

تلاشگر غذای روح



کرد. بله، همانجا بود؛ خانه حسن بن علی (ع).  
وارد شد. در اتاقی بزرگ، مردمی نشسته بودند و سفره‌ای با غذای ساده پهن بود. سلامی کرد، بر سر سفره نشست و شروع به خوردن کرد.  
موقع غذا خوردن با چشم دنبال حسن بن علی (ع) گشت. از مردی که کنار دستش مشغول صرف غذا بود آهسته سراغ حسن بن علی (ع) را گرفت.  
مرد جواب داد: «همان که جواب سلامت را داد و احوالت را پرسید.» حدسش درست بود. به دقت به چهره آسمانی و مهربانش نگاه کرد. با خودش گفت چقدر شبیه به آن باغبان مهربان است. مرد که به یاد مرد باغبان و آن نان‌های خشک افتاد با خود گفت: «درست نیست که من اینجا خود را اسیر کنم و از این غذا برای او نبرم.» مقداری نان برداشت و لابه‌لای آن قدری غذا ریخت و در بقچه‌ای گذاشت.  
وقتی غذا تمام شد و سفره را جمع کردند حضرت امام حسن (ع) آهسته به او فرمود: «برادر، چرا در هنگام غذا، خودت را به زحمت می‌انداختی؟ می‌خواستی راحت‌ت را بخوری و بعد هر چه می‌خواستی می‌گفتی تا برایت در ظرفی کنار بگذارند که با خودت ببری.» مرد غریب شرم‌منده از کار خویش گفت: «حقیقت اینکه من برای خود برداشتم، خواستم برای کسی ببرم.» و موضوع مرد باغبان را گفت. حضرت فرمود: «آن باغبان برایم آشناس.» فقیر گفت: «او را می‌شناسید؟» امام (ع) فرمود: «بله او را می‌شناسم. او همیشه غذایش همانطور است.» مرد با تعجب پرسید: «او کیست که شما را می‌شناسد و مرا به اینجا راهنمایی می‌کند و شما هم او را می‌شناسید ولی به خانه شما نمی‌آید که غذای بهتری بپايد؟» لیخندی بر لبان امام حسن (ع) نشست و چشمان مهربانش غرق اشک شد و فرمود: «او پدر من امیرمؤمنان علی (ع) است.»

با خودش گفت بنده خدا از من فقیرتر است. چه نان سخت و خشکی برای ناهار آورده. چطور می‌تواند این نان مانده و خشک شده را بخورد؟  
دلش به حال مرد باغبان سوخت. بعد از تلاش بسیار وقتی که دید نمی‌تواند نان‌ها را بخورد بلند شد و به سمت باغبان رفت و گفت: «برادر عزیز، از لطفی که در حق من کردی ممنونم. ولی...»  
باغبان لیخندی زد و عرق پیشانی را با پشت دست پاک کرد و گفت: «این نان‌های جو را باید در آب خیساند. حال که نتوانستی غذای مرا بخوری تو را به جایی راهنمایی می‌کنم تا با خیال راحت و بی‌منت بتوانی غذای بخوری. اگر هم نیازت را بگویی حتماً کمکت خواهند کرد.» مرد فقیر پرسید: «این آدم سخاوتمند چه کسی است؟ کجا باید او را پیدا کنم؟» باغبان گفت: «بعد از این نخلستان به شهر می‌رسی. از مردم سراغ خانه حسن بن علی (ع) را می‌گیری. وقتی به خانه او رسیدی می‌بینی که در باز است و سفره غذا را پهن کرده‌اند. ناهار را بخور و گرفتاری‌ات را هم با او در میان بگذار.» رهگذر پرسید: «می‌شود به راحتی او را دید؟» باغبان جواب داد: «چرا نمی‌شود؟ او در همان اتاقی که از مهمانان پذیرایی می‌کند نشسته است و منتظر افرادی مثل تو است. برو، خودت خواهی دید و یقین داشته باش که در آنجا مشکلت را هم برطرف خواهند کرد.»  
مرد گفت: «از محبتی که کردی شرم‌منده‌ام. ان‌شاءالله اگر عمری باقی بود جبران خواهم کرد.» لیخند بر لب‌های مرد باغبان نشست و گفت: «احتیاجی به جبران ندارد.» مرد خداحافظی کرد و از راهی که باغبان نشان داده بود به طرف شهر رفت در حالیکه فکرش پیش باغبان پیر و نان‌های خشکیده‌اش بود.  
مدتی از ظهر می‌گذشت که در مقابل دری باز توقف



مهمان کرامت



بازنویسی و تصویر: حسین گشتکار

بیابان در کوره خورشید می‌سوخت. تا چشم کار می‌کرد خشکی بود و صحرای حرا. حرارت گرما از زمین برمی‌خاست. گاهی هجوم باد، موجی از شن‌های زمین را می‌پراکند و به صورت رهگذر می‌ریخت.  
رهگذر گرسنه و تشنه از راهی دور می‌آمد، لباسی کهنه بر تن داشت، هنوز تا آبادی خیلی راه مانده بود. مرد فقیر، بیابان نشینی بود که برای دست و پا کردن کاری به شهر می‌رفت.  
چند ساعت بود که مرد فقیر ذخیره آب و غذایش تمام شده و از شدت عطش و گرسنگی تاب و تحملش را از دست داده بود. زبان خشکیده‌اش به سقف دهانش چسبیده بود. بر بالای تپه بلندی ایستاد. دست‌هایش را سایه‌بان چشم‌هایش قرار داد و به افق خیره شد. در دور دست انبوه درختان نخل نمایان بود. مرد خسته با دیدن نخلستان خوشحال شد. جانی تازه گرفت. قدم‌هایش تند شد. می‌خواست هر چه زودتر به نخلستان برسد حتماً آنجا نهر آبی هست تا عطشش را فرو نشانند.  
به نخل‌های بلند قد که رسید برای یافتن آب به میان باغ رفت. نسیم نسبتاً خنکی به صورتش خورد. به اطراف نگاه کرد تا نهر آبی بیابد. اما آبی پیدا نکرد. صدایی به گوشش خورد، دقت کرد. ظاهراً باغبانی در دل نخلستان مشغول کندن زمین یا بریدن شاخه‌ها و علف‌های هرز بود. با خود گفت: حتماً آبی و غذای پیش او پیدا می‌شود. بلند شد و راهش را به طرف وسط باغ و به دنبال صدا کج کرد تا اینکه بالاخره از پشت چند نخل، مردی را دید که پشت‌به‌او مشغول کار بود. جلو تر رفت و سلام کرد.

آروروش ساده‌پرری بالابردن دقت

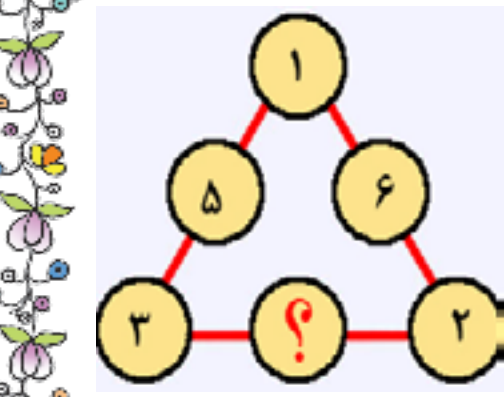
**کلید چهارم: در خانه دقیق باش!**  
دقت کردن فقط مربوط به مدرسه و درس نیست. دقت در همه جا مفید و لازم است. برای تمرین بهتر است از خوردن شروع کنی. در هر وعده غذایی تلاش کن تازه تک چیزها را احساس کنی. تمرین دقت در تماشای فیلم و یا شمردن معکوس اعداد، به بالابردن تمرکز و دقت شما کمک می‌کند.

**کلید سوم: وارونه بخوان**  
می‌توانی گاهی به عنوان یک تمرین، کتابت را وارونه بگیری و بخوانی. این کار کمک بسیاری به بالا بردن دقت می‌کند. تمرین نوشتن وارونه جمله‌ها هم بسیار خوب است. برای این کار بر روی صفحات دفتر چه خاطرات و یا نوشته‌های شخصی‌ات را وارونه بنویس. یعنی هر جمله را از آخر به اول بنویس!

**کلید دوم: خوب نگاه کن**  
یکی از دلایل بی دقتی کارهای درسی این است که در نوشتن یا خواندن، خوب نگاه نمی‌کنی! برای مثال، تمام اعداد و یا حروف یک عبارت را نمی‌خوانی و زود می‌شوی. گاهی هم چشم‌های روی چیزی می‌ماند و حرکت نمی‌کند.

**کلید اول: عجله نکن**  
دشمن اصلی دقت، عجله است. هنگامی که کاری را شتابزده انجام می‌دهی، ممکن است دقت کافی نداشته باشی. خوب... باید چه کار کنی؟... وقتی که زمان کافی در اختیار نداری آرامش را حفظ کن و به خودت یادآوری کن که درست انجام دادن کار مهم‌تر از زود انجام دادن آن است.

ویژه کودکان



به نظر شما به جای علامت سوال چه عددی مناسب است؟



اختلاف این دو تصویر به ظاهر مشابه را پیدا کنید.



ابتدا به تصاویر زیر که به رنگ قرمز مشخص شده اند نگاه کرده سپس آنها را که در تصویر اصلی پنهان شده اند پیدا کنید.

