



در این شماره:

سخن دوست	۴
تحریریه	۶
حافظ	۷
دمساز دوصد کیش	۸
فیل در پرونده	۱۰
لذت گرایی	۱۴
حکایت دیو و سلیمان	۱۵
فرشتگان این چنگ را نمی نوازند	۱۶
نورو فیدبک	۱۸
می خواهم تغییر کنم	۲۱
یک تجربه	۲۲
رابطه والدین با کودکان	۲۴
هفت خوان	۲۷
سینما (لارس فون تریه)	۳۰
معرفی کتاب	۳۳
پسری که گم شده است	۳۴
ده آزمایش تاریخی جهان	۳۶
هامون سینمای ایران	۳۹
در کوچه های غزل	۴۲
سه نقطه	۴۳
از دل تاریخ	۴۴
معنی واژه ها	۴۵
خبر خودرو	۴۶
معرفی سایت ستاره دانایی	۴۸

کوه باید شد و ماند رود باید شد و رفت دشت باید شد و خواند

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ایرج یزدان بخش
سردبیر: مژگان ربانی
تحریریه: ابراهیم براز، محمدرضا حیدرپور، مهتاب ذاکریان،
مژگان ربانی، امیر شهلا، فرهود صدرالسادات،
الهام علیزاده، بهداد محمدی، مهدی وفایی، فرهاد یوسفی
(کارشناسان گروه صنعتی پارت لاستیک)
طراح گرافیک: سارا فیروز
چاپ: نوین شرق، شهرک صنعتی توس، ۰۵۱۱-۶۰۶۲۶۱۱
نشانی دفتر نشریه: مشهد، شهرک صنعتی توس، فاز دوم،
بولوار اندیشه، انتهای خیابان پنجم، شرکت پویا گستر خراسان،
ماهنامه ستاره دانایی.
تلفن، ۰۵۱۱-۵۴۱۳۱۱۷
نمابر، ۰۵۱۱-۵۴۱۰۵۱۴
پست الکترونیک، danaee@partlastic.com

ما با کمال افتخار، چشم انتظار مطالب زیبایی شما هستیم.
ستاره دانایی، اجازه می خواهد، مطالب دریافت شده را ویرایش
و خلاصه نماید. خوانندگان عزیز می توانند از تمامی مطالب
این نشریه با ذکر منبع استفاده نمایند.

ماهنامه فرهنگی گروه صنعتی پارت لاستیک
مرداد ۱۳۹۰ - شماره ۱۵ - ۵۰۰ تومان

ستاره دانایی در یک نگاه

۸

دمساز دوصد کیش

شمس با مولانا در خلوت نشسته بود، او را به بیرون خواندند و دیگر کسی اثری از او نیافت. همان گونه که احتمال آن هست که به وی سوءقصد شده باشد، احتمال آن هم هست که به شام و یا مکان دیگری عزیمت کرده باشد و اگر احتمال نخستین را مقرون به صحت بدانیم، سلطان ولد پس از شنیدن موضوع، جسد را از چاه بیرون آورده و به خاک سپرده و مدت ها موضوع را از مولانا مخفی داشته است.

۱۰

فیل در پرونده

اما فیل مثل همه فیل ها بود. یعنی کاری به کار مشاجرات و امور خانوادگی نداشت. و در عالم خودش خساراتی برای ارباب بوجود می آورد. آنچه را به چشمش می خورد می بلعید. تمام برگهای درخت توت را خورده بود و تمام حیات را اشغال کرده بود به طوری که جا برای عبور از حیاط نبود. نیکچو معمولاً صابونهای خود را روی پشت بام خانه خشک می کرد. فیل این صابونها را تکه تکه با خرطومش بر می داشت و آنها را به سر پسر بچه هایی که از پشت پرچین اذیتش می کردند می انداخت. و بعد مقداری آب در خرطومش جمع کرد خرطوم را پشت پرچین برد و داخل پنجره ی باز خانه ی کفاش محل نمود و آب را به درون اتاق پاشید.

۱۶

فرشتگان این چنگ را نمی نوازند

این روزها گرما بیداد می کند. نهر ها خشک و درختان بی رمق شده اند. باران نمی بارد. بی موقع می بارد. سیل به راه می افتد. آب دریاها بالا آمده است. کوه های یخ همچون طفلی گریزپا از قطب ها جدا می شوند ... از سوی دیگر، سونامی! زلزله! هاریکان! توفان های استوایی! تغییر جریانات آب و هوایی! ... فوج فوج دلفین هایی که با تنی زخمی و سوخته به ساحل زده اند! نهنگ های عظیم الجثه ای که بی پروا به خشکی نزدیک شده و به گل نشسته اند!

۱۸

نوروفیدبک

نوروفیدبک به مغز کمک می کند تا یاد بگیرد که چطور خودش را تنظیم و نواقص عملکردی خود را برطرف نماید. لذا هیچ گونه دستکاری یا مداخله ماده خارجی وجود ندارد که بخواهد عوارض جانبی داشته باشد یا وابستگی ایجاد کند. با نوروفیدبک ما تنها مهارت های جدیدی را فرا می گیریم، مهارت هایی که ما و مغزمان را بیش از پیش توانمند می سازد.

۲۱

می خواهیم تغییر کنیم!

حتی اگر در وضعیتی ناخوشایند نباشیم، باید برای بهتر شدن تغییر کنیم. مثلاً اگر چه از موقعیت خود به عنوان یک کارمند ساده راضی هستیم، ولی می توانیم با تغییراتی به موقعیت مدیر ارتقا یابیم و یا از یک مدیر به رهبر تبدیل شویم.

۲۲

یک تجربه!

برای من تجربه سر کار رفتن با مادر بزرگم بسیار جالب بود. او به من آموخته بود که باید مدتی طولانی ساکت باشم و من چون تصور می کردم این رفتار عادی است برایم این کار چندان مشکل نبود. من اغلب از پناهگاهم که نشستن زیر یک میز بزرگ بود خودم را به تماشای مراجعه کنندگان سرگرم می کردم و از این کار لذت زیادی میبرد.

از این زمان تصویری بی انتها از رفتارهای مختلف از افراد متفاوت مرا با دنیایی دیگر آشنا کرد. و این که به تعداد افرادی که مراجعه میکردند میشد رفتارهای متفاوت دید... و گاهی همان افراد نیز در روزهای مختلف رفتارهایی متفاوت داشتند.

۲۴

رابطه والدین با کودکان

کودکان در آن واحد هم از ما منتفرند و هم ما را دوست دارند. آنها نسبت به پدر و مادر، معلمها و همه افرادی که در زمینه ای صاحب اختیار آنها هستند، دو گونه احساس دارند. والدین نمی توانند احساس دمدی مزاجی کودکانشان را باسانی بپذیرند. آنها (والدین) چنین فکر می کنند که آدم باید از لحاظ ذاتی دارای عیب و ایرادی باشد که نسبت به مردم دو گونه احساس داشته باشد، بخصوص نسبت به اعضاء خانواده اش.

ما می توانیم یاد بگیریم که وجود احساسات دمدی مزاجی را در خودمان و کودکانمان بپذیریم. برای اینکه نگذاریم بیخود وبی جهت ناسازگاری و تضاد بوجود آید، باید کاری کنیم کودکان بدانند که این قبیل احساسات، نرمال و طبیعی بحساب می آیند ما می توانیم قسمت زیادی از احساس گناه و اضطراب کودک را کاهش دهیم، بدین ترتیب که احساسات دمدی مزاجی کودک را بیان و تصدیق کنیم:

۲۷

هفت خوان

رخش شب و روز می تاخت و رستم دو روزه راه را به یک روز می پیمود، تا آنکه گرسنه شد. دشتی پر از گور پدیدار شد. رستم پی بر رخس فشرود و کمند انداخت و گوری را به بند در آورد. آتشی برافروخت و گور را بریان کرد و بخورد. آنگاه لگام از سر رخس باز کرد و او را به چرا رها ساخت و خود به نیستانی که نزدیک بود درآمد و آنرا بستر خواب ساخت و برآسود.

۴۳

سه نقطه

اصلا باورش نمی شد ... هر چی گفتم که من عاشقشم، باید حتما پیداش کنم، باورش نشد. البته حق داشت. همش تقصیر خودم بود. همیشه اون رو از همه مخفی کرده بودم. نمی خواستم کسی از دنیای خصوصیم چیزی بدونه. کاش لااقل به مامان گفته بودم. چه می دونستم که یه روز اسمش رو فراموش می کنم!

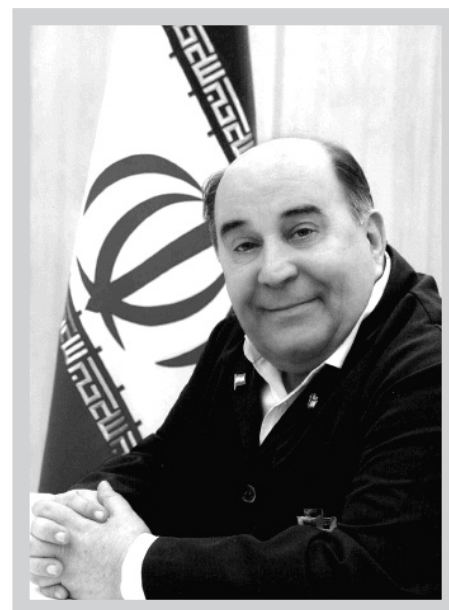
۴۴

از دل تاریخ

روزی کسی به خیام خردمند، که دوران کهنسالی را پشت سر می گذاشت گفت: شما به یاد دارید دقیقا پدر بزرگ من، چه زمانی درگذشت؟! خیام پرسید: این پرسش برای چیست؟

آن جوان گفت: من تاریخ درگذشت همه خویشانم را بدست آورده ام و می خواهم روز وفات آنها بروم گورستان و برایشان دعا کنم و خیرات دهم ...

خیام خندید و گفت: آدم بدبختی هستی! خداوند تو را فرستاده تا شادی بیافرینی و دست زندگان و مستمندان را بگیری تا نمیرند تو به دنبال مردگانت هستی؟!.



ایرج یزدان بخش؛ مدیر عالی گروه صنعتی پارت لاستیک
Mdooffice@partlastic.com

سخن دوست

و روزنه امیدی باز نمانده است به آخرین باری
فکر کن که زمین خوردی و بعد چگونه از جا بر
خاستی...!!! این آرامت میکند و توان دوباره به تو
می دهد و لبخند را بر لب می نشاند.
اصولاً انسان ها در رنج و درد آفریده شده اند .به
قول استاد شاملو:
« کوه با نخستین سنگ آغاز می شود
و انسان با نخستین درد»
...و یا به قول شاعر دیگری:
«مرد را دردی اگر باشد خوش است
درد بی دردی علاجش آتش است»
این درد همان عشق است. همان احساس
آدم هاست. همان اصل انسانیت است. همان
دانستن است. و کسی که نمی داند و درک نمی
کند، بی شک غم هم نخواهد داشت.
ویکتور هوگو میگوید: «هرگز کوری را بخاطر
ندیدن سختی ها تحمل نکن...»
بله عزیزان من غم نیمی از زندگی ماست که خود
به خود میآید و گریزی از آن نیست. نیمه دیگر
آن شادی است که تا خودمان نخواهیم و دنبالش
نرویم شاید به آسانی پیدا نشود.
اما چه کنیم که غمگین نباشیم؟ چه کنیم که
غم ریشه در جانمان نندازد؟ چه کنیم که شادمان
باشیم؟
غم ها را نه باید نگه داشت و نه باید دور ریخت.
نگه داشتش بیمارمان میکند و دور ریختنش

درود بر خوانندگان فهیم و همراهان گرامی
ماهنامه ستاره دانایی:
آرزو می کنم همیشه دلتان خوش و لبتان خندان
باشد.
دل خوش و لب خندان! دعایی که از دیرباز
بزرگترها معمولاً برای کوچکتها داشته اند.
چندی پیش به این فکر میکردم که چرا آدمها
اینقدر عبوس، کم تحمل و تند خو شده اند؟ چرا
به این فکر نمیکنند که کل جهان هستی بازتاب
اعمال ماست؟ شاد باشی شادی عایدت میشود و
غمگین و دل گرفته باشی از در و دیوار برایت
مصیبت می بارد.
(شاد زیستن) این روزها بعنوان یک دانش مورد
بررسی و تحقیق بسیاری از روان شناسان است.
کتابهای زیادی تحت عنوان هنر شاد زیستن، راز
شاد بودن، زندگی شادمانه و ... از این قبیل نوشته
و تالیف شده است که همه به ما یاد آوری میکند
که چگونه باید زندگی کنیم و چگونه شادی را به
دنیای خود و فرزندانمان وارد کنیم.
شادی، این روزها تقریباً کیمیا شده است چرا که
همه ما حس میکنیم باید علت و عاملی برای
خندیدن داشته باشیم و هرگز فکر نمیکنیم که این
علت دست خود ماست.
وقتی غم گرداب می شود تا تو را به میانه بکشد.
وقتی حس میکنی انگیزه ای برای شادی کردن و
شاد کردن نداری. وقتی همه درها را بسته میبینی

شاد بودن هنر است
شاد کردن هنری والا تر
لیک هرگز نپسندیم به خویش
که چو یک شکلک بی جان شب و روز
بی خبر از همه خندان باشیم
بی غمی عیب بزرگی ست که دور از ما باد!
کاشکی آینه ای بود درون بین که در او
خویش را می دیدیم
آنچه پنهان بود از آینه ها می دیدیم
می شدیم آگه از آن نیروی پاکیزه نهاد
که به ما زیستن آموزد و جاوید شدن
پیک پیروزی و امید شدن.
شاد بودن هنر است
گر به شادی تو دل های دگر باشد شاد
زندگی صحنه ی یکتای هنرمندی ماست
هر کسی نغمه ی خود خواند و از صحنه رود
صحنه پیوسته به جاست
خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد

انسانیت را از خاطرمان میبرد. پس نگاهش می‌داریم ولی در گوشه‌ای به گونه‌ای که مانع زندگی و حرکتان نشود پنهانش میکنیم.

ایرانیان ما از دیر باز به شادی معتقد بوده‌اند و همه ساله به بهانه‌های مختلف جشنی و مراسمی برگزار می‌کرده‌اند. جشن فروردینگان، تیرگان، مهرگان، بهمن‌جنه و... همه و همه آیین‌ها و مراسم با شکوه ایران باستان هستند.

در دین اسلام نیز مواردی که تاکید بر شاد زیستن دارد فراوان به چشم می‌خورد. از سخنان علی (ع) است که: «مومن کسی است که شادی‌اش در چهره و غمش در قلبش باشد.»

و این یعنی شادباش و دیگران را هم شاد کن. اگر شاد باشید حتی به ظاهر این شادی کم‌کم در شما به صورت عادت در می‌آید و باعث می‌شود دیگران هم از شما انرژی کسب کنند.

همه چیز آن‌طور که ما می‌خواهیم پیش نمی‌رود، لزومی ندارد اینقدر به واقعیت‌ها و اتفاقات ناگوار که رخ داده است یا ممکن است رخ دهد فکر کنیم. کمی رویاپردازی، چاره کار ماست. رویاها بسیار قوی هستند و اندیشیدن به رویاهای شیرین و زیبا همیشه ما را خرسند می‌کند. فراموش نکنیم هر رویایی ممکن است روزی تحقق بیابد پس شاد باشیم و برای خود رویاهای شاد ترسیم کنیم.

گاهی با خود می‌اندیشم شادی واقعی چیست؟ کجا میتوان یافتش؟

آیا کسی هست که همیشه شاد باشد؟ آیا دلی در این دنیا هست که رنگ غم را ندیده باشد؟

و هر بار جز این پاسخ به چیز دیگری نمی‌رسم که غم و شادی همیشه با هم همراهند.

جبران خلیل جبران نویسنده شهیر لبنانی بسیار زیبا توانم بودن این دو مهم را به تصویر می‌کشد:

«اندوه و شادی همواره دوشادوش هم سفر میکنند و در آن هنگام که یکی بر سر سفره شما نشسته است دیگری در رختخوابتان آرمیده باشد. شما پیوسته چون ترازوهستید بی‌تکلیف در میانه اندوه و شادی!»

اما فرزندانم، من این نوشته را اینگونه تغییر می‌دهم که: غم و شادی همواره دوشادوش هم سفر میکنند بر حذر باشید که مبادا غم زیاد در منزلتان ماوا کند. هر گاه شادی را بر سر سفره نشانید در راه روی ورود غم‌ها ببینید...

عزیزانم زندگی به خودی خود برای شما شادی فراهم نمیکند. خودتان باید شادی را دعوت کنید.

خودتان باید از دلخوشیهایی کوچک برای خود شادمانیهای بزرگ بسازید.

بعضی کشورها برای این منظور تمهیداتی اندیشیده‌اند. جشنهای شادی، جشن‌ها و مراسم شادی آور، و گاهی اتاقها و سالنهایی برای خنده، که در آن تمرین خندیدن میکنند. و حتی گاهی سمینارها و جلسات خنده برگزار میکنند. در این مجالس فردی به عنوان نماینده بدون دلیل شروع به خندیدن میکند با خنده‌ای او دیگران نیز می‌خندند و همین عمل باعث میشود استرس از بین برود گردش خون شکل بهتری بگیرد و حس بهتری به افراد دست دهد.

پدر بزرگها و مادر بزرگهای ما الگوهای قشنگی برای شادی آفرینی هستند آنها معتقد بودند همیشه روزگار بهتر و زیباتری در انتظار ماست و به قول خودشان: «در، همیشه روی یک پاشنه نمی‌چرخد.»

و این یکی دیگر از راههای خلق شادی است. اینکه همیشه تفکر مثبت داشته باشیم و بیندیشیم که همه چیز رو به راه خواهد شد. امیدوار باشیم و آینده را برای خود زیبا و شاد ترسیم کنیم.

با آرزوی روزگاری شاد و سرشار از امید برای همه عزیزان در پایان شعری زیبا از شاعر پر امید و با نشاط ایرانی فریدون مشیری تقدیمتان می‌کنم.

من امیدی را در خود

بارور ساخته‌ام

تار و پودش را

با

عشق تو پرداخته‌ام

مثل تابیدن مهری در دل

مثل جوشیدن

شعری از جان

مثل بالیدن عطری در گل

جریان خواهم یافت

مست از شوق تو از عمق فراموشی

راه خواهم افتاد

باز از ریشه به

برگ

باز از بود به

هست

باز از خاموشی تا

فریاد

سفر تن را تا خاک تماشا کردی

سفر جان را از خاک به

افلاک بیین

گر مرا

می‌جویی

سبزه‌ها را دریاب

با درختان بنشین

کی؟

کجا؟

لیک نمی‌دانم

ای کدامین ساقی

ای کدامین شب

منتظر می‌مانم

منتظر می‌مانم...



تحریریه سخن می گوید:

با دستهایمان چه کرده ایم؟
سلام دوستان و خوانندگان ارجمند ستاره دانی
در ابتدای کلام و بعد از خدا قوت می خواهم بگویم تنهایمان نگذاریدو دستانمان را بگیرید. با شما آغاز کردیم و با شما ادامه می دهیم.
می دانیم که با یک گل بهار نمی شود اما خوب می دانیم که با تولد یک گل بهار آغاز میشود و ما این بهار را آغاز کرده ایم.
ما و بسیاری از آنهایی که برای مردم می نویسند و مسئولیت اطلاع رسانی را بر عهده می گیرند نیاز به همراهی و هم کلامی شما خوبان داریم. در عصری که عصر ارتباطات است، با وجود اینترنت و به سبب فعالیت رسانه ها، آمار و اخبار با سرعت وصف ناپذیری منتشر می شود، نوشتن و جمع آوری خبر قدری مشکل است. اما سعی ما همواره بر آن بوده است که مطالبی را در اختیار عزیزان قرار دهیم که تازه باشد و تلاش نموده ایم آنچه می نویسیم حاصل مطالعات کارشناسانه و بررسی های دقیق خودمان باشد. نمی دانیم تا چه اندازه موفق بوده ایم؛ اما خوب می دانیم رسیدن به سر منزل مقصود تنها زمانی میسر است که دستهایمان را به هم گره بزنیم.
چه تعبیر زیبایی است گره خوردن دستها:
از دل و دیده، گرمی تر هم آیا هست؟
آری، ز دل و دیده گرمی تر، دست
زین همه گوهر پیدا و نهان در تن و جان،
بی گمان دست گرانقدرتر است.
هر چه حاصل کنی از دنیا،
دستاورد است!
هر چه اسباب جهان باشد، در روی زمین،
دست دارد همه را زیر نگیں!
شرف دست همین بس که نوشتن با اوست!
خوشترین مایه دلستگی من با اوست.
در فروبسته ترین دشواری،
در گرانبارترین نومیدی،
بارها بر سر خود، بانگ زدم:
- هیچت ار نیست مخور خون جگر،
دست که هست!
بیستون را یاد آر،
دست هایت را بسپار به کار،
کوه را چون پَر کاه، از سر راهت بردار!
وه چه نیروی شگفت انگیزی است،
دست هایی که به هم پیوسته است!
به یقین، هر که به هر جای، در آید از پای
دستهایش، بسته است

چندی پیش جمله ای از چارلز بوکوفسکی از کتاب عامه پسند می خواندم:
«من با استعداد بودم. یعنی هستم. بعضی وقتها به دستهایم نگاه می کنم و فکر می کنم که می توانستم بیانیست بزرگی بشوم. یا یک چیز دیگر. ولی دستهایم چه کار کرده اند؟ پشتم را خاراندند، چک نوشته اند، بند کفش بسته اند، و غیره. دستهایم را حرام کرده ام. همین طور ذهنم را!...»
با دوستی در این مورد صحبت کردم و ابراز ناراحتی کردم و اینکه با این نوشته کاملاً موافقم و ما واقعاً با دستانمان کاری که شایسته باشد انجام نداده ایم!
به او گفتم: ما با دستهایمان چه کردیم و به راستی با قلبهایمان چه کردیم؟ و یا به قول سیمین بهبهانی «با قلبمان چه خریدیم؟!»

او برای دلگرمی من گفت: فراموش نکن آنها که می نویسند از دستهایشان حداکثر استفاده را کرده اند.
اما من معتمد مسئولیتی بسیار بالاتر از اینها به عهده ی دستان ماست اینکه بدانیم آنچه می نویسیم چه اثری بر روی خواننده دارد و این تاثیر بر روی چند نفر بوده است. بله از آن لحظه فکر کردم چه رنج عظیمی بردوش من خواهد بود اگر نتوانم دستهایم را آنگونه که باید و شاید به خدمت بگیرم.
«بیایید با دستهایمان کارهایی انجام دهیم که روزی شرمسارشان نشویم»

فال حافظ:

راهی بزن که آهی بر ساز آن توان زد
 شعری بخوان که با او رطل گران توان زد
 بر آستان جانان گر سر توان نهادن
 گلبانگ سربلندی بر آسمان توان زد
 قد خمیده ما سهلت نماید اما
 بر چشم دشمنان تیر از این کمان توان زد
 در خانقه نگنجد اسرار عشق‌بازی
 جام می مغانه هم با مغان توان زد
 درویش را نباشد برگ سرای سلطان
 ماییم و کهنه دلقی کآتش در آن توان زد
 اهل نظر دو عالم در یک نظر ببازند
 عشق است و داد اول بر نقد جان توان زد
 گر دولت وصال خواهد دری گشودن
 سرها بدین تخیل بر آستان توان زد
 عشق و شباب و رندی مجموعه مراد است
 چون جمع شد معانی گوی بیان توان زد
 شد رهزن سلامت زلف تو وین عجب نیست
 گر راهزن تو باشی صد کاروان توان زد
 حافظ به حق قرآن کز شید و زرق بازای
 باشد که گوی عیشی در این جهان توان زد

آهنگی بنواز که آه از نهادمان بر آید (حرفی برای گفتن داشته باش، سخنی که ارزش گفتن و شنیدن داشته باشد و بتواند تاثیر گذار باشد). تردید را رها کن و خود را از بند تن و از بند دنیا آزاد کن، چرا که اسرار عشق بازی و اسرار ازلی در خانقه کوچک دل تو نگنجد و این اسرار را فقط با پیر مغان که دلی بزرگ و دریایی دارد باید در میان گذاشت. صاحب‌دلان هر دو جهان را در یک لحظه فدای محبوب می کنند و این کار عشق است و برای آن باید از جان سرمایه گذاشت. حال که اسباب زندگی فراهم است (عشق و جوانی و وارستگی) پس بیا داد سخن سر دهیم از عشق بگوئیم و عاشقی کنیم.
 باید برای کارهای بزرگ آماده شویم و در ره عشق خطر کنیم و دل به مرشد و پیر طریقت بسپاریم و هر گاه اسباب سر نهادن بر آستان دوست فراهم گردید عاشقانه سر بنهیم و در راه عشق از بذل جان دریغ نکنیم.

دمسازدو صدکیش

حکایت پیر ما، دمساز دو صد کیش، بزرگ مرد میدان ادب، مولانا جلال الدین تا بدانجا رفته بود که مولانا مست و بی قرار وجود شمس بود ولی تمام اطرافیان و من جمله علاء الدین محمد سخت از شمس بیزاری می جستند و در صد رساندن ضربه ای به وی بودند.

بیماری نابهنگام کیمیا که پس از سه روز وی را به کام مرگ کشید، شمس را پریشان‌خاطرتر و غمگین‌تر کرد. از دست رفتن کیمیا، برخوردهای حاسدانه و کینه‌توزانهٔ مریدان مولانا با شمس و از همه مهم‌تر، پایان یافتن مأموریت الهی وی در مورد مولانا جلال الدین محمد، سبب شد که ناگهان و بی‌خبر ناپدید شد. حضور بیشتر وی در قونیه برای خود او بی‌ثمر بود و برای مولانا موجب ضرر، این چنین بود که قدم در راهی بی‌بازگشت نهاد. راهی که هنوز نیز پس از حدود هفت‌صد سال در پرده‌ای از ابهام فروپیچیده است.

اخبار و روایات در مورد پایان زندگی شمس و محل دفن او متفاوت است و این اختلاف‌مبین آن است که راویان و تذکره‌نویسان نیز از صحت امر به درستی مطلع نبوده‌اند.

افلاکی می‌نویسد: در آخرین شبی که بعد از آن شمس ناپدید شد، او و مولانا در خلوت بودند، شخصی آهسته او را به بیرون خواند، هفت نفر بر ضد او همدست شده در کمین بودند و وی را با کارد زدند. وقتی که شمس از خلوت بیرون می‌رفت به مولانا گفت: ما را به کشتن می‌خوانند و بعد فقط فریادی بود و قطره خونی که بر جای ماند و دیگر هیچ...

همچنین در ادامهٔ آن می‌گوید: آن ناکسان که اسیر سر قدر بودند و این چنین فتنه‌انگیزی نمودند، در اندک زمانی بعضی کشته شدند، بعضی به افلاج مبتلا گشتند و یک دو تن از بام افتادند و هلاک شدند، علاء الدین را تب محرقه و علتی عجب گشته، در آن ایام وفات یافت و حضرت مولانا از غایت انفعال به جنازهٔ او حاضر نشد.

افلاکی روایت دیگری نیز دارد: اولو عارف چلبی، فرزند سلطان ولد، از قول مادر خود، فاطمه‌خاتون نقل کرده است: پس از شهادت شمس، سلطان ولد، شبی مولانا شمس الدین را در خواب دید که من فلان جای خفته‌ام.

سلطان ولد نیمه‌شب یاران محرم را جمع آورد و وجود مبارک وی را از چاهی که آن‌دوان وی را در

آن انداخته بودند، بیرون آورد و به گلاب و مشک و عبیر معطر گردانید و در مدرسهٔ مولانا، پهلوی بانی مدرسه، امیربدرالدین گهرتاش دفن کردند.

گولپینارلی در این باب مطلبی نوشته و جمع‌بندی حاصل از کلیهٔ روایات و اخبار و نتایج حاصل از بررسی‌های موجود بر روی مزارهای آن محدوده و موزهٔ مولانا را به نحوی قابل قبول ارائه داده ی است:

اخیراً که زاویهٔ معروف به «مقام شمس» (مسجدی در نزدیکی موزهٔ مولانا که به مقام شمس موسوم است) مرمت می‌شد، آقای محمد ثوندل مدیر وقت موزهٔ مولانا، در قسمت اصلی آن مقام، دریچه‌ای چوبی را مشاهده می‌کند که به اندازهٔ چند پله از زمین بلندتر است، بعد از باز کردن دریچه، پلکانی سنگی ظاهر می‌شود، در پایین پله‌ها زیرزمینی به سبک معماری عصر سلجوقی دیده شد و آرامگاهی گچ‌اندود که درست زیر صندوق چوبی فوقانی که بر روی آن مخمل سبزی کشیده شده است، قرار داشت؛ بنابراین می‌توان روایات منقول در مناقب العارفین را چنین تلفیق کرد:

شمس با مولانا در خلوت نشسته بود، او را به بیرون خواندند و دیگر کسی اثری از او نیافت. همان‌گونه که احتمال آن هست که به وی سوء قصد شده باشد، احتمال آن هم هست که به شام و یا مکان دیگری عزیمت کرده باشد و اگر احتمال نخستین را مقرون به صحت بدانیم، سلطان ولد پس از شنیدن موضوع، جسد را از چاه بیرون آورده و به خاک سپرده و مدتها موضوع را از مولانا مخفی داشته است. شهادت شمس، بنا به روایت افلاکی همزمان با هفتمین شب درگذشت کیمیاخاتون بوده است.

شمس حکایت خطاطی را برای مولانا گفته بود: آن خطاط سه‌گونه خط نوشتی، یکی اوخواندی لاغیر. یکی هم او خواندی، هم غیر. یکی را نه او خواندی و نه غیر آن «خط سوم» منم. اولی اشاره‌ای است به حالات صوفی زاهد، که خود بر احوال خود واقف است و دیگران از ظاهر وی پی به حالش نتوانند برد.

دیگری اشارتی است به حال عارفی موحّد که خود از سر حال خویش باخبر است و دیگران نیز تا حدودی به حالات وی واقف هستند. «خط سوم» رمزی از حال ولی مستور است، که

جمال حال وی در قیاب غیرت حق نهان است. و این خط سوم که جمال حالش برای مدتی کوتاه از قیاب غیرت حق به در آمده و به شکوهی تمام در قونیه درخشیده بود باز در پس پرده غیرت حق نهان گشت. همان‌گونه که گفته شد، شهادت آن شمس معرفت را از مولانا که دیوانه‌وار از عشق و هجران وی نمی‌آسود، پنهان داشتند، التهابات و تلاطم درونی مولانا از فراق محبوب مانند آتشفشانی در فوران بود و به شکل غزل‌هایی سراپا شور و یا سماعی بی‌وقفه نمود می‌یافت، کشته شدن یار را در لافافه و از زبان این و آن می‌شنید؛ اما دل ملتهب و سرشار از عشق و امید وی به باور این درد عظیم رضا نمی‌داد و با خود می‌گفت:

کی گفت که آن زندهٔ جاوید بمرد

کی گفت که آفتاب امید بمرد

آن دشمن خورشید بر آمد بر بام

دو دیده ببست و گفت خورشید بمرد

کی گفت که روح عشق انگیز بمرد

جبریل امین ز دشنهٔ تیز بمرد

آنکس که چو ابلیس در استییز بمرد

او پندارد که شمس تبریز بمرد

فراق یار، مولانا را چنان بی‌قرار کرد که راهی شام شد و در آنجا همگان را از شرار شعله‌های سرکش آتش عشق عظیم خویش سوزانید و با خود همنوا کرد.

شمس تبریز را به شام ندید

در خودش دید هم‌چو ماه پدید

گولپینارلی می‌نویسد: به دیدهٔ سلطان ولد، مولانا که چون کبکی به شام رفته بود، چون شاهینی بازگشت و به روایت ابتدائیه چند سالی را در شعر و غزل و شیدایی به سر برد؛ اما خاطرات شمس و جاذبهٔ دیدار او، تلاطمی را در وجودش برمی‌انگیخت که آرامش را از وی سلب می‌کرد، ناگزیر باز راهی شام شد، با گروهی از یاران، ماه‌ها در آن دیار به امید یافتن شمس توقف کرد؛ اما نشانی از دلدار نیافت و عاقبت الامر، با حالی دیگر بازگشت و اندک‌اندک آسود.

ابیات و غزل‌هایی در دیوان کبیر یافت می‌شود و نشان از آن دارد که مولانا مصمم به سفر سوم به شام نیز بوده است؛ اما مآخذ اشاره‌ای به این سفر ندارند و احتمال است که از مرحلهٔ تصمیم فراتر نرفته باشد.

ما عاشق و سرگشته و شیدای دمشقیم

جان داده و دل بستهٔ سودای دمشقیم

و در پایان تمام جستجوهای ناامیدانه، حقیقت نبودن شمس را با انواع شایعات در مورد کشته شدن محبوب، با عدم رضایت و با اجبار پذیرفت

صلاح‌الدین آغاز کرد:

یکی گنجی پدید آمد در آن دکان زرکوبی

زهی صورت زهی معنی زهی خوبی زهی خوبی
این زرکوب پیر از شدت هیجان احوال روحانی که در سماع با مولانا یافته بود، دکان خویش را به تاراج مستحقان داد. این بذل و بخشش کریمانه، تداعی گر پاکبازی‌ها و همت‌های جسورانه و بی‌باکانه شمس محبوب بود و بعد از ماجرای غوغابرانگیز بازار زرکوبان، صلاح‌الدین امی و عامی، تجسمی از «شمس» شده بود.

از دیدگاه مولانا، همان‌گونه که خود وی در غزلی دلکش گفته است، آن سرخ قبایی که مانند ماه پार برآمده و در وجود شمس تجلی یافته بود، امسال در خرقة زنگاری این زرکوب‌عامی متجلی شده بود.

آن سرخ قبایی که چو مه پार برآمد

امسال درین خرقة زنگار بر آمد

آن ترک که آن سال به یغمایش بدیدی

آنست که امسال عرب‌وار بر آمد

آن یار همانست اگر جامه دگر شد

آن جامه بدر کرد و دگر بار بر آمد

آن باده همانست اگر شیشه بدل شد

بنگر که چه خوش بر سر خمار بر آمد

شب رفت حریفان صبحی بکجایید

کان مشعله از روزن اسرار بر آمد

حاصل آن آرامشی نسبی بود که به وی امکان آن را می‌داد که چنان گذشته در کنار مجالس سماع و وجود، به تکمیل و ارشاد سالکان همت گمارد و به جهت این مهم، شیخ صلاح‌الدین راب‌گزید و خلیفه خود ساخت و بر مسند شیخوخیت نشاند و مدت ده سال تمام انیس و ندیم خلوت خود کرد.

ماجرای بازار زرکوبان شروعی برای احوال عاشقانه جدید در مولانا بود. روزی در اوج شور و سماع با جمعی از مریدان از بازار زرکوبان می‌گذشت، صدای ناشی از برخورد پتک‌با سندان و طنین آن در زیر سقف بازار، هماهنگی وجدآوری را ایجاد کرده بود که شوری در مولانا پدید آورد و در دم به چرخ زدن و سماع مشغول شد، مریدان هم به موافقت او به سماع آمدند، شیخ صلاح‌الدین که سماع از مقابل مغازه او آغاز شده بود، نعره‌زنان از دکان زرگری خویش بیرون آمد، مولانا او را در چرخ گرفته، بر روی و موی وی بوسه‌ها می‌داد، صلاح‌الدین به قدر توان جسمی خود به پای کوبی پرداخت و به شاگردان دکان اشاره کرد که تا مولانا سماع می‌کند دست از ضربه باز ندارند و اگر زر تلف شود باکی نیست و رسم آن صنعت چنین بود که اگر ضربه بر زر محدود نباشد، ریز و تلف می‌گردد. این چرخش و جوشش عظیم در میانه بازار از ظهر تا هنگام نماز دیگر ادامه یافت و مولانا این غزل عاشقانه را برای

و به رسم آن زمان لباس عزا بر تن کرد. بُردِ هندی پوشید با کلاهی عسلی به شیوه ایران کهن، دستار دُخانی (خاکستری سیر مایل به مشکی) به طرز شکرآویز. و در غزلی به ماجرای در چاه افکندن شمس به‌طور ضمنی اشاره می‌فرماید و می‌گوید:

شمس تبریزی به چاهی رفته‌ای چون یوسفی ای تو آب زندگی چون از رسن پنهان شدی

کلاه و پاپوش شمس در بارگاه مولانا که اینک به صورت موزه‌ای در آمده، موجود و نشان وقوع ماجرا است. گویا این سفرها بین سال‌های ۶۴۵ تا ۶۴۷ ق بوده است. علاء‌الدین چلبی،

پسر دوم مولانا، یکی از عوامل اصلی شهادت شمس بود و موجب تشدید فتنه علیه او، وی از روزی که خود را شناخت همواره معارض راه پدر و برادر بزرگ‌ترش سلطان ولد بود.

افلاکی می‌نویسد: روزی چند دینار از سلطان ولد گم شد و پس از جست‌وجوی بسیار آن را در میان کتاب‌های علاء‌الدین یافتند، سلطان ولد خشمگین شد. مولانا فرمود: که ای بهاء‌الدین مگر نه این است که «علی» حرف جرّ است، اگر علی، جرّ ندهد، پس چه کند؟

علاء‌الدین اواخر شوال سال ۶۶۰ هـ / ۱۲۶۲ م درگذشت. مولانا در مراسم تدفین او حاضر نشد، مدتی بعد که برای زیارت تربت پدر بزرگوارش سلطان‌العلماء رفته بود، بر سر قبر علاء‌الدین رفت و بر روی مزار فرزند، این شعر را نوشت:

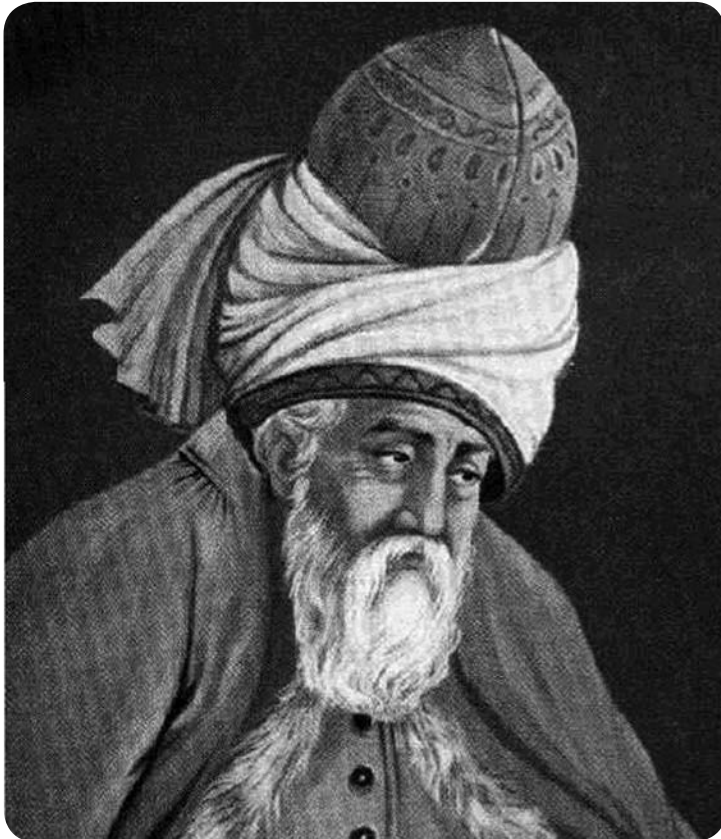
پس کجا زارد کجا نالد لئیم

گر تو نپذیری به جز نیک ای کریم

و فرمود: در عالم غیب دیدم که مولانا شمس‌الدین با او صلح کرد و بر او بخشود و او نیز به شفاعت خداوند، شمس‌الدین، جزو مرحومان گشت.

قونیه، شهری که افق آن شاهد درخشش تابناک شمس به مدتی حدود دو سال بود، اینک بعد از آن طلوع خیره‌کننده، ناظر غروب و خاموشی این آتشفشان عشق و هیجان و التهابات بود.

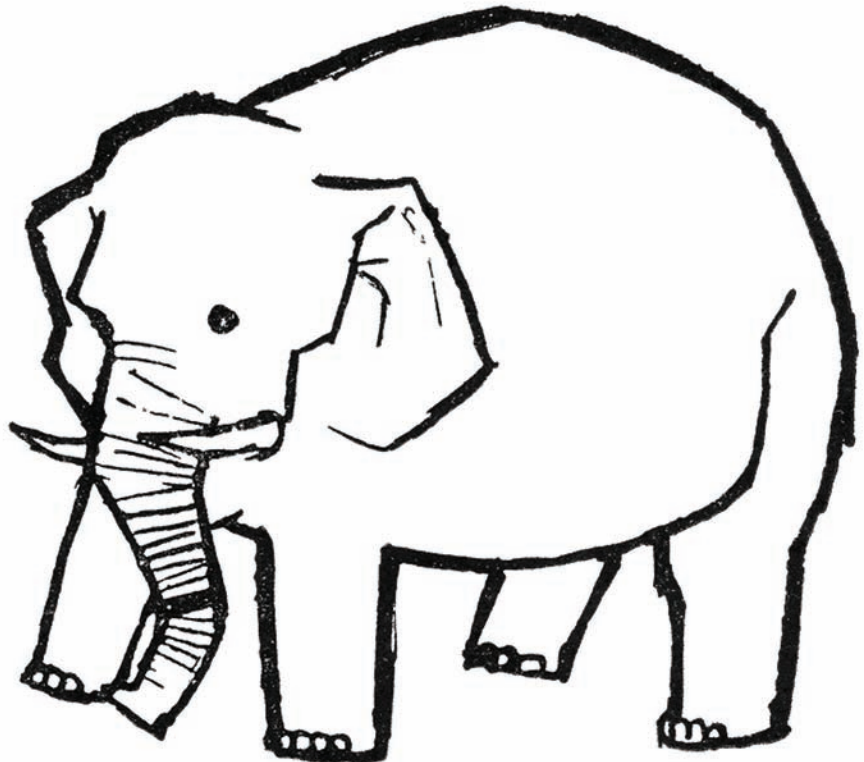
گرچه شمس به ظاهر حضور نداشت و اثری از وی بر جای نبود؛ اما گرمای سوزان عشقی حیات‌بخش که وجود جلال‌الدین محمد را یکپارچه نور و شور کرده بود، برای تمام‌عمر در وجود مولانا تابناک و گرم باقی ماند و این عشق متقابل که جاودانه بود به جاودانگی پیوست. خط سوم، به خط افق و به حدّ اعلای آفاق پیوست و با شکوهی ابدی در ذهن و قلب بشریت جای گرفت. حقیقت عظیمی که مولانا در طی آخرین سفر به شام و بازگشت از آنجا بدان دست یافته بود، پیدا کردن گم‌شده افق رؤیاها و همه خواسته‌هایش در درون خویش بود و



فیل در پرونده

انتخاب: مژگان ربانی

قبلاً خواندیم که سیرک چی شهر به خاطر ورشکستگی، شبانه از شهر خارج می شود و دارایی خود را که شامل چند حیوان و تعدادی وسیله است بجای می گذارد. مامور دولت اموال او را حراج می کند و هر یک چیزی از آن را می خرد (طلبکاران سیرک چی عمده ترین مشتریان این بازار هستند). سرانجام نوبت به فیل می رسد و ادامه ی داستان...



نیکچوی صابون پز بیش از هر کس دیگری به جریان حراج علاقه مند بود زیرا که او عمده ترین طلبکار صاحب فراری باغ وحش بود و بالطبع برداشت او از درآمد حراج بیش از سایر طلبکاران میشد. به همین جهت نیکچوی نگون بخت تلاش میکرد هر شیئی حتی نیم گروش هم که شده بیشتر فروخته شود.

او در حالی که مواظب بود شیئی مورد فروش بیخ ریش خودش نماند دائم قیمتها را بالا می برد. در مورد فیل نیز همین کار را کرد. وقتی بهای فیل را شوخی کنان تا دویست و شش گروش بالا بردند. نیکچو یک گروش بر آن افزود.

کسی از میان جمعیت دو گروش و بعد یک نفر یک پارا و بالاخره سومی هم نیم گروش به آن افزود به طوری که قیمت آن به دویست و ده گروش رسید.

نیکچوی صابون پز یک گروش دیگر بالا رفت سپس یک نفر دیگر یک پارا افزود. و بعد سکوتی بر جمع حکم فرما شد. نیکچو به منظور بازار گرمی یک پارا هم اضافه کرد. همه ساکت شدند.

طبل حراج صدا می کند. فیل با بی صبری تمام چشمک می زند. آقای پایا به چهره حاضرین خیره شده است. و می خواهد بداند آیا کسی حرفی ندارد نیکچوی صابون پز می کوشد مردی را که در کنارش ایستاده است برای افزودن لا اقل یک پارا راضی کند، اما او حاضر نمیشود. خواهی نخواهی خود نیکچو یک پارای دیگر اضافه میکند. اما افسوس! «یک!...» نیکچو نگاهی به فیل بعد به جمعیت بعد به آقای پایا می افکند. و با نگاه خویش استدعای ترحم میکند. «دو!...» نیکچو پشت گردنش را می خاراند. دانه های درشت عرق بر پیشانی اش ظاهر می شود «سه!...» صابون پز دستهایش را حرکت می دهد و نگاه مغمومانه خود را به فیل که خرطومش را تکان می دهد و می دوزد. دور و بر آنها وقایع غیر قابل تصویری رخ می دهد. مردم میخندند، فریاد می کشند، به صابون پز تبریک می گویند و مسخره اش میکنند نیکچو بخود نیامده بود که ژاندارمی طناب فیل را به دستش داد و او که هنوز مالکیت فیل را درست درک نکرده بود متضرعانه گفت: ای مردم به بد بختی ام نخندید!

مراجعه کند و متقاعد شود که در اینجا نوشته شده است: «فیل»

بنابراین هیچ دلیلی برای خنده وجود ندارد. پس از یک چنین نطق مدبرانه ای خنده مردم قطع شد.

و فقط وقتی دو ژاندارم فیل را به میدان آوردند «آه متعجبانه و هیجان آمیزی از جمعیت برخاست.» فیل با خونسردی ظاهری و باطنی غیر عادی اجازه داد که به حراج گذاشته شود.

فقط در همان آغاز که اعلام کردند بهای آن مبلغ دویست گروش است غرورش جریحه دار شد و چیزی نمانده بود که با یک حرکت تند خرطوم، ضربتی به سر آقای پایا وارد کند. [...]

بالاخره حراج شروع شد. گاه، بعضی ها یک پارا یا گروش به قیمت فیل می افزودند.

کاملاً معلوم بود که کسی نیازی به فیل ندارد فقط محض خنده قیمتش را بالا می بردند زیرا هر افزایشی با کنایه و شوخی و متلک توأم می شد.

همهمه ی غیر قابل تصویری برخاست. از هر طرف صدای شوخی و استهزاء شنیده می شد مردم قهقهه می زدند و فریاد می کشیدند. به طوری که صدای آقای پایا که می کوشید درباره ی چیزی توضیحاتی بدهد به هیچ وجه شنیده نمیشد. [...]

آقای پایا: چتونه؟ چرا شیبه می کشید؟ مگر نمی بینید فیل هم مثل چیزهای دیگر است. پس چرا نمیشود فیل را فروخت؟ مگر شما نبودید که مثلاً در موقع حراج دمپایی ها یا میخ ها نمی خندیدید؟

چرا؟ چون آنها میخ یا دمپایی بودند؟ خوب حالا هم ما فیل می فروشیم.

کجای این کار خنده دار است؟ اگر فیل من در آوردی بود باز حق با شما بود.

اما من که از خودم نساختم ام! ایناهاش اسمش در فهرست نوشته شده است و هر کس که میل داشته باشد می تواند به فهرست

نبود.

نیکچو معمولا صابونهای خود را روی پشت بام خانه خشک می کرد. فیل این صابونها را تکه تکه با خرطومش بر می داشت و آنها را به سر پسر بچه هایی که از پشت پرچین اذیتش می کردند می انداخت. و بعد مقداری آب در خرطومش جمع کرد خرطوم را پشت پرچین برد و داخل پنجره ی باز خانه ی کفاش محل نمود و آب را به درون اتاق پاشید. این واقعه درست سر ظهر رخ داد. همه تا مغز استخوان خیس شدند و بچه های کفاش چنان ترسیدند که کوچکترین آنها از هوش رفت، سر وسطی به گوشه ی میز گرفت و شکست و اما بزرگترین آنها که در آنموقع چنگال را باغذا به دهانش برده بود سقش را سوراخ کرد. و... بدیهی است که کفاش بلافاصله به داد سرا شکایت کرد. اما کار به همین جا خاتمه نیافت.

روز یکشنبه که معمولا همه مردم به خیابان گردی می پردازند، معلمی از کنار پرچین عبور میکرد در همین موقع فیل خرطومش را پشت پرچین انداخت و به همه اطراف آب پاشید. معلم ترسید و پا به فرار گذاشت. و به طور کاملاً زشتی جلوی شاگردانش زمین خورد. نیکچوی بیچاره دائماً به سر می کوفت و خانم سویکا هم که به وظایف همسری خود آگاهی کامل داشت در این کار به او کمک می کرد، یعنی او هم به سر شوهرش می کوفت.

فیل را چه کند؟ بفروشد؟ کسی حاضر نیست بخردش. هدیه کند؟ منتها هیچ کس هدیه ای به این بزرگی را نمی پذیرفت. به امان خدا ولش کند؟ آنوقت جواب پلیس را چه بدهد؟ نیکچو در مورد همه این مسائل اندیشید و اشکال گوناگون رهایی از چنگ فیل را مورد بررسی قرار داد.

بکشدش؟ به چه وسیله ای؟

با تفنگ نمی توان کشت با اینکار فیل عصبانی تر و دیوانه تر خواهد شد. البته با توسل به توپ میتوان فیل را کشت. اما بیچاره نیکچو خرید فیل کم بود که حالا باید توپ هم بخرد؟!

مسموش کند؟ این فکر از مدتها پیش او و همسرش را به خود مشغول کرده بود و بهمین علت در مدتی قلیل حد اقل سه کیلو مرگ موش و تقریباً همانقدر هم زاج به خورد فیل داده بودند. اما از قرار معلوم این سموم کوچکترین تاثیری در وضع مزاجیش نکرده بود. [...]

یک روز فکر جنون آمیزی به سر نیکچو زد. در واقع این فکر از خانم سویکا بود. بله به سرش زد که فیل را به خارج شهر ببرد و همان جا ولش کند. بگذار

را پخته و با ترشی کلم خورده بودند، در این بین فقط رنجها و مرارتها ی نیکچوی سیاه بخت بود که پایانی نداشت.

او سه روز اول را از خانه بیرون نیامد. خودش هم به درستی نمی دانست که آیا بیرون رفتنش بهتر است یا در خانه ماندنش. در شهر او را به «نیکچو-فیل» ملقب کرده و به مناسبت بدبختی اش هزاران لطیفه ساخته بودند. نیکچو بالاخره مجبور شده بود به زنش اعتراف کند که از فیل هیچ نوع صابونی تهیه نمی شود...

[...]

گاهی سویکا با ظریف ترین صدای یک همسر سر صحبت را باز می کند و می گوید: خوب نیکچو، حالا دیگر لابد به میزان حماقت خودت پی برده ای؟

-سویکا نمیفهمم چرا به من می گویی احمق؟

-چرا؟ خوب ما با این فیل چه کار خواهیم کرد؟

-بگذار برای خودش بنشیند... بگذار... من خودم هم نمی دانم چکارش کنیم.

-هیچ فکرش را کرده ای برای خودمان چه اقتضای به بار آورده ایم؟

[...]

-در این ماجرا نه تو گنهکاری نه من

معلوم میشود سرنوشت ما چنین بوده است. به خانه بعضی بیماری راه می یابد. در خانه دیگران اشباح سرگردان وجود دارند. بعضی ها هم گرفتار مادر زند و ظاهراً چنین مقدر شده که ما هم فیل داشته باشیم.

از چنگ تقدیر نمی توان گریخت. بی خود نبود که چندی پیش خواب وحشتناکی دیدم. خواب دیدم یک تکه ابرمی فهمی؟ ابر خیلی بزرگ... دائماً دارد می آید پایین. بالاخره این ابر ناگهان روی خانه ما فرود آمد و ناگهان داخل لوله بخاری مان شد. این خواب را چهار سال پیش دیدم...

سویکا روی سینه اش صلیب رسم می کند، نگاهی به درون بخاری می افکند و بعد با مسالمت می گوید: - نیکچو با همه این حرفها، تو احمق! مکالمه انسانی این دو چنین بود. اما وقتی مثل آدم صحبت نمی کردند بهتر است حرفش را هم ننیم.

[...]

اما فیل مثل همه فیل ها بود. یعنی کاری به کار مشاجرات و امور خانوادگی نداشت. و در عالم خودش خساراتی برای ارباب بوجود می آورد. آنچه را به چشمش می خورد می بلعید. تمام برگهای درخت توت را خورده بود و تمام حیات را اشغال کرده بود به طوری که جا برای عبور از حیاط

نیکچو به سوی خانه اش رهسپار شد. فیل هم با خونسردی و با اطمینان به اینکه نیکچوی صابون پز باید آدم خوبی باشد به دنبالش راه افتاد. سیل جمعیت پشت سر آن دو به حرکت در آمد. به طوری که میدان حراج خالی ماند و کولی ها موفق شدند خرس را تقریباً به رایگان بخرند.

نیکچو مانند اشخاص کتک خورده در کوچه ها سرگردان است. با کمال میل حاضر بود بجای اینکه راهبر فیل باشد، کسی طنابی بر گردنش اندازد و او را به دنبال خود بکشد. علاوه بر این نیمه ی او یعنی همسرش سویکا که اکنون سه ماه است اجازه نمی دهد نیکچو کلاه نو برای خود بخرد چه خواهد گفت؟

به فرض اینکه سویکا هم اعتراضی نکند آخر فیل به چه دردش می خورد؟

[...]

نیکچو به خاطر آورد که حیاط خانه اش هم کوچک است و محلی برای نگهداری فیل نخواهد داشت. و باز به خاطر آورد که فیل هر روز حد اقل به سی من کاه احتیاج دارد. آنها هم در صورتی که خوراکش کاه باشد ولی چنانچه این حیوان لعنتی گوشخوار باشد در این صورت خوراک روزانه اش حتماً کمتر از یک گوسفند نخواهد بود.

نیکچوی صابون پز با چنین افکار حزین انگیزی به خانه اش نزدیک می شد. پشت سر او فیل و به دنبال فیل انبوهی از جمعیت و دسته ای از پسر بچه ها روان بودند. ناگهان احساس کرد پاهایش به دو قطعه سرب تبدیل شده و زانو هایش هم دیگر خم نمیشوند. نیمه ی او سویکا که پسر بچه ها داستان فیل را برایش تعریف کرده بودند جلو خانه ایستاده بود [...]

نیکچو با عجله به زنش توضیح داد که به چه بهای نازلی موفق به ابتیاع فیل شده و چه استفاده کلانی ازین معامله نصیبش خواهد شد. زیرا که از پیه فیل گرانبهاترین و مرغوبترین صابونها را تهیه میکنند. وقتی که خانم سویکا بدون ابراز کلمه ای اجازه داد نیکچو فیلش را داخل حیاط کند مردم فوق العاده متعجب شدند.

بدین ترتیب همه این ماجرا بخوبی و با مسالمت پایان پذیرفت. حراج بیش از آنچه انتظار می رفت با موفقیت خاتمه یافت. آقای پایای منشی مانند کسی که موفق شده در عمر خود فیل بفروشد در شهر قدم بر می داشت، کولی ها دایره ای را که هم اکنون خریده بودند به صدا در می آوردند. بقال تابلوی جدید «بقالی با شکوه جهانی» را بر بالای دکانش نصب کرده بود، خرس را به یکی از بازارهای مکاره برده بودند. همچنین به طور یقین پرنده

حیوان به کوهها برود و در همانجاها زندگی کند. تصمیم گرفته شدو این تصمیم جزو اسرار مگوی نیکچو و خانم سویکا گشت.

شبی پس از نیمه های شب نیکچو و خانم سویکا رختخواب خود را ترک گفتند و به آهستگی وارد حیاط شدند. ابتدا سویکا برای حصول اطمینان از خلوت بودن کوچه با احتیاط بیرون را نگرست. سپس نیکچو طناب فیل را باز کرد. و با حیوان داخل کوچه خزید و در تاریکی شب ناپدید شد.

تا مراجعت نیکچو همسرش سویکا مانند اشخاص تبار می لرزید و فقط پس از گذشتن یک ساعت بود که نیکچو خوش و خرم انگار که سنگ بزرگی را از روی قلبش برداشته باشند به خانه برگشت. وقتی پا به درون اتاق نهاد سویکا پرسید: خوب چطور شد؟ ولش کردی؟

-ولش کردم

-رفت؟

-رفت

در اینجا چشمان زن از فرط سرور و سعادت پر از اشک شد. او موهای نیکچو را به چنگ گرفت، پنج شش کشیده به گردنش زد و گفت:

-حالا برو برای من شتر بخر.

-آن شب صابون پز و زنش خواب راحت و شیرینی کردند. نیکچو حتی در خواب دید که دود از لوله بخاریشان خارج می شود. صبح روز بعد وقتی نیکچو بیدار شد، قبل از هر کاری تصمیم گرفت در برابر شمایل تریفون مقدس زانو بزند و سه بار صلیب بکشد اما هنوز فرصت نکرده بود صلیب اول را رسم کند که صدای ضربه ی شدیدی به در حیاط او را به خود آورد.

ژاندارمی دق الباب می کرد. اما نه یک ژاندارم معمولی مثلا با سیبلهای دراز و اختاریه ای کوتاه بلکه ژاندارمی که سر طنابی را در دست داشت و انتهای دیگر طناب به گردن فیل بود. اما داستان به همین جا ختم نمی شود. ژاندارم به نیکچو اطلاع داد که فیل او تمام مزرعه دیکای نقاش را لگد مال کرده است چهار خرمن کاه پروی حلاج را در هم ریخته است و گوسفند یوتسا صاحب باغ انگور را له کرده است و گاری زراعی را خورد کرده است. نیکچوی بیچاره با یاس و حرمان می پرسد: اصلا نمی فهمم خدا چرا فیل را خلق کرده است؟!

خدا یا چرا؟ مگر نه این است که من هر یکشنبه مرتبا به کلیسا می روم! هر ماه در خانه ام آب مقدس وجود دارد! تا به سینه ام صلیب رسم نکنم نه می خواهم و نه بر می خیزم... در اینجا چشمان

نیکچو چون کودکی خردسال پر از اشک می شود...

اما مقارن ظهر اخبار نا گوارتری شنیدند. روی میز بخشداری هفت فقره شکایت علیه نیکچوی صابون پز به شرح زیر قرار داشت:

۱- عرض حال آقای پرو -صاحب پانسیون- که مبلغ شصت دینار بعنوان خسارت کاههای پشت بام مطالبه کرده بود.

۲- عرض حال زارع که بنا به مفاد آن وی مبلغ یکصد دینار برای خرد شدن گاری مطالبه کرده بود.

۳- عرض حال پروی حلاج به مبلغ شصت دینار بابت از بین رفتن خرمن کاه.

۴- عرض حال دیکای نقاش به مبلغ دویست دینار بابت لگد مال شدن مزرعه.

۵- عرض حال آقای یوتسا صاحب باغ انگور به مبلغ دوازده دینار بابت بهای دو گوسفند.

۶- عرض حال کفاش...

۷- عرض حال معلم شهر...

بدین ترتیب دوباره آقای پایا ماموریت یافت تا دوباره به این پرونده رسیدگی کند.

نیکچو نزد وکیل رفت.

وکیل قبل از هر کاری مبلغ بیست دینار از نیکچو حق وکالت طلب کرد. و پس از دریافت اسکناسها آنها را به دقت تا کرد و در جیب جلیقه اش گذاشت. و بعد به بحر تفکر فرو رفت.

مدت زیادی فکر کرد و بالاخره اعلام کرد که راه حلی وجود دارد. و به نیکچو توصیه کرد که اموالش را هر چه سریعتر به همسرش منتقل کند و خانم سویکا باید به محض خارج کردن فیل در را ببندد و به شهر دیگری نقل مکان کند.

راهنمایی مدبرانه ای بود و نیکچو دو دستی به آن چسبید.

و بنا به توصیه وکیل دعاوی به منظور ایجاد پیچیدگی هر چه بیشتر نیکچو به همراه فیل عازم بخشداری شد. در همین حال تمام اموال صابون پز به همسرش منتقل شده بود. سویکا نیز به محض خروج فیل و صابون پز در خانه را قفل کرد و خود عازم سفر شد. آقای پایای منشی دو گروه در برابر خود داشت؛ گروه اول مرکب بود از هفت نفر شاک و گروه دوم نیکچوی صابون پز و فیلش.

آقای پایا: نیکچو یو کسبیج توئی؟

نیکچو: -کاملا صحیح است؛ من صابون پز شهر نیز هستم.

آقای پایا: -علاوه بر صابون پزی، به چه کار دیگر

مشغولی؟

نیکچو: -شع نیز میسازم، آقای پایا.

آقای پایا: -منظورم این نیست. میپرسم کارهای فرعی دیگری نیز داری؟

نیکچو: -خدا نکند، آقای پایا، همه اهالی شهر میدانند که من آدم باشرفی هستم. چطور ممکن است که کارهای فرعی دیگری داشته باشم؟

آقای پایا: -اما علیرغم اظهارات، اطلاعاتی که از جریان تحقیقات مقامات دولتی بدست آمده، حاکی است که تو فیل نگه میداری.

نیکچو: (با عجله و در حالیکه صدایش تقریباً میگیرد). اما ببخشید، خود مقامات دولتی فیل را به من فروخته اند. الحمداله خودتان که میدانید آقای پایا، خود شما فیل را به من فروخته اید.

آقای پایا: - (قیافه عصبانی به خود میگیرد). از تو نمی پرسم فیل را چه کسی به تو فروخته است، می گویم چرا فیل نگه میداری؟ بر همه روشن است که فیل حیوانی است که نگهداری آن در شهری متمدن و در انتظار مقامات دولتی جایز نیست. خوب، آدم بدبخت تو فیل را می خواهی چه کنی؟ تو پیشه ور ساده ای هستی، تو که داروساز یا کنسول نیستی که در خانه ات فیل یا از این قبیل چیزها نگهداری. عجیب است که تاکنون دایره زنگی هم نخریده ای تا با فیل در کوچه ها نمایش بدهی! خجالت بکش!

نیکچو: -آقای پایا، خواهش می کنم بیایید مثل آدم باهم حرف بزنیم.

آقای پایا: - (در حالیکه صدایش را بلند می کند). ما نمی توانیم با تو مثل آدم حرف بزنیم، میفهمی؟ تو باید به سوالاتم جواب های درست و حسابی بدهی، نه اینکه از این شاخ به آن شاخ بپری! منظورت از نگهداری فیل چیست؟

نیکچو: - (با صدای خفه) هیچی، آقای پایا، هیچ منظور و هدفی ندارم.

آقای پایا: -خوب، فرض کنیم تو هیچ منظوری نداری.... اما آیا میدانی که فیل یک حیوان است؟ نیکچو: -بله، آقای پایا، میدانم.

آقای پایا: -خوب، میدانی اصلا حیوانات را برای چه در خانه نگه میدارند؟

نیکچو: -بله، برای اینکه، آقای پایا، شبها واق واق کنند.

آقای پایا: -چطور؟ چی ها؟

نیکچو: -سگها، آقای پایا.

آقای پایا: -کلمه زشتی نثار نیکچو میکند و سپس با لحن ملایم تری ادامه میدهد. مگر دیوانه



« اداره ی فرمانداری کارمندان زیادی دارد و تا پرونده دست به دست بگردد، یعنی از دفتر به ضابط، از ضابط برای شور، از شور برای امضاء و باز از امضاء به دفتر و همینطور الی غیرالنهاییه گردش کند، به امید خدا پیوست شماره ۲ سقط خواهد شد. رستای ژاندارم معمولاً پرونده و ضامین آن را زیر بغلش حمل می کرد. اما این دفعه چنانچه می کوشید با فیل نیز همین معامله را بکند، ضمیمه ی خود او را در بغل می گرفت و حمل می کرد. بنابراین لازم بود برای حل مساله ی بغرنجی که به وی محول شده بود، به طور جدی چاره ای بیندیشد. همان جمعیتی که در مراسم حراج شرکت کرده و سپس نیچکوی نگون بخت را تا پشت در زندان مشایعت کرده بود، اکنون به دنبال رستای ژاندارم که پرونده ای زیر بغل و سر طنابی به دست داشت، به راه افتاده بود. واضح است که از هر سو باران توصیه و راهنماییهای گوناگون به سر رستای ژاندارمی بارید. به هر حال مساله اینکه بالاخره پرونده به چه شکلی به اداره فرمانداری ارسال شد مهم نیست، آنچه که حائز اهمیت است، این است که پرونده واقعا ارسال شد، قلب پایای منشی آرام گرفت، نیچکوی صابون پز توانست نفس راحتی بکشد و خانم سویکا نیز راحت شد، زیرا نیچکو وقتی هنوز توقیف بود تلگرام زیر را برای وی فرستاده بود: « نجات یافتیم، فوری حرکت کن! »

اینکه نیچکوی صابون پز از دست فیل عاجز شده، پایای منشی نیز به همان بدبختی دچار شده بود و اکنون نوبت به اداره فرمانداری رسیده است، همه ی اینها نصف بدبختی است. و اینک ما به وحشتناک ترین مرحله داستان رسیده ایم، زیرا من، نویسنده ی این داستان، درمانده ام که فیل را چکار کنم و این ماجرا را چگونه به پایان برسانم. بدیهی است که می توانستم فیل را از اداره ای به اداره دیگر و بالاخره هم نزد خود آقای وزیر بفرستم. ولی به هر حال لازم است هر طوری شده سر این پرونده را به هم آورد.

خوب، فیل را چکار کنم؟ نویسنده در ناموفقیت آمیزترین موقعیت ممکن قرار گرفته است، زیرا به نظر او هم نیچکو، هم آقای پایا و هم اداره فرمانداری نجات یافته اند و اینک پرونده مورد بحث بر دوش نویسنده قرار گرفته است من نمی توانم فیل را بکشم یا مسمومش کنم چطور است فیل را به خوانندگان داستان تحویل دهم؟ بگذارم خوانندگان عزیز هر کاری می خواهند با فیل بکنن، [...]

خواب راحتی کرد، اما پایای منشی نتوانست لحظه ای بخوابد. و بالاخره صبح روز بعد به این نتیجه رسید که ماجرای فیل به ضررش تمام شده است، زیرا حیوان عظیم الجثه بیخ ریشش مانده بود و پیش بینی می کرد که رهائی از چنگ آن کار بس دشواری خواهد بود.

با فیل چه کند؟ چطور است آنرا به عنوان پیوست پرونده نیچکوی صابون پز ضمیمه ی پرونده کند؟ ظاهراً این صحیح ترین و عاقلانه ترین راه حل مشکل بود، اما در اینجا نیز آقای پایا در برابر یک سلسله مسائل بغرنج قرار می گیرد: آیا ممکن است فیل را « پیوست » نامید؟ از طرف دیگر چگونه میتوان پوشه ای یافت که بتوان فیل را در کنار اوراق پرونده درون آن قرار داد؟

می گویند هفت بار ذرع کن و یکباره پاره کن، ولی آقای پایا بیش از هفت بار ذرع کرده بود و بالاخره مصمم شد پرونده نیچکو را با ضمیمه اش به اداره ی فرمانداری بفرستد. فکر بکری بود و پایای محرر بلافاصله دست به کار اجرای آن شد. او با زیرکی زیاد صورت مجلسی تنظیم و دوقفقه « پیوست » ضمیمه آن نمود؛ پیوست اول تحت شماره ی ۱ هفت فقره شکایت علیه نیچکوی صابون پز و پیوست دوم تحت شماره ی ۲ یک راس فیل بود. آقای پایا ضمن اشاره به دلایل احاله ی پرونده به فرمانداری با حيله و مودیرگری متذکر شد که اداره فرمانداری دارای بیطار است و او نظریه ی بیطار را در مورد پرونده مورد بحث، فوق العاده ضروری و مهم میداند. آقای پایا با اقدام مودبانه خود نه فقط این بار گران را از دوش خود به گرده اداره فرمانداری مینهد، بلکه جدا معتقد بود که توانسته است راه حل عاقلانه ی « مساله ی فیل » را بیابد.

آقای « پایا » چنین می اندیشید:

شده ای؟ یا واقعاً نمی فهمی چه می گویم؟ میفرمائید با چه زبانی با جنابعالی صحبت کنم؟ من دارم با تو به زبان ساده، به زبان یک صابون پز حرف میزنم. علیه تو هفت فقره شکایت وجود دارد، میفهمی؟ فیل تو خدا میداند چه ها که نکرده است. تو پول کافی برای جبران خسارت نخواهی داشت، بیچاره خواهی شد، می فهمی؟

نیچکو: - من پول برای پرداخت خسارت ندارم.

آقای پایا: - تو قیفت خواهی کرد!

نیچکو: - فیل را چطور؟

آقای پایا: - آن را پیش زنت می فرستم تا او که از داشتن فیل اینقدر خوشش می آید، نگهداریش را هم به عهده بگیرد.

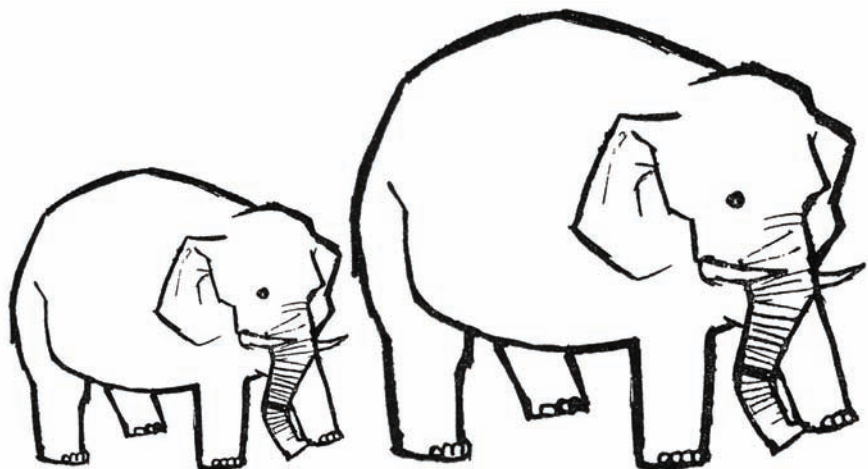
نیچکو: - کسی در منزلان نیست. زنم به مسافرت رفته و در راهم قفل کرده است. از طرفی خانه هم مال زنم است.

آقای پایا: - هوم ...

و پس از این «هوم»، آقای پایای منشی به طور بسیار جدی خود را گرفتار یافت، زیرا در برابر مساله ای جدید و بس بغرنج قرار گرفته بود: فیل را چه کند؟ فرض کنیم صابون پز را بشود بازداشت کرد، (آقای پایا در اینکار تامل نکرده بود) اما فیل، فیلی را که همچنان به یکی از تیرهای حیاط اداره بسته شده بود چه کند؟ آیا آن را هم توقیف کند؟ اما این غیر ممکن است؛ اولاً به قدر کافی ژاندارم در اختیار خود ندارد و ثانیاً برای توقیف فیل هیچ مجوزی قانونی وجود ندارد.

بدین ترتیب فیل و تمام بدبختیهای مربوط به آن اکنون به سر آقای پایا هوار شده بود. با فیل چه کند؟ چگونه میتوانید با حفظ موقعیت یک کارمند با استعداد پلیس، خود را از این موقعیت ناراحت کننده نجات بخشد؟

آن شب نیچکوی صابون پز با اینکه بازداشت بود



چگونه می‌توانید شادمانی اکنون و آینده تان را تضمین کنید؟

شود. بنابراین درخواست انتقال می‌کند. اگرچه زندگی مگی مفرح و آسان است، اما او از اینکه هرگز کاری را به پایان نمی‌رساند ناراحت است. او هیچ هدفی برای آینده و هیچ برنامه‌ای برای زندگی اش ندارد.

رقابت برای بهترین بودن

افراد این دسته، به گونه‌ای زیان آور شادی‌های حال را به امید مزایای آینده به بعد موکول می‌کنند. این الگو برای بسیاری از ما آشناست. در این الگو، مردم همواره اهدافی را دنبال می‌کنند که فکر می‌کنند باعث شادی آنها خواهد شد. وقتی به آن اهداف می‌رسند، یک هدف جدید (به همراه تنش و اضطراب ناشی از آن) تقریباً به فاصله کم جای آن را می‌گیرد. در حالی که افراد این دسته کورسویی از رضایت را در هنگام رسیدن به هدف تجربه می‌کنند، در عین حال هر اندیشه‌ای از شادمانی زمان حال را به سرعت کنار می‌گذارند. مثال: کارل در دبیرستان بسیار سخت تلاش می‌کرد و با کسب نمره‌های عالی توانست به یک دانشگاه درجه اول راه پیدا کند (همان چیزی که خانواده اش همیشه به او گفته بودند که برای موفقیت لازم است). وقتی وارد دانشگاه شد، مدرکی از شاخه تجارت را کسب کرد (زمانی که ترجیح می‌داد در تئاتر متخصص شود) و برای اینکه بتواند مطالعه کند، سفر و شب نشینی با دوستان را رها کرد. زمانی که کارل فارغ التحصیل شد به لطف نمره‌های عالی و کارآموزی‌های گذشته، تعداد بسیاری پیشنهاد کار دریافت کرد. هر چند که او می‌دانست به دلیل این موفقیت‌ها باید خوشحال باشد، اما اینطور نبود. او شغل خود در بزرگترین شرکت به دست آورد و حرفه خود را شروع کرد. او به سختی کار می‌کرد اما هر ارتقایی که به دست می‌آورد فقط استرس و ناخشنودی بیشتری به او اضافه می‌کرد.

شادمانی

این الگو بازتابی از یک تعادل خوب بین شادی حال و مزایای آینده است. بر اساس این مدل، ما زمانی به شادی می‌رسیم که قادر باشیم هم از مسیر و هم از مقصدی که به سمت آن در حرکت هستیم لذت ببریم. ما یاد



پوچ گراها کسانی هستند که امید به پیدا کردن معنای زندگی را رها کرده‌اند. آنها از هیچ یک از شادی‌های زمان حال لذت نمی‌برند و هیچ هدف یا امیدی برای آینده ندارند. در نتیجه تسلیم سرنوشت خویش شده‌اند.

مثال: جیم تمام زندگی خود را به عنوان سرپرست در یک صنعت کار کرده است. او از کار خود ناخشنود است و در این مرحله از پیشه اش او فکر اینکه هرگز ارتقا دیگری را دریافت کند رها کرده است.

جیم نه تنها از موقعیت خود ناراضی است بلکه اعتقادی هم به اینکه همه چیز به زودی تغییر خواهد کرد ندارد. در نتیجه او تمایلی به کار و تلاش بیشتر برای تغییر امور ندارد.

لذت گرای

لذت گراها تنها بر شادی حال تمرکز می‌کنند و در مورد عواقب آینده کمتر فکر می‌کنند. به نظر آنها سخت کار کردن رنج آور و ملالت آور است و از آن دوری می‌کنند. در نتیجه لذت گراها احساس رقابت ندارند و معمولاً ناراضی هستند.

مثال: مگی سال‌ها به صورت پاره وقت کار کرده است. او مدام از یک سازمان به سازمان دیگر جابجا می‌شود و در یادگیری نقش‌های نوین و آشنایی با همکاران جدید موفق بوده است. اما هر زمان که در سازمان جدید احساس راحتی می‌کند، به سرعت از کار خود و همکاران جدید خسته می‌شود.

بسیاری افراد با این باور بزرگ شده‌اند که اگر در مدرسه نمره‌های خوبی به دست بیاورید، یک مدرک از یک دانشگاه خوب بگیرید و سرانجام یک شغل امن پیدا کنید، آنوقت است که آدم شادی خواهید بود!

برایتان آشناست، اینطور نیست؟ مشکل اینجاست که گاهی اوقات این رویکرد به زندگی، انسان را شاد نمی‌کند.

بطور حتم، این افراد ممکن است خانواده‌ای فوق العاده، شغل خوب و یک خانه زیبا داشته باشند، اما همچنان از زندگی ناراضی‌اند و در جستجوی چیز دیگری هستند. صرفنظر از اینکه که چقدر سخت کار می‌کنند یا چقدر درآمد دارند، هنوز احساس ناراضی می‌کنند.

از آن سو، هنگامی که ما شادی واقعی را تجربه می‌کنیم، زندگیمان سرشار از درخشش و سرزندگی می‌شود. از آنچه انجام می‌دهیم، احساس رضایت و سودمندی می‌کنیم، اهدافمان را به انجام می‌رسانیم و زندگی مان معنی دار و هدفمند است. اکنون چگونه می‌توانیم این گونه شادی را پیدا کنیم؟

ما نیاز داریم پیام‌هایی که چگونه برای امروز و همزمان برای فردا زندگی کنیم. تنها زمانی که به یک تعادل درست برسیم می‌توانیم به اهدافمان دست پیدا کنیم و آن گونه که همواره می‌پنداشتیم زندگی کنیم.

در ادامه به بررسی یکی از الگوهای شادمانی، که به الگوی همبرگر هم شناخته می‌شود، می‌پردازیم و شرح می‌دهیم که چگونه می‌توانید از این الگو برای آوردن شادمانی به زندگی تان بهره ببرید.

مطابق با این مدل، مردم چهار الگو را در شیوه زندگی شان به نمایش می‌گذارند:

۱. پوچ گرای

۲. لذت گرای

۳. رقابت برای بهترین بودن

۴. شادمانی

بباید به هر یک از این الگوها با دقت بیشتری بپردازیم.

پوچ گرای

حکایت دیو و سلیمان

.....

شد و جمله دل از او بگردانیدند و درکمین فرصت بودند تا او را از تخت به زیر آورند و سلیمان حقیقی را به جای او نشانند که به گفته ی حافظ:

اسم اعظم بکند کار خود ای دل خوش باش که به تلبیس و حیل، دیو سلیمان نشود و به جز شکر دهنی، مایه هاست خوبی را به خاتمی نتوان زد دم از سلیمانی و به زبان مولانا:

خلق گفتند این سلیمان بی صفاست

از سلیمان تا سلیمان فرق هاست

و در این احوال، سلیمان همچنان بر لب بحر ماهی می گرفت. روزی ماهی ای را بشکافت و از قضا، خاتم گمشده را درشکم ماهی یافت و بر دست کرد.

سلیمان به شهر نیامد، اما مردم از این ماجرا با خبر شدند و دانستند که سلیمان حقیقی با خاتم سلیمانی، بیرون شهر است. پس در سیزده نوروز بر دیو بشوریدند و همه از شهر بیرون آمدند تا سلیمان را به تخت باز گردانند. و این روز، بر خلاف تصور عامه، روزی فرخنده و مبارک است و به حقیقت روز سلیمان بهار است. و نحوست آن کسی راست که با دیو بسازد و در طلب سلیمان از شهر بیرون نیاید.

و شاید رسم ماهی خوردن در شب نوروز، تجدید خاطره ای از یافتن نگین سلیمان و رمزی از تلاش انسان برای وصول به اسم اعظم عشق باشد که با نوروز و رستاخیز بهار همراه است و از همین روی، نسیم نوروزی نزد عارفان همان نفس رحمانی عشق است که از کوی یار می آید و چراغ دل را می افروزد:

ز کوی یار می آید نسیم باد نوروزی

از این باد ار مدد خواهی چراغ دل بیفروزی

قصه چنین است که سلیمان فرزند داود، انگشتی داشت که اسم اعظم الهی بر نگین آن نقش شده بود و سلیمان به دولت آن نام، دیو و پری را تسخیر کرده و به خدمت خود در آورده بود، چنانچه برای او قصر و ایوان و جام ها و پیکره ها می ساختند. این دیوان، همان لشکریان نفسند که اگر آزاد باشند، آدمی را به خدمت خود گیرند و هلاک کنند و اگر دربند و فرمان سلیمان روح آیند، خادم دولتسرای عشق شوند. روزی سلیمان انگشتی خود را به کنیزکی سپرد و به گرمابه رفت. دیوی از این واقعه باخبر شد. در حال خود را به صورت سلیمان در آورد و انگشتی را از کنیزک طلب کرد. کنیز انگشتی به وی داد و او خود را به تخت سلیمان رساند و بر جای او نشست و دعوی سلیمانی کرد و خلق از او پذیرفتند (از آنکه از سلیمانی جز صورتی و خاتمی نمی دیدند) و چون سلیمان از گرمابه بیرون آمد و از ماجرا خبر یافت، گفت سلیمان حقیقی منم و آنکه بر جای من نشسته، دیوی بیش نیست. اما خلق او را انکار کردند. و سلیمان که به ملک اعتنایی نداشت و درعین سلطنت خود را «مسکین و فقیر» می دانست، به صحرا و کنار دریا رفت و ماهیگیری پیشه کرد.

دلی که غیب نمایست و جام جم دارد ز خاتمی که دمی گم شود، چه غم دارد؟ حافظ اما دیو چون به تلبیس و حیل بر تخت نشست و مردم انگشتی با وی دیدند و ملک بر او مقرر شد، روزی از بیم آنکه مبادا انگشتی بار دیگر به دست سلیمان افتد، آن را در دریا افکند تا به کلی از میان برود و خود به اعتبار پیشین بر مردم حکومت کند. چون مدتی بدینسان بگذشت، مردم آن لطف و صفای سلیمانی را در رفتار دیو ندیدند و در دل گفتند:

که زنه از این مکر و دستان و ریو

به جای سلیمان نشستن چو دیو و بتدریج ماهیت ظلمانی دیو بر خلق آشکار

گرفته ایم که چگونه اهدافی را که بر معنا هستند تعیین کنیم، اما تمام تمرکز خود را انحصاراً روی دستیابی به آنها نمی گذاریم. ما بر روی لذت های امروز تمرکز می کنیم و در همان حال بر روی رویاها و اهدافمان.

مثال: یوان در سازمان خود به بخش دیگری منتقل شد. او درباره مسئولیت جدید خود هیجان زده بود. او عاشق آن شرکت بود و کار خود را با معنا و رضایت بخش می دانست. این همان سازمانی است که او می تواند خود را برای همیشه جزیی از آن بداند.

با وجود این که این امکان برای او وجود دارد که در هفته ۸۰ ساعت کار کند، اما او به طور مودبانه و رسمی به مدیر خود اعلام کرد که نمی تواند این وقت را بگذارد. گذران وقت با خانواده برای او بسیار با اهمیت است و به ایجاد وقت برای گذراندن با خانواده پایبند می باشد. او تعداد ساعت منطقی را اضافه کار می ایستد اما با این حال همیشه برای شام با خانواده در خانه است. او تعادل بسیار خوبی در حرفه خود ایجاد کرده است. او به خاطر خانواده اش آنجاست و درگیر یک حرفه چالش برانگیز و رضایت بخش است.

طراح این مدل معتقد است که برای همه ما امکان شاد زیستن در همه اوقات وجود ندارد. گاهی ما مجبور به کنار گذاردن شادی اکنون برای به دست آوردن اهداف مهم آینده هستیم. برای مثال، وقتی که مجبور به ماندن در محل کار تا دیروقت هستیم تا کار مهمی را به پایان ببریم.

همچنین گاهی مهم است که روی شادی زمان حال تمرکز کنیم. همانطور که یک لذت گرا این کار را می کند. دراز کشیدن در کنار ساحل یا تماشای تلویزیون، نه تنها باعث استراحت و احساس جوانی دوباره می شود، بلکه این فعالیت های لذت بخش، شادی را به زندگی می آورند.

نکته این است که بیشترین زمان را درگیر فعالیت هایی باشیم که شادی حال و مزایای آینده را به ما می دهند.

آنچه که در استفاده از مدل شادی مفید تر است، این است که می تواند مانند یک پنجره در زندگی ما باشد. ببینید بیشتر زمان خود را در کجای آن سپری می کنید.

به کمک این مدل می توانیم ارزیابی کنیم که در زندگی جاری خود کجا هستیم. اگر در بخش صحیح مدل نیستیم، از امروز می توانیم تغییراتی را که باعث توازن بیشتر در زندگی می شود را انجام دهیم.

فرشتگان این چنگ رانمی نوازند

گردآورنده: مهدی وفائی

این روزها گرما بیداد می کند. نهر ها خشک و درختان بی رمق شده اند. باران نمی بارد. بی موقع می بارد. سیل به راه می افتد. آب دریاها بالا آمده است. کوه های یخ همچون طفلی گریزپا از قطب ها جدا می شوند ... از سوی دیگر، سونامی! زلزله! هاریکان! توفان های استوایی! تغییر جریانات آب و هوایی! ... فوج فوج دلفین هایی که با تنی زخمی و سوخته به ساحل زده اند! نهنگ های عظیم الجثه ای که بی پروا به خشکی نزدیک شده و به گل نشسته اند! دسته دسته پرندگان مهاجری که راه خود را گم کرده و در آسمان بریان شده اند! هواپیماهایی که از چپ و راست سقوط می کنند! ... انسان ها؛ خسته و عصبی! با کوچکترین تنشی به هم می پزند! به بیماری های عجیب و غریب دیگر عادت کرده ایم! انواع و اقسام! سکنه در جوانی! بیماری های پوستی! اشعه ماوراء بنفش! سوراخ شدن لایه اوزون! آب شدن یخ ها! انقراض نسل جانوران! ...

اگر پنجاه سال قبل بود می گفتم این ها هیچ ارتباطی به هم ندارند اما حالا ...! حالا شرایط فرق می کند. از گوشه کنار به گوش می رسد که این ها به هم مربوطند. شاید ...!

از «لوک مانپائی» که پژوهشگر محیط زیست است شنیده ام: «از دهه ۱۹۵۰، گزارش ها و بیانیه هایی رسمی در آمریکا انتشار یافته است که بر فواید نظامی تکنیک های تغییر شرایط آب و هوا تأکید دارند. و از آن زمان، تحقیقات در جهت کنترل عناصر طبیعی هرگز متوقف نگردیده، حداکثر آن که فقط کنوانسیون سال ۱۹۷۷ پیرامون ممنوعیت استفاده از تکنیک های تغییر محیط زیست با اهداف نظامی و یا هر هدف خصوصیت آمیز دیگر، تنها از سرعت این تحقیقات کاسته است». سازمان ملل هم در حاشیه بحث های خود پیرامون تأثیرات گازهای گلخانه ای بر آب و هوا، پرداختن به مسئله «جنگ زیست محیطی» را نیز آغاز کرده است.

در واقع، همه چیز از سال های دهه ۶۰ و ارائه طرحی به منظور تسهیل ارتباط با زیردریایی ها آغاز گردید. چراکه تنها راه ارتباط با زیردریایی ها که به دلیل قرار گرفتن در اعماق آب ها فاصله بسیاری با سطح دارند، استفاده از امواجی با طول موج بسیار کوتاه است. اما استفاده از این گونه امواج نصب آنتن های بسیار بزرگ را می طلبد. بنابراین، آنچه این طرح باید میسر می ساخت، ایجاد آنتنی عظیم آن هم در لایه های فوقانی اتمسفر بود.

شاید هنوز هم مشخص نباشد که فجایع فوق چه ربطی به هم دارند! اما اگر «هارپ» را بشناسیم شاید قضیه فرق کند.

پروژه «هارپ» (HAARP)، جایگزین زمینی طرح «جنگ ستارگان»؛ به واسطه قدرت های متعدد و خارق العاده ای که پدید می آورد، «سلاح نهایی» آمریکا محسوب می گردد. با هارپ ارتش آمریکا قادر خواهد بود طرح جنگ ستارگان خود را در شکلی اقتصادی تر، اما بسیار خطرناکتر از سر بگیرد، با این تفاوت که این بار طرح بر روی کره زمین انجام می پذیرد نه در فضا.

هارپ چیست؟



هارپ یک فرستنده امواج الکترومغناطیسی است که آسمان را هدف گرفته، الکترون های آزاد لایه «یونوسفر» را در بالای اتمسفر در ارتفاع حدود ۲۷۵ کیلومتری که از دمایی معادل ۱۴۰۰ درجه سانتیگراد برخوردار است، منقلب می سازد و با این کار مقادیر زیادی انرژی به آنها منتقل می کند. بدین سان دمای محیط می تواند تا ۲۰ درصد افزایش یافته، این مناطق را کاملاً منبسط سازد.

با دستکاری در این تزریق نیرو به یونوسفر، نوسانات وسیعی در این لایه حاصل گردیده، آن را به آنتنی با طول موج های بسیار مهم و فرکانس های بسیار پایین (از ۴۰ هرتز تا یک هزارم هرتز) تبدیل می کند. برد این امواج بدین ترتیب به هزاران کیلومتر رسیده، آنها را قادر می سازد در هر چیزی بر روی کره زمین حتی بدن انسان نفوذ کنند.

هارپ پروژه مشترک نیروی هوایی و دریایی آمریکاست؛ هرچند روس ها نیز از خیلی پیش بدان توجه دارند و اروپایی ها نیز به رغم اعتراض هایشان در خفا، از نزدیک آن را دنبال می کنند. چرا که، کدام قدرت از تسلط کامل بر کره زمین و افراد بشر بدش می آید؟

پایگاه رسمی هارپ در «گاکونا» آلاسکا واقع است. این پایگاه از ۳۶۰ آنتن به ارتفاع ۷۲ پا تشکیل

گردیده که بر زمینی به وسعت ۴۰۰ کیلومترمربع اشراف دارند. امکان تأسیس و نصب این آنتن ها از سوی مالکان چاه های نفت همجوار فراهم آمده است.

تکنولوژی مورد استفاده پروژه «هارپ» بر تجاری پنهان که سال هاست در این منطقه کوچک انجام می پذیرد، استوار بوده و پیشرفت های بسیاری داشته است. هدف عمده هارپ که در اصل یک سلاح کشتار جمعی است و بخشی از برنامه نظامی «Joint Vision ۲۰۲۰» آمریکا به حساب می آید، عمدتاً بر دانش دما و کنترل اندیشه به منظور آزمایش بر روی مردم متمرکز می گردد. این طرح به ظاهر با هدف کاوش ذخایر نفتی و کانی ارائه گردیده است، اما اهداف پنهان آن خطری برای بشریت محسوب می شود.

«مگدا هالووت» نماینده بلژیکی پارلمان اروپا تأکید دارد که این نوع تسلیحات علاوه بر پیامدهای زیست محیطی، می توانند آزادی های فردی و دموکراسی را نیز به خطر اندازد.

دکتر «روزالی تربل» یک شخصیت علمی رده بالا و بسیار شناخته شده است که در دوران ریاست جمهوری «ریگان» مسئولیت تحقیقات پیرامون تأثیرات پروژه تسلیحاتی جنگ ستارگان را برعهده داشت. وی که درحال حاضر مشاورت پارلمان اروپا را عهده دار است، تأکید می کند که دانشمندان نظامی آمریکا تمامی توجه و تلاش خود را بر روی سیستم های آب و هوایی به عنوان یک سلاح بالقوه متمرکز ساخته اند.

در سال ۱۹۹۵، کتابی تحت عنوان «فرشتگان با این چنگ نمی نوازند» در محکومیت پروژه هارپ چاپ شد که در شمار پرفروش ترین کتاب های سال آمریکا قرار گرفت.

به گفته کارشناسان، قدرت عظیم ارسال انرژی ایستگاه گاکونا می تواند برآب و هوای هر کشوری تأثیرگذارده، پیامدهای مثبت و یا فجایع بی شماری از قبیل زلزله های شدید، سیل ها، سونامی ها و... به بار آورد. بدین سان، پروژه هارپ که مکمل زمینی طرح جنگ ستارگان است، به دلیل ماهیت ویژه سیگنال انتشار خود، «سلاح نهایی» آمریکا محسوب می شود.

در پس این تحقیقات که در زمینه فرکانس های بالا انجام پذیرفته و در آفاق شمالی به اجرا درمی آید، در وهله نخست یک پروژه ۳۰ میلیون دلاری نهفته است که ارتش آمریکا می کوشد آن را تحقیقاتی در منطقه یونوسفر جلوه دهد.

ساختار

درواقع، پروژه هارپ از تأسیساتی گسترده تشکیل گردیده که چندین هکتار از زمین‌های گاکونا (منطقه ای کوچک در شمال شرقی «آنکوريج» آلاسکا) را به خود اختصاص می‌دهد. علاوه بر این، هارپ به یکی از قدرتمندترین کامپیوترهای کره زمین که در دانشگاه آلاسکا در «باتروویچ بیلدینگ» نصب گردیده مرتبط است. درخصوص ظاهر آن نیز باید گفت که محیطی وسیع و بدون درخت است که در آغاز ۴۸ آنتن ۲۰متری در آن نصب گردیده بود. هریک از این آنتن‌ها به فرستنده‌ای به قدرت یک میلیون وات متصل است. سپس بر تعداد این آنتن‌ها و قدرت و رقم فرستنده‌ها افزوده شده، قدرت نهایی به یک میلیارد وات افزایش یافت که از ۳۶۰ آنتن به دست می‌آید. فرستنده‌ها توسط ۶ توربین به قدرت هریک ۳۶۰۰ اسب بخار تغذیه می‌شوند که ۹۵ تن مازوت در روز می‌سوزانند.



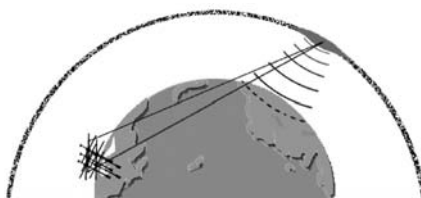
کاربرد

به طور رسمی، دانشمندانی که بر روی این فرستنده رادیویی غول پیکر کار می‌کنند، قصد مطالعه بر روی یونوسفر را دارند. با این حال و در پس پرده، «هارپ» از لایه یونوسفر بهره گرفته، آن را به سلاحی ساخته شده از انرژی مبدل می‌سازد. یونوسفر لایه فوقانی استراتوسفر بوده، از اجزای یونیزه بسیار پرباری تشکیل گردیده است. تحقیقاتی که از یک قرن پیش توسط تعدادی از دانشمندان انجام پذیرفته است، نشان می‌دهد که این «مانتوی انرژی» که از زمین محافظت به عمل می‌آورد، می‌تواند به کمک یک تکنولوژی مناسب به سلاحی استراتژیک و بسیار مهم مبدل شود. هارپ براساس تحقیقات «برنارد ایستلاند» طراحی گردیده که خود از تلاش‌های «نیکلاتسلا» دانشمند کروات و مخترع اوایل قرن بیستم - که جریان سه فازه را مدیون وی هستیم - الهام گرفته است. تسلا روندی را بنیان نهاد که اجازه می‌داد مقادیر بسیار بالایی از انرژی الکتریکی بدون کمک کابل در فاصله‌ای ۴۲ کیلومتری انتقال یابد. وی بخش اعظم تحقیقات خود را به «انرژی یونوسفریک» و

پدیده‌های الکترومغناطیسی اختصاص داد.

نبرد نامرئی

تمامی تکنولوژی به کاررفته در هارپ برپایه نشانه روی مجموعه‌ای از امواج بلند به سمت یونوسفر، و سپس مشاهده نتیجه آن استوار است. درحقیقت خلاصه داستان اینگونه است که تفنگی بسیار عظیم و پر قدرت در آلاسکا بسمت آسمان اروپا نشانه‌گیری و شلیک می‌کند. امواج پس از برخورد به لایه یونوسفر - که همانند آئینه عمل می‌کند - منعکس شده و به سمت دیگر کره زمین مثلاً خاورمیانه تابیده می‌شود و نه تنها هواپیما، کشتی یا هرچیز دیگری را سر راه خود کباب می‌کند؛ بلکه تا اعماق زمین نیز نفوذ کرده و بر شرایط اقلیمی تأثیر می‌گذارد. همچنین از تأسیسات و سلاح‌های زیرزمینی و پایگاه‌های نظامی پنهان در ژرفای خاک و آب گرفته تا معادن و حوضچه‌های نفت و گاز را شناسایی می‌کند.



بدین سان، مشاهده می‌کنیم که در پس این پروژه تحقیقاتی به ظاهر ساده، سلاحی مخوف نهفته است، و این سلاح چنین امکانی را فراهم می‌آورد که برحسب باند فرکانس به کار گرفته شده (بسیار بلند و یا فوق کوتاه)، تأثیرات خاصی - مانند کاوش در اعماق زمین از طریق اسکن آن، قطع کلیه ارتباطات فرکانسی (جنگ خلیج فارس در سال ۱۹۹۱)، تغییر رفتار انسانی (جنگ خلیج فارس، افغانستان)، تغییر آب و هوا، «ذوب» هرگونه دستگاه پرنده در اتمسفر (جنگ ستارگان)، ایجاد زمین لرزه‌ها و توفان‌های ویرانگر، انفجارات قدرتمند در ارتفاعات (جنگ خلیج فارس) - از فاصله دور بر محیط زیست گذارده شود.

نشریه «دیفنس نیوز» ارگان نظامی رسمی آمریکا (شماره ۱۹، مورخ ۱۳ آوریل ۱۹۹۲) پیرامون جنگ خلیج فارس و عملیات «توفان صحرا» در سال ۱۹۹۱ نوشت: «ایالات متحده در میدان نبرد سلاحی الکترومغناطیسی (EMP Weapon) به کار گرفت که هدفی دوگانه داشت: قطع هرگونه ارتباط رادیویی دشمن، و تأثیری وحشتناک در زمینه جنگ روانی!» بدین ترتیب، بهتر می‌توان درک کرد به چه دلیل ده‌ها سرباز عراقی بدون جنگیدن خود را تسلیم کردند.

کتمان حقیقت

یکی دیگر از زمینه‌های اجرایی هارپ که بسیار نگران‌کننده می‌نماید، سلاح «روانی-الکترونیک» است. در سال ۱۹۵۲، دکتر «خوزه دلگادو» استاد دانشگاه «ییل» آمریکا، به این مهم دست یافت که می‌توان با قرار دادن افراد در معرض برخی فرکانس‌ها و انواع موج‌ها، بر رفتار احساسی آنها تأثیر گذارد. دانشمندانی چون «دلگادو» و دکتر «رابرت بکر» بدین ترتیب موفق گردیدند ثابت کنند که دو موج در کنار یکدیگر قرار داده شده که فرکانس یکی از آنها تغییر یافته باشد، اثراتی به بار می‌آورند که براساس آنها می‌توان عملکردهای مغزی عمیق انسان را از فاصله دور تحت کنترل درآورد، و نتایج آن نیز «بسیار محسوس» خواهد بود. در اواسط سال‌های دهه ۱۹۷۰، «زیگنیو برژینسکی» رئیس شورای امنیت ملی در دوران ریاست جمهوری «جیمی کارتر»، چنین پیش‌بینی کرد که تکنولوژی کنترل افکار و مدیریت جامعه بتدریج ظاهر خواهد گردید. این جامعه گروهی از زیدگان را هدایت خواهد کرد که برای دستیابی به اهداف خود از هیچ کوششی، از جمله بهره‌گیری از ابزار تکنولوژیک، تأثیر بر مردم و نظارت و کنترل کامل بر جامعه، فروگذار نخواهند بود.

خشم طبیعت یا دخالت نظامی؟

اتحاد شوروی سابق و آمریکا از سال‌های ۱۹۵۰ تمامی توجه خود را معطوف اتمسفر ساختند. دانشمندان این دو قدرت متوجه شده بودند که ارسال امواج یونیزه کننده بسیار قوی امکان تغییر آب و هوا را فراهم می‌آورد.

- در اواسط دهه ۱۹۷۰ مردم آلاسکا زمستانی به طور استثنایی گرم را پشت سر گذارند.

- برای نخستین بار در میامی و جزایر باهاما که عملاً در خط استوا قرار دارند، برف بارید.

- در سال ۱۹۷۳، هندوراس کشور آمریکا را متهم کرد که با دزدیدن باران و تغییر مسیر توفان «فی‌فی» با هدف نجات صنعت جهانگردی خود، این کشور را با خشکسالی عظیمی روبرو ساخته است.

- ژاپن مدعی شد که با ایجاد توفان در «گوام»، باران لازم برای ادامه حیاتش را دزدیده‌اند.

- اسرائیل به دزدیدن باران کشورهای همسایه متهم شود.

- طبق شواهد، دگرگونی عظیم آب و هوایی سال ۱۹۸۲ ناشی از پدیده «ال‌نینو» در اقیانوس آرام نیز بر اثر اقدامات شوروی در یونوسفر پدید آمد.

منابع: سایت‌های HaarpAlaska, MultiMa, nia.EarthPuls، کنسپیراسیون، موندیالیزاسیون، آترانفو، سیتی نت، ژئو لیبرتر، بیلیت نامبرز.



نوروفیدبک

قسمت عمده یادگیری در سطح ناهشیار اتفاق می‌افتد، جاییکه مغز تدریجاً می‌تواند بصورت مستقیم و خودکار سیگنال فیدبک را کنترل کند. مهارت‌های جدید که بصورت آگاهانه و نا آگاهانه بدست آمده‌اند در طول آموزش درونی می‌شوند و بطور خودکار به فعالیت‌های روزانه فرد منتقل می‌شوند. این کار درست مانند یادگرفتن رانندگی است. همانطور که رانندگی پس از یادگیری کامل به صورت یک سری اعمال خودکار در می‌آید و هیچگاه فراموش نمی‌گردد، مهارت‌هایی نیز که مغز در طی آموزش نوروفیدبک فرا می‌گیرد ماندگار خواهند بود.

بنابراین نوروفیدبک به مغز کمک می‌کند تا یاد بگیرد که چطور خودش را تنظیم و نواقص عملکردی خود را برطرف نماید. لذا هیچ‌گونه دستکاری یا مداخله ماده خارجی وجود ندارد که بخواهد عوارض جانبی داشته باشد یا وابستگی ایجاد کند. با نوروفیدبک ما تنها مهارت‌های جدیدی را فرا می‌گیریم، مهارت‌هایی که ما و مغزمان را بیش از پیش توانمند می‌سازد.

از دید روانشناسی، چنین به نظر می‌رسد که آموزش و تمرین تمرکز، فرایندهای ارتباط، رشد و بلوغ عصب‌شناختی در مغز را تحریک و افزایش می‌دهد. این وقتی اتفاق می‌افتد که نورون‌ها طی آموزش به ایجاد ارتباطات سیناپسی (ارتباط بین نورونی) جدید وادار شده و باعث بهبود عملکرد مغز در مناطق خاص می‌شوند. همچنین شواهدی وجود دارد که بین فعالیت موج آلفا (از امواج مغزی که در نوار مغز مشخص می‌شود) و جریان خون مغز ارتباط مستقیمی وجود دارد.

به عبارت دیگر وقتی فرد موفق می‌شود که برای مدتی وضعیت افزایش موج آلفا را حفظ کند، مغز وی خون بیشتر و در نتیجه اکسیژن و غذای بیشتری دریافت می‌کند. این مسئله سبب می‌شود که نورون‌های آسیب دیده به بازتولید و بهبود هدایت سیگنال‌های الکتریکی خود بپردازند. توانایی سلول‌های عصبی به ایجاد ارتباطات

تنظیم و رفع نواقص دارد. نکته مهم و جالب توجه این است که خود مغز می‌تواند خودش را تنظیم و به‌روز کند فقط کافی است که از وضعیت خود آگاهی پیدا کند. لذا همه کاری که باید انجام دهیم آگاهی یافتن از مدل نامطلوب کارکرد مغز و سعی در تنظیم مجدد آن می‌باشد.

در حقیقت مغز ما با فیدبک‌هایی (بازخورد) که از بدن و نیز محیط اطراف ما می‌گیرد به کنترل و تنظیم کارکردهای مختلف جسمی و روانی و تعامل ما با محیط می‌پردازد. نوروفیدبک با فیدبکی که از امواج مغزی ارائه می‌دهد، مغز را در تنظیم فعالیت خود کمک می‌نماید.

نوروفیدبک (Neurofeedback) چگونه کار می‌کند؟

در نوروفیدبک سنسورهایی که الکتروده نامیده می‌شوند بر روی پوست سر بیمار قرار می‌گیرند. این سنسورها فعالیت الکتریکی مغز فرد را ثبت و در غالب امواج مغزی (در اغلب موارد به شکل شبیه‌سازی شده در قالب یک بازی کامپیوتری یا فیلم ویدئویی) به او نشان می‌دهند. در این حالت پخش فیلم یا هدایت بازی کامپیوتری بدون استفاده از دست و تنها با امواج مغزی شخص انجام می‌شود.

به این شکل فرد با دیدن پیشرفت یا توقف بازی و گرفتن پاداش یا از دست دادن امتیاز و یا تغییراتی که در صدا یا پخش فیلم به وجود می‌آید، پی به شرایط مطلوب یا نامطلوب امواج مغزی خود برده و سعی می‌کند تا با هدایت بازی یا فیلم، وضعیت تولید امواج مغزی خود را اصلاح کند.

نوروفیدبک در واقع یک فرایند آموزشی است که در آن مغز خودتنظیمی را فرا می‌گیرد. در طول آموزش، فعالیت مغز توسط اداره هشیار و ناهشیار توجه کنترل می‌شود. یادگیری هشیارانه زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در می‌یابد که چطور سیگنال فیدبک به توجه و وضعیت ذهنی او ارتباط پیدا می‌کند.

می‌خواهید به مهمانی بروید و نمی‌دانید آیا سر و وضعتان مرتب است یا نه؟ بله، به یک آینه ترجیحاً قدی نیاز دارید. اکنون مقابل آینه ایستاده‌اید و می‌توانید به خوبی خودتان را در آن ببینید. موهایتان را شانه می‌کنید و یقه تان را که ناجور قرار گرفته مرتب می‌کنید. بهتر است کمی آستین پیراهنتان را بالا بکشید تا خیلی از زیر آستین کت‌تان بیرون نیاید. حالا همه چیز روبراه شد. ظاهر شما کاملاً مناسب است.

شاید تا به حال فکر کرده باشید کاش می‌شد درونتان را هم به همین شکل در آینه می‌دیدید و عیب و نقص‌های آن را هم برطرف می‌کردید. مثلاً اگر می‌شد آن‌چه در مغزتان اتفاق می‌افتد را ببینید آن وقت می‌توانستید آن را تنظیم کنید تا به بهترین شکل، کار خود را انجام دهد.

متخصصان روانشناسی می‌گویند این کار شدنی است و نوروفیدبک همانی است که دنبالش می‌گردید. نوروفیدبک در واقع ترکیبی از QEEG (نوار مغز کمی) و بیوفیدبک (آگاهی شخص نسبت به آنچه در بدن و حتی مغزش به وقوع می‌پیوندد و افزایش قدرت کنترل بر آن است) است. شما مقابل یک مانیتور می‌نشینید و الکترودهی که روی سر شما قرار می‌گیرد امواج مغزی شما را دریافت و به کامپیوتر هدایت می‌کند. حالا شما با دیدن امواج مغزی خود روی صفحه مانیتور می‌توانید به تنظیم و کنترل آن‌ها به نحوی که می‌خواهید بپردازید.

حاصل عملکرد مغز چیست؟

می‌دانیم که الگوی امواج مغزی ماست که حالات و صورت‌های مختلف روانی ما را به‌وجود می‌آورد. درواقع کارکرد مناسب یا نامناسب مغز ما سبب طبیعی بودن یا غیرطبیعی بودن تولید امواج در مغز می‌شود. اختلالات مختلف روانی در حقیقت حاصل کارکرد نامناسب مغز و درنتیجه تولید الگوی ناصحیح امواج مغزی می‌باشند. لذا مغز انسان نیز مانند هر سیستم پیچیده دیگری نیاز به

قرار دارد نگاه کند.

درمانگر برنامه خاصی برای بیمار در نظر گرفته است که متناسب با مشکل اوست. (این برنامه‌ها شبیه بازی کامپیوتری هستند). بیمار کار خاصی انجام نمی‌دهد بلکه مغز اوست که همه کارها را انجام می‌دهد. پس از چندین جلسه تمرین و تکرار، مغز تکالیف را می‌آموزد و خود را با آن‌ها تطبیق می‌دهد. در پایان جلسه الکترودها از بیمار جدا می‌شود و تکالیفی برای انجام در منزل به او داده می‌شود.

به منظور هرچه بهتر بودن نتایج حاصل از درمان و پایداری بیشتر اثرات درمانی، تعداد جلسات باید به حدی باشد که درمان تکمیل شود. مدت معمول جلسات ۴۵ دقیقه است، ممکن است در برخی موارد کمی طولانی‌تر یا کوتاه‌تر باشد. حداقل ۲ تا ۳ جلسه در هفته توصیه می‌شود. اما برگزاری ۳ تا ۴ جلسه در هفته باعث تسهیل درمان می‌شود. برای قطع درمان باید به تدریج فاصله جلسات را زیاد کرد.

موارد با استفاده از این روش کاهش می‌یابد و حتی از بین می‌رود.

افسردگی: در مورد بیماران مبتلا به افسردگی اساسی که هیچ درمانی برای آن‌ها کارساز نبوده، نوروفیدبک در اغلب موارد بهبوددهنده بوده است. **سوء مصرف مواد:** مطالعات نشان داده است که در مقایسه با درمان‌های موجود برای ترک اعتیاد، درمان با نوروفیدبک از بسیاری از روش‌های دیگر موفق‌تر بوده است. علاوه بر این، درمان با این روش وسوسه و ولع فرد را کاهش می‌دهد و در درازمدت احتمال عود و بازگشت را پایین می‌آورد.

جلسات درمان با نوروفیدبک

ابتدا شرح حالی از مراجع گرفته می‌شود. سپس او روی صندلی مخصوص و راحتی می‌نشیند. دو الکتروده به گوش‌های مراجع و یک الکتروده به سر او، در جای مناسب متصل می‌شود (بنا به تشخیص درمانگر). سپس از بیمار خواسته می‌شود تا کاملاً آرام باشد و به صفحه کامپیوتری که در مقابلش

سیناپسی و مسیرهای جدید در مغز، نوروپلاستیستی نام دارد. یک مثال برای این حالت وقتی است که منطقه جدیدی در مغز کارکردهای یک منطقه دیگر را به عهده می‌گیرد. به این ترتیب در طی آموزش نوروفیدبک، نوروپلاستیستی وارد عمل می‌شود.

کاربردهای نوروفیدبک

- پیش‌فعالی/کمبود توجه (AD/HD):

بیش از هر زمان دیگری، برای درمان AD/HD از نوروفیدبک استفاده شده است. ۸۵-۸۰ درصد کودکان مبتلا به AD/HD به وسیله نوروفیدبک بهبودی کامل می‌یابند.

- اضطراب (Anxiety): بسیاری از متخصصان، بکارگیری نوروفیدبک به منظور درمان اضطراب را یکی از عمده‌ترین موارد و زمینه‌های استفاده از نوروفیدبک می‌دانند. اکثر آن‌ها معتقدند اضطراب یکی از اولین مواردی بود که به نوروفیدبک پاسخ داد. نتایج پژوهشی نشان می‌دهد که در حدود ۹۰-۸۰ درصد از بیماران اضطرابی با این روش بهبود یافته‌اند.

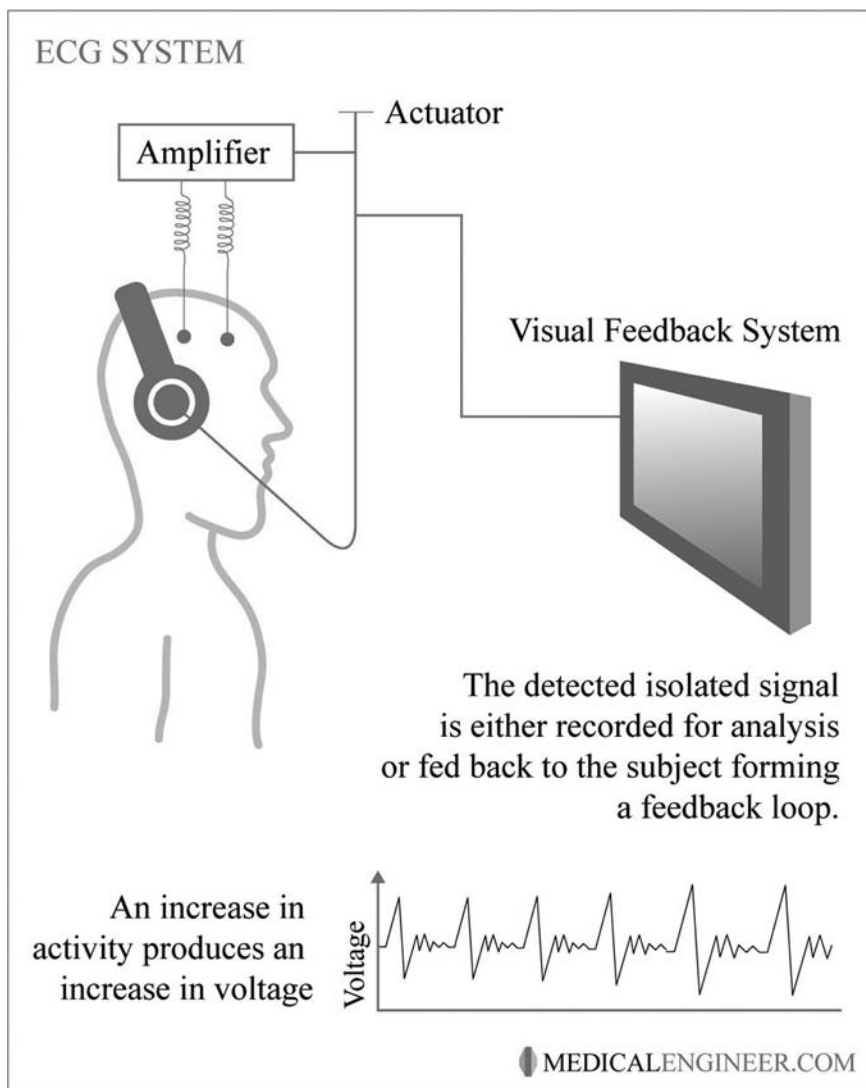
- ناتوانی یادگیری (Learning Disability): این اختلالات در سنین دبستان شایع هستند. در درمان این اختلالات، نوروفیدبک تحول بزرگی ایجاد کرده است. در این مورد نوروفیدبک به تنهایی پاسخگوست و نیازی به درمان مکمل ندارد. معمولاً با کامل کردن یک دوره درمانی بهبودی پایداری حاصل می‌شود.

اختلالات خواب: اولین تغییراتی که مراجعین عموماً بعد از شروع درمان با نوروفیدبک مشاهده می‌کنند، تغییر و تنظیم خوابشان است. بنابراین می‌توان از نوروفیدبک در درمان اختلالات خواب نیز استفاده کرد.

صرع: در انواع صرع و در مواردی که داروها مؤثر نبوده‌اند و بیماری بسیار مزمن و غیرقابل کنترل بوده است نوروفیدبک در درمان ۷۰ تا ۹۰ درصد بیماران موفق بوده است.

آسیب مغزی: نوروفیدبک سبب بهبود مشکلات ناشی از آسیب و سکنه مغزی می‌شود. از آن جمله می‌توان به بهبود در حافظه، سردرد، گیجی و حواس‌پرتی، سرگیجه، مشکلات تمرکزی، اضطراب، افسردگی، تغییرات خلقی، اختلالات خواب، تحریک‌پذیری، مشکلات ادراک بینایی و دیسلکسی اشاره کرد.

دردهای مزمن و سردردهای میگرنی: درمانگران و پزشکانی که از نوروفیدبک برای درمان درد‌های مزمن و سردردهای میگرنی استفاده کرده‌اند، اعلام کردند که وقوع و شدت حملات میگرن در اکثر



فواید دیگر نوروفیدبک

از آنجا که نوروفیدبک به تنظیم کارکرد مغز می‌پردازد، لذا در ارتقاء توانمندی‌ها و مهارت‌های مختلف ذهنی و شناختی مانند بهینه‌سازی تصمیم‌گیری، افزایش خلاقیت، تقویت حافظه، افزایش تمرکز، کاهش استرس و اضطراب، افزایش هماهنگی جسم و بدن (بوژه در ورزشکاران)، افزایش توانمندی‌های هنری از جمله در موسیقی و ... تأثیر فوق‌العاده‌ای دارد. امروزه بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌های معتبر جهانی از جمله ناسا (سازمان علوم فضایی آمریکا) از این روش و سایر روش‌های مبتنی بر بیوفیدبک، به منظور بهینه‌سازی عملکرد پرسنل خود استفاده می‌کنند. در ورزشکاران به کمک این روش به فرد آموزش داده می‌شود بین رفتار جسمانی و نگرش‌های درونی کیفیت عملکرد مغز ارتباط مناسب برقرار کند و از این طریق آمادگی ذهنی و عملکرد ورزشی خود را به طور خودکار بهبود بخشد و از منابع بالقوه ذهنی خود به طور کارآمدتری استفاده کند. اثرات این روش به هر فرد و تعداد و نوع جلسات بستگی دارد ولی با گذشت چندین جلسه خلق فرد بهبود یافته و فرد احساس آرامش، سرزندگی و سرخوشی بیشتری می‌کند. با ادامه جلسات توجه، تمرکز و کارآمدی ذهنی افزایش یافته و در نتیجه عملکرد و انشاختی رشد چشمگیری می‌کند. هم‌اکنون نیز تیم‌های ورزشی متعددی از این روش بهره می‌برند. برای مثال تیم فوتبال آ.ث میلان و تیم ملی ایتالیا از ماه‌ها قبل از شروع جام جهانی

ابتدا دو هفته یکبار و در صورتی که بهبودی ادامه پیدا کرد ماهی یک بار. اگر به محض از بین رفتن علائم و نشانه‌های بیماری، درمان را قطع کنیم، ممکن است پس از گذشت مدتی مثلاً ۳ ماه یا ۹ ماه تمامی نشانه‌های بیماری برگردند. در اینجاست که تصور می‌کنیم نوروفیدبک بی‌تأثیر بوده است. اما باید بدانیم نوروفیدبک در حقیقت نوعی یادگیری است و کاملاً واضح است که هرچه تکرار و تمرین بیشتر باشد، یادگیری نیز بهتر و بیشتر خواهد بود و آموخته‌ها دیرتر از بین می‌روند.

تا به امروز هیچ اثر منفی از نوروفیدبک گزارش نشده است، بلکه تمام اثراتی که داشته مثبت بوده است. بدترین حالت این است که نوروفیدبک نتواند تغییری در علائم بیماری به وجود آورد.

همزمان کردن مصرف دارو با نوروفیدبک نه تنها عوارض بدی ندارد، بلکه باعث می‌شود تأثیر داروها بیشتر شود و پس از مدتی داروها قطع شوند.

مزیت‌های درمان تکنولوژیک نسبت به دارو درمانی

۱. نداشتن عوارض جانبی و اثرات سوء برخی داروها (از جمله اثرات سوء داروها کاهش اعطاف‌پذیری مغز است).

۲. داشتن اثرات درمانی پایدار.

۳. بهبود بیماری در مواردی که دارودرمانی تنها علائم را موقتاً از بین می‌برد، مانند AD/HD، وسواس‌های شدید، افسرده‌خویی و ...

۴. تنظیم کل فعالیت‌های مغز. در حقیقت داروها به عنوان یک ماده خارجی سعی در تنظیم فعالیت‌های مغز دارند. بنابراین با قطع آن‌ها، نظم ایجاد شده در مغز نیز از بین می‌رود و مغز مجدداً برای اینکه تنظیم خود را به دست آورد نیازمند داروست. این مسئله به عنوان اثر تنظیمی داروها شناخته می‌شود در حالیکه هدف نوروفیدبک آموزش خودتنظیمی به مغز است و سعی دارد به مغز یاد دهد که چگونه خود را تنظیم کند.

در نتیجه پس از درمان با نوروفیدبک، مغز با مواجهه با مشکلات جدید و خارج شدن از نظم خود، نیازمند ماده دارویی خارجی نمی‌باشد چرا که می‌تواند از طریق فرایند خودتنظیمی، نظم جدید خود را بدست آورد.

«در واقع در دارودرمانی به مغز ماهی داده‌ایم، درحالی‌که در نوروفیدبک ماهیگیری یاد داده‌ایم.»

استفاده از روش نوروفیدبک را جزو برنامه‌های اساسی خود قرار داده بودند و نتایج قابل توجه آنان در مسابقات را می‌توان به توان ذهنی و آمادگی روانی بالای بازیکنان آنها نسبت داد.

در چند سال گذشته استفاده از نوروفیدبک برای ارتقای عملکردهای شناختی به یکی از مهم‌ترین موضوعات تحقیقی در مجلات پزشکی و روان‌شناسی تبدیل شده است که همگی از این موضوع که می‌توان مغز را تعلیم داد حمایت می‌کنند. در سال ۲۰۰۵ مسوولان تی‌سی‌کانادا ۲۰ نفر از بهترین تنیسورهای جوان خود را با این روش آموزش دادند و نتایج مثبت آن را تایید کردند.

همچنین دانشگاه مک‌گیل در مونترال در پژوهشی ۵ ساله اثرات این روش را بر روی ۸۰ ورزشکار در رشته‌های مختلف ورزشی بررسی می‌کند. جیو والینته، روانشناس ورزشی بسیاری از بازیکنان معروف گلف معتقد است بزودی نوروفیدبک به یکی از اجزای اصلی برنامه‌های تمرین حرفه‌ای در خواهد آمد.

نوروفیدبک در ایران

از سال ۱۳۸۵ نوروفیدبک در ایران برای درمان بیماران مورد استفاده قرار گرفته است که در مدت ۱ سال امواج مغزی ۲۵۰ نفر توسط QEEG گرفته شده است و ۶۰ نفر تحت درمان نوروفیدبک قرار گرفته‌اند. در حال حاضر بعضی از کلینیک‌های روانشناسی و روانپزشکی از این تکنیک برای درمان بیمارها استفاده می‌نمایند.



می خواهیم تغییر کنیم!

مدیریت تصورات غلط:

متأسفانه فرایند تغییر شخصی همواره با موفقیت اجرا نمی شود. در این مسیر، معمولاً اشتباه ها و تصورات غلطی وجود دارد که معروف ترین آن ها به این شرح است:

- تغییر من وابسته به دیگران است: تغییر را دوست داریم، اما اجازه و محرک آن را در دست دیگران می دانیم.

- تفکر منفی نسبت به تغییر وجود دارد: رسیدن به آن چیزی را که دوست داریم، غیر ممکن می دانیم.

- تغییرات انبوه به جای تغییر منفرد: به طور هم زمان، انبوهی از موارد را برای تغییر، انتخاب و اجرا می کنیم.

- تصور مبهم از آن چه باید تغییر کند: درباره تغییر، کلی گویی می کنیم و آن را غیر قابل سنجش تعریف می کنیم.

- سپردن تغییر به فرصت های آینده: ادعا می کنیم که الا ن آمادگی اش را نداریم و تغییر را به فردا موکول می کنیم.

خوشبختانه در مقابل این بازدارنده ها و عوامل شکست، نکات راهنمایی نیز وجود دارد:

- می توان حوزه مشخص و محدودی را برای تغییر، شناسایی و انتخاب کرد.

- الگوهای جدید فکری و رفتاری را باید به طور شفاف تعریف کرد که مصداق تغییر هستند.

- از همین امروز باید آغاز کرد.

- تغییر خود را نظارت و ارزیابی کرد و از پیشرفت آن مطمئن شد.

- به خود، بابت تغییر مثبت، پاداش مناسب داد.

تغییرات اجتماعی:

در جامعه شناسی، نظریات متفاوتی در مورد «تغییر و تحولات اجتماعی» وجود دارد. یک سؤال مهم در مورد تغییرات اجتماعی این است که یک انسان تا چه اندازه می تواند شرایط زندگی خود را فعالانه و آگاهانه تغییر دهد، یا به عکس، چه میزان از تغییرات نتیجه نیروهای اجتماعی است که خارج از کنترل ما هستند؟ این مسأله همواره میان جامعه شناسان مورد اختلاف بوده است، برخی بر کنش و عملکرد فردی تأکید دارند و می گویند تغییرات ما، مخلوق تغییرات جامعه نیست، بلکه خالق آن است و برخی نظریه ها، نهادهای اجتماعی را محدودکننده و مقدم بر رفتار ما می دانند. حال در گذشته و اطراف خود تأمل کنید و با توجه به اطلاعات تان در این باره، تصمیم بگیرید که کدام یک از این دو دیدگاه نسبتاً صحیح تر است؟ پاسخ به این پرسش، نقش مهمی در زندگی فردی و اجتماعی شما خواهد داشت.

و حلّ و فصل این مسایل، مجدداً تغییر می کند. تحول فردی، مستلزم رها کردن امور و دلبستگی هایی است که اکنون دیگر مناسب نیستند. این کنار گذاشتن دلبستگی ها، بخش دردناک فرایند تغییر است، ولی بایستی به موقع و درست انجام شود. با این حال، همه تغییرات را دوست دارند و در عین حال از آن می ترسند. در فرایند تغییر، همواره عادت ها، مفروضات، موقعیت ها و به طور کل، داشته هایی را رها می کنیم تا به دستاوردهای بهتر و ارضاکنده تری برسیم.

فرایند تغییر با حس کردن وضعیتی نامناسب و ناراحت کننده آغاز می شود. در این حال معمولاً انسان وضعیت مطلوب را در ذهن خویش تصور می کند و ارده خود را در رسیدن به آن قرار می دهد. هیچ تغییری بدون اقدام میسر نیست، بنابراین مرحله بعدی تغییر، تلاش عملی است که اگر با موفقیت انجام شود، تحول فردی به انجام رسیده است. حتی اگر در وضعیتی ناخوشایند نباشیم، باید برای بهتر شدن تغییر کنیم. مثلاً اگر چه از موقعیت خود به عنوان یک کارمند ساده راضی هستیم، ولی می توانیم با تغییراتی به موقعیت مدیر ارتقا یابیم و یا از یک مدیر به رهبر تبدیل شویم.

هر انسانی که پا به جهان هستی می گذارد، دارای حقّ حیات است. حقّ حیات، حقّ فطری، ذاتی و طبیعی است و اگر آفرینش عالم را ناشی از اراده آگاهانه خداوند بدانیم، هیچ کس جز او نمی تواند، این حق را از انسان بگیرد. انسان ها برای پاس داشتن این حق است که کار و تلاش می کنند و با ثمره آن حیات خود را تضمین و زندگی را آن گونه که می خواهند، سامان می بخشند. انسان در جستجوی رفاه و آسایش است و برای رسیدن به این هدف، به صحنه جامعه و کسب و کار می آید. صحنه ای که ویژگی ها و خصوصیات آن دائماً در حال تغییر است. ارتباط با محیط متغیر، مستلزم تغییر و تحول شخصی است.

این تغییرات برای بقا و حفظ کارآمدی انسان در سامان دادن مطلوب به حیات خویش، ضروری است. یک روان شناس نامدار، انسان را موجودی دانسته که میل به پیشرفت و انجام بهتر امور را دارد. می توان گفت که ارتباط دو سویه ای بین انسان و محیط برقرار است: انسان ها تغییر و پیشرفت می کنند و با تغییر خود، محیط را تغییر می دهند. تغییر محیط اطراف انسان، مسایل جدیدی را به وجود می آورد و انسان در برخورد



زمانی که کوچک بودم بنا به دلایلی مجبور شدم یک سال با پدر بزرگ و مادر بزرگم زندگی کنم..

پدر بزرگ و مادر بزرگ من افرادی سخت کوش و در عین حال قانع بودند. پدر بزرگ، پزشک بازنشسته بود و مادر بزرگ در قسمت مالی شرکتی پر رفت و آمد کار می کرد و در نتیجه مسئولیت غیر منتظره نگهداری از من باعث مشکلاتی برای آن ها شد، چون بسیار کوچک بودم و مدرسه نمی رفتم و پدر بزرگ هم قادر به نگهداری از من نبود نهایتاً مادر بزرگم تصمیم گرفت خودش شخصا از من نگهداری کند و بعد از این که به سختی توانست مدیر شرکت را قانع کند؛ از آن به بعد ما دو نفری به محل کارش می رفتیم.

برای من تجربه سر کار رفتن با مادر بزرگ بسیار جالب بود. او به من آموخته بود که باید مدتی طولانی ساکت باشم و من چون تصور می کردم این رفتار عادی است برایم این کار چندان مشکل نبود. من اغلب از پناهگاهم که نشستن زیر یک میز بزرگ بود خودم را به تماشای مراجعه کنندگان سرگرم می کردم و از این کار لذت زیادی میبرد.

از این زمان تصویری بی انتها از رفتارهای مختلف از افراد متفاوت مرا با دنیایی دیگر آشنا کرد.. و این که به تعداد افرادی که مراجعه میکردند میشد رفتارهای متفاوت دید... و گاهی همان افراد نیز در روزهای مختلف رفتارهایی متفاوت داشتند... بعد از این دوره نزد مادرم بازگشتم...

مشاهده آن چه در اطراف می گذرد و مجموعه رفتارهای آنها باعث شکل گیری شخصیت من گردید... این که از کودکی فهمیدم مردم در زندگی به دو گروه بزرگ تقسیم میشوند:

آن هایی که به فن زیستن موفقیت آمیز دست یافته اند و آنهایی که هنوز برای رسیدن به این مهارت مشکل دارند. البته منظور من از یادگیری فن موفقیت آمیز زیستن، جمع آوری ثروت و یا قرار گرفتن در مراتب بالای یک شغل توأم با اضطراب نیست، بلکه منظور من مهارت یافتن در به دست آوردن احساس فراموش شده ای است که پدر بزرگ و مادر بزرگ سخت کوش من در یافته بودند.

بله افرادی که قانع هستند و غالباً بر اساس زندگی در حال و روز به روز عمل می کنند، خوشحال تر، سالم تر و دارای طول عمر بیشتری هستند و به طور کلی آنهایی که هنوز در کشمکش یافتن این احساس اند افراد غمگینی هستند. راز این قضیه در چیست؟ پاسخ تنها در یک انتخاب ساده نهفته است.

همه ما هر روز در زندگی مان در مورد کارهایی که باید انجام بدهیم دست به انتخاب می زنیم انتخابی که گاهی ما را خوشحال و گاهی غمگین می کند. اگر این انتخاب ها طبق قوانین درست زندگی باشد از شانس بیشتری برای غلبه بر مشکلات بر خوردار خواهیم شد. این قوانین رازهایی مخفی نیستند و از زیر اهرام مصر به دست من نرسیده اند بلکه قوانین من بر اساس مشاهده افراد موفق و شاد به دست آمده اند. افرادی که به طور آگاهانه و یا به

طور ذاتی از این قوانین پیروی می کنند. افرادی که به طور ذاتی فاقد این خصیصه اند اغلب احساس می کنند چیزی را گم کرده اند و تمام زندگی را در جستجوی آن صرف می کنند و البته گمشده ی آنها چیزی نیست جز خودشان البته قبول دارم که تغییر رفتار بسیار سخت است ولی دست یافتنی هست... خود من هرگز به همه آنها نرسیدم... من هم مثل بقیه گاهی اوقات از راه درست خارج می شوم اما می دانم برای بازگشتن مجدد چه باید بکنم.

قوانین من کلیشه ای نیستند مثلاً این که قبل از این که از خانه خارج شوی کفشهایت را تمیز کنی، کار سختی نیست ولی احساس رضایت خوبی را در تو ایجاد می کند.. من هنوزم اعتقاد دارم کفش های تمیز و براق تاثیر روانی خوبی در ارتباط با دیگران دارد.. البته افرادی هم هستند که به هیچکدام از این قوانین عمل نمی کنند و به نظر هم موفق می رسند.

من مطمئنم همه ما به خوبی مردمی را میشناسیم که شاید بسیار ثروتمند باشند.. شاید بی رحم.. دیکتاتور مآب، غیر قابل تحمل، و نان به نرخ روز خور.. ولی من مطمئنم خیلی ها ترجیح میدهند شب ها راحت بخوابند و خودشان باشند و مثل یک انسان خوب و مهربان زندگی کنند.

من شخصا زمانی که می خواهم بخوابم دوست دارم مروری سریع از روزی که گذشت داشته باشم و با امیدواری بتوانم به خودم بگویم.. خوب روز خوبی بود این طور نبود؟

این احساس که به دیگران بیشتر از این که صدمه بزنم مهربانی کرده ام

قوانین من

۱- وقتی اشتباهی را در سن بالا انجام می دهیم خودتان را سرزنش می کنید که من که سنی ازم گذشته چرا؟ ولی خودتان را سرزنش نکنید زیرا وقتی شما بزرگتر می شوید لزوماً دانایتر نخواهید شد.. این را به یاد داشته باشید ..

۲- اگر بپذیری که گذشته ها گذشته و تأسف و افسوس دردی را دوا نمیکند از حال راضی خواهید بود.. مگر می توان زمان را به عقب بازگردانید؟ این که بگویید کاش این کار را انجام نداده بودم مشکلی را حل نخواهد کرد.

۳- به نظر من اجتماعی بودن و مهربانی و گذراندن روزی بدون رنجاندن دیگران بسیار با ارزش تر از داشتن مدرن ترین فن آوری است. یادت باشه اونا فقط ابزاری هستند برای شاد کردن تو.. شادی رو میتوان در چیزهای راحت تری جستجو کرد

۴- در زندگی هدف کوتاه مدت و بلند مدت داشته باشید.. اهداف کوتاه مدت مانند پله هایی برای اهداف بلند مدت عمل می کنند ..

۵- در طرز تفکر انعطاف پذیر باشید. به دلایل دیگران نیز گوش دهید.. اگر فکر کنی همه ی جواب ها را می دانی راه به جایی نخواهی برد.

۶- مشاور خود باشید و به ندای عقل و درون خود گوش دهید.

یک یا دو عدد به بار بنشینند. بعضی از کارها را بدون چشم داشت و تنها به خاطر دلنات انجام دهید مثل ۹۸ دانه ای که ثمری نداشت هر چند که باعث اطمینان خاطر باغبان از ثمر بخش بودن کشت است.

۱۵- هیچ گاه احساسات را سرکوب نکنید. آن ها را به شیوه ی درستی ابراز کنید. حتی در زمان عصبانیت فقط تا ۱۰ بشمارید تا کاری نکنید که بعد ها پشیمان شوید. از کسانی که برای شما کاری انجام می دهند تشکر کنید .. اگر کسی را دوست دارید به او بگویید چه اشکالی دارد صبح قبل از رفتن به سر کار پدر و مادران را در آغوش بگیریدید و این کار چه روز زیبایی را برای آنها رقم زده اید؟

۱۶- این هنر را که چه زمانی باید از موضوع یا شخصی خود را کنار بکشید. در خود پرورش دهید... اگر ارتباط و پیوند شما با کار و یا با کسی در حال کمرنگ شدن و تمام شدن و متضرر شدن شما است به جای این که به خودتان با ادامه آن صدمه بزنید یاد بگیرید که آن را کنار بگذارید.

۱۷- فرض کنید رئیس یک اداره ،خلبان یک هواپیما، مادر یک خانواده پر جمعیت هستید اگر مریض شوید چه کسی زندگی شما و کسانی که به شما وابسته اند را اداره خواهد کرد. پس از خودتان مراقبت کنید.

۱۸- سعی کنید جوان بمانید؛ واقعا فکر می کنید جوان ماندن به سن کم است؟ هستند کسانی که در ظاهر جوانند ولی هیچ احساسی از حرارت و شوق و شور در آن ها نیست و در عوض کسانی هستند که با این که از آنها سنی گذشته است وجودشان به هر محفلی شادی و خوشحالی می بخشد و همیشه سرحال و شادابند .. جوان ماندن یک حالت روحی است نه جسمی.

۱۹- به محض این که در بروز و پیش آمدن مشکلی پذیرفتی که مقصر نیستی از آن بگذر. لزومی ندارد که با مرور دوباره آن به دنبال موردی برای محکومیت خودت باشی.

۲۰- اگر نسبت به چیزی که می خواهید به کسی قرض بدهید وسواس دارید، آن را قرض ندهید چون همیشه احتمال عدم بازگشت آن است. اگر برگشتنش برای شما خیلی مهم است پس قرض ندهید.

۲۱- با افراد مثبت معاشرت کنید آنهایی که شما را بالا می کشند و دید مثبتی به زندگی دارند. کسانی که با دیدنشان احساس شغف می کنید و شما را می خندانند. حامی شما هستند و تشویق تان می کنند و به شما روحیه می دهند تا به رویارویی با زندگی بروید.

۲۲- هیچ گاه در پی گرفتن انتقام نباشید اگر این کار را بکند شما نیز به سطح آن افراد تنزل پیدا خواهید کرد و بعدا پشیمان خواهید شد و کلام آخر را برای کسانی که می گویند با این همه مشکلات زندگی نمیتوان به این حرف ها عمل کرد می گویم میشود در مرداب شنا کرد و تصور کرد که در دریا شنا میکنی این تغییری در ماهیت مرداب ایجاد نمیکند ولی مسلما شنا را تحمل پذیرتر می کند..

خدا رو چه دیدی .. شاید به دریا رسیدی.

انگار کسی با شما حرف می زند ..این یعنی خود آگاهی.. بد نیست. گاهی خودتان را به جای طرف مقابل بگذارید

۷- وقتی کسی از شما سوالی پرسید که از پاسخ مطمئن نیستید .. سریع جواب ندهید تا ۱۰ بشمارید .. کمی مکث می تواند از بروز مشکلات زیادی جلوگیری کند.

۸- بعضی ها فکر می کنند آگه پای همسایه شون بشکنه اونا بهتر راه میرن. با تحقیر کسانی که از تو موفقترند یا خصوصیت برجسته ای دارند تو بالاتر نخواهی رفت ..

۹- قدر چیزهایی که در حال حاضر دارید بدانید سپس به دنبال چیزهای بهتری باشید. ..رمز خوشبختی این است ارزش چیزی که اکنون دارم بدانم چون چیزهایی که الان دارم واقعی هستند و چیزی که در آینده هست شاید هرگز به دست نیاید. پس همیشه در آینده زندگی کردن خطاست.

۱۰- مرتب و آراسته لباس پوشیدن می تواند به روز شما قشنگی و جلا دهد، آگاهانه رفتار کنید و به استقبال روز بروید .. بیدار شوید، دوش بگیرید .. شوخی و صحبت کنید و موهائیتان را شانه کنید.

مسواک بزنید و لباس تمیز و مرتبی بپوشید و عطر بزنید. انگار دارید برای یک مصاحبه ی شغلی یا جشن تولد می روید .. مطمئن باشید آن وقت آن روز هم برای شما شاداب و پر انرژی خواهد بود ...

۱۱- حتما سعی کنید یک سیستم اعتقادی داشته باشید، نمی خواهم شعار مذهبی بدهم اما کسانی که سیستم اعتقادی دارند در مواقع بحران صبر و تحمل بیشتری دارند. به خاطر ندارم این جمله از کیست ولی به نظرم برای آنهایی که به هیچ چیز اعتقاد ندارند با کمی تعمق بسیار کارساز خواهد بود. این که بهتر است به خداوند اعتقاد داشته باشی و بعد از مرگ متوجه شوی طرز فکر اشتباه بوده تا این که اعتقاد نداشته باشی و بعد از مرگ متوجه شوی که خداوند وجود دارد.

البته نه صد در صد ولی به نظرم جمله در خور تفکر است، اعتقاد یعنی آرامش از بودن هدف و دعا کردن و دریافت انرژی مثبت .. حتی اگر تلقین باشد ..زندگی شما را زیبا خواهد کرد با افراد بی اعتقاد همکلام شدن تنها انسان را به سمت پوچی و مرگ تدریجی سوق می دهد.

۱۲- زمان اندکی را به خودتان اختصاص دهید شاید تنها ۱۰ دقیقه .. برای تجدید قوا ...هیچ کاری نکنید فقط عمیق و آرام نفس بکشید و چشمانتان را ببندید و به صدای تنفس خود گوش دهید ..

۱۳- به وقت هایی لازم است به خودمان بخندیم .. دقیقاً عید امسال بود .. من لازانیا درست کرده بودم. بعد از شام قبل از این که آماده شستن ظرف ها بشم ظرف کثیف لازانیا از دستم افتاد و شکست.

در اون زمان تنها به خودم می خندیدم ..میدونید چرا؟ چون شستن ظرف پیرکس لازانیا کار سختی هست و خوشحال بودم که این ظرف قبل از شستن شکست نه بعد از اون ...

۱۴- همیشه احتمال شکست وجود دارد و هرگز نمیدانید کدام قسمت از تلاشتان نتیجه خواهد داد

برای به وجود آمدن یک درخت سیب کاشت ۱۰۰ دانه لازم است تا

رابطه والدین با کودکان (۲)

نمی دانی چه نعره ای بود، مامان! آخرش هم گفت که یاداشتی برایت خواهد فرستاد.
مادر: "روز خیلی طاقت فرسایی داشتی."
"هارولد": "یک چیزی می گویم یک چیزی می شنوی."

مادر: "لابد وضع خیلی خجالت آوری بوده که در حضور آن همه همکلاسی به تو گفته است دروغگو."

"هارولد": "مسلم است که خجالت آوربود، پس چه!"

مادر: "حتماً توی دلت چند تا بدویبراه هم نثارش کردی!"

"هارولد": "اوه، بله، اما مامان تو از کجا دانستی؟"
مادر: "برای اینکه معمولاً وقتی کسی اذیتمان می کند، همین کار را می کنیم."

"هارولد": "آدم ناسزا که می گوید، دردش تسکین پیدا می کند و دلش خنک می شود."

از کلی به جزئی:

وقتی کودک اظهار نظری درباره خودش می کند، غالباً مطلوب است که با توافق یا عدم توافق پاسخ ندهیم، بلکه در پاسخمان به این اظهار نظر از جزئیاتی استفاده کنیم که کودک را متوجه درکی ماورای آنچه که انتظار داشت، بسازد.

وقتی کودکی میگوید: "درس حسابم خوب نیست"، کمک چندانی نخواهد بود اگر به او بگوییم: "بله، تو در درس حساب نسبتاً ضعیف هستی." همچنین مفید نیست درباره نظر او بحث کنیم و یا پند و اندرز پیش پا افتاده و بی ارزشی به او بدهیم: "اگر بیشتر درس می خواندی و مطالعه می کردی، درست بهتر از این بود." این نوع اظهار نظر و به اصطلاح کمک شتابزده و عجولانه فقط باعث می شود که "حس احترام به خود" کودک لطمه ببیند و کودک دچار عدم اعتماد به نفس شود. با این گفته او که "درس حسابم خوب نیست"، می توان با درک و اشتیاق و علاقه برخورد کرد، برای جامه عمل پوشاندن به این نوع برخورد مثبت، هر کدام از جملات زیر قابل استفاده خواهد بود:

"حساب درس آسانی نیست."

"بعضی از مسئله ها آنقدر سخت هستند که بسختی می توان آنها را حل کرد."

"با وجود اینکه معلم مسئله را توضیح می دهد، باز نمی توان معنی آن را فهمید."

"معلم تو باعث می شود احساس بکنی که خنگ



"لابد این کار ناراحت کرد." "تو از دست پسرهایی که این کار را کردند عصبانی بودی."

"هنوز هم از دست آنها کفری هستی."
"گلوریا" در پاسخ به همه این گفته های مادرش با تأکید گفت: "بله" وقتی مادر گفت: "از این می ترسی که این کار را با تو هم بکنند؟"، "گلوریا" با قاطعیت پاسخ داد: "صبر کن فقط این کار را بکنند با خودم می کشمشان تو آب. یک سروصدایی براه بیندازم که نگو!" و شروع کرد به خندیدن به تصویری که از این کشاندن و شالاپ و شلوپ براه انداختن در ذهنش کشیده بود. این، پایان خوش گفتگویی بود که می توانست خطابه ای از نصایح بی فایده درباره روشهای دفاع از خود باشد.

وقتی کودک به خانه می آید و انبوهی از شکایات درباره یک دوست، یک معلم، یا درباره زندگی اش دارد، بهترین کار این است که به لحن احساسی او پاسخ دهیم، نه اینکه سعی کنیم حقایق را معلوم سازیم یا درباره حوادث به تحقیق بپردازیم.

"هارولد" ده ساله غرغرنان و با بدخوبی وارد خانه شد.

"هارولد": "عجب روزگار نکبت باری است! خانم معلم به من گفت دروغگو، آن هم به خاطر اینکه به اش گفتم تکلیفم را در خانه جا گذاشته ام. آن وقت یک نعره ای زد که بودی و می شنیدی

نوشته دکتر هایم جی. گینات / ترجمه سیاوش سرتیپی / انتشارات اطلاعات (چاپ بیستم - ۱۳۸۸)

چند اصل گفتگو

از حادثه تا رابطه:

وقتی کودک درباره حادثه ای صحبت می کند و یا درباره آن سوالاتی می پرسد، غالباً بهتر است به خود آن حادثه نپردازیم، بلکه به رابطه ای که کودک بدان اشاره می کند، توجه کنیم.

"فلورا" که شش سال دارد، گله می کرد که "اخیراً" هدایای کمتری نسبت به برادرش دریافت کرده است. مادر شکایت او را انکار نکرد و نه تنها توضیح نداد که برادرش به دلیل بزرگتر بودن هدایای بیشتری دریافت کرده است، بلکه وعده ای هم نداد که اشتباه صورت گرفته را جبران کند. او می دانست که کودکان به عمق رابطه شان با والدین خود بیشتر اهمیت میدهند تا به اندازه و تعداد هدایا. مادر گفت: "تو هدیه بیشتری می خواهی نه دخترم؟" سپس بدون اینکه جمله ای اضافه کند، دخترش را در آغوش گرفت و دخترش نیز در مقابل با لبخندی سرشار از تعجب و خشنودی پاسخ داد. این، پایان گفتگویی بود که می توانست مشاجره ای بی پایان باشد. "گلوریا" که هفت سال دارد، ناراحت به خانه آمد. او به مادرش گفت که پسرهای چگونه دوستش "دری" را از پیاده رو هل داده اند و به داخل یک جوی پر از آب باران انداخته اند. مادر به جای اینکه جزئیات بیشتری را سوال کند، به احساسات دخترش پاسخ داد. او گفت:

هستی."

"شرط می بندم می گویی که این ساعت حساب چه وقت تمام می شود."

"ساعت حساب که تمام می شود، یک نفس راحت می کشی و آسوده خاطر می شوی."

"ساعت امتحان لابد خیلی طاقت فرساست."

"لابد خیلی نگران هستی که مبادا یک وقت نمره نیاوری و رد بشوی."

"... نگرانی که ما چه فکری درباره تو خواهیم کرد."

"... می ترسی که امیدمان از تو قطع شود."

"ما می دانیم که بعضی از درسها آسان نیستند."

"ما به اینکه تو نهایت تلاشت را خواهی کرد، ایمان داریم."

پسری دوازده ساله نقل می کرد که وقتی کارنامه مردودی اش را به خانه آورد و پدرش از روی تفاهم با او برخورد کرد و اصلاً سرزنش نکرد، از خجالت آب شد. واکنش درونی این پسر بچه این بود: "من باید از ایمانی که به من دارد، پیروی کنم. دیگر نخواهم گذاشت این وضع تکرار شود."

هر پدر یا مادری گاهی می شنود که پسری دخترش می گوید: "من خنگم." پدر و یا مادر با آگاهی از اینکه فرزند او نمی تواند خنگ باشد، تلاش می کند تا فرزندش را متقاعد سازد که او خنگ نیست.

پسر: "من خنگم."

پدر: "تو خنگ نیستی."

پسر: "چرا هستم."

پدر: "نیستی. یادت هست که در اردو چقدر باهوش بودی؟ مشاور اردو عقیده اش این بود که تو یکی از باهوشترینها بودی."

پسر: "آخر شما از کجا می دانید پدر، که عقیده او چه بود؟ شما که آنجا نبودید."

پدر: "خودش اینطور به من گفت."

پسر: "پس چرا می خنگ صدام می کرد."

پدر: "فقط می خواست با تو شوخی بکند."

پسر: "من خنگم و خودم هم می دانم. به نمره هایم نگاه کن."

پدر: "آنها که دلیل نمی شوند، یک کم بیشتر کار کنی مسئله حل است."

پسر: "خیلی کار کرده ام، اما آب از آب تکان نخورده. من هوش و حواس ندارم."

پدر: "من میدانم که تو باهوشی."

پسر: "من میدانم که با هوش نیستم."

پدر: "با صدای بلند": "تو خنگ نیستی!"

پسر: "چرا هستم!"

پدر: "تو خنگ نیستی، پسرۀ خنگ!"

وقتی کودک اعلام می کند که خنگ یا زشت یا بد

است، ما هر کاری بکنیم یا هر چه بگوییم نخواهیم توانست تصویر ذهنی او از خودش را بلافاصله تغییر بدهیم. نظر ثابت یک فرد نسبت به خودش به هنگام تغییر پذیری و دگرگونی، مقاومت صریحی می کند. چنانکه کودکی به پدرش می گفت:

"بابا من می دانم که تو منظور بدی نداری، اما این قدر هم خنگ و نفهم نیستم که حرفت را قبول کنم و بگویم که من پسر باهوشی هستم."

وقتی کودک نظری منفی درباره خودش بیان می کند، انکارها و انتظارات ما کمک قابل ملاحظه ای به او نخواهد کرد. آنها فقط باعث خواهند شد که کودک بیشتر بر عقیده اش اصرار ورزد و شدیدتر از پیش آن را بیان کند. بهترین کمک ما به او این است که به او نشان بدهیم ما نه تنها احساس کلی او را درک می کنیم، بلکه از جزئیات و مفاهیم این احساس هم آگاهی:

پسر: "من خنگم."

پدر: "با لحنی جدی": "تو واقعاً این طور احساس می کنی، نه؟ تو خودت را با هوش حساب نمی کنی؟"

پسر: "نه، حساب نمی کنم."

پدر: ((برای همین هم درون خودت خیلی رنج می کنی؟))

پسر: "البته که رنج می کشم، پس چه!"

پدر: "لابد در مدرسه هم که هستی، خیلی وقتها در وحشت و اضطراب بسر میبری و می ترسی... می ترسی که مردود بشوی... می ترسی که نمره های پایین بگیری. وقتی معلم اسمت را صدا میزند، دست و پایت را گم می کنی و گیج می شوی. حتی وقتی که جواب مسئله را بلدی، نمی توانی آن را درست بیان کنی. می ترسی که حرفهایت مسخره باشند و آنوقت همه به ات بخندند. می ترسی که معلمت ازت ایراد بگیرد... می ترسی که همکلاسیهایت مسخره ات بکنند. بخاطر همین ترجیح می دهی هرگز چیزی نگوئی. حدس می زنم، تمام دفعاتی را که تو چیزی گفتی و بچه ها مسخره ات کردند. به یادداری و فراموش نکرده ای. این کار آنها باعث شد تو فکر کنی که خیلی خنگی." در این هنگام، کودک شاید از تجربه اش موردی را برای شما شرح دهد.

پدر: "ببین، پسر! تو فرد فوق العاده ای هستی، این نظری است که من دارم. اما خوب، تو یک نظر دیگری برای خودت داری."

این گفتگو شاید آن تصویری را که کودک در ذهنش از خود ساخته، آنجا و در آن لحظه تغییر ندهد، اما این امکان هست که تخم شک و تردید نسبت به این تصویر را در ذهن او بکارداو. شاید

پیش خود چنین فکر کند. "اگر پدر درکم می کند و مرا فرد فوق العاده ای می داند، شاید این قدر هم بی ارزش نباشم." صمیمیتی که از این نوع گفتگو بوجود می آید، سبب می شود تا کودک سعی کند از ایمان و عقیده ای که پدر نسبت به او دارد، پیروی کند.

وقتی کودک می گوید: "یکبار هم نشد که من شانس بیاورم"، هر بحث یا توضیحی هم که ما ارائه دهیم، عقیده او را تغییر نخواهد داد. کاری که از دست ما بر می آید این است که نشان دهیم احساساتی را که سبب می شوند چنین عقیده ای در او بوجود بیاید، عمیقانه درک می کنیم:

پسر: "یکبار هم نشده است که من شانس بیاورم."

مادر: "واقعاً این طور احساس می کنی."

پسر: "بله."

مادر: "پس وقتی داری بازی می کنی، به خودت می گویی: من نخواهم برد، من که شانس ندارم."

پسر: "بله، این درست همان چیزی است که من فکر می کنم."

مادر: "در مدرسه هم اگر جواب مسئله ای را بلد باشی، به خودت می گویی: آقا معلم امروز از من نخواهد پرسید."

پسر: "بله همین فکر را می کنم."

مادر: "اما اگر تکالیفت را انجام ندهی باشی، فکر می کنی که امروز حتماً می خواهد از من بپرسد."

پسر: "بله، همین فکر را می کنم."

مادر: "به گمانم نمونه های دیگری هم داری که بگوئی."

پسر: "مسلماً... مثلاً... مثلاً" "کودک در این هنگام چند نمونه را تعریف می کند."

مادر: "من نسبت به نظر تو درباره شانس و اقبال علاقه مند. اگر مسئله ای اتفاق افتاد که به نظر تو بدشانسی است و یا حتی خوش شانسی، بیا و به من بگو تا درباره اش صحبت کنیم."

این گفتگو شاید عقیده کودک به بدشانسی بودنش را تغییر ندهد، با این حال به او خواهد فهماند که چه آدم خوش شانسی است که مادری چنین فهمیده و با درک دارد.

بیان دمدمی مزاجی:

کودکان در آن واحد هم از ما منتفردند و هم ما را دوست دارند. آنها نسبت به پدر و مادر، معلمها و همه افرادی که در زمینه ای صاحب اختیار آنها هستند، دو گونه احساس دارند. والدین نمی توانند احساس دمدمی مزاجی کودکانشان را باسانی بپذیرند. آنها (والدین) چنین فکر می کنند که آدم باید از لحاظ ذاتی دارای عیب و ایرادی باشد، که نسبت به مردم دو گونه احساس داشته باشد،

بخصوص نسبت به اعضاء خانواده اش. ما می توانیم یاد بگیریم که وجود احساسات دمدی مزاجی را در خودمان و کودکانمان بپذیریم. برای اینکه نگذاریم بیخود وبی جهت ناسازگاری و تضاد بوجود آید، باید کاری کنیم کودکان بدانند که این قبیل احساسات، نرمال و طبیعی بحساب می آیند ما می توانیم قسمت زیادی از احساس گناه و اضطراب کودک را کاهش دهیم، بدین ترتیب که احساسات دمدی مزاجی کودک را بیان و تصدیق کنیم:

"بنظر می آید که نسبت به آقا معلمت دو جور احساس داری، هم دوستش داری و هم ازش متنفری."

"بنظر می آید که نسبت به برادر بزرگت دو جور احساس داری، در عین حال که ازش تعریف و تمجید می کنی، ازش متنفر هم هستی."

"نسبت به این مساله دو جور فکر می کنی، از یک طرف میل داری که بروی به اردو و از طرف دیگر هم دلت می خواهد که بمانی خانه و نروی."

ما اگر درباره احساس دمدی مزاجی کودک، با لحنی ملایم و خالی از انتقاد اظهار نظر کنیم، برای او مفید واقع شده ایم و به او کمک کرده ایم، زیرا این برخورد ما به کودکان نشان می دهد که حتی احساسات "در هم و برهم" آنها هم قابل درک هستند و ماورای درک ما نیستند. چنانکه یکی از کودکان گفت: "اگر اینها احساسات درهم و برهم مرا درک می کنند، پس این احساسات آن قدرها هم درهم و برهم نیستند." از طرف دیگر حرفهایی همانند آنچه که در زیر آمده است به هیچ وجه مفید واقع نخواهند شد:

"پسر، مگر سیمهای قاطی شده اند! یک دقیقه از دوستت خوست می آید و قربان صدقه اش می روی، اما یک دقیقه که می گذرد ازش متنفر می شوی و هزار جور بدو بیراه بارش می کنی. اگر در آن کله ات چیزی به اسم عقل داری، درست فکر کن و یکبار نظر بده. آخر این چه وضعش است؟!"

آنچه که در درون بشر می گذرد بسیار پیچیده و بگرنج است و طبق این پیچیدگی درونی، این احتمال وجود دارد که آنجا که عشق و محبت هست، مقداری هم نفرت یافت شود؛ آنجا که تعریف و تمجید وجود دارد، مقداری هم حسادت می توان یافت، آنجا که فداکاری و از خودگذشتگی هست، مقداری هم عداوت و دشمنی وجود دارد؛ و آنجا که موفقیت و کامیابی وجود دارد، مقداری هم نگرانی از آینده هست. آدم باید دانایی و معرفت

زیادی داشته باشد تا درک کند که همه احساسات بشری بر حق هستند، چه احساسات خوب، چه احساسات بد و چه احساسات دمدی مزاجی. البته پذیرفتن این نوع عقاید در درون خود کاری دشوار است. تربیت دوره کودکی و بلوغ ما زمینه ای در ما آماده می کند تا دیدگاهی مخالف داشته باشیم و نتوانیم بپذیریم که همه احساسات بر حق هستند. به ما یاد داده اند که احساسات منفی "بد" هستند و نباید همچنین احساساتی داشت ویا این طور به ما آموخته اند که ما باید از داشتن چنین احساساتی خجالت بکشیم. اما بررسی علمی و جدیدی که صورت گرفته است، تاکید می کند که ما فقط درباره اعمال آدمها می توانیم قضاوت کنیم و بگوییم این اعمال "بد" یا "خوب" هستند و ما به هیچ وجه نمی توانیم درباره اعمالی که در ذهن آدمها انجام می شوند و واقعیت بیرونی ندارند، قضاوت کنیم و صفت "بد" یا "خوب" به اعمال ذهنی بچسبانیم. ما فقط رفتار را می توانیم محدود کنیم یا بستاییم، فقط رفتار را؛ ما به هیچ وجه نمی توانیم و نباید احساسات کسی را محکوم یا ستایش کنیم. قضاوت در مورد احساسات یک فرد و سرزنش خیال هم به آزادی سیاسی او آسیب می رساند و هم به سلامت روانی او.

احساسات قسمتی از میراث ژنتیکی ما هستند. ماهیها شنا می کنند، پرندگان پرواز می کنند و آدمها احساس می کنند. ما گاهی خوشحال هستیم و گاهی خوشحال نیستیم؛ اما گاهی اوقات در طول زندگیمان مطمئناً احساس خشم و ترس، دلتنگی و شادمانی، طمع و گناه، شهوت و حقارت، خرسندی و بیزاری می کنیم در حالیکه ما قادر نیستیم احساساتی را که در ما بوجود می آیند، انتخاب کنیم، با این حال می توانیم زمان و نحوه بروز این احساسات را خودمان تعیین کنیم، با این شرط که از آنها آگاه شویم. این، نکته بسیار مهم مساله است. بیشتر مردم طوری بار آمده و تربیت شده اند که از دانستن احساساتشان عاجزند. وقتی احساس نفرت از چیزی می کردند، به آنان می گفتند این احساس فقط یک نوع بیزاری است. وقتی از چیزی می ترسیدند، به آنان می گفتند که ترسشان موردی ندارد. وقتی احساس درد می کردند، به آنان پند و اندرز می دادند که شجاع باش و بخند. خیلی از آوازه های مردم پسندمان به ما می گویند: "خوشحال هم که نیستی، تظاهر کن که خوشحالی."

اکنون که ما این تظاهر را قبول نمی کنیم، چه چیزی را جانشین آن سازیم؟ حقیقت را. اگر

کودکان را در زمینه احساسات و عواطف آموزش دهیم، می توانیم به آنها کمک کنیم تا بدانند که چه احساسی دارند- برای کودک بیشتر این مهم است که بداند چه احساسی دارد تا اینکه بداند چرا آن احساس را دارد. وقتی کودک به طور آشکار می داند که چه احساسی دارد، احتمال کمی وجود خواهد داشت که در درونش احساسات "درهم و برهم" پدید آید.

آینه ای باشیم برای شخصیت کودک

چه کار می توانیم بکنیم تا کودک را در شناختن احساساتش یاری دهیم؟ برای جامعه عمل پوشاندن به این خواسته، ما می توانیم آینه ای برای احساسات او باشیم و این احساسات را منعکس سازیم. کودک از شکل فیزیکی خود با نگاه کردن به آینه آگاه می شود و وقتی ما احساسات او را منعکس کنیم، او این انعکاس احساسات خودش را خواهد شنید و از آنها هم آگاه خواهد شد.

عمل آینه این است که تصویر را همان گونه که هست، منعکس می کند، بدون اینکه در این انعکاس تصویر، تملق کند یا مرتکب اشتباه شود. ما مسلماً آینه ای نمی خواهیم که به ما بگوید: "تو قیافه وحشتناکی داری. توی چشمانت خون پر شده و صورتت هم پف کرده. روبه هم رفته یک آدم شلخته و بد سلیقه شده ای. بهتر است فکری به حال خودت بکنی." پس از آنکه چندین دفعه خودمان را در چنین آینه سحرآمیزی دیدیم، مثل طاعون از آن فرار خواهیم کرد. ما از آینه انتظار داریم که تصویر واقعی مان را نشان بدهد، نه اینکه برایمان موعظه کند. ما شاید از تصویری که در آینه می بینیم، خوشمان نیاید؛ با این حال، ترجیح می دهیم که خودمان در مورد نحوه آرایش دفعه بعدمان تصمیم بگیریم.

وظیفه یک آینه عاطفی این است که احساسات را همان گونه که هستند منعکس سازد، بدون اینکه آنها را تحریف کند و از حالت اصلی شان خارج سازد:

"انگار خیلی عصبانی هستی."

"انگار خیلی ازش متنفری."

"انگار کل این ماجرا تو را بیزار کرده است."

این جملات، برای کودکی که چنین احساساتی در خود دارد، یاری کننده تر و مفیدتر از هرگونه برخورد دیگر خواهند بود. این جملات به طور واضح به کودک نشان می دهند که دارای چه احساساتی است. وقتی تصویر، چه درآینه شیشه ای و چه درآینه احساسی، آشکار و واضح باشد، فرصتی پیش خواهد آمد تا صاحب این تصویر به طور ابتکاری خودش را بیاراید و تغییر دهد.



همه ما بارها در مراحل سخت زندگی و در جاهایی که کاری را با هزار مشقت انجام داده ایم از این جمله استفاده کرده ایم: «از هفت خوان رستم گذشتم!» اما آیا می دانیم هفت خوان چیست؟



— منتخب شاهنامه _ محمدعلی فروغی
— داستان باستان _ محمود محبی

ساخت:

که مازندران شهر ما یاد باد
همیشه بر و بومش اباد باد

که در بوستانش همیشه گل است
به کوه اندرون لاله و سنبل ست ...

خواند و دل ربود و شادی بخشید و شوری در دل
شاه بر انگيخت که همانا لشکر کشی به مازندران و
فتح این بهشت همیشه بهار بود.

بزرگان و دلاوران سپاه این رأی را نپسندیدند و
به مصلحت ندانستند. جمله گفتند: «جمشید»
و «فریدون» و «منوچهر» و «کیقباد» و سایر
پادشاهان گذشته هرگز در اندیشه فتح آن دیار
نبوده اند» اما گوش کاووس بدهکار نبود. از
این رو جمله گردان پیکی چالاک را به شتاب به
زابلستان فرستادند و از زال خواستند برای رای زنی
به پایتخت بیاید. زال با شنیدن این خبر سخت
برآشفته و لگام برگرداند. روزها و شب ها رنج سفر
را بر جان خرید و به نزد کاووس رسید اما دریغ که
کلام آن پیر فرزانه در گوش شاه چون گردکان بر
گنبد بود.

سرانجام کاووس، «توس» و «گودرز» را فراخواند
و دستور حرکت سپاه را صادر کرد و جهت حراست

... سرانجام کیکاووس به جای پدرش کیقباد
بعنوان دومین شاه کیانی و نام دارترین پادشاه
سلسله کیانیان بر اریکه سلطنت تکیه زد و تاج
زرین حکومت ایران زمین را بر سر نهاد. این
در حالی بود که تمامی دشمنان و بدخواهانش
سرکوب شده بودند و کشور در آرامش به سر می
برد و گنجینه شاهنشاهی نیز سرشار از سیم و زر و
گوهر فراوان بود.

روزگار کاووس به خوشی و سرور می گذشت و
چون شب فرا می رسید به نشاط شبانه سرگرم می
شد. پهلوانان سپاه ایران زمین نیز در رکاب همایونی
صف می کشیدند و چاکران و خانه زادان نیز جز
در مدح سلطان نمی سرودند. و کاووس مست از
باده گساری فریاد سر می داد: یاران، تخت شاهی
و اورنگ پادشاهی تنها سزاوار دادگری چون من
است، سزاوار کاووس شاه ...

شبی از شبها رامشگری از دیار مازندران در بزم
شاهانه حضور یافت. او چنگ بر گرفت و نغمه
دلنوازی نواخت و آن را با سرودی خوش همراه

از پایتخت نیز «میلاد» را مأمور ماندن کرد و کلید
گنج و سرای شاهی را به او سپرد.
سپاه گران کاووس پس از روزها و شب ها به کوه
«اسپروز» رسید و در پای آن اردوگاه را برپا کردند.
سپاه به فرماندهی گیو به شهرهای زیادی تاخت و
از آنچه در توان داشت برای ویرانی و سوزاندن آن
ها دریغ نکرد و از کشته پشته ساخت.
شاه مازندران که از این همه غارت و کشتار به فغان
آمده بود یکی از دیوان مازندران به نام «سنجه» را
به نزد «دیو سپید» فرستاد و از او کمک خواست.
دیو سپید چون کوهی به سپاه کاووس حمله کرد و
هزاران دیو در لشکر او به ایرانیان تاختند و کشتند
و زیر پا له کردندو به نیش کشیدند. گردان سپاه
اسیر شدند و کاووس نیز در شمار آنها بود. دیو سپید
آنها را زندانی کرد و از آن رو که کاووس همچون
«فریدون» و «جم»، نامیر آفریده شده بود، به
جادوی سیاه او و همراهانش را نابینا کرد و دوازده
هزار سپاهی را مأمور مراقبت از آنها نمود و گنجینه
غارت شده کاووس را به «ارژنگ» دیو سپرد.

پس از اینکه این خبر به زابلستان رسید زال سخت
اندوهگین شد و رو به رستم گفت: «دیگر دوران
آسایش به پایان رسیده و دگر بار هنگامه میدان
و رزم است. به کین خواهی بسوی مازندران بتاز
و دمار از روزگار دیو سپید درآور. دو راه پیش رو
داری: یکی راهی بس دراز که کاووس از آن به
مازندران رفت و دوم راه کوتاه و پرآسب.»

رستم پند زال را شنید. ببر بیان را پوشید. گرز گران
بر دوش کشید و پای بر رکاب رخش به سوی
مازندران تاخت.

خان اول: بیشه شیر

رخش شب و روز می تاخت و رستم دو روزه راه را
به یک روز می پیمود، تا آنکه گرسنه شد. دشتی پر
از گور پدیدار شد. رستم پی بر رخش فشرد و کمند
انداخت و گوری را به بند در آورد. آتشی برافروخت
و گور را بریان کرد و بخورد. آنگاه لگام از سر رخش
باز کرد و او را به چرا رها ساخت و خود به نیستانی
که نزدیک بود درآمد و آنرا بستر خواب ساخت و
برآسود.

اما آن نیستان بیشه شیر بود. چون پاسی از شب
گذشت شیر درنده به کنام خود باز آمد. پیلتن را بر
بستر نی خفته و رخش را در کنار او چمان دید. با
خود گفت نخست باید اسب را بشکنم و آنگاه سوار
را بدرم. پس دمان بسوی رخش حمله برد. رخش
چون آتش بجوشید و دودست را برآورد و بر سر



شیر زد و دندان بر پشت او فرو برد. چندان شیر را برخاک زد تا وی را ناتوان کرد و از هم درید. رستم بیدار شد، دید شیر دمان را رخس از پای درآورده. گفت «ای رخس ناهوشیار، که گفت که تو با شیر کارزار کنی؟ اگر بدست شیر کشته می شدی من این خود و کمند و کمان و گرز و تیغ و ببر بیان را چگونه پیاده به مازندران می کشیدم؟» این بگفت و تا بامداد بخت.

خان دوم: بیابان بی آب

چون خورشید سر از کوه برزد تهمتن برخاست و تن رخس را تیمار کرد و زین بر وی گذاشت و روی براه آورد. چون زمانی راه سپرد بیابانی بی آب و سوزان پیش آمد. گرمای راه چنان بود که اگر مرغ بر آن می گذشت بریان می شد. زبان رستم چاک چاک شد و تن رخس از تاب رفت. رستم پیاده شد و ژوبین در دست چون مستان راه می پیمود. بیابان دراز و گرما زورمند و چاره ناپیدا بود.

**بیابان بی آب و گرمای سخت
کزو مرغ گشتی به تن لخت لخت
چنان گرم گشتی، هامون و دشت
تو گفتی که آتش بر او برگذشت**

هم چنان می رفت و با جهان آفرین در نیایش بود که تن پیلوارش از رنج راه و تشنگی سست و نزار شد و ناتوان برخاک گرم افتاد. ناگاه دید میشی از کنار او گذشت. از دیدن میش امیدوی در دل رستم پدید آمد و اندیشید که میش باید آبشخوری نزدیک داشته باشد. نیرو کرد و از جای برخاست و در پی میش براه افتاد.

میش وی را بکنار چشمه ای رهنمون شد. رستم دانست که این یابوری از جهان آفرین به وی رسیده است. بر میش آفرین خواند و از آب پاک نوشید و سیراب شد. آنگاه زین از رخس جدا کرد و وی را در آب چشمه شست و تیمار کرد و سپس در پی خورش به شکار گور رفت. گوری را بریان ساخت و بخورد و آهنگ خواب کرد. پیش از خواب رو به رخس کرد و گفت: «میادا تا من خفته ام با کسی بستیزی و با شیر و دیو پیکار کنی. اگر دشمنی پیش آمد نزد من بتاز و مرا آگاه کن».

خان سوم: جنگ با اژدها

دشتی که رستم بر آن خفته بود آرامگاه اژدهائی بود که از بیمش شیر و پیل و دیو یارای گذشتن بر آن دشت نداشتند. چون اژدها به آرامگاه خود باز آمد رستم را خفته و رخس را در چرا دید. درشگفت

ماند که چگونه کسی بخود دل داده و بر آن دشت گذاشته. دمان رو بسوی رخس گذاشت. رخس بی درنگ ببالین رستم تاخت. رستم از خواب جست و اندیشه پیکار در سرش دوید. اما اژدها ناگهان به افسون ناپدید شد. رستم گرد خود به بیابان نظر کرد و چیزی ندید. با رخس تند شد که چرا وی را از خواب باز داشته است و دوباره سر ببالین گذاشت و بخواب رفت. این حکایت دوبار تکرار شد و بار سوم رستم او را دید که آتش از دهان بیرون می ریخت.

اژدها غرید و گفت «عقاب را یارای پریدن براین دشت نیست و ستاره این زمین را بخواب نمی بیند. نامت چیست؟ جای آن است که مادر بر عزای تو بگرید.» تهمتن گفت «من رستم دستان از خاندان نیرم هستم».

**بدو اژدها گفت نام تو چیست؟
که زاینده را بر تو باید گریست
چنین داد پاسخ که من رستم
ز دستان سامم هم از نیرم**

این بگفت و به اژدها حمله برد. اژدها زورمند بود و چنان با تهمتن درآویخت که گوئی پیروز خواهد شد. رخس چون چنین دید ناگاه برجست و دندان در تن اژدها فرو برد و پوست او را چون شیر از هم بردرید. رستم از رخس خیره ماند. تیغ برکشید و سر از تن اژدها جدا کرد. رودی از خون بر زمین فرو ریخت و تن اژدها چون لخت کوهی بی جان برزمین افتاد. رستم جهان آفرین را یاد کرد و سپاس گفت و در آب رفت و سرو تن بشست و بر رخس نشست و رو بر راه نهاد.

خان چهارم: زن جادو

رستم پویان در راه دراز می راند تا آنکه به چشمه ساری رسید پرگل و گیاه و فرح بخش. خوانی آراسته درکنار چشمه گسترده بود و بره ای بریان با دیگر خوردنی ها در آن جای داشت. جامی زرین پر از باده نیز درکنار خوان دید. رستم شاد شد و بی خبر از آنکه این خوان دیوان است فرود آمد و برخوان نشست و جام باده را نیز نوش کرد. سازی در کنار جام بود. آنرا برگرفت و سرودی نغمه در وصف زندگی خویش خواندن گرفت.

آواز رستم بگوش پیرزنی جادو رسید. بی درنگ خود را در صورت زن جوان زیبایی بیاراست و پر از رنگ و بوی نزد رستم خرامید. رستم از دیدار وی شاد شد و براو آفرین خواند و یزدان را بسپاس این دیدار نیایش گرفت. چون نام یزدان بر زبان رستم

گذشت ناگاه چهره زن جادو دگرگونه شد و صورت سپاه اهریمنی اش پدیدار گردید. رستم تیز در او نگاه کرد و دریافت که زنی جادوست. خنجر از کمر گشود و او را از میان بدو نیمه کرد. **سپه گشت چون نام یزدان شنید
تهمتن سبک چون در او بنگرید
میانش به خنجر به دو نیم کرد
دل جادوان را پر از بیم کرد**

خان پنجم: جنگ با اولاد مرزبان

رستم از آنجا باز راه دراز را در پیش گرفت و تا شب می رفت و شب تیره را نیز همه ره سپرد. بامداد بسرزمینی سبز و خرم و پرآب رسید. لگام از سر رخس برداشت و او را در سبزه زار رها کرد و بستری از گیاه ساخت و در خواب رفت.

دشتیان چون رخس را در سبزه زار دید خشم گرفت و دمان پیش دوید و چوبی گرم بر پای رخس کوفت.

**چو در سبزه دید اسب را دشتبان
گشاده زبان شد، دمان، آن زمان
سوی رخس و رستم بنهاده روی
یکی چوب زد گرم بر پای اوی**

چون تهمتن از خواب بیدار شد به او گفت «ای اهرمن، چرا اسب خود را در کشتزار رها کردی و از رنج من برگرفتی؟» رستم از گفتار او تیز شد و برجست و دو گوش دشتبان را بدست گرفت و بیفشرد و بی آنکه سخنی بگوید از بن برکند.

دشتبان فریاد کنان گوش های خود را برگرفت و به دادگری نزد «اولاد» شتافت که در آن سامان سالار و پهلوان بود. اولاد با پهلوانان خود آهنگ شکار داشت. عنان را بسوی رستم پیچید تا وی را کیفر کند.

اولاد و لشکرش نزدیک رستم رسیدند. تهمتن بر رخس برآمد و تیغ در دست گرفت و چون ابر غرنده رو بسوی اولاد گذاشت. چون فراز یکدیگر رسیدند رجز خواندند و بر هم آویختند. رستم تیغ آبدار را از نیام بیرون کشید و پهلوانان را سر از تن جدا کرد و اولاد را به بند کشید و از او خواست تا راستی پیشه کند و جای دیو سپید و «پولاد غندی» را به او بنماید. رستم و اولاد شب و روز می تاختند تا بدامنه کوه اسپروز، آنجا که کاوس با دیوان نبرد کرده و آسیب دیده بود، رسیدند.

خان ششم: جنگ با ارژنگ دیو

چون نیمه ای از شب گذشت از سوی مازندران



یافت و دیو با خود می گفت که اگر یک امروز با دست و پای بریده از چنگ این اژدها رهائی یابم دیگر روی به هیچکس نخواهم نمود. هم چنان پیکار می کردند و جوی خون از تن ها روان بود. سرانجام رستم دلاور برآشت و بخود پیچید و چنگ زد و چون نَره شیر دیو سپید را از زمین برداشت و بگردن درآورد و سخت بر زمین کوفت و آنگاه بی درنگ خنجر برکشید و پهلوی او را بردید و جگر او را از سینه بیرون کشید. دیو سفید چون کوه بیجان کشته بر خاک افتاد.

**زدش بر زمین همچو شیر ژیان
چنان کز تن وی برون کرد جان
فرو برد خنجر دلش بر درید
جگرش او تن تیره بیرون کشید
همه غار یکسر تن کشته بود**

جهان همچو دریای خون گشته بود
رستم از غار خون بار بیرون آمد و بند از اولاد بگشاد و جگر دیو را بوی سپرد و آنگاه با هم رو بسوی جایگاه کاوس نهادند. از آنسوی کیکاوس و بزرگان ایران چشم براه رستم دوخته بودند تاکی به پیروزی از رزم باز آید و آنان را برهاند. تا آنکه مژده رسید رستم به ظفر باز گشته است. از ایرانیان فغان شادی برآمد و همه ستایش کنان پیش دویند و بر تهمتن آفرین خواندند. رستم به کیکاوس گفت «ای شاه، اکنون هنگام آنست که شادی و رامش کنی که جگرگاه دیو سپید را دریدم و جگرش را بیرون کشیدم و نزد تو آوردم»

کی کاوس شادی کرد و بر او آفرین خواند و گفت «آفرین برمادری که فرزندی چون تو زاد و پدری که دلیری چون تو پدید آورد، که زمانه دلاوری چون تو ندیده است. بخت من از همه فرخ تر است که پهلوان شیر افکنی چون تو فرمانبردار من است. اکنون هنگام آنست که خون جگر دیو را در چشم من بریزی تا مگر دیده ام روشن شود و روی ترا باز بینم»

چنان کردند و ناگاه چشمان کاوس روشن شد. بانگ شادی برخاست. کیکاوس بر تخت عاج برآمد و تاج کیانی را بر سر گذاشت و با بزرگان و نامداران ایران چون طوس و گودرز و گیو و فریبرز و رهام و گرگین و بهرام و نیو به شادی و رامش نشستند و تا یک هفته با رود و می دمساز بودند. هشتم روز همه آماده پیکار شدند و بفرمان کیکاوس به گشودن مازندران دست بردند و تیغ در میان دیوان گذاشتند و تا شامگاه گروهی بسیار از دیوان و جادوان را بر خاک هلاک انداختند.

من خم آورد شما تا دیرگاه در بند خواهید ماند. اما اگر یزدان یار من باشد و او را بشکنم مرز و بوم ایران را دوباره باز خواهیم یافت».

خان هفتم: جنگ با دیو سپید

آنگاه رستم بر رخس نشست و اولاد را نیز با خود برداشت و چون باد رو بکوهی که دیو سپید در آن بود گذاشت. هفت کوهی را که در میان بود بشتاب در نوردید و سرانجام به نزدیک غار دیو سپید رسید. گروهی انبوه از نَره دیوان را پاسدار آن دید. به اولاد گفت «تاکنون از تو جز راستی ندیده ام و همه جا بدرستی رهنمون من بوده ای. اکنون باید بمن بگوئی که راز دست یافتن بر دیو سفید چیست؟»

اولاد گفت «چاره آنست که درنگ کنی تا آفتاب برآید. چون آفتاب برآید و گرم شود خواب بر دیوان چیره می شود و تو ازین همه نَره دیوان جز چند تن دیوان پاسبان را بیدار نخواهی یافت. آنگاه باید که با دیو سپید درآویزی. اگر جهان آفرین یار تو باشد بروی پیروز خواهی شد».

رستم پذیرفت و درنگ کرد تا آفتاب برآمد و دیوان سست شدند و در خواب رفتند. آنگاه اولاد را با کمندی استوار بست و خود شمشیر را چون نهنگ بلا از نیام بیرون کشید و چون رعد غرید و از جهان آفرین یاد کرد و در میان دیوان افتاد. سر دیوان چپ و راست به زخم تیغش بر خاک می افتاد و کسی را یارای برابری با او نبود. تا آنکه بکنار غار دیو سپید رسید.

غاری چون دوزخ سیاه دید که سراسر آنرا غولی خفته چون کوه پر کرده بود. رستم چون دیو سفید را خفته یافت به کشتن وی شتاب نکرد. غرضی چون پلنگ برکشید و بسوی دیو تاخت. دیو سپید بیدار شد و برجست و سنگ آسیائی را از کنار خود در ربود و در چنگ گرفت و مانند کوهی دمان آهنگ رستم کرد.

رستم چون شیر ژیان برآشت و تیغ برکشید و سخت بر پیکر دیو کوفت و به نیروئی شگفت یک پا و یک دست از پیکر دیو را جدا کرد و بینداخت. دیو سفید چون پیل دژم بهم برآمد و بریده اندام و خون آلود با رستم درآویخت. غار از پیکار دیو و تهمتن پر شور شد. دو زورمند بر یکدیگر می زدند و گوشت از تن هم جدا می کردند. خاک غار بخون دو پیکارگر آغشته شد. رستم در دل می گفت که اگر یک امروز ازین نبرد جان بدر ببرم دیگر مرگ بر من دست نخواهد

خروش برآمد و به هرگوشه شمعی روشن شد و آتش افروخته گردید. تهمتن از اولاد پرسید «آنجا که از چپ و راست آتش افروخته شد کجاست؟» اولاد گفت «آنجا آغاز کشور مازندران است و دیوان نگهبان در آن جای دارند و آنجا که درختی سر به آسمان کشیده خیمه ارژنگ دیو است که هر زمان بانگ و غریو برمی آورد».

رستم چون از جایگاه ارژنگ دیو آگاه شد برآسود و بخفت. چون بامداد برآمد اولاد را بر درخت بست و گرز نیای خود سام را برگرفت و رو به خیمه ارژنگ دیو آورد. چون بمیان لشکر و نزدیک خیمه رسید چنان نعره ای برکشید که گوئی کوه و دریا از هم دریده شد. ارژنگ دیو چون آن غریو را شنید از خیمه بیرون جست.

رستم چون چشمش بروی افتاد در زمان رخس را برانگیخت و چون برق براو فرود آمد و سرو گوش و یال او را دلیر بگرفت و به یک ضربه سر از تن او جدا کرد و سرکنده و پر خون او را در میان لشکر انداخت. دیوان چون سر ارژنگ را چنان دیدند و یال و کوپال رستم را بچشم آوردند دل در برشان بلرزه افتاد و هراس در جانشان نشست و رو بگریز نهادند.

چنان شد که پدر بر پسر در گریز پیشی می گرفت. تهمتن شمشیر برکشید و در میان دیوان افتاد و زمین را از ایشان پاک کرد و چون خورشید از نیمروز بگشت دمان به کوه اسپروز بازگشت.

رسیدن رستم نزد کاوس

آنگاه رستم کمند از اولاد برگرفت و او را از درخت باز کرد و گفت «اکنون جایگاه کاوس شاه را بمن بنما.» اولاد رستم را به جایگاه ایرانیان برد و تهمتن به نزد کاوس فرود آمد. غوغا در میان ایرانیان افتاد و بزرگان و سرداران ایران چون توس و گودرز و گیو و گستههم و شیدوش و بهرام او را در میان گرفتند. رستم از رنج های دراز که بروی گذشته بود گفت کاوس وی را در آغوش گرفت و از زال زر و رنج و سختی راه جویا شد و گفت سپاه ما درین بند رنج بسیار برده است و من از تیرگی دیدگان بجان آمده ام. پزشکی فرزانه مرا گفته است که چون سه قطره از خون دیو سپید را در چشم بچکانم تیرگی آن یکسر پاک خواهد شد».

رستم گفت «من آهنگ دیو سپید می کنم. شما هشیار باشید که این دیو دیوی زورمند و افسونگر است و لشکری فراوان از دیوان دارد. اگر به پشت

LARS VON TRIER

لارس فون تریه

های فون تریه فقط به خاطر نقش محوری او در شکل‌گیری پیمان دگما ۹۵ نیست؛ فیلم‌های او از نظر نوع (گونه) دامنه‌ای بسیار وسیع دارند و از آوانگارد گرفته تا بازسازی کلاسیک‌های قدیمی را شامل می‌شوند. حالا دانمارکی‌ها پس از موفقیت بیل آگوست در دهه ۱۹۸۰ کسی را دارند که آن‌ها را به یاد بزرگ‌ترین فیلمسازشان کارل تتودور درایر بیندازد. همان کسی که فون تریه همیشه از او الهام گرفته است. فون تریه کار خود را با تریلوژی اروپایی‌اش با عنوان «تریلوژی اروپا» به طور هم‌زمان در دانمارک و سراسر جهان تثبیت کرد. فیلم‌های این سه‌گانه با نمایش آسیب‌های روانی اروپای آینده به خوبی از روی سبک تجربی و شخصی فیلمساز قابل‌شناسایی هستند. این سه فیلم عبارتند از: «عنصر جنایت»، «اپیدمیک» و «اروپا (زنتروپا)».

فیلم «عنصر جنایت» (۱۹۸۴) نخستین فیلم بلند فون تریه، طنین‌جدیدی در سینمای اروپا قلمداد می‌شود؛ فیلمی که یادآور کارهای اولیه تارکوفسکی است. «عنصر جنایت» در ترکیب با آب، باد، خاک و آتش به نمایش درمی‌آید که قدرت کارهای هرمان هسه را هم دربردارد. فون تریه در ۱۹۸۷ فیلم «اپیدمیک» را ساخت؛ تریلری درباره خودشیفتگی که حال و هوای فیلم‌های خانوادگی را دارد. او در ۱۹۹۱ با «اروپا» قدم بلندی برمی‌دارد. «اروپا» نشانی از دنیای کابوس زده و به خصوص فیلم «ساعت گرگ و میش» برگمان دارد؛ اما شیوه‌روایی و شخصیت‌های فیلم تا حدی تماشاگر را برای پذیرش ملودرام قصه آماده می‌کند.

در ۱۹۹۱ لارس فون تریه و پیتر آلباک نیسن (تهیه‌کننده فیلم «اروپا») شرکت فیلمسازی «زنتروپا اینترتینمنتز» را تأسیس کردند که امروزه به قدرت اول تولید فیلم در کشورهای اسکاندیناوی تبدیل شده است.



می‌توانست در آنجا بیاموزد. نخستین موفقیت با فیلم کوتاه «باغبان ارکیده» (۱۹۷۶) به سراغ او آمد که باعث شد جای ثابتی در National Film School (مدرسه سینمایی دانمارک) بیابد. او پیش از فارغ‌التحصیل شدن در سال ۱۹۸۲ با دو فیلم کوتاه NOCTURNE و «آخرین جزئیات» جوایز مدارس سینمایی اروپا را گرفت. فیلم پایان‌نامه تحصیلی او، «تصویر رهایی» جشنواره‌های مختلف را دور می‌زند و کانال چهار تلویزیون انگلستان آن را می‌خرد. او را به عنوان محرک اصلی و احیاکننده فیلمسازی در دانمارک می‌شناسند و معتقدند که تأثیر به‌سزایی در پیدایش نسل‌نوی کارگردانان دانمارک و سراسر جهان داشته است. اهمیت فیلم

در سی‌ام آوریل ۱۹۵۶ در شهر کپنهاگ دانمارک به دنیا آمد. در خانواده‌ای یهودی‌کمونیس‌ت و نودیست (طرفدار بی‌پرستی) رشد کرد. خانواده‌ای که در آن احساسات، مذهب و خوش‌گذرانی جایی نداشت. از سیزده سالگی به طور جدی جذب سینما شد. فیلمسازی را با کارهای سوپر ۸ و فیلم‌های ۱۶ میلیمتری آغاز کرد. به دانشگاه کپنهاگ رفت و تحصیل در رشته سینما را آغاز کرد. در سال‌های ۱۹۷۶ تا ۱۹۷۹ به ساختن فیلم‌های کوتاه پرداخت. بیش از ۴۰ فیلم تبلیغاتی ساخت. خود او بعدها گفت: لارس جوان سینما را به عنوان مکانی که از طریق آن می‌توانست با جهان بیرون ارتباط برقرار کند، پیدا کرد. مکانی که هر آنچه را که والدین آموختن آن را ممنوع کرده بودند،

او فیلمسازی است که هیچ واقعیتی را جز فیلم نمی شناسد.

دیوید تامسن

دارد که در استودیوی «فیلم باین» دانمارک ساخته شده است. و سومین قسمت آن با نام «واشنگتن» که تا الان ساخت آن صورت نگرفته است.

فیلم های این سه گانه، به خصوص، «داگویل» با نظریات متفاوتی رو به رو شد. گروهی او را به خاطر آنکه بدون دیدن آمریکا درباره این کشور و مردمش فیلم ساخته به باد انتقاد گرفتند به طور مثال راجر ایبرت منتقد بزرگ آمریکایی؛ و برخی نیز نگاه روانشناسانه وی را ستودند و فیلم را منحصر به آمریکا تلقی نکرده اند.

فون تریه که با سه گانه «عنصر جنایت»، «ایپدمیک» و «اروپا» قاره اروپا و انسان های آن را نقد کرده با «داگویل» سه گانه جدیدی را درباره قاره آمریکا شروع می کند. ولی همانگونه که فیلم های تریلوژی اروپای او فقط به محدوده اروپا محدود نمی شوند، «داگویل» هم فقط انسان های آمریکا را نشانه نرفته است. «داگویل» می تواند هر گوشه ای از دنیا باشد. جمله تبلیغاتی مندرج در پوسته های اصلی فیلم، گواه این مدعاست:

شهری کوچک و آرام که از اینجا چندان دور نیست

در سال ۲۰۰۶ فیلم «ریس کل» را ساخت. در سال ۲۰۰۷ کلکسیونی از ۳۳ کارگردان مشهور جهان فیلم های کوتاهی را کارگردانی کردند درباره ی احساسشان نسبت به سینما و در مجموعه ای به نام «هرکس سینمای خودش» که در جشنواره کن اکران شد و یکی از قسمت های آن توسط لارس فون تریه ساخته شده بود.

او بعد از بستری شدن در بیمارستان به علت بیماری افسردگی در سال ۲۰۰۹ با فیلم «ضد مسیح» به سینمای دنیا بازگشت. فیلم متهورانه ای که سروصدای بسیاری را در محافل سینمایی به وجود آورد. فیلم با شروع خیره کننده ای با تصاویر اسلوموشن و سیاه و سفید بیننده را با شوکی وارد

دومین تریلوژی او با عنوان تریلوژی «قلب طلایی» از کتابی که فون تریه در دوران کودکی خوانده بود، الهام گرفته شد. داستان درباره دخترک کوچکی بود که همیشه آماده قربانی کردن خود برای کمک به دیگران بود. فیلم های این سه گانه عبارتند از: «شکستن امواج»، «احمق ها» و «رفصده در تاریکی».

«شکستن امواج» (۱۹۹۶) با فرم نامتعارفش با نوعی انسان گرایی جلو می رود که با احساسات پیوند می خورد. فیلم در مورد آشفته گی حاصل از ناتوانی انسان در قبول آن چیزهایی است که همیشه و همه جا با آن ها رو به رو می شود. فیلم از سینما - واقعیت همان قدر عاریه گرفته که درام های تلویزیونی یا آثار اجتماعی کن لوچ را دنبال می کند.

«احمق ها» (۱۹۹۸) یک کمدی غیرمتعارف و ماجراجویانه محسوب می شود. فیلم به گروهی جوان حدود ۲۰ ساله باهوش می پردازد که در شورش بر علیه ساختارهای اجتماعی، انجمنی تشکیل داده و در آن چون ابلهان رفتار می کنند. فون تریه در سال ۲۰۰۰ در آغاز هزاره سوم فیلم تکان دهنده «قصنده در تاریکی» را می سازد. فیلم در عین حال که ستایشی از سینمای موزیکال است، به هجو آن هم می پردازد. مرزی میان صحنه های رویا و واقعیت قائل می شود و تمایزی که میان برقراری دوربین در صحنه های واقعیت و حرکات استیلیزه آن در صحنه های (رقص) رویا به چشم می خورد، کاملاً بر خلاف قواعد ژانر و به شدت عمده است. فیلم چنان تلخ و ویران کننده است که به سختی می شود آن را بار دوم تحمل کرد.

لارس فون تریه سومین تریلوژی خود با عنوان «آمریکا - سرزمین فرصت هایی طلایی» را شروع کرد که «داگویل» (۲۰۰۳) نخستین فیلم آن است. دومین قسمت «ماندرلی» (۲۰۰۵) نام

فون تریه سه سریال تلویزیونی هم ساخته است: «مده آ»، «قلمرو پادشاهی I» و «قلمرو پادشاهی II». او در سریال های «قلمرو پادشاهی» روشی را برای فوکوس راحت تر روی داستان و بازیگران ابداع کرد که بعدها او را به سوی مفهوم دگما کشید. فون تریه به صفحه کوچک نزدیک می شود؛ یک مجموعه پست مدرنیستی تمام عیار که می تواند با مجموعه «توین پیکز» دیوید لینچ مقایسه شود. در این جا دلمشغولی مرگ برای فون تریه بیش از همیشه خودنمایی می کند.

میزان علاقه و استقبال دانمارکی ها و جهانیان از «قلمرو پادشاهی» امکان اجرای دومین پروژه فون تریه را همراه با پیتر آلباک نیسن و ویبکه ویندولوف فراهم ساخت. در ۱۹۹۵ لارس فون تریه پیمان «دگما ۹۵» را با عنوان «پیمان پاکی» در ۱۰ ماده قانونی برای فیلمسازی ارائه کرد. این پیمان نخستین بار توسط فون تریه و توماس وینتربرگ (برنده جایزه ویژه هیئت داوران کن برای «جشن») امضا شد و کمی بعدتر مورد پذیرش گروهی دیگر از کارگردانان دانمارکی و اسکاندیناویایی قرار گرفت.

لارس فون تریه، شاید به دلیل دوران کودکی و ویژگی های خانوادگی، هراس بیمارگونه (PHOBIAS) از چیزهای مختلفی دارد. از آن جمله هراس از پرواز با هواپیما و اضطراب سفر که موجب شده اند زندگی محدودتری داشته باشد. در سال ۱۹۹۵ مسئله دیگری نیز به گرفتاری های این چینی او اضافه شد. مادرش که در بستر مرگ بود، فاش کرد که پدر واقعی او کس دیگری است. پس از چند ملاقات اولی، پدر واقعی لارس از پذیرفتن فرزند امتناع کرد، پس از این قضایا لارس فون تریه به نوعی طغیان علیه گذشته خویش دست زد و تغییر مذهب داد و کاتولیک شد. خودش می گوید: اساساً من در زندگی ام از همه چیز ترسیده ام، غیر از ساختن فیلم.

دگما ۹۵

پیمانه و سوگندنامه «دگما ۹۵»:

پیمان پاک

من قسم می خورم تمام قوانینی را که در زیر آمده و نهضت دگما ۹۵ آن را تأیید کرده، رعایت کنم:

۱. فیلمبرداری باید در محل واقعی انجام شود. صحنه پردازی و طراحی صحنه ممنوع است، و هیچ وسیله اضافی را نباید به لوکیشن آورد. (در صورت ضرورت استفاده از وسیله خاصی در فیلم، با توجه به نیاز آن در فیلمنامه، نباید آن وسیله را به محل آورد، بلکه به جای آن باید لوکیشن را جایی انتخاب کرد که وسیله مورد نیاز به طور طبیعی در محل وجود داشته باشد).

۲. صدابرداری باید سر صحنه انجام شود، و تصویر و صدا نباید از یکدیگر جدا باشند. یعنی استفاده از هر نوع گفتار متن یا هرگونه صدایی که قبل یا بعد از فیلمبرداری ضبط شده، ممنوع است. تنها صدای مجاز، صدایی است که همزمان با فیلمبرداری ضبط شود. تدوین صدا باید همان جایی قطع شود که تصویر قطع می شود؛ حتی اگر دیالوگ باشد. (فیلم نباید هیچ گونه موسیقی داشته باشد، مگر این که موسیقی در حال فیلمبرداری بدون هیچ گونه دخالتی در حال پخش باشد).

۳. اجازه استفاده از سه پایه یا هر نوع وسیله حرکتی فیلمبرداری وجود ندارد. تمام فیلمبرداری باید به صورت دوربین روی دست انجام شود. فیلمبردار فقط مجاز است دوربین را در جهت دنبال کردن داستان، هرگونه که می خواهد حرکت دهد.

۴. فیلم باید رنگی باشد. نورپردازی و استفاده از نور اضافی برای زیبا کردن و افزایش نور صحنه ممنوع است. (اگر کمبود نور موجود در محل فیلمبرداری به اندازه ای باشد که مانع از ادامه فیلمبرداری شود، یا باید آن صحنه قطع شود و یا فقط یک چراغ کوچک به دوربین وصل شود).

۵. جلوه های بصری و استفاده از هر نوع فیلتر، چه روی پنجره ها و چه روی عدسی دوربین، ممنوع است.

فضای فیلم می کند. اکثر زمان فیلم در جنگلی و با حضور دو بازیگر بزرگ سینمای امریکا می گذرد. جاییکه که مرد برای درمان ناشی از شوک فوت پسرشان، همسرش را برای درمان به آنجا آورده است. فیلم به آندری تارکوفسکی تقدیم شده است.

آخرین فیلمش «ملانکولیا» که در سال ۲۰۱۱ در جشنواره کن حضور یافت داستان دو خواهر به نام های جاستین و کلر است که در دو اپیزود روایت می شود. اپیزود اول با عنوان جاستین، با مجلس جشن عروسی جاستین و نامزدش مایکل در قصر اشرافی خواهرش کلر در حومه شهر آغاز می شود. اما جاستین بیش از آنکه حواسش به مراسم عروسی، تشریفات و مهمانان آن باشد، بیشتر نگران ناپدید شدن ستاره ای از صور فلکی است که خیال او را آشفته می سازد.

بحران خانوادگی جاستین و ملال و افسردگی و پوچی درونی او، با ناپدید شدن ستاره، ارتباط نامحسوس و غریبی پیدا می کند.

فون تریه در اپیزود دوم با عنوان کلر، جاستین را رها کرده و ماجرای نزدیک شدن یک سیاره عظیم (که بعدها معلوم می شود نامش ملانکولیا-غم- است) و برخورد احتمالی آن با کره زمین را از دید کلر خواهر او روایت می کند.

دیوید همسر کلر، فیزیکیان است و بر مبنای باورهای علمی خوش بینانه اش یقین دارد که سیاره عظیم به زودی از کنار زمین عبور می کند و تهدیدی برای ساکنان کره زمین به حساب نمی آید اما فون تریه قطعیت علمی او را زیر سوال برده و می بینیم که چگونه محاسبات علمی و نجومی دیوید غلط از کار درآمده و برخورد دو سیاره و نابودی زمین گریزناپذیر می شود. فون تریه از ابتدای فیلم به ما می گوید که دنیا دارد نابود می شود و در آخرین فریم فیلم نیز این نابودی را تصویر کرده است.

او را نابغه ی فرم لقب داده اند.

۶. فیلم نباید حاوی هیچ گونه صحنه حادثه ای باشد (نمایش قتل، اسلحه، تصادف ساختگی و غیره در فیلم ممنوع است).

۷. استفاده از عوامل زمانی و مکانی که با زمان و محل زندگی ما اختلاف دارد، ممنوع است. این بدان معناست که داستان باید در زمان حال و محیط اطراف خودمان اتفاق بیفتد.

۸. فیلم دگمایی نباید در قالب یک ژانر خاص مانند وسترن، تاریخی، معمایی، حادثه ای و غیره بگنجد، زیرا داستان این گونه فیلم ها غالباً قابل پیش بینی هستند.

۹. فیلمبرداری در هر قطع و روی هر نوع فیلمی (نگاتیو و ویدئویی) جایز است، ولی برای پخش آن، فقط باید از فیلم ۳۵ میلی متری معمولی استفاده کرد. (استفاده از پرده عریض ممنوع است، قطع فیلم در زمان نمایش باید قطع آکادمی ۱/۳ : ۱) باشد.

۱۰. نام کارگردان نباید در عنوان بندی فیلم گنجانده شود.

در انتها من به عنوان یک کارگردان سوگند یاد می کنم که از تمام سلیقه های شخصی خود چشم پوشی کنم. از این پس من دیگر یک هنرمند نیستم. من سوگند یاد می کنم که در صدد خلق یک «کار» نباشم.

من اعلام می کنم لحظه و بداهه مهم ترین عامل است. هدف نهایی من تلاش برای بیرون کشیدن حقیقت از درون شخصیت ها و صحنه های فیلم است.

من سوگند یاد می کنم تمام این اعمال را با امکانات در دسترس و کوجود و به قیمت از دست دادن سلیقه خوب و ملاحظات زیبایی شناسی انجام دهم. به همین دلیل «پیمان پاک» را بنیاد نهاده ام.

کپنهاگ دوشنبه ۱۳ مارس ۱۹۹۵

از سوی نهضت «دگما ۹۵»

توماس وینتر برگ، لارس فون تریه

نمایی از فیلم ضد مسیح



من یک تربیت فرهنگی رادیکال دارم. به عبارت دیگر، به من آموخته اند جلوی هر چیزی، یک علامت سوال بگذارم. این زیر سوال بردن پایه و اساس سینمای مرا تشکیل می دهد.

معرفی کتاب



کتاب «پرسه در حوالی زندگی» مجموعه متن و عکس می باشد.

این کتاب که در برگزیده چهل عکس روایی از عکاسان ایرانی و عکاسانی از کشورهای لهستان، ترکیه، ایتالیا، آلمان، کرواسی، اندونزی، ایسلند و آمریکا است در نود صفحه رنگی و به صورت دو زبانه منتشر شده است. در بخشی از مقدمه این کتاب آمده است: «پرسه در حوالی زندگی پیش از آنکه اثری در ستایش عکاسی یا مجالی برای نمایش ادبیات باشد، به نوعی تعامل و همزیستی مفهومی نظر دارد. اتفاقی که میان دو زبان هنری متفاوت رخ می دهد و کار آن چیزی فراتر از ستایش هنرمند و خالق اثر است. ستایشی اگر هست، باری برای آن لحظه های ناب و تکرار ناشدنی است که هستی در آن به گونه ای خاص جریان می یابد و کلمه و تصویر میکوشند تا شکوه و خلوص آن را برجسته کنند...»

این کتاب توسط نشر چشمه و نشر رسش منتشر شده است.

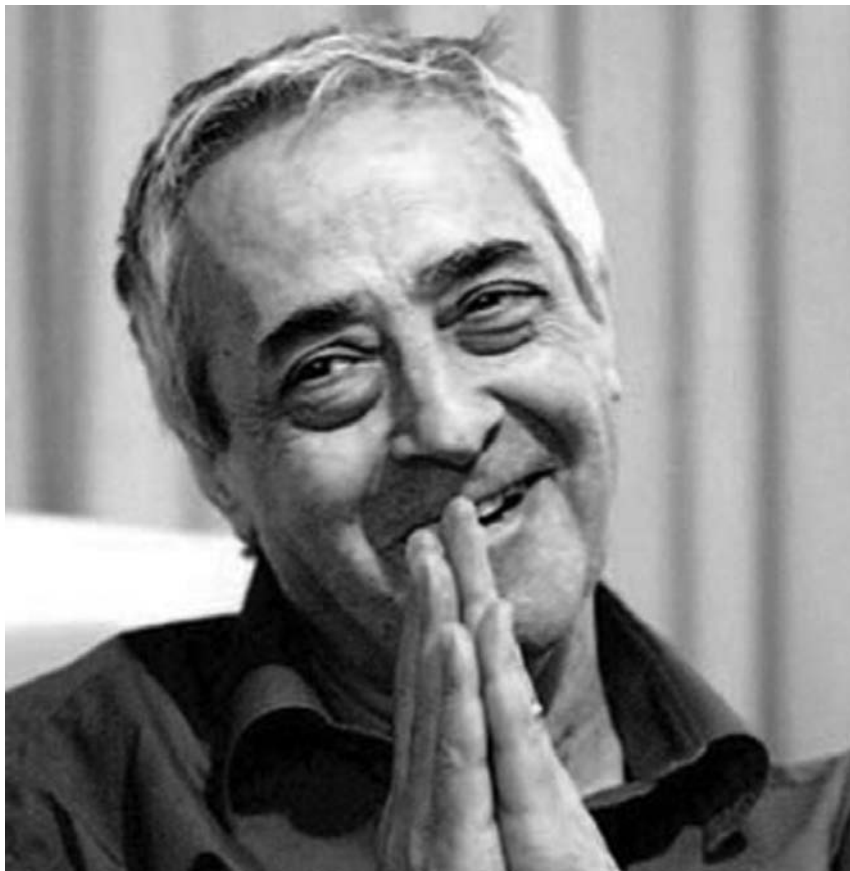
پرچم سپید متاسف - نویسنده: جواد گنجعلی

پرچم سپید متاسف جدیدترین اثر جواد گنجعلی است، مشتمل بر هشتاد و دو شعر سپید کوتاه (طرح) که از سوی انتشارات سخن گستر در تابستان هزار و سیصد و نود به چاپ رسیده است. اولین چیزی که در برخورد با این کتاب نظر خواننده را جلب می کند طرح روی جلد کتاب است که تصویری سیاه و سفید از چند مرد را در سنگر هایی نشان می دهد، که بی اهمیت نسبت به جنگ در حال روشن کردن سیگارشان هستند و اشاره مستقیم به خو کردن انسانها به جنگ دارد و سیاه و سفید بودن تصویر نیز روایتی است از یکسان و بی روح بودن فضای جنگ.



پسرکی که گم شده است!

زندگی و احوال احمد رضا احمدی



احمد رضا احمدی، تندیس مداد پرنده را به او اهدا کرد. احمد رضا در سال ۱۳۸۸ نامزد دریافت جایزه هانس کریستین آندرسن نیز شد. از آثار او میتوان نام برد از: دفترهای سالخوردگی که متشکل از هفت دفتر شعر است اشاره نمود و همچنین:

- احمد رضا احمدی از ایوان خانه شان فرار کرد.
- مژدگانی به یابنده احمد رضا احمدی.
- پسرکی به نام احمد رضا احمدی گم شده است.
- هزار اقا قی در چشمان تو هیچ بود.
- بهاریه.
- همه شعرهای من.
- روزی برای تو خواهم گفت.
- چای در غروب جمعه روی میز سرد می شود.
- ساعت ۱۰ صبح بود.
- عزیز من.
- یک منظومه ی دیرپای در برف و باران یافت شد.
- عاشقی بود که صبحگاه دیر به مسافرخانه آمده از نگاه تو زیر آسمان لاجوردی.
- ویرانه های دل را به باد می سپارم»، نشر زلال
- لکهای از عمر بر دیوار بود»، نوید شیراز
- قافیه در باد گم می شود.
- هزار پله به دریا مانده است.
- من فقط سفیدی اسب را گریستم و....
- و آثار او برای کودکان:
- شب روز اول و صبح روز هفتم
- پسرک تنها روی برف
- برف هفت گل بنفشه را پوشاند
- نوشتم باران، باران بارید
- باز هم نوشتم صبح، صبح شد
- روزی که مه بی پایان بود
- رنگین کمانی که همیشه رخ نمی داد
- در باغچه عروس و داماد روییده بود
- اسب و سیب و بهار
- شب یلدا قصه ی بلندترین شب سال
- خواب یک سیب، سیب یک خواب
- در بهار خرگوش سفیدم را یافتم
- در بهار پرنده را صدا کردیم، جواب داد
- روزهای آخر پاییز بود
- هفت کمان هفت رنگ
- من حرفی دارم که فقط شما بچه ها باور می کنید و...

انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان به ویراستاری مشغول بود. تدوین ردیف موسیقی ایرانی، آوازه های محمدرضا شجریان، شعرخوانی و ضبط صدای شاعران مهم (با آثاری از نیما یوشیج، احمد شاملو، نادر نادرپور، فروغ فرخزاد، یدالله رویایی، نصرت رحمانی و...) از جمله فعالیت های وی در کانون بوده است.

او در سال ۱۳۶۱ با شهره حیدری ازدواج کرد که حاصل این ازدواج فرزندی به نام ماهور است.

آشنایی عمیق او با شعر و ادبیات کهن ایران و شعر نیما دستمایه ای شد تا حرکتی کاملاً متفاوت را در شعر معاصر آغاز و پی ریزی کند. از بیست سالگی به طور جدی به سرودن شعر پرداخت. نخستین مجموعه شعر او «طرح» نام دارد که توجه بسیاری از شاعران و منتقدان دهه ۴۰ را جلب کرد. وی همچنین آثاری در ادبیات کودک و نوجوان دارد.

در سال ۱۳۷۸ سومین جایزه شعر خبرنگاران با مراسمی متفاوت و خصوصی در خانه احمد رضا احمدی برگزار شد. همان سال کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در مراسم بزرگداشت

احمد رضا احمدی در اردیبهشت ماه ۱۳۱۹ در کرمان متولد شد. پدرش کارمند وزارت دارایی بود و ۵ فرزند داشت که احمد رضا کوچکترین آنها بود. از آغاز دبستان با خانواده به تهران کوچ کرد. پس از گذراندن دوره ابتدایی، دوره ی دبیرستان را در دارالفنون تهران به پایان رساند و در سال ۱۳۴۵ دوره ی خدمت سربازی را به عنوان سپاهی دانش در روستای ماهونک کرمان آموزگاری کرد.

احمدی در سال ۱۳۴۳ به همراه نادر ابراهیمی، اسماعیل نوری علاء، مهرداد صمدی، محمدعلی سپانلو، بهرام بیضایی، اکبر رادی، جعفر کوش آبادی، مریم جزایری و جمیله دبیری گروه ادبی «طرفه» را با هدف دفاع از هنر موج نو تأسیس کرد. انتشار دو شماره از مجله ی طرفه و تعدادی کتاب در زمینه ی شعر و داستان از فعالیت های این گروه است.

از سال ۱۳۴۹ در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان مشغول به کار شد. تا سال ۱۳۵۸ در سمت مدیر تولید موسیقی برای صفحه و نوار ماند و از سال ۱۳۵۸ تا زمان بازنشستگی در بخش

از دیگر فعالیت های احمد رضا احمدی:

* احمد رضا در آلبوم موسیقی کامکارها شعر خوانی داشته است. همچنین دکلمه شعرهای سهراب سپهری، قیصر امین پور، نیما یوشیج را انجام داده است.

* او داور جشنواره ۲۰ سال شعر و قصه کودک و داور نخستین جشنواره موسیقی پاپ در ایران نیز بوده است.

* او گویندگی گفتار متن فیلم بانوی اردیبهشت و گویندگی گفتار متن فیلم نار و نی به را نیز عهده دار بوده است.

قلب تو هوا را گرم کرد

در هوای گرم

عشق ما تعارف پنبه بود و

قناعت به نگاه در چاه آب.

مردم که در گرما

از باران می آمدند

گفتی از اتاق بروند

چراغ بگذارند

من تو را دوست دارم.

ای تو

ای تو عادل

تو عادلانه غزل را

در خواب

در ظرف های شکسته

تنها نمی گذاری

در اطراف انفجار

یک شاخه ی له شده ی انگور است

قضاوت فقط از پوست.

شاخه ی ابریشم را از چهره ات بر می دارم

گفتم از پوست

گفتی: نه، باد آورده است.

هنگام که در طنز خاکستری زمستان

زمین را تازیانه می زدی

خون شقایق از پوستم بر زمین ریخت.

ابر نخستین ترانه ی معجزه را

بر لبهامان حک کرد

زبانمان را فراموش کردیم

کفش و لباسمان کهنه ماند

و ما

با بوسه

درختان را

بهار کردیم.

بخشی از نثرهای روزانه اش:

دستم بدل ستاره ها بود. در دلم پیر می شدم. کمک کن این ابر را به خانه ببریم کمک کن در حفره ستاره ها پنهان شویم، کمک کن این خواب را تعبیر کنم که هفته هفت روز است و سال ۳۶۵ روز. کمک کن راه خانه را گم نکنیم، کمک کن تکه های شکسته ی این آینه را از کف کوچه برداریم من و تو در این تکه ها نگاه کنیم ویران نشویم. کمک کن در سایه ی این دیوار قدیمی جوان شویم. کمک کن سایه ی من و تو روی زمین بماند کودکی از راه برسد سایه من و تو را از زمین بردارد بیوسد و گم کند.

به خانه که برسد نام خود را ویران کند خود را به نام تو صدا کند.

پیر شدم که تو را صدا کردم. من شباهت تمام این روزها را در آسمان دیدم نه در تقویم. یک نفر در این اتاق دوباره ساعتش را کوک می کند که به مهمانی رود. یک نفر در پنجره ی این اتاق در زنده ماندن مکث می کند دوباره پنجره را می بندد بعد از ظهر این روز طبیعی را که آفتاب دارد و ابر دارد نبیند.

ساعت ۸ صبح می دانستم از باران و ابر و گیسوی تو در امان نیستم کسی از سپیدی بیمارستان به طرفم آمد. پنهان است و کسی است که از سپیدی بیمارستان عبور کرده است. پنهان است مرا موقت صدا می کند جواب می دهم دیگر شروع نمی کند.

کسی است که فقط یک بار تو را صدا می کند دیوار هنوز سفید است بوی ادویه ی بیمارستان را تنفس می کنم- نیلوفر در اتاقم روئیده است عطر قدیمی دارد قادرم در این عطر غرق شوم و ۷ سال دیگر این نیلوفر را به تو نشان دهم. من در سپیدی اتاق و عطر نیلوفر گم هستم مرا پیدا کن مرا ویران کن. نیلوفر در سپیدی اتاق رشد می کند- مرا ویران کن در این هجوم پر شتاب سال که مرا پیر می کند تو مرا ویران کن پیری را نمی خواهم من برای پیری دیرم.

او به روایت دیگران:

هوشنگ مرادی کرمانی:

احمد رضا بچه ی کرمان است؛ او بعد از خواجوی کرمانی، مشهورترین شاعر کرمانی است. اگر خودش شعرهای خودش را بخواند، آدم خوشش می آید.

او همچنین داشتن کاریزما را ویژگی اصلی شخصیت احمدی عنوان می کند و می گوید: او تنها شاعری است که شعرش توسط مردم خوانده می شود، درد و غم نهفته دارد. خودش هم از کسی

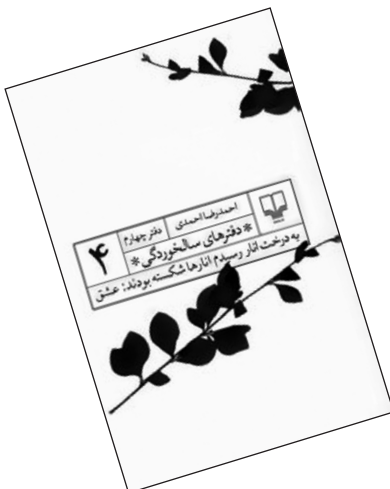
کینه به دل نمی گیرد.

احمد رضا پر از خاطره است با آدم های جورواجور. حواس اش جمع است چگونه از خودش مواظبت کند.

و مصطفی رحماندوست:

احمد رضا در سال هایی، کار برای کودکان را آغاز کرد که کسی برای بچه ها اهمیت قائل نبود. این شاعر و نویسنده کودکان در ادامه به توقیف اولین کتاب احمدی در زمان رژیم پهلوی اشاره کرد و گفت: این کتاب به غلط، سیاسی دیده شد و این شبهه به وجود آمد که او نیز ادبیات کودک را سپری برای حرف های سیاسی کرده، اما ادامه فعالیت احمدی در سال های دهه شصت، این تصور را باطل کرد.

رحماندوست به حرکت سیال و کودکانه ای اشاره می کند که در آثار بزرگسالانه احمدی نیز وجود دارد و حتی پا را فراتر از این گذاشت و آرزو کرد کاش احمد رضا، به جای این که کودکی را در آن کتاب شعرهای بزرگسال پنهان می کرد، ۱۴ کتاب دیگر نیز به ۱۴ کتاب کودکش اضافه می کرد.



ده آزمایش تاریخی جهان

انتخاب: فرهاد یوسفی

که محیط زمین پنجاه برابر این فاصله، یعنی ۲۵۰ هزار استادیوم است. از آنجا که دانشمندان در مورد طول واقعی یک استادیوم یونانی اختلاف نظر دارند، غیر ممکن است بتوانیم دقت این اندازه گیری را تعیین کنیم، اما بر پایه ی برخی از محاسبه ها گفته می شود خطای این اندازه گیری حدود پنج درصد است. (رتبه ی ۷)

گاليله: آزمایش اجسام در حال سقوط

تا حدود سال های ۱۵۰۰ میلادی، مردم فکر می کردند اشیای سنگین سریع تر از اجسام سبک سقوط می کنند. هر چه باشد، این سخن ارسطو است. اینکه یک دانشمند یونان باستان توانسته بود همچنان سلطه خود را حفظ کند، بیانگر این است که علم طی قرون وسطی چقدر تنزل کرده بود. گالیلهوگاليله که استاد کرسی ریاضیات در دانشگاه پیزا بود، آن قدر جسارت داشت که دانش پذیرفته شده را با چالش رو به رو کند.

این داستان از جمله ماجراهای معروف تاریخ علم است؛ گفته می شود وی دو جسم با وزن های مختلف را از بالای برج کج پیزا در ایتالیا شهر رها کرد و نشان داد که آن اجسام در یک زمان به زمین می رسند.

به چالش طلبیدن باورهای ارسطو ممکن بود برای گاليله به قیمت از دست دادن شغلش تمام شود، اما وی با این کار نشان داد که داور نهایی در موضوع های علمی، رویدادهای طبیعی است نه اعتبار افراد. (رتبه ی ۲)

گاليله: آزمایش سقوط توپ ها از سطح شیبدار

گاليله یک تخته را که حدود شش متر طول و ۲۵ سانتی متر عرض داشت انتخاب کرد و شیاری را در مرکز آن طوری حفر کرد که تا جایی که امکان دارد، صاف و مستقیم باشد.

وی سطح را شیبدار کرد و توپ های برنجی را درون این شیارها غلتاند و زمان سقوط را با یک ساعت آبی اندازه گیری کرد. ساعت آبی یک مخزن بزرگ آب بود که آبش از لوله های نازک به یک ظرف منتقل می شد.

وی پس از هر بار آزمایش و رها کردن توپ، میزان آب تخلیه شده را وزن می کرد. گاليله با وزن کردن



اراتوستن: اندازه گیری محیط زمین

در ظهر یکی از روزهای تابستان در یک از شهرهای مصر که امروزه آسوان نامیده می شود، خورشید مستقیم می تابد. اجسام هیچ سایه ندارند و نور خورشید تا انتهای یک چاه عمیق نفوذ می کند. ارتوستن که کتابداری کتابخانه ی اسکندریه در قرن سوم پیش از میلاد بود، هنگامی که این مطلب را خواند، دریافت که اطلاعات لازم برای محاسبه ی محیط زمین را در اختیار دارد. وی همان روز و همان ساعت، آزمایشی ترتیب داد و مشاهده کرد که پرتوهای خورشید در اسکندریه تا حدودی مایل است و حدود هفت درجه از خط عمود انحراف دارد.

حالا دیگر فقط محاسبه های باقی مانده بود. فرصت کنید زمین گرد است، در این صورت محیط دایره ی آن ۳۶۰ درجه است. با این تفسیر اگر دو شهر از یکدیگر هفت درجه دور باشند، می توان گفت به اندازه ی هفت سیصد و شصت و یک پنجاهم یک دایره ی کامل از هم فاصله دارند.

با اندازه گیری فاصله ی دو شهر، مشخص شد که این دو پنج هزار استادیوم (واحد طول برابر با حدود ۱۸۵ متر) از یکدیگر دورند. ارتوستن نتیجه گرفت

اگرچه دانشمندان تاکنون توانسته اند اجزای تشکیل دهنده ی ذره های زیر اتمی را در شتاب دهنده ها از یکدیگر جدا کنند، توالی ژنوم انسان را کشف و فعالیت ستارگان دور دست را تجزیه و تحلیل کنند، اما هنوز هم آزمایش هایی توجه دانشمندان را به خود جلب می کند که میلیون ها دلار هزینه در بر داشته و جریان بزرگی از اطلاعات ایجاد می کند؛ آزمایش هایی که پردازش آنها توسط ابر رایانه ها ماه ها به طول می انجامد. بسیاری از این گروه های پژوهشی توسعه پیدا کرده اند و برای انجام فعالیت با هم مشارکت می کنند. اما باید اذعان کرد که مفاهیم علمی به ذهن های منحصر به فردی که خود را درگیر راز و رمزهای جهان کرده اند، راه می یابد. هنگامی که رابرت پی. کریس، از گروه فلسفه ی دانشگاه ایالتی نیویورک واقع در استونی بروک و مورخ آزمایشگاه ملی بروکهایان از فیزیکدانان خواست که زیباترین آزمایش های کل تاریخ را نام ببرند، مشخص شد که ده نفر نخست این فهرست بیش تر بطور انفرادی کار کرده اند و دستیاری نداشتند. این فهرست نگرش جالبی از تاریخ دو هزار رساله ی اکتشاف را پیش روی ما می گذارد.



که در آن دو شکاف برای تقسیم نور به دو پرتو ایجاد شده بود، تکرار شد و به همین دلیل به آزمایش شکاف دو گانه نیز مشهور است. این آزمایش بعدها به معیاری برای تعیین حرکت شبه موجی تبدیل شد؛ حقیقتی که یک قرن بعد، هنگامی که نظریه ی کوانتوم آغاز شد اهمیت بیش از اندازه یی یافت. (رتبه ی ۵)

فوکو: چرخش کره زمین

فوکو در سال ۱۸۵۱ در پاریس آزمایش بسیار مشهوری را به انجام رساند که پس از گذشت سالیان متمادی، چند سال گذشته در قطب جنوب دوباره تکرار شد. این دانشمندان آونگی را در قطب جنوب نصب کردند و به تماشای حرکت این آونگ پرداختند.

جین برنارد فوکو دانشمند فرانسوی یک گلوله ی آهنی سی کیلوگرمی را به انتهای یک مقتول متصل و از سقف کلیسایی آویزان کرد و آن را به حرکت درآورد تا به سمت عقب و جلو حرکت کند. سپس برای آنکه نحوه ی حرکت این آونگ به خوبی مشخص شود، قلمی را به انتهای گلوله یی که روی بستری از شن های نرم و مرطوب در حال نوسان بود، قرار داد.

تماشاچیان در کمال شگفتی مشاهده کردند که آونگ بطرز غیر قابل توجیهی در حال چرخش است، یعنی مسیر حرکت رفت و برگشتی آن در هر تناوب با تناوب قبلی متفاوت است. اما واقعیت این امر این است که این کف کلیسا که به آرامی حرکت می کرد و به این ترتیب فوکو توانست با قانع کننده ترین روش ممکن نشان دهد که زمین حول محور خود در حال گردش است.

در عرض جغرافیایی پاریس، آونگ طی هر سی ساعت یک چرخش کامل را در جهت عقربه های ساعت انجام می دهد؛ در نیمکره ی جنوبی همین آونگ خلاف جهت عقربه های ساعت به حرکت در می آید و در نهایت روی خط استوا حرکت در اصل چرخشی نیست.

همان طور که دانشمندان عصر جدید نشان دادند زمان تناوب حرکت چرخشی پاندول در قطب جنوب برابر ۲۴ ساعت است. (رتبه ی ۱۰)

میلیکان: آزمایش قطره روغن

از دوران باستان دانشمندان الکتریسته را مورد بررسی قرار داده بودند؛ پدیده ی پیچیده یی که هنگام رعد و برق از آسمان نازل می شد، یا با

کوچک فلزی به هر طرف این میله ی چوبی وصل کرد تا شبیه یک دمبل شود، سپس آن را با سیمی آویزان کرد، سپس دو گلوله ی سربی را که حدود ۱۶۰ کیلوگرم جرم داشتند، به توپ های کوچک دو سر میله ی چوبی نزدیک کرد تا نیروی گرانشی لازم برای جذب کردن آنها ایجاد شود.

گلوله ها حرکت کردند و در نتیجه سیم تاب برداشت. کاوندیش با وصل کردن یک قلم کوچک در دو طرف میله توانست میزان جابجایی ناچیز گلوله هارا اندازه بگیرد. وی برای محافظت دستگاه از جریان هوا، آن را که ترازوی پیچشی نامیده می شود، درون اتاقکی قرار داد و با یک تلسکوپ میزان جابجایی را خواند.

وی با این دستگاه توانست مقداری را که به ثابت گرانشی معروف است، با دقت بسیار زیادی اندازه گیری کند و با استفاده از ثابت گرانشی، چگالی و جرم زمین را به دست آورد. اراستوتن توانست محیط زمین را اندازه بگیرد، اما کاوندیش جرم زمین را بدست آورد. (رتبه ی ۶)

یانگ: آزمایش تداخل نور

باورهای نیوتن همواره درست نبود. او پس از استدلال های مختلف به این نتیجه رسید که نور تنها از ذره تشکیل شده است و نه از موج. در سال ۱۸۰۳ توماس یانگ پزشک و فیزیکدان انگلیسی تصمیم گرفت این نظریه را بیازماید.

وی سوراخی را در پرده ی پنجره ایجاد کرد و آن را با یک مقوا که به وسیله ی سوزن شکاف کوچکی در آن ایجاد کرده بود، پوشاند. سپس، نوری را که از این شکاف می گذشت، با استفاده از یک آئینه منحرف کرد.

در مرحله ی بعد، ورقه ی نازکی از کاغذ انتخاب کرد که فقط یک سی ام اینچ (حدود یک میلی متر) ضخامت داشت و آن را به طور دقیق در مسیر عبور نور قرار داد تا پرتو نور را به دو قسمت تقسیم کند. نتیجه ی این آزمایش طرحی از نوارهای متناوب روشن و تاریک بود. این پدیده را فقط با فرض اینکه پرتوهای نور همانند موج رفتار می کنند، می توان تفسیر کرد.

نوارهای روشن وقتی مشاهده می شوند که دو قله ی موج با یکدیگر همپوشانی و یکدیگر را تقویت کنند، اما نوارهای سیاه وقتی ایجاد می شوند که یک قله ی موج با موج مخالف آن ترکیب شود و یکدیگر را خنثی کنند. این آزمایش سال های بعد با استفاده از یک مقوا

مقدار آب تخلیه شده، زمان را اندازه گرفت و آن را با مسافتی که گلوله طی کرده بود، مقایسه کرد. ارسطو پیش بینی کرده بود که سرعت گلوله های غلتان ثابت است و اگر مدت زمان حرکت را دو برابر کند، مسافت طی شده دو برابر می شود. اما گالیله نشان داد که مسافت طی شده با مجذور زمان متناسب است، یعنی اگر مدت زمان حرکت را دو برابر کنید، مسافت طی شده چهار برابر می شود. علت آن نیز این است که توپ در اثر جاذبه ی گرانشی بطور مرتب شتاب می گیرد. (رتبه ی ۸)

نیوتن: تجزیه ی نور خورشید با منشور

اسحاق نیوتن در همان سالی که گالیله در گذشت، متولد شد. وی در سال ۱۶۶۵ میلادی از ترینیتی کالج کمبریج فارغ التحصیل شد، سپس دو سال خانه نشین شد تا بیماری طاعون را که همه گیر شده بود از سر بگذراند.

وی از اینکه خانه نشین بود، چندان ناراضی نبود؛ چرا که مشغول فعالیت های علمی بود. در آن سال ها این تفکر رایج بود که نور سفید، خالص ترین نوع نور است (باز هم باورهای ارسطو). نورهای رنگی، تغییر شکل یافته ی نورهای سفید هستند. نیوتن برای آزمایش این نظریه، دسته یی از پرتوهای خورشید را به منشور تاباند و نشان داد که خورشید به طیفی از رنگ ها تجزیه می شود. البته مردم، رنگین کمان را در آسمان مشاهده می کردند، اما از تفسیر صحیح آن ناتوان بودند.

نیوتن توانست به درستی نتیجه گیری کند که رنگ های قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی، بنفش و رنگ های بین اینها، تشکیل دهنده ی نور سفید هستند. نور سفید در نگاه اول بسیار ساده به نظر می رسید، اما پس از نگاه دقیق تر مشخص شد که تلفیقی زیبا از نورهای گوناگون است. (رتبه ی ۴)

کاوندیش: آزمایش ترازوی پیچشی

یکی دیگر از فعالیت های نیوتن پیشنهاد نظریه ی گرانشی بود که بیان می کرد قدرت نیروی گرانش بین دو جسم با مجذور جرم هایش افزایش و به نسبت مجذور فاصله ی بین آن دو کاهش می یابد. اما این پرسش باقی بود که قدرت این نیروی گرانشی چقدر است؟

در پایان دهه ی اول قرن هجدهم، «هنری کاوندیش» تصمیم گرفت به این پرسش پاسخ دهد. وی یک میله ی چوبی را که حدود دو متر طول داشت، انتخاب کرد و سپس یک گلوله ی



بدینوسیله من رسماً از بزرگسالی استعفا می‌دهم

و مسئولیتهای یک کودک هشت ساله را قبول می‌کنم.

می‌خواهم به یک ساندویچ فروشی بروم و فکر کنم که آنجا یک رستوران پنج ستاره است.

می‌خواهم فکر کنم شکلات از پول بهتر است، چون می‌توانم آن را بخورم!

می‌خواهم زیر یک درخت بلوط بزرگ بنشینم و با دوستانم بستنی بخورم.

می‌خواهم درون یک چاله آب بازی کنم و بادبادک خود را در هوا پرواز دهم.

می‌خواهم به گذشته برگردم، وقتی همه چیز ساده بود،

وقتی داشتم رنگها را،

جدول ضرب را و شعرهای کودکانه را یاد می‌گرفتم، وقتی نمی‌دانستم که چه چیزهایی

نمی‌دانم و هیچ اهمیتی هم نمی‌دادم.

می‌خواهم فکر کنم که دنیا چقدر زیباست و همه راستگو و خوب هستند.

می‌خواهم ایمان داشته باشم که هر چیزی ممکن است و می‌خواهم که از پیچیدگی‌های

دنیا بی‌خبر باشم.

می‌خواهم دوباره به همان زندگی ساده خود برگردم،

نمی‌خواهم زندگی من پر شود از کوهی از مدارک، اداری، خبرهای ناراحت کننده، صورتحساب،

جریمه و ...

می‌خواهم به نیروی لبخند ایمان داشته باشم، به یک کلمه محبت آمیز،

به عدالت،

به صلح،

به فرشتگان،

به باران،

و به ...

این دسته چک من، کلید ماشین،

کارت اعتباری و بقیه مدارک، ... مال شما...

من رسماً از بزرگسالی استعفا می‌دهم.

نویسنده: سانتیا گوسالگا

این هسته‌ها را احاطه کرده اند.

با وجود تغییرهایی که نظریه ی کوانتوم در آن ایجاد کرد، این تصویر از اتم‌ها هنوز هم به قوت خود باقی است. (رتبه ی ۱۹)

کلاوس جانسون: تداخل یک الکترون منفرد

نه گفته‌های نیوتن و نه یانگ هیچ کدام در مورد ماهیت نور بطور کامل صحیح نبود؛ هر چند به سادگی نمی‌توان گفت نور از ذره تشکیل شده است، خاصیت‌های آن را فقط با استفاده از ماهیت موجی نیز نمی‌توان بطور کامل تشریح کرد.

طی پنج سال اول قرن بیستم، ماکس پلانک و آلبرت انیشتین نشان دادند که نور در بسته‌هایی که فوتون نام دارد، جذب و نشر می‌شود.

اما آزمایش‌هایی برای تعیین ماهیت دقیق نور همچنان ادامه داشت. بعدها تئوری کوانتوم متولد شد و طی چند دهه توسعه یافت و توانست دو نظریه ی پیشین را با یکدیگر آشتی داده و نشان دهد که هر دو می‌توانند صحیح باشند؛ فوتون‌ها و سایر ذره‌های ریز اتمی (همانند الکترون‌ها، پروتون‌ها و...) دو چهره از خود بروز می‌دهند که مکمل یکدیگرند.

فیزیکدانان برای شرح دادن این مطلب اغلب از یک آزمایش نظری شناخته شده استفاده می‌کنند. آنها ابزارهای آزمایش شکاف دو گانه ی یانگ را بکار می‌برند، اما جای آنکه نور معمولی بکار ببرند از پرتو الکترون استفاده می‌کنند.

بر اساس قانون‌های مکانیک کوانتوم، جریان ذره‌ها به دو پرتو تفکیک می‌شوند، پرتوهای کوچک تر با یکدیگر تداخل می‌کنند و همان الگوی آشنای نوارهای متناوب تاریک و روشن را که توسط نور ایجاد شده بود، از خود نشان می‌دهند، یعنی ذره‌ها همانند موج عمل می‌کنند.

بر اساس مقاله یی که در فیزیکس ورلد منتشر شد و توسط پیتر راجرز سردبیر مجله نگاه‌شده شده است تا سال ۱۹۶۱ هیچ کس این آزمایش را در عمل به انجام نرساند، تا اینکه کلاوس جانسون در این سال موفق به انجام این آزمایش شد.

در آن هنگام هیچ کس از نتایج به دست آمده چندان شگفت زده نشد و نتیجه‌های بدست آمده همانند بسیاری از موردهای دیگر بدون آنکه نامی از کسی در میان باشد به دنیای علم وارد شد.

(رتبه ۱)

منبع: نشریه ۷ روز زندگی

کشیدن شانه به موها می‌توانستند به راحتی آن را ایجاد کنند. در سال ۱۸۹۷ فیزیکدان انگلیسی جی.جی. تامسون اثبات کرد که الکتروسیسته از ذره‌هایی که دارای بار منفی هستند، یعنی الکترون‌ها به وجود می‌آید. (آزمایشی که در واقع بایستی یکی از موردهای این فهرست باشد) و کار اندازه‌گیری بار این ذره‌ها در سال ۱۹۰۹ به رابرت میلیکان، دانشمند آمریکایی محول شد.

وی با استفاده از یک عطریاش، قطره‌های ریز روغن را به درون اتاق کوچک شفاف اسپری کرد. در بالا و پایین این اتاق کوچک، صفحه‌های فلزی قرار داشتند که به باتری متصل بودند و در نتیجه یکی از صفحه‌های مثبت و صفحه‌ی دیگر منفی بود. از آنجا که این قطره‌ها هنگام عبور در هوا دارای مقدار جزیی بار الکتریکی می‌شد، می‌توان سرعت سقوط این قطره‌ها را با تغییر ولتاژ صفحه‌های فلزی تنظیم کرد.

هنگامی که نیروی الکتریکی بطور دقیق با نیروی گرانشی برابر شود. قطره‌های روغن همانند ستارگان درخشان در پس زمینه، تاریک به نظر می‌رسند و در هوا معلق می‌مانند. میلیکان این قطره‌ها را یکی پس از دیگری مورد ملاحظه قرار داد، ولتاژ صفحه را تغییر داد و به مشاهده‌ی تأثیر آن پرداخت.

وی پس از انجام آزمایش‌های متعدد به این نتیجه رسید که بار الکتریکی یک مقدار مشخص و ثابت دارد. کوچک ترین بار این قطره‌ها چیزی نیست به جز بار یک الکترون منفرد. (رتبه ۳)

رادرفورد: کشف هسته

در سال ۱۹۱۱ که ارنست رادرفورد در دانشگاه منچستر سرگرم آزمایش در مورد رادیو اکتیویته بود، گمان می‌رفت که اتم‌ها از گلوله‌های نرم و باردار مثبتی تشکیل شده‌اند که توسط ذره‌هایی با بار منفی احاطه می‌شوند؛ مدل کیک کشمش. اما هنگامی که وی و دستیارانش ذره‌های باردار مثبت کوچکی را که ذره‌ای آلفا نامیده می‌شدند، به صفحه نازکی از طلا تاباندند، در شگفتی تمام مشاهده کردند که درصد اندکی از این پرتوها به سمت عقب برگشتند.

به عبارت دیگر این ذره‌ها پس از برخورد با اتم‌ها کمانه کرده‌اند. «رادرفورد» نتیجه گرفت اتم‌های واقعی چندان هم نرم نیستند. قسمت اصلی جرم این اتم‌ها باید در مرکز اتم‌ها، که امروزه هسته‌ی اتم نامیده می‌شود، قرار داشته باشد و الکترون‌ها

هامون سینمای ایران

بار روی صحنه تئاتر رفت و بعد از مدتی به عباس جوانمرد، معرفی و به صورت کاملاً حرفه‌ای بازیگر تئاتر شد. از جمله نمایش‌هایی که وی در آن‌ها ایفای نقش نموده است، می‌توان به سنگ و سرنه، همه پسران من، شب بیست و یکم و بیا تا گل بر افشانیم اشاره کرد.

او چندین نمایش تلویزیونی مانند فیزیکدان‌ها و هنگامه شیرین وصال را هم در کارنامه دارد. ۵ سال پس از ورود به تئاتر، یعنی در سال ۱۳۴۷ وارد حرفه‌ی دوبله‌ی شد و مدت کوتاهی نیز در زمینه دوبله به فعالیت پرداخت و فارغ‌التحصیل بازیگری دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران بود.

سینما

شکبیایی نخستین بار در سال ۱۳۵۳ در فیلم کوتاه و ۱۶ میلیمتری «کتیبه» به کارگردانی فریبرز صالح مقابل دوربین رفت. در سال ۱۳۶۱ در حالی که مشغول بازی در نمایش «شب بیست و یکم» بود، مورد توجه مسعود کیمیایی قرار گرفت و با بازی در نقش کوتاهی در فیلم خط قرمز (مسعود کیمیایی ۱۳۶۱) به سینما آمد. شکبیایی بعد از ۲۲ سال یک بار دیگر در فیلمی از مسعود کیمیایی ظاهر شد. (حکم ۱۳۸۳). اما از بعد از بازی در فیلم هامون (داریوش مهرجویی ۱۳۶۸) بود که نام خسرو شکبیایی بر سر زبان‌ها افتاد. او برای بازی در همین فیلم از «هشتمین جشنواره فیلم فجر»، سیمرغ بلورین دریافت کرد و تحسین منتقدان و مردم را برانگیخت.

از سال ۱۳۶۸ به بعد، علاقمندان به سینما، خسرو شکبیایی را در جلد حمید هامون می‌شناختند، اما او توانایی‌های انکارناپذیرش را در چند فیلم به معرض نمایش گذاشت: بازی تأثیرگذار او در دو فضای کاملاً متفاوت در فیلم کیمیا و کاغذ بی خط.

او برای بازی در فیلم کیمیا (احمد رضا درویش ۱۳۷۳) بار دیگر برنده سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول از سیزدهمین جشنواره فیلم فجر شد. او سومین سیمرغ خود را هم برای بازی در نقش عادل مشرقی فیلم سالاد فصل (فریدون جیرانی) گرفت. از آخرین افتخارات شکبیایی هم دیپلم افتخار برای فیلم اتوبوس شب (کیومرث پوراحمد)



شکوه فراوان انجام شد، محبوبیت بالای شکبیایی را در بین مردم نشان داد. با هم بخش‌هایی از زندگی نامه‌ی او را مرور می‌کنیم. روانش شاد.

آغاز

خسرو شکبیایی در ۷ فروردین ماه سال ۱۳۲۳ در خیابان مولوی تهران به دنیا آمد. در شناسنامه نامش «خسرو» است ولی خانواده و نزدیکان او را «محمود» صدا می‌کردند. پدر خسرو سرگرد ارتش بود و وقتی او ۱۴ ساله بود بر اثر سرطان از دنیا رفت. او قبل از این که وارد عرصه تئاتر شود، در حرفه‌هایی چون خیاطی و کانال‌سازی و آسانسورسازی کار می‌کرد.

تاتر

شکبیایی فعالیت هنری خود را از سال ۱۳۴۲ با بازیگری تئاتر آغاز کرد. در ۱۹ سالگی برای اولین

خسرو شکبیایی از بزرگ‌ترین، هنرپیشگان تاریخ سینمای ایران است. مردی که با بازی در هامون، اثر جاودان، داریوش مهرجویی، خیلی زود شهره شد و یکی از بهترین کارهایش را در اولین فیلم‌های جدی‌اش ارائه کرد. شکبیایی با بازی در سریال‌های جذابی مثل روزی روزگاری و خانه‌ی سبز، توانایی‌های خود را به رخ کشید و بیش از پیش در بین عموم ایرانیان مشهور و محبوب شد. «خسرو شکبیایی، زاده خاک پاک تهر، بزرگ شده بازارچه قنات‌آباد، مخلص تمام عاشقای ایرون و همین حالای ایرون. متولد هفتم فروردین ۱۳۲۳» این جملاتی است که شکبیایی، در مورد خودش بیان کرده است.

خسروی سینمای ایران، در ۲۸ تیرماه ۱۳۸۷ رخ در نقاب خاک کشید. مراسم خاکسپاری او، که با

بود. شکیبایی آخرین جایزه‌اش را از ششمین جشن ماهنامه دنیای تصویر برای بازی در فیلم «کاغذ بی خط» دریافت کرد.

در ۹ تیرماه ۱۳۸۷ در دومین جشن منتقدان سینمایی، جایزه یکی از برترین بازیگران سی سال سینمای پس از انقلاب را گرفت. او همچنین در بیست و ششمین جشنواره فیلم فجر، بازیگر و گوینده تیزر جشنواره بود.

تلویزیون

شکیبایی در سال ۱۳۵۴، یعنی یک سال بعد از اولین حضور او در فیلم کوتاه «کتیبه»، به دعوت محمد رضا اصلانی در سریال «سمک عیار» ایفای نقش کرد و پس از آن در سریال‌هایی چون لحظه، کوچک جنگلی، مدرس، روزی روزگاری، خانه سبز، کاکتوس، آواز مه، تفنگ سر پر به ایفای نقش پرداخت. او در تلویزیون هم موفق بود. از همان زمان که در نقش «سید حسن مدرس» بازی کرد و آن مونولوگ طولانی معروف اش را اجرا کرد. تا کارهای به یاد ماندنی‌ای همچون روزی روزگاری، خانه سبز، کاکتوس و ...

شکیبایی در چند فیلم تلویزیونی هم به ایفای نقش پرداخت. آخرین نقش‌آفرینی این هنرمند در فیلم تلویزیونی پیوند (سعید عالم‌زاده) و آخرین نمایش فیلمش، آشیانه‌ای برای زندگی (حمید طالقانی) بود که به مناسبت روز پدر از تلویزیون پخش شد. شکیبایی، علاوه بر هنرنمایی در نقش آفرینی سینما و تئاتر و تلویزیون، برخی از سروده‌های فروغ فرخزاد، سهراب سپهری، سید علی صالحی و محمدرضا عبدالملکیان را به صورت دکلمه اجرا کرده بود.

پایان

شکیبایی در ساعت ۴ صبح جمعه ۲۸ تیرماه ۱۳۸۷ در سن ۶۴ سالگی در اثر بیماری عارضه قلبی در بیمارستان پارسیان تهران درگذشت و در قطعه هنرمندان بهشت زهرا دفن شد. او مدت‌ها از عارضه سرطان کبد رنج می‌برد.

خسرو شکیبایی در نگاه دوستان:

رضا کیانیان

سال ۷۳، سر فیلم «کیمیا» که قسمتی از فیلمبرداری آن در جنوب انجام می‌شد، خسرو شکیبایی سر کار با یه موتور تصادف کرد و زمین خورد و دستش زخمی شد. من اون موقع سر صحنه فیلم برداری در جنوب نبودم.

بعد گروه برای ادامه فیلمبرداری اومدن "مشهد" که من هم بازی داشتم. دیدم دست خسرو

باندپیچی شده، بهش گفتم. چی شده؟ گفت تو جنوب سر فیلمبرداری تصادف سنگین کردم و انگشتم قطع شده... واسه همین دورش باند پیچیدم! بعد برگشت رفت. من از همه جا بی خبر با حیرت و تعجب حرف خسرو رو باور کردم و بی خبر از این که با گروه هماهنگ کرده تا منو اذیت کنن، عصبانی و خشمگین سریع رفتم طرف آقای درویش کارگردان فیلم- و کلی خشم و داد و بیداد... که شما حق ندارید فیلمبرداری رو ادامه بدید و باید کار رو تعطیل کنید و این چه وضعشه؟ چطور وقتی یه پیچ دوربینتون خراب می شه کار تعطیل می شه، حالا انگشت نقش اصلیتون ، اون هم سر فیلمبرداری کار خودتون، قطع شده نشستین راحت و خوشحال دارین به فیلمبرداری ادامه می دید؟ یعنی چی؟!... وسط اعتراض و داد و بی داد دیدم درویش زد زیر خنده و به گروه نگاه می‌کنه... همه دارن می‌خندن... خندیدنشون رو که دیدم فهمیدم که بله! خسرو با همه گروه هماهنگ کرد تا من رو اذیت کنند و سر کارم بزارن. این یکی از خاطره‌های خاصی یه که از خسرو هنوز تو ذهنم مونده.

بیبا فرهی

از خسرو چی باید بگم؟ شکیبایی فوق العاده بود. همیشه قابل احترام و بزرگ. تو یاد و ذهن و قلب مردم بود و خواهد بود. ۵ تا کار با ایشون کردم که اولین هامون بود و بعد این همکاری شیرین و جذاب ادامه پیدا کرد. او بهترین و کاملترین پارتنر بود. همراه ترین نقش مقابل. تلفیقی از حس و تکنیک. خسرو همه چیز رو با هم داشت. بزرگ بود... همیشه تو قلب من و مردم می‌مونه.

فریدون جیرانی

خسرو (مکت می‌کند) ... خسروی عزیز... سینمای ایران استعداد بی نظیری رو از دست داد... استعدادی که خودش رو به هر نقشی تحمیل می‌کرد و می‌افزود و هویت می‌داد... در اکثر کارهاش شما رنگ و بوی شکیبایی رو در نقش و کاراکتری که ایفا می‌کرد می‌بینید. بعضی‌ها این طوری اند. مثل شکیبایی. نقش را مال خودش می‌کرد و بعد به نقش می‌دمید و بزرگش و بزرگترش می‌کرد... هویت مدارش می‌کرد... شبیه خودش می‌کرد... به چیزی تبدیلیش می‌کرد که باید بشود... سینمای ایران استعداد بی نظیری رو از دست داد.

هدیه تهرانی

هنرمند بزرگ خسرو شکیبایی یکی از انگیزه‌های

اصلی من برای ورود به سینما بود. مخصوصا زمانی که سریال «روزی روزگاری» پخش شد و بازی شکیبایی را برای اولین بار دیدم و او را شناختم و حضور ایشان یکی از انگیزه‌های اصلی من برای وارد شدن به این حرفه شد. فن خسرو شکیبایی تاثیر زیادی بر من گذاشت و هنوز هم نمی‌توانم باور کنم خسرو شکیبایی دیگر نیست.

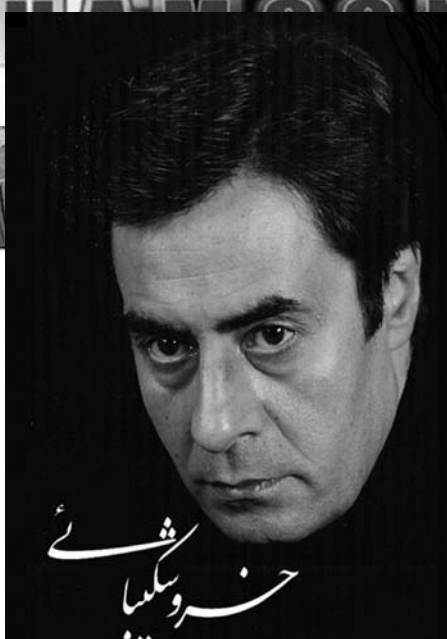
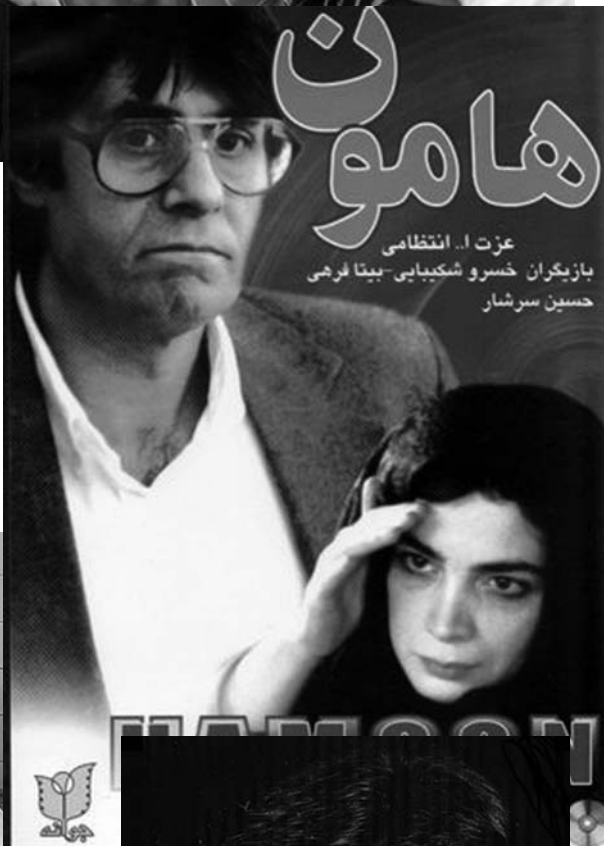
پولاد کیمیایی

من کی ام که در وصف بزرگی خسرو شکیبایی حرف بزنم؟ کارنامه سنگین و درخشان ایشون نشون جایگاه عظیم و بزرگ ایشونه، کارنامه درخشانی که همیشه در تاریخ سینمای ایران خواهد موند. اما آیا شکیبایی فقط با کارنامه پربارش شکیبایی شد؟ آیا همه ی شکیبایی فقط همین کارنامه درخشانش بود؟ جواب من قطعا خیره. شکیبایی رو اون "مهر"ی که تو دلش بود شکیبایی کرد. خسرو شکیبایی یعنی مهر و محبت و دوست داشتن. یعنی خنده و اون صدای یادگاری... همینش برای ما مونده... الان هم هر لحظه حضورش حس می‌شه. واقعا حس می‌شه. وقتی رفت ، سینما به کما رفت. همه مات و مبهوت بودیم و بهم خیره شده بودیم. شکیبایی جایگاه "مهر" در سینما بود. میشه پر مهر بود. من مقابل خیلی از بازیگرهای سینما ایران قرار گرفتم و بازی کردم. از کوچیک تا بزرگ. هیچ کدوم و هیچ کس برای من لحظه ای شکیبایی نشد. هیچ کس جا و مقامش رو نگرفت... خسرو شکیبایی همیشه و همیشه در آغوش ماست... بزرگ ماست. عمو خسروی سینمای ماست.

فیلم شناسی

کتیبه (کوتاه-۱۳۵۳)،

خط قرمز (۱۳۶۱)، دادشاه (۱۳۶۲)، صاعقه (۱۳۶۳)، دزد و نویسنده (۱۳۶۴)، رابطه (۱۳۶۵)، ترن (۱۳۶۶)، شکار (۱۳۶۶)، عبور از غبار (۱۳۶۸)، هامون (۱۳۶۸)، جستجو در جزیره (۱۳۶۹)، بانو (نمایش در ۱۳۷۷-۱۳۷۰)، پرواز را به خطر بسپار (۱۳۷۱)، سارا (۱۳۷۱)، یک بار برای همیشه (۱۳۷۱)، بلوف (۱۳۷۲)، درد مشترک (۱۳۷۳)، کیمیا (۱۳۷۳)، پری (۱۳۷۳)، خواهران غریب (۱۳۷۴)، عاشقانه (۱۳۷۴)، سایه به سایه (۱۳۷۵)، سرزمین خورشید (۱۳۷۵)، روانی (۱۳۷۶)، زندگی (۱۳۷۶)، دختر دایی گمشده (۱۳۷۷)، لژیون (۱۳۷۷)، عشق شیشه ای (۱۳۷۸)، میکس (۱۳۷۸)، دختری به نام تندر (۱۳۷۹)، کاغذ بی خط (۱۳۸۰)، مزاحم (۱۳۸۰)، اثیری (۱۳۸۰)، صبحانه برای دو نفر (۱۳۸۲)، سالاد فصل (۱۳۸۳)، ازدواج صورتی (۱۳۸۳)، حکم (۱۳۸۳)، ستاره‌ها (۱۳۸۴).



افتخارات

برنده سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد از هشتمین جشنواره فیلم فجر (۱۳۶۸)، به پاس بازی در فیلم «هامون»

برنده سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد از سیزدهمین جشنواره فیلم فجر (۱۳۷۳)، به پاس بازی در فیلم «کیمیا»

نامزد دریافت سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد در یازدهمین جشنواره فیلم فجر (۱۳۷۱)، برای بازی در فیلم «یک بار برای همیشه»

نامزد دریافت سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد در پانزدهمین جشنواره فیلم فجر (۱۳۷۵)، برای بازی در فیلم «سایه به سایه»

نامزد دریافت سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد در بیستمین جشنواره فیلم فجر (۱۳۸۰)، برای بازی در فیلم «کاغذ بی خط»

کسب رتبه دوم نظرسنجی ماهنامه گزارش فیلم (۱۳۷۳)، برای انتخاب بهترین بازیگران سینمای ایران.

نامزد دریافت جایزه بهترین بازیگر مرد در اولین جشن سینمای ایران، برای بازی در فیلم «ابلیس»

برنده آهوی بلورین مردم به عنوان بهترین بازیگر نقش اول مرد از سومین جشن سینمای ایران، به پاس بازی در فیلم «یک بار برای همیشه»

نامزد دریافت آهوی بلورین مردم برای بهترین بازیگر نقش دوم مرد از سومین جشن سینمای ایران، برای بازی در فیلم «سارا»

نامزد دریافت آهوی بلورین مردم برای بهترین بازیگر نقش اول مرد از سومین جشن سینمای ایران، برای بازی در فیلم «کیمیا»

برنده آهوی بلورین بازیگر برگزیده سینمای دفاع مقدس از پنجمین جشن سینمای ایران، برای بازی در فیلم «کیمیا»

بهترین بازیگر نقش اول مرد در اولین جشنواره سینما و زن (۱۳۷۴)، به پاس بازی در فیلم «کیمیا»

برنده سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش دوم مرد از بیست و سومین جشنواره فیلم فجر (۱۳۸۳)، به پاس بازی در فیلم «سالاد فصل».

درک‌وچه‌های غزل

از شرق گریبان تو خورشید دمیده
جبریل به پیشانی تو دست کشیده
آغوش تو چون کلبه ی دنج ته باغ ست
یک کلبه پر از رد نفس های سپیده
از عشق تو امشب چه عجیب ست که حتی
عقل از سر ماه وسط حوض پریده
برخیز که در آینه اقرار نمایی
قلبم چه گران یوسفی از مصر خریده
ای قبله نمای همه ذرات نمازم
ای حاجت بنشسته به محراب عقیده
شیراز نفس های تو دل می برد از من
باجام می و حافظ و نارنج رسیده
ای نورترین نور در این دیده ی خاموش
ای شهرت چشمان تو تا عرش رسیده
برخیزوبه ماهی که بلند است نگه کن
آن ماه که در صبح رخت جامه دریده

علی حکیمی

باز یادش یادی از ما کرد و رفت
آتشی در سینه بر پا کرد و رفت
لحظه ای آمد به بالینم نشست /
مردن مارا تماشا کرد و رفت
تا بسوزاند سراپا هستی ام
عشق را در سینه احیا کرد و رفت
تا بکوبندم به سنگ اطفال کوی
سر ما بر خلق افشا کرد و رفت
در سر کویم دلی گم کرده بود
جستجویی کرد و پیدا کرد و رفت
خلوتی خوش داشتم با عقل و دین
باز مارا مست و شیدا کرد و رفت
اشک را نازم که بعد از رفتنش
عقده هایم از گلو وا کرد و رفت
چون شفق در مرگ روزم خون گریست
آنکه یک شب یادی از ما کرد و رفت

عباس خیرآبادی

مدتی کشمکش افتاد میان من و دل
تا شد از پرده برون راز نهان من و دل
هر شیی من ز بلای دل و دل از غم تو
تا سحرگاه بلند است فغان من و دل
من و دل مدتی آواره گیتی بودیم
آخر افتاد به چنگ تو عنان من و دل
جز تو ای عشق که از هر دو زبان با خبری
کسی آگاه نباشد به زبان من و دل
دل به زلف تو گرفتار و من اندر پی دل
می کشم ناله و خلقی نگران من و دل
شانه بر زلف مزین دست بدار از شوخی
که بود بسته به این سلسله، جان من و دل
جستجویی به سر کوی بتان باید کرد
تا بجویند در آن خاک نشان من و دل
دلهم از دست ببرد و جدایی کردی
به تو ای دوست نه این بود گمان من و دل

ابوتراب جلی

بر در چه میزنی ، دری وا نمی شود
من گشته ام نگرده که پیدا نمی شود
لیلا یکی ، درست بگویم خدا یکی
هر کس به یک کرشمه که لیلا نمی شود
مستی و عشق بازی و دستی به زلف یار
در شعر و قصه می شود ، اینجا نمی شود
او از تو سیب خواست ، تو دیگر بگو چرا؟
آدم که خام خواهش حوا نمی شود
دریادلم ! چگونه به یک قطره دل دهم؟
یک قطره آب مانده که دریا نمی شود
حق با تو بود اگر به دلت مهر من نبود
دریا که در میان سبو جا نمی شود
حق با من است اگر ز تو دل میکنم شبی
یوسف که پایبند زلیخا نمی شود
از عشق توبه کردن من نیز بیهوده است
هیچ اهرمن به توبه اهورا نمی شود

حمیدرضا رجایی

تو اتاقم نشسته بودم و غرق در رمان جدیدی بودم که تازه به دستم رسیده بود که یهو موبایلم زنگ زد و منو از اون دنیای شیرین رویاهای عاشقانه درآورد. به نگاه به گوشی کردم. اسم کسی نیفتاده بود. تنها سه نقطه [...] بود که مدام روی صفحه موبایلم خاموش روشن می شد. به نگاه به ساعت کردم. تازه سر شب بود. گوشی رو برداشتم «الو...» یه صدای دورگه از پشت گوشی گفت: «سلام عشق من!» گفتم: «بله! شما!» گفت: «حالا دیگه منو نمی شناسی؟...» گفتم: «نه... شما؟» یه نفس عمیق کشید و گفت: «ا... منم! شوخی نکن، یعنی منو فراموش کردی؟» گفتم: «نمی شناختم که بخوام فراموش کنم... مزاحم نشید لطفا...» خندید و گفت: «شوخی بامزه ای بود. بسه دیگه...» وسط حرفش پریدم و گفتم: «من با کسی شوخی ندارم. خجالت بکشید آقا...»

«بی مزه» این رو گفت و گوشی رو قطع کرد... یه کم به گوشی نگاه کردم و تو دلم گفتم خودتی. دوباره کتاب رو برداشتم و خط اول رو هنوز نخونده بودم که به نظرم اومد اون صدا رو قبلا شنیده بودم... اما صدای عشق من نبود... آره... صدای عشق من جور دیگه ای بود... دورگه بود اما نه این قدر... صدای عشقم... عشقم! راستی اسم عشقم چی بود؟... الان یادم می اومد... معمولا این اتفاق برام زیاد می افتاد. یه چیزای سطحی سریع از ذهنم می پرید... اما این که سطحی نبود! خیلی مهم بود! اسم عشقم بود... نکنه اونم برام سطحی شده بود!... نه... اون هنوز برام جذاب بود... آره... یه کم فکر کردم... آره فکر می کنم جذاب بود... هر چی به مغزم فشار آوردم اسمش یادم نمی اومد... یهو یه چیزی به فکرم خطور کرد... اون تقریبا هر روز به من زنگ می زد یا برام پیغام می فرستاد... حتما اسمش توی موبایلم بود... سریع موبایل رو برداشتم و شماره هایی که بهم زنگ زده بودند یا پیغام فرستاده بودند رو نگاه کردم... اما اسم عشقم توشون نبود... تنها سه نقطه بود که همه جا حضور داشت... آه... یعنی چی شده بود؟... آهان، یادم اومد. اون روز که موبایل رو دادم دست مامان، برای اینکه متوجه نشه که اسم مرد رویاهای زندگی من چیه اسمش رو پاک کردم و به جاش سه نقطه رو وارد موبایل کردم... این مال خیلی وقت پیشه... نکنه مُردم یا نکنه اینها همه خیال بوده و اصلا آقای سه نقطه ای وجود نداشته!... ای وای!... نکنه این که الان زنگ زد، همون عشقم، مرد رویایی زندگیم بود و من اون طوری باهاش حرف



زدم؟... وای نه! چی کار کنم؟... شنیده بودم که پیش میاد آدم گاهی چهره ی طرفش رو از یاد ببره اما اینکه اسمش رو فراموش کنه دیگه نو بر بود به خدا!... خوبه بهش زنگ بزنم... شماره اش رو که دارم... آره... زنگ می زنم... بالاخره با یه ترفندی از زیر زبونش می کشم که اسمش چیه!... سریع گوشی رو برداشتم و شماره اش رو گرفتم... آه... لعنت به این موبایل ها که مواقع ضروری در دسترس نیستند... چندین بار گرفتم اما هر دفعه اون خانمه یه چیزی می گفت... دیگه کلافه شده بودم که مامانم با یه استکان چایی وارد اتاقم شد... نمی دونم چی شد که یهو بهش گفتم: «مامان، تو نمی دونی اسم عشق من چی بود؟» مامانم که از تعجب داشت سکنه می کرد، استکان رو به سختی یه گوشه گذاشت و گفت: «خب! چشمم روشن! عاشق هم شدی!» تازه فهمیدم که چه گندی زدم... با هزار التماس و شوخی و ترفند دیگه، حالمش کردم که شوخی کردم و گفتم: «آخه، ساده، من عشق و عاشقیم کجا بود... تازه اگه داشتم... مگه می شه آدم اسم عشقش از یادش بره!... شوخی کردم مادر من...» یه کم آروم شد اما بازم مشکوک بود و در حالی که داشت زیر لب غرولند می کرد از اتاق رفت بیرون... وای... وای... وای... وای... تا حالا این قدر خنگ نشده بودم... آخه اسمش چی بود؟... همش تقصیر این کتاب های عاشقانه ی مزخرفه... یا شایدم اون قرص هایی که برای خوب شدن جوش های صورتم می خورم... باید یه کاری می کردم... گوشی رو برداشتم و شماره ی یکی از دوست هام رو گرفتم... «الو... شهلا... سلام... خوبم... ببین! تو اون پسری که چند روز پیش با من اومده بود کنسرت یادته؟!... آره... همون قد بلنده... ببین نخندی ها... تو می دونی اسمش چی بود؟!» صدای خنده ی شهلا رو فکر کنم مامانم هم شنید... بهم گفت: «مگه از تو خیابون پیداش کرده بودی؟! شیرین تو یه چیزیت می شه ها... تو که هیچ وقت به آدم حرفی نمی زنی... اون شب هم به عنوان دوستت به ما معرفی کردی... اسمش رو نگفتی... چند وقت بود می شناختیش؟... چی؟!... یک سال!... بعد از یک سال، ما تازه باید دوست تو رو بشناسیم؟ اون وقت حتی به ما معرفی هم نکنی!... بابا تو دیگه کی هستی?!»

کل جریان رو براش تعریف کردم... کلی خندید... اصلا باورش نمی شد... هر چی گفتم که من عاشقم، باید حتما پیداش کنم، باورش نشد. البته

حق داشت. همش تقصیر خودم بود. همیشه اون رو از همه مخفی کرده بودم. نمی خواستم کسی از دنیای خصوصیم چیزی بدونه. کاش لااقل به مامان گفته بودم. چه می دونستم که یه روز اسمش رو فراموش می کنم! نمی دونستم چی کار کنم... به دوست های قدیمی ترم که چند بار منو با اون دیده بودند هم زنگ زدم اما اون ها گفتند که اصلا نمی دونستند که ما با هم دوست هستیم، چون ما همیشه جلو همه فیلم بازی می کردیم که انگار اصلا همدیگه رو نمی شناسیم و من هم همیشه از عشقم به اسم سه نقطه یاد می کردم... داشتم می مردم... آخه یعنی چی؟!... پهو یاد نامه هاش افتادم... آره... اون برام چند تا نامه فرستاده بود... حتما پای نامه هاش اسمش بود... سریع سراغ کمد رفتم و تمام کتاب ها و کاغذها رو بیرون ریختم تا اینکه جعبه ی نامه ها که یه جعبه کفش قدیمی بود و یه جفت از کفش های قدیمی رو هم روی نامه ها گذاشته بودم تا توجه مامان جلب نشه رو پیدا کردم... نامه ها بوی کفش و در اصل بوی پای خودم رو گرفته بود... برداشتم و همه شون رو از اول تا آخر خوندم... اما هرجا که اون اسمش رو گفته بود به جای اسمش سه نقطه گذاشته بودم، برای روز مبادا و محض احتیاط که کسی متوجه نشه... دیگه داشت از خودم بدم می اومد... تمام هدیه هاش و کارت پستال هاش اسم سه نقطه داشتند... آخه اسمش چی بود؟!... اگه فردا بینمش و اسمش رو ندونم خیلی بد می شه... آخه خیلی دوستش دارم... عاشقم... به معنای واقعی کلمه... اسمش چی بود؟ نگاهم به دفتر سرسیدهام افتاد که توشون وقایع روزانه رو می نوشتم... آوردم و نگاه کردم. توی این روزهای آخر که چیزی نبود... از یک سال پیش به این ور رو نشستم صفحه به صفحه خوندم اما همه جا نوشته شده بود: سه نقطه رو دیدم... با سه نقطه رفتیم شام بیرون... با سه نقطه فلان... حتی ۱۹ تیر هم نوشته بودم تولد سه نقطه... داشتم دیوونه می شدم... یعنی اسم عشق من چی بود؟... اسم مرد رویاهام... تمام زندگیم... اسمش چی بود؟... کسی می دونه؟... الان سه ساله که دارم دنبالش می گردم... اما نیست که نیست... دوستش داشتم... تقصیر من نبود به خدا... لعنت به این آلزایمر... لعنت به یه این مخابرات و موبایل ها... کاش اسمش یادم می اومد... لااقل

برای عروسیم دعوتش می کردم...

نویسنده: علی دلگشایی ● ● ●

از دل تاریخ

در شادمانی مردم سهیم شو!

ناصر خسرو قبادیانی بسوی باختر ایران روان بود. شبی میهمان شبانی شد در روستای کوچکی در نزدیکی سنندج، نیمه های شب صدای فریاد و ناله شنید برخاست و از خانه بیرون آمد صدای فریاد و ناله های دلخراش و سوزناک از بالای کوه به گوش می رسید. مبهوت فریاد ها و ناله ها بود که شبان دست بر شانه اش گذاشت و گفت: این صداها از آن مردیست که همسر و فرزند خویش را از دست داده، این مرد پس از چندی جستجو در غاری بر فراز کوه ماندگار شد هر از گاهی شبها ناله هایش را می شنویم. چون در بین ما نیست همین فریاد ها به ما می گوید که هنوز زنده است و از این روی خوشحال می شویم. که نفس می کشد. ناصر خسرو گفت می خواهم به پیش آن مرد روم. مرد گفت بگذار مشعلی بیاورم و او را از شیار کوه بالا برد. ناصر خسرو در آستانه غاری ژرف و در زیر نور مهتاب مردی را دید که بر تخته سنگی نشسته و با دو دست خویش صورتش را پنهان نموده بود. مرد به آن دو گفت از جان من چه می خواهید؟ بگذارید با درد خود بسوزم و بسازم.

ناصر خسرو گفت: من عاشقم این عشق مرا به سفری طول دراز فرا خوانده، اگر عاشقی همراه من شو. چون در سفر گمشده خویش را باز یابی. دیدن آدمهای جدید و زندگی های گوناگون تو را دگرگون خواهد ساخت. در غیر اینصورت این غار و این کوهستان پیشاپیش قبرستان تو و خاطرات خواهد بود. چون پگاه خورشید آسمان را روشن کند براه خواهیم افتاد اگر خواستی به خانه شبان بیا تا با هم رویم.

چون صبح شد آن مرد همراه ناصر خسرو عازم سفر بود. سالها بعد آن مرد همراه با همسری دیگر و دو کودک به دیار خویش باز گشت در حالی که لبخندی دلنشین بر لب داشت.

ارد بزرگ می گوید:

”سنگینی یادهای سیاه را

با تنهایی دو چندان می کنی ...

به میان آدمیان رو و در شادمانی آنها سهیم شو
لبخند آدمیان اندیشه های سیاه را کمرنگ و دلت
را گرم خواهد نمود.”

شوریدگان همواره در سفر هستند و چون خواسته

خویش یافتند همانجا کاشانه ای بسازند، و چون
دلتنگ شوند به دیار آغازین خویش باز گردند...

بهترین جای عالم از دیدگاه خواجه نصیرالدین طوسی

عطاملک جوینی که یکی از وزیران دربار هلاکو می باشد و کتاب تاریخ جهانگشای او معروف است به خواجه نصیرالدین طوسی گفت اکنون که ایران در زیر یوغ اجنبی است و هیچ جای نفس کشیدن نیست بهترین جای دنیا برای اقامت گزیدن کجاست؟ تا از برای رشد و حفظ جان به آنجا در آیم خواجه خنده ای کرد و گفت بهترین جا ایران است و از برای شخص خود من زادگاهم توس، شما را دیگر نمی دانم مختارید انتخاب کنید و عزم سفر نمایید عطاملک پاسخ داد برای دانشمندانی نظیر ما بستر آرامش دروازه های باشکوهتری به روی آیندگان خواهد گشود و خواجه به طعنه گفت البته اگر آینده ی باشد! چرا که فرار اهل خرد، نفع شخصی عایدشان می کند و در این حال دیار مادری همچنان خواهد سوخت امروز مهمترین وظیفه ما ایستادن و خرد را به کار بردن برای رفع ایستیلای اجنبی است و اگر این کار نتوانیم دیگر فایده ای برای زنده بودن نمی بینم.

بر خورد با ریشه کارمندان فاسد

سلطان سنجر پادشاه دودمان سلجوقی هنگامی که وارد شهر کرمان شد دریافت مردم شهر دچار بغض و ناراحتی هستند رایزنان خویش را فرا خواند و علت را جویا شد، گفتند بسیاری از کارمندان دستگاه دیوانی بر مردم شهر فشار آورده و از جایگاه خویش سوء استفاده می کنند.

فرمانروای ایران همان جا استاندار کرمان را از کار بر کنار نمود با اینکه از نزدیکانش بود و یکی از اتابکان (ریش سفیدان) را بر کار گمارد. گروهی نزد فرمانروا آمده و گفتند سردی مردم از کارمندان دون پایه است نه از حاکم رشید کرمان.

سلطان سنجر خندید و گفت: مردم آنقدر دانا هستند که می فهمند بدکرداری کارمندان برخواسته از پشتیبان آنهاست.

سپس ادامه داد آبادانی ایران با مردم رنجور راه به جایی نخواهد برد.

ارد بزرگ می گوید: ریشه کارمند نابکار، در نهاد

سرپرست و مدیر ناتوان است.

امید کسی را نا امید نکن

ابوریحان بیرونی در خانه یکی از بزرگان نیشابور میهمان بود از هشتی ورودی خانه، صدای او را می شنید که در حال نصیحت و اندرز است.

مردی به دوست ابوریحان می گفت هر روز نقشی بر دکان خود افزون کنم و گلدانی خوشبوتر از پیش در پیشگاهش بگذارم بلکه عشقم از آن گذرد و به زندگیم باز آید. و دوست ابوریحان او را نصیحت کرده که عمر کوتاست و عقل تعلل را درست نمی داند آن زن اگر تو را می خواست حتما پس از سالها باز می گشت پس یقین دان دل در گروی مردی دیگر دارد و تو باید به فکر آینده خویش باشی.

سه روز بعد ابوریحان داشت از دوستش خداحافظی می کرد که خبر آوردند همان کسی که نصیحتش نمودید بر بستر مرگ افتاده و سه روز است هیچ نخورده.

میزبان ابوریحان قصد لباس کرد برای دیدار آن مرد، ابوریحان دستش را گرفت و گفت نفسی که سردی را بر گرمای امید می دمد مرگ را به بالینش فرستاده. میزبان سر خم نمود.

ابوریحان بدیدار آن مرد رفته و چنان گرمای امیدی به او بخشید که آن مرد دوباره آب نوشید.

بزرگی می گوید: هیچگاه امید کسی را نا امید نکن، شاید امید تنها دارایی او باشد.

می گویند: چند روز دیگر هم ابوریحان در نیشابور بماند و روزی که آن شهر را ترک می کرد آن مرد با همسر بازگشته خویش، او را اشک ریزان بدرقه می کردند.

نگاه خیام به ارزش شادی

روزی کسی به خیام خردمند، که دوران کهنسالی را پشت سر می گذاشت گفت: شما به یاد دارید دقیقا پدر بزرگ من، چه زمانی درگذشت؟!

خیام پرسید: این پرسش برای چیست؟

آن جوان گفت: من تاریخ درگذشت همه خویشانم را بدست آورده ام و می خواهم روز وفات آنها بروم گورستان و برایشان دعا کنم و خیرات دهم و...

خیام خندید و گفت: آدم بدبختی هستی! خداوند تو را فرستاده تا شادی بیافرینی و دست زندگان و

معنی واژه‌ها

معنی واژه های دختر و پسر، خواهر و برادر، پدر و مادر برگرفته از ایران باستان



دُختر از ریشه « دوغ » است که در میان مردمان آریایی به معنی « شیر » بوده و ریشه واژه‌ی دختر « دوغ دَر » بوده به معنی « شیر دوش » زیرا در جامعه کهن ایران باستان کار اصلی او شیر دوشیدن بود.

به daughter در انگلیسی توجه کنید. واژه daughter نیز همین دختر است gh در انگلیس کهن تلفظی مانند تلفظ آلمانی آن داشته و « خ » گفته می شده. در اوستا این واژه به صورت دوغَـذَر doogh thar و در پهلوی دوخت آمده است.

دوغ در در اثر فرسایش کلمه به دختر تبدیل شد.

اما پسر ، « پوشت دَر » بوده . کار کردن پوست جانوران بر عهده پسران بود و آنان چنین نامیده شدند.

پوست در، به پسر تبدیل شده است . در پارسی باستان puthar پوثر و در پهلوی پوسر و پوهر و در هند باستان پسور است

در بسیاری از گویشهای کردی از جمله کردی فهلوی (فِلی) هنوز پسوند « دَر » به کار می رود . مانند « نان دَر » که به معنی « کسی است که وظیفه‌ی غذا دادن به خانواده و اطرافیانش را بر عهده دارد .»

حرف « پِ » در « پدر » از پاییدن است. پدر یعنی پاینده کسی که می‌پاید . کسی که مراقب خانواده‌اش است و آنان را می‌پاید . پدر در اصل پایدر یا پادر بوده است. جالب است که تلفظ « فادر » در انگلیسی بیشتر به « پادر » شبیه است تا تلفظ «پدر» !

خواهر (خواهر) از ریشه «خواه » است یعنی آنکه خواهان خانواده و آسایش آن است. خواه + سَر یا سار . در اوستا خواهر به صورت خُونگَهَر آمده است.

برادر نیز در اصل بَرَا + در است . یعنی کسی که برای ما کار انجام می‌دهد. یعنی کار انجام‌دهنده برای ما و برای آسایش ما.

« مادر » یعنی « پدید آورنده‌ی ما ».

مستمندان را بگیري تا نميرند تو به دنبال مردگانت هستي؟!... بعد پشتش را به او کرد و گفت مرا با مرده پرستان کاری نیست و از او دور شد.

بدانیم که کاویدن در غم‌ها ما را به خوشبختی نمی‌رساند، آنکه ترانه زاری کشت می‌کند، تباهیدن زندگی‌اش را برداشت می‌کند.

ارزش نان

نیمروز بود کشاورز و خانواده اش برای نهار خود را آماده می‌کردند یکی از فرزندان گفت در کنار رودخانه هزاران سرباز اردو زده اند چادری سفید رنگ هم در آنجا بود که فکر می‌کنم پادشاه ایران در میان آنان باشد سه پسر از میان هفت فرزند او بلند شدند به پدر رو کردند و گفتند زمان مناسبی است که ما را به خدمت ارتش ایران زمین درآوری، پدر از این کار آنان ناراضی بود اما به خاطر خواست پیگیر آنها پذیرفت و به همراهشان به سوی اردو رفت. دو جنگاور در کنار درختی ایستاده بودند که با دیدن پدر و سه پسرش پیش آمدند: جنگاوری رشید که سیمایی مردانه داشت پرسید چرا به سپاه ایران نزدیک می‌شود. پدر گفت فرزندانم می‌خواهند همچون شما سرباز ایران شوند.

جنگاور گفت تا کنون چه می‌کردند. پدر گفت همراه من کشاورزی می‌کنند.

جنگاور نگاهی به سیمای سه برادر افکند و گفت و اگر آنان همراه ما به جنگ بیایند زمین‌های کشاورزی را می‌توانی اداره کنی؟

پیرمرد گفت آنگاه قسمتی از زمین‌ها همچون گذشته برهوت خواهد شد.

جنگاور گفت: دشمن کشور ما تنها سپاه آشور نیست دشمن بزرگتری که مردم ما را به رنج و نابودی می‌افکند گرسنگی است کارزار شما بسیار دشوارتر از جنگ در میدانهای نبرد است.

آنگاه روی برگرداند و گفت مردم ما تنها پیروزی نمی‌خواهند آنها باید شکم کودکانشان را سیر کنند. و از آنها دور شد.

جنگاور دیگری که ایستاده بود به آنها گفت سخن پادشاه ایران فرورتیش (فرزند بنیانگذار ایران دیاکو) ! را بگوش بگیرید و کشاورزی کنید. و سپس او هم از پدر و سه برادر دور شد.

فرزند بزرگ رو به پدر پیرش کرد و گفت: پدر بی‌مهری‌های ما را ببخش تا پایان زندگی سربازان تو خواهیم بود.

خردمندی می‌گوید: فرمانروایان همواره سه کار مهم در برابر مردم دارند. نخست: امنیت، دوم: آزادی و سوم: نان.

خبر خودرو

کلید گران‌ترین خودروی جهان در دستان یک اماراتی



یک شهروند اماراتی گران‌قیمت‌ترین خودروی جهان را به مبلغ ۲,۴ میلیون دلار خریداری کرد. به گزارش ایسنا، طبق گزارش بلومبرگ شرکت بوگاتی که سازنده‌ی سریع‌ترین خودروهای جهان است با همکاری شرکت آلمانی KPM خودروی گران‌قیمت بوگاتی LOR بلانک را تولید و یک شهروند امارات نیز آن را خریداری کرده است. اطلاعات زیادی درباره‌ی خریدار این خودرو وجود ندارد، اما گفته می‌شود وی مالک حدود ۲۰۰ دستگاه خودروی بسیار گران‌قیمت است.

این خودرو دارای نمای خارجی سفید با ترکیبی از خطوط آبی سلطنتی است. این خودرو اخیراً در برلین به تولید رسیده و از آن رونمایی شد. تا پیش از این بوگاتی ویرون ۳۰۰ با قیمتی معادل ۱,۷۴ میلیون دلار گران‌قیمت‌ترین خودروی جهان لقب گرفته بود.

جهان خودرو

آوانته پرفروش‌ترین خودروی هیوندایی در کره



شرکت خودروسازی هیوندایی موتورز کره جنوبی اعلام کرد خودروی هیوندایی آوانته پرفروش‌ترین خودروی این برند در بازار داخلی کره جنوبی بوده است.

طبق گزارش‌های موجود در نیمه اول سال جاری، فروش محصولات هیوندایی در کره جنوبی ۱۵ درصد رشد کرد، در حالی که نرخ رشد فروش خودروی آوانته در این بازار برابر با ۳۲ درصد بوده است.

آوانته یکی از پرفروش‌ترین محصولات این برند در بازار جهانی نیز محسوب می‌شود، ولی فروش آن از سانتافه و سوناتا کمتر است. هیوندایی موتورز اعلام کرد از ابتدای سال ۲۰۱۲ میلادی تولید خودروی هیبریدی آوانته را آغاز خواهد کرد.

عرضه شورولت کروز تا دو سال آینده



شرکت خودروسازی جنرال موتورز آمریکا اعلام کرد از سال ۲۰۱۳ میلادی فروش خودروی شورولت کروز را آغاز می‌کند.

بازارهای غرب و شرق اروپا نیز همانند بازارهای آمریکای شمالی و جنوبی شاهد رشد فروش بوده است.

فولکس‌واگن برنامه‌ریزی کرده تا چند سال آینده با سبقت از تویوتا به بزرگ‌ترین خودروساز جهان تبدیل شود.



پریوس پرفروش‌ترین خودروی ژاپن شد

نسخه هیبریدی خودروی تویوتا پریوس توانست بار دیگر عنوان پر فروش‌ترین خودرو را در بین خودروهای داخلی ژاپن باز پس گیرد.

تویوتا اعلام کرد به مدد احیای زنجیره تامین قطعات شرکت که به دلیل لرزه و سونامی یازده مارس با مشکلات فراوانی رو به رو شده بود پریوس توانست برای اولین بار در چهار ماه اخیر عنوان پر فروش‌ترین خودروی ژاپن را کسب کند. اگر چه رونمایی مدل آلفا تویوتا پریوس نیز توانسته بود مقداری رتبه این خودرو را در ماه مه جابه‌جا کند اما متأسفانه فروش آن در همان ماه با افت ۳۹ درصدی به ۱۹ هزار و ۴۰۰ دستگاه رسید. بعد از تویوتا پریوس، خودروی هوندا فیت (جاز) با ۱۶ هزار دستگاه فروش و رشدی ۳/۲ درصدی در رده دوم پرفروش‌ترین‌های ژاپن قرار گرفت. سووکی واگن آر نیز که قبلاً در صدر قرار داشت با افتی ۳/۶ درصدی در فروش به رده سوم جدول سقوط کرد.

این شرکت خودروسازی آمریکایی اعلام کرد این خودروی دیزلی که در ازای مصرف هر گالن بنزین ۵۰ گرم آلایند تولید می‌کند، از دو سال آینده در اختیار مصرف‌کنندگان قرار می‌گیرد.

جنرال موتورز در نظر دارد تا سال ۲۰۱۶ میلادی تمامی سهام خود را از دولت باز خرید کند و دوباره به یک برند خصوصی تبدیل شود و در راستای تحقق این هدف اقدام به تولید و فروش مدل‌های تازه‌ای برای بازار مصرف کرده است.

جی ام بزرگ‌ترین خودروساز آمریکا است و فروش محصولاتش در سال گذشته افزایش چشمگیری پیدا کرده است.

رویای ۸ میلیونی فولکس‌واگن!



شرکت خودروسازی فولکس‌واگن آلمان قصد دارد رکورد فروش جهانی خود را در سال جاری میلادی بشکند.

بزرگ‌ترین خودروساز آلمان قصد دارد در سال ۲۰۱۱ بالغ بر ۸ میلیون دستگاه از محصولاتش را در بازارهای جهانی بفروشد.

در نیمه نخست سال جاری فولکس‌واگن چهار میلیون دستگاه خودرو در سراسر جهان فروخت. در سال ۲۰۱۰ فروش جهانی فولکس‌واگن به ۷/۳ میلیون دستگاه رسیده بود. مدیرعامل فولکس‌واگن اعلام کرد که این شرکت نه فقط در چین بلکه در

آرزوهایی که حرام شدند

شل سیلوراستاین

جادوگری که روی درخت انجیر زندگی میکند به لستر گفت: یه آرزو کن تا برآورده کنم
لستر هم با زرنگی آرزو کرد
دو تا آرزوی دیگر هم داشته باشد
بعد با هر کدام از این سه آرزو
سه آرزوی دیگر آرزو کرد
آرزوهایش شد نه آرزو با سه آرزوی قبلی
بعد با هر کدام از این دوازده آرزو
سه آرزوی دیگر خواست
که تعداد آرزوهایش رسید به ۴۶ یا ۵۲ یا...
به هر حال از هر آرزویش استفاده کرد
برای خواستن یه آرزوی دیگر
تا وقتی که تعداد آرزوهایش رسید به...
۵ میلیارد و هفت میلیون و ۱۸ هزار و ۳۴ آرزو
بعد آرزو هایش را پهن کرد روی زمین و شروع
کرد به کف زدن و رقصیدن
جست و خیز کردن و آواز خواندن
و آرزو کردن برای داشتن آرزوهای بیشتر
بیشتر و بیشتر
در حالی که دیگران میخندیدند و گریه میکردند
عشق می ورزیدند و محبت میکردند
لستر وسط آرزوهایش نشست
آنها را روی هم ریخت تا شد مثل یک تپه طلا
و نشست به شمردنشان تا
پیر شد
و بعد یک شب او را پیدا کردند در حالی که
مرده بود
و آرزوهایش دور و برش تلنبار شده بودند
آرزوهایش را شمردند
حتی یکی از آنها هم گم نشده بود
همشان نو بودند و برق میزدند
بفرمائید چند تا بردارید
به یاد لستر هم باشید
که در دنیای سیب ها و بوسه ها و کفش ها
همه آرزوهایش را با خواستن آرزوهای بیشتر
حرام کرد !!!

گاه آنچه امروز داریم و از آن لذت نمی
بریم آرزوهای دیروزمان هستند!

شود، مثلاً در زمان توقف پشت چراغ قرمز، موتور به طور اتوماتیک خاموش و سپس روشن می شود که این امر موجب کاهش مصرف سوخت خودرو می شود.

اصول این کار بسیار ساده است: اگر موتور در حال کار نباشد نمی تواند سوخت مصرف کند. بنابراین سیستم اتوماتیک ASS زمانی که نیازی به روشن بودن موتور نیست آن را خاموش می کند.

در مواقعی که ترافیک سنگین است و شما مجبور هستید مکرراً ترمز کنید، به راحتی می توانید خودرو را روی دنده آزاد تنظیم کرده و پای خود را از روی کلاچ بردارید تا سیستم ASS فعال شود؛ در این صورت شما لوگوی فعال بودن این سیستم را در صفحه نمایش خودرو مشاهده خواهید کرد.

برای غیرفعال کردن این حالت کافی است خودروی خود را از حالت آزاد خارج کنید. سپس به محض این که بر روی کلاچ فشار آورید موتور شروع به کار کرده و شما می توانید بدون لحظه ای تأخیر به مسیر خود ادامه دهید.

راحتی و امنیت راننده در حین رانندگی و در حین استفاده از سیستم ASS دچار مخاطره نمی شود. برای مثال، هنگامی که دمای موتور از حد معمول بالاتر باشد، یا هوای درون اتاق به وسیله تهویه کننده هوا به دمای مطلوب نرسیده باشد، یا باتری دچار مشکل شده باشد و یا هنگامی که راننده فرمان را می چرخاند، این سیستم عمل نخواهد کرد.

سیستم اتوماتیک ASS به وسیله یک کنترل مرکزی هدایت می شود که اطلاعات مورد نظر را از حسگرهای مربوطه (استارت و دینام) دریافت می کند. برای مثال اگر خودرو شروع به چرخیدن کند، شارژ باتری به شدت افت کرده و یا روی شیشه جلوی خودرو بخار می نشیند، در نتیجه به منظور حفظ آسایش و امنیت راننده، کنترل مرکزی به طور اتوماتیک موتور را خاموش و دوباره روشن می کند.

در عین حال، این سیستم قادر است فرق میان توقف موقت و دائم را تشخیص دهد؛ اگر کمر بند ایمنی راننده بسته نباشد و یا درب کاپوت باز باشد این سیستم عمل نخواهد کرد. البته اگر مایل باشید می توانید با فشار دادن یک دکمه این سیستم را به طور کامل غیرفعال کنید.

با استفاده مکرر و دائم از این سیستم، شما شاهد کاهش قابل توجهی در مصرف سوخت و تولید گاز CO۲ خواهید بود.

بیشتر بدانیم!

سیستم فرمان AS



مزیت این سیستم دقت و چابکی بیشتر راننده در حین رانندگی و در هر موقعیتی است.

در قلب سیستم جدید AS مجموعه ای از دنده های سیاره‌واری وجود دارد که با ستون فرمان ادغام شده است. در رانندگی با سرعت های پایین مانند حرکت در ترافیک شهری، در زمان پارک کردن خودرو و یا حرکت در جاده های کوهستانی، سیستم AS میزان زاویه فرمان را افزایش می دهد.

چرخ های جلویی به سرعت در مقابل حرکات کوچک چرخ فرمان عکس العمل نشان داده و به این نحو راننده را قادر می سازد بدون نیاز به چرخاندن زیاد فرمان از میان فضاهای تنگ و باریک به راحتی عبور کند.

از دیگر مزایای این سیستم، پارک کردن آسان خودرو و افزایش مانور خودرو است. در سرعت های بالاتر و هنگام عبور از پیچ های تند، سیستم AS موجب کاهش تغییر در درجه زاویه فرمان می شود. این امر به راننده این امکان را می دهد تا در سرعت بالا توانایی بیشتری در کنترل فرمان و نتیجتاً خودرو داشته و موجبات ثبات و راحتی بیشتری را برای وی فراهم آورد.

در صورتی که خودرو در معرض خطر بی ثباتی باشد، مانند زمانی که از سطوح ناهموار عبور نموده و مستلزم استفاده مکرر از ترمز است، می توان با استفاده از سیستم AS آن را مرتفع نمود. برای مثال، به منظور کاهش انحرافات خطرناک خودرو در این حالت، سیستم AS می تواند سریع تر از هر راننده حرفه ای، زاویه فرمان را افزایش دهد. این سیستم رابطه بین چرخ فرمان و چرخ های جلویی را مختل نکرده و بنابراین حتی در مواقعی که سیستم الکتریکی خودرو به طور کامل از کار می افتد، خودرو در همه شرایط کاملاً قابل کنترل خواهد بود.

سیستم روشن و خاموش (سوئیچینگ)

اتومات (Auto Start-Stop)

سیستم سوئیچینگ اتوماتیک ASS راهی هوشمندانه جهت ذخیره سازی سوخت است. در این حالت زمانی که خودرو به طور کامل متوقف

www.setaredanaee.com

info@setaredanaee.com

با توجه به اهمیت اینترنت و جایگاه آن در برقراری ارتباط با مخاطبان نامحدود و ایجاد سهولت در یافتن مطالب ، وب سایت ستاره دانایی (ماهنامه فرهنگی گروه صنعتی پارت لاستیک) پیاده سازی و افتتاح شد.
بر این باوریم که اینترنت به عنوان زیرساخت رسانه ای جدید، فراهم کننده طیف گسترده ای از فرصت ها و امکانات می باشد که به شکل قابل ملاحظه ای آن را با سایر روش ها متمایز می کند.
امیدواریم از طریق این وب سایت بر مخاطبان این نشریه روز به روز افزوده شود.
امکانات که در شروع راه اندازی وب سایت پویا ی نشریه ستاره دانایی در آن قرار گرفته اند عبارتند :

- معرفی گروه صنعتی ما
- معرفی و اهداف ماهنامه
- آرشیو ماهنامه (در این بخش آرشیو الکترونیکی نسخه های قبل در قالب pdf در دسترس می باشد)
- ارتباط با هیات تحریریه
- اشتراک نشریه (در این بخش امکان اشتراک الکترونیکی نشریه فراهم شده است)
- دریافت انتقادات و پیشنهادات
- دریافت مقالات از طریق سایت (این بخش آماده دریافت مقالات کلیه مخاطبین می باشد)
- نظرخواهی (در این بخش نظرخواهی های آتی مجله قرار خواهد گرفت)
- درخواست آگهی (به کمک این بخش می توانید آگهی های خود جهت مجله را به صورت الکترونیکی به ما ارسال نمایید)
- امکان جستجو بر روی کلیه قسمت های سایت فراهم می باشد .

فرم اشتراک نشریه ستاره دانایی

نام و نام خانوادگی:
نام شرکت یا موسسه:
تحصیلات:
درخواست اشتراک از شماره
تعداد مورد نیاز از هر شماره نسخه
نشانی:
کد پستی:
تلفن:
سندوق پستی:

راهنمای اشتراک ماهنامه ستاره دانایی

لطفا نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- ۱- فرم اشتراک را کامل و خوانا تکمیل کرده و کد پستی را حتما قید فرمایید. (کپی فرم هم قابل قبول است)
- ۲- حق اشتراک را به حساب جاری ۱۲۰۴۸۳۹-۱ بانک سامان (قابل واریز در کلیه شعب بانک سامان)، به نام آقایان ایرج و سهیل یزدانبخش واریز کرده و اصل فیش بانکی را همراه با برگ تکمیل شده اشتراک به نشانی دفتر نشریه پست نموده یا به نمابر ۰۵۱۱-۵۴۱۰۵۱۴ ارسال نمایید.
- ۳- کپی فیش بانکی را تا زمان دریافت نخستین شماره اشتراک نزد خود نگاه دارید.
- ۴- از فرستادن وجه نقد بابت اشتراک خودداری نمایید.
- ۵- حق اشتراک یک ساله با هزینه پست مبلغ ۵۵۰۰۰ ریال خواهد بود.
- ۶- در صورت هرگونه تغییر در نشانی، سریعا دفتر نشریه را در جریان قرار دهید.