روزی روزگاری...

من و یک دنیا شرمندگی

نویسنده و تصویرگر: حسین کشتکار

راننده گفت: «چند روز پیش مسافر سوار کردم از این سر شهر تا اون سر شهر، تا به مقصد رسیدیم برگشت گفت پول ندارم شرمنده! آخه تو بگو پسرجان این انصافه من با این وضع گرونی قطعات ماشین و دود و آلودگی رانندگی کنم،آخرش بهم بگن شرمنده یادم رفت پول بردارم. حالا تو بگو جوون این انصافه؟»
گفتم: «نه دیگه، مـردم واقعاً بی‌فکرن. باید اول نگاه کنند ببینن پول دارن بعد سوار ماشین بشـن دیگه.» با گفتن این جمله ناگهان فکری به ذهنم رسید. برق از چشمانم پرید. دست کردم توی کیفم. نکند من هم... دقت کردم دیدم بله کیفم خالی‌تر از همیشه بود. رنگم پرید....

نمی‌دانم این چه اصراری بود که منصور داشت. هر وقت می‌خواست وسیله‌ای بخرد حتماً باید مـن را دنبال خودش می کشـید. همراهش تک‌تک مغازه‌ها را بگردیم تا بـا راهنمایی و تأیید مـن و مطابق سـلیقه‌اش خرید بکند. این‌قدر اسـترس بهم تزریق کرد و هولم کرد که نفهمیدم چطور لباس پوشیدم. در خیابان وقتی تاکسـی جلوی پایم ترمز کرد، گفتم: «میدون؟» راننده سرش را تکان داد که یعنی بیا بالا. تاکسـی خالی بود و من روی صندلی عقب نشستم و سـعی کردم در را آرام ببندم. راننده مرد جاافتـاده و قوی‌هیکلی بود. روی گونه سمت چپش اثر بریدگی دیده می‌شد که به جدی بودن چهره‌اش می‌افزود. آستین‌ها را بالا زده بود. روی مچ دستش جمله «عشق فقط مادر، رفیق فقط پـدر» خالکوبی کرده بود.

به منصور پیامک دادم: «من سـوار تاکسـی شدم، تا یه ربع دیگه می‌رسم». یک چهارراه را طی کردیم. مسافری جلوی تاکسی دست بلند کرد و گفت: «مترو!» راننده توقف کرد و مسافر در صندلی جلو روبه‌روی من نشست. در همان لحظه ورود به ماشین برای لحظه‌ای نگاهمان در هم گره خورد و چهره مسافر به نظرم خیلی آشنا آمد. سعی کردم به ذهنم فشار بیاورم کجا دیدمش اما چیزی به خاطرم نیامد. همان‌طور که در گنجینه ذهنم مشـغول کاویدن بودم برای لحظه‌ای یقه مسافر پایین آمد و چشمم به خال سـیاه بزرگ پشـت گردنش افتاد. با دیدن خال فوراً او را شناختم. همه چیز یادم آمد. خـودش بود؛ جواد صمیمی. دوسـت و همکلاسی دوران مدرسه ابتدایی‌ام. یادم افتاد او همیشه یقه پشت پیراهنش را بالا می‌آورد تا خال پشـت گردنش را مخفی کنـد. از آن زمان حدود ۱۰ سـالی می‌گذشت. نخواستم سر صحبت را با او باز کنم. دلیلش هم شوخی و تمسخر من بر سر همین خال پشت گردنش بود که منجر بـه دعوا و کتک‌کاری ما شـد هرچند با وساطت ناظم مدرسه و عذرخواهی غائله تمام شد اما کینه‌ای که از او به دل گرفتم همچنان باقی ماند. جواد همان سال به‌خاطر انتقال پدرش به شهرستان ،از محله و مدرسه ما رفتنـد و دیگر او را ندیدم. نمی‌دانسـتم با همان نگاه اول مرا شناخت یا نه اما من تمایلی نداشتم و باوجود گذشت این همه سال هنوز از او دلخور بودم. فکری به ذهنم رسید. سیم هدفـون را به تلفـن همراهم وصـل کردم و هدفون را به هر دو گوشم زدم. صدای موزیک هدفون در هر دو گوشـم پیچیده بود. تقریباً صدایی به غیر از آهنگ نمی‌شنیدم. صورتم به پنجره سمت چپ ماشـین بود و بیرون را تماشـا می‌کردم تا اگر جواد تصادفاً به عقب برگشـت صورتم را نبیند و نشناسـد. مدتی گذشت، با توقف ماشـین متوجه پیاده شدن جواد شدم. وقتی تاکسی دوباره حرکت کرد هدفـون را از گوشـم درآوردم. نفس عمیقی کشـیدم و خیالم راحت شد که بالاخره جواد من را نشـناخت. راننده از تـوی آینه نگاهی به من انداخت و گفت: «خـودِ میدون میری عمو؟» لبخند کِش‌داری زدم و گفتم: «بله» راننده مثل بقیه مسـافرکِش‌ها دنبال سوژه برای حرف زدن می‌گشـت. کمی از ترافیک و گرانی بنزین و آلودگی هوا گفت و رسید به خاطره‌هایش. گفت: «عموجان چند روز پیش مسافر سوار کردم از این سـر شهر تا اون سر شهر، تا به مقصد رسیدیم برگشت گفت پول ندارم شرمنده! آخه تو بگو پسرجان این انصافه من با این وضع گرونی قطعات ماشین و دود و آلودگی صوتی رانندگی کنم، این همه کِلاچ، ترمز گاز، دنده! اون هم با این ماشـین درب و داغون... آخرش بهم بگن شرمنده یادم رفت پول بردارم. حالا تو بگو جوون این انصافه؟»
گفتم: «نه دیگه، مردم واقعاً بی‌فکرن. باید اول نگاه کنند ببینن پول دارن بعد سوار ماشین بشن دیگه.» با گفتن این جمله ناگهان فکری به ذهنم رسـید. برق از چشمانم پرید. دست کردم توی کیفم. نکند مـن هم... دقت کردم دیدم بله کیفم خالی‌تر از همیشـه به چشم می‌آمد. رنگم پرید.
تلفن را برداشـتم پیامک زدم به منصور: پول همراه داری؟
سریع جواب داد: «پول نه، کارت دارم».
راننده حـرف می‌زد و اصلاً نمی‌شـنیدم چه می‌گوید. هرچه به مقصد نزدیک‌تر می‌شدیم قلبم تندتر می‌زد. تصـور حالت راننده بعد از اینکه می‌فهمید پول همراهم نیسـت خیلی وحشتناک بود.
ترافیک خفیفی نزدیک میدان بود. با منصور جلوی پاساژ قرار گذاشته بودم. نزدیک میدان که شدیم حرکت ماشین کند شد. جمعیت زیاد نبود ولی منصور هم دیده نمی‌شد. همه تنم یخ کرد. هزار بار خودم را سرزنش کردم. با صدای کلفت راننده که گفت: «کجا پیاده میشـی؟» به خود آمدم. با صدایـی تقریباً گرفته گفتم: «همین‌جا نگـه دارین لطفاً.» دنبال بهانه‌ای می‌گشـتم تا جریان را بگویم. پیاده شدم و در را بستم، کیف پولم را از جیبم درآوردم و در دسـتم گرفتـم و گفتم چقدر شـد؟ و طوری وانمود کردم کـه می‌خواهم کرایـه را پرداخت کنم تا بعـد نگوید از قبل می‌دانسـتی پول همراه نداری. راننده گفت: «لازم نیسـت پسر، حساب شـد.» با تعجب گفتم: «کی حسـاب شـد؟» راننـده گفت: «همون مسافری که جلو نشسـته بود مترو که پیاده شد، کرایه شـما رو هم حساب کرد و گفت دوسـت قدیمیش بودی. سـرت تو گوشی‌ات بود و آن‌قدر غرق خودت بودی که متوجه نشدی»
دو حالت مرا گرفت؛ هم خوشحال بودم و هم شرمسار. خوشحال از اینکه شر دعوای نداشـتن کرایه بـا راننده به خیر شـد و دوم شرمسار از اینکه او بعد از این همه سال هنوز رفاقتمان را فراموش نکرده بود اما من خودم را پشت دیوار کینه پنهان کرده بودم. راننده حرکت کرد و من را با دنیایی شرمندگی تنها گذاشت.

یاد بگیریم

خوابیدن کم یا زیاد؛ مسئله این است

به گفته محققان نخوابیدن به اندازه کافی و یا بد خوابیدن اصلاً خوب نیست و هر دو مضر است.

بی‌خوابی به هر دلیلی که باشد، به طرز فوق‌العاده‌ای به سلامتی، فعالیت و ایمنی بدن شما آسیب می‌رساند. نتایج به دسـت آمده از یک پژوهش نشـان می‌دهد کم‌خوابی و خواب ضعیف خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در نوجوانان را افزایش می‌دهد. بررسـی‌های صورت گرفته حاکی از آن اسـت که خواب ضعیف منجر به فراهم شدن بدترین عوامل مؤثر در ابتلا به بیماری‌های قلبی نظیر فشار خون بالا و چربی اضافی بدن در نوجوانان می‌شود. به گفته محققان، کیفیت و کمیت خواب، در کنار رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی مناسب، ستون‌های اصلی سلامت قلب هستند.
در سنین نوجوانی ۱۲ تا ۱۸ ساله، حداکثر خواب مورد نیاز، ۷ تا ۹ ساعت اسـت و معمولاً در این سنین یکی از شـکایات مهم والدین، کم‌خوابی یا بی‌خوابی در کودکان و نوجوانان است.
دکتر شـبنم جلیل‌القدر، متخصص کودکان و فلوشیپ خواب می‌گوید: «کودکان و نوجوانان ابتدا یک‌دوم و سـپس یک‌سـوم زندگی خود را در خواب سپری می‌کنند و هر نوع اختلال در خواب طبیعی، می‌تواند با تأثیر جدی روی رشد، تکامل، عملکرد ذهنی و هوشی آنها همراه باشد.»

چند ساعت خواب، خوبه؟
معمولاً خواب مورد نیاز و مناسب در سنین ۳ تا ۵ سالگی، حدود ۱۱ تا ۱۲ ساعت در شبانه‌روز است و باید به این نکته توجه داشت که بیشتر کودکان پس از ۴ سـالگی به خواب بعد از ظهر نیازی ندارند. کودکان دبستانی ۶ تا ۱۲ سـاله هم به حدود ۱۰ تا ۱۱ سـاعت خواب در طول شبانه‌روز نیاز دارند و خواب‌آلودگی طول روز در این سن، نشانه اغتشاش خواب است.
در سنین زیر ۱۸ سال، سازمان جهانی غذا و دارو مصرف دارو را برای رفع بی‌خوابی توصیه نمی‌کند.
رعایت بهداشت خواب! چگونه؟
از جمله مواردی که به خوب خوابیدن افراد کمک می‌کند رعایت بهداشت خواب و الگوی منظم خواب و بیداری است.
منظور از رعایت **بهداشت خواب، یعنی:**
۱- خوردن شام سبک دو ساعت قبل از خواب
۲- پرهیز از نوشیدن چای و مواد خوراکی حاوی کافئین هنگام شب
۳- نخوابیدن در بعد از ظهر
۴- دوش گرفتن عصرگاهی
۵- داشتن حداقل فعالیت فیزیکی در ساعات نزدیک به خواب
۶- نور کم اتاق خواب و دمای مناسب بین ۲۴-۲۱ درجه سانتی‌گراد
۷- احساس آرامش در مکانی که قرار است بخوابید
۸- دوری از افکار نگران‌کننده و استرس‌زا به خصوص پرهیز از کار یا بازی شبانگاهی با کامپیوتر
۹- عدم مصرف داروهایی که منجر به بی‌خوابی می‌شود.
امیدواریم با رعایت نکات گفته شده خوب بخوابید.

معرفی

قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب

«بزرگ‌ترین لـذت زندگی‌ام کتـاب خواندن بود و هراسـم از این اسـت که عمرم به پایان برسد و حسـرت کتاب‌های نخوانـده را با خـود به همراه داشـته باشـم.» این گفته پیرمرد یزدی، مهدی آذر یزدی است که او را پرتیراژترین نویسنده تاریخ ادبیات کودک و نوجوان ایـران می‌داننـد. او در طول عمر ۸۷ سـاله‌اش، بیش از ۲۰ عنوان کتاب برای بچه‌ها نوشته اسـت. مجموعه داسـتان‌های «قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب» از معروف‌ترین کتاب‌های اوست.
او که متولد خرمشـاه یزد بود بعد از ۵۰ سال زندگی در تهران، دوباره به یزد برگشـت، فکـر می‌کرد در محیط سـاکت و آرام، کارهای نیمه‌تمامـش را تمام می‌کند و فکرهایـش را بـرای بچه‌هـا روی کاغذ مـی‌آورد. از دغدغه‌هایش که می‌پرسیدی، تنها لذت زندگی‌اش را کتاب خواندن عنوان می‌کرد و می‌گفت: «سرم را که توی کتاب می‌کنم، مثل یک آدم گیج و منگ، دنیا روی سرم خراب می‌شـود. این تنها لذتی اسـت که می‌شناسم.» کودک سالیان دور هیچ‌گاه مدرسه نرفت و در ۵۴ سالگی وقتی برای اولین بار یک کلاس درس دید، نتوانست جلو گریه‌اش را بگیرد.
مهدی آذریزدی الفبا را از پدر یاد می‌گیرد که موافق رفتن او به مدرسه نبود، پای منبرهای مذهبی بزرگ می‌شود و خسـته از قصه‌های تکراری، وقتی بعد از بافندگی، در کتاب‌فروشی مشغول به کار می‌شود، می‌بیند که دنیا از خرمشاه هم بزرگ‌تر است و چند سال بعد، زمان تصحیح «کلیله و دمنـه»، متوجه جای خالی ایـن «قصه‌های خوب» می‌شود.
کار بازنویسی‌اش با استقبال مواجه می‌شود. دکتر پرویز ناتل خانلری به مدیر انتشارات امیرکبیر می‌گوید: «کار خوبی است، بگویید ادامه دهد»، و مهدی آذریزدی بعدها فکر می‌کرد کارش خوب بوده است.
می‌گفت اخلاص داشـته، نه شـهرت می‌خواسته و نه پول؛ فقط نوشـتن برای بچه‌هایی که کتاب نداشتند، برایش مهم بوده است و برکت کار را به خاطر اخلاصش می‌دانست.
مهدی آذریزدی آخرین‌بار به کرج آمده بود تا نوشتن را از سـر بگیرد و دو کارش را کامل کند و به چاپ بسپارد که راهی بیمارسـتان شـد و ۱۸ تیرماه ۱۳۸۸ جان به جان‌آفرین تسلیم کرد. خوب است کتاب‌هایش را تهیه کنید و از خواندنش لذت ببرید.

داستان تصویری: ادعای بی جا