‌توانی با کسی مطرح کنی و از آن‌ها رنج می‌بری، توصیه می‌کنیم که این کتاب را بخوانی و در آن تأمل کنی! مشکلاتی از قبیل عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس، کم‌توجهی دیگران، رنج بردن از ظاهر خود، ارتباط و دوستی با هم‌سالان و... که ما هم از آن‌ها بی‌خبریم. در ادامه به روش تأمل و تدبر اشاره می‌کنیم:

حیا به نوعی شرم اختیاری گفته می‌شود که ریشه در اراده انسان دارد و با روح او سروکار دارد. یعنی آدمی که با حیاست، خود حیا را بر نفس خود تحمیل کرده است. با توجه به تعریف حیا مشخص می‌شود که حیا با خجالت و خوف فرق می‌کند. زیرا خجالت امری غیرارادی است و قدرت عمل را از صاحبش سلب می‌کند. از جهت دیگر، حیا به روح و ایمان بستگی دارد و خجالت به بدن و نفس. حیا عاملی برای ممانعت از اعمال سوء و حتی بیش از آن، عاملی برای جلوگیری از موقعیت‌هایی است که در آن فرصتی برای ارتکاب گناه به وجود می‌آید.

عباراتی همچون «این کار در شأن من نیست» و یا «از خود شرم می‌کنم»، به شرط صدق و اخلاص، مصادیق حیای از خود هستند.

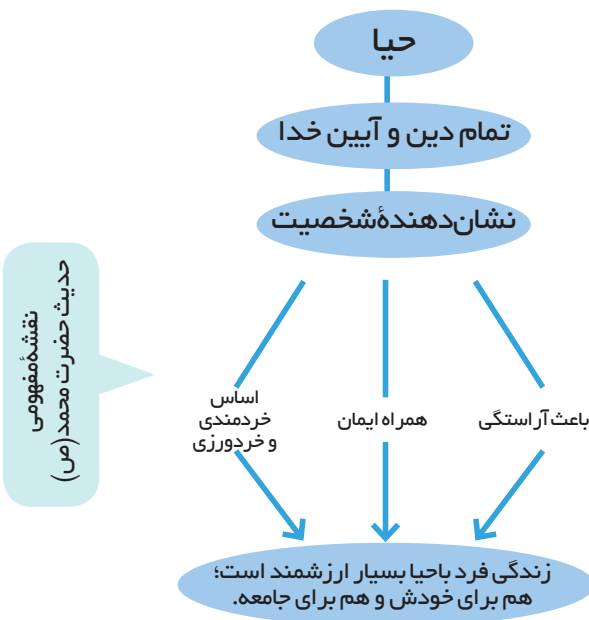


کلام معصوم را خوب بخوان و کلمه‌هایی را که مرتبط با حیا هستند، یک‌بار روی کاغذ بنویس. سعی کن خودت ارتباط آن‌ها را با مفاهیمی که در زندگی داری، پیدا کنی!

حیا آن چیزی است که پیامبر اکرم (صلی‌الله علیه و آله وسلم) و امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) این چنین توصیفش فرموده و به آن سفارش کرده‌اند: مایهٔ آراستگی انسان است. همواره همراه ایمان است. تمام دین و آیین خدا و اساس خردمندی و خردورزی است. شخصیت آدمی به آن نشان داده می‌شود. هر کس آن را ندارد، مرگ برایش سزاوارتر از زندگی است و هر کس به حیا آراسته باشد، عیبش بر مردم پوشیده می‌گردد. ثمرهٔ درخت ایمان است و برای ایمان به منزلهٔ سر برای پیکر می‌باشد.

نهج‌الفصاحه و غررالحکم، ذیل عنوان حیا

بار دیگر مطلب را بخوان و به صورت یک نمودار آن را ترسیم کن تا راحت‌تر از مفاهیم آن در زندگی استفاده کنی! چقدر این عبارات تکان‌دهنده است که نشان‌دهندهٔ اهمیت بسیار زیاد حیاست.



حالا مطمئنیم که می‌توانی به صورت کاربردی از این عبارات طلایی در زندگی استفاده کنی و بهره‌های فراوان از آن ببری! ان‌شاء‌الله.

به عبارت‌هایی از این کتاب توجه کنید.

در این کتاب سعی شده است به اختصار و با زبانی ساده و شیوا، مسئلهٔ حجاب مورد بررسی قرار گیرد و ابهاماتی که در زمینهٔ این حکم الهی، خصوصاً برای نوجوانان و جوانان عزیز پیش می‌آید، مرتفع شود.

برخی از عنوان‌های کتاب

- آشنایی با واژگان مربوط به پوشش اسلامی
- پوشش در قرآن
- پوشش در روایات
- ابعاد حجاب
- فلسفهٔ پوشش و آثار آن
- پوشش در طول تاریخ
- قوانین پوشش در دانشگاه‌های دنیا
- دیدگاه مشاهیر

حضرت عیسی (ع)

حضرت عیسی (علیه‌السلام) پوشیدگی خانه‌ها را نشانه حیا می‌دانند و می‌فرمایند: «هرگاه یکی از شما در خانه خود نشسته است، پردهٔ آن را بیفکند، زیرا خدای تعالی حیا را تقسیم کرده، همان‌گونه که روزی را تقسیم کرده است.»

چارلی چاپلین

«دخترم! هیچ کس و هیچ چیز دیگر را در این جهان نمی‌توان یافت که شایستهٔ آن باشد که دختری ناخن پای خود را به خاطر آن عریان کند. برهنگی بیماری عصر ماست.»



موتورهای جستجو

موتورهای جستجو معمولاً کارایی یکسانی دارند و آن هم نشان دادن مغازه‌ها به مشتریان است. اما در سرعت، دقت و اطلاعاتشان تفاوت وجود دارد. بین موتورهای جستجو «گوگل» (Google)، «یاهو» (Yahoo)، «اسکدات کام» (Ask.com)، «ام‌اس‌ان» (MSN) و «سلام» (موتور جستجوی ایرانی)، بدون اغراق بهترین، در حال حاضر کامل‌ترین و سریع‌ترین جستجوگر، موتور گوگل است. حالا که بنگاه آقای گوگل را پیدا کرده‌ایم، باید بدانیم که از ایشان چه پرسیم!

● نکته اول این است که نیاز نیست جمله‌سازی کنی، بلکه برعکس، به جای جمله باید مهم‌ترین واژه‌ها را بنویسی. گوگل براساس عبارت‌های کلیدی جستجو می‌کند، مثلاً آقا امیر اگر این سؤال را بررسی که چه تیمی بیشترین قهرمانی جام جهانی را کسب کرده است؟ جز اینکه گوگل و خودت را به زحمت می‌اندازی، هیچ فایده دیگری ندارد. اصلاً هم به جواب درست که تیم ملی برزیل است، نخواهی رسید. اما اگر واژه‌های مهم جمله را انتخاب کنی، یعنی «جام جهانی قهرمانی»، به سرعت به نتیجه درست می‌رسی، پس یادت نرود، نیاز به جمله‌سازی نیست، فقط باید لغات مهم موضوع را پیدا کنی.

● نکته دوم این است که زود خسته نشویم. همیشه جواب به این آسانی نیست، بلکه نیازمند جستجوی بیشتر است. گوگل فقط به تو مغازه را نشان می‌دهد، اما نمی‌گوید که جنس مغازه خوب است یا بد. حتی شاید تقلبی باشد. پس نباید به دیدن یک مغازه بسنده کنیم، بلکه باید مطالب سایت‌ها و وبلاگ‌ها را با دقت مرور و مقایسه کنیم تا به یک نتیجه مناسب و دلخواه برسیم.

● نکته سوم این است که اگر زمانی یک آهنگ زیبا گوش دادی و دنبال متن آهنگ

سایت‌های شبیه به آن هستی. مثلاً نشانی سایت «نود» را می‌دانی، اما دوست‌داری تمامی سایت‌های فوتبالی را داشته باشی. برای این کار فقط نیاز است در گوگل بنویسی: «نشانی کامل سایت related:». مثلاً:

related: http://www.90tv.ir .

و بعد می‌بینی که صدها مطلب مرتبط با فوتبال فهرست شده‌اند. آقا امیر این‌ها قطره‌ای از دریای گوگل است. اما گوگل ابزارهای دیگری هم دارد: اطلاعات آب و هوایی، تایمر، ماشین حساب، ترجمه لغات، دفترچه یادداشت، نتایج مسابقات ورزشی و تبدیل واحدها. حالا بگو ببینم می‌دانستی که گوگل به این بزرگی است؟

راستش نه.

پس ببین اینترنت چقدر بزرگ است. حالا وقت جستجو درباره تحقیق جناب‌عالی است. بنشین ببینم چه می‌کنی!

بودی، فقط نیاز است که یک مصرع از شعر را در علامت نقل و قول، یعنی " "، قرار دهی، مثل شعر "بوی عیدی، بوی توپ، بوی کاغذ رنگی". بعد می‌بینی که گوگل ادامه‌اش را نشان می‌دهد: بوی تند ماهی دودی وسط سفره نو/ بوی یاس جانماز ترمه مادر بزرگ.

● اما نکته چهارم کمی مهم است، پس بیشتر دقت کن. بعضی وقت‌ها هر چه از گوگل سؤال می‌کنی به اشتباه مغازه دیگری را نشان می‌دهد. در این مواقع بهترین کار این است که بگویی گوگل دنبال این وسیله هستم، اما بجز آن مغازه. بعد می‌بینی که این بار گوگل درست راهنمایی‌ات می‌کند، اما چطوری؟ خیلی ساده است. مثلاً می‌خواهی درباره «مجله رشد نوجوان» تحقیق کنی، اما به خاطر اینکه ما خیلی معروف هستیم، گوگل فکر می‌کند «رشد جوان» را می‌خواهی. اما تو باید بگویی که من می‌دانم مجله رشد جوان خیلی عالی و خوب است (چقدر از خودمان تعریف کردیم)، اما رشد نوجوان را می‌خواهم. این به زبان گوگل یعنی اینکه: «مجله رشد نوجوان - مجله رشد جوان»، یعنی مجله رشد نوجوان منهای مجله جوان (دقت کن بین نوجوان و خط تیره یک فاصله وجود دارد). البته علامت‌های دیگری هم وجود دارد مثل OR، +، * ... (پیدا کردن کارایی‌شان به عهده خودت است، به عنوان یک تمرین جستجو در گوگل انجام بده).

آقا امیر، نکته بعدی خیلی جالب و کاربردی است. گاهی عکس یک منظره تاریخی را در رایانه داری، اما از مکان و نامش اطلاعی نداری. برای پیدا کردن جواب فقط کافی‌ست به قسمت «image» یا همان عکس موتور جستجوگر گوگل بروی و عکس را آپلود کنی. بعد می‌بینی که گوگل به سرعت تو را راهنمایی می‌کند و مشخصات آن را می‌دهد.

● نکته آخر این است که بعضی مواقع آدرس یک سایت را داری، اما به دنبال

معرفی

شرکت گوگل در چهارم سپتامبر ۱۹۹۸ توسط دو دانشجوی دوره دکترا، لری پیج و سرگئی برین تأسیس شد. اما چرا گوگل؟ گوگل از واژه «گوگول» گرفته شده است و گوگول به معنای یک عدد یک و صد صفر جلوی آن، و در واقع یک عدد رویایی است.

به این دلیل نامش گوگل شد که لری پیج و سرگئی برین دنبال کاری رفتند که شاید فکر می‌کردند تنها یک رویاست. اما بعد از گذشت ۱۸ سال، اکنون شرکتشان به یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های دنیا با یک میلیارد مخاطب در روز تبدیل شده است. پس معلوم می‌شود رویاها هرچند بزرگ باشند، شاید روزی به واقعیت تبدیل شوند.

دور از خانه

تجربه سفر با شاتل فضایی (شاتل)، زندگی در ایستگاه فضایی و دوری از سیاره زمین ماجراجویانه و جذاب است. زندگی در مدار نیازمند سازگاری‌های بسیاری است تا بدن بتواند در شرایط بدون آب، هوا و اکسیژن به حیات خود ادامه دهد. به این منظور فشار هوای کابین خدمه را با فشار هوای زمین همسان می‌کنند و آب مورد نیاز را هم به صورت الکتریکی از ترکیب اکسیژن و هیدروژن به دست می‌آورند. غذا در بسته‌های خاص آماده می‌شود و زباله‌ها پودر و منهدم می‌شوند.

کابین خدمه

کابین خدمه جلوی سفینه فضایی قرار دارد. بخش کنترل در قسمت بالایی و محل استراحت و اقامت در قسمت پایین سفینه است. درجه ورود و خروج هم در انتهای کابین قرار دارد.



کابین

خوابگاه

سرویس بهداشتی

قفسه‌ها

دریچه

بیماری فیزیکی

بدن انسان به جاذبه زمین عادت دارد، ولی فضانوردان در فضای وزنی را تجربه می‌کنند. زندگی در فضا موجب بروز مشکلاتی در بدن انسان می‌شود؛ مانند تحلیل ماهیچه‌ها و استخوان‌ها. زندگی در فضای کوچک سفینه به بروز مشکلات روحی منجر می‌شود. همچنین، تشعشع‌های توفان‌های خورشیدی صدمات شدیدی به بدن وارد می‌کنند.

کمبود کلسیم در استخوان‌ها

در جاذبه کم، کلسیم به جای بازسازی بافت استخوان جذب سایر اعضای بدن می‌شود. و منجر به سنگ کلیه می‌شود.

توهم و تهوع ناشی از معلق بودن

سیستم تنفسی

سیستم گردش خون

سیستم عضلانی

بندهای مهارکننده این بندها از معلق شدن فضانوردان جلوگیری می‌کند.



تراکم استخوان تحلیل رفته



تراکم استخوان سالم



۹۰ دقیقه

طول یک روز در مدار ۹۰ دقیقه است.

کیسه خواب

۱

خواب / یک بار در روز
وقتی که سفینه فضایی در مدار قرار می گیرد، طلوع و غروب خورشید هر یک ساعت و نیم یک بار اتفاق می افتد. ولی فضانوردان سعی می کنند که در روز هشت ساعت بخوابند. فضانوردان هنگام خواب برای جلوگیری از معلق شدن باید پابندهای مهار کننده خود را ببندند.

۲

حمام کردن
در سفینه چون امکان حمام رفتن وجود ندارد، از سیستم مکش استفاده می کنند. یک لوله مکنده را روی بدنشان می کشند تا احساس راحتی به آن ها دست بدهد. بعد از حمام باید از همان لباس قبلی استفاده کنند، چون امکان شست و شوی لباس در فضا وجود ندارد.

۳

غذا (سه بار در روز)
هر روز فضانوردان صمیمانه، ناهار و شام می خورند. آن ها غذا را باید با دقت روی زبانشان بگذارند. نوشیدنی آن ها آب است و باید به اندازه کافی بنوشند تا آبی که از دست داده اند، جبران شود.

۴

کار / هشت ساعت در روز
آن ها روزهای شنبه نیمه وقت کار می کنند و یکشنبه ها به استراحت می پردازند. به طور طبیعی هر روز هفته کار می کنند. کارهای فضانوردان غالباً آزمایشات علمی، تعمیرات و کنترل دستگاه هاست.

۵

ورزش / ۲ ساعت در روز
برای اینکه فضانوردان سلامت بمانند، در دستور کاری آن ها ورزش گنجانده شده است و باید ورزش فیزیکی انجام بدهند. چون عضله ها بر اثر بی وزنی تحلیل می روند و ورزش باعث تقویت عضله های می شود.

لباس کار در فضا

وسایلی که باعث تقویت عضله می شوند.

زیبا باش!

زیبایی چهره، شأنی نخواهد داشت اگر فرد به زیبایی‌های دیگر آراسته نباشد: زیبایی اندیشه، رفتار، گفتار و ... زیبایی چهره تنها زیبایی است که با گذر زمان کم‌رنگ می‌شود، اما زیبایی‌های دیگر ماندگارند و اثرگذار. اگر هر روز و هر لحظه دربند صورت باشی، دیگر زمانی نخواهد ماند برای آرایش و پیرایش فکر و اندیشه. پس همت کن برای زیبا شدن از هر حیث.

بذار یه نگاهی به خودم
بندازم



بدشمنی رو یه جوش گنده
اینجا زده



وااییییییییی نه
چاق شدم!!!!!!



یه کرم خریدم که پوست
رو مته آینه می‌کنه ...



به به چه خانم
با شکوهیییی!

چه خوش رنگ شدی
.... چی کار کردی؟







اگر ماهی های پرتو افشان دستکاری شده در طبیعت رها شوند، آلودگی ژنی ایجاد می کنند

آلودگی ژنتیک

آلودگی ژنتیک از وقتی مطرح شد که انسان توانست در ژن های جان داران دست ببرد، ژن های جان داری را به جان داری از گونه دیگر منتقل کند و جان دارانی با صفات و ویژگی های جدید و دلخواه به وجود بیاورد؛ جان دارانی که ژن های جان داری دیگر را در خود دارند و پیش از آن وجود نداشته اند.

امروزه با توسعه فناوری انتقال ژن، انواع ماهی های فلورسان با نورهای سرخ روشن، سبز، نارنجی مایل به زرد، آبی و بنفش تولید شده اند و برای فروش به عموم مردم عرضه می شوند.

اخیراً ماهی های تولید کننده نورهای سبز الکتریکی، نارنجی سوخته، صورتی مهتابی، سرخ ستاره ای، آبی فضایی و بنفش کهکشانی نیز به این نوع ماهی ها افزوده شده اند.

ماهی های پرتو افشان تنها فرآورده های دستکاری ژن های جانوری هستند که برای پرورش در آکواریوم ها به عموم مردم عرضه می شوند.

احساس خطر

اگرچه بسیاری از دانشمندان توانایی انتقال ژن را یکی از بزرگ ترین دستاوردهای علمی- پژوهشی آدمی می دانند، اما به عقیده برخی از طرفداران محیط زیست، اگر انتقال ژن به صورت کنترل نشده از یک جان دار به جان دار دیگر صورت بگیرد، به نحوی که جان دار دستکاری شده به محیط طبیعی راه یابد، با جان داران دیگر آمیزش کند و ژن های دستکاری شده خود را با آن ها به اشتراک بگذارد، آلودگی ژنی ایجاد می شود.

اثر آلودگی های ژنی

آلودگی ژنی بر جان داران طبیعی اثر می گذارد و در نهایت «بوم سازگان ها»

انسان در حدود ۴۰ سال است که توانایی انتقال ژن ها را به دست آورده و تاکنون ژن های جان داران بسیاری را به منظور به دست آوردن دارو، غذا یا تولید جان داران دلخواه، به جان داران دیگر منتقل کرده است.

در سال ۱۹۸۱ نخستین موش دستکاری شده و در سال ۱۹۸۳ نخستین گیاه دستکاری شده تولید شد و پژوهشگران در سال ۱۹۹۷ توانستند، نخستین انسانی را که میتوکندری های دستکاری شده در سلول هایش وجود داشت، به دنیا بیاورند. در تابستان سال گذشته پزشکان کودکی را که نوعی بیماری ارثی داشت، با پیوند ژن های سالم درمان کردند.

جان دارانی که ژن های بیگانه به درون سلول های آن ها پیوند داده شده است، جان داران تغییر یافته ژنی نام دارند. یکی از جانوران تغییر یافته ژنی جالب، نوعی ماهی پرتو افشان است. در سال ۱۹۹۹ گروهی از محققان «دانشگاه سنگاپور» روی ژنی که باعث تولید پرتو فلورسان سبز در نوعی عروس دریایی می شود، تحقیق می کردند.

آنان این ژن را به جنین نوعی ماهی به نام «زیرافیش» منتقل کردند و باعث شدند که این ماهی در برابر پرتوهای سفید و فرابنفش، پرتو فلورسان سبز بتابد. هدف آنان تولید نوعی ماهی بود که بتواند سموم آب های آلوده را با درخشش فلورسان نشان دهد.

یا همان اکوسیستم ها را تغییر می دهد. اثرهای جان داران دستکاری شده را بر جان داران دیگر را می توان به این صورت خلاصه کرد:

- گیاهان وحشی و گیاهان زراعی دست نخورده با گیاهان دستکاری شده آمیزش انجام می دهند و ژن های بیگانه را در طبیعت منتشر می کنند.
- میکروب های خاک با میکروب های روده جانورانی که گیاهان دستکاری شده را می خورند، ژن های جدید را وارد خود می کنند. در این صورت، میکروب ها که با سرعت زیاد تکثیر می شوند، ژن های پیوندی را هم تکثیر می کنند.
- ممکن است جان داران دستکاری شده، به علت سازگاری بیشتر با محیط و مقاومت بیشتر، گونه های طبیعی را از میدان رقابت خارج کنند و باعث انقراض آن ها شوند.

باکتری‌های تغییر یافته

انتقال ژن بین میکروب‌ها بسیار آسان‌تر از انتقال آن بین جانداران دیگر است، چون ساختار ژنی بسیار ساده‌ای دارند.

به همین علت باکتری‌ها نخستین جاندارانی بودند که ژن‌های آن‌ها تغییر داده شدند و در حال حاضر انواعی از مواد، به‌ویژه پروتئین انسانی از آن‌ها استخراج می‌شود.

نخستین ماده از این نوع «انسولین» انسانی بود که در سال ۱۹۷۸ از نوعی باکتری تغییر یافته به دست آمد و افرادی که به بیماری قند دچار هستند، از آن استفاده می‌کنند. پس از آن فاکتورهای انعقاد خون برای افراد «هموفیل»، هورمون رشد انسانی، واکسن «هیپاتیت B» و چند ماده دیگر نیز از باکتری‌ها به دست آمدند. تا وقتی که این نوع باکتری‌ها در آزمایشگاه‌ها تحت کنترل هستند، خطری برای محیط‌زیست ندارند، اما اگر به محیط‌زیست راه یابند، آلودگی به شمار خواهند آمد.



شده باعث تغییر ژنتیک جمعیت این نوع ماهی در منطقه شده است.

● ممکن است جانداران دستکاری شده در برابر آفت‌کش‌ها یا علف‌کش‌ها مقاوم شوند و مبارزه با آن‌ها دشوار شود.

غذاهایی که از جانداران دستکاری - شده به دست می‌آیند

انسان بعضی از جانداران را، به‌منظور به دست آوردن غذای بیشتر یا با کیفیت مطلوب، دستکاری کرده است. نخستین نوع از این نوع مواد غذایی که نوعی گوجه‌فرنگی دیررس و تغییر یافته بود، در سال ۱۹۹۴ به بازار آمد. پس از آن، انواع سویا، ذرت، کانولا و پنبه‌دانه به بازار آمد. این گیاهان نسبت به عوامل بیماری‌زا و علف‌کش‌ها مقاوم‌اند و مواد غذایی بهتری دارند. اگر چه پیمان‌نامه‌ای علمی بین پژوهشگران وجود دارد، برای اینکه این نوع مواد غذایی برای سلامت انسان زیانی نداشته باشند، اما گروهی از طرفداران محیط‌زیست با آن‌ها به شدت مخالف‌اند.

چند مثال

چند سال پیش نوعی چمن مقاوم به علف‌کش در اسکاتلند تولید شد. این نوع چمن با چمن‌های طبیعی آمیزش انجام داد و ژن‌های خود را در محیط منتشر کرد. سرانجام هم ژنتیک همه گیاهان آن نوع چمن را در منطقه تغییر داد و سبب شد، همه چمن‌های آن منطقه نسبت به علف‌کش‌ها مقاوم شوند و مبارزه با آن‌ها دشوار شود. اگر چه جانوران با سرعت گیاهان تکثیر نمی‌شوند و به‌علاوه، کمتر از گیاهان در معرض دستکاری‌های ژنتیک قرار دارند، اما جانوران دستکاری شده و تغییر یافته نیز اثرهایی بر محیط‌زیست دارند. مثلاً ماهی آزاد آتلانتیک دستکاری



تیم باشیم

رابطه فعالیت‌های گروهی و نشاط

خود تا حد زیادی می‌کاهد. همین حالت گوشه‌گیری و فرار از دیگران، به تدریج تصورات منفی از خود، احساس ناکارایی و بی‌کفایتی همراه با کاهش در عزت‌نفس را در فرد ایجاد می‌کند و در نهایت او خود را ناتوان از مواجهه با مشکلات و حل آن‌ها می‌بیند.

پس جوانی سنی است که شما به خاطر مسائل رشدی که پشت سر می‌گذارید، احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنید. لذا فعالیت بدنی و ورزش می‌تواند راهکار مناسبی برای تغییرات این دوره حساس سنی باشد. عضویت در یک گروه ورزشی پیوندهای محکمی بین دوستان به وجود می‌آورد. خیلی دلگرم‌کننده است وقتی بدانید، هم‌تیمی‌های شما چه در داخل زمین بازی و چه خارج از آن از شما حمایت می‌کنند.

شرایط یک بازی «گل کوچک» را تجسم کنید! گروهی جمع می‌شوید و شروع به بارکشی می‌کنید. معمولاً فردی که بچه‌ها مدیریتش را بیشتر قبول دارند و مسئولیت‌پذیر است، به‌عنوان سرگروه تیم‌ها از طرف هم‌سالان خود انتخاب می‌شود (چه

دوره جوانی یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی است. شما جوانان در طول این دوره، تغییرات جسمی و تکاملی زیادی را تجربه می‌کنید. تا به حال حس کرده‌اید که دوست دارید در مرکز نگاه‌ها باشید و نظرات تأییدی دوستانتان را در مورد خود بدانید؟

ارتباط مؤثر با هم‌سالان، احساس پذیرفته شدن در جمع آنان و تنها نماندن، نقشی کلیدی در عبور موفقیت‌آمیز از این دوران ایفا می‌کند. اگر شما جوانان در جمع هم‌کلاسی‌هایتان فاقد جایگاه اجتماعی مطلوب و منزلت متناسب با آنچه فکر می‌کنید باشید، در معرض ابتلا به انواع مشکلات رفتاری و عاطفی قرار می‌گیرید. عملکرد تحصیلی‌تان نیز تضعیف می‌شود. جوانی که در می‌یابد مورد توجه و علاقه افراد دیگر نیست، به انزوا و تنهایی تمایل پیدا می‌کند و از میزان ارتباطات اجتماعی

تمایل برای پیوستن به گروه هم‌سالان و افزایش ارتباطات دوستان، از تغییرات تکاملی این دوره است. لذا جوانی زمان اجتماعی شدن است. پذیرفته شدن از سوی هم‌سالان و داشتن یک یا چند دوست نزدیک در این دوره از زندگی شما بسیار تأثیرگذار است و در شکل‌دهی به رفتارهایتان نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. منظور از هم‌سال شخصی است که با شما از نظر سن، کلاس، شأن و رتبه برابری می‌کند. در نتیجه هویت شما در گروه هم‌سالان شکل می‌گیرد.

تفاوت‌های فردی

تقویت مهارت مشارکت و همکاری نتایج مطلوبی را در بر خواهد داشت از قبیل:

- افزایش اعتماد و احترام متقابل
- شناخت بهتر از دیگران
- تقویت حس هم دلی و نوع دوستی
- تسهیل فعالیت‌های اجتماعی
- امکان بروز خلاقیت بیش تر
- تقویت مهارت‌های ارتباطی

بدیهی است با توجه به دو سویه بودن رابطه، همان گونه که تعامل مناسب تری با دیگران خواهیم داشت از کمک و همکاری مناسب دیگران نیز بهره خواهیم برد. اما باید توجه داشت که همین تفاوت‌های فردی چنان چه خوب مدیریت نشوند، ممکن است مانعی برای پیشبرد کار گروهی باشند.

می‌کنید، می‌آموزید که چه‌طور موفق باشید و لذت حاصل از موفقیت را تجربه کنید. این مهارت‌ها در بزرگسالی در کار و زندگی خانوادگی به شما کمک می‌کنند. همیشه این‌طور است که باید با افرادی تعامل کنیم که با ما تفاوت دارند. اما نکته مهم این است که یاد بگیریم خواسته‌ها و نیازهایمان را با احترام و ادب درخواست کنیم و در عین حال از تعامل با دیگران لذت ببریم. این تعامل برای آینده یعنی دنیای بزرگسالی ضروری است.

ورزش می‌تواند منبع جدیدی از احساسات تازه باشد. شما در ورزش هیجان‌هایی مانند شادی، خشم، ناراحتی، ناامیدی، امیدواری، رضایت، خرسندی و بسیاری از هیجان‌های دیگر را در ارتباط با آدم‌ها و فعالیت‌ها تجربه می‌کنید. با فعالیت در یک تیم ورزشی یاد می‌گیرید که با احساسات متفاوت در گروه چگونه برخورد کنید.

می‌خواهید جوانی موفق و شاد باشید؟ می‌خواهید با برنامه‌های ورزشی و ورزش‌های گروهی جسم و روان خودتان را بسازید؟ می‌خواهید در تحصیلاتان موفق باشید؟ پس همین حالا چند نفر از دوستانتان را خبر کنید و برای فردا برنامه ورزشی بریزید.

لذتی دارد وقتی می‌بینید دیگران به شما اعتماد دارند. سرگروه‌ها طبق شناختشان از افراد مختلف شروع به یارکشی می‌کنند. بچه‌ها می‌کوشند توجه سرگروه را جلب کنند تا انتخاب شوند؛ هر کس به طریقی. یکی می‌گوید من خوب گل می‌زنم، دیگری می‌گوید دروازه‌بانی من عالی است و یکی هم به فکر فرو می‌رود که چه ویژگی مثبتی دارد تا در تیم انتخاب شود.

گروه‌بندی به پایان می‌رسد و بازی شروع می‌شود. دروازه‌بان یکی از تیم‌ها شوتی قوی را می‌گیرد و از گل شدن توپ جلوگیری می‌کند. دوستانش با فریاد اسم او را صدا می‌زنند و تشویقش می‌کنند. یکی از هم‌تیمی‌هایش به سمتش می‌رود و بغلش می‌کند و دیگری می‌گوید خیلی کارت قشنگ بود (چه نشاطی در این لحظه برای تمام بازیکنان تیم و دروازه‌بان ایجاد می‌شود). بازیکنی که توپش گل نشده، ناراحت قدم می‌زند. هم‌تیمی‌اش آرام به پشتش می‌زند و می‌گوید: «اشکال نداره، ضربه بدیت حتما گل می‌شه. این دفعه سمت راست دروازه بزن.» این ابراز همدردی و محبت هم‌تیمی‌اش چقدر به او انرژی می‌دهد و خوش‌حالش می‌کند. احساس پذیرفته شدن در جمع هم‌سالان لذت زیادی به همراه دارد. وقتی بازیکنی بعد از مدت‌ها تمرین و تلاش موفق می‌شود یک پاس قشنگ بدهد و یا توپ را گل کند، با چه احساس خوبی عرق را از پیشانی خود پاک می‌کند و لبخند رضایت روی لبانش نقش می‌بندد. صدای تشویق تماشاچیان شنیده می‌شود که احساس رضایت و عزت نفس حاصل را چند برابر می‌کند.

ورزش باعث می‌شود بهتر بتوانید با دیگران ارتباط برقرار کنید. در یک تیم ورزشی افراد مختلفی عضو هستند که هر کدام سلیقه، استعداد، توانایی و نقاط ضعف خاص خود را دارند. ولی همه آن‌ها یک ویژگی مشترک دارند: هدف مشترکی دارند و برای رسیدن به آن هدف که پیروزی تیمشان است، تلاش می‌کنند. در نتیجه وقتی که در تیمی عضو هستید و بازی می‌کنید، مهارت‌های هدف‌گذاری و کار گروهی را یاد می‌گیرید. ورزش مهارت‌های زندگی با ارزشی را به شما یاد می‌دهد. وقتی که با مربی ورزش، معلم تربیت‌بدنی و هم‌تیمی‌هایتان برای بردن بازی‌ها و رسیدن به هدف تلاش

علیرضا البیش
تست آرکی

۱. خشک سالی چیست و

آثار و تبعات آن کدام است؟

(الف) سالی که خشک است از پاییزش

پیداست.

(ب) سال را جلوی آفتاب می گذارند تا خشک شود.

(ج) خشک سالی خوب است، چون لباس هایمان خشک می شود. خیس سالی بد است، چون چند روز طول می کشد تا لباس هایمان خشک شود.

(د) سالی که خشک شده را می گذارند داخل

موزه تا بقیه ببینند و عبرت بگیرند.

۲. فرهنگ مصرف آب چیست؟

(الف) پرداخت آن هنگام سوار شدن به اتوبوس نشانه شخصیت شماس است.

(ب) فرهنگ صحیح مصرف آب این است که وسط غذا آب نخوریم.

(ج) داخل سریال ها آب نبندیم.

(د) آلبوم های موسیقی خود را در حمام زیر دوش ضبط نکنیم.



راه ما در قلعه فیزیک شد

قلعه ای که جایگاه گنج بود

راه پیدا کردنش پُر رنج بود

قلعه ای آکنده از فرمول ها

شیب ها و عرض ها و طول ها!

هر که بر درهای بسته می رسید

می شد آن فرمول در دستش کلید

تا کلید گنج ها پیدا شدند

یک به یک درهای قلعه وا شدند

عاقبت از قلعه هم بیرون شدیم

خیلی از فرمول ها ممنون شدیم!

هر که از این قلعه بیرون می پرید

با پشّر در غار شیمی می خزید!

باید از لای عناصر می گذشت

از دل گوگرد و فسفر می گذشت

ما هم از لای عناصر رد شدیم

با پشّر با بالن پر رد شدیم!

با عبور از غار شیمی ناگهان

دیده شد از دور شهری بیکران

در زرنگی شهره گیتی شدیم

وارد شهر «زان سیتی» شدیم!

اولش گفتیم (impossible) است!

(work) های ما همه بی حاصل است!

با (program) دقیق و با (try)

پیش می رفتیم در حال (fly)

(word) ها تا در (head) ما جا شدند

(street) های مقابل وا شدند
رد شدیم از شهر در راهی جدید
کارمان تا بخش پایانی رسید
خوب شد این مرحله (check point) بود
بر نمی گردیم دیگر این حدود!
چون که بازی شیوه ای معمول داشت
انتهای بازی اش یک گول داشت
گول بازی گنده و پر زور بود
اسم این گول خفن کنکور بود
با خودم گفتم شکستش می دهم
با درایت کار دستش می دهم
تا شدم سرشاخ با گول دژم
ناگهان از خواب شیرین پا شدم
با چنین خوابی که دیشب دیده ام
از تمام درس ها ترسیده ام
لطف کن تعبیر کن خواب مرا
چاره ای کن حال بی تاب مرا...

تعبیر خواب! شروین سلیمانی

خواب می دیدم شی، خوابی عجیب
ما همه بودیم در جایی غریب
هیچ جا نه مدرسه، نه خانه ای ست
کل دنیا بازی رایانه ای ست!
ما همه شخصیت بازی شدیم
هر یک از ما وارد بازی شدیم
اولش شوق فراوان داشتیم
بیست تا خون بیست تا جان داشتیم!
با تلاش و صبر در هر مرحله
می گذشتیم از موانع، از تله
اسم این بازی «عبور از درس» بود
در مسیرش اضطراب و ترس بود
باید اول با کمک از نقشه ها
می گذشتیم از پُل جغرافیا
پایه پل توی یک سیلاب بود
با وجود صد خطر جذاب بود
بعد پل یک جاده پُر میخ بود
بعد جاده جنگل تاریخ بود
جنگلی انبوه و تاریک و بزرگ
در کمین ما پلنگ و شیر و گرگ
یک طرف سرنیزه چنگیز بود
یک طرف ناپلئون خونریز بود
کلبه های کهنه با شکلی مخوف
رویشان رمزی به اعداد و حروف
هر که مثل من کمی هشیار بود
با ظرافت رمزها را می گشود
با مشقت از مسیرش رد شدیم
از بلاهای خطیرش رد شدیم
مثل دیوار بلند مدرسه
دیده شد سدی به نام هندسه
رنج ها دیدیم در این مرحله
گیر می کردیم در هر مسئله
چون که با ما وارد کل کل شدند
یک به یک کل مسائل حل شدند
رد شدیم از سد و آمد کوه جبر
ما و پای خسته و اندوه جبر
سخت جان چون کوه باید می شدیم
تا بدون (Game over) رد می شدیم!
کوشش ما کوه را تسلیم کرد
راه های تازه ای ترسیم کرد
رد شدیم و آسمان تاریک شد

کارگاه طنز کاریکلماتور یا «کاری کنیم که کلمات به تور بیاftند»

مهدی فرج‌اللهی

کاریکلماتور جملات کوتاهی است که گاهی به شعر پهلوی می‌زند، گاهی لطیفه‌ای فشرده است، گاهی هم شبیه جملات قصار فیلسوفان است. هم می‌تواند طنزآمیز باشد هم عاطفی و عاشقانه و هم فلسفی. «کتاب کاریکلماتور را از هر کجای آن که دلتان خواست می‌توانید بخوانید، حتی از آخر» و سه ویژگی دارد: کوتاهی، ایجاز و کشف. این هم چند نمونه خوب از کاریکلماتور:

- وقتی عکس گل محمدی در آب افتاد، ماهی‌ها صلوات فرستادند. (پرویز شاپور)
- گلی که بر قلعه کوه می‌روید حکایت از کوه‌نوردی بهار می‌کند. (پرویز شاپور)
- برف سنگین کار دانش‌آموزان را سبک کرد. (محمود سلطانی)

- پای تیر برق، گریه‌ها جیوک می‌گویند و کیسه‌های زباله از خنده می‌ترکند. (اکبر اکسیر)
- هنرمند با میوه درخت یک فرق بیشتر ندارد: میوه وقتی رسید می‌افتد؛ هنرمند وقتی افتاد می‌رسد. (سیدحسن حسینی)
- شاخه درخت تا زنده است دسته تبر نمی‌شود. (عباس گلکار)
- پرنده‌ای در بانک سرمایه‌گذاری کرد؛ قفس برنده شد. (علیرضالبش)

در باب بوفه

مهدی استاداحمد

شکفته ذوق من مثل شکوفه

و یا چون شبمنی روی علوفه

در این بخش از مجله می‌شود چاپ

دوبیتی‌های من در باب بوفه

غذای بوفه رو یادم نمی‌ره
براش هر دانش‌آموزی می‌میره
میون کلی کاهو و خیارشور
به تنهایی به پر کالباس اسیره

اصولاً تو کویر آب خنک نیست
رفیقی مثل مادر بی کلک نیست
و حالا که جهان این‌طور جایی است
چرا در بوفه‌ها چیپس و پفک نیست

مثلتك علیرضا پاکروان

- با درس درس گفتن، نمره درست نمی‌شه!
- لوازم تحریر هفت دست، نمره خوب هیچی!
- ناظم بخشیده، مبصر نمی‌بخشه!
- کارنامه همیشه زیر فرش نمی‌مونه!

من عشقم توی بوفه ساندویچه
که شخص بوفه‌دار اونو می‌پیچه
بدون درس خوندن پوچه دنیا
بدون ساندویج مدرسه هیچه

قصه‌ها و مثل‌ها

عبدالله مقدمی

زن! من بیرون، تو داخل، خوب خانه‌ای می‌سازیم!
روزی ملانصرالدین دسته گلی به آب داده بود و قسمتی
از ائانه خانه را به قیمت ناچیزی فروخته بود. داخل خانه که
شد، متوجه دست‌های زنش شد و پرسید: پس النگوهایت
کو؟ زن جواب داد: چون دیدم لبوفروش می‌خواهد سرم
کلاه بگذارد و لبو را سبک‌تر حساب کند. به همین خاطر
النگوها را پنهانی در کفه ترازو انداختم تا پدرش را در
بیاورم! ملا خندید گفت: زن! من بیرون، تو داخل،
خوب خانه‌ای می‌سازیم!



مشاور عزیز، من چند روز قبل فیلمی دیدم که در آن نقش اول فیلم، وقتی به دنیا آمد، خیلی پیر بود و هر چه سنش بالاتر می‌رفت، جوان‌تر می‌شد. مثلاً وقتی مدرسه می‌رفت، پیرمرد بود و وقتی بزرگ شد و دیگر مدرسه نمی‌رفت، یک نوجوان بود! خواستم بپرسم چه اشکالی دارد در مورد ما هم مثل آن شخصیت عجیب عمل می‌کردند. یعنی وقتی جوانیم به مدرسه نمی‌رفتیم و در دوران پیری به مدرسه می‌رفتیم؟!

امضا - یک نوجوان عشق فیلم‌های تخیلی

مشاور: دوست نوجوانم، پیشنهاد شما چند تا عیب دارد. مثلاً اگر حتی تمام دانش‌آموزان کلاس هم درس و مشق‌هایشان را انجام ندهند، آقا معلم که خودش همیشه می‌گوید احترام بزرگ‌ترها واجب است، نمی‌تواند هیچ دانش‌آموزی را تنبیه کند. تازه اگر هم دانش‌آموزی شیطنت کند، معلم نمی‌تواند بگوید: «فردا با والدینت بیا مدرسه!» چون به احتمال زیاد والدین دانش‌آموزی که ۷۰ سال سن دارد، دیگر در قید حیات نیستند! تازه، در این صورت بوفه مدرسه هم چون بیشتر دانش‌آموزان، قند، اوره، فشار خون و چربی دارند، فقط غذاها و خوراکی‌های رژیمی می‌فروشند! از همه این‌ها گذشته، در زنگ ورزش هم به دلیل ابتدایی بیشتر دانش‌آموزان به آرتروز و کمر درد، فقط بازی شطرنج و منچ انجام می‌شود! باز هم بگوییم؟



مشاور: البته الان ممکن است عده‌ای از مخاطبان ما بگویند، خب طرف مشاوره بزرگ است دیگر! توقع بیشتری نمی‌شود از او داشت... اما من توجه این عزیزان را به این نکته مهم جلب می‌کنم که در کارتون پسر شجاع، شخصیت بزرگ‌ترین حیوان کارتون بود و حتی توانسته بود تا مقطع دکتر هم ادامه تحصیل بدهد... بعد هم این چیزی که شما به آن رسیده‌اید، موفقیت و محبوبیت نیست، قرار گرفتن در هرم غذایی جنگل است؛ آن هم تازه در ضلع پایینی! در پایان امیدوارم وای‌فای تلفن همراه شما قوی باشد و بتواند در شکم تمساح هم آنتن بدهد و شما را همچنان در جریان وقایع دنیای بیرون، قرار دهد!

آقای مشاور، بعضی‌ها چرا الکی شلوغش می‌کنند و مرتب می‌گویند شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه برای نوجوانان و جوانان خطر دارد؟ من یک بزرگوار هستم که نه تنها تا حالا هیچ خطری از این شبکه‌های اجتماعی در جنگل خودمان ندیده‌ام، بلکه این شبکه‌ها باعث شده‌اند، در عنفوان خامی و کم‌تجربگی، مورد توجه عده زیادی از هم‌نسل‌های خودم قرار بگیرم. اتفاقاً الان هم دوره‌ام کرده‌اند و طوری نگاه می‌کنند، انگار چه بزرگوار من را دارند از نزدیک می‌بینند... خلاصه خواستم بگویم ما که با این شبکه‌های اجتماعی به شهرت رسیدیم و توسط هوادارانمان دوره شدیم، حالا شما می‌بنشینید به این و آن مشاوره بدهید، بلکه شاید در آینده یک نفر شما را در کوچه و خیابان بشناسد یا نه! عکسی از خودم در میان طرفدارانم برایتان می‌فرستم تا دلتان بیشتر بسوزد!

ارادتمند؛ بزرگوار مسلط به شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه!

مناجات

علیرضا پاکروان

خداوندا مرا از غم رها کن
مرا از نمره‌های تک جدا کن
مرا حلال مشکل‌های دنیا
یکی مانند بانو کیمیا کن*

* به سریال کیمیا اشاره دارد.

قوانین عجیب کشورهای غریب / علیرضا لیش

قوانین شغلی

■ در مکزیک مردم در ورزشگاه‌ها چند دقیقه یک‌بار برای جمع‌آوری زباله خم می‌شوند. این کار در کشورهای دیگر به موج مکزیکی مشهور شده است.

■ در یونان دولت همه افرادی را که بی‌کارند با وعده‌های اشتغال‌زایی سرکار می‌گذارد. بنابراین آن‌ها نمی‌دانند واقعا بی‌کارند یا سرکارند، پس فیلسوف می‌شوند.

■ در هند به هر بی‌کار، یک تخته می‌گذار می‌دهند تا روی آن بنشیند و منتظر پیداشدن کار مناسب بماند. در هند به این آدم‌های بی‌کار «مرتاض» می‌گویند.

■ در اتریش نواختن موسیقی شغل اصلی افراد است و مردم برای گذراندن اوقات فراغت به ادارات، کارخانجات و معادن می‌روند.

■ در استرالیا شغل بسیاری از آدم‌ها پیدا کردن کیسه کانگورو برای ملکه است. می‌گویند ملکه فقط با کیسه کانگورو خودش را کیسه می‌کشد.

حکایت

عبدالله مقدمی

گنجشک جا خالی داد و از سنگ پسر بچه فرار کرد. پسرک رفت دنبال بادبادک بازی‌اش. گنجشک گفت: حالا باید انتقامم را بگیرم. با نوکش از آسمان به سمت پسر بچه فرود آمد. پسرک او را نمی‌دید و سر جای خودش ایستاده بود. درست لحظه‌ای که داشت نوک گنجشک به بازویش می‌خورد، جا خالی داد. پسر بچه نه، گنجشک! دلش نیامده بود. خورشید خندید.

دُرِّ الاخبار فی فیوض التغذیه الاخبار!

صابرالدوله بلعمی!

■ رنگ زرد با حس شادی ارتباط دارد و می‌تواند اشتها را افزایش دهد. تا حالا دقت کرده‌اید که از نقاشی‌های زرد، گل‌های زرد یا رومیزی‌های زرد در بسیاری از رستوران‌ها استفاده می‌شود؟ بالاخره یک متخصص پیدا شد که متوجه بشود مشکل کار کجاست. برای همین است که من هر روز از صبح که پا می‌شوم تا شب، اشتهایم در حال برانگیخته شدن است و دوست دارم همه چیز را بخورم. چون خورشید زرد رنگ است و نور زرد دارد، ما به خوردن علاقه‌مند می‌شویم و طبیعتاً نمی‌توانیم با کنترل یا چیز دیگری رنگ خورشید را تغییر دهیم؛ در نتیجه محکومیم به چاقی. فقط یک مشکلی پیش می‌آید. استثنائاً رنگ مشکی هم اشتها را افزایش می‌دهد. زیرا شب‌ها هم تا صبح بر میزان اشتهایم افزوده می‌شود. اگر دانشمندی در این زمینه هم دلیلی علمی پیدا کند، مشکل ما حل خواهد شد.

دیرخوابی

مصطفی مشایخی

نمره‌هایش تمام و یکجا تک
الفتی دارد آن پسر با تک
مثل هر روز از دبیرستان
رفته آورده سی چهل تا تک
جبر و جغرافی و زبان غایب
ورزش و فارسی و املا تک
درس آمار نت در آورده
باز اما گرفته آن را تک
درس شیمی و آزمایشگاه
این مجزا و آن مجزا تک
وزنه‌ای در تک‌آوری شده است
روی هم چیده برده بالا تک
اسم او در کتاب گینس هم
آمده بار کورد صدها تک
هر زمان رفته پای تخته سیاه
مات مانده، گرفته تنها تک



پیش‌بینی شده که این تک گیر
می‌شود در تمام دنیا تک
شب که سرگرم تبلت و فردا
نمره‌اش صفر می‌شود یا تک
دیر خوابی چه عادت‌ی شده است
حاصلی هم ندارد الا تک
تا به این شیوه‌ها «تک» نزنیم
تک همین طور می‌زند پاتک

فرهنگ مدرسه / صابر قدیمی

بوفه

بر وزن توشه، به پستویی اندرون مکتب‌خانه‌ها و مدارس گویند که انواع خوشمزه‌جات مضر (از جمله لواشک میکس، آلوچه استوایی با پوست خیارشور قطبی و یا همبرگر منفی دو درصد گوشت با نیم کیلو سس) و همچنین بی‌مزه‌جات مفید (از جمله ساندویچ نان و کره گیاهان دریایی) با قیمتی گزاف به فروش می‌رسد.

طبق مدارکی که موجود است، نخستین بوفه در سنه ۳۲۱ پیش از میلاد، در یک پیش‌دبستانی ایالت فیلادلفیا به نام «اردک تک‌تک، تک‌تک اردک» راه‌اندازی شد. با توجه به اینکه والدین طفول صغیر آن بلاد، انسان‌های اعصاب‌نداری بودند و از طرفی منازلشان آن‌قدر بزرگ بود که ناهار را تا از آشپزخانه به در ورودی می‌رسانند، تاریخ انقضایش به پایان می‌رسید، از مدیر پیش‌دبستان یعنی «فلافلایا دیفن هیدرامیین» خواستند فکری کند تا ناهار و قاقالی‌لی کودکان را تأمین نماید.

برای حل این مشکل، فلافلایا دست به دامن «ماکسی سوسیسی‌الدوله» پیتزامنش شد تا به صورت پارت تایمانه در چادر مسافرتی گوشه حیاط حضور پیدا کند. روزی یکی از مادران به همراه کودکش از کنار چادر رد می‌شد که ناگهان پسرک با انگشت به محل استقرار ماکسی اشاره کرد و گفت: «بوفه!» یعنی: مادر جان، هر آینه به آن سو بنگر که محل ارائه غذا به خردسالان است و پوف به بچه‌ها می‌دهند. از آن زمان به آن مکان بوفه می‌گفتند و بعدها برای سهولت در بیان به «بوفه» تغییر نام یافت.

عده‌ای ماکسی سوسیسی‌الدوله را به عنوان بنیان‌گذار واکسن برای کودکان می‌شناسند. زیرا او اولین کسی است که در دادگاه، وقتی قاضی نسبت به وجود انواع اناگل، ورایس و مکارب (جمع انگل، ویروس و میکروب) در خوردنی جات کودکان از او توضیح خواست، از خود دفاعی کرد که سال‌ها بعد موجب حمله «جوماس سالک» برای ساخت واکسن فلج‌اطفال شد:

آقای قاضی، من به نوبه خودم از قدرشناسی

والدین و مسئولین کودکان اردک

تک‌تک، تک‌تک اردک شاک

هستم. من ویروس‌های مختلف

ضعیف را در غذایشان می‌ریزم

تا بدن کودکان در برابر آن‌ها

مقاوم شوند.»

او از اتهامات تبرئه شد و توانست

با شعار «میکروب بخور، سالم

باش» شعب متعددی در سراسر

کشورش و بعدها در کل جهان

راه‌اندازی کند.



با

معرفی طنزپرداز

علیرضالیش
تصویرگر: پروا کارخانه



عبدالله مقدمی متولد ۱۳۵۹ در شهر میانه است. طنزنویسی را با «گل‌آقا شروع کرد و الان هم در نشریات مختلف طنز می‌نویسد. شنیده‌اید که می‌گویند: «بنده خدا شاد است.» «بنده خدا» اسم مستعار عبدالله مقدمی است. «باقی قضایا» هم نام کتابش است. مقدمی دو دوره در جشنواره طنز مکتوب (سوره) و یک دوره در جشنواره طنز مطبوعات منتخب شده است. او در همین نشریه خودمان هم طنز می‌نویسد و علاوه بر طنزنویسی سال‌هاست که در یک اداره مشغول به کار است و قرار است به زودی بازنشسته شود. آن‌وقت دیگر هیچ‌کدام از مجلات از دستش آسایش نخواهند داشت. اگر اسم عبدالله مقدمی را یک روز زیر تبلیغ پفک‌نمکی و کلوچه دیدید، بدانید و آگاه باشید که بازنشسته شده‌است و تا همه جاهای خالی دنیا را با طنز پر نکنید، دست‌بردار نیست.

سی پی بوی مغز من کرده‌ست هنگ
گشته‌ام دیوانه و منگ و ملنگ
کرده‌ام نابود عمرم را قشنگ
در دو سه تا بازی چرت و جفنگ

چشم‌هایم بر مانتی‌تور دوخته
امتیاز و جان چقدر اندوخته
آخرش هم با سری افروخته
گاه برده، گاه‌گاهی سوخته

آن‌قدر بر دکمه‌ها دادم فشار
دکمه هم افتاد آخر سر ز کار
از گرافیکش در آوردم دمار
کامپیوتر می‌کند از من فرار

باز بازی کرده من را گیج خود
توی اینترنت همش دنبال کد
گفت مامانم به بابا، بچه شد...
سرد و ساکت عین‌هو تخت و کمد
سفت و سنگین، لال باشد مثل سنگ

مشاعره ورزشی

محسن طاهری:

هیچ زنگی شبیه ورزش نیست
بازی و شادی است و نمره بیست

مصطفی مشایخی:

برو در باشگاه و ورزشی کن
ز خواب خود بکاه و ورزشی کن
کدو تنبل کنارت قهرمان است
در آاز اشتباه و ورزشی کن

سیدامیر سادات موسوی:

هیچ کس اهل درس و کوشش نیست
هیچ کس -ضمن عرض پوزش- نیست
زنگ زد آهن اراده ما
از زمانی که زنگ ورزش نیست

الا ای آنکه دائم پای تبلت
نشستی راكد و بسیار ساكت
برو با دوستان ورزشی كن
بیا این میز و این هم توپ و راکت

ناهید نوری:

زنگ ورزش می شود وقتی شروع
می توان لیخندهای شاد زد
ساعت درس است اما می شود
بی خیال و بی محابا داد زد

سعیده موسوی زاده:

به انشا بنگرم ورزش ببینم
به املا بنگرم ورزش ببینم
مو تو زنگای فیزیک و ریاضی
به هر جا بنگرم ورزش ببینم

سید وحید حسینی:

تنبل شده ایم و توپ و نرمش کشک است
با این همه راه، کوه و گردش کشک است
ما با پلی استیشن خود خوش حالیم
بیحوصله ایم و زنگ ورزش کشک است

من حواسم بود:

پشه ای قالب پنیری دید
نیش خود در پنیر کرد و مکید
با مکیدن نشست و آن را خورد
قصه را این چنین به پایان برد
حیف نیست همه حیوانات بیایند و پنیر
بخورند، اما اشرف مخلوقات نباشد؟
آدمی قالب پنیری دید
از همان جا که دیده بود خرید
بعد از آن هم نشست و آن را خورد
قصه را این چنین به پایان برد

جای موش که علاقه اش به پنیر زبانزد خاص و عام است،
واقعاً در این میان خالی بود که ایشان هم دعوت شد. به
عنوان حسن ختام پنیرخوری:

موشکی قالب پنیری دید
گره ای سر رسید و آن را خورد

زنگ انشا

م.سربه هوا

موضوع انشا: یک داستان را به
سلیقه خود خلاصه کنید.

با نام و یاد خداوند انشایم را شروع می کنم.
من تصمیم گرفتم داستان روباه و زاغ را
خلاصه کنم. داستان را که یادتان هست؟
زاغکی قالب پنیری دید
به دهان برگرفت و زود پرید
بر درختی نشست در راهی
که از آن می گذشت روباهی
و مابقی ماجرا...

من داستان را این چنین خلاصه کردم:
زاغکی قالب پنیری دید
به دهان برگرفت و زود پرید
بعد از آن هم نشست و آن را خورد
قصه را این چنین به پایان برد

البته اگر می خواستم به روایت داستان واقعی
پایبند بمانم، آخر آن داستان پنیر را روباه حيله گر
می خورد. پس باید می گفتم:
روبهی قالب پنیری دید ...
اما دلم نیامد، زاغ بی گناه این همه سال از پنیر
محروم بوده است.

داستان را خلاصه کردم و علی القاعده انشایم به پایان
رسید. اما دلم نیامد از این پنیر دیگر حیوانات محروم
بمانند و به خر هم پنیر را تعارف زدم و چنین شد:
سگکی قالب پنیری دید

به دهان برگرفت و زود دوید
بعد از آن هم نشست و آن را خورد
قصه را این چنین به پایان برد
بعید می دانم مار از پنیر خوشش بیاید، اما اگر بین پنیر
و پونه می خواست یکی را انتخاب کند، پنیر را انتخاب
می کرد. به همین خاطر مار رویم را زمین نینداخت:
مارکی قالب پنیری دید
به دهان برگرفت و زود خزید
بعد از آن هم نشست و آن را خورد
قصه را این چنین به پایان برد

اصولاً با عقل جور در نمی آید که آبیان پنیر بخورند، اما
حیوانات خیلی با مرام اند. حتی خشن ترینشان که کوسه
باشد هم قبول زحمت کرد و تشریف آورد به این ضیافت
پنیرخوری:

کوسه ای قالب پنیری دید
به دهان برگرفت و زود سُرید
بعد از آن هم نشست و آن را خورد
قصه را این چنین به پایان برد
حشرات به خاطر کوچک بودنشان معمولاً به چشم نمی آیند، اما

این بود انشای من

هدیه عید

ترجمه: رضا علیزاده

۱

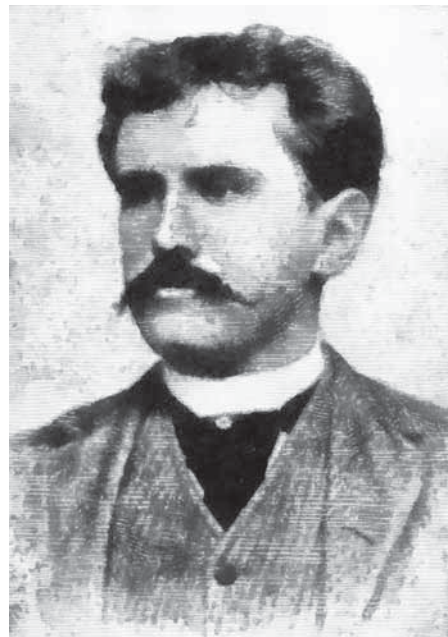
یک دلار و هشتاد و هفت سنت. همه‌اش همین بود. و شصت سنت آن پول خرد بود. پول‌های خرد را هر بار یکی دو سکه در سایه چک و چانه زدن با بقال و چقال و سبزی فروش پس‌انداز کرده بود، با آن گونه کنس‌بازی‌ها که زیر نگاه مردمی که در سکوت تو را متهم به خساست می‌کنند، از خجالت سرخ شوی. **دلا** سه بار آن را شمرد. یک دلار و هشتاد و هفت سنت. و فردا روز میلاد مسیح بود.

چاره‌ای نبود جز اینکه روی میل کوچک پاره پوره بیفتی و های‌های گریه کنی، و دلا همین کار را کرد. کاری که آدم را به تعمق در مورد زندگی وامی‌دارد که عبارت است از حق هق گریه‌ها، فین‌فین‌ها و لیخندها، و در این میان غلبه با فین‌فین‌هاست.

تا کدبانوی خانه آهسته از مرحله اول وارد مرحله دوم شود، نگاهی به خانه بیندازیم. آپارتمان استیجاری میله به قیمت هشت دلار در هفته. با اینکه نمی‌شد گفت آپارتمانی گدایانه است، ولی بی‌تردید از نظر مأمورین جمع‌آوری متکدیان این وصف برازنده‌اش بود.

در دهلیز پایین یک صندوق پستی دیده می‌شد که هیچ نامه‌ای برایش نمی‌آمد، و یک دکمه الکتریکی که دست هیچ بنی‌بشری نمی‌توانست از آن صدای زنگ دریاورد. همچنین کارتی کنار زنگ به چشم می‌خورد که نام **جیمز دیلینگهام** یانگ رویش نقش بسته بود.

دیلینگهام را در دوران رفاه و رونق پیشین، وقتی درامد صاحب این نام ۳۰ دلار در هفته بود، مثل پرچم در برابر نسیم گسترده بودند. اما حال که این درآمد تا ۲۰ دلار آب رفته بود، حروف دیلینگهام هم انگار در هوس تبدیل شدن به یک «د» بی‌تکلف‌تر و متواضع‌تر، محو و نامشخص به نظر می‌رسیدند. اما هر گاه آقای جیمز دیلینگهام یانگ به خانه برمی‌گشت و به آپارتمانش در آن بالا می‌رسید، او را **جیم** صدا می‌زدند و خانم دیلینگهام یانگ که قبلاً با اسم «دلا» معرف حضور شماست، به گرمی از او استقبال می‌کرد. پس اوضاع بر وفق مراد است. دلا گریه‌اش را تمام کرد و با ابر آرایش گونه‌هایش را پودر زد. کنار پنجره ایستاد و بی‌حوصله به گریه‌ای خاکستری روی پرچین خاکستری در حیاط خلوت خاکستری چشم دوخت. فردا روز میلاد مسیح از راه می‌رسید و او فقط یک دلار و هشتاد و هفت سنت داشت تا هدیه‌ای برای جیم بخرد. ماه‌ها سکه سکه پس‌انداز کرده بود و نتیجه همین بود. هفته‌ای ۲۰ دلار به جایی نمی‌رسید. هزینه‌ها خیلی بیشتر از آن بود که



ا. هنری نام مستعار نویسنده آمریکایی ویلیام سیدنی پورتر است. داستان‌های کوتاه ا. هنری به دلیل لطافت طبع، بازی با کلمات، شخصیت‌پردازی شورانگیز و پایان هوشمندانه و غافلگیرکننده معروف هستند. این نویسنده در طول عمر خود بیش از ۴۰۰ داستان کوتاه نوشت و امروزه جایزه‌ای نیز به نام او وجود دارد. در داستان‌های این نویسنده، گره‌ها در پایان داستان به طرزی غافلگیرانه و غیرمنتظره گشوده می‌شوند. «ارمغان مغان» یکی از معروف‌ترین داستان‌های کوتاه ا. هنری است.

دلار.»

دلا گفت: «فروختم. پول را بده.»

دو ساعت بعدی را انگار که بال درآورده باشد، این طرف و آن طرف می‌پرید. اصلاً این استعاره کهنه و بی‌مزه را فراموش کنید. دلا داشت مغازه‌ها را در جست‌وجوی هدیه جیم زیر و رو می‌کرد.

بالاخره پیدایش کرد. شکی نبود که آن را برای جیم ساخته بودند و نه برای کسی دیگر. هیچ لنگه دیگری در هیچ‌کدام از مغازه‌ها نداشت؛ دلا همه این مغازه‌ها را زیر و رو کرده بود. یک زنجیر پلاتین بود با طرح ساده و بی‌تکلف که ارزشش را در جوهر، و نه تزئینات پر زرق و برق نشان می‌داد؛ مثل همه چیزهای خوب که باید این‌طور باشند. حتی در خور ساعت هم بود. تا زنجیر را دید، فهمید که باید مال جیم شود. شبیه خود او بود: با وقار و ارزشمند؛ صفتی که براننده هر دو بود. ۲۱ دلار بابت زنجیر پرداخت و با ۸۷ سنت باقی مانده با شتاب راه خانه را پیش گرفت. با این زنجیر که به ساعت متصل می‌شد، جیم در هر جمعی به حق باید نگران وقت می‌بود. به رغم بی‌نظیر بودن ساعت، جیم به دلیل بند چرمی کهنه‌ای که به جای زنجیر از آن استفاده می‌کرد، گاهی دزدانه نگاهی به ساعتش می‌انداخت.

وقتی دلا به خانه رسید، وجد و شغش تا اندازه‌ای جای خود را به احتیاط و دوراندیشی داد. دم و دستگاه فر موی خود را درآورد و گاز را روشن کرد و دست به کار اصلاح خرابکاری شد که سخاوت عاشقانه‌اش به بار آورده بود. چنین کاری تلاش جانانه‌ای طلب می‌کند دوستان عزیز؛ تلاشی فوق‌العاده بزرگ. ظرف چهل دقیقه سرش پوشیده از جعدهای کوچک و چفت هم شده بود که سر و وضع پسر بچه‌ای گریزان از مدرسه را به او می‌بخشید. با دقت و وسواس به تصویر خودش در آینه قدی انداخت. با خود گفت: «اگر جیم مرا نکشد، بی‌معطلی می‌گویم شبیه هنرپیشه‌های بازاری شده‌ام. اما چه می‌توانستم بکنم، خدایا؟! با یک دلار و هشتاد و هفت سنت چه می‌توانستم بکنم؟!»

۴

سر ساعت هفت قهوه درست شد و ماهیتابه روی اجاق برای پختن گوشت دنده گرم و آماده بود. جیم هیچ وقت دیر نمی‌کرد. دلا زنجیر ساعت را توی مشتش دولا کرد و در گوشه میز، کنار دری که مرد همیشه از آن وارد می‌شد، نشست. بعد صدای پای او را از پلکان طبقه اول شنید و فقط برای یک لحظه رنگش پرید. همیشه عادت داشت در مورد وقایع کوچک روزمره توی دلش دعای کوتاهی بکند، و حالا زیر لب می‌گفت: «خدایا کاری کن که فکر کند هنوز خوشگلم.» در باز شد و جیم قدم به داخل گذاشت و در را بست. لاغر و خیلی جدی به نظر می‌رسید. جوانک بینوا ۲۲ سال بیشتر نداشت و با این حال بار خانواده‌ای را به دوش می‌کشید! پالتو جدیدی می‌خواست و دستکش هم نداشت.

جیم وارد شد و مثل سگی شکاری که بوی بلدرچین به دماغش خورده باشد، بی‌حرکت ماند. چشمانش را به زن دوخته بود، و

تصورش را می‌کرد. همیشه همین‌طور است. فقط یک دلار و هشتاد و هفت سنت تا هدیه‌ای برای جیم بخرد؛ جیم خودش. ساعت‌های خوش بسیاری را در نقشه تدارک هدیه‌ای عالی برای او سپری کرده بود. چیزی زیبا و کمیاب و ارزشمند؛ چیزی که ذره‌ای لیاقت جیم را داشته باشد.

۲

یک آینه قدی میان دو پنجره اتاق قرار داشت. شاید از این دست آینه‌ها در آپارتمان‌های استیجاری هشت دلاری دیده باشید. یک آدم لاغر و خیلی چابک با نگاه به انعکاس خود در توالی سریع نورهای طولی مواجهش می‌تواند به برداشت کاملاً دقیقی از سر و وضع خود برسد. دلا که ترک‌های بود، در این کار مهارتی به‌دست آورده بود.

ناگهان از پشت پنجره چرخید و جلوی آینه ایستاد. چشم‌هایش می‌درخشید، ولی رنگ رخسارش ظرف ۲۰ ثانیه پرید. گیسوانش را باز کرد و گذاشت تمام قد پایین بریزد. خانواده دیلینگهام یانگ دو دارایی داشتند که خیلی زیاد به آن افتخار می‌کردند: یکی ساعت طلای جیم بود که از پدر بزرگ به پدر و از پدر به خود او رسیده بود. دیگری موهای دلا بود. اگر **ملکه** در آپارتمان آن طرف نورگیر ساختمان زندگی می‌کرد، دلا فقط برای بی‌مقدار کردن شکوه جواهرات و هدایای علیاحضرت، حتماً یک روز موهایش را به بهانه خشک کردن از پنجره بیرون آویزان می‌کرد. و اگر شاه عثمانی سرایدار ساختمان بود و گنجینه‌های خود را در زیرزمین انبار کرده بود، جیم همیشه موقع گذشتن ساعتش را در می‌آورد تا او را موقع کندن ریشش از حسادت ببیند.

پس حالا گیسوان زیبای دلا دورش ریخته بود و مثل آبشار کوچکی از آب‌های قهوه‌ای موج می‌زد و می‌درخشید. موها تا زیر زانوش می‌رسید و مثل جامه‌ای برای او شده بود. و او دوباره موهایش را دستپاچه و شتابان جمع کرد. لحظه‌ای به تردید افتاد و بی‌حرکت ایستاد و در این حال یکی دو قطره اشک روی قالی قرمز فرسوده چکید.

نخست کت قهوه‌ای کهنه‌اش را تن کرد. بعد کلاه قهوه‌ای کهنه‌اش را به سر گذاشت. با موج‌هایی که به دامنش می‌افتاد و با برق درخشانی که هنوز در چشمانش داشت، با عجله از در بیرون زد و خود را از پله‌ها به خیابان رساند. آنجا که ایستاد روی تابلواش خوانده می‌شد: «مادام سوفرونی. انواع لوازم آرایش مو.» دلا دوان‌دوان یک طبقه بالا رفت و نفس نفس زنان ایستاد و به خودش مسلط شد. مادام از آن زن‌های گنده و خیلی سفید و یخ بود که هیچ شباهتی به اسمش نداشت.

دلا پرسید: «موهایم را می‌خرید؟»

۳

مادام گفت: «من کارم خرید و فروش مو است. کلاهت را بردار تا سر و وضعش را ببینم.»

آبشار قهوه‌ای مواج به پایین سرازیر شد.

مادام گیسوان او را با دستی آلوده لمس کرد و گفت: «بیست

عصبی، آقای خانه را ملزم به استفاده فوری از همه نیروی‌های تسلی‌بخش خود کرد. در آن بسته چند شانه بود- مجموعه‌ای از شانه‌ها، شانه پشت مو و بغل مو که در ویتترین یکی از مغازه‌های خیابان برادوی، دلا را مدت‌ها به تحسین واداشته بود. شانه‌های زیبا، از جنس لاک اصل لاک‌پشت، با دور جواهرنشان و تفاوت رنگی جزئی از موهای ناپدید شده زیبا. خبر داشت که این شانه‌ها گران‌قیمت‌اند و دلش در تمنا و آرزوی آن‌ها بود؛ بدون آنکه کوچک‌ترین امیدی به تملکشان داشته باشد و حالا این شانه‌ها مال او بود. اما گیسوانی که باید این زینت‌آلات زینت‌بخش‌شان می‌شد، دیگر وجود نداشت.

۶

دلا این شانه‌ها را به آغوش فشرد و سرانجام توانست با چشم‌های تار و لبخند، بالا را نگاه کند و بگوید: «رشد موهای من خیلی سریع است جیم!»

و بعد مثل مرغ سرکننده از جا پرید و فریاد زد: «اوه! اوه! یادم رفت!»

جیم هنوز هدیه زیبای او را ندیده بود. آن را در کف مشیت باز شده‌اش پیش برد. فلز مات گران‌بها انگار از بازتاب روح درخشان و پرشور او برقی زد.

- معرکه نیست جیم؟! تمام شهر را از پاشنه در کردم تا پیدایش کنم. حالا باید روزی هزار بار ساعت را نگاه کنی. ساعت را بده. می‌خواهم ببینم به آن می‌آید یا نه.»

جیم به جای اطاعت روی کاناپه وارفت و دستش را پشت سر حلقه کرد و لبخند زد.

گفت: «دلا بگذار هدیه‌های کریسمس‌مان را کنار بگذاریم و مدتی نگهشان داریم. قشنگ‌تر از آن‌اند که همین الان از آن‌ها استفاده کنیم. من ساعت را فروختم تا با پولش شانه‌ها را برایت بخرم. و تو هم بهتر است الان گوشت را بار بگذاری.»

پی‌نوشت

۱. مغ‌ها مردان خردمندی از ایران بودند که برای مسیح طفل هدیه برده بودند اما وقتی رسیدند، خبری از مسیح نبود. آن‌ها پایه‌گذار رسم دادن هدیه در روز میلاد مسیح هستند.



حالتی در آن‌ها بود که نمی‌شد تعبیر و تفسیری برایش پیدا کرد. حالتی که دلا را می‌ترساند. نه خشم بود، نه تعجب، نه ناخشنودی، نه وحشت، نه هیچ‌کدام از آن احساساتی که زن خودش را برایش آماده کرده بود. فقط بی‌حرکت با آن حالت خاص در چهره‌اش به دلا خیره مانده بود.

دلا میز را دور زد و به طرف او رفت.

فریاد زد: «عزیزم جیم، این طور نگاهم نکن. دادم موهایم را زدند و فروختمشان، چون نمی‌شد عید کریسمس بگذرد و هدیه‌ای به تو ندهم. دوباره بلند می‌شوند- اشکالی که ندارد، دارد؟ باید این کار را می‌کردم. رشد موهایم خیلی سریع است. جیم بگو: کریسمس مبارک! و بیا خوش‌حال باشیم. نمی‌دانی چه هدیه قشنگی، چه هدیه خوشگلی برایت گرفته‌ام.» جیم نا‌باورانه پرسید: «تو موهایت را از ته زدی؟» انگار بعد از این همه تلاش ذهنی سخت، هنوز به این حقیقت واضح و آشکار پی نبرده بود.

دلا گفت: «از ته زدم و فروختمشان. مگر همین طوری هم دوستم نداری؟ من بدون موهایم هم خودم هستم، مگر نیستم؟»

۵

جیم به طرز عجیب و غریبی دور و بر اتاق را نگاه کرد. با نوعی حال و هوای کمابیش بلاهت‌آمیز گفت: «یعنی می‌گویی موهایت دیگر نیست؟»

دلا گفت: «لازم نیست دنبالشان بگردی. فروختمشان، گفتم که فروختم رفت پی‌کارش. شب کریسمس است، پسر. با من مهربان باش، چون به خاطر تو این کار را کردم.» بعد ناگهان با محبتی از ته دل ادامه داد: «موهای سرم را می‌شد اندازه گرفت، ولی عشقم به تو حد و اندازه ندارد. گوشت را بگذارم بپزد، جیم؟»

جیم انگار که از خلسه درآمده باشد، یکدفعه به خود آمد و دلای خود را بغل کرد. اجازه دهید از روی حجب و حیا چند لحظه به موضوع بی‌اهمیت دیگری توجه کنیم. تفاوت هشت دلار در هفته با یک میلیون در سال چیست؟ ریاضی‌دان یا فرد باهوش، هر دو چه بسا جواب اشتباه به شما بدهند. مغان خردمند هدایای ارزشمندی آوردند، ولی جواب درست در میان این هدایا نبود. این نکته مبهم را در ادامه روشن خواهیم کرد.

جیم بسته‌ای از جیب پالتویش درآورد و روی میز انداخت. گفت: «سوء تفاهم نشود دلا. هیچ روش مو کوتاه کردن یا تراشیدن یا شامپو زدن باعث نمی‌شود که من زخم را کمتر دوست داشته باشم. اما اگر بسته‌ام را باز کنی، می‌بینی چرا لحظه اول این قدر جا خوردم.»

انگشتان سفید و چالاک نخ بسته را بریدند و کاغذ را باز کردند. و بعد فریادی شادمان از سر ذوق‌زدگی، و بعد افسوس! نوعی تغییر رفتار تندزنانه در جهت گریه و ضجه‌های

- اول که خیلی خونسرد ناخن‌هاشو سوهان می‌کشید. بعد که صداها بیشتر شد و آخرش هم تلفن داخلی زنگ خورد، به اتاق رفت.

بغض کرد. چانه‌اش لرزید و ساکت شد.

سروان ناصری کاغذها را برداشت و آدرس را خواند. پرسید: «چه صداهایی؟»

- صدای شکستن چیزی مثل گلدون. کشیده شدن مبل‌ها روی سرامیک. یا افتادن کتاب‌ها.

- شما هر وقت کتاب و گلدون از دستتون بیفته زمین، فکر می‌کنید کسی کشته شده؟ بدنش داغ شد. عرق کرد و زانویش سوخت.

- تا روشن شدن قضیه باید اینجا بمونید تا درستی حرف‌هاتون تأیید بشه.

به ناله گفت: «هوا تاریک می‌شه! باید زودتر برم خونه!»

به تمسخر شنید: «می‌ترسی؟ از تاریکی؟ اون وقت شاهد قتل بودی؟»

احساس کرد دمای بدنش بالا رفته. صدایش لرزید: «می‌ترسم دنبال منم بیان.»

سروان ناصری پیروزمندانه گفت: «مگه می‌شناسنت؟»

- فرم مشخصاتی که برای استخدام پر کردم، اونجا مونده.

- یکی دو ساعت بیشتر طول نمی‌کشه. ما نمی‌تونیم به صرف شنیده‌های شما وارد حریم مردم بشیم.

زهر تلخی در کلمه «شما» گنجانده شده بود. می‌فهمید که تحقیر شده. می‌دانست هر چه بگوید بی‌فایده است. بغض راه گلویش را بسته بود. داغی صورتش را احساس می‌کرد.

از تاکسی پیاده شد. به کوچه طولانی نگاه کرد. تاریک بود. سرمای زیر پوستی به بدنش نشست. تاریکی و سیاهی وحشت به جانش انداخته بود. با هر دو دست کیفش را روی سینه چسباند. قدم‌هایش را تند کرد. چشم‌هایش دو دو می‌زد. سایه ماشین‌های پارک شده تا وسط کوچه کشیده شده بود. صدای نفس‌های بریده‌بریده خودش را می‌شنید. فضای خالی میان ماشین‌ها نفسش را بند می‌آورد. جیغ دو گربه ولگرد می‌خکوبش کرد. ارتعاش خفیفی از شانه‌اش شروع شد و تا پاهایش ادامه یافت. نفس مانده در سینه را بیرون داد. تا خانه راهی نمانده بود؛ فقط چند متر. باید از تاریکی می‌گذشت. کف دست‌هایش خیس بود. ضربان قلبش را می‌شنید. گره روسری‌اش را شل کرد. چند قدم کوتاه تا خانه فاصله داشت.

شیخ مردانه‌ای را در انتهای کوچه دید. دهانش خشک شد.

کلیدهای خانه را در دست فشرد. فاصله‌ای که مانده بود را تقریباً دوید. با وجود تاریکی و لرزش دست‌ها قفل در را گم کرده بود. آهنگ به هم خوردن کلیدها سکوت کوچه تاریک را می‌شکست. صدای برخورد دندان‌هایش را می‌شنید. دسته کلید از دستش به زمین افتاد. با دست کشیدن روی زمین سعی کرد کلیدها را پیدا کند. جسم تیزی دستش را برید. گرمی خون را احساس کرد. اشک و تاریکی نمی‌گذاشتند چیزی ببیند. دسته کلید را پیدا کرد. صدای قدم‌های مرد بلند و بلندتر در گوشش منعکس می‌شد. در تاریکی کوچه سایه‌ای بلند دید. توانی برای ایستادن نداشت. فلج شده بود. چشم‌هایش را بست. خودش را مچاله کرد و پیشانی را به در تکیه داد.

سایه‌های خیال

سعیده شفیعی

تنها پشت میز نشسته بود. بطری خالی را برداشت و چند قطره آخر را سرکشید. هنوز تشنه بود. خاک روی مانتوی خود را تکاند. پاک نشد. از پارگی زانوی شلوار روی خراشیدگی دست کشید. زانویش می‌سوخت. رد سیاه خط چشم آمیخته با اشک پشت دستش مانده بود. با دقت بیشتری به اطرافش نگاه کرد. وسط یک ضلع اتاق، شیشه انداخته بودند. می‌دانست پنجره اتاق کناری است؛ در فیلم‌ها دیده بود. نور لامپ، در شیشه قاب عکس خاک گرفته روی دیوار می‌افتاد و منعکس می‌شد. نمی‌توانست چهره صاحب عکس را ببیند. روی یکی از صندلی‌های پشت میز نشسته و هر چه را می‌دانست، تعریف کرده بود و مردی که یک ستاره روی شانه لباس فرمش بود، همه را نوشته و رفته بود. دوست داشت زودتر به خانه برود، حمام کند و یکی دو ساعت بخوابد تا همه چیز را فراموش کند.

در باز شد. مردی با دو ستاره طلایی روی شانه آمد و پشت میز نشست. چشم دوخت به اسم روی سینه‌اش: سروان هوشنگ ناصری. خودکار را از جیب درآورد و گذاشت روی میز. گفت: «خانم الهه نشاط، درسته؟»

سر تکان داد.

- آدرس و شماره تلفنت را بنویس.

کاغذها و خودکار را رو به سمت خودش کشید و نوشت. پرسید: «می‌تونم برم؟»

- با کی زندگی می‌کنید؟

با تعجب سر از کاغذ برداشت. نگاه خیره سروان ناصری وادار به جوابش کرد: «هنوز هم خونه‌ام نیومده. یک هفته دیگه تا اول ترم مونده.»

- از کجا می‌دونی اون‌ها کشته شدن؟

دست‌هایش زیر میز بود و پوست گوشته ناخن‌هایش را می‌کند. گفت: «منی دونه‌ام فکر می‌کنم این‌طور باشه.»

سروان ناصری هنوز منتظر نگاهش می‌کرد.

- وقتی منشی در اتاق رو باز کرد، روی زمین پر از اسکناس بود؛ لایه‌لای لوازم شکسته اتاق. بعد هم جیغ منشی را شنیدم.

- چند نفر توی اتاق بودن؟

- نمی‌دونم. فریاد می‌زدن. نمی‌تونستم بشنوم چی می‌گن. لهجه داشتن. یک‌بار یک نفر بدون لهجه گفت: «چه کار می‌کنید آقا!»

- منشی کجا بود؟

تقدیم به ساحت مقدّس جوادالائمه (ع)

با حضور ستاره‌ها گفتند
نور در خانه امام رضا است
کهکشان‌ها شبیه تسبیحی
دست در دانه امام رضا است

مثل باران همیشه دستانت
رزق و روزی برای مردم داشت
برکت در مدینه بود از بس
چهره‌ات رنگ و بوی گندم داشت

زیرپایت همیشه جاری بود
موج در موج دشتی از دریا
به خدا با خداتر از موسی
بی‌عصا می‌گذشتی از دریا

با خداوند هم کلام شدی
علت بُهت خاص و عام شدی
«کودکی‌هایتان بزرگی بود»
در همان کودکی امام شدی

رزق و روزی شعر دست شماست
تا نفس هست زیر دین توایم
تا جهان هست و تا نفس باقی است
ما فقط محو کاظمین توایم

من به لطف نگاهت ای باران
سوی مشهد زیاد می‌آیم
دست بر روی سینه هر بار از
سمت باب‌الجواد می‌آیم

[سیدحمیدرضا برقی]

گل محمدی

اولین پیامبر
در میان باغ ما
آب و خاک و دانه بود
دومین پیامبر
در میان باغ ما
حضرت جوانه بود
آخرین پیامبر
در میان باغ ما
فکر می‌کنید کیست؟
آخرین پیامبر
در میان باغ ما
یک گل محمدی‌ست

[غلامرضا بکتاش]

با لباس کردی زرد و نارنجی‌اش
از کوه پایین می‌دود
پاییز
و کف رودخانه‌ای دراز می‌کشد
که تو کنار آن ایستاده‌ای
تا به چشم‌هایت زل بزند
وقتی در آب نگاه می‌کنی

شاعر این شعر اهل کرمانشاه است و این شعر تا حدودی
بیانگر محیط زندگی شاعر است؛ مانند پوشیدن لباس
کردی، زندگی در طبیعت و رشته‌کوه‌های زاگرس. در
این شعر پاییز به دختری تشبیه شده است که لباس
محلی کردی به تن دارد و همان طور که برگ درختان
در پاییز به رنگ زرد و نارنجی در می‌آیند، این دختر
هم لباسی به رنگ پاییز به تن کرده است.
پایین ریختن برگ‌های پاییزی درختان از کوه و ریختن
آن‌ها به کف رودخانه مانند پایین دوییدن دختر از کوه
و رفتن او به رودخانه است تا به چشم‌های کسی که در
آب نگاه می‌کند زل بزند.
البته دختر درون رودخانه می‌تواند همان کسی باشد
که در آب نگاه می‌کند و انعکاس تصویر خودش را در
آب می‌بیند، و یا کوهی باشد که محکم و استوار در
کنار رودخانه ایستاده است و دارد برگ‌های پاییزی را
که از کوه پایین آمده‌اند و بر کف رودخانه ریخته‌اند،

زهرا (س)

نه مثل ساره‌ای و مریم! نه مثل آسیه و حوّا
فقط شبیه خودت هستی! فقط شبیه خودت زهرا!
اگر شبیه کسی باشی، شبیه نیمه شب قدری
شبیه آیة تطهیری! شبیه سوره «اعطینا»
شناس‌نامه تو صبح است، پدر تبسم و مادر نور
سلام ما به تو ای باران، سلام ما به تو ای دریا!
کبود شعله‌ور آبی! سپیده طلعت مهتابی!
به خون نشستن تو امروز، به گل نشستن تو فردا...!
بگیر آب و وضویی کن، ز چشمه‌سار فدک امشب
نماز عشق بخوان فردا، به سمت قبله عاشورا
[علیرضا قزوه]

بهار

آیینۀ روزگار لبخند خداست
آرامش سبزه‌زار لبخند خداست
از عطر نگاه باغ‌ها دانستم
نام دگر بهار لبخند خداست

[ایرج زبردست]

احمد امیر خلیلی

معرفی کتاب



عنوان: تا روح تنهای تنهای
شاعر: فریبا یوسفی
ناشر: سوره مهر
قطع: رقعی
سال انتشار: ۱۳۹۰
مرکز پخش: ۰۲۱-۶۱۹۴۲۰

«تا روح تنهای تنهای» مجموعه شعر خانم فریبا یوسفی، شاعر تهرانی است. ناشرش «انتشارات سوره مهر» است. کتاب ۳۶ شعر دارد که دو شعر آن مسمط مسدس، سه شعر دو بیتی پیوسته و ۳۱ شعر آن هم در قالب غزل است. زیبایی، اندیشه‌مندی، لطافت و رندی‌های شاعرانه در کنار تسلط شاعر به دنیای حافظ و جهان‌بینی فراتر از زن و مرد در مضامین عاشقانه او، دست به دست هم داده‌اند تا شعر فریبا یوسفی در نوع خود منحصر به فرد و لذت‌بخش باشد. با هم چند بیتی از این کتاب را بخوانیم:

من آدم عشقم، نفسم عشق، سرم عشق
با تو بهرم چندی اگر، بال و پریم! عشق!

...

اشک آمد و شد آینه بی‌گرد و کدورت
می‌بینم از این چشم فقط دور و برم عشق
مرداب بماند، که من از قطره به دریا،
با توست اگر، می‌گذرم، می‌گذرم عشق
دوران تو سر شد؟ بشود، من که نمردم
یک عمر فریبایم و نام دگرم عشق

ای وعده حتمی

ای چشم‌هایت جاری از آیات فروردین
سرشارتر از شاخه‌های روشن «والتین»
لبخندهایت مهربان‌تر از نسیم صبح
پیشانی‌ات سرمشق سبز سوره یاسین
ای با تو صبح و عصر و شب «فی أحسن التقویم»
ای بی‌تو صبح و عصر و شب دل مرده و غمگین
ای وعده حتمی! بگو کی می‌رسی از راه
کی می‌شکوفد شاخه‌های آبی آمین؟
رأس کدامین ساعت از خورشید می‌آیی
صبح کدامین جمعه‌ها با عطر فروردین؟
[مریم سقلاطونی]

مریم ترنج

تماشا می‌کند. این شعر را مریم رحمانی از شاعران جوان کشورمان سروده است.



مادر

سودابه مهیجی

اگر شبان زمین در پناه مهتاب است
اگر که کودک دل بی‌هراس در خواب است
اگر محال‌ترین گوشه‌های هر رویا
هنوز در شرف یک وقوع نایاب است
اگر که گل به صدای نسیم می‌شکفت
و یا اذان سحر استجاب تاب است
اگر طلوع هزاران هزار ساله ماه
هنوز مثل نخستین شب است و جذاب است
اگر برای شروع مکرر خورشید
هنوز هم دل شام سیاه بی‌تاب است
فقط به یمن دعای شبانه مادر
فقط به خاطر آن اختر جهانتاب است

شب است و مادر، چادر نماز غرق دعاست
فرشته‌ای که هنوز و همیشه بی‌خواب است.

رباعی‌های بهاری

امسال بهار بی‌تو آغاز نشد
يك سال گذشت و باز اعجاز نشد
کی سینِ سلام بر لب‌ت می‌شکفت؟
عید آمد و سفرهٔ دلم باز نشد!

من نام کسی نخوانده‌ام، الا تو
با هیچ کسی نمانده‌ام، الا تو
عید آمد و من خانه‌تکانی کردم
از دل همه را تکانده‌ام، الا تو

[جلیل صفریگی]

یک در پنج

دل باغ تا سبزه را آرزو کرد
بهار آب و آینه را روبه‌رو کرد

سلمان هراتی

اگر تو آمده بودی بهار می‌آمد
بهار با همهٔ برگ و بار می‌آمد

شیون فومنی

امسال گل ندارد باغ بهاری من
این شرمساری گل یا شرمساری من؟

محمدعلی بهمنی

به بالایت قسم، سرو و صنوبر با تو می‌بالند
بیا تا راست باشد عاقبت سوگندهای ما

قیصر امین‌پور

تو آمدی و بهار آمد و درخت هلو
شکوفه کرد دوباره به شوق آمدنت

حسین منزوی

حکایت

لقمان را گفتند: «حکمت از که آموختی؟»
گفت: «از نابینایان! که تا جای نبینند پای ننهند!»
[گلستان سعدی/ دیباچه]

شعر امروز

به سجده بودی و انگار وقت خواب نمی‌شد
نماز صبح نمی‌خواندی آفتاب نمی‌شد
تو شعله بودی و در حیرتم مقابلِ هُرمّت
چطور تاجِ طلاکوب شاه آب نمی‌شد؟
تو تیغ بودی و توفان، و گرنه بر سرِ تاریخ
به محض باد وزیدن طبعِ خراب نمی‌شد
اگر به خاک نمی‌ریخت دانه‌دانهٔ انگور
که هشت سالهٔ این خوشه‌ها شراب نمی‌شد
کلاس‌های دبستان چگونه بوی خدا داشت؟
اگر که عکسِ تو بالای تخته قاب نمی‌شد
اگر معلمِ مردانِ این دیار نبودی
ترانه‌های شهادت دوباره باب نمی‌شد
تو آمدی و به هم ریختی محاسبه‌ها را
و گرنه با مردم شاه بی‌حساب نمی‌شد
اگر امام زمان می‌رسید جز تو در این خاک
کسی برای پذیرایی انتخاب نمی‌شد
اگرچه قلب همه تشنهٔ جوانه زدن بود
تو انقلاب نمی‌کردی انقلاب نمی‌شد

خاطره بارانی

محمد قاضی وقتی زنش فوت کرد،
خواهر زنش را گرفت! از او پرسیدند:
«چرا این کار را کردی؟» گفت: «برای
صرفه‌جویی در مادرز!»
[کمال تعجب! عمران صلاحی]

سه رباعی

آواز پرنده، وقت پرواز: سلام
پیغام شکوفه‌ای که شد باز: سلام
آغاز تمام کارها نام تو است
این نام تو بهترین سرآغاز، سلام

بیداری و خواب، ماهی قرمز من!
پرشور و شتاب، ماهی قرمز من!
باید بررسی به آبی دریاها
از حوض پر آب ماهی قرمز من

ای چلچله با تو برگ و بر داشت درخت
انگار پرنده بود و پر داشت درخت
خندید و برای دیدنت گل آورد
از آمدنت مگر خبر داشت درخت؟

[بابک نیک‌طلب]

داستان یک ترانه

احمد امیر خلیلی

در شهریور ۱۳۲۳ که نیروهای انگلیسی و دیگر متفقین تهران را اشغال کرده بودند، در خیابان «هدایت» دیدم که یک سرباز انگلیسی در حال کتک زدن و فحاشی به یک بقال ایرانی است. حتی به یک افسر نظامی ایرانی هم که با قصد مداخله وارد ماجرا شد، سیلی محکمی زد. بعد از دیدن این صحنه، با چشمان اشک‌آلود به دیدن **روح‌الله خالقی**، موسیقی‌دان رفتم و ماجرا را تعریف کردم و گفتم: «کار ما به اینجا رسیده که سرباز اجنبی توی گوش نظامی ایرانی می‌زند؟» روح‌الله خالقی گفت: «ناراحتی تأثیری ندارد. بیا کاری کنیم و سرودی بسازیم».

همان جا شروع به زمزمه شعری کردم که با تکمیل آن، خالقی موسیقی آن را نوشت و **غلامحسین بنان** هم که آنجا بود، ترانه را خواند. ظرف یک هفته، تصنیف ای ایران با یک ارکستر بزرگ ساخته شد.

سرود «ای ایران» دقیقاً در ۲۷ مهرماه سال ۱۳۲۳ در تالار دبستان نظامی [دانشکده افسری فعلی] و در حضور جمعی از چهره‌های فعال در موسیقی ایران متولد شد و توسط ارکستری که بیشتر اعضای آن هنرجویان هنرستان موسیقی در دوره مدیریت خالقی بودند و چهره‌های آشنایی چون **ارفع اطرای**، **هوشنگ ظریف**، **افلیا پرتو**، **گلنوش خالقی** و **انوشیروان روحانی** در آن حضور داشتند، اجرا شد. تمامی واژه‌های به کار رفته در این شعر کاملاً فارسی‌اند.

ای ایران ای مرز پرگهر
ای خاکت سرچشمه هنر
دور از تو اندیشه بدن
پاینده مانی و جاودان
ای ... دشمن ارتو سنگ خارهای من آهنم
جان من فدای خاک پاک میهنم
مهر تو چون، شد پیشه‌ام
دور از تو نیست، اندیشه‌ام
در راه تو، کی ارزشی دارد این جان ما
پاینده باد خاک ایران ما
سنگ کوهت دُر و گوهر است
خاک دشتت بهتر از زر است
مهرت از دل کی برون کنم
بر گو بی مهر تو چون کنم
تا ... گردش جهان و دور آسمان به‌پاست
نور ایزدی همیشه رهنمای ماست
مهر تو چون، شد پیشه‌ام
دور از تو نیست، اندیشه‌ام ...

[زنده‌یاد حسین گل‌گلاب]

امیر علی سلیمانی



سارا فداکار هاشمی/تهران

منی که nacl باشم

من خانم nacl هستم و می‌خوام از زندگیم براتون بگم. من فرزند آقای کلر و خانم سدیم هستم... مادرم، یعنی خانم سدیم، متعلق به یک خانواده اشرفی و محترم به نام قلیایی هستش که کوچه اول شهر تناوبی کلا متعلق به اون هاست. مادرم یک فلز محترم بین قلیایی هاست که مثل همه اعضای خانواده اش نرم و حساس و واکنش پذیره... و اما آقای کلر، پدر عزیز من، از خانواده مشهور و محترم هالوژن هاست. خانواده هالوژن ها از قدیم الایام به خاطر مالکیت کارخانه نمک سازی شهرت داشتند. فامیل های پدرم ساکن کوچه هفدهم شهر تناوبی هستند. پدرم معمولاً با تیپ دو اتمی در شهر می‌چرخه و رنگ پوستش به زردی گرایش داره، اما واقعاً یه وقت هایی حتی از مادرم هم واکنش پذیرتر می‌شه. بین خودمون بمونه، پدر و مادرم واقعاً یه زوج عاشق اند، در حدی که شیمی دان ها می‌گن اگه کسی بخواد اون دو تا را از هم جدا کنه، دمایی حدود ۴۲۶۷ درجه سانتی گراد، یعنی فقط کمی کمتر از دمای سطح خورشید، نیاز داره و این یعنی یه عشق واقعی!

ماما منم وقتی خاطرات روزهای اول آشنایی شون با پدرم رو تعریف می‌کنه، صورت براقش از هیجان بیشتر برق می‌زنه! او وقتی تصمیم به ازدواج با پدرم می‌گیره، برای شروع بهتر و ایجاد آرامش در زندگی شون، یکی از الکترون هاشو به پدرم می‌ده تا سرمایه گذاری کنه و بعد خودش یه خانوم کاملاً مثبت می‌شه...

و اما پدرم... وقتی الکترون مادر رو می‌گیره، حسابی سرمایه دار می‌شه و به قول ما تناوبی ها اکتیو می‌شه و لقب «ید» به اسمش اضافه می‌شه.

همین که مادرم سدیم و پدرم کلر با هم یک زوج یونی خوش بخت رو تشکیل می‌دهند، من یعنی سدیم کلرید با نمک و بلوری متولد شدم. با تولد من پیوند زندگی مادر و پدرم محکم تر شد.

راستش گرچه من شفاف و زیبا هستم، اما انرژی بلور من ۷۸۷/۵ کیلوگرم بر مول هستش و بسیار سخت هستم. همه این ها رو از عشق آتشین مادرم سدیم و پدرم کلر دارم. در واقع عدد کنوردیناسیون من شش هست، اما من هم مثل دیگران نقطه ضعف هایی دارم. اعتراف می‌کنم که به شدت در مقابل چکش آسیب پذیرم!

اگه چکش به من ضربه وارد کنه، لایه های وجودم جابه جا می‌شن و ژن های پدر و مادرم که باردار هستند، در برابر هم قرار می‌گیرند. یعنی بارهای هم نام مقابل هم قرار می‌گیرند و در اثر دافعه ایجاد شده، می‌شکنم. البته با همه این تفاسیر من یک ترکیب خنثا هستم.

زمانی که من می‌ترسم و ذوب می‌شم، دمای بدنم به ۸۰۱ درجه سانتی گراد می‌رسه و زمانی که عصبانی هستم و خونم به جوش می‌یاد، دمای بدنم به ۱۴۱۳ درجه سانتی گراد می‌رسه!!!

یه روز تصمیم گرفتم که به کلاس شنا برم و اونجا بود که فهمیدم، ذرات من که ژن های پدر و مادرم هستند، در این حالت اون تنبلی سابق را ندارند و حتی جریان برق را هم جابه جا می‌کنم. همین شرایط را زمان ذوب شدن هم تجربه کرده بودم...

این متن طنزآمیز خلاصه ای از نوشته خانم سارا فداکار هاشمی است که از بحث ترکیبات یونی در کتاب شیمی دوم دبیرستان اقتباس شده بود. در این متن نویسنده از صنعت «جان دار پنداری» اشیا استفاده کرده و به یک عنصر جدول تناوبی مندلیف خصوصیت های انسانی نسبت داده است. با این کار متن فانتزی و طنزآمیز شده است. تضادهایی که بین دنیای بی روح عناصر طبیعی و دنیای انسانی ساخته شده توسط نویسنده در متن ایجاد شده است، باعث ایجاد شوخی و خنده می‌شود.

من به ایشان تبریک می‌گویم و برایشان آینده ای خوب در نوشتن طنز علمی آرزو می‌کنم.

پیامک های کال

دوستی با پیش شماره ۰۹۱۲ پیامک زده و گفته: «شعرخانه خیلی خوب است. از شاعرانش تشکر کنید.» چشم خدا قوت می‌گوییم به بچه های شعرخانه. دمتان گرم و سرتان خوش.

دوستی با پیش شماره ۰۹۳۸ پیامک زده و نوشته: «پیامک خطم

مجانی بود، گفتم یه پیامک هم خرج شما بکنم. کاری نداشتیم. فقط از این دور و ور ارد می‌شدم. مزاحم نمی‌شم. به کارتون مشغول باشید. شما هم به کارت مشغول باش. ولی بدان، پیامک مفت، وقت من و تو که مفت نیست!»



نامه‌های برقی

خانم مبارکه مدانلو از جویبار نامه برقی زده و در داستانش به توصیف حال و هوای شالی و شالی کاری در شمال پرداخته است. می‌توانید با خواندن این متن، سفری بدون خرج و مجانی به شمال داشته باشید. خوش بگذرد. سوغاتی فراموش نشود. البته راضی به زحمت نیستم، اما من زیتون پرورده و کلوچه دوست دارم.

یک روز آفتابی و در یک هوای دلچسب، زنان و کارگران شالی کار روی زمین مشغول به کار هستند. پیرزنی در این بین از بقیه عقب افتاده، گویی خسته شده است یا دیگر حوصله این کار تکراری را ندارد. با صدای بلند خطاب به دوستانش می‌گوید: «یه کم یواش‌تر!» ولی کسی از سرعت خود نمی‌کاهد و هر کسی جوابی می‌دهد. یکی می‌گوید:

«بدو، تندتر کار کن که به ما برسی.» و دیگری با طعنه و غرغر جواب پیرزن را می‌دهد. پیرزن اما خسته‌تر از آن است که به کار خود سرعت ببخشد. شاید گرد و غبار روزگار است که روی دوش او جای گرفته و کمر او را این چنین خم کرده است. بین کارگران دختران جوان‌تر هم هستند. یکی از آنان با صدای بلند شروع به خواندن شعری می‌کند و بقیه به دنبال او با صدای بلندتری شعر را ادامه می‌دهند؛ حتی کسانی که تا لحظات پیش با غرغر و عصبانیت حرف می‌زدند. لبخندی روی لبان خسته پیرزن جای می‌گیرد. گویی نیروی عظیمی او را فرا می‌خواند به زیستن.



پیغام درگیر

دوستی زنگ زده و گفته: «بخش ورزشی تون خیلی خوبه. درباره بازیکنای فوتبال، به خصوص فوتبال بانوان که قهرمان آسپاشدن بنویسید.»

چشم. به دوستان ورزشی نویسنه منتقل می‌کنیم. درباره بازیکنان فوتبال همه جا می‌نویسن. فقط روی دیوار خونه ما نمی‌نویسن. البته در مورد ورزش بانوان حق با شماست. باید بیشتر به این قسمت ورزش بپردازیم. از قدیم هم گفته‌اند: حق تقدم با بانوان است؛ علی‌الخصوص که

ورزشکار هم باشند.

دوست دیگری زنگ زده و گفته: «ما هر چی تمرکز می‌کنیم، ایده پژوهشی به ذهنمون نمی‌رسه. چی کار کنیم؟»

دوست من فقط تمرکز خالی کافی نیست. شما باید روی موضوعی تمرکز کنی. تمرکز خالی باعث ترکیدن مغز می‌شود. خلاصه مواظب مغزت باش که فرار نکند.

خانم فردوسی ابتدا نظر تان را درباره فضای مجازی بیان کنید؟

جوان‌های امروز در عصر دیجیتال به دنیا آمده‌اند و به اصطلاح «بومی دیجیتالی» هستند. یعنی در فضای دیجیتال و فناوری بزرگ شده‌اند و این فضا مانند وطنشان است. فضای مجازی که باعث تغییر در زندگی شده است، هم محاسنی دارد و هم معایبی. از طرفی کارها را بسیار آسان کرده است. مثلاً زمانی برای ارسال نامه باید به اداره پست می‌رفتید، اما امروز با چند کلیک نامه‌تان را ارسال می‌کنید و یا به سرعت از اخبار روز مطلع می‌شوید. اما اگر از فضای مجازی به صورت افراطی استفاده شود، مطمئناً مضراتی را در پی خواهد داشت. در کشور آلمان درباره تأثیرات فناوری بر مغز افراد، به مدت ۲۰ سال تحقیق کردند و متوجه شدند، رفتار فرد وابسته به فضای مجازی بسیار شبیه فردی است که به مواد مخدر اعتیاد دارد. یعنی تغییرات و تأثیرات بیوشیمیایی هر دو فرد یکسان است.

برای مشخص شدن اعتیاد به مواد مخدر آزمایش‌های پزشکی صورت می‌گیرد، اما برای فضای مجازی چه کنیم؟

برای مشخص شدن اعتیاد و یا وابسته بودن به فضای مجازی باید به دنبال نشانه‌ها بگردیم. اولین نشانه این است که فرد نمی‌تواند از فضای مجازی جدا شود و دومین نشانه این است که اگر فردی مانع کار او شود، بسیار پرخاشگر و عصبانی می‌شود. مثلاً یکی از علائم وابسته شدن این است که شب‌ها، افراد به صورت خودکار از خواب بیدار می‌شوند و تلفن همراه خود را بررسی می‌کنند و این کار را به طور مستمر انجام می‌دهند. مثل فردی که وسواس در شستشو دارد، نمی‌تواند میل خود را به شستشو کنترل کند یا ساعت‌ها در رختخواب مشغول به هم بافتن آسمان و ریسمان است و اگر بخواهد عمل یا فکر وسواسی‌اش را کنار بگذارد، دچار اضطراب شدیدی می‌شود. این اختلال را می‌توان در بررسی کردن‌های پی‌درپی پست الکترونیک (وسواس عملی) یا دل‌نگرانی از آنلاین نشدن یک دوست (وسواس فکری) مشاهده کرد.

یعنی اگر فردی به طور متوالی تلفن



دنیای مجازی جوانان

پای صحبت دکتر سیما فردوسی
درباره جوان و رسانه

چند سالی است که در فضایی به نام «مجازی» در حال نفس کشیدن هستیم. برای بعضی‌ها هوای آن پاک و زیبا و برای بعضی دیگر کمی غبار آلود است. برای بعضی‌ها شادابی و نشاط به بار آورده است و برای بعضی دیگر اضطراب و نگرانی. اما چگونه می‌شود نسبت به یک نوع فضا دو نوع رفتار انسانی نمایان شود؟ برای پاسخ به این سؤال به سراغ سرکار خانم دکتر سیما فردوسی رفتیم، روان‌شناسی که دکترای خود را از کشور انگلستان گرفته و استاد دانشگاه شهید بهشتی است. او در این گفت‌وگو به شما می‌گوید که: آیا فضای مجازی مفید است یا مضر؟ چگونه باید تشخیص دهیم که به فضای مجازی وابسته شده‌ایم؟ و در آخر چه راهکارهایی برای ترک این وابستگی وجود دارد؟



سعی کنید هنرها و مهارت‌های خودتان را به دیگران نشان دهید تا نیازمند لایک‌های فضای مجازی نباشید.

بی‌کاری ممنوع

و آخرین راهکار، یادگیری یک مهارت است. یکی از معضلات جوانان بی‌کاری است. حتماً انجام یک کار را آموزش ببیند و در مرحله بعد به فکر کسب درآمد باشید.

طبیعت

ششم، حضور در فضا و محیط‌های زیبا. از طبیعت لذت ببرید و سعی کنید با

مجازیان

کلینیک روان‌درمانی «راین - پورا» در آلمان، بعد از تحقیقات خود به این نتیجه رسید که نشانه‌های افراد معتاد به مواد مخدر و الکل، مانند افراد وابسته به فضای مجازی است. مغز انسان از ناحیه سفید و خاکستری تشکیل می‌شود و بخش مهم آن در ناحیه سفید قرار دارد. حالا محققان آلمانی بعد از اسکن‌های مغناطیسی (MRI) متوجه شده‌اند که وابسته شدن به فضای مجازی صدمه‌های جدی به رشته‌های ناحیه سفید مغز می‌زند و نتایج این اسکن‌ها بسیار شبیه اسکن افراد معتاد است.

در کشور چین نیز دانشمندان از ۳۵ زن و مرد چینی در گروه سنی ۱۴ تا ۲۱ سال، اسکن مغزی گرفتند و بعد از بررسی‌ها به این نتیجه رسیدند که ۱۷ نفر از آنان در بخش‌های احساسات، تصمیم‌گیری و اراده اختلالات عصبی دارند. فردی که بیش از ۳۸ ساعت در هفته از اینترنت استفاده کند و یا به‌طور متغیر بین سه تا پنج ساعت در روز از فضای مجازی استفاده کند، یعنی به آن اعتیاد دارد. اما وابسته شدن مشکلاتی مانند منزوی شدن، ترک دوستان، استفاده از اینترنت در ساعات‌های مخصوص خواب، به‌وجود آمدن مشکلات درسی، آشفتگی و عصبانیت در زمان قطع اتصال به اینترنت، ایجاد رابطه‌های غیرمجاز در اینترنت، ترجیح دادن دوستان مجازی به‌جای اعضای خانواده، خستگی و اتلاف وقت را به‌وجود می‌آورد.

و به قول یکی از طنزپردازان «مجله رشد»، از زمانی که فضای مجازی به‌وجود آمده، تقسیم‌بندی موجودات زنده تغییر کرده و به سه گروه جانوران، گیاهان و مجازیان تبدیل شده است. این دسته آخر موجودات عجیبی هستند. نه به غذا، نه به آب و نه به اکسیژن بلکه فقط به اینترنت و دنیای مجازی نیاز دارند. منظورش ما نیستیم. شما هم مدیونین اگر به خودتان بگیرید.

همراه خود را بررسی کند دچار مشکل است؟

بله نشان‌دهنده فشارهای عصبی روی اوست، ابتدا باید این فشارها شناسایی و به مرور درمان شوند، ولی راهکار سریع برای فراموشی آن، برنامه‌ریزی و مدیریت زمان است.

اگر فردی به فضای مجازی وابسته شد، راهکاری برای رهایی آن وجود دارد؟

بله، ابتدا باید آگاهی خودمان را درباره فضای مجازی افزایش دهیم و با برنامه‌ریزی حرکت کنیم. البته در این موضوع خانواده نقش بسیار مهمی دارد، اما چه راهکارهایی برای جوان وجود دارد؟

بفرمایید دوپامین

اولین محصول طبیعی ورزش و تحرک است، چون هنگام ورزش میزان «دوپامین» در مغز افزایش پیدا می‌کند و این باعث ایجاد هیجان می‌شود. مطمئن باشید که لذت و هیجان حقیقی بسیار شیرین‌تر از لذت مجازی است. یک‌بار این لذت را امتحان کنید، پشیمان نمی‌شوید (دوپامین: ماده‌ای بیوشیمیایی که باعث لذت و هیجان در مغز می‌شود).

بستنی قدغن

دوم تغذیه است. شاید باورتان نشود، اما قند، شکر، غذاهای فست‌فود، شکلات و مخصوصاً بستنی (دکتر بستنی را چندین بار تأکید کردند) باعث بی‌قراری و اضطراب می‌شود.

هم صحبت

سومین پیشنهاد من صحبت با مشاورین کارآمد در محیط مدرسه است. این کار موجب کاهش و تخلیه نگرانی‌ها می‌شود.

هیجان در زندگی

چهارم، با دوستانتان کارهای گروهی هیجان‌انگیز انجام دهید. البته این بستگی به خصوصیات هر فرد دارد، اما مثلاً گروه تئاتر یا گروه موسیقی و سرود تشکیل دهید.

لایک واقعی بگیرید

پنجم، تعداد لایک‌ها را در فضای حقیقی افزایش دهید نه در فضای مجازی.

ولادت امام محمد باقر (ع) ۲۱ فروردین

خورشید دیگر

از بیرون صدای یک جفت قمری می‌آمد، قمری‌هایی که بر لب بام کوتاه لانه کرده بودند.

زین‌العابدین (ع) پشت به دیوار کنار پدر نشست و کتاب کهنه‌ای را پیش رویش گشود. هنوز تمام مدینه به تصرف خورشید در نیامده بود که ناگهان صدای کودکی و بعد صدای شادی زنان در خانه پیچید.

پدر و پسر، امام حسین و زین‌العابدین (ع) به هم نگرستند و به صداها گوش سپردند. لبخند بر لب‌هایشان شکفت و دست‌ها به شکر و سپاس خداوند بلندشد.

روز آغاز شده بود با تولد خورشید دیگری، خورشیدی که در روز سوم صفر سال ۵۷ هجری قمری طلوع کرده بود. این پنجمین خورشید امامت بود. نام او را محمد گذاشتند.

فرزندی از من که از نسل حسین (ع) است و محمد نام دارد، علم دین را می‌شکافد و تشریح می‌کند. پیامبر اکرم (ص)

صدها دلیل و مدرک و برهان بیاورید
مشتی سؤال مشکل و آسان بیاورید
هر قدر خواستید به درگاه آینه
رخسار زشت و موی پریشان بیاورید!
از احتمال وهم و حقیقت برای من
هی نکته‌های واضح و پنهان بیاورید!
تا آیه آیه جهل کر و کور خویش را
با خیرگی به محضر قرآن بیاورید
کمتر سؤال‌های عبث دست و پا کنید
کمتر بهانه‌های فراوان بیاورید
مردم! به جای اینکه مرا امتحان کنید
نام مرا به یاد خود اینسان بیاورید:
من چشم موشکافی ایمان و دانشم
با مو به موی علم من ایمان
بیاورید.....

سودابه مهیجی

روز جمهوری اسلامی ۱۲ فروردین

بهار آزادی

از بزرگ‌ترین اعیاد ملی و مذهبی ایران روز ۱۲ فروردین ۱۳۵۸، روز اعلام نتایج همه پرسی در مورد نوع حکومت پس از انقلاب اسلامی بود که طی آن ۹۸/۲ درصد مردم ایران به «جمهوری اسلامی» رأی آری دادند. رأی‌گیری در روزهای دهم و یازدهم انجام شده بود و روز دوازدهم اعلام نتایج شد. این روز را روز جمهوری اسلامی نامیدند. طبق اعلامیه دولت موقت، در فراندم ۲۰ میلیون و ۲۸۸ هزار تن (۹۸ و دو دهم درصد آرا) به حذف سلطنت و برقراری نظامی اسلامی «بله» و ۲۴۱ هزار تن «نه» گفته بودند.

بسمه تعالی

دولت موقت انقلاب اسلامی

وزارت کشور

تعرفه انتخابات رفراندم

تغییر رژیم سابق به جمهوری اسلامی

که قانون اساسی آن از تصویب ملت خواهد گذشت

رأی‌دهندگان می‌باید بخش مورد نظر خود را از برگه جدا می‌کردند و در صندوق رأی می‌انداختند.

ولادت حضرت زهرا (س) ۱۱ فروردین



عطر گل یاس

نمی‌دهد. پیامبر بارها به آن‌ها گفته بود که به والدینتان احترام بگذارید. نگفته بود فقط به پدرتان احترام کنید. اما چه فایده! یاد مادر مهربانش آمنه افتاد، یاد دایه‌اش حلیمه،

محمد از پیچ کوچه گذشت ... عاص حتماً شنیده بود که خدای محمد هیچ مردی را تنها به خاطر جنسیت بر زنان برتری

شهادت امام علی النقی (ع) / ۲۱ فروردین

زیارت جامعه کبیره

سلام بر پیشوایان هدایت و چراغ‌های اهل تاریکی و نشانه‌های پرهیزگاری و صاحبان خرد و دارندگان عقل و پناهگاه مردمان و وارشان پیغمبران و نمونه اعلای الهی (بخشی از زیارت جامعه کبیره) بی‌تردید یکی از زیباترین، و مشهورترین و شناخته شده‌ترین زیارت‌های ائمه زیارت جامعه کبیره است که از زیبایی خاص ادبی برخوردار است. این زیارت از امام علی النقی به ما رسیده است.

در این زیارت امام علی النقی به بیش از دویست ویژگی از اهل بیت اشاره می‌کند و شیعیان را با آداب سخن گفتن با امامان آشنا می‌سازد.

علامه مجلسی در مورد صحت سند آن می‌گوید: «این زیارت دارای بهترین سند و عمیق‌ترین مفهوم، فصیح‌ترین الفاظ و عالی‌ترین شأن است.»



برگه‌های دو قسمتی بود. شامل نیمه «آری» - به رنگ سبز - و نیمه «نه» - به رنگ قرمز - بود

بزرگداشت عطار نیشابوری / ۲۵ فروردین

به شغل عطاری مشغول بود. آثار عطار را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: آثار منظوم و منثور. آثار منظوم او عبارت‌اند از: دیوان اشعار که شامل غزلیات و قصاید و رباعیات است و آثار منثور مانند «الهی‌نامه».

البته عطار آثار دیگری هم دارد. یکی از شیواترین آثار منشور عطار، «منطق‌الطیر» است که درباره پرنده‌گان است. در میان پرنده‌گان پرنده‌ای به نام سیمرغ وجود دارد، مراد از سیمرغ وجود حق است و منظور از پرنده‌گان، سالکان راه حق.

گم شدم در خود چنان کز خویش نا پیدا شدم
شب‌نمی بودم ز دریا غرقه در دریا شدم
سایه ای بودم از اول بر زمین افتاده خوار
راست کان خورشید پیدا گشت ناپیدا شدم

شاعر شهر عشق

نمی‌دانم تا به حال گذرتان به شهر نیشابور افتاده است یا نه. اما اگر روزی به شهر نیشابور سفر کردید، حتما سری هم به آرامگاه شیخ فریدالدین عطار نیشابوری در محله باستانی شادباخ نیشابور بزنید.

عطار یکی از پرکارترین شاعران ایران است و در زمینه عرفانی از مرتبه‌ای بالا برخوردار است. چنان‌که مولوی درباره او می‌گوید:

هفت شهر عشق را عطار گشت
ما هنوز اندر خم یک کوچه ایم
عطار یکی از شعرا و عارفان به نام اواخر قرن ششم و هفتم هجری قمری است که

بعد یاد فاطمه بنت اسد، همسر عمویش، مادر علی (ع) و به یاد خدیجه همسرش افتاد که با همه ثروتش سخاوتمندانه از او حمایت می‌کرد. آهی از دل کشید و به یاد فاطمه کوچکش افتاد، که با وجود او این روزها خانه اش پر از شادی بود و با تمام قلبش خدا را شکر کرد. ناگهان نسیم ملایمی چهره‌اش را نوازش کرد. جبرئیل آمده بود و در گوشش زمزمه می‌کرد: «انا اعطیناک الکوثر... ما به تو کوثری عطا کرده‌ایم. پس برای پروردگارت نماز بگذار و قربانی کن.»

محمد(ص) لبخند زد. چقدر صدای جبرئیل را دوست داشت.

کنار ایده گذاشتم. همیشه سعی می‌کنم قبل از ساخت، طرحی که داشتم پر و بال بگیرد.

■ چقدر در روز وقت تلف می‌کنید؟

نحوی: گاه خیلی و گاهی هم اصلاً. اما اگر فرصتی داشته باشم، خیلی فیلم می‌بینم. این به نظر بعضی‌ها وقت تلف کردن است، اما به نظر خودم نه.

بنی لوحی: تقریباً ۸-۷ ساعت فوتبال و بدنسازی هم اگر وقت تلف کردن باشد، تقریباً در برنامه هر روزم هست. اما دوست دارم درس بخوانم. به نظرم همین دوست داشتش هم کم مفید نیست!

■ فکر می‌کنید چرا آن شنبه‌ای که قرار است آدم به همه کارهایش برسد، در هیچ تقویمی نیست؟

نحوی: چون فازش نیست و چون همیشه اولویت‌های مهم‌تر پیش می‌آید.

بنی لوحی: به نظر من همیشه یک جایی یک ساز مخالف و یک اتفاق غیرقابل پیش‌بینی برای هر کاری هست.

■ تا حالا به جمله «بابا جان برو دنبال نون که خربزه آبه» فکر کرده‌اید؟ فیلم‌سازی از این زاویه هم دیدن دارد ها!

نحوی: من دنبال نان و آب فیلم‌سازی نبوده‌ام. اثرگذار بودن کار به خودی خود آن‌قدر لذت‌بخش است که قید نان و آب و شهرتش را بزنم.

بنی لوحی: ای بابا! ما هنرمندیم کاسب که نیستیم!

■ واقعاً؟ تا حالا در شرایط بد کیف پول گم کرده‌اید؟ یعنی دوست دارم بدانم بیشترین بی‌پولی که کشیده‌اید، چند روز بوده است؟

نحوی: نه، من کیف پول گم نمی‌کنم. بی‌پولی بد هم نداشته‌ام، اما شده بعضی چیزها را دلم بخواهد داشته باشم و قدرت خریدش را پیدا نکنم. خب همه چیز هم که همیشه بر وفق مراد آدم نیست.

بنی لوحی: من بی‌پولی بد داشته‌ام، اما دوره‌اش که گذشته، تازه فهمیده‌ام بد هم نبوده است. آدم بی‌پول با برنامه‌تر می‌شود و حساب و کتاب و مدیریت خرج دستش می‌آید. جداً خیلی بد نیست!

■ ببینم ۱۰ سال بعد ماشین مدل بالای خودتان را با پول فیلم‌سازی می‌خرید یا تا آن موقع رفته‌اید سراغ شغل دوم.

نحوی: من مطمئن نیستم ۱۰ سال بعد ماشین



تولید مشترک

سید مهدی نحوی، دانش‌آموز رشته ریاضی در دوره پیش‌دانشگاهی، و سید علیرضا بنی لوحی، دانش‌آموز رشته نقشه‌کشی معماری، دو فیلم‌ساز جوان مصاحبه این شماره ما هستند که با همکاری هم فیلم «اثر» را ساخته و به جشنواره امسال تحویل داده‌اند. از قضا اثر آن‌ها جزو آثار برگزیده نیز بود و همین دلیلی شد تا به سراغ این دو دانش‌آموز اصفهانی برویم و بپرسیم

نحوی: نه، به هر حال فیلم‌ها به پیام نیاز دارند، اما قدرت بهتر عنوان کردن نصیحت‌های قدیمی را هم دارند.

■ اولین کاری که برای ساخت فیلم کردید، چه کاری بود؟

نحوی: ایده‌پردازی و بعد دیدن آثار مشترک و مرتبط با ایده و تحقیق و

بنی لوحی: برای من هم اسکلت ایده بوده است، اما تجربه‌های شخصی خودم را هم در

■ چرا تصمیم گرفتید فیلم بسازید؟

نحوی: به‌خاطر علاقه و اینکه به وسیله فیلم راحت‌تر می‌شد پیام را انتقال داد.

بنی لوحی: آن‌قدر فیلم خوب دیده بودم که خودبه‌خود طرفدار فیلم شدم و بعد افتادم در این مسیر!

■ به نظر شما این پیام دادن یک لغت‌سازی جدید برای همان مفهوم قدیمی نصیحت و شعار نیست؟



آن چنانی داشته باشم، اما مطمئنم اگر فیلم‌ساز هم نشوم، باز یک کار مرتبط با هنر انتخاب می‌کنم.

بنی لوحی: بعید نیست ۱۰ سال بعد مهندس معمار بشوم یا فوتبالیست یا طلافروش!

و بعد که پول‌دار شدی، پولت را خرج فیلم و هنر هم می‌کنی، هنرمند؟

بنی لوحی: نه خب. وقتی رفتم سراغ کاری، پولم را خرج همان کار می‌کنم تا همان جا پیشرفت کنم. مگر چند تا دست دارم؟

فکر کنید همین حالا جنگ شده است. دوربین بر می‌دارید یا تفنگ؟

نحوی: هر کاری را که بهتر بلد باشم، می‌کنم. اما اگر کاری از دستم برنیاید، برای بقا می‌جنگم.

بنی لوحی: به نظر من اول بقا مهم است بعد کاری که بلدیم. آدم مرده فیلم نمی‌سازد!

به‌عنوان آخرین سؤال، به ساختن فیلم غیرممکن‌ترین موقعیتی که فکرش را هم نمی‌کنید در آن قرار بگیرید، فکر کنید.

الان دارید به کجا فکر می‌کنید؟

نحوی: کانون اصلاح و تربیت!

بنی لوحی: زندان!

بعد چرا پایتان به چنین جایی باز شده است؟

نحوی: احتمالاً غیر عمدی، وسط یک دعوا.

بنی لوحی: من تکذیب می‌کنم. حتی در خیال هم پای من به چنین جایی باز نمی‌شود. اصلاً دعوا نمی‌کنم، فیلم هم نمی‌سازم!

واقعیتش با چنین موقعیتی من هم از سؤال پشیمان شدم. اصلاً چطور است این دفعه مصاحبه را با یک پیام اخلاقی تمام کنیم؟

نحوی: بد نیست. پیام اخلاقی من این است: فیلم بسازید، دعوا نکنید.

بنی لوحی: من که می‌گویم فیلم نساختید هم دعوا نکنید!

سؤالات ترسیمی



از بچه‌ها خواستیم چیزی را که واقعاً در این لحظه دلشان می‌خواهد، برای ما بکشند به اضافه قیافه خودشان و موجودات خیالی و نقشه موفقیتشان. این‌ها نقاشی‌های سیدمهدی نحوی‌اند:

در حاشیه

از این فیلم‌سازان جوان خواستیم برای یک فیلم‌نامه، داستان یک قصه معروف قدیمی را تا جایی که می‌توانند عوض کنند. این قصه علیرضا بنی لوحی است:

در داستان روباه و کلاغ، روباه را فقیر و ضعیف نشان می‌دادم و بعد از بحث کلاغ و روباه و در سکانس دوم، دوربین می‌رفت روی سنگ قبر روباه و نشان دادن ناراحتی کلاغ که از این به بعد هیچ داستانی از او در کتاب‌ها نمی‌ماند. بعد یک فلش‌بک می‌زدم و نشان می‌دادم کلاغ و روباه دارند پنیرشان را تقسیم می‌کنند. حالا چه کاری بود این همه سال دعوا کنند اصلاً؟





مهارت را در خود تقویت کنیم. همچنین، همیشه باید هشیار باشیم و لحظه‌ای هم غفلت نکنیم.

خطر از آنچه که می‌بینید، به شما نزدیک‌تر است!

بسیاری از ما فکر می‌کنیم که هیچ خطری تهدیدمان نمی‌کند؛ چون مراقب خودمان هستیم، اما آیا همین طور است؟ راننده ماهر را تصور کنید که در حال رانندگی است. آیا هیچ احتمالی وجود ندارد که او تصادف کند؟ بله، یک احتمال وجود دارد و آن این است که به دلیل اشکال فنی در خودرو و یا به دلیل غفلت، او دچار خطر شود. این برای ما هم ممکن است اتفاق بیفتد. فرض کنیم که همه مهارت‌ها را آموخته‌ایم و می‌دانیم چگونه از خود مراقبت کنیم. با این حال، اگر لحظه‌ای غفلت کنیم و پیشنهاد دوستی را برای مصرف مثلاً دخانیات قبول کنیم، همین ممکن است زمینه خطرات بعدی را برای ما فراهم کند یا اگر خوب درس نخوانیم و در تحصیل شکست بخوریم، باز هم یک قدم به سمت خطر برداشته‌ایم. پس یادمان باشد که خطر همیشه در کمین ماست. برای همین، لازم است یاد بگیریم که چگونه از خود مراقبت کنیم و این

اعتماد به نفس داشته باش

شاید شما هم کسانی را بشناسید که مدام می‌گویند: «نه، این کار سختی است»، «نه، من نمی‌توانم»، «من برای این کار ضعیفم». این دسته افراد، معمولاً توانایی خود را دست کم می‌گیرند. به زبان ساده تر، اصلاً به خودشان اعتماد ندارند. وقتی کسی این‌طور فکر می‌کند، اصلاً خودش را باور ندارد. او همه را توانمند، موفق و بهتر از خودش می‌داند و خودش را فردی ضعیف تصور می‌کند. که توانایی انجام دادن هیچ کاری را ندارد.

نتیجه این می‌شود که چنین فردی، چون خودش را قبول ندارد، مدام به حرف‌های این و آن گوش می‌کند و آماده پذیرش هر حرف و پیشنهادی است. مثلاً اگر به او بگویند که «این قرص را بخور، تا جذاب و با انرژی شوی» ممکن است قبول کند. در حالی که فرد با اعتماد به نفس، هر پیشنهادی را قبول نمی‌کند. چون توانایی‌های خودش را قبول دارد، محکم و با اراده است و نیازی نمی‌بیند که به پیشنهادهای بی‌اساس دیگران عمل کند. شما جزء کدام یک از این دو دسته‌اید؟





بسیار افرادی که اگر همین تحلیل و ارزیابی را به خوبی انجام می‌دادند و موقعیت‌های مختلف زندگی‌شان را به‌درستی و با دقت بررسی می‌کردند، گرفتار دام‌های خطرناکی چون اعتیاد نمی‌شدند. آن‌ها فقط باید از خودشان می‌پرسیدند که آیا می‌توانند عبور کنند، یا اینکه در خطرند و حتی یک قدم هم نباید بردارند.

ایست! جلوتر نرو!

تصور کنید که می‌خواهید از خیابان عبور کنید. چراغ قرمز است؛ چه تصمیمی می‌گیرید؟ از چراغ عبور می‌کنید؟ اگر از چراغ قرمز عبور کنید، چه اتفاقی ممکن است برای شما بیفتد؟ بله، درست است، ممکن است تصادف کنید. در این صورت مجروح و مصدوم می‌شوید و ممکن است حتی جان خود را از دست بدهید.

در زندگی هم پیوسته با انواع موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شویم که شبیه عبور از یک تقاطع، یا گذشتن از یک خیابان‌اند. باید به‌درستی آن‌ها را تجزیه و تحلیل کنیم و ببینیم که در چه موقعیتی هستیم. آیا می‌توانیم عبور کنیم؟ آیا خطری ما را تهدید نمی‌کند؟ پس از تجزیه و تحلیل، می‌توانیم تصمیم بگیریم که چه کاری را باید انجام بدهیم.

برای مثال، وقتی انجام کاری را به ما پیشنهاد می‌دهند یا چیزی را به ما تعارف می‌کنند، باید آن را بررسی کنیم و ببینیم که برایمان مفید است یا خطرناک. چه



همین «نه» می‌تواند آینده‌ما را نجات دهد. در واقع، گاهی فاصله‌ما با آینده بهتر، فقط گفتن یک «نه» است.

دوست‌ناب یا رفیق ناباب؟!

«رفیق ناباب». این پاسخ بسیاری از افراد معتاد و بزهکار به این سؤال است: چرا گرفتار اعتیاد و بزهکاری شدید؟ چگونه «رفیق ناباب» انسان را در معرض خطری چون اعتیاد قرار می‌دهد؟ این دست کم دو دلیل می‌تواند داشته باشد: اول اینکه انسان از دوست و رفیق تأثیر زیادی می‌پذیرد و اگر دوست براساس معیارهای درست انتخاب نشود، ممکن است ناباب باشد که هم‌نشینی با او خطرناک است. دوم اینکه ممکن است فرد یاد نگرفته باشد و نتواند «نه!» بگوید و تصور کند که با «نه» گفتن، دوستش را از دست می‌دهد؛ دوستی که به او رفتار پرخطر پیشنهاد می‌دهد.

به نظر شما، از دست دادن دوستی که زندگی ما را به خطر می‌اندازد، سخت‌تر است یا از دست دادن آینده که تحصیل، شغل و زندگی‌مان را شامل می‌شود؟
یادمان باشد گاهی وقت‌ها، کافی است فقط بگوییم «نه».

چشمم را دست هر کسی نمی‌دهم

همسر امام خمینی (ره) از نگاه پزشک معالجش

نورانی بود. وقتی به منزل خانم می‌رفتم با وجود اینکه به سختی می‌توانست برخیزد، محال بود از جا بلند نشود. موقع خداحافظی هم با کمک دیگران بلند می‌شد و مرا تا دم در بدرقه می‌کرد. خانم هر دفعه برای اینکه کار مرا جبران کند، هدیه‌ای می‌آورد. بسیار هم خوش سلیقه بود. یکبار قالیچه‌ای آورد و گفت: امام سفارش کرد که این را برای شما بیاورم.

امروز در منزل من هدیه‌هایی وجود دارد که مربوط به محبت همسر امام است. دو قالیچه را از بین هدایا به فرزندانم که در خارج از کشور هستند دادم و به آن‌ها گفتم که این «تاریخ» است. آن را نزد خود نگه دارید.

عاطفه و قدردانی او بسیار عجیب بود. هر عید نوروز برای من گل می‌فرستاد. یکبار چند روز مانده به عید بود. آن موقع چند روز از فوت پسرشان، حاج احمدآقا گذشته بود که دیدم پاسدارها دسته گل قرمز بسیار بزرگی را برای من آوردند. به آن‌ها گفتم گل قرمز! آن هم چند روز بعد از وفات حاج احمدآقا؟ سرپاسدار گفت: «خلاق حاج خانم است دیگر، کاری نمی‌شود کرد.»

گفتم: «من حتی فرصت نکرده بودم فوت حاج احمدآقا را به ایشان تسلیت بگویم!» چند روز بعد از بیت امام تماس گرفتند که اگر می‌خواهید تشریف بیاورید، بیایید. من هم به اتفاق همسرم به منزل آن‌ها رفتم. خانم من باور نمی‌کرد که این خانواده با این موقعیت این قدر فروتن باشند. خانم طبق سنت زیبای ایرانی، وقتی ما به منزل ایشان رفتیم، ما را

خواست که عمل چشم ایشان را انجام دهم.

هرگز حتی زمانی که توانایی آمدن به مطب را نداشت، نشد که وقتی احتیاج به معاینه چشم داشت به من بگوید فلانی بیا مرا ببین. حتی زمانی که به زحمت از روی تخت بلند می‌شد، تماس می‌گرفت و می‌گفت: دکتر چه زمانی خدمت برسم؟ و من می‌گفتم: خودم خدمت شما می‌آیم.

خانم **ثقفی** برای من یکی از استثنای‌ترین بیماران بود؛ نه به‌خاطر موقعیت خانوادگی، بلکه به‌خاطر شخصیتی که داشت. بسیار فروتن و متواضع بود. حتی وقتی به مطب می‌آمد تا وقتی من از ایشان نمی‌خواستم روی صندلی نمی‌نشست. گاهی می‌گفت: می‌دانم کار زیادی نمی‌شود برای چشم من کرد، ولی به من سر بزنید. دلم برای‌تان تنگ می‌شود. نوعی علاقه‌خواهر-برادری بین من و ایشان ایجاد شده بود.

خانم در بدترین شرایط جسمی هم روی پا می‌ایستاد و اجازه نمی‌داد همراهانشان دست ایشان را بگیرند. با وجود سن زیاد در روزهای آخر بسیار آراسته و

سال ۱۳۶۴ بود که خانم به مطب من آمد. چشم چپ ایشان ناراحت بود که چند سال پیش هم آن را عمل کرده بود. مشکل چشم خانم مدتی لاینحل باقی مانده بود و باعث ناراحتی امام و خود ایشان شده بود، اما پس از درمان، مشکل تا حدی حل شد. خانم هر دو سه هفته یکبار به من مراجعه می‌کرد و این ادامه داشت تا اینکه چشم سالم ایشان هم به آب مرورید مبتلا شد و این بیماری پیشرفت کرد تا اختلالی در بینایی ایشان به‌وجود آمد.

من به خانم پیشنهاد عمل جراحی دادم. اما به خاطر اینکه ایشان بانوی اول مملکت و فوق‌العاده مورد علاقه امام بود، عمل چشم ایشان برای من بسیار دله‌آه‌آور بود. البته من به خودم اطمینان داشتم، ولی این مورد بسیار خاص بود. به ایشان گفتم که عمل چشم‌تان را در لندن انجام بدهید. نامه‌ای به یکی از متبحرترین چشم پزشکان انگلیس که از هم‌کلاسی‌های خودم بود، نوشتم و از ایشان خواستم چشم خانم را عمل کند. اما بعد ایشان گفت: مگر من چشمم را دست هر کسی می‌دهم؟! و از من



طولانی می‌شد. خانم این موقع‌ها سکوت اختیار می‌کرد و اصلاً وارد بحث نمی‌شد. وقتی می‌دید حرف‌ها بیش از حد لزوم طولانی شده یا خدای ناکرده جنبه غیبت و بدگویی پیدا کرده است، طوری که به کسی برنخورد می‌گفت: «چای میل دارید بیآورند...» معمولاً با همین مقدار مداخله در صحبت‌ها بحث خاتمه می‌یافت و اگر باز ادامه می‌یافت، خانم مسیر بحث را عوض می‌کرد.^۱

اصل خداوند است

وقتی کمکی به کسی می‌کرد، هرگز آن را به دیگری نمی‌گفت و سعی می‌کرد فراموش کند. یک‌بار خانمی نیازمند آمد و درخواست کمک کرد. خانم مبلغی به او داد و از اینکه نمی‌توانست همه مشکل او را حل کند، عذرخواهی کرد. او رفت و از بعضی آشنایان دیگر کمک‌هایی گرفت. چند روز بعد، یکی از اقوام وقتی خدمت خانم رسید از کمک‌هایی می‌گفت که او و بعضی از اقوام به آن زن نیازمند کرده‌اند. خانم همه حرف‌ها را شنید، اما کلمه‌ای نگفت. وقتی او رفت، به خانم گفتم: «چرا شما نفرمودید من هم کمک کرده‌ام با اینکه کمک شما بیش از دیگران بود؟» خانم فرمود: «بگذار فکر کنند من چیزی نداده‌ام. این‌طور فکر کنند بهتر از این است که من برای خوب جلوه دادن خودم آبروی مسلمانی را ببرم. اصل خداوند است که از من قبول کند.»^۲

بالا می‌نشاندند و خودشان پای در می‌نشستند. آن روز هم با اینکه منزل حاج احمدآقا مراسمی بود، خانم و دخترها به‌خاطر اینکه با ما قرار داشتند، در منزل مانده بودند.

من هرچه از افتادگی و فروتنی خانم بگویم کم گفته‌ام. منزل خانم چه در زمان حیات امام و چه بعد از آن تفاوتی نکرده بود و همان‌طور ساده، معمولی و سنتی باقی مانده بود. شاید مردم فکر می‌کردند که خانه این خانواده باید شکل تجملی داشته باشد، اما منزل ایشان به ساده‌ترین شکل ممکن بود.^۱

آراسته و کم‌حرف

وقتی در مجلس می‌نشست، بسیار آراسته بود؛ چادرش، لباسش. حتی تناسب روسری با لباس را رعایت می‌کرد. هیچ وقت ژولیده و نامرتب ظاهر نمی‌شد. در اتاق اختصاصی خود هم رعایت پوشش را می‌کرد.

در حضور میهمانان کمتر صحبت می‌کرد و در احوال‌پرسی بر دیگران سبقت می‌گرفت. اما بیشتر مایل بود و شاید مصلحت می‌دید که شنونده باشد و نه گوینده. اگر مشاهده می‌کرد که در مجلس خدای ناکرده سخنی در میان است که رنگ و بوی غیبت را به خود خواهد گرفت، بدون اینکه اعتراضی کند موضوع سخن را به جای دیگر می‌برد تا همه از غیبت پرهیز کرده باشند. بعضی اوقات بحث‌های میهمانان در حضور ایشان به مشاجره می‌رسید و مقداری

۱. به نقل از دکتر حسین شهیدی، پزشک معالج چشم خانم نفیسی.
۲. به نقل از زهرا مصطفوی، دختر ایشان.
۳. به نقل از خانم رسول‌زاده، از کارکنان بیت امام خمینی (ره).

برای حیوانات هستند. علاوه بر این، انواع حبوباتی که خواص تثبیت نیتروژن دارند، می‌توانند موجب افزایش حاصلخیزی خاک شوند و تأثیر مثبتی بر محیط‌زیست بگذارند.

حبوبات محبوب

فواید حبوبات

حبوبات یا بنشن از جمله گیاهان پروتئینی هستند که مقدار زیادی پروتئین، کربوهیدرات و مواد معدنی نظیر آهن، کلسیم، پتاسیم و منیزیم، و ویتامین‌ها خصوصاً ویتامین‌های گروه A دارند. در هرم راهنمای غذایی، حبوبات جزو گروه گوشت محسوب می‌شوند. چرا که حبوبات از نظر پروتئین کاملاً غنی هستند. پروتئین‌های حبوبات معمولاً از نظر «لیزین» غنی‌اند و بهترین منابع گیاهی برای تکمیل غلات هستند. مقدار اضافه‌ی لیزین حبوبات، کمبود لیزین غلات را جبران می‌کند و مقدار اضافی «میتونین» غلات، کمبود حبوبات را از نظر این عنصر تأمین می‌کند. بر این اساس لازم است حبوبات را همراه با غلات مصرف کنید.

مصرف حبوبات به دلیل داشتن فیبر زیاد و اشغال حجم زیادی از معده، احساس سیری زودرس ایجاد می‌کند و به دلیل آنکه قند

سازمان جهانی خواروبار و کشاورزی هر سال به نام‌های متفاوت نام‌گذاری می‌کند. سال ۲۰۱۶ به گفته‌ی این سازمان «سال حبوبات» نام گرفته است. نام‌گذاری این سال فرصتی برای تشویق استفاده از پروتئین حبوبات، تولید جهانی بیشتر آن، و استفاده‌ی بهتر و متناوب از این نعمت خداوندی است.

حبوبات چیستند و چرا اهمیت دارند؟

حبوبات شامل عدس، انواع لوبیا، نخودفرنگی، نخود و ... هستند که هر کدام از آن‌ها سالانه بین یک تا ۱۲ دانه در اندازه‌ها، شکل‌ها و رنگ‌های متفاوت در داخل یک غلاف محصول می‌دهند و در غذاهای گوناگون

از آن‌ها استفاده می‌شود. حبوبات بخش مهمی از سبد غذایی محسوب می‌شوند. آن‌ها منبعی حیاتی از پروتئین‌های گیاهی و اسیدهای آمینه‌اند و باید به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم برای جلوگیری از چاقی، و همچنین برای جلوگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، و سرطان مصرف شوند. آن‌ها همچنین یک منبع مهم پروتئین گیاهی





موجود در آن‌ها به تدریج آزاد می‌شود، ما را دیرتر گرسنه می‌کند.

حبوبات بسیار کم‌چرب هستند و منبع پروتئین گیاهی و گلوئیدها محسوب می‌شوند. از این گذشته، این مواد غذایی مفید دارای مواد معدنی از جمله کلسیم، پتاسیم و آهن و ویتامین‌های گوناگون نظیر ویتامین‌های گروه B هستند.

حبوبات همچنین سرشار از موادی به نام «فیتونوترینت»‌ها هستند که با بیماری‌های مختلف مقابله می‌کنند. از این گذشته، حبوبات دوست‌دار سلامت قلب شما هستند، زیرا میزان «کلسترول» مضر (LDL) و همچنین میزان «تری‌گلیسیرید» را کاهش می‌دهند. محققان معتقدند، افرادی که می‌خواهند جذب چربی‌های اشباع شده را کاهش دهند، می‌توانند حبوباتی مثل لوبیا و عدس را جایگزین گوشت قرمز کنند. در این صورت مصرف ۱۷۵ میلی‌گرم، معادل سه چهارم فنجان حبوبات برای بدن کافی است.

نحوه استفاده

بهتر است قبل از پخت یک شب کامل

خیساند، مقداری نمک هم به آب آن اضافه کنید و زمانی که می‌خواهید بپزید، آب آن را خالی کنید و نخودها را شست‌وشو دهید و بپزید. توجه داشته باشید که عدس و لپه نیازی به خیس کردن ندارند. برای پخت حبوبات لازم است که آن‌ها را در مقدار زیادی آب سرد بریزید و روی گاز قرار دهید. نمک اضافه نکنید، زیرا این کار باعث می‌شود حبوبات سفت شوند و زمان پخت آن‌ها طولانی‌تر شود.

آن‌ها را در آب خیس کنید و در یخچال قرار دهید. این کار باعث می‌شود حبوبات زودتر بپزند و آنزیم‌های بیشتری آزاد کنند که باعث هضم راحت‌تر آن‌ها و جلوگیری از ایجاد نفخ در دستگاه گوارش می‌شود. یک راه سریع‌تر دیگر این است که حبوبات را در آب به مدت دو دقیقه بجوشانید و سپس از روی اجاق گاز برداشته و بگذارید به مدت یک ساعت در همان آب خیس بخورد. توصیه می‌کنیم زمانی که نخود را یک شب

سویا

سویا سنگ کیسه صفرا را می‌شکند و خارج می‌سازد. سویا برای سلامت روده بزرگ و تنظیم تخلیه و دفع مواد زائد بسیار مفید است.



سویا قرن‌هاست که غذای مردم آسیا، مخصوصاً چین بوده است. چینی‌ها آن را همراه با برنج به عنوان غذای اصلی خود مصرف می‌کنند. ایالات متحده آمریکا بزرگ‌ترین تولیدکننده سویا در جهان است و تقریباً دو سوم محصول کل دنیا را تولید می‌کند. سویا در ایران به نام‌های «لوبیای روغنی»، «لوبیای چینی»، «سوژا» و «دانه سویا» معروف است.

سویا گیاهی است یک‌ساله دارای ساقه پرشاخه. برگ‌های آن بیضی، نوک تیز و سبز رنگ‌اند. میوه آن شبیه لوبیا است که در هر غلاف آن سه تا پنج دانه جدا از یکدیگر وجود دارند. رنگ دانه سویا برحسب انواع گوناگون متفاوت است و به رنگ‌های زرد، سفید، سیاه، خاکستری و خال‌دار دیده می‌شود.

فراورده‌های سویا برای پیشگیری از سرطان مفیدند. سویا به فعالیت روده‌ها و دفع منظم سموم کمک می‌کند. سویا مقدار تری‌گلیسیرین خون را پایین می‌آورد. برای تمیز کردن شریان‌ها از فراورده‌های سویا استفاده می‌کنند.

من + من = ما

مسئولیت اجتماعی ما نسبت به جامعه

انسان موجودی است اجتماعی. او به تنهایی توانایی برطرف کردن نیازهای خود را ندارد. هم در نیازهای مادی چون خوراک و پوشاک نیازمند دیگران است و هم در نیازهای معنوی چون دوستی و مهرورزی. او به افرادی نیاز دارد که دوستش داشته باشند و او نیز آن‌ها را دوست داشته باشد. آری همه نیازهای مادی و عاطفی انسان تقریباً از طریق کنش متقابل با دیگران است که برآورده می‌شوند. بنابراین انسان ناگزیر از حیات اجتماعی است. البته آثار سودمندی که از ارتباط با جامعه و مردم نصیب انسان می‌شود، محدود به این‌ها نیست. اما درک همین مقدار نیز بی‌شک سبب ایجاد حس مسئولیت در برابر جامعه خواهد شد. بله، هر یک از ما نسبت به جامعه وام‌دار هستیم و در برابر دیگران مسئولیت داریم.

مسئولیت‌ها و وظایف ما نسبت به جامعه

● رعایت اخلاق اسلامی در تعاملات اجتماعی

داشتن اخلاق نیک، رفتار پسندیده و برخورد صحیح و انسانی با دیگران وظیفه نخست همه ماست. رعایت این نکته جدا از اینکه سبب تقویت روابط و مناسبات اجتماعی می‌شود، زمینه پیشگیری و حل بسیاری از مشکلات و معضلات اجتماعی را نیز فراهم می‌آورد.

یکی از مهم‌ترین معیارها در این مورد آن است که آنچه را برای خود می‌پسندیم، برای دیگران نیز بپسندیم و برعکس. این معیار و ملاکی کلی برای روابط اجتماعی است که بسیاری از بزرگان دینی بر آن تأکید داشته‌اند.

امام علی (علیه السلام) در نامه ۳۱ «تهج‌البلاغ» خطاب به امام حسن

(علیه السلام) می‌فرماید: «ای پسر! در برخورد با دیگران خود را میزان قرار ده. پس آنچه را که برای خود دوست داری، برای دیگران نیز دوست بدار و آنچه را که برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران مپسند. ستم روا مدار آن‌گونه که دوست نداری بر تو ستم شود. نیکوکار باش همان‌گونه که دوست داری به تو نیکی کنند و آنچه را برای دیگران زشت می‌شماری، برای خود نیز زشت بشمار.» این یکی از بهترین معیارها در روابط اجتماعی است. به راستی اگر همه این‌گونه بیندیشند، جز این است که با اطرافیان‌شان تنها با انصاف، وفاداری، صداقت، مهربانی، دلسوزی، شکیبایی، خیرخواهی، اعتماد و ادب برخورد می‌کنند؟

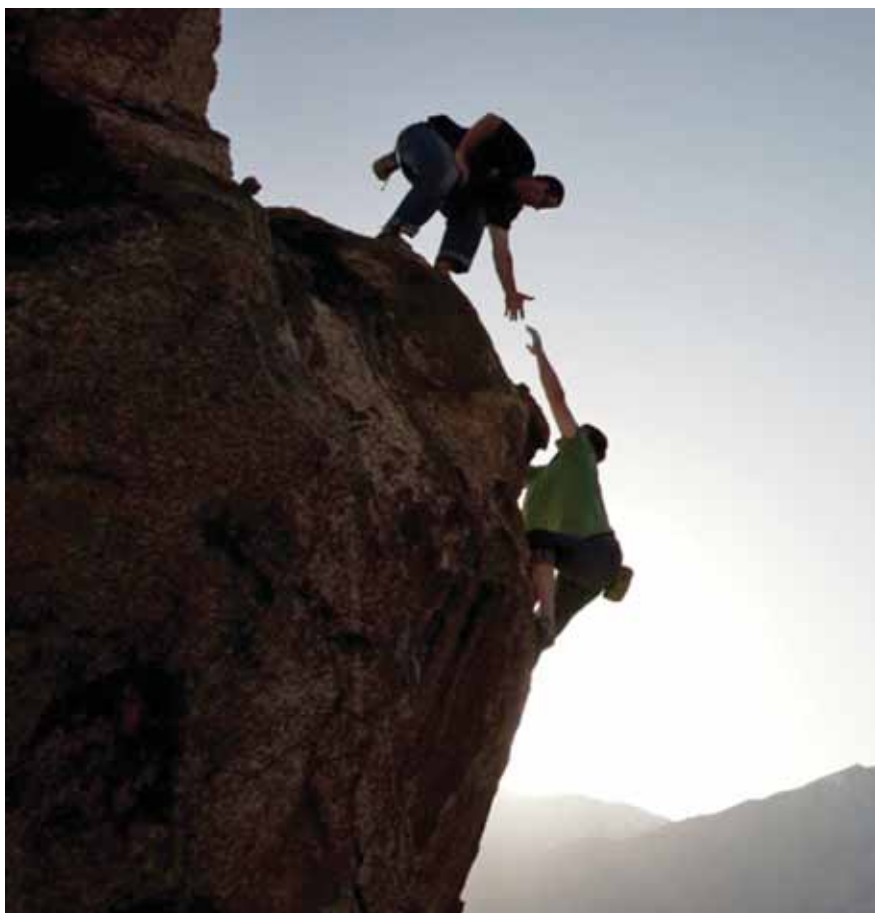
همه ما انسانیم

البته این دستورالعمل مبتنی بر یک

بینش انسان‌شناسانه خاص است. همه ما انسانیم و از یک پدر و مادر _ آدم و حوا _ زاده شده‌ایم. همه از فطرت و سرشت واحدی برخورداریم. همه در انسانیت و کرامت انسانی مشترکیم. پس همه دارای توقعات متقابل انسانی از یکدیگریم. همان‌گونه که از دیگران انتظار داریم که با ما انسانی برخورد کنند، باید خود را ملزم به این رفتار بدانیم. پس وقتی اهانت و بی‌حرمتی به خود را نمی‌پسندیم، یا هنگامی که تحمل نمی‌کنیم که دیگران به ما تهمتی ناروا بزنند، یا نمی‌پسندیم که از معایب ما پیش دیگران سخن بگویند و ... خود نیز به دیگران احترام بگذاریم، پشت سر کسی غیبت نکنیم و ... این همان روشی است که باید براساس آن با دیگران رفتار کنیم. برای دیگران چه کوچک و چه بزرگ اهمیت و احترام قائل باشیم و دوستشان بداریم.

امر به معروف و نهی از منکر

اگر انسان در برابر جامعه مسئول است، پس نباید فقط به فکر خود باشد و از ضعف‌ها و اشکالات به راحتی بگذرد. نباید بی تفاوت بود و سر در لاک خود داشت و فارغ از مسئولیت زیست. جز این است که وقتی با هم زندگی می‌کنیم، سرنوشت‌مان نیز تا حدود زیادی وابسته به یکدیگر خواهد بود؟ کسی که محیط زیست را آلوده می‌کند، تنها به خود زیان نمی‌رساند. جوانی که باک اتومبیلش را پر می‌کند و در خیابان‌هایی جهت جولان می‌دهد و هوا را آلوده می‌سازد، جز این است که به همه زیان می‌رساند؟ جامعه را باید به مثابه کشتی در حال حرکت دانست. وقتی فرد با این ادعا که زیرپای خودم را دارم سوراخ می‌کنم، به کشتی خدشه وارد می‌کند، طبیعی است که نمی‌توان بی تفاوت بود؛ زیرا در این صورت غرق شدن گریبان همه سرنشینان کشتی را خواهد گرفت. پس نباید نسبت به ناهنجاری‌های اجتماعی حساسیت نشان داد و ساکت بود. امر به معروف و نهی از منکر یعنی اصلاح و پاک‌سازی جامعه و حساسیت داشتن به عدم سلامت آن و این وظیفه تک‌تک افراد جامعه است. البته این حساسیت باید قبل از همه متوجه خودمان باشد خداوند بزرگ می‌فرماید آیا مردم را به نیکی فرمان می‌دهید و خود را فراموش می‌کنید (بقره ۴۴). بدانی‌م نخستین و مؤثرترین روش برای دعوت دیگران به نیکی‌ها و باز داشتن از بدی‌ها آراستگی خود ماست در این صورت است که امر و نهی ما نیز در دیگران به‌تر تأثیر می‌گذارد.



● رعایت حقوق مردم در مناسبات

رعایت حق الناس و احترام به حقوق دیگران بنیان زندگی اجتماعی است. باید با این حقوق آشنا بود و آن را رعایت کرد. **امام سجاد (علیه السلام)** این حقوق را چنین برشمرده است: «حق هم‌کیشان تو آن است که در دل خود برای آنان سلامت و رحمت بخواهی. با ایشان مهربان باشی و آن‌ها را به خود نزدیک سازی و به اصلاحشان بپردازي و از نیکوکاریشان سپاس‌گزاری کنی و از رسیدن آزار به ایشان جلوگیری نمایی و آنچه را که برای خود دوست داری، برای آنان نیز بپسندی و پیرانشان را به منزله پدر خود بدانی و جوانانشان را به منزله برادر و پیرزنانشان را به منزله مادر و خردسالانشان را به منزله فرزند.» (الحیة، جلد ۸، ص ۱۳۰، به نقل از: خصال، ۵۷)

● آزار نرساندن به دیگران

یکی از اصلی‌ترین مسئولیت‌های اجتماعی نه فقط نسبت به شهروندان خود، بلکه نسبت به همه انسان‌ها آن است که مراقب باشیم، به هیچ شکلی به کسی آزار نرسانیم. به قول امام علی (علیه السلام) خطاب به مالک اشتر در نامه ۵۳ نهج البلاغه: «انسان‌ها دو دسته‌اند: یا برادر دینی تواند یا در آفرینش با تو یکسان‌اند. پس در برابر هر دو گروه ما وظیفه داریم. مسلمان باید نسبت به همه موجودات مهربان باشد و نشانه مهربانی‌اش در وهله نخست آن است که از آزار بپرهیزد.» **امام صادق (علیه السلام)** فرموده است: «سوگند به خدا که نیکان رستگار شدند. آیا می‌دانید آن‌ها چه کسانی هستند؟ کسانی هستند که آزارشان به مورچه‌ای نیز نمی‌رسد.» (میزان الحکمة، جلد اول، ترجمه فارسی، ص ۱۱۹، دارالحديث)

Easy ice cream without a machine

A creamy vanilla ice cream that doesn't require churning:



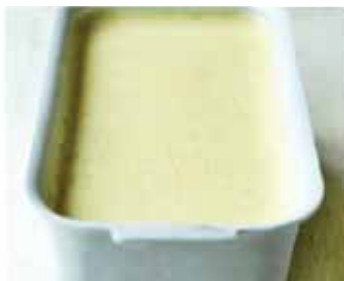
1 Split two vanilla beans and scrape out the seeds, reserving them for later. Add the beans to a pot with 2 cups heavy cream, and bring to a boil. Add $\frac{1}{3}$ cup of sugar, and stir until dissolved.



2 In a bowl, whisk 4 egg yolks until well combined, and then strain the warm cream mixture into the eggs, stirring all the time. Add the reserved vanilla seeds, and stir.



3 Pour the ice-cream mixture into a metal loaf pan or plastic container. Let cool completely.



4 Once cool, put into the freezer. When frozen, double-wrap with plastic wrap and freeze for up to 3 months.

5 The ice cream should be a smooth consistency, with no ice crystals. Take it out of the freezer for 10 minutes to soften before serving.

Coffee
It is suitable for chocoholics and coffee lovers. Stir chunky or chopped dark chocolate through the ice cream to add texture.

Ice cream flavors

Ginger and honey
A heavenly combination of soothing flavors, perfect served with a slice of sticky walnut or pecan pie.



Saffron and pistachio
The classic flavors are always a favorite.



عکاسی علمی

از عکاسی علمی برای ضبط، نمایش و توضیح فرایند علمی استفاده می‌شود. به عبارت دیگر، در این شاخه از عکاسی، جنبه‌های پنهان جهان به تصویر کشیده می‌شود. این کار علاوه بر سندیت بخشیدن به فرایند، مطالعه آن را آسان‌تر می‌کند. عکاسی هوایی، کلوز آپ، عکاسی با سرعت بالا، فتومیکروگرافی و فتوماکروگرافی، و ضبط مادون قرمز جزو عکاسی علمی محسوب می‌شوند.



فوت و فن

- عکاس باید در رشته علمی‌ای که برای آن عکاسی می‌کند (مثلاً زیست‌شناسی یا شیمی) اطلاعاتی داشته باشد.
- عکاس عضوی از یک تیم علمی است.
- باید به جزئیات توجه کرد.
- میکروگرافی یا ریزنگاری، یک دوربین به یک میکروسکوپ نصب می‌شود. در این نوع عکاسی موضوعاتی ثبت می‌شوند که با چشم غیر مسلح قابل دیدن نیستند.
- ماکروگرافی عکاسی از موضوعات کوچک به کمک لنز ماکرو است در این نوع عکاسی بر زیبایی تأکید نمی‌شود، بلکه از عکس‌های به دست آمده برای تجزیه و تحلیل علمی استفاده می‌کنند.
- اگر می‌خواهید از حشره‌ای عکاسی کنید، بهتر است حشره‌ای را انتخاب کنید که آرام‌تر است و برای مدتی طولانی در جای خود می‌ماند.
- در فصل سرما حشرات بی‌حرکت‌ترند و عکاسی از آن‌ها راحت‌تر است.
- بعضی از عکاسان متخصص علمی، حشره را در یک قفس شیشه‌ای با زمینهٔ (بک گراند) مناسب می‌اندازند و از رفتارهای او عکس می‌گیرند.
- برای عکاسی از حشرات و موجودات ریز به یک لنز ماکرو ۱۰۰ میلی‌متری نیاز دارید.



برای عکاسی میکروگرافی به میکروسکوپ یک دوربین نصب شده است.





آب را ول نکنیم

تصویرگر: فرید وند یوسف