

نقد و نظر

ماهنامه فرهنگی / شماره ۱۸۸-۱۸۷ / پاییز ۱۴۰۰



سرزمین بادگیرها

دوراهی زمین و آسمان!

مسابقه ملی نقاشی من سلیمانی‌ام!



شازده کوچولو پرسید:
دوست داشتن بهتره یا دوست داشته شدن؟

روباه جواب داد:
کدوم یکی برای پرنده مهمتره ؟ بال چپ یا بال راست؟!



نوجوان شهید

ماهنامه فرهنگی اجتماعی / شماره ۱۸۷-۱۸۸ / پاییز ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران

مدیر مسئول: دکتر رحیم نریمانی

سر دبیر: خدیجه اکبری

دبیر تحریریه: مهدی آقابیک

مشاور تولید: مجید عمیق

طراح گرافیک: فاطمه یوسف زاده

امور فنی: آتیه شاهد

ناظر فنی چاپ: علیرضا قاسمی

هماهنگی تولید: موسسه فرهنگی

هنری نورآ رسانه آفاق

تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶

امور مشترکین: محمدرضا اصغری

تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴

دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۸۳۴۸

ناشر: انتشارات شاهد

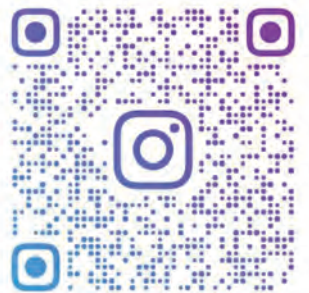
تهران - خیابان طالقانی - خیابان

ملک الشعراي بهار شمالي - شماره ۵

تلفن: ۸۸۸۳۵۱۰۸

صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۴

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر



JAVAN.NOJAVAN.SHAHED

- ۲ دو راهی زمین و آسمان!
- ۳ کسی باید کاری می کرد
- ۷ مدیریت خشم
- ۱۰ گلنگدن
- ۱۲ شعر
- ۱۴ آشنایی با ورزش های هوازی
- ۱۶ حالا کجایش را دیده اید؟!
- ۱۸ مهمان باغ بابلان
- ۲۰ خطر زباله های فضایی
- ۲۲ شطرنج تمرین تصمیم گیری است!
- ۲۴ نمی شد تماشا کنم
- ۲۶ آقای پر از روشنی
- ۲۷ دروغی که از راست بهتر بود
- ۲۸ کشاورز طمعکار و گوزن فداکار
- ۳۰ رودکی سرچشمه ی شعر پارسی
- ۳۲ روزهای مانا
- ۳۴ اهمیت خواب در کاهش وزن
- ۳۶ سرگرمی
- ۳۷ سوال عمه حکیمه
- ۳۸ سرزمین بادگیرها
- ۴۰ ردپای آفرینش در اختراعات و فناوری ها
- ۴۲ کتابخوانی
- ۴۴ لباس زیبا
- ۴۵ اگر مردی تو هم شهید شو
- ۴۶ لبخند
- ۴۸ ملاقات با پدر

۱۴



۴۰



۲۰





دوراهی زمین و آسمان!



خداوند یکتای بی همتا در آفرینش تمام مخلوقات خود، به ویژه انسان، نظم و ترتیب حیرت‌انگیزی اعمال کرده است. به طور مثال:

- بعد از دوره شیر خوارگی، دندان‌های شیری جوانه می‌زنند.
- با پایان دوره کودکی، آن دندان‌ها مرخص می‌شوند و دندان‌های نو جایشان را می‌گیرد.
- در موهای ابروهایمان حسگرهایی قرار داده است تا مثل موهای سر دائم رشد نکنند.
- قلب‌مان را طوری طراحی کرده است تا موقع ورزش، تندتر بتپد و انرژی و اکسیژن کافی به عضلات برساند.
- در کلیه‌هایمان فیلترهای بسیار ظریفی قرار داده است که سموم بدن را دفع کنند، اما به گلبول‌های خون اجازه عبور ندهند.
- در چشم‌هایمان دریچه‌هایی حساس به نور قرار داده است تا با میزان تاریکی و روشنایی تنظیم شوند و از آسیب به چشم‌ها جلوگیری کنند...

و زمان معینی برای رشد کامل جسمی و عقلی قرار داده است تا با عبور از آن، عالم کودکی را پشت‌سر بگذاریم و به دنیای بزرگسالی وارد شویم. دوره‌ای با شکوه و شبیه معجزه. دوره زیبای نوجوانی. این دوره‌ی خاص، برخی علائم ظاهری به همراه دارد، مثل سبز شدن سیبیل و غیره و برخی علائم مخفی که گاهی از چشم خودمان هم پنهان می‌مانند؛ علائمی مثل رشد عقل و اندیشیدن درباره آغاز و انجام هستی، مثل رویش حس‌های تازه و تجربه حس شاعرانگی و سرودن غزل‌های عاشقانه، مثل همدلی، فداکاری و عبور از مسائل پیش‌پا افتاده برای رسیدن به هدف‌های بزرگ. مثل قضاوت و تشخیص خوب و بد و زشت و زیبا، مثل غلبه بر خشم و افسار زدن بر غریزه‌های حیوانی. مثل شوق پرواز و رها شدن.

البته تضمینی نیست که همه آدم‌ها با عبور از این مرحله به بزرگی برسند. بعضی‌ها فقط به اعتبار شناسنامه بزرگ می‌شوند و مثل میوه‌ای جدا مانده از آفتاب، تا آخر کال می‌مانند و هرگز نمی‌رسند که بعضی‌ها هم راه صد ساله را یک‌شبه طی می‌کنند. آن‌ها مانند ورزشکارهای رکوردشکن، با یک خیز به قله‌های افتخار می‌رسند و نام و اثرشان تا ابد می‌ماند. در روزگار ما چنین آدم‌ها کم نیستند. اما یکی هست که اسمش خیلی با شخصیتش جور است. درست حدس زدید، حسین فهمیده نوجوانی بود که مثل تمام هم‌سن و سال‌هایش آرزوهای بزرگی داشت و حتماً ایده‌های درخشانی برای آینده‌اش داشت. کسی که ناگهان با یک انتخاب بزرگ روبه‌رو شد. انتخاب بین زمین و آسمان، در دو راهی تسلیم و شهادت. اما حسین، فهمیده‌تر از آن بود که تن به تسلیم دهد. او در لحظه‌ای سخت و طوفانی، شهادت را انتخاب کرد تا به همه بگوید؛ زندگی خوب است اما نه با خواری و ذلت!



کسی باید کاری می کرد

یوسف قوجق

گراز هم چیزی شبیه به همین خمپاره هست.»
لبخند کمرنگی نشست کنج لب احمد و فؤاد. احمد برگشت و نشست و تکیه داد به کیسه‌های شن. گفت: «این همه عراقی می‌خوان بیان اینجا اونوقت ما...»
حسین گفت: «مگه ما کمتر از اونائیم؟»
این بار فؤاد جوابش را داد. گفت: «نه. دو نفر و نصفی که ما هستیم، چند نفری هم که تو اون یکی سنگرند.»
بعد با سر اشاره به سمتی دورتر از آنجا کرد.
حسین با دلخوری گفت: «دست شما درد نکنه! به من می‌گین نصف یک نفر!؟»
بعد خنده‌ای کرد و گفت: «از قدیم گفتن فلفل نبین چه ریزه»
احمد برگشت جای اولش و حرف حسین را تکمیل کرد. گفت: «بشکن ببین چه تیزه!»
فؤاد خندید. احمد و حسین هم خندیدند. فؤاد بلند شد. گفت: «بابا نمی‌دونستیم نصف تو زیر زمینه!»
بعد خشابی که پر کرده بود، پرت کرد به سمت حسین و گفت: «بگیرش آقای محمد حسین فهمیده! همین اسم و فامیلت! مگه نه؟»
حسین خشاب را گرفت و انداخت داخل اسلحه. بعد هم سری تکان داد که یعنی: بله.
فؤاد گفت: «فامیل با مسمایی داری آقای فهمیده! چه زود فهمیدی منظورم چیه!»
این بار احمد ادامه داد: «اگه اسمت محمدحسینه، پس دو نفر هستی. محمد و حسین، ما هم دو نفر، پس می‌شیم

احمد آرام و قرار نداشت. سرش را مدام از سنگر بیرون می‌آورد و پشت نخلستان‌ها را می‌پایید. حسین پرسید: «هنوز خبری از گرازها نشده؟»
احمد جا خورد. با تعجب پرسید: «گراز؟»
فؤاد هم که نشسته بود کف سنگر و داشت با غیظ فشنگ‌ها را جا می‌انداخت توی خشاب‌ها، یک لحظه دست از کار کشید. پرسید: «گراز؟!»
حسین خندید و گفت: «معلومه هیچ کدوم از شماها شمالی نیستین که بدونین گراز چیه و این حرف یعنی چی. فقط...»
صدای سوت خمپاره‌ای پرید توی حرفش. همه خوابیدند کف سنگر. خمپاره‌ای زوزه‌کشان از راه رسید و در فاصله چندمتری سنگر، چون گرازی وحشی سر توی خاک کرد و زمین را لرزاند. خاک و سنگریزه به هوا بلند شد و ریخت توی سنگر. حسین داشت پشت سر هم سرفه می‌کرد. بوی خاک نفسش را بند آورده بود. احمد بلند شد تا نگاه دیگری به بیرون بیندازد. خواست دنباله‌ی حرف حسین را بداند. پرسید: «فقط چی؟»
حسین سرفه اش که تمام شد، اشاره به احمد کرد و با خنده گفت: «حالتی که تو داری شبیه به دشتبان‌هاست. اونا هم می‌نشینند یک جایی از زمین‌های کشاورزی و چهارچشمی مواظبت تا مبادا گرازی ناغافل بیاید، بزند به جالیزها.»
بعد اشاره به صدای خمپاره‌ای کرد که چند لحظه پیش افتاده بود کنار سنگر و مجبورشان کرده بود خیز بردارند روی زمین. گفت: «دیدید که اینجا هم گراز داره. شنیدین صداشو؟ صدای



چهار نفر!»

حسین لبخندی زد. فؤاد گفت: «خشابها رو پر کردم اما یه چیزی کم داریم. اگه گفتین چی؟»

حسین پرسید: «چی؟»

احمد داشت چشم‌هایش را می‌مالید به هم. از زمانی که خبر پیش‌روی عراقی‌ها به سمت خرمشهر را شنیده بود، چشم روی هم نگذاشته بود. با خستگی گفت: «اونی که کم داریم، یه خوابه. اونم نمی‌چسبه مگر اینکه این گرازها رو بیندازیم بیرون از اینجا» فؤاد گفت: «نه بابا! منظورم این نبود. منظورم مهماته. نارنجک نداریم. اگر داشتیم همه چیز جفت‌وجور بود.»

احمد گفت: «محمود و بچه‌های دیگه،

نارنجک دارن توی اون یکی سنگر.»

و با دست اشاره به سنگری کرد

که صد قدمی دور از آنجا بود.

حسین شال و کلاه کرد

که برود. فؤاد پرسید:

«کجا؟»

حسین گفت: «من

می‌رم که بیمارم»

احمد نگاه به سر

تا پای حسین کرد

و گفت: «آره. جثه‌ی

تو کوچیکه. فرزند هم که

هستی. دوثانیه می‌ری میاری!»

حسین خندید. گفت: «آره. دوثانیه!»

فؤاد داشت آماده می‌شد برای نماز. رو به حسین کرد و با خنده گفت: «پس، بشمار سه، برو و برگرد!»

حسین تا بلند شد که برود، صدای سوت خمپاره

آمد. همه چسبیدند به زمین. خمپاره این‌بار خورد

به دو متری آنطرف سنگر. خاک و سنگریزه بود که از

آسمان ریخت روی سرشان. گرد و خاک‌ها که خوابید،

حسین بلند شد. سنگریزه‌ها را که دید، خندید و گفت: «

حاج‌مهدی اشتباه کرد!»

احمد پرسید: «حاج‌مهدی کیه؟»

حسین گفت: «مسئول اعزام بسیج رو می‌گم. وقتی خواستم

پیام، به من گفت که توی جبهه نقل و نبات پخش نمی‌کنن؛

اما می‌بینی که اشتباه می‌کرده. اینها که دم‌به‌دم می‌ریزن

رو سرمون، نقل و نبات نیست پس چی هست؟»

بعد اشاره به سنگریزه‌هایی کرد که با خوردن خمپاره، ریخته

بودند داخل سنگر.

فؤاد گفت: «لابد سوتی هم که خمپاره می‌کشه تا برسه و

لت و پارمون کنه، موسیقی قبل از پخش نقل و نباته!»

هر سه نفر خندیدند. حسین لباس‌هایش را تکاند و شال و

کلاه کرد که برود. احمد همانطور که داشت می‌خندید، دست

حسین را کشید و گفت: «صبر کن اول ببینم گراز ی چیزی



نیست که ساخت بزنه»

بعد نیم‌خیز شد. دوربین را گرفت به سمت نخلستان بیرون شهر و گفت: «اوضاع خوبه. می‌تونی بری.» حسین گفت: «من رفتم!»

و مثل فنر پرید بیرون و دوید به سمت سنگری که موازی با آنجا، در صد متری قرار داشت.

احمد با نگاه، حسین را بدرقه کرد. با دیدن خمی که داشت و خیزهای بلندی که بر می‌داشت، لبخندی زد و رو به فؤاد گفت: «می‌دونستی هنوز خانواده‌اش نمی‌دانند که اینجا هست؟» فؤاد گفت: «آره. حاج‌حسین همه‌چی رو تعریف کرد»

فؤاد از همه‌چیز خبر داشت. حتی این را هم می‌دانست که قبل از آمدن امام به ایران، اعلامیه‌ها را از قم می‌آورده و پخش می‌کرده بین مردم. می‌دانست که قبل از این، کردستان هم رفته، اما بعد با آغاز حمله‌ی عراق، با اصرار و التماس خودش را رسانده بود به آنجا.

فؤاد داشت درباره‌ی این‌ها می‌گفت که ناگهان صدای شنی تانک‌ها شنیده شد. با تعجب نگاه به احمد کرد. نگاهش پر از سؤال بود. می‌خواست مطمئن باشد آنچه را که می‌شنید، احمد هم شنیده است یا نه؟

نگاهشان گره خورد به هم. احمد هم شنیده بود. دوربین را برداشت و نیم‌خیز شد.

صدای شنی تانک‌ها از سمت نخلستان‌ها می‌آمد. دوربین را گرفت به آن سمت. هیکل نخراشیده‌ی چهار تانک را دید که داشتند به سرعت به سمت شهر می‌آمدند.

کنار برجک هر تانکی، دو نفر اسلحه بدست، نشسته بودند و اطراف را می‌پایند. احمد گفت: «بالاخره پیداشان شد، نانجیب‌ها!»

کلمه‌ی آخر را با غیظ گفت. انگار که هرچه خشم داشت، ریخته باشد در قالب همان کلمه. بعد برگشت و آرام نشست و تکیه داد به دیواره‌ی سنگر.

فؤاد با خونسردی گفت: «حالا چنتایی هستند؟»

گفت: «چهارتا تانک؛ اما این‌ها مسلماً پیش‌قراول‌های بقیه هستند. این‌ها رو فرستادن که ببینند بعد از اون‌همه خمپاره و توپ، بازهم کسی مونده توی این شهر یا نه.»

فؤاد گفت: «آره. بی‌گدار به آب نمی‌زنند. اول خمپاره و توپ می‌زنن، بعد چنتایی تانک می‌فرستند که ببینند اوضاع بر چه منواله»

احمد دستی به اسلحه‌اش کشید و با خنده گفت: «اما خبر ندارند که دو نفر و نصفی آدم تو این سنگرند که مثل شیر جلوشون ایستاده‌اند»

فؤاد تکانی خورد و گفت: «راستی حسین!»

با آمدن ناگهانی تانک‌ها، یاد حسین نبودند. یادشان رفته بود که دو نفر هستند و حسین رفته بود نارنجک بیاورد.

احمد دوباره رفت سراغ دوربین. بعد نیم‌خیز شد و آرام سرک کشید و نگاه به سمتی کرد که حسین چند لحظه پیش رفته بود.

اول چیزی پیدا نبود. بیشتر دقت کرد. ناگهان دید که دستی از دور تکان می‌خورد. حسین بود. در فاصله‌ای بین دو سنگر، داخل چاله‌ای خوابیده بود کف زمین.

چه خبر؟ دیدیش؟

فؤاد بود. لرزی که در صدایش بود، می‌گفت که در دلش چه می‌گذرد. احمد برنگشت به فؤاد بگوید چه می‌بیند. همانطور که نگاهش بین حسین و تانک‌ها می‌چرخید، گفت: «آره دیدم. بدجایی گیر افتاده.»

فاصله‌ی حسین با تانک‌ها کمتر از فاصله‌اش با سنگری بود که آنها در آن نشسته بودند. گفت: «عجیبه! حسین چرا رفته اونجا؟»

فؤاد پرسید: «مگه کجاست؟»

بعد، او هم سرک کشید که ببیند چه خبر است.

احمد چشم از حسین بر نمی‌داشت. گفت: «اون چرا رفته اون جلو؟ می‌تونست از اون سنگر، مستقیم برگرده بیاد اینجا.»

بعد که دید حسین دارد سینه‌خیز به سمت تانک‌ها می‌رود، فهمید حدسی که می‌زد درست است. حتم کرده بود که حسین نیمه‌های راه، با شنیدن صدای شنی تانک‌ها، به جای اینکه مستقیم بیاید طرف سنگر، دویده بود جلو و خودش را کشیده بود به سمتی که تانک‌ها می‌آمدند.

فؤاد هم با یک نگاه به موقعیت حسین و سنگرها و تانک‌هایی که دودکشان می‌آمدند، فهمیده بود چه خبر است؛ اما هرچه کرد، او هم نتوانست دلیلی برای این کار پیدا کند.

چرا این جوری کرد؟

احمد دقیق‌تر شد. با دوربین دقیق‌تر نگاه به حسین کرد.

فؤاد پرسید: «پس نارنجک‌ها؟ اون‌ها رو چی؟ چی کار کرده؟»

احمد به دنبال دانستن همین موضوع بود که دید حسین بلند شد و یک خیز بلند به سمت تانک‌ها برداشت. احمد نارنجک‌های دور کمر حسین را هم دید. گفت: «اونا رو داره. اما...»

از چاله‌ای به چاله‌ای دیگر می‌پرید و جلو می‌رفت.

با دوربین، نگاه به تانک‌ها کرد. حتم، هنوز او را ندیده بودند.

داشت به دنبال دلیلی برای این کار حسین می‌گشت که دید حسین بلند شد و خیزی دیگر برداشت. اما صدای شلیک چند تیر از سمت تانک‌ها شنیده شد. تا دوربین را برگرداند تا حسین را ببیند، دید که حسین پاهایش را گرفته بود و افتاده بود روی زمین. احمد یک آن، سرش را برگرداند به طرف فؤاد.

گفت: «پس چرا معطلی؟ بزنشون!»

احمد فهمید. فهمید که چه بکند و چه نکند. فهمید که باید با اسلحه به عراقی‌هایی شلیک بکند که روی تانک نشسته بودند. با این کار، اگر هم کاری از پیش نمی‌برد، لااقل می‌توانست حتی برای لحظه‌ای کوتاه توجه آنها را به نقطه‌ای غیر از حسین جلب کند.

بی هیچ درنگی این کار را هم کرد. سریع رفت سراغ سیمینوفی که تکیه داده بود به دیواره‌ی سنگر. با غیظ برداشت و ضامنش را زد.

در آن وضعیت، نیازی به این نبود که نشانه بگیرد و ماشه را بچکاند. لوله‌ی اسلحه را گرفت به سمت تانک‌ها و شلیک کرد. فؤاد نمی‌توانست نتیجه‌ی کارش را ببیند. فقط به فکر چکاندن ماشه بود اما احمد با دوربین همه‌چیز را می‌دید. می‌دید که صدای اسلحه‌ی فؤاد در آن وضعیت کارساز بود. لااقل برای مدتی کوتاه، متوجه این سمت می‌شدند که شدند.

آنها که روی تانک‌ها نشسته بودند، پریدند پائین و رفتند پشت تانک‌هایی که این‌بار مستقیم به سمتشان می‌آمد.



چه کار دارد می‌کند، دوربین را زوم کرد که همه چیز را دقیق‌تر ببیند؛ و دید.

دید که حسین دستش بالا بود. دید که در مشتش چه دارد. حتی نارنجک‌های دور کمرش را هم دید. حتی این را هم دید که حسین چگونه غلت زد و رفت زیر تانک. حتی این را هم دید که ضامن نارنجک را کشید و بالاخره دید که چگونه تانک منفجر شد و شنی‌اش از حرکت ایستاد.

با صدای انفجار اولین تانک، شنی تانک‌های دیگر هم از حرکت ایستاد. حتی فؤاد هم که داشت مدام ماشه را می‌چکاند، دیگر تیری شلیک نکرد.

تانک‌ها ایستادند. جلوتر نیامدند. حتم با دیدن انفجار تانک، فکر کردند آنها که آن جلو هستند، با سلاح‌هایی، منتظرند تا تانک‌های دیگر به تیررس برسند تا شکار کنند.

احمد هنوز هم با دوربین خیره شده بود به جلو، اما هیچ چیز نمی‌دید. حتی دودی هم که از تانک بلند بود، نمی‌دید. صدای شنی تانک‌های دیگر را هم نمی‌شنید که داشتند با عجله بر می‌گشتند. حتی نشنید که فؤاد داشت چه می‌پرسید. تنها چیزی را که باید می‌دید، حسین بود که او هم حالا نبود. تنها صدایی هم که باید می‌شنید صدای حسین بود که نمی‌شنوید. اما حتم داشت که اگر زنده می‌بود، حالا می‌گفت: «باید کاری می‌کردم. گرازها داشتند می‌آمدند.»

احمد برگشت و در مقابل چشمان فؤاد که سراغ حسین را می‌گرفت، تکیه داد به دیواره سنگر و هق‌هق زد.

تانک‌ها اگر می‌رسیدند به آنجا، حتم، همه چیز به هم می‌ریخت. با ژ-۳ و سیمینوف کاری نمی‌توانستند بکنند. هرچه قدر هم شلیک می‌کردند، می‌خورد به بدنه‌ی آهنی تانک‌ها و هیچ اتفاقی نمی‌افتاد.

حالا باید می‌دیدند که حسین در چه وضعیتی است. احمد دوربین را برگرداند به آن سمت. یعنی به همان سمتی که حسین بود. اول هیچ چیزی ندید. جایی که تا چند لحظه‌ی پیش بود، حالا نبود. دقیق‌تر شد. با دوربین همه‌جا را گشت اما جنبه‌های ندید. بعد با ناامیدی با دوربین، قدم به قدم رفت به سمت تانک‌ها. از همان جایی که حسین را برای آخرین بار دیده بود که تیر خورده و افتاده بود، دوربین را کشید به سمت تانک‌ها.

رفت جلو؛ رفت جلوتر. حالا به تانک‌ها رسیده بود. سیاهی کسی را دید که فقط چند متری با اولین تانک فاصله داشت. با دیدن سیاهی‌ای که پاهایش را گرفته بود و به سمت تانک‌ها می‌خزید، همه چیز دستش آمد. چشمان خسته‌اش اشتباه نمی‌کردند. حسین بود، اما هنوز هم نمی‌توانست به درستی حدس بزند که نقشه‌ی حسین چه بود.

حسین همان‌جا که تیر خورده، می‌توانست بماند. می‌توانست بماند و کاری نکند، اما نمانده بود و کشان‌کشان خودش را رسانده بود به اولین تانک.

حسین داشت کاری می‌کرد. یک کار بزرگ. حتی خیلی بزرگ‌تر از چیزی که احمد تصورش را کرده بود. سرش سوت کشید. فقط گفت: «حسین!»

فقط این را گفت. حتی این را هم نگفت به فؤاد که حسین



مدیریت خشم

سعید جولانی

هر روز می‌بینمشان. هر روز خدا. آدم‌هایی را که توی خیابان به بهانه‌ای دست به یقه یا "دهان به دهان" شده‌اند: یکی با یکی سر یک مسئله مالی دعوا دارد، یکی حس کرده یکی دیگر به او توهین کرده، یکی دیگر که ما نمی‌بینمش و صدایش را که ما نمی‌شنویم از طریق امواج نامهربان موبایل دارد به گوش این یکی خشم خود را می‌رساند و این یکی دارد با صدای بلند جوابش را می‌دهد، یکی دارد به کنار دستیش که خیلی مهربان کنار هم راه می‌روند طعنه می‌زند. باورش سخت است اما همه این آدم‌ها دارند به هم "پرخاشگری" می‌کنند. یکی با دستش، یکی با پایش، یکی با کلمه‌هایش، یکی با صدایش، یکی با وارونه کردن کلمه‌هایش. همه این پرخاشگری‌ها تبعات دارند. برای یکی این تبعات زود اتفاق می‌افتد، برای یکی دیر. خلاصه اگر کسی می‌خواهد ماهرانه زندگی کند باید ازدهای خشمش را رام کند و نگذارد خشمش به پرخاشگری بدل شود.

بگذارید قبل از هرچیز تکلیفمان را با دو تا کلمه که در این متن زیاد از آن استفاده می‌کنیم مشخص کنیم: خشم و پرخاشگری. احتمالا خیلی از ما فکر می‌کنیم این دو تا یکی هستند اما این‌طور نیست. خشم یک هیجان طبیعی است. همه ما احساس خشم را تجربه می‌کنیم. حالا بعضی وقت‌ها شدید بعضی وقت‌ها خفیف، اما پرخاشگری یک رفتار است. شاید ما خشمگین شدن یک نفر را نبینیم اما حتما پرخاشگریش را می‌بینیم. پرخاشگری یعنی کاری که باعث صدمه دیدن خودمان یا دیگران یا اشیا می‌شود. معلوم است که در مورد خودمان و دیگران این صدمه حتما فیزیکی نیست. گاهی یک کلمه یا یک اخم پرخاشگرانه است. حتما تا اینجا فهمیده‌اید که همیشه خشمگین شدن به پرخاشگری منتهی نمی‌شود. پرخاشگری فقط یکی از نتیجه‌های محتمل خشمگین شدن است، اصلا جان این مطلب است که چه طور می‌شود خشمگین شد اما پرخاشگری نکرد؟

یک ذهن خشمگین

وقتی که خشمگین می‌شوید بیشتر از همیشه غیرمنطقی فکر می‌کنید. در واقع موقع خشمگین شدن قضاوت ما به هم می‌ریزد. انواع و اقسام این به هم ریختن فکر را این‌جا ردیف کرده‌ایم:

تفکر همه یا هیچ: مثلا «هیچ‌کس به فکر کسی نیست، من همیشه بدشانسی می‌آورم»
تعمیم بیش از اندازه: مثلا «این که الان نمره بدی آورده‌ام نشان دهنده خنگی من است»
ذهن خوانی: مثلا «این حتما قصدی داشته که این‌جور کوبیده به ماشین من»
پیشگویی: مثلا «من مطمئنم امروز هم استاد به من گیر می‌دهد»
باید و نباید: مثلا «من باید حال این را بگیرم تا بفهمد نباید این‌جور رفتار کند»
برچسب زدن: مثلا «فلانی عقب‌ماندگی ذهنی داره برای همین درس رو خوب نمی‌فهمه! خودش رو هم با من باهوش مقایسه می‌کنه».

خشم منهای پرخاشگری

چه طور می‌شود عصبانی شد اما پرخاشگری نکرد؟ می‌شود؟ بله می‌شود. برویم صفحه بعد!

خشم‌تان را اصولی ابراز کنید

بهترین شیوه برای ابراز خشم این است که چند نفس عمیق بکشید، کمی آب خنک (یخ نباشد) بنوشید و کمی پیاده‌روی کنید. بروید کنار فردی که شما را عصبانی کرده بایستید و بگویید که از او عصبانی هستید. یادتان باشد این جمله‌ها را با "من" شروع کنید و نه با "تو". نگویید "تو من را عصبانی کردی" بگویید "من عصبانی هستم چون تو فلان کار را کردی" یا "من عصبانی هستم چون الان این شرایط پیش آمده است".



مسئله را حل کنید

هر موضوعی که باعث خشم شما شده به هر حال یک مشکل است که باید حل شود. به جای داد و بیداد مشکل را حل کنید. اول مشکل را تعریف کنید، بعد هر راه‌حلی که به ذهنتان می‌رسد را برایش ردیف کنید، بعد برای هر راه‌حل امتیاز بگذارید. امتیازها هم بر اساس خوبی‌ها و بدی‌های هر راه حل بدهید. بعد راه حل‌ها را بر اساس امتیاز اولویت‌بندی کنید و در عمل اولین راه‌حل را آزمایش کنید. اگر جواب نداد بروید سراغ راه‌حل‌های بعدی.

جرات مند باشید

جرات‌مندی با گستاخی متفاوت است. وقتی می‌خواهند حق شما را بگیرند به جای این که پرخاشگرانه عمل کنید می‌توانید قاطع اما محترم باشید. برای این کار اول خودتان را بگذارید جای دیگران و این خود را به جای دیگران گذاشتن را به زبان بیاورید. مثلاً بگویید: «می‌فهمم که عجله دارید...» بعد استدلال کنید: «اما چون این جا صفیه و من از شما جلوترم..» و بعد اعلام موضع کنید «... لطفاً برید آخر صف بایستید». نیازی نیست که طعنه بزنید، دست به یقه بشوید و یا خودخوری کنید.

خود را آرام کنید

بعضی وقت‌ها نشانه‌های بدنی خشم ما خیلی شدید است. در این مواقع یکی از بهترین مسکن‌ها برای بدن ما استفاده از تکنیک آرام و رها کردن اندام‌ها که در اصطلاح علم در روان‌شناسی ریلکسیشن می‌گویند. خشم آن قدر ماهیچه‌های بدن ما را منقبض می‌کند که خودمان هم دیگر متوجه غیرعادی بودنش نیستیم. برای این که ذهن آرامی داشته باشیم، می‌توانیم بدنمان را آرام کنیم. برای ریلکسیشن اول همه عضله‌های قابل کنترل بدنمان را تصور کنید. بعد از نوک انگشت‌های پا تا فرق سر یکی یکی هر کدام را منقبض و پس از ده ثانیه منبسط کنید و نفس عمیق بکشید. این کار را بهتر است به صورت درازکشیده انجام دهید. یادتان باشد که عضله‌ای را جا نگذارید. به پیشانی که رسیدید دیگر بدنمان کاملاً در حالت ریلکس قرار دارد و شما می‌توانید فارغ از نشانه‌های بدنی خشم یک تصمیم غیر پرخاشگرانه بگیرید.

فکرتان را درست کنید

در تنهایی بخش ذهن خشمگین را مرور کنید. یادتان باشد که همه این فکرهای غیر منطقی می‌تواند شما را خشمگین و خشمگین‌تر کند، بنابراین احتمال پرخاشگری تان را بالا و بالاتر ببرد. لطفاً هر کدام از این فکرها را یک بار دیگر ببرید زیر نمودار و ببینید که چه قدر منطقی و منصفانه هستند. آیا دنیا فقط سیاه و سفید است؟ آیا برای همه چیز باید قانون‌های باید و نباید گذاشت؟ آیا همه آدم‌ها همان برچسب‌های شخصیتی که ما به آن‌ها می‌زنیم را دارند؟ البته تغییر دادن این فکرها به این راحتی نیست. اما وقتی تغییرش دادید مطمئن باشید کمتر از دیگران عصبانی می‌شوید.

گلنگدن

اصغر فکور

نه هیکل درشتی داشت و نه بر و بازویی. نگاه‌اش که می‌کردی مثل یک تیر چوبی بود. لاغر و کشیده. اما معلوم بود که ورزیده است. راه که می‌رفت شانه‌هایش را توی هم فرو می‌داد. حرف هم که می‌زد لبخند از لبش دور نمی‌شد. با این حال همه فکر می‌کردند، وقتی فرماندهی آموزشی جدید می‌آید، باید یال و کوپالی داشته باشد، که نداشت. اولین بار بود که تیپ ما فرمانده‌ای غریبه را برای گردان فرستاده بود. راستش اصلاً سابقه نداشت. بچه‌ها هم دوست داشتند فرمانده‌شان، حالا اگر هم ولایتی‌شان نیست، حداقل هم‌استانی‌شان باشد. گاهی می‌نشستیم و از شجاعت هم‌ولایتی‌های خودمان تعریف می‌کردیم. به قول کریم‌آقا، که ریش سفید گردان بود، برای خودمان نوشابه باز می‌کردیم. آن‌روز تازه از آموزش‌های قبل از شروع عملیات برگشته بودیم. حمدالله گفت: - دوست دارم توی عملیات دو تا اسلحه دستم بگیرم و تا خود خط دشمن یک سره شلیک کنم. حمدالله حواس‌اش نبود که فرمانده جدید گردان، وارد چادرمان شده. همین‌طور حرف می‌زد و از شجاعتی حرف می‌زد که هنوز معلوم نبود، از عهده‌اش برمی‌آید یا نه! وقتی حرف‌هایش تمام شد فرمانده گفت: صلوات! چند نفری که توی چادر بودیم، صلوات فرستادیم. حمدالله که انگار تازه چشم‌هایش را باز کرده بود، با دیدن فرمانده لبخند زد و گفت: - حاجی من واقعیت را گفتم. چون مطمئنم اگر دو تا اسلحه به من بدهید، دمار از روزگار دشمن درمی‌آورم. فرمانده به نشانه تایید حرف‌های او سرش را تکان داد و گفت: آفرین، آفرین. حمدالله که فکر می‌کرد فرمانده او را مسخره می‌کند گفت: باور نمی‌کنید؟ این را گفت و اسلحه‌اش را از زمین برداشت. قنداق را در چال کنفاش گذاشت و دستش رفت به طرف گلنگدن. همه می‌دانستیم اسلحه‌ی ژسه بدقلق است. وقتی می‌خواستیم گلنگدن





بکشیم باید هر چه زور داشتیم خرج می کردیم. تازه باید حواس مان می بود که به قول همان آقا کریم خودمان، حفره ی گلنگدن دستمان را گاز نگیرد. که گازش همان و قطع شدن انگشت، یا نرمه ی کف دست همان. حمدالله چندبار زور زد و هربار گلنگدن از دستش در رفت. فرمانده با آرامش به او نزدیک شد. دستش را برد کنار خشاب و آن را از اسلحه جدا کرد. حمدالله که صورت اش از خجالت صورتی شده بود گفت: حاجی حواسم هست که دستم روی ماشه نرود. فرمانده دو دست اش را به طرف او دراز کرد و گفت: احسن احسن. می دانم که خواست هست. ولی اگر توی میدان جنگ هم بخواهی به این شکل گلنگدن بکشی، اولین گلوله به هم رزم خودت می خورد. حالا چند لحظه اسلحه را به من بده. حمدالله که معلوم بود حسابی حالش گرفته شده، اسلحه را به دست او داد. فرمانده لوله ی اسلحه را رو به زمین گرفت. نرمی بین دو انگشت شست و سبابه اش را نشان داد. بعد به آرامی گلنگدن را به عقب کشید و رها کرد. دوباره اسلحه را به دست حمدالله داد و گفت: مطمئنم تو هم بلد بودی. می خواستی ببینی ما هم بلدیم یا نه. حمدالله نگاهی به فرمانده و نگاهی به ما انداخت. لبخندش را که دیدم، فکر کردم از خَر شیطان پیاده شده است؛ می خواهد قبول کند که بعد از آن همه آموزش، بلد نبوده گلنگدن بکشد. اما او شانه ها را بالا داد و خنده خنده گفت: بله! می خواستم بچه ها را امتحان کنم. وگرنه که من چشم بسته اسلحه را باز و بسته می کنم. با شنیدن این حرف صدای شلیک خنده ی بچه ها توی چادر پیچید.



تولد

ماه چون چشم نیمه باز از دور
چشمکی زد به چشم در خوابت
بالهای فرشته زیر سرت
بالشت بود و بند قنداقت

پدرت بوسه زد به گونه ی تو
تا دهان را پر از عسل بکند
از سر شوق دست و پا نشناخت
مادرت تا تو را بغل بکند

آمدی و به خانه آوردی
با خودت نور پاک شادی را
سجده ی شکر شد بهانه ی مهر
تا ببوسد امام هادی را

توی گوشت پدر اذان سر داد
گونه ات را دم دهن بگذاشت
بعد رو کرد بر فرشته و نور
نام فرزند را حسن بگذاشت

مسعود طاهری عضد

مثل گل

دختر پیغمبر(ص)
شادی بابا بود
همسری بی همتا
مادر گلها بود

مهربان و زیبا
چون فرشته، خوشرو
جانمازش می داد
عطر یاس و شب بو

با طراوت چون گل
صورتش هم چون ماه
حیف مثل گل بود
عمر زهرا(س) کوتاه

امین بهاری زاده

فرشته

چه نعمت بزرگی
برای این جهان بود
دلش بزرگ و روشن
شبیه آسمان بود

خدا به دست او بست
کتاب هر بدی را
خودش برای او کاشت
گل محمدی را

اگرچه آسمانی
فرشته زمین بود
نگین حلقه نور
محمد امین بود

زهرا داوری

پاییز زیبا

پاییز را دیشب صدا کردم
از پنجره آمد اتاق من
بر دفترم پاشید با لبخند
زرد و کمی هم قرمز روشن
با مهربانی یک سبد میوه
سیب و انار و پرتغال آورد
یک شعر لیمویی برایم خواند
روح مرا پاییز باران کرد
باد آمد هی پرده را پس زد
رفت از اتاقم نم نمک پاییز
دیشب مرا بوسید و من ماندم
با یک جهان احساس شور انگیز

مرضیه تاجری

من و جمکران

در میان رود زائران
جاری ام
سوی جمکران
عطر لحظه های سبز
می چکد از آسمان
بال می زنم
سوی او
با نسیم
صبح زود
می کنم صعود
جمعه ای رها
با آسانسور دعا

مرضیه تاجری

کتاب گمشده به مناسبت روز کتابخوانی

کتاب من، کتاب قصه‌ی من!
تو بودی بی خبر از غصه‌ی من
تو بودی شادی قلبم کمابیش
تو را گم کرده بودم هفته‌ی پیش
کنار باغچه جا مانده بودی
چه غمگین و چه تنها مانده بودی
از آن بالا تنور داغ خورشید
به روی برگ‌هایت می‌درخشید
رُخت را نور داغش زرد می‌کرد
تنت بیمار بود و درد می‌کرد
پُر از حسرت، دل بیمار و تنگ
خراب و پاره آن جلد قشنگ
تو را یک روز دیدم اتفاقی
فقط بود از تو مُشتی برگ باقی
دلم لرزید و قلبم شد پُر از غم
تو را آوردم این‌جا در اتاقم
کنار پنجره یک کم تکاندم
تمام خاک و خُل را از تو راندم
تنت را جلد کردم بار دیگر
شدی از قبل هم بهتر، جوان‌تر
ورقه‌های تو را وا کردم از هم
برایت خانه‌ای کردم فراهم
کنار دوستانت جا گرفتی
به خود یک چهره‌ی زیبا گرفتی
زدی بروی من انگار لبخند
تو گویی در دل من آب شد قند
و من آن لحظه خوش کردم دلم را
به یک تصمیم چون تصمیم کبرا

سیدسعید هاشمی



آشنایی با ورزش های هوازی

مهدی زارعی



هوازی و غیرهوازی

باید در مدت زمانی حدود ۱۰ ثانیه مسیر ۱۰۰ متر را طی کند. در این مسیر دیگر فرصتی برای تنفس آرام و رسیدن اکسیژن به اندامها وجود ندارد بلکه باید با فشار بالا و بدون تنفس عادی مسیر را طی کرد. پس این دوندۀ در حال انجام یک تمرین یا مسابقه غیرهوازی است.

حالا اگر به آرامی در یک پارک بدویم می بینیم که در حال دویدن ضربان قلب ما آرام آرام بالا می رود با این حال دم و بازدم را نیز به آسانی انجام می دهیم. پس مشغول یک تمرین هوازی هستیم.

دو عبارت هوازی و غیرهوازی را می توان بدون مراجعه به هیچ لغتنامه ای معنا کرد! فقط به کلمات دقت کنید: در عبارت «هوازی» آنچه به چشم می خورد کلمه «هوا» است. همین معنی این کلمه است: ورزشی که در حال انجام آن بتوان هوا را به آسانی تنفس کرد.

به عبارت ساده تر، ورزش هوازی، ورزشی است که شدت آن کم است و به همین خاطر در حال انجام آن می توان به راحتی تنفس کرد. اما اگر شدت هر تمرینی بالا برود، نقش تنفس در آن کم می شود. مثلاً یک دوندۀ ۱۰۰ متر را تصور کنید. او

به قلب خود رحم کنید!

یافتن این رژیم غذایی، وزن او نیز به مرور به شرایط قبل بازمی گردد. این افزایش و کاهش پیاپی وزن، ضرر فراوانی برای قلب دارد.

اما اگر همان شخص تمرینات مداوم هوازی انجام دهد، نه تنها وزن خود را به شکل استاندارد کم می کند، بلکه به تناسب اندام هم می رسد و البته قلب او نیز در همین مدت بسیار قوی می شود.

بسیاری از اطرافیان ما حاضرند انواع و اقسام رژیم های غذایی سخت را قبول کنند فقط برای این که به خیال خودشان تناسب اندام داشته باشند یا مثلاً چند کیلو از وزن خود را کم کنند. شاید شما هم کسی را در خانواده یا آشنایان دیده اید که با افتخار می گوید که در یک ماه مثلاً ۱۰ کیلو از وزن خود کم کرده است. وقتی کسی با رژیم های غذایی سخت وزن خود را کم کند، با پایان

استخوان ها نیازمند ورزش هوازی

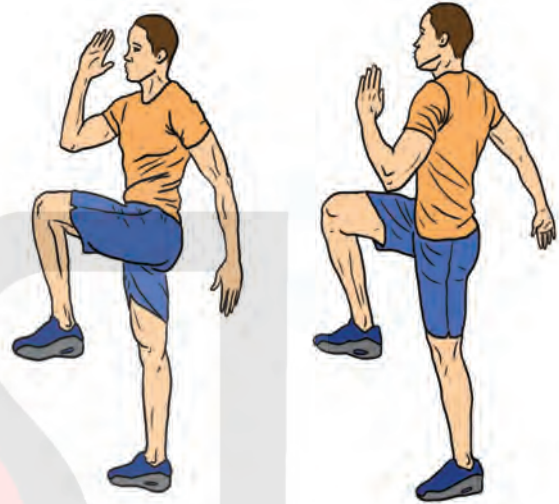
بیماری های قلبی و عروقی نیز کمک می کند. در ورزش های هوازی مهم این است که کار را با شدت کم اما در زمان دراز انجام دهید. به طوری که به مرور عرق کنید، ضربان قلبتان بالا برود و نفس نفس بزنید. فرق نمی کند این فرایند با پیاده روی انجام شود، یا با دوچرخه سواری، شنا یا هر ورزش دیگر.

«تحرك» اهمیت بسیار زیادی در تقویت استخوان ها دارد و یکی از دلایلی که انسان های پیر دچار پوکی استخوان می شوند، کمبود تحرك است. به همین خاطر اگر جایی خواندید یا شنیدید که ورزش های هوازی مانع پوکی استخوان می شود، تعجب نکنید! ضمن این که ورزش هوازی به جلوگیری یا کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطان ها، دیابت، افسردگی و

لگد به باسن: درجا شروع به دویدن کنید. اما دقت داشته باشید که پاهایتان از پشت به باسن تان برخورد کند. چقدر طول می کشد که ضربان قلبتان افزایش پیدا می کند؟



زانوبلند: فقط کافی است در جا شروع به حرکت کنید و درست مثل یک پیاده روی ساده عمل کنید. اما زانوهایتان را تا می توانید بالا بیاورید. دقت کنید که با هر زانو، دست مخالف نیز حرکت کند. خیلی ساده است اما کم کم عضلات شکمتان نیز فشار را احساس می کند. تمرین را ادامه دهید. ببینید نفس نفس زدن از چه زمانی آغاز می شود؟

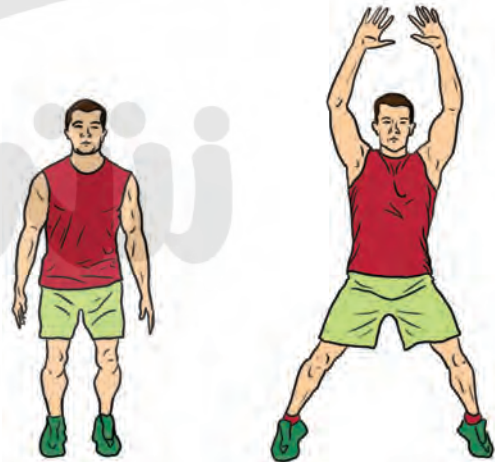


خزیدن خرس: همان طور که چهار دست و پا روی زمین راه می روید، دست ها و پاها را روی زمین بگذارید و به ترتیب زانوهایتان را از زمین جدا کرده و به جلو بیاورید. با انجام این حرکت بعد از مدتی متوجه می شوید که تمام اندامهای تان درگیر می شوند و این فشار را در شکم، باسن و پشت ران ها بیشتر احساس می کنید.

اگر می خواهید فشار این تمرین بالا برود، همین کار را انجام دهید اما وقتی یک پایتان را جلو می آورید، آن را روی زمین نگذارید و روی هوا نگه دارید. حالا چطور شد؟ باز هم به اسانی قبل است؟!



حرکت پروانه: با این حرکت قطعاً آشنا هستید و شاید آن را جدی نگیرید اما همین تمرین ساده می تواند کالری زیادی مصرف کند. پس در مدت زمان طولانی در جا بالا بپرید و به تنوع، با بالا رفتن دست ها، پاهایتان را باز کنید و با پایین آمدن دست ها، پاهایتان را جمع.



مهم ترین کار بعد از هر تمرین

از همین حالا عادت کنید، بعد از هر تمرین ضربان نبض خود را بگیرید. فقط کافی است دو انگشت خود را آرام روی رگ گردن تان بگذارید و تعداد تپش ها را بشمرید. بعد از یک تمرین پر فشار، ضربان قلبتان ممکن است تا ۱۸۰ ضربه در دقیقه بالا برود. در این حالت دقایقی استراحت کنید و دوباره تمرین کنید اما اگر ضربان قلبتان از این عدد بیشتر شد، بدانید تمرین تان پرفشار بوده و بهتر است اندکی از فشار تمرین کم کنید.

آخرین نکته مهم

اگر تمرین های هوازی را مستمر انجام دهید، می بینید که بعد از تمرین، ضربان قلب تان کمتر از حالت عادی شده است. این یک اتفاق فوق العاده است و نشان می دهد که قلب تان بر اثر تمرین قوی تر از قبل شده است. پس ادامه بدهید!



حالا کجایش را دیده‌اید؟!

جان‌باز شهید سعید جان‌بزرگی عکاس دفاع مقدس در چند قاب



در نتناهد

تولد: ۱۲ اسفند ۱۳۴۴

شهادت: ۲۲ تیرماه ۱۳۸۱، بر اثر عوارض تنفس گازهای زهرآگین سلاح‌های شیمیایی دشمن بعثی، هنگام عکاسی از بمباران شیمیایی حلبچه آخرین مسئولیت: معاون فرهنگی لشکر ۲۷ محمد رسول‌الله(ص)



به سرتاسر خاکریز انداخت و گفت: «عجب جهنم مَشْتی!» بعد آمد بالای

سر ما که داشتیم سنگر می‌کندیم، گفت: برادرهای تبلیغات هم بله؟!

سعید با لبخند جواب داد: «حالا کجایش را دیده‌اید!» خدا قوت گفتند و رفتند سراغ بقیه‌ی رزمندگان. همین‌طور که به احوال‌پرسی و بررسی اوضاع مشغول بودند؛ ناگهان زمین و زمان تار شد و انفجار هرکدام را به طرفی پرت کرد. هنوز دود و گرد و غبار انفجار ننشسته بود که دیدم سعید که سرش از موج انفجار به شدت درد گرفته و چهره‌اش درهم بود، تکانم می‌دهد: احسان پاشو! احسان تو زنده‌ای؟ قبل از اینکه حرفی بزنم با حسرت و حیرت چندبار تکرار کرد: سبحان‌الله، سبحان‌الله، سرم را که بلند کردم، دیدم معاون گردان و بی‌سیمچی‌اش شهید شده‌اند و چند نفر زخمی افتاده‌اند. بقیه‌ی رزمندگان که حواسشان به آتش دشمن بود، هنوز متوجه ماجرا نشده بودند. سعید گفت: «احسان زودباش روی این‌ها را با گونی بپوشان. اگر بچه‌ها بدانند معاون فرمانده‌شان شهید شده، روحیه‌شان ضعیف می‌شود.» قبل از آنکه روی آن‌ها را بپوشانم، دوربین را که توی خاک گم شده بود و فقط بند آن بیرون بود، برداشتم، عدسی آن را با گوشه‌ی چفیه تمیز کردم و چند عکس از شهدا گرفتم. عکس معروف شهید امینی هم که تاکنون صدها هزار نسخه از آن تکثیر شده، همان لحظه گرفتم. پیش خودم گفتم؛ بگذار این چهره‌ی آرام و مطمئن را برای تسلا‌ی خانواده‌اش به یادگار بردارم. کمی بعد شاه‌حسینی آمد، گونی را از روی شهدا کنار زد و درحالی که نم اشک گونه‌های خاک گرفته‌اش را خط انداخته بود، نشست و با آن‌ها شروع کرد به درد دل کردن و راز و نیاز. دلمان نمی‌آمد خلوتش را به هم بزنیم. مدتی بعد، همان‌جا تیمم کرد و نماز خواند. بعد از سلام نماز، بلند شد و بی‌هیچ حرفی درامتداد خاکریز دور شد. چهره‌اش حالتی داشت که دلمان را لرزاند و نگاه‌های نگران بین من و سعید و بقیه رد و بدل شد. آن شب، کمی بعد از برگشتن ما، شاه‌حسینی شهد شد. فریادهای یاحسین‌اش بعد از این همه سال، هنوز در گوشم می‌پیچد. سعید جان‌بزرگی با شنیدن این خبر، با حسرت آهی کشید و گفت: «خوشا به حالش. مهلتش دادند نماز مغربش را هم بخواند و با وضو برود.»

در تاریخ عکاسی می‌خوانیم؛ وقتی اولین عکس‌ها گرفته شد، عده‌ای چنان شگفت‌زده شده بودند که آن را نوعی جادوگری می‌دانستند و برخی که می‌خواستند عاقلانه‌تر نظر بدهند، عکس‌ها را «آینه‌های حافظه دار» نامیدند. البته چندان هم بی‌ربط نگفته بودند، چون تصویر، قابل لمس‌ترین و ماندگارترین ردپای گذر ایام است، همچنان که شهید جان‌بزرگی در دفتر خاطراتش می‌نویسد: «با خودم می‌گفتم، لحظات ثبت شده توسط دوربین من، باعث خواهد شد تا مردم دور دست در مورد مردانی که سال‌های جوانی‌شان را دستخوش شعله‌های نبرد سنگین زرهی کرده‌اند، ببینند و به این باور برسند که آدم‌های درون قاب تصویر من هرگز نخواهند مرد و من به آنان عمر جاودانه خواهم بخشید...»

موقع عملیات کربلای ۵ بود، در شلمچه یک دسته حدود ۱۷ نفری از بچه‌ای گردان انصار لشکر ۲۷ حضرت رسول(ص) به فرماندهی رزمده‌ای به نام «سعید شاه حسینی» یکی از سنگرهای هلالی(نونی) دشمن را تصرف کرده بودند و مقاومت جانانه‌ای می‌کردند. سعید جان‌بزرگی، من و ۳ نفر دیگر از بچه‌های تبلیغات دوربین و وسایل خود را برداشتیم و رفتیم تا رشادت آن‌ها را به تصویر بکشیم. وقتی رسیدیم، خجالت کشیدیم از اینکه به جای اسلحه، دوربین دستانمان بود. اول آقا سعید پیشقدم شد. آستین‌ها را بالا زد و شروع کرد به پر کردن خشاب تیربار. بقیه هم مرتب می‌رفتیم از حدود ۲۰۰ قدمی، گلوله‌های آر پی جی را توی کیسه گونی می‌آوردیم دم دست آر پی جی زن‌ها. کمی خشاب پر می‌کردیم، کمی فیلم می‌گرفتیم. هنگامه‌ای بود! فرمانده شاه حسینی مدام در طول خاکریز در تکاپو بود و رجز خوانی می‌کرد. این فیلم بعداً توسط شهید مرتضی آوینی تدوین و به اسم «گلستان آتش» در برنامه روایت فتح پخش شد. هر بار که تصویر «کات» شده، انفجاری رخ داده و دوربین از دستانمان رها شده است. موقع غروب بعد از حدود ۱۰ ساعت نبرد بی‌امان، وقتی تبادل آتش کمتر شد، جان‌بزرگی گفت؛ این آرامش قبل از طوفان است، تا دیر نشده باید برای خودمان سنگر انفرادی درست کنیم و تا رسیدن نیروی کمکی به برادران خط کمک کنیم. من و سعید ماندیم، اما آن ۳ نفر دیگر را راضی کرد که حلقه فیلم‌های گرفته شده را به عقب ببرند. همین‌طور که مشغول کندن سنگر بودیم، دیدیم ۵ نفر دارند می‌آیند. دیدن برادر پوراحمد، معاون گردان و بی‌سیمچی او امیر حاج‌امینی و ۳ نفر دیگر، روحیه تازه‌ای به بچه‌ها داد. پوراحمد نگاهی



سهمان باغ بابلان

لحظه‌هایی از زندگی حضرت معصومه (س)

سیدسعید هاشمی

بعضی‌ها از او می‌خواستند که دعایی در حق‌شان بکند. بعضی از او می‌خواستند که برای‌شان حدیثی از پدر یا برادرش بگویند. بعضی‌ها از او تَبَرُّکی می‌خواستند. اسم خانۀ موسی‌بن‌خزرج را بیت‌النور گذاشته بودند. از بس که بانو در آن نماز می‌خواند. موسی‌بن‌خزرج به پیکر مطهر، نگاهی کرد و گفت: هفده‌روز در قم بودی، اما به اندازهٔ کُل عمر ما عبادت کردی. موسی‌بن‌خزرج به روزها و شب‌هایی فکر می‌کرد که بانو در خانۀ او نماز می‌خواند. گاهی که نماز می‌خواند، مشعلی که توی اتاقش روشن بود، سایۀ بانو را، روی پردۀ اتاق می‌انداخت. موسی‌بن‌خزرج در روزها و شب‌های اول، سایۀ او را می‌دید که به رکوع و سجده می‌رفت، اما در چندروز آخر، دیگر قیام و رکوع و سجده‌ای در کار نبود. بانو نشسته و خسته نماز می‌خواند. توان ایستادن نداشت و حالا این آخری‌ها دیگر توان نشستن هم نداشت. موسی‌بن‌خزرج، تعجب می‌کرد که چه به روز این بانو آمده که با بیست‌وهفت سال سن، توان ایستادن و حتی نشستن ندارد. باید حتماً دراز می‌کشید. حکیم گفته بود آرامش او نباید به‌هم بخورد. حکیم چندبار به بالین

باغ بابلان شلوغ بود. بانو در پارچۀ تمیز و سفیدی راحت و آسوده خوابیده بود. بعد از هفده‌روز مهمانی در خانۀ موسی‌بن‌خزرج، حالا فارغ از تمام دردها و بیماری‌ها، فارغ از تمام گریه‌ها و غصه‌ها، فارغ از تمام خستگی‌ها و آزدگی‌هایی که این روزها دیده بود، خوابیده بود و در آسایشی همیشگی سیر می‌کرد. مردم اشک می‌ریختند و ناله می‌کردند. باغ بابلان پر از صدای ناله و شیون شده بود. موسی‌بن‌خزرج، جلو ایستاد و قامت بست. همهٔ مردم پشت سرش، صف بستند و نماز بر پیکر بانو خوانده شد. نمازی که با گریه آغشته بود. حالا همه منتظر بودند تا پیکر در قبر گذاشته شود. موسی‌بن‌خزرج به پیکر نگاه کرد و در دلش گفت: بانو حالا دیگر راحت شدی! دیگر آسوده بخواب! سلام مرا به برادران شهیدت هارون و جعفر و زید برسان. بعد به روزهای پیشین فکر کرد. چه لذتی می‌برد وقتی می‌دید بانو در خانۀ اوست. زن‌ها، دسته‌دسته به خانۀ او می‌آمدند تا او را ببینند. در همهٔ قم پیچیده بود که دختر موسی‌بن‌جعفر و خواهر ولی‌عهد، در قم در خانۀ موسی‌بن‌خزرج است. زن‌ها دست او را می‌بوسیدند و دور او می‌نشستند.



پسر موسی بن خزر ج گفت: او در خانه ما بوده، پس وظیفه پدر من است که او را در قبر بگذارد. همه هم شروع شد. هر کس چیزی می گفت. یک دفعه صدای پای چند اسب، همه آن ها را قطع کرد. همه، سر برگردانند و به سمت ورودی باغ نگاه کردند. دو اسب سوار، در حالی که صورت شان را با پر دستارشان پوشانده بودند و فقط چشم هایشان معلوم بود، وارد باغ شدند. همه ساکت بودند و با تعجب آن ها را نگاه می کردند. سواران غریبه، وقتی به جمعیت رسیدند، از اسب پیاده شدند. اول رفتند کنار پیکر. نشستند و شروع کردند به اشک ریختن. با گریه آن ها، همه مردم شروع کردند به گریه کردن. بعد، آن دو، کنار هم ایستادند و بر جنازه نماز خواندند. در آخر هم جنازه را برداشتند و در قبر گذاشتند. هیچ کس حرف نمی زد. هیچ کس توان حرف زدن نداشت. حتی کسی از آن دو نپرسید شما کی هستید و از کجا آمده اید؟ دو ناشناس، پیکر را دفن کردند و بعد بدون اینکه حرفی بزنند، سوار اسب هایشان شدند و رفتند. با رفتن آن ها قبری باقی ماند و مردمی که چشم های شان پر از سوال و تعجب بود.

او آمده بود و داروهایی تجویز کرده بود. اما به موسی بن خزر ج گفته بود که از این داروها کاری ساخته نیست. بانو گاهی با موسی بن خزر ج درباره مرگش و محل دفنش صحبت می کرد. موسی بن خزر ج حالا معنای پیش گوئی امام صادق را می فهمید. حدیثی که سال ها بود فکر او را مشغول کرده بود: «بانویی از فرزندان من در قم از دنیا می رود که اسمش فاطمه، دختر موسی است و به شفاعت او همه شیعیان من وارد بهشت می شوند.» صدای پیرمردی، موسی بن خزر ج را به خود آورد: چرا همه به هم نگاه می کنید؟ چرا پیکر را در قبر نمی گذارید؟ پیرمرد دیگری گفت: درست است! نمی شود که جنازه همین طور روی زمین بماند! به بزرگان آل سعد بگویید جلو بیانند و پیکر را در قبر بگذارند. مرد چهارشانه ای جلو رفت و گفت: چرا آل سعد؟ این وظیفه اشعریان است که پیکر را دفن کنند. پیرزنی که با ناتوانی بالای سر پیکر نشسته بود و گریه می کرد گفت: این حرف ها چیست؟ مگر برتری به طایفه است؟ پس تکلیف کسانی که از این دوطایفه نیستند چیست؟ یعنی نباید افتخاری نصیب شان شود؟

خطر زباله های فضایی

مجید عمیق

از نیمه ی دوم قرن بیستم که عصر رقابت های فضایی آغاز شد ابتدا دانشمندان و اختر شناسان خطر برخورد زباله های طبیعی مانند شهاب سنگ ها و قطعات سیارک ها و خرده سنگ ها با کره ی زمین را جدی تلقی نمی کردند. اما اکنون با وجود سه هزار ماهواره ی فعال در مدار کره ی زمین و همین تعداد ماهواره ی از کار افتاده که در فضا سرگردان هستند و همین طور بقایای قطعات بزرگ و کوچک موشک های منهدم شده و منبع سوخت موشک ها و پوسته های رنگ جدا شده از بدنه ی آن ها را نه تنها خطری برای ماهواره ها و سفینه های فضایی تلقی می کنند بلکه سقوط آن ها و برخوردشان با زمین را هم نگران کننده می دانند. دانشمندان تخمین زده اند که بیست هزار قطعه ی بزرگ تر از توپ تنیس و بیش از نیم میلیون قطعه ی بزرگ تر از تیله ونیم میلیارد ذره ی کوچک تر در فضا جولان می دهند. برخورد زنجیره ای این قطعات با یکدیگر می تواند برای ماهواره هایی که در مدار زمین گردش می کنند خطر آفرین باشد.



طرح گرافیکی یکدکش فضایی کلیمر اسپیس برای پاکسازی زباله های فضایی

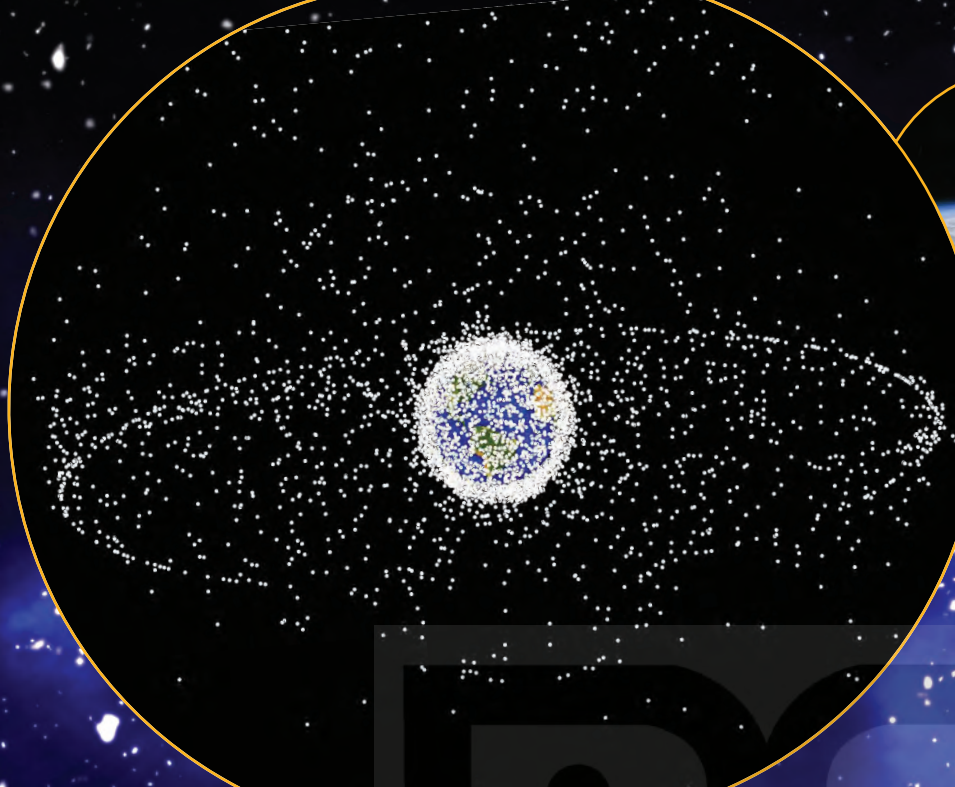
برخوردهای فضایی

در سال ۲۰۰۹ میلادی اولین برخورد بین دو ماهواره بر فراز ناحیه ی سیبری در روسیه روی داد و طی آن یک ماهواره ی مخابراتی امریکا با یک ماهواره ی نظامی روسیه که هر دو از رده خارج شده بودند با سرعت ۳۶۰۰۰ کیلو متر بر ساعت با یکدیگر برخورد کردند و قطعاتشان در فضا پخش شد.

کشور چین در سال ۲۰۰۷ میلادی برای انهدام یک ماهواره ی از کار افتاده اش از موشک استفاده کرد و با این کار بیش از ۳۰۰۰ قطعه ی کوچک و بزرگ را در فضا پراکنده کرد.

ایستگاه فضایی بین المللی از سال ۱۹۹۹ به این طرف ۲۹ بار با خطر برخورد با زباله های فضایی روبه رو شده است و تنها در سال ۲۰۱۴ میلادی پنج بار مجبور شد ارتفاع مدارش را تغییر دهد تا از این برخوردها مصون بماند.

زباله های فضایی با سرعت بیش از ۲۸۰۰۰ کیلومتر بر ساعت حرکت می کنند و قطعه ای به بزرگی یک کف دست با دارا بودن چنین سرعتی می تواند یک ماهواره را به کلی منهدم کند.

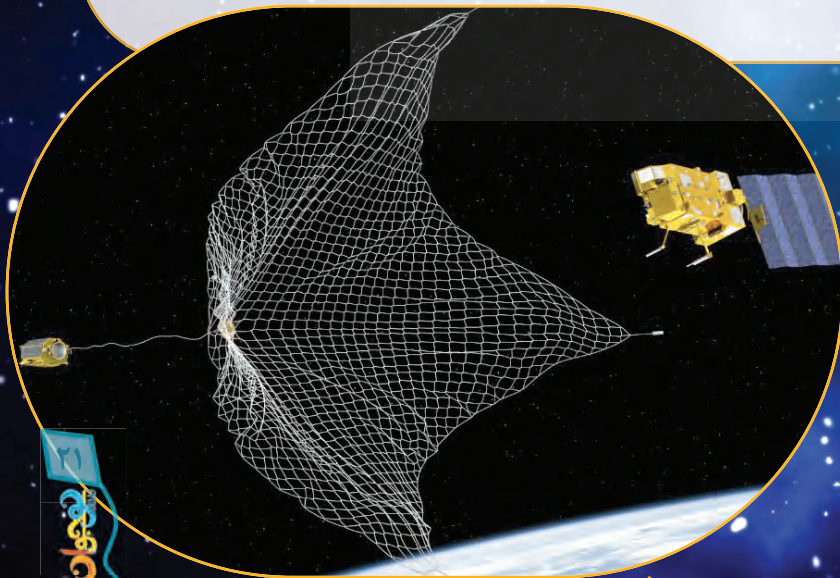


ایستگاه فضایی بین المللی برای برخورد نکردن با یکی از قطعات زباله های فضایی تغییر مدار اضطراری انجام می دهد

تصویر کامپیوتری از زباله های فضایی در دو ناحیه از مدار های کره ی زمین. در ارتفاع مدار پایین که ویژه ی بیشتر ماهواره هاست تراکم این زباله ها در مقایسه با مدار دور از زمین که مدار ویژه ی ماهواره های مخابراتی و سیستم موقعیت یاب جهانی (جی. پی. اس) است بسیار بالاست.

پاکسازی زباله های فضایی

دولت های جهان برای رهایی از شر زباله های فضایی برنامه های متعددی را طراحی کرده اند که هنوز عملیاتی نشده است و بسیار هزینه بر است. یکی از این روش ها جارو کردن فضا از طریق تور های مغناطیسی است که چندین کیلومتر طول دارند و به ماهواره ای که به فضا فرستاده می شود متصل است و سپس از ماهواره جدا شده و شروع به حرکت کردن در پیرامون زمین کرده تکه های ریز فلزات و خرده سنگ ها را در مسیرش و با استفاده از میدان مغناطیسی جمع اوری کرده و به سمت جو زمین هدایت می کند و آن ها قبل از رسیدن به زمین بر اثر اصطکاک با جو می سوزند و نابود می شوند. همین طور استفاده از پرتو لیزر از دیگر پیشنهادات برای این کار است. با این وصف هر روز که می گذرد بر حجم این زباله های فضایی افزوده می شود. ناگفته نماند که ما از حالا باید زمین را برای نسل آینده سالم نگه داریم و مطالعه ی زمین و آگاهی از شرایط زیست محیطی، پیش بینی شرایط جوی، ارتباطات تلویزیونی، رادیویی، سیستم های جهت یاب جهانی یا جی. پی. اس، سفر های تحقیقاتی و... به برکت وجود این ماهواره ها و کاوشگر های فضایی صورت می گیرند و اگر زباله های فضایی سد راه این ماهواره ها باشند در آن صورت زمین با خطر جدی روبه رو خواهد شد و زندگی همه ی انسان ها بر روی زمین مختل خواهد شد.



سازه بادبانی شکل زباله جمع کن فضایی تقریباً شبیه به یک تور ماهی گیری است. پس از آن که تور زباله جمع کن فضایی پر می شود، فضاپیما ارتفاع مداری خود را کاهش داد تا به صورت هدایت شده وارد جو زمین شوند. با این کار فضاپیما و زباله های همراه آن نابود می شوند

شطرنج تمرین تصمیم‌گیری است!

گفت و گو با فاطمه فاضلی قهرمان شطرنج و دانش آموز برگزیده شاهرودی

محمدحسین دیزجی

درمان کردند و از این بابت با تشخیص کمیسیون پزشکی ۲۵ درصد جانبازی شامل‌شان شد. پدرم مشغول کار در اداره آموزش و پرورش در مقطع متوسطه دوم هستند و فعالیت اجرایی دارند. **در مورد مادر هم بفرمایید که آیا شاغل هستند یا خانه‌دار؟**

مادرم کارمند علوم پزشکی معاونت غذا و دارو کارشناس آزمایشگاه مواد غذایی با سابقه ۲۵ سال هستند.

شما یک دانش‌آموز موفق هستید و در طول این سال‌ها توانسته‌اید علاوه بر درس چند دوره را هم بگذرانید و کارهایی را یاد بگیرید مثل فتوشاپ و دوره تندخوانی اصلاً چطور شد که سراغ یاد گرفتن این دوره‌ها رفتید؟

سال نهم از طرف فنی حرفه‌ای در مدرسه، دوره‌های مختلف در قالب کلاس‌های آموزشی برگزار شد و من در کلاس‌های تندخوانی و فتوشاپ که برایم مناسب و کاربردی بود، شرکت کردم و پس از گذراندن این دوره‌ها مدرک فنی حرفه‌ای این دو رشته را کسب کردم کمتر دانش‌آموزی را شنیده‌ایم که دوره تندخوانی را بگذرانند. چطور شد این دوره را انتخاب کردید و برای آموزش آن رفتید؟

مهارت تندخوانی یکی از مهارت‌های لازم و کاربردی مخصوصاً برای دانش‌آموزان است و من هم برای تقویت مهارت خوانش در دروس مدرسه و همچنین کتاب‌های دیگر در این کلاس‌ها شرکت کردم. **تندخوانی چقدر به یاد گرفتن و سریع درس خواندن شما کمک کرده است؟**

شطرنج ورزشی فکری برای تقویت تصمیم‌گیری است. خیلی راحت و صمیمی برایمان نوشت: فاطمه فاضلی، متولد ۱۳۸۳/۶/۴، ساکن شهرستان شاهرود، دانش‌آموز پایه ۱۲ تجربی دبیرستان ۱۹ دی هستم. دوران متوسطه اول را آموزشگاه نمونه پانزده خرداد گذرانده و دوران ابتدایی را هم در همین شهر زیر نظر معلمان خوبی پشت‌سر گذاشتم. یک برادر بزرگ‌تر و یک برادر دوقلو دارم که برادر بزرگ‌ترم مشغول تحصیل در رشته حقوق دانشگاه آزاد شاهرود است و برادر کوچک‌تر که بامن هم قل هست در رشته تجربی درس می‌خواند. ایشان هم در زمینه شطرنج فعالیت‌های خوبی داشت ولی بیشتر به ورزش بسکتبال علاقه نشان داد و در آن رشته پیشرفت کرد و امروز در رده سنی خودش، فرد موفقی در این ورزش هست. فاطمه در حد خودش دانش‌آموزی پرتلاش، با اعتماد به نفس و موفق است. در این سن و سال دوره‌هایی را گذرانده و موفقیت‌هایی را هم کسب کرده است. برای آشنایی بیشتر با او این گفتگو را بخوانید. **دوست داریم گفتگو را از پدر گرامی شما شروع کنیم. جانباز عزیزی که به واسطه ایشان این مصاحبه شکل گرفت. از ایشان برایمان بگویید.** پدرم از آزادگان کشور عزیزمان هست که منطقه غرب استان کردستان منطقه دهلران عملیات بیت المقدس در حال پدافند باتک شدید دشمن در تاریخ ۱۳۶۶/۱۱/۱۷ به اسارت دشمن درآمد. ایشان در این مدت جزو مفقودالائرها بود و در تاریخ ۱۳۶۹/۶/۷ به میهن عزیز بازگشتند و از ناحیه کمر و زانو دچار آسیب‌دیدگی شده که زمانی اصراف



دوست دارم موفق به کسب مقام‌های بهتر و بالاتر کشوری بشوم .
در طول هفته چقدر برای شطرنج و تمرین آن وقت می‌گذارید؟

در حال حاضر به خاطر مطالعه برای کنکور نمی‌توانم زمان زیادی را به شطرنج اختصاص بدهم.

آیا با کامپیوتر و سیستم‌های ماشینی هم شطرنج بازی می‌کنید. اگر بله این کار چه فایده‌ای دارد و چه کمکی به یادگیری می‌کند؟
بله، مخصوصاً در زمان کرونا به علت تعطیلی سالن‌های ورزشی و مسابقات حضوری از طریق فضای مجازی در مسابقات شرکت می‌کنم و این بازی‌ها و تمرین‌ها باعث تقویت سطح بازی می‌شود.

در منزل با چه کسی شطرنج تمرین می‌کنی؟
با برادرانم که آنها هم از بازیکنان خوب شطرنج هستند.
برای آینده خودتان از نظر تحصیل و شغل چه برنامه‌ای دارید؟

من امسال درکنکور تصمیم دارم فقط در رشته زبان شرکت کنم با توجه به اینکه کلاس زبان هم درکنار تحصیل مشغول هستم و بیشتر ترمهای آن را گذرانده‌ام. و درآزمون‌های تخصصی زبان هم ثبت‌نام کرده و شرکت می‌کنم و کتاب‌های کمک‌درسی که بتواند به من دراین رشته کمک کند را تهیه کرده تا ان‌شاءالله اول با یاری و کمک خداوند مهربان و بعد همراهی پدر و مادر عزیزم و همچنین همت و تلاش خودم دریکی دانشگاهای خوب تهران قبول شوم.
برایتان موفقیت و سربلندی آرزو داریم.

این مهارت تا حدود زیادی به صرفه‌جویی زمان برای مطالعه دروس به‌من کمک کرده‌است.

کسی که این دوره را می‌گذارند حتماً اهل مطالعه غیر درسی هم هست درباره مطالعات غیر درسی هم برای ما بفرمایید که چقدر مطالعه می‌کنید به چه کتابهای علاقه دارید؟
بله من به خواندن رمان در زمینه‌های مختلف مخصوصاً ژانر علمی تخیلی علاقه دارم. مهمترین نکته‌ها در دوره تندخوانی چه چیزی است یعنی شما کلمات خاص را حین مطالعه می‌بینید یا... لطفاً کمی توضیح بدهید تا دیگر دوستان هم بیشتر آشنا بشوند.
بله همین‌طور. شما در تندخوانی متوجه نکات مهم می‌شوید و با علامت گذاری می‌توان با بازخوانی مجدد فقط نکات مهم را مرور کرد که بیشتر در حافظه بماند.
در طول سال‌های تحصیل به طور معمول چه معدلی داشته‌اید؟

در سال هفتم، هشتم و نهم معدل ۲۰ و در پایه‌های دهم و یازدهم میانگین ۱۹ و نیم.

شنیدیم در زمینه ورزش فکری شطرنج هم قدم‌هایی برداشته‌اید و موفقیت‌هایی داشتی. در این باره برایمان بگویید.

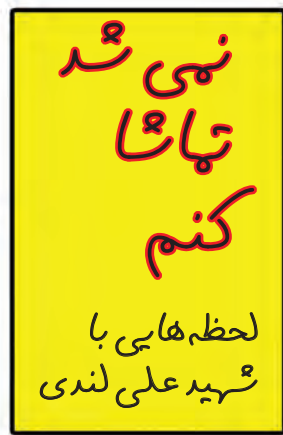
از ۸ سالگی یادگیری رشته‌ی شطرنج رو آغاز کردم و تا الان حدود ۱۰ ساله که در مسابقات مختلف شرکت می‌کنم و مقام‌های زیادی کسب کردم. بخوام آنها را بنویسم زیاد هست.
به نظر شما شطرنج چه کمکی در درس یا زندگی به انسان می‌کند؟

شطرنج یک ورزش فکری است که برای تقویت تمرکز و تقویت تصمیم‌گیری بسیار مفید و موثر است. همچنین باعث تقویت قدرت مغز و افزایش IQ می‌شود.

چه موفقیت‌هایی تاکنون در شطرنج داشته‌اید به مهم‌ترین آنها اشاره کنید.

مقام‌های مختلف اول تا سوم در شهرستان و استان و مقام سوم کشوری در مسابقات مدارس.

دوست داری شطرنج را تا کجا ادامه بدهید؟



کمی کمی کمی





برید کنار!
عقب وایسین!



دیسنگ!



وای! خودش آتش گرفت!
زودباش هل اش بده
زیر دوش حموم!



علی حالت خوبه؟!



دوتا آمبولانس
دیگه لازم داریم.

پسره بدجوری سوخته



پسر جان!
چرا چون خودتو
به خطر انداختی آخه؟!

اونا جلوی چشم داشتن
می سوختن! نمی شد که تماشا
کنم! باید کاری می کردم!



آخ!!
با ۹۰ درصد سوختگی
معلوم بود طاقت نمیاره...

در آخرین لحظه ها
پرسیدند:
بزرگ ترین آرزویت
چیست؟
گفت: زیارت کربلا





محمود پوروهاب / تصویرگر: محمدحسین صلواتیان

یعنی وقتی که در شکم مادر است تا زمانی که مرگش فرا نرسیده، مراقبت می‌کند.»

جوان موفرفری لبخندی زد و گفت: «اگر این‌طور است خودت را از همین بالا بر زمین پرت کن تا هم درستی حرفت بر من ثابت شود و هم اگر خدایت در این امتحان قبول شد و تو سالم ماندی، به او ایمان بیاورم!»

حضرت علی(ع) به او نگاه کرد و گفت: «چه می‌گویی ای دشمن خدا! اول این‌که موجود و بنده‌ای نمی‌تواند خدا را امتحان کند. انسان در برابر خدا ذره‌ای در برابر کوه است. آیا یک ذره [یک دانه شن] قدرت درک و فهم کوه را دارد؟ بلکه این خداست که بنده اش را امتحان می‌کند تا ببیند استقامت و پایداری و درجه‌ی ایمانش چه قدر است.

دوم این‌که خداوند به بندگان عقل و شعور داده است که چه کاری را انجام بدهند و چه کاری را انجام ندهند. [او به وسیله عقلی که به انسان‌ها داده از آن‌ها مواظبت می‌کند.]

جوان موفرفری گفت: «شما چه قدر زیبا و خوب حرف می‌زنید. حق با مردم است که می‌گویند شما دانای دانیان هستید.

بعد خم شد تغار خالی را برداشت و بُرد تا از ملات کاهگل پر کند. و با خود فکر کرد: بهتر است باز از او بپرسم. این علی(ع) هر که هست پر از روشنی است.

منبع: مثنوی مولوی

جوان موفرفری تغارچوبی را پر از ملات کاهگل کرد و بُرد کنار دست حضرت علی(ع) گذاشت. او از صبح به رفتار و کار کردن علی با تعجب نگاه می‌کرد. حضرت علی(ع) به تنهایی اندازه‌ی دو سه نفر کار می‌کرد. صبح که آمد مقداری خاک رُس را با خاک‌های معمولی قاطی کرد و بعد روی‌شان کاهگل ریخت و آب گرفت بعد دو نفری شروع کردن به لگد کردن کاهگل. تازه حضرت علی به همین هم راضی نشد و شروع کرد کاهگل را با دست ورز دادن.

حضرت علی ملات تغار چوبی را روی پشت‌بام ریخت و شروع کرد به صاف کردن آن‌ها کارش را با مهارت و با دقت انجام می‌داد. جوان موفرفری که اولین بار بود حضرت علی را از نزدیک می‌دید با خودش گفت: «بی خود نیست که مردم از قدرت و شجاعت او تعریف می‌کنند واقعاً قدرت و توانایی عجیب و خستگی ناپذیری دارد. تازه می‌گویند خیلی هم داناست. بهتر است از او سؤالی بپرسم.»

بعد عرق پیشانی‌اش را پاک کرد و گفت: «ای آقای بزرگوار! من آدم درس خوانده‌ای هستم. درباره خدا و دین و پیامبران خیلی مطالعه کرده‌ام اما هنوز به خدا و پیامبر و این چیزها معتقد نیستم و شک دارم. شما مسلمان‌ها معتقدید که خداوند حافظ جان انسان‌هاست، درست است؟

حضرت علی(ع) از جا بلند شد. گل‌های لای انگشت‌هایش را پاک کرد و توی تغار ریخت و گفت: «بله او انسان را از آغاز



دروغی که از راست بهتر بود

محمود پوروهاب / تصویر گر: محمد حسین صلواتیان

قد بلند بود و لاغر بود. دست‌هایش را از پشت با زنجیر به هم بسته بودند. سر و صورتش زخمی و کبود بود. سربازهای پادشاه دورش به ردیف ایستاده بودند. پادشاه از تخت پایین آمد و کنار تخت شروع به قدم زدن کرد. دو وزیرش در کنار تخت ساکت ایستاده بودند و به جوان گناه‌کار نگاه می‌کردند. جوان با اشک و آه گفت: «جناب پادشاه می‌دانم که گناه کارم. هر چه قدر دوست دارید مجازاتم کنید! شلاقم بزنید! اما مرا نکشید. آخر پدر و مادر پیری داریم اگر من نباشم چه کسی آن‌ها را... و بلند بلند گریه کرد. پادشاه ایستاد کمی به جوان نگاه کرد بعد به وزیری که ریش سیخ سیخی داشت رو کرد و گفت: «نظرت چیست؟» وزیر ریش سیخ سیخی، ابروهایش را تا به تا کرد و گفت: «این جوان گناه بزرگی کرده است، سزای او مرگ است.» جوان قد بلند با شنیدن این حرف بر خود لرزید و چشم‌های درشتش را به لب‌های پادشاه دوخت. شاه هر چه تصمیم می‌گرفت همان می‌شد. شاه سری تکان داد و گفت: «راست گفتی، سزای او جز مرگ چیز دیگری نیست.» جوان قد بلند فهمید کارش تمام است. دیگر با آه و ناله و خواهش نمی‌تواند نظر شاه را عوض کند. با ناامیدی تمام زیر لب غرید و به شاه فحش و ناسزا گفت. شاه که حرف‌های جوان را خوب متوجه نشده بود. رو به وزیر دیگرش کرد و گفت: «این جوان چه گفت؟» وزیر دستی بر سیل چخماقی خود کشید و گفت: «قربان! دعایت می‌کند و می‌گوید جوانمرد کسی است که خشم خود را آشکار نمی‌کند و نسبت به مردم مهربان است و گناه‌شان را می‌بخشد.»* پادشاه از این حرف کمی توی فکر رفت. بعد دستور داد جوان را آزاد کنند. در همین موقع وزیر ریش سیخ سیخی که با وزیر دیگر بد بود، گفت: «درست نیست که به پادشاه گزارش نادرست بدهیم. ای شاه بزرگ! این جوان بی ادب به شما فحش داد.» پادشاه نگاهی از روی خشم به وزیر ریش سیخ سیخی کرد و گفت: «آن دروغ پیش من بهتر از این راست است که تو گفتی. او با آن دروغش سعی کرد کاری نیک و خدا پسندانه‌ای انجام دهد و هدفش نجات جان کسی بود، اما هدف تو از گفتن این راست فتنه و دشمنی است. دانشمندان گفته‌اند: «دروغ مصلحت‌آمیز بهتر است از راستِ فتنه‌انگیز.»

* اشاره به آیه ۱۳۴ سوره آل عمران (والکاذمین الغیظ و العافین من الناس والله یحب المحسنین)
منبع: گلستان سعدی





کشاورز طبعکار و گوزن فداکار

بازنویسی: مجید عمیق

می‌کنم که به هیچ کس نگویی که من در این جنگل زندگی می‌کنم. خودت می‌بینی که پوست من رنگین است و اگر شکارچیان از وجود من در اینجا باخبر شوند سراغم می‌آیند و برای به دست آوردن پوست من شکارم می‌کنند." مرد کشاورز قول داد در این باره با هیچ کس حرف نزند. روزی از روزها حاکم آن سرزمین خواب عجیبی دید، خواب یک گوزن رنگین پوست. حاکم به قاصدان سرزمینش دستور داد تا خوابش را برای مردم تعریف کنند و اگر خوابش تعبیر شد و چنین گوزنی در سرزمینش زندگی می‌کند به هر کسی که محل زندگی چنین گوزنی را خبر بدهد صندوقچه‌ای از طلا هدیه خواهد داد. وقتی این خبر به گوش مرد کشاورز رسید وسوسه شد و قولی را که داده بود فراموش کرد. حالا او می‌خواست با به دست آوردن این پاداش زندگی راحتی داشته باشد. فردای آن روز مرد کشاورز حاکم و سوارانش را به محلی که گوزن

در روزگاران قدیم در سرزمینی دور دست گوزن بسیار زیبایی زندگی می‌کرد که پوستش رنگارنگ بود. این گوزن در یک جنگل کاج، جایی که پای هیچ انسانی به آنجا نرسیده بود با تنها دوست صمیمی‌اش که یک کلاغ بود زندگی می‌کرد. کلاغ هر روز روی شاخ‌های گوزن می‌نشست و بعد دوتایی در میان تپه‌ای آرام گردش می‌کردند. بعضی وقت‌ها کنار رودخانه‌ای که از آن ناحیه می‌گذشت می‌ایستادند و به صدای شرشر آب گوش می‌دادند. یکی از روزها مرد کشاورزی هنگام بازگشت از مزرعه‌اش هنگام رد شدن از کنار رودخانه به دلیل تاریکی هوا پایش بر روی ساحل گلی رودخانه سر خورد و داخل رودخانه سقوط کرد. صدای فریادهای مرد کشاورز به گوش گوزن رسید و گوزن جانفش را به خطر انداخت و او را از آب بیرون کشید. مرد کشاورز در مقابل این محبت گوزن از او خواست که کاری برایش انجام دهد. گوزن در جوابش گفت "فقط از تو خواهش



هیچ کس حرف نزدی. آیا این بود پاداش خوبی من به تو؟" حاکم شگفت زده شد و زمانی که مرد کشاورز حرف‌های گوزن را تایید کرد نه تنها از کشتن گوزن صرف نظر کرد بلکه از دادن صندوقچه‌ی طلا هم به کشاورز طمعکار خودداری کرد. سپس حاکم رو کرد به او گفت "تو لیاقت زندگی کردن نداری و بقیه‌ی عمرت را باید در سیاهچال‌های تاریک سپری کنی." سپس حاکم رو کرد به گوزن و گفت "تو زندگی‌ات را به خاطر این مرد به خطر انداختی و حالا می‌بینم تو شریف‌تر از این مرد هستی که طلا و جواهرات را بیش از زندگی دیگران دوست دارد. تو از این پس آزادانه در این جنگل زندگی خواهی کرد و در سرزمین من از این به بعد شکار گوزن ممنوع خواهد بود." از آن روز به بعد در آن سرزمین هیچ گوزنی شکار نشد و گوزن رنگین پوست به جنگل کاج برگشت و در کنار دوست صمیمی‌اش کلاغ با آرامش به زندگی‌اش ادامه داد.

را دیده بود راهنمایی کرد. کلاغ با دیدن سواران حاکم از گوزن خواست که هر چه زودتر خودش را مخفی کند. اما گوزن از سر جایش حرکت نکرد و منتظر شد. وقتی سواران حاکم از راه رسیدند و تیر و کمانشان را برای کشتن گوزن آماده کردند حاکم از آن‌ها خواست دست نگهدارند. او از این همه شجاعت گوزن شگفت زده شد و فهمید که حتما گوزن حرفی برای گفتن دارد. گوزن جلوتر رفت و گفت "من سالیان سال است که در این جنگل مخفیانه زندگی می‌کنم. می‌دانستم که اگر کسی از وجود من باخبر شود برای کشتن و فروختن پوست کمیاب من لحظه‌ای درنگ نخواهد کرد. اما تو چگونه از وجود من در اینجا باخبر شدی؟" حاکم با دست به مرد کشاورز اشاره کرد. گوزن رو کرد به او و گفت "وقتی من تو را از توی رودخانه که در حال غرق شدن بودی نجات دادم در مقابل این کارم از تو خواستم که در باره‌ی من با

رودکی

سرچشمه‌ی شعر پارسی

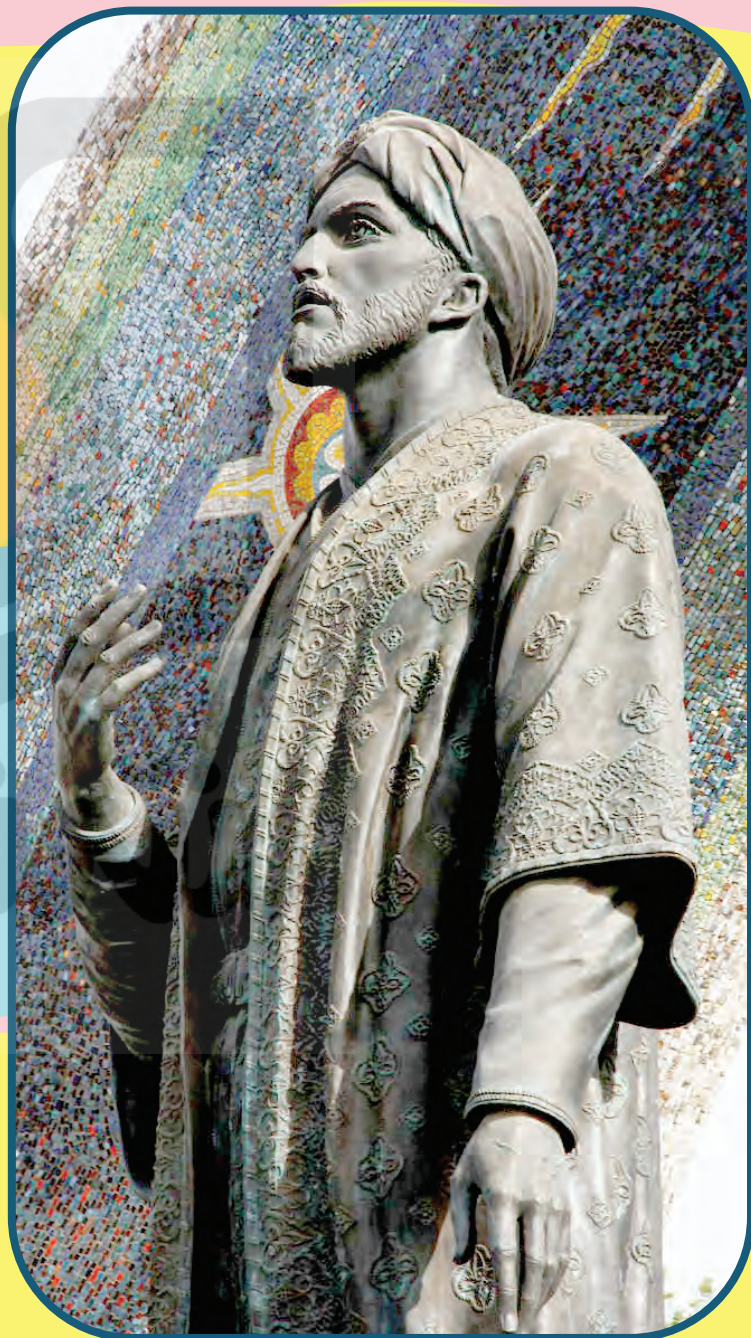
مبینا حیدری

ابوعبدالله جعفر بن محمد رودکی در تاریخ ادب ما به عنوان پدر شعر پارسی شهرت دارد. زیرا نخستین شاعری است که قالب‌های گوناگون شعر پارسی را بر پایه‌ای استوار بنیاد گذاشت و راه را برای ظهور بزرگانی چون فردوسی، دقیقی، عنصری و سایر استادان عصر غزنوی هموار کرد. شاید بتوان گفت شعرای بزرگ دوره‌های بعد، نظیر خیام، سعدی، و حافظ در سرودن غزل‌های شاد خود از او الهام گرفته‌اند. آن‌چه مسلم است، رودکی زمانی غزل‌سرایی کرد که پیشینه‌ای از شعر پارسی در میان نبود.

رودکی در قرن سوم هجری قمری (نیمه‌ی دوم قرن نهم میلادی) در روستای بُنَج رودک از توابع شهر سمرقند زاده شد و سپس از فراز و فرودهایی بزرگ در زندگی -از هم‌نشینی پادشاه زمانه‌ی خویش تا فقر و تنگدستی در اواخر عمر- سرانجام هنگامی که بیش از هشتاد سال داشت، در زادگاه خود، درگذشت.

زبان شعر رودکی از سادگی و روانی، گاهی به «گفتار» نزدیک می‌شود و جمله‌های کوتاه، فصل‌های ساده، تکرار فصل‌ها و برخی از اجزای جمله، چنان که در زبان محاوره مرسوم است، در شعر او هویداست. وجه غالب صور خیال در شعر او، تشبیه است. با وجود تخیل نیرومند، پیچیدگی در شعر رودکی راه ندارد و مضمون‌هایی همچون نشاط، فردگرایی، دانش‌دوستی، بی‌اعتباری جهان و اندیشیدن به خوشبختی در شعر او موج می‌زند.

تصویرهایش زنده و طبیعت در شعر او جاندار است و پیدایش و مطرح شدن «رباعی» را به او نسبت می‌دهند. رودکی بخاطر برخورداری از آواز خوش که در آن زمان از شاعران توانمند انتظار می‌رفت، به سرودن رباعی گرایش داشت و چه بسا نخستین شاعری باشد که در ساختن آهنگ‌ها از آن سود برده باشد.





بوی جوی مولیان آید همی
 یاد یار مهربان آید همی
 ریگ آموی و درشتی‌های او
 زیر پایم پرنیان آید همی
 آب جیحون از نشاط روی دوست
 خنگ ما را تا میان آید همی
 ای بخارا، شاد باش و دیر زی
 میر زی تو شادمان آید همی
 میر ماه است و بخارا آسمان
 ماه سوی آسمان آید همی
 میر سرو است و بخارا بوستان
 سرو سوی بوستان آید همی

از اعجاز سخن و تاثیر کلام رودکی سخنان بسیاری نقل شده است. از جمله حکایت معروف بازگرداندن پادشاه سامانی از هرات به بخارا با سرودن شعر «بوی جوی مولیان آید همی» که در ادب پارسی مشهور است؛ نوشته‌اند که، امیران و سپاهیان دربار امیر نصر سامانی از توقف طولانی او در هرات که حدود ۴ سال به طول انجامید، نگران شده بودند. ناچار به رودکی متوسل شدند تا شاه را به پایتخت بازگرداند. رودکی به حضور امیر رفت و به آوایی خوش خواند:

این نغمه، امیر را چنان متقلب کرد که نوشته‌اند، بی آن که کفش به پا کند، پای در رکاب اسب نهاد و عازم بخارا شد. حکایت نابینایی رودکی یکی از ابهامات تاریخی این شاعر بزرگ است. بعضی او را کور مادرزاد خوانده‌اند و برخی نیز نابینایی او را به حادثه‌ای در اواخر عمر نسبت داده‌اند. با این حال از احوالات او چنین استنباط می‌شود که در اواخر عمر نابینا شده و در به نظم درآوردن «کلّیله و دمنه» که امروز فقط بخش‌هایی از آن در دست است- از شاعر دیگری کمک گرفته است. آن شاعر حکایات و عبارات کلّیله و دمنه را بر رودکی می‌خوانده و او آن‌ها را به نظم درمی‌آورده است.

پی‌نوشت: پرنیان: پارچه ابریشم خنگ: اسب زی: به سوی



روزهای ما

زهره کریمی



جابر بن عبدالله انصاری در سال ۱۲۸۱ قمری با پای پیاده از مدینه حرکت کرد و صبح اولین اربعینی که از شهادت حضرت سیدالشهدا (ع) می‌گذشت، به کربلا رسید. از آن وقت تا امروز ایرانیان نجف را مبدأ خود انتخاب کرده‌اند و فاصله ۸۰ کیلومتری نجف تا کربلا را ظرف حدود ۲۵ تا ۳۰ ساعت با پای پیاده طی می‌کنند.

۵ مهر اربعین حسینی



از هجرت رسول اکرم (ص) از مکه به مدینه حدود ۱۰ سال می‌گذشت. در طول این سال‌ها پیامبر حج به جا نیاوردند. چهارم ذی‌الحجه بود که پیامبر قدم به سرزمین وحی گذاشت و فضای مکه را عطرآگین کرد. این حج آخرین حجی بود که پیامبر به جای آورد، از این رو آن را «حجۃ‌الوداع» نام نهادند.

۱۳ مهر رحلت حضرت رسول اکرم (ص) شهادت امام حسن مجتبی (ع)



هشتم ربیع‌الاول سال ۲۶۰ هجری، معتمد عباسی که از نفوذ معنوی و محبوبیت امام بین جامعه و مردم نگران بود، تصمیم گرفت امام را مسموم کند و به شهادت برساند. تاریخ‌نگاران این روز غمبار را به روز قیامت تشبیه کردند. امام حسن عسکری فقط ۶ سال امامت کردند و با شهادت ایشان شیعه وارد دوره جدیدی شد. دوره‌ای که با امامت امام زمان (عج) شروع می‌شود و با غیبت ایشان ادامه می‌یابد.

۲۳ مهر شهادت حضرت امام حسن عسکری (ع)



وقتی پیامبر در ۱۷ ربیع‌الاول به دنیا آمدند، در ایران ساسانیان حکومت می‌کردند. چندین سال بعد از پیامبر (ص)، سپاه اسلام ایران را فتح کرد و ایرانیان رفته‌رفته مسلمان شدند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «او سرور همه مخلوقات خداوند بود. خدا هیچ مخلوقی را بهتر از محمد (ص) نیافرید.»

۲ آبان

ولادت حضرت رسول اکرم (ص)
ولادت امام جعفر صادق (ع)



تو همچون غنچه‌های چیده بودی
که در پرپر شدن خندیده بودی
مگر راز حیات جاودان را
تو از فهمیده‌ها فهمیده بودی
(قیصر امین پور)



صبح روز ۱۳ آبان ۱۳۵۷ بود که دانش‌آموزان کلاس‌های درس خود را تعطیل کردند و به سمت دانشگاه تهران رفتند. مأموران رژیم شروع به تیراندازی و شلیک گلوله گاز اشک‌آور کردند و جوانان و نوجوانان را یکی بعد از دیگری به شهادت رساندند. در این روز ۵۶ نفر شهید و صدها نفر مجروح شدند.



«بسیج عبارت است از مجموعه‌ای که در آن پاک‌ترین انسانها، فداکارترین و آماده به کارترین جوانان کشور در راه اهداف عالی این ملت و برای به کمال رسانیدن و به خوشبختی رسانیدن این کشور جمع شده‌اند ... بسیج یعنی حضور در همه میدان‌هایی که از انسان در آن میدان یک کاری می‌طلبند.» - بخشی از سخنان رهبری در رابطه با ضرورت حضور بسیج در عرصه‌های مختلف.



یک پس از اقامت حضرت علی(ع) و اهل بیتش در کوفه به درخواست گروهی از بانوان شهر، زنان کوفه در محفل درس و تفسیر قرآن حضرت زینب(س) شرکت کردند. مقام، فهم و درایت حضرت زینب به قدری بالا بود که به ایشان لقب «عقیله بنی‌هاشم» دادند؛ یعنی بانوی خردمند دودمان بنی‌هاشم و قهرمان کربلا.



دو روایت متفاوت در مورد تاریخ شهادت بزرگ بانوی اسلام وجود دارد: در روایت اول، شهادت ایشان ۷۵ روز بعد از رحلت پیامبر(ص) نقل شده که ۱۳ تا ۱۵ جمادی‌الاول است و «فاطمیه اول» خوانده می‌شود. در روایت دوم، شهادت ایشان ۹۵ روز بعد از رحلت پدر بزرگوارشان نقل شده است و لذا ۳ تا ۵ جمادی‌الثانی را «فاطمیه دوم» نامیده‌اند.

۱۸ آبان

شهادت حسین فهمیده
روز نوجوان و بسیج دانش‌آموزی

۱۳ آبان

تسخیر لانه جاسوسی آمریکا

۵ آذر

بسیج مستضعفان

۱۹ آذر

ولادت حضرت زینب(س)
روز پیر ستار

۲۷ آذر

شهادت حضرت فاطمه زهرا(س)
به روایتی



اهمیت خواب در کاهش وزن

مهدی زارعی

تقریباً همه ما می دانیم که برای کم کردن وزن، خوردن غذای سالم، دوری از خوردن فست فودها و نوشیدن آب آشامیدنی به اندازه کافی، ضروری است. اما یک فاکتور مهم که خیلی ها فراموش می کنند خواب است. می خواهید باور کنید، می خواهید نه، اما خواب یکی از مهم ترین فاکتورها برای داشتن وزن مناسب است، اگر دوست دارید وزن تان در شرایط ایده آل باشد، یا اگر می خواهید به آمادگی جسمانی مورد نظر خود برسید، خواب کافی و با کیفیت می تواند شما را زودتر به شرایط مناسب برساند.

۳۵ درصد اتفاقی نیست!

تحقیقات بدست آمده از مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها نشان داده است که بیش از ۳۵ درصد از مردم، از خواب کافی محروم هستند. جالب است بدانید که چنین آماری برابر با درصد افرادی است که دارای چاقی هستند و این درصد مشترک، یک تصادف نیست. به همین خاطر است حتی اگر شما «کمتر بخورید و بیشتر ورزش کنید» ممکن است در صورت فراموش کردن خواب کافی، از رسیدن به وزن ایده آل تان محروم بمانید.

اهمیت خواب در جذب چربی

در یک تحقیق علمی، افراد به دو گروه تقسیم شدند و در برنامه های خواب متفاوت قرار گرفتند. نتیجه آزمایش تقریباً برای همه ثابت بود. در دسته اول (شرایط عادی)، رسیدن مواد غذایی به اندازه کافی سبب می شود که چربی های بدن به شکل استاندارد بسوزد و به این ترتیب بدن نیمی از چربی های اضافی خود را از دست بدهد. با این حال در گروه دوم، نفرات به اندازه کافی نخوابیدند، در نتیجه مقدار چربی سوخته شده به نصف کاهش یافت، آن هم در حالی که رژیم غذایی مشابهی بین این دو دسته برقرار بود. آمار کلی نشان داد افرادی که خواب کافی ندارند، در مقایسه با سایرین در زمینه چربی سوزی، ۵۵ درصد ناموفقترند.



کنترل لپتین و گرلین

گرلین یک هورمون است که ترشح آن باعث می شود انسان احساس ضعف کرده و گرسنه شود. لپتین هم هورمونی است که در سلولهای چربی تولید می شود. لپتین وقتی تولید می شود که شکم خالی باشد. اگر انسان تغذیه به موقع داشته باشد این هورمون ها کمتر ترشح می شوند. اما خواب نامناسب سبب می شود که سرعت ترشح این هورمون ها افزایش یابد.

اگر انسان در شبانه روز کمتر از شش ساعت بخوابد، بخشی از مغز فعال می شود که اعلام می کند بدن به مواد غذایی نیازمند است. از طرف دیگر سرعت ترشح لپتین و گرلین بیشتر شده و در نتیجه انسان ناچار است احساس گرسنگی خود را با خوردن غذا برطرف کند. اتفاقی که قطعاً باعث کم شدن وزن نمی شود!

ذخیره غذا به صورت چربی

اگر استراحت کافی نکنید سطح کورتیزول شما افزایش می یابد. کورتیزول، هورمونی است که ترشح آن، باعث استرس و نگرانی در انسان می شود. ترشح کورتیزول بخشی از مغز را فعال می کند که دستور می دهد غذا مصرف کنید. ترکیب گرلین و کورتیزول می تواند در انسان، احساس گرسنگی ایجاد کند حتی اگر انسان غذا هم خورده باشد. حالا اگر قبلاً غذا مصرف کرده باشید، بدن دیگر نیازی به غذای اضافی ندارد و آن را به صورت چربی در بدن تان ذخیره می کند.

چقدر بخوابیم؟

بهترین حالت ممکن، بین هفت تا هشت ساعت خواب در شبانه روز است. اگر به هر دلیلی این امکان را ندارید که در طول شب، این اندازه بخوابید، سعی کنید میزان باقیمانده را در طول روز بخوابید. اما نه بیشتر!

خواب نیمروز

خواب نیمروز اثرات فراوانی دارد؛ با برگرداندن شرایط بدن به حالت ایده آل، استرس را کاهش می دهد، حافظه، تمرکز و خلاقیت را بهبود می بخشد و کارکرد مغز و اعصاب را دوباره به حالت تعادل درمی آورد. از این رو چند دقیقه ای استراحت این امکان را فراهم می سازد تا با شارژ مجدد اندامهای بدن، به طور مؤثر فعال و پرچرب و جوش بمانید. البته مدت زمان خاصی برای خواب نیمروز وجود ندارد و مهم این است که شب چقدر خوابیده اید و حالا چه اندازه کمبود خواب دارید. اما برای آنکه سرحال شوید، مدت زمان استاندارد خواب نیمروز ۲۰ دقیقه است. با این حال، این که چند دقیقه را به خواب نیمروز اختصاص دهید مساله ای است که به شرایط جسمی شما بستگی دارد. ممکن است یک نفر با بیست دقیقه سرحال شود و ممکن است شخص دیگری با ۳۰ دقیقه یا حتی یک ساعت.

چگونه بخوابیم؟

فرق نمی کند شب باشد یا روز. برای داشتن خوابی راحت بهترین کار استفاده از چند بالش است. افرادی که به پشت می خوابند، می توانند یک کوسن کوچک زیر گودی کمرشان قرار دهند. قراردادن یک بالش کوچک دیگر زیر رانها برای افرادی که به پشت می خوابند باعث حمایت بیشتر از مفاصلشان خواهد شد. اما افرادی که به پهلو می خوابند، باید یک بالش کوچک بین زانوهایشان بگذارند.

اما اگر به پهلو می خوابید بهتر است بالشی بین زانوهای تان بگذارید. سعی کنید روی شکم تان نخوابید چون می تواند به مرور سبب کمردرد و گردن درد شود.

نیر امانی

۲. باغبانی تعداد ده اصله نهال می خرد. آیا می توانید به او کمک کنید آن ها را طوری در پنج ریف بکارد که در هر ردیف چهار نهال باشد؟



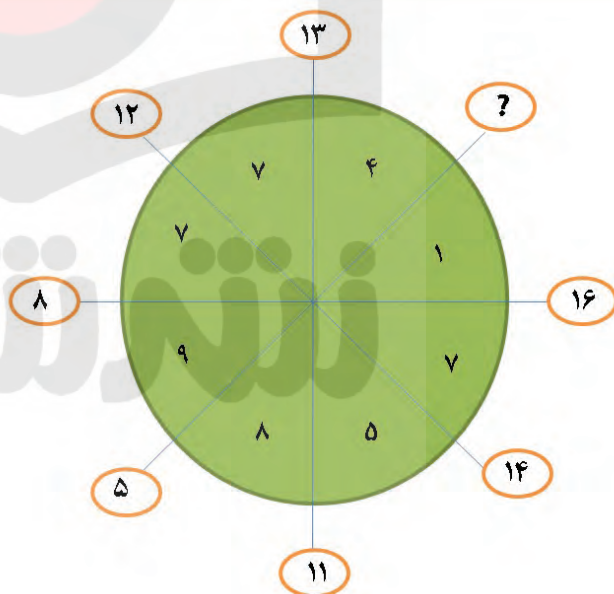
۱. اگر ۲ سطل ۳ لیتری و ۵ لیتری داشته باشیم و بخواهید که دقیقاً ۴ لیتر آب در ظرف ۵ لیتری داشته باشید چگونه میتوانید این کار را انجام دهید؟



۴. جای علامت سوال عدد مناسب را حدس بزنید؟



۳. آیا می توانید عدد درست را حدس بزنید و جای علامت سوال قرار دهید؟



۵. آیا می توانید از این عدد شش رقمی سه تا از عدد ها را بردارید که بقیه ی عددها بزرگ ترین عدد سه رقمی را تشکیل دهد؟



سوال عمه حکیمه

دلش طاقت نیاورد. فوری به خانه‌ی امام عسکری(ع) راه افتاد. به آن‌جا که رسید، در زد و پا به حیاطش گذاشت. با یک دنیا شوق با امام عسکری(ع) حال و احوال کرد. صورت مثل گل نرگس را بوسید و دوزانو جلو آن‌ها نشست. او به خودش گفت: «چه قدر خوب است، هر وقت به خانه‌ی برادرزاده‌ام می‌آیم، نه غم دارم نه غصه!»

بعد هم نگاه کرد به اتاق روبه‌رو و منتظر ماند تا مهدی(عج) بیاید و توی بغلش بیورد. اما خانه از صدای او خالی بود. عمه حکیمه پرسید: «پس عزیز دل‌م مهدی کجاست؟!» نرگس بغض کرد. امام حسن(ع) با غم جواب داد: «او را به خدا سپردیم!»

عمه حکیمه ترسید. پایش، دستش، دلش لرزید و قلبش تپ‌تپ صدا داد. شهر سامرا در دست دشمنان بود؛ خانه‌ی امام حسن(ع) در محاصره‌ی آن‌ها. مهدی(عج) هم با آن‌که کودک بود، اما دشمنان زیادی داشت. چون آن‌ها می‌دانستند که او آخرین امام شیعیان خواهد شد و در دوران امامتش، ستمگران زیادی نابود خواهند شد.

- او را به خدا سپردید، منظورت چیست حسن‌جان؟!
نگاه پر از اطمینان امام(ع) به دل عمه حکیمه آرامش داد.
- مثل مادر حضرت موسی(ع) که فرزندش را در رود نیل به خدا سپرد...

عمه حکیمه با حرف‌های امام حسن(ع) آرام شد. او داستان زندگی حضرت موسی(ع) را به یاد آورد که کودک بود و مادرش او را به خاطر در امان ماندن از حمله‌ی دشمنان، داخل جعبه‌ای گذاشت و در رود نیل رها کرد...

حالا امام عسکری(ع) برای حفظ جان مهدی، او را به یک جای امن فرستاده بود، تا دست دشمنان به او نرسد. عمه حکیمه غمگین شد و دیگر نتوانست حرف بزند.

گل گل گل، بر دست درخت‌ها، گل‌های زیبایی باز شد. جیک جیک جیک، از نوک گنجشک‌ها آواز قشنگی بیرون ریخت. دام دام دام، داشت باران می‌بارید. هوا دل‌پذیر بود و درخت‌ها دست‌های‌شان را به آسمان گرفته بودند.

فرشته‌ی باران با قطره‌های نقره‌ای‌اش، صورت شهر سامرا را پر از مهربانی کرد. به نخل‌ها رنگ تازه داد و روی پر پرنده‌ها، بوی بهار پاشید.

عمه حکیمه(۱) که از پشت پنجره‌ی اتاقش به باران خیره بود، هوا را با شوق بو کرد و گفت: «خدایا! از تو سپاسگزارم که برای ما باران فرستادی.»

وطن اصلی عمه حکیمه مثل امام حسن عسکری(ع) و خانواده‌اش، شهر مدینه بود؛ اما آن‌ها مجبور بودند به خاطر اجبار خلیفه‌ی عباسی(۲)، در سامرا زندگی کنند. سامرا یک شهر کوچک نظامی بود که بیش‌تر آدم‌هایش مأمورهای خلیفه بودند.

وقتی باران بند آمد، عمه حکیمه از پله‌های ایوان پایین رفت و در حیاط خانه چرخ زد. به باغچه‌ی کوچکش نگاه کرد. شاپرک‌ها و زنبورها یکی یکی به باغچه آمدند و به گل‌ها و سبزه‌ها سلام کردند. گنجشک‌ها چندتا چندتا روی دست درخت‌ها نشستند و به برگ‌های خیس، نوک کشیدند. عمه حکیمه به آسمان نگاه کرد. دوتا قطره از دو طرف چشم‌هایش بیرون افتاد. آهسته گفت: «کاش سامرا و مردمان کینه‌توزش مثل آسمان مهربان بودند!»

خانه‌ی امام حسن عسکری(ع) نزدیک خانه‌ی عمه حکیمه بود. عمه حکیمه انگشت به صورت یک گل کشید و گفت: «کاش مردم می‌فهمیدند و باور می‌کردند که خداوند به خاطر امامان ماست که باران می‌فرستد، بهار می‌آورد، زمین را غرق در سبزه می‌کند، گل می‌رویاند، کندو را پر از عسل می‌سازد، درخت را پر از میوه و چشمه و چاه را لبریز آب!»

۱. حکیمه خاتون دختر دانشمند امام جواد(ع) بود که خواهر امام هادی(ع) و عمه‌ی امام عسکری(ع) به حساب می‌آمد. قبر او در شهر سامرا و در کنار قبر امامان هادی(ع) و عسکری(ع) و حضرت نرگس(س) مادر امام زمان(عج) قرار دارد.

۲. در زمان امام هادی(ع) و امام حسن عسکری(ع)، شهر سامرا پایتخت حکومت عباسیان بود. آن‌ها به اجبار امام هادی(ع) را از مدینه به سامرا بردند، تا بتواند با شیعیان رابطه داشته باشد. سپس او را با زهر به شهادت رساندند. امام حسن عسکری(ع) در سامرا به دنیا آمد. اما هیچ‌وقت نتوانست به مدینه و مکه برود. فرزند عزیزش امام زمان(عج) هم در سامرا به دنیا آمد.



سرزمین بادگیرها

زهره کریمی

وقتی مردم از تابش نور خورشید و گرمای همیشگی شهر به خانه‌هایشان پناه می‌بردند، تنها نشستن در سایه یا خنک کردن سر و روی خود با آب برای فرار از کلافگی گرما کافی نبود. به همین علت به هوش خود پناه بردند و دست به ساخت وسیله‌ای زدند به نام بادگیر که بعد از گذشت سال‌های سال هم‌چنان مورد توجه است و به نماد معماری مناطق گرم و خشک تبدیل شده است. ساخت بادگیرها نه تنها باعث شد گرمای تابستان یزد در آن زمان قابل تحمل شود بلکه زیبایی خاصی هم به شهر داده تا یزد «شهر بادگیرها» نام بگیرد؛ این شهر به دلیل اینکه کامل‌ترین و بیشترین بادگیرها را از نظر طراحی دارد این لقب را به خودش اختصاص داده.

بادگیرها از نشانه‌های تمدن ایرانی هستند. دقیقاً مشخص نیست که اولین بادگیر در کدام شهر ایران ساخته شده است، ولی سفرنامه نویسان بیشتر از بادگیرهای شهرهایی همچون کرمان، یزد، طبس و بوشهر نام برده‌اند. علاوه بر ایران این سازه در برخی دیگر از کشورهای خاورمیانه مانند پاکستان، امارات متحده عربی، اردن، بحرین، عراق، سوریه و مصر هم ساخته می‌شد. اما ذکر نام‌های باستانی مانند بادخان، بادآهنگ، بادهنج و... در مورد بادگیرها در متون ادبی و کتاب‌های مختلف، نشان می‌دهد که قدمت بادگیرها در ایران بیش از آن است که تصور می‌شود.

بادگیر سازه‌های بلندی از جنس خشت، گل و چوب هستند با دریچه‌هایی در بالای آن که در نقاطی از خانه‌ها ساخته می‌شود تا باد را به داخل خانه بیاورد. عملکرد بادگیرها هدایت هوای بیرون به فضای داخلی ساختمان و خنک کردن و ایجاد هوای تازه در آن است. وجود بادگیرها در اندازه و اشکال مختلف در ایران، به دلیل تنوع آب و هوایی در کشور به خصوص در مناطق حاشیه کویر و جنوبی است.

یکی از بی‌نظیرترین و بلندترین بادگیرهای ایرانی بادگیر باغ دولت‌آباد یزد است. این باغ در دوره زندگی توسط محمدخان بافقی طراحی و ساخته شده و به شکل هشت‌ضلعی است. ارتفاع آن از سطح زمین ۳۳/۸۰ متر است که هشت‌ضلعی بودن آن باعث شده باد از هر طرف و با سرعت و به راحتی به قسمت زیرین آن هدایت شود و سپس با حوضچه‌ای آبی که در زیر بادگیر قرار دارد برخورد کند و محیط خنک و مطبوع شود. شاید یکی از دلایل معروفیت این بادگیر بهره‌گیری هم زمان از باد و آب در سیستم سرمایشی آن است.

ننت نتناهد



انواع بادگیرها

به طور کلی بادگیرها را به سه دسته تقسیم می‌کنند.

بادگیر اردکانی: معمولا کوتاه تر و و یک طرفه هستند و فقط باد از یک سمت وارد آنها میشود

بادگیرهای کرمانی: از نظر معماری ساده و تقریبا کوچک هستند و به دلیل دو طرفه بودن آن، به بادگیر دوقلو شهرت دارند نسبت به نوع اردکانی دقیق‌ترند.

بادگیرهای یزدی: از انواع دیگر بادگیرها بزرگ‌ترند و معمولا چهار طرفه هستند از نظر معماری شکل پیچیده تر و البته زیباتری دارد.

بادگیرهای زیبای ایران

بادگیر دو طبقه و چهار طرفه باغ صدری در تفت

بادگیر دو طبقه و چهار طرفه خانه آقا زاده زاهدی در ابرکوه

بادگیر چنپی در سیرجان

آبشار در کاشان



اما بادگیرها مشکلاتی هم داشتند به این صورت که مقداری گرد و غبار وارد فضای داخل می‌کردند. حشرات موذی و پرندگان نیز از راه مجرای آن‌ها وارد فضای داخلی می‌شدند. همچنین در این نوع بادگیرها کنترل برای مقدار جریان هوا و میزان رطوبت وجود نداشت و هزینه ساخت بالای آن را هم میتوان به آن اضافه کرد. به همین دلیل کم بادگیرها جای خود را به کولرهای آبی در مناطق مرکزی و کولرهای گازی در مناطق جنوبی دادند.



رد پای آفرینش در اختراعات و فناوری ها

از گذشته‌های بسیار دور انسان با مشاهده گیاهان و حیوانات ذهنش پر از ایده‌های گوناگون شد و منجر به اختراعاتی شد که با الهام از شیوه‌ی زندگی آن‌ها طراحی و ساخته شده‌اند. آفرینش همیشه الگویی مناسب برای انسان بوده است تا بهترین مهندسی‌ها را از ژرفای آن بیرون بکشد و در محصولات و دست ساخته‌هایش بکار ببرد. بر اساس سخن امام علی (ع) خداوند در آفرینش گسترده و نامحدودش بی‌نیاز از کمک دیگران است، در حالی که انسان در مصنوعاتش از جهان آفرینش الگو و کمک می‌گیرد. و هرچه انسان از جهان اطرافش و توانمندی‌ها و سازگاری‌های موجودات زنده بیشتر شناخت پیدا می‌کند بیش از پیش به عظمت و قدرت خداوند متعال پی می‌برد.

ناتیلوس و زیردریایی

اشیا زمانی در آب شناور می‌شوند که چگالی کمتری نسبت به آب داشته باشند. آن وقت حجم آبی که این اشیا جابه‌جا می‌کنند سنگین‌تر از وزن خودشان می‌شود و در سطح آب شناور می‌شوند. ناتیلوس که از انواع نرم‌تنان دریایی است صدف مارپیچی دارد که از محفظه‌های متعدد تشکیل شده است و درون آن‌ها را هوا اشغال کرده است. ناتیلوس در بیرونی‌ترین بخش این محفظه‌ها زندگی می‌کند و بقیه‌ی محفظه‌ها را طوری با هوا پر می‌کند که با چگالی آب تنظیم باشد و در نتیجه در سطح آب شناور می‌شود. زیر دریایی‌ها هم دارای تعدادی مخزن تعادل هستند که وقتی داخل آن‌ها پر از هوا می‌شود وزن زیردریایی سبک‌تر از وزن آبی که جابه‌جا می‌کند می‌شود و در سطح آب شناور می‌ماند. و زمانی که این مخازن با آب پر می‌شوند زیردریایی سنگین‌تر شده و در آب غوطه‌ور می‌گردد.



ناو هواپیمابر و تار عنکبوت

وقتی یک هواپیمای جنگنده با سرعت ۳۰۰ کیلومتر بر ساعت و با وزن بیش از ده تن بر روی عرشه‌ی یک ناو هواپیمابر فرود می‌آید، رشته کابل‌هایی که آن را متوقف می‌کنند مانند یک ضربه‌گیر عمل کرده و نیروی جنبشی آن را خنثی می‌کنند. این رشته کابل‌ها با الهام از ساختار تار عنکبوت طراحی شده‌اند. رشته تار چسبناک عنکبوت آغشته به مایعی است که بر اثر نیروی کشش مولکولی به شکل قطرات ریز آب در می‌آید و کلاف رشته تار را تشکیل می‌دهد. وقتی حشره‌ای با تار برخورد می‌کند اولین ضربه توسط قطرات ریز تار ابریشم خنثی می‌شود و رشته تار از کلافش باز می‌شود بدون آن که پاره گردد. سپس با کشته شدن حشره دوباره این قطرات چسبناک مایع بر اثر نیروی کشش مولکولی به حالت اولیه‌شان بر می‌گردند. حتی در گیاهان بالارونده مانند پیچک اندام‌ها به دور خود می‌پیچند و به صورت کلاف فنرمانند در می‌آیند که درمقابل باد شدید انرژی جنبشی باد را خنثی می‌کنند و در نتیجه اندام‌های گیاه آسیب نمی‌بیند.

کابل‌های برق و درخت

وزن سنگین یک درخت را شاخه‌های آن که حالت انشعابی دارند تحمل می‌کنند و گرنه در مقابل وزش شدید باد می‌شکست. بنابراین ساختار درخت الهام‌بخش طراحی و ساخت کابل‌های برق شده است و انشعابات دکل‌های برق که با فاصله گرفتن از یکدیگر طراحی می‌شوند مانع از سرنگون شدن و شکستن دکل‌های برق در مقابل بادهای شدید می‌شود.

بست ولکرو (بست قلاب‌دار) و گیاه باباآدم

در سال ۱۹۵۷ میلادی یک مهندس سوئیسی با دیدن دانه‌های خاردار گیاه باباآدم که از خانواده‌ی خارشتر است و با کمترین تماس دانه‌هایش به لباس می‌چسبند به فکر اختراع نوعی بست قلاب‌دار یا بست ولکرو افتاد. این بست چسبی از دو باریکه‌ی نایلونی تشکیل شده است که رویه‌ی یکی از آن‌ها پوشیده از قلاب‌های ریز و رویه‌ی باریکه‌ی دیگر از حلقه‌های کوچک پوشیده شده است. وقتی این دو باریکه بر روی یکدیگر فشار داده می‌شوند، حلقه‌ها و قلاب‌ها در هم می‌افتند و محکم به یکدیگر می‌چسبند. این نوع بست را به راحتی می‌توان از یکدیگر جدا کرد. اکنون در بیش‌تر کفش‌ها و کیف‌ها و لباس‌ها از این بست راحت و مطمئن استفاده می‌شود.



عنوان: دارم می‌رسم جان جان
نویسنده: مهدی کرد فیروز جایی
چاپ اول: پاییز ۱۳۹۸
ناشر: شهرستان ادب



این کتاب، رمانی اجتماعی است که از زبان راوی نوجوان آن روایت می‌شود. نویسنده با روایت ماجرای یک قتل که در روستا اتفاق افتاده، شرایط سیاسی فرهنگی شمال کشور را در دهه ۷۰ به تصویر می‌کشد. همچنین به برخی از اعتقادات خرافه مردم روستا اشاره و آنها را تقیب می‌کند. قصه از جایی شروع می‌شود که مهدی وظیفه خطیر تعویض لباس عروس خواهر ناتنی‌اش را به دلایلی بر عهده می‌گیرد و از روستای خود با دوستش عباس به سمت بابل راه می‌افتد. برای اینکه زودتر به مقصد برسند بی‌اجازه دوچرخه آشپز عروسی را برمی‌دارند و هر طور شده خود را به شهر می‌رسانند و به زحمت بسیار لباس را عوض می‌کنند. در راه برگشت دوچرخه پنچر می‌شود و آنها گرفتار یک باند خلافکار می‌شوند... در بخشی از کتاب می‌خوانیم:

گفتم: «عباس چی کار کنیم؟»
 عباس گفت: «چه می‌دونم، آخه کی تا حالا لباس عروس رو می‌گذاشت تو گونی سبوس گاو که بوی پهن بگیره؟»
 کف دستم را زدم به میله فرمان دوچرخه و گفتم: «آخه من که کف دستم را بو نکرده بودم که!»
 نمی‌دانستم چه کار کنم. چهره نگران و منتظر آبجی جان‌جان را تصور کردم و با خودم گفتم به هر قیمتی است باید برایش جور کنم.
 عباس گفت: «الان چی کار کنیم؟»
 گفتم: «من که بدون لباس نمی‌رم خونه.»

عنوان: آتیش پاره
نویسنده: فاطمه بختیاری
سال چاپ: ۱۳۹۸
ناشر: کتاب جمکران



«آتیش پاره» رمانی طنز در زمینه ادبیات جنگ است. داستان از زبان دختری باهوش و جسور به نام زهراست که در روستا زندگی می‌کند. او خودش را با خواندن نامه‌های پسر مش طلعت که به جبهه رفته است سرگرم می‌کند. چند قاشق عسل، یک مشت آلوجه خشک یا مقداری لواشک که مش طلعت بعد از خواندن و نوشتن جواب نامه‌های پسرش به زهرا می‌دهد، زهرا را وامی‌دارد هر روز به پیرزن سر بزند. در طول داستان، کنجکاو و حاضر جوابی زهرا چندین بار برایش دردسرساز می‌شود ولی او با پشتکار و هوشمندی به خواسته‌هایش می‌رسد. در کتاب می‌خوانیم:

کاسه آش را گذاشتم لب پنجره‌شان. مش طلعت سر تکان داد. فهمید هم که همه هوش و حواسش به نامه بود، انگار نه انگار من آمدم و حرفی زدم. لابه‌لای نامه، انگار جعفر را می‌دید که چشم‌هایش می‌درخشید. خواستم بروم که فهمید گفت: «صبر کن.» رفت توی اتاق و با دفترش آمد.

– خوب شده؟
 مرتب و تمیز نوشته بود. تمام جمع و تفریق‌ها را درست انجام داده بود.
 – سرمشق به من می‌دهی؟
 – همان قبلی‌ها را بنویس.

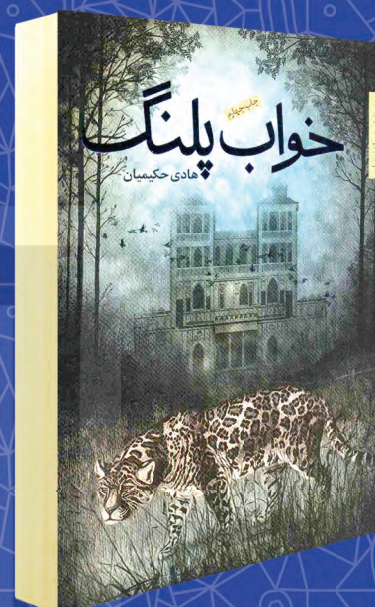
خواستم بروم که بازویم را گرفت: «یک نامه برای جعفر آقا نوشتم. ببین خوبه؟» بدون اینکه نگاه کنم، گفتم: «نه‌ام گفته زود برگردم.» نامه را دستم داد و گفت: «بخوان. اگر غلط املایی داشت بگو.»
 به زور نامه را دستم داد. تا برسم خانه نامه را چند بار خواندم. خوش‌خط و بی‌غلط بود. فکر کردم پاره‌اش کنم یا بیندازم دور و بگویم باد برد اما بهتر است همه‌اش را خط‌خطی کنم و بگویم پر از غلط بود...»

عنوان: خواب پلنگ
نویسنده: هادی حکیمیان
چاپ اول: ۱۳۹۵
ناشر: شهرستان ادب

این اثر رمان تاریخی است که گوشه‌هایی از ظلم و ستم حاکمان قاجار به مردم و چگونگی ترور انقلابی ناصرالدین شاه به دست میرزا رضای کرمانی را به تصویر می‌کشد. کوچک‌علی، پدرش و حسینعلی، سه روستایی صاف و ساده هستند که به همراه میرزا رضا به تهران می‌روند. پدر کوچک‌علی مردی است که پلنگی را با دست خالی اسیر کرده ولی نمی‌تواند حقش را از کدخدا بگیرد. میرزا دوست پدر کوچک‌علی است که برای فروش اموال پدری‌اش به روستا آمده و بعد در مکتب‌خانه روستای مجاور به تدریس مشغول می‌شود. در جریان سفر به شهر و از خلال خاطرات پدر کوچک‌علی، پسرها با میرزا و رنج‌های او آشنا می‌شوند. خواننده با این سه نفر راهی کوچه‌های تهران و حال و هوای روزهای منتهی به ترور ناصرالدین شاه می‌شود.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم: میرزا رضا نفس‌زنان رسید. به زور از میان مسافرها بالا آمد و خودش را پهلوی من جا داد. حسینعلی از روی سقف پایین آمد و از پنجره پرید تو. قطار با تکان‌هایی آرام حرکت کرد. میرزا رضا لباس‌های نو پوشیده بود. دستی به شانهم زد و گفت: «امروز باهات کار دارم! می‌خوام یه سر برم حرم ... تو هم بیا که باهات کار واجبی دارم!»

قطار به خاطر جشن شلوغ‌تر از همیشه بود، همان جشن پنجاهمین سالگرد تاج‌گذاری شاه که میرزا رضا می‌گفت. شاه قبل از آغاز مراسم آتش‌بازی و رژه سربازها می‌رفت حرم شاه عبدالعظیم.



عنوان: آتشگاه
نویسنده: احمد مدقق
چاپ اول: ۱۳۹۹
ناشر: یارمند

حبیب نوجوانی است که با خانواده‌اش در بلوطک، منطقه‌ای در افغانستان، زندگی می‌کند. خانواده او و سایر اهالی از آزار و اذیت خان آن منطقه آسایش ندارند و به او لقب روباه داده‌اند. پدر حبیب بی‌گناه در قلعه ایوب‌خان زندانی می‌شود. قلعه در نزدیکی کوه آتشگاه قرار دارد. حبیب چند بار تا آتشگاه می‌رود، پدرش را می‌بیند که داخل قلعه کار می‌کند ولی نمی‌تواند آزادش کند. با شنیدن خبر نزدیک شدن نیروهای شوروی به بلوطک که قصد تصرف قلعه را داشتند، نگرانی حبیب بیشتر می‌شود و تصمیم می‌گیرد برای فراری دادن پدرش، راه نفوذی به قلعه پیدا کند. سرانجام پس از مخاطرات بسیار، حبیب و نیروهای مجاهد بلوطک وارد قلعه می‌شوند و قلعه را از نیروهای شوروی پس می‌گیرند. در بخشی از کتاب آمده است:

حبیب مثل شعبده‌بازهای ماهر بسته پودر برق را از کیسه درآورد و به خجسته نگاه کرد.

– حالی بین چطور با این پودر شعله‌های رنگی شراره می‌کشد.

نخ دور بسته را شل کرد. خجسته قیافه‌اش درهم رفت.

– چه بوی بدی می‌دهد! مثل خر مرده!

حبیب یک قدم از آن آتش کوچک فاصله گرفت و کمی پودر برق روی آتش پاش داد. آتش دود سیاه و بنفشی کرد و بوی گندیدگی بیشتر شد. حبیب کمی صبر کرد و این بار پودر بیشتری روی آتش پاش داد. همان اتفاق قبلی افتاد. خجسته صورتش را با دستمال سرش پوشاند و گفت: «آتش رنگی پدرت بوی شکلات می‌داد!»

حبیب بسته پودر برق را بیشتر باز کرد و با ناامیدی همه‌اش را روی آتش ریخت. رنگ آتش تیره‌تر شد و بوی خر مرده همه‌جا را پر کرد.





لباس زیبا

محمود پوروهاب

به مناسبت ولادت امام حسن عسکری (ع)

تق، تق، تق... چند بار در زد. یکی از خدمتکارهای امام (ع) در را باز کرد.

سلام من کامل بن ابراهیم هستم. چند تا سوال دارم که آمده‌ام از آقا بپرسم.

خدمتکار کمی به عمامه‌ی بزرگ و کهنه‌اش، و ریش‌های خیلی بلندش نگاه کرد. جواب سلامش را داد و گفت: بفرماید! و بعد خودش جلوتر رفت تا آمدن او را خبر دهد. کامل بن ابراهیم یاالله یاالله گویان وارد اتاق امام شد. امام (ع) در حال نوشتن بود با دیدن او از جا بلند شد و با او احوالپرسی کرد.

کامل گوشه‌ی اتاق نشست. امام به نوشتن خود ادامه داد. کامل به لباس امام خیره شد و با خودش گفت: چه لباس زیبایی! چشم را می‌زند. خودش لباس نرم و زیبا می‌پوشد آن وقت ما را به زندگی ساده دعوت می‌کند. حتماً

دور از چشم مردم غذای چرب و نرم هم

می‌خورد. آیا چنین شخصی می‌تواند

جانشین پیامبر باشد؟

امام حسن عسکری (ع)

همان طور که می‌نوشت

زیرچشمی مواظب نگاه‌های

او بود که با تعجب به لباسش

خیره شده بود و امام می‌دانست

که کامل مردی زاهد و درویش

است، و از آن دسته کسانی است

که فکر می‌کنند از نظر اسلام

باید همیشه لباس کهنه بپوشید و

فقیرانه زندگی کرد. کامل چشم

از امام (ع) برداشت و به اطراف

اتاق نگاه کرد. اتاق امام اتاقی فقیرانه بود که با چند حصیر پوشیده شده بود. تعجب کرد و باز با خودش گفت: مردی لباس حریر و زیبا می‌پوشد و خانه‌ای فقیرانه دارد. نه با هم جور در نمی‌آید. این هم یک نوع خودنمایی و فریب دادن مردم است.

امام سرش را بلند کرد و با لبخند دوباره حالش را پرسید. خوبم آقا! خوبم!

ولی توی دلش گفت: خوب، چه جور هم! تو که مردم رابه ساده زیستن سفارش می‌کنی چرا خودش لباس گران قیمت می‌پوشی؟! امام حسن عسکری (ع) دوباره شروع کرد به نوشتن و کامل باز به لباس زیبایی او خیره شد. امام (ع) سرانجام نوشتن را تمام کرد. باز نگاهی به کامل کرد و گفت: ای پسر ابراهیم جلوتر بیا! کامل جلو رفت امام (ع) در حالی که خنده بر لب داشت، آستین پیراهن سفیدش را بالا زد. آه... چه می‌دید! امام لباس تیره و زبری زیر لباس حریرش پوشیده بود. اما خودش لباس نازک و لطیفی زیر لباس خشن و کهنه داشت تا بدنش آزار نبیند.

امام (ع) گفت: ای پسر ابراهیم! این لباس تیره و

خشن برای خداست.

و آستین لباس سفید را روی آن کشید و گفت: این

هم برای آدم‌هایی مثل شماست، مثل شما آدم

های ظاهربین.

کامل فهمید که امام به خاطر این لباس زیبا روی

لباس کهنه پوشیده تا از ریا و خودپسندی دوری

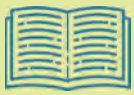
کند. از خجالت سرخ شد و گفت: مرا ببخشید

آقا حق با شماست. من درباره شما اشتباه فکر

می‌کردم.

منبع: مناقب آل ابی طالب، ابن شهر آشوب.





اگر مردی تو هم شهید شو

اصغر فکور

- بیا.. بیا بریم بینم امروز می‌تونی رکورد بشکنی؟! با شانه‌های افتاده و دلی پر درد، دنبال فرمانده راه افتادم. گروهان آموزشی صبحانه را خورده و به ستون چهار، صف بسته بودند. دایی رضا هم بود. درست در همان جای همیشگی. در بین بچه‌های گروهان فقط دایی رضا بود که به قول خودش، سن و سال نوح را داشت. با آن ریش سفید و بلند، بی‌شبهت هم نبود. دوماه قبل وقتی به پادگان آمدم، فکر نمی‌کردم فرمانده، دایی رضا را برای آموزش قبول کند. اما وقتی دیدم، دست دور گردنش انداخت و دستور داد چای و بیسکویت برایش بیاورند، حسابی جا خوردم. دردسرهای من هم درست از آن روز شروع شد. فرمانده گفت: - توی این جا نظم حرف اول رو میزنه. نظم و نظم و نظم!

دایی رضا هم حرفی نزد. شب‌ها تا دیروقت قرآن می‌خواند. صبح هم بعد از نماز دوباره می‌خوابید. خوابیدن بعد از نماز ممنوع بود. اما دایی رضا گوش‌اش بدهکار این حرف‌ها نبود. فرمانده هم احترام‌اش را نگه می‌داشت؛ به جای دایی رضا من را تنبیه انضباطی می‌کرد. سینه‌خیز رفتن و کلاغ‌پرسخت‌ترین تنبیه‌ها بود. هروقت یه جورایی می‌خواستم به دایی بگویم خسته شدم پتو را به سرش می‌کشید و می‌گفت: - سینه‌خیز و کلاغ‌پر ماهیچه رو قوی می‌کنه. حالا برو که خوابم می‌آد!

الان درست چهار روز و هفت ساعت است که دایی رضا شهید شده. توی وصیت‌نامه‌اش برای من نوشته بود: اگه مردی تو هم شهید شو.

نشسته‌ام زیر درخت پر شاخ و برگ پادگان. توی گرمای تابستان سایه‌اش کیف می‌دهد. با امروز، دو ماه و هفت روز و شونزده ساعت است که برای آموزش به پادگان نظامی بسیج آمدم. البته تنها نیامدم. دایی رضا هم آمده. داشتم با خیالات خودم به جبهه‌ی جنگ فکر می‌کردم، که یکهو یک سایه، خیلی بزرگ‌تر از سایه برگ‌ها افتاد روی صورتم. سرم را بلند کردم. فرمانده‌ی آموزش نظامی بود. مثل فتر از جا پریدم. سیخ ایستادم و با صدایی که از من بعید بود فریاد کشیدم: کی خسته‌اس؟ دشمن!

فرمانده سرش را تکان داد. بعد با دست‌های ورزیده و گنده‌اش، چندبار آرام روی شانه‌ام زد:

- آفرین رزمنده‌ی کوچولو

راستش از حرفش خوشم نیامد. چون هم قد دیلاقی دارم، هم این که امسال پانزده سالم تمام می‌شود. به قول آقاچون، برای خودم مردی شده‌ام. فرمانده وقتی دید سگرمه‌ام توی هم رفت، لبخند زد و گفت: - شوخی کردم. کسی که بتونه به جای داییش سینه‌خیز بره، دیگه یه مرد کامله!

اسم سینه‌خیز که آمد، دلم هُری ریخت. فهمیدم که دوباره دایی رضا دسته‌گل به آب داده. توی دلم گفتم: ای خدا آخه من چه گناهی کردم؟ فرمانده وقتی دید مثل برق گرفته‌ها خشکام زده، دستم را گرفت و گفت:



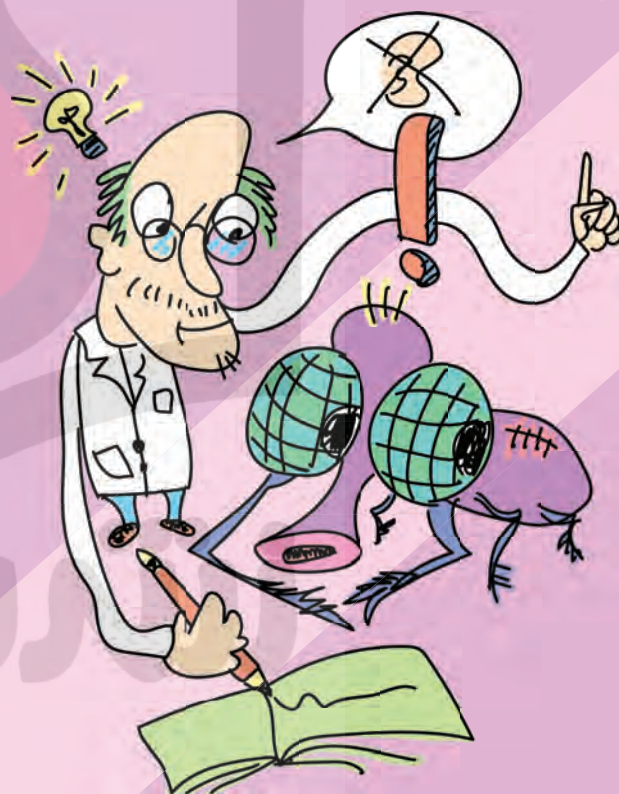
اینشتین و چاپلین

اینشتین، نابغه‌ی دنیای علم، به دوست خود چاپلین، نابغه‌ی عالم سینما، علاقه‌ی فراوان داشت. زمانی که هر دو در آمریکا اقامت داشتند، اغلب در مصاحبت هم به سر می‌بردند. روزی اینشتین به چاپلین گفت: «آنچه در شهرت عظیم تو شگفت‌آور است، این است که در همه‌ی دنیا تو را می‌شناسند و همه زبان تو را می‌فهمند.»

چارلی چاپلین جواب داد: «شهرت تو خیلی شگفت‌انگیزتر است. برای اینکه همه مردم تو را می‌شناسند و هیچ کس حرف‌های تو را نمی‌فهمد!»

اهمیت بال مگس

پرفسور لوئیس استاد سرشناس و شیمی‌دان نامی جهان درباره‌ی استنباط بعضی از دانشمندان چنین گفته است: «روزی استادی درباره مگس شروع به بررسی و تحقیق کرد. مگسی را روی سطح شیشه‌ای گذاشت و صدبار گفت: پپر. مگس پرید. سپس بال مگس را کند و صدبار گفت: پپر. اما مگس نپرید. سپس استاد در دفتر یادداشت تحقیقات خود چنین نوشت: «هرگاه بال مگس را بکنید، گوشش کر می‌شود!»



چیز کمیاب

جرج اول (یکی از پادشاهان انگلستان)، تصمیم گرفت یک‌بار هم به شهر کوچک هانوفر، سفر کند. این تنها سفر او به آن شهر بود. در آن‌جا به رستوران کوچکی رفت و تقاضای نیمرو کرد. بعد از صرف نیمرو از مدیر رستوران پرسید که چقدر باید تقدیم کند. مدیر جواب داد: ده لیره استرلینگ!

جرج، سرش را تکان داد و گفت: به نظر می‌رسد تخم مرغ در شهر شما کمیاب است؟

مدیر رستوران گفت: اصلاً چنین نیست قربان، این در واقع، وجود شاه است که در شهر ما کمیاب است!



بدون مهلت

شخصی نزد خلیفه‌ی بغداد رفت که من پیغمبرم؛ خلیفه گفت: معجزه‌ی تو چیست؟ گفت: هرچه اراده کنی؛ گفت: خربزه را در پیش من بکار که فی‌الفور، سبز شود و گل کند و خربزه بندد و رسیده گردد؛ گفت: مرا چهار روز مهلت ده؛ گفت: مهلت نیست؛ گفت: ای بی‌انصاف؛ خدای عزوجل را با وجود قدرت کامله‌اش، چهار ماه مهلت می‌دهی تا خربزه می‌رساند و مرا چهار روز مهلت نمی‌دهی؟



نتیجه‌ی عادلانه

دزدی جامه‌ی کسی بدزدید و به بازار برد و به دست دلال داد که بفروشد. جامه را از دلال دزدیدند و دزد تهی‌دست نزد یاران آمد؛ گفتند: جامه را به چند فروختی؟ گفت به آن چه که خریده بودم.



لباس به‌موقع

درویشی، خواجه‌ای را گفت: اگر من در سرای تو بمیرم با من چه کنی؟ گفت: تو را کفن کنم و به گور سپارم. گفت: امروز به زندگی مرا پیراهنی پوشان و چون بمیرم، بی کفن به خاک سپار.





ملاقات پدر

به مناسبت ایام فاطمیه



حضرت فاطمه(س) دلش برای پدرش خیلی تنگ شده بود. چند روز بود که پدر به خانه‌اش نیامده بود. آخر پیامبر(ص) همراه مسلمانان در بیرون شهر مدینه سخت مشغول کار بود.

چون قرا بود مشرکان مدینه به شهر مکه حمله کنند. آن‌ها به پیشنهاد سلمان فارسی دور تادور شهر مکه را خندق می‌کنند تا از حمله‌ی دشمن به داخل شهر جلوگیری کنند.

حضرت فاطمه(س) چند عدد خرما را در تکه‌ای نان پیچید و در سبد خود گذاشت، و به طرف خندق حرکت کرد. هوا گرم بود.

حضرت فاطمه وقتی به خندق رسید با تعجب به آن نگاه کرد. وای چه خندق بزرگ و عمیقی! مسلمانان هم‌چنان در آن گرما، تشنه و گرسنه در حال کار بودند. در آن میان کسی به پیامبر گفت: ای رسول خدا دخترتان به دیدن شما آمده است!

پیامبر سر بلند کرد و به بالای خندق نگریست. بادی‌دن دخترش، لب‌خند تمام چهره‌ی عرق کرده‌اش را پر کرد. بعد از خندق بیرون آمد. باهم احوال‌پرسی کردند. فاطمه‌ی مهربان که دلسوزانه به

پدر نگاه می‌کرد با دستمالی عرق چهره‌ی پدر را پاک کرد و گفت: پدر جان! مقداری نان برای بچه‌ها پخته بودم، کمی هم برای شما آوردم. بعد نان و خرما را از سبد بیرون آورد و به پدر داد. پیامبر تکه‌ای نان در دهان گذاشت و گفت: فاطمه جان! این نخستین لقمه‌ای است که پدرت پس از سه روز گرسنگی در دهان خود می‌گذارد.

فاطمه از حرف پدر بغض کرد. قطره قطره اشک از چشمان قشنگش جاری شد. پیامبر وقتی اشک‌های دخترش را دید. بامهربانی سرش را بر سینه‌اش گرفت. چه صحنه‌ی زیبایی. انگار همه‌ی فرشته‌ها داشتند به آن‌ها نگاه می‌کردند و لب‌خند می‌زدند.

منابع: مجموعه مقالات الزهراء(س)، سید عبدالرزاق حسینی-لی اکبر نهاوندی. میقات تهران. ۱۳۶۷
بحار الانوار، ج ۴۳ ص ۱۲

جواب سرگرمی

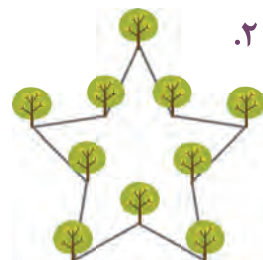
۱. ابتدا سطل سه لیتری را با آب پر کنید. سپس آن را در سطل پنج لیتری خالی کنید. دوباره سطل سه لیتری را با آب پر کنید و در سطل پنج لیتری بریزید تا کاملاً پر شود. باین کار یک لیتر آب در سطل سه لیتری باقی می‌ماند. حالا سطل پنج لیتری را خالی کنید و سپس یک لیتر آب باقی در سطل سه لیتری را در سطل پنج لیتری خالی کنید. در پایان سطل سه لیتری را که خالی است با آب پر کنید و در سطل پنج لیتری خالی کنید. حالا شما چهار لیتر آب در سطل پنج لیتری خواهید داشت.

۵. عدد ۷۴۶

۴. عدد ۵ اگر دقت کنید می‌بینید که مجموع اعداد داخل مربع، مثلث و پنج ضلعی معادل عدد داخل دایره است.

۳. عدد ۱۷

هر کدام از عدد های بیرون دایره معادل حاصل جمع دو عدد رو به رویی اش (ربع دایره) است.



معاونت فرهنگی و آموزشی بنیاد شهید و امور ایثارگران و
بنیاد شهید و امور ایثارگران استان کرمان برگزار می کند

من سلیمانی‌ام

به مناسبت فرارسیدن دومین سالگرد شهادت
سپهبد حاج قاسم سلیمانی، مسابقه نقاشی
در سطح ملی بین دانش آموزان مقاطع مختلف
برگزار می شود

مسابقه ملی نقاشی

عناوین و سرفصل های پیشنهادی عبارتند از:

- «حاج قاسم قهرمان ایران»
- «حاج قاسم الگوی ما»
- «حاج قاسم پدر مهربان»
- «حاج قاسم مرد میدان»
- «حاج قاسم و کرمان»
- «یاران کوچک حاج قاسم»
- «حاج قاسم زنده جاوید»
- «حاج قاسم و تکریم ایثارگران»
- «حاج قاسم و مردمی بودن»
- «میتاق با حاج قاسم».

مهلت ارسال آثار به سایت نوید شاهد تا ۶ دی ماه ۱۴۰۰
به صد نفر از شرکت کنندگان به قید قرعه جوایزی اهدا خواهد شد.
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت نوید شاهد مراجعه فرمایید
جهت شرکت در مسابقه مجازی به آدرس زیر مراجعه فرمایید:
<https://kerman.navideshahed.com/fa/forms/357>



رتبه‌های زیر ۱۰۰ کشوری

فرزندان شاهد و ایثارگر بدون سهمیه کنکور ۱۴۰۰



◀ رضا دانشی

فرزند گرامی جانباز
کسب رتبه ۱۵ کشوری
رشته پزشکی
دانشگاه تهران



◀ سعیده محبی

فرزند گرامی جانباز
کسب رتبه ۱۴ کشوری
رشته پزشکی
دانشگاه تهران



◀ سید محمد صادق سید هاشمی

فرزند گرامی جانباز
کسب رتبه ۵ کشوری
رشته دکترای پیوسته بیوتکنولوژی
دانشگاه تهران



◀ مهدی احدی نژاد

فرزند گرامی آزاده و جانباز
کسب رتبه ۸۲ کشوری
رشته حقوق
دانشگاه تهران



◀ امین قائمی امیری

فرزند گرامی جانباز
کسب رتبه ۵۴ کشوری
رشته پزشکی
دانشگاه بابل



◀ محمد قاضی نسب

فرزند گرامی جانباز
کسب رتبه ۴۸ کشوری
رشته دندان پزشکی
دانشگاه شهید بهشتی



◀ یوسف کوه‌گرد

فرزند گرامی جانباز
کسب رتبه ۲۵ کشوری
رشته کارشناسی ارشد قضایی
دانشکده علوم قضایی و خدمات اداری دادگستری



◀ محمد امین رحیمی

فرزند گرامی جانباز
کسب رتبه ۹۵ کشوری
رشته حقوق
دانشگاه تهران



◀ مائده علی اکبری

فرزند گرامی آزاده و جانباز
کسب رتبه ۸۶ کشوری
رشته بازیگری
دانشگاه تهران



◀ محمد فاتح

فرزند گرامی جانباز
کسب رتبه ۸۵ کشوری
رشته پزشکی
دانشگاه تبریز



◀ کیارش حجاززاده

فرزند گرامی جانباز
کسب رتبه ۱۰۰ کشوری
رشته پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی ایران



◀ احسان مریخی

فرزند گرامی جانباز
کسب رتبه ۹۷ کشوری
رشته مهندسی برق
دانشگاه شریف



◀ نازنین طلائیان

فرزند گرامی جانباز
کسب رتبه ۹۵ کشوری
رشته روانشناسی
دانشگاه تهران



بنیاد
نهضت
و امور ایثارگران
معاونت فرهنگی و آموزشی
اداره کل آموزش