

# رشد ۵ جوان

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی  
برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم  
دوره سی و پنجم (پهمن ماه ۱۳۹۸)  
شماره بی‌دربی ۲۹۶ | ۴۸ صفحه  
۲۴۰۰۰ ریال

موفق باشی جوان!  
نگاه مهتابی

# سرباز جهان اسلام



دهة فجر مبارک

### نقطه قوت ما

زمستان فصل پر شوری است برای ما. بیشتر روزهای ماندگار و فراموش ناشدنی تاریخ ملت بزرگ مادر همین فصل واقع شده اند، روزهای مهم پیروزی انقلاب اسلامی و بازگشت امام به میهن. انقلابی که رساترین فریاد تاریخ، یعنی امام امت، آن راهبری کرد و به فرجام رساند و برای حفظ آن، با تمام وجود تلاش کرد. انقلابی که مبتنی بر بینش عمیق توحیدی و الهام گرفته از انقلاب سرخ عاشورای حسینی بود، که در آن مردمی بادیست خالی ولی با اعتقادی عمیق و راسخ، نیروهای کفر و باطل را شکست دادند و چشم قدرتمندان را خیره ساختند و در بیست و دوم بهمن ۵۷ با حضور میلیونی خود حماسه آن روز را جاودان کردند. خیلی ها گمان می کردند بعد از ۴۱ سال آن شعارها و اهداف در مردم کمرنگ شده است ولی اتفاقی کم نظیر در این روزها نشان داد این گمان کاملاً غلط بوده است، زیرا در پی ترور سردار رشید اسلام و ایران توسط رژیم تروریست امریکا میلیون ها نفر از مردم ما برای تشییع فرزند غیورشان به خیابان آمدند تا او را تا آرامگاه جاودانی اش مشایعت کنند. حضوری که لرزه بر اندام تمام قدرت های غاصب انداخت. و اقتدار ملت غیور ایران و منطقه را به رخ جهانیان کشید. این روز یکی دیگر از برگ های تقویم رادر ذهن تاریخ ماندگار کرد. تا آیندگان بفهمند که این انقلاب آسان به دست نیامده و در پای نهال آن، خون پاک ترین و رشیدترین فرزندان این ملت ریخته شده است و همیشه زنده و بالنده است. دوستان جوان من! این روزها را باید به یاد داشته باشید و آن را مرور کنید تا مور یانه های غفلت از درون تهی مان نکنند. باید همیشه به خودمان یادآوری کنیم تا میراث گران سنگ انقلاب را از انان از دست ندهیم و آن را بیهوده در پای دنیاخواهی قربانی نکنیم. باید بدانیم همین حضور پر رنگ و حماسی نقطه قوت ماست.

محمد علی قربانی

### کتابخانه جمع و جور ۴۲



### فیلم رشد ۲۰



### فهرست...

۲	این روزها	۲۴	شعر امروز
۴	ایران بین دو انقلاب	۲۸	علم قصه گویی
۶	زنگ اندیشه	۳۰	داستان امروز
۸	کاغذ بازی	۳۸	کار ابراهای سبز
۱۰	نقشه راه	۴۰	دانش
۱۶	ایران ما	۴۴	رشد فکری
۱۸	چراغ راهنما	۴۶	ماجرای یک عکس
۲۲	ورزش به جای خود	۴۸	سرباز جهان اسلام



تلفن ۳۴

مدیر مسئول: مسعود فیاضی  
سر دبیر: محمد علی قربانی  
مدیر داخلی: اشرف سادات کلاکی  
مدیر هنری: کورش پارسا نژاد  
طراح گرافیک: وحید حقی  
دبیر عکس: پرویز فراگوزلی  
دبیر شعر: سعید بیابانکی  
ویراستار: بهروز راستانی  
طراح جلد: مرتضی آذرخیل  
عکاس جلد: فرهاد سلیمانی  
شمارگان: ۴۷۰۰۰ نسخه  
چاپ و توزیع: شرکت افست  
نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶  
صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴  
تلفن: ۰۲۱۸۸۸۴۹۰۹۶  
نمابر: ۰۲۱۸۸۳۰۱۴۷۸  
پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹  
فضای مجازی: @iRoshd  
نشانی مرکز بررسی آثار: تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷  
تلفن: ۰۲۱۸۸۳۰۵۷۷۲  
javan.roshdmag.ir  
صندوق پستی امور مشترکان: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱  
تلفن امور مشترکان: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

تبسم و شادمانی در برابر مؤمن موجب دخول در بهشت خواهد گشت و نتیجه تبسم در مقابل دشمنان و مخالفان ایمنی از عذاب خواهد بود. (حضرت فاطمه (س))

### شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) / ۹ بهمن

#### فاطمه، فاطمه است

زمانی که فاطمه (س) به دنیا آمد، رسم بود که مردم مکه، فرزندان تازه متولد شده خود را به دایه‌ها و پرستارانی از بادیه‌ها و مناطق اطراف شهر می‌سپردند تا نوزادان را شیر داده و بزرگ کنند. اما خدیجه (س)، مادر فاطمه (س) این کار را نکرد و کودک خود را، خودش بزرگ کرد. نام کودک «فاطمه» بود. کلمه‌ای که از مصدر «فطم» (بریدن، قطع کردن و جدا شدن) گرفته شده بود. بعدها پیامبر اسلام درباره علت این نام‌گذاری به علی بن ابی طالب (ع) گفت: «زیرا او و پیروانش از آتش بریده شده‌اند.»

سال دقیق تولد فاطمه (س) مشخص نیست. برخی از منابع روز ۲۰ جمادی‌الثانی سال پنجم بعثت به‌عنوان روز تولد وی یاد می‌کنند و برخی سال پنجم قبل از بعثت را به‌عنوان سال تولد ایشان می‌نویسند. فاطمه (س) تنها سه سال داشت که مادرش خدیجه در در روزهای دشوار محاصره اقتصادی مسلمین در «شعب ابی‌طالب» از دست داد. بعدها که ازدواج کرد، هر چند که سرور زنان عالم بود، اما زندگانی عادی و فقیرانه‌ای مثل تمام مردم آن روزگار داشت. تا جایی که در ابتدای زندگی مشترک علی (ع) و فاطمه (س)، زیراندازشان پوست گوسفندی بود که شب بر رویش می‌خوابیدند و روز به شتر آبکش خود روی آن علوفه می‌دادند.

همسرش علی (ع) هر چند اولین مردی بود که اسلام آورده بود و در همه‌جا یار و یاور پیامبر اکرم (ص) بود، اما برای گذران زندگی به آبیاری مزارع دیگران و کشیدن آب از چاه می‌پرداخت. فاطمه (س) هم در خانه با دستان خود، غلات را آسیاب می‌کرد و به دیگر کارهای خانه می‌پرداخت تا جایی که روزی حضرت علی (ع) مشاهده کرد که دستان او تاول زده است. امام علی (ع) از او می‌خواهد نزد پیامبر برود و برده‌ای از حضرت محمد (ص) بگیرد. فاطمه زهرا (س) نیز نزد پدر می‌رود، اما شرم به او اجازه نمی‌دهد که چنین درخواستی کند.

با این حال زندگی فاطمه زهرا (س) تنها به فعالیت‌های منزل محدود نبود و او فعالیت‌های اجتماعی زیادی داشت؛ از جمله رهبری زنانی که در جنگ احد، مجروحان را مداوا می‌کردند.

سرانجام پس از «حجة‌الوداع»، پدرش به او گفت که او نخستین فرد از خانواده‌اش است که در عالم باقی به وی ملحق خواهد شد.

وفات حضرت فاطمه (س) نیز همچون تولدش هرگز به شکل دقیق مشخص نشد؛ هر چند که بسیاری از منابع از روز سوم جمادی‌الثانی سال ۱۱ هجری به‌عنوان روز وفات وی یاد می‌کنند.

### سالروز ورود امام خمینی (ره) به ایران و آغاز دهه فجر / ۱۲ بهمن

روز دوازدهم بهمن ۱۳۵۷، امام خمینی (ره) پس از ۱۴ سال تبعید از ایران، به کشور بازگشت. ابتدا قرار بود که امام در روز ششم بهمن با هواپیمای فرانسه راهی ایران شود، اما دولت شاپور بختیار (آخرین نخست‌وزیر حکومت پهلوی) اعلام کرد که فرودگاه‌ها بسته‌اند است و هیچ پروازی صورت نمی‌گیرد. به این ترتیب بازگشت امام به میهن به تعویق افتاد؛ امری که سبب شد اعتراض‌ها و اعتصاب‌های مخالفان حکومت پهلوی به اوج برسد. با این حال امام اعلام کرد که به محض باز شدن فرودگاه‌ها به ایران باز می‌گردد.

روز نهم بهمن دولت دستور داد فرودگاه‌ها باز شوند داد و چنین بود که امام در روز ۱۲ بهمن با یک هواپیمای بوئینگ ۷۴۷ شرکت ایرفرانس به ایران بازگشت. امام هنگام ورود به میهن دست در دست ژنرال ژان فابین باتوش، محافظ شخصی خود در «نوفل‌لوشاتو» داشت. امام در حالی در ساعت ۹:۲۷ دقیقه صبح به ایران بازگشت که صف استقبال‌کنندگان از وی به ۳۳ کیلومتر می‌رسید. در ساعت یک بعدازظهر امام وارد قطعه ۱۷ «بهشت زهرا» شد که مدفن کشته‌شدگان انقلاب بود و اولین سخنرانی خود را در این قطعه انجام داد.

پس از پیروزی انقلاب، فاصله روزهای ۱۲ بهمن (روز ورود امام به ایران) تا ۲۲ بهمن (پیروزی انقلاب اسلامی) با عنوان «هفته جشن‌های سالگرد انقلاب» گرامی داشته شد و هر سال به مدت یک هفته در سراسر کشور جشن برگزار شد. تا اینکه در سال ۱۳۶۰، عبدالمجید معادی‌خواه، وزیر وقت فرهنگ و ارشاد اسلامی، پیشنهاد کرد که با الهام‌گیری از آیه «والفجر، ولیال عشر» از قرآن، این ایام «دهه فجر» نامیده شود. از آن به بعد این روزها، دهه فجر نام‌گذاری شدند.

### سالروز پیروزی انقلاب اسلامی / ۲۲ بهمن

یک روز قبل از پیروزی انقلاب اسلامی، چندین کلاتری توسط مردم اشغال شدند و به این ترتیب تعداد زیادی اسلحه در اختیار نیروهای انقلابی قرار گرفت. با وجود آنکه تقریباً همه مردم به انقلاب پیوسته بودند، اما هنوز ارتش ایران موضع خود را اعلام نکرده بود. شاپور بختیار، نخست‌وزیر وقت، امیدوار بود که با استفاده از همین نیرو، سرانجام سران مردم انقلابی را پشت میز مذاکره بنشانند و امتیازاتی از آن‌ها بگیرد. فرمانداری نظامی استان تهران نیز مقررات حکومت نظامی اعلام کرده بود و مطابق این مقررات، رفت و آمد مردم در خیابان‌ها از ساعت ۱۶:۳۰ تا ۵ به‌مرداد ۲۲ بهمن ممنوع اعلام شد. آن‌ها می‌خواستند شبانه تانک‌ها را به محل اقامت امام بفرستند و با کشتن ایشان به انقلاب خاتمه دهند. اما مردم به دستور امام خمینی (ره) توجهی به این حکومت نظامی نکردند.

در ساعت ۱۰ صبح روز ۲۲ بهمن جلسهای با حضور مقامات بلندپایه ارتشی در ستاد مشترک ارتش ایران واقع در چهارراه قصر تهران برگزار شد. این جلسه در حالی آغاز شد که نیروهای انقلابی نمادهای حکومت پهلوی را یکی پس از دیگری تصرف می‌کردند؛ از جمله زندان اوین، مجلس سنا و شورای ملی، شهربانی، ساواک، پادگان باغشاه و دانشگاه افسری، پادگان عشرت‌آباد، و پادگان عباس‌آباد.

سرانجام مقامات بلندپایه ارتش بی‌طرفی خود را اعلام کردند و با اعلام بی‌طرفی ارتش و پیوستن بدنه مردمی ارتش به انقلاب، انقلاب اسلامی ایران پیروز شد. حوالی ساعت ۱۳ نیروهای انقلابی وارد محوطه صدا و سیما شدند و خبر سقوط حکومت فاسد پهلوی از رادیوی ملی ایران اعلان شد.



### روز ملی فناوری فضایی / ۱۴ بهمن

در سال ۱۳۸۴ «ماهواره سینا ۱» توسط ایران به فضا فرستاده شد. قطعات این ماهواره ساخت کشور روسیه بود، اما از آن به بعد ایران شروع به ساخت قطعات ماهواره‌ای کرد. سرانجام در ۱۴ بهمن ۱۳۸۷ بود که «ماهواره امید» به فضا پرتاب شد. ماهواره امید نخستین ماهواره‌ای بود که تمام قطعات و تجهیزات آن در ایران ساخته شده بود. به این ترتیب ایران نهمین کشور جهان شد که به صورت مستقل ماهواره‌ای با قطعات تولیدی خود به فضا می‌فرستاد. همین امر سبب شد که از آن به بعد چهاردهم بهمن به‌عنوان «روز ملی فناوری فضایی» نامیده شود.

ماهواره امید که طول، عرض و ارتفاع سازه آن  $۸۳ \times ۸۳ \times ۸۳$  سانتی‌متر بود، ۸۱ روز در فضا حضور داشت و سرانجام در ۵ اردیبهشت ۱۳۸۸ سفر این ماهواره به پایان رسید.





# ایران بین دو انقلاب



داد. شعاری که قابلیت برداشت‌های مختلف را داشت. آن هم در حالی که بسیاری از مردم اصلاً چیزی از مشروطه نمی‌دانستند. یکی می‌گفت: مشروطه یعنی اندازه نان‌ها دو متر و کباب‌ها یک متر می‌شود! بسیاری از روحانیون که نگران مذهب بودند، وقتی می‌پرسیدند که آیا قوانین مشروطه با اسلام مخالفتی ندارد، این پاسخ را می‌شنیدند: به قدری این قوانین مترقی‌اند که انگار از قرآن استخراج شده‌اند. نتیجه این شد که همه برای مشروطه قیام کردند، بدون آنکه از محتوای آن اطلاعی داشته باشند. چون بسیاری از این افراد که با مشروطه آشنا بودند، بعدها از این نهضت دوری کردند.

## مخالفت با مشروطه

با امضای فرمان مشروطه توسط مظفردالدین شاه، انقلاب مشروطه به پیروزی رسید و ایران صاحب «مجلس شورای ملی» شد. از قدرت پادشاه کاسته شد و مجلس قوانین زیادی برای پیشرفت ایران تصویب کرد. اما با روی کار آمدن محمدعلی شاه وضع تغییر کرد. او به شدت با مجلس و انقلاب دشمنی کرد. گروهی از روحانیون که قوانین مشروطه را مغایر با قوانین اسلام می‌دیدند، به شدت با مشروطه مخالفت کردند و بسیاری از مردم نیز از آنان تبعیت کردند. حکومت روسیه تزاری هم که با این جنبش مردم مخالف بود و آن را با منافع خود در تضاد می‌دید، حتی به محمدعلی شاه کمک کرد که مجلس را به توپ ببندد و بسیاری از مشروطه‌خواهان را به قتل برساند.

## پایان مشروطه و آغاز دیکتاتوری

اختلاف و نبرد بین مخالفان و موافقان مشروطه، و ضعف حکومت مرکزی در روزهایی که جنگ جهانی اول هم آغاز شده بود، سبب شد که بحران و ناامنی در کشور به اوج برسد؛ تا جایی که اغلب مردم به جای آزادی و مشروطه، در آرزوی داشتن امنیت و حکومتی بودند که به هر قیمتی نظم را در کشور برقرار کند. چنین شد که همه چیز برای شکل‌گیری یک دیکتاتوری در ایران فراهم آمد. تنها به فاصله ۱۹ سال بعد از انقلاب مشروطه، این انقلاب عملاً به پایان راه خود رسید! و به کودتای رضاخان و سلطنت او منتهی شد. جالب این بود که این کودتا هم به هدایت انگلیس انجام شد.

## محمدعلی قهرمانپور

همه می‌دانیم که انقلاب اسلامی ایران روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ به پیروزی رسید. بسیاری از ما هم می‌دانیم که ۷۲ سال قبل از انقلاب اسلامی، جنبش مشروطه در ۱۴ مرداد ۱۲۸۵ به ثمر نشست. زمانی که انقلاب مشروطه پیروز شد، بین کشورهای خارجی تنها روسیه تزاری، دشمنی علنی با آن می‌کرد. انگلیس هم با آب مخالفت نمی‌کرد ولی آن را به سمتی که می‌خواست منحرف کرد. نتیجه این شد که انقلاب مشروطه خیلی زود شکست خورد. اما اکنون جمهوری اسلامی ایران دشمنان فراوانی دارد که می‌خواهند این انقلاب را محو کنند. با این وجود، انقلاب ایران همچنان استوار روی پاهای خود ایستاده است. به همین خاطر لازم است مقایسه‌ای داشته باشیم بین این دو انقلاب. چرا مشروطه شکست خورد و انقلاب اسلامی پابرجا و استوار باقی ماند؟

## آغاز مبارزه برای مشروطه

مبارزات انقلاب مشروطه ایران از سال ۱۲۸۴ با شعار عدالتخواهی آغاز شد و کم‌کم به اوج رسید. تا قبل از این سال، بیشتر کسانی که خواهان تغییراتی در نظام حکومتی ایران بودند، درس خوانده‌هایی بودند که فرنگ را از نزدیک دیده و متوجه تفاوت‌های ایران و کشورهای پیشرفته اروپایی شده بودند. کتاب‌ها و نوشته‌های این روشن‌فکران در طبقات درس‌خوانده ایرانی (که بسیار اندک بودند) تأثیر گذار بود. الگوی مطلوب آنها هم همان کشورهای غربی بود. اما نیروی اصلی این انقلاب، عامه مردم، اهل بازار و کسبه، و به رهبری روحانیون بود. مبارزات مردم از زمانی اوج گرفت که یکی از تاجران خوش‌نام توسط حاکم تهران دستگیر و فلک شد. همین امر سبب تظاهرات گروه‌های مختلف مردم به رهبری شیخ فضل‌الله‌نوری، سید محمد طباطبایی و آقای بهبهانی شد.

## از عدالت‌خانه تا حکومت مشروطه سلطنتی

مردم معترض به نظام حکومتی، اصلاً به دنبال تغییرات بزرگ نبودند، بلکه خواسته‌شان یک چیز بود: «تأسیس عدالت‌خانه». اما وقتی در محرم سال ۱۲۸۵ در درگیری بین مردم معترض و گروه‌های نظامی قزاق، چندین نفر کشته و زخمی شدند، مبارزه به اوج رسید. رهبران روحانی نهضت به نشان اعتراض به قم مهاجرت کردند، مردم هم از ترس کشتار با راهنمایی روشن‌فکران در سفارت انگلیس تحصن کردند. در این تحصن، انگلیس به کمک روشن‌فکران شعار عدالتخواهی را به مشروطه‌خواهی تغییر

محمدرضا شاه برای ماندن در رأس حکومت ایران ناچار شد، اصلاحات مورد نظر ایالات متحده را انجام دهد. «اصلاحات ارضی» در درازمدت به ضرر او تمام شد. زیرا انبوه روستاییانی را به شهرها کشاند که شرایط فرهنگی و اقتصادی شهرها را تغییر دادند.

### به دنبال حکومت مذهبی

از سال ۱۳۴۲ مبارزات مردم ایران به رهبری فرد آگاه و شجاعی مثل امام خمینی نشان داد که آن‌ها علاقه‌ای به تفکر حکومت پهلوی و گرایش محمدرضا شاه به آمریکا و اروپا ندارند و خواهان حکومتی مذهبی و مستقل هستند. بعدها در سال ۱۳۵۷، شعارهای «استقلال، آزادی، جمهوری اسلامی» و «نه شرقی، نه غربی، جمهوری اسلامی» گویای خواست درونی مردم بود. مردمی که از همه طبقات اجتماعی بودند و مظاهر غربی را نمی‌پذیرفتند؛ امری که مسئولان حکومت پهلوی هرگز متوجه آن نشدند.

### تفاوت‌های انقلاب مشروطه و انقلاب اسلامی

وقتی انقلاب اسلامی به پیروزی رسید، بیش از ۹۸٪ مردم در همه‌پرسی (رفراندوم) سال ۱۳۵۸ به آن رأی مثبت دادند. این موضوع نشان‌دهنده مردمی بودن این انقلاب بود و مشارکت طبقات مختلف مردم در انقلاب. همین امر سبب شد که وقتی در سال ۱۳۵۹ جنگ هشت‌ساله ایران و عراق آغاز شد، با وجود حمایت گسترده جامعه جهانی و کشورهای غربی و عربی از عراق، باز هم اقشار مختلف مردم در جبهه‌ها حضور یافتند و از انقلاب خود دفاع کردند. در حالی که انقلاب مشروطه تنها با نیروی نظامی روسیه تزاری و کودتای انگلیسی شکست خورد. انقلاب اسلامی ایران در طول ۴۱ سال گذشته فشارهای بسیاری را تحمل کرده است که این امر، خود سبب شکوفایی بیشتر آن در زمینه‌های گوناگون شده است. دلایل این مانایی، حضور جدی مردم، دل‌دادگی به اسلام و وجود رهبرانی آگاه، شجاع، مدبر و غیروابسته به قدرت‌های غربی و شرقی بود.

### فاصله پادشاه پهلوی و مردم

اما اتفاقاتی که در دوره حکومت پهلوی رخ داد، ملت ایران را به سمت انقلاب دیگری برد. بنیان‌گذار حکومت پهلوی به دنبال یک کودتا در ۳ اسفند ۱۲۹۹ به قدرت رسید. رهبر یک دولت کودتایی، هرگز نماینده یک کشور نیست.

از طرف دیگر پس از رضاشاه، پسر او محمدرضا شاه هم در حالی روی کار آمد که به دلیل تحصیل در اروپا، فاصله فرهنگی زیادی با مردم کشور خود پیدا کرده بود. به طوری که حتی در مکالمه‌های دونفره خود با نخست‌وزیرش، امیرعباس هویدا، با او به زبان فرانسه صحبت می‌کرد.

### حکومت کودتا

رضاشاه به علت مخالفت با انگلیس و متفقین در جریان جنگ جهانی دوم توسط آنها از کشور اخراج شد و به جزیره موریس تبعید شد و محمدرضا برسر کار آمد. او در ۱۲ سال نخست سلطنت خود، از سال ۱۳۲۰ تا سال ۱۳۳۲، پادشاه قدرتمندی نبود. در سال ۱۳۲۷ در دانشگاه تهران چیزی نمانده بود که کشته شود و در سال ۱۳۳۲ هم بعد از شدت گرفتن اعتراض‌های مردم در حمایت از دکتر محمد مصدق، نخست‌وزیر وقت، از ایران راهی ایتالیا شد. اما به دنبال کودتای ۲۸ مرداد، با حمایت آمریکا و سرنگونی حکومت دکتر مصدق، محمدرضا شاه دوباره به ایران بازگشت؛ البته این بار به‌عنوان پادشاه یک حکومت کودتایی که نماینده مردم نبود؛ درست مثل پدرش.

### نتیجه عکس اصلاحات

در ابتدای دهه ۱۳۴۰ شمسی، آمریکا می‌خواست به دوران حمایت خود از محمدرضا شاه خاتمه دهد و حکومتی را روی کار آورد که مانع نفوذ شوروی و کمونیست‌ها در ایران شود. به همین خاطر





# موفق باشی جوان!

## ■ اعظم لاریجانی

همه دوست دارند موفق باشند. موفقیت در دسترس آنهاست، به شرط آنکه اهمیت زمان را درک کنند. افراد موفق مدام در حال یادگیری، تلاش و حرکت هستند. افرادی که کار امروز را به فردا می‌اندازند، برنامه‌ریزی ندارند، برای خود هدف روشن و مشخصی تعریف نکرده‌اند، زود ناامید می‌شوند و از تلاش دست می‌کشند. آنها هرگز در مسیر موفقیت گام نخواهند گذاشت.



چرا هم‌هش بدشانشی می‌یارم؟!



یکی اینو بزنه به برق. رفت تو کُما باز ...

علی جان! به پارچ آب بریز تو لیوان این داداشمون خسته است!



الان دیسکانکتیم. بزار از شنبه تمرین و شروع می‌کنم ...







یا خدا این عکسو کی گرفته؟ نارفیق! آبروم رفت!

کسی نمی‌یاد خب بذار ببینم چه خبره!



بذار یه سلفی بگیرم با این رفیقم که کلا چراغ خاموش حرکت می‌کنه ...



یه دونه‌ای رفیق! شوخی کردم به خدا! ببین این کتاب خوبیه کمکت می‌کنه.



بذار برم شیفت و دیلیت کیوان رو بزنم و از دلش در بیارم ... بدجوری هنگه ...



اینم کد رهگیری من رفقا. دنبالم بیاین ببینید که می‌خوام یه تغییر بزرگ تو زندگیم ایجاد کنم.



ما بازیگران این نمایش برای همه شما آرزوی موفقیت می‌کنیم. مواظب باش بی‌تحرکی، یه رنگ قرمز جیگری، نریزه رو سلول‌های خاکستری مغزت!



بذار یه چرتی بزنم. وقت دارم برای تغییر حالا حالاها!!!!





# کاغذبازی

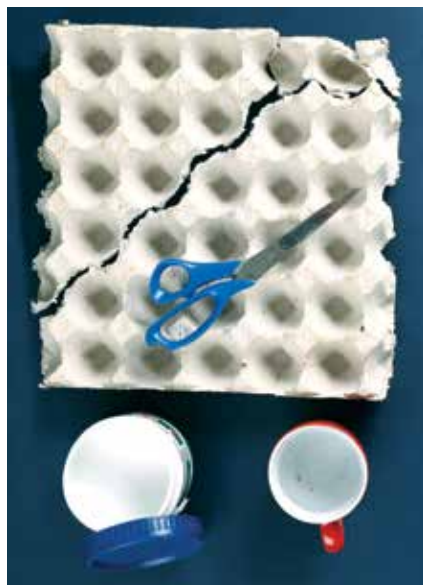
■ آمنه شکاری / عکاس: اعظم لاریجانی  
پایه‌ماشه یکی از انواع جالب بازیافت زباله است که با این روش می‌توان ظروف گوناگون و جعبه و قلمدان و مجسمه و... ساخت و از آن‌ها استفاده کرد. مواد اصلی در این تکنیک چسب چوب و کاغذ باطله است. پایه‌ماشه به چند روش انجام می‌شود؛ در اینجا قصد داریم روش پایه‌ماشه خمیری را آموزش دهیم.



## مواد لازم برای

### تهیه خمیر پایه‌ماشه

۱. دو عدد شانه تخم‌مرغ
۲. نیم کیلو چسب چوب





۷. پس از قالب گیری بگذارید در هوای معمولی خشک شود. این خمیر ممکن است چند روز طول بکشد تا خشک شود. بنابراین صبوری لازمه این هنر است.



۴. این خمیر را با مقدار مناسبی چسب چوب مخلوط کنید و حساسی ورز دهید تا کاملاً یکدست و خمیری شکل شود.



۱. ابتدا شانه تخم مرغ را داخل ظرفی ریز بیز خرد کنید و روی آن مقداری آب جوش بریزید.



۸. رنگ آمیزی ظروف ساخته شده با یک لایه رنگ سفید آغاز می شود و پس از آن می توان با رنگ و طرح های دل خواه ظروف را رنگ آمیزی کنید.



۵. برای ساخت ظروف می توان از ظروف یکبار مصرف استفاده کرد. کف قالب را چرب کنید و روی آن سلفون بکشید.



۲. پس از اینکه کمی سرد شد، خمیر را چنگ بزنید تا کاملاً از هم باز شود. می توانید در مخلوط کن بریزید تا کاملاً یکدست و خمیری شود.



۹. می توانید از خمیر به دست آمده که بسیار انعطاف پذیر است، برای ساخت انواع مجسمه و کار دستی استفاده کنید.



۶. روی قالب دل خواه را با خمیر به دست آمده به دقت پر کنید و با استفاده از قاشق به آرامی فشار دهید تا کاملاً در همه جای قالب با ضخامت یکسان پخش شود.



۳. پس از آنکه شانه تخم مرغ به خمیر تبدیل شد، آب اضافی خمیر را با دست یا آبکش بگیرید.





## ■ عطیه‌سادات صالحیان

داشتم از مغازه روسری‌فروشی بیرون می‌آمدم که پیرزنی چادر به سر که چادر مشک‌اش را به دندان گرفته بود و کیسه‌های میوه در دستش را به سختی حمل می‌کرد، همه حواسمو به خودش جلب کرد! نگاهی به ساعت مچی روی دستم انداختم، هنوز برای رسیدن به خانه دیر نشده بود. به سمتش رفتم و از او خواستم کمی از بارش را به من بدهد. پیرزن که به نظر می‌رسید خیلی خسته شده با کمال میل قبول کرد و کلی دعای خیر در حقم کرد. بعد از اینکه چند کوچه را پشت سر گذاشتیم در انتهای یک کوچه باریک روبه‌روی یک در آهنی رنگ‌وررفته‌ای ایستاد. کیسه‌ها را جلوی در گذاشتم و گفتم:

- مادر جان ببخشید دیگه من باید برم.

پیرزن چادرش را با یک دست جلو کشید و گفت:

- دخترم آگه می‌شه این کیسه‌ها رو بیار برام هزار تو آشپزخونه.

کیسه‌ها را برداشتم و با احتیاط وارد حیاط شدم. دورتادور خانه پر بود از گلدان‌ها و درخت‌هایی که برگ‌هایشان زرد و پژمرده شده بود. صدای خرد شدن برگ‌ها زیر عاج کفش‌هایم سکوت خانه را بر هم زد. ناخودآگاه لبخند روی لب‌هایم نشست.

- چه حیاط با صفایی دارین.

پیرزن لبخند زد و گفت:

- البته الان از سرما این‌طوری شدن بهار باید بیایی اینجا رو ببینی.

کیسه‌ها را که در آشپزخانه گذاشتم خواستم خداحافظی کنم اما پیرزن دستم را گرفت و گفت:

- کجا حالا با این عجله، بشین به چایی بخور تا گرم بشی.

- اما من باید برم احتمالاً مادرم نگرانم شده.

پیرزن لبخند زد و دستم را کشید و مرا به اتاق کناری برد.

- با پنج دقیقه دیر کردن مادرت نگران نمی‌شه.

کنار در اتاق روی فرش لاک‌رنگ زیر پایم نشستم، صدای سرفه‌ای آمد. سرم را کمی خم کردم. پیرمردی نحیف و چروکیده روی تخت دراز کشیده بود. انگار حال و اوضاع خوبی نداشت.

- شوهرمه ... بابای بچه‌هامه. به چند سالی هست که مریض‌حاله.

پیرزن سینی چایی را جلویم گذاشت.

- کلاس چندی؟

دستم را بر روی استکان گذاشتم تا با بخارش کمی گرما به جانم ریخته شود.

- یازدهم.

پیرزن آه کشید و گفت:

- مجتبی هم یازدهم بود. ابوالفضل هم سال دوم دانشگاهش بود. مصطفی هم تازه کنکور داده بود اما قبول نشده بود. پیرزن لبخندی زد.

- محمدم هم تازه سیزده سالش پر شده بود.

پیرزن که متوجه نگاه متعجب من شد خنده‌ای کرد و گفت:

- پسرامو می‌گم، دسته گلامو می‌گم، ببین عکساشونو

نگاه پیرزن را دنبال کردم و چشمم به چهار قاب عکس افتاد که کنار هم روی طاقچه نشسته بودند.

- چهار تا شاخ شمشاد داشتم. آرزوم این بود که همشونو به روز دوماه کنم اما نشد اونا رفتن ... دیگه هیچ‌کسی به غیر از این پیرمرد مریض برام نمونه.

پیرزن اشک‌های حلقه شده در چشمش را با پر روسری‌اش کنار زد. دلم لرزید. بغض و اشک پیرزن انگار به من هم سرایت کرد. استکان چای را برداشتم و قورت قورت بغضم را پایین دادم. یکدفعه یاد هدی‌ه روز مادرم افتادم. همان روسری که برای مامان خریدم. مطمئن بودم اگر مامان هم می‌فهمید هدیه‌اش را به مادر چهار شهید دادم خوش حال می‌شد. این تنها کار کوچکی بود که می‌توانستم برای یک مادر پیر انجام دهم. دست بر کیفم بردم و روسری کادوییچ شده را روبه‌رویش گذاشتم.

- این چیه دخترم؟

لبخندی زدم و گفتم:

- این کادوی روز مادر تونه ناقابله ببخشید.

خنده و گریه روی صورت پیرزن نشست و گفت:

- خیلی وقت بود کسی به من کادو روز مادر نداده بود.

پیرزن



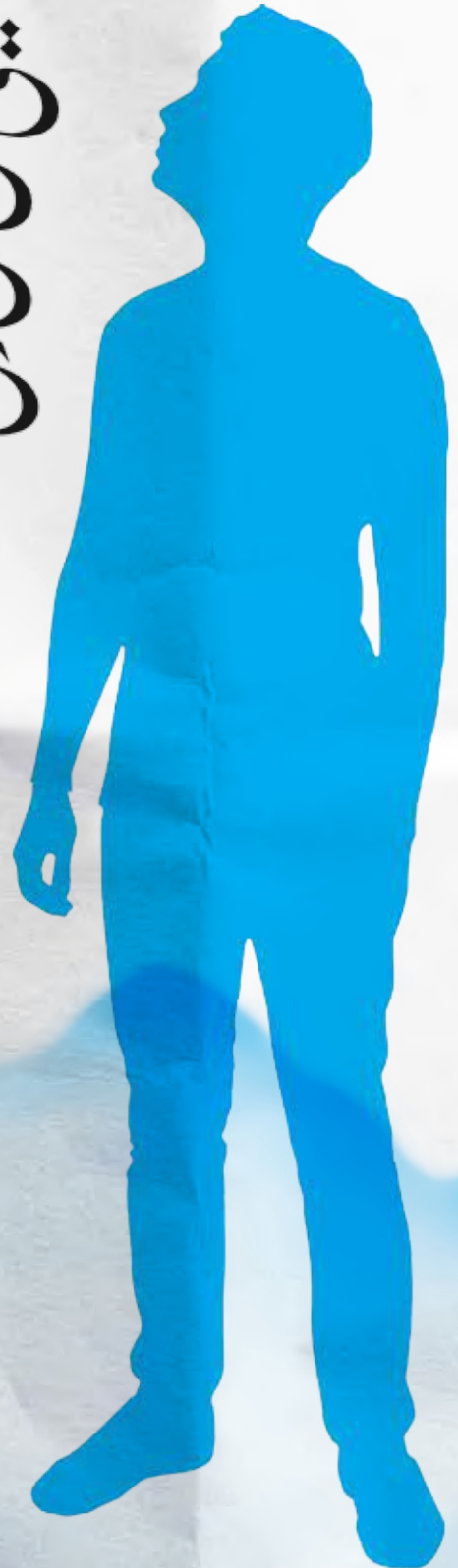
### ■ مریم حدادی

یک وقت‌هایی سوز زمستان جوری چنگ به گوشت و استخوانمان می‌زند که فکر می‌کنیم ما تمام می‌شویم، اما این سرما نه! در ظاهر چیزی برای دل‌خوشی هم باقی نگذاشته، وقتی درخت‌ها هم خشک شده‌اند و صدای پرنده‌ها ضعیف‌تر از ماه و فصل پیش شده. کافی است گوشه‌ای از ابر خودش را از مقابل خورشید کنار بکشد، امید سریع‌تر از هر گیاهی در دل آدمیزاد رشد می‌کند و خودش را به ذهنش می‌رساند تا ادامه را برنامه‌ریزی کند و روزها را به هم ببافد تا یک رج به زندگی‌اش اضافه کند.

یک وقت‌هایی هم آن قدر از رفتن و بیدار بودن خسته‌ای که حس می‌کنی همین حالا به سلول‌های بدنت تجزیه خواهی شد. آن قدر که دیگر حتی اگر همین حالا به ماشین هم برسی باز هم خستگی همراهی‌ات می‌کند. فکر می‌کنی هر چقدر بگذرد، این جاده و این مسیر تمام نمی‌شود. اما فردا درست در دقایقی شبیه همین ساعت امروزی که فکرهای ناتمام می‌کردی، لیوان چای در دست، به جاده‌ای نگاه می‌کنی که درست پشت در خانه تمام شد و حالا می‌بینی خستگی هم تمام شد.

همه اتفاقات سخت باید از همین جنس‌های نفس‌بر باشند که یک جاهایی فکر کنی دیگر تمام شد، نمی‌توانم، نمی‌شود. اما راستش را بخواهی درست کمی بعد از همین نقطه‌ها خدا پایان‌ها و به نتیجه رسیدن‌ها را نشان خواهد داد. حتی بعد از یک نفس گرفتن حسابی می‌توانی بلند شوی، دوباره حرکت کنی، حتی در کوچه و خیابان معجزه دیگران شوی، دست این و آن را بگیری و بگویی: بلند شو! رسیدن نزدیک است، خدا هم...

بیشتر  
بات‌خیزی





# با خودت رفیق باش

## ■ مسلم گریوانی

همه ما در زندگی ارتباط‌های زیادی با دیگران داریم؛ ارتباط با خانواده، همسایه، همکار، دوست و دشمن، و ارتباط با شهروندان دیگر. روشن است که همه این‌ها زیرشاخه «ارتباط انسان با دیگران» به شمار می‌روند. در نگرش اسلامی، همه این‌ها بخش اندک و ساحت سطحی ارتباطات آدمی هستند. مهم‌تر از ارتباط انسان با هم‌نوعان، «ارتباط آدمی با خویشتن» و نیز «ارتباط انسان با خداوند مهربان» است. این دو رابطه، پایه ارتباطات انسان را تشکیل می‌دهند، بلکه به گواهی برخی احادیث، ارتباط انسان با خودش، حتی پایه‌ای‌تر از ارتباط انسان با خداوند است. در روایت معروف علوی می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» ۱ یعنی حتی پایه معرفت خدا هم معرفت نسبت به خود است. چنانچه نظامی می‌گوید:

بدان خود را که از راه معانی خدا را دانی از خود را بدانی

یکی از آسیب‌های انسان علم‌زده معاصر این است که درباره هر چیزی آگاهی دارد جز خودش! درباره هر عنصر زمینی، نجومی، اتمی و... موشکافی‌های زیادی دارد، ولی درباره جوهره ملکوتی خویش، ذره‌ای آگاهی ندارد. به تعبیر مولوی:

داند او خاصیت هر جوهری گوهر خود را نداند از خری

صد هزاران فضل دارد از علوم گوهر خود را نداند از ظلوم

بنابراین ارتباط انسان با خود، سنگ زیرین سایر ارتباط‌هاست. بر اساس برخی روایات، ارتباط با خدا ارتباطی پایه‌ای است، اما اگر دقت کنیم،



نمازها و یا پایان روز و پیش از خواب است؛ فرصتی که انسان بیندیشد روزش را چگونه سپری کرده، کدام گفتار یا کردارش او را آرام ساخته، کدامش او را توفانی کرده، از کدام کارش خداوند خرسند شده است و از کدام ناخرسند.

بنابراین هر کس با خودش در ارتباط باشد، و عیب‌ها و نقص‌های خودش را فهرست کند و بشناسد، هرگز از دیگران عیب‌جویی نمی‌کند. و این یعنی پایه معاشرت با دیگران، و ارتباط سالم و مؤثر با خود؛ درست عکس آن چیزی که همه ما تصور می‌کنیم. چون در نگاه ما، همه چیز ارتباط با دیگران است، در حالی که حتی معاشرت ما با دیگران ریشه در نوع ارتباط ما با خودمان دارد.

حتی مسئله بالاتر از این است! اساساً اینکه ما از دیگران عیب‌جویی می‌کنیم، این عیب در حقیقت به معنی دیدن عیب‌های خودمان در آینه دیگران است. مثلاً اگر به کسی می‌گوییم شما آدم تندخویی هستی، در حقیقت عیب خودمان را در آینه رفتار او دیده‌ایم، ولی به این شکل آن را اظهار می‌کنیم. فرض کنید دوربین دست شماست و می‌خواهید عکس بگیرید. وقتی عکس گرفتید، متوجه می‌شوید عکس خیلی تار و بی‌کیفیت افتاده است! دقت کنید: متوجه می‌شوید جلوی چشم دوربین کثیف شده بود! پس سوژه و تصویر کثیف نبوده، بلکه خود دوربین کثیف بوده است! یا وقتی شما عینک سیاه و کثیف به چشمتان می‌زنید، فکر می‌کنید همه جا سیاه و کثیف است. در حالی که این شما هستید که عینک سیاه و کثیف به چشم زده‌اید! پس آدم عیب‌جو بداند، عیب‌هایی که در دیگران می‌بیند، در حقیقت خودش دارد، ولی آن‌ها را در آینه دیگران می‌بیند.

آینه چون نقش تو بنمود راست خودشکن، آینه شکستن خطاست جالب اینکه حتی عمل به اجتماعی‌ترین دستور دین، یعنی امر به معروف و نهی از منکر نیز مشروط است به اینکه ابتدا فرد امر و ناهی از آن بزه، گناه و امر ناپسند بپرهیزد. ولی در فرهنگ و جامعه و نوع تبیین دین‌داری کمترین بها و ارزش را به ارتباط با خود می‌دهیم و بیشتر وقت ما به ارتباط با دیگران سپری می‌شود.

خلاصه اینکه زندگی آدمی دارای ارتباطات چندگانه است: ارتباط انسان با دیگران، با خدا، با خود، با طبیعت... اما مهم‌ترین و پایه‌ای‌ترین ارتباط، رابطه انسان با خود است. اگر از این منظر (رابطه انسان با خود) به زندگی خود بنگریم، تحولی عمیق در زندگی خود احساس خواهیم کرد. عیب‌جویی، عیب‌گویی و هر رفتار ناپسند دیگر را کنار می‌نهیم و بیشتر به اصلاح رابطه با خود می‌پردازیم.

اصلاح این رابطه به اصلاح رابطه انسان با خود باز می‌گردد. اصلاح رابطه انسان با خدا، به این است که گناهکار به درگاه خدا توبه کند. حقیقت این است که وقتی انسان توبه می‌کند، پیش از اینکه با خدا آشتی کرده باشد، با خودش آشتی کرده است. زیرا به تعبیر استاد مطهری، توبه انقلابی درونی است؛ انقلاب و کودتای انسان علیه خود است ۲. پس توبه یعنی آشتی انسان با خود، و آن‌گاه آشتی انسان با خدا، و چون انسان با خدا آشتی کرد، خداوند نیز از مسیر پنهانی و غیرمستقیم، رابطه سرد او با بندگان دیگر را گرم می‌کند و بهبود می‌بخشد.

همچنین نوع ارتباط ما با خودمان، نوع معاشرت ما با دیگران را نیز رقم می‌زند. مثلاً، یکی از آسیب‌های اجتماعی «عیب‌جویی» از دیگران است. اما بر اساس روایتی، این بزه اجتماعی ریشه در ارتباط منفی فرد با خودش دارد: *كَفَى بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَنْ يَجْهَلَ عُيُوبَ نَفْسِهِ وَ يَطْعَنَ عَلَى النَّاسِ بِمَا لَا يَسْتَطِيعُ التَّحَوُّلَ عَنْهُ* ۳؛ یعنی در باب جهالت آدمی همین قدر کافی است که عیوب خودش را نمی‌بیند، ولی مرتب از دیگران عیب‌جویی می‌کند. پیام روایت خیلی روشن است: هر کس به عیوب خودش مشغول شود، هرگز از دیگران عیب‌جویی نخواهد کرد. چنانچه حضرت رسول (ص) فرمود: *«طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عُيُوبِ غَيْرِهِ ۴»*: خوش به حال آنکه با مشغول شدن به عیوب خود، از دیگران عیب‌جویی نمی‌کند.

نسخته و راهکار آن نیز این است که آدمی بخشی از شبانه‌روزش را به خلوت با خویش‌تن اختصاص دهد. بهترین فرصت برای این کار بعد از



پی‌نوشت‌ها

۱. تحف العقول، ص ۱۹۲.
۲. مطهری، آزادی معنوی، ص ۱۱۸.
۳. الکافی، ج ۴، ص ۱۲.
۴. همان، ص ۳۰۱.



### ■ علی دنیایی

همه ما به اشیا از یک زاویه نمی‌نگریم و همه به آنچه ما نگاه می‌کنیم، مانند ما نگاه نمی‌کنند. هر کسی از پنجره نگاه خویش به هستی می‌نگرد. مهم آن است که بدانیم: آیا درست نگاه می‌کنیم؟ آیا درباره یک چیز، همه حقیقتی را که در آن نهفته است، دیده‌ایم؟ آیا کسی هست که از همه بهتر ببیند؟

به «ماه» نگاه می‌کنم. نه با تلسکوپ و نه از چشم‌های یک ستاره‌شناس یا فضانورد. از زاویه چشمان کسی نگاه می‌کنم که از روی زمین راه‌های آسمان و تماشای ستاره‌ها را می‌شناسد؛ نگاه یک امام معصوم. امام سجاد(ع) در دعای چهل و سوم «صحیفه سجادیه» دعایی دارد به نام «ماه».

\*\*\*

«أَيُّهَا الْخَلْقُ الْمُطِيعُ، الدَّائِبُ السَّرِيعُ، الْمُتَرَدِّدُ فِي مَنَازِلِ التَّقْدِيرِ، الْمُتَصَرِّفُ فِي فَلَكِ التَّدْبِيرِ ...»

ای آفریده مطیع، ای که سریع و شتابان در حرکتی، ای که در جایگاه‌هایی که برایت در نظر گرفته شده است، می‌آیی و می‌روی، ای کارگزار خدا در چرخ گردونی که جای تدبیر کارهاست ...  
«ای آفریده مطیع ...»

در همین آغاز، پرسش‌های بسیاری به ذهنم هجوم آورد:  
مگر ماه زنده است؟

مگر سخنان ما را می‌شنود؟

چرا امام ماه را به نام «ماه» صدا نزد؟

در ماه چه دید که او را «آفریده مطیع» خطاب کرد؟

چرا با همه توصیفاتی که می‌شد برای ماه انتخاب کند، این دو ویژگی را برگزید و او را با این دو نام صدا زد؟

به راستی در اندیشه امام چه می‌گذرد و او به هستی چگونه می‌نگرد؟ واضح است که در همان نگاه اول، به پیوند ماه با خدا توجه می‌کند و دو ارتباط اساسی ماه را با خدا بیان می‌فرماید. نخست آنکه تو آفریده خدا هستی، و دوم اینکه فرمانبر اویی.

«أَمْنَتْ بِمَنْ نَوَّرَ بِكَ الظُّلْمَ، وَأَوْصَحَ بِكَ البُهْمَ، وَجَعَلَ آيِي مِنْ آيَاتِ مُلْكِهِ، وَعَلَامِي مِنْ عَلَامَاتِ سُلْطَانِهِ، وَآمَتَّهَنِكَ بِالرِّيَادِي وَالتَّقْصَانِ، وَ الطَّلُوعِ وَ الْأَقُولِ، وَ الْإِنَارِي وَ الْكُسُوفِ، فِي كُلِّ ذَلِكَ أَنْتَ لَهُ مُطِيعٌ، وَ إِلِي إِزَادَتِهِ سَرِيعٌ»:

ایمان آوردم به آن کس که تاریکی‌ها را به تو نورانی کرد، و چیزهای مبهم نامعلوم را به فروغ تو روشن بخشید. تو را علامتی روشن از علائم قدرت تو، و نشانه‌ای از نشانه‌های حکمرانی‌اش قرار داد، و به فروزی و کاستی، و طلوع و غروب، و تابندگی و تیرگی، رام و مسخر ساخت. و تو در همه این حالات، وی را فرمانبردار بودی و در انجام خواسته‌اش، بی‌درنگ و پُرشتاب.

امام نگاه ما را به سمت شگفتی‌های ماه سوق می‌دهد تا از نگاه به جمال ماه، به تماشای جمال آفریننده ماه برسیم و از طبیعت‌شناسی به خداشناسی راه یابیم. امام، نور افشانی و روشنی‌بخشی را به خود ماه



# نگاه مستجابی



می‌کند و آن بهره‌مندی از ماه برای شناخت زمان است. ویژگی‌ای که هرگز اتفاقی نبوده و براساس تدبیر الهی صورت پذیرفته است.

«فَأَسْأَلُ اللَّهَ رَبِّي وَرَبَّكَ، وَخَالِقِي وَخَالِقَكَ، وَمُقَدِّرِي وَمُقَدِّرَكَ، وَ مُصَوِّرِي وَ مُصَوِّرَكَ، أَنْ يُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدَ وَ آلِهِ، وَ أَنْ يَجْعَلَكَ هِلَالَ بَرَكَئِ لَا تَمُحِّفُهَا الْآيَامُ، وَ طَهَارَيَّ لَا تُدْنِسُهَا الْأَثَامُ».

پس، من از خدایی که پروردگار من و پروردگار تو، و آفریننده من و آفریننده تو، و تقدیرساز سرنوشت من و تقدیرساز سرنوشت تو، و صورتگر من و صورتگر توست، می‌خواهم که بر محمد و خاندانش درود فرستد و تو را، ماه برکتی که گذشت روزها از آن نمی‌کاهد، و ماه پاکی که چرک گناهش نمی‌آلاید، قرار دهد.

\*\*\*

از این دعا می‌توان فهمید که وقتی درباره آفریده‌های خدا می‌اندیشیم، نباید از خودمان غافل شویم. اگر ماه را خدا پرورنده است، اگر ماه را خدای مهربان تدبیر می‌کند، و اگر صورتگر ماه خداست؛ پروردگار و خالق و تقدیرساز و صورتگر ما هم خداست. نسبت ماه و ما به خدا یکی است و ما نیز باید همچون ماه در مدار اطاعت خدا حرکت کنیم. او همچنین وظیفه خود را در قبال زمان (که محصول گردش ماه است) را بیان می‌فرماید، تا غافلانه زندگی نکنیم و در گذر زمان، گرفتار گناه و خسران نشویم.

نسبت نمی‌دهد، بلکه می‌گوید: «ایمان آوردم به کسی که با آفرینش تو، تاریکی‌ها را روشن و نورانی کرد.»

با این حساب، همه داشته‌های ماه را به خدا منسوب می‌کند. با تماشای آفریده، به تماشای آفریدگار می‌پردازد و به بهانه گفت‌وگو با ماه، خالق ماه را می‌ستاید. او به ما می‌آموزد که مؤمن نباید در تماشای ماه متوقف شود. چرا که ماهیت ماه، نشانه و علامت بودن است. اگر کسی بالاترین آگاهی را از شگفتی‌های ماه به دست آورد، تا وقتی که او را نشانه‌ای از نشانه‌های خدا نبیند، چیزی از حقیقت ماه ندانسته و جوهر این گوهر الهی را کشف نکرده است.

«سَبْحَانَهُ مَا أَعْجَبَ مَا دَبَّرَ فِي أَمْرِكَ! وَ أَلْطَفَ مَا صَنَعَ فِي شَأْنِكَ! جَعَلَكَ مِفْتَاحَ شَهْرِ حَادِثٍ لِأَمْرِ حَادِثٍ».

پاک و منزهش می‌دانم! چه شگفت‌آور است آن تدبیر که در کار تو کرده، و چه پر ظرافت و دقیق است آنچه در وجود تو پرداخته! تو را کلید ماهی نو، برای کاری نو مقدر فرموده است.

امام از شگفتی می‌گوید: «سبحانه!». ولی چرا؟ دلیلش در کشف حقیقتی است که او می‌بیند. فرق ما با امام در این است که ما پس از تماشای عجایب آفرینش، از خود آن آفریده دچار حیرت می‌شویم. و حال آنکه امام از قدرت خدا در شگفت می‌ماند. به عبارت دیگر، ما از دیدن نقاشی، شگفت‌زده می‌شویم و اولیای خدا از قدرت نقاش. و این همان آیت انگاشتن پدیده‌هاست که باید ما را به آیت آفرین رهنمون کنند.

همچنین در اینجا، امام به یکی دیگر از فواید ماه برای اهل زمین اشاره





# شهری بدون کوچه!

## زهرة کریمی

تصور شهر بدون کوچه کمی دور از ذهن است. اما در جنوبی‌ترین نقطه استان پهناور فارس، شهری وجود دارد که از تلفیق تاریخ و مدرنیته پدید آمده است به نام لار.

این شهر از دو مرکزیت با بافت قدیمی و سنتی و بافت جدید و مدرن تشکیل شده است.

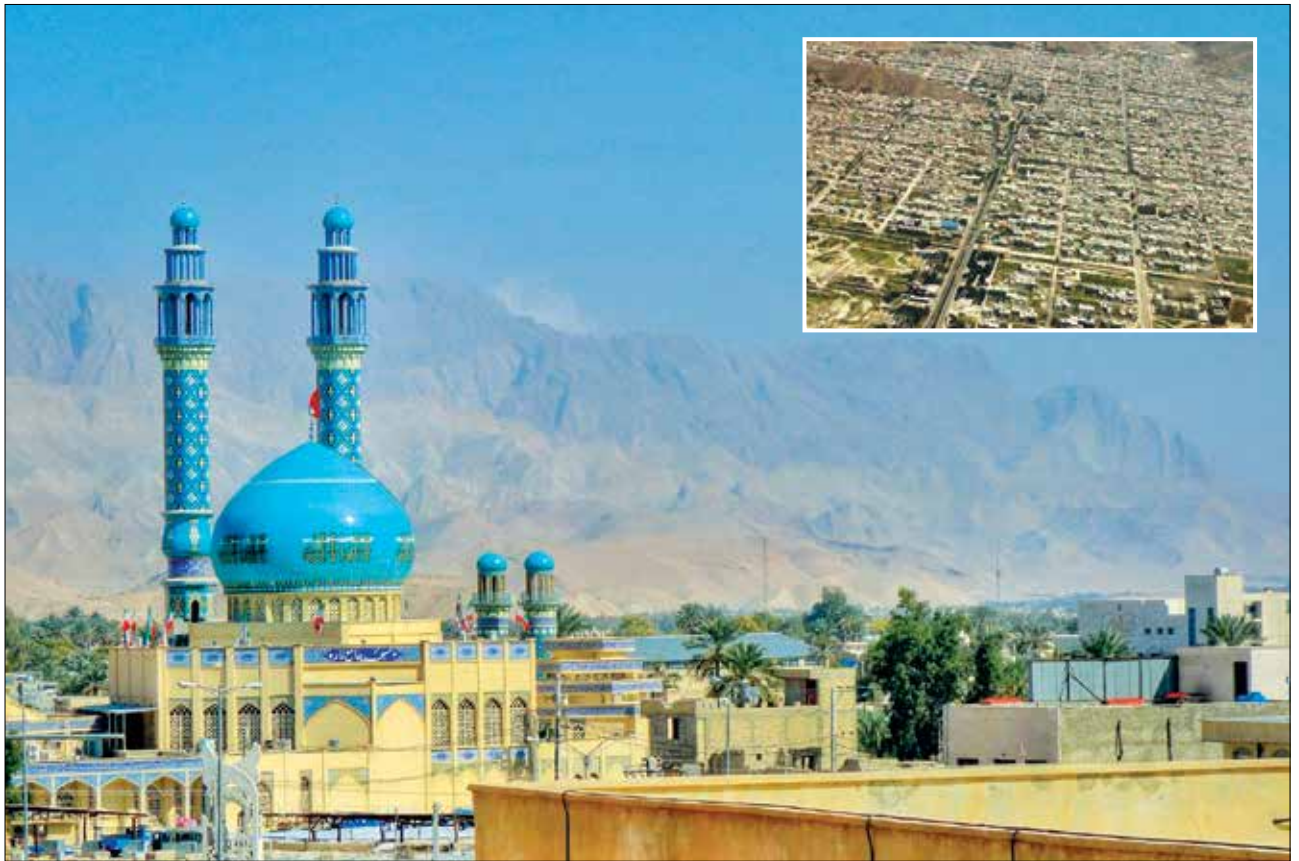
همه چیز از یک زلزله به قدرت ۶/۷ ریشتر در سال ۱۳۳۹ آغاز شد. در آن زلزله بخش زیادی از مناطق مسکونی تخریب شد و پس از آن شهر جدیدی با وسعت حدود ۱۰۰ هکتار در کنار بافت قدیمی ساخته شد. اما این بار شهری که زلزله نتواند آن را تخریب کند. طراحی شهر جدید به شکل شطرنجی است. در آن خیابان‌هایی با عرض ۱۲ متر یکدیگر را قطع می‌کنند. به شکلی که هیچ کوچه‌ای در لار وجود ندارد.

آب و هوای گرم و خشک و وجود نخلستان‌های سبز و مردمانی خون‌گرم و طبیعتی خاص از یک طرف و آب‌انبارها از سوی دیگر، به شهر جلوه‌ای زیبا داده‌اند. به‌طوری که لار تبدیل به یک شهر گردشگری در جنوب ایران تبدیل شده است.

اگر گذرتان به این شهر افتاد، می‌توانید از طعم حلوائی مسقطی لاری لذت ببرید و آن را با خود به سوغات ببرید. انواع رطب، خرما، الوک (نوعی آجیل) و میوه درخت کنار را هم می‌توان به فراوانی تهیه کرد.

از غذاهای سنتی لار می‌توان به کباب کنگد لاری که طرفداران زیادی دارد و (از گوشت بز، گوسفند، مرغ و گاو) تهیه می‌شود و یا «مهوه لاری» (مهپاوه) که یک غذایی آبکی و بسیار خوش‌مزه، و مقوی و تندی است (که از ماهی خشک، خردل، نمک و مقداری آب درست می‌شود)، اشاره کرد.





### اماکن تاریخی و دیدنی شهر

اسلام و تشیع در جنوب ایران صرف کردند. برای شناخت بهتر فرهنگ و آداب رسوم مردم لار می‌توان از موزه مردم‌شناسی لار که در باغ نشاط قرار دارد، دیدن کرد که بازدید از آن خالی از لطف نیست.

### حلوای مسقطی لاری

یکی از شیرینی‌های سنتی لار است با طعم بسیار عالی و خوش مزه که آن را از نشاسته، شکر، آب، گلاب، خلال بادام، پسته، هل، زعفران و روغن مایع تهیه می‌کنند. برای تهیه آن، شکر و آب را می‌جوشانیم تا به صورت شیره در آید. بعد نصف آن را با نشاسته مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم. در همان حین، روغن و بقیه شیره را اضافه می‌کنیم و دائما هم می‌زنیم تا این مخلوط شکل مسقطی به خود بگیرد. بعد به آن زعفران، هل و خلال بادام و پسته اضافه می‌کنیم و در آخر هم مسقطی را درون قالب و یا ظرف مسطحی می‌ریزیم تا بعد از سرد شدن آن را برش بزنیم.

### زبان لاری یا اچمی

زبان اچمی یا همان زبان لاری از گویش‌های به جا مانده از زبان پارسی میانه یا پارسی پهلوی، مربوط به دوره ساسانیان و پیش از آن می‌باشد و یکی از هفت ریشه اصلی زبان فارسی کنونی است. در واقع می‌توان آن را یک حلقه ارتباطی بین فارسی پیش از اسلام و بعد از اسلام دانست.

۱. **قلعه اژدهای پیکر:** که روی کوه‌های شمالی این شهر تاریخی قرار گرفته است و به دلیل شکل ظاهری‌اش به این نام شهرت دارد.

۲. **بازار قیصریه:** که مجموعه‌ای نفیس و پر تنوع از معماری قدیم با قدمتی حدود ۱۴۰۰ سال که از جنس سنگ ساخته شده است. بازارهای اصفهان و بازار وکیل شیراز از آن الگوبرداری کرده‌اند.

۳. **حمام باغ نشاط:** این باغ که در مرکز شهر بافت قدیمی قرار دارد، حدود ۱۴۰۰ مترمربع است و یک عمارت قصرگونه در دو طبقه با زیرزمین دارد. در کنار این عمارت که مرکز حکومتی آن زمان بوده، حمامی با نقش و نگارهای جذاب و دیدنی وجود دارد که از مهم‌ترین بخش این مجموعه تاریخی است.

۴. **کاروانسرای گلشن و نو:** این دو از جمله کاروانسرا در کنار بازار قیصریه قرار دارند.

۵. **آب‌انبارهای سید جعفری و دهن شیرین:** از قدیمی‌ترین آب‌انبارهای این شهر هستند.

۶. **منطقه حفاظت شده هرمود:** هرمود نام محلی در کنار راه لار به بستک است. یکی دیگر از مکان‌های دیدنی است که به علت برخورداری از گونه‌های گیاهی و جانوری خاص منطقه گرمسیری، و نیز داشتن قوچ لارستان، از مناطق بی نظیر برای گردشگری و پژوهش است.

۷. **امامزاده میرعلی بن الحسین (ع):** از نوادگان امام چهارم شیعیان، امام زین‌العابدین (ع) است که عمر پر برکت خودشان را برای گسترش



# به خرس قطبی فکر نکن

راه‌کارهایی برای رهایی از افکار منفی

## ■ مهتاب فردی

موافقی قبل از خواندن این متن یک تمرین ساده انجام بدهیم؟ از الان شروع کنیم: یک دقیقه چشمانت را ببند و به هر چیزی که دوست داری فکر کن. فقط به خرس قطبی فکر نکن. بله، به خرس قطبی فکر نکن... چه اتفاقی افتاد؟ احتمالاً مثل من فکرهای مختلفی از خرس قطبی در ذهنت رژه می‌روند.

سال ۱۸۶۳ فیودور داستایوسکی، نویسنده بزرگ روسی، در یکی از یادداشت‌هایش نوشت: «سعی کنید به خرس قطبی فکر نکنید، سپس خواهید دید که خرس قطبی هر دقیقه وارد ذهن شما می‌شود.» بیش از یک قرن بعد پروفیسور دنیل وگنر این فرضیه را با روش ساده‌ای امتحان کرد. او افرادی را در دو گروه قرار داد. از گروه اول خواست به مدت پنج دقیقه به خرس قطبی فکر نکنند و به گروه دیگر گفت که مانعی برای فکر کردن به خرس قطبی ندارند. از هر دو گروه خواسته شد اگر در طول این مدت، به یاد خرس قطبی افتادند، زنگی را فشار دهند. اینکه هر دو گروه تقریباً به یک اندازه زنگ را فشار دادند، یافته جالبی بود. اما جالب‌تر اینکه وقتی در مرحله بعد به گروه اول گفته شد که می‌توانند به خرس قطبی فکر کنند، بیشتر از گروه دوم زنگ را فشار دادند.

## فکر درباره فکر

«فکر»ها کلماتی هستند که با خودمان می‌گوییم، بدون اینکه بلند حرف بزنیم. روزانه حدود شصت تا هشتاد هزار فکر وارد ذهن ما می‌شوند. در این میان افکار منفی، فکرهایی بی‌فایده و بی‌هدف هستند و هیچ‌جا ناخوشایند ایجاد می‌کند. بنابراین شناخت آن‌ها کمک می‌کند واکنش درستی در برابرشان داشته باشیم. روان‌شناسان چیدن خطای ذهنی را که باعث ایجاد افکار منفی می‌شوند شناسایی کرده‌اند: مثل:

### ۱. فکر سیاه و سفید

اگر این خطای فکری را داری احتمالاً برای هیچ‌چیز حد وسطی قائل نیستی و هر چیزی فقط در بهترین حالت خود راضی کننده است. مثلاً «اگر بیشترین نمره را بگیریم، دیگر فرقی نمی‌کند که چه نمره‌ای بگیرم، در هر صورت ارزشی ندارد»

### ۲. فیلتر ذهنی

فقط به جنبه‌های منفی توجه می‌کنی و جنبه‌های مثبت را نادیده می‌گیری. مثلاً اگر چندین نظر مثبت و یک نقد منفی از دیگران می‌شنوی، فقط به نظر منفی بال و پر می‌دهی و واقعیت را تیره‌تر می‌کنی.

### ۳. شخصی‌سازی

خودت را برای اتفاقاتی که نقشی در آن‌ها نداشته‌ای سرزنش می‌کنی.

### ۴. برچسب‌گذاری

به جای اینکه به خودت بگویی من اشتباه کردم، عناوینی مثل شکست خورده و بی‌عرضه را به خودت نسبت می‌دهی.

### ۵. پیش‌گویی

نتیجه کار را به شکل منفی پیش‌بینی می‌کنی. مثلاً قبل از مسابقه ورزشی به خودت می‌گویی من می‌بازم.

### ۶. ذهن خوانی

گمان می‌کنی که می‌دانی دیگران درباره تو چگونه فکر می‌کنند، در حالی که شواهد بیرونی کافی نداری. «می‌خواست من رو مسخره کنه.» این افکار فقط بر پایه حدس و گمان هستند.

## بخواب





یا قرار نیست اتفاق بیفتد بررسی کن. خیلی از مسائلی که درباره آن‌ها نگرانیم هیچ وقت به واقعیت تبدیل نمی شوند. از خودت بپرس: آیا این فکر درست است؟ از کجا می توانم درستی آن را ثابت کنم؟  
فکرهای ما ارزشی بیش از «یک فکر» ندارند و لزوماً نشان دهنده واقعیت بیرونی نیستند.

**۳. نقطه مقابل افکار منفی، افکار مثبت هستند.** از آنجایی که هیچ کس نمی تواند هم زمان به دو موضوع فکر کند، روی یک فعالیت مفید و جذاب تمرکز کن. بازی های فکری یا هر چیزی که مستلزم به کارگیری فکر است انجام بده و فکرهای منفی را به زمان اختصاصی خودشان موکول کن.

**۴. بعضی وقت ها خلاصی از فکرهای منفی کار بسیار دشواری است.** به دلیل اینکه فکرهای منفی هیجانناختناخوشایندی را در ما ایجاد می کنند؛ خلقمان را کج می کنند و انرژی زیادی از ما می گیرند. کمک گرفتن از یک متخصص می تواند مفید باشد.

**افکار منفی دو منشأ اصلی دارند: اول، زندگی کردن در گذشته و نشخوار ذهنی اشتباهات، مشکلات و هر چیزی که طبق میل ما پیش نرفته است؛ دوم، نگرانی درباره آینده و اتفاقاتی که ممکن است، یا ممکن نیست برای ما یا دیگران رخ بدهد.**

و اما برگردیم به آزمایش خرس قطبی دیدیم که وقتی می خواهیم فکری را به زور از سرمان بیرون کنیم، بارها و بارها با شدت بیشتری برمی گردد. وقتی با مسئله ناراحت کننده ای مواجه می شوی، احتمالاً اولین راه حلی که به ذهنتان می رسد این است که «ولش کن، بهش فکر نکن». اما همه فکرها مثل خرس قطبی نیستند. بسیاری از آن ها آزاردهنده هستند. پس وقتی یک فکر منفی به جانمان می افتند چه کار کنیم؟

**۱. شناخت مشکل، اولین قدم برای حل آن است.** بررسی افکار، الگوهایی از فکرهای منفی را پیدا می کنی که باعث می شوند احساسات ناخوشایند داشته باشی. وقتی یک فکر منفی به سراغت می آید، مچش را بگیر و آن را جایی یادداشت کن. مثلاً اگر موقع مطالعه مدام سر و کله این فکرها پیدا می شود، یک کاغذ و قلم داشته باش و آن ها را خیلی خلاصه بنویس و به خودت بگو بعداً به آن ها فکر خواهیم کرد. سپس زمانی مشخص، مثلاً نیم ساعت در روز را به آن ها اختصاص بده. بعداً می بینی آن قدرها هم که به نظر می رسند هولناک نیستند. گاهی اوقات صرفاً نوشتن یک فکر آزاردهنده، ابعاد آن را کوچک می کند. امتحان کن. وقتی بنویسی راحت تر می توانی خطاهای فکری را بررسی کنی؛ در آخر به غیرمنطقی بودن آن ها پی میبری.

**۲. دلایلی را که نشان می دهد این فکر درست نیست**

# مار از فیلم بدش می‌آمد...

روح‌اله مال میر

- امیر حسین دهقان متولد سال ۱۳۸۲ - یزد
- دانش آموز پایه یازدهم در رشته ریاضی
- هنر آموخته رشته عکاسی از سال ۱۳۹۳
- کارگردان فیلم کوتاه «هزار سال زندگی»
- موفقیت‌ها: کسب مقام اول در جشنواره بین‌المللی یزد/ کسب مقام سوم در جشنواره owhc و کسب دیپلم افتخار در بخش دانش آموزی چهل و نهمین جشنواره بین‌المللی فیلم رشد

## چی شد که با رشته ریاضی سر از جشنواره فیلم در آوردی؟

من از دوران کودکی علاقه زیادی به رشته‌های هنری مخصوصاً عکاسی و فیلم‌سازی داشتم. به همین خاطر از سال ۹۳ با عکاسی شروع کردم. بعد هم برای شرکت در مسابقه فیلم‌سازی که در یزد برگزار شد، با فیلم‌سازی ادامه دادم. البته به تازگی علاقه‌ام به فیلم‌سازی خیلی بیشتر شده!

## فیلم «هزار سال زندگی» تو در جشنواره بین‌المللی یزد مقام اول رو کسب کرد. این جشنواره بین‌المللی یزد یعنی چی؟

شهر «دارالعباده» یزد شهری جهانی به حساب می‌یاد و تنها شهر جهانی کشورمونه. به همین دلیل یک جشنواره بین‌المللی در اون برگزار شد که اثر نفر اول این جشنواره را به جشنواره‌ای که در لهستان برگزار می‌شه و تمام ۱۶۹ شهر جهانی دنیا در اون شرکت می‌کنن، فرستادن. از این لحاظ این جشنواره رو بین‌المللی گفتن

## جشنواره owhc یعنی چی و کجا برگزار شده؟ به کم بیشتر توضیح بده تا ما هم بفهمیم!

این جشنواره زمستان سال ۱۳۹۷ به سفارش «سازمان شهرهای میراث جهانی» (owhc) با موضوع «اگر یک روز در شهر میراث جهانی باشید...»، ویژه دو گروه سنی ۱۴ تا ۱۷ و ۱۸ تا ۲۱ سال برای اولین بار در یزد برگزار شد. همون طور که تو سؤال قبلی هم اشاره‌ای بهش کردم، جشنواره owhc همون جشنواره شهرهای جهانی دنیاست که در کشور لهستان در شهر «کراکوف» برگزار می‌شه.

## اولین بار کی و کجا با جشنواره فیلم رشد آشنا شدی؟

من از توی «پیج» (صفحه) یکی از دوستانم که فکر می‌کنم سال پیش در جشنواره رشد تندیس گرفته بود، با این جشنواره آشنا شدم. امسال هم من فیلم رو برای این جشنواره فرستادم.





خیلی‌ها به من کمک کردند، از جمله استاد مجید بهجت که خیلی بیشتر از همه به من کمک کرد و جا داره که تشکر کنم. ایشان در ساخت این فیلم خیلی منو یاری کردن.

■ **امیر حسین قراره در آینده چه کاره بشه؟ چند درصد امکان داره به خواسته‌هاش برسه؟**

خب من قراره در آینده کارگردان بشم. به امید خدا هم صد درصد می‌شم.

■ **آخرین حرف امیر حسین به خواننده‌های رشد جوان چیه؟**

تنها جمله و حرفی که همیشه منو از ناامیدی برمی‌گردونه، اینکه که: «بعد از هر سختی حتماً یه آسونی هست.» من هم ایمان دارم که با تلاش خودم و پشت سر گذاشتن سختی‌ها، با لطف خدا می‌تونم موفقیت خودمو بسازم. از بقیه دانش‌آموزان هم می‌خوام که این‌طوری فکر کنن و در سختی‌ها خدا رو فراموش نکنند.

### مستند بسازید

شاید شما هم دوست داشته باشید که مثل امیر حسین دهقان یک فیلم مستند بسازید و احتمالاً در مسابقه‌های فیلم دانش‌آموزی شرکت کنید. خیلی خوب! بسم‌الله. می‌توانید از همین امروز شروع کنید. برای شروع به شما پیشنهاد می‌کنیم که:

- چند نمونه فیلم مستند کوتاه خوب ببینید. (حتی برای شروع می‌توانید از فیلم‌های شبکه مستند تلویزیون شروع کنید.)
- چند نمونه کتاب با موضوع فیلم مستند تهیه و مطالعه کنید. حتماً با مطالعه این کتاب‌ها خواهید فهمید که فیلم مستند از منظر موضوع و یا ساختار انواع متفاوتی دارد. مثلاً از منظر موضوع، فیلم مستند می‌تواند موضوع‌های اجتماعی، فرهنگی، علمی، صنعتی، ورزشی و پرتره را شامل شود. و یا از نظر ساختار، فیلم مستند می‌تواند گزارشی، تحلیلی و یا بازسازی شده باشد.
- مطالعه نقد فیلم‌های مستند در مجله‌های سینمایی را جدی بگیرید. مطالعه چنین نوشته‌هایی حتماً دنیای جدیدی را پیش روی شما می‌گشاید.
- لازم نیست برای انتخاب موضوع و محتوای فیلم مستند خود به افق‌های خیلی دور چشم بدوزید. به محل زندگی خود، مدرسه‌ای که در آن درس می‌خوانید و یا حتی مسیر از خانه تا مدرسه خود خوب دقت کنید. حتماً موضوع‌های خوب و بکری برای تبدیل به فیلم مستند پیدا خواهید کرد. اگر به چنین کشف‌هایی نائل شدید، پس درود بر شما!

### ■ پول ساخت فیلمت رو از کجا آوردی؟ (راستش رو بگو!)

خب چون من با عوامل تولید فیلمم آشنایی داشتم و با هم دوست بودیم، قرار شد که هر کدوم مقداری از پس‌انداز هامونو روی هم بناریم که اگه این فیلم ساخته بشه و اگه در جشنواره جایزه‌ای گرفتیم، این جایزه بین همه‌مون تقسیم بشه.

### ■ به نظر امیرحسین برای تولید یک فیلم تهیه‌کننده مهم‌تره یا کارگردان؟ یا هیچ‌کدوم؟

به نظر من قطعاً هر دوتاشون مهم هستند. یعنی اینکه کارگردان برای تولید فیلمش به یک تهیه‌کننده احتیاج داره و تهیه‌کننده هم بدون کارگردان که نمی‌تونه فیلمی تولید کنه. در نتیجه هر دوتاشون برای خلق یک فیلم لازم هستن. البته در فیلم‌های دانش‌آموزی این قضیه فرق می‌کنه. معمولاً خود دانش‌آموزانی که می‌خوان فیلم بسازن، پول فیلم رو تهیه می‌کنن.

### ■ کدوم معلم دوران مدرسه‌ات رو هنوز دوست داری؟ واسه چی؟

معلم هنر و استاد عکاسیم که واقعاً من هنر رو مدیون ایشون هستم. جناب آقای حسین مرادی که اگه با ایشون آشنا نشده بودم، شاید اصلاً عاشق هنر نمی‌شدم.

### ■ با توجه به اینکه فیلم تو مستنده، بهترین مستندی که تا حالا دیدی چی بوده؟

اتفاقاً آخرین مستندی که دیدم «زخم اسماعیل» بود که همین چند روز پیش دیدم. واقعاً خیلی خوب و تأثیرگذار بود. به همه دانش‌آموزانی که به فیلم‌سازی علاقه دارن، پیشنهاد می‌کنم این مستند را حتماً ببینن.

### ■ به ضرب‌المثل بگو که توش کلمه فیلم باشه.

توش کلمه فیلم باشه؟ ... خیلی سخته! تا حالا نشنیدم. ولی به نظرم این می‌تونه جالب و بامزه باشه که بگم: «مار از فیلم بدش می‌اومد، تو خونه‌اش لوکیشن زدن!»

### ■ اهل مطالعه هم هستی؟

قبلاً علاقه زیادی به مطالعه نداشتم، ولی از سال قبل که تصمیم گرفتم به فیلم با موضوع شهر یزد بسازم و مجبور شدم مقدار زیادی در مورد یزد تحقیق کنم، به مطالعه خیلی علاقه‌مند شدم. به نظرم برای رسیدن به هدف‌هایی که تو ذهنم دارم، باید مقدار مطالعه‌ام رو خیلی بیشتر کنم.

### ■ باز هم قراره فیلم بسازی؟

صد درصد.

### ■ با چه موضوعی؟

اون چیزی که در حال حاضر فکرم رو مشغول کرده و دارم برایش تحقیق می‌کنم، مشکلات و معضلات نوجوانانه.

### ■ کسی که از سال ۱۳۹۳ رفته تو کار عکاسی به جایی هم رسیده؟ چه رتبه‌هایی کسب کرده؟

یه چیز خیلی خوبی که طی این چند سال به نظرم از استاد مرادی یاد گرفتم، این بوده که عکاسی رو واسه دل خودم انجام بدم، نه برای جشنواره یا جایی!

### ■ عکاسی رو بیشتر دوست داری یا فیلم‌سازی رو؟

نمی‌تونم بگم عکاسی یا فیلم‌سازی، چون از یک طرف با عکاسی شروع کردم و به عکاسی علاقه قلبی دارم. از طرف دیگه وارد فیلم‌سازی شدم و به اون هم بیشتر از عکاسی علاقه نداشتم باشم، کم‌ترم نیست!

### ■ به نظرت کدومشون نون و آب بیشتری داره؟

به نظرم هنر پر از احساسه و هنرمند واقعی به دنبال نون و آبش نیست ... همین‌طور که می‌بینیم، هنرمندان واقعی که معنی درستی از هنر که تجلی خداست دارن، وضع مالی آن‌چنان خوبی ندارن. چون هنر واقعی جایی برای این چیزها نداره.

### ■ چه کسی در ساخت فیلمت بیشتر از بقیه کمکت کرد؟



# ورزش به جای خود

ورزش صبحگاهی،  
قبل از صبحانه  
یا بعد از صبحانه؟

۱



## راه حل

باید میزان استرس و فشار روحی را قبل از خواب، کمتر از همیشه کنیم. چگونه؟ با کنار گذاشتن گوشی و فکر کردن به تمام چیزهای مثبت در زندگی مان. اگر هم بتوانیم موسیقی آرامش بخش (مثل آثار موسیقی‌های کلاسیک بزرگانی چون بتهون، موتزارت، جواد معروفی، فرامرز پایور و ...) گوش کنیم چقدر بهتر!

## ■ مهدی زارعی

اگر خیلی به دنبال سودمندی‌های ورزش باشید، حتماً دوست دارید با بهترین زمان و بهترین شرایط ورزش آشنا شوید. در این شرایط آن قدر چیزهای ضدونقیض و برعکس همدیگر می‌خوانید و می‌شنوید که سرسام می‌گیرید و نمی‌دانید بالاخره کدام یک درست است!

همین حالا می‌توانید از اطرافیان‌تان، متخصص و غیرمتخصص، پرسید که بهتر است قبل از خوردن صبحانه ورزش کنیم یا بعد از خوردن صبحانه؟ مطمئناً از تنوع پاسخ‌ها تعجب می‌کنید! اما واقعاً بهترین زمان ورزش صبحگاهی، قبل از صبحانه است یا بعد از صبحانه؟

مهم‌ترین مسئله قبل از ورزش این است که همه ما فکر می‌کنیم با چند ساعت خواب شبانه، بدنمان کاملاً استراحت کرده است. اما این طور نیست! مغز انسان در هنگام خواب، کاری را ادامه می‌دهد که انسان پیش از خواب در حال انجام آن بوده است. بیشتر ما هم که تا قبل از خواب، با فیلم‌های مهیج و شاید ترسناک می‌بینیم یا مشغول خواندن خبرهای نه‌چندان شاد در شبکه‌های اجتماعی هستیم و تا خوابمان نبرد، گوشی از دستمان نمی‌افتد!

تمام این‌ها باعث می‌شود که غده‌هایمان مقدار زیادی «کورتیزول» (ترکیبات چربی) ترشح کنند و این مواد وارد خون شوند. از همین جا و با این مدل خوابیدن، ضربه‌زدن به بدنمان را آغاز کرده‌ایم. پس بهتر است ابتدا این سبک زندگی را عوض کنیم.



۳

### حرکات کششی صبحگاهی

چه قبل از صبحانه و چه بعد از صبحانه، بدن به ورزش نیاز دارد. پس در هر حالتی ورزش کنید. حتی اگر حرکات ساده باشد. بهترین کار این است که ورزش را با حرکات کششی آغاز کنید. از جمله حرکات کششی می‌توان به حرکات زیر اشاره کرد:

۱. ابتدا پای راست را جلو آورده و زانوی راست را خم کنید. در حالی که سینه و شانه صاف و کشیده است، بدن را به جلو خم کنید تا احساس کشش کنید. به حالت اول برگردید و دوباره این کار را با پای مخالف بکنید. ده بار این کار را بکنید.

۲. پاها را به هم بچسبانید؛ آن‌گاه دست‌ها را هم‌زمان کشیده و به بالای سر برسانید. پس از آن به جلو خم شده، دست‌ها را از جلو به پایین بیاورید. تا جایی که می‌توانید دست‌ها را پایین آورده و حتی اگر توانستید کف آن‌ها را به زمین برسانید.

۳. در حالی که به جلو خم شده‌اید، دستتان را روی زمین بگذارید. وقتی دست راست روی زمین است، دست چپ را از سمت چپ به بالا بکشید. بعد به حالت اول برگردید و جای دست‌ها را عوض کنید. اگر این نرمش برایتان سخت است، کمی زانوها را خم کنید.

۴. دست‌ها را روی زمین گذاشته، باسن را بالا برده و یک قوس به وجود بیاورید. پس از آن، بدن را در یک راستا قرار دهید تا به شکم و دست‌ها فشار بیاید. در ادامه، نیمه بالایی بدن را بالا ببرید به طوری که سر رو به بالا باشد و بیشترین کشش را احساس کنید.

۴

### حرکاتی برای افزایش انرژی

در پایان حرکات کششی بدن آماده شده تا حرکات را با شدت و سرعت بیشتری انجام دهید. حالا نوبت حرکات زیر است:

۱. ابتدا یک دقیقه درجا بزنید. بعد از یک دقیقه درجا، کم‌کم زانوها را بالا بیاورید. این کارها را بدون خم کردن بدن انجام دهید و حرکت دست نیز به صورت معکوس با پا فراموش نشود؛ یعنی اگر زانوی راست بالا آمده، باید دست چپ را که از بازو خم کرده‌اید، بالا بیاورید.

۲. در حالی که دست به کمر هستید، پاها را به نوبت بالا بیاورید. البته این کار را در حالی انجام دهید که پاهایتان را به سمت جلو کشیده‌اید. این کار را به سرعت انجام دهید و مواظب باشید که در هنگام فرود پا، فقط کف پا، به زمین بخورد.

۳. طناب‌زدن حرکت مفید دیگری است که می‌توانید انجام دهید. البته نیازی به طناب ندارید و فقط فرض کنید طناب دستتان است. در همان حالتی که طناب می‌زنید، دستتان را تکان دهید و البته بالا و پایین بپرید تا پاها به طناب فرضی گیر نکنند!

۲

### ورزش و صبحانه

گروهی از دانشمندان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که ورزش قبل از صبحانه مفیدتر است و گروهی دیگر از دانشمندان نتیجه گرفته‌اند که بعد از صبحانه. هر دو هم درست می‌گویند. فقط مسئله این است که شما از ورزش چه می‌خواهید؟

اگر کسی بخواهد چربی بدنش را بسوزاند، طبیعی است که هر چقدر ناشتا باشد و شکمش خالی‌تر، بدنش در هنگام ورزش صبحگاهی چربی‌سوزی بیشتری انجام خواهد داد. البته ممکن است عضله‌سوزی نیز انجام شود که هیچ‌کس به دنبال آن نیست. اما اگر صبحانه‌ای مناسب، قبل از ورزش صبحگاهی مصرف شود، طبیعی است که انسان انرژی بیشتری برای ورزش خواهد داشت. بخشی از کالری روزانه‌تان هم با همین صبحانه تأمین می‌شود و در طول روز نیاز کمتری به غذا پیدا می‌کنید. موز، کشمش، نان و کره بادام‌زمینی از جمله این مواد هستند که کربوهیدرات بدن را برای ورزش تأمین می‌کنند. زود هم هضم می‌شوند و نیم‌ساعت تا ۴۵ دقیقه بعد از خوردن آن‌ها به راحتی می‌توانید ورزش کنید.

طبیعی است که صبحانه خوردن پیش از ورزش، بدن را برای عضله‌سازی آماده‌تر هم می‌کند.

هر چقدر نوع ورزشی که انجام می‌دهید زمان بیشتری نیاز داشته باشد و هوازی باشد، نیاز بدن به مواد غذایی بیشتر می‌شود پس بهتر است قبل از شروع ورزش صبحانه بخورید.



## شاعر ماه



فریبا یوسفی شاعر، نویسنده و منتقد ادبی، ۲۲ مهر ۱۳۴۹ در تهران متولد شد. وی دارای مدرک کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی از دانشگاه تهران است.

شعر فریبا یوسفی دارای زبان استوار و لطافتی ریشه‌دار است و بیشتر سروده‌های او را در بسیاری

از مجموعه‌های گزیده اشعار شاعران زن می‌توان دید.

مجموعه شعر حالا تو برگزیده چهارمین دوره جایزه کتاب پروین و نیز برگزیده سطح اول دومین کنگره شعر زنان تهران در سال ۱۳۸۷ شد. فریبا یوسفی بارها در برنامه‌های ادبی رسانه ملی به‌عنوان کارشناس حضور فعال داشته‌است. همچنین دو سال است جلسات یک ماه یک کتاب را با رویکرد بررسی و مرور کارنامه شعر زنان امروز در حوزه هنری برگزار می‌کند. از این شاعر دو کتاب به نام‌های *حالا تو و تا روح* و *تنهای تن‌ها* منتشر شده است.



### شب‌بوها

من آن سرورم که حتی بشکند هم خم نخواهد شد  
نمی‌ترسم، بزن، از من که چیزی کم نخواهد شد

دلی را که کویری شد به باران خوش مکن هرگز  
هزاران قطره می‌بارد، یکی شب‌نم نخواهد شد

کسی را که خرابش کرده‌ای دیگر نباید ساخت  
اگر از نو بسازی هم، همان آدم نخواهد شد  
کسی دیگر شبیه من تو را عاشق نخواهد کرد  
که شب‌بوها برایت شاخه مریم نخواهد شد

تو هم اندازه خود ظرفیت داری، بدان ای عشق  
که هرگز نیل با ضرب عصا زمزم نخواهد شد

کجا دیدی عقابی در اسارت بال بگشاید؟  
غرورش خوب می‌داند بخواهد هم نخواهد شد  
مرتضی جهانگیری

### دو شعر کوتاه

خورشید  
نه طلوعی داشت  
نه غروبی  
آفتاب‌گردان‌ها اگر نمی‌چرخیدند.

چونان آردی بهشت  
از نسیم سرشارم  
به گل‌های شقایق که می‌رسم  
دامنی از داغ می‌پراکنم ...!  
وحید کیانی

## یک در پنج

نالۀ جانسوزم از بس دل‌نشین افتاده است  
هیچ کوهی بر نمی‌گرداند این فریاد را  
تأثیر تبریزی

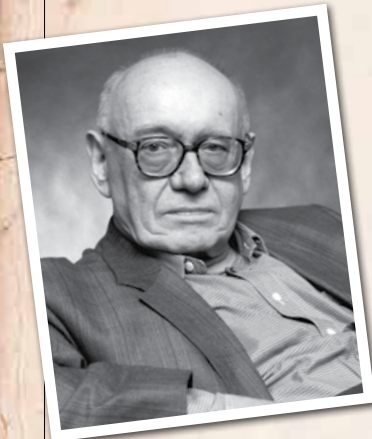
دو روز شد که وفا می‌کند، نمی‌دانم  
که تا چه مصلحت آن شوخ بی‌وفا دیده!  
عبدالله رازی

دی یار می‌گذشت، رقیب از عقب رسید  
گفتم که عمر می‌رود و مرگ در قفاست ...  
قاسم انوار

من ترک عالمی ز برای تو کرده ام  
از من مشو برای دل این و آن جدا  
قدسی مشهدی

چون وا نمی‌کنی گره‌ای خود گره مباش  
ابرو گشاده باش چو دستت گشاده نیست  
صائب تبریزی

## شعر بدون مرز



ارنست یاندل در ۱۹۲۵ در اتریش متولد شد. او تحصیل کرده رشته زبان و ادبیات انگلیسی و آلمانی است. حرفه او نویسندگی بود و در کنار شعر، به نوشتن متن‌های تجربی و نمایشنامه‌های رادیویی مشغول بود. موضوعات تبعات جنگ، مذهب، ایدئولوژی به همراه طنز ظریفی همیشه در شعرهایش دیده می‌شود. او در سال ۲۰۰۰ در ۷۵ سالگی از دنیا رفت.

### در آینه

غریب‌تر از سنگ‌ریزه‌های بیابان  
این چوب‌لباسی است  
که روزی درخت بود  
و امروز  
ما خستگی‌هایمان را از خیابان می‌آوریم  
می‌اندازیم سر دوشش  
بدون اینکه یادمان باشد  
روزی پرندگان عاشق  
بر شانه‌اش می‌نشستند

یکی از شگردهایی که برای زیباتر شدن بیان شاعر هنگام شعرسرایی وجود دارد، استفاده از صنایع لفظی و معنوی است که در ادب فارسی به آن آرایه‌های ادبی هم می‌گویند؛ یکی از این آرایه‌های ادبی جان‌بخشی یا تشخیص است.

شاعر در این شعر ارتباطی انسانی با چوب‌لباسی اتاقش برقرار کرده و با استفاده از واژگانی مثل غریب بودن یا داشتن شانه که از ویژگی‌های انسان هستند، شخصیت انسانی به چوب‌لباسی بخشیده است.

آرایه دیگری که شاعر در این شعر از آن بهره برده است آرایه مجاز است که مجاز یعنی آوردن کلمه‌ای در معنای غیرحقیقی؛ اما باید بین معنای حقیقی و مجازی رابطه‌ای وجود داشته باشد که به آن علاقه می‌گوییم و از طریق علاقه می‌شود به مقصود شاعر پی برد.

در سطر پنجم، شاعر به جای اینکه بگوید ما لباس‌هایمان را از خیابان می‌آوریم از مجاز استفاده کرده و کلمه خستگی را به کار برده است که علاقه آن، انداختن لباس‌هایی است که در طول روز با خستگی‌های شاعر همراه بوده‌اند. این شعر سروده علیرضا نوری شاعر همدانی است.

### چراغ مطالعه

تنها و رهگذران  
شاعر: ابوالفضل صمدی  
ناشر: نگاه

این کتاب آخرین اثر ابوالفضل صمدی است که در بردارنده گزیده‌ای بهترین غزل‌های اوست و در ۱۷۴ صفحه منتشر شده است. شعرهای او با زبانی تازه به بیان مفاهیمی چون آزادی، عشق، و دردهای اجتماعی می‌پردازد و پر است از بهار و لبخند و آیین. غزلی از این کتاب می‌خوانیم:

گره به کار من انداخته است لبخندت  
خدا کند که رهایی نیابم از بندت

برای کندن جان من آمدی از راه  
که آفریده تو را این چنین خداوندت  
تو بی‌مجادله زیباترین پریچهری  
مگر در آینه پیدا شود همانندت  
مگر به تیشه مرگ از تنم جدا بشوی  
به شاخ و برگ دلم خورده است پیوندت  
ز عشق منکر من نهی می‌کنند تو را  
خدا عوض دهد آن را که می‌دهد پندت  
به غیر من که به قول تو دست و پا گیرم  
کسی نبوده در این روزگار پایبندت  
به شهر زندگی رفته باز می‌گردد  
دم غروب اگر ابرها ببارندت  
خوشت نیامده از من تو راست می‌گفتی  
دروغ گفت به من چشم‌های خرسندت

## پلی به گذشته

تا گردش گردون فلک تابان است  
بس عاقل بی‌هنر که سرگردان است  
تو غره\* مشو ز شادایات گرداری  
در هر شادی هزار غم پنهان است

شاعر از احوال گذران دنیا سخن می‌گوید و پند می‌دهد که هیچ حالی در جهان همیشگی نیست. غم و شادی پی‌درپی جای خود را به یکدیگر می‌دهند. پس به شادی‌ها نباید مغرور شد. نیز در مصرع دوم این مسئله را بیان می‌کند که در دنیا انسان بی‌هنر و بی‌مهارت همیشه حیران است و زندگانی سودمندی نخواهد داشت.

این رباعی حکمت‌آمیز سروده باباافضل کاشانی شاعر قرن ششم است. وی به خاطر رباعیات نغزش به شهرت رسیده است.



### نگاه شرقی

از کتاب درسیای بچگیام  
چیزی یادم نمیاد جز یہ نگاه  
که همون صفحه اول می درخشید مٹ ماه  
پیر مرد چشم امیدش به ما بود  
امیدش به ما دبستانیا بود  
با هزار تا آرزو چشم امیدش می شدیم  
توی بازیای بچگی شهیدش می شدیم  
حالا ما بزرگ شدیم حال امیدتو بپرس  
حال و احوال کوچولوی شهیدتو بپرس  
....  
خوش نداشتیم عکس ماهت  
روی سکه‌ها و کنج اسکناسا بشینه  
زینت قابای خاتم بشه و  
روی میز باکلاسا بشینه  
عکستو قاب می گیرن فقط تماشا می کنن  
اسمتو میبارن و رسمتو حاشا می کنن  
چشم بیدار تو رو دیدن ولی  
دلشون خوابه هنوز  
بی خیال نگاه شرقی تو  
چشمشون به اون ور آبه هنوز  
این روزا دلم گرفته ولی باز  
بغضمو می خورم و همراه پابره‌نه‌ها داد می کشم  
حالا من چشم امیدم به توئه  
من هنوز  
انتظار فرج از نیمه‌ی خرداد می کشم

محمد مهدی سیار

### بهار تازه

تا تو ای بهار تازه آمدی  
سروهای سرفراز آمدند  
مثل رودخانه‌های پرخروش  
عاشقان به پیشواز آمدند  
دسته‌دسته گل شکفت در زمین  
باغ‌ها بهار شد ز بوی باد  
آسمان برای چشم روشنی  
آفتاب را به دشت هدیه داد

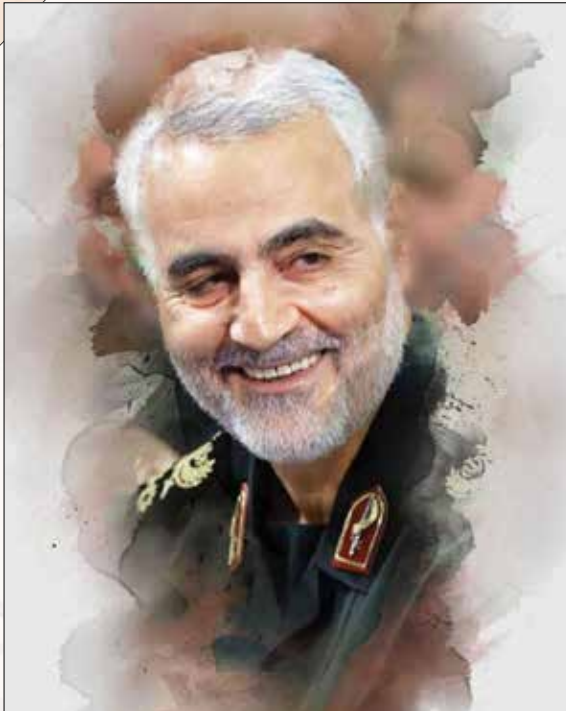
قیصر امین‌پور



### خانه‌ای در آسمان

تقدیم به حضرت زهرا (س)  
خانه‌ای در حوالی باران باغی از گل در آستان دارد  
پدری که شبیه اقیانوس مادری سخت مهربان دارد  
خانه‌ای که شبیه منظومه بیت بیتش ستاره باران است  
خانه‌ای که اگر چه از خشت است در خودش پنج کهکشان دارد  
خانه‌ای که اگر چه ساده ولی لحظه‌های اجابت افطار  
هر فقیری که باز در بزند توی سفره همیشه نان دارد  
روی بام همیشه کوچکشان رد پای فرشته‌ها باقی است  
و ای این بیت تا خدا جاری ریشه‌هایی در آسمان دارد  
کوثری از بهشت برگشته سوره‌ای آبروی پیغمبر  
آیه‌هایی بلند و دریایی ساحلی سبز و بیکران دارد  
باید اما دوباره برگردیم به همان سفره‌های نان و نمک  
به همان خانه‌ای که می‌گویند خشت خشتش غم جهان دارد  
به همان خانه‌ای که می‌گویند کوچک اما بزرگ خواهد ماند  
در آن رو به آسمان باز است رو به خورشید نردبان دارد

موسی عصمتی (شاعر روشندل)



### راهی است پر از شور

افتاده در این راه، سپرهای زیادی  
یعنی ره عشق است و خطرهای زیادی  
بیهوده به پرواز میندیش کبوتر!  
بیرون قفس ریخته پرهای زیادی  
این کوه که هر گوشه آن پاره لعلی است  
خورده است بدان خون جگرهای زیادی  
درد است که پرپر شده باشند در این باغ  
بر شانه تو شانه به سرهای زیادی  
از یک سفر دور و دراز آمده انگار  
این قاصدک آورده خبرهای زیادی  
راهی است پر از شور، که می بینم از این دور  
نی های فراوانی و سرهای زیادی  
هم در به دری دارد و هم خانه خرابی  
عشق است و مزین به هنرهای زیادی  
بیچاره دل من که در این برزخ تردید  
خورده است به اما و اگرهای زیادی  
جز عشق بگو کیست که افروخته باشند  
در آتش او خیمه و درهای زیادی...

سعید بیابانکی

### دو بیتی های برفی

به دل ناگفته صدها حرف دارم  
میان سینه زخمی ژرف دارم  
به روی پوستین سالخوردم  
زمستان در زمستان برف دارم  
...  
به گوش ام خش خش پاییز زرد است  
دل ام میعادگاه زخم و درد است  
نمی آید صدایی از در و دشت  
«هوا بس ناجوانمردانه سرد است»  
...  
سرود برفی گنجشگی خرد  
مرا با خود به دنیای دگر برد  
دوباره جیک جیکی کرد و آن گاه  
میان برف های ناگهان مرد  
...  
تمام کوچها از برف و یخ پُر  
نگاه ام روی یخها می خورد سُر  
ز حجم برف روی شاخه های پیش  
درختی در خیابان می زند غُر  
...  
سکوت و جمعه و برف است و سرما  
تنیده روی ذهن ام تور رویا  
قلم در دست، در کنج اتاقی  
نشسته شاعری تنهای تنها  
...  
هوا بر دوش دارد کوله برف  
زمین زیباست از منگوله برف  
نیاشوبد خدا را پای گرگی  
به روی دشتها قیلوله برف

کاظم نظری بقا





# علم قصه‌گویی

■ زهرا ابراهیم‌پور

می‌خواهم این بار از دریچه علم به «قصه» و «قصه‌گویی» نگاه کنم. شاید فکر کنید فقط در دنیای ادبیات درباره قصه‌ها حرف می‌زنند یا مفاهیم زندگی را از طریق قصه به بچه‌ها یاد می‌دهند. اما قصه، خودش طولانی‌ترین قصه دنیاست: از روزگار غارنشینی که قصه‌های تصویری شکل گرفتند تا همین امروز که از قصه، برای رشد و توسعه ارتباطات، آموزش و کسب‌وکار استفاده می‌کنند. ما با قصه‌ها بزرگ می‌شویم، یاد می‌گیریم و حتی کار می‌کنیم. قصه‌گویی این قدرت را دارد که شنونده‌ها را درگیر کند، بر آن‌ها تأثیر بگذارد، آموزش دهد و الهام ببخشد. به همین دلیل قصه‌گویی را می‌شود در قلب برنامه‌های آموزشی جای داد. گفتن یک قصه خوب هنر است و همه ما وقتی قصه می‌شنویم، قصه خوب را تشخیص می‌دهیم. اما پشت هنر قصه‌گویی، دانش هم هست.

## قصه‌گویی با مغز ما چه می‌کند؟

**جفت‌شدگی عصبی (Neural coupling)**  
قصه، بخش‌هایی را در مغز فعال می‌کند که اجازه می‌دهد شنونده، طی فرایندی به نام جفت‌شدگی عصبی، داستان‌ها را به ایده‌ها و تجربیات شخصی خود تبدیل کند.

**بازتاب (Mirroring)**  
الگوی فعالیت مغزی شنونده‌ها، نه تنها به یکدیگر شبیه است، بلکه به الگوی فعالیت مغزی قصه‌گو هم شبیه است.



**دوپامین (Dopamine)**  
وقتی مغز رویدادی احساسی را تجربه می‌کند، در سیستم عصبی دوپامین آزاد می‌کند. این باعث می‌شود آن رویداد ساده‌تر و دقیق‌تر در خاطر بماند.

**فعالیت قشری (cortex activity)**  
در هنگام پردازش واقعیت‌ها، دو ناحیه از مغز (بروکا و ورنیک) فعال می‌شوند. قصه، اگر خوب بیان شود، نواحی بیشتری از مغز را درگیر می‌کند.

پیام‌هایی که در قالب داستان به آدم‌ها منتقل می‌شود ۲۲ برابر نسبت به پیام‌های معمولی به یادماندنی‌ترند.



## داستان یا داده؟

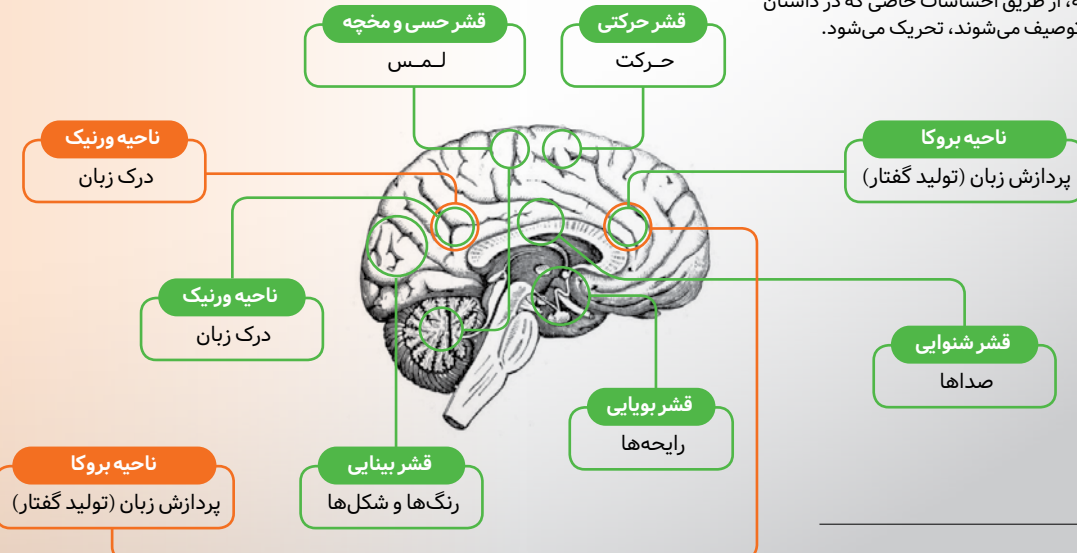
مغز در مواجهه با داده‌ها

داده‌ها و ارقام دو ناحیه از مغز ما را فعال می‌کنند.

مغز در مواجهه با داستان

داستان‌ها می‌توانند ۷ ناحیه از مغز ما را فعال کنند.

هر ناحیه، از طریق احساسات خاصی که در داستان توصیف می‌شوند، تحریک می‌شود.





### مغز در مواجهه با داستان

#### چرا قصه بگوییم؟



### چگونه قصه بگوییم؟



### آدم‌ها چه نوع قصه‌هایی را بیشتر دوست دارند؟



### ابزارهای قصه‌گویی مؤثر





# دست نوشته‌ها

■ علی مهر

نزدیکی‌های کلاتری ایستگاه سه بر خورده بودم توی جمعیت. ته دسته با سی چهل تا از هم‌قدهای خودم همراه بقیه شعار می‌دادیم. از نگاه‌های مردمی که در پیاده‌رو ایستاده بودند، کیف می‌کردم. ناگهان دستی آهسته پشت گردنم خورد. سر برگرداندم حسین بود.

— اینجا چه کار می‌کنی؟

— تظاهرات می‌کنم.

— بیخود! بیا بیرون.

از صف بیرونم کشید:

— زود می‌روی خانه، اینجا خطر دارد.

— همه هستند!...

اشاره کردم به جمعیت.

— بچه اگر اتفاقی بیفتد، زیر دست و پا می‌مانی.

هلم داد به جلو. چند قدم که رفتم، سر برگرداندم. هنوز ایستاده بود. به ناچار راه افتادم. حدود صد متری از جمعیت دور شدم. دوباره به عقب نگاه کردم. این بار نبود. خوش حال برگشتم. این بار به وسط جمعیت رفتم تا اگر باز سر و کله‌ی حسین پیدا شد، مرا نبیند. هنوز چند قدم نرفته بودیم که صدای شلیک چند گلوله در فضا پیچید. همه‌های در جمعیت افتاد:

— برادر ارتشی چرا برادر کشی؟!

— تیر هوایی است؛ نترسید.

گازی سفید رنگ جلوی جمعیت را در خود فرو برد:

— آتش روشن کنید! ...

— گاز اشک‌آور انداختند!...

چند گلوله دیگر. سفیدی جلوی جمعیت غلیظ‌تر شد:

— لاستیک آتش بزیند! ...

چند گلوله دیگر. هر کس به طرفی می‌دوید. باز هم چند گلوله دیگر. شروع کردم به دویدن. اما به هر طرف که می‌دویدم، تنه‌ای می‌خوردم و به طرف دیگر پرت می‌شدم. آن طرف هم لگدی نوش جان می‌کردم و پرت می‌شدم جای اولم. لگد محکمی به کمرم خورد. تلوتلو خوردم و با صورت به زمین افتادم. کسی از زمین بلندم کرد:

— احمق!

حسین بود. دستم را کشید و شروع به دویدن کردیم. سر کوجه‌مان ایستادیم. صورتش سرخ شده بود. نفس نفس می‌زدیم. گوشم را کشید:

— مگر نگفتم برو خانه؟!

— آآآخ... دادا داشتم می... رفتم ...

گوشم را ول کرد و هلم داد به طرف کوچه:

— آه که تو چقدر پررویی!

راه افتادیم؛ من جلو و حسین پشت سر. نزدیک خانه دستم را کشید:

— توی خانه از تظاهرات حرفی نمی‌زنی‌ها!

— باشد.

چند لحظه نگاهم کرد و دوباره گفت: «مامان اگر بفهمد، دیگر

نمی‌گذارد پایت را توی کوچه بگذاری.»

گفتم: «هر دوی‌مان را نمی‌گذارد؛ مخصوصاً تو.»

آهسته زد توی سرم:

— حرف بیخود زن.

وارد حیاط شدیم. اولین چیزی که به چشممان خورد چند قوطی رنگ

بود و یک بطری پر از مایعی زرد رنگ که گوشه‌ی حیاط چیده شده بودند

— این‌ها چیه؟

من پرسیدم. حسین با تعجب به قوطی‌ها نگاه می‌کرد. به طرف در

راه‌رو رفتم. هنوز داخل نشده بودم که مامان توی قاب در پیدا شد.

سلام کردم.

— علیکم‌السلام حسین آقا.

— من سلام کردم!

حسین دستپاچه سلام کرد. مامان به قوطی‌های رنگ اشاره کرد:

«امانتی‌هایت رسید» و سر تکان داد: «تا ما و خودت را گرفتار نکنی،

دست بردار نیستی!»

— مگر چه کار کردم؟

— نمی‌دانم!

حسین به طرف قوطی‌ها رفت:

— کی این‌ها را آورده؟

— همان که باید می‌آورد.



حسین برگشت و با تعجب مامان را نگاه کرد. مامان زیر لب لا اله الا الله گفت و به طرف آشپزخانه رفت. حسین پرسید: «سهراب؟» و پشت سر مامان به آشپزخانه رفت.

\*\*\*

زنگ تفریح، گوشه حیاط، دور هم ایستاده بودیم. هر کس چیزی تعریف می کرد. من گفتم: «دیروز، نزدیک کلاتنری چه زد و خوردی شد. تیراندازی و گاز اشک آور. ما هم در رفتیم!»

فریدون گفت: «ما هم رو به روی مسجدمان با چماق دارها بزن بزن کردیم. چند تا از لات‌های محله با چوب و چماق جمع شده بودند و جاوید شاه، جاوید شاه می گفتند. ما هم جمع شدیم و مرگ بر شاه گفتیم. آن‌ها به ما حمله کردند، ولی تعداد ما بیشتر بود. انداختیمشان وسط و شروع کردیم به زدن. هر کدامشان یک کتک مفصل خوردند.»

حمید کاغذی از جیبش در آورد:

«این که چیزی نیست. من اعلامیه دارم.»

به طرف حمید خیز برداشتم:

«کو؟»

«ببینم!»

حمید دستش را کشید:

«صبر کنید، نشانتان می‌دهم! اما توی دست خودم.»

بعد نای کاغذ را باز کرد و گرفت جلوی مان: «بسم الله الرحمن الرحیم.»

الرحیم.

ملت قهرمان و به پا خاسته ایران...»

«این چیه؟»

حمید زود اعلامیه را گرفت پشتش. امیر بود.

«هیچی.»

«اگر هیچی، پس چرا قایمش کردی؟»

حمید اعلامیه را گذاشت توی جیبش:

«فضولی؟ ورقه امتحان است.»

«آره جان خودت! چاپی بود.»

حمید رو برگرداند و به طرف کلاس رفت. پشت سرش هم من و

فریدون راه افتادیم. امیر گفت: «به آقای ناظم می‌گوییم.»

هیچ کس جوابش را نداد.

\*\*\*

فریدون گفت: «یعنی به ناظم می‌گوید؟»

حمید گفت: «به جهنم!»

فریدون گفت: «پدرش افسر است. خودش می‌گوید: تا حالا هزار نفر

را به زندان انداخته؛ صدتا هم کشته.»

حمید بوز خند زد: «جان خودش!»

گفتم: «حالا اعلامیه را بده تا بخوانیم.»

حمید گفت: «وقت گیر آوردی؟!»

«بریا!»

آقا معلم کیفش را روی میز گذاشت و گفت: «حمید نجاعتعلی!»

«بله.»

«برو دفتر، آقای ناظم کارت دارد.»

رنگ حمید پرید. در کلاس باز شد:

«آقا اجازه!»

«کجا بودی؟»

«اجازه، آقای ناظم کارمان داشت.»

«بیا تو.»

امیر تو آمد. حمید به طرف در رفت. در راه تنه‌ای به امیر زد.

«ا، چرا می‌زنی؟!»

نیم ساعت بعد حمید برگشت.

«چه کارت داشت؟»

خندید و سرش را به علامت «هیچی» تکان داد.

نزدیک آخر زنگ حمید کاغذی از دفترش جدا کرد. چیزی روی آن

نوشت و به فریدون که در ردیف وسط بود، داد:

«بده به محسن تا ببیندازد روی نیمکت تیموری.»

محسن ردیف آخر می‌نشست و امیر ردیف وسط؛ دو نیمکت جلوتر از

فریدون. حمید هم ردیف اول. محسن کاغذ را انداخت روی نیمکت

امیر. امیر کاغذ را برداشت. زنگ خورد. کلاس شلوغ شد. امیر

نوشته را خواند. آقا معلم کیفش را برداشت. امیر به طرف ردیف آخر

برگشت. صورتش سرخ شده بود. نزدیکش رفتیم و گردن کشیدم:

«خیلی نامردی، بدبخت آنتن!»

«آقا اجازه!»

آقا معلم رفته بود.

\*\*\*



از خواب پریدم. نمی‌دانم صدایی شنیدم یا خودم بیدار شدم. چشمم افتاد به راهرو. نور کم‌رنگی تاریکی راهرو را رقیق‌تر کرده بود. بلند شدم و به راهرو رفتم. چراغ آشپزخانه روشن بود. به طرف آشپزخانه رفتم. در را آهسته باز کردم و سرک کشیدم. حسین جلوی پیشخوان ایستاده بود. چند بسته کاغذ روی پیشخوان بود. داشت کاغذی را می‌خواند.

— سلام.

به سرعت به طرف در برگشت. چند اعلامیه از دستش افتاد. چشم‌هایش پف کرده و قرمز بود. پرسید: «اینجا چه کار می‌کنی؟»

— هیچی؛ همین‌طوری بیدار شدم.

— برو بخواب. فردا صبح زود باید بروی مدرسه.

— من هم کمکت کنم؟

— خیر، لازم نیست.

— آفرین؛ بگذار من هم کمکت کنم.

— برو بخواب بچه.

به طرفم آمد. عقب کشیدم:

— من هم می‌خواهم...

— هیس‌س!

بازویم را گرفت و به طرف اتاق برد. پرتم کرد روی رخت‌خواب و آهسته گفت: «از جای بلند نمی‌شوی؛ مثل بچه آدم می‌خوابی.»

از حرص پتو را کشیدم روی سرم. چند لحظه بعد سرم را از زیر پتو در آوردم. چراغ آشپزخانه هنوز روشن بود. دلم می‌خواست به حسین کمک کنم، اما نمی‌گذاشت. هم‌اش می‌گفت: «تو هنوز بچه‌ای!»

خودش همه کار می‌کرد، ولی به من می‌گفت: «هیس‌س‌س، مامان می‌فهمد!» مامان هم که می‌ترسید هم‌اش می‌گفت: «من طاقت ندارم از این زندان به آن زندان دنبال بچه‌ام بگردم. دایه‌تان سه ماه رفت زندان بس است!»

من هنوز به دنیا نیامده بودم. حسین تازه راه افتاده بود؛ به قول مامان آن هم نه مثل آدم. پاسبان‌ها توی خیابان به دایه جواد مشکوک شده بودند. او را بازرسی کرده بودند و از توی جیبش اعلامیه در آورده بودند. هر چه دایه جواد گفته بود: «اعلامیه را در خیابان به من داده‌اند، گوش نکرده بودند. مامان می‌گفت: «سه ماه من و مادر بزرگ — خدا بی‌امرزم — سرگردان بین آبادان و خرمشهر و اهواز بودیم. از کلانتری به زندان، از زندان به عدلیه تا بالاخره آزاد شد. اما چه آزاد شدنی! کمرش از شلاق شره‌ش‌رعه شده بود. یک ماه تمام مادر بزرگ نفرین کرد و کمر دایه‌تان را با روغن جرب جرب کرد.»

حسین همیشه اعلامیه به خانه می‌آورد. اعلامیه‌ها را به چند بسته تقسیم می‌کرد. گاهی دوست‌هایش می‌آمدند و بسته‌ها را می‌بردند. گاهی خودش اعلامیه‌ها را توی ساک می‌گذاشت و می‌برد. گاهی قوطی‌های رنگ هم می‌آورد. اما تا من می‌خواستم کمکش کنم می‌گفت: «تو هنوز بچه‌ای!» همه‌اش چهار سال از من بزرگ‌تر بود. مگر حمید با خودش اعلامیه به مدرسه نیاورد؟ آقای ناظم هم هیچ کارش نکرد. فقط گفت:

«این کارها چیه؟ تو حالا فقط باید درس بخوانی؛ درس! فهمیدی؟!»

درس بخوان تا در آینده فرد مفیدی برای کشور عزیزمان شوی.»

یک‌دفعه فکری به ذهنم رسید: چرا خودم اعلامیه ننویسم؟ مثل حمید که روی کاغذ نوشت: «خیلی خری، جاقاله جاسوس.» آره، روی چند کاغذ شعار می‌نویسم و توی کلاس پخش می‌کنم. اصلاً توی جانیمکتی‌ها می‌گذارم تا کسی نفهمد کی این‌ها را پخش کرده.

از رخت‌خواب بیرون آمدم. کیفم را باز کردم و از وسط دفترم چند کاغذ جدا کردم. هر کاغذ را به دو قسمت مساوی پاره کردم و شروع کردم به شعارنویسی. شعارهایی را که در تظاهرات‌ها شنیده یا روی دیوارها خوانده بودم، هر کدام به ذهنم می‌آمد، می‌نوشتیم: دست چپاولگران خارجی را از نفتمان کوتاه می‌کنیم؛ زندانیان سیاسی آزاد باید گردند؛ بگو مرگ بر شاه؛ درود بر خمینی؛ فاجعه سینما رگس، جنایتی دیگر توسط عمال شاه.

چهل کاغذ شد. توی کیفم گذاشتم و به رخت‌خواب برگشتم.

صبح زودتر از همیشه بلند شدم. باید قبل از آنکه کسی بیاید، اعلامیه‌ها را توی جانیمکتی‌ها بگذارم. چند لقمه توی دهانم چپاندم و با جای قورن‌تشان دادم. مامان با تعجب نگاهم می‌کرد. کیفم را که برداشتم پرسید: «امتحان داری؟»

ماندم چه بگویم. گفتم: «نه، ولی ریاضی داریم.»

راه افتادم. احساس خوبی داشتم؛ احساس بزرگ شدن. من هم مثل حسین اعلامیه پخش می‌کنم.

مدرسه هنوز خلوت بود. چند نفر توی حیاط قدم می‌زدند یا دنبال هم می‌دویدند. به کلاس‌مان رفتم. دست‌نوشته‌ها را از کیفم در آوردم و اولین دست‌نوشته را در جانیمکتی خودم گذاشتم تا کسی شک نکند. تقریباً نصف دست‌نوشته‌ها را توی جانیمکتی‌ها گذاشته بودم که در کلاس باز شد. زود به طرف در کلاس چرخیدم و دست‌نوشته‌ها را پشتم پنهان کردم. امیر بود.

— چه کار می‌کردی؟

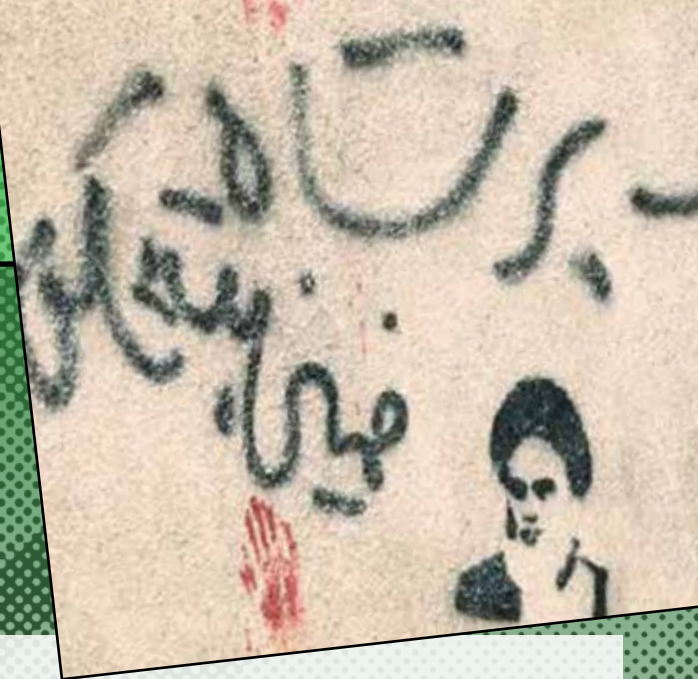
— هیچی.

— پشت سرت چی قایم کردی؟

این را گفت و به طرفم آمد.

— فضولی؟!؟

رو به رویم ایستاد و بر و بر نگاهم کرد. بعد گفت: «خیلی خب، وقتی



عالی می‌شد.»

— بریا!

— آقا... آقای ناظم!

— برجا!

همه نشستند جز امیر:

— آقا اجازه! این هم دوتای دیگر از آن نوشته‌ها.

صدای ضربان قلبم آن قدر بلند بود که فکر می‌کردم همه کلاس می‌شنوند. آقای ناظم دست‌نوشته‌ها را از امیر گرفت و شروع به خواندن کرد. سرم را زیر انداختم. نمی‌توانستم جلوی لرزش پاهایم را بگیرم.

— آقا اجازه!

صدای حمید بود:

— باید به خورشیدی «صفر» بدهید. چون همه نوشته‌ها را قلب کرده! هیچ کدام از خودش نیست.

با شلیک خنده بچه‌ها ترس از دلم پرید. سرم را بالا آوردم. لبخندی روی لب‌های آقای ناظم نشست. امیر حاجو واج به بچه‌ها و آقای ناظم نگاه می‌کرد.

— آقا اجازه! این شعار را روی دیوارهای کوچه ما نوشته‌اند.

فریدون کاغذی را بالا گرفت.

— آقا اجازه! این شعار را تظاهرات‌کننده‌ها سر کوچه ما می‌دادند.

محسن کاغذ توی دستش را به آقای ناظم نشان داد.

— آقا اجازه! ما یک اعلامیه جدید داریم. برایتان...

آقای ناظم حرف محسن را قطع کرد:

— خب بچه‌ها، کتاب‌های ریاضی‌تان را جلوی‌تان بگذارید!

برگشت به طرف تخته سیاه و تخته پاک‌کن را برداشت. اما دستش روی تخته ماند. روی تخته با خط درشت نوشته شده بود: «استقلال، آزادی، جمهوری اسلامی».

تخته پاک‌کن را سر جایش گذاشت. به طرف ما برگشت. کمی فکر کرد و گفت: «بچه‌ها، دختر کوچولوی آقای کریمی مریض شده. ایشان چون دخترش را به دکتر برده، نتوانسته به مدرسه بیاید. ان‌شاءالله هر چه زودتر دختر کوچولوی او خوب شود. ریاضیات را می‌گذاریم تا خود آقای کریمی بیایند و درس بدهند. حالا کتاب فارسی‌تان را در آورید.

نفس توی سینه‌ام را بیرون دادم و در کیفم را باز کردم.

آقامعلم با خفاش حالت را جا آورد، می‌فهمی.»

سر جایم برگشتم و گفتم: «برو بابا! مگر زود آمدن بی‌انضباطی است؟!» امیر سر جایش نشست. خواست کیفش را در جانیمکتی بگذارد که دست‌هایش از حرکت ایستاد. به طرف جانیمکتی بغل‌دستی‌اش خم شد. دست‌نوشته‌ای درآورد. خواندش و به طرفم سر برگرداند. دستپاچه شدم. نگاهم را دزدیدم.

— پس این‌ها را می‌نوشتی؟

— آن که مال من نیست.

— دروغ‌گو! خرابکار!

— چی؟

— خرابکار ... یعنی دشمن شاهنشاه.

فکر کردم چه جوابی به او بدهم. زیر چشمی نگاهش کردم. کاغذ توی دستش بود. یکدفعه به طرفش حمله کردم. به طرف در کلاس دویدم و از کلاس بیرون زد. دنبالش کردم. به طرف دفتر دویدم. ناگهان آقای ناظم از دفتر بیرون آمد. سر جایم میخکوب شدم. امیر رو به روی ناظم ایستاد. دستش را بلند کرد و لبانش جیبید. بعد دست دیگرش را دراز کرد و دست‌نوشته را به ناظم داد.

توی آن سرما شُرشُرق می‌ریختم. ضربان قلبم را توی سرم حس می‌کردم. برگشتم و به سرعت خودم را توی کلاس انداختم. روی نیمکت نشستم. سرم را بین دست‌هایم گرفتم. زنگ مدرسه توی سرم به صدا در آمد. دلم از شدت ضربان قلبم درد گرفته بود. پاهایم برای رفتن به سر صف رمق نداشتند.

در صبحگاه، آقای ناظم اس‌مم را خواند. به کلاس آمدیم. بچه‌ها فهمیده بودند دست‌نوشته‌ها را من گذاشته‌ام. امیر به همه گفته بود. کلاس شلوغ بود. بعضی دست‌نوشته‌ها را می‌خواندند. بعضی شعارهایی را که روی آن‌ها نوشته شده بودند، با صدای بلند تکرار می‌کردند. بهمن می‌خواست روی تخته چیزی بنویسد. کج دستش گرفته بود و با مبصر چانه می‌زد. امیر با بغل‌دستی‌اش حرف می‌زد و مرتب برمی‌گشت و مرا نگاه می‌کرد. فکر کردم: «حتماً آقای ناظم به آقامعلم می‌گوید حسن خورشیدی را به دفتر بفرست تا حسابش را برسم.»

فریدون صدایم زد: «هی، خورشیدی، نقشه، خوبی کشیدی. ولی حیف امیر جاسوسی کرد. اگر اعلامیه‌ها راستی بود، امیر هم نمی‌دید،



# طنز بزرگان



در این بخش قرار است با شاعران بزرگ بیشتر آشنا شویم؛ شاعرانی که احتمالاً در کتاب‌های درسی خود از شعرهای آن‌ها خوانده‌اید و کمی هم از سرگذشت آن‌ها می‌دانید. در اینجا ضمن یادآوری گوشه‌ای از زندگی و آثار این بزرگان با یکی دو نمونه از طنزهای آن‌ها نیز آشنا می‌شویم تا گمان نکنیم که فقط شاعرانی شعر طنز می‌سرایند که شهرتشان به طنزپردازی است.

## ملک الشعرا بهار

بهار در خانواده‌ای به دنیا آمد که پدرش هم ملک الشعرا بود؛ اما فرزندانش با آن که هر کدامشان برای خودشان انسان‌های فرهیخته و با کمالاتی بودند، هیچ کدامشان ملک الشعرا نشدند. بهتر از بنده می‌دانید که بهار، ملک الشعرا بارگاه امام رضا (علیه‌السلام) بود، نه شاعر دربار شاهان. بهار شاعر بزرگی بود و طبع روانی داشت؛ یعنی اگر کسی به وی پیشنهاد می‌داد شعری بسراید که چند کلمه بی‌ربط مثل ماست و دروازه و گودرز و افاقیا در آن باشد، در کمتر از یک دقیقه شعر سفارشی مورد نظر آماده بود!

بهار را آخرین قصیده‌سرای بزرگ فارسی می‌دانند. معنی این جمله این نیست که کسی بعد از بهار قصیده نسروده است یا نمی‌تواند بسراید. تلاش کنید، شاید شما بتوانید بعد از بهار بزرگ‌ترین قصیده‌سرای ادب فارسی باشید! ملک الشعرا دقیقاً ۱۳۳ سال پیش به دنیا آمد و ۶۸ سال پیش نیز به دیار باقی شتافت. بهار را «شاعر آزادی» نامیده‌اند؛ چون هم برای آزادی ملت از شر استکبار داخلی و خارجی شعر سرود و هم در زمینه‌های دیگر مبارزه کرد. مدتی هم نماینده مردم در مجلس بود؛ یک نماینده واقعی. حتماً تصنیف «مرغ سحر» را شنیده‌اید. شعر این اثر جاودان سروده بهار است. این را گفتم که یادآوری کنم، از بهار چندین ترانه و تصنیف عالی نیز به‌جا مانده است. دو شعر از بهار تقدیم شما می‌کنیم. شعر نخست در وصف وضعیت خیابان‌های آن روزگار مشهود و گل و لای آزار دهنده آن است. شعر دوم نیز حکایت مرد کچلی است که کلاهش در جوی آب می‌افتد.

## گل ولای

افتاده‌ایم سخت به دام بلای گل  
یا رب چو ما مباد کسی مبتلای گل  
گل دل نمی‌کند ز خراسان و اهل او  
ای جان اهل شهر فدای وفای گل  
گر صد هزار کفش بدرد به پای خلق  
هرگز نمی‌رسند به کشف عطای گل  
اول قدم که بوسه زند گل به پای ما  
افتیم بر زمین و ببوسیم پای گل  
گل‌ها ثقیل و درهم و کوچه خراب و تنگ  
آه از جفای کوچه و داد از جفای گل

\*\*\*

## حکایت آن کچل

### که کلاهش در

### جوی آب افتاد

کلی<sup>۱</sup> را سر از زخم ناسور بود  
ز خارش توانش ز تن دور بود

کنار یکی نهر خرید سر  
کلاهش فتاد اندر آن نهر در

بجنیبید و بشتافت بر طرف آب  
ولی آب را زو فزون بد شتاب

کله گه بغلتید و گه شد به اوج  
به فرجام گم گشت در زیر موج

چو نومید شد کل ز صید کلاه  
برون قاه‌قاه و درون آه آه

به یاران چنین گفت کائن رشک‌لاخ<sup>۲</sup>  
برای سرم بود لختی<sup>۳</sup> فراخ

۱. کل: کچل

۲. رشک‌لاخ: محل تجمع رشک: رشک: تخم شپش

۳. لختی: اندکی



# از کجا باید خرید؟

افشین علا شاعر کودک و نوجوان است. البته این سالها شعرهای اجتماعی و سیاسی زیادی سروده است. گاهی هم حرفهای اجتماعیاش را به زبان طنز ارائه می‌کند. حتماً از شعرهای خوب وی در کتابهای درسی خواننده‌ای و لذت برده‌اید. به یک نمونه از طنزهای او نیز آشنا شوید.

## از کجا باید خرید؟

حال خوش چند است؟ آن را از کجا باید خرید؟  
از فرنگ، از شهر، یا از روستا باید خرید؟

از پزشک حاذق آیا نسخه‌اش باید گرفت  
یا ز داروخانه‌ها، مثل دوا باید خرید؟

گر که بالا می‌رود این نیز با نرخ دلار  
شاید از صرافها یا بانکها باید خرید

در سفر گویند پیدا می‌شود، اما کجا؟  
از دبی یا کیش یا آنتالیا باید خرید؟

حال خوش را با دل خوش می‌توان یکجا گرفت؟  
یا که نه، این را جدا آن را جدا باید خرید؟

بر غریبان نیز آیا می‌توان کرد اعتماد  
یا که تنها از خودی، از آشنا باید خرید؟

می‌توان گاهی سراغش را گرفت از دیشها  
یا فقط آن را ز سیما و صدا باید خرید؟

محتسب زد زیر گوشم، گفت: این جنس از  
کجاست؟

گفتمش: لطفاً ببخشید، از شما باید خرید!

فارغ از شوخی، علیرغم تمام غصه‌ها  
بهر شادی، ناز اصحاب وفا باید خرید

حال خوش کافی نباشد، احسن الاحوال را  
کنج خلوت، دور از اغیار، از خدا باید خرید





# فرگوش و لاک پشت

■ میلاد معینی



شد؟ هوشی؟ چون از سرگذشت پدر بزرگش درس عبرت گرفته بود؟ شاید هم گمان می‌کنید، بنده از آن دست نویسندگانی هستم که قصه‌های قدیمی را دست‌کاری می‌کنند تا جماعت را به خنده وادارند؟ اما نه اصلاً از این خبرها نیست. اتفاقاً باز هم هوشی بازیگوشی کرد و دست از خواب خرگوشی‌اش برنداشت؛ در حالی که لاک‌پشت آهسته و پیوسته به راهش ادامه داد و قهرمان مسابقه شد!

می‌دانید چرا؟ چون یک خرگوش همیشه خرگوش است. یک‌ذره هم عقل ندارد که از سرگذشت دیگران عبرت بگیرد. مگر ما آدم‌ها که ادعای عقل و شعور داریم، چقدر از گذشته درس عبرت می‌گیریم؟ خرگوش که جای خود دارد. اصلاً من مرده و شما زنده، روزی می‌آید که نوه‌های هوشی و لاک‌پشت با هم مسابقه می‌دهند و باز هم خرگوش مسابقه را واگذار می‌کند یا به قول گفتنی می‌بازد؛ چون کسی که از گذشته درس عبرت نمی‌گیرد حیوان است و البته یک حیوان همیشه حیوان باقی می‌ماند!

اگر حیوانی از این جنگل، برای تفریح یا مهاجرت در جای دیگری دیده می‌شود، بعید بود حیوانی خاله‌زنک به او نگوید:

- چه جالب! شما اهل جنگل مشهور «خرگوش بازیگوش و لاک‌پشت سخت‌کوش» هستید؟

لاک‌پشت هم به هر بهانه‌ای خودش را نوه لاک‌پشت پیر معرفی می‌کرد و به آن می‌نازید.

می‌گویند: «تاریخ یک‌بار اتفاق می‌افتد و دفعه‌های بعد به‌صورت کمدی تکرار می‌شود.»

ولی این بار تکرار تاریخ چندان هم خنده‌دار نبود، چون همین که لاک‌پشت به هوشی گفت: «می‌آیی مسابقه؟» هوشی خیلی جدی پوزخندی زد و گفت: «بعله که می‌یام.»

و خیلی زود روز مسابقه شد. هوشی و لاک‌پشت خط شروع مسابقه ایستادند و داور، سوت شروع را به صدا درآورد. هنوز چند ثانیه نگذشته بود که هوشی از لاک‌پشت خیلی فاصله گرفت. تماشاچی‌ها هم که کارشان تشویق بود، شروع کردند به جیغ و کف و هورا.

اما در این مسابقه حدس می‌زنید چه کسی برنده

لاک‌پشت پیر بود و هوشی هم نوه خرگوش پیر.

مسابقه مشهور این دو حیوان بین ما آدم‌ها هم مشهور است، چه رسد به اهالی جنگلی که با این خرگوش و لاک‌پشت زندگی کرده بودند. لاک‌پشت پیر باعث عزت و افتخار صنف لاک‌پشت‌ها بود؛ چون توانسته بود در یک مسابقه دو استقامت خرگوش مغرور را شکست دهد. چه افتخاری بالاتر از این؟! خرگوش‌ها هم سعی می‌کردند این اتفاق ناگوار را از ذهن خودشان و دیگران پاک کنند. آن‌ها هر روز بیشتر می‌خوابیدند تا آن شکست تاریخی را فراموش کنند. وقتی هم که بیدار می‌شدند، جست‌وخیز می‌کردند و هویج می‌جویدند تا کاملاً ذهنشان از خاطرات بد پاک شود. هیچ‌کس نداند، شما خوانندگان که اهل مطالعه تاریخ و درس عبرت گرفتن از آن هستید، می‌دانید که نه تنها خرگوش و لاک‌پشت معلوم‌الحال که اصلاً آن جنگل به شهرتی جهانی رسیده بود؛ به‌طوری که شیر و پلنگش هم شده بودند: «گاوه‌های پیشانی سفید».



## بیا پایین

خم شده پشت ما بیا پایین  
با توام! نه ... شما! بیا پایین  
ای مهندس، جناب! دکترجان!  
اخوی! حاج آقا! بیا پایین  
از برای خدا از آن بالا  
پسر کدخدا! بیا پایین  
پیش از آنکه هوا برت دارد  
یکهویی، بی هوا بیا پایین  
ای که یک چند پیش از این بودی  
کاسب خرده پا بیا پایین  
هر که آمد عمارتی نو ساخت  
زد به نام شما بیا پایین  
قسط من می دهم تو می گیری  
وام از بانکها؟! بیا پایین  
روی امواج قدرت و ثروت  
می روی تا کجا؟ بیا پایین  
این همه پشتک آن همه وارو!  
اندکی هم حیا بیا پایین  
می شود بوی این دو رنگی ها  
عاقبت بر ملا بیا پایین  
روز محشر نمی شود پیدا  
پارتی، آشنا بیا پایین  
صد کیلومتر رفته ای بالا  
قدر یک توکه پا بیا پایین  
پول را می شود همین جا خورد  
هی نبر کانادا بیا پایین  
من نمی گویم از بلندی قاف  
با ز هیمالیا بیا پایین  
اختلاست اگر تمام شده  
لطفاً از کول ما بیا پایین!



# طنز پولگی

محمد رضا ترکی، هم شاعر و محقق است و هم استاد دانشگاه تهران. از قضا طنز نیز می سراید و خیلی خوب هم می سراید. سال گذشته به همت «نشر قاف» مجموعه ای از شعرهای طنز محمد رضا ترکی منتشر شد که «بیا پایین» نام دارد. کلام ترکی ادیبانه و مستحکم است و از سستی های رایج شعر طنز این روزگار به دور. طنز ترکی شاید کمتر از شوخی های رایج بهره برده باشد، اما اگر شما را نخداند، حتماً به فکر فرو می برد. این کتاب ۱۷۴ صفحه دارد.



## وصف حال یکی از اهالی «مال» که خود را اهل تحصیل و «حال» جامی زند!

اهل تعلیم است و از جیب محصل می خورد  
عالم است اما چرا از نان جاهل می خورد؟

گاه می نالد که بی روزی است اما هم زمان  
دارد او از سفره فرد مقابل می خورد

سفره اش ساده است وقتی با شما هم سفره است  
لقمه های چرب را با اهل منزل می خورد

باطناً در جمع دلالان و ملاکان خوش است  
ظاهراً در بین اهل معرفت قل می خورد

گاه از راه اروپا می کند قصد حجاز  
می رود بر گرد کعبه دور باطل می خورد

می رود با دوستان خود به رستوران ولی  
خرج اگر از جیب خود باشد، فلافل می خورد

سوختن را دوست دارد سوزش بی شعله را  
لاجرم جای فلافل نان و فلفل می خورد

هر کسی از شیوه تعلیم ایشان دور ماند  
پیشرفتی هم کند آخر به مشکل می خورد

اکبر معین آبادی





# کارابزارهای سبز

## معرفی اپلیکیشن‌های حامی محیط‌زیست

### ■ مائده گیوه‌چین

شاید بتوان گفت فناوری ذاتاً به محیط‌زیست بیشتر آسیب می‌زند تا برای آن منفعت داشته باشد؛ اما واقعیت این است که در بسیاری از زمینه‌ها، فناوری یکی از قدرتمندترین ابزارها برای مبارزه با گرم‌شدن کره زمین و تخریب محیط‌زیست است. فناوری به ما اجازه می‌دهد تا اخبار، ایده‌ها و ابتکارات را با یکدیگر به اشتراک بگذاریم، با انتشار اطلاعات نادرست مبارزه کنیم و با کسانی که می‌خواهند تغییرات مثبتی در دنیا ایجاد کنند، متحد شویم. از این گذشته، پیشرفت‌های گسترده در هر زمینه‌ای تقریباً مدیون پراکنده‌شدن بذر آموزش در بیشتر مناطق است و فناوری نقشی انکارناپذیر در این زمینه دارد. در حال حاضر اتصال به شبکه موبایلی و شبکه‌های اجتماعی، نقش پررنگی در کمک به افراد یا گروه‌های فعال زیست‌محیطی برای گسترش ایده‌های جدید و مهم درباره حفظ سیاره ما دارند. به‌ویژه طیف بزرگی از ابزارهای تعاملی که میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا آن‌ها را دانلود و استفاده می‌کنند و به اپ‌های **life tracker** معروف هستند، به مردم برای اشتراک‌گذاری اخبار، پاسخ به بازخوردها و انتشار نکاتی درباره کاهش تأثیرات زیست‌محیطی در کارهای روزمره خود کمک می‌کنند. در ادامه با چهار اپلیکیشن سازگار با محیط‌زیست آشنا می‌شویم که تلاش می‌کنند کربن تولیدشده بر روی زمین را کاهش دهند.

### قبض برق مجازی



برقی که روزانه و در وسایل مختلف از آن استفاده می‌کنید باعث تولید CO<sub>2</sub> بیشتر و گرم‌ترشدن کره زمین می‌شود. اگر می‌خواهید الگوی استفاده وسایل برقی‌تان را تغییر دهید،

باید بدانید که در طول روز یا هفته چقدر برق مصرف می‌کنید. اپ برقرار به شما کمک می‌کند، در هر کجای کشور که هستید طبق تعرفه برق شهرتان، قبض خانه خود را شبیه‌سازی و قبض مجازی برای خود صادر کنید. برای کسب نتیجه دقیق باید پس از انتخاب محل سکونت خود، مواردی مانند تعداد اعضای خانواده و چیزهای دیگر را نیز مشخص کنید. همچنین امکان تفکیک وسایل برقی مشابه با دسته‌بندی مختلف (مانند تلویزیون ۳۲ یا ۵۲ اینچی)، تعداد استفاده از وسایل در هفته، ساعات استفاده، تفکیک ساعات اوج، کم‌باری و میان‌باری و افزودن وسایل اختصاصی به صورت جداگانه وجود دارد. در نهایت اگر از الگوی خوش‌صرفی تجاوز کنید، توصیه‌های هدفمندی برای کاهش مصرف و تغییر رفتار به شما ارائه می‌شود.

- نام اپ: برقرار
- سیستم‌عامل: اندروید
- حجم: ۱۱ مگابایت
- ستاره: ★★★★★

### کمک به چرخه بازیافت



در طول سال‌های اخیر چندین اپلیکیشن ایرانی فعالیت خود را برای تفکیک زباله خشک از تر و بازیافت آن آغاز کردند، اما هیچ‌کدام نتوانسته‌اند تاکنون به‌صورت فراگیر در کشور

اجرا شوند و همواره با مشکلاتی برای خدمات‌دهی، از جمله نداشتن نسخه پایدار آی‌اواس مواجه بودند. یکی از پرکارترین نرم‌افزارها که در بیشتر نقاط کشور خدمات‌رسانی می‌کند، زیست‌اپ نام دارد. کاربران با نصب این اپلیکیشن اندرویدی می‌توانند در خانه، شرکت، مغازه و مکان‌های دیگر تنها با چند کلیک از محیط‌زیست حمایت کنند. در ازای تفکیک پسماند خشک، شما سکه به دست می‌آورید و با استفاده از سکه‌های دریافتی می‌توانید از دیگر خدمات زیست‌اپ بهره ببرید. این اپلیکیشن، سرویسی به نام «لوازم» را نیز ارائه می‌دهد تا هرگاه به وسیله‌ای احتیاج نداشتید یا جای شما را اشغال کرده بود، درخواستی به زیست‌اپ ارسال کنید و کارشناسان آن‌ها برای خرید آن وسیله به شما مراجعه کنند.

بهمانند از دیگر اپ‌های بازیافت زباله خشک است که در حال حاضر در مناطق ۴، ۵، ۹ و ۱۴ تهران فعال است. اپ پاک‌زی نیز فقط در استان اردبیل خدمات ارائه می‌دهد.

- نام اپ: زیست‌اپ
- سیستم‌عامل: اندروید
- حجم: ۱۲ مگابایت
- ستاره: ★★★★★





### پول و سیاره خود را حفظ کنید.



کدام گزینه برای شما مهم تر است: پس انداز کنید، پاداش بگیرید یا بخشی از راه حلی جمعی برای جلوگیری از گرم شدن کره زمین باشید؟ اپلیکیشن Oroeco همه این امکانات را در اختیار شما قرار می دهد و به کمک آن می توانید تأثیر خود را بر محیط زیست ردیابی کنید و اثرات مخرب آن را کاهش دهید. می توانید ببینید چگونه انتخاب های شما از نحوه زندگی تا غذایی که می خورید، شیوه حمل و نقل، خریدها و انرژی هایی که در خانه استفاده می کنید به تغییرات آب و هوایی و گرم شدن زمین مرتبط هستند. گفته می شود این نرم افزار، قدرتمندترین ماشین حساب دنیاست که می تواند ردپای کربنی شما را محاسبه کند. Oroeco با انجام اقداماتی خاص، شما را راهنمایی می کند تا چگونه ردپای کربنی را که در منطقه زندگی خود به جای می گذارید، کاهش دهید. این اقدامات در نهایت نه تنها باعث صرفه جویی در هزینه های شما می شود که به سیاره زمین نیز کمک می کند. همچنین می توانید با دوستان، خانواده و همسایگان خود رقابت و همکاری کنید و نشان مخصوص این اپ را به دست بیاورید.

- نام اپ: Oroeco
- سیستم عامل: اندروید و آی او اس
- حجم: ۸.۶ و ۲۳.۶ مگابایت
- ستاره: ★★★★★



### درخت کاری با جست و جو



Ecosia یک شرکت فناوری است که توانایی انجام کار خوب را در اختیار کاربران اینترنت قرار می دهد. وقتی از این نرم افزار روی تلفن هوشمند خود برای مرور وب استفاده کنید، جست و جوهای شما به کاشت درختان و معکوس کردن تأثیر تغییرات آب و هوا کمک می کند؛ اما چگونه؟ مانند دیگر موتورهای جست و جو، Ecosia از تبلیغات درآمد کسب می کند؛ اما با این تفاوت بزرگ که این شرکت از سود به دست آمده برای کاشت درختان در جایی که طبیعت و مردم بیشتر به آن ها احتیاج دارند، استفاده می کند. به این ترتیب جامعه Ecosia تنها با جست و جوی وب، هر ماه میلیون ها درخت در سراسر جهان می کارد. سازندگان این اپ می گویند که حفظ حریم خصوصی از جانب آن ها فقط وعده نیست: «ما به درختان علاقه مندیم، نه داده های شما.» به گفته آن ها جست و جوهای کاربران ذخیره نمی شود، وبسایت های بازدید شده ردیابی نمی شوند، داده های کاربران به تبلیغ کنندگان فروخته نمی شود و جست و جوها همیشه رمزگذاری می شوند. این تیم با استفاده از نیروگاه خورشیدی، انرژی صد درصد تجدیدپذیر را در اختیار سرورهای خود قرار می دهد و با هر جست و جو حدود یک کیلوگرم CO<sub>2</sub> را از جو خارج می کند.

- نام اپ: Ecosia
- سیستم عامل: اندروید و آی او اس
- حجم: ۴۵ مگابایت
- ستاره: ★★★★★



# تعیین مسیر بدون قطب‌نما

چگونه به کمک ماه، ستاره،

خورشید و درختان جنگل جهت‌یابی کنیم



## جهت‌یابی با سایه میله قائم

یکی دیگر از روش‌های جهت‌یابی به کمک نور خورشید در روز، استفاده از سایه نوک یک چوب یا میله قائم است که به آن «شاخص» هم می‌گویند. در این روش، ابتدا باید میله‌ای به ارتفاع یک تا یک و نیم متر پیدا کنید. سپس این میله را به‌طور عمودی در یک زمین مسطح و هموار فرو ببرید. آن‌گاه محل سایه نوک میله را روی زمین علامت‌گذاری کنید. بعد از گذشت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، دوباره محل سایه جدید نوک میله را مشخص کنید. سپس این دو نقطه علامت‌گذاری شده را با یک خط مستقیم به هم وصل کنید و آن را مقداری امتداد دهید. این خط جهت شرق و غرب را به شما نشان می‌دهد. نقطه‌ای را که ابتدا علامت‌گذاری کردید، جهت غرب و نقطه دوم جهت شرق را مشخص کرده است. اگر یک خط مستقیم روی این خط عمود کنید، جهت‌های شمال و جنوب هم در اختیار شما قرار دارد. توجه کنید که این کار را باید روی یک سطح صاف و هموار انجام دهید تا به نتیجه مطلوب برسید. همچنین، به جای چوب یا میله هم می‌توانید از هر وسیله‌ای که چنین ارتفاعی دارد، استفاده کنید.



## جهت‌یابی با ستاره قطبی

حالا جا دارد بپرسیم، در هنگام شب که خورشید در آسمان دیده نمی‌شود، چه باید کرد؟ جواب این است که باید از ستارگان و ماه برای جهت‌یابی استفاده کنیم. ما به کمک «ستاره قطبی» می‌توانیم

## ■ مهدپه مسیبی

تقریباً نیمی از راه را رفته بودند که راهنمای گروه متوجه شد، نقشه مسیر و قطب‌نما را همراه خود نیاورده است. او فقط می‌دانست که برای رسیدن به جنگل، ابتدا باید مسیر را در جهت شمال ادامه بدهند تا به تپه‌های قرمز برسند. بعد جهت شرق را در پیش بگیرند و آن‌قدر در این راه قدم بردارند که از جنگل‌های کاج هم بگذرند. پس از آن، به دشت بزرگ خواهند رسید. آن‌گاه راه را در جهت شمال غربی ادامه بدهند تا پس از عبور از صخره‌های بلند سنگی، به محل استقرار گروه تحقیقاتی برسند.

راهنما مانده بود و یک گروه ۲۰ نفری که باید آن‌ها را تا محل مورد نظر راهنمایی می‌کرد. او بدون آنکه موضوع را با کسی در میان بگذارد، راه را براساس اطلاعاتی که داشت دنبال کرد. جهت‌ها را بدون داشتن قطب‌نما و به‌طور تقریبی پیدا کرد و سرانجام، گروه را به چادر گروه تحقیقاتی رساند. تازه آنجا بود که اعضای گروه فهمیدند، این مسیر را بدون نقشه و قطب‌نما و فقط با اطلاعاتی که سرپرست آن‌ها از شیوه جهت‌یابی بدون قطب‌نما داشت، پشت سر گذاشتند.

راستی اگر چنین وضعیتی برای شما پیش بیاید چه می‌کنید؟ آیا می‌دانید در میان کوهستان، جنگل، دشت و صحرا، چگونه می‌توان بدون قطب‌نما جهت‌یابی کرد؟ با روش‌های جهت‌یابی در شب یا روز، آن هم بدون نقشه، تا چه اندازه آشنایی دارید؟ من اطمینان دارم، اگر چنین وضعیتی برای شما پیش بیاید، هیچ‌وقت از روی حدس و گمان راه را ادامه نمی‌دهید؛ زیرا به مقصد نخواهید رسید. پس این روش‌ها را فرا بگیرید، شاید روزی به دردتان خورد. بد نیست بدانید که بسیاری از کوهنوردان حرفه‌ای، نیروهای نظامی و جنگلبانان با این شیوه‌ها آشنایی دارند. شاید این روش‌ها دقت قطب‌نما را نداشته باشند، ولی همیشه دانستن بهتر از ندانستن است.

## جهت‌یابی با ساعت عقربه‌ای

بیرون زاویه، جهت شمال را نشان می‌دهد. توجه داشته باشید که با استفاده از یک ساعت عقربه‌ای و بدون چوب کبریت هم می‌توان این جهت‌یابی را انجام داد. در این صورت، باید ساعت را طوری مقابل خورشید بگیرید که سایه عقربه ساعت‌شمار به‌طور دقیق در زیر خود عقربه قرار گیرد. آن‌وقت باید نیم‌ساز آن را مانند روش قبل پیدا کنید و جهت‌یابی را انجام دهید. البته استفاده از این روش فقط در عرض جغرافیایی ۲۳/۵ تا ۶۶/۵ درجه شمالی یا جنوبی کره زمین کاربرد دارد. روشی را که الان شما یاد گرفتید، فقط در نیمکره شمالی جواب می‌دهد. در نیمکره جنوبی کره زمین، جهت شمال و جنوب عکس این روش است. یعنی نقطه داخل زاویه، جهت شمال و نقطه بیرونی جهت جنوب را به ما نشان می‌دهد.

یکی از شیوه‌های جهت‌یابی در روز - هنگامی که خورشید در آسمان قرار دارد و هوا ابری نیست - استفاده از ساعت عقربه‌ای است. برای این کار، ابتدا باید ساعت خود را روی یک سطح صاف و افقی قرار دهید و سپس یک چوب نازک (مثل چوب کبریت) در کنار آن به‌طور عمودی در زمین فرو کنید. سایه این چوب کبریت را با عقربه کوچک ساعت‌شمار منطبق کنید؛ طوری که سایه چوب کبریت درست روی عقربه ساعت‌شمار قرار گیرد. سپس زاویه تشکیل شده از عقربه ساعت‌شمار و عدد ۱۲ روی صفحه ساعت را در نظر بگیرید و نیم‌ساز آن را رسم کنید (منظور از نیم‌ساز، تقسیم زاویه به دو قسمت مساوی است). نقطه‌ای که داخل زاویه قرار دارد، سمت جنوب و نقطه مقابل آن در



است. یعنی در نیمکره جنوبی، قسمت شمال درخت آفتاب بیشتری می خورد و سمت جنوب درختان سبزتر است.

\*\*\*

جهت یابی به کمک روش هایی که به آن ها اشاره کردیم، در هنگام روز به آفتاب و شب هنگام به آسمانی پرستاره یا ماه نیاز دارد. در پایان، به چند روش جالب هم اشاره می کنیم.

باز هم یادآوری می کنیم که شاید این روش ها دقت قطب نما را نداشته باشند، ولی دانستن آن ها مفید خواهد بود:

- جهت و خمیدگی گل آفتابگردان رو به طرف خورشید است و بیشتر برگ های درختان نیز رو به خورشید جهت می گیرند.
- مورچه ها معمولاً خانه های خود را رو به سمت جنوب می سازند تا نور خورشید به داخل آن ها بتابد.
- تکه های برف و باقی مانده بهمن ها تا اواخر تابستان در قسمت شمالی بالای کوهستان ها باقی می ماند.
- تراکم بیشتر خزه ها روی سنگ ها در مناطق جنگلی، در طرف شمال آن هاست.



در مرحله ماه نو که قوس ماه در آسمان دیده نمی شود و همچنین هنگام شب چهاردهم که قرص ماه یک دایره کامل است، نمی توان از این شیوه برای جهت یابی استفاده کرد و فقط باید از ستاره قطبی برای پیدا کردن جهت ها کمک گرفت.

### جهت یابی با تنه درختان جنگل

در این روش شما می توانید، با استفاده از میزان و مقدار آفتاب خوردگی تنه درختان جهت یابی کنید. در جنگل هایی که انبوه نیستند و آفتاب در آن ها نفوذ می کند، می توان از این شیوه جهت یابی استفاده کرد. با توجه به گردش زمین و جابه جایی خورشید در آسمان، میزان تابش نور خورشید روی درختان به یک اندازه نیست. در منطقه نیمکره شمالی کره زمین - به ویژه منطقه معتدله - قسمت جنوبی پوست درختان نسبت به شمال درخت، آفتاب بیشتری می خورد. به همین دلیل، پوست آن قسمت از درخت که در سمت شمال قرار می گیرد، آفتاب کمتری می خورد و در نتیجه، سبزتر از قسمت دیگر درخت است.

شاید تا به حال روی تنه بعضی از درختان جنگلی، خزه های سبز را دیده باشید. این خزه ها روی پوست برخی از درختان، مانند بید و چنار بیشتر به چشم می خورد. با استفاده از این اطلاعات و آگاهی می توان در جنگل ها نیز جهت شمال و جنوب را به طور تقریبی مشخص کرد. البته در جنگل های انبوه که آفتاب به داخل آن ها نفوذ نمی کند و از طرف دیگر، تمام بدنه درختان پوشیده از خزه است، این روش چندان کاربرد ندارد. دقت داشته باشید که این روش در جنگل های نیمکره جنوبی کره زمین، مثلاً در آرژانتین یا استرالیا برعکس

جهت شمال را پیدا کنیم و به دنبال آن هم، بقیه جهت ها برای ما مشخص می شود. برای پیدا کردن ستاره قطبی که درست مقابل شمال کره زمین قرار دارد، ابتدا باید دب اکبر یا همان صورت فلکی هفت برادران را در آسمان پیدا کنیم. این صورت فلکی از هفت ستاره تشکیل شده است که چهار ستاره آن شکل یک دوزنقه را تشکیل می دهند. سه ستاره دیگر نیز مانند یک دنباله، در ادامه این دوزنقه قرار گرفته اند.

برای پیدا کردن ستاره قطبی باید فاصله میان دو ستاره قاعده کوچک دوزنقه (طرف مقابل دنباله) را در حدود شش برابر همان فاصله ادامه دهیم تا به ستاره درخشان و پرنوری به نام ستاره قطبی برسیم. این ستاره در امتداد محور چرخشی زمین بر فراز این کره خاکی قرار گرفته است و برای ما امتداد شمال جغرافیایی را مشخص می کند.



### جهت یابی با ماه

همه شما این نکته را می دانید که ماه به خاطر انعکاس نور خورشید، در آسمان شب می درخشد. بنابراین می توان با توجه به قسمت روشن ماه، جهت تابش نور خورشید را مشخص کرد. در ابتدای ماه نو، شما می توانید باریکه ای از نور و روشنایی را پس از غروب آفتاب، در قسمت غربی افق مشاهده کنید. به این باریکه، «هلال» می گویند. از مرحله ماه نو تا ماه شب چهارده که به آن «بدر» هم می گویند، همواره قسمت قوس روشن ماه رو به سمت مغرب است. بنابراین، تا هنگامی که ماه در نیمه اول ماه قمری قرار دارد و هنوز به قرص کامل (ماه شب چهارده) تبدیل نشده است، می توان از طرف قوس روشن آن برای تشخیص جهت مغرب استفاده کرد. ولی در نیمه دوم ماه قمری، هنگامی که قرص کامل ماه به سمت هلالی شدن پیش می رود، عکس حالت اول اتفاق می افتد. در این هنگام، قسمت روشن قوس ماه همواره رو به سمت شرق قرار دارد. بنابراین از روی قوس روشن ماه هم می توانید، در نیمه دوم ماه قمری برای جهت یابی استفاده کنید.



# کتابخانه جمع و جور

کتابخانه‌ای ۲۰ هزار صفحه‌ای  
که در یک گوشه‌ی جامی‌گیرد!

- در دوران دانشگاه یکی دو تجربه‌ی خیلی کوچک از صوتی کردن کتاب داشتم. ولی از ۱۵ فروردین ۱۳۹۴ تصمیم گرفتم که هر شب چند صفحه از یک کتاب را صوتی کنم. دلیلش هم ساده بود. همیشه کتاب می‌خواندم و مطالعه را دوست داشتم. اما چون بعد از مدتی خیلی از چیزهایی که خوانده بودم از یادم می‌رفت، بهتر بود مطالب کتاب‌ها را در ذهنم تکرار کنم. ضمن اینکه خیلی از کتاب‌ها را انسان نمی‌تواند همه جا با خودش حمل کند. پس به نظر من بهترین کار این است که آن‌ها را در محیطی کوچک مثل فضای تلفن همراه جمع‌آوری کند.

■ گفتید فروردین ۹۴ کارتان را آغاز کردید. چقدر دقیق این تاریخ

یادتان مانده! حتماً اولین کتابی را هم که خواندید، به خاطر دارید؟  
- بله. اولین جلد از کتاب «تاریخ تمدن» ویل دورانت بود. تصمیم داشتم مجموعه ۱۳ جلدی این کتاب را مطالعه کنم. یک شب پیش از آن، کارم را شروع کردم. اما احساس کردم مطالبش آن قدر جذاب و ارزشمند هستند که دیگران هم باید از آن استفاده کنند. به این ترتیب به شکلی ناگهانی کار خواندن از کتاب با صدای بلند را آغاز کردم و به صورت میانگین شبی ۱۰ صفحه از کتاب را خواندم. هر روز هم وقتی به محل کار می‌رفتم، هدفون در گوش، مطالبی را که خوانده بودم مرور می‌کردم. به این ترتیب در طول روز بدون آنکه به چشمانم فشار بیاورم، می‌توانستم مطالب کتاب را با صدای خودم بشنوم.

■ تا به حال چه کتاب‌هایی را صوتی کرده‌اید؟

- زندگی چارلی چاپلین، دختری به نام نل (اثر چارلز دیکنز)، دیگر کسی آنجا نماند (نوشته آگاتا کریستی)، زندگی‌نامه‌های زلاتان ابراهیموویچ، آندره آ پیرلو، هاروکی موراکامی و چند کتاب تاریخی و داستانی دیگر. ...

■ همه فکر می‌کنند که برای ضبط صدا، نیاز به دستگاه‌های پیشرفته و استودیو است. اما شما کار ضبط صدا را در یک اتاق انجام می‌دهید. این کار را چگونه می‌کنید؟

- خانه‌ما در جای پرسر و صدایی است و به همین خاطر بخشی از کمد رخت‌خواب‌ها را خالی گذاشته‌ام. آنجا را با چند شانه تخم‌مرغ پوشانده‌ام، چون این شانه‌ها از انعکاس صدا جلوگیری می‌کنند. نتیجه اینکه صدا با کیفیت بالاتری ضبط می‌شود.

■ تولید کتاب‌های صوتی مشکل حقوقی ندارد؟ یعنی ناشری که کتابی

را چاپ کرده است، نمی‌تواند بابت این کار از گوینده شکایت کند؟  
- من معمولاً کتاب‌هایی را می‌خوانم که مربوط به ۵۰-۴۰ سال قبل هستند و بسیاری از آن نشرها اکنون وجود ندارند. اما اگر کسی می‌خواهد کتاب جدیدی را صوتی کند و از آن درآمد کسب کند، حتماً باید قبل از هر چیز با ناشر آن به توافق رسمی برسد.

■ کتاب‌ها مورد استفاده چه کسانی قرار می‌گیرند؟

- ابتدا بیشتر کتاب‌ها را به دوستان و آشنایانی می‌دادم که می‌دانستم وقت و حوصله کتاب خواندن ندارند. گاهی اتفاق افتاد که بعضی کتاب‌ها را کسانی گوش دادند که در زندگی‌شان حتی یک کتاب هم نخوانده بودند. همین موضوع برای من ارزش فراوانی داشت. به همین خاطر کم‌کم به این فکر



■ مهناز عرب

چند عدد شانه تخم‌مرغ و یک گوشه خیلی معمولی تلفن همراه. این‌ها در خانه همه ما پیدا می‌شوند. اما چه کارهای مفیدی می‌توان با این وسایل کرد؟ شاید مفیدترین کاری که همه ما با شانه‌های تخم‌مرغ می‌کنیم، انداختن آن‌ها بین زباله‌های بازیافتی خانه‌مان باشد. ولی در یکی از خانه‌های کشورمان، با همین وسایل جمع و جورترین کتابخانه ایران تولید شده است.

مهدی زارعی چند سالی به‌عنوان کارشناس در برنامه‌های رادیویی صحبت می‌کرد. اما حالا با صدای خود مشغول ساختن یک کتابخانه است. گفت‌وگویی داریم با پدیدآورنده این کتابخانه متفاوت.

■ شما کتابخانه‌ای صوتی با بیش از ۲۰ هزار صفحه کتاب تولید کرده‌اید. از چه زمانی کار خواندن از روی کتاب‌ها را آغاز کردید که الان این همه کتاب صوتی دارید؟



**■ سال‌ها در رادیو صحبت کرده‌اید. برای شروع این کار حتماً باید صدای خوبی داشت یا ویژگی‌های دیگری لازم‌اند؟**

– من هم صدای خیلی خوبی ندارم، فقط تلاش می‌کنم که با کلمات و تلفظ‌ها آشنا باشم و هنگام خواندن، کمتر اشتباه کنم. از طرف دیگر نباید خیلی تند مطالب را خواند، بلکه باید طوری خواند که شنونده فرصت کند روی مطالب تمرکز کند.

گوش کردن کتاب‌های صوتی که اکنون در سایت‌ها وجود دارند، قطعاً می‌تواند به هر علاقه‌مندی کمک کند که این کار را آغاز کند. ضمناً اگر کسی دوست دارد این کار را شروع کند، از بلند خواندن کتاب خجالت نکشد. یادمان نرود که بیشتر آدم‌ها فکر می‌کنند صدایشان بد است!

به‌عنوان آخرین نکته هم بد نیست یک بار به جای دادن هدیه‌های متداول به دوستان و آشنایان، به آن‌ها کتاب صوتی ساخت خودمان را هدیه کنیم.

**■ سؤال آخر: دوست دارید سرنوشت کتاب‌هایتان به کجا برسد؟**

– همان‌طور که گفتم، کتابخانه ملی ایران، بخشی دارد مربوط به کتاب‌های صوتی مخصوص نابینایان. اما امیدوارم زمانی برسد که در کتابخانه‌های کشورمان که وابسته به فرهنگ‌سراها و شهرداری هستند هم بخشی مخصوص به کتاب‌های صوتی ایجاد شود. قطعاً در این صورت، کتاب‌هایم را به این کتابخانه‌ها نیز اهدا می‌کنم. ضمن اینکه خوش‌حال می‌شوم کتاب‌های صوتی را که خوانندگان این شماره مجله تولید کرده‌اند، را بشنوم!

افتادم که کتاب‌ها را در اختیار عده بیشتری بگذارم. مثلاً افرادی که از وجود کتاب‌های صوتی اطلاعی ندارند و مخصوصاً نابینایان که منابع مورد استفاده آن‌ها بسیار کمتر از دیگران است.

**■ تهیه کتاب صوتی برای نابینایان چه حسی دارد؟**

– خیلی وقت‌ها شده که دنبال یک کتاب می‌گردیم و آن را پیدا نمی‌کنیم. حالا وقتی آن منبع را پیدا کنیم، چه حس فوق‌العاده‌ای داریم؟ قطعاً این موضوع برای نابینایان هم می‌تواند پیش بیاید. حتی تصور اینکه یک نفر دنبال منبعی باشد و بعد از مدت‌ها آن را بین کتاب‌های صوتی پیدا کند، حس بسیار خوبی است. کافی است حس شادی او را تجسم کنیم و برای ادامه کار خود، انگیزه پیدا کنیم.

**■ شاید خیلی از خوانندگان این مطلب تصمیم گرفته باشند که آن‌ها هم کتاب صوتی تهیه کنند. توصیه‌ای به آن‌ها دارید؟**

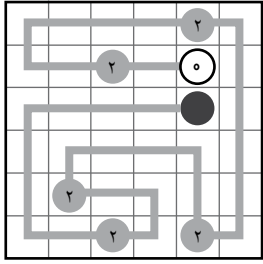
– حتماً قبل از شروع هر کتابی، در اینترنت جست‌وجو کنید. شاید کتابی که می‌خواهید صوتی کنید، قبلاً توسط یکی دیگر صوتی شده باشد!

**■ این جست‌وجو را در کدام سایت باید انجام داد؟**

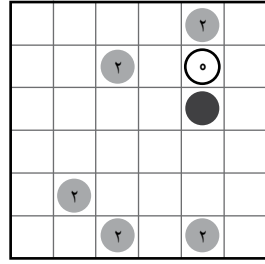
– در سایت کتابخانه ملی ایران ([www.nlai.ir](http://www.nlai.ir)) فهرست تمام کتاب‌های مکتوب و صوتی وجود دارد. اگر برای کتابخانه ملی می‌خواهید کتاب را صوتی کنید، می‌توانید با جست‌وجوی نام کتاب، متوجه شوید که کتاب مورد نظرتان صوتی شده است یا خیر؟



## پازل



پازل نمونه



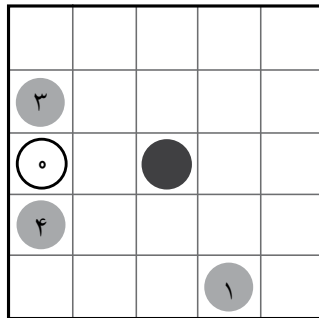
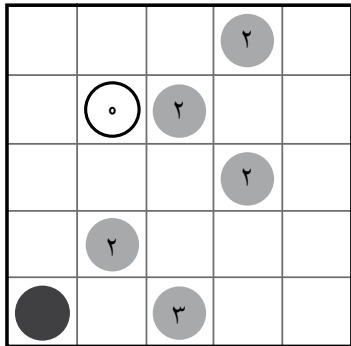
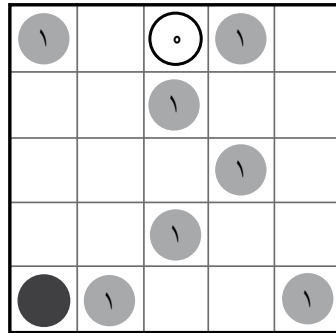
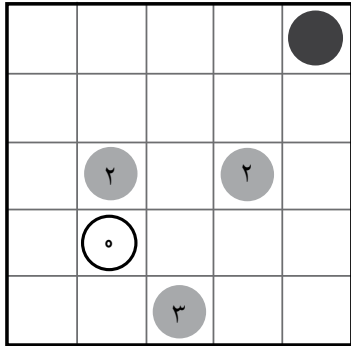
حل پازل نمونه

پازل زیر، یک نمونه حل شده از پازل منطقی «Seek Numbers» است. مثل همیشه سعی کنید قبل از خواندن قوانین پازل، آن‌ها را به کمک این مثال درس بگیرید:

و اما قوانین پازل:

- در این پازل شما باید فقط از نقطه شروع (دایره سفید رنگ) تا نقطه پایان (دایره سیاه رنگ) بکشید.
- این خط باید از تمام خانه‌های هرول دقیقاً یک بار بگذرد.
- فقط یک رسم می‌کنید تنها می‌تواند از هر خانه به یک خانه مجاورش که با آن ضلع مشترک دارد برود.
- اعدادی که در بعضی از خانه‌ها نوشته شده است، نشان‌دهنده تعداد دفعاتی است که خط برای رسیدن به خانه دارای عدد بعضی تغییر جهت می‌دهد.

حالا چند نمونه از این پازل را حل کنید:





## معرفی بازی اندرویدی

### Connect the Graph

در این بازی در هر مرحله شما با شکلی مواجهید که از تعدادی نقطه و قطعه تشکیل شده است. مأموریت شما این است که با وصل کردن نقاط به یک دیگر، تمام قطعات شکل را رسم کنید. البته این کار آن قدر که به نظر می رسد ساده نیست چون برای رسم این قطعات فقط می توانید مسیری پیوسته را از روی نقاط طی کنید و اجازه بیشتر از یک بار رد شدن از روی یک قطعه را هم ندارید. فقط بهتر است این کار را تا هر امکان سریع انجام دهید، چون زمان شما در هر مرحله مناسب می شود.

لینک بازی

<https://b2n.ir/578880>

## معمای اول: ساعت فیتله‌ای

شما تعدادی فیتله در اختیار دارید. می دانید که اگر هر فیتله را از یک طرف روشن کنید پس از گذشت یک ساعت، به طور کامل می سوزد. البته زمان لازم برای سوختن هر فیتله یا بخش دیگر ممکن است متفاوت باشد. مثلاً ممکن است نیمه اول فیتله در ۵ دقیقه و نیمه دوم آن در ۵۵ دقیقه بسوزد اما در هر حالت، سوختن کل فیتله، وقتی تنها از یک طرف روشن شده باشد، یک ساعت طول می کشد. آیا می توانید روشی پیشنهاد دهید که فقط به کمک روشن کردن فیتله‌ها، زمان ۳۵ دقیقه را اندازه گیری کنید؟  
برای این کار از هر تعداد فیتله که می خواهید می توانید استفاده کنید.

## معمای دوم: بندر پر تردد



- ۵ کشتی در بندر لنگر انداخته اند:
۱. کشتی یونانی ساعت ۶ بندر را ترک می کند و بارش قهوه است.
  ۲. کشتی وسطی سیاه رنگ است.
  ۳. کشتی عمانی ساعت ۹ بندر را ترک می کند.
  ۴. کشتی روسی آبی رنگ است و سمت چپ کشتی که قهوه حمل می کند قرار دارد.
  ۵. سمت راست کشتی که شکلات حمل می کند، کشتی است که به سمت مالزی می رود.
  ۶. کشتی پوزیلی به مکزیگ می رود.
  ۷. کنار کشتی که برنج حمل می کند، کشتی سبز رنگی قرار دارد.
  ۸. کشتی که به ساحل عاج می رود ساعت ۵ بندر را ترک می کند.
  ۹. کشتی اسپانیایی ساعت ۷ بندر را ترک می کند و سمت راست کشتی است که به مالزی می رود.
  ۱۰. کشتی قرمز رنگ به هامبورگ می رود.
  ۱۱. کنار کشتی که ساعت ۷ بندر را ترک می کند، کشتی سفید رنگ قرار دارد.
  ۱۲. کشتی انتهای ذرت حمل می کند.
  ۱۳. کشتی سیاه رنگ ساعت ۸ بندر را ترک می کند.
  ۱۴. کشتی که ذرت حمل می کند کنار کشتی که بارش برنج است لنگر انداخته است.
  ۱۵. کشتی که به هامبورگ می رود ساعت ۶ بندر را ترک می کند.
- کدام کشتی به آرژانتین می رود؟ کدام یک پای عمل می کند؟  
(دقت کنید که منظور از «سمت راست» هر جایی در سمت راست کشتی مورد نظر است و نه لزوماً دقیقاً کنار آن و در سمت راست)



## داستان یک عکس

■ نفیسه مرشدزاده

عکس‌های مهم، آن‌هایی که در سرنوشت یک ملت تأثیر گذاشته‌اند و دنیا را تکان داده‌اند به آسانی ثبت نشده‌اند. همیشه موقعیت برای مستند کردن اتفاقات مهم مهیا نبود. گاهی نیاز بود که عکاس سفر برود، گاهی باید خطر می‌کرد. گاهی برای گرفتن یک عکس دستگیر شده و حتی بوده‌اند عکاس‌هایی که جانشان را بر سر ثبت یک فریم از دست داده‌اند. عکاس‌های موفق، عکس‌های خوبشان را مدیون ایستادگی و پشتکارشان هستند، آن‌ها به انجام دادن کاری که می‌دانند درست است اصرار دارند و همین باعث شده که نامشان و عکس‌هایشان در تاریخ بماند. عبدالحسین پرتوی یکی از عکاس‌های معروف انقلاب است. متن زیر خاطره ایستادگی و اصرار او برای ثبت یکی از مهم‌ترین اتفاقات ایران است.

۱۹ بهمن سال ۱۳۵۷ بود و همه‌جا راهپیمایی برای تأیید دولت موقت آن زمان. ما پانزده عکاس بودیم که برنامه‌ها را بین خودمان تقسیم کردیم. عکاسی از مدرسه علوی به عهده من بود. ساعت هفت صبح در مدرسه علوی بودم. عکاس‌ها و خبرنگارهای دیگری هم آمده بودند.

حدود ساعت هشت دیدم عکاس‌ها را بیرون می‌کنند. فهمیدم باید خبری باشد. به اتاقی که اتاق خبر بود رفتیم و به بهانه چای خوردن آنجا ماندم. مدرسه علوی یک در کوچک به کوچه کنار آن داشت. من از پنجره اتاق خبر دیدم که گروه گروه پرسنل نیروی هوایی وارد حیاط مدرسه می‌شوند. بعد از پرس‌وجو فهمیدم که آمده‌اند با امام بیعت کنند و برای همین عکاس‌ها را بیرون کرده‌اند. تصمیم گرفتم هرطور شده این صحنه را ثبت کنم. اما چند نفر از مأموران حفاظت مانع این کار شدند و خواستند مرا بیرون کنند. از آن‌ها خواستم اجازه بدهند با فرماندهشان صحبت کنم. این فرصت فراهم شد و به فرمانده آن‌ها گفتم: «چطور می‌خواهید ثابت کنید که امروز اینجا چه گذشته است؟» و در نهایت او را راضی کردم که در پشت جمعیت بایستم و عکاسی کنم مشروط بر اینکه دو نیروی انتظامی هم کنارم باشند که اگر یکی از پرسنل رویش را به دوربین کرد به من اطلاع بدهند که عکس بگیرم. آن‌ها نگران بودند که چهره این افراد شناخته شود و دولت دستور مجازات آن‌ها را بدهد چون هنوز دولت ضدانقلابی بختیار سر کار بود. به هر حال عکس را گرفتم و تا ساختمان روزنامه دویدم. یکی از عکاس‌ها پس از ظهور در صفحه اول روزنامه چاپ شد و همان روز بختیار این اتفاق را تکذیب کرد. اما امام ساعت چهار بعدازظهر اعلامیه‌ای دادند و این اتفاق را تأیید کردند. ضمن اینکه فردای همان روز کیهان نگاتیوهای این عکس‌ها را هم چاپ کرد.



نظراتان را برای ما  
پیامک کنید:

## رسیده‌های بهمن

زهرا خرنیا

۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹

مجله که در کل به شما تعلق دارد؛ اما این بخش، دیگر شور به شما تعلق داشتن را در آورده و یک‌باره هر چه شما برای ما بفرستید می‌خواند، پاسخ می‌دهد و جاب می‌کند. شاید برایتان سؤال پیش بیاید که کجا بفرستید؟ این قدر راه ارتباطی داریم که نگو و نپرس؛ این از ایمیلان: [javan@roshdmag.ir](mailto:javan@roshdmag.ir) این از سامانه پیامکی‌مان: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹، این هم از کانالمان: @iRoshd که آنجا هم برایتان کلی مطلب به‌روز و دست‌اول، نظرسنجی، مسابقه و... می‌گذاریم. با طرح پیشنهادها و حرف‌ها و درددل‌هایتان، هم خودتان سبک می‌شوید و هم به ما کمک می‌کنید که بهتر شویم.

### چگونه خوب درس بخوانیم

خیلی‌هایتان برای ما در انتهای پیامک‌هایتان شکلک‌هایی می‌فرستید که ربطش را به پیام نمی‌فهمیم. بگذارید یک بار برای همیشه این موضوع را مطرح کنیم؛ این کارها یعنی چه؟ مثلاً در اینجا به‌طور خاص، تصور کنید کسی آمده سراغتان و می‌خواهد از شما برای درس خواندن مشاوره بگیرد. آن وقت شبیه حرف D انگلیسی خندیده و هر ۲۲ دندانش نمایان است. چطور به چنین کسی مشاوره می‌شود داد؟ یا مثل شکلک دوم دهانش را شبیه O باز کرده و هنوز هیچ چیز نگفتیم، یا تعجب کرده یا دارد خمیازه می‌کشد. این شکلک‌ها اگر میان شما معنا و مفهوم خاصی دارد، ما برای تفسیرش به دفترچه راهنما نیازمندیم!

کاغذی‌ای که در مشتمان مجاله شده، بدون اینکه چیزی را با آن پاک کرده باشیم؟ نیمکت مدرسه که اسممان را رویش نوشتیم تا جاودانه شود چه؟ مدادهایی که تا قدشان کوتاه می‌شود فراموشان می‌کنیم چطور؟ آن چوب‌بستنی‌هایی که حتی بستنی بهشان نیست و دکترها می‌گویند: «آکن!» و سریع می‌اندازندش دور را که نگوا! ما لاقل در گرما بادبزنی خوبی هستیم و در سرما چتر موقت!

سلام. وقتتون به‌خیر. نمی‌دونم چرا خرید مجله را اجباری کرده‌اند! درسته که مجله شما سرگرم‌کننده است، اما بعد از اینکه از آن استفاده کردیم چه کار کنیم؟ من در خانه کلی مجله دارم که حتی آن را نخوانده‌ام. ولی به اجبار باید برای چیزی که نمی‌خواهیم پول بدهیم. بعد ما دانش آموز هستیم و پول‌هایمان را نمک پس‌انداز می‌کنیم. درست است که مبلغی که شما از ما می‌گیرید پول زیادی نیست. اما ما با همان کمی پول، از مدرسه تا خانه‌مان می‌رویم. ما که نمی‌توانیم همیشه دستمان جلوی خانواده‌مان دراز باشد. هر دفعه برای یه چیز از ما پول می‌خواهند. من اصلاً اینکه از ما به اجبار پول می‌گیرند را قبول ندارم. ببخشید که زیاد حرف زدم بدرود.

سلام! واقعا این حرکت اجباری کردن خرید مجله ما در مدارس خیلی فول است. دانش‌آموز جماعت معطل است که چیزی را برایش اجباری کنند تا از آن بدش بیاید. ما هم مجله به این خوبی و قشنگی و پرمحتوایی و آموزنده‌ای منتشر نمی‌کنیم که برای اجباری بودنش سراغش نروید. همین مجله اگر اجباری نبود، از خرج خانه رفتن می‌زدی که بخری‌اش. مثل مسواک! باور کنید اگر از بچگی آن قدر ما را مجبور نمی‌کردند مسواک بزنیم و می‌گفتند مضر است، الان همه‌مان از صبح مسواک به دست در کوچه و خیابان تردد می‌کردیم. اما در هر صورت راست می‌گویی. خیلی قشنگ است که خودت کنترل مخارج را به دست گرفتی و صدا البته باید خودت بتوانی برای هزینه‌هایت تصمیم بگیری. اما چه بهتر که در جهت مطالعه پول‌هایت را خرج کنی. اصلاً به خرید مجله رشد جوان خاصی هم اشاره نمی‌کنم! دیگر ته‌تپش به اجبار خریدی، این اتفاق را به فال نیک بگیر و کمی مطالعه کن. حیف نیست بیفتند گوشه خانه؟

سلام ببخشید من عاشق علم نجوم هستم و می‌خواهم بدانم چه جوری وقتی نه رایانه داریم و نه میکروسکوپ مطالعه و مشاهده علم نجوم را انجام دهیم؟ آیا با تیلیت می‌شود؟ سلام. علاقه به نجوم که ببخشید و معذرت‌خواهی ندارد، راحت باش. اما ما بالاخره نفهمیدیم ماه و ستارگان را دوست داری ببینی یا سلول‌ها را؟ مثلاً یک قمر مثل ماه را بگذاری لای لامل و زیر میکروسکوپ به آن نگاه کنی؟ نمی‌گویم نشدنی است، اما در حال حاضر تصورش برای ما سخت است. در هر صورت یک روز بشر فکر نمی‌کرد همین زمین هم گرد باشد، شاید این چیزی که می‌گویی شدنی باشد. شاید هم منظورت تلسکوپ بوده نه میکروسکوپ! در هر صورت این روزها اینترنت منابع اطلاعاتی ارزشمندی در خیلی از زمینه‌ها به ما می‌دهد که باید خودت بروی و دنبالش بگردی. نه میکروسکوپ می‌خواهد و نه تلسکوپ!

سلام. به نظر مجله‌تون اصلاً به درد نمی‌خورد. فقط دارید درختای بیچاره رو از بین می‌برید. واقعاً عذاب‌وجدان نمی‌گیرید؟ نه‌چ!

سلام. ما یک شماره از رشد جوان را به درختان دادیم که بخوانند و اعتراضاتشان را برایمان پیامک کنند. تاکنون که پیامی دریافت نشده. فکر می‌کنیم نتیجه مثبت باشد. اصلاً خودشان هم راضی‌اند! اما انصافاً اگر بخوای به دردخورترین‌ها را رتبه‌بندی کنی، ما چندم هستیم؟ درخت‌هایی که خرج این مجله شده‌اند حیف‌تر بودند یا آن‌هایی که خرج دفتر مشق‌هایی می‌شوند که هر سال نصفه می‌مانند یا آن دفترچه یادداشت‌هایی که هر صفحه اش یک خط نوشته شده یا دستمال



## سرباز جهان اسلام

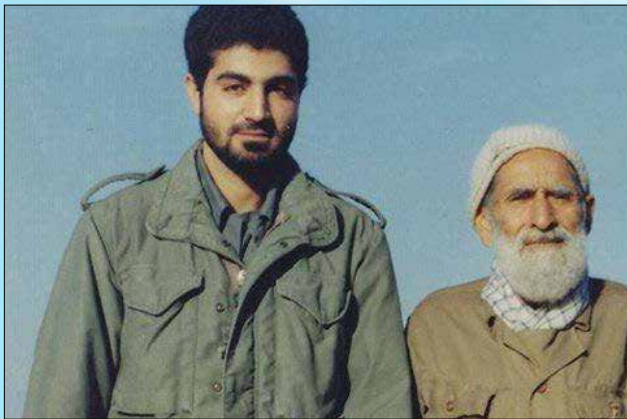
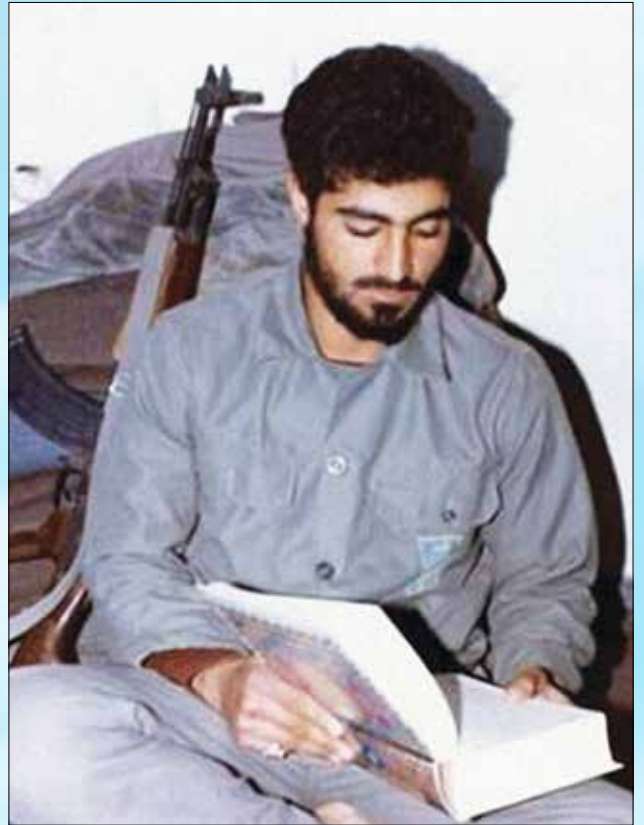
■ حبیب یوسفزاده

سال‌ها قبل وقتی تازه شطرنج یاد می‌گرفتم، بعد از آنکه حرکات مهره‌ها دستم آمد و فهمیدم فیل ضربدری می‌زند و رخ مستقیم، متوجه شدم مهره‌ای هم به نام وزیر هست که به هر طرف حرکت می‌کند؛ مستقیم، چپ، راست، ضربدری! از آن به بعد، موقع بازی بدون اینکه کاری به برد و باخت داشته باشم، ساده لوحانه سعی می‌کردم هر طور شده وزیر طرف مقابل را از پا در آورم. اما بعد از فقط چند حرکت، حریف لبخند موذیانه‌ای می‌زد و می‌گفت: «کیش و مات!» آن وقت ناگهان به خودم می‌آدمم و می‌دیدم شاه من جای تکان خوردن ندارد بازی را باخته‌ام.

در مراسم بدرقه حاج قاسم سلیمانی، وقتی فریادهای آمیخته به بغض و غرور و غم ملت در سرم می‌پیچید، حماقت قاتلان شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی با خاطرات آن شطرنج بازی‌های ناشیانه در ذهنم گره خورده بود و به این فکر می‌کردم که، دشمن ابله ملت ما شاید چند روزی دلخوش باشد از اینکه سرداری شجاع و کم نظیر از ما گرفته است. اما به مدد خداوند بی‌همتا با واکنش ملت بزرگ ایران و ملت‌های خشمگین سراسر دنیا، مات و میبهوت خواهد شد.

ترور ناجوانمردانه سردار دل‌ها، ملت ایران بویژه جوان‌های غیرتمند سرزمینمان را در این باور راسخ‌تر کرد که در مقابل شیطان هر چه کوتاه‌تر بیایند، گستاخ‌تر می‌شود و تنها راه، همانی است که سردار سلیمانی یک عمر عاشقانه پیمود. امیر خستگی ناپذیری که لکه سیاه داعش را از صفحه روزگار پاک کرد و حیثیت شیطان بزرگ را به بازی گرفت.

آری، آن خار چشم اهریمن از میان ما رفته است، اما راه پرافتخار جان‌فشانی‌اش همچون فرش قرمز عزت و سربلندی پیش روی ماست.





سردار اول جا  
شھید جج قاسم سلیمان