

## یادداشت

## رنج‌های ما گنج‌های ما هستند اگر خودمان را غنی بدانیم

بهمن هاشمی /گوینده رادیو

و تلویزیون



در زندگی هیچ نسخه‌از پیش آماده‌شده‌ای برای خوشنود بودن وجودندارد، اتفاقا هزارویک دلیل ریز

ودرشت هست کهخواهدحال دل ما راناخوش کند. هر انسانی توانایی‌ها

واستعدادهای منحصربه‌فردی دارد.

ازطرفی فشارهاو نامالایماتی هست که زندگی‌وروزگار به اوتحمیل می‌کند. تجربه به من آموخت بایدبا ویژگی‌های بارز و خصوصیات واستعدادهایی کهس‌ه‌دارید با تمام انرژی از دل هر رنج، گنجی پیدا کنیدو با تلاش، حال خوب و سرپلند بودن را نصیب خود کنید. خصوصیات طلایی شخصیت شماچه چیزهایی هستند؟ اینها گنج‌های ما هستند که اگر ایمان داشته باشیم، در گذر از روزهای سخت معجزه‌وار به کمک ما می‌آیند.

شاید صبور بودن تو، فن سخنوری تو یا اخلاق خوبت، پرنورترین ستاره‌های وجودت باشند، کشف‌شان کن و بگذار در تاریکی وظلمت بانورشان به مسیر درست ومقصد مطلوب هدایت کنند. ستاره‌های وجودت را رصد کن و از بودن‌شان لذت ببر. شاید آن همه تاریکی شب ترسناک باشد ولی تو نگاهت به ستاره‌ها باشد و باور کن با همین چند ستاره می‌شود قافله عمر را درست هدایت کرد. خیلی وقت‌ها زمزمه

این بیت شعر به یک‌بار حال دل‌م را دگرگون می‌کند:

گرت عیب‌جویی باشد در سرشت / طاووس ببنی جز پای زشت به‌راستی ما هستیم که می‌توانیم از دل هر حادثه‌وانتفاعی، نکته‌ای مثبت و سازنده استخراج یابدترین‌ها را تجسم کنیم. این به معنای بی‌حس بودن نیست، اتفاقا چشیدن طعم تلاطم‌ها یکی از لازمه‌های پختگی است. ولی اینکه از پس آن درد، یک شاهکار خلق کنیم یا فرو بشکنیم و بر باد رویم بحث دیگری است. شاهکارها خیلی وقت‌ها اتفاق نمی‌افتند و من و شما از دل یک حادثه قهرمان بیرون نمی‌آییم. دلایل بسیاریند اما دو دلیل اصلی که من تجربه و رصد کردم ترس و غم هستند؛ اینکه عمیقا از ته دل نترسی وشجاع باقی بمانی و هم‌زمان غمگین نباشی وسرحال بمانی. اینکه چگونه در دل لحظه‌ها و بحران‌ها شجاع و سر حال باشیم خودش یک دنیا حرف دارد اما در یک کلمه اگر بگویم از یک جایی نشأت می‌گیرد به اسم توکل، تجربه‌ای است منحصربه‌فرد و کاملا شخصی که در هر سن و سال و هر حادثه‌ای هم، شکل حضورش فرق می‌کند. بزرگ‌ترین سرمایه انسان بعد از کشف خودش به اعتقاد من، توکل است. حسی از اعماق وجود انسان که بودنش به قدری محکم و استوار و آرام می‌کند ما را، که با حضور هیچ چیز و هیچ شخصی قابل مقایسه نیست. وخوش به سعادت کسی که آن را دارد؛ مثل این می‌ماند که وصل باشی به اقیانوس. هزار و یک مورد در زندگی هست که نمی‌شود کنترلش کرد و جالب اینکه وقت و انرژی مان را برای آنها تلف می‌کنیم. همین حالا که دارم می‌نویسم، چند مورد یادم آمد که باید در زندگی شخصی‌ام تمرکز بیشتری رویشان بگذارم و چند موردی که اصلا نباید در موردشان حتی فکر کنم چون حداقل الان تأثیری روی آنها ندارم. پس بدرخشید و خوشنود باشید که زندگی زیبایست‌ای زیبابسند.

## فراسو

## نارگیل هم روز جهانی دارد



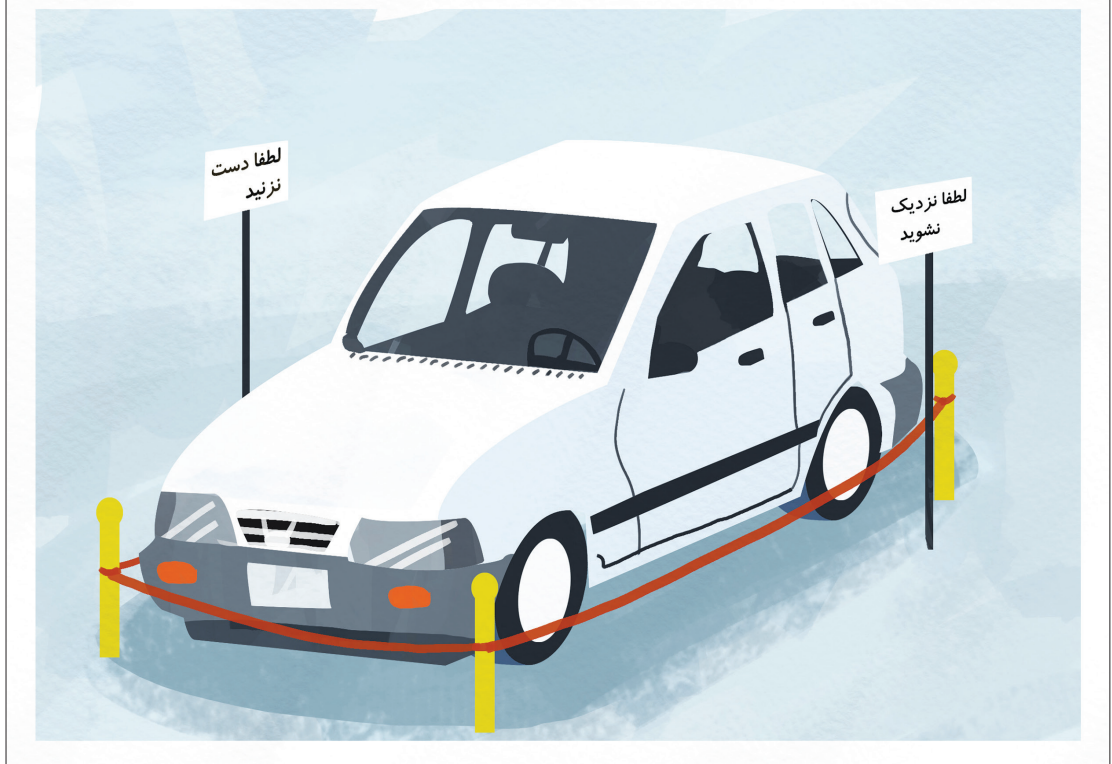
آب نارگیل یک نوشیدنی گوارا و بی نظیر است، پوسته‌اش الیاف مقاوم‌سی داردو سوخته آن، پشه‌ها را از شما دور می‌کند. این سه ویژگی آنقدر بی نظیر هستند که به خاطرشان، یک روز را در تقویم جهان به این میوه اختصاص دهند. امروز دوم سپتامبر، روز جهانی نارگیل است تا همه دنیا به اهمیت این میوه و تأثیر آن روی درمان بسیاری از بیماری‌ها پی ببرند. به گزارش latestly، «انجمن نارگیل آسیا و اقیانوس آرام» که در جاکارتا، اندونزی واقع است، اولین بار چنین روزی را به نام روز جهانی نارگیل ثبت کرد. در مجموع، ۱۸ کشور از جمله هند که تولید نارگیل بالایی دارند، عضو این انجمن هستند که فعالیت‌های تولید این میوه را در منطقه اقیانوس آرام وآسیاتقویت می‌کنند. هند، عضوبنیانگذار این سازمان است. در این روز جهانی، برنامه‌های مختلفی برگزار می‌شود. شکاندن پوسته نارگیل، آشپزی بانارگیل واستفاده از آن در میهمانی‌ها جزء این برنامه‌ها هستند. مدارس هم در این روز استفاده از نارگیل را به دانش‌آموزان خود آموزش می‌دهند. همایشی هم قرار است با حضور ۵۰۰ کشوروز از سراسر دنیا برگزار شود که در آن آخرین فناوری‌های تولید نارگیل رانمایش می‌دهند. باتمام فوایدی که برای این میوه عنوان شده است، به تازگی محققان دانشگاه هاروارد نسبت به مصرف خوراکی این ماده غذایی هشدار داده و آن را به‌عنوان سمی خالص شناخته‌اند. این میوه چربی‌های اشباع فراوانی دارد که در کنار بالا بردن چربی خون و کلسترول، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد.

### مرتضی آخوندی

طبیعت‌گرد

تاچند سال پیش همه مردم قشم را به‌عنوان جایی برای خریدن آن‌هم به قیمت پایین می‌شناختند اما چند سالی است این جزیره که بزرگ‌ترین جزیره ایران و البته خلیج فارس به حساب می‌آید به مقصد گردشگری طبیعی، تاریخی ومحیط زیست تبدیل شده است. چند ماه پیش یکی از دوستانم که در روستای شیب‌دراز قشم اقامتگاه داشت من را به تماشای لاک‌پشت‌های منطقه وتخم‌گذاری‌شان که از نژاد خاص و معروف پوزه‌عقابی هستند، دعوت کرد، از خدا خواسته دعوت را اجابت کردم. باقطار به بندرعباس رفتم وبا قایق خودم را به قشم رساندم. از قشم هم باتاکسی به روستای شیب‌دراز رفتم. اولین باری بود که به یکی از روستاهای اطراف قشم می‌رفتم. بعد از استراحت و یک پذیرایی عالی باناهار مفصل چلومیگویی خوشمزه غروب به سمت ساحل حرکت کردیم. قبل از غروب آفتاب لاک‌پشت‌ها مشغول شنا در دریا بودند و منتظر تا هوا تاریک شود و به ساحل بیایند و شروع به تخم‌گذاری کنند. شب شد و همه ما منتظر آمدن لاک‌پشت‌ها به ساحل بودیم. بعد از گذشت چند ساعت، دیدیم لاک‌پشت‌ها به ساحل آمدند وتخم‌گذاری را شروع کردند، خیلی‌ها آنجا بودند تا این صحنه جالب وتامل‌برانگیز را ببینند. لاک‌پشت‌های پوزه‌عقابی از اواسط اسفند تا خرداد ماه شروع به تخمک‌گذاری می‌کنند و دو ماه پس از تخمک‌گذاری لاک‌پشت‌های کوچک

# زندگی



پراید ۴۲ میلیون تومانی آرزوی دست‌نیافتنی...

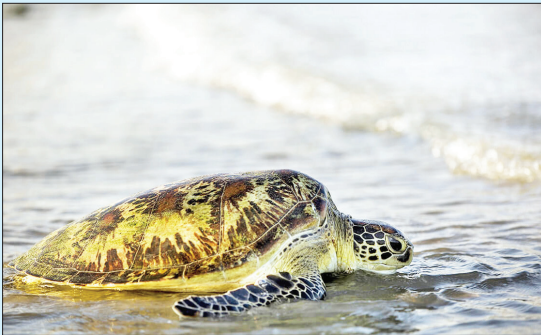
کاریکاتور | احسان سلیمانی

## سفرنامه

سفر به قشم، هنگام و هرمز

# جزیره زیبای‌ها

نمی‌شد، به جز موتور هایی که به پشت‌شان یک گاری برای حمل ونقل مسافران بسته بودند، شبیه اتوبیکشادر هند و پاکستان یا توک‌توک در تایلند که برای حمل ونقل مسافر فراوان دیده می‌شود. طبق معمول مقصد من ساحل آرام و زیبا بود. با همین موتورها راهی شدم، هرمز برای من یک جزیره خیلی آرام و دوست‌داشتنی بود. در مسیر یک مغازه ساندویچی بود که فلافل و بندری‌های خیلی خوشمزه‌ای داشت که از آنجا برای شب غذا تهیه کردم. در مسیر به سمت ساحل که می‌رفتمیم جایی که از خانه‌های اهالی دور می‌شدیم کم کم سروکله آهوها پیدا شد، تعدادی گروهی و تعدادی هم پراکنده و تک‌تک حرکت می‌کردند. باور کردنی نبود، چنین منظره‌ای را از مستندهای خارجی که در تلویزیون پخش می‌شد، دیده بودم. ما از نزدیکی آنها رد شدیم؛ تصور کنید یک حیات وحش طبیعی را بتوانید از نزدیک ببینید. کمی که جلو رفتیم کم کم رنگ قرمز ساحل نمایان می‌شد، به ساحل سرخ جایی که فقط خاک آنجا به رنگ قرمز است، رسیدیم. شگفت‌انگیز بود؛ ساحل سرخ با دریای آبی و آب زلال کنار هم. این دیدار از این جزیره هم با گشت و گذار کنار ساحل و سپری شدن شب با صدا ومنظره زیبای دریا تمام شد. اگر تصمیم گرفته‌اید در تعطیلات باقی مانده تابستان سری به جزیره‌های قشم، هنگام و هرمز نزدیک می‌توانید در طول چهار روز از تمامی آنها دیدن کنید ولذت ببرید. نگران محل اقامت‌تان هم نباشید، در هر سه جزیره اقامتگاه‌ها و خانه‌های محلی خوب با قیمتی به هر مز رسیدم هیچ ماشینی در جزیره پیدا



## داستان کوتاه

### حال ما خوب است (بخش هفتم) مورد مشکوک

### پیام رنجبران

روزنامه نگار

گام بعدی تماس با «آقایلیس مهربون» بود تا به او بگویم: «به تمساح هفت‌متری اومده توی اتاقم؟ که بعد از سکوتی معلی بگوید: «پسر تو چی مصرف می‌کنی؟» ولی راستش را بخواهید قرار نبود با پلیس تماس بگیرم، ترجیح می‌دادم چه تلفنی و چه حضوری حالاحالاها مصدع اوقات‌شان نشوم؛ چون طی آخرین مواجهاتم با ایشان روی نکته‌ای مکث کرده بودند: «پسر، تو آدم ناراحتی هستی» که من هم به سرعت عبارت حاضر و آماده‌ام را تحویل‌شان دادم: «کاملا حق با شماست»؛ در این محله‌ای که ما زیر پونز در نقشه جغرافیای شهری مشغول تنازع بقاییم، مابین آدم‌هایی که پای ثابت صفحه حوادث روزنامه هستند، فردی که هر شب یک گونی روی دوشش بیندازد و مثل سایه چسبیده به زیر دیوار سوی شهر بلغزد، چیزی جز یک مورد مشکوک نیست. دقیق‌تر، نسبت به سایر محلات، مشکوک‌تر. مدتی از خوداخراجی‌ام از کتابخانه نگذشته بود که این‌بار با سرعت بیشتری نتیجه گرفتم: موجوداتی که در گونه‌انسانیان طبقه‌بندی می‌شوند قادر به تغذیه از طریق هوا نیستند، پس تنها چاره برای آدمی که دیگر فکر هم نمی‌تواند بکند فروش دارایی‌هایی است که طی سال‌ها جمع‌آوری کرده، یعنی کتاب‌هایش؛ هر شب یک گونی پر از کتاب روی دوشم می‌انداختم و به شهر می‌رفتم؛ دقیق‌تر، بسا ریخت‌گویی «که جانم می‌رود» کنار پیاده‌روهای شهر. عاقبت در یکی از همین شب‌ها گیر افتادم و پلیس بهم متذکر شد: «پسر، تو خیلی آدم ناراحتی هستی!» که این‌بار تاکید بر واژه «خیلی» بود، چون شب قبلش عبارت را به گونه دیگری شنیده بودم. نیمه‌شب با یک کتاب پله‌ها را چندتا یکی بالا دویده و خودم را به حیاط خانه رسانده و با تمام توان آن را به آن طرف دیوار پرتاب کرده بودم. آن نسخه یکی از همان کتاب‌هایی بود که تصمیم گرفتم به معمار بدهم‌شان... آخر بدجوری روی رگ و پی و فواصل اعصاب نوک می‌زنند؛ کتاب‌هایی که عکس نویسنده‌هاشان را لبخند پهن وخمیردندانی روی جلدشان به تو نگاه می‌کنند و مدام در رج‌رج نوشته‌هایشان رازهای موفقیت را بر ملا می‌کنند! وهیچ‌گاه پرده از راز اصلی بر نمی‌دارند، یعنی ساختن رویایی سحرآمیز در ذهن تو که هیچ نسبتی با واقعیت نذگیت ندارد؛ راز اصلی چگونگی فروش کتاب‌شان به تو. ترغیب به بگ دوزن بیشتر. راز بزرگ منافع جهان سرمایه‌داری. دسته دوم، کارشنانسان تخدیرند! در واقع قاقاچیچان و کارتل‌های مواد مخدر یادوشان هم محسوب نمی‌شوند. آنها هم لیخندی آرامبخش بر لب دارند که اصرار می‌ورزد برآمده از یک آرامش عمیق درونی است؛ این لیخند باسمه‌ای به‌شدت مسری است، مدام از توی کتاب‌ها بیرون می‌پرد و در چهره آدم‌ها تکثیر می‌شود! معقدند زندگی جز همین «لحظه حال» نیست، نه گذشته‌ای وجود دارد و نه آینده‌ای، این فریب‌های ذهن توسست که تو را به گذشته می‌برد یا از آینده می‌ترساند! اغلب در این مواقع زیانم دنبال دندان‌هایی توی دهانم می‌گردد که دقیقا در لحظه «کنون» سرجایشان حضور ندارند، گویا در گذشته‌ای که وجود ندارد کرم‌هایی که وجود نداشتند کلک دندان‌هایی را کنده‌اند که حالا وجود ندارند! مختصر، نسبت به این کتاب‌ها آلرژی دارم ونیمه‌شب مثل هر شب حین جان‌کندن در رختخواب و به‌خود پیچیدن برای دمی خواب، این بار چشمم به آن لیخند ملیح و خونسرد روچله یکی از آن کتاب‌ها افتاد، انگار مقصر بی‌خوابی‌ام پیدا شده باشد- آن را برداشتم و توی کوچه پرت کردم. بعد گفتم: «خب این چه کاریه؟ بذار نظر معمار رو هم بدانم» که برای پیدا کردن کتاب رفتم توی کوچه، اینور وآنور دنبالش می‌گشتم که در همین لحظه ماشین پلیس سر رسید؛ «آقایلیس مهربون» داخل خودرو با نگاه عمیق و نافذش سرر تا پایم را ورائنداز کرد و گفت: «دنبال چی می‌گدی؟» گفتم: «کنابم» از اتومبیل پیاده شد و بالای سرم ایستاد و گفت: «پیدا کن» گفتم: «شما بفرمایید، نگران نباشید، پیدا میشه» که با جدیت بیشتری گفت: «پیدا کن» در همین لحظه چشمم به کتاب افتاد، آن گوشه افتاده بود که تند ی برداشتمش و گفتم: «پیدا شد»، گفت: «اینجا چی کار می‌کنه؟» روی جلد کتاب را به او نشان دادم، گفتم: «ببینید این لیخند و... حال شما بهم نمی‌خوره از این خنده‌هاشون» که «آقایلیس مهربون» گفت: «تو آدم ناراحتی هستی!» و شب بعدش وقتی با یک گونی کتاب گیر افتادم تا تاکید روی واژه «خیلی» گفتم: «پسر، تو خیلی آدم ناراحتی هستی!» و من جابه‌جا گفتم: «کاملا حق با شماست.»

خلاصه بعد از تعریف این ماجراها قرار بود به خانه برگردم: «گورگی» توی حیاط پرسه می‌زند، جلو بیاید و بگوید: «اون طشت پلاستیکی رو به من قرض میدی؟» بعد من به‌طرف دالان منتهی به اتاق بروم، صاحبخانه را روی پله‌ها منتظر ببینم که انگشت شست وسبابه‌اش را به شکل «اجاره من کجاست؟» روی هم می‌مالد و می‌گوید: «اجاره بیشتر شده» بپرسم «چرا؟» بگویند: «همینه که هست... نمی‌خوای برو» بعد من وارد اتاق بشوم و شروع به نوشتن تمام این ماجراهایی کنم که می‌خواستم خاتمه‌اش این باشد: «وقتی به خانه برمی‌گشتم یادم افتاد تمساح حتما گرسنه‌اش شده، در این محله، ما خودمان لعنه تمساح می‌شویم اما غذاایش پیدا نمی‌شود. پرسه‌زن سراز آن خیابان‌ها درآوردم، آن خیابان‌ها که غذای تمساح می‌خورند؛ جلوی مغازه اغذیه دریایی مشتری خانمی با رخساری «مکش مرگ ما» انگار به چشم «چه غلط!» بهم‌نگاهی انداخت. می‌خواستم از مغازه‌دار بپرسم: «این قیمت‌ها واقعی‌اند؟» پاسخش معلوم بود: «هه اینکه در جریان نیستی؟...» نپرسیدم. حین بازگشت وقتی از جلوی بیمارستانی رد می‌شدم، شنیدم یکی به دیگری می‌گفت: «می‌خوان از بعضی وسایل مصرف‌شده پزشکی مجدد استفاده کنن؟» نمی‌دانستم آیا این شامل نخ بخیه هم می‌شود؛ یعنی اگر عضوی از تنبت قطع یا خورده شود، با چه نخی بخیه‌ات می‌زنند؟ وقتی به‌خانه رسیدم مشتئ شمع توی کاسه آب کردم، بعد، هر چند ساعت یکی از اعضای بدنم را کندم جلوی حیوان انداختم، با ولع می‌بلعید، جای زخم را شمع می‌گرفتم که جلوی خون‌ریزی را بگیرد تا تمام نشده‌ام بتوانم بنویسم: نگران ما نباشید! حال ما خوب است.»