

روزی روزگاری...

نویسنده و تصویرگر:
حسین کشتکار

الفبای تربیت چند حرف است؟



غروب بود و خیابان شلوغ. جمعیت زیادی برای گرفتن تاکسی در پیاده‌رو تجمع کرده بودند. نیم‌ساعتی معطل تاکسی بودم؛ با اینکه تاکسی‌های زیادی در حال رفت و آمد بودند اما من به خاطر کمی سن نتوانسته بودم سوار تاکسی بشوم. هر بار که می‌خواستم سوار شوم هجوم آدم‌هایی که دو سه برابر من هیکل داشتند مانع سوار شدنم می‌شدند. نیم‌ساعتی گذشت، دیدم فایده ندارد. تصمیم گرفتم مقداری پیاده بروم، شاید موفق شوم. ۲۰۰ متر جلوتر رفتم، یک تاکسی جلوی پایم ایستاد. خوشحال شدم، با خودم گفتم بالاخره یک تاکسی گیرم آمد اما قبل از اینکه بخوام سوار شوم مسافری که بد و بیراه می‌گفت پیاده شد. معلوم شد درگیری لفظی شدیدی بین او و راننده رخ داده. مسافر که عصبانی بود قبل از اینکه من سوار شوم در را محکم بست و سرش را از پنجره تاکسی داخل کرد و چیزی نگفت و راهش را گرفت و رفت. من فوراً در تاکسی را باز کردم و نشستم و در را بستم اما بسته نشد. سعی کردم محکم‌تر بنشینم. بالاخره در بسته شد. صدای بسته شدن محکم در ماشین پیچید. راننده که هنوز از تنش بگو مگوهای مسافر قبلی عصبانی بود برگشت و نگاه تندی کرد. احساس کردم می‌خواهد چیزی بگوید و قبل از اینکه حرفی بزند عذرخواهی کردم. فوراً گفتم ببخشید راستش در بسته نشد مجبور شدم محکم‌تر بنشینم. راننده که سعی داشت خود را کنترل کند به آرامی گفت: «نه بچه‌جون مهم نیست البته نه که مهم نیست چرا مهم است، خیلی هم مهم است ولی خب دیگه چه کار میشه کرد. خودت که دیدی اون مرتیکه... چقدر

بی‌ادب و بی‌تربیت رفتار کرد. اصلاً اینا الفبای تربیت را بلد نیستند. چقدر مزخرف حرف می‌زد. یکی نیست به اینها بگه آخه... تورو چه به تاکسی سواری؟ امثال شما حقوتونه سوار الاغ بشید نه تاکسی.» مرد که سکوت من را دید قهقهه ساکت شد اما ظاهر آدل پری داشت؛ دوباره گفت: «ما چه گناهی کردیم که از خروس خون سحر تا بوق سگ تو گرما و سرما با این لودگی هوا باید برای یه لقمه نون مته سگ جون بکنیم؟» راننده ساکت شد. من هم چیزی نگفتم.

در ادامه مسیر به چهارراه رسیدیم، قبل از عبور، چراغ قرمز راهنمایی روشن شد و راننده مجبور به توقف شد. شمارشگر چراغ از ۱۲۰ شروع به کم کردن عدد کرد و ثانیه به ثانیه به عدد صفر نزدیک می‌شد. راننده از فرصت استفاده کرد و با دستمال محکم بر پیشانی‌اش کشید و عرقش را پاک کرد. نفسش را به درون ریه‌هایش کشید و بعد با فشار بیرون داد و گفت: «شکرت.» با روشن شدن چراغ سبز، راننده حرکت کرد اما ناگهان عابری برق آسا

من و سبزه و گندم

ایام تعطیلات عید که به پایان می‌رسد انگار همزمان تاریخ مصرف سفره هفت‌سین هم تمام می‌شود. مادر ته‌مانده سفره شامل آجیل و شیرینی‌ها را برای روز سبزه بدر کنار گذاشت. تکلیف ماهی گلی‌های سفره را هم روشن کرد و از بابا خواست تا اولین فرصت به امامزاده صالح(ع) برویم و آنها را داخل حوض حیاط امامزاده بریزیم. حوض امامزاده همیشه آب داشت و میزبان ماهی گلی‌های عید بود. ماند سبزه گندم که حالا به اندازه یک و جب

قد کشیده بود. از مادر، وقتی سبزه را روی طاقچه پنجره چوبی گذاشت پرسیدم: «مامان این سبزه رو تا کی نگه می‌داریم؟» مادر همان‌طور که باند قرمز رنگ دور سبزه را باز می‌کرد گفت: «طبق رسم قدیمی‌ها سبزه‌ها تا روز سبزه عید مهمان خانه‌هاست. بعد از اینکه در روز طبیعت مردم به صحرا و طبیعت می‌روند سبزه‌ها را همان‌جا رها می‌کنند و برمی‌گردند.» گفتم: «اصلاً چرا سبزه سر سفره می‌گذارند؟» مادر گفت: «این‌طور که از بزرگ‌ترها شنیدم از زمان قدیم، مردم ۱۰ روز قبل از نوروز از هر هفت دانه که شامل جو، ماش، عدس، ارزن، لوبیا، نخود و گندم بود سبزه می‌کردند و آن را سر در خانه‌های خود می‌گذاشتند و هر کدام بیشتر و بهتر سبزی می‌شد، نشانه برتری آن محصول برای کاشت در آن سال بود و کشت سال خود را از روی آن انتخاب می‌کردند اما کم‌کم بارش شهرنشینی، کاشتن سبزه هم رسم شد و مردم با کاشتن سبزه گندم و گذاشتن درون سفره هفت‌سین آرزوی

فراوانی و برکت در زندگی برای سال پیش رو دارند. گفتم: «میشه سبزه رو دور نیندازیم؟» حیف نیست بعد از کاشتن سبزه اونو دور بیندازیم؟» مادر گفت: «آخه به چه درد می‌خوره؟» گفتم: «من یه فکری دارم. اجازه میدین سبزه‌مونو دور نیندازیم؟» مادر فکری کرد و گفت: «من که نمی‌فهمم چه فکری تو سرته، باشه هر کاری می‌خوای بکن.» روز سبزه بدر نه تنها سبزه را بیرون نبردم بلکه موقع غروب یک سبد پر از سبزه‌هایی کردم که مردم در گوشه و کنار رها کرده بودند. تا جایی که می‌شد سبزه‌ها را در صندوق عقب ماشین جا داده و به خانه بردیم. سبزه‌ها را در باغچه خانه کاشتم و هر روز آب می‌دادم. چند ماه بعد سبزه‌ها تبدیل به خوشه‌های طلایی رنگ گندم شده بودند. گندمی که من در باغچه پروراند بودم و آماده چسیدن بودند. وقتی خوشه‌های گندم را از ساقه جدا کردم، آنها را داخل کیسه ریختم و کیسه را زردم و روی کیسه آن‌قدر رافتم تا دانه گندم‌ها از پوسته جدا شدند.

مدتی بعد برای زیارت به امامزاده صالح(ع) رفتیم. در حیاط امامزاده وقتی گندم‌هایی که با دست خودم پرورش داده بودم را جلوی کبوترهای حرم ریختم حس خوبی داشتم. گندم‌ها هر چند به اندازه چند مشت بیشتر نبودند اما باعث شد در من حس خوبی ایجاد شود. حسی که طعم خودگفایی می‌داد و باعث شد تصمیم بگیرم با تلاش و کوشش، فردی مفید برای اقتصاد کشورم باشم.



۶ دلیل مهم برای ورزش کردن

۱

ورزش باعث تقویت حافظه می‌شود



بر اساس تحقیقات انجام شده، ثابت شده است که انجام ورزش به صورت منظم باعث افزایش میزان اکسیژن دریافتی به مغز شده که این امر به نوبه خود باعث بهبود وضعیت حافظه و همچنین بهبود وضعیت یادگیری می‌شود.

۲

موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود



با ورزش کردن بدن به شکلی مناسب و خوش‌فرم در خواهد آمد که این امر موجب ایجاد رضایت درونی و افزایش اعتماد به نفس خواهد شد.

۳

منجر به کاهش استرس می‌شود



با ورزش می‌توان استرس خود را کنترل کرد.

۴

منجر به افزایش انرژی و استقامت می‌شود



ورزش به صورت منظم منجر به افزایش استقامت و در نتیجه افزایش انرژی دریافتی و مصرفی بدن می‌شود.

۵

ایمنی بدن را بالا می‌برد



ثابت شده است که ورزش کردن یکی از بهترین راه‌ها برای پیشگیری از بیماری‌ها می‌باشد.

۶

طول عمر را بالا می‌برد



بر اساس تحقیقات و بررسی‌های انجام شده مشخص شده است که افرادی که به صورت منظم مشغول ورزش کردن هستند به صورت میانگین از طول عمر و همچنین زندگی با کیفیت تری نسبت به کسانی که ورزش نمی‌کنند برخوردارند.

پرواز با عبادت

دستاتو واکن تا پرگیری دنیا رو باید از سرگیری وقتش رسیده غرق خدا شی از خواب غفلت، یکباره پاشی سجاده پهنه، تو صحن خونه گوشات به زنگ، وقت آذونه دل می‌کنی از دل‌بستگی هات و بیرونه می‌شن تا خستگی هات تو دست پاک دو تا فرشته یه نامه ی پاک می‌شه نوشته مثل بهاره عطر نمازت باغ انار ه راز و نیازت

بابا نشسته غرق تماشات صدتا ستار س، تو برق چشمات بوسیده مادر اون روی ماهت باغ شکوفه، ریخته تو راهت داده به دختر چادر نمازو واکرده چتر راز و نیازو گفته پسر جان! پاینده باشی امید نسل آینده باشی دستاتو واکن تا پرگیری دنیا رو باید از سرگیری شعر از: زهرا سلیمی



داستان تصویری: عاقبت طبع کاری

