



ویژه‌ی نوجوانان، سال نوزدهم، شماره‌ی ۱۰ الکترونیک، پنج‌شنبه ۲ خرداد ۱۳۹۸، ۱۷ رمضان ۱۴۴۰، ۲۳ مه ۲۰۱۹



مسابقه‌ی فینال وزن ۴۶- کیلوگرم «مهلا مؤمنز اده» و «سیم جای یونگ» / عکس: سایت قدر اسپورز تکواندو جمهوری اسلامی ایران

به مناسبت نایب قهرمانی «مهلا مؤمنز اده» در مسابقات جهانی تکواندو منچستر ۲۰۱۹

تغییر

بادکنک‌ها را چیده‌ام

کیک‌ها را پخته‌ام

و ترانه‌ها را سروده‌ام

این بار نوبت توست

که در قلبم متولد شوی

و دنیا را تغییر دهی

پریس‌اسادات مناجاتی، ۱۶ ساله
خبرنگار افتخاری از کرج

این دختران تاریخ ساز

فینال هم ۱۱ بر شش پیروز شود. اما به‌هر حال مهلا مؤمنز اده موفق شد نام خودش را به‌عنوان دومین دختر ایرانی مدال آور در مسابقات جهانی تکواندو ثبت کند. حتماً خاطر تان هست که دوره‌ی گذشته در سال ۲۰۱۷ میلادی «کیمیا علیزاده» موفق شده بود در این مسابقات مدال نقره به‌دست بیاورد. مدال مهلا مؤمنز اده این نوید را می‌دهد که تکواندوی ایران در بخش دختران از المپیک ۲۰۱۶ ریو تا مسابقات جهانی منچستر ۲۰۱۹ در جا نزده و حالا با قهرمانی تازه و نوجوان به المپیک توکیو ۲۰۲۰ خواهد رفت.

گفتنی است تیم ملی تکواندو ایران در پایان رقابت‌های منچستر با دو مدال نقره و یک مدال برنز، همراه با کشور های مکزیک و روسیه در جایگاه ششم ایستاد. «امیر هادی پور» ملی پوش ۲۵ ساله که سال ۲۰۱۷ مدال نقره‌ی این مسابقات را کسب کرده بود در این دوره به مدال برنز قناعت کرد و «سروش احمدی» ملی پوش ۲۳ ساله‌ی گرگانی نیز موفق شد در دسته‌ی ۶۳ کیلوگرم مدال نقره‌ی این دوره از مسابقات را از آن خود کند.

«مهلا مؤمنز اده»، دختر نوجوان ۱۷ ساله‌ی کرجی موفق شد به‌عنوان دومین دختر ایرانی، مدال مسابقات جهانی تکواندو را از مسابقات جهانی منچستر به‌دست بیاورد. به‌گزارش خبرنگار هفته‌نامه‌ی دوچرخه، پنج‌شنبه ۲۶ اردیبهشت‌ماه، مهلا مؤمنز اده موفق شد در وزن ۴۶- کیلوگرم در مسابقات جهانی تکواندو در منچستر مدال نقره کسب کند.

مؤمنز اده در نخستین مسابقه‌ی خود «آینور اوشپای» از قزاقستان را ۲۱ بر یک شکست داد. در مسابقه‌ی دوم «جور دین اسمیت» از انگلیس را ۱۷ بر هفت از پیش رو برداشت. در مسابقه‌ی سوم «گالینا میدوفا» از روسیه را ۲۳ بر سه شکست داد. در مسابقه‌ی یک‌چهارم نهایی، «لنا استویکوویچ» از کرواسی را ۳۰ بر ۲۰ مغلوب کرد و در نیمه‌نهایی «تان ژونگ‌کین» از چین را با نتیجه‌ی نزدیک ۱۱ بر ۹ از پیش رو برداشت. مسابقه‌ی فینال مؤمنز اده هم‌زمان با بازی پرسپولیس و سپاهان در هفته‌ی پایانی لیگ برتر خلیج فارس بود که متأسفانه نتوانست از پس حریر کره‌ای با تجربه‌اش بر بیاید. «سیم جای یونگ» که دو سال پیش هم قهرمان شده بود موفق شد در این

۲۰ خرداد، آخرین مهلت ارسال آثار

به پاتوق نمایش های سنتی خوش آمدید!



عکس ها: محمود اعتمادی/دوچرخه

دبیرخانه‌ی نوزدهمین جشنواره‌ی نمایش های آیینی و سنتی، ۲۰ خرداد را به عنوان آخرین مهلت ارسال اثر برای حضور در پاتوق نمایش های سنتی کودک و نوجوان (بخش ویژه‌ی استاد هنگامه مفید) اعلام کرد.

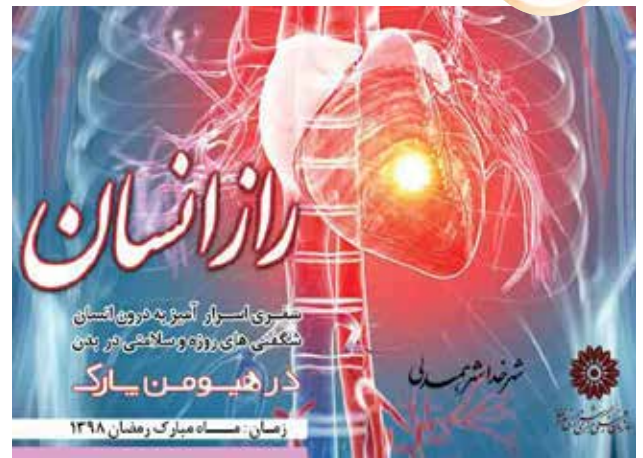
به گزارش روابط عمومی اداره‌ی کل هنرهای نمایشی، علاقه‌مندان باید در مهلت تعیین شده، سه نسخه لوح فشرده، حاوی فایل تصویری از اجرای اثر برای حضور در پاتوق نمایش های سنتی کودک و نوجوان برای دبیرخانه‌ی جشنواره بفرستند.

پاتوق نمایش های سنتی کودک و نوجوان با هدف حفظ و ترویج نمونه‌های اصیل نمایش های آیینی و سنتی و انتقال تجربه‌های کهن به نسل جدید، در قالب چهار بخش «نقل و روایتگری کودکان و نوجوانان»، «شبه خوانی»، «قصه‌گویی و نقالی با موضوع های الهام گرفته شده از فرهنگ و ادبیات عامیانه‌ی ایران ویژه‌ی مخاطبان کودک» و «نقاشی و عروسک‌سازی با موضوع های الهام گرفته از فرهنگ و ادبیات عامیانه‌ی ایران» برگزار می‌شود که جزئیات آن در فراخوان نوزدهمین جشنواره‌ی نمایش های آیینی و سنتی آمده است.

به شرکت کنندگان در بخش های گوناگون پاتوق نمایش های سنتی کودک و نوجوان با بهره‌گیری از نظر استادان هدایت‌کننده و کارشناسان کانون نمایش های آیینی

و سنتی هدایایی اهدا خواهد شد.

نوزدهمین جشنواره‌ی نمایش های آیینی و سنتی مرداد ۹۸ به دبیری داود فتحعلی بیگی برگزار می‌شود.



توری برای کشف راز انسان

گردش در هیومن پارک

«کشف راز انسان» عنوان تورهای گردشگری است که در ماه مبارک رمضان در هیومن پارک برگزار می‌شود. این تورهای علمی تا ۹ خرداد آمادگی میزبانی راز کودکان و نوجوانان دارد.

سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران برگزارکننده‌ی این تورهاست. در این تورها کارشناسان راهنمای تور، علاوه بر معرفی بدن انسان از مزایای روزه هم برای مخاطبان حرف می‌زنند. براساس برنامه‌ریزی صورت گرفته، این تورها همه‌روزه از ساعت ۹ تا ۱۳ در ۳۰ نوبت ۲۰ نفره میزبان مخاطبان کودک و نوجوان است. با مراجعه به مراکز آموزش سازمان فرهنگی هنری در شهر تهران می‌توانید از این تور استفاده کنید.

خرمشهر در گالری های شهر

که به نگارخانه‌ی فرهنگ سرای سرو (خیابان ولی عصر ع)، بالاتر از پارک ساعی، کوی ساعی (دوم) بروند.

اما نمایشگاهی دیگر، با عنوان «خرمشهر + ۳۰» برگزار شده که نمایشگاه عکس و چیدمان است و در گالری فرمانفرما برپاست. در این نمایشگاه، روایتی دیگر از شهر خرمشهر می‌بینید. این نمایشگاه هم تا ۱۰ خرداد ادامه دارد.

برای دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره‌ی تلفن گالری فرمانفرما ۰۲۱۸۸۳۱۶۹۷۷ تماس بگیرید.

فردا سوم خرداد است؛ روز آزاد سازی شهر خرمشهر، به همین مناسبت نمایشگاه های متعددی در شهر تهران برگزار می‌شود. در نمایشگاه یاد یاران ۳۰ عکس با موضوع هشت سال دفاع مقدس به نمایش گذاشته شده است.

در این نمایشگاه منتخبی از آثار عکاسانی هم چون ساسان مویدی، علی فریدونی، سیدمسعود شجاعی طباطبائی، حسین جباری پور، سعید صادقی و محمدرضا شرف‌الدین به نمایش درآمده است. علاقه‌مندان برای بازدید از این نمایشگاه تا فردا سوم خرداد، از ساعت ۱۰ تا ۱۹ فرصت دارند



نمایشگاه عکس

بازدید ۹۸ اردیبهشت تا ۳ خرداد ۱۳۹۸ / ساعت ۱۰ تا ۱۹
خیابان ولی عصر ۳۰، خلع نماز ۱۰۵، کوی ساعی، کوی ساعی دوم
نگارخانه سرو

فرست پرنده نگری در پارک شهر



اولین سایت پرنده نگری پایتخت در پارک شهر راه اندازی شد. به گزارش شهرنوشت، علی محمد شاعری، رییس ستاد محیط زیست و توسعه‌ی پایدار شهرداری تهران با اعلام این خبر گفت: «پرنده نگار سمبل آزادی، نشاط و زندگی هستند و ما در تلاش هستیم که در تمامی مناطق شهر تهران سایت های پرنده نگری را برای آشنایی شهروندان با نحوه‌ی زندگی پرنده نگار ایجاد کنیم.» او هم چنین گفت: «در شهر تهران بیش از ۱۷۰ گونه پرنده شناسایی شده که به دلیل بهبود شرایط زیست گاهی جمعیت پرنده نگار در حال افزایش است.» به گفته‌ی شاعری: «پارک شهر تهران در طول یک سال میزبان بیش از ۴۰ گونه پرنده‌ی وحشی است. برخی از این پرنده نگار بومی، برخی مهاجر بهاره و تابستانه، برخی مهاجر پاییزی و زمستان و برخی نیز مهاجر عبوری هستند که از جاهای بسیار دور مانند قاره‌ی آفریقا و یا از کشورهای شمال ایران وارد این پارک می‌شوند.»

همشاهری

گروه ضمایم همشهری ناشر نشریات:

دوچرخه، استان‌ها، محله

نشانی: تهران، خیابان ولی عصر ع،

نرسیده به پارک وی، کوچه‌ی توریج،

شماره‌ی ۱۴، روزنامه‌ی همشهری

(طبقه‌ی پنجم، دوچرخه)

تلفن: ۲۳۰۲۳۱۰۰

آ تلبیه: گشتاسب فروزان (مدیر هنری)، علیرضا صفری

(صفحه‌آرا)، ابراهیم رستمی عزیز (مسئول هماهنگی)،

و با سپاس از بخش های مختلف روزنامه‌ی همشهری

صندوق پستی دوچرخه: ۵۴۴۶-۱۹۳۹۵

نمبر: ۲۳۰۲۳۵۹۱

پست الکترونیکی: docharkkeh@hamshahri.org

دوچرخه را آنلاین بخوانید:

docharkkeh_weekly

www.hamshahronline.ir/service/children

سردبیر: مناف یحیی پور

تحریریه: شیوا حریری (چشمه‌ها)، فریبا خانی

(خبر و ایستگاه)، نفیسه مجیدی زاده (داماسج)،

حدیث لزرغلامی (خانه‌ی فیروزه‌ای)، علی مولوی

(شهر رنگ و چرخ فلک)، آیداد ابوترابی (راه‌انداز

و چرخ سبز)، محمد سرابی (کافه دوچرخه)،

حسین تولایی (شعر)، شادی خوشکار (داستان

نوجوان)، سیدسروش طباطبایی پور (مدیر داخلی

نشریه)، نیلوفر نیک‌بنیاد و یاسمن رضائیان



ضمیمه‌ی هفتگی روزنامه‌ی همشهری،

ویژه‌ی نوجوانان

سال نوزدهم، شماره‌ی ۱۰ الکترونیک

پنجشنبه ۲ خرداد ۱۳۹۸

صاحب امتیاز: مؤسسه‌ی همشهری

مدیر مسئول: مهران کرمی

نگاه‌ها و صداها رو به آسمان

امشب مرا صدا کن!

● محمد مصطفی نیا

باشی و از روح خود در او بدمی؟! مگر می‌شود انسان را دوست نداشته باشی و زمینه‌ی دستیابی به جایگاه جانشینی خود در زمین را برایش فراهم سازی؟! معلوم است که با این اوصاف، تو این آفریده‌هایت را به حال خود وانمی‌گذاری تا در تنهایی خود بپوسند و در بی‌راهه‌های گوناگون تباه شوند. تو به فکر تنهایی‌های ما هم بوده‌ای و همیشه آماده‌ی شنیدن درد دل‌هایمان هستی. گفته‌ای هر وقت صدایت کنیم نزدیکی و پاسخمان می‌گویی.

مهربانی‌ات نمی‌گذارد به این بسنده کنی و فرصت‌های بیش‌تری برایمان فراهم نکنی. شب‌ها را آفریدی تا هر یک فرصتی برای راز و نیاز با تو بیابیم. شب‌های ماه میهمانی‌ات را رنگ و بویی ویژه دادی تا سحرهای ما را از روزمرگی‌ها دور کند و حلقه‌ای برای وصل شدن در دسترسمان بگذارد و باز شب قدری در میان این شب‌ها قرار دادی بهتر از هزار ماه، تا کسانی که از آن همه شب جا مانده‌اند کمی خود را دریابند و جلو بیایند و برای یک شب هم که شده از ته دل تو را صدا کنند و با تو راز دل بگویند.

این شب دارد می‌رسد و من اگر چه میهمان خوبی نبودم، می‌خواهم در این شب و در میان این همه میهمان به سمت تو بیایم. می‌خواهم در این شب تا می‌توانم تو را به هر نامی از تو که بلدم صدا بزنم، شاید جلوه‌گری تو را با یکی از نام‌های ببینم، شاید مهربانی تو، زیبایی

همیشه به سمت تو بگردد. با این همه، ما را رها نکرده‌ای و هر روز صدایمان می‌کنی تا به سمت تو بیایم. سالی یک‌بار ما را به میهمانی و ویژه‌ات فرامی‌خوانی؛ میهمانی‌ای که یک ماه طول می‌کشد و همه را بی‌هیچ قید و شرطی به آن دعوت می‌کنی.

می‌دانم که تو ما را دوست داشته‌ای و دوست داری. مگر جز با دوست داشتن می‌شود به ما جان بخشی؟! مگر می‌شود تصور کرد مخلوقی را دوست نداشته

تو با هزار نام، با هزاران نام جلوه می‌کنی تا هر یک از ما، اگر شده دلمان را به یکی از نام‌هایت گره بزنییم و خودمان را به تو نزدیک کنیم. تو هزاران هزاران راه پیش رویمان باز می‌کنی تا هر یک از راهی خود را به شاه‌راه وصل برسانیم و گامی به سوی تو برداریم.

تو ما را آفریده و به ما جان داده و از روح خود در ما دمیده‌ای، آن گونه که همیشه در اعماق وجودمان تو را حس کنیم و دانسته و ندانسته، دل‌هایمان



عکس: امیر پناهپور / آرشیو عکس هشتمی



عکس: مازن هوشم / آرشیو عکس هشتمی

تو به یاد همه هستی!

● جواد قاسمی

۱
ایستاده‌ام در آستانه‌ی دری یا دروازه‌ای و نمی‌دانم چرا در وارد شدن تردید دارم. مرا دعوت کرده‌اند تا بخشیده شوم، مرا دعوت کرده‌اند تا از بی‌راهه‌هایی بیایم، مرا دعوت کرده‌اند تا از تاریکی بیرون بیایم و وارد روشنایی شوم و روز را درک کنم. اما هنوز گویی بخشی از من در تاریکی مانده است. هنوز گویی نمی‌توانم خود را از بندهای پیچیده بر دست و پایم آزاد کنم. هنوز گویی نمی‌توانم چشمانم را درست و تمام به روشنایی روز باز کنم. می‌خواهم از این در وارد شوم و تو را صدا بزنم. می‌خواهم از این در وارد شوم و نور را ببینم... تو هم صدایم کن... باز صدایم کن... با گرمای صدای تو شاید بتوانم بندها را باز کنم و چشمانم را برای باز شدن به روی صبح آماده کنم.

۲
خواب می‌بینم مادرم بیدارم می‌کند و کاسه‌ای شله زرد به دستم می‌دهد. روی آن نام تو نقش بسته است: یا ودود و یا غفور. فکر می‌کنم چرا این کاسه به من رسید؟ چرا چشم من به روی این نام‌های تو باز شد؟ چرا این نام‌های تو نصیب من شد؟ گویی کسی را مأمور کرده‌ای تا مهربانی‌ات را به یادم بیاورد و چه کسی بهتر از مادر که وجودش نماد مهربانی است. گویی کسی را مأمور کرده‌ای گذشت و بخشش‌ات را به یادم بیاورد و چه کسی بهتر از مادر که بودنش همه بخشش و گذشت است. فکر می‌کنم دعایم اجابت شده. فکر می‌کنم تو داری صدایم می‌کنی. تو داری نام‌هایت را به یادم می‌آوری. در شب‌هایی که هزاران نفر بارها و بارها دارند تو را صدا می‌زنند، تو از یکی هم غافل نمی‌شوی. تو همه را یک به یک به یاد داری و صدایشان می‌زنی، هر یک به نامی، هر یک به نشانی.



عکس: امیر پناهپور / آرشیو عکس هشتمی

می‌خواهم خودم را به خوبی‌های تو گره بزنم، به بخشش و بزرگی تو، به مهربانی و نیکوکاری تو، به وفا و خوش‌قولی تو، به رفاقت و صداقت تو، به خودت تو... گره بزنم تا شاید از عطر این همه خوبی و زیبایی بر تن و جان من هم کمی بوی خوش بنشیند و کمی رنگ تو بگیرم. می‌شود در این شب تو هم یک بار مرا صدا بزنی و به سمت خود بخوانی؟

تو، گذشت و چشم‌پوشی تو، حضور تو... چون نسیمی بر من بگذرد. در این شب در هر گوشه‌ای از این زمین پهناور گروهی تو را می‌خوانند، شاید هر گروه و دسته‌ای، هر کسی خود را با بعضی از نام‌هایت، با بعضی از جلوه‌هایت نزدیک‌تر حس کند... من هم می‌خواهم در میان این همه آدم تو را صدا بزنم و با تو سخن بگویم.

نام تو زندگی می‌بخشد

● علی اسدی

و یاری دهنده‌ای نیست. تدبیر جهان تنها به دست توست که تدبیرت بی‌نظیر است و وعده‌ات راست. گفته‌ات حق و حکمت عدل و کلامت راهنماست. گستره‌ی رحمت و مهربانی‌ات فراخ و فراگیر است و گذشت و بخشش بزرگ و پر دامنه. خداوند! هر کس به تو بیوندد، هرگز زیان نبیند. رشته‌ی پیوند تو محکم و استوار است و امکان یاری رساندن به خلق، از سوی تو همیشه فراهم. آن که در پناه توست، عزیز و گرامی خواهد بود که هر چه عزت، از آن توست.

خداوند! تو بودی و جز تو هیچ نبود. تو اصل بودی. تنها تو بودی، پیش از همه و تنها. تو بودی و به همه هستی بخشیدی که اصل هستی تویی و بی تو همه هیچ. بی تو بودنی قابل تصور نیست. تو همه را، بی هیچ پیشینه‌ای آفریدی و زندگی را، در جهان پرآکندی. حکیم نظامی گنجوی چه زیبا می‌گوید: «ای همه هستی ز تو پیدا شده/ خاک ضعیف از تو توانا شده...» خداوند! تو اصل هر خوبی هستی و از هر چه در وصف و خیال می‌گنجد و نمی‌گنجد، برتر و بزرگوار تری. جز تو آفریننده





برای ضربت خوردن و شهادت امام علی

دوروز که دوروز نیست

● یاسمن رضائیان

بیاورد؛ بیاید و با آن‌ها بازی کند. آن‌ها برمی‌گشتند و پشت سرشان را نگاه می‌کردند، چون منتظر بودند در خانه باز شود، بابا بیرون بیاید و بگوید همه چیز بازی بود...

زمان، خوب می‌تواند بازی کند. اصلاً انگار برای این بازی خلق شده است. این که وقتی خوشحالیم عقربه‌های جهان را تندترند بچرخاند و وقتی در انتظاریم چرخش عقربه‌ها را کند و کندتر کند؛ آن قدر که با خودمان فکر کنیم اصلاً زمان پیش نمی‌رود...

گاهی زمان پیش نمی‌رود. هر چه قدر جلو می‌رود، سر جایش می‌ماند. انگار که روی دو خط موازی جریان داشته باشد. روی یک خط پیش می‌رود و روی دیگری جا می‌ماند. مثل این روزهای ما که از سال ۴۰ هجری به بعد روی یک خط پیش رفته و به امروز رسیده است و روی خط دیگری هم چنان در روز شهادت تو مانده است. اگر این طور نیست، پس چرا غم ما از نبودن تو، همان غم عمیق آن سال است؟

ما، روی خط دیگر زمان، سال هاست که از جلورفتن جا مانده‌ایم و هم چنان در خیالمان چشم به خانه‌ای دوخته‌ایم که دوست داشتیم درش باز شود و تو از آن بیرون بیایی.

دو روز فاصله‌ی میان ضربت خوردن و شهادت تو از این حالت هاست. ما عزیزی داریم که منتظریم حالش خوب شود و زمان‌های انتظار کشیدن از آن زمان‌هایی است که دیر می‌گذرند. چهل و هشت ساعت، انتظارمان به اندازه‌ی مقام رفیع تو بلند می‌شود. اما از سوی دیگر، ما داریم فرصت‌های آخر با تو بودن را تجربه می‌کنیم. از تماشای تو سیر نمی‌شویم و از تو چشم بر نمی‌داریم، ولی عقربه‌ها با عجله می‌چرخند و فرصت داشتنی تو را بسیار کم‌تر از چهل و هشت ساعت می‌کنند.

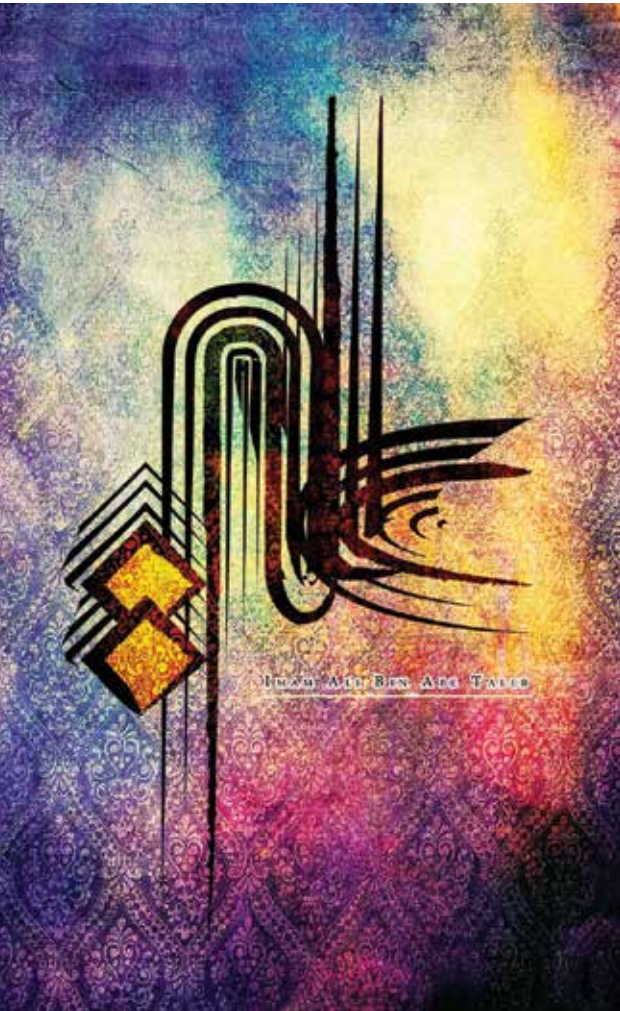
هلیا از آن دسته آدم‌هایی است که می‌گویند زمان همه چیز را درست می‌کند. اما من فکر می‌کنم زمان چیزی را درست نمی‌کند. زمان، معجزه‌گر نیست. این ماییم که با تغییرات کنار می‌آییم و به زندگی ادامه می‌دهیم. اگر زمان همه چیز را درست می‌کرد، هیچ وقت به عقب بر نمی‌گشتیم و از دیدن یک جای خالی به گریه نمی‌افتادیم...

حتماً کودکان کوچه‌های کوفه، آن شب، به عقب برمی‌گشتند و پشت سرشان را نگاه می‌کردند. حتماً دعا می‌کردند همه چیز خواب باشد که بابای مهربان‌شان دوباره بیاید و برایشان غذا

زمان چیز عجیبی است چون در وضعیت‌های متفاوت، کمیت آن تغییر می‌کند. دو روز چه اندازه است؟ کسی واقعاً می‌داند؟ اگر دوستم، هلیا، این‌جا بود حتماً چشم‌هایش را گرد می‌کرد و می‌گفت: «خب معلوم است. دو روز، چهل و هشت ساعت است» و بعد هم شروع می‌کرد به حساب کردن که فلان قدر دقیقه و فلان قدر ثانیه است. اما همه‌ی این‌ها قرارداد بین ما آدم‌هاست. هیچ‌کس نمی‌داند دو روز، حقیقاً، چه قدر است.

دو روز گاهی بیش‌تر از چهل و هشت ساعت است. مثلاً روزهایی که درس‌های سخت داریم ساعت‌ها کش می‌آیند و هر چه نگاه می‌کنیم انگار عقربه‌ها تکان نمی‌خورند. گاهی هم دو روز کم‌تر از چهل و هشت ساعت است. زمانی که عزیزی از سفر آمده داریم. ساعت‌هایمان را با او می‌گذرانیم و ته دلمان نگرانیم که هر لحظه که می‌گذرد، به لحظه‌ی جداشدن و خداحافظی نزدیک می‌شویم و بعد، مرتب ساعتان را نگاه می‌کنیم و تعجب می‌کنیم که عقربه‌ها با این عجله کجا می‌روند؟

اما زمان باید عجیب‌تر از این‌ها باشد. چون گاهی دو روز، تو آمان، بیش‌تر و کم‌تر از چهل و هشت ساعت است.



تصویر: سایت المونکل

زندگی با بوی نان و نمک

● لاله جهانگرد

بود. تو جهان ما را شکل دادی. برای ما هوایی برای تنفس فرستادی. برای ما پنجره‌هایی کشیدی که از آن‌ها سرک بکشیم و تصویر خودمان را در آب چشمه‌ها ببینیم.

تو امام اول ما بودی. تو امام اول ما هستی. حساب تو برای ما از همه جداست. مثل حساب بهار که از همه‌ی فصل‌ها جداست. مثل حساب دریا که از ساحل جداست. مثل حساب تک درخت نارنجی که پدر بزرگ در گوشه‌ای از باغچه کاشته است و منظره‌ی پنجره را به نفع خودش تغییر داده است! تو منظره‌ی جهان را برای ما تغییر داده‌ای.

اضلاع جهان را عوض کرده‌ای! با تو ما صاحب تعریف‌های جدید، صورت جدید، صدای نو، چشم‌های تازه و زندگی با بوی نان و نمک شده‌ایم!

هیچ‌کس نمی‌تواند ماه را برای خودش بردارد و در جایی اسیر کند. ممکن است که باران شهید شود، اما شهادت باران در باریدن است. این طور است که هر کسی جرئت کند به تو آسیبی برساند، نادانسته تو را منتشر می‌کند، هم چون قاصدکی که وقتی فوتش می‌کنند تا پریش کنند، هر دانه‌اش به جایی می‌رود و باز می‌روید!

ما طاقت نداریم صورت سپید تو را پوشیده در خون و مه ببینیم، اما به روح بزرگوار تو مغروریم که آبروی باران و رنگین کمان و بهارها با تو ست!

* «آبروی بهارها با تو» سطرهای از قیصر امین پور

مگر می‌توان باور کرد که باران شهید شود؟ مگر می‌شود کسی به آسمان شمشیر بزند؟ مگر کسی می‌تواند شمشیر زهر آلودش را بر فرق سر خورشید فرود بیاورد؟ مگر کسی می‌تواند به بهار زهر بخوراند و بهار را از ما بگیرد؟ مگر کسی می‌تواند تمام کاسه‌های سفالی شیر را در جهان بشکند و ریشه‌ی مهربانی را بخشکاند؟ چه دستی می‌تواند سر مهربانی را بشکند؟ چه دستی می‌تواند بر سر او شمشیر بزند، او که می‌خواست ماه را به عدالت میان شب‌ها قسمت کند؟

تو باران ما بودی و ما همیشه دل به بارش تو، خوش کرده بودیم. تو آسمان ما بودی و زیر سایه‌ی تو عدالت را نفس می‌کشیدیم. تو خورشید ما بودی و در پرتو روشنایی تو دیده‌هایمان را به روی حق می‌گشودیم. تو گلدان بنفشه‌ی ما، بهار ما، رنگین کمان ما، زندگی ما بودی و ما با عطر حضور تو، متوجه آمدن صبح می‌شدیم و آرامش شب را درک می‌کردیم.

روز ما تو بودی، آفتاب ما هم که جهان ما تو روشن می‌شد. بید مجنون ما راوی جان شوریده‌ی تو بود و از کاسه‌های سفالی شیر ما، سخنان تو می‌جوشید.

صدای تو و کلمات روشن تو با دهای باران آور ما بودند. نگاه تو شکوفه‌ی ما بود و هر ایستگاهی که تو در آن دست تکان می‌دادی ایستگاه هوای خوب



تصویر: محمدعلی حلبی / آرشیو عکس همنشوری

صبحی که محراب، خون‌گریه کرد

رها نمی‌کرد. اما بالأخره او بیرون رفت و در، پشت سرش بسته شد. دیگر هیچ صدایی نیامد. همه خاموش شدند و چشم به در دوختند.

او به مسجد رفت. در محراب نشست. خدا او را سوی خود می‌خواند و او هم این را حس می‌کرد...

- قد قامت الصلاة...

نمی‌دانم چه مدت گذشت و علی‌کجای نماز بود که ناگهان شد همان که نباید می‌شد... شمشیر بر فرق علی‌فرود آمد!

محراب غرق خون شد... و او گویی از قفس تن رها شده این جمله را بر زبان آورد: فُزْتُ وَ رَبِّ الْكَعْبَةِ. (به خدای کعبه که رستگار شدم.)

فرشته محمودنژاد
خبرنگار جوان از اسلامشهر

روز، روز خشمگینی بود. دشمنان علی‌سر از پا نمی‌شناختند. خورشید، بی‌رحمانه، به نشانه‌ی صبح روز اجل طلوع کرد. این بار گویی شیطان فرصت پیدا می‌کرد وارد مسجد و محراب شود.

محراب علی‌را به سوی خود می‌کشید. گویی خدا او را به سوی خود می‌خواند. علی‌دلش گرفته بود... مثل هر شب نان و خرما را درون کیسه‌ها گذاشت و روانه‌ی خانه‌ی یتیمان شد. پس از ساعتی به خانه بازگشت.

بعد برای نماز صبح برخاست. مرغان از خواب خود پریده و سروصدا می‌کردند. گویی همه دلتنگ و بی‌تاب بودند. علی‌دست به در زد. مرغان زیر پای او سروصدا می‌کردند و بال‌بال می‌زدند. در باز نشد... در را کشید و در سنگین باز شد.

همه دست به دامان در شدند... در، لباس علی‌را گرفت و



نثر شیمیا شیمیا عمر، هنرمند پاکستانی

زل می‌زنی و گاه لبخندهایی هم چاشنی نگاهت می‌کنی تا خوابت ببرد و آرزو می‌کنی آن گلدان، همان تنها تکه‌های به جامانده از خاطرات گذشته که بخشی از خودتوست، با تمام تکه‌هایش یعنی با تمام «تو» بیاید به خوابت... حالا بیبا و برای ۱۰۰ نفر هم از این گلدان و خاطرات و احساسات حرف بزن، ۹۹ نفرشان می‌خندند... آن یک نفر هم که نمی‌خندد، قطعاً خودش یک گلدانِ خاطرهای دارد... (به قول مولانا: در نیاید حال پخته هیچ خام). خلاصه این که حرف زدن از این گلدان، حتی اگر شکسته باشد، آن را تبدیل به هزار هزار تکه‌ی شکسته می‌کند که پخش زمین شده و نمی‌توان پشت پنجره‌ی اتاق و در خلوت احساس، از آن نگاه‌داری کرد... بگذریم، داشتیم از دوست ساکت می‌گفتم که به گلدان رسیدم... به خودم حق نمی‌دهم او را قضاوت کنم... (به قول مولانا: هر کسی از ظن خود شد یار من / از درون من نجست اسرار من) اما حدس می‌زنم گلدان ترک خورده‌ای داشته باشد. در این صورت، دل تنگ و در انتظار هم باید باشد... اما من هم این روزها دست کمی از او ندارم. من هم چند وقتی است آرام شده‌ام و کم حرف... دلم را به دریا می‌زنم و با صدای بلند می‌پرسم: «مامان، گلدان پشت پنجره‌ام را کی برداشته؟»

گلدان پشت پنجره‌ام را که برداشته؟

● مرضیه کاظم‌پور

او فکر می‌کنم و به سکوت‌هایش... با خودم فکر می‌کنم این سکوت‌ها از کجا می‌آید؟ وقتی به یک جا خیره می‌شود، به چه فکر می‌کند؟ خوب، آدم‌های کم حرف از خودشان زیاد حرف نمی‌زنند. هر یک از آن‌ها معمایی است که باید در برابرش صبور باشی. اما راستش کشف کردن آن‌ها خیلی شیرین است و همین گاهی ذهنم را مشغول می‌کند. شاید... دل تنگ است، دل تنگ گمشده‌ای که بخشی از خودت است، خوب، دل تنگی‌های آدم را که کسی درک نمی‌کند، پس نگفتنش خیلی بهتر است. نمی‌دانم... شاید هم انتظار گم شده‌اش را می‌کشید... انتظار هم که تعریف کردنی نیست... اصلاً هر آدمی حس‌هایی دارد که باید در حد همان احساس، برایش بماند؛ مثل احساس بودن یک گلدانِ خاطره‌ای ترک خورده پشت پنجره‌ی اتاق که هر روزت را با تماشای آن، روشن می‌کنی و شب‌ها آن قدر به آن

بعضی وقت‌ها سکوت می‌کند. هر چند آن وقت‌هایی هم که لب‌هایش می‌جنبند، صدایش با جیک‌جیک‌های گنجشک تازه متولد شده برابری می‌کند. خودمانیم، از وقتی که یاد می‌آید، انگار تارهای صوتی‌اش را فرستاده استراحت. خلاصه این که توی خودش است. با همه‌ی این‌ها، آرامشی دارد که دوست‌داشتنی است. با این که کم حرف است، مطمئنم توی سرش حسابی شلوغ است. آخر زیاد دیده‌ام، وقت‌هایی را که به یک جا زل می‌زند، بی آن که چیزی بگوید، حتی گاهی بی آن که پلک‌هایش برود. اما هنوز کسی نتوانسته از این لحظاتی عکسی شکار کند و توی گروه‌مان بفرستد. همان قدر که توی فکر می‌رود، همان قدر هم حواسش به اطراف است. به نظر من، آدم‌های این مدلی خیلی باهوش‌اند. منتها ما آن‌ها را «آدم ساکت» تعریف می‌کنیم. (به قول مولانا: محرم این هوش جز بیهوش نیست.) بعضی وقت‌ها که تنها می‌شوم، به

خیلی ضایع شدم...

● محمد رجبی

می‌شه. «نفسم را بیرون دادم و گفتم: «باشه.» و از جا بلندم شدم که بروم. قوطی سفید را از زیر لباسش درآورد گذاشت روی میز. جناب شرلوک! اصلاً می‌دونی این چیه؟ در قوطی را باز کرد و خالی‌اش کرد روی میز. قرص‌های شیشه‌ای و قهوه‌ای، روی میز بالا و پایین پریدند و بالآخره آرام گرفتند. نگاهی به من کرد و نگاهی به میز و گفت: «بفرما! آب‌نبات شیرین بیان. دکتر برای معده‌ام داده. باور نداری؛ از مامانم بپرس.» مکثی کردم و گفتم: «دروغ می‌گی.» اخم کرد. - چه دروغی؟ می‌گم برو از مامانم بپرس. خیلی ضایع شدم...» این کتاب ۱۸۴ صفحه‌ای را پاییز ۱۳۹۶، انتشارات شهرستان ادب، با قیمت ۱۴ هزار تومان به نوجوان‌های کتاب‌خوان عرضه کرده است.

سیده‌عذرا موسوی، نویسنده‌ی رمان شاخ دماغی‌ها، در ۲۳ فصل و با روایت‌های یک درمیان از زاویه دید سهیل، پسر نوجوان داستان و نیلوفر یا همان نیلو، دختر نوجوانی که هم زمان دختر خاله و دختر عموی سهیل است، ما را بارها و بارها با این واقعیت روبه‌رو می‌کند که چه قدر در زندگی روزمره ممکن است دچار برداشت‌ها و تشخیص‌های اشتباه بشویم و به چاله‌ی داوری نادرست درباره‌ی رفتار دیگران بیفتیم. راستش هر لحظه هر کدامان ممکن است بلغزیم و زود پایمان را تسوی چاله‌ی قضاوت یک‌طرفه و داوری نادرست بگذاریم. این، دختر و پسر هم ندارد، همان قدر که سهیل ممکن است دچارش شود، نیلوفر هم در معرض آن قرار دارد. مثلاً این قسمت از داستان را از زبان نیلوفر بخوانید: «یک استکان چای برای خودم ریختم و گفتم: «برای امتحان ریاضی، فرمول حفظ می‌کنم استاد، نه دوپینگ. بدبخت! اگه اون قرص رو بخوری، معناد می‌شی می‌افتی روی دستمون...» برگشت و داد زد: «به تو چه؟ به تو چه؟ اصلاً من می‌خوام معناد شم بیفتم توی جوب، تو چه کار داری؟...» اصلاً به من نگاه نمی‌کرد. سکوت سنگینی بود. آرام‌تر گفتم: «من که مطمئنم اون چیزی که زیر لباست قایم کردی قرصه، ولی بهت قول می‌دم به کسی چیزی نگم، به شرط این که تو هم قول بدی دست از سر این قرص‌ها برداری و همین الان بریزشون دور. قبول؟» و منتظر ماندم. پوز خندی زد و گفت: «برو به هر کی دوست داری بگو، ببینم کی ضایع

نه فقط بسیاری از نوجوان‌ها، بلکه خیلی از بزرگ‌ترها هم دچار قضاوت‌های یک‌طرفه به نفع خودشان می‌شوند، همان وضعیتی که گاه و بی‌گاه روایان نوجوان رمان «شاخ دماغی‌ها» در آن قرار می‌گیرند و گاه کلی هم پیش می‌روند. مثل سهیل که بعد از مدت‌ها متوجه واقعیت می‌شود و با خودش می‌گوید: «بیچاره نیلوا! من را باش که فکر می‌کردم در حقش لطف کرده‌ام که می‌خواهم همه چیز را فراموش کنم. کلی برای خودم نوشابه باز کرده بودم که ایول به مرامت! خیلی مردی! تو دنیا به دونه سهیل هست، اونم خودتی.» ولی حالا شاید بهتر باشد که اصلاً به روی خودم نیاورم و خودم را بزمنم به کوچه‌علی چپ، ولی... راستی! چرا آن روز که خاله و عمو برگشته بودند و بعد از شام می‌خواستند بروند خانه خودشان، نیلو گفت: «سلام منو به موکا برسونید؟! یعنی...»

یعنی ما چه قدر بلدییم یا چه قدر حاضریم تمرین کنیم خودمان را به جای طرف مقابل بگذاریم و یک‌طرفه به قاضی نرویم و همیشه هم به نفع خودمان حکم صادر نکنیم؟ وقتی اتفاقی خوشایند یا ناخوشایند می‌افتد، چه قدر بلدییم احتمال‌ها و فرض‌های گوناگون را پیش رویمان بگذاریم و راحت قضاوت نکنیم؟ اصلاً چه قدر می‌توانیم از قضاوت درباره‌ی دیگران خودداری کنیم؟ یا چه قدر شهامت و جسارت داریم که وقتی متوجه برداشت و قضاوت اشتباه و ناحق خود درباره‌ی دیگری می‌شویم، این را بلند به زبان بیاوریم، مسئولیت قضاوت نادرست خود را بپذیریم و عذرخواهی کنیم؟

تقویم سال نو

● زهرا خانی



نثر داریا قرم

مگر جز این است

که تنها

تقویم باطله را

بر می‌داریم از روی دیوار؟!

خودمان را گول می‌زنیم

تقویم سال نو هم همان است

با چین و چروکی بیش‌تر

بر پیشانی روزها...



چندتا فیل هوا کردی؟

قورباغه‌ام را قورت می‌دهم

وقتی همه می‌گن نمی‌تونی، فقط عده‌ی کمی هستند که می‌گن می‌تونی.

می‌گن تلاش کن و هلت می‌دن جلوه. شاید بهترین تصمیمی که می‌تونم امسال بگیرم همین باشه. تلاش کنم و شاخ غول مشکلات رو بشکنم، مشکلاتی که همیشه رو هدفم سایه انداخته بودن.

باید قورباغه‌ام رو قورت بدم. قبول دارم، یه کمی سخته، اما از فیل هوا کردن خیلی آسون تره.

باید بیش تر رو خودم حساب کنم.

باید برای آرزوهایم بجنگم، از همین حالا.

تصویرگری و متن:

ملیکا غلامی، ۱۵ ساله از تهران، رتبه‌ی دوم مسابقه



اردیبهشت تمام شده و خرداد آمده. یعنی دوماه از سال تازه گذشته. برای سال ۱۳۹۸ چه قدر برنامه‌ریزی کرده بودید؟ چه قدر با آن برنامه پیش رفته‌اید؟ چه قدر سر قرارها بتان با خودتان مانده‌اید؟ کدام فیل را هوا کرده‌اید؟

موضوع مسابقه‌ی نوروزی دوچرخه هم همین بود؛ می‌خواهی فیل هوا کنی؟ همین جا فیل‌های هوا شده را ببینید:

رتبه‌ی اول: وجیهه جوادی از نجف‌آباد و زینب علی‌سرک از پاکدشت

رتبه‌ی دوم: ملیکا غلامی از تهران، زینب محمدی از شهرقدس و زینب وطن‌دوست از رشت

رتبه‌ی سوم: حدیث گرچی از تهران و نگار مطیع از اهواز

با تشکر از یاسمن شریفی از اراک، سایه برین، نرگس بیابانپور و نگین زمانی از تهران، زینب بوربور رنجبر از پیشوا، زهراسادات حسن‌زاده از قم، نگار مقدس از فرخسهر، نرگس دارینی، پریاسادات مناجاتی و فاطمه موسوی از کرج، سمیرا بابایی از همدان.



تصویرگری: زینب علی‌سرک، ۱۶ ساله از پاکدشت، رتبه‌ی اول مسابقه

بیاتابری بگویی نشینم!

خودش را بکنند، از خیلی اقدامات و برنامه‌ریزی‌های ما بهتر است! پس امیدوارم از من انتظار داشتن برنامه نداشته باشید. شاید برنامه‌ی امسال این است: کنکور باشم. از ساعات اولیه‌ی سال ۹۸ به جمع کنکوری‌ها پیوستم. کنکور هم برنامه‌ی خاصی ندارد. صبح بیدار می‌شوی و تاجایی که قوه‌ی شناختی‌ات اجازه می‌دهد، می‌خوانی. روزها را همین‌طور می‌گذرانی تا چشم باز کنی و ببینی سر جلسه‌ی آزمون نشسته‌ای.

در نتیجه امسال به هرکسی که گفت: «چه خبر؟ برنامه‌ها چی؟» فوراً جواب می‌دهم: «کنکوریم ام». این جمله را با گردنی خم و چشمانی ریز و لحن محزون می‌گویم؛ آن قدر که طرف مقابل از سوآلش پشیمان شود و تا سال دیگر چنین چیزی نپرسد!

وجیهه جوادی، ۱۷ ساله از نجف‌آباد، رتبه‌ی اول مسابقه

همین اول بگویم که قصد نداشتم در این مسابقه شرکت کنم. اصلاً وقتی حرف برنامه، برنامه‌ریزی و... می‌شود، سریع خودم را گم‌گور می‌کنم تا مجبور نباشم جواب بدهم. این را دلیل تنبلی و بی‌برنامگی‌ام ندانید!

راستش یکبار از دبیر جغرافیا شنیدم که شخصی راهکارش برای مقابله با بحران‌های زیست‌محیطی، بی‌راهکار بودن است! به این صورت که می‌گوید همه چیز خودش درست می‌شود و نیازی به حل مسئله به دست انسان‌ها نیست. درست یادم نیست چه کسی چنین دیدگاهی داشت، اما به نظر من بد هم نگفته بود. دو دهه‌ی زندگی‌ام (۱) به من یاد داده حداقل برای این جغرافیای خاص، «برنامه»، «مدیریت»، «آینده» و «برنامه‌ریزی برای مدیریت آینده» کاربردی ندارد! این که بگذاریم طبیعت کار

تصویرگری: عطیه عرب، ۱۶ ساله، خبرنگار افشاری از شهرری

مثل طعم شاتوت رسیده

همه‌جای شهر جریان دارد! نمی‌دانی با چه استرسی آن را برایت فرستادم! اما چاپ شد، اولین شعری که در تمام عمرم گفته‌ام، چاپ شد! شعر منی که هیچی از وزن و آهنگ نمی‌دانم! و بعد یک شعر دیگر و بعد یک شعر دیگر آن هم روی جلد.

حالا هم دیدن متنم، مثل طعم شاتوت رسیده زیر دندان بود. نه به خاطر این که چاپ شده بود، بلکه به خاطر این که آن را پارسال فرستاده بودم. واقعاً خوشحال شدم که تو برخلاف خیلی‌ها به ما نوجوان‌ها اعتماد می‌کنی، دقیق و درست از متن‌هایمان نگهداری می‌کنی.

باور کن حتی برای سرخاراندن هم وقت ندارم. باید حتماً در جنگ تن‌به‌تن با کنکور پیروز شوم. ولی سعی می‌کنم از تو بی‌خبر نمانم و هر از گاهی برایت گزارش احساساتم را بفرستم! آخیش! سبک شدم. فکر کنم شش ماهی بود که می‌خواستم این حرف‌ها را به تو بگویم.

ممنون که به حرف گوشم دادی. دوچرخه‌جان، تو را به تمیزی آسمان صبح می‌سپارم و امیدوارم همیشه حالت خوش و مسیرت پرپیچ‌وخم باشد.

مهسا بابایی، ۱۷ ساله از شهریار

دوچرخه‌ی قشنگم، سلام!

امروز بعد از مدت‌ها پشت گوش انداختن، نتوانستم باز هم به کودک درونم ظلم کنم و برایت ننویسم و احساس‌های خوبم را برای باحال‌ترین رفیقم نفرستم.

دوچرخه‌ی قشنگم، در سالی که گذشت، اتفاق‌های عجیبی افتاد. یکی از آن‌ها ناباورانه‌ترین و غیرممکن‌ترین اتفاق زندگی‌ام بود. می‌دانی چه اتفاقی را می‌گویم؟ نیمچه شاعر شدمنم را!

راستش همیشه در تخیلاتم آرزو داشتم نویسنده‌ای بزرگ شوم و رمان‌هایی مثل رمان «جین ایر» اثر «شارلوت برونته» بنویسم. ولی نمی‌دانم داستان‌هایم چه ایرادی داشتند که چاپ نمی‌شدند. بعد از کشمکش زیاد با کاغذ و مداد و داستان‌های چاپ‌نشده و البته همراه کلی ناراحتی از تو، ناگهان متن‌هایم کوتاه شدند و یک دفعه متن خیلی کوتاهی که به نظر خودم شبیه شعرهای بچه‌ها در صفحه چشمه‌ها بود، نوشتم.

بعد از تو

پنجره‌ها را باز می‌گذارم

مهم نیست چه قدر دوری...

هوای نفس‌های تو



شستن جوراب در سال جدید!

هی گفتم: امروز نه از فردا، از شنبه، از ماه بعد...
دیگر واقعاً وقتش است. نمی گذارم امسال هم پیش تمام فامیل بی آبرو شوم.
به خاطر من تعداد نمازخوان های نمازخانه ی مدرسه دارد کم و کم تر می شود.
هر بچه ای در فامیل مرا یادش نیاید، کافی است مادرش بگوید: همون دختره که
بوی پاش هوش آدم رو می بره.
فوراً مرا یادش می آید!
دیگر وقتش است از امسال، بعد از هر بار پوشیدن جوراب هایم آن ها را بشویم و
هر ماه یک جوراب نو بخرم.
باید هر چه زودتر این کار را بکنم، تا تصویرم را به عنوان بوی بد تهران در تلویزیون
پخش نکرده اند!

زهره وطن دوست، ۱۷ ساله از رشته
رتبه ی دوم مسابقه



تصویرگری: حدیث گرجی، ۱۵ ساله از تهران، رتبه ی سوم مسابقه

- سرمان را مثل کبک کرده ایم توی
فلسفه و منطق و نمی دانیم اطرافمان چه
خبر است؟
- چی شده باز آمپرت زده بالا. جوش
آورده ای!
- حق دارم. افتاده ایم روی دور تکرار.
مثل دیروز، مثل فردا.
- نمی دانم. شاید این طور باشد، شاید
هم نه.
با تعجب گفت: «زکی! من را بگو پیش
کی درددل می کنم.»
با قهر رفت. من هم خسته شده
بودم. فقط درس می خواندیم و بهترین
سال های نوجوانی مان را از دست
می دادیم. زنگ آخر اصلاً در حال خودش
نمود. حساسی ناامیدش کرده بودم. وقتی
داشتیم از مدرسه خارج می شدیم،
کاغذی را در جیب مان توپیم گذاشت:
آدمی که به امید بهتر شدن وضعیت،
امروز و فردا کند، همیشه بازنده است...
بازنده... بازنده...
هزار بار نوشته را خواندم. راست
می گفت. من هم دلم کار تازه ای
می خواست. به هزار چیز فکر کردم، ولی
همه ی فکرهایم موقت بود و دردی را
درمان نمی کرد. ناگهان فکری به ذهنم
رسید...

زنگ اول با من حرف نزد. زنگ تفریح
رفت روی نیمکت کنج حیاط نشست.
رفتم پیشش. صدایم را صاف کردم:
«خانم رفیعی، به نظر شما آدمی که قهر
می کند بازنده نیست؟ آن هم با کسی که
کلی ایده ی ناب دارد؟»
از جا پرید: «ها؟ چی؟ ایده ی چی؟
اصلاً کی قهر کرده؟»
کنارش نشستم.
- من و شما دارای ریز خاصیت های
نه چندان مفیدی هستیم که...
- من را گرفتی؟
- نه. بیا نشتریه بز نیم، یک نشریه ی
کوچک، ولی باحال که بتوانیم ادامه اش

نیمکت

مگر می شود با هم باشیم و نشود؟
دستم را گرفت و گفت: «با این که
تردید دارم، هستم. نشریه مان را متولد
می کنیم. بقیه اش هم با خدا، ولی
همیشه یاد حرف های امروزت باش.
مخصوصاً وقت مشکلات. خب اسمش را
چی بگذاریم؟»
به جایی که نشسته بودیم نگاه کردم
و با هیجان گفتم: «نیمکت.»
زینب محمدی، ۱۶ ساله از شهر قدس
رتبه ی دوم مسابقه

بدهیم.
فکر کرد و گفت: «به مشکلاتش فکر
کرده ای؟ به حمایتش؟ هزار تا کار دارد.
به این آسانی نیست که؟»
گفتم: «هیچ چیز آسان نیست،
ولی برای کارهای بزرگ باید از پس
مشکلات بزرگ هم بر بیاییم. اگر کمک
کنی مشکلات را حل می کنیم. باور کن
می توانیم.»
- نمی دانم.
- نگران چی هستی؟ نشد هم که...

تصویرگری: نگار مطیع، ۱۵ ساله از اهواز، رتبه ی سوم مسابقه

امتحان پلنت! امتحان!

معلم ادبیات: «اگه بلد نباشید یه متن رو درست بخونین،
چه طور می خواین سؤال های امتحانتون رو جواب بدین؟ بدون
ادبیات بقیه ی درس ها معنی نمی دن! شما مادران آینده اید. اگه
یه روز بچه تون پرسید مامان، استغراقی در بحر مکاشفت یعنی
چی؟ چه جوابی می دین؟»
معلم عربی: «عربی، زبان قرآن.»
معلم قرآن: «قرآن، کتاب خداست.»
معلم دفاعی: «پس فردا کی می خواد از شما در برابر
ناملازمات زندگی دفاع کنه؟ اگه یه روز از خواب پا شدی،
دیددی یه اژدهای کومودور بالا سر ته، نباید بلد باشی از خودت
دفاع کنی؟»
معلم کار و فناوری: «شما نوآوران و فناوران و مخترعان
و متفکران و... آینده ی مملکتین! باید از الان یاد بگیرین
اشتغال زایی کنین. باید بلد باشین فرق کمابین و گاوآهن چیه؟
اگه چوب دادن بهتون، باید بتونین از توش یه دایره ی صاف
ببرین. اگه پس فردا سر مصاحبه ی شغلی نمده دادن دستتون،
نبايد بلد باشین باهش جاجورایی درست کنین؟»
آیه سادات آذریان، ۱۴ ساله، خبرنگار افتخاری از دزفول

امروز چیز تازه ای کشف کردم! نمی دانم در مدرسه ی شما
هم از این کارها می کنند یا نه، ولی امروز فهمیدم معلم های
ما با چه ترفندی توانستند در پنج روز هفته، ۱۳ امتحان از
ما بگیرند!
جریان از این قرار است که معلم ها وقتی کار عملی
می خواهند یا می خواهند امتحان بگیرند، با غرولند شدید
بچه های کلاس مواجه می شوند: «خانم ما فردا امتحان
داریم، خانم اون روز شیمی می پرسه. خانم نهنه هه هه هه هه!»
دبیران گرامی با این حرف ها خام نمی شوند و طی یک
سخنرانی ۳۰ دقیقه ای ما را توجیه می کنند که چه کاری
درست است.
معلم ریاضی: «بچه ها، ریاضی در زندگی جریان داره.
به هر چی نگاه کنین داره از الگوها و فرمول های ریاضی پیروی
می کنه. شغال های جنوب کلمبیا با اتحاد مربع دو جمله ای
نفس می کشندا!»
معلم شیمی: «بچه ها، شیمی علم شناخت ماده. تمام
هستی از ماده ساخته شده. من و شما انباشته از اتمیم! اگه
راست می گین یه مثال بزنین که توش اتم نباشه.»



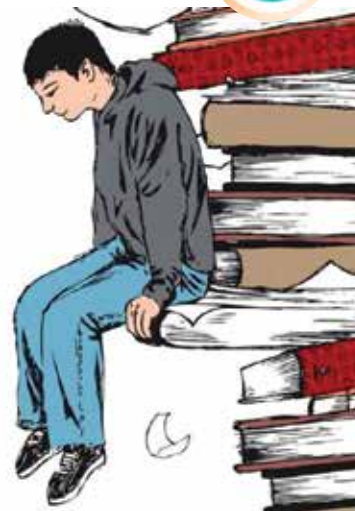
عکس: سارا ضیایی از تهران

در پیچ و خم‌های امتحان

نقیسه مجیدی زاده

ما حالا در نخستین روزهای امتحان هستیم. روزهایی که از نگاه ما خیلی دیر می‌گذرد و همیشه آرزو می‌کنیم کاش در چشم به هم زدنی بگذرند و خیلی زود به لحظه‌های بعد از آخرین امتحان برسیم.

هر سال در چنین روزهایی نیاز به برنامه‌ریزی، آرامش و تقویت خودمان داریم؛ بسیاری از ما این راه را چند بار رفته‌ایم و ممکن است پیچ و خم‌هایش را بشناسیم، اما باز هم خوب است کارهای لازم برای این روزها را مرور و عنوان کلی و ریز این کارها را فهرست کنیم تا چیزی از قلم نیفتد. در این زمینه برنامه‌ریزی برای درس خواندن، خواب و استراحت و تغذیه اهمیت زیادی دارد. در کنار این برنامه‌ریزی و اجرای برنامه، لازم است به روحیه و رفتار خودمان هم دقت کنیم. مثلاً باید از قبل فکر کنیم و بعضی از کارها را تمرین کنیم که بدانیم در این روزها، مخصوصاً قبل از ساعت امتحان، یا سر جلسه‌ی امتحان چه طور بر نگرانی‌ها چیره شویم و بعد از امتحان چگونه رفتار کنیم. در این صفحه کوتاه این موارد را مرور می‌کنیم.



برنامه‌ریزی کنیم

یکی از مهم‌ترین پیچ‌های مسیر امتحان، برنامه‌ریزی درسی برای روزها و شب‌های امتحان است که کاملاً به رفتار و چگونگی درس خواندنمان در طول سال تحصیلی مربوط می‌شود.

اصل اول برنامه‌ریزی درسی، مدیریت زمان و شناخت مطالبی است که باید روی آن‌ها تمرکز کنیم. در این صورت می‌توانیم زمان را به شکلی مناسب بین درس‌ها تقسیم کنیم؛ درس‌هایی که قرار است آن‌ها را فقط به‌طور ساده مرور کنیم، درس‌هایی که لازم است قدری جدی‌تر بر خواندن و احیاناً حل تمرین‌هایشان تمرکز کنیم و درس‌هایی که نیاز به آموزش دوباره‌ی آن‌ها داریم.

یادمان باشد براساس عادت‌های مطالعه و علاقه‌های شخصی خود، طوری برنامه‌ریزی کنیم که از درس خواندن خسته نشویم.

برای خودمان رنگ تفریح در نظر بگیریم و زمان استفاده از گوشی همراه، حضور در شبکه‌های اجتماعی و بازی‌ها را محدود کنیم. حضور بی‌برنامه و زیاد در شبکه‌های اجتماعی یا زیاد مشغول بعضی بازی‌ها شدن، ممکن است روی تمرکز ما اثر بگذارد.

البته در اجرای این برنامه هم باید با خودمان صادق و جدی باشیم. از درس خواندن طفره نرویم و حواس پرتی و تنبلی را کنار بگذاریم.

ممکن است این امکان را داشته باشیم که با یک مشاور برنامه‌ریزی درسی، مشورت کنیم و به یک برنامه‌ی دقیق علمی برسیم، این اتفاق خیلی خوبی است، اما یادمان نرود که باید درست و گام به گام براساس برنامه پیش برویم.

راهکاری برای کنترل اضطراب

داشتن مقداری اضطراب در روزهای امتحان عادی است. این اضطراب نشانه‌ی این است که می‌خواهیم عملکردمان در امتحان‌ها خوب باشد. البته باید اضطراب را کنترل کنیم تا خیلی زیاد نشود و تمرکزمان را به هم نریزد.

روان‌شناسان پیشنهادهایی گوناگونی برای کنترل اضطراب پیش رویمان می‌گذارند که برخی از آن‌ها محیطی است و برخی به رفتارهای ما مربوط می‌شود. بنابراین لازم است در این روزها، از قرار گرفتن در وضعیت و محیط‌هایی که ما را دچار اضطراب می‌کند دور شویم. حتی اگر مثلاً در گفت‌وگو با دوست خود از او بپرسیم چند صفحه درس خوانده و جواب او ما را دچار اضطراب کند، باید مراقب باشیم و بار دیگر خود را در این وضعیت قرار ندهیم.

زمانی که دچار اضطراب می‌شویم خوب است چند لحظه نفس عمیق بدم و بازدم درست بکشیم. یعنی اول با دهان بسته و از راه بینی عمیق نفس بکشیم جوری که شکممان پر از هوا شود، چند ثانیه صبر کنیم و بعد عمل بازدم را انجام دهیم و هوا را از راه دهان خارج کنیم. این کار را چند بار تکرار کنیم و سعی کنیم فقط روی همین نفس کشیدن متمرکز شویم و در این لحظه‌ها به هیچ چیز دیگری فکر نکنیم. کار دیگر این که روحیه‌ی خود را تقویت کنیم و به خود بگوییم من تلاش خودم را می‌کنم و سعی می‌کنم به بهترین نتیجه‌ی ممکن برسیم.

خوب و به اندازه بخوابیم

همه‌ی ما ممکن است در شب‌های امتحان دچار بی‌خوابی بشویم یا نتوانیم راحت و آرام بخوابیم. انگار قانون نانوشته‌ای به بعضی از ما می‌گوید که این شب‌ها باید کم بخوابیم یا بی‌خوابی‌های شب امتحان طبیعی است. اما خوب است بدانیم که براساس نظر مشاوران تحصیلی، به اندازه خوابیدن در این شب‌ها بسیار اهمیت دارد، چون کمبود خواب، ذهن را تحلیل می‌برد و موجب کندذهنی می‌شود. در ضمن، اگر راحت و بدون نگرانی بخوابیم در طول روز می‌توانیم پرنرژی‌تر به درس‌هایمان برسیم.

ساعت امتحان چه کار کنیم؟

حالا به ساعت‌های تکراری همه‌ی سال‌های تحصیل رسیده‌ایم. در این ساعت‌ها، بیش از هر وقت دیگری، به مدیریت زمان و کنترل استرس نیاز داریم. شده تا به حال سر جلسه‌ی امتحان وقت کم بیاورید یا به دلایلی یک‌باره سردرگم شوید؟ برای این که دچار چنین وضعیتی نشویم بهتر است به این نکته‌ها خوب توجه کنیم:

اول: یک بار بدون تلاش برای پاسخ‌گویی یا حل مسئله، صورت سؤال‌ها یا مسئله‌ها را دقیق بخوانیم.

دوم: سعی کنیم روی صندلی، در حالت کاملاً راحتی بنشینیم، طوری که به گردن و کمرمان فشاری وارد نشود تا بتوانیم با آرامش به نوشتن جواب سؤال‌ها بپردازیم.

سوم: اگر سؤال‌ی را بلد نبودیم، از آن بگذریم و جواب بقیه‌ی سؤال‌ها را بنویسیم. بعد می‌توانیم دوباره به آن سؤال برگردیم و سعی کنیم جوابش را پیدا کنیم. چهارم: حواسمان به ورقه‌ی امتحانی خودمان باشد. در این صورت آرامش و تمرکزمان را از دست نمی‌دهیم.

پنجم: اگر دچار اضطراب شدیم، نفس عمیق کشیدن را فراموش نکنیم. و در آخر، بعضی‌ها عجله دارند که خیلی زود ورق امتحانی‌شان را تحویل بدهند. خوب است هول نشویم. ما می‌توانیم از همه‌ی وقتی که داریم استفاده کنیم. این مهم نیست که چه کسی زودتر از سر جلسه‌ی امتحان بلند می‌شود، ضمن این که معلوم نیست چنین کسی به همه‌ی سؤال‌ها درست و کامل جواب داده باشد.

خودمان را آزار ندهیم

بعضی از آدم‌ها عادت دارند بعد از امتحان کلی وقت و انرژی بگذارند که ببینند آن امتحان را چه طور گذرانده‌اند و البته چون ورق امتحانی کسی دستش نیست، باید از حافظه‌اش کمک بگیرد که ببیند به فلان سؤال درست جواب داده یا نه؟ و خب، می‌دانیم که معلوم نیست همه‌ی جواب‌ها را دقیق به یاد بیاوریم. این کار فقط می‌تواند ما را اذیت کند. مثلاً اگر احتمال بدهیم که آن امتحان را خوب گذرانده‌ایم، این پیگیری چه پیامدی جز افزایش استرس دارد؟ پس بیایید در پایان هر امتحان پرونده‌ی آن را ببندیم و روی امتحان بعدی متمرکز شویم.

خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های روزهای امتحان

امسال تغذیه‌ی روزها و شب‌های امتحان کمی خاص‌تر است. بعضی از امتحان‌ها در ایام ماه مبارک رمضان برگزار می‌شود و لازم است دانش‌آموزان روزه‌دار، در فاصله‌ی افطار تا سحر مواد مغذی لازم را به بدن خود برسانند و تغذیه‌ی درستی داشته باشند.

در این روزها و شب‌ها، خوردن غذاهای سبک، سبزی‌ها و میوه‌های تازه و مغزها تأثیر زیادی بر کاهش استرس دارند و برعکس مواد حاوی شکر زیاد مثل آب‌نبات و شکلات، شیرین‌کننده‌های مصنوعی مثل نوشابه‌ها، غذاهای سرخ شده، غذاهای حاوی نگه‌دارنده‌ها یا ادویه‌های زیاد و چیپس و برخی تنقلات، می‌توانند اضطراب ما را اضافه کنند.

نوشیدن نوشیدنی‌های سنتی مثل عرق بیدمشک که خاصیت آرام‌بخشی دارند و خوردن مویز هم مفید است. لابد می‌دانید که مویز تقویت‌کننده‌ی حافظه است. هم چنین از ترکیب عسل، آب، گلاب و کمی زعفران، شربت‌هایی به دست می‌آید که هم کاملاً مقوی است و هم به افزایش آرامش روحیه‌ی آدم خیلی کمک می‌کند.



امتحان اضطراب!

لطفاً قبل از مطالعه این مطلب، به این سؤال‌ها، پاسخ دهید؛ آن هم از سر صداقت!

● آیا همین که ابتدای همین بخش، با تیتراژ «امتحان اضطراب» مواجه شدید، صدای تپ تپ قلبتان را نشنیدید؟

● آیا تا به حال برایتان پیش آمده که مطلبی را در ذهن داشته و بارها و بارها آن را مرور کرده باشید؛ اما تا سر جلسه امتحان حاضر می‌شوید، همه‌ی آن‌ها را فراموش کنید؟

● وقتی با اولین سؤال سخت، مواجه می‌شوید، کف دستتان عرق می‌کند؟

● روز امتحان، قبل از این که از خانه خارج شوید، احساس دل‌درد، سرگیجه یا حالت تهوع داشته‌اید؟

● خبر خوب یا بد، این که اگر بیش تر جواب‌های شما «بله» است، باید به شما بگویم آن چیزی که یقه‌ی شما را می‌گیرد و نمی‌گذارد نفستان سر جلسه امتحان بالا بیاید، کسی نیست جز آقا یا خانم اضطراب!

استرس چیست؟

معنای لغوی اضطراب در لغت‌نامه‌ی دهخدا، شنیدنی است: تحرک، موج‌زدن، جنبیدن، حرکت، تپیدن و... لرزیدن، پریشانی و بی‌تابی!

شاید برایتان جالب باشد بدانید متفکرین شرق، اضطراب را عاملی می‌دانند که آرامش درون را بر هم می‌زند. غربی‌ها هم بر این باورند که استرس، نداشتن کنترل در رفتار است. اما این کلمه، تعریف علمی و روان‌شناسانه‌ای هم دارد:

«شرایط یا احساسی که فرد، از نظر فکری به این باور می‌رسد که مجموعه‌ی خواسته‌ها یا انتظاری که از او وجود دارد، فراتر از امکانات و توانایی‌های او است.» به عبارت ساده‌تر، اضطراب، یعنی پریشانی درون، که عامل آن، حس نتوانستن و موفق نبودن در هر زمینه‌ای است!

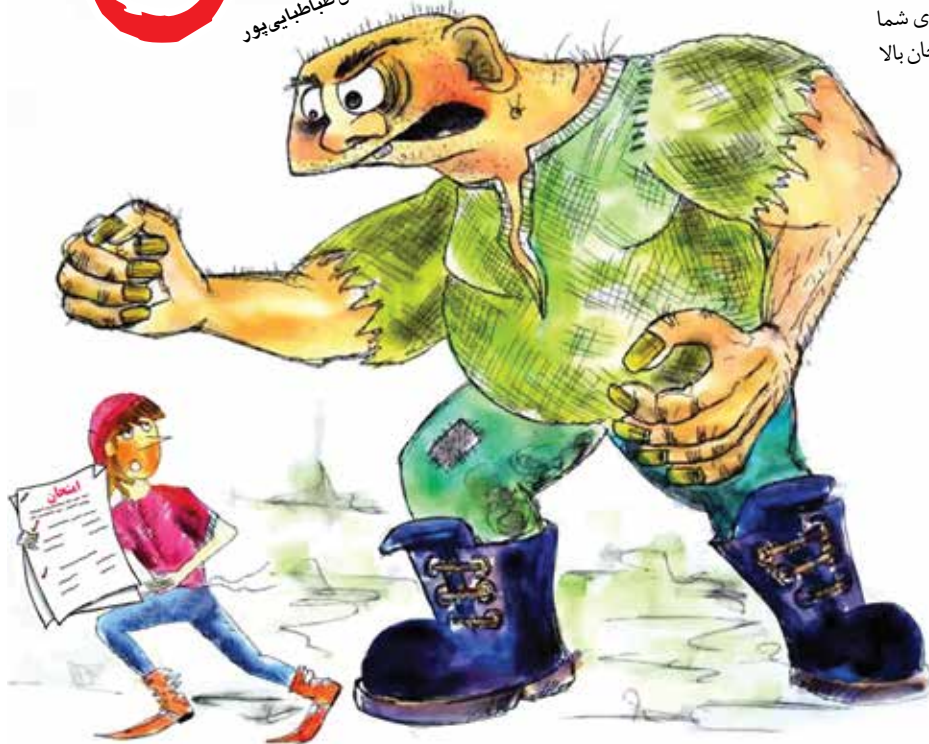
خبر خوب!

شما نمی‌توانید آرزو کنید که ای کاش آقا یا خانم اضطراب، سراغ شما نیاید یا اصلاً نیست و نابود شود؛ نه! استرس، همیشه هست و خیلی ناراحت می‌شود اگر ما ندیده‌اش بگیریم. تنها نکته‌ای که باید بدانیم این است که استرس، مثل پدال گاز اتومبیل است که بودنش برای حرکت اتومبیل به سمت جلو، لازم است. یعنی اگر به جا و به اندازه، پدال استرس را فشار دهیم، ماشین انگیزه، ما را به جلو می‌راند و به هدفمان می‌رسیم؛ اما استرس، وقتی ویران‌گر و مخرب خواهد شد که پدالش را تا انتها و بی‌محابا فشار دهیم و... بمب! به عبارت دیگر، استرس خوب، در ما ایجاد انگیزه می‌کند و کلی انرژی مثبت به ما می‌بخشد تا بتوانیم به هدفمان برسیم؛ و ویژگی استرس بد، فلج شدن ما در مقابل مشکل است.

این روزها، گول امتحان‌های آخر سال، بالای سر همه‌ی ما سبز شده و حسابی سایه‌اش را بر سر ما افکنده. البته بزرگ‌ترهایی که روزها و شب‌های امتحان خودشان را فراموش کرده‌اند، برای دل‌داری، به ما یاد آوری می‌کنند که «بچه‌جان؛ تا چشم به هم بزنی، روزهای امتحان و اضطراب، تمام می‌شود و تابستان شاد از راه می‌رسد و چه و چه و چه!» اما من و شما می‌دانیم که این حرف‌ها، همه کسک است! آن هم از نوع نساپیده‌اش! البته خدای ناکرده، نمی‌خواهیم به آن بزرگ‌ترهای محترم بی‌ادبی کنیم، اما خواهش می‌کنم این است آن‌ها هم این مطلب را بخوانند تا شاید دل‌شوره‌ی شب‌های امتحان خودشان را به یاد بیاورند و کمی برای کاهش این اضطراب، با ما همراهی کنند.

غول امتحان

سیدسروش طباطبایی پور



شب امتحان!

فرض کنید شب امتحان فارسی است و شما با کوهی از واژه‌هایی مواجه هستید که باید برای امتحان فردا، به ذهنتان بسپارید. احتمالاً دو جمله‌ی متفاوت، دور سر شما چرخ خواهد زد:

جمله‌ی اول: باید زودتر بجنبم؛ نمی‌توانم فرصت را از دست بدهم...

جمله‌ی دوم: امکان ندارد بتوانم آن‌ها را در این چند ساعت، به خاطر بسپارم...

جمله‌ی اول، نتیجه‌ی استرس خوب است و جمله‌ی دوم، حاصل اضطراب بدا پس باید از این‌جا به بعد به خودمان یادآور شویم که ما قرار است از استرس خوب، در زندگی‌مان استقبال کنیم و البته با روش‌هایی از شر غول استرس بد، راحت شویم.

حالا چه کار کنیم؟

باعث می‌شود آقا یا خانم استرس احساس کند به او اهمیت می‌دهید. پس شما را رها می‌کند و دست از سر مبارکتان بر می‌دارد. حتی بعداً می‌توانید با فکر اضطراب‌آوران یک داستان کوتاه بنویسید.

● شب امتحان، به یکی از دوستانتان زنگ بزنید و تلاش کنید در زمانی مشخص و محدود، برخی از مشکلات درسی او را برطرف کنید. کمک کردن بدون چشم‌داشت به دیگران، بیش‌تر از هر کس، به خودتان کمک خواهد کرد و استرس شما را کاهش خواهد داد.

● اگر شب امتحان، ذهنتان از استرس، قفل کرده، برای لحظاتی درس و مشق را رها کنید و در امور سخت‌خانه، مثل شستن ظرف، به

پیک خیال!

بباید دوباره با هم خیال‌پردازی کنیم. تصور کنید، شما همراه با خانواده، به جنگلی رفته‌اید تا تعطیلات آخر هفته را آن‌جا بگذرانید. بین محل استقرار خانواده‌ی شما در جنگل و محل پارک اتومبیل، فاصله‌ی معناداری است و پدر شما، یکپو متوجه می‌شود که وسیله‌ی مثل سیخ‌های جوجه‌کباب را در اتومبیل جا گذاشته. او از شما می‌خواهد سری به اتومبیل بزنید و سیخ‌های جوجه‌کباب را بیاورید. شما هم با خوشحالی، از خانواده جدا می‌شوید و از لابه‌لای درخت‌ها و شاخ‌وبرگ‌های جنگل عبور می‌کنید و در چند قدمی اتومبیلتان قرار می‌گیرید. اما یکپو سر جای‌تان خشکتان می‌زند؛ در عقب اتومبیل باز است و شما، صدای عجیبی از داخل اتومبیل می‌شنوید.

عکس‌العمل‌های چهارگانه‌ی بدن

به نظر شما چه اتفاقی خواهد افتاد؟ بدن و مغز ما خوش‌بختانه می‌دانند که در این شرایط، چه باید بکنند؛ دستگاه «قرار یا فرار» بدن شما روشن می‌شود.

قلب شما تندتر و تندتر می‌زند و کلی خون به سراسر بدن شما پمپاژ می‌شود تا...

الف) انرژی جنگیدن با موجود مرموز داخل اتومبیل را داشته باشید.

ب) انرژی فرار از دست آن موجود ناشناخته را به دست آورید.

ج) در بدن، اعلام وضعیت خطر می‌شود. پس مغز، فرمان ترشح ماده‌ی تقویت‌کننده‌ی به نام «آدرنالین» را صادر می‌کند تا انرژی شما برای فرار یا قرار، چند برابر شود.

د) در شرایط جنگی، مغز دستور می‌دهد تا معده و دیگر دستگاه‌های غیر ضروری، مثل دستگاه گوارش، تعطیل شوند تا خون در بخش‌هایی که بیش‌تر نیاز است، جریان یابد.

سرعت گردش خون شما بالا می‌رود و خون با فشار بالا، در رگ‌های مبارک شما جریان می‌یابد. حرکت سریع خون، حرارت بدن شما را به سرعت بالا می‌برد و رنگ صورت شما، برافروخته می‌شود و شما ناخودآگاه، عرق می‌کنید.

تو هم امتحان!

حالا ابر بالای سرتان را پاک کنید و به جای جنگل، خودتان را سر جلسه امتحان، حاضر ببینید. تصور کنید اتومبیل شما، همان آبرگه‌ی امتحانی است که آقا یا خانم مراقب، در حال پخش کردن آن است و آن موجود ناشناخته، همان سؤال‌های ریز و درشتی که شما هم از آن‌ها بی‌خبرید!

اطمینان دارم دقیقاً همان اتفاق‌ها در بدن شما رخ می‌دهد؛ با این تفاوت که در شرایط استرس‌زای امتحان، دیگر راه فرار ندارید و تنها راه پیش‌رویتان، جنگ با امتحان است. اما بدن شما این حرف‌ها را نمی‌فهمد و همان عکس‌العمل‌های فیزیولوژیک را در بدن شما ایجاد می‌کند؛ افزایش فشار خون، دل‌آشوبگی و درد معده، عرق، سرخ‌شدن صورت و...

مادر یا پدرتان کمک کنید. این اتفاق باعث می‌شود کمی ذهن خود را از حال‌وهوای اضطراب‌آور، دور کنید.

● در شرایط اضطراب‌آور، شما نمی‌توانید چند کار را با هم انجام دهید. پس کارهای شب امتحان را فهرست کنید و به ترتیب اولویت، آن‌ها را انجام دهید.

● بد نیست شما هم با شناختی که از خودتان دارید، به شیوه‌ی آزمون و خطا، راه‌هایی را برای پیروزی بر اضطراب، امتحان کنید و اگر جواب داد، برای دوستانتان تعریف کنید و به آن‌ها هم پیشنهاد کنید.

اول این که کسی بیش‌تر از خودمان به فکر ما نیست. پس برای حل مشکل استرس هم باید خودمان دست و آستین بالا بزنیم و به فکر باشیم. حالا و در این‌جا پیشنهادهایی برای حل اضطراب به شما پیشنهاد می‌کنیم که شاید برای شما مفید باشد:

● در زمان استرس، انرژی زیادی در بدن شما ایجاد می‌شود. لطفاً برای استفاده از این انرژی اضافی، فکری کنید! مثلاً در شب امتحان و در حین اضطراب، کمی قدم بزنید، یا سر جلسه امتحان، کمی کش‌وقوس بپایید و نفس عمیق بکشید.

● فکرهای استرس‌زا را در دفتری یادداشت کنید. همین ماجرا



عکس‌ها: امین استواری / آژانس همشهری



به مناسبت دوازدهمین قهرمانی پرسپولیس

لیگ سرخ پوش

● علی مولوی

قهرمانی دست پیدا کند. سپاهان اصفهان با ۵۸ امتیاز و استقلال تهران هم با ۵۷ امتیاز رتبه‌های دوم و سوم لیگ را به خود اختصاص دادند. تیم پدیدهای شهر خودرو نیز با ۵۶ امتیاز در جایگاه چهارم لیگ ایستاده است و در صورتی که یکی از تیم‌های پرسپولیس یا سپاهان در جام حذفی قهرمان شوند، به‌عنوان چهارمین نماینده ایران در مرحله پلی آف جام باشگاه‌های آسیا شرکت خواهد کرد.

پرافتخارترین تیم‌های ایران در لیگ

با احتساب تمام دوره‌های لیگ فوتبال در ایران، پرسپولیس با ۱۲ قهرمانی و ۹ نایب‌قهرمانی، پرافتخارترین تیم ایران به حساب می‌آید. پس از این تیم استقلال تهران با هشت قهرمانی و ۹ نایب‌قهرمانی، پاس همدان (تهران) با پنج قهرمانی و پنج نایب‌قهرمانی، سپاهان اصفهان با پنج قهرمانی و سه نایب‌قهرمانی، سایپای کرج با سه قهرمانی، فولاد خوزستان با دو قهرمانی و استقلال خوزستان با یک قهرمانی، دیگر تیم‌های پرافتخار لیگ فوتبال ایران به‌شمار می‌روند.

اما اگر فقط ۱۸ دوره‌ی لیگ برتر خلیج فارس را بررسی کنیم، تیم پرسپولیس تهران و سپاهان اصفهان هر کدام با پنج قهرمانی و دو نایب‌قهرمانی، استقلال تهران با سه قهرمانی و چهار نایب‌قهرمانی، فولاد خوزستان با دو قهرمانی و تیم‌های پاس همدان (تهران)، سایپای کرج و استقلال خوزستان هم هر کدام با یک قهرمانی، موفق‌ترین تیم‌های لیگ برتر خلیج فارس بوده‌اند.

اما از نظر کسب امتیاز در ۱۸ دوره‌ی لیگ برتر خلیج فارس، وضع هواداران استقلال بهتر است. این تیم از ۵۵۲ بازی در ۱۸ دوره‌ی لیگ، ۲۶۶ پیروزی، ۱۷۴ تساوی و ۱۰۷ شکست را در کارنامه دارد و با ۹۸۶ امتیاز، بهترین عملکرد را از نظر کسب امتیاز در تاریخ لیگ برتر خلیج فارس داشته است. پرسپولیس تهران با ۹۲۸ امتیاز، سپاهان اصفهان با ۹۱۱ امتیاز، ذوب‌آهن اصفهان با ۸۴۴ امتیاز و فولاد خوزستان با ۷۶۲ امتیاز، رتبه‌های دوم تا پنجم این فهرست را به خود اختصاص داده‌اند.

«برانکو ایوانکوویچ» بانگیزه و جدی در مسیر قهرمانی قرار گرفت و از همان بازی‌های نخست شانس اول قهرمانی لیگ به‌شمار می‌رفت. تیم برانکو روند صعودی خود را ادامه داد و در نهایت در هفته‌ی بیست و هفتم لیگ، به قهرمانی زودهنگام رسید. در پایان لیگ نیز با ۶۶ امتیاز به کار خود خاتمه داد و بالاتر از استقلال تهران با ۵۷ امتیاز و تراکتورسازی تبریز با ۵۶ امتیاز ایستاد.

پرسپولیس در لیگ هفدهم هم به روند قهرمانی ادامه داد و از عنوان قهرمانی خود دفاع کرد. این تیم این بار با ۶۴ امتیاز بالاتر از ذوب‌آهن اصفهان با ۵۵ امتیاز و استقلال تهران با ۵۴ امتیاز قرار گرفت.

اما در این دوره نسبت به دو دوره‌ی قبل، قهرمانی برای پرسپولیس سخت‌تر شد و همه‌چیز به روز آخر لیگ کشیده شد. در روزی که پرسپولیس در ورزشگاه تختی جم در بوشهر در مقابل تعداد محدودی از تماشاگران پرسپولیس در کنار تماشاگران تیم پارس جنوبی جم موفق شد این تیم را با یک گل شکست دهد و با ۶۱ امتیاز برای سومین بار پیاپی به مقام

اما در دهه‌ی هشتاد، فوتبال کشورمان دوره‌ی تازه‌ای را آغاز کرد. از این سال مسابقات فوتبال ایران، به‌عنوان لیگ حرفه‌ای و با نام لیگ برتر خلیج فارس شناخته شد که تا کنون ۱۸ دوره از آن برگزار شده است.

دوازدهمین قهرمانی برای پرسپولیس

تیم پرسپولیس تهران از قدیمی‌ترین و ریشه‌دارترین باشگاه‌های فوتبال ایران است که در سال ۱۳۴۲ تأسیس شد. این باشگاه ۵۶ ساله فراز و فرودهای بسیاری داشته اما همواره از مدعیان قهرمانی در ایران به‌شمار می‌آید.

چهار سال قبل، پرسپولیس پس از چندین سال ناکامی، به‌طور جدی در کورس قهرمانی قرار داشت و چیزی نمانده بود که قهرمان لیگ شود، اما در روز پایانی با امتیاز مساوی و فقط سه تفاضل گل کم‌تر، قهرمانی را به تیم استقلال خوزستان واگذار کرد و در رتبه‌ی دوم ایستاد.

در دوره‌ی شانزدهم از همان ابتدای لیگ، تیم

یاد است سه سال قبل برای قهرمانی نوشته بودم: «۹ سال زمان زیادی است، به‌خصوص اگر نوجوان باشی. اگر در آخرین قهرمانی پرسپولیس در لیگ برتر خلیج فارس در سال ۱۳۸۷ نوجوان بوده باشی که حالا حداقل ۲۱ ساله‌ای و اگر امروز نوجوان باشی، احتمالاً از زمانی که هوادار این تیم شده‌ای، این اولین قهرمانی پرسپولیس در لیگ برتر است که آن را جشن می‌گیری. پس برای بسپاری از هواداران نوجوان پرسپولیس این اولین قهرمانی، دراماتیک‌ترین و شیرین‌ترین لحظه‌ی هواداری‌شان است.» اما حالا و به لطف سرمربی باهوش و بی‌نظیر این تیم، هواداران نوجوان پرسپولیس سال‌هایی را که دست تیم محبوبشان از جام تهی می‌ماند، کم‌تر یادشان می‌آید. سه قهرمانی پیاپی این تیم در لیگ، برنامهریزی و دقت بالای «برانکو ایوانکوویچ» را نشان می‌دهد، چون همه‌ی هواداران فوتبال می‌دانند تیم قهرمان او از آن تیم‌های پرخرج و پرستاره نبوده و گاهی حتی دستش در انتخاب بازیکنان کاملاً بسته بوده، اما با تمام داشته‌های جوان و حتی نوجوانش، پرسپولیس را سه بار پیاپی به مقام قهرمانی لیگ برتر خلیج فارس رسانده است و جام قهرمانی را سرخ پوش کرده است. به مناسبت پایان لیگ برتر هجدهم، خوب است نگاهی کوتاه بیندازیم به دوازدهمین قهرمانی پرسپولیس و تاریخ فوتبال و تیم‌های پرافتخار باشگاهی ایران.

بازی پر هیجان و پر طرفدار فوتبال بیش از ۱۰۰ سال است که به ایران وارد شده است. اما برگزاری لیگ در ایران به ۴۹ سال قبل، یعنی سال ۱۳۴۹ هجری خورشیدی برمی‌گردد؛ زمانی که اولین لیگ منطقه‌ای ایران برگزار شد و تیم‌های استقلال (تاج سابق) و پرسپولیس در دو دوره‌ی این جام، قهرمان شدند.

از سال ۱۳۵۲ تا سال ۱۳۵۷ هم لیگی به نام جام تخت‌جمشید برگزار می‌شد که دوره‌ی ششم آن هم زمان با انقلاب اسلامی بود و نیمه‌تمام ماند. پس از پیروزی انقلاب اسلامی، جنگ تحمیلی باعث شد لیگ فوتبال ایران با یک دهه وقفه مواجه شود. در این سال‌ها مسابقات فوتبال در داخل کشور با حضور تیم‌هایی با نام استان‌ها یا مسابقات باشگاهی با تعداد محدود در داخل استان‌ها برگزار می‌شد. اما در سال ۱۳۶۸ جام تخت‌جمشید به لیگ قدس تغییر نام داد و استقلال تهران، قهرمان تنها دوره‌ی لیگ قدس شد. پس از آن هم از سال ۱۳۶۹ تا سال ۱۳۸۰ لیگ فوتبال ایران با نام جام آزادگان به کار خود ادامه داد.



نگاهی به قهرمان‌های این دوره‌ی بوندس لیگای آلمان، لالیگای اسپانیا و لیگ برتر انگلیس

سوت پایان!

● خسرو موسوی

هفته‌های پایانی اردیبهشت و هفته‌های ابتدایی خرداد در لیگ‌های اروپایی روزهای پرهیجانی هستند. پس از یک فصل فوتبالی هیجان‌انگیز حالا قرار است قهرمان‌های لیگ‌ها و تیم‌های سقوط‌کننده مشخص شوند و همه چیز در اوج هیجان است. این هفته با پایان بوندس لیگای آلمان، لالیگای اسپانیا و لیگ برتر انگلیس نگاهی به این سه لیگ مهم اروپایی می‌اندازیم و هفته‌ی آینده نیز لیگ‌های باقی‌مانده‌ی مهم اروپا را با هم بررسی خواهیم کرد.



فصل قبل «کارلو آنچلوتی»، سرمربی پیشین بایرن آن قدر بد عمل کرد که در همان هفته‌های نخست لیگ از بایرن اخراج شد و «یوپ هاینکس»، سرمربی اسبق و محبوب بایرن، تیم فرو پاشیده‌ی او را تحویل گرفت. با ورود او، تیم دوباره سرپا و به یکی از تیم‌های برتر اروپا تبدیل شد. با این‌که هواداران و مدیران بایرن اصرار داشتند او برای یک فصل دیگر هم در بایرن بماند، اما به خاطر کهنلت سن و خستگی زیاد این پیشنهاد را نپذیرفت و برای همیشه با نیمکت بایرن مونیخ خداحافظی کرد. به همین جهت مدیران بایرن در این فصل، «نیکو کوواچ» سرمربی کروات تیم آینتراخت فرانکفورت و بازیکن اسبق بایرن مونیخ را برای هدایت این برگزیدند. از همان ابتدا از این سرمربی جوان انتظار عملکردی برابر با هاینکس، «او تمار هیتسفلد» یا «پپ گواردیولا» نمی‌رفت، اما مدیران بایرن همواره از انتخاب خود حمایت کردند. تیم این مربی جوان، فصل پرفراز و نشیبی را سپری کرد، تا جایی که تیمش در هفته‌ی هفتم لیگ در جایگاه ششم قرار گرفته بود. اما رفته رفته به کورس قهرمانی با بروسیا دور تموند برگشت و در روز پایانی لیگ با پیروزی در برابر تیم سابقش، آینتراخت فرانکفورت، با ۷۸ امتیاز برای هفتمین بار پیاپی و بیست و نهمین بار قهرمان بوندس لیگای آلمان شد.

پس از بایرن، دور تموند با ۷۶ امتیاز و لایپزیگ با ۶۶ امتیاز در جایگاه‌های دوم و سوم قرار گرفتند. بایرن مونیخ با ۸۸ گل زده و لایپزیگ با ۲۹ گل خورده بهترین خط حمله و خط دفاعی لیگ را به نام خود ثبت کردند. «روبرت لواندوفسکی» از بایرن مونیخ با ۲۲ گل زده برای چهارمین بار آقای گل لیگ پنجاه و ششم شد و «پتر گولاچی» از لایپزیگ هم با ۱۶ گلین شیت، بهترین دروازه‌بان لیگ نام گرفت.



سال گذشته بارسلونا، پس از یک سال ناکامی در لالیگا توانست با اقتدار در لیگ ظاهر شود و رقبای سنتی‌اش را کنار بزند و با ۹۳ امتیاز برای بیست و پنجمین بار قهرمان لالیگا شود.

امسال هم همان اتفاق تکرار شد و بارسلونا در چند هفته مانده به پایان لیگ، قهرمانی مجدد خود را مسجل کرد تا برای بیست و ششمین بار جام اسپانیا را بالای سر ببرد. بارسلونا در این دوره توانست با ۸۷ امتیاز در جایگاه نخست لیگ بایستد و اتلتیکو مادرید با ۷۶ امتیاز و رئال مادرید با ۶۸ امتیاز در جایگاه‌های دوم و سوم قرار گرفتند. هم‌چنین بارسلونا با ۹۰ گل زده و اتلتیکو مادرید با ۲۹ گل خورده بهترین خط حمله و خط دفاع لالیگا را به خود اختصاص دادند.

«لیونل مسی» با ۳۶ گل زده برای سومین بار متوالی و در مجموع برای ششمین بار به مقام آقای گل اسپانیا دست یافت و «یان اوبلاک» از اتلتیکو مادرید نیز بهترین دروازه‌بان لیگ شد.



تا حدود یک دهه‌ی قبل، منچستر سیتی، تیم دوم شهر منچستر و تیمی بسیار کم‌هوادار بود. تیمی که به آسانسور لیگ تبدیل شده بود و مدام بین لیگ برتر و دسته‌های پایین تر رفت و آمد می‌کرد و عمده‌ی هوادارانش بخشی از مردم شهر منچستر بودند. اما حالا این تیم با خرید بازیکن‌ها و سرمربی‌های سرشناس و بزرگ، تیمی پرهوادار به شمار می‌رود که در تمام جهان منتظر قهرمانی‌هایش هستند.



«پپ گواردیولا» امسال هم در منچستر سیتی بسیار خوب کار کرد و توانست برای دومین فصل پیاپی این تیم را به قهرمانی لیگ جزیره برساند. هر چند قهرمانی امسال منچستر سیتی به راحتی سال گذشته نبود. آن‌ها سال پیش با ۱۰۰ امتیاز بهترین عملکرد تاریخ لیگ برتر انگلیس را رقم زدند و با ۱۹ امتیاز اختلاف نسبت به منچستر یونایتد قهرمان شدند. اما امسال در رقابتی تنگاتنگ و نفس‌گیر با لیورپول، در هفته‌ی پایانی و با تنها یک امتیاز اختلاف برای چهارمین بار قهرمان انگلیس شدند. پس از منچستر سیتی با ۹۸ امتیاز، لیورپول با ۹۷ امتیاز و چلسی با ۷۲ امتیاز در جایگاه‌های دوم و سوم ایستادند.

گفتنی است منچستر سیتی با ۹۵ گل، بهترین خط حمله و لیورپول با ۲۲ گل خورده، بهترین خط دفاع لیگ شدند. «سادیو مانه» و «محمد صلاح» هر دو از لیورپول با ۲۲ گل زده به‌عنوان آقای گل دست پیدا کردند و «آلیسون بکر» از لیورپول هم با ۲۱ گلین شیت بهترین دروازه‌بان لیگ شد.



نمایشگاه می‌توانید آثار هنرمندانی مانند حبیب آیت‌اللهی، حسن اسماعیل‌زاده (از نقاشان قهوه‌خانه)، نصرالله افجه‌ای، جواد بختیاری، ناصر پلنگی، آنه محمد تاتاری، صداقت جباری، کاظم چلیپا، مهدی حسینی، جمشید حقیقت‌شناس، الهه خاتمی، رزیتا شرف‌الدین، ازهار شرکاء، حبیب‌الله صادقی، غلامعلی طاهری، احمد عبدالرضای، مهدی فلاح، احمد فلسفی، مصطفی گودرزی، غلامرضا ماهرویسی، نصرالله معین (معین‌الکتاب)، علی وزیریان و رضا هدایت راهم ببینید. اما این همه‌ی داستان نیست. در روزهای برپایی نمایشگاه دو هنرمند به نام محمدرضا حسینی و محمدرضا پورفرزانه از نقاشان قهوه‌خانه‌ای در موزه

این روزها در ماه مبارک رمضان، موزه‌ی هنرهای دینی امام علی^ع میزبان نمایشگاه «گنجینه‌ی نیایش» است که فعالیتش تا ۲۳ خرداد ۱۳۹۸ ادامه دارد. در این نمایشگاه، بیش از ۱۰۰ اثر نقاشی و خوش‌نویسی به نمایش درآمده است. در این نمایشگاه می‌توانید آثاری مثل نقاشی‌های حسین قوللر آغاسی (از نقاش‌های مشهور قهوه‌خانه‌ای)، خوش‌نویسی‌های استاد غلامحسین امیرخانی یا خط‌زیبای ابوالحسن محمص مستشاری را تماشا کنید. به گزارش هفته‌نامه‌ی دوچرخه، در بیش‌تر این آثار به موضوع‌های نیایش و حضرت علی^ع پرداخته شده است. این آثار

فرصتی برای تماشای بیش از ۱۰۰ اثر هنری، در موزه‌ی امام‌علی^ع

درآستانه‌ی گنجینه‌ی نیایش

● فریبا خانی



اثر ابوالحسن محمص مستشاری



اثر رزیتا شرف جهان



محمدرضا حسینی، نقاش پیش‌کسوت در حال خلق اثر

نقاشی قهوه‌خانه‌ای چیست؟ نقاشی قهوه‌خانه‌ای در دوره‌ی حاکمیت شیعیان آل‌بویه شکل گرفت، از اوایل دوره‌ی صفویه ظاهر شد و با توفقی حدوداً ۳۰۰ ساله مجدداً در عصر قاجار ظهور کرد. این هنر، در نقاشی‌های پهلوانی، پرده‌های درویشی، نگاره‌های پشت شیشه، جلوه‌گر شد و با پیدایش چاپ سنگی به کتاب‌ها نیز راه یافت. از آن‌جا که این هنر به موضوع‌های مورد احترام مردم می‌پرداخت و مرشدان و نقالان روایتگر مضامین آثار آن بودند، در قهوه‌خانه‌ها که محل تجمع مردم بود عرضه می‌شد و مورد استقبال و حمایت مخاطبان قرار می‌گرفت. به همین سبب، برخی از هنرشناسان آن را «نقاشی قهوه‌خانه‌ای» نامیدند. گفتنی است موزه‌ی هنرهای دینی امام‌علی^ع در تقاطع خیابان ولی‌عصر^ع با بزرگراه نیایش، خیابان اسفندیاری، شماره‌ی ۳۵ قرار دارد.

حاضر شدند و هریک اثری خلق کردند. قرار است آثار این دو هنرمند هم در موزه نگاه‌داری شود. شاید برایت سؤال شده که علاوه بر آثار مورد اشاره، در این



اثر رضا هدایت



اثر رضا هدایت