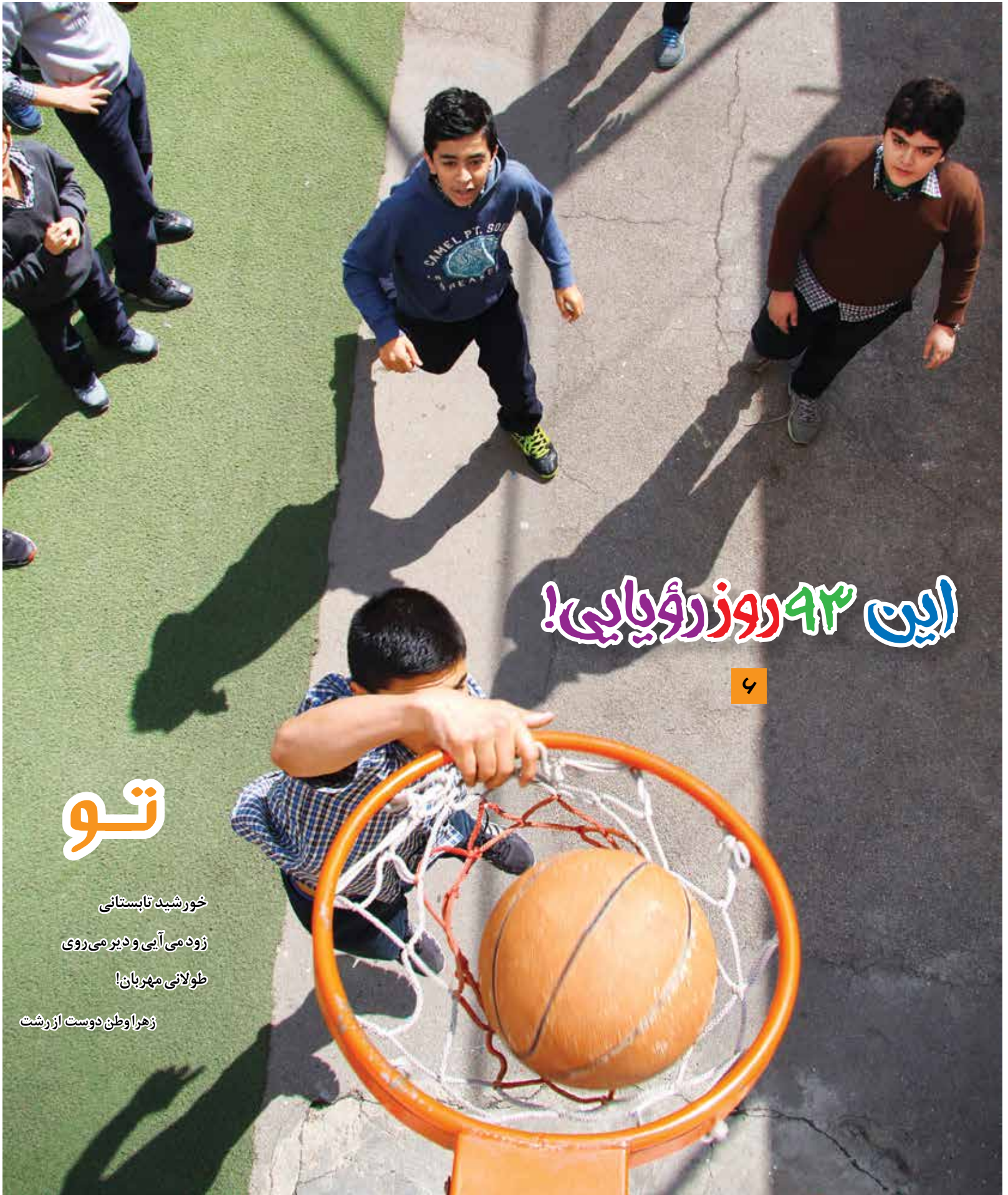




ویژه‌ی نوجوانان، سال نوزدهم، شماره‌ی ۱۳ الکترونیک، پنج‌شنبه ۳۰ خرداد ۱۳۹۸، ۱۶ شوال ۱۴۴۰، ۲۰ ژوئن ۲۰۱۹



# این ۹۳ روز رؤیایی!

۶

## تو

خورشید تابستانی  
زود می‌آیی و دیر می‌روی  
طولانی مهربان!  
زهرای وطن دوست از رشت



تیر ماه، زمان ثبت‌نام جام قهرمانان بازی‌های ویدئویی ایران

## گیمرها آماده‌ی رقابت می‌شوند!



پژمان هم‌چنین اعلام کرد: «با بررسی‌ها و نیازسنجی‌های انجام شده، علاوه بر رشته‌های سال گذشته، دو تا سه رشته‌ی جدید در ژانرهای متفاوت به مسابقات افزوده می‌شود تا هم تنوع پیش‌تری به مسابقات داده شود و هم بازیکنان این رشته‌ها نیز بتوانند در بزرگ‌ترین مسابقات بازی‌های ویدئویی کشور با یکدیگر به رقابت بپردازند. هم‌چنین بخش جنبی مسابقات بازی‌های جدی را هم اضافه خواهیم کرد که نوع بازی و جزییات آن به‌زودی اعلام می‌شود.»

ثبت‌نام داوطلبان شرکت در دور جدید مسابقات «جام قهرمانان بازی‌های ویدئویی ایران» هفته‌ی اول تیرماه آغاز می‌شود.

سید صادق پژمان، مدیرعامل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای با اعلام این خبر گفت: «باتوجه به استقبال خوبی که طی سال‌های گذشته از این رویداد شده است، بنا داریم دوره‌ی جدید این مسابقات را گسترده‌تر و در سطح کیفی بهتری برگزار کنیم.»

مدیرعامل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای، پژمان از تغییر اسم و برند این رویداد نیز خبر داد و گفت: «در چهار سال گذشته این رویداد با نام «لیگ بازی‌های رایانه‌ای» برگزار می‌شد، اما با توجه به این که این مسابقات قرار نیست در پروسه و فرمت برگزاری لیگ به انجام برسد، نام مسابقات به «جام قهرمانان بازی‌های ویدئویی ایران» (Iran Games Cup) تغییر پیدا کرد.»

به گزارش بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای، پژمان از تغییر اسم و برند این رویداد نیز خبر داد و گفت: «در چهار سال گذشته این رویداد با نام «لیگ بازی‌های رایانه‌ای» برگزار می‌شد، اما با توجه به این که این مسابقات قرار نیست در پروسه و فرمت برگزاری لیگ به انجام برسد، نام مسابقات به «جام قهرمانان بازی‌های ویدئویی ایران» (Iran Games Cup) تغییر پیدا کرد.»

انجمن ورزش‌های الکترونیک و اداره‌های کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان‌ها برگزار می‌شود. علاقه‌مندان برای دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند به آدرس [www.ircg.ir](http://www.ircg.ir) مراجعه کنند.

خواهند یافت. گفتنی است مسابقات «جام قهرمانان بازی‌های ویدئویی ایران» با مشارکت شماری از سازمان‌ها و نهادها هم‌چون کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان،

شهرستان‌ها ثبت‌نام می‌کنند، تمهیداتی اندیشیده شده است و مسابقات استانی ابتدا در چند نقطه از کشور برگزار می‌شود و سپس نفرات برتر طبق سهمیه در بخش نهایی حضور

کتاب، نوشت افزار، اسباب بازی

## هدیه به کودکان مناطق سیل زده

را برای اهدا به ساکنان شهرهای سیل زده به هلال احمر بسپارند.

روابط عمومی جمعیت هلال احمر در این باره به خبرنگار دوچرخه توضیح داد: «عده‌ای از دوستان به اشتباه فکر کردند که این طرح را هلال احمر اجرا می‌کند؛ اما این طور نیست و هلال احمر فقط با تحویل گرفتن هدایا، توزیع آن‌ها را در میان کودکان مناطق سیل زده بر عهده دارد. این طرح از سوی خود کتاب‌فروشی‌ها و ناشران و نهادهای داوطلب حوزه‌ی کودک و نوجوان برگزار شده است.» شما می‌توانید امروز و فردا به کتاب‌فروشی‌هایی مثل شهر کتاب، باغ کتاب و دیگر کتاب‌فروشی‌های داوطلب در این طرح مراجعه و کتاب، نوشت افزار و اسباب‌بازی تهیه کنید و برای کودکان مناطق آسیب‌دیده از سیل بفرستید.

امروز و فردا (۳۰ و ۳۱ خرداد) فرصت داریم در طرحی مهربانانه شرکت کنیم.

طرح «با مهر تا مهر» را می‌گوییم که در ادامه‌ی برنامه‌ی دست‌های کوچک مهربانی و برای کمک به عزیزان مناطق سیل‌زده به اجرا در می‌آید.

داستان از این قرار است که علاقه‌مندان می‌توانند به کتاب‌فروشی‌هایی که در این طرح داوطلبانه شرکت کرده‌اند، مراجعه کنند؛ با تخفیف کتاب، نوشت‌افزار و اسباب‌بازی بخرند و آن‌ها



در پردیس ملت روی صحنه می‌رود

## فطایش برای

## زندگی

## قوانین یابان

نمایش «زیر گنبد کبود» با محوریت زندگی توان یابان ذهنی و حرکتی به کارگردانی «بابک تن» از ۲۶ خرداد در تماشاخانه‌ی استاد محمد پردیس تئاتر تهران روی صحنه رفته و تا فردا ۳۱ خرداد اجرای آن ادامه دارد.

به گزارش روابط عمومی پردیس تئاتر تهران، نمایش زیر گنبد کبود از تولیدات مدرسه‌ی تئاتر پردیس تئاتر تهران است که با مشارکت آکادمی هنر روی صحنه می‌رود.

در این نمایش معلولان ذهنی حرکتی اراده‌ی خود را با حرکت و القای مفهوم «ما می‌توانیم» به رخ مخاطبان می‌کشند. آن‌ها از دنیای قصه، زندگی را برای خود تعریف می‌کنند.

ریحانه سلطان، وصال بابایی، حسین جوزانی، مصطفی قشقای، میلاد قشقای، عرفان خزاعی، محمدرضا فرخی، علی حسینی، زهرا میانجی، زینب آقامیری، فرزاد مظلومی، علی اسلام دوست، محمد شجاعی، سوگند شجاعی، طه میرزاخانی، محمدنبی رضازاده، علی یعقوبی، احسان حیدری، حمزه یعقوبی، مریم باقری، محمدحسن رجبی و



محسن خواجه‌مهریزی بازیگران نمایش زیر گنبد کبود هستند.

از دیگر عوامل این نمایش، می‌توان به مینا خان‌محمدی، مدیر گروه نمایش و مدیر صحنه و رامی نظری آهنگ‌ساز اشاره کرد.

فروش بلیت این نمایش به صورت همت عالی است که عواید آن صرف درمان و نگهداری توان یابان ذهنی و حرکتی می‌شود.

نمایش زیر گنبد کبود ساعت ۱۹ روی صحنه می‌رود.

آدرس: بزرگ‌راه امام علی ۴ شمال به جنوب، خروجی شهید محلاتی شرق، خیابان شاه آبادی، پایین‌تر از میدان مالک اشتر، پردیس تئاتر تهران

## هم‌شاهری

گروه ضمائم همشهری ناشر نشریات:

دوچرخه، استان‌ها، محله

نشانی: تهران، خیابان ولی عصر ۳،

نرسیده به پارک وی، کوچه‌ی توریج،

شماره‌ی ۱۴، روزنامه‌ی همشهری

(طبقه‌ی پنجم، دوچرخه)

تلفن: ۲۳۰۲۳۱۰۰

**آ تبلیه:** گشتاسب فروزان (مدیر هنری)، علیرضا صفری (صفحه‌آرا)، ابراهیم رستمی عزیزی (مسئول هماهنگی)، و با سپاس از بخش‌های مختلف روزنامه‌ی همشهری صندوق پستی دوچرخه: ۵۴۴۶-۱۹۳۹۵  
نمبر: ۲۳۰۲۳۵۹۱  
پست الکترونیک: [docharkkeh@hamshahri.org](mailto:docharkkeh@hamshahri.org)

دوچرخه را آنلاین بخوانید:

[docharkkeh\\_weekly](https://www.instagram.com/docharkkeh_weekly)

[www.hamshahronline.ir/service/children](http://www.hamshahronline.ir/service/children)

**سردبیر:** مناف یحیی‌پور

**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 چرخ‌سبز)، 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 ۱۳ الکترونیک

پنج‌شنبه ۳۰ خرداد ۱۳۹۸

صاحب امتیاز: مؤسسه‌ی همشهری

مدیر مسئول: مهران کرمی



## سلام گرم و درودی گرم‌تر

● محمد مصطفی‌نیا

می‌رسیده‌اند، به نوعی نسبت به دیدن یک دیگر واکنش نشان می‌دهند و در مواقع معمولی و هنگامی که خشم و دشمنی خاصی در میان نبوده، ترجیح می‌دهند این واکنش با نوعی از ادب و احترام همراه باشد.

به نظر می‌رسد بسته به نوع آشنایی و ارتباط و میزان صمیمیت و دوستی، واکنش آدم‌ها هنگام دیدن یک‌دیگر و آغاز رابطه و گفت‌وگو متفاوت بوده و هست. به‌خاطر همین، بعضی‌ها همراه گفتن سلام یا واژه‌های تقریباً معادل آن، برای هم دست تکان می‌دهند یا پسوندهایی به سلامشان اضافه می‌کنند و کلماتی از سر دوستی و احترام به زبان می‌آورند و... طبیعی است که هر چه روابط صمیمی‌تر و دوستی‌ها جدی‌تر باشد، این واکنش‌ها هم رنگ و بوی دوستانه‌تری به خود می‌گیرد.

ولی خوب، در میان این همه کلمه و نشانه برای شروع رابطه و ابراز احترام، کلمه‌ی سلام، از کجا آمده و چه ویژگی‌هایی دارد که در میان مردم ما رایج شده و به کار بردنش این همه اهمیت پیدا کرده است؟

ظاهراً این درودی است که خداوند آن را

در هم کشیده تفاوت معناداری دارد؟ نمی‌توانیم بگوییم خوب، هر کسی یک‌جور سلام می‌کند و بگذریم؟ اگر درباره‌ی آدم‌ها بخواهیم صحبت کنیم می‌شود با همین نگاه از کنار چگونه سلام کردن آن‌ها گذشت و خیلی این را جدی نگرفت، تا خدای ناکرده به دام قضاوت کردن درباره‌ی دیگران نیفتیم.

اما در نگاهی کلی و فراتر از قضاوت درباره‌ی افراد، خوب است کمی بیش‌تر تأمل کنیم؛ هم به‌خاطر این که هر کدام از حرف‌ها و رفتارهای ما می‌تواند نشانه‌ای باشد که از نگاه ما به زندگی و باور و اندیشه‌ی ما خبر بدهد، هم برای این که چگونگی بیان واژه‌ها و طرز رفتار ما روی دیگران تأثیر می‌گذارد؛ به‌ویژه که دیدارها، گفت‌وگوها و ارتباط گرفتن‌های ما معمولاً با سلام آغاز می‌شود و نوع سلام کردن هر کدام از ما احتمالاً بر چگونگی تداوم روابط ما با طرف مقابل مؤثر خواهد بود.

شاید بهتر باشد کمی بیش‌تر به عقب برگردیم و از خودمان بپرسیم چرا وقتی هم‌دیگر را می‌بینیم، به هم سلام می‌کنیم؟ گویا این رفتار پیشینه‌ی زیادی دارد و مردم هر دوره و هر جایی وقتی به هم

سلام! هر روز بارها این واژه را به زبان می‌آوریم و می‌شنویم و به‌گفته‌اش جواب می‌دهیم. گاهی این واژه را با پسوندهایی می‌گوییم و می‌شنویم و گاهی بی‌پسوندها. اما نمی‌دانم چه قدر به معنای این واژه دقت می‌کنیم و چه قدر به کاربرد آن اهمیت می‌دهیم؟ طبق عادت این واژه را به زبان می‌آوریم و به آن جواب می‌دهیم یا به معنای آن و چگونه گفتن و چگونه جواب دادن به آن هم توجه می‌کنیم؟

بیا ببینیم کمی به سلام کردن و جواب سلام دادن آدم‌ها توجه و فکر کنیم. دیده‌اید بعضی از آدم‌ها بلند و رسا سلام می‌کنند و در مقابل سخت می‌توان متوجه سلام بعضی‌های دیگر شد. بعضی‌ها طوری سلام می‌کنند که انگار کسی مجبورشان کرده سلام کنند، برخی دیگر با نوعی بی‌اعتنایی و انگار که خیلی لطف کرده‌اند سلامی می‌گویند و می‌گذرند و حتی به جواب سلامشان هم اهمیت نمی‌دهند. بعضی هم انگار خجالت می‌کشند سلام کنند و البته سلام بعضی‌ها هم ساده و معمولی است.

به نظر شما این واژه و نوع گفتن آن چه قدر اهمیت دارد؟ و اصلاً با روی خوش و لحن خوب سلام کردن با سلامی که گوینده‌اش اخم کرده و چهره

پسندیده و آن را به‌کار برده است. خداوند در قرآن کریم چندین بار و در موارد گوناگون آورده و در مورد برخی پیامبران این واژه را هنگام تولد و مرگ و رستاخیزشان به‌کار برده است. شاید به‌خاطر همین برخی از مسلمانان هم در آغاز دیدن یک‌دیگر و هم هنگام جدا شدن و خداحافظی از واژه‌ی سلام استفاده می‌کنند. به‌هر صورت، سلام هم به‌عنوان درودی در آغاز یک ارتباط کاربرد دارد و هم به‌خاطر معنای کلمه، علاوه بر نشانه‌ی ادب و احترام، نشانه‌ی آغاز رابطه‌ای مسالمت‌آمیز و مبتنی بر آرامش و صلح هم تلقی می‌شده است.

با تأکیدی که قرآن کریم و پیامبر خدا ص روی سلام داشته‌اند، این کلمه به شکل شعار مشترک مسلمان‌ها هم درآمده است. این کلمه در زبان عربی به‌معنای صلح است و گویی به زبان آوردن آن در آغاز یک دیدار، نشانه‌ی اعلام صلح، آرامش و امنیت از طرف گوینده شمرده می‌شده است. قرآن کریم این کلمه را با این بار معنایی، سخن پروردگار مهربان می‌داند (سَلَامٌ قَوْلًا مِنْ رَبِّ رَحِيمٍ، سوره‌ی یس، آیه‌ی ۵۸) و می‌گوید که فرشته‌ها هنگام درگذشت افراد پاک، با این واژه به پیشوازشان می‌روند (الَّذِينَ تَتَوَفَّاهُم الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ...، سوره‌ی نحل، آیه‌ی ۳۲) و اهل بهشت هم با این واژه به یک‌دیگر درود می‌فرستند. (تَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ...، سوره‌ی یونس، آیه‌ی ۱۰ و سوره‌ی ابراهیم، آیه‌ی ۲۳)

یکی از موارد جالب کاربرد این واژه در قرآن کریم، در آیه‌ی ۵۵ سوره‌ی قصص است. در این سوره از چند آیه جلوتر سخن از مؤمنان و ویژگی‌های خوب آنان است تا به این آیه می‌رسد که می‌فرماید: «آن‌ها هرگاه سخن بیهوده بشنوند از آن روی می‌گردانند و می‌گویند که اعمال و کارهای ما برای ماست و اعمال و کارهای شما نیز برای خودتان، سلام بر شما آیه نشانه‌ی جدایی و خداحافظی‌ما خواهان جاهلان نیستیم.

اما شاید در این میان نکته‌ی مهم‌تر، تأکید و توصیه‌ی قرآن کریم در آیه‌ی ۸۶ سوره‌ی نساء، درباره‌ی چگونه پاسخ دادن به درود و سلام است. خداوند متعال در این آیه می‌فرماید که هر درودی که دریافت کردید، با درودی بهتر و یا دست کم در همان حد پاسخ دهید. علامه سیدمحمدحسین طباطبایی در تفسیرالمیزان، درباره‌ی این آیه می‌نویسد که هر چند در این جا به گواهی آیه‌های بعدی، منظور سلام و پیام صلحی است که مسلمانان دریافت می‌کنند؛ ولی حکم آن شامل همه‌ی درودها و خوبی‌هایی می‌شود که انسان دریافت می‌کند. به نظر او، سلام یک نمونه است و هدیه نمونه‌ای دیگر، و خداوند مهربان در کتاب خود به ما می‌گوید که سعی کنید هر کدام را که دریافت کردید به شکل بهتری آن‌ها را پاسخ دهید.

## نیایشی از زبان پرنده‌ها

● بلند نوین

از نهری یا برکه‌ای آب می‌نوشند  
یا از روی زمین دانه‌ای برمی‌چینند  
وقتی که  
تازه پرواز می‌آموزند  
و خسته‌ی تمرین پروازند  
یا وقتی که  
در کوچی طولانی  
سرزمین‌های دور را در نور دیده‌اند

تورا  
از زبان پرنده‌ها می‌ستایم  
وقتی که  
دل‌شکسته در آرزوی فرصت پرواز  
در کنج قفس نشسته‌اند  
یا شاد  
در سینه‌ی آسمان اوج گرفته‌اند  
وقتی که







بعضی وقت‌ها من و برادرم آرزو می‌کنیم آسانسور بالا و بالا و بالاتر برود و ما به کهکشان برسیم. بعد در را باز کنیم و ببینیم در فضا هستیم. حال خیلی خوبی است که در را باز کنی و ببینی روی ابرهایی یا روی کره‌ی مریخ یا دور و بر ماه معلق شده‌ای.

این روزها در روزهای گرم و کشدار تابستان وقتی من و برادرم از کلاس زبان برمی‌گردیم و سوار آسانسور می‌شویم، بوی خوشی به مشام مان می‌خورد؛ بوی نان تازه. بوی گرم نان حال ما را خوب می‌کند. بعد هم دیگر را نگاه می‌کنیم و می‌گوییم: «وووه، رسیده!»

او هر شب با چند نان تازه به خانه برمی‌گردد. آسانسور پر از عطر نان تازه می‌شود. به طبقه‌ی پنجم می‌رسیم. همراه بوی نان تادم در خانه می‌رویم. زنگ می‌زنیم... اشتباه نکرده‌ایم، خودِ خودش است. پدر با لبخند در را باز می‌کند!

## آسانسور

### • فریبا خانجی

گاهی وقتی سوار آسانسور می‌شویم بوی آش تازه می‌آید. بوی پیازداغ و سیرداغ؛ معلوم است یکی از همسایه‌ها نذری پخته است. از شما چه پنهان؛ گاهی لکه‌ی کشک یا نعناداغ هم در کف آسانسور پیدا می‌کنیم. گاهی آسانسور بوی تند عرق می‌دهد. دماغمان را می‌گیریم. معلوم می‌شود عده‌ای حمام نرفته‌اند. حتماً موتورخانه دچار مشکل شده یا آب قطع است. تابستان‌ها وضع بدتر است. آسانسور عهدِ عتیق ما هیچ‌وقت تهویه‌ی هوا نداشته است.

براق در دست دارد. عطرش قصد دارد بوی گل تاریخ را عوض کند.

بعضی وقت‌ها آسانسور پر می‌شود از بوی پمادهای مُسکین. می‌فهمیم خانم رضوانی سوار آسانسور بوده. او مفاصلش تغییر شکل پیدا کرده و درد می‌کشد و هر روز مفصل‌هایش را با پمادهای مختلف بودار چرب می‌کند. خودش می‌گوید: «هر دارویی بگویی استفاده کرده‌ام از روغن شترمرغ تا روغن سیاه‌دانه، از پماد اکالیپتوس تا...»

آسانسور، وسیله‌ی عجیبی است. گاهی آدم را بالا می‌برد و گاهی پایین. گاهی هم، با این که فکر می‌کنی خیلی راحت بالا می‌روی یک‌هو سکنه می‌کند؛ تکان می‌خورد و می‌ایستد و تو ناچاری آن جا صبر کنی تا کسی به دادت برسد. همیشه در ساختمان‌ها و مجتمع‌های شلوغ، دم به ساعت آسانسورها قیژقیژ کار می‌کنند. اما وقتی آسانسور خراب می‌شود، انگار کسی در آن ساختمان نیست. انگار همه‌ی اهالی ساختمان گریخته‌اند و ساختمان خالی از سکنه شده است.

گیر کردن در آسانسور وحشتناک است. یک‌بار آسانسور با تکان‌های شدید، بین طبقه‌ی دوم و سوم ایستاد و دیگر حرکت نکرد. خیلی گریه کردم و به در کوبیدم. پدرم بارها به من گفته بود که در آسانسور نباید بالا و پایین پریدی؛ خطرناک است، اما من واقعاً ترسیده بودم. هیچ کس صدایم را نمی‌شنید. بعد از مدت‌ها یک نفر مرا کشف کرد. کشف کرد که در آسانسور گیر کرده‌ام و مرا نجات دادند. آن لحظه‌ها فکر می‌کردم حتماً در آسانسور خفه می‌شوم.

بچه که بودیم من و برادرم میلاد، آسانسوربازی می‌کردیم. با آسانسور بالا و پایین می‌رفتیم و همسایه‌ها و مدیر ساختمان به ما گیر می‌دادند که شما باعث خرابی آسانسور می‌شوید. هر چند همه می‌دانستند؛ همسایه‌ی جدید به ساختمان آمده و باربرها کمد و گاز و کولر را با آن بالا بردند، اما کسی چیزی به آن‌ها نگفت. البته بالا بردن وسایل با آسانسور به نظر من بهترین کار بود. چون من همیشه دلم برای آدم‌هایی که در باربری‌های کار می‌کنند و مثل کول‌برها یخچال را روی شانه و کمرشان حمل می‌کنند؛ می‌سوزد و ناراحت می‌شوم. باید هر ساختمانی یک بالا‌بر برای وسایل خانه داشته باشد. به هر حال هنوز که هنوز است من و میلاد آهنگ دیپلینگ‌دیپلینگ آسانسور را دوست داریم.

آسانسورها بو و عطر دارند. بوی مسافرانی که هر روز سوار آن می‌شوند. مثلاً اگر قبل از من و برادرم آقای دکتر کمالی، استاد تاریخ سوار شود، فضای آسانسور پر می‌شود از عطر تند و گرم. او کت و شلوار آبی رنگ اتو کرده می‌پوشد و یک کیف چرمی

## من هم بادبادکم؟

### • یاسمن مجیدی

و فرهنگی بوده است. بادبادک‌ها را بهار ۱۳۹۸ نشر عهد مانا در ۴۰ صفحه و با طرح جلدی متناسب با عنوان و موضوع کتاب منتشر کرده و با قیمت ۴۰۰۰ تومان در دسترس نوجوانان قرار داده است.

شماره تلفن نشر عهد مانا:

۰۲۵-۳۲۹۳۵۹۳۵



می‌ترسد از روزی که یکی از دست‌های هدایتگر روی قرقره، کم شود. می‌ترسد از روزی که همچون بادبادکی رها در باد، میان زمین و آسمان، این دست و آن دست شود.

سارا بیش از آن که در این سن، به حمایت‌های مالی والدین خود نیاز داشته باشد یا آزادی عملی از آن‌ها بخواهد که مدت‌هاست از آن برخوردار است، به کنار هم ماندن این خانواده نیاز دارد. او خود را همچون فرشته‌ای می‌بیند که باید در مسیر نجات این زندگی و سرپا نگه داشتن آن قدمی بردارد. فرشته‌ای که برای برادر یازده ساله‌اش، پارسا، فقط خواهر نیست، بلکه دلسوزی‌های مادرانه‌ی او را هم در طول داستان می‌بینیم.

کتاب «بادبادک‌ها» نوشته‌ی و جیهه سامانی به موضوع طلاق می‌پردازد و از ویژگی‌های مثبت آن، برخورداری از نثری یک‌دست و توصیف‌هایی دقیق و ملموس از فضای داستان است. این داستان، اثر تحسین شده‌ی چهارمین جشنواره‌ی قصه‌نویسی انتشارات علمی

همه‌ی ما بادبادکیم! بادبادک‌های به پرواز درآمده در آسمان زندگی. هر سال که به سن شناسنامه‌ای مان رقمی اضافه می‌شود و بزرگ‌تر می‌شویم، قرقره‌ی نخ نیز در دست‌های هدایتگر پدر و مادرمان بازتر می‌شود. بالاتر می‌رویم. رفته رفته، در مسیر باد، یاد می‌گیریم چه‌طور با تکیه بر بال‌ها و حلقه‌های تو در توی بادبادکی‌مان، قسمتی از پرواز را کنترل کنیم. البته از سویی دیگر دلمان گرم است به این که آن سوی نخ هنوز، آن پایین، به دست‌های پدر و مادرمان می‌رسد و ما هم چنان متصلیم.

سارا یکی از همین بادبادک‌هاست؛ دختری در آستانه‌ی ۱۸ سالگی که در خانه و خانواده‌ای مرفه بزرگ شده، اما دچار تنهایی است. سارا از وقتی که پادشاه می‌آید، میان پدر و مادرش دعا بوده است؛ دعوای برخاسته از اختلاف فکری و تأثیرپذیرفته از دخالت خانواده‌ها. اما این بار رنگ و بوی دعوای، چندان شبیه به گذشته نیست. دل‌نگرانی‌های او رو به افزایش است و



## تو

### • طیبه شامانی (طنان)

در حافظه‌ی بلند مدت‌م حک شده‌ای

آزایم هم نمی‌تواند

تو را از من بگیرد

# ستاره‌ها می‌میرند

گوش‌هایم از صدای بلند حقیقت سوت کشید. به ستاره‌هایم نگاه کردم. سه تا! فقط سه تا!  
گفتم: «من حتی نمی‌تونم از اون سه تا نگهداری کنم.»  
خیره بودی به آسمان و چیزی نمی‌گفتی. رد نگاهت را دنبال کردم و ترس در دلم لانه کرد. یکی از ستاره‌هایم داشت کم‌نور می‌شد. هر چه بیش‌تر می‌ترسیدم، کم‌رنگ‌تر می‌شد.  
- دیگه هیچ وقت تکرارش نکن!  
- چی رو؟  
- همون کلمه رو! ناامیدی‌ات داره یکی دیگه از ستاره‌ها رو می‌کشه.  
سرم را پایین گرفتم و با دست‌های لرزان، کوله‌پشتی‌ام را از زمین برداشتم.  
- کجا؟  
- می‌رم دنبال ستاره‌ها. باید پیدا بشون کنم. باید زنده بشون کنم.  
مریم افراخته، ۱۶ ساله از کرج

دستم را بردم سمت آسمان و شمردم: «یک، دو، سه... سه! فقط سه تا؟»  
به من لبخندی زدی و گفتی: «مگه قبلاً چند تا بودن؟»  
نگاهم هنوز به آسمان خیره بود. آرام گفتم: «زیاد... خیلی زیاد!»  
- ستاره‌ها می‌میرن.  
- می‌میرن؟  
- آره. تو این دنیا هر چیزی یه روز می‌میره، حتی ستاره‌های تو!  
- ستاره‌ی من؟  
آرام سرت را به سمتم برگرداندی و نگاهت را به نگاهم گره زدی. نفس عمیقی کشیدی و گفتی: «تو زندگی‌ات چند بار ناامید شدی؟»  
- زیاد... خیلی زیاد!  
بین گفتن و نگفتن مردد بودی که با صدایی آرام گفتی: «هر بار که ناامید بشی، یکی از ستاره‌ها خاموش می‌شه. توی خاموشی آسمون غرق می‌شه، از غرق شدن محو می‌شه.»



عکس: منینه خداوردی، ۱۷ ساله خبرنگار افتخاری از تهران

## سمفونی

صبح که بیدار شد، باران می‌بارید. ساعت هشت و پنج دقیقه. عجیب بود. از صدای کار کردن کارگران ساختمان نیمه‌کاره‌ی نزدیک خانه خبری نبود. صدای اعصاب خورد کنی که سر ساعت هفت صبح حتماً بیدارش می‌کرد.  
این بار هندزفری را توی گوشش نگذاشت. یکی از سمفونی‌های موتزارت را پلی نکرد. از کتاب‌خانه‌اش کتابی برداشت. این بار چشم‌هایش را بست. این بار سمفونی باران در گوشش پیچید. فکر کرد. نمی‌دانم به چه. شاید به صدای بارانی که مدت‌ها نشنیده بود.  
چشم‌هایش را باز کرد. از صدای باران خبری نبود. هنوز می‌بارید، اما صدایش را نمی‌شنید. صدای غول‌های بزرگ فلزی بود و کار ساختمان نیمه‌کاره‌ی نزدیک خانه که حالا شروع شده بود.  
گوشی را از روی میز برداشت. هندزفری را توی گوشش گذاشت. به دیوار تکیه داد. لحظه‌ای به صفحه‌ی سیاه گوشه‌ی زل زد. صفحه نمایشگر را روشن کرد. وارد قسمت موسیقی شد. فایلی را پلی کرد و به صدای باران گوش سپرد.  
نرگس زارعی، ۱۴ ساله  
خبرنگار افتخاری از تهران



تصویرگری: بهناز سزاوانی

### یک جعبه کتاب

#### بچه‌دزدی از پنجره‌ی اتاق خواب

تا به حال فکر کرده‌اید اگر روزی، غولی شما را از پنجره‌ی اتاق خوابتان بدزدد، چه بر سر تان خواهد آمد؟ حتماً فکر می‌کنید غول در یک چشم به هم زدن شما را یک لقمه‌ی چپ می‌کند. راستش را بخواهید من هم همین فکر را می‌کردم. اما غول بزرگ مهربان با همه‌ی غول‌ها فرق می‌کند. این کتاب هم با بقیه‌ی کتاب‌ها فرق می‌کند و اصلاً قابل پیش‌بینی نیست. تصاویر باعث می‌شوند در میان خواندن ماجرای عجیب و پرهیجان، لبخندی بزنی و چند لحظه محوشان شوی.

#### غول بزرگ مهربان

نویسنده: رولد دال  
مترجم: محبوبه نجف‌خانی  
ناشر: افق

مریم بدرود، ۱۶ ساله  
خبرنگار افتخاری از شهریار



### من و کتاب بهمه‌ویی!

#### کتابی در جیب قلبت

نباید سرسری از سطرهای کتاب گذشت و بی‌حوصله صفحه‌ها را ورق زد. باید دانه‌دانه جمله‌ها و کلمه‌ها را در قلب حس کرد. قلب هم جیب دارد، درست مثل کوله‌پشتی. حس خوبی است که دفترچه یا عکس خاطره‌انگیزی را در جیب کوله‌ات بگذاری و وقت بی‌حوصلگی و انتظار، دست توی جیب کنی و پیداایش کنی. چه خوب می‌شود اگر از هر کتابی، چند جمله‌ی خوب برداری و در جیب قلبت قایم کنی. آن وقت روزی که روی صندلی روزمرگی‌هایت لم داده‌ای، ناگهان آن جمله‌های پنهان روی پرده‌ی ذهنت می‌آیند و می‌توانی مرورشان کنی. آن وقت لبخند پهنی روی لب‌هایت نمایان می‌شود.  
نکین زمانی، ۱۶ ساله  
خبرنگار افتخاری از تهران



عکس: پریسا شادکام از نجف‌آباد





کردم، باشگاه می‌روم و برنامه دیگری برای تابستان ندارم. البته خانواده‌ام می‌خواهند من کلاس زبان هم بروم. **نوید،** ۱۳ ساله: من دوست دارم فقط بخورم، بخوابم و دوچرخه‌سواری کنم، اما مادرم در یک مدرسه‌ی تابستانی ثبت نام کرده و من مثل سال تحصیلی از صبح تا بعدازظهر در مدرسه هستم. **فاطمه،** ۱۴ ساله: مثل همه‌ی تابستان‌ها یکی دو تا کلاس، کمی مهمانی، مسافرت و استراحت.

### لطفاً کمی مهارت بیاموزید

هر کجا که باشید این توصیه را در نظر بگیرید. الهام پاک، روان‌شناس و مشاور، توصیه‌ی مهمی دارد و می‌گوید: «بهتر است در تعطیلات تابستان، در کنار بازی، ورزش، تفریح و بخور و بخواب، مهارتی هم یاد بگیرید. وقتی شما مهارتی بلد هستید، انگار همیشه یک شغل در جیب‌تان پنهان کرده‌اید؟

این مهارت‌هایی که در تابستان می‌آموزید، جایی در زندگی، حسابی به کارتان می‌آید و از طرفی دانستن یک مهارت می‌تواند در بالا رفتن اعتماد به نفس تأثیر داشته باشد. در صورتی که مهارتی که می‌آموزید با فعالیت بدنی همراه باشد (به‌طور مثال رایانه‌ای نباشد) می‌تواند هوش جسمانی و یا به‌عبارتی، هوش بدنی شما را هم بالا ببرد.»

گفتنی است کسانی که هوش بدنی بالایی دارند، هماهنگی دست و چشم زیادی دارند و معمولاً با فعالیت‌های فیزیکی مشکلی ندارند. این‌ها می‌توانند با دست و با ابزار و ماشین‌ها خوب کار کنند، دوست دارند با دست‌هایشان چیزی بسازند و حتی استفاده از زبان بدن را بلدند.

بسته‌بندی شده کنیم.

۵. در نهایت بدترین کار، رها کردن پسماند بطری‌ها در باغچه، پیاده‌رو، جوی آب، بوستان‌ها و مکان‌های عمومی است و از همه غم‌انگیزتر، رها کردنشان در حاشیه‌ی رودخانه‌ها، جنگل‌ها و دریاهاست. نمونه‌ی آن را همه دیده‌ایم. راستی آخرین بطری را کجا رها کردیم و الان کجاست؟



# این ۹۳ روز رؤیایی!

### ● نفیسه مجیدی‌زاده

طولانی به خودم بدهکارم. کلاً در طول سال تحصیلی درست خوابیده‌ام و در زمان امتحان‌ها که وضع خیلی سخت‌تر بود، برای همین فعلاً فقط به خواب و استراحت فکر می‌کنم.

**امیر علی،** ۱۵ ساله: خوب، من از زمستان فعالیت در یک رشته‌ی ورزشی را شروع کردم که ماه آخر، مدرسه نتوانستم منظم آن را ادامه بدهم، برای همین بعد از آخرین امتحان دوباره شروع

به سختی می‌توان از خانه بیرون رفت! حواسشان نبود چون تابستان، فصل تعطیلات است و حالا تعطیلات آغاز شده و بیش‌تر به این فکر می‌کنند که قرار است تعطیلات را چه‌طور بگذرانیم؟

### برنامه‌ات چیست؟

از چند نوجوان می‌پرسیم برای تابستان چه برنامه‌ای دارند؟ **نغمه،** ۱۶ ساله: من خواب‌هایی

بعضی‌ها گفتند که تابستان یعنی بستنی آلاسکایی، یعنی یخ که در لیوان آب می‌شود، یعنی نوشیدنی‌های خنک، کولر، آب‌پاش، یکی گفت که تابستان فصل مسافرت و شنا است و چند نفری هم گفتند که تابستان یعنی تمام شدن استرس‌های طولانی...

هیچ کدام گرما را ندیدند. هیچ کدام حواسشان نبود که شب‌ها چه‌قدر کوتاه می‌شوند و بخشی از روز را به‌خاطر گرما

وقتی تابستان می‌رسد، گرچه ظاهراً فقط تغییر فصلی ساده رخ داده است، اما این اتفاق برای دانش‌آموزان فقط تغییر فصل نیست، بلکه آغازی گرم و البته لذت‌بخش است.

هرسال در همین روزها با خودمان فکر می‌کنیم ۹۰ روز یا دقیق‌تر بگوییم ۹۳ روز رؤیایی پیش روی ماست. ۹۳ روزی که مال خود خودمان است و می‌توانیم در این مدت بدون برنامه‌ریزی‌های اجباری، استراحت و تفریح کنیم و به کارهایی برسیم که دوستشان داریم. خوب، بیایید با همین پیش‌زمینه‌ی فکری به سمت تابستان برویم و ببینیم این تابستان ممکن است چه‌طور بگذرد.

### چند مدل تابستان

تابستان برای هرکسی طوری می‌گذرد و تنها تجربه‌ی مشترک تابستانی همه‌ی ما، تحمل گرماست و البته گاه بی‌حوصلگی که البته در بعضی موارد خستگی جای بی‌حوصلگی را می‌گیرد. شاید شما نوجوانی باشید که می‌تواند تابستانش را با تفریح و بازی و استراحت بگذراند و در کلاسی که دوست دارد ثبت نام کند. شاید هم تمام تابستان درگیر کلاس‌های گوناگون باشید. آخر، چند سالی است مدرسه‌ها و کمپ‌های تابستانی بسیار فعال شده‌اند. در این کمپ‌ها معمولاً آموزش زبان و فعالیت‌های هنری حرف اول را می‌زنند و ساعت فعالیت آن‌ها درست مثل مدرسه است. شما از کدام گروه هستید؟

### کسی گرما را ندید

گفتم تابستان و بعضی‌ها به یاد خواب‌های طولانی افتادند.

# پک بطری، چند ماجرا...

### ● اصغر بادپر

نگهداری آب و دیگر مایعات به یخچال و فریزر بروند. یخ زدن این بطری‌ها بدترین اتفاق ممکن است، اما بسیاری از ما وقتی می‌خواهیم به سفر برویم از شب قبل یک بطری آب را در فریزر می‌گذاریم تا یخ بزند و در مسیر از آن استفاده کنیم...

ساختار بطری‌های پلاستیکی طوری است که هنگام انجماد دچار تغییراتی در پلیمرهای خود می‌شود که می‌تواند آب داخل ظرف را آلوده و مضر کند.

۳. وقتش است که بطری‌ها را برگردانیم و قسمت زیر آن را نگاه کنیم. نمی‌شود از همه‌ی بطری‌ها چندبار استفاده کرد. کارشناسان بهداشت بطری‌هایی را که در انتهای آن‌ها علامت‌های LDPE4, PP5 و HDPE2 درج شده است، برای فریز کردن آب و چندین بار مصرف آن مناسب می‌دانند.

۴. بالآخره زمان دور انداختن بطری

بطری‌ها قبل از فروش در معرض آفتاب قرار می‌گیرند و به نظر کارشناسان اگر این بطری‌ها مدت زیادی در معرض نور خورشید قرار بگیرند خاصیت سرطان‌زایی پیدا می‌کنند و غیرقابل مصرف شناخته می‌شوند، چون ترکیب‌های شیمیایی موجود در بطری‌های پلاستیکی در برخورد با گرمای نور خورشید فعال و وارد آب می‌شوند.

البته اگر بطری‌های آب معدنی در معرض گرمای مستقیم یا نور آفتاب قرار نگیرند تا یک سال قابل مصرف هستند و نوشیدنی‌های دیگر هم که تاریخ مصرف مشخص دارند. پس ممکن است بطری‌هایی که به دست ما می‌رسند، قبلاً در معرض آفتاب قرار گرفته باشند.

۲. خیلی‌ها بعد از استفاده، بطری را دور نمی‌اندازند و برای استفاده‌ی مجدد نگه می‌دارند که این‌جا مسئله‌ی دیگری مطرح می‌شود، این بطری‌ها یک‌بار مصرفند و قرار نیست بارها برای

این خیلی راحت است که یک بطری آب معدنی از مغازه بخیریم و گوشه‌ی کیفمان بچپانیم یا یک ریز آب بطری را سر بکشیم و زباله‌ی آن را نه در باغچه و خیابان که در یک سطل زباله بیندازیم. این درست است که بطری‌های آب معدنی و نوشیدنی‌های بسته‌بندی شده از امکانات زندگی هستند، اما از نگاه کارشناسان محیط‌زیست این بطری‌ها بخشی از معضلات زیست‌محیطی دنیای امروز را رقم می‌زنند.

کارشناسان بهداشت به تأثیر آن‌ها در سلامتی اشاره می‌کنند و اقتصاددانان هم از منظر خودشان این بطری‌ها را بخش مهمی از اقتصاد جهان می‌بینند که مصرف آن‌ها روی اقتصاد خانواده هم تأثیر دارد. در آستانه‌ی شروع تابستان و استفاده‌ی بیش‌تر از نوشیدنی‌های خنک نکاتی را درباره‌ی بطری‌های پلاستیکی مرور می‌کنیم.

۱. اول باید بدانیم بسیاری از این



صدق می‌کند، باید به شما بگویم که احتمالاً در پذیرش خویشتن و احساس ارزشمندی یا احترام به خود، با مشکل مواجه هستید. چه این‌طور باشد و چه نه، خوب است کمی بیش‌تر در این باره اطلاع داشته باشیم و با تعریف، اهمیت و راه و روش احساس ارزشمندی و پذیرش خویشتن آشنا‌تر شویم.

کنید و در نهایت از خودتان ناراضی باشید؟ یک سؤال دیگر؛ آیا تابه‌حال، این عبارت‌ها را در ذهن خودتان تکرار کرده‌اید: از آن چه هستم ناراحتم، ناامیدم، محبوب نیستم، هم‌سالانم مرا جدی نمی‌گیرند، در مدرسه به‌قدر کافی در درس‌ها موفق نیستم و... اگر بعضی از این مثال‌ها، درباره‌ی شما هم

به این مناسبت، می‌خواهم موضوع دیگری را مطرح کنم. تابه‌حال شده که وسط تماشای بازی، وقتی سعید معروف، خیلی عالی به هم تیمی‌هایش پاس می‌دهد یا وقتی، فرهاد قائمی، آن سرویس‌های هیجان‌انگیز را با سرعت زیاد، وارد زمین حریف می‌کند، در تخیلتان، خودتان را با یکی از آن‌ها مقایسه

این روزها، تیم والیبال کشورمان، روی ریل برد قرار گرفته و شاگردان «کولاکوویچ» تیم‌های بزرگ جهان را با اقتدار از پیش‌رو بر می‌دارند. ایست! موضوع این هفته‌ی صفحه‌ی چراغ‌راهنما، والیبال و انعکاس موفقیت‌های تیم ملی والیبال کشورمان نیست!

## من نه منم نه من منم؟

### احساس ارزشمندی

#### چیست؟

روان‌شناسان به این موضوع که ما چه قدر خودمان را تحویل می‌گیریم، احساس ارزشمندی یا همان عزت‌نفس می‌گویند. به‌زبان دیگر، عزت‌نفس، یعنی نحوه‌ی نگاه و قضاوتمان درباره‌ی شخص شخصیت خودمان! البته در همین قدم اول باید یادآوری کنیم که روان‌شناسان، ماجرای احساس ارزشمندی را با توانایی‌های فردی یکی نمی‌دانند و من و شما هم خوب است همین اول کار، این دو مقوله را در ذهنمان از هم جدا کنیم. کارآمدی، یعنی این‌که ما چه کارهایی را می‌توانیم به‌خوبی انجام دهیم و در انجام چه کارهایی، ناتوانیم و این موضوع، هیچ ارتباطی با عزت‌نفس ندارد.



● سیدسروش طباطبایی پور

### شاگرد آخر!

فرزاد، یکی از دانش‌آموزان کلاس هشتم من در کلاس است. او شاگرد اول بود و مدرسه تصمیم داشت به‌خاطر تلاش‌های علمی‌اش، در مراسمی از او تقدیر کند. اما فرزاد با همه‌ی موفقیت‌هایش در درس، همیشه احساس بی‌ارزشی و درماندگی می‌کرد و خودش را فردی بی‌عرضه می‌دانست و به‌همین دلیل، از موفقیت‌هایش اصلاً لذت نمی‌برد. او حتی نگران بود که بالاخره یک روز، بچه‌ها و معلم‌ها، به ناتوانی او پی خواهند برد و دستش رو خواهد شد. فرزاد، دانش‌آموزی توانا و کارآمد بود، اما عزت‌نفس نداشت.

### گره‌ناجور!

نگرانی دیگر من این است که احساس ارزشمندی را با تصور و نظر دیگران درباره‌ی خودمان، یکی در نظر بگیریم. درست است که وقتی دیگران درباره‌ی ما نظر می‌دهند و ما را باهوش، خوش‌قیافه و یا شایسته خطاب می‌کنند، احساس ارزشمندی ما بالا می‌رود، اما اگر این دو موضوع؛ یعنی احساس ارزشمندی و نظر دیگران درباره‌ی ما، با هم گره بخورد، ناخودآگاه، وقتی دیگران به ما برچسب‌هایی مثل تنبل، زشت و بی‌کفایت می‌دهند، از آن‌ها هم تأثیر می‌گیریم و گویی به‌خاطر آن برچسب‌ها باید عزت‌نفس ما پایین بیاید!

### درد سر!

احساس ارزشمندی ضعیف، به خودی خود یک ضعف شخصیتی است که البته خیلی از نوجوان‌ها از آن رنج می‌برند، اما باید بگویم که نداشتن عزت‌نفس، گاهی مستقیم یا غیرمستقیم، بر روی بسیاری از کنش‌ها یا واکنش‌های ما در زندگی هم اثر می‌گذارد. حتی گروهی از روان‌شناسان معتقدند نداشتن احساس ارزشمندی، مشکلات جسمی مثل سردردهای مزمن، درد مفاصل و... هم به‌همراه خواهد داشت. حتی باید بپذیریم که انسانی با عزت‌نفس پایین، چون احساس خوبی از خودش ندارد، نمی‌تواند توانمندی‌های واقعی خود را بروز دهد.



### دستور پخت آش انرژی‌زا

#### امتحان بی‌امتحان

قدم دوم این است که هیچ‌گاه، بر اساس آن چه انجام داده‌اید، شخصیت خودتان را ارزیابی نکنید. از آن جایی که هیچ‌انسانی کامل نیست، حتماً نمره‌ی ارزیابی شخصیت بر اساس کارهایی که در گذشته از ما سرزده، ضعیف خواهد بود. مثلاً ممکن است کسی ورزشکار خیلی خوبی باشد یا بسیار باهوش باشد، اما انسانی شریف نباشد و برعکس، شاید در زندگی به دوستی برخورد کرده باشید که در درس‌ها، ضعیف باشد، اما دوستی ارزشمند باشد. اصلاً به آخرین اشتباه خودتان کمی فکر کنید! مثلاً این‌که نیم‌ساعت، دیر به

می‌کنیم، انسانی خاص و منحصر به‌فرد است که بود و نبودش برای جهان، اهمیت دارد. برای این‌که خاص بودن خودتان را به خودتان ثابت کنید، خوب است توی یک دفتر، فهرستی از ویژگی‌های ظاهری و روحی خودتان تهیه کنید؛ حتی می‌توانید رنگ چشم و احساسات خاصتان را هم از قلم نیندازید. وقتی حتی به زوایای پنهان خودتان هم اشاره کردید، فهرست خود را دوباره بازبینی کنید؛ قبول دارید که چنین انسان ویژه و منحصر به‌فردی، در هیچ‌کجای جهان پیدا نمی‌شود؟! اهمیت دارد.

البته که در این فضای کم، نمی‌توانیم به‌شکلی مفصل، به همه‌ی راه‌های افزایش احساس ارزشمندی بپردازیم، اما به‌عنوان پیش‌غذایی برای روح مبارکتان، دستور پخت یک پیاله آش انرژی‌زا را مرور می‌کنیم و البته قول می‌دهیم که در شماره‌های بعد باز هم سراغ این موضوع برویم.

#### پذیرفتن خود

اولین قدم برای رسیدن به حس عزت‌نفس، آن است که خودمان را، با همین قیافه و همین توانایی‌ها بپذیریم. یعنی بپذیریم که همین موجود خوش‌تیپی که گاهی در آینه، زیارتش

قرارتان رسیده‌اید. آیا بی‌انصافی نیست که به‌خاطر همین یک اشتباه، برچسب «من چه‌قدر بی‌لباقتم» و... را به خودمان بزنیم و عزت‌نفسمان را زیر پا له کنیم.

#### نشخوار افکار منفی

جناب گاو که معرف حضورتان هست؛ گاهی دیده‌ام که تادم غروب، هنوز علف‌های صبحانه‌اش را مثل آدامس، نشخوار می‌کند و از این کار خسته هم نمی‌شود. یادآوری افکار منفی یا شکست‌های گذشته، همه‌ی انرژی مثبت ما را برای افزایش اعتماد به‌نفس و حس ارزشمندی ما را از بین خواهد برد. البته معنای این گام، این نیست که خودمان را

از بررسی شکست‌های گذشته، و درس گرفتن از تجربه‌ها بی‌بهره کنیم، اما یادآوری وقت و بی‌وقت این افکار منفی، عزت‌نفس ما را از بین خواهد برد.

#### نگاه به آینده!

برای خودمان، اهداف کوچک و دست‌یافتنی در نظر بگیریم و برای رسیدن به آن هدف‌ها برنامه‌ریزی کنیم. ولی از همان ابتدا، به‌دنبال فتح قلعه‌ی اورست نباشیم؛ لطفاً پس از چند هفته پیاده‌روی در پارک محله، برای فتح قلعه‌های کم‌ارتفاع‌تر مثل توجال برنامه‌ریزی کنیم، بعد دنا، سبلان و دماوند و در آخر...





کوپریوا کوودلکا است. پوستر نمایش‌های دیگری از جمله کارخانه‌ی مطلق‌سازی و چرخ و فلک (از آربی آوانسیان) را هم در این نمایشگاه می‌توان دید که در قاب‌های ساده‌ی زیبا در موزه‌ی گرافیک به روی دیوار نشسته‌اند.

فریبا سلیمانی، مدیر موزه‌ی گرافیک درباره‌ی این آثار می‌گوید: «در این نمایشگاه، ۳۷ پوستر خارجی به نمایش درآمده که بیش‌تر آن‌ها متعلق به پرویز پورحسینی هنرمند کشورمان هستند. این پوسترها را طراحان به نام روزگار خود طراحی کرده‌اند و پرویز پورحسینی هم طی سال‌ها و سفرهایی که به خارج از ایران داشته این پوسترها را جمع‌آوری کرده است. شماری از کارها را رضا بابک و

این روزها در موزه‌ی گرافیک نمایشگاهی از پوسترهای تئاتر خارجی و ایرانی با عنوان «خاطرات کاغذی» برپاست؛ نمایشگاهی که تا یک‌شنبه ۳۰ تیر دایر خواهد بود.

این پوسترها، به تئاترهای دهه‌های ۴۰ و ۵۰ (۱۶۶۰ و ۱۹۷۰ میلادی) تعلق دارند و با تکنیک‌ها و شگردهای متفاوتی خلق شده‌اند. بعضی از این پوسترها ساده‌اند و بعضی هم پیچیدگی‌های جالبی دارند. پوستر نمایش ایوانف، از کشور سوئیس طرح شلوغی دارد که از فاصله‌ی دور تر نمای سر مردی است، اما اگر به آن نزدیک شوی آن چهره مخدوش می‌شود. این کار، اثر بروز



عکاسی از نمایشگاه: محمود اعتمادی/دورچرخه

مجموعه‌ای از پوسترهای تئاتر خارجی و ایرانی

## خاطرات کاغذی در موزه‌ی گرافیک

● فریبا خانی

باقی می‌ماند؛ یادگاری از زندگی روی صحنه؛ یادگاری از آدم‌هایی که در نقش‌های خود فرو رفته و شاید غرق شده باشند. تصویر کف زدن‌ها و گریه‌ها و شادی‌ها و غم‌هاست.

اگر به گرافیک و طراحی پوستر علاقه دارید، حتماً از این نمایشگاه دیدن کنید. البته ساعت کار موزه‌ی گرافیک در تابستان متفاوت است و موزه از ساعت ۱۲ تا ۲۰ دایر است.

آدرس موزه‌ی گرافیک: بزرگراه بابایی، خیابان استخر، خیابان استقلال، خیابان توحید، بخش شمالی پارک پلیس

پوستر دو نمونه از نمایش هملت را داریم؛ یکی ایرانی و دیگری خارجی، و جالب است که محتوای این دو پوستر خیلی به هم شبیه‌اند.

مدیر موزه‌ی گرافیک می‌گوید: «بعد از این نمایشگاه، هر مز هدایت هم بروشورها و پوسترهای تئاتر را که طی سال‌ها جمع‌آوری کرده است، به موزه‌ی گرافیک اهدا کرد.»

پوسترها پنجره‌هایی باز می‌کنند تا ما را به صحنه‌ی تئاتر ببرند. جایی که شخصیت‌های نمایش با هم می‌جنگند، زندگی می‌کنند و داستانی را بیان می‌کنند. پرده‌های نمایش بسته و نمایش‌ها تمام می‌شوند. تماشاچیان سالن‌های نمایش را خالی می‌کنند و فقط پوسترهای نمایش که بر دیوارهای سالن نمایش قرار گرفته‌اند،

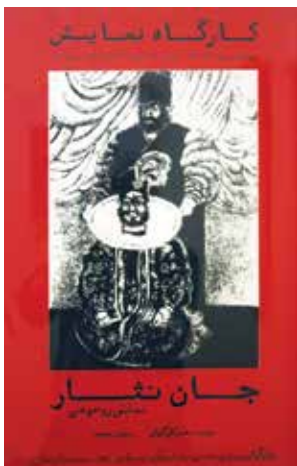
عباس سارنج در اختیار موزه گذاشته‌اند و تعدادی از آثار هم به گنجینه‌ی موزه‌ی گرافیک تعلق دارند. بیش‌تر پوسترهای خارجی این نمایشگاه به تئاترهای کشور لهستان و اروپای شرقی اختصاص دارند.

او درباره‌ی مهم‌ترین ویژگی پوسترهای تئاتر می‌گوید: «پرویز پورحسینی تعبیر جالبی دارد که وقتی تئاتر اجرا می‌شود، زمان اجرا کاملاً تمام می‌شود و تنها یادگاری که از تئاتر باقی می‌ماند همین پوسترها هستند. کسی که پوستر را طراحی می‌کند برداشتش را از نمایش به تصویر می‌کشد. در گذشته از عکس بازیگران استفاده نمی‌شد و تنها برداشت هنرمندان از نمایش نامه و متن در پوستر نمود پیدا می‌کرد.»

به گفته‌ی سلیمانی «در این نمایشگاه



ولادیسلاو لایسکی، کوز (گیسو نو) صربستان



فریدون او (۱۳۳۴) جان نیشار، ۱۳۵۳، ایران



ناشناس، داستان و اسپلیسا، آلمان



و. مارک و بیچ، سومین گردهمایی مناظره‌ی شعر



بروک کوپریوا کوودلکا، ایوانف اثر چخوف، از سوئیس