روزی روزگاری...

نویسنده و تصویرگر: حسین کشتکار

ویلچر های شادی بخش

هوای راهروی بخش مراقبت‌های ویژه گرفته و خفه بود. پسر گفت: حاج‌آقا، مرا ببخشید من بی‌تقصیرم این پیشنهاد پسرتون سعید بود نه من...

مرد با تأمل به دوست پسرش نگاه کرد. اشک روی گونه‌اش لغزید و به یاد حرف رئیس بخش افتاد: خواه ناخواه پسر شما تا سه ماه یعنی تا آخر تابستون سر و کارش با ویلچر است.

مرد به رئیس بخش گفت: یعنی شما قبول دارید که جای نگرانی نیست بعدش چی؟ رئیس بخش گفت: اون دیگه بستگی به همت آقا سعید داره. فقط لازم بود شما که پدرش هستید به اینجا بیایید تا توضیحاتی بدهیم. آخه قضیه خیلی حساسه و ما نمی‌تونیم از روی احساسات شخصی تصمیم بگیریم. ما در برابر اینهایی که اینجا تحت مراقبت ما هستند، مسئولیم.

باز صدای پسرک در گوش مرد پیچید: حاج‌آقا! من نمی‌دونستم اینطوری میشه. اگه می‌دونستم شما ناراضی هستید، اصلاً همچین کاری نمی‌کردیم.

مرد گفت: نه من ناراضی که نیستم فقط دلم شور میزنه نکنه یه وقت اتفاقی برای این ویلچری‌ها بیفته. من فقط نگرانیم از اینه که از روی احساسات زودگذر تصمیم نگرفته باشین که بعدش پشیمون بشین. رئیس بخش گفت: نگران نباشید اینها که بچه نیستند هزار ماشاءالله برای خودشون مردی هستند. منتها ما هم معذوراتی داریم. خودتون بهتر می‌دونید. ما در برابر اینهایی که اینجا نگهداری میشن مسئولیت داریم. اینها امانت هستند و چون در این قضیه پای سلامت سالمندان در کار هست، گفتیم والدین این جوونا در جریان باشند. دیروز پدر این آقاپسر آمد و تعهد داد. امروز هم مزاحم شما شدیم تا با شما هم آشنا بشیم وگرنه در برابر این اقدام جوانمردانه این نوجوونا حقیقتاً باید سر خم کرد. رئیس بخش خودکار و برگه‌ای را جلوی مرد گرفت و گفت: خُب دیگه من همه توضیحات رو دادم. حالا اگه موافقین اینجا رو امضا کنید. فقط یادتون باشه این پیشنهاد خود این جوون‌هاست و قرار نیست در برابر این کار ما مزدی بدهیم. پسرک گفت: می‌دونیم آقای دکتر. این پیشنهاد خودمان بود. ما به خاطر پول اقدام به این کار نکردیم. ما فقط خواستیم تو این تعطیلی تابستون یه کار مفیدی انجام داده باشیم. دنبال سودجویی هم نیستیم. رئیس بخش گفت: آفرین این روزها کمتر کسی از این کارها میکنه. مرد دستمالی از جیبش درآورد. اشکش را پاک کرد و گفت: من پسرم رو خوب می‌شناسم. سعید پسر دلسوز و بی‌آزاریه و بلافاصله خودکار را گرفت و نگاهی به متن مندرج در برگه انداخت و امضا کرد. مرد رو به پسر کرد و گفت: شما چطور به ذهنتون رسید این کار را بکنید؟ پسرک گفت: ما نشسته بودیم روی نیمکت پارک و داشتیم درباره این سه ماه تعطیلی تابستون حرف می‌زدیم. یکدفعه چشممون افتاد به پیرمردی که با ویلچر از اون طرف خیابون منتظر بود کسی کمکش کنه تا از عرض خیابون رد بشه. سعید که دید کسی نرفت خودش داوطلب شد و رفت و به پیرمرد کمک کرد و آوردش این طرف خیابون که پارک هست. حدوداً یک ساعتی اون پیرمرد را در پارک چرخاند بعدش هم اون پیرمرد رو به محل نگهداریش که اینجاست آورد. بعد که فهمیدیم اینجا محل نگهداری سالمندان است، فکری به ذهنش رسید و به من پیشنهاد داد که این تابستون بیاییم اینجا و سالمندان رو به پارک ببریم. بعدش اومدیم و با آقای دکتر صمیمی که مسئول اینجا هستند، صحبت کردیم. اولش قبول نکردند ولی وقتی قرار بر هماهنگی و رضایت والدینمون شد، اونها هم با خوشحالی قبول کردند که ما هر روز در ساعاتی مشخص بدون چشمداشت بیاییم و سالمندان را به پارکی که همین نزدیکی‌هاست ببریم و برگردانیم.

مرد گفت: خُب حالا سعید کجاست؟ نمی‌بینمش؟ رئیس بخش گفت: آقا پسر گُلتون یک ساعت پیش آمد و رحمانی رو به پارک برد. مرد گفت: رحمانی کیه؟ رئیس بخش گفت: رجبعلی رحمانی از قدیمی‌های اینجاست. خیلی وقته که بچه‌هاش بهش سرکشی نکردند. پیرمرد مدت‌ها بود کسی اونو بیرون نبرده بود. گفتیم اول از همه رحمانی را به پارک ببره. الان یواش یواش باید پیداشون بشه. دکتر صمیمی رو به پسر کرد و گفت: شما اسمت چی بود؟ پسر گفت: رحیم دارابی. دیروز با پدرم خدمتتون رسیدیم ورقه رو امضا کرد. دکتر لبخندی زد و دست بر شانه پسر زد و گفت: خُب رحیم جان ظاهراً عمو سلیمان خیلی وقته منتظره تا بیرون ببریش. اگه حاضری، هماهنگ کنم. در همین موقع سعید در حالی که ویلچر رحمانی را می‌راند از در آسایشگاه وارد شد. مرد به استقبالش رفت و با پیرمرد ویلچر نشین خوش و بشی کرد و رو به سعید گفت: آفرین پسرم خسته نباشی. من همانطور که اصرار کردی آمدم و برگه را امضا کردم والانم باید برگردم . اگه کاری نداری من برم اداره. تو هم اگر کارت تموم شد اول برو پیش عمو؛ دوچرخه‌ای که مدت‌ها بود قولشو بهت داده بودم خریدم و گذاشتم در مغازه عمو. دوچرخه رو بردار و با خودت ببر خونه ولی سوارش نشو. صبر کن تا عصر بیام خونه باید اول روغن کاری بشه.

سعید که انگار در پوست خودش نمی‌گنجید، به من چشمکی زد و با لبخند گفت: رحیم کاشکی زودتر این پیشنهاد رو داده بودم.

حکایت‌کنندکه...

قهرمانان نادان و خردمند

نادانی رو به خردمندی کرد و گفت: فلان شخص، ثروتمندترین مرد شهر است. باید از او آموخت و گرامی‌اش داشت.

خردمند خندید و گفت: فلانی کیسه‌اش را از پول انباشته. آنگاه تو اینجا با جیب خالی بر او می‌بالی و از من می‌خواهی همچون تو باشم؟

نادان گفت: خوب گرامی‌اش مدار، به زودی از گرسنگی خواهی مرد.

خردمند خندید و از او دور شد.

از گردش روزگار مرد ثروتمند در کام دزدان افتاد و آنچه داشت از کف بداد و دزدان کامروا شدند.

چون چندی گذشت همان نادان رو به خردمند کرد و گفت: فلان دزد بسیار قدرتمند است باید همچون او شکست‌ناپذیر بود.

خردمند باز بر او خندید. فردا دزد به چنگال سربازان فرمانروا اسیر شده، برهنه‌اش نموده و در میدان شهر شلاقش می‌زدند که خردمند دید نادان با شگفتی این ماجرا را می‌بیند. دست بر شانه‌اش گذاشت و گفت: عجب قهرمان‌هایی داری، هر یک چه زود سرنگون می‌شوند.

نادان گفت «قهرمان‌های تو هم به خواری می‌افتند.

خردمند خندید و گفت: قهرمانان من در ظرف اندیشه تو جای نمی‌گیرند، همین جا بمان و شلاق خوردن آن که گرامی‌اش می‌داشتی را ببین و با خنده از او دور شد.

گام به گام به سوی تندرستی

شاداب باشیم

محققان دریافته‌اند که خوشحالی و خرسندی یک حالت روانی است که در آن فرد احساس لذت، خوشبختی یا شادی می‌کند که این حالت سبب تقویت سیستم دفاعی بدن و همچنین سیستم اعصاب می‌شود. بدیهی است هر چه میزان شادی در فرد کاهش پیدا کند میزان نومیدی و افسردگی بیشتر خواهد شد. اینجاست که زنگ خطر به صدا درمی‌آید زیرا افزایش نومیدی و افسردگی با پدید آمدن بیماری و آسیب جسمی ارتباط مستقیم دارد.

خودتان را دوست داشته باشید

وقتی به خودتان و توانایی هایتان فکر کنید می بینید که چقدر دوست داشتنی هستید.

برنامه ریزی کنید

برای یک تفریح سالم، سرگرمی مفید و استراحت کافی برنامه‌ریزی کنید.

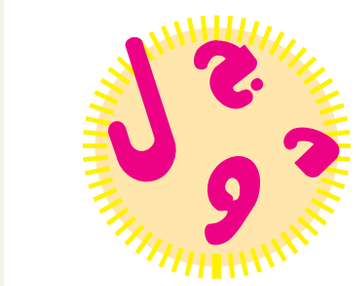
کارمفیدی دست و پا کنید

در اوقات فراغت به کاری مفید مشغول شوید. کسب و کار سالم خود موجب ایجاد نشاط می‌شود. روایتی از مولا علی(ع) گفته شده است که: بزرگ‌ترین تفریح کار است.

ورزش کنید

ورزش کنید .همچنین در مورد رژیم غذایی خود فکر کنید و از خوردن هله‌هوله پرهیز کنید.

جدول



جواب صحیح سوالات جدول در هفته آینده منتشر میشود.

داستان تصویری: قانون امریکایی

نیشخند

*** خرابی دَبّه**

اولی: ببینم مگه دَبّه هم خراب میشه.

دومی: چطور؟

اولی :دیشب نزدیک پنج لیتر و نیم تو یه ظرف چهار لیتری بنزین زدم وقتی هم به مسئول پمپ بنزین گفتم یارو گفت احتمالا دَبّه ت خرابه!

***قاطی پاتی**

معلم : سعید ببینم تو زیاد وقتت رو پای کامپیوتر می گذاری؟

سعید : چطور ؟

معلم :چون بالای ورقه امتحانت به جای نام و نام خانوادگی یوزرنیم و پسوردتو نوشتی.