



هی رفیق، یادآوری کن!
سیدمصطفی رازاخوئی



حال خوشی

دیر خوابیدن هم به سلامت مان آسیب می زند، هم به زندگی مان



خواب چیز خوبی است. به خصوص خواب صبح که اصلاً نمی توان از خیر آن گذشت

خواب خوشی

دیر خوابیدن هم به سلامت مان آسیب می زند، هم به زندگی مان

حال خوش، خواب خوش

ملیحه محمودخواه | خواب چیز خوبی است. به خصوص خواب صبح که اصلاً نمی توان از خیر آن گذشت. تصور کنید صبح مخصوصاً زمستان ها با چه سختی و جان کندن باید از خواب بیدار شوید و آن وقت است که دل تان می خواهد بیچ رادیو را روشن کنید و گوینده بگوید امروز مدارس تعطیل است، اما بچه ها خواب در زندگی آدم ها خیلی مهم است و در کیفیت زندگی تأثیر زیادی دارد؛ یعنی شما هر چقدر شب سرحال تر و بهتر بخوابید قطعاً روز بهتری خواهید داشت. اما به سن نوجوانی که می رسید، زندگی تان کلی تغییر می کند. یکی از این تغییرات بی خوابی است که گریبان خیلی ها را می گیرد؛ یعنی اول شب بچه ها خیلی راحت خواب شان می برد، اما میان شب از خواب بیدار می شوند و هر کاری می کنند که دوباره بخوابند، تلاش شان بی نتیجه است. این را هم بگوییم که بخش بزرگی از این بی خوابی به موبایل بازی و نگاه کردن به صفحه تبلت و گوشی تان برمی گردد، اما اگر می خواهید خواب خوبی داشته باشید باید عادت های خوبی هم برای خودتان بسازید، زیرا عادت های خواب می تواند تأثیر مستقیمی روی موفقیت شما داشته باشد و اصلاح نکردن آن به این معنی است که آینده تان را به دست خودتان خراب کرده اید. این بار می خواهیم عادت های قبل از خواب افراد ناموفق را برایتان بگوییم تا شاید شما به فکر بیفتید و درس عبرت بگیرید و شب ها با برنامه بهتری بخوابید.

امان از بی برنامه گی

افراد ناموفق یک خصوصیت بارز دارند و آن هم این است شب که می خواهند بخوابند برای فردایشان هیچ برنامه ای ندارند. حتماً امتحان کرده اید شب هایی که می خواهید فردای آن روز به اردو بروید یا با دوستان تان ملاقات کنید شب بهتر به خواب می روید، اما امان از بی برنامه گی. بی برنامه گی باعث می شود خواب تان نبرد، روز بعد هم کسل باشید و این نمونه یک روز ناموفق است.

افراد ناموفق یک خصوصیت بارز دارند و آن هم این است شب که می خواهند بخوابند برای فردایشان هیچ برنامه ای ندارند

به کارهای روزتان فکر کنید

وقتی یک روز را به شب می رسانید کلی اتفاقات خوب و بد را پشت سر گذاشته اید که می تواند تجربه خوبی برای زندگی باشد. اگر می خواهید فرد موفق باشید و در فهرست سیاه افراد ناموفق قرار نگیرید توصیه ای به شما می کنیم و آن هم این است که به کارها و بازتاب کارهای روزتان قبل از خواب فکر کنید. افراد ناموفق این کار را نمی کنند و می گویند به اندازه کافی زندگی مان به هم ریخته است چرا با این فکرها خراب ترش کنیم، اما این طرز فکر اشتباه است و فرد موفق کسی است که به کارهای روزش فکر کند. این کار او را هم صاحب فکر می کند و هم خواب بهتری را برایش رقم می زند.

استرس نداشته باشید

وقتی استرس در طول روز اوج می گیرد و انباشته می شود، آرام کردن مغز و خوابیدن به مراتب سخت تر خواهد شد، بنابراین بهترین راه شناسایی راه هایی مناسب به عنوان برنامه های قبل از خواب است. وقتی به این برنامه ها عادت کنید و آن ها را انجام بدهید، این پیام به مغز شما مخابره می شود که باید برای خواب آماده شوید.

سراغ فناوری نروید

اصلاً این فناوری بلایی سر ما آورده است که تا سال ها نمی توانیم از این وضع خلاصی پیدا کنیم. این فناوری ها موقع خوابیدن هم دست از سرمان بر نمی دارند و شب به جای این که راحت به رختخواب برویم و بخوابیم، تازه آن موقع وقت می کنیم پیام هایمان را چک کنیم، اما همه محققان می گویند قبل از خواب چشم هایمان را روی مانیتورهایمان ببندید. نور آبی داخل این مانیتورها خواب تان را دچار اختلال می کند و به همین دلیل است که می گویند کتاب کاغذی بخوانید، زیرا این کتابها خواب تان را منظم می کنند و راحت تر به خواب می روید.

در گذشته گیر نکنید

اگر در امتحان نمره کم گرفته اید یا با دوست تان مدتی قبل قهر کرده اید یا این که مادر بزرگتان به شما احم کرده همه را فراموش کنید، زیرا همین افکار و اتفاقات منفی می تواند کل شب تان را خراب کند و اجازه ندهد راحت بخوابید. اگر می گوئیم به کارهای روزتان فکر کنید منظورمان این نیست که نکات منفی را مدام برای خودتان تکرار کنید بلکه منظورمان این است که نکات مثبت را برای خودتان تداومی کنید. اتفاقات بد را هم سعی کنید مدیریت کنید، اما نباید این استرس و ناراحتی برایتان دردسرساز شود و غرق افکار منفی شوید.

بهداشت را رعایت کنید

افراد ناموفق عادت ندارند به بهداشت شان رسیدگی کنند. این را بدانید که بهداشت قبل از خواب یک باید است. وقتی شما قبل از خواب مسواک می زنید و دوش می گیرید؛ یعنی به خودتان اهمیت می دهید. اگر شما به خودتان اهمیت ندهید، قطعاً نمی توانید به موفقیت خود هم اهمیت بدهید. استرس وقتی زیاد می شود و روی هم تلنبار می شود، آرام کردن مغز و خوابیدن سخت تر می شود. به همین دلیل بهترین راه این است که قبل از خواب برای خودتان برنامه منظمی طراحی کنید و خودتان را به آن عادت دهید. این طوری مغز عادت می کند و وقتی به طور عادی کارهایتان را انجام می دهید، این پیام به مغز شما مخابره می شود که باید بخوابید.



“

اما برای یک خواب راحت بعد از ساعت ۲ بعد از ظهر ریلز چاک، قهوه و نسکافه و به طور کلی کافئین نخورید.

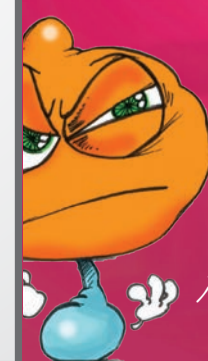
خوراک تان را تنظیم کنید

اما برای یک خواب راحت بعد از ساعت ۲ بعد از ظهر دیگر چای، قهوه و نسکافه و به طور کلی کافئین نخورید. کافئین که نمی خورید هیچ، غذا را هم سبک بخورید، زیرا این مترادف است با سخت خوابیدن و چاق شدن. خوردن غذای سنگین قبل از خواب نه می گذارد شما راحت بخوابید و نه اجازه می دهد به اندازه کافی برای فردا شارژ شوید. و در آخر هم اگر می خواهید روز خوبی داشته باشید و خواب خوبی برای خودتان بسازید، شب ها به موقع بخوابید؛ یعنی برای خواب تان ساعت بگذارید و سعی کنید به موقع بخوابید.



“

افراد ناموفق عادت ندارند به بهداشت شان رسیدگی کنند. این را بدانید که بهداشت قبل از خواب یک باید است.





خوانش کتاب «لالو»

کلبه و کمانچه و



فربادهای چچو

داستان درباره یک روستاست؛ روستایی به نام کلو که به گوشه دامنه کوهی چسبیده. شی از شبها که اهالی کلو هنوز نخوابیده‌اند، صدایی از دوردست‌ها به گوش می‌رسد: «آهای... آوهوی... بیابین بیرون». اول از همه «بایرام» این صدا را می‌شنود. «بیات»، همسر بایرام، حامله است و با شنیدن سروصدا حالش بد می‌شود. بایرام نگران حال نینت است: «بایرام سه‌دانگ حواسش به صداهایی بود که می‌شنید و سه‌دانگ دیگرش به داخل خانه و بچه‌ای که داخل شکم زرش بود و ممکن بود بازم با آن همه سروصدا، تکان شدیدی بخورد.» صدا هم چنان ادامه دارد: «آهای... آوهوی... بیابین بیرون». این صدای چچو است؛ پیروزی خرافاتی که به جادو جنبل اعتقاد عجیبی دارد. مردم وقتی تشخیص می‌دهند چچو است که فرباد می‌زنند، به سمت خانه‌اش حرکت می‌کنند. آن‌ها می‌خواهند بدانند چرا چچو فرباد می‌زند: «چچو با دست چپش چسبیده بود به مهره‌های استخوانی و چوبی که از گردنش آویزان بود. با هر نفس که می‌کشید، بالا و پایین می‌رفت. با دست راست، اشاره‌ای به گوشه آسمان کرد و گفت: کور که نیستین، نمی‌بینین؟»

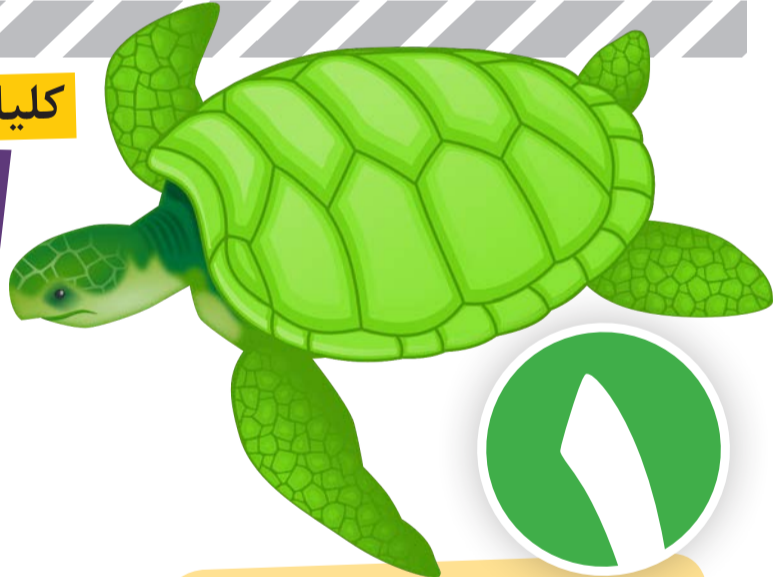
او به ماه اشاره می‌کند: «ماه، حسایی باد کرده و سرخ‌سرخ شده بود. در گوشه آسمان معلق مانده بود و تکان هم نمی‌خورد.»

الهام صالح | بعضی‌ها هستند که فقط به خرافات اعتقاد، خودشان و دیگران را به دردسر می‌اندازند. کتاب «لالو» در آن می‌گذرد، پیروزی به اسم «چچو»

چچو اصرار دارد که سرخ شدن نشانه بدهکاری ماه به خورش جلوی آن را گرفت: «فانوس‌ها توی خانه‌ها و مدتی بعد، همه و قوطی آمدند بیرون و راه افتاد و دونگ از همه‌جا ش خانه بایرام می‌رفت. فرادی آن شد روستا ایست بایرام س پیش به که سار آیدین» شده. راحا از آب‌انباری را هفت‌بار د کسی چشمش باید همه چیز رو از نو انجام بده و می‌ری کلبه عاشق آیدین و بعد، آب را توی رودخانه خ بایرام همه این کارها را انجام خانه می‌فهمد که نیات از لبه ایوان خانه و کز کرد توی می‌کردی، پنجاه‌ساله نبود و برداشته بود.» بایرام اسم

فانوس‌ها از همان روستا هستند به آن‌راک. کلبه برشته، دوازده نفر و بیست اسب را هم با خودشان

کلیله و د



در قسمت قبل تا آن جا گفتیم که وسط تعریف زندگینامه موش، ناگهان آهویی که گویا از بند صیادی گریخته بود از راه رسید و حکایت کرد که چطور توانسته از دست صیاد بگریزد.

لاک پشت گفت: موش بندهای تو را پاره خواهد کرد، ولی اگر صیاد بیاید شما به راحتی فرار می‌کنید. موش به سوراخ می‌رود. کلاغ می‌پرد و تو هم می‌دوی و فرار می‌کنی، ولی من می‌مانم و به دام می‌افتم. اتفاقاً همین‌طور هم شد و با آمدن صیاد موش که موفق شده بود بندهای پای آهو را پاره کند به سوراخی گریخت و کلاغ هم پرید و آهو هم دویید و لاک‌پشت بیچاره به دام افتاد. دوستان که برگشتند دیدند ای دل غافل لاک‌پشت به دام افتاده است. موش مقادیر متناهی گریست و آه و ناله سر داد که ای یاران مهربان همه این بلاها از وقتی سر ما درآمد که دورهم جمع شدیم. کاش هر کدام دنبال کار خودمان بودیم و این جوری توی چشم نبودیم. کلاغ و آهو گفتند: - حالا اتفاقی است که افتاده. یک فکری بکن که این بیچاره را نجات دهیم (انگار خودشان کلا عقلی نداشتند).

واقعاً این‌جا سرزمین پرولان است و اجنه در این‌جا حکومت می‌کنند. از یک طرف آهو و کلاغ برایک من خنم در می‌خورند. از طرف دیگر موش آمده و بندها کلا پشت را پاره کرده



هرچی بیشتر پول بدی رتبه کنکور کمتر! این ضرب‌المثل جدید ایرانی است که کمتر به گوش تان خورده، ولی در جامعه تروتمندان مرسوم است. ظهور مدارس با شهریه ۲۰۰ میلیونی و با تبلیغاتی جالب در ایران باعث شده است که لاکچری‌هایی را که قبلاً در فیسیوک و اینستاگرام با لباس‌های عجیب می‌دیدیم بتوانیم بعد از زنگ پایان مدرسه با روپوش مدرسه در انتظار والدین با رانندگان ببینیم.

فقط بچه‌های خاص بفرمایند

نه این که این ماجرا فقط مربوط به امسال باشد، طبق بررسی نتایج کنکور در سال‌های گذشته برای مثال کنکور ۱۳۹۴ دانش‌آموزان مدارس سمپاد موفق به کسب ۷۵ درصد رتبه‌های اول تا دهم کنکور سراسری شدند. حتماً می‌گویید خوب آن‌ها باهوش هستند و حق‌شان است، اما یادتان باشد که این برویج باهوش قبل از این در آزمون‌های سخت‌تر از کنکور شرکت کرده‌اند و تقریباً برای راه پیدا کردن به مدارس تیزهوشان از کلاس اول ابتدایی برای داشتن شرایط بهتر تحصیلی و ورود به مدرسه‌های بهتر آب خوش از گلویشان پایین نرفته است. این اتفاقی است که در خیلی از مدارس لاکچری هم می‌افتد. حالا همه می‌دانند دانش‌آموزانی که در مدارس خاص تحصیل می‌کنند بیشتر در کنکور موفق هستند و آموزش‌وپرورش هم نتنها کاری برای عوض کردن شرایط نمی‌کند بلکه خودش به این الگ کردن بچه‌ها و جدا کردن‌شان ادامه می‌دهد بدون این که متوجه باشد به بی‌عدالتی تحصیلی دامن می‌زند.

آزمون‌هایی که کابوس شده‌اند

همه این‌ها یک طرف، درس خواندن مثل سربازهای نظام وظیفه هم یک طرف! وادار کردن کودکان به رقابت‌های زود هنگام، شگرد این مدارس برای سرکسبه کردن والدین است. آزمون‌های ورودی مدارس غیرانتفاعی و آزمون‌های تستی که با ارائه کارنامه‌هایی شبیه کارنامه کنکور دانشگاه‌ها مدام بر کودکان تحمیل می‌شود و آن‌ها را در استرس و مقایسه دائمی قرار می‌دهد نیز همانند کابوس در زندگی کودکان و نوجوانان افتاده است. این وضعیت به‌ویژه در مدارس غیردولتی، دانش‌آموزان را تهدید می‌کند. انگار درس‌های بی‌فایده، زیاد و رسمی نظام آموزشی و امتحانات آن‌ها کافی نیست که برخی مؤسسات با ورود به مدارس و برگزاری آزمون‌های سراسری و چاپ و فروش انواع کتاب‌های تست، کسب‌وکار پررونقی برای خود راه انداخته‌اند و به کمک مدارس طرف قرارداد، خانواده‌ها و دانش‌آموزان را در استرسی دائمی قرار می‌دهند. متأسفانه باید اقرار کنیم نظام آموزشی ایران با تحمیل رقابت‌های بی‌رحمانه به کودکان، آن‌ها را از بازی، خلاقیت، کار گروهی و تعامل، شادابی و یادگیری درس‌های زندگی باز می‌دارد و آن‌ها را به افرادی تک‌بعدی تبدیل می‌کند که در بهترین حالت ممکن، کتاب‌های بیشتری را حفظ هستند.

شهریه ۲۰۰ میلیون تومانی با تضمین قبولی در کنکور

هرچی پول بدی، رتبه‌ات کمتره

همه چیز در خدمت برویج لاکچری

قبولی در دانشگاه و تحصیلات عالی چیزی نیست که والدین برای فرزندان‌شان به ارث بگذارند، در نتیجه کودکان از همان سال‌های اولیه زندگی درگیر فرهنگ رقابت می‌شوند؛ رقابتی که یکی از فرزندان‌شان مصرف‌زدگی است. قبل ترها این رقابت به سال آخر دبیرستان و کنکور محدود می‌شد، اما هرچه زمان گذشت حلقه این رقابت تنگ‌تر شد. رفته‌رفته دبیرستان‌های لوکس و غیرانتفاعی، کلاس‌های کنکور رنگارنگ، انتشارات کمک‌درسی، مدارس راهنمایی و ابتدایی لاکچری و این‌ها همه مهد کودک‌های چندستاره در همه جای شهر سبز شدند؛ البته شهریه بالای این مدارس را حق‌التدریس‌های میلیونی معلم سرخانه‌ها هم همراهی می‌کند تا بیشتر دانش‌آموزان این نوع مدارس، دوپینگ درس‌شان کامل شود و از آن جایی که قبل از امتحان کنکور کسی تست دوپینگ نمی‌گیرد، آب از آب تکان نمی‌خورد و هیچ‌کس متوجه این همه بی‌عدالتی در این رقابت غیرقابل قبول تحصیلی نمی‌شود.

آقازاده‌ها اول صف هستند

بعد از اعلام نتایج کنکور سراسری، مدارس زیادی رتبه‌های برترشان را در اندازه‌های بزرگی چاپ کردند و گل‌درشت به دیوار مدرسه‌شان آویزان کردند تا نشان دهند که دانش‌آموزان‌شان تا چه میزان توانسته‌اند از پس اولین غول زندگی‌شان بر بیایند. بررسی قبول‌شدگان رشته انسانی ۱۳۹۶ نکته قابل توجهی داشت. رتبه‌های زیر ۱۰ رشته علوم انسانی یکی در میان از یک مدرسه مشهور هستند. مدرسه‌های واقع در شمال شهر تهران که بسیاری از چهره‌های شناخته سیاسی و فرهنگی فرزندان‌شان در این مدرسه تحصیل کرده‌اند و به اصطلاح پش مدرسه آقازاده‌ها هم می‌گویند. یکی دیگر از مدارس غیرانتفاعی شناخته‌شده نیز قبولی‌های کنکورشان در همین تعداد هستند. این مدرسه که مخصوص دانش‌آموزان علوم انسانی است، بیش از ۸۳ درصد از دانش‌آموزانش در کنکور ۹۶ رتبه زیر هزار داشتند و همه دانش‌آموزانش رتبه زیر ۲۵۰۰ داشتند. طبق رتبه‌بندی مدارس، بیشتر مدارس خوب ایران از گروه مدارس غیرانتفاعی، شاهد، نمونه‌دولتی یا مدارس استعدادهای درخشان هستند و کمتر مدرسه دولتی میان مدارس خوب تهران و ایران دیده می‌شود. این یکی دیگر از ضدحال است و این‌جوری دیگر هیچ بچه کم‌بضاعت که چه عرض کنیم بچه‌های طبقه متوسط جامعه هم نمی‌توانند دوروبر رتبه‌های تک‌رقمی کنکور بچرخند، مگر نابغه‌ای، اینستینی، چیزی باشند.

ایرنا

عصبانی‌تر از اندکی می‌کنیم

آن‌طور که از خبرها پیداست ترافیک خیلی بیشتر از گذشته روی اعصاب مردم است، چون رئیس مرکز تحقیقات ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفته رفتارهای خشن ترافیکی‌مان در سطح شهر بیشتر شده است. جالب این که این رفتارها در مردان ایرانی سه برابر زنان است؛ اول این که حدود ۷۰ درصد حوادث و سوانح ترافیکی به وسیله مردان اتفاق می‌افتد. سرعت غیرمجاز، استفاده از بوق‌های کرکننده، عبور از شانه خاکی جاده‌ها، دعوا سر پارکینگ، پاشیدن آب زیر چرخ به عابران، پارک در پیاده‌روها و مقابل پارکینگ خانه‌ها و انداختن زباله از جمله رفتارهای ضداجتماعی است که برخی از رانندگان متخلف انجام می‌دهند. حالا فکر نکنید که همه تقصیرها گردن راننده‌هاست، نخیر عابران پیاده هم درگیر مشکلاتی مثل صحبت با موبایل هنگام راه رفتن در خیابان‌ها، عبور غیراصولی از عرض خیابان و جاده‌ها و عبور از ترده‌های کنار یا وسط خیابان‌ها و جاده‌ها هستند. حالا این درس عبرتی باشد برای شما که حداقل به عنوان عابر خوب رفتار کنید.

پارسینه

دسته گل جدید چینی‌ها

گفتیم که چینی‌ها تربیت بچه‌هایشان را خیلی جدی گرفته‌اند، نگو کم‌کم دارند از آن‌ور بام می‌افتند و با کارهای عجیب‌وغریبی که می‌کنند خبرساز شده‌اند. به‌تازگی نوجوانی چینی که در کمپ ترک اعتیاد چینی نگهداری می‌شد به خاطر روش‌های خطرناک این کمپ جاننش را از دست داد و آن‌طور که رسانه‌ها گفته‌اند این ماجرای وحشتناک صدای خیلی از مردم را درآورده است.



کتاب تکم رعایت کنید



بچه‌ای که در یک روش قطعی

بين اهالی کلو، همه به حرف‌های چچو اعتماد دارند. اما «قلیچ» این طور نیست. او برای مداوای پسرش سراغ عاشیق آیدین می‌رود تا بلکه پسرش با شنیدن صدای ساز بهتر شود. در همین زمان است که لالو با صدای کمانچه عاشیق آیدین آشنا می‌شود. او به دنبال عاشیق آیدین به سمت جنگل حرکت می‌کند.

یک سطل آب از آب انباری خانم پرم‌داری... سطل آب را هفت‌بار در خانه‌هاش می‌گرداند... ناید کسی چخش پرم‌داری سطل آب بشنود. و لاله باید صبر کند و از نو انعام بدهد... بعد سطل آب رو پرم‌داری و مرغی کلیمه عاشیق آیدین... هفت‌بار در هر کلبه‌اش می‌چرخد و بعد، آب را تو کوزه‌هاش می‌نهد و پرم‌داری

مرگ عاشیق آیدین

بين اهالی کلو، همه به حرف‌های چچو اعتماد دارند، اما «قلیچ» این طور نیست. او برای مداوای پسرش سراغ عاشیق آیدین می‌رود تا بلکه پسرش با شنیدن صدای ساز بهتر شود. در همین زمان است که لالو با صدای کمانچه عاشیق آیدین آشنا می‌شود. او به دنبال عاشیق آیدین به سمت جنگل حرکت می‌کند. لالو در روزهای بعد هم به کلبه سر می‌زند. او مسحور صدای کمانچه شده: «عاشیق آیدین کمانچه را گرفت و زد. لالو آنچه‌هايش را ستون کرد و چانه‌اش را تکیه داد روی کف دست‌هايش بعد به دست‌های استخوانی عاشیق آیدین نگاه کرد که چه ماهرانه صدای زیبایی از آن دو تکه چوب درمی‌آورد.» از این به بعد پای لالو به کلبه باز می‌شود. او نواختن کمانچه را از عاشیق آیدین یاد می‌گیرد. اما یک‌بار که به کلبه می‌رود، با بدن بی‌جان عاشیق آیدین روبه‌رو می‌شود. اهالی روستا به خاطر حرف‌های چچو از لالو دوری می‌کنند، او هم به همین دلیل به کلبه کنار جنگل پناهنده می‌شود. اهالی که صدای ساز را از کلبه می‌شنوند، فکر می‌کنند روح عاشیق آیدین است که ساز می‌نوازد. آن‌ها به پیشنهاد چچو، کلبه را آتش می‌زنند. لالو این بار به غاری می‌رود و در غار کمانچه می‌نوازد. اهالی کلو حساسی ترس برشان داشته. قلیچ پیشنهاد می‌کند تا از روح عاشیق آیدین عذرخواهی کنند بلکه او کوتاه بیاید.



لالو

هر روز به مراد، شیر گاو می‌دهند، اما این بچه فقط گریه می‌کند تا این که به صورت اتفاقی «عجب‌دایز» مادر بزرگ مراد موضوعی را کشف می‌کند: «عجب‌دایز یکی از شاخه‌ها را گرفت و از درخت دور شد. گریه نوزاد که بلند شد، عجب‌دایز شاخه را کنار گوشش گرفت و تکان داد. گریه نوزاد خوابید.» انگار قرار نیست اتفاقات بد به پایان برسند. روزی که بایرام به جنگل رفته بود، دچار یک حادثه می‌شود: «تاگه‌مان پای بایرام روی سنگی که جلیبکی و لیز بود، سر خورد و افتاد توی آب، درست جلوی چرخ و تا آمد تکانی به خودش بدهد و بلند شود، اسب تکانی خورد و چرخ از بین سنگ بیرون آمد و رفت روی سینهاش. بایرام آخ هم نگفت. شاید گفت، اما چون سرش توی آب بود، کسی نشنید.» این حادثه باعث می‌شود بایرام بعد از رسیدن به خانه، از دنیا برود. حالا فقط مراد می‌ماند و عجب‌دایز که او را بزرگ می‌کند. سال‌ها بعد مراد، پسرکی بی‌شر و شور است که نمی‌تواند حرف بزند، به همین خاطر هم او را «لالو» صدا می‌زنند. لالو در یکی از روزها در جنگل گذرش به کلبه عاشیق آیدین می‌افتد: «نگاه به جوی آب کرد. شاپرکی از یک جایی آمد و افتاد روی آب. شاپرک چرخ خورد و همراه جریان آب رفت. لالو بلند شد و در مسیر جریان آب راه افتاد. لالو چشم از شاپرک برنمی‌داشت. جوی آب پیچ می‌خورد و می‌رفت و لالو هم با آن رفت تا رسید به جایی که تا آن روز ندیده بود. از دور کلبه‌های دید. کلبه از چوب بود. پنجره‌اش باز بود.»

دارودسته قره‌جونتوق

اهالی کلو در همه این سال‌ها از دارودسته مردی به اسم «قره‌جونتوق» ترسیده‌اند. قره‌جونتوق و دارودسته‌اش به روستاهای اطراف می‌روند و اموال مردم را غارت می‌کنند. در یکی از روزهایی که لالو در جنگل است، با این گروه روبه‌رو می‌شود که مردی به اسم «چرکز» و یکی از اهالی اوق آباد را گرفته‌اند. آن‌ها می‌خواهند به کلو بروند و برای این موضوع برنامه‌ریزی می‌کنند. لالو باید جلوی این گروه را بگیرد. لالو سراغ قلیچ می‌رود، اما او نمی‌تواند معنای اشارات لالو را بفهمد: «همی خواست گوید «قره‌جونتوق»، اما نتوانست. قلیچ گفت: «آره می‌دونیم، صدا از سمت کوه بود. می‌خوای بگی گوش دادیم یا نه. می‌دونیم، صدای آسمان غرنبه رو ما هم شنیدیم.» لالو باز هم سعی کرد: «ق ق ق... گ گ گ...» قلیچ گفت: اوه! نکنه گرگ دیدی؟ واای... تو نباید تنها بری تو جنگل.» لالو فقط یک راه دارد، باید به غار برود و کمانچه بنوازد. با این کار، اهالی کلو برای طلب بخشش از روح عاشیق آیدین به جنگل می‌آیند و دارودسته قره‌جونتوق را دستگیر می‌کنند: «فانوس‌ها از همان راهی که آمده بودند، دوباره برگشتند به آبادی. کلویی‌ها وقتی به آبادی برگشتند، دوازده نفر و به همان تعداد نیز تفنگ و خنجر و اسب را هم با خودشان آوردند.» لالو از این به بعد به راحتی می‌تواند در غار کمانچه بنوازد: «از آن روز به بعد وقتی صدای کمانچه می‌آمد، کسی نمی‌ترسید. چکاو که‌ها هم زیبا می‌خواندند.»

ماه، حایح باز کرده و سرخ‌سرخ شده بود. در لوت‌ها سخنان معلوق مانده بود و نگاه هم نفع خورد



لالو

ساخت اعتقاد دارند. آن‌ها با این در روستای «کلو» که داستان «چچو»، بیرزنی خرافاتی است.

ماه نشانه اتفاق شومی است؛ باید که باید با ایجاد سروصدا یکی یکی دور شدند و خزیدند با چوب و حلب خالی و بیت نند توی کوچه‌ها. صدای دانگ سینه‌شد. این صداها که به سسد، حال نبات بدتر می‌شود. به پلک بایرام می‌پرد. زن‌های ن را نشانه شومی می‌دانند. سراغ چچو می‌رود تا راه‌حلی یایش بگنارد. چچو اصرار دارد ز زدن پیرومردی به اسم «عاشیق یالی می‌کنی و برمی‌گردد...» نام می‌دهد، اما موقع برگشت به دنیا رفته: «بایرام نشست روی ی لباسش. به صورتش که نگاه هفتادساله بود و پشتش قوس پسرش را «مراد» می‌گنارد.

اهلی که آمده بودند، دور به یاری‌ها رفتن به آن‌ها در میان تعداد نیز تفنگ و خنجر و چکاو کردند



ماجرای مرد خیال‌پرداز

آوردانند که مردی کنار خانه بازرگانی زندگی می‌کرد. مثل این جوانان بی‌فکر که زیاد برای آینده خود برنامه‌ای ندارند و هر روز سر یک کاری و به هر صورت باز آن کار را از دست می‌دهند و باز سر کار دیگری می‌روند و همه‌کاره و هیچ‌کاره هستند، این جوان قصه ما هم از همین دسته آدم‌ها بود و بازرگان رو حساب معرفت هر روز مقدار کمی روغن برای او می‌فرستاد که از گشنگی جان‌به‌جان آفرین تسلیم نکند (ملت در آن زمان با مقداری روغن می‌توانستند زندگی خوبی داشته باشند). جوان قصه ما با همان مقدار روغن زندگی را می‌گذراند و تقریباً از بقیه بی‌نیاز بود. ضمن این که تازه مقداری از روغن‌ها را هم ذخیره می‌کرد برای روز مبادا. کم‌کم داشت روغن‌ها جمع می‌شد و جمع می‌شد و آن‌ها را در کوزه‌های می‌ریخت و کوزه داشت پر می‌شد و جوان خوشحال بود از این اتفاق. یک روز همین جور که نشسته بود به تماشای روغن‌های داخل کوزه، با خود گفت:

چرا - خوبی این کوزه این است که اگر پر شود می‌توانم بپریم به بازار و بفروشم و با پولش یک جفت گوسفند بخرم. خب یک جفت گوسفند که با هم زن و شوهر باشند کم‌کم صاحب اولاد شده و بچه‌دار می‌شوند و بعد بچه‌هایشان بچه‌دار می‌شوند و بعد باز بچه‌های آن‌ها هم بچه‌دار می‌شوند و دوره‌هم کم‌کم تبدیل به گله گوسفند می‌شوند و من پولدار می‌شوم و تاجر می‌شوم و همه می‌گویند این تاجر خوش‌تیپ و پولدار که ماشین آخرین سیستم دارد و ویلا در شمال دارد و خانه در بالاشهر دارد و چند قطعه زمین

دارد و چند گله گوسفند دارد و... چرا نمی‌آید دختر ما را بگیرد و داماد ما شود و دختر ما را خوشبخت کند؟ و اتفاقاً بین مردم بحث بالا می‌گیرد و همه می‌خواهند من دامادشان شوم و من همی پنهان می‌آورم و همی می‌گویم می‌خواهم ادامه تحصیل بدهم و همی از دستشان فرار می‌کنم، ولی از آن جایی که بالاخره آدم تا کی می‌تواند از دست خواستگار فرار کند و بالاخره اتفاقاً بین این دختران پولدار یکی، دوتایشان در حد شأن و منزلت ما هستند، بالاخره یک مسابقه دوومیدانی می‌گذارم و هر کدام موفق شوند به من برسند با همان ازدواج می‌کنم و بعد از عروسی و ماه عسل برمی‌گردیم سر خانه پانصد متری‌مان و زندگی خوبی را آغاز می‌کنیم و بعد از مدتی خداوند به ما فرزندی می‌دهد. خدا قربونش بشم، چه پسری. عین پنجه افتابه. کم‌کم بزرگ می‌شود اول تاتی تاتی می‌کند و بعد کم‌کم راه می‌افتد و کم‌کم

این داستان حکمت آموز را از آن باب است که برای شایسته‌ترین نژاد تعریف کرده‌ام که یک وقت پیش از حد تخیل می‌تند و واقع‌گرا باشند و منطق و تخیل زندگی نکتید

می‌بینم ای دل غافل چه آتشی می‌سوزاند این بچه. چه پسری شده. هر روز یک همسایه از دستش شاکمی است و به خانه ما می‌آید و دعوا راه می‌اندازد و از دست این بچه که زده شیشه خانه‌شان را شکسته و گوش پسرشان را جویده و... شکایت می‌کند. یک روز دیگر عصبانی می‌شوم. حسابی کفری هستم. چوب را برمی‌دارم و می‌افتم به جانم و می‌زنم و می‌زنم و می‌زنم. جوان در همین حال چوب را در آسمان می‌چرخاند و اتفاقاً محکم برخورد می‌کند به کوزه روغن و کوزه روغن کوبیده می‌شود به دیفال و می‌شکند و هرچه روغن داخلش وجود داشت چپه می‌شود روی کله جوان و مو و ریشش را پر از روغن می‌کند و هیچی از روغن‌ها جمع نمی‌شود که بتواند ببرد به بازار و بفروشد و گوسفند بخرد و باقی قضایا. و این داستان حکمت‌آموز را از آن باب است شمایا تعریف کردم که یک‌وقت بیش از حد تخیل نکند و واقع‌گرا باشد و اهل منطق و تخیلی زندگی نکند.

دمنه به زبان خودمانی ۱۵

قاسم رفیعا

بیدار بخت برگشته و مرد خیال‌باف

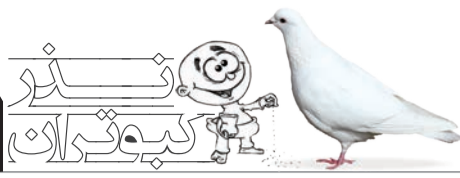
موش گفت:

- یک فکری دارم که اگر با من همکاری کنید و بازی خوبی داشته باشید ضمن این که در تئاتر مدرسه حتماً انتخاب می‌شوید می‌توانیم دوست‌مان را هم نجات دهیم. پس با هم مشورتی کردند و آهو خودش را به صیادی که داشت استراحت می‌کرد، نشان داد. صیاد نگاهي به آهو انداخت و دید گویا آهو زخمی است، چون آهو لنگان لنگان قدم برمی‌داشت و کلاغ هم روی پشتش سوار بود و انتظار می‌کشید که به زمین بیفتد و بنشیند تا یک خوراک سیر گوشت آهو بخورد. صیاد آرام آرام دنبال آهو به راه افتاد. می‌آه چند قدم فرار می‌کرد، اما نه به طوری که صیاد کلا نامید شود. می‌چند قدم می‌دوید و باز چند قدم می‌ایستاد و کلاغ هم مثلاً داشت نقش این لاشخورهای فرصت‌طلب را بازی می‌کرد.

چند کیلومتری که آهو صیاد را دنبال خود کشید صیاد خسته و کوفته برگشت و با خود گفت به هر حال گوشت لاک‌پشت از هیچی بهتره. وقتی برگشت دید ای دل غافل بندهای تور صیادی‌اش پاره شده و لاک‌پشت هم فرار کرده. با خودش گفت:

- واقعاً این‌جا سرزمین پریان است و اجنه در این‌جا حکومت می‌کنند. از یک طرف آهو و کلاغ برای من فیلم درمی‌آوردند، از طرف دیگر موش آمده و بندهای لاک‌پشت را پاره کرده. با وحشت از جنگل گریخت و حیوانات قصه ما با خوبی و خوشی کنار هم زندگی کردند و اگر می‌بینید هنوز در طبیعت آهو وجود دارد و لاک‌پشت هست و موش فراوان است و کلاغ مثل نقل و نبات اطراف‌مان ریخته، اثر همان برنامه‌ریزی و مدیریت و همکاری و این حرف‌هاست.

لالو نویسنده: یوسف قوجق تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان / ۱۰۴ ص / گروه سنی: (۵) و (۵)



وقتی همه به عشق تو پروانه می شوند
پروانه‌ها کنایه و افسانه می شوند
روح بهار هستی و این یوته‌های خار
از عطر گام‌های تو ریخته می شوند

با دیدن جمال زلیخاکش شما
یوسف شناس‌ها همه دیوانه می شوند
شانه‌به‌شانه، شاه و گدا در سربان
مهمان سفره‌های کریمانه می شوند

آتش سوزی در جنگل های یونان
بادهای خشک و هوای داغ تابستان باعث ایجاد بیش از ۹۰ آتش سوزی در جنگل های یونان شده است.



دوست نوجوان من! همدک کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با همکاری روزنامه هشت به سمت شما پرواز کرده تا شما پرنده‌های شجاع و زیبا را ببرد به کوه قاف. اگر شما هم به همدک کمک کنید، ما زودتر به آنجا می‌رسیم.
پست الکترونیکی ما: hodhod8@kpf-khr.ir

شبه‌په‌کبوترها

روز اول
روی تختش نشستیم و به آلبوم عکس کنار تختش نگاه می‌کنیم. لابد داشته با همون نگاه گیجش عکس‌ها را نگاه می‌کرده و تلاش می‌کرده است همه‌چیز را به یاد بیاورد. باهام زرق‌زق می‌کرد و خستگی شبیه دشمنی که سرانجام به پیروزی رسیده باشد در همه جای تنم با شادی می‌دوید. همه‌جا را گشته بودم، همه مغازه‌ها، کوچه‌پس‌کوچه‌ها و کتج‌ها را... اما او انگار غیب شده بود. هنوز بوی عطر چادر نمازش توی اتاق بود، چای پونه دم کرده و رفته بود. بویخ تمام خانه را پر کرده بود و نبود. به عکس بی‌کیفیتی نگاه می‌کنم که رضا تویخ بی‌رمق می‌خندید، بی‌بی رضا را بغل کرده بود و جوان‌تر از همیشه به نظر می‌رسید. گوشه عکس تا خورده بود. نصف قوری نیفتاده بود، لابد چای پونه دم کرده بوده... اگر رضا بود پیدایش می‌کرد... از خستگی همان‌جا خوابم برد، خواب رضا را می‌بینم...

روز دوم
عکس‌ها را که ورق می‌زنم چیزی توجهم را جلب می‌کند، توی همه عکس‌ها دست رضا یک تفنگ مشکی پلاستیکی است. یادم است که بی‌بی برای من یک عروسک خرید و من گریه کردم که تفنگ می‌خواهم و بی بی خندید و گفت تفنگ مال پسرهاست... روز بعد که با مریم عروسک‌بازی می‌کردیم، رضا پلیس شد و دزدها را فراری داد. رضا عاشق آن تفنگ شده بود، مدام باهاش ور می‌رفت و دستکاری‌اش می‌کرد. گاهی فکر می‌کنم همه‌چیز از آن تفنگ مشکی شروع شد، و گرنه شاید رضا جنگ نرفته بود که امروز حال بی‌بی هم بهتر بود... امروز همه بیمارستان‌ها و کلانتری‌ها را دنبال بی بی گشتم، نبود؛ هیچ‌جا نبود؛ یعنی کجا ممکن بود رفته باشد؟!
دلیچسب هست...

روز سوم
جانماز بی‌بی هنوز وسط اتاق پهن است. بوی گلاب می‌آید با بوی خاک... سرم درد می‌کند. بوها درهم آمیخته‌اند و به شدت دلم برای بی‌بی تنگ شده، برای آن دست‌های چین و چروک‌دارش که همیشه بوی پونه می‌داد... توی عکس بعدی همه‌چیز فرق کرده. توی دست رضا دیگر آن تفنگ پلاستیکی نیست، این‌بار تفنگ واقعی است. کنار اروند رود ایستاده است و لبخند می‌زند. حالت صورتش جدی است؛ پخته‌تر از قبل شده... تفنگ واقعی در برابر اندامش بزرگ به نظر می‌رسد، اما چشم‌هایش هنوز شبیه همان وقت‌هاست که پلیس می‌شد و جلوی دزدها را می‌گرفت... رضا کنار اروند رود ایستاده بود، یک دستش را روی خاک گذاشته بود و برایش جنگید، برای ذره‌ذره خاک کشورش جنگید و دست دیگرش به تفنگ بود؛ تفنگ مشکی واقعی.

روز هفتم
کنار سجاده بی‌بی یک مشت گندم توی پلاستیک است، پلاستیک گندم را برمی‌دارم و راه می‌افتم سمت حرم... آن روزها بی‌بی هر روز حرم می‌رفت و برای کبوترها دانه می‌ریخت و دعا می‌کرد، برای رضا و همه کسانی که جنگ رفته بودند. هر روز شهید می‌آوردند، رضا نامه می‌داد که حالش خوب است، اما بی‌بی مدام نگران بود. برای پرنده‌ها دانه می‌ریخت و برای سلامتی سربازان دعا می‌کرد. نماز می‌خواند و دعا می‌کرد... نگرانی بی‌بی، دلیل داشت. یک هفته بعد رضا هم شهید شد. پوتین‌هایش را آوردند و بی‌بی، بی‌هیچ واکنشی پوتین‌ها را تحویل گرفت و در را بست. ما هنوز نمی‌دانستیم چه اتفاقی افتاده است. عکس آخر توی حرم گرفته شده. بی‌بی پوتین‌های رضا را پوشیده و به عادت همیشه برای پرنده‌ها دانه ریخته... شهادت رضا باعث شده بود همه‌چیز را فراموش کند. ساعت‌ها می‌نشست به آلبوم عکس زل می‌زد و چیزی به یاد نمی‌آورد، کفش‌هایش را چیه راسته می‌پوشید... هشت روز بود که گمش کرده بودم. تمام شهر را گشته بودم، هیچ خبری نبود، همین‌طور که به حرم نزدیک می‌شدم دلم بیشتر تنگ می‌شد. اگر برای همیشه گمش می‌کردم چه؟ نشستم کنار ضریح و دعا خواندم. زمان از دستم در رفته بود که بعد بوی گلاب آمد، گلاب و پونه، بی‌بی کنارم ایستاده بود و چشم‌هایش شبیه قدیم‌ها می‌درخشید؛ آن‌وقت‌ها که جوان‌تر بود و من و رضا را به حرم می‌آورد. عکس رضا دستش بود و به گلدسته‌ها نگاه کرد و گفت توی عکس دیدم، باید می‌آدمم و این‌جا را پیدا می‌کردم. بی‌بی را بغل کردم، کیسه گندم‌ها را در آوردم و با هم برای کبوترهای حرم دانه ریختیم... کبوترها به سمت گنبد اوج می‌گرفتند. بی‌بی عکس رضا را محکم‌تر گرفته بود. این‌بار چشم‌هایش آن حالت گنگ همیشگی را نداشت و پر از افتخار بود. گفت رضا هم شبیه همین کبوترها پرواز کرد...

روز هشتم
بیتا قاسمی
عضو انجمن ادبی آفتاب فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی.



هیه رفیق، یادآور کن!

سلام رفیق!... حواست به منه؟!... می‌گم... یادته آخرین سفری که رفتی کجا بود؟!... یادته با کی‌ها رفتی؟!... روزها و شب‌های سفر رو خوب به یاد میاری؟!... یادت میاد چی گفتین و چی شنیدین؟!... یادته کجاها رفتین و چی‌ها و کی‌ها رو دیدین؟!... من از آدم‌هایی هستم که حافظه خوبی ندارم... گاهی اتفاقی رو که دیروز برام پیش اومده یادم نمیاد... اما یهو به اتفاق قدیمی یادم میاد که خودم هم از یادآوری‌اش تعجب می‌کنم!... خاطره‌های ریز و درشتی که از سفرها داریم، پُر هستند از آدم‌هایی که با ما همسفر بودن و ممکنه بعد از سفر، خیلی‌هاشون رو دیگه ندیده باشیم... فراوانند آدم‌هایی که در سفرها باهاشون رفیق شدیم و دل‌مون می‌خواست بعد از سفر هم دوست می‌مونیم... اما تا از سفر برگشتیم، هم رو گم کردیم...
گاهی هم با کسی در سفری رفیق می‌شیم، اما بعد از سفر و در اتفاق‌های بعدی، متوجه می‌شیم که اشتباه کردیم و به درد هم نمی‌خوردیم... سفرها یکی از بهترین فرصت‌ها برای پیدا کردن رفقای نازنین و ساختن خاطره‌های دلچسب هست...
به این شرط که «خوب» همه‌چی رو ببینیم... سال هزارویسصد و پنجاه و شش خورشیدی، همراه پدر بزرگم (که اون موقع‌ها «کاروان‌دار» بود)، یه سفر رفیقیم به «مکه» و زیارت «خونه خدا»... آدم‌های زیادی همراهمون بودن... پیر و جوان... زن و مرد...
بعدها که بزرگ‌تر شدم و از همسفرها خاطره‌های دلچسب اون سفر رو شنیدم، کلی حسرت خوردم... چون هرچی می‌گفتن، یادم نمی‌آومد... یه دلیلش اینه که موقع سفر، اطرافم و آدم‌های همسفرم رو خوب ندیده بودم... دلیل دیگه‌اش هم اینه که در سال‌های بعد از سفر، خاطره‌هایش رو برای خودم یادآوری نکردم... چون خاطره‌های سفر رو یادآوری نکردم، کم‌کم و با هجوم خاطره‌های بعدی، از یاد رفتن... پیرمردی که دست‌هایش رو بالا برده و برای بقیه دعا می‌خونه، پدر بزرگمه... قربونت... تا دفعه بعد که پیام به دیدارت، خدا نگهدار!

روز نهم
جانماز بی‌بی هنوز وسط اتاق پهن است. بوی گلاب می‌آید با بوی خاک... سرم درد می‌کند. بوها درهم آمیخته‌اند و به شدت دلم برای بی‌بی تنگ شده، برای آن دست‌های چین و چروک‌دارش که همیشه بوی پونه می‌داد... توی عکس بعدی همه‌چیز فرق کرده. توی دست رضا دیگر آن تفنگ پلاستیکی نیست، این‌بار تفنگ واقعی است. کنار اروند رود ایستاده است و لبخند می‌زند. حالت صورتش جدی است؛ پخته‌تر از قبل شده... تفنگ واقعی در برابر اندامش بزرگ به نظر می‌رسد، اما چشم‌هایش هنوز شبیه همان وقت‌هاست که پلیس می‌شد و جلوی دزدها را می‌گرفت... رضا کنار اروند رود ایستاده بود، یک دستش را روی خاک گذاشته بود و برایش جنگید، برای ذره‌ذره خاک کشورش جنگید و دست دیگرش به تفنگ بود؛ تفنگ مشکی واقعی.



روال سلفی گرفتن من این‌طوریه که اول عکس می‌گیرم، یکم نگاهش می‌کنم، با خودم می‌گم البته مهم اینه که شخصیت خوب و مهربونی داری، بعد عکس رو پاک می‌کنم.
آقای همساده
ما یه بار رفتیم کارتنیگ، فکر کردیم مثل شهر بازی. دو، سه بار به‌هم زدیم دیدیم یارو افتاد دنبالمون. از بالای فنس در رفتیم.
خوشمزه خان
عکس کارت ملی من یه جوهره که انگار بهت گفتن بیا پای تخته.
آقای همساده
یعنی آدمای سیصد، چهارصد سال پیش فکر می‌کردن روزی برسه که آدمیزاد این‌قدر محتاج یه تیکه سیم شازرر بشه؟
پسر تنبل خان
من حساب کردم اگه همین فرمون پیش برم تا دوپست‌سالگی می‌تونم به همه خواسته‌هام برسیم، زندگی فقط همون صد سال اولش سخته.
آقای همساده
من نمی‌فهمم چرا به شلیل و هلو برای رشد دو لیتر آب می‌دن، ولی موقع خوردن ۱۴-۱۳ لیتر آب از زیر دستم فقط می‌چکه.
خیل خان
پدر علی کتاب ریاضی، واقعا با چه منطقی یهو می‌رفت سی، چهل تا هندونه می‌خرید که ۱۰ تاشو بده یه بچه‌اش، ۱۵ تاشو هم بده به اون یکی بچه‌اش و چندتا هم واسه خودش بمونه؟
خوشمزه خان
تو مسافرت‌های دسته‌جمعی اون‌تی که صبح‌ها می‌ره نون می‌خره از همه مهربون‌تره.
پسر خوب
جایی برای خندیدن، شاد بودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.
هشتکو