

کودبیتے

شماره ۲۹۵۵
شهرآرا

ضمیمه رایگان روزنامه
۱ آبان ماه ۱۳۹۸

شهرآرا
رسانه شهر
امید و زندگی



فہرست

- ۲ شوق رفتن به مهمانی
۴ صد تا برگ، صد تا جوانه
۱۰ انجمن شکموها
۱۲ برای مادرم

کولہ پستے

پست الکترونیک:

sabet@shahrara.com

تلگرام روزنامہ: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

شماره پیامک روزنامہ: ۳۰۰۰۷۲۸۹

نشانی: میدان شهدا، نبش دانشگاه

دفتر مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱

نمبر: ۳۷۲۳۸۳۱۰

روابط عمومی: ۳۷۲۴۳۱۱۰ توزیع و

امور مشترکین: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵۱

داخلی ۱۳۱

صاحب امتیاز: شهرداری مشهد

مدیر عامل موسسه: مجید خرمی

سر دبیر: توحید آرش نیا

رئیس ادارہ ضنائم و نشریات: زہرہ الوندی

مسئول نشریہ: طیبہ ثابت

مدیر هنری روزنامہ: احسان رضایی

مدیر هنری کولہ پستی: رضا جنگی

طراح جلد: سارا دستمالچیان

صفحه آرا: رضیہ نمازی

ویراستار: سارا آگرد

ویرایش تصاویر: ہمانجارزادہ





سلام بچه‌ها

بدانید، الان برایتان می‌گویم. در دین ما اسلام، وقف یعنی کسی بخشی از اموال خودش را به دیگران هدیه دهد تا از آن استفاده کنند؛ مثلاً خانه‌اش را برای ساخت درمانگاه، کتابخانه یا مسجد بدهد. خدا آدم‌های بخشنده را خیلی دوست دارد و به آن‌ها نعمت‌های بیشتری می‌دهد. حتماً می‌گویید: «ما که چیز زیادی نداریم وقف کنیم!» بله، درست است که بیشتر بزرگ‌ترها هستند که اموالشان را وقف می‌کنند، اما شما هم می‌توانید یک کتاب به کتابخانه‌ی مدرسه‌تان هدیه کنید و به این ترتیب یک واقف باشید. دوستان خوب کوله‌پشتی! همین‌جا از همه‌ی شما که در گرما و سرما، باد و بوران، همراه ما هستید و برای نشریه‌ی خودتان، داستان، شعر، عکس و مطلب می‌فرستید، تشکر می‌کنم. دوستان هنرمند ما، پوریا داورى، ستاره بابایی، خدیجه مردانی بلداجی، آناهیتا، دانیال فاضل، سحر سرالو، آویسا و آنیسا قناده‌قهارى، یاشار قاسم‌زاده، آثار شما به کوله‌پشتی رسید.

وای، عجب هوایی! بگذارید اول پنجره‌ی اتاق کارم را ببندم. چه قدر برگ روی میز و کتاب‌هایم ریخته است! او، نزدیک بود فراموش کنم؛ سلام. سلام. بچه‌های عزیز. خوب و خوش اید؟ ان شاء... سلامت و شاد باشید. شما هم صدایش را می‌شنوید؟ صدای هوهوی باد را می‌گویم. دارد کوچو و خیابان شهرمان را به «آبان» نشان می‌دهد. «آبان» دوّمین پسر آقای «پاییز» است. آبان عاشق دویدن است؛ برای همین باد به دنبالش می‌دود و او را صدا می‌زند. آبان به همه‌ی درخت‌ها سلام می‌کند و نگاه می‌کند ببیند همگی برگ‌هایشان را تحویل باد داده‌اند که آن‌ها را بشمارد و برود پشت کوه‌ها یا نه. اگر به تقویم روی دیوار خانه‌تان نگاهی انداخته باشید، حتماً دیده‌اید کنار چهارم آبان ماه، نوشته‌اند «روز وقف». بچه‌های عزیزم! اگر دوست دارید معنای وقف را

شوق رفتن به مهمانی

لباس‌هایم را پوشیدم و از اتاق بیرون رفتم. خواستم سری به بابابزرگ بزنم و ببینم آماده شده است یا نه. وای چه صحنه‌ای! بابابزرگ باکت و شلوار مهمانی و عطر زده، مشغول واکس زدن کفش‌هایش بود. با نگرانی گفتم: «بابابزرگ! الان چه وقت واکس زدن؟ دیر می‌شه‌ها!» بابابزرگ با صدایی مهربان گفت: «سپهر جان! اگه الان واکس بزنم، پس کی کفش‌های نامرتبم رو واکس بزنم؟ ناسلامتی قراره بریم مهمونی! وقتی به مهمونی می‌ریم، باید مرتب و تمیز باشیم. پسرم! در دین اسلام سفارش شده همون طور که سعی می‌کنیم توی خونه مرتب باشیم، توی مهمونی هم باید با ظاهری آراسته و پاکیزه حاضر بشیم. حتی بهتره با لبخندی که به لب داریم، به مهمونی وارد بشیم. اینطوری، هم میزبان و هم میهمان‌های دیگه خوشحال می‌شن.»

از دیروز بعد از ظهر که زن عمو به مامان زنگ زد و ما را برای مهمانی روز بعد دعوت کرد، کلی ذوق و شوق داشتم. خیلی وقت بود که آرمان و آرمین، پسر عموهایم، راننده بودم و حسایب دلم برایشان تنگ شده بود. کارهایم را تندتند انجام دادم تا دیر نشود. در همین هنگام، صدای ستاره را از پشت در اتاق شنیدم که گفت: «سپهر! تا دیرمون نشده زودتر آماده شو.» دنبال لنگه‌ی جورابم بودم که مخصوص مهمانی بود. گفتم: «باشه، باشه. الان حاضر می‌شم.» بالاخره آن را داخل کمد لباس‌هایم پیدا کردم. با خودم فکر کردم بی دلیل نیست که مامان سفارش می‌کند هر چیزی را سر جای خودش بگذاریم تا هر موقع لازم داریم، زود پیدا شود.

مهربان

ملیحه کامیاب



معرفی کتاب

رُزی گودنس، دخترک مهندس



پدیدآورنده: آندریا بیتی

تصویرگر: دیوید رابرتس

مترجم: احمد تصویری

ناشر: میتکران


سال نشر: ۱۳۹۷

این کتاب، داستان دختری به نام «رُزی» است که در دبستان درس می‌خواند و آرزو دارد مهندس شود. او حتی از خرت‌وپرت‌های داخل سطل زباله که حال همه را به هم می‌زند، ایده می‌گیرد و کاردستی‌های جدیدی با آن‌ها درست می‌کند. هرچند در ابتدا کارها و تلاش‌هایش مطلوب نیست، با آمدن عمه خانم و تشویق‌های او، رُزی تلاش برای رسیدن به هدف خود را از سر می‌گیرد و موفق می‌شود.

والدین بدانند فرزندان‌شان چه کتابی را مطالعه می‌کنند؟

کتاب «رُزی گودنس، دخترک مهندس» داستان کودکانی است که با دنبال کردن رؤیاهایشان به دستاوردهای شگرفی در بزرگسالی می‌رسند. این کتاب دنبال کردن استعدادها و رؤیاهای آنها را به کودکان آموزش می‌دهد. آزمون و خطا و نترسیدن از شکست‌ها از نکات آموزشی کتاب است.

هانیه ربانی، کتابدار کتابخانه امام خمینی



صد تا برگ صد تا جوانه

برگ‌ها یکی یکی زرد شدند و ریختند. یکی نه، دو تا نه، صد تا برگ. درخت سیب دیگر دست‌هایش خالی شد! مثل چوب‌خشک شد. دلش گرفت. با خودش گفت: «تا بهار دست‌هایم خالی می‌مانند.» هنوز خیلی نگذشته بود که سرو کله‌ی عمه‌قزی توی حیاط پیدا شد. بایک تشمت بزرگ لباس که شسته بود و می‌خواست پهنشان کند. اما کجا؟ بندرخت با میخش از دیوار کنده شده و افتاده بود روی زمین. عمه‌قزی یک تکه سنگ برداشت تا میخ را دوباره به دیوار بکوبد. میخ‌انگار از کوبیده شدن خوشش نمی‌آمد. برای همین هی کج شد و عمه‌قزی را کلافه کرد. عمه‌قزی دست به کمر به تشمت لباس‌ها نگاه کرد و با خودش گفت: حالا این‌ها را چه کار کنم؟

همین موقع چشمش به درخت بی‌برگ وسط حیاط افتاد نزدیک درخت آمد و گفت: «درخت سیب قشنگم! حالا که نه میوه داری و نه برگ و حسابی دست‌هایت خالی است، با یکی از دست‌هایت، بند من را نگه می‌داری؟ درخت لیخند زنان گفت: «چه فکر خوبی. چه قدر جالب!» و با خوش‌حالی قبول کرد. عمه‌قزی یک سر بند رخت را به دست قوی درخت داد و تند و تند لباس‌های شسته را چلانید و روی بندرخت پهن کرد.



خیلی طول نکشید که لباس‌ها خشک شدند، اما عمه قزی بند رخت را از درخت نگرفت. گذاشت همان جا توی دستش بماند و هی لباس شست و آورد و روی بند رخت پهن کرد.

درخت هم خوش حال و بند رخت به دست، همه‌ی زمستان را سرگرم بود. وقت‌هایی که لباسی روی بند نبود، با بند رخت طناب بازی می‌کرد و گنجشک‌های کوچولو هم تند و تند از روی طنابش می‌پریدند.

درخت آن قدر با بند رخت و لباس‌های شسته‌ی عمه قزی سرگرم بود که اصلاً نفهمید کی زمستان تمام شد. تا چشم به هم زد، دید انگشت‌هایش پر از جوانه شده‌اند.

عمه قزی هم که جوانه‌ها را روی شاخه‌ها دید، لبخند زان آمد و بند رخت را از درخت گرفت و گفت: «ممنون درخت خوبم، تو از این به بعد، خودت خیلی کار داری، شاخه‌هایت جوانه زده‌اند. دست‌هایت کم‌کم پر از برگ و گل می‌شود؛ دیگر لازم نیست بند رخت را نگه داری.» و میخ بزرگ و محکمی

را که از ته جعبه‌ی ابزارش پیدا کرده بود، به دیوار کوبید و بند رخت را به دست او داد.
درخت شاد و خندان سرگرم احوال‌پرسی با جوانه‌ها شد. یکی نه، دو تانه، صد تانه جوانه.

بازی

حلّ معما در دنیای مارها



در بازی امروز که SNIKS نام دارد، با مارهای کوچک و رنگارنگ سر و کار داریم و باید کمک کنیم هرکدام به میوهی دلخواهشان برسند. این مارهای رنگارنگ باتوجه به رنگ بدنشان به سمت میوهی دلخواه خود حرکت می‌کنند و با قراردادن سر خود در میوه، آن را مصرف می‌کنند. این بازی 110 مرحله دارد که هنگام گذشتن از این مرحله‌ها با معماهای جالبی روبه‌رو می‌شوید بازی به بخش‌های 20 مرحله‌ای تقسیم شده است و شما با گذراندن مراحل هر بخش، اجازه‌ی ورود به بخش بعدی را پیدا می‌کنید. در انتخاب مسیر خود در بازی SNIKS باید دقت کنید و سر و ته مارهای بلند را در نظر داشته باشید. میوه‌ها را درون بدن این مارها بگذارید و با یک ضربه، آن‌ها را قورت دهید. رنگ‌ها در این بازی، نقش مهمی دارند و برای اینکه مارهای شما بتوانند میوه‌های دلخواهشان را بخورند، باید در زمینه‌ای هم‌رنگ خودشان قرار داشته باشند. با بالاتر رفتن مراحل، موانع مختلفی سرراحتان قرار می‌گیرند و در طول مرحله باید حواستان به آن‌ها هم باشد. بعضی فضاهای باریک و تنگ در مرحله‌ها هم وجود دارند که باید برای عبور درست از آن‌ها، حسابی حواستان را جمع کنید. این کد را اسکن کنید و به مارهای رنگی کوچولو کمک کنید میوه‌های دلخواهشان را پیدا کنند.







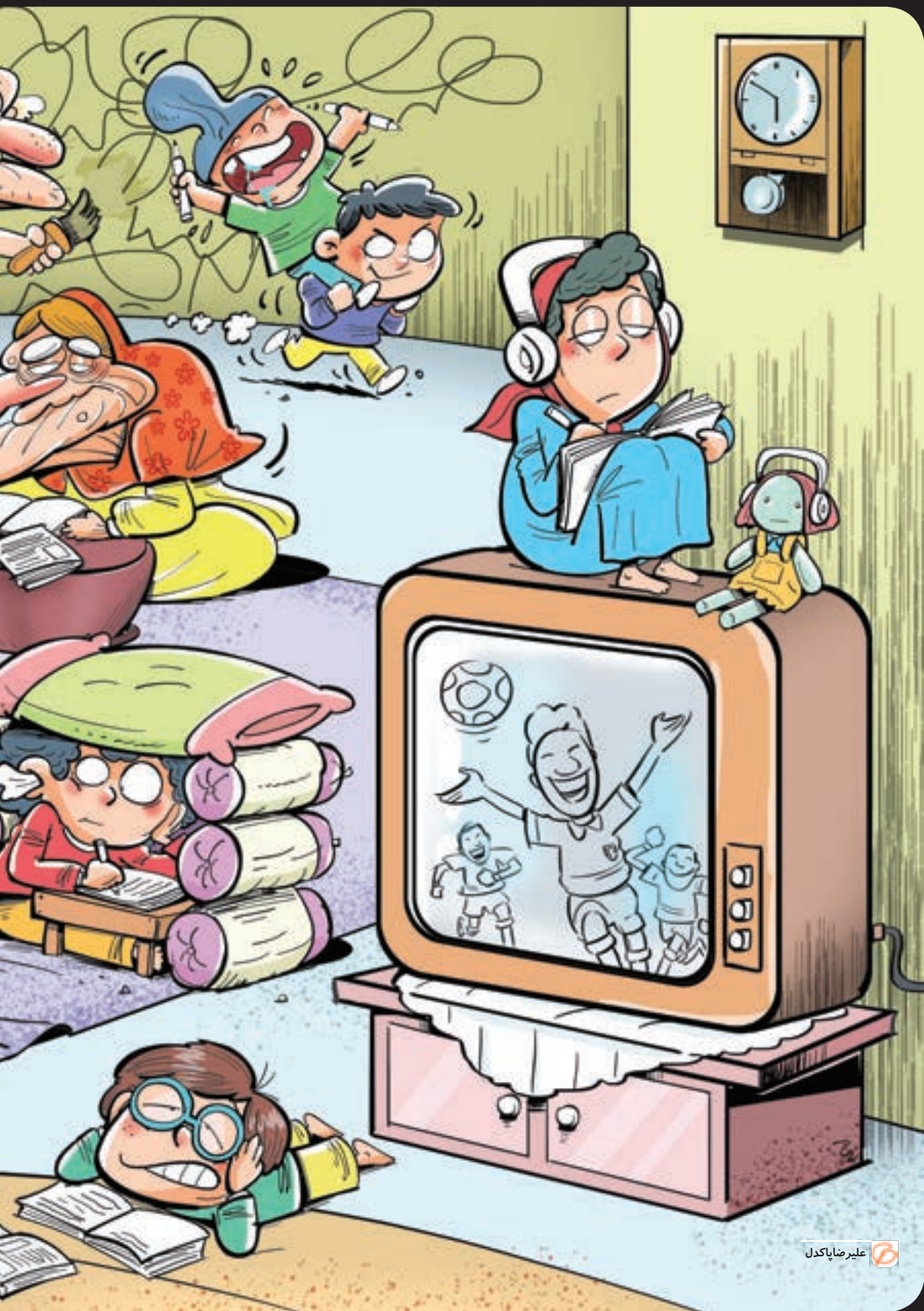
بابا

بابای خوبم یک پاکبان است
با شهر و کوچه او مهربان است
هر جا ببیند خاک و زباله
می‌روید آن را با یک اشاره
هم صحبتش یک جاروی زیباست
جارو رفیق شب‌های باباست

خش‌خش صدایش می‌آید آرام
در گوش کوچه هر صبح و هر شام
با گرد و خاک و آلودگی‌ها
قهر است جارو، قهر است بابا
با او تمام این شهر زیباست
او بهترین مرد در کلّ دنیاست

عاطفه بیات 

والیه گلستانی 





با باتو باید بفهمی

انجمن شکموها

شور و هیجانی وصف ناشدنی در مدرسه موج می‌زد. معاون پرورشی، لیست انجمن‌های دانش‌آموزی را روی بزرگ‌ترین تابلو اطلاع‌رسانی سالن نصب کرده بود.

قرار بود امسال انجمن‌های دانش‌آموزی با اسامی و قوانین متفاوتی از سال‌های گذشته، شروع به فعالیت کنند. هر انجمن مسئول یک قسمت از مدرسه بود و باید جانانه در آن قسمت فعالیت می‌کرد. قرار بر این بود که پایان سال با بررسی عملکرد انجمن‌ها، از اعضای بهترین انجمن تقدیر شود.



برگه‌ها را از روی تابلو اعلانات جدا می‌کند. سهیل که به دلیل کل کل با من، وقت نکرده بود اسمش را در هیچ کدام از انجمن‌ها بنویسد، ناراحت راه افتاد دنبال معاون پرورشی تا بلکه بتواند با چک و چانه، خودش را توی یکی از لیست‌ها جا دهد. در نهایت قرار شد چون شاگرد نمونه است، با نظر لطف مدیر مدرسه در انجمن کتاب‌خوان‌ها قرار بگیرد و یکی از مسئولان کتابخانه‌ی مدرسه شود.

آبان شروع شد و یک ماه از روزی که در انجمن‌ها ثبت نام کرده بودیم، گذشت.

اعتراف می‌کنم در این مدت، روزهایی تلخ‌تر از صبح‌های شنبه، دوشنبه و چهارشنبه تجربه نکردم؛ روزهای زوج، بوفه‌ی مدرسه، طرح صبحانه‌ی سالم داشت و ما شکموها مجبور بودیم یک ساعت زودتر از بچه‌های دیگر به مدرسه برویم. معنی یک ساعت زودتر را بچه‌هایی می‌فهمند که مجبورند ۵ صبح از خواب بیدار شوند و در حالی که به بخت و اقبالشان بدو بیراهه می‌گویند، لباس مدرسه برتن کنند و راهی شوند. در این روزهای جان‌فرسا، ما مجبور بودیم چندین شانه تخم مرغ بشوئیم و آب‌پز کنیم. گوجه و خیار خرد کنیم و در ظرف بچینیم. نان‌های تازه‌ای را که صبح زود گرفته بودیم، برش‌های منظم بدهیم و توی سبدها بگذاریم. پنیرها را قالب بزنیم و کنار بشقاب سبزی خوردن بچینیم و هزار کار دیگری را که حتی در تصوّرمان نمی‌گنجید، انجام دهیم و دم‌نزنیم و گلابه نکنیم؛ چون خودمان خواسته بودیم و داوطلبانه پادر این راه‌نهاد بودیم!

این‌ها در حالی بود که نام «شکمو» را هم مثل برجسبی دردناک با خودمان حمل می‌کردیم. البته این سختی‌ها تجربه‌ای شد که بدون مطالعه‌ی قوانین و مقررات، عضو گروهی نشویم.

بهاره قانع‌نیا
رضا جنگی

باسهیل، سریع خودمان را به تابلو اعلانات نصب شده روی دیوار سالن رساندیم.

می‌خواستیم قبل از پرسیدن برگه‌ها و بسته شدن لیست انجمن‌ها، هر طور شده، خودمان را در یک انجمن جای بدهیم.

لیست انجمن‌ها به این ترتیب بود:

انجمن پاکان [مسئول نظارت بر نظافت کلاس‌ها، سالن و حیاط مدرسه]

انجمن مهربانان [مسئول نظارت بر تأسیسات و منابع مصرفی مدرسه، روشن و خاموش کردن کولرها و بخاری‌ها، چک کردن نشتی شیرهای آب، خاموش کردن لامپ کلاس‌ها و سالن در زنگ‌های تفریح و زنگ پایانی مدرسه]

انجمن تشریفات [مسئول برگزاری مراسم، جشن‌ها، عزاداری‌ها و همه‌ی مناسبت‌های ملی و مذهبی]

انجمن شکموها [مسئول صبحانه‌های سالم در بوفه‌ی مدرسه و توزیع بسته‌های شیر در میان دانش‌آموزان]

انجمن سلامت [مسئول نظارت بر نظافت شخصی دانش‌آموزان]

انجمن کتاب‌خوان‌ها [مسئول کتابخانه‌ی مدرسه] سهیل با دقت قوانین هر انجمن را مطالعه می‌کرد که من در یک حرکت خفن، خیلی سریع، اسمم را نفر اول لیست شکموها نوشتم، بی‌آنکه از قواعد و چارچوب‌هایش چیزی بدانم. سهیل با تعجب نگاهم کرد و گفت: «معلوم هست داری چی کار می‌کنی؟» گفتم: «بله! خیلی واضح! اسمم رو نوشتم توی انجمن مورد علاقه‌م.»

خنده‌اش گرفت و گفت: «آخه تو به این لاغری، شبیه هر چیزی هستی، جز یک آدم شکمو!»

گفتم: «مگه به ظاهره؟ به عملکرده، که مامانم معتقدده از من شکمو تر توی دنیاست!»

هنوز حرفم تمام نشده بود که دیدم در چشم برهم‌زدنی لیست‌ها پر شده و معاون پرورشی دارد



گفت و گو با نویسنده‌ی موفق نوجوان

برای مادرم

حاضر و با گسترش اینترنت و فضای مجازی، دیگر کسی سراغ شکل سنتی برقراری ارتباط، یعنی نامه‌نگاری نمی‌رود. به همین دلیل در این شماره‌ی کوله‌پشتی، سراغ نوجوان چهارده‌ساله‌ای رفته‌ایم که از برگزیدگان مرحله‌ی کشوری مسابقه‌ی بین‌المللی نامه‌نگاری [ویژه‌ی نوجوانان] ۲۰۱۹ است.

«گلسا وجودی» برای شرکت در این مسابقات که هر سال از سوی اتحادیه‌ی جهانی پست برگزار می‌شود، نامه‌ای به مادرش نوشت و توانست امسال رتبه‌ی دوم کشور را کسب کند. در ادامه با گلسا و موفقیت‌هایش بیشتر آشنا می‌شوید.

نوشتن، شکلی از برقراری ارتباط با آدم‌ها و جهان اطراف ماست که محققان معتقدند فایده‌های بسیاری برای ذهن و جسم انسان دارد؛ مثلاً اینکه باعث افزایش بهره‌ی هوشی می‌شود؛ زیرا مغز به‌طور مداوم تلاش می‌کند کلمات خوبی برای نگارش پیدا کند و از این طریق دامنه‌ی لغات و مهارت واژگانی کسانی نیز که اهل نوشتن باشند، بیشتر می‌شود. اگر روز بدی را گذارنده باشید، نوشتن می‌تواند به شما کمک کند افکار منفی و بد را از ذهن‌تان خارج و آرامش بیشتری را تجربه کنید. با این همه، ممکن است شما هم جزو کسانی باشید که با خودشان فکر می‌کنند در عصر



❑ **به کدام شاعران علاقه‌مند هستی؟**
اشعار سعدی، حافظ و سهراب سپهری را دوست دارم.

❑ **نگاه یک نویسنده چه تفاوتی با دیگر افراد جامعه دارد؟**

یک نویسنده نگاهی عمیق‌تر به مسائل مختلف دارد و سعی می‌کند درک درستی از اتفاق‌های خوب و بدی که در اطرافش رخ می‌دهد، داشته باشد.

❑ **برای نوشتن یک متن تأثیرگذار به رعایت چه نکاتی نیاز است؟**

باید از تشبیه‌های زیبا استفاده کنیم و از به‌کاربردن کلمات تکراری پرهیزیم. همچنین باید سعی کنیم متن را به‌صورتی بنویسیم که خواننده بتواند با ما همذات‌پنداری کند.

❑ **به غیر از نوشتن، چه علاقه‌های دیگری داری؟**

من از ده‌سالگی به باشگاه ورزشی می‌روم و ورزش اسپینینگ [دوچرخه‌ی ثابت] کار می‌کنم.

❑ **برای آینده‌ات چه هدفی داری؟**
من به نویسندگی به‌عنوان یک حرفه‌ی جانبی نگاه می‌کنم و دوست دارم در آینده، جراح زیبایی شوم.

❑ **اگر حرفی با خوانندگان ما داری، می‌توانی بگویی.**

از معلم ادبیاتم، خانم شیلا کاظمی، و مدیر خوبم در دبیرستان ایمان سپاسگزارم.



شیماسکافی

سعید گلی



❑ **برای خوانندگان کوله‌پشتی از اهداف این مسابقه و چگونگی برگزاری آن بگو.**

اتحادیه‌ی جهانی پست، هدف از این مسابقه را گسترش مهارت‌های نوشتاری و تصحیح مهارت‌های زبانی در نوجوانان از طریق نامه‌نگاری بیان کرده است. موضوع این مسابقه برای امسال، نامه‌ای به قهرمان زندگی خود تعیین شده بود. حداکثر سن برای شرکت در این مسابقه ۱۵ سال است و قرار بود نامه‌ی نفرات برگزیده توسط شرکت ملی پست، انتخاب و نامه‌ی نفر اول بعد از ترجمه به زبان انگلیسی یا فرانسوی وارد رقابت جهانی شود که من در کشور نفر دوم شدم.

❑ **چرا مادر را به‌عنوان قهرمان زندگیت انتخاب کردی؟**

مادرم در زندگی الگوی من است و زحمات فراوانی برایم کشیده است. شرکت در این مسابقه، بهانه‌ای بود تا بتوانم از مادرم تشکر کنم.

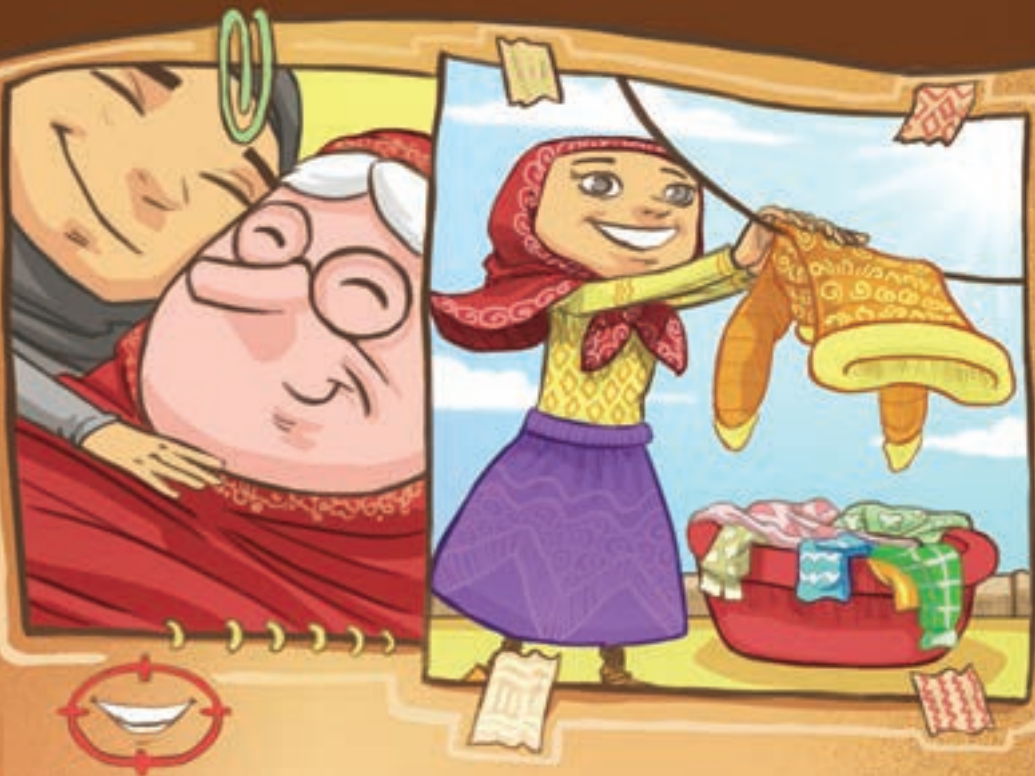
❑ **غیر از این مسابقه، تجربه‌ی حضور در مسابقات ادبی دیگر را هم داشته‌ای؟**

بله، سال گذشته در جشنواره‌ی خوارزمی، بخش زبان و ادبیات فارسی، منتخب ناحیه شدم. دپارته‌ی این رقابت برایمان توضیح بده. دو تصویر مختلف به ما داده شد که باید آن‌ها را از لحاظ معنایی به هم مرتبط می‌کردیم و درباره‌ی آن متنی می‌نوشتیم. نوشته‌ی من باتوجه به تصاویر، دپارته‌ی این بود که با اتحاد و ایمان می‌توان به موفقیت رسید.

❑ **به‌خاطر نویسی روزانه هم می‌پردازی؟**

زیاد خاطره‌نویسی نمی‌کنم اما هر وقت که فرصت داشته باشم، می‌نویسم. معمولاً اول نوشته‌هایم را با یک بیت شعر آغاز می‌کنم.





چالش نوجوانی

دفترچه‌ی جادویی هدف

روزهایمان را زیبا کنیم و به آن‌ها رنگ انسانیت ببخشیم.

اینکه چگونه به روزها رنگ انسانیت ببخشیم شاید طنز به نظر برسد. به قول دوستم، فائزه، بخشیدن رنگ انسانیت به روزها غیرقابل تصور است. نمی‌توان قبول کرد، اقامن از خودم شروع کرده‌ام.

به تقویم هم که نگاه کنیم، می‌بینیم که هر مناسبت، اتفاق یا شخص، یک روز یا یک هفته را به خود اختصاص داده است. اکنون همه‌ی ما نوجوان‌ها در بزرگ‌ترین چالش زندگی هستیم. چالشی که رفتارها، اخلاق و عادات ما همگی

از مدرسه به خانه برگشته‌ام. هیچ‌کس در خانه نیست. دفترچه‌ی «زنگ خلوت» را برمی‌دارم و امروز را می‌نویسم.

روز درمیان، برادرم کلاس زبان است. مادر به باشگاه ورزشی می‌رود. بابا برای رفاه خانواده آن قدر کار می‌کند که هر روز احساس می‌کنم لاغر و لاغرتر می‌شود. یادم باشد وقتی برایش چای می‌برم، بگویم حتماً به درمانگاه سرخیابان برود و بهانه‌ای برای وقت نداشتن نیاورد. نگرانم که مبادا بیمار شده باشد.

روزهای زندگی می‌گذرند. زندگی ما حتی اگر از آن راضی نباشیم، می‌گذرد و این ما هستیم که باید



احساس خوب و قدرتمندی داشته باشی.

فکر می‌کنم صفت‌های خوبی وجود دارند که در حال فراموشی هستند. نباید بگذاریم فناوری، ما را مسخ کند. اگر همه‌ی ما چنین هفته‌هایی داشته باشیم، دنیا جای بهتری برای زندگی می‌شود و ما فناوری را مثل یک اسب وحشی مهار می‌کنیم. اما اگر حواسمان پرت شود، یک باره متوجه می‌شویم نه خانواده داریم و نه چیزی از خودمان که روزگاری دوستش داشتیم باقی مانده است.

در همین دوران شکل می‌گیرد. چه قدر خوب است که هر هفته را با یک هدف شروع کنیم.

یعنی چه؟

یعنی اینکه مثلاً به خودمان بگوییم این هفته، هفته‌ی لبخند آوردن روی لب دیگران است؛ یا اینکه در این هفته یک کار مادر را بی‌آنکه به ما بگوید انجام دهیم. مثل چی؟ مثل جمع کردن لباس‌های روی رخت‌آویز و اتو زدن آن‌ها. بعد برویم مادر بزرگ را بغل کنیم که این قدر احساس تنهایی نکند.

اسمش را بگذاریم «هفته‌ی مهربانی». یک هفته بعد، باز یک کار خوب دیگر هفته‌ی بعد، یک فکر جالب دیگر.

بعد، چند ماه که بگذرد، می‌بینی تو به هفته‌ها و روزها، رنگ انسانیت بخشیده‌ای و این موضوع باعث می‌شود

آیناز سالاری فر، ۱۳ اسفند

فاروق روحی

جنگ

هر روز حرف از موشک و مرگ است
از صبح تا شب در زمین جنگ است
آه ای خدا حتماً تو هم دیگر
از دست آدم‌ها دلت تنگ است

هر روز می بینی تو این‌ها را
و تازه آن‌هایی که پنهان است
هر جا که جنگی هست و مرگی هست
افسوس آنجا حرف از انسان است

گفتی که انسان جانشین توست
این جانشین گم کرده راهش را
چرخانده از تو سمت دیگر حیف
این جانشین دیگر نگاهش را

هر روز جنگ و جنگ و خون‌ریزی
ای کاش انسان مهربان‌تر بود
حرفی نبود از جنگ آدم‌ها
احوال دنیا جور دیگر بود

عباسعلی سپاهی یونسی



برای تو

است. تو نوجوانی و هنوز اول راه. پس نباید تورا ترساند. تنها تورا باید به آگاهی تجهیز کرد. تنها آگاهی می تواند تورا نجات دهد از دروغ، از خودخواهی، از تزویر. تنها خدایی بودن می تواند تورا سالم نگه دارد از دنیای فریب هایی که شانسه به شانسه تو هر روز از شکلی به شکل دیگری درمی آید. آن ها گاهی به شکل مُد، گاهی به شکل دوست، گاهی به شکل پول، لباس، موبایل، بازی و تفریح های جدید، حتی مکان ها و جاهای امروزی، تورا مسخ می کنند. اینجا این صفحه ی کوچک کوله پشتی جای توست؛ پس بنویس دل نگرانی هایت را و برای من که اینجا هم زاد توام، بفرست. تو نور انسان بودن

را چون اکسیر حیات جاودانه در سینه ات داری. تو هنوز به خدا ایمان داری و ایمان به تو، قدرت مبارزه و رهایی می دهد. من به فکرهای تو که به کلمه درآمده اند، احتیاج دارم.

طیبه ثابت

صبا دارابیان

باتنهایی که همزاد من است نشسته ام بر سنگی؛ در گوشه ی این دنیا، روی کوهی که می تواند حرف هایم را بی آنکه به زبان بیاورم، بشنود.

از غمق دلم آگاه است. می پرسی: «اگر آگاه است، پس چرا آمده ای؟ چرا تو اینجا ای دور از مردم، دور از خیابان ها و جدا از آنچه تورا متمدن و امروزی نشان می دهد؟ اصلاً چرا آمده ای؟ می خواهی به حرکت افسونگر ابرهای کوهی یا به صدای باد که این سنگلاخ ها را طواف می کند، چشم بدوزی و گوش کنی؟» می گویم تو نمی دانی که اگر یک بار، فقط یک بار، بتوانی خودت را تنها گیر بیاوری و به او سلام کنی و با هم به دور از همه ی غبارهای بدی و بدفکری، دو کلام صحبت کنید، چه قدر آرام و پُر انرژی می شوی.

تلاش، تحصیل، شغل، جایگاه اجتماعی، زندگی و خانواده، موفقیت، دوست داشته شدن، پیشرفت و هزار هزار چیز دیگر که برای ما تکرار می کنند.

این همه خبر، این همه رنگ، این همه فکرهایی را که تورا از تو دور می کنند، چه قدر می توانی طاقت بیاوری؟ هی، با توام! مکث می کنی

و می خندی. می دانم خنده

نام دیگر «نمی دانم»



