

راهکار دانش آموزی برای آلودگی هوا  
خانه نشین مان کرد

دخترهای مردم می خواهیم تنوع ایجاد کنیم



یلدا و حافظ

بهاره بهنام نیا

# شب قد بلند

نگاهی به همه خوبی هایی که یلدامی تواند داشته باشد

تکتم دره کی | ویژگی خوب مناسبت ها این است که مردم را هرچقدر هم درگیر باشند، برای چند روز حسایی سر ذوق می آورد؛ مثل نوروز و یلدا. از رنگ و روی مردم می فهمی منتظر رسیدنش هستند. در خیابان ها تندتر راه می روند و بلندتر می خندند. رنگ های شاد را بیشتر می پوشند و با هم مهربان تر می شوند. نگاهشان گرم تر می شود و بیشتر از قبل پای حرف های هم می نشینند. اگر یلدا همین یک خاصیت را هم داشته باشد باید حسایی برایش سنگ تمام گذاشت. بهانه خوب شاد بودن، بهانه ای برای دور هم نشستن و از حال هم خیر داشتن، اصلاً همین که این همه آدم با سرهای شلوغ و برنامه های فراوان که هیچ وقت برای هم وقت ندارند، حالا برنامه هایشان را طوری تنظیم می کنند که حتماً پیش هم باشند حسایی مهم است و قدرش را بدانیم. اما یلدا هم اصولی دارد. منظوم رسومات مختلف مربوط به آن نیست، منظوم این است که برای استفاده بهتر از یلدا خوب است به بعضی نکات ظریف ولی مهم دقت کنیم تا هرچه بیشتر از خوبی های آن نصیبمان شود.



## ۱ اصلی ترین بهانه

به دلیل اصلی زیبایی یلدا فکر کنیم. این که یلدا بهانه شاد بودن و خوشحال کردن دیگران است، یلدا بهانه دور هم جمع شدن است. پس همین دلایل مهم را حفظ کنیم و خودمان را زیادی درگیر چیزهایی نکنیم که شیرینی یلدا را برایمان کم کند؛ مثلاً اگر لباسان قرمز نبود یا اگر پسته های آجیلیمان کمتر باشد چیزی از خوشگذرانی ما کم نمی شود به این شرط که خودمان سهم شادی مان را کم نکنیم. از زیبایی های یلدا استفاده کنیم و برای موضوعات درجه دو و سه خودمان را آزار ندهیم.

## ۲ مهربان تر باشیم

یلدا برای همه یلداست. یادمان باشد که بناست به همه خوش بگذرد. اگر قرار است همه خانه شما دور هم جمع شوند حواستان باشد که از روزهای قبل شما هم در آماده سازی کارها سهمی داشته باشید. به هر حال شما میزبانید و باید فرقی بین شما و مهمان ها باشد. کمک کردن به مادر و پدر را فراموش نکنید. اگر قرار است منزل یکی از نزدیکان و از جمله پدر بزرگ و مادربزرگ جمع شوید باز هم چیزی از مسئولیت شما کم نمی کند. در حد خودتان سعی کنید در پذیرایی به صاحبخانه کمک کنید. پذیرایی های شب یلدا تنوع زیادی دارند و اگر قرار باشد یک نفر تا آخر شب گارسون بقیه باشد مطمئن باشید خیلی به او خوش نمی گذرد.

## ۳ بازی و رقابت

علاوه بر آن که چند جوک دست اول دارید، حتماً به فکر بازی های جذاب باشید. بازی هایی را که می توانید با هم انجام دهید در نظر داشته باشید و به دیگران پیشنهاد بدهید. از پانتومیم و آواز خواندن که همه آن را اجرا می کنند تا بازی های قدیمی هر منطقه، می تواند پیشنهادهای خوبی برای این کار باشند. بازی هایی انجام دهید تا اگر بچه ها وارد بازی شدند خیلی حالتان گرفته نشود، به هر حال آن ها هم حق بازی دارند. کمی به فکر آن ها هم باشید.

## ۴ کودکانه

از همین الان بچه ها دارند اصول و آداب یلدا را حفظ می کنند. هوش فرهیختگی تان را بیدار کرده و سعی کنید با بچه ها کمی در این مورد صحبت کرده و کاری کنید که به آن ها حسایی خوش بگذرد. جذابیت یلدا را بزرگ ترهای ما برایمان ایجاد کرده اند. علتش هم این بوده که حسایی خوش گذشته است. ما هم وظیفه داریم این حال خوش گره خورده با یلدا را برای بچه های کوچک تر ایجاد کنیم. علاوه بر آن حافظ خوانی، شاهنامه خوانی و قصه و افسانه های قدیمی را شنیدن باعث ارتباط بیشتر آن ها با فرهنگ اصیل خودشان می شود، زمینه این برنامه ها را هم بچینید تا سهم فرهنگی تان بیشتر بشود. اگر شما میزبان هستید اتاقی را برای بچه ها آماده کنید و حتی بعضی از پذیرایی ها را طوری آماده کنید که برای آن ها حسایی جذاب باشد. به هر حال در انتقال آداب و رسوم ایرانی به نسل های آینده ما هم سهمی داریم.

## ۱ بدون گوشه

اگر تا به حال این تجربه را نداشته باشید حتماً امشب امتحانش کنید. گوشه را در یک جایی که اگر رنگ مهمی به شما زده شد صدای آن را بشنوید، بگذارید. جایی باشد که دم دست نباشد و دائم بخواهید آن را نگاه کنید. از همان اول شب قرار بگذارید امشب می خواهیم واقعی باشیم، امشب می خواهیم همین جایی که نشستیم باشیم، همین جا، کنار عزیزانم که گرم ترین و صمیمی ترین جای جهان است. این را دائم تکرار کنید و سراغ گوشه نروید. برای جواب دادن به پیام های مناسبی یلدا وقت کافی هست و آخر شب با یک ربع وقت گذاشتن به همه آن ها می توانید جواب بدهید. این حس و حال متفاوت به شما کمک می کند که بدانید زندگی بدون گوشه آن چنان هم که فکر می کنیم سخت نیست.



## ۲ آشتی کنان

ممکن است چندماه یا چند هفته اخیر با یکی از نزدیکانتان تنش خاصی داشته و قهر هستید. بهترین کار این است که در این برنامه های شب یلدا این موضوع را به فراموشی بسپارید. اصلاً یکی از قشنگی های این مناسبت ها همین است. از قدیم هم برای رفع کدورت ها دنبال بهانه بوده اند و بهترین بهانه ها همین یلدا و نوروز است. لازم نیست به محض ورود پیرید بغل کسی که با او قهر بودید و بوسه بارانش کنید، همین که در سلام کردن مقدم شده و با روی باز به او سلام کنید. حین صحبت کردن به او هم نگاه کنید و لبخند بزنید و اجازه ندهید این موضوع خیلی کش پیدا کند. این هم یک خوشگذرانی قلبی است، جدی بگیرید.

## ۳ خاطره ها

چه بخواهید و چه نخواهید بحث به سمت خاطرات گذشته می رود، یکی از بهترین برنامه هایی که اتفاقاً کسی برای آن برنامه ای نمی ریزد همین خاطره بازی است. اگر بهانه ای مثل آلبوم ها را هم بیاورید که خیلی بهتر می شود. دیدن عکس های قدیمی هم سوژه خنده است و هم یادآور خاطره هایی که ممکن است فراموش شده باشد. هرچقدر این آلبوم قدیمی تر باشد سوژه های آن هم بیشتر است. از یلدا امشب هم حتماً عکس بیندازید و خاطره ای برای سال های آینده تان بسازید. عکس های دسته جمعی صفای خاصی دارند و لبخندهای خانوادگی برای همیشه مهربانی را به دلتان تزریق خواهد کرد.

## ۴ خوش تیپ

تیپ یلدا می همیشه به این معنی نیست که کلی پول خرج کنید. منظوم خریدن شلوار سبز و پیراهن قرمز خال خالی که شما را شبیه هندوانه کند هم نیست. منظور از این که تیپ یلدا می بزنید این است که لباس های شاد بپوشید. با لباس پوشیدنتان هم دیگران را خوشحال کنید و به آن ها انرژی مثبت بدهید. لبخند و مهربانی و خوش اخلاقی از لباس هم مهم تر بوده و تیپ شما را تکمیل می کند.

## ۵ خوش بین

حالا که دور هم جمع شده اید و حسایی هم خوش می گذرد، آخرت تان را خراب نکنید. از خالی بندی و غیبت کردن جداً بپرهیزید. اگر کسی به هر دلیلی نتوانسته در مهمانی شما شرکت کند قضاوت های زود هنگام نکرده و به دیگران هم یادآوری کنید که خوش بین باشند.

## ۶ باجنبه

قرار نیست تا صور اسرافیل بدمد بیدار بمانید. به فکر همسایه ها هم باشید. این موضوع خصوصاً برای خانه های آپارتمانی خیلی مهم است. همسایه ها هم هرجا باشند دیریا زود برمی گردند و تازه شاید اصلاً بیرون نرفته باشند، پس حواسمان باشد خوشی های ما مزاحم دیگران نباشد. این فرهنگ مهمی است که باید برای خودمان و دیگران آن را جا بیندازیم.





راهکار دانش آموزی برای آلودگی هوا

# آلودگی هوا خانه نشین مان کرد



بالاخره مدارس تهران هم به مدارس شهرهای ارومیه و تبریز پیوستند و به خاطر آلودگی هوا کرکره را پایین کشیدند. روزهای آلوده تهران به رقم ۶۰ رسید و آلودگی و وارونگی هوا آنقدر شلنگ تخته انداختند که بالاخره مسئولان در تهران مجبور شدند ستاد بحران تشکیل دهند. بماند که تنها خدمت قابل توجه این ستاد، تعطیلی مهدکودکها و همه مقاطع تحصیلی در تهران بود؛ البته این نکته را هم اضافه کردند که اگر اوضاع همینطور پیش برود احتمالاً برویج دانشجو هم از تحصیل معاف شوند، اصلاً خدا را چه دیدید شاید به این نتیجه رسیدند همانطور که سر حل بحران کنکور پیشنهاد شد کلاً سازمان سنجش را جمع کنند، قرار بشود برای حل بحران آلودگی هوا هم کلاً دکان آموزش و پرورش را تخته و بساط مدرسه رفتن را جمع کنند، خیلی هم ایده خوبی است و احتمالاً بحران آلودگی هوا به شکل خودجوش حل شد. آخر نه این که ما دانش آموزان جزو خودروهای دودزا هستیم و به اندازه کامیونهای عهد بوق و ماشینهای اسقاطی دود تولید می کنیم، ستاد بحران هر وقت به خاطر آلودگی هوا دورهم جمع می شوند تنها به ذهنشان می رسد ما را از درس و مشق ببندازند. حالا نه این که ما برویج دانش آموز خیلی کشته مرده درس خواندن باشیم، اما خداوکیلی این هم شد راهکار که همه سال دست رو دست بگذاریم که پاییز بشود، بعد هوا آلوده بشود، برف و باران هم خودشان را از ما دریغ کنند و هوا به جز آلوده، وارونه هم بشود آن وقت تنها ایده های که روی میز باشد، تعطیل کردن مدارس باشد.

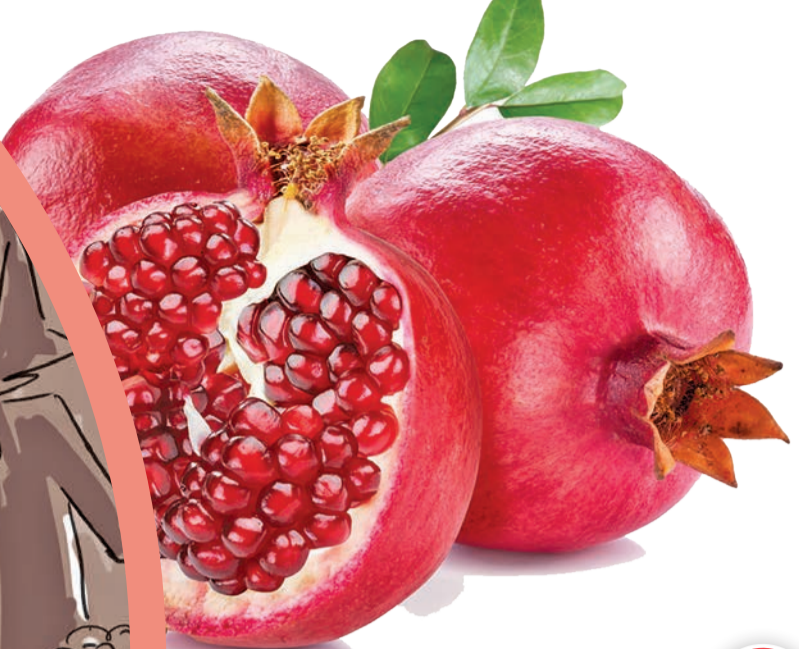
### متهم اصلی آلودگی کیست؟

به گفته رسانه ها علت اصلی آلودگی هوا حداقل در شهرهای بزرگ به خصوص تهران وسایل نقلیه هستند. ۸۵ درصد آسمان تهران به دست وسایل نقلیه خاکستری می شوند. در این میان اطلاعات منتشر شده در مورد آلودگی هوای تهران نشان می دهد موتورسیکلتها روزانه ۳۸۰ تن، کامیون ها روزانه ۱۴۰ تن و خودروهای شخصی روزانه ۳۰ تن آلودگی هوا تولید می کنند. آن طور که کارشناسان می گویند به جای این که به دنبال زندانی کردن بچه ها و میانسالان در خانه ها باشیم باید به فکر زندانی کردن خودروها در پارکینگها باشیم، اما به گفته رسانه ها در عوض ما مدام پی تولید خودرو در کشور هستیم. براساس آمار رسمی خودروسازان، به طور میانگین ماهانه ۱۳۰ هزار خودرو در کشور تولید می شود که این عدد تا

پایان سال به ۱/۵ میلیون خودرو می رسد. از طرفی از تولید موتورسیکلتها و کامیونها نیز عددی در دسترس نیست، اما برای نمونه اردیبهشت امسال ۷۰۰ هزار موتورسیکلت ثبت سفارش شده کاربراتوری در انبارها آماده ورود به بازار بودند.

### تقویم مدارس را چه کنیم

جدیدترین یافته های محققان نشان می دهد که آلودگی هوا و ریزگردها سرطانزا هستند. این به جز بلایی است که آلودگی هوا سر بیماران قلبی و ریه های مردم می آورد. به همین خاطر به گفته کارشناسان هر حرکتی که در زمینه رفع آلودگی هوا صورت گیرد آثار آن در زندگی همه افراد جامعه و سلامت آینده مردم کشور مؤثر است. همان طور که گفتیم فعلاً کسی به جز زندانی کردن بچه ها در خانه ایده دیگری ندارد، برای همین ما برویج خودمان دست به کار شده و برای نجات خودمان ایده پردازی کرده ایم. سال گذشته به خاطر یکسری اتفاقات مانند آلودگی هوا و شرایط اقلیمی در استانهای جنوبی و غربی کشور پیشنهاد شده بود که با اجازه مجلسی ها، آموزش و پرورش دستی به تقویم آموزشی ببرند و کمی منطفش کنند تا برویج به خاطر کمی سرما یا خیلی گرما و همین طور آلودگی هوا از تحصیل عقب نمانند، ولی این ایده همان طور سر جایش ماند و مجلسی ها تأییدش نکردند. حالا نه این که ما پیشگویی چیزی باشیم، اما بدون شک این جوری که هوا خودش را برای ما گرفته و مسئولان به فکر حل بحران هستند، احتمالاً تا زمان مدرسه رفتن بچه های ما هم بحران آلودگی سر جایش باشد، خب چه ایرادی دارد کلاً تقویم آموزشی را برعکس کنیم و برویج را به جای پاییز و زمستان توی تابستان و بهار که هوا بهتر است به مدرسه بفرستیم. آن مناطقی هم که توی تابستان مشکل دارند کلاً برویج را کوچ داده و ببرند مناطق خوش آب و هوا تا هم درس بخوانند، هم تفریح کنند. اصلاً چه ایرادی دارد کلاً دوران مدرسه ما که با این همه تعطیلی هی کوچک و کوچک تر می شود در اردو بگذرد. کمترین فایده این موضوع این است که تا تقی به توفی می خورد، لازم نمی شود ما از درس و مشق بیفتیم. کارشناسان آموزش و پرورش معتقدند تقویم آموزشی خوب، تقویمی است که نسبت به زمان و شرایط اقلیمی و حتی شرایط دانش آموز منطف باشد. به نظر آن ها این مشکل اساسی در برنامه ریزی ها فقط در رابطه با زمان نیست بلکه در زمینه محتوای درسی، در روش ها، در ساخت و ساز مدارس و... هم وجود دارد. اهل فن این روزها می گویند دیگر زمان داشتن یک تقویم ثابت و برنامه واحد برای کشور گذشته است. ظاهراً آلودگی هوا هم با سمج بازی اش دارد این نکته را تأیید می کند.



### راهکار برداشتن چند هندوانه با یک دست

هفته گذشته خانم معلم هنر اعلام کرد که برای آخرین پنجشنبه پاییز ایده سرگرم کننده ای دارد و پیشنهاد داد که در آخر هفته جشن هنر راه بیندازیم. ما بچه ها هم که هنر توی خونمان موج می زند و کشته مرده ایده های جشنی هستیم، با حرارت زیادی از ایده اش استقبال کردیم. قرار شد هر کلاس چندتا گروه مختلف راه بیندازد و هر گروه، کاری برای آن روز پیشنهاد بدهد و در روز جشن پیشنهادشان را اجرا کند و بچه های مدرسه بهترین برنامه را با رأی هایشان انتخاب کنند؛ البته از جایزه و این ها خبری نبود، خانم هنر معتقد است لذتی که از این کار می بریم چه منتخب بشویم و چه نه، یک جور جایزه است. آن قدر از این ماجرا کیفور هستیم که خواب و خوراک را فراموش کرده ام. نه می توانم به گروهم زورهای توی درس زیست فکر کنم که یک جایی ته توهای تم وول می خورند و نه به دایناسورها که مرکز زمین دورهمی گرفته و منتظرند نفت بشوند. فقط و فقط به جشن هنر آخر هفته فکر می کنم. هنوز هیچی نشده توی کلاس ما چندتا گروه تشکیل شده است. یک گروه سرود، یک گروه مشاعره و یک گروه نمایش، چندتا از بچه ها هم می خواهند استندآپ کمدی راه بیندازند و «جلا» قرار است قرآن بخواند. من دوست دارم توی همه برنامه ها شرکت کنم و اصلاً دلم نمی آید یکی را به بقیه ترجیح بدهم. «زینب» از همان اول تصمیمش را گرفته و می خواهد توی گروه مشاعره عضو شود؛ البته او ایده دیگری هم برای روز جشن دارد و می خواهد اگر مسئولان مدرسه موافقت کنند یک غرفه خوراکی هم راه بیندازد و به من پیشنهاد داده برای آن روز خوراکی تهیه کنیم. زینب می گوید: «این کار هم فال است و هم تماشا!» خانم هنر هم می گوید که ایده خیلی خوبی است و بقیه بچه ها هم می توانند آن روز محصولاتی برای فروش بیآورند. کم کم آن قدر بحث جدی می شود که قرار می شود کنار جشن، بازارچه ای هم داشته باشیم. زینب در گوشم می گوید: «بهتر است زودتر تصمیمت را بگیری که می خواهی توی کدام برنامه شرکت کنی، چون فقط یک هفته برای تمرین و آماده شدن وقت داری.» این کاری که از من می خواهد سخت ترین قسمت ماجرا است، چون من به قول خانم جان از هر انگشتم ده تا هنر می بارد و دلم می خواهد توی همه کارها باشم. وقتی این را به زینب می گویم، می خندد و جواب می دهد که با یک دست نمی توانی چندتا هندوانه برداری. بعد یکهو انگار یاد ایده های افتاده باشد، ادامه می دهد: «راستی یاد باشد آن روز هندوانه هم بیآوریم، ناسلامتی جشن یلداست!» من در حالی که به حرف زینب می خندم به راهکار برداشتن چند هندوانه با یک دست فکر می کنم.



حالا بیست و نه تا کن... تازه هنر  
که اتفاقاً بیفتاده، من فعلاً تو ک  
بیشتر گروهها نیروی زخیره هستم،  
تا ششم مدرسه ام را می کنم و انتخاب  
اصلاح ام را انجام می دهم

شب پنجشنبه می روم سراغ مامان و خانم جان و ازشان می خواهم کمک کنند مقداری کلوچه بپزم. مامان و خانم جان بدون این که به رویم بیآورند، کمک می کنند. دیروز بالاخره تصمیم نهاییم را گرفتم، اما به کسی چیزی نگفتم. بابا تا مدرسه همراه می آید و جعبه کلوچه ها را می آورد. موقع خداحافظی می گوید: «انتخابم هرچه باشد، خوب است و به من افتخار می کند.» از او تشکر می کنم و وارد مدرسه می شوم. زینب را می بینم که همراه نجلا مشغول آماده کردن غرفه هستند، جلو می روم و جعبه را روی میز می گذارم. نجلا سلام می کند و با خوشحالی می گفتم که زینب به جعبه نگاه می کند و ساکت است. می گویم که انتخابم را کرده ام و نمی خواهم او را تنها بگذارم. زینب چیزی نمی گوید و آهسته تشکر می کند. بالاخره جشن شروع می شود. اول از همه نوبت نجلاست که قرار است قرآن بخواند. اجرایش که تمام می شود، تند می برود پیش ما توی غرفه خوراکی ها و پشت میز می ایستد. بعد نوبت بچه های گروه سرود می شود، زینب زیر چشمی مرا نگاه می کند. من اما آرام ایستاده و کلوچه ها را مرتب می کنم. بچه های گروه سرود اجرایشان را شروع می کنند. واقعا هم عالی انجامش می دهند. من هم لب لب می زنم. بعد نوبت گروه های نمایش است. من به بچه ها قول داده بودم که لباس دلقک را آماده کنم. فوری به پشت صحنه می روم و لباس می دهم. بچه ها می گویند: «فکر کرده اند که من انصراف ندارم.» جواب می دهم: «درسته من انصراف داده ام، اه



### خبرفوری اولین بیمارستان شتری راه افتاد

درست است که ما داریم از آلودگی هوا از دست می رویم، اما ظاهراً شرایط برای شترها توی خاورمیانه اصلاً بد نیست. به گفته رسانه ها اولین بیمارستان شترها افتتاح شد. این بیمارستان در کشور امارات راه اندازی شده و ظاهراً آن قدر کارش درست است که همزمان می تواند تعداد زیادی شتر را پذیرش کند؛ البته این را هم بگوییم که شتر یکی از باارزش ترین حیوانات در خاورمیانه است و اصلاً عجیب نیست که این قدر تحویلش می گیرند.



### خبرفوری کشف قدیمی ترین مهره دار روی زمین

درست است که شتر خیلی حیوان باارزشی است و خیلی هم زیاد عمر می کند، اما با کشف جدیدی که دانشمندان کرده اند، باید بروند و لنگشان را پهن کنند. دانشمندان پس از مشاهده کوسه ای پنج و نیم متری در شمال آتلانتیک آن را قدیمی ترین مهره دار زنده جهان معرفی کردند که ۵۱۲ سال عمر دارد. ظاهراً ایشان دنیای پدیدترین موجود کره زمین است.

شنبه، یکشنبه و دوشنبه از راه می‌رسند. من هنوز تصمیمم را قطعی نکرده‌ام. بچه‌ها هر روز یک ساعتی را بعد از کلاس‌ها در مدرسه برای تمرین می‌مانند. من تقریباً تا غروب توی مدرسه هستم، چون می‌خواهم همه گروه‌ها را همراهی کنم. تازه با زینب مشغول تهیه فهرست خوراکی‌ها هستیم، چون می‌خواهیم از سه‌شنبه در دست کردنشان را شروع کنیم. خانم هنر که مرا در بیشتر گروه‌ها می‌بیند، سراغم می‌آید و می‌گوید: «فکر نمی‌کردم این قدر فعال باشی، اما بهتر است تا دیر نشده تصمیمت را بگیری.»

چهارشنبه ۲۹ آذر ۱۳۹۶  
ربیع‌الثانی ۱۴۳۹/۲۰ دسامبر ۲۰۱۷  
www.qudsonline.ir

شماره ۵۴۴  
صفحه پنجم

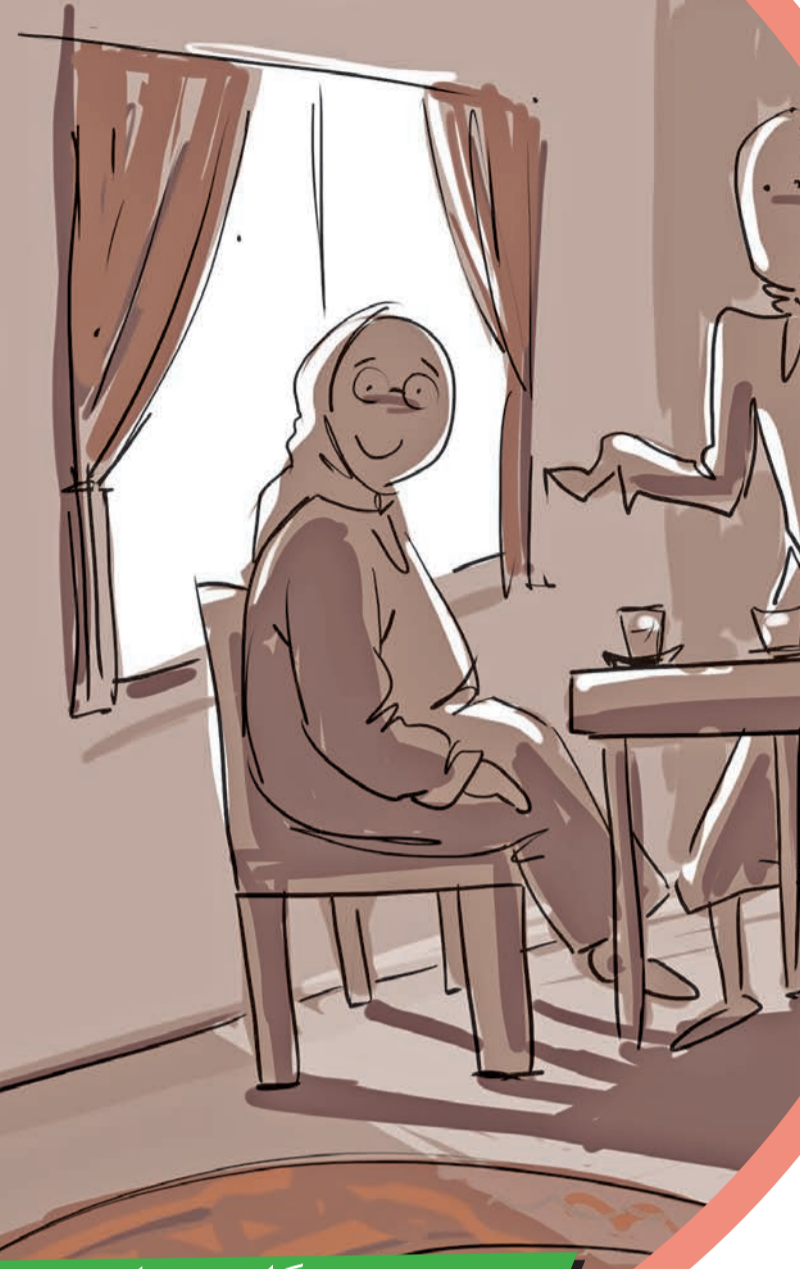


### محدودیت‌هایت را بپذیر

شنبه، یکشنبه و دوشنبه از راه می‌رسند. من هنوز تصمیمم را قطعی نکرده‌ام. بچه‌ها هر روز یک ساعتی را بعد از کلاس‌ها در مدرسه برای تمرین می‌مانند. من تقریباً تا غروب توی مدرسه هستم، چون می‌خواهم همه گروه‌ها را همراهی کنم. تازه با زینب مشغول تهیه فهرست خوراکی‌ها هستیم، چون می‌خواهیم از سه‌شنبه در دست کردنشان را شروع کنیم. خانم هنر که مرا در بیشتر گروه‌ها می‌بیند، سراغم می‌آید و می‌گوید: «فکر نمی‌کردم این قدر فعال باشی، اما بهتر است تا دیر نشده تصمیمت را بگیری.» می‌گویم: «مشکل همین تصمیم‌گیری است دیگر! از گروه سرود اصلاً نمی‌توانم دل بکنم، نمایش بچه‌ها خیلی عالی است و همیشه آرزو داشتم توی نمایش بازی کنم. با زینب همیشه شعر می‌خوانیم و به همین خاطر مطمئن هستم که از پس مشاعره هم برمی‌آیم، ولی استندآپ هم حرف ندارد و دلم می‌خواهد تجربه‌اش کنم، درضمن برای غرفه خوراکی هم به زینب قول داده‌ام و الان اگر زیر قولم بزنم، سرم را از تنم جدا می‌کند.» خانم معلم می‌خندد و می‌گوید: «درکت می‌کنم، اما باید بپذیری که موقع انتخاب همیشه یک چیزهایی را از دست می‌دهی و در عوض یک چیزهایی به دست می‌آوری و نمی‌شود همه چیز را با هم داشت، چون ما آدمیزاد هستیم و توانایی‌هایمان محدود است.» غروب موقع برگشت به خانه زینب نگاهی به چشم‌هایم که از خستگی سرخ شده‌اند، می‌اندازد و می‌گوید:

«به نظرم اگر دوست داری تا روز جشن زنده بمانی، هر چه زودتر انتخابات را بکنی و محدودیت‌هایت را بپذیری.»

می‌گویم: «نگران نباش من از پیشش برمی‌آیم.» اما ته دلم شور می‌زند و نگران هستم، چون توی خانه کروموزوم‌ها و دایناسورها منتظرم هستند و مسئله‌های ریاضی هم مانده است.



### مریم گلی و برنامه هنری آخرین پنج‌شنبه پاییز

# دست و جیب و هورا، باز هم شب یلدا

سه نیک اقرار است آخر هفته خاطر انگیزی داشته باشیم. این آخر هفته را مدیون ایده بکر خانم هنر هستیم که تصمیم گرفته آخرین پنج‌شنبه پاییز یک جشن هنر توی مدرسه بین کلاس‌ها بیندازد. مطمئن هستیم شما هم از این ایده خوششان آمده! پس معطل چی هستید؟ با یک دست و جیب و هورا تشریف بیاورید جشن هنر یلدا!

### چشم و گوش بسته پیش می‌روم

گفته‌ام یک جا برایم نگه دارند و قرار است با زینب آشپزی هم بکنیم.» هر کلمه‌ای که می‌گویم چشم‌های مامان و خانم‌جان گردتر می‌شود. مامان می‌گوید: «مطمئنی که می‌خواهی این‌همه کار انجام بدهی؟» خانم‌جان دستی زیر چانه‌اش می‌برد و می‌پرسد: «کننه جشنتان دهروزه است و ما اشتباهی متوجه شدیم که یک روز است؟!» دست‌هایم را می‌گذارم روی گوش‌هایم و می‌گویم: «لطفاً نصیحت را شروع نکنید، زینب از صبح بیچاره‌ام کرده است. قرار است تا شنبه بیشتر فکر کنم و تصمیمم را نهایی کنم.» قبل از این که مامان و خانم‌جان فرصت کنند حرف دیگری بزنند همان‌طور چشم و گوش بسته به سمت اتاقم می‌روم. خانم‌جان داد می‌زند: «حالا نرو توی دیوار!»

دهتا دست دارید.» طعنه‌اش را نادیده می‌گیرم و می‌گویم: «حالا ببین و تماشا کن. تازه هنوز که اتفاقی نیفتاده، من فعلاً توی بیشتر گروه‌ها نیروی ذخیره هستم، تا شنبه فکرهایم را می‌کنم و انتخاب اصلی‌ام را انجام می‌دهم.» زینب می‌گوید امیدوار است و از هم جدا می‌شویم. به محض این که به خانه می‌روم با داد و فریاد ماجرای جشن را برای مامان و خانم‌جان تعریف می‌کنم. مامان می‌گوید: «چه فکر بکری!» و خانم‌جان می‌پرسد: «حالا تو قرار است توی چه رشته‌ای هنرنامه‌ی کنی؟» من مکث کرده و می‌گویم: «بحش مفصل است. فعلاً که توی گروه‌های سرود، نمایش و مشاعره عضو شده‌ام؛ البته به بچه‌های استندآپ هم

به سرعت می‌گذرد. تا زنگ آخر تقریباً همه گروه‌ها میل شده‌اند. من سراغ همه سرگروه‌ها رفته و اعلام کرده‌ام اسم من را هم به عنوان نیروی ذخیره بنویسند. زینب هم توی چشم و آبرو بالا انداخته که این دیگه چه جور شه! زنگ سه که می‌خورم من موفق شده‌ام همه سرگروه‌ها را راضی کنم اسم من را هم توی گروه‌شان بنویسند. زینب هم چنان می‌زند که با این کار به کارهای غرفه خوراکی

برسم. بهش قول می‌دهم که هرچقدر راکی بخواهد برای غرفه درست کنم و چپ‌چپ به من نگاه کند و می‌گوید: «بیخسید موش کرده بودم جنابعالی



### روز سر نوشت‌ساز

صبح روز چهارشنبه بابا دوتا لقمه را مقابلم می‌گیرد و می‌پرسد: «نان و پنیر می‌خواهی یا کره و مربا؟» بی‌اختیار از جا می‌پریم و می‌گویم: «تورو خدا از این سؤال‌های سخت نپرسید. من اصلاً انتخاب کردن را دوست ندارم!» مامان و خانم‌جان هر دو با دیدن بابا که با تعجب مرا نگاه می‌کند، می‌خندند. خانم‌جان دست دراز می‌کند و نان و پنیر را از دست بابا می‌گیرد و می‌گوید: «بده به من این لقمه دوست‌داشتنی را.» و لقمه دیگر را هم به مامان تعارف می‌کند. می‌گویم: «خانم‌جان خیلی بدجنسی می‌کنید.» بابا که از همه جا بی‌خبر است، می‌پرسد: «معلوم هست این‌جا چه خبر است؟» خانم‌جان لقمه را می‌خورد و می‌گوید: «بله دیگر بعضی‌ها می‌خواستند با یک دست چندتا هندوانه بردارند، اما مدیرشان گفته فقط حق دارند یک هندوانه را برای روز نهایی انتخاب کنند و امروز آخرین فرصتشان برای انتخاب است و برای همین کفری شده‌اند.» قبل از این که بابا چیزی بگوید، کوله‌پشتی‌ام را برمی‌دارم و می‌گویم: «اصلاً صبحانه نخواستم، زودتر می‌روم مدرسه تا بیشتر فکر کنم.» و به سمت در می‌روم. صدای بابا را می‌شنوم که می‌گوید: «حالا چرا بدون خداحافظی؟!» توی دلم جواب می‌دهم چون خداحافظی کردن را هم دوست ندارم. می‌دانم خانم‌جان درست می‌گوید و از این بیشتر حرص می‌گیرد. با این که توی تمرین بیشتر گروه‌ها شرکت کرده‌ام، اما خانم مدیر گفته روز جشن نمی‌توانم توی بیشتر از دوتا گروه باشم، تازه این را هم به خاطر تلاشم اجازه داده و گرنه بقیه بچه‌ها هر کدام تنها توی یک گروه هستند. دیروز زینب از دستم دلخور شد، چون وسط درست کردن خوراکی‌ها می‌مجبور بودم تنه‌ایش بگذارم و برای تمرین یک کاری بروم. زینب سراخر گفت: «چطور فکر کردی که توی یک لحظه می‌توانی چندجا باشی؟!» بهش قول دادم که جبران می‌کنم و شب بقیه خوراکی‌ها را توی خانه درست می‌کنم، اما او گفت که ترجیح می‌دهد غرفه را با یک نیروی ثابت بگیرد و اگر فکرهایم را نکنم کسی دیگر را جایگزینم می‌کند. اولش فکر کردم خیلی سنگدل است، اما می‌دانستم که حرفش درست است و من نمی‌توانم توی یک لحظه چند جا باشم. هنوز صدایش توی گوشم است که موقع آماده نشدن کلوچه‌ها با عصبانیت می‌گوید: «کننه شعیبه‌بازی چیزی هستی؟! که می‌خواهی توی یک لحظه چند جا باشی!» آن‌جا رویم نشد که جوابش را بدهم، اما اصلاً بدم نمی‌آمد یک وردی بلد بودم که کمکم می‌کرد از پس همه کارها برمی‌آیم.

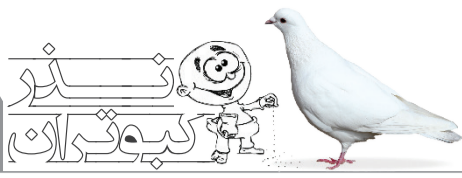


هستیم.» آن‌ها تشکر می‌کنند و روی صحنه می‌روند. وقتی وسط اجرا به غرفه خوراکی برمی‌گردم زینب با تعجب نگاهم می‌کند و می‌پرسد: «اگر به خاطر حرف من است، فراموش کن و هر کاری دوست داری انجام بده!» لیخند می‌زنم و می‌گویم: «دارم کاری را که دوست دارم انجام می‌دهم.» بالاخره نوبت گروه مشاعره می‌رسد. من و نجلا توی غرفه می‌مانیم و زینب بالا می‌رود. می‌دانم که حتماً برنده می‌شود. وقتی که نامش را به عنوان برنده اعلام می‌کنند، حسایی خوشحال می‌شوم. زینب آن بالا از من تشکر می‌کند و می‌گوید اگر توی این هفته با او تمرین نمی‌کردم ممکن نبود موفق شود. مطمئن هستم اگر الان خودم آن بالا بودم این قدر ذوق نمی‌کردم. نجلا دستش را می‌گذارد روی شانهم و می‌گوید: «پس کی نوبت تو می‌شود؟» من لیخند می‌زنم و می‌گویم: «صبر کن! من برنامه ویژه‌ای دارم.» زمان استراحت می‌شود و هنوز هیچی نشده بیشتر خوراکی‌هایمان را فروخته‌ایم. بعد که خاطر از کارهای غرفه جمع می‌شود و سراغ خانم هنر می‌روم و می‌گویم آماده اجرا هستم. خانم هنر می‌رود روی سن و می‌گوید که امروز برنامه ویژه‌ای داریم و یکی از بچه‌ها قرار است شعیبه‌بازی کند. زینب تا این را می‌شنود فریاد می‌زند و می‌پرد بالا! بعد من می‌روم آن بالا و روبه‌روی بچه‌ها می‌ایستم و اجرایم را شروع می‌کنم، چون فرصتم کم بود فقط سه‌تا تردستی را اجرا می‌کنم، اما آن قدر همه چیز خوب پیش می‌رود که خودمم باورم می‌شود یک پا شعیبه‌باز هستم. صدای تشویق بچه‌ها مدرسه را می‌ترکاند. از همه تشکر می‌کنم و می‌گویم: «این انتخاب را مدیون بهترین دوستم هستم که باعث شده به بهترین و منحصر به فردترین ایده‌ام برسم.» زینب از انتهای سالن دست تکان می‌دهد و می‌خندد. خانم هنر در گوشم می‌گوید: «انتخاب مبارک.»

# انتخابات مبارک



را به نفر جایگزین خودم داده‌ام و دیگر لباس دلقک سا در مورد لباس سر قولم



دریای من! درون نگاهت شناورم  
بر گنبد زلال ضربت، کبوترم  
می آمدم کنار تو ای ناجی بزرگ!  
هر وقت سقف فاجعه می ریخت بر سرم

شرمندم که این همه زخم کبود را  
هر روز و شب به محضر پاکت می آورم  
امشب دوباره رو به ضربت نشسته‌ام  
تو آسمان آبی و من یک کبوترم

دستان عطر محبت می دهد بانوی کار و تلاش و زندگی / عکس‌ها از کار و تلاش «اکرم خسروی» بانوی کارآفرین اراکی



دوست نوجوان من! ههدد 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 ههدد کمک کنید، ما دودتر به آنجا می‌رسیم.  
پست الکترونیکی ما: hodhod8@kpf-khr.ir

بحث را تا آمدن بابا به خانه ادامه دادیم. مامان معتقد بود این کارها تنوع ایجاد کردن نیست و اصلاً خوب نیست آدم به طور دائمی تنوع طلب باشد. این که من همه‌اش به خاطر تنوع ایجاد کردن وقت خودم و بقیه را می‌گیرم خوب نیست. می‌گوید که اگر بداند از چه مدل‌هایی واقعا خوشم می‌آید و کدام لباس‌ها و رنگ‌ها برایم مناسب‌اند و با سلیقه چیدمان کنم و جذاب، هر روز حوصله‌ام از سر و شکل اتاقم و لباس‌هایم سر نمی‌رود. این که در عرض یک ماه سه بار می‌روم موهاییم را یک مدل دیگر کوتاه می‌کنم تنوع نیست. مامان می‌گوید: «تو باید تمرین کنی این قدر زود از ظاهرت و محیط اطرافت دلزده نشوی. وقتی دائم در حال تغییر دادن جای وسایل هستی نظم ذهنی‌ات بهم می‌ریزد و وقت زیادی را برای این کار می‌گذاری.» خوب که فکر می‌کنم می‌بینم مامان راست می‌گوید. من گاهی همه روز مشغول تغییر دادن حالت موها و لباس‌ها و وسایلم هستم. در کابینت را باز می‌کنم و بین کاسه بشقاب‌ها دنبال چیزی می‌گردم. مامان می‌گوید: «به هم نریز! الان مرتب کردم.» می‌گویم: «این آلوچه‌ها این‌جا بودن، الان نیستن. تموم نشدن که دیشب هنوز داشتیم.» مامان بلند می‌خندد و می‌گوید: «به خاطر این که تنوع ایجاد کنم جای آلوچه‌ها را عوض کردم. می‌خواستم ببینم تنوع ایجاد کردن چه جوری است.»

من قیافه حق به‌جانایی به خودم می‌گیرم و می‌گویم: «به جای این که تشویقم کنید همه‌اش از من عیب می‌گیرید.» مامان می‌گوید: «عجب! برای این که جوراب‌ها را ریختی توی سبد میوه‌ها و گل‌سرها را چیدی توی زیرگلدانی تشویقت کنم؟ نکنه جوراب‌ها توی میوه بودن ما خبر نداشتیم؟ یا گل‌سرها قراره سبز بشن مثل سبزه عید؟» با دلخوری می‌گویم: «مامان! چرا این جور می‌گی شما؟ دختر به این باسلیقه‌ای هیچ کس نداره. خواستم تنوع ایجاد کنم.» جواب می‌دهد: «آره! آره! می‌دونم.»

بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم همه چیز تکراری است. حتی خود کلمه تکراری. می‌افتم به جان اتاقم و جای همه وسایل را عوض می‌کنم. کمد را می‌برم جای آینه، آینه را می‌برم جای کمد. کتاب‌های کتابخانه را به جای عمودی، افقی می‌چینم. نور مهتابی دلم را می‌زند. آباژور را از توی سالن پذیرایی می‌آورم می‌گذارم روی میز تحریر و کلی از نور کم و کافی‌شاپی‌اش خوشم می‌آید بیبیپی. بوسترهایی را که به دیوارها زده‌ام جمع می‌کنم و برگ‌های خشک پاییزی می‌چسبانم گوشه قاب عکس‌ها که فضا شاعرانه و هنرمندانه شود. تا چند روز دنبال اشیای خرده‌ریزم می‌گردم. دنبال گل‌سرها که جایشان را یادم نیست یا چی عوض کرده‌ام. هی صدا می‌زنم ماما! ماما! مامان می‌گوید: «من نمی‌دونم کجاست، بیشتر بگرد.» با چشم‌های گرد شده می‌روم توی آشپزخانه و می‌گویم: «آخه مادر من، شما از کجا می‌دونید برای چی صداتون زدم.» مامان همان‌طور که جای دم می‌کند می‌گوید: «معلومه باز دنبال یک چیزی می‌گردی. از صبح شمردی چندبار صدا زدی که این کجاست؟ اون کجاست؟ شما فلان چیز را ندیدید کجا گذاشتیم؟ یا دنبال جوراب‌ها می‌گشتی یا...»

# تنوع یادکنم

معلومه باز دنبال یک چیز می‌گردی از صبح صداردی که این کجاست؟ اون کجاست؟ شما فلان چیز را ندیدید که گذاشتیم؟ یا دنبال جوراب‌ها می‌گشتی یا...



# می خواه ایجاد

می‌دوم وسط حرفش و می‌گویم: «آفرین مامان باهوشم. دقیقاً دنبال جوراب‌هام می‌گشتم. حالا شما ندیدی کجا گذاشتیم؟» مامان چشم‌غره مخصوصش را می‌رود و می‌گوید: «همه را گلوله کردی ریختی توی سبد میوه‌های من بیچاره، گذاشتی پایین میز رایانه‌ات، یادت نیست؟» می‌خندم. مامان با کلافگی می‌گوید: «برو سبدم را بیار لازمشم دارم. برو پیرس کدام یک از دخترهای مردم این قدر کارهای عجیب‌وغریب می‌کنند؟ هر روز یک جا را به هم می‌ریزی. سر و لباست را یک شکل عجیب‌وغریب درمباری که چه بشود؟»

هر دو می‌خندیم و تلاش من برای پیدا کردن آلوچه‌ها تا غروب بی‌نتیجه می‌ماند. سبد میوه‌ها را پس می‌دهم. جوراب‌ها را می‌گذارم توی جا جورایی و در ازای این کار خوبم یک مشت آلوچه جایزه می‌گیرم.

برای این که جوراب‌ها را ریختی توی سبد میوه‌ها و گل‌سرها را چیدی توی زیرگلدانی تشویقت کنم؟ نکنه جوراب‌ها توی میوه بودن ما خبر نداشتیم؟ یا گل‌سرها قراره سبز بشن مثل سبزه عید؟

رعنا دست برداشت و دوباره گفت: «پس چرا حافظ جواب منو نداد. یک فال خرابی برابیم آمد که نکوا!» پدر جون، دیگر مستقیم به خود رعنا نگاه کرد و گفت: «باباجان، شما برای چه موضوعی به جناب حافظ تفال زدی؟ رعنا در حالی که با دهن پر، هاج و واج به پدر نگاه می‌کرد، نمی‌دانست چه بگوید. همه‌مون زدیم زیر خنده و از اون وسط یکی گفت: «پدر جون این دیگر اسرار مگوست.» و همه بلندتر خندیدند...

## یلدا و حافظ



شب یلدا بود. همگی دور تا دور اتاق نشیمن نشسته بودیم و انار می‌خوردیم. پدر جون یک انار و با دستش چهار قسمت کرد و به بچه‌ها که جلوی صف بسته بودند داد. بچه‌ها سهم انارشان را که گرفتند انگار خیالشان راحت شده باشد راهشان را گرفتند و رفتند. پدر ته‌مانده آب انار را که روی دستانتش مانده بود، به هم مالید. به اعتراض، صدایی بلند شد که: «پدر جون دستانت و بشوورین، نوچه!» پدر، لیخن زد و دست‌هایش را به سمت بالا، باز، روی زانوهایش گذاشت و گفت: «آپ میوه‌ها برای پوست مفیده، خودش به خورد پوست می‌رود، شما هم امتحان کنید.» و رو به من گفت: «حافظ را بیاورا!»

هنوز از جا بلند نشده بودم، رعنا که ظرف آجیل یلدایی را جلو کشیده بود و با انگشت اشاره آجیل را زیر و رو می‌کرد تا باسلوق پیدا کند، گفت: «پدر جون امسال برای من فال حافظ نگیرید، پارسال حافظ جواب منو نداد. من باهاش قهرم! برای من... ماممم... چه می‌دونم، سعیدی بگیرید، مولانا بگیرید، اصلاً از این جدیدی‌ها، کی گفته فقط فال حافظ؟» پدر جون خندید و روی گونه‌هایش موج لبخندها عقب رفت. همان‌طور که دست‌هایش را روی زانوهایش باز گذاشته بود گفت: از قدیم می‌گفتند: «تفال زدن به حافظ.» الان را نگاه نکنید که یک‌شب یلدا می‌آید و حافظ را می‌آورید و ورق می‌زنید. آن وقت‌ها هر شب زمستان کار ما همین بود زیر کرسی دورهم جمع می‌شدیم و یک‌شب فردوسی، یک‌شب سعیدی و گاهی هم حافظ می‌خواندیم. بستگی داشت کسی که جمع را رهبری می‌کرد و برای بقیه شعر می‌خواند با کدام شاعر انس بیشتری داشته باشد. از همان موقع هم، هر وقت حال و هوای خاصی به سر داشتیم، حافظ می‌خواندیم. انگار این غزل‌ها مثل آب روی آتش بودند و تمام دلهره‌ها و نگرانی‌ها را کم می‌کردند.

عاطفه رنگ آمیز طوسی  
مری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره ۷ مشهد.

https://telegram.me/khosroanjom\_majid

چه زود هم اثر کرد.

**# استاد بزرگ**

افسر داشته امتحان رانندگی می‌گرفته. از طرف می‌پرسه، آگه به نفر وسط خیابون بود، بوق می‌زنی یا چراغ؟ طرف می‌گه: برف پاک‌کن جناب سروان! افسر تعجب می‌کنه، می‌پرسه، یعنی چی؟ طرف می‌گه: جناب سروان، یعنی یا برو این طرف یا برو اون طرف.

**# خوشمزه خان**

یاد تونه سر کلاس تخته پاک‌کن رو خیس می‌کردیم می‌کشیدیم رو تخته و فکر می‌کردیم خیلی تمیز شد. بعد که تخته خشک می‌شد می‌دیدیم بدتر کثیف شده. الان همین حس رو نسبت به زندگی دارم.

**# آقای همساده**

همسایه‌مون یه پسر درسخون همسن من داشت از بس بابام اینو تو سر من کوبیده بود پسر همسایه کج شده بود.

**# آقای همساده**

مردی حاشیه خیابون بساط پهن کرده بود، زردآلو هر کیلو ۲۰۰۰ تومن، هسته زردآلو هر کیلو ۴۰۰۰ تومن. یکی پرسید چرا هسته‌اش از خود زردآلو گرون‌تره؟ فروشنده گفت چون عقل آدم رو زیاد می‌کنه. مرد کمی فکر کرد و گفت، یه کیلو هسته بده. خرید و همون نزدیکی نشست و مشغول شکستن و خوردن شد. با خودش گفت، چه کاری بود، زردآلو می‌خریدم هم خود زردآلو رو می‌خوردم هم هسته‌اش رو، هم ارزون‌تر بود. رفت و همین حرف رو به فروشنده گفت. فروشنده گفت: بله نگتم عقل آدم رو زیاد می‌کنه!

جایی برای خندیدن، شادبودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.