



مجله شماره (۱۰)
فروردین ماه ۱۴۰۴

شعر و داستان، آثیری، گاردسی،
نکات خانه داری، لازه های حیر

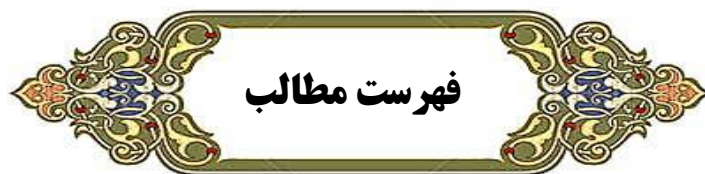


فطرس
سارک
عبد
عبد
عبد

به نام خدا

مجله شماره (۱۰) فروردین ماه ۱۴۰۴

انتشارات مانا ایده



| صفحه | عنوان |
|------|--------------------|
| ۳ | داستان |
| ۱۱ | شعر |
| ۳۷ | کاردستی |
| ۴۰ | آشپزی و شیرینی پزی |
| ۴۶ | نکات خانه‌داری |
| ۵۰ | تازه‌های خبر |

هر کسی که با منتظری عکس دارد، شجاع نیست، هر کسی که با دکتر شفيعی راه می‌رود، شاگرد او نیست، هر کسی که شاگرد ایرج افشار باشد، کتاب‌شناس نیست.

هنگام ارائه پروپازال پایان‌نامه و طرح‌های پژوهشی، باید نوشت که این اثر به کار چه نهادهایی می‌آید. کاربرد علوم انسانی، شگفتی‌هایی به بار می‌آورد. از آن طرف هم سازمان‌ها، بودجه‌هایی برای حمایت از پژوهش‌های دانشگاهی دارند. ساده‌ترین راه هزینه این بودجه‌ها، صرف هزینه برای تحقیقات تاریخی است. به هر حال تاریخ، برای هر صنعتی می‌تواند تاریخچه‌ای تدارک ببیند. یک نفر نوشته بود من خودم شاهد بودم که اداره صنایع اصفهان، سی صد نسخه از آن کتاب را خرید.

من نمی‌دانم این چه واقعه مهمی است که حضور در آن این قدر اهمیت دارد. فتح مکه است، یا ورود آزادی‌خواهان به تهران؟ به هر حال در ادارات می‌بینیم که سرانجام این خریدها چیست. کتاب‌خانه‌ای که مانند انبار، از هر عنوان کتاب، ده‌ها جلد دارد و در آن هم قفل است. حتی اگر فضای مجازی هم نبود یک چنین کتاب‌خانه‌ای، مشتری نداشت و کسی حاضر نبود برای مسؤول این کتاب‌خانه، حقوقی تعیین کند. از این گذشته، ارگان‌هایی مانند شهرداری، طرح‌هایی را سفارش می‌دهند که ویژه خودشان است و در واقع، صد در صد قضیه، مال خودشان می‌شود. اما چه آن سی درصد از تیراژها و چه این صد در صدها هیچ کدام کاربردی نیستند و بلکه خواننده‌ای هم ندارند. اگر یک میلی‌متر از بافت تاریخی یا مادی‌ها یا صنایع نساجی، بر اساس این طرح‌ها احیا شد، آن وقت است که باید هورا کشید. البته آن موقع هم باید دانست که پیش از ما کسانی بوده‌اند که اصل بنا را ایجاد کرده‌اند. آن اشخاصی که طرح میدان و خیابان و کارخانه را می‌کشند و اجرا می‌کنند، اهمیت دارند، یا ما که بدون اطلاع از مطالعات میان رشته‌ای در کتاب‌خانه نشسته‌ایم و مطالب را سر هم می‌کنیم؟

یک نفر با کارشناسی نقاشی، مجوز آموزش‌گاه می‌گیرد. آموزش در تمام شاخه‌های رشته نقاشی، و بلکه تمام رشته‌های هنرهای تجسمی و در تمام رده‌های سنی! اما به مجسمه‌سازی، سفال، خوش‌نویسی، سینما، تئاتر و معماری نیز بسنده نمی‌کند، و وارد آموزش موسیقی، ادبیات، تاریخ، اسطوره، روان‌شناسی، و فلسفه هم می‌شود. واقعا مدیر

محمد رضا زادهوش - هنر و ارستگی

تلاش همه انسان‌ها این است که وارسته باشند. غیر وابستگی، هنر می‌خواهد، هنرمند که دیگر وابستگی را باید به صفر برساند، آن وقت یک نفر داد می‌زند: من فیلم‌ساز وابسته‌ام، در حالی که نه وارستگی نیاز به داد زدن دارد و نه وابستگی. مردم می‌فهمند این شخصی که تمام شبکه‌ها را توی مشتش دارد وابسته است. چرا همه فیلم‌های پوراحمد و کیمیایی و بیضایی و کیارستمی و فرهادی، بد است، فقط آثار این خوب است، حالا زوم نرم نداشته باشد، دسته پارو جلوی دوربین را گرفته باشد، اشکالی ندارد، مهم نیست، مهم این است که او ساخته است.

با وابستگی از دایره فیلم‌سازی و کلاً هنر، بیرون می‌رویم. با وابستگی، کارهای بیش‌تری می‌شود انجام داد، درهای بیش‌تری را باز کرد، هلی شات گرفت، اتوبان را بست، شهرک ساخت، فیل از هندوستان آورد؛ ولی نمی‌شود هنر آفرید. شاید بگویید فیلم‌ساز بدون امکانات چه کاری می‌تواند انجام بدهد؟ این وابستگی‌ها ویژه فیلم‌سازان نیست، شاعر مگر نمی‌تواند توی خلوت خودش بنشیند و شعر بگوید؟ چرا، ولی می‌رود وابسته می‌شود.

عاقبت این جسم مادی مشخص است، جسم مادی وابسته، و جسم مادی عده‌ای که آثارش را دوست دارند؛ هر دو می‌روند و هنر می‌ماند که از جنس ماده نیست. این دین نیست که بگوییم هر کسی به دین خودش، این سیاست نیست که بگوییم هر کسی دیدگاهی دارد، انتخاب بین مرگ و زندگی است و این‌ها با تمام امکانات به سمت نیستی می‌روند.

اهل دانش، معمولا هنرمندان را به خاطر عکس‌هایی که توی فضای مجازی منتشر می‌کنند و طرفداران آن‌ها را به خاطر عکس‌هایی که با هنرمندان می‌گیرند مسخره می‌کنند؛ اما خود این اهل علم چه کار می‌کنند؟ یکی از این متخصصان برداشت از ویکی پدیا را برای تدریس مقاله‌نویسی به اصفهان دعوت کردند. چرا؟ چون یک عکس با دکتر زرین کوب توی پروفایلش گذاشته.

این‌ها می‌بینند چه چیزی صرف می‌کند، همین‌ها که وقتی حکم اعدام پرویز ناتل خانلری صادر شد، ساکت بودند، حالا منت دسته‌گلی را که سی سال پیش برای او برده‌اند می‌گذارند.

آموزش‌گاه چه‌گونه می‌تواند صلاحیت یک آموزگار فلسفه را تشخیص دهد؟ و چه نهادی وظیفه نظارت بر تدریس فلسفه را دارد؟

بعضی تشنه دانستن نیستند، و حتی نمی‌دانند که تشنه شهرت‌اند. افراد خوبی هستند که وقتی حرف مقاله و کتاب و هنر و چیزی که اسمش را علم و پژوهش گذاشته‌اند به میان می‌آید، بد می‌شوند. من بودم که اول از همه این مطلب را نوشتم، بعد می‌فهمید که من چه‌قدر زحمت کشیدم.

بعضی از این آدم‌های باصفا، موقع راه رفتن هم کتاب می‌خوانند، این به قیمت از دست رفتن روابط اجتماعی و از دست دادن حال خوب است و موانع خوب بودن، خیلی زیاد است. به جای رادیو و تلویزیون می‌شود کتاب خواند؛ ولی موقع راه رفتن باید راه رفت.

ما با داشتن کتاب‌خانه شخصی، عضویت توی کتاب‌خانه‌های بزرگ، خواندن هزاران جلد کتاب و گرفتن قیافه پژوهش‌گری به جایی نمی‌رسیم. این چه پژوهشی است که درباره اصل و نسب انسان چیزی نمی‌داند؟ این چه پژوهش‌گری است که خودش را نمی‌شناسد؟ اگر سرانه مطالعه تمام جامعه هم بالا برود، تفاوت زیادی ایجاد نمی‌شود. ما باید تشنه باشیم، حجم زیاد آب، مشکلی را حل نمی‌کند.

سایه عدالت

صدای آژیر آمبولانس در گوشش پیچید. نور چراغ‌های چشمک‌زن از پشت پلک‌های بسته‌اش عبور می‌کرد. سرش سنگین بود و حس می‌کرد که در میان موج‌های خاطرات غرق شده است. انگار دوباره به گذشته برگشته بود؛ به روزهایی که پر از امید و عشق بود... به روزهایی که با امید بود.

کلاس هوش مصنوعی در دانشگاهی در فنلاند. استاد آنتونیو برگمان با صدای محکم و پرهیبتش مشغول توضیح الگوریتم‌های یادگیری ماشین بود. ستاره روی صندلی کنار پنجره نشسته بود و به بارش آرام برف بیرون نگاه می‌کرد. ناگهان صدای افتادن کتابی او را به خود آورد. پسری قدبلند با موهای قهوه‌ای براق و چشمانی سبز درخشان که به وضوح هول شده بود، با عجله کتاب‌هایش را از روی زمین جمع می‌کرد. ستاره لبخندی زد. همان لحظه، پسر سرش را بلند کرد و چشمانشان در هم گره خورد.

امید، همان پسری که بعدها قلبش را تسخیر کرد. دکتر جوان و خوش‌تیپی که از خانواده‌ای اصیل و پرستیژدار فنلاندی بود. خانواده‌ای که سبک زندگی‌شان زمین تا آسمان با خانواده ایرانی سنتی ستاره فرق داشت.

اولین برخوردشان همین‌جا بود؛ در کلاس هوش مصنوعی. بعد از کلاس، امید با لبخند دلنشینی جلو آمد و گفت: «سلام، من امید هستم... فکر کنم کتاب من باعث شد به درس گوش ندی!»

ستاره خنده‌ای کرد و گفت: «اتفاقاً ممنون! داشتم خوابم می‌برد!» و این آغاز دوستی‌شان شد.

رفته‌رفته، امید به بهانه‌های مختلف نزدیک‌تر شد. از بحث‌های علمی گرفته تا پیشنهاد قهوه بعد از کلاس. ستاره ابتدا مردد بود. یاد قولی افتاد که به مادر واقعی‌اش داده بود؛ مادری که سال‌ها از وجودش بی‌خبر بود و تازه پیدایش کرده بود. زنی با وقار و حیا که به او آموخته بود: «تو مثل مرواریدی، نباید دست هرکسی بهت بخوره.»

این حرف‌ها برای دختری که سال‌ها در سوئیس با فرهنگ آزاد بزرگ شده بود، در ابتدا عجیب به نظر می‌رسید. اما به قولش وفادار ماند. حتی وقتی امید برای اولین بار دستش را دراز کرد تا دست بدهد، ستاره مؤدبانه سرش را تکان داد و گفت: «ما توی فرهنگمون دست دادن با نامحرم مرسوم نیست.»

امید اول جا خورد، اما بعد لبخندی زد و گفت: «چه جالب! من احترام می‌ذارم.»

کم‌کم رابطه‌شان جدی‌تر شد. امید او را به خانواده‌اش معرفی کرد. خانواده‌ای با پرستیژ بالا که در بهترین محله‌های فنلاند زندگی می‌کردند. مادرش، الن، زنی شیک‌پوش و مغرور بود که هر بار با دیدن ستاره، نگاهش از بالا به پایین می‌لغزید. خواهرش، آناهیتا، دختری آزاد و بی‌قید که عاشق مهمانی‌های شبانه و روابط بی‌دردسر بود. ستاره احساس می‌کرد با دنیای متفاوتی روبه‌رو شده است. دنیایی که در آن شراب نوشیدن، رقصیدن با غریبه‌ها و روابط آزاد کاملاً عادی بود. در حالی که او از فرهنگ ایرانی سنتی خود پیروی می‌کرد. نمازش را می‌خواند، دست به نامحرم نمی‌داد و به اصولش پایبند بود.

آناهیتا بارها با تمسخر به او گفت: «تو زیادی سنتی هستی! مثل یه دختر قرون وسطایی!»

ستاره لبخند تلخی می‌زد و چیزی نمی‌گفت. اما این حرف‌ها در قلبش زخم می‌زدند.

دوست داشتن خود یعنی پذیرش خویشتن، بی‌قیدوشرط. یعنی در آینه بنگری و بگویی: «من کافی‌ام، با تمام کاستی‌ها وقوت‌هایم.» یعنی خودت را همانی که هستی بپذیری: زشت یا زیبا، چاق یا لاغر، بلند یا کوتاه، سفید یا سیاه.

برای جسمت و روحت ارزش قائل شوی. برای آرامش و شادی‌ات وقت بگذاری. با خودت مهربان باشی، بی‌رحمانه سرزنش نکنی، برای علایقت فضا بسازی و برای رویاهایت بجنگی.

وقتی دوست داشتن خود را بیاموزی، عشق ورزیدن به دیگران آسان‌تر می‌شود. آن‌گاه مهربانی‌ات نه از روی نیاز، بلکه از سر آگاهی است. پس از خود آغاز کن؛ مهربانی را، عشق را، زندگی را.

ذهنت را جاری کن

امروز تجربه‌ای متفاوت داشتیم. بی‌وقفه نوشتیم، بدون توقف در میانه‌ی راه یا برگشت به عقب. نتیجه؟ دوهزار کلمه در یک ساعت. این اتفاق برایم نادر بود. هزار واژه نوشته بودم، اما دوهزار نه. باعث شد عمیق‌تر به مفهوم «جریان سیال ذهن» بیندیشم.

حالتی که ذهن، بی‌مداخله آگاهانه، بی‌قیدوبندهای منطقی و ویرایشی افکار را به روی صفحه می‌گستراند. هدف اصلی تولید حجم زیادی از متن است، بی‌آنکه دچار ایست‌های مخرب مثل ویرایش زودهنگام یا وسواس گزینش واژه‌ها شوی.

حاليا چگونه حفظش کنیم؟

بی‌وقفه بنویس، هر زمان که به کلمه‌ای بهتر اندیشیدی، رهایش کن و پیش برو.

تایمر بگذار، زمانی را تعیین کن و در آن بازه فقط بنویس، بدون توجه به کیفیت اولیه.

حواس‌پرتی‌ها را حذف کن، گوشی را کنار بگذار، اینترنت را خاموش کن و در محیطی آرام بنویس.

از موسیقی استفاده کن، صدای طبیعت یا موسیقی بی‌کلام، می‌توانند یاریگر حفظ ریتیم نوشتن باشند.

روی کاغذ بنویسی یا تایپ کنی؟ با هر کدام که بهتر می‌توانی در جریان قرار بگیری.

اگر بتوانی این جریان را حفظ کنی، نه تنها روزانه هزاران واژه می‌نویسی، بلکه به ناخودآگاهت اجازه می‌دهی تا از طریق کلمات، خود را آشکار کند.

رابطه‌اش با امید پیچیده‌تر شد. امید به او علاقه داشت، اما زیر فشار خانواده‌اش بود. به‌خصوص وقتی مونا وارد ماجرا شد.

مونا، دوست صمیمی آن‌ها، دختری به زیبایی فرشته‌ها. با پوستی به سفیدی برف و موهایی طلایی که درخشش خاصی داشتند. هر بار که مونا وارد اتاق می‌شد، نگاه‌ها به سمتش می‌چرخید. او بی‌پروا و آزاد بود، دقیقاً برعکس ستاره.

ابتدا ستاره فکر می‌کرد که مونا فقط یک دوست معمولی است. اما نگاه‌های خیره امید به مونا، خنده‌های صمیمانه‌شان و پیام‌های پنهانی که بینشان رد و بدل می‌شد، کم‌کم او را به شک انداخت.

یک شب، وقتی برای دیدن امید به خانه‌اش رفت، از پنجره اتاق، صحنه‌ای دید که قلبش را شکست. امید و مونا کنار هم نشسته بودند، خیلی نزدیک... خیلی صمیمی... و مونا سرش را روی شانه امید گذاشته بود.

اشک در چشمانش جمع شد. تمام اعتمادش فرو ریخت. در را زد و وقتی امید با تعجب در را باز کرد، ستاره فقط یک جمله گفت: «فکر می‌کردم به من وفادار باشی... اما اشتباه می‌کردم.»

امید خواست توضیح بدهد، اما ستاره با گریه فرار کرد. قلبش شکسته بود. همه رؤیاهایش نابود شده بودند. روز بعد، نامزدی‌شان را بهم زد. به امید گفت: «تو آزادی انتخاب کنی... ولی من به قولی که به مادرم دادم، وفادارم. به خودم، به ارزشی که دارم.»

سهیلا شبیانی - پاره نویسی

خود نقطه‌ی آغازی

اگر می‌خواهی بافای، نخست باید فن بافندگی را بیاموزی. اگر قصد رانندگی داری، یادگیری‌اش اولین گام است. اگر در خیال دوختن لباسی هستی، باید هنر خیاطی را بشناسی. این قانون زندگی است: آموزش، پیش از عمل. دوست داشتن نیز از این قاعده مستثنی نیست؛ باید آن را آموخت.

کم‌هزینه‌ترین و پربهترین دوست داشتن، عشق به خویشتن است. اما چگونه باید آن را آموخت؟ آیا دوست داشتن خود، یعنی پوشیدن لباس‌های زیبا و خوردن غذای خوب؟ این‌ها فقط نشانه‌هایی از آنند، ریشه‌ی عشق به خویشتن عمیق‌تر است.

امروز تجربه کردم که اگر مداخله نکنم، ذهنم می‌تواند بی‌وقفه خلق کند. شاید این کلید طلایی نوشتن باشد: رها کردن، جاری شدن و نوشتن بدون توقف.

سیب گلاب - داستانک

دوست داشتم عاشقِ اون دختر مو مشکی بشم؛ بدون این که بفهمم، بدون این که به ذره حس کنه. هر شب ساعت ۸ تنهایی می‌اومد کافه و می‌نُست اون کنج و شروع می‌کرد به نوشتن. موقعی که سرش پایین بود موهای مجعدش مثلِ درختِ بیدِ مجنون آویزون می‌شد و کلی به دلبری اضافه می‌کرد...

هر سری خودم می‌رفتم سفارشش رو می‌گرفتم، یه قهوه ترک سفارش همیشه‌گیش بود. همیشه هم قهوه‌اش سرد می‌شد و بدون این که لب بزنه به قهوه، بلند می‌شد می‌رفت؛

چشماش شده بود تموم دلخوشیم و هر شب به امید این که چشمای درشتش رو ببینم، می‌رفتم بالاسرش و صداش می‌کردم تا سرش رو بگیره بالا و من هزار بار بمیرم و زنده شم؛

بعد فقط بگم که چی میل دارین و اون هم بگه همون همیشه‌گی.

از کتاب‌های رو میز متوجه شده بودم که عاشق اشعارِ شاملو هستش...

دوست داشتم برم بشینم کنارش بگم:

« پر پرواز ندارم اما، دلی دارم و حسرتِ دُرناها »

می‌خواستم بدونم منم بلدم، بدونم حسرتِ دوست داشتن و عاشق شدن رو دارم.

اصلا از کجا معلوم، شاید اسمش آیدا باشه...

یه شب تصمیم گرفتم اشعارِ شاملو رو بنویسم و بچسبونم به دیوارِ رو به روش.

تا بیشتر سرش رو بالا بگیره، تا بیشتر چشماش ذوق کنه، تا بیشتر بتونم چشماش رو ببینم؛

هر شب که می‌اومد شعرهای رو دیوار رو تغییر می‌دادم کارم شده بود همین، که ببینمش، که بیشتر عاشقش شم...

یک‌ساله شده بود که تنهایی می‌اومد کافه و می‌نُست اون کنج و می‌نوشت؛

منم اصلا نمی‌دونستم که دوست پسر داره یا نامزد، یا اصلا شوهر.

فقط تنها چیزی که می‌دونستم این بود که سخت عاشقش شده بودم!

یه شب از همین شب‌های شاملویی و عاشقانه‌های یواشکی من، تلفنش زنگ خورد و سراسیمه از کافه بیرون زد...

بدون این که اصلا قهوه سرد شده‌اش رو حساب کنه.

دفترچه‌هاش و کتاب‌هاش رو جا گذاشته بود روی میز،

بدون این که بخوام بخونمشون، درش رو بستم و گذاشتمش کنار تا فرداشب که میاد بهش بدم!

چند شب گذشت و نیومد، امکان نداشت که این همه مدت کافه نیاد.

نه شماره تلفنی داشتم ازش، نه نشونه‌ای...

تنها نشونی که داشتم ازش همون صندلی کنجِ کافه‌س که خالیه.

چند شبی بود که شعرهای رو دیوار عوض نشده بود و هر بار که چشمم می‌خورد بهش بغض گلوم رو فشار می‌داد.

چند شبی حواس پرت شده بودم و همش یه قهوه ترک برای اون میز کنج می‌ریختم

اصلا یادم نبود که نیست...

دوماه گذشت و نیومد حتی وسایلمش رو ببره.

اون تلفن کی بود؟ چی گفت؟ کجا رفت؟

دیگه نتونستم طاقت بیارم، رفتم کتاب‌هاش رو گشتم؛

که شاید شماره‌ای، آدرسی باشه، ولی نبود، تا این که...

دفترچه‌یادداشتش رو باز کردم و دومین صفحه‌ش رو خوندم:

« عاشقِ پسری در کافه شدم که برایم قهوه ترک می‌آورد و

من آن را سرد رها می‌کردم. »

سیما - سیما می‌نویسد

دانشجوی رشته‌ی هنر بود. موهای مجعد بلندی داشت که همیشه جلوی چشم‌های سبزش بود و یه سیگار وینستون هم گوشه‌ی لبش! اگر در هفته سه بار کلاس داشت، دو

بارش رو نمی‌رفت و لباس‌هاش هم چیزی جز تیشرت کهنه‌ی آدیداس و شلوار جین نبود.

استادا می‌گفتن آدم جالبی نیست. خب، آره درسش خوب نبود اما بین یک کلاس ۴۰-۵۰ نفره، از همه هنرمندتر بود. وقتی که با اون انگشت‌های کشیده و مرواریدهای

رنگی دور مچش شروع به اتود زدن می‌کرد، دیگه کسی

زهرای خانم رو به مهین خانم کرد و گفت: ماشالله و نوم خدا.

مهین خانم تعجب کرد و تشکر خشک و خالی کرد و راهی آشپزخانه شد. هدیه هم به دنبال مادرش رفت. مرضیه: ماما این حرف چی بود گفتی؟! فکر می‌کنن ما ندید بدید هستیم.

زهرای خانم: اینجوری گفتم که فکر نکنن ما چشمشون می‌زنیم.

مرضیه: ماما برای اونا، داشتن همچین خونه و زندگی عادیه.

با آمدن مردها به این‌طرف اتاق، سکوت بین‌شان حاکم شد.

محمود آقا: خب خیلی خوش اومدین.

محمد: ممنون، واسه زحمت.

محمود آقا: واسه رحمت، خب آقا محمد، شما کارت چیه؟

محمد: با یکی از دوستانم شریکی مغازه زدیم.

محمود آقا: مغازه‌ی چی؟

محمد: میوه‌فروشی.

محمود آقا: خوبه؟ راضی هستی؟

محمد: خدا رو شکر، هی، بدک نیست، تازه کار و بارمون داره راه میوفته.

محمود آقا: مغازه مال خودتونه؟

محمد: نه، اجاره‌اس.

محمود آقا: ایشالله که براتون پُر روزی باشه.

محمد: ممنونم.

آرمان و وحید هم برایشان دعای خیر کردند. هدیه وحید را صدا زد تا کمک کند.

وحید با سینی چای برگشت، هدیه هم دیس شیرینی را به دست آرمان داد و به جمع پیوست.

همه‌ی خانم‌ها سکوت کرده بودند و مجلس را به دست آقایان سپرده بودند. وحید سر از پا نمی‌شناخت، از خدا می‌خواست که رابطه‌ی میان دو خانواده روز به روز بهتر شود.

زهرای خانم برای اینکه سر صحبت را باز کند به مهین خانم گفت: بچه‌ها قراره کی برن خونه؟

مهین خانم اظهار بی‌اطلاعی کرد.

محمود آقا که فرصت را غنیمت شمرد گفت: زهرای خانم، ما دیگه وظیفه‌ی خودمونو به جا آوردیم، دیگه وقتشه که بچه‌ها رو پای خودشون وایسن، وحید که خونه اجاره کرد،

نبود که محو شاهکارش نباشه! متاسفانه برخلاف آثار هنری‌ای که داشت و حاضر بودن میلیاردها ازش بخرن، زندگی‌ش ساده و کثیف بود. تا مجبور نمی‌شد مسواک نمی‌زد، تا از گرسنگی بی‌هوش نمی‌شد چیزی نمی‌خورد و تا لباساش چرک نمی‌شدن حموم نمی‌رفت! اون، درگیر و مریض چیزی به نام هنر بود.

دانشجوی رشته‌ی هنر بود. موهای مجعد بلندی داشت که همیشه جلوی چشم‌های سبزش بود و یه سیگار وینستون هم گوشه‌ی لبش! اگر در هفته سه بار کلاس داشت، دو بارش رو نمی‌رفت و لباس‌هاش هم چیزی جز تیشرت کهنه‌ی آدیداس و شلوار جین نبود.

استادا می‌گفتن آدم جالبی نیست. خب، آره درسش خوب نبود اما بین یک کلاس ۵۰-۴۰ نفره، از همه هنرمندتر بود. وقتی که با اون انگشت‌های کشیده و مرواریدهای رنگی دور مچش شروع به اتود زدن می‌کرد، دیگه کسی نبود که محو شاهکارش نباشه! متاسفانه برخلاف آثار هنری‌ای که داشت و حاضر بودن میلیاردها ازش بخرن، زندگی‌ش ساده و کثیف بود. تا مجبور نمی‌شد مسواک نمی‌زد، تا از گرسنگی بی‌هوش نمی‌شد چیزی نمی‌خورد و تا لباساش چرک نمی‌شدن حموم نمی‌رفت! اون، درگیر و مریض چیزی به نام هنر بود.

فاطمه فرحبخش - هرچی سنگه مال پای لنگه

مهین خانم و هدیه کنار درب ورودی منتظرشان ایستاده بودند. هدیه لباس شیکی به تن کرده بود و حسابی به خودش رسیده بود. حمید و نازنین برای مهمانی نیامدند، نازنین دل درد را بهانه کرده بود و لحظه‌ی آخر کنسل کردند.

مهین خانم با همان سردی که همیشه در صدایش جاریست رو به زهرای خانم و مرضیه کرد و گفت: بفرمایید، از این طرف.

مرضیه یکبار از طرف مدرسه به کاخ شاه رفته بود، با ورود به خانه‌ی مادرشوهرش حس کرد یکبار دیگر قدم در کاخ گذاشته است. خانه به بزرگی و عظمت کاخ نبود اما پر بود از مبلمان شیک و وسایل لوکس. اگر خاله زنک‌های فامیل اینجا بودند و این خانه را می‌دیدند، پیش خود می‌گفتند لابد زهرای خانم دست به دامان دعانویسی چیزی شده که دخترش این جور در ظرف غسل افتاده است.

آن موضوع آزرده خاطر بود و سعی در پنهان کردنش داشت و دنبال بهانه می‌گشت که خود را خالی کند.

داشتم به این فکر می‌کردم چندبار در زندگی پیش آمده که سر یک اتفاقی غصه‌دار شدیم ولی در خود ریختیم و دم نزدیم، اما با یک اتفاق بی‌اهمیت دیگر سر باز کرده و زار زده‌ایم. شاید هم خواهرزاده‌ام همان موقع درست و حسابی سوگواری قناری از دست رفته‌اش را نکرده که الان این خاطره برایش تداعی شده و می‌گیرد.

چه خوب است که وقتی زندگی یقه‌مان را می‌گیرد و گیر می‌کنیم و دلمان می‌لرزد، جلوی احساسات‌مان را نگیریم و همان زمان به حد کافی برایش سوگواری کنیم تا بعدترها سر هیچ و پوچ اشک‌مان در نیاید.

فراجیده

بالا، پایین. بالا، پایین.

روی موج‌هایی از جنس زیستن می‌رفت، می‌آمد. همانی که در میان طوفان‌ها به دنبال قرار بود. تجربه می‌کرد، دور می‌شد، می‌چسبید و درس می‌گرفت و باز...

بعد از هر تلاطمی، او به چیزی تازه در خودش می‌رسید؛ نقطه‌ای از آرامش که بدون تلاطم پیشین به دست نمی‌آمد؛ بدون درد تجربه، بدون خواستن زندگی و این بود که نقطه به نقطه‌ی روح او را تغییر داد. دانست چه برایش خوب است و چه نه. که هست و که می‌تواند باشد.

رقصید، نفس کشید و اوج گرفت. باز زمین خورد، به زیر خاک رفت، رویید و به اطرافش نگرست و این چنین بود که آموخت. او دويد با دستانی برافراشته برای لمس زندگی و زانوانی زخم خورده از رنج بودن. فهمیده بود باید سراپا خاکی از زمین خوردن‌ها برود تا قدر هر موج از اشتیاق حیات را بداند و دانست زوال در مرداب بی‌حرکتی را برای هیچ کس فضیلتی نیست. پس عاقبت او بود که پای کوبان چنان بالا و بالاتر رفت تا سرانجام مرگ را در آغوش فشرد و از چشم هستی خویش نیز ناپدید گشت.

فرنود فغفور مغربی

سرخ‌پوستی که سرخ‌پوست نبود!

به ارتفاعات آب و برق، حوالی برکپور و نسترن رفته بودم. با ورود به پارک کوهستانی خورشید، کم‌کم ارتفاع گرفتم. در میانه‌ی مسیر و هنگام پیمودن قوس پایینی کوه‌پایه، ناگهان صداهایی نامشخص از دور دست به گوشم رسید؛ فریادهایی گنگ که انگار از لابه‌لای مه و سنگ‌ها بیرون

مرضیه خانم هم جهیزیه‌شو بره و به امید خدا زندگیشونو شروع کنن، ما تا جایی که از دستمون برمی‌اومد حمایت‌شون کردیم، دیگه بقیه‌شو باید بسپریم دست خودشون.

زهره خانم که گیج شده بود، گفت: بله درست می‌فرمایید. مرضیه موقع شنیدن این حرف‌ها نگاهش با وحید تلافی کرد، در چشمان وحید غمی را دید که تا به امروز ندیده بود.

وحید هرگز در این مورد حرفی نزنده بود، اصلن حرفش هم پیش نیامده بود.

شام در آرامش خورده شد، مهین خانم حسابی تدارک دیده بود، موقع رفتن وحید رو به زهره خانم کرد و گفت: مامان زهرا، اگه اجازه میدین مرضیه جان امشب اینجا بمونه.

مهین خانم اخم‌هایش در هم رفت، هم به خاطر اینکه وحید زهرا خانم را مامان خطاب کرده بود، هم چون بدون مشورت با او مرضیه را برای ماندن دعوت کرده بود.

زهرا خانم: صاحب اختیاری آقا وحید، اجازه‌ش دست شماست دیگه.

وحید: ممنونم.

محمد رو به مرضیه کرد و گفت: می‌مونی؟ آخه لباسی چیزی همراهت نیست.

وحید دست روی کمر مادرش گذاشت.

مهین خانم با اکراه گفت: لباس راحتی اینجا هم پیدا میشه، نگران نباشین.

زهرا خانم و محمد رفتند و همگی به اتاق برگشتند.

سوگ از دست رفته

دیروز خواهرزاده‌ام سر یک موضوعی ناراحت شد اما به روی خود نیاورد و به قول گفتنی خود را به کوچهی علی چپ زد. اما چند دقیقه بعد سر یک اتفاقی که چند سال قبل افتاده چنان گریه کرد که آن سرش ناپیدا.

چند سال قبل، یک قناری داشتیم که بچه‌ها خیلی دوستش داشتند، یک روز که مادرم دیگر از تمیز کردن قفس آن خسته شده بود، او را به یک نفر هدیه داد و خلاص شد.

حالا امروز خواهرزاده‌ام بعد از چندسال یادش افتاده که باید برای قناری‌اش گریه کند. قناری بهانه بود، او به خاطر

فرشته سنگیان - "چهار فصلی دیگر"

فصل‌ها از پی هم می‌آیند و می‌روند و ما می‌پنداریم که به خوبی هر فصل را می‌شناسیم! اما نیک که بنگریم درمی‌یابیم هر فصل، دیدگاهی نو به ما هدیه می‌دهد و سبب رشد و ارتقاء سطح آگاهی ما می‌گردد.

همانطور که از سخن بزرگان و نیکان آموخته ایم، هر لحظه ما و دنیا در حال نوشدن هستیم! پس زندگی هر آن برای ما رویکردی بدیع و ناب دارد و ای بسا ما را به چالشی عظیم دعوت کند!

خاطرات ما را به گذشته‌ها می‌برد و پیداست که رهاورد گذشته، اشک یا لبخند است! لیکن می‌شود گل‌های معطر روزهای شیرین را از آن چید و حکمت‌های به سان گنج را از لابلای طوفان‌های پیشین استخراج نمود تا سهم ما از گذشته، عطر گل باشد و حکمت و نه اندوه و حسرت!

زندگی، اقیانوسی ست ژرف و بی‌شک مرواریدهای گرانبهای صیدنشده‌ی بسیاری هست تا از طلب خسته و رنجور نشویم!

می‌شود هر بهار تازه تر شویم و خود بهار را در رگ و پوست و قلب و جان خویش حس کنیم و هر تابستان، از گرما و نور خورشید بهره‌بریم و میوه‌های معرفت بسیاری را در جان خود بپروریم و اما در هر پاییز، کمال انقطاع را با جدایی هر برگ از درخت بیاموزیم و در پهنای سکوتش غرق گردیم تا در زمستان، شولای سپید پاکی بر دوش بیندازیم.

"گفتگوی خیالی با ابن سینا"

دید اهل دلی از همین روزگار، شبی بوعلی را به خواب! با خوشحالی سلامی بداد و درودی بشنید.
بوعلی را گفتا: شیخ الرئیس! چنان زمانه‌ی ما از علم لبریز شده و بساط آن در بین آدمیان رونق گرفته که عوام نیز در محاوره‌های خود از آن سخن‌ها می‌گویند! هزار افسوس که شما حکیم والامقام و دیگر بزرگان اهل معرفت در روزگاری می‌زیستید که از برای یافتن کتب ارزنده می‌بایست فرسنگها راه طی می‌کردید تا بدان دست یابید و نیز از برای یافتن معلّمی شایسته، بلایای بی‌شمار تحمل می‌نمودید و مشقّات فراوانی متحمل می‌شدید!
بوعلی نگاهی از سر اغماض بدو نمود و با لبخندی بر گوشه‌ی لب، سخن آغاز کرد و بگفت: آن روزگار مصحف،

می‌جست. با خود اندیشیدم شاید گروهی جوان، سرخوش از مستی جوانی، مشغول شیطنت باشند. اما در ادامه‌ی مسیر، پیرمردی تنها را دیدم که در میان سکوت کوهستان، کلماتی نامفهوم و غریب را فریاد می‌زد. وقتی نزدیکش شدم، سلامی کردم و پاسخی به فارسی شنیدم. خوشحال شدم که پیرمرد از خودمان است و نه مثلاً جامانده از قبیله‌ی سرخ‌پوست!

پرسیدم: «چرا فریاد می‌زدید؟» پاسخش رسا بود و تند و تیز: «از گرگ‌ها می‌ترسم... گرگ‌هایی که در سرمای بی‌رحم زمستان، از هر گوشه‌ی تاریک، ممکن است به آدم حمله کنند. فریاد می‌زنم تا پیش از آنکه به من برسند، ترسم را به جانشان بریزم. می‌خواهم از صدایم بترسند و جرئت نزدیک شدن نداشته باشند.»

نتیجه‌گیری‌ها:

* فلسفی: گاهی انسان، ترس خود را در ترساندن دیگران پنهان می‌کند.

* اجتماعی: فریاد بزن! شاید ترس تو، گرگ وجود دیگران را بترساند.

* خیابانی: آدم بزدل، فریادش بلند است. آدم شجاع، قدم‌هایش.

* شخصی: گویا در این کوهستان، ردی از سرخپوستان نیست. آن‌ها برای همیشه کوچ کرده‌اند.

شما چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟

فرد - شنیدن!

یادتان باشد که بیشتر انسان‌ها از شنیدن انتقاد حتی اگر خود خواستار آن باشند گریزانند. این گریزگاه عاطفی گاه چنان شدید است که گویی آماده‌اند برای رهایی از تیغ کلام تو، «سرت را از تن جدا کنند». اما آنچه در عمل رخ می‌دهد، غالباً نه خشونت فیزیکی، که گسست ارتباطی است؛ پاسخی منفعلانه که از ناتوانی در تحمل بار سنگین نقد سرچشمه می‌گیرد.

در اکثر موارد، ترجیح آدمی نه شنیدن نقد که شنیدن ستایش است، یا آنکه انتقادیمان متوجه دیگران باشد تا خود فرد.

گروهی نیز نه ستایش را می‌پسندند و نه انتقاد؛ گویی دیواری کشیده‌اند تا هیچ صدایی چه مثبت، چه منفی به حریم درونی‌شان راه نیابد. اینان، در پناه سکوت، از مواجهه با هرگونه بازخوردی می‌گریزند.

چونان قالیچه‌ی سلیمان نبی (ع) بر دل کسی نزول می‌کرد که فانی در حق شده بود و اوراق نیز چندان به کار نمی‌آمد! در جایی که دل، آسمانی می‌شد و سرای الهام می‌گشت کتاب بهانه بود، ازیراک که آن را بازیچه می‌دانستیم و مردمان را می‌باید بدان خرسند می‌کردیم تا به چیزی بیاسایند و بگذارند تا ما به صید حکمت‌ها مشغول باشیم و بدانها اوج گیریم در ساحت کبریایی تا بدانجای که حق تعالی اجازت فرمایند.

و اما استاد فرامی‌خواند اویی را که باید بیاموزد تا چونان آیینی بتواند در برابرش قرار گیرد و لوح وجود شاگرد خسته دل را زنگارزدایی نماید بلکه وی، قابلیت درک حقایق را بیابد و از پس آن دیدارِ باشکوه است که دل شاگرد تاب خواهد آورد جذب انوار نو را و روزگاری شاید صاحب چشمی شود که می‌باید...

"قسم به قلم"

این که بر روی کاغذ، می‌نگارد فقط قلمی نیست در دست نویسنده! که این شاه‌رگ قلبیست که خونابه تراوش می‌کند از عمق یک جان! تو میندار که این امر نگارشی از نگرشی ست! نه هرگز! بلکه این امر گویشی ست از زبان جوانه‌ای بیقرار رویش! روزگاری بود که شمع‌ها برایش تا دم صبح جان می‌دادند تا واژه به واژه هبوط کند از قلب به کالبد کاغذ تا زمانی که خوانده می‌شوند، عروج کنند تا ملکوت و آن بهشت موعود؛ قلم نمی‌نگارد مگر به فرمان عشق و تو این خواننده‌ی هر نبشته‌ای! دست پخت آن را نخواهی چشید با یک بار خوانش! مگر آنکه شوریده حال و عاشق پیشه باشی تا بدانی که روح پر تلاطم نگارنده‌ی مهاجر از کجاها که گذر نکرده تا تحفه‌ای در خور، نثار تو نماید، آن هم آمیخته به اعجاز در کلام و احسان در بیان شهود و فوران آتشفشان احساس در قالب لغات! به حرمت نگاه توست که در رگ‌های قلم جانش، جوهر دارد و به نفس نفس‌های توست که قلمش جان می‌گیرد!

می‌نویسد تا اسرار وجودش را خالصانه به تو واگویی نماید! می‌نگارد تا ردی از عشق را وارث شود از پاس بانان حرم دل و جاودانه کند این گرانقدر میراث را از برای آیندگان! درود بر قلم وقتی که با جوهر نور آغشته می‌گردد و از نور و عشق می‌نگارد. وه! که چه ستودنیست این آیت از خالق "قسم به قلم"! خلق‌ها وز پی عدم‌ها، لطف‌ها از پی ناشنوده‌ها، آنگه که تقاضامان نبود... که اینها همه و همه نشان از یک شوریدگی بی‌حد دارد و اشتیاقی بی‌پایان!

Aria

زندگی می‌کشد آخر به کجا کارت را
باید از دور تماشا بکنی یارت را

روز دیدار، خودت را به ندیدن بزنی
شب ولی دوره کنی لحظه دیدارت را...

دیوانه نبودم که دل از خلق بریدم
یک عمر نفهمید کسی حرف دلم را

ای عشق! نشد در گذر از جاده تقدیر
همراه تو باشیم همین چند قدم را...!

یا دستِ رفاقت نده و دست نگه دار
یا تا ته خطِ حرمتِ این دست نگه دار

اینقدر حرص حرف و حدیث‌هایی که پشت سرتون
میزنند رو نخورید؛

به قول جناب مولانا:

او همه عیب تو گیرد تا بپوشد عیب خود...

تا زمانی که جهان را قفسم می‌دانم

هر کجا پر بزیم طوطی بازرگانم

گریه ام باعث خرسندی دنیاست چو ابر

همه خندان لب و شادند که من گریانم

حاضرم در عوض دست کشیدن ز بهشت

بوی پیراهن یوسف بدهد دستانم

زندگی مثل حصارِ ز غم و دل‌تنگی است

مرگ ای کاش رهایم کند از زندانم

بیت آشفته‌ایم در غزلی ناموزون

میل دارم که ردیفی بدهد پایانم.

هوا هوای بهار است و باده باده‌ی ناب

به خنده خنده بنوشیم جرعه جرعه شراب

در این پیاله ندانم چه ریختی، پیداست

که خوش به جان هم افتاده‌اند آتش و آب ...

امیدحامی

چنان تنهای تنهایم

که در ژرفای آن دیدم

سکوت‌آشنایان را

نمی‌دانند که تنهایم

چه می‌دانم که تنهایند

و حتم دارم نمی‌دانیم

که گاهی

این من بی تو

توی بی من

به تنهایی

کافی ست

برای ما بودن‌ها

میان ما و ایشان

وعده‌ی دیدار

تعمق در نهان عمق تنهای ست

که تنها

در طی ژرفای آن

آدم تنها نیست

نقیسه نعمتی

ای روی تو روشنای دامان پگاه

از چشم تو روزگار یک شهر، سیاه

هر وقت که چشم می‌گشایی انگار

خورشید، طلوع می‌کند در دل ماه

هادی محمدحسینی

به کفر مستم و پیمان‌می‌زنم با تو

چرا که معتقدم، هیچ نیست الا تو

اگرچه با دل من، آشناتری از من

کسی به کُنه دلم پی نبرد، حتی تو

من و تو آتش و آبییم؛ من کجا، تو کجا

چقدر فاصله می‌بینم از خودم تا تو

دلم به مژده‌ی حافظ خوش است و وعده‌ی تو

به خوش‌حسابی او شک ندارم، اما... تو!

کمی به خویش بیا و کمی به فکر برو

بین تو را به خدا بی‌وفا منم یا تو؟!

امیدحامی

در پهنای احساس

می‌بارد

سُر می‌خورد

تا انگاه

بهار از دامنش شکوفه کند

اگر قلبت بهاران است

حتما

زنی

در آن نفس می‌کشد

امین سمیعی - گلیا

گفتی من دوستش دارم.
 نمی‌دونم چرا ولی بدجنس شدم.
 گفتم خودش گفته اگه گلیا بره
 حالم بهتر میشه.
 دروغ گفتم گلیا، من فقط نگرانش بودم...
 نگام کردی و پرسیدی: راست میگی؟
 گفتم آره.
 گلیا از همون روز که رفتی
 حالش بد و بدتر شد
 دیگه حتی نمیخندید
 امروز بهم گفت عمرم خیلی وقته تموم شده
 به خاطر گلیا بود که، ادامه میدادم.
 گلیا اگه نیایی

آسمان نگار

چهره‌ام را که می‌بینی، لبخند دارم،
 اما هیچ کس نمی‌داند،
 که پشت این لبخند،
 چقدر گریه نکرده دارم...

آشوت ابراهیمی

چشم تو
 تالابی پراز ماهیان زرد و قرمز
 موی تو
 گیسوان بید مجنون
 بعداز رگبار باران
 شبیه آخرین هم خوابگی ادم و حوا
 یادم نیست کی؟ یادم نیست کجا؟
 کدام جادوی سیاه. کدام رمال بود
 رفتی با کدام هوس؟ با کدام هوا؟
 لب تو
 ارتش سرخ استالین
 تن ات دموکراسی المان است
 چشم تو
 مجلس سنا
 سینه ات سیب لبنان است

من مقصر بودم ..
 گلیا تورو خدا اگه صدامو می شنوی برگرد
 که می‌خوام داد بزنیم بگم
 همه چیز داره خراب میشه
 و مقصرش منم.
 نمیدونستم
 اون روزا فکر میکردم
 این عشق، عشقه اشتباهیه
 اولش
 گفتم زمان که بگذره
 شاید فراموش کنه،
 فراموش نکرد.
 گفتم اگه یه داستان جعلی درست کنم
 بندازم سر زبون عالم و آدم
 دست برمی‌داره
 دست برداشت.
 دیدم پیر شده
 اما میگه هنوزم عاشقم.
 من بهترین دوستش بودم و باید یه کاری میکردم براش؛
 دیدم همه میگن داره عمرش تموم میشه
 ولی من فکر میکردم اگه دست از سر تو برداره دوباره
 حالش بهتر بشه.
 بهش گفتم گلیا فقط یه تیکه ابره،
 تو خورشیدی.
 گفت دوستش دارم.
 گفتم تو نفس بکشی اون میمیره
 گفت بارون میشه.
 گفتم با نفس بعدیت میمیره
 گفت بخار میشه.
 گفتم زجرش میدی
 گفت برا اون نفس میکشم..
 فایده نداشت
 دیدم کوتاه نیامد
 دست به دامنتم شدم.
 گفتم گلیا اگه بری شاید حالش بهتر بشه
 گفتم کجا برم؟
 گفتم برو رودخونه شو. دریا شو. برو هر جا که دوست
 داری...

این جاده که مرا می خواند
 درمسیر تباهی است
 خنده چشمان مست تو
 یک فریب پراز آگاهی است
 تمام این مسیر پراز خطر را
 پیاده طی می کنم
 هرچند می دانم اشتباهی است

با پلک زدن تو
 هوای اینجا تغییر می کند
 سینه تو کتابی است
 هوس را تفسیر می کند
 آغوش تو بودم گم ات کردم
 کی این کابوس را تعبیر می کند؟

باران

صبر کن جانِ غزل این گریه‌ها کم می‌شود
 عاشقِ دیوانه ات یک روز آدم می‌شود
 این طرف من عاشقانه در تب دیدار تو
 آن طرف عمرم ز تقویم خدا کم می‌شود
 با دو جیب خالی و دستی تهی از سرنوشت
 آرزوهایم کنارت کی منظم می‌شود
 شک نکن! دیوانه ات دیوانه می‌ماند هنوز
 رشته‌ی ما و غمت هر روز محکم می‌شود
 من پر از آشوبم و چشمت نمی‌داند چرا
 آتشی در جانِ این ویرانه شبنم می‌شود
 با لب‌ت پیوسته لبخندِ خدا را دیده‌ام
 ماه هم در آسمان با بوسه‌ات خم می‌شود
 باز لبخندی بزن این زهرِ دوری را ببین
 لحظه‌ای گر بگذری از من جهنم می‌شود
 در لب‌ت قرص تسلائی دلِ بیمار من
 من اگر قربانی لبخند باشم می‌شود؟
 من نمی‌دانم چرا هر روز زخمش می‌زنند
 زنده‌گی زیبا بدون مردها هم می‌شود؟
 ارزش لبخندهایت از سرم بالاتر است
 در دوجیبیم قیمت یک نان دارم می‌شود؟
 حق من بود که باشی و نگاهم بکنی
 که به هر ثانیه با عشق دعایم بکنی
 حق من بود که از نم نم باران بهشت
 خوشه ای عشق بچینی و صدایم بکنی

تن تو شب شعر
 پراز نقش های کاشی
 درچشم تو یک فدایی هست
 خود حسن صباح حشاشی

چشمان تو
 دوسنجاب بازیگوش
 به بازی گرفته اند
 فندق دل من را

من آن جوانه فروردین ام
 دراردی بهشت آغوش تو
 نهال می شوم

سکوت دنج ظهر تابستان
 عشق بازی نسیم

با گل های قاصد گوشواره هایت
 یک فوج کبوتر
 آرام گرفته

درخنکای ارغوانی سایه چشم تو
 پلک که می زنی
 نظم نوین جهانی به هم می خورد

یکی نیست مرا به بستر خواب ببرد
 به شهر معما های بی جواب ببرد
 یک فنجان بوسه داغ یک بغل گرم
 باقی الصالحات اندکی ثواب ببرد

درخاورمیانه روح ام
 شبیه شعرهای غاده السمائی
 من سوری جنگ زده ملتبه

تو ساحل گرم مدیترانه ای لبنائی
 یک فوج کبوتر آرام گرفته

درسایه روشن ارغوانی
 پشت چشم تو
 پلک که می زنی

نظم نوین جهانی به هم می خورد
 انداره بک پلک زدن نگاه می خواهم

بوسه های گاه و بیگاه می خواهم
 من را غرق دربوسه هایت کن
 دوباره باتو ذره ای گناه می خواهم

با نگاہی که به من کردی توانم را گرفت
 مثل یک سیارکِ تاریک تنها بودم و
 مثل یک خورشیدِ نورت کهکشانیم را گرفت
 درکِ نابتِ اعتمادی خوش به دستِ دل سپرد
 وزنِ بی اندازه رازِ نمانم را گرفت
 خواستم یک واژه در وصفِ بگویم، زخمِ شدا!
 ناگهان دندانِ شرمِ من زبانی را گرفت

بہزاد سرافراز - مہر تو

عشقت شبانہ روز صدا می کند مرا
 از شہرِ تنگِ خویش جدا می کند مرا
 خاکِ عبورِ راحتِ هر ناکسی شدم
 چشمت ولی شبیہِ طلا می کند مرا
 از قومِ کم تفکر و پوشیدہ در نقاب
 درکت چہ زیرکانہ سوا می کند مرا
 صد چارہ را بہ شیوہ عقل آزمودہ ام
 تنها شرابِ عشقِ دوا می کند مرا
 از آن زمان کہ مہرِ تو را برگزیدہ ام
 قلبم شبانہ روز دعا می کند مرا

پل

سایہ ات از سرِ تنہایی من کم نشود
 باش تا سہمِ دلم غربتِ عالم نشود
 باش تا عشقِ تو انگیزہ قلبم باشد
 زیر بارِ غمِ دنیا کمرم خم نشود
 عاشقت برحذر از مردمِ سطحی نگر است
 جز خودت با احدی محرم و ہمدم نشود
 خندہ ات بینِ من و زندگی ام پل زدہ است
 باغِ دل بی گلِ رخسارِ تو خرم نشود
 عقل بیہودہ فقط گردِ خودش می گردد
 حالِ خوش بی کمکِ عشقِ فراہم نشود

سایہ ات از سرِ تنہایی من کم نشود
 باش تا سہمِ دلم غربتِ عالم نشود
 باش تا عشقِ تو انگیزہٗ قلبم باشد
 زیر بارِ غمِ دنیا کمرم خم نشود
 عاشقت برحذر از مردمِ سطحی نگر است
 جز خودت با احدی محرم و ہمدم نشود
 خندہ ات بینِ من و زندگی ام پل زدہ است
 باغِ دل بی گلِ رخسارِ تو خرم نشود
 عقل بیہودہ فقط گردِ خودش می گردد

حق من بود بمانی و در اندوہ غروب
 سپرم باشی و با عشقِ تو رامم بکنی
 حق من بود کہ در منزل تو جای شوم
 نہ کہ در خلوت کوچہ تو سلامم بکنی
 حق من بود کہ آغوش تو جایم بشود
 نہ کہ در معرکہ ی عشقِ وداعم بکنی
 حق من بود چو آہو تو اسیرم باشی
 نہ کہ با وسوسہ ای طعمہ ی دامنم بکنی
 حق من بود بہار دل من باشی تو
 نہ کہ در فصل خزان بر سر دارم بکنی
 حق من بود تو باشی ہمہ ی دلخوشیم
 تو نماندی کہ مرا مست و خرابم بکنی
 سخت است کہ دلتنگ شوی، خندہ نباشد
 مہمان تو جز حسرت ناخواندہ نباشد
 در برکہ ی تنہایی تو، نیمہ شبی سرد
 جز زورق مہتاب فریبندہ نباشد
 سخت است کہ عمری بدوی، لحظہ دیدار
 آن دم کہ رسیدی، نفسی ماندہ نباشد
 در گوشہ ای از نصف جہان، خاطرہ ای دور
 رودی کہ دگر جاری و زایندہ نباشد
 سخت است کہ با بغض بخندی کہ نبینند
 در چشم تو جز شبنم لغزندہ نباشد
 با عشق بچینید شبی، سفرہ ی احساس
 سہم تو فقط لقمہ ی تہ ماندہ نباشد
 سخت است کہ بازی بخوری از ہمہ دنیا
 نقش تو بہ جز مہرہ ی بازندہ نباشد
 دل بستہ شوی مثل بیابان بہ کمی ابر
 یک سایہ ی موہوم، کہ بارندہ نباشد
 سخت است دم چوبہ ی اعدام، ببخشی
 آن قاتل احساس، کہ شرمندہ نباشد
 برگشت کند پست، تمام غزلت را
 در آدرس شعر تو، گیرندہ نباشد
 سخت است کہ دلتنگ شوی چارہ نباشد
 ای کاش بہ این حال کسی، زندہ نباشد..

بہزاد سرافراز - خورد شید

طرحِ لبخندِ تو کلِ بومِ جانم را گرفت
 حاکمِ دل بودم و عشقت نشانم را گرفت
 خواستم عاشقِ نباشم چشمت اما سحر کرد

میان اشک روانم، درون هق هق و آه...
به لکنت است زبان، واژه در بیان بی تو
دچار عشقم و آشوب در دلم برپاست...
زبانه می کشد آتش، به عمق جان بی تو

هنوزم جای داری در دلم ای عشق، محبوسی
تو تنها نور در شب‌های تارم... مثل فانوسی
نرفتی از دل و هر لحظه در یادم نشستنی با،
نگاهی خیره در چشمم به قاب عکس موروثی
نپرس از بوسه بر قاب و در آغوشم گرفتن ها،
اگر باشی به جای من، تو هم صدمبار می بوسی
نگاهم می کنند از طرز گفتار و به رفتارم،
میان جمع، تنها نیستم، بسیار محسوسی
بیا برگرد و بشکن قفل جادوی خیالات و،
رهایم کن از این افکار وهم آلود کابوسی

سر به روی شانه... مستم کرد با عطر تنش
خلق کرد او را خدا... زیبا به نحو احسنش
دوستت دارم که می گفتم به او، با لحن خاص،
چشم نازک... دلبری می کرد با جان گفتنش
در دلم غوغا، به سر شوری به پا بود آن زمان،
وقت رقصیدن که می زد چرخ با هر بشکنش
خرمن موهای مشکلی هم رها از روسری،
آبشاری بود آویزان... به روی گردنش...
چشمه‌ایش جام می، ابرو کمان، خوش نقش با،
سیب لبه‌ایش... به رنگ سرخ... با خندیدنش
محو رویش می شدم هر لحظه حتی بی هوا
سیر اما چشم من... هرگز نشد از دیدنش!
رفته اما، مانده ام با خاطراتی خوش از او
آرزو دارم نگه دارد خدا... از دشمنش...

طالب درد و هم دوا هستی
به تب عشق مبتلا هستی...
بی بدیلی میان هم‌تایان،
دُر نایاب و پُربها هستی
متعهد به نقطه ی عطفی
مرکز ثقل ماجرا هستی...
مبتکر در عمل به طنازی...
شوخ طبع و کمی بلا هستی
با نگاهت نشانه رفتی دل
مترصد به کودتا هستی...

حال خوش بی کمکِ عشق فراهم نشود
من عاشقی روحت شدم؛ زیبا زیاد است
میلی به بازار عروسک‌ها ندارم
یک دفترم؛ بر دست‌هایم شعر جان داد
جز تو کسی اینجا نمی‌گیرد غبارم
با درک بی شباهتِ خود زجر می‌کشم
یادت صفای سینه ویرانه من است
این شهر عاقل است که با جهلِ خود خوش است
دیوانه روح خسته و فرزانه من است
من عاشقی روحت شدم؛ زیبا زیاد است
میلی به بازار عروسک‌ها ندارم
یک دفترم؛ بر دست‌هایم شعر جان داد
جز تو کسی اینجا نمی‌گیرد غبارم

پریسا سیروس

با تو روی بندها راه می‌روم
واز چشم‌های آینه
در این سراب
بیداری را قد میکشم
بر سر در این باغ
ماه ...
با پیراهن اکلیلی
بهشت می‌فروشد
و شب کوزه‌هایش
از جاری چشم‌های خواب پر شده
جان سخت اما منم
که باز این دل‌تک دنیا
با زخم‌های نشانه رفته اش
خنده ای کبود
بر لبم قاب می‌کند

جواد کریمی

کمر خمیده عجب... قامت کمان بی تو،
پریده رنگ رُخم، زرد و چون خزان بی تو
ندیده ای که چه آورده ای به روز و شبم
گرفته طاقت و افتادم از... توان بی تو...
گذشته کار من از هر جنون، نگو که چرا؟
که پس نداده کس اینقدر، امتحان بی تو
گم درون خودم، بی خود از خودم هرگز
ندارد عقل و دلم هیچ... ساربان بی تو...

باوقاری، متین و یکدل چون
فارغ از لاف و ادعا هستی...
به تن و روحم التیامی پس
صاحب علم دکترا هستی...
آنچنان برده ای دل از من که،
عشق بی چون و بی چرا هستی

رد کرده ای از شهد و شکر، شاخه نباتی
داری به لب و گونه و غبغب... شعباتی
آگاهم و می خواند از این فاصله دور،
احساس من افکار تو را... با تله پاتی...
زیبایی بی حد تو در نوع خودش هم،
شد باعث، ایجاد، شکافی... طبقاتی...
شیرینی گفتار تو با لهجه سراسر،
جذابیتی دارد و... هم ریز نکاتی...
گلوآژه و هم قافیه ها، دسته به دسته،
صف بسته به توصیف تو همراه صفاتی
اندازه بر هم زدن پلک شمردم...
از چشم تو هی ناز و غنیمت لحظاتی
در بحر نگاه تو چنان غرق شدم که،
بیچاره دل امید ندارد... به نجاتی...

حدیث تولائی فر

ظاهراً خندانم اما از درون آشفته ام
گر نگویم پی نخواهی برد بر احوال من!

حسین مرادی

دسته هایم به خم و پیچ تو عادت کرده
پیش موهای تو اسکاج حسادت کرده
موفرفری ها

هم آغوشند و می رقصند باهم استکان همامان
نمی آید ولی آواز مستی از دهان همامان
غزل ها این خیالات بلند آوازه و پرواز
کجاهایی که می بردند ما را با گمان همامان
بلایی دست تقدیر از جدایی بر سر آورده
که بیش از درس دادن بوده زنگ امتحان همامان
قمر جان سوختم شاید شوم هاله به دور تو
امیدم نیست جز برخورد بین کهکشان همامان
دل سر به هوای من چه دیر این نکته را فهمید
زمین ما یکی اما جدا بود آسمان همامان
تو را می خواستم می خواهمت اما نشد یکسان

زمان همامان، زیان همامان، جهان همامان، زبان همامان
رنگ سیاهی زد جهانم آسمانم را
باید عوض کرد آسمانم را جهانم را
شد شانه های من کتاب زخم از یاران
باید ببوسم دستهای دشمنانم را
یک رنگی دل بر زمینم گرچه زد اما
لعنت نخواهم کرد قلب مهربانم را
با شعر تنها میتوانم درد دل کردن
اینکه 'به چشم هر که آمد نربادتم' را
از آدمیزده گریزانم ولی افسوس
از پای رفتن پیری ام برده توانم را
لکنت گرفته دست و پاهای زبانم را
دارد روانی میکند لحن روانم را
میرقصم و می لرزد و اشعار میخواند
بدمست کرده اسکانت استکانم را
این روزها یک جنگل وحشی ست این دنیا
در کنج آغوش تو می سازم جهانم را
گم میشوم پیدا کنم در نام زیبایت
با وصل میم ملکیت نام و نشانم را
"جانم عزیزم دوستت دارم" چه تکراری ست
ای کاش امشب بشنوم "پیشت بمانم؟" را

خدبچه لطفی (سحر)

اسفند خانوم! برقص!
حالا که بهمن رفته است از خانه ی تاریک شب!
حالا که دست سرد او از دامن چین چین گلدار تو
دوراست ،
با دنیا برقص...
بر انزوای کوچه ها ، آوازی از باران بخوان !
اشعاری از فردا بگو...
با یک نگاه مهربان
دستی بکش بر گیسو اش...
با لشکر رنگارنگ احساس خود
مرا ببر تا انزوای بغض قابله ای که بهار می زایاند...
تا سمت انقلاب شکوفه ها و جوشش چشمه های
غزلخوانش
تا آنجا که گندمزار موهایم بردستان خوشه های بلندش
در تابش آفتاب و جولان نسیم ، می رقصم...

حسین جهانبخشی

شعر در من خشکیده
اما چشمانت مرا می تکاند
بارم کلماتی که تو را دوست دارند
من را به یک استکان چای دعوت کن و بگو همچنان
می توانیم شخصیتِ قصه‌ی باشیم که در کودکی قبل از
خواب تصوّر می کردیم...
از سرزمین ناشناخته‌ای بگو که فقط خیال نیست و ما
می توانیم همچنان بالی برای پرواز داشته باشیم...
عزیزم بگو که اگر سقفِ آسمان را بشکافیم آن سوی ابرها
افسانه‌ها حقیقی هستند و تمام غیرممکن‌ها را برای یک
جغرافیای کوچک، نننیده‌اند.
بگو که اینجا شعر خواندن فقط یک ادعای تهوع آور برای
توجه نیست و یک زیبایی برای همزیستی ساده است.
لبخندی بزن نه اغواگرایانه برای دیوانه شدن؛ بلکه
معصومانه برای آرام گرفتن.
بگو که اینجا بهشت کوچکیست برای ما و هیچ آدمی آن
را خراب نکرده است.
بوسه‌ی تو هر چیز غیرمنطقی را برایم توجیه می کند.

می دانی در این دنیای فریب، رویایی بودن هیچ جایگاهی
ندارد اما چشمان تو چیز دیگری به من می گویند؛
می توانم در نگاهت واقعیت‌های قشنگی را پیدا کنم که به
زندگی پایبندم می کند...

Amir

یه زمانی خیلی تلاش می کردم که همه چیز رو درست
کنم،
حرفا رو توضیح بدم، خودمو اثبات کنم، نذارم چیزی
خراب بشه...
اما حالا فهمیدم که بعضی چیزا، خودشون مسیرشونو پیدا
می کنن.
هر چیزی که قرار باشه بمونه، می مونه،
و اگه قراره بره، هرچقدر هم که تلاش کنی، باز هم میره.
پس فقط آروم تر شدم...
پذیرفتم که هر چیزی درست سر جای خودش اتفاق
می افته،
و من فقط باید مسیر خودمو ادامه بدم.

ترانه بخوان تا آنجا که بر سایه درختی چشمه‌هایم را بسته
و به صدای پیچ پیچ شاخه‌های بلوط‌ها گوش جان بسپرم
...

بخوان که بنویسم بهار...
حالا که قدمه‌هایت را در آسمان برمی داری و وجب به
وجبت را نیلی می کنی تا چشمه‌هایم را بنوازی،
سلام مرا به دشتهای زمردین
به شعرهای دل‌تنگ
و به حرفهای ناگفته برسان
می دانی؟!
حوالی حال این روزهای ما
جای بهاری دل‌نشین، خالیست...

عطر اردیبهشت می پیچد
لابلای دقیقه‌های بهار
شاخه شاخه غزل می افشاند
روی سر سبزی تن اشعار
باز باران شوق می بارد
از تن ابرهای دل آشوب
باد در گوش کوچی می خواند
واژه‌ها را دوباره با تکرار
آی باد صبور سرگردان!!
دست بردی به گیسوان درخت
اندکی هم بیا و یک دو قدم
در حیاط ترانه ام بگذار
میهمانی دشت برپا شد
با حضور شقایق و لاله
ذره کوچکی ست از خلقت
نقشه‌ای بی نظیر و پراسرار
در دو چشمم بهار می رقصد
کوه... سبزه و اندکی واژه
با خودم گفته ام که ساکت باش!!!
دست از چیدن غزل بردار
توی گوشم بهار پیچ پیچ کرد
حال دنیا چه خوب و شیرین است
دفترت را ببند و گهگاهی
گوش جان به صدای من بسپار

معصومه بابایی (رهگذر)

((مرا ببخش که اینگونه دلتنگ به تو می اندیشم)) ؛
 باچشم بارانی
 مرا ببخش که نمیتوانم دل از تو بردارم
 مرا ببخش که شبها با فکر تو بیدارم
 وچه دلبرانه می آیی در خواب به دیدارم
 مرا ببخش که به عشقت دچار و بیمارم
 مرا ببخش که بی تو از دنیا و حتی ز خود بیزارم...
 مرا ببخش که همیشه باغمت ؛ زیر باران میبارم ...
 کاش ببینی چگونه به مهرت گرفتارم
 و همیشه تویی آرامش این قلب خودآزارم ...
 مرا ببخش که از دلتنگی ات
 اینگونه بی قرارم
 و تویی هذیان این تن تبارم
 مرا ببخش که خواستن همیشه توانستن نیست و هرگز
 فراموش نمیشوی از افکارم
 و تویی تا ابد غزل غمگین اشعارم ...
 بگو چه کنم که اینگونه از یاد تو سرشارم؟!
 ای زیباترین رویای روزگارم...

((مرا ببخش که اینگونه دلتنگ به تو می اندیشم))؛
 باچشم بارانی
 مرا ببخش که نمیتوانم دل از تو بردارم
 مرا ببخش که شبها با فکر تو بیدارم
 وچه دلبرانه می آیی در خواب به دیدارم
 مرا ببخش که به عشقت دچار و بیمارم
 مرا ببخش که بی تو از دنیا و حتی ز خود بیزارم...
 مرا ببخش که همیشه باغمت ؛ زیر باران میبارم ...
 کاش ببینی چگونه به مهرت گرفتارم
 و همیشه تویی آرامش این قلب خودآزارم ...
 مرا ببخش که از دلتنگی ات
 اینگونه بی قرارم
 و تویی هذیان این تن تبارم
 مرا ببخش که خواستن همیشه توانستن نیست و هرگز
 فراموش نمیشوی از افکارم
 و تویی تا ابد غزل غمگین اشعارم ...
 بگو چه کنم که اینگونه از یاد تو سرشارم؟!
 ای زیباترین رویای روزگارم...

چه کرده است چشمان تو با دلم؟!
 که جز تیر عشقش، نشد حاصلم
 من عشقِ تورا آنچنان زیستم
 ندانم که دیوانه یا عاقلم!
 و وقتی که غرقِ خیال توام
 من از قیل و قالِ جهان غافلم
 فقط باتو بزمِ دلم آرزوست
 فقط، با تو من شمعِ این محفلم
 به تو گفته بودم که تقدیم تو
 همه هستی ام ، قلبِ ناقابلم
 تمام دلم را به نامت زدم
 دریغا ! که من مُهری از باطلم
 نشد باورش قلبِ دیوانه ام
 که یک ماهی مرده در ساحلم
 به طوفانِ چشمت نشد دل حریف
 فرو رفته و قایقی در گِلم
 و پیداست راحت ز دستم شدی
 دلت شاد و خوش باد ؛ جان و دلم ...

چه کرده است چشمان تو با دلم؟!
 که جز تیر عشقش، نشد حاصلم
 من عشقِ تورا ؛ آنچنان زیستم
 ندانم که دیوانه یا عاقلم!
 و وقتی که غرقِ خیال توام
 من از قیل و قالِ جهان غافلم
 فقط باتو بزمِ دلم آرزوست
 فقط با تو من ، شمعِ این محفلم
 به تو گفته بودم که تقدیم تو
 همه هستی ام ، قلبِ ناقابلم
 تمام دلم را به نامت زدم
 دریغا ! که من مُهری از باطلم
 نشد باورش قلبِ دیوانه ام
 که یک ماهی مرده در ساحلم
 به طوفانِ چشمت نشد دل حریف
 فرو رفته و قایقی در گِلم
 و پیداست راحت ز دستم شدی
 دلت شاد و خوش باد ؛ جان و دلم ...

سیدرضا محمدی

بیچاره تو، نشسته به گرداب زندگی!
از نیکی زمانه ناپایدار، دور!
بیچاره من، به عادتِ غربت، گرفته خوا!
گشته است خنده ام، ز لبِ گریه دار، دور!
بیچاره تو، به خانه، گرفتارِ جنگسال!
بیچاره من، ز خانه و یار و دیار، دور!
شاید، دوباره عید بیاید برای ما!
شاید، زما نباشد، بهار، دور!

شب‌نم سهرابی (شهنم)

بی آغاز و بی فرجام او
جاری هم او
باقی هم او
اعلا و بی همتا هم او
راوی هم او
سائل منم
ساهر هم او
واقعیتِ رویا
خاب‌هایم قابلیت فیلم‌های جشنواره‌ای و سریال‌های
پُراسکار دارند.
از زمانی که خودم را به اسم شناختم تا کنون، خاب و
رویایی نیست که دیده باشم و به قعر آن راه نیافته باشم.
عاشق خاب‌های رنگی و آگامم هستم.
به بدترین شکل ممکن از فردای شبی که خابی بدشگون
دیده باشم، فراری‌ام.
سیاه می‌کند زندگی‌ام را.
شرطی شده‌ام.
شرط را باید به خود ببازم تا بپریم.
گاه خاب‌هایی بیش از حدِ مجاز خارج می‌بینم. پر از
تصاویر رنگی رنگی قرون وسطایی یا گاهی شاهانه.
خوش‌نشین چشمانم شده‌اند.
به رویایی شیرین و گس می‌مانند که دل‌کندن از
احوال‌اتشان، چون برادرشان مرگ می‌ماند.
در انتخاب جذابیت این دو رویا، حسی شبیه تولد و مرگ
می‌یابم که آن را هم دوست می‌دارم.

عباس اسدی

دست‌هایم
در این فضا می‌لغزند،
در جستجوی چیزی
که به آن تعلق داشته باشند.
اما هیچ چیز
جز ابهام،
جز تاریکی،
وجود ندارد.
و در این نبودن‌ها،
شاید درکی هست
از چیزی که
هرگز نخواسته‌ام بشناسم.

سفر آغاز نمی‌شود
در نقطه‌ای که نقشه نشان می‌دهد
بلکه از جایی در دل شروع می‌شود
که هیچ نشانی از آن نیست.
پاهایم در خاکِ ناآشنا
قدم می‌زنند و
آسمان بر سرم،
پوشیده از ابرهای ناشناس
رازی به من می‌گوید.
هر لحظه، مقصدی نو
در پشت هر پیچ و خم
و دل، همیشه
آرزوهای تازه‌ای دارد.
اما در پایان راه،
نمی‌فهمم
که آنچه یافتنی است،
نه مقصد که
خودِ سفر است.

شهر در خواب بود،
خوابی که بوی خون می‌داد.
کوچه‌ها زخم داشتند،
و دیوارها، چشم‌هایی همیشه باز،
که کابوس تاریخ را
در سکوتی خفه فریاد می‌زدند.
دستانی در تاریکی،

بر شیشه‌های یخ‌زده‌ی فردا خط می‌کشید،
 نامی که از گلولی شب بریدند،
 نامی که در چشمان تبارداران،
 میان دود و خاکستر،
 هنوز زنده بود: آزادی.
 چکاچک شمشیرها
 در کوچه‌های بی‌فردا پیچید،
 گلوله‌ها، پرنده‌ها را از خواب پراندند،
 و در میدان،
 طناب‌ها بوسه بر گردن نام‌های ممنوع زدند.
 اما باور کن،
 حتی اگر بر لبان دوخته فریاد بمیرد،
 حتی اگر در آتش،
 کلمات خاکستر شوند،
 حتی اگر آفتاب را در زنجیر کنند،
 نامی که در رگ‌های تاریخ جاری‌ست،
 نامی که از خون جوانه می‌زند،
 می‌ماند...
 می‌ماند...
 آزادی.

سفر آغاز نمی‌شود
 در نقطه‌ای که نقشه نشان می‌دهد
 بلکه از جایی در دل شروع می‌شود
 که هیچ نشانی از آن نیست.
 پاهایم در خاک ناآشنا
 قدم می‌زنند و
 آسمان بر سرم،
 پوشیده از ابرهای ناشناس
 رازی به من می‌گوید.
 هر لحظه، مقصدی نو
 در پشت هر پیچ و خم
 و دل، همیشه
 آرزوهای تازه‌ای دارد.
 اما در پایان راه،
 نمی‌فهمم
 که آنچه یافتنی است،
 نه مقصد که
 خودِ سفر است.

ما رهگذریم
 سایه‌هایی که بر دیوار زمان می‌لغزند
 صداهایی که در هیاهوی روزمرگی گم می‌شوند
 داستانی که پیش از آنکه گرم شوند
 فراموش می‌شوند...
 تا هستم، صدایم کن!
 با نام کوچکم، بی‌هیچ واژه‌ی اضافه
 بی‌هیچ فاصله‌ای میانمان.
 دستم را بگیر
 پیش از آنکه باد نشانی‌ام را ببرد
 پیش از آنکه خاک قصه‌ام را ببندد.
 ما آدم‌ها عجیبیم...
 وقتی هستیم، نمی‌بینندمان
 وقتی می‌رویم، قاب عکس‌هایمان را غبارروبی می‌کنند...
 به جای دست‌های گرممان
 به سنگ سرد مزارمان پناه می‌برند...
 به جای نگاه پر از زندگی‌مان
 با عکس‌های بی‌جانمان حرف می‌زنند.
 زندگی، چشم به هم زدنی‌ست
 ساعتی شنی که بی‌وقفه می‌چکد
 ما اما همیشه فکر می‌کنیم
 فرصت داریم...
 فکر می‌کنیم فردایی هست
 برای گفتن دوستت دارم
 برای بخشیدن
 برای در آغوش کشیدن
 غافل از آنکه مرگ
 هیچ قراری را عقب نمی‌اندازد.

قول

باران بی‌وقفه می‌بارید. هوا سنگین بود و خیابان‌های
 خیس و خاموش شهر، در سکوتی وهم‌انگیز فرو رفته
 بودند. چتر را محکم‌تر گرفت و نگاهش را به سنگ قبر
 روبه‌رو دوخت. نوشته‌های روی آن به‌سختی زیر قطرات
 باران دیده می‌شد، اما نیازی به خواندنشان نداشت؛ خوب
 می‌دانست که نام عزیزی آنجا حک شده است.
 دست‌هایش لرزید. انگشتانش را روی نام او کشید و
 صدایش در گلویش شکست. "ببین، بازم اومدم. مثل
 همیشه... اما این دفعه فرق داره." بغضش ترکیب و

ما درختانی هستیم که ریشه در ژرفای زمین دارند، اما دل در هوای آسمان. هر برگ ما رازیست از سرگذشت باد، هر ساقه‌ی ما قصه‌ایست از باران و هر شکوفه‌ی ما نویدی از بهار. ما رودهایی هستیم که سنگ، سدِ راهمان نمی‌شود. سکون، مرگِ ماست و تلاطم، نشانِ حیاتِ ماست. ما هم‌صدای بارانیم وقتی که در دلِ دشت زمزمه می‌کند، هم‌نفسِ مهتابیم وقتی که شب، آرام بر سرِ زمین چادر می‌گستراند.

ما زنده‌ایم در رنگِ سبزِ برگ‌ها، در طلوعی که هر بامداد آفتاب را از خوابِ شبانه برمی‌انگیزد. زنده‌ایم در تبسمِ گل‌ها، در سرخیِ غروب، در آغوشِ گرمِ زمین و نوازشِ نرمِ نسیم. ما در تپشِ زمان جاری‌ایم، در گذرِ لحظه‌ها جاودانه‌ایم. حتی اگر شب، گاهی پرده بر روی زمین بکشد، حتی اگر زمستان، گاه سرانگشتِ سردش را بر تنِ طبیعت بنشاند، ما باز در پسِ پرده‌های تاریکی در دلِ سرمایی که از پسِ آن بهاریست، زنده‌ایم؛ چونان آتشِ خاموش‌نشده‌ی امید، چونان شعری که در گوشِ جهان زمزمه می‌شود، چونان ترنمی که در حنجره‌ی باد، بی‌پایان می‌وزد.

ما زنده‌ایم، آن‌گونه که زمین زنده است و آن‌سان که خورشید هر روز بی‌خستگی برمی‌خیزد و با نورش قصه‌ی زندگی را دوباره می‌نویسد.

علی ارجمند

ازاین به خمره نشستن، ازاین خراب شدن
چقدر فاصله مانده است تا شراب شدن؟
رها کنید مرا تا رها شوید از من
عذاب می‌کشم از مایه عذاب شدن
دل گرفته از اینجا، کجاست تنگ خودم؟
چه سود ماهی آزاد منجلا ب شدن؟
پرنده بودن و کابوس میله و چنگال
پرنده بودن و هرصبح خیس آب شدن
شبه پنجره یک عمر سنگسار شوی
به جرم عاشق چشمان آفتاب شدن
بخش رود بلندم، چراکه راهی نیست
دراین وفور بیابان، بجز سراب شدن ...

اشک‌هایش با باران درآمیختند. "دارم میرم. برای همیشه. دیگه این شهر، این خیابونا، این نیمکت پارک که با هم روش می‌نشستیم، هیچی برام معنی نداره."

باد سردی وزید. انگار طبیعت هم دلش گرفته بود. خاطرات یکی‌یکی در ذهنش جان می‌گرفتند؛ اولین باری که یکدیگر را در دانشگاه دیده بودند، آن خنده‌های بی‌پروا، آن دست‌های ظریف که همیشه از سرمای زمستان فرار می‌کردند و در گرمای دستان دیگری پناه می‌گرفتند. اما حالا... حالا دیگر دست‌هایش سردتر از همیشه بودند و هیچ‌کس نبود که گرمشان کند.

از جیبش نامه‌ای بیرون آورد. همان نامه‌ای که هیچ‌وقت جرئت نکرده بود بدهد. صدای شکسته‌ای در سرش زمزمه کرد: "شاید اگه زودتر بهش می‌دادم، الان اینجا نبودم... شاید...". اما دیگر فایده‌ای نداشت. نامه را روی سنگ قبر گذاشت، چتر را بست و اجازه داد باران صورتش را بشوید. قدم‌هایش سنگین بود، اما باید می‌رفت. پشت سرش، باد نامه را ورق زد و قطره‌ای جوهر را روی نام حک‌شده پخش کرد. انگار که خودش هم داشت گریه می‌کرد.

از آنجا دور شد، اما هر قدم که برمی‌داشت، خاطرات بیشتر به ذهنش هجوم می‌آوردند. روزهای خنده، شب‌های قدم زدن زیر نور چراغ‌های خیابان، لحظاتی که در سکوت کنار هم نشستند و فقط به صدای هم گوش سپرده بودند. تمام آن لحظات حالا مثل کابوسی از دست رفته بودند.

به ایستگاه قطار رسید. آخرین باری که آنجا بودند، قول داده بود که هرگز تنها نرود. اما حالا دیگر چاره‌ای نبود. قطار با سوتی طولانی از راه رسید، و او سوار شد. چشمانش به شیشه مه‌گرفته خیره شد، گویی که هنوز منتظر نشانه‌ای بود. اما دیگر چیزی باقی نمانده بود. قطار حرکت کرد و او در دل شب ناپدید شد.

ما زنده‌ایم؛ همچون نبضِ تپنده‌ی خاک در امتدادِ هر رگِ زنده‌ی زمین، در آهنگِ آرام و پیوسته‌ی طبیعت. ما در نسیمِ بامدادی جاری‌ایم، در عطشِ شب‌نم بر گونه‌ی گلبرگ‌ها در صدای قدم‌های باران بر شانه‌های خسته‌ی خاک. هرگاه که باد گیسوانِ درختان را شانه می‌کند، هرگاه که دشت، لبخندِ گندم را بر لب می‌نشاند، هرگاه که رود، بی‌تاب از آغوشِ کوه به دریا می‌رسد، ما آنجا هستیم؛ زنده، جاری و ماندگار.

علی فعله گری

در دام خم زلف تو عمری نگرانم
 زین روست که بر باد شده تاب و توانم
 تو شمع وجودی و منم پیله ی نارس
 پروانه صفت گرد رخت در دورانم
 آتش زده ای بر همه ی بود و نبودم
 ز آن شعله ی عشقی که فکندی به روانم
 این دل شده مدفون و ، به آوار نگاهت
 بگذار در این کلبه ی ویرانه بمانم
 من ماندم و یک دل به هوای سرکویت
 آواره ترین عاشق این عهد و زمانم
 چشمم به رخت خیره ز هجران که چه سازم
 چون غنچه ی نورسته که آماج خزانم
 من آمده ام بر سر کویت به گدایی
 تا از غم هجران تو خود را برهانم
 با چشم خمارت به دل زار نظر کن
 آن ناز نگاهت شده آرامش جانم
 صد شکوه به دل دارم و با یک دل محزون
 در پای دل سنگ تو عمری ست دوانم

از کوچه ی دلدادگان یک دم گذر کن
 از ناله ی شبگیر ما ، خلقی خبر کن
 همراه من یکدم بیا ، حالم خراب است
 با این دل دیوانه ام یک شب سحر کن
 امشب دلم در بندگیسویت اسیر است
 صد بار گفتم ، از خم زلفش حذر کن
 دیدم میان عقل و دل در گیر وداری
 گر عاشق دلداده ای قصد خطر کن
 با باده ی نابی از آن لعل شکر ریز
 حال پریشان مرا ، زیر و زبر کن
 دل غرق احساس تو و عقلم گرفتار
 در حل این مشکل بیا شق القمر کن
 در بزم دل گاهی بیا ، دستی برافشان
 امشب دل دیوانه را، دیوانه تر کن
 در جمع مشتاقان به یک ناز نگاهت
 این عشق جانسوز مرا تو شعله ور کن
 امشب میان میکده در جمع مستان
 با ما بمان و تا سحر، پیمان سر کن
 یک شب بیا با عشوه های دلربایت
 درد فراق را نگارا ! بی اثر کن

در بزم باده نوشان ، غم با خبر نگرده
 در جمع می پرستان عمرت هدر نگرده
 صد درد عاید شد بعد از فراق ای یار
 این شام تار غربت ، گویا سحر نگرده
 در باورم ننگجد ، با من چه ها نکردی
 بر چهره ی غمینم ، لبخند بر نگرده
 هر گه ز من گذشتی تیغی به جان نهادی
 ای کاش عاشق زار، خونین جگر نگرده ؟
 گویا نظر نداری ، بر این فتاده از پا
 تا در فراق ای گل، صد دیده تر نگرده
 دردم به کس نگفتم ، رازم به دل نهفتم
 دیدم که هر سمیعی صاحب نظر نگرده
 از جور تو زمانه ، من ماندم و دلی خون
 داغی به سینه دارم این غصه سر نگرده
 گفتم بیا به کویم ، ای غم به پیش رویم
 با من در این بیابان، کس همسفر نگرده
 ناصح بیا در این شب، آهی ز دل برآریم
 شعری ز جان نخیزد ، شهد و شکر نگرده

علی نصیر فام (A.N)

شب همه شب در هوایش تا سحر
 در غم عشقش کنم سینه سپر
 در قبال تیر عشقش چون کنم
 همچنان ناوک زند با یک نظر
 این دل بیمار و زارم تا به کی
 زانتظارش سوزد او اندر شرر
 گوش فرمانیم ما استاد خویش
 استمع عن ما نهی فی ما امر
 یار ما با هر خسی شیرین بود
 وای اگر قلبش شود همچون حجر
 صیت جورش جمله عالم بر گرفت
 گر بخواهم من فرار این المفرد؟
 دل بدان شیرین سخن دادم شبی
 آن پری رخ صورتش همچون قمر
 در فراق روی شمس المظهرش
 خون ببارد ز آسمان همچون مطر
 در افق چشمان همچون لولوش
 در تلاطم زیر دریا ها درر

عماد خراسانی

تو که یک گوشه چشمت غم عالم ببرد
حیف باشد که تو باشی و مرا غم ببرد
نیست دیگر به خرابیات، خرابی چون من
باز خواهی که مرا سیل دمدام ببرد
حال آن خسته چه باشد که طبیبش بزند
زخم و بر زخم، نمک پاشد و مرهم ببرد
آن که بر دامن احسان تو آتش دسترسی ست
به دهان، خاکش اگر نام ز حاتم ببرد
رنج عمری، همه هیچ است اگر وقت سفر
رخ نماید که مرا با دل خرم ببرد
من ندانم چه نیازی ست تو را با همه قدر
که غمت دل ز پرزاده و آدم ببرد
جان فدای دل دیوانه که هر شب بر توست
کاش جاوید، بدان کوی مرا هم ببرد
ذکر من نام دلارای حبیب است عمادا!
نیست غم، دوست اگر نام مرا کم ببرد

فاطمه

از روزی که باهات آشنا شدم
فهمیدم آدم زندگیمو پیدا کردم،
فهمیدم همونی که به عمر منتظرش بودم
تویی وحالا میخوام با تمام زورم و توانم
مراقبت باشم
یه جوری که نزارم برات هیچ اتفاقی بیفته،
میخوام باهم دیگه حس عشق رو تجربه کنیم و
کناره هم پیشرفت کنیم و اگه الان کنار می
دلیلش اینه که تویه دفعه خیلی برام
مهم شدی
ومن از ته قلبم دوست دارم

فرشته پگاه (ف.پگاه)

نیست در نفس منت جای، کسی رنجاندن
گر برنجانی دلم با تو محبت دارم
تا تهی گردد دل دیوانه ام از مهر تو
تا کجا باید بمیرم روز و شب با یاد تو
من از میخانه ی چشمت دمی آرام نمی گردم
مباد روزی که کم آید ز خمخانه دل مارا
با هر تپش قلب ز دلم آه کشیدم
ای آتش جان سوخته ام دست نگهدار

چون نظر بر منظرش آید همی
مست و مسحورم کند زیبا بصر
دل به یغما دادمی اندر رهش
از برای ترک جان بندم کمر
عقل ما واقف نشد زاسرار غیب
خوش بود مستی و خوابت ای پسر
چون که آخر قصه فانی بودن است
تا چه جویی زین حقیقت در به در
نکته ای گویم تو را ار عاقلی
دم غنیمت مییدار ای پرگهر
جمله ما از خاک باشیم استوار
عاقبت برمی دمد زان نیشکر

از دور همی بینم شیرین صنی جانان
آن یار سیه ابرو در دیده من حورا
آن زلف سیاهش بین آن گونه سرخش بین
بس عشوه و ناز آید دل می بردم یغما
آن شمس و قمر بینی افکنده سرش باری
مهجوری و مستوری شاید به برت یارا
میخواره و مخمورم از خمره چشمانت
از خر خرد آموزد آن کس که شود خمر
از نفس مسیحایش از سحر سحرزایش
بس مرده شود احیا یحیی کرمه موتی
چشمان چو یاقوتش آن چهره شیرینش
وز شمه مشکینش هر شب بشود یلدا
از در درر آویزد بر در درم آویزد
بربر بکشد بر در در بر بکند دیبا
از هر طرفم حرمان هرهر کند و خندان
واز هوش هوس بازش بر هم بزند دنیا
اختر و فلک گوید هی غبطه بر آن دلبر
آن خالق باری هم احسنت کند طوبی
می در کف و معشوقم در دست عدوانم
لب بر لب من کوزه نفسم بکشم عمدا
برخیز و به دور افکن غم ها و خواطر را
مطرب بزن آن سازت بس شاد بکن دل ها

فیروزه سمیعی

رود از خودش می پرسد:

چرا من؟

چرا همیشه باید بروم؟

کاش سنگی بودم

تکه‌ای فراموش شده از کوه

که هزار سال خواب می دید

و خوابش را

به بادها تعارف می کرد

اما نه!

رود نمی خوابد

رود نمی ماند

رود فقط...

آق می کند!

زنی کنار رود نشسته

به چشمانش دست می کشد

چشمانی که دیگر نیستند

چشمانی که همیشه "خواهند بود"

و "همیشه" یعنی چیزی که رود

با خود برده است

رود از خودش می پرسد:

پس چرا هنوز اینجاست؟

چرا هنوز زنی کنارم گریه می کند؟

چرا هنوز نفرینی در شب پنهان است؟

من که رفتم!

زن می خندد

می گوید:

"تو نرفته‌ای

تو گیر افتاده‌ای

در من

در چشمانی که دیگر نیست

در آق شدنت

در خاطره‌ای که هیچ وقت

به دریا نمی رسد"

بهزاد سرافراز

ایستاده‌ای در باد

با خستگی اسفندی

که در مثنی سرد

به آتش می افتد

بنگر

مهمانی باد است

و عشق

دودی سرگردان

که از اخگری خاموش

به آسمان می خزد

کاش نوری در چشم‌هایت بود

و دستی از روشنی

آن‌گاه

غبار از چهره‌ی ماه

می‌گریخت

دروغم موجی از آتش

شبی بی‌ماه و بی‌فانوس

جهانم کوچه‌ای تاریک

پر از بن‌بست و کابوس است

کجای این جهان هستم؟

چرا این سایه‌ها با من

چنین آرام می‌رقصند؟

چرا هر صبح و هر شب را

همان تکرار می‌بینم؟

زمین از زیر پایم رفت

فرو افتادم از خویشم

نه راهی هست، نه همراهی

نه حتی فرصتی کوتاه

که از این بند رستم من

کجایی ای خیال خوب؟

کجایی ای امید من؟

بیا در ساحلی خاموش

قدم بردار با پایم

که شاید ماه پیدا شد

که شاید این شب بی‌نور

به صبحی تازه پیوسته

جهانم باز بیدارست...

محمد مروجی

زندگی علاوه بر طول و عرض، "عمق" هم داره!
آیا همینجوری که داری تو مسیر زندگی پیش میری،
عمیق هم زندگی میکنی؟!
این همه عجله و استرس برای چی آخه؟ به کجا میخوای
برسی؟
بخدا هیچی تهش نیست.
زندگی تو همین لحظاتی که مثل باد داره میگذره و تو
هم بی توجه از کنارش میگذری.
آخه کی تضمین کرده که یه روز دیگه، یه ساعت دیگه یا
حتی یه دقیقه دیگه زنده ای؟!
پس چرا عشقتو، لبخندتو، لذتتو، پولتو، شادی و تفریحتو
نگه میداری واسه فردایی که هیچ کس نمیتونه قول
اومدنشو بده؟!
قشنگ زندگی تو زیر زبونت مزه مزه کن.
طوری زندگی کن که انگار آخرین باریه که داری همه
چیو تجربه میکنی.
جوری به زیباییها و مناظر اطرافت نگاه کن که انگار
آخرین باریه که داری نگاهشون میکنی.
جوری به اطرافیانت عشق بورز که انگار آخرین باریه که
داری میبینیشون.
جوری از غذا خوردن لذت ببر که انگار آخرین باریه که
داری غذا خوردنو تجربه میکنی
اونوقته که زندگی رو با تمام وجودت تجربه و لمس
کردی.
طوری زندگی کن که اگه هر لحظه عزرائیل اومد جونتو
بگیره با آمادگی کامل بگی بزنی بریم. نه اینکه ازش مهلت
بخوای که فقط یک بار دیگه زندگی کنی.

محمد حسین افشار

پدرم در برف رفت
مادرم در باران
هر دو
با چمدانی از سپیده و خاطره و لبخند
و هنوز
زندگی در آینه‌ها جاری بود.
باران که می‌آمد
پدرم
دست‌افشان به دعا می‌رفت

باید تصمیم می‌گرفتم
اما هیچ کدام از من‌ها
پاسخ ندادند
بی‌خوابی فقط سوال می‌سازد
یک لحظه فقط یک لحظه
در سکوت بی‌سایه
شاید... شاید فقط باید تماشا می‌کردم
و در دل شب
نگاهم به عکس‌ها خیره شد
چطور ممکن است
کسی در دل خواب
هنوز از آن سوی در
سراغت را بگیرد؟

محمد شریف

آخرین خاطره مانده به جا را می‌برد
رفتن او چه بگویم که چه‌ها را می‌برد...
این قطاری که پس از رفتن خود سوت کشید
رفت... اما همه هستی ما را می‌برد
شرح تعلیق شده رفتن و برگشتن او
ایستگاهی سفر خوف و رجا را می‌برد
موقعی که به من از کوپه خود می‌خندید
خنده‌هایش دل‌محبوب خدا را می‌برد
علت رونق‌گُفر است و مسلمان‌سوز است
لحن لبخند ملیحش که حیا را می‌برد
ریل‌هایی که مرا از سفرش من‌ها کرد
حاصل جمع همه فاصله‌ها را می‌برد
تا که می‌خواستم از دوری او شکوه کنم
با کمی خنده مرا سوی مدارا می‌برد
پای من خسته شده... حوصله‌ام سر رفته
با خودش کاش من بی‌سر و پا را می‌برد...
این قدر ریزه‌کاری و ناز زنانه چیست؟
عمری ست من اسیر توام، فکر دانه چیست؟
پلکی به آسمان و به دریا نگاه کن
تا دستگیرشان بشود بیکرانه چیست
گفتی که در نبودن من گریه می‌کنی
حالا که در کنار تو هستم بهانه چیست؟
من پیش توام... لحظه به لحظه... همه عمر
گور پدر هر که مرا با تو نمی‌خواست...

محمد دانیال خیاطی (م. قاصدک)

حالا
حالا کہ اسمت در شناسنامہ ام
خوابیدہ است
چہ فرقی می کند مرگ با کدام قطار بیاید
دیگر در خواب‌هایم
بہ دنبال یک جفت چشم نیستم
کہ ستارہ‌هایم باشند
حالا کہ می توانم شب را در جیبم بگذارم
چہ فرقی می کند روز
گل آفتابگردان تعارف کند یا خورشید را
حالا کنارم هستی و
دہانت شعر تازہ تری برایم دارد
دست‌هایت شہر را گرم می کند
و تنهایی کہ سایہ‌ای بزرگ بود بالای سرم
از خانہ ام رفتہ است
ما در بند یکدیگر نیستیم
در بند بند وجود یکدیگریم
عشق ما در آزادی می روید
نفس می کشد
زندہ می ماند
عشق تنها پرنده‌ای است
کہ نمی تواند در قفس باشد
بیا آن را بہ آسمان ہدیہ کنیم
شعرهای من
سیاہ تر از شب‌اند
اما درونم آفتاب جاری است
نسیم بوی درد می دہد
اما در گلویم
آواز مہربانی است
تو اما
ای فانوس شکستہ
سر تا پای تو جنگ است
چشمت آتش
دستت تفنگ
و صد پروانہ‌ی بی گناہ
در قلب سیاحت می سوزند
صد پرنده‌ی خستہ

رقص سنبله‌های گندم را
برف کہ می بارید
مادرم
آش رشته بار می گذاشت
بہ سلامتی خواب‌های سپید خاک
و من
کہ دفترهای چہل برگ را
دوست تر داشتم از دفترهای صد برگ
بادا کہ
مشق زندگی ام سبک تر، کوتاہ تر!
هنوز
زندگی در آینہ‌ها جاری بود کہ
پدرم در برف رفت
مادرم در باران
و ایوان حیات
آنقدر چشم بہ راہ ماند تا شاعر شد.

ہم پاسخی ہم اینکہ سؤالی، غزالہ جان!
ہم ممکنی ہم اینکہ محالی، غزالہ جان!
ہم فکر می کنم کہ کجا دیدہ ام تو را!
ہم فکر می کنم کہ خیالی! غزالہ جان!
ہم اینکہ می شکوفی و ہم اینکہ می وزی
ہم باغ و ہم نسیم شمالی، غزالہ جان!
ہر صبح عطر تو سر صبحانہ با من است
عطر لطیف چای شمالی، غزالہ جان!
نان و نمک، ہمیشہ برایم مقدس اند
لذات لقمہ‌های حلالی، غزالہ جان!
وا می کنم بہ یاد تو وقتی کہ سر کتاب،
تأویل استخارہ و فالی، غزالہ جان!
مشتاق جوئیبار صدایت، پرنده‌ها
موسیقی روان و زلالی، غزالہ جان!
گیسو پریش کردی و دادی بہ دست باد
زیبا چنان شدی کہ مثالی، غزالہ جان!

در چشم، غمزہ داری و در غمزہات، غزل
شہلاتر از دو چشم غزالی، غزالہ جان!
با اینکہ دوری از من و دور از توأم ولی،
مضمون شعرهای رئالی، ...!

در درد و دل ها گفتم از بار غمی که میکشم...
از حال ویرانم شنید، گفت «این، برایت بهترست»
پرسیدی از من «پس چرا حالا کنی افشای راز؟!»
گفتم «چه فرقی میکند؟ دیگر که چشمانم ترست!»
من خون دل ها خورده ام، از دست تو اما هنوز
جای تو ماندم پای عشق... این کار یارِ دلبرست
گر افتی از چشم معین، هرگز نماند بی جواب
آهم بگیرد گر خدا، بین من و تو داورست...

مریم فیروزیان فیروزه - خوشه خوشه

در زمهریر دل
نیامدنت را
اشک مریم پلک می زند
نمی دانم!
به فلسفه‌ی کدام فیلسوف
اما
زمان و مکان برایم بی تعلق اند
فصل ها همه یک رنگ
روزها همه بی دل...
کاش
اندکی مسیحا شود
نفسی از نگاهت
تا مردمکها
زمین بزنند
یهودای حسرت را...
در آغاز قصه‌ی آرزو
با صدای امید
حضرت دل دار می خوانمت
به امنیت لبخند و
لهجه‌ی نور
پرنده‌ی آتش بخوان مرا
پر سیمرغ خاطره را
بر جانم روشن کن
تا در پایان
چتری از آغوش را
میان بارانهای دونفره
دوره کنیم...

در دست‌های جان می دهند
ما
با یکدیگر
تفاوت داریم

او را بیرون می آورم از قاب عکس
در نگاهش
پنجره‌ای رو به عشق باز است
در خانه قدم می زنیم
تکه‌ای لبخند را
از صورتش می کند و
کف دستم می گذارد
در آینه گم می شویم
ناگهان
بیرون می آییم از آینه
به خیابان می رویم
کلانه می خوریم
سپس برمی گردیم و
در قاب عکس می گذارمش
برای روزی دیگر
* کلانه یکی از غذاهای کُردی است که در مناطق
مختلف کردستان تهیه و پخت می شود.

در بهاری
که پابرهنه می رفت
بر روی شیروانی‌ها،
در بارانی
که مازندران را به آغوش کشید
گم شدم
هنوز ساری
زیر چترم نفس می کشد،
فریاد زنبق‌ها
در کفش‌هایم مانده است

محمد معین محمدی

هر دفعه گویم با خودم، این دفعه، بار آخرست
اما همیشه باز هم، فکر و خیالش در سرست
احساس دلتنگی چو در من میکند گاهی اثر
گرگ خیالت، در کمین، دنبال صید دیگرست
عشق چو افتد کار خود را میکند بی اطلاع
یک باره دیدم آتشی، بر قلب و جان و پیکرست

بکوب

بر این خاموشی خاص و

بهانه‌ای گرم بتراش

تا سربه‌راه شود حوصله

و فانوس

صبح به دست

از خیابان تنهایی بگذرد

و دست‌های باران خورده‌ی تو را

از برق بلا دور کند

شادی

از چهارسو

به خانه‌تکانی خاک مشغول شود

دل

به چه‌چه‌هی چکاوک حکم کرده و

ماه

باد را به سیاه‌چاله‌های دور دست تبعید کند

تا آب

در این آرامش پر ماجرا

شمعدانی‌ها را به جشن آتش و آفتاب دعوت بگیرد...

الغیا چند کلمه دارد؟!

چند کلمه‌ی آن نقطه دارند؟!

نقطه‌هایی امن!

در این دومینوی سوال

استاندارد نقطه‌ها

برایم نقطه‌ی نام تو است

نقطه‌ای

که خلاصه‌ی هُرم عاشقانه‌هست

و حریم دل

حرم یاد تورا

بر آن دخیل بسته...

مصطفی ارشد

" غایت عشق "

گفتا که دلدادگی، عزلت و مرض است

گفتا که با یار چه حاجت به عوض است؟ بگذشتم از این

عالم و خود را چو ندیدم

عاشقی من، عین بقا و غرض است

" پرواز بی نفس "

آن درد جو، این دل شفا

ای مرهمِ پنهانِ من

ای شورِ شورِ شورِ من

ای ایمانِ ایمانِ من

از غم رها کن

زین قفسِ پرواز کن

با یک نفس

در این سکوتِ بی‌کس

ای نغمه‌ی بارانِ من

پرواز کن

" صبر در فراغ "

در دوری هزار شب و روز بس نکند

غمِ دل چه بود، حدیثِ آه کس نکند

این راه کسی رود که در هر سحری

صد اشک بریزد و به خواب روا نکند

" راه نجات "

ای شوقِ بی‌پایان، در سینه جان گرفتن

این لحظه‌های سخت، با تو به سر بُردن

دنیای سردِ غم، در پیشِ چشمِ خسته

با عشق و امید، این رنج را شمردن

در شهرِ بی‌وفا، گم‌گشته در سیاهی

از نورِ دیدگان، راهِ نجات بُردن

چون قایقی شکسته، در موجِ بی‌کران

با یادِ تو، دلم را سوی ساحل بُردن

شاید که با نگاهی، این زخم‌ها

بیندم

با ذکرِ نامِ تو، از نُو جهان گزیدن

باشد دلم آرام در حسرتِ دیدارت

شاید شبی به رویا، این راز را شنیدن

" قصه‌ی عشق "

بین، خورشید امید، از افق سر می‌کشد

صبح روشن شده، غم را ز دل دور انداز

خاطرات شیرین

در هوای سینه، با یاد تو جان می‌گیرند

پنجره رو به باغ

با عطر گل‌ها

در رقص آرام باد

چه خوش صیدِ دلمِ کردی بنامِ چشمِ مستت را
که کس مُرغانِ وحشی را از این خوشتر نمی‌گیرد
سخن در احتیاجِ ما و استغنائی معشوق است
چه سود افسونگری ای دل؟ که در دلبر نمی‌گیرد

مهر دادپورانیان «پور مهر»

اساس کارِ این دنیایِ باطل
تو گویی گشته است اینکه کُشد دل

مرا در دل ؛ غمی باشد نهانی
که از سوزش؛ بسوزانم جهانی

یقین دارم، اگر بلبل بمیرد
غمی بسیار گلها را بگیرد
درونِ سرزمینِ گل و گلشن
شده مالوفِ بلبل؛: دوست، دشمن
که آن خوشخوانِ زیبایِ سبکبار
به گلها سر زدن هر روزِ آش کار
بخواند او آنچنان در باغ و بُستان
که شادان شد همان آن سنگِ بی جان
دگر بود عادتِ گلهای آن باغ
شنیدنهای آن موسیقی داغ
گل و شمشاد و سرو و تخته سنگ
اگر روزی نبود او؛ سخت دلتنگ
ز این؛ آن سنگ و *دار و جمله گل
پس از چندی شده مانوس بلبل
چو همدوش تنِ عشق است عادت
بود وابستگی‌ها مان *گرامت
دلیلِ آن عذابِ بعدِ هجران
بود عادت به یاران از دل و جان
گمانم عادت است آن عشق شیرین
که شد تلقینِ ما از عهدِ دیرین
بگویند عشق باشد جاودانه
ولی کو عشق جاوید این زمانه؟
به محض رفتن ماهها و هفته
ببینی عشقِ بار از سینه رفته
اگر کامی ز معشوقِ نیایی
بسا با فکرِ مرگِ او بخوابی
ز این گویم که عشق افسانه ای هست
که باید دفتر آن را دگر بست
ز عادت دادن خود بر دگر کس
شوی عاشق همین، حرف دگر بس

ببین، زندگی صدا می‌زند از شوق، دل پاک تو را
چشم تو لایق دیدن نوری جاودان است
پلک‌ها را بگشا، شوقی به دل انداز و بیا
و بیا تا جایی که نور ماه به قلب تو امید دهد
و زمان قصه‌ای از عشق، برایت بسراید با تو
و ترانه‌های دل، جان ترا با نوای خود آرام کنند
عاشقی هست در آنجا که به تو خواهد گفت
بهترین حس، رسیدن به دلی است که از محبت لبریزتر
است

"راز هستی"

چرخ روزگار گرچه بر وفق مراد نیست
دایم چنین نماند، حال دوران غم مخور
مگذار که نومیدی بر جان تو چیره شود
در پشت پرده‌ها رازی نهان است، غم مخور

"دار و ندار"

دلتنگ توام، ای همه دار و ندارم
جز وصل تو، دیگر چه تمنا دارم؟
این دوری و حسرت، شده کار هر شب
ای کاش سحر شود، تو آیی کنارم

منوچهر آتشی

ای شب!
به من بگو
کنون ستاره‌ها
نچواگران مرثیه‌ی عشق کیستند؟
هنگام عصر بر سر دیوار باغ ما
باز آن دو مرغ خسته چرا می‌گریستند؟

منیژه پور علی

آونگ شد دلم که تو باور کنی که عشق
یعنی همیشه در طلبت دست و پا زدن

مهدی

با یاد تو یا رب! به جهان شادانم
در اوج غنا بنده‌ی آن جانانم
تا نزد تو هم بنده بود عنوانم
بر هر ملک ملک جهان سلطانم

تبسم بر لب خنجر به دست
نگه بر من کنی زان چشم مست
زنی خنجر به هردم بر دلی ریش
چه بد دادی سزایم، ناز شصت

ای * نرگست به قلبت پرده نشین اسرار
با من بگو دمی از آوار سخت تکرار
وقتی خلاف * عارض گوید جریده دور *
گویی که نقض عقل است اندیشه یا که پندار
زین چرخ دور دَوّار احوالمان آسَفا
راحت ز ما گرفتند این حاکمان جَبّار
وقتی فغانِ آتش دیدم ز سوز هر دل
بر عدل خالق این شد: بدرود ایها الیار
مرگ شعورِ شعرم خواهد بسی به اصرار
آنی که حرف حق را هرگز نشد خریدار
وقتی که تیغ * غدار گردد کلام هر یار
نجوای آهوان هم باشد چو جیغ گفتار
گردد سرود هستی موسیقی از غم و درد
وقتی * زَغَن بگیرد بلبل به چنگ و منقار
وقتی که عاشقی شد کردار هر * ولنگار
دنیای عاشقان هم گردید چون لجنزار
دائم زلال قلبت گردیده بس مُکدّر
پس همچو من گذر کن از این دیار آزار
چون * طائران تلبیس آیند باغ و بُستان
باید که مرغ حق گو هجرت کند ز اجبار

هر لحظه من فقط تویی در نظرم
بر جان و دلم غمت به مینت بخرم
هرگز نشود که غافل از روی تو شد
سودا و خیال توست در قلب و سرم
شبی گر یار خود گیرم در آغوش
جدای اینکه از من میروود هوش
برای استماع حرف حرفش
ز پا تا سر شوم یکسر همه گوش

روح اله میرزایان تفتی (متخلص به مسیح)

از جوانان جهان بخت جوان ما را بس
کُنجی و بوسه ای و مونس جان ما را بس
ز جهان جز لب ان یار نخواهم چیزی
لب چون فندق ان پسته دهان ما را بس
ما نخواهیم بهاری که تو غایب باشی

یار گر بود همان فصل خزان ما را بس
یار انداخت ز آبروی کمان، تیر نگاه
از رخ یار همین تیر و کمان ما را بس
رنج بسیار بَرَم با تو و راحت بی تو
بی تو این لیک نخواهیم، همان ما را بس
زان زبان ریخت شکر چون به حدیث آمد یار
ما نخواهیم شکر، زخم زبان ما را بس
"اسمان بار امانت نتوانست کشید" "
از ازل تا به ابد بارِ گران ما را بس
مصراع اول این بیت تضمینی از شعر حافظ میباشد
یار را خواهیم و فردوس نخواهیم بی او
دوزخ و یارِ چنان سرو روان ما را بس
یار از یار خواهد که میانش گیرد
از جهان دلبر باریک میان ما را بس
از خیالم نرود وهم و گمانت بیرون
از تو ای یار همین وهم و گمان ما را بس
نیستم طالب دنیا و نخواهم جنات
یار گلچهره مسیح از دو جهان ما را بس...
میان: کَمَر

نازنین زالی

هر کجا رفتم کسی عاشق نبود
هر کجا گشتم فقط حیران شدم
تا لب خشک خیابان تر شود
چشم در چشم زمین باران شدم
مکر مثل قند شیرین بود و من
تلخ مثل زهر اما واقعی
هیچ کس خواهان این تلخی نبود
من حقیقت بودم و کتمان شدم
من شکستم در خودم از بی کسی
چون شبیه من کسی عاشق نبود
تو میان جمع ماندی من ولی
رفتم از چشم همه پنهان شدم
چشم هایت مثل یک لنز قوی
ذره ذره پوستم را می شکافت
سال ها توقیف بودم تا شبی
پیش چشمان خودت اکران شدم
خواستی تا از تماشای تنم
ذره ذره غرق در لذت شوی

کاپوشن

روستای ما دو ارباب داشت که همیشه
بایکدیگر اختلاف داشتند هر کدام هم
کلی چماقدار دور و بر خود جمع کرده
بودند یک روز اختلافات بالا گرفته
بود و قرار شده بود فردا برای چماق
کشی با طرفداران ارباب مقابل به
صحرا برویم اما من یک روز مانده
به چماق کشی، به در خانه ارباب خودمان رفتم.
در نیم‌باز بود. باگفتن یاالله وارد حیاط
خانه شدم دیدم دو ارباب در حال
کشیدن قلیان هستند!
گفتم: ارباب مگر فردا چماق کشی نیست؟!
پس چرا با هم قلیان می کشید؟!
اربابمان گفت:

شماها قرار است دعوا کنید نه ما!!!!

این هم چه حکایت آشناییست!

بعضی چک‌ها دو امضا دارند؛ تا امضای دوم نباشد نقد
نمی‌شوند، حتی اگر به جای امضای دوم،
تمام اهل بازار هم امضا کنند، هیچ فایده‌ای ندارد!
بانک فقط صاحب امضا را می‌شناسد.
اتفاقاتی که برای من و تو در زندگی قرار است بیفتند، مثل
چک دو امضا می‌ماند!
یک امضای آن خواست ماست و امضای دیگرش خواست
خداست.

تا او نخواهد هیچ امکان ندارد، هرچند همه بخواهند.

پس اگر کسی تو را تهدید کرد و گفت:

آبرویت را می‌ریزم، سکه یک پولت می‌کنم،

کاری می‌کنم که سنگ روی یخ شوی، بلایی سرت

می‌آورم که مرغ‌های آسمان به حالت گریه کنند؛

هیچ نترس!

چون این چک دو امضا دارد و امضای دوم مال خداست.

یعنی او هم باید بخواهد تا آبروی تو ریخته شود،

و او یا نمی‌خواهد، یا اگر هم بخواهد، هرچه باشد به سود

توست.

امضای خدا پای تمام آرزوهایتان.

ساز خندان صدایت کوک بود
با صدای خنده ات رقصان شدم
شب به شب در تب تمام هستی ام
طی شد و راهی به رویم وا نشد
تا تنم را گرم خود کردی ولی
در تن تب دار تو درمان شدم
من که عمری سخت گیری کرده ام
در کنار تو چه عریانم ولی
در جواب خواهش چشمت چه زود
چشم در چشم تو تردمان شدم
انتقام گریه هایم را شبی
باید از دنیا کنار تو گرفت
بعد عمری گریه ی بی وقفه باز
در کنار تو زنی خندان شدم

قنوس...

با تو بودن ...

حس قشنگی ست ،

بوی باران می دهی...

بوی آفتاب می دهی ...

بوی خاک باران خورده و نمناکی....

و شبیه خنده ی صبح ،

در امتداد نگاهت به آبی آسمون ... !!!

و چه زیبا به ابرهایی می رسد ،

حس قشنگ بودن کنار تو،

که عشق را

در من به اوج میرساند... !!!

من

طراوت باران را ،

روی گلبرگ های گل‌های باغچه خیالم،

از نگاه تو می دانم... !!!

حالم خوب نیست... !

حوصله هیچ کی رو هم دیگه ندارم ... !

مگه یه معجزه ای چیزی رخ بده ،

که حالم خوب شه ... !!!

میدونید چرا ... !؟

آخه اون لعنتی

با من کاری کرد،

که دیگه هیچوقت دلم نخواد با کسی حرف بزنم... !!

مهم نیست گوشت خوار باشیم
یا گیاه خوار!

مهم اینه صبح تا شب

حسرت خوار نباشیم ...

فکر کن و حرف بزن

حرفی ک زدی رو پس نگیر

آدم چیزی که بالا آورده رو نمیخوره!

ابوذر امیری نژاددیلمی

زمستان برفی و دست هایم یخ بسته است گنجشک ها
یخ زده؛ در سرمای برفی زمستان؛ هیچ بچه ای دیگه آدم
برفی درست نمیکند هیچ کس برف را نشانه پاکیزگی و
بازی کودکانه نمیداند در دلها مهربانی یخ بسته است
اعتقاد طنابی پیچ در پیچ شده و عدالت را بر کوه یخ به
دار آویخته است رحم هزارپایی در دل جاده های یخی با
حیله گری و وحشیگری به پیش می رود تا عیسی ایی
دیگر را بر صلیب کشد زمان مرگی است که افراد تاریخ را
به زنجیر کشیده است و گناه مگری بیش نیست که
بشریت را در گرداب جهالت و تباهی کشاند و چشمی
بیدار بر کوهی از یخ نظاره گر، کشتار نسلی باشد بهشت
وعده خدا نبود بهشت وعده آنان بود که خود را خدا
نامیدند بهشت حد اعلای ارزشهای اخلاقی بود خشنونت
و جهنم هم زاینده فکر روان پریش آنانی بود که بر زمین
به ناحق حکومت رانند آنان که روحشان در جهنم ابدی
است و گرنه ذات خداوند هیچ خشم و نامهربانی راه ندارد
این است وعده انجام شدنی؛ آنان که بهمنی از کینه و
نفرت و دشمنی را از قله ی کوه یخ بر سر ما ریختند
وما را مدفون کردند از آنان نخواهیم گذشت؛ زمستان
ماندی نیست روزی بهار میاید و خدا بر هر شاخه ی
خشکیده درخت های ما هزاران جوانه می رویند.

آرزو بابایی

لحظه شماری برای ته دست* زندگی

شمارش معکوس شروع شده. از روز اول اسفند شروع به
شمارش کرده ام تا بلکم زودتر اسفند تمام شود و سال نو
از راه برسد. حالا ممکن است این تصور ایجاد بشود که
سال نو بلیط بخت آزمایی می برم یا همه ی مشکلات را
می خواهم با جادوی سال نو حل کنم. هیچ کدام از این ها
نیست فقط از تهش بدم می آید. من کلن از ته هر چیزی
که بی ثمر باشد بدم می آید. همیشه جمله ی "خب که

چه؟ تهش چه می شود؟" ورد زبانم است. دوست ندارم
کاری عبث را ادامه دهم که تهش چیزی نداشته باشد.
همیشه دنبال کارهایی رفته ام که دستاوردی برایم داشته
و به کیفیت زندگی ام افزوده باشد. من حتا در مورد فیلم
دیدن یا خواندن داستان هم همینم. اگر اوایل داستان
جذاب نباشد به تهش امیدوار نیستم و آن را کنار خواهم
گذاشت.

امسال برای من خوب شروع شد. ثلث اول سال خوب
پیش رفت و مشتاقانه در حال ادامه دادنش بودم که ذره
ذره کیفیتش را از دست داد. بعد از آن دلم می خواست
کنترل زندگی را برمی داشتم و مابقی سال را رد می کردم
یا لاقل روی دور تند می زدم. اما افسوس که زندگی و
ثانیه ها کنترلش دست من نیست و حالا باید در حسرت و
اجبار به تماشای سکانس به سکانس بی کیفیت زندگی ام
بنشینم.

یک چیز عجیب برایتان بگویم. اینکه تا به حال، به ته یک
چیز فکر نکرده ام. آن یک چیز هم نوشتن است. نوشتن
تنها چیزی است که هر چه قدیمی تر می شود، هر چه
پیش می روم بیشتر جذبه می کند و به پایانش
نمی اندیشم. هر چند که با کیفیت جلو نمی روم اما به
تهش امیدوارم. نوشتن و یادگیری برای من ته ندارد. قرار
نیست جایی تمام شود و دوباره نقطه سر خط. نوشتن
ادامه دارد تا زمانی که دستم یارای نوشتن داشته باشد و
ذهنم یارای فکر کردن.

*باقی مانده یا ته نشین چیزی

آرزو سیادری

کودکی که درون ما زخم خورده، هنوز منتظر شنیده
شدن است.

گاهی در ترس هایمان، در واکنش های شدیدمان، یا در
الگوهای تکرارشونده ای که ما را خسته می کنند، حضور
دارد.

تا زمانی که این زخم را نپذیریم و برای التیامش قدم
برنداریم، گذشته ما را رها نخواهد کرد.

لایق تو کسی نیست؛

جز آنکه:

تو را انتخاب می کند نه امتحان،

تو را نگاه می کند نه اینکه ببیند،

تو را حس کند نه اینکه لمست کند،

هرگز اندوه دردانه ام را در این قمار مضحک نخواهم
باخت..
عین دریا

راز خوشبختی

نامه ی به خودم:

قرار نیست جواب همه را بدیم
قرار نیست همه را خوشحال کنیم
قرار نیست همه از ما راضی باشند
قرار نیست همه با ما دوست باشند
بعضی اوقات ما فکر می‌کنیم که مسئولیت ویژه‌ای بر
عهده داریم تا رضایت همه را جلب کنیم و جوری رفتار
کنیم که همه از ما خوششون بیاد و به همین خاطر
زندگی خودمون را تباه میکنیم تا محبوب دل‌ها باشیم،
اونم برای آدم‌هایی که امروز هستند و فردا نیستند!
یادمون باشه که ما مسوول خوشحال کردن همه نیستیم
و نباید باشیم.
سعی کنیم آدمای درست را انتخاب و به زندگیمون وارد
کنیم، دو تا دوست خوب که رابطه عمیق و محکمی
باهاشون داریم، بهتر از صد تا رابطه بی‌ارزش و توخالیه
که فقط وقت و انرژی و عمر آدمو تلف میکنه
درست انتخاب کنیم.

لیلی شیخ‌الاسلامی:

برای کودکی که هرگز زاده نشد
عزیزدلم سلام
شاید فکر کنی این ایده را از اوربانا فالاجی وام گرفته
باشم که زیاد هم اشتباه نکرده‌ای ولی
من همیشه به اینکه اگر به دنیا بیایی چه اتفاقی خواهد
افتاد فکر می‌کردم.
به اینکه شبیه من می‌شدی یا او فکر می‌کردم.
به اینکه به دایات می‌رفتی یا عمه‌هایت فکر می‌کردم.
به اینکه در این دنیا آن چیزی که خودم به قدر کفایت
دریافت نکردم را نداشته باشم که به تو بدهم فکر می
کردم.
عشق را می‌گویم. بله عشق.
آخر می‌دانی اگر مسبوق به سابقه را هم بخواهیم نگاهی
ببیندازیم نه مادرم عشقی به پدرم داشت نه مادربزرگم
عشقی به پدربزرگم. هم مادرم ناخواسته من را آورده بود

تو را بسازد نه اینکه بسوزاند،
تو را بیاراید نه اینکه بیازارد،
تو را بخنداند نه اینکه برنجاند،
و تو را دوست بدارد و دوست بدارد.

آرزو - s_M_a

هوایت خوش، نگاهت خوش، صدایت خوش، هر چه که از
تو هست مطلوب است و مطبوع، تو سراسر خیری.
اساساً انسان به اندازه همان چیزی ارزش دارد که او را
شیدا کرده است و هر سو که دل رود در نهایت برآیند
وجود انسان به همان سو کشیده خواهد شد و همچنین
ارزش انسان به میزان ارزش چیزهایی است که دوست
می‌دارد. (هر چیز که در جستن آنی، آنی/اگر در طلب لقمه
نانی، نانی) در نتیجه دروغ است که من بگویم تورا
دوستت دارم چون هیچ‌گونه شباهتی میان واقعیت من با
حقیقت تو وجود ندارد.
آرزو دانستن به غیر از آرزو داشتن است.
ای که تمام آرزوی جان‌های درمانده هستی از تو عاجزانه
می‌خواهم که دیگر تو را ندانم بلکه واقعاً و حقیقتاً به
لطف نگاهی از سوی تو، عاشقت باشم و جز با وجود
مبارکت با هیچ چیز دیگری در این دنیا شیدا نشوم.

دریانوشته (دریا)

اکنون ؛
شادمانی میل به در آغوش کشیدن دارد ، اما دیگر اورا
نمیخواهم..
من با غم خود عجین گشته ام .. با او سخن های ناگفته
ی بسیاری دارم که شادی با فهم آنها بیگانه است..
او موقر و باوفاست.. در تمام این سال ها هرگز تنهائیم
نگذاشته..
آنگاه که دستانم از فرط ستم روزگار بی رمق گشته بود
نهال صبر را برایم استوار نگاه داشت
و آغوش گرمش پناه‌گاه روزهای خستگی ام بود..
اما شادی چه؟ آن که یک روز با چهره ای بزرگ شده دل
می‌ربایید و فردا هیچ نشانی از او پیدا نبود.. تا دمی با او
فراغت گذراندم رهایم کرد در بحبوحه ی تلخ‌کامی ها..
با چه رویی می‌توانم چنین یار گرمابه گلستانی را با دون
مایه ی بی وفایی چون او تاخت زنم..؟
هرگز!

هم مادر بزرگم هفت مرتبه آورده بود؛ چون کار دیگری بلد نبود.

ولی من پدرت را دوست داشتم منتها دیر، فهمش کردم. خیلی زخم و زمان برد تا بفهمم او می‌توانست بهترین مرد و پدر دنیا باشد.

باری...

می‌دانی؟ از اینکه یک درصد این اتفاق برای تو هم تکرار می‌شد تمام تنم می‌لرزید. فقط خدا می‌داند که من چه شب‌هایی از اینکه ندارم اشک ریختم و چه شب‌هایی از اینکه نیستی و ندارم خندیدم. خندیدم تا حداقل شرمندگی‌ام را ندیدم.

راستش را بگویم تا امشب دوست داشتم پسر می‌شدی ولی نمی‌دانم چرا هر کار می‌کنم چند وقتی‌ست دختر بچه‌ای شبیه بچگی‌های خودم در نظرم زنده می‌شود.

کاش زندگی فرصت دوباره‌ای می‌داد تا بعد از اینکه زخم‌هایم را تیمار کردم عاشقانه به تو فقط مهر نثار کنم.

ولی حیف که نه سنم این اجازه را داد نه بختم.

به‌رحال می‌دانم از دردهایی که به تو وارد نکردم خوشحال‌تر خواهی بود.

مدگپ نوشت

بی‌حوصلگی، بی‌حوصلگی مزمن، بی‌حوصلگی گریبان‌گیر. یک تب جهانی از بی‌رمقی و خستگی، حداقل به وسعت جهان اطرافم مشاهده می‌کنم. بعید می‌دانم از جنس خستگی "روزهای پایانی سال" باشد، خیلی وقت پیش‌تر شروع شد و نادیده‌اش گرفتیم؛ حال آنقدر بزرگ شده که دیگر نمی‌توانیم نادیده‌اش بگیریم!

شاید این جنس از خستگی، خیلی نرم و مودبانه به زندگی همه‌مان خزیده باشد و بعداً به خود آمده‌ایم و دیده‌ایم که چه کلاه گشادی سرمان رفته است. شاید هم از آن نوع چکه کردن‌های سد قدیمی باشد که گفتیم "حالا فعلاً بی‌خیالش" و یکهو دیدیم که سیل همه‌مان را از جا کنده است و برده است. شاید هم همان سیلی‌ای بود که می‌خواستیم سرخمان کند ولیکن تا فیها خالدونمان را سوزاند!

این خستگی دیگر پنهان شدنی نیست. دیگر نمی‌توان آن را بزور داخل صندوقچه‌ی زوار در رفته دل چپاند و قفل هرز همیشگی را بدان زد. دیگر نمی‌توان وانمود کرد

که وجود ندارد و نیست؛ چرا که فریادی به وسعت سکوت ناشی از بی‌جانیمان سر داده است. فریادی که گوشش همه‌مان را کر کرده. شاید هم این همان دلیلیست که دیگر نه خود را می‌شنویم، نه یکدیگر را....

مرا به همان روزها که هنوز نیامده‌اند ببر. مرا به آن کوی و برزن‌ها که هنوز ندیده‌ام ببر. گذشته مأمّن خوبی برایم نیست؛ چه‌ها داده‌ام تا از آن دیار دیرین و دل‌چرکین گذر کنم و به این حال برسم. به این حال موقت که حتی آن هم برایم کافی نیست.

آن روز که باید پاسخ می‌دادم که در کدامین زمانه زیست می‌کنم، پاسخ روشن و واضح بود: "همین اکنون همیشه‌گی". اما قلب و روحم به روزهایی تعلق داشتند که هنوز از راه نرسیده بودند. روزهایی که هنوز تالو آفتاب دم صبحشان بر صورتم نتابیده بودند.

پاسخ داده بودم که آدمیزاد دیرینه پرست، بطرز غریزی و معصومانه‌ای، گذشته‌ها را دوست دارد؛ اما خب، دیگر چیز بیشتری در آن نمی‌یابم که درخور توجه‌ای بیشتر باشد! یک دفتر خاطراتی هست و هر از گاهی آن را ورق می‌زنیم. اشک‌ها و لبخندها و درس‌گفتارهاییست که همه‌شان را از بریم و آنقدر خوانده‌ایم و می‌خوانیم که آینده‌مان شبیه گذشته‌مان نباشد.

گفتم که دیگر از تَوَرَقِ آن کهنه کتاب به ستوه آمده‌ام و این داستان‌های تکراری بس است و بس! مرا به آن جاده‌ها ببر که سنگفرششان، هنوز پاهایم را لمس نکرده‌اند. آن داستان‌ها را برایم بگو که حرارت بدیع و تازه بودنشان گوش‌هایم را نوازش می‌کنند. گفتم انسان آن‌گاه که نتواند آنچه را می‌خواهد در کُنون و سَکون یابد، به گذشته پناه می‌برد، اما آنچه را که من می‌خواستم، حتی در آن پناهگاه طبیعی نیز نیافتم.

مرا هر چه زودتر به آینده ببر، فارغ از تمام خوبی‌ها و بدی‌هایش، فارغ از تمام زشتی‌ها و زیبایی‌هایش. بگذار گوش‌هایم داستانی تازه بشنوند؛ گوش‌های خسته از تکرار و تکرار و تکرار، منتظر داستان جدیدی هستند که با این کهنه حکایت‌ها، به آسانی خواب به چشمان بی‌تابم نمی‌آورند.

نسرین

پس زده شدن همیشه نه گفتن نیست

گاهی شبیه لبخنده

وقتی در جواب دوست دارم میگویم : مرسی

گاهی شبیه یه پیام سین شده است که

چند ساعته جواب داده نشده

گاهی مثل یه "بهت زنگ میزنم الان"

که ازش دو روز گذشته

گاهی هم مثل سرد بودن دستات

و نخندیدن چشمانه

میدونی ، همون نه گفتن از همش راحت تره

قدر کسایی که بخاطر تون صبر میکنند رو بدونین؛

کسایی که برای دیدنتون، برای داشتنتون تلاش میکنند.

باور کنین خیلی کم پیش میاد کسی شمارو با همه ی

نقص هاتون دوست داشته باشه،

کم پیش میاد کسی نبودن شمارو به بودن یکی دیگه

ترجیح بده،

کم پیش میاد کسی انقدر دوستون داشته باشه.

نسیم - لالایی

عجیب است. گاهی می نشینی و تماشا می کنی. گاهی

مشغولی. گاهی بی حرکت. گاه ساده و گاه راهراه. چه

می کنی با خودت؟ آرام بگیر و کمتر فکر کن. فکرت را

به جا خرج کن. جایش را پیدا کن.

امروز مهربان بود. لجبازی نکرد. سرش همان طرفی

می رفت که می خواستم. کافی بود اشاره کنم و او اطاعت

کند. نه اینکه رابطه ی ما رئیس و مرئوسی باشد، نه، فقط

به تازگی عاشقم شده و فهمیده چقدر دوستش دارم. جور

که می شویم، زیباتریم. از دور دیدنی تر و از نزدیک آرام تر.

عجیب است. چطور می توانی ببینی و دم زنی؟ به بهای

عمر گرانت که انقضایش خواهد رسید! دودوتا، شش تا.

بین چطور معادله هایت را حل می کنی. جواب های

سنجیده و درست، ریشه ی سوال هایت را می خشکاند.

حالا به خودت بگو آفرین.

نشستیم به گپ زدن. آریایی بود. اصیل بود و

دوست داشتنتی. آخرین دیدارمان بود، به گمانم. خوش بود

لحظاتم، اما من جابه جایی را دوست دارم. وابستگی سم

قلب و نشخوار ذهن است. قبل از وقوعش، پیشگیری باید

کرد.

وارد شدی و دیدی گوشه ای نشسته، حس کردی اوست.

نبضت دوید و گره خورد به گردنش، برگشت و جواب

منفی اش را کوباند به سینهاش. غریبه ای بود، با ظاهری

آشنا. دوباره وارد شدی، دیدی بازیگوشی می کند و

می خندد. این بار نبضت کپید. رفتی جلو و خواستی

صدایش کنی، بغلش کنی، نوازشش کنی، که یادت افتاد،

بدون تو خوش تر است.

دلخواست غش کنم از شدت خستگی. تردید، نگذاشت.

مراقبم است، شایدم مدافعم. حریف نیست، دلخواه را، عقلم

را چرا، اسیرش کرده. هی از این راه به آن راه، از این ور به

آن ور، از این خانه به کاشانه ای دیگر می برد و از رصدخانه

به سردخانه.

با آستین دست چپت، گوشه ی راست دهانت را پاک

می کنی. خونی ست. زمستان ها همیشه ترک می خورد.

حالا نگران لکه ی لباست شدی. نگران فردا. بین امروز

چه شد. حالت دگرگون شد. لب ت به گفتن حقیقت باز

شد. خوب شد، زخمت. دردت کمتر شد.

چشمانم را که می بستم، زبانی خیس، لپ سرخم را

می لیسید. خو گرفته بود با من. چشمان معصومش

می گفتند که نرم، ولی عجله، منتظرم بود. واقی ریزی از

ته گلو، نثارم کرد. معنی اش دلتنگی بود. نفس عمیقی

کشیدم و آهی بیرون دادم. آخرین عکسمان را گرفتم و

رفتم.

اواسط راهی. دل آشوب. دست می کشی به پالتو و

جیب هایت را می گردی. چیزی جا گذاشته ای. نبضت.

نبضت نیست. برمی گردی تا برداری اش، اما دیر شده،

درها بسته شده و تو بهت زده، لالایی می خوانی. برای

جسم بی کس و روح آوارهاش. برای لب های پاره و آستین

خونی ات. برای چشم های نیمه باز که ندیده هایش را

صدا می زند.

خشت شاه و خاج بی بی

شعله ی احساساتم در کمترین حالت، می دمد. بینش یا

بینش، زیادی بینش، جوری که بتوانی خمیرمایه اش را

بگیری در دستانت و ورز دهی.

وقتی از چشم و گوش و عقل، بهینه استفاده کنی،

ناخودآگاه زور منطق می چربد به دل. حکم می شود

گشنیز. شاه و بی بی، پشت به پشت می آیند و رقیب، کُت

می شود. کُت و شلوار پوش شیک منش، اوت می شود.

بیهوده بود. وقتی کسی پایش را می‌گذارد روی حرمت، همه‌ی درها را می‌بندد. دری نبود برای گشودن به سوی مسیر مشترک. انتهای کوچه بن‌بست بود. تنها نگرانی‌ام پایان بود. پایانی زیبا می‌خواستم، که پاک کند خاطرات متعفنم را.

کافه خلوت بود. دنج‌ترین جای شهر، برای خداحافظی باشکوه. آمد. دسته‌گل سوسنی دست راستش و کیف چرمش دست چپش، چهره‌اش شاد بود. فهمیده بود زوار رابطه‌امان در رفته.

کمی مغلظه کرد و بعدش سفسطه و قاطی که کرد، زد جاده‌خاکی. نگذاشت خوب تمام شود. رگ خشمم را برید، خونش پاچید به صورتش. هیچ عزتی باقی نماند. در عوض کلی ذلت، شد لذت‌مان.

امروز درگیر شباهت بی‌وصفمان شدم. دیدم هوایم با هوایش چقدر یکی‌ست. او جای دیگری‌ست و من اینجا، تنها، به انتظار عصری دلپذیر نشسته‌ام. تنهایی نقطه‌ی پیوند ما و فراغ جانمان است.

عطر دلخواهش را می‌زنم. ساعتی که هدیه‌ی اوست را می‌اندازم و می‌روم گل فروشی. دسته‌گل سوسنی می‌خرم و تا کنج دنج شهر، قدم می‌زنم. دست در دست همگونی‌ام با او.

تیک و تاک حریف با رفیق، می‌شود دشمن. نقطه‌ی شروع بُرد تازه به دوران رسیده‌ها، خاتمه‌ی کار است. کهنه‌پوش‌ها حرمت نگه‌دارند، و گرنه که اصالت هر جنسی به برندش نیست، به کارایی آن است.

تو بگو کجا گرفتی جلوی آواری؟ سد شدی سر راه سیلابی؟ دیدی و قلبت گرفت، تیماری؟ بیماری؟ سر جنگ داری؟ تو اصلن با کی کار داری؟ برو پی کارت، گندکاری. خودت خوب می‌دانی، چه در چننه داری.

شعله را زیاد می‌کنم. قلقل بجوشد، ترحم سازنده‌ام. وقتی دنیا، جایی می‌شود برای جنگ، ترحم ستودنی‌ست. ترحم ویرانه‌ها را آباد می‌کند. شعله‌ی معتدل، جریان شریانم را یکنواخت می‌کند، ولی مستمر است.

استمرار، کوشنده بار می‌آورد. کوشش، استمرار می‌پروراند. خطوطی پیوسته که دایره‌ی بودن و ماندن و خواستن را با پرگار عشق ترسیم می‌کنند. عشق چه می‌گوید این وسط؟ هسته‌ی شیرین بادام است عشق.

تو بخوان، من می‌نوازم. تو بدان، من می‌آموزم. تو بمان، من خطبه جاری می‌کنم. بیا صلح کنیم، ستیز برای قرون وسطا بود. من از غبار تن یار، خاکی‌ترم. من عتیقه‌تر از گنج زیرخاکی‌ام. دریابم.

من از خودآ، به تو آمده‌ام و خدا، نظاره‌گر ماست.

من اویم، یا او من است!

صبح، هنوز خروس نخوانده، چشم بزم سقف خانه را می‌پایید. فکر و فکر و فکر. خواب عجزه‌ام روی سفیدی دیوار اکران می‌شد. کله را چپکی کردم تا ببینمش. خواب بود، خوابی با لایه‌ای کلفت.

ساعت از ده گذشته بود و من همان‌طور خیره به سقف، خیال می‌کردم اگر سر راهم نمی‌آمد، حالا کجا بودم و چه می‌کردم. خرناس‌هایش ماله می‌کشیدند بر صورتم. دلم می‌خواست متکا بگذارم بر دهانش و نفسش را ببرم.

شباهت. شبیه بودیم. آنقدر شبیه که حس می‌کردم اگر مرد بودم قطع او می‌شدم. این شباهت زیاد، دورمان می‌کرد. هدف، باعث می‌شد نزدیک شویم. اهدافمان یکی بود، راهمان ولی جدا.

بلخره بیدار شد. دست انداخت دور کمرم و شروع کرد به ماچ‌مالی. دستش را پس زدم و به بهانه‌ی درست کردن صبحانه بلند شدم. کوفت بود هر چه می‌خوردم کنارش. زهر هلاهل می‌ریختم توی گلو و دل و روده‌ام را می‌سوزاندم.

۲. شکل دهی به گلبرگ‌ها:

برای ساخت گلبرگ‌ها، روبان را به صورت حلقه درآورد و دو سر آن را روی هم بگذارید. سپس با استفاده از چسب حرارتی یا نخ و سوزن، انتهای روبان را ثابت کنید تا حلقه به شکل گلبرگ باقی بماند. این کار را چند بار تکرار کنید تا تعداد گلبرگ‌های مورد نیاز برای گلستان آماده شود. نکته: با تغییر اندازه حلقه‌ها می‌توانید گلبرگ‌های کوچک‌تر یا بزرگ‌تری بسازید.



۳. اضافه کردن لایه‌ها:

برای طبیعی‌تر جلوه دادن گل، چندین لایه گلبرگ روی هم قرار دهید. هر لایه باید کمی کوچک‌تر از لایه قبلی باشد. گلبرگ‌ها را به صورت دایره‌ای مرتب کنید و هر لایه را با چسب حرارتی به لایه قبلی متصل کنید.

۴. اضافه کردن مرکز گل:

مرکز گل می‌تواند با استفاده از پر، دکمه، مروارید یا تکه‌های کوچک روبان ساخته شود. یک تکه کوچک از روبان را به شکل دایره یا غنچه درآورد و در مرکز گلبرگ‌ها قرار دهید. این قسمت را با چسب حرارتی محکم کنید.

نکته: اضافه کردن مروارید یا سنگ تزئینی یا دکمه می‌تواند زیبایی خاصی به مرکز گل ببخشد.



آموزش ساخت انواع گل با روبان

درست کردن گل با روبان فرایندی خلاقانه است که در آن با تا کردن و شکل دادن روبان‌ها، انواع گل‌های زیبا و دلنشین ساخته می‌شود. این گل‌ها می‌توانند به‌عنوان تزئینات زیبا برای مراسم‌های مختلف، هدایا و حتی لباس‌ها استفاده شوند. در اینجا مراحل کلی ساخت گل با روبان را برای شما توضیح می‌دهیم:

مواد لازم ساخت گل با روبان

۱. روبان‌های ساتن یا ابریشمی در رنگ‌ها و عرض‌های مختلف
۲. سیم گلسازی برای ایجاد ساقه
۳. چسب حرارتی یا سوزن و نخ
۴. قیچی یا تیغه تیز
۵. انبردست برای شکل دهی سیم
۶. پره‌های کوچک (اختیاری برای تزئین مرکز گل)
۷. روبان باریک‌تر برای تزئین ساقه
۸. مروارید یا سنگ‌های تزئینی برای مرکز گل (اختیاری)

مراحل ساخت گل با روبان

۱. برش روبان:

ابتدا روبان را به طول دلخواه برش دهید. طول روبان به نوع و اندازه گلی که قصد ساخت آن را دارید، بستگی دارد. برای یک گل رز متوسط، معمولاً به ۳۰ تا ۵۰ سانتی‌متر روبان نیاز دارید. اگر می‌خواهید گل بزرگ‌تری بسازید، روبان بلندتری انتخاب کنید.

نکته: از قیچی تیز استفاده کنید تا لبه‌های روبان صاف و مرتب باشد.



۵. اتصال سیم گلسازی:

سیم گلسازی را به عنوان ساقه گل انتخاب کنید. یک سر سیم را به پشت گل بچسبانید و با روبان باریک یا چسب آن را محکم کنید. نکته: برای جلوگیری از آسیب دیدگی دست، می‌توانید انتهای سیم را با انبردست خم کنید یا با روبان بپوشانید.



۶. تزئین ساقه و برگ‌ها:

برای زیباتر کردن ساقه، از روبان باریک سبزرنگ استفاده کنید و آن را به دور سیم بپیچید. برای ایجاد برگ، تکه‌هایی از روبان سبزرنگ را برش دهید و با چسب به ساقه متصل کنید. حال گل روبانی شما آماده است!

ایده ۲

روبان، دایره‌ای از نم‌د یا پارچه محکم، قیچی، سوزن و نخ و چسب آماده کنید.

آغاز کار با روبان:

روبان را از یک طرف تا کنید و لایه‌ای را روی مرکز دایره نمدی بچسبانید یا با نخ بدوزید.

تا کردن روبان به صورت مارپیچ:

روبان را به صورت مورب تا کنید و به تدریج دور مرکز بچرخانید. هر بار که روبان را تا می‌کنید، آن را در محل مناسب بچسبانید یا محکم کنید.

ادامه پیچیدن روبان:

این روند را ادامه دهید تا روبان به شکل گل رز درآید. سعی کنید روبان را با زاویه‌ای متناسب بپیچید تا گل حالت طبیعی‌تری پیدا کند.

تثبیت انتهای روبان:

وقتی به انتهای دایره رسیدید، روبان را به پشت دایره ببرید و با چسب یا نخ محکم کنید.

تزئین نهایی:

می‌توانید به وسط گل مروارید یا نگین بچسبانید و گل را به عنوان بخشی از یک دسته گل یا تزئین دیگر استفاده کنید.

ساخت دسته گل:

اگر قصد دارید دسته‌گلی درست کنید، چندین گل روبانی را به هم وصل کنید و با مروارید، روبان‌های دیگر و چسب تزئین کنید.

این مراحل را با دقت دنبال کنید و از نتیجه زیبای کار لذت ببرید!



ایده ۳

آماده‌سازی روبان:

یک قطعه روبان (به عرض و طول مناسب) را آماده کنید و انتهای آن را به صورت مثلثی تا کنید.

بستن ابتدایی روبان:

روبان را از انتها با نخ یا سوزن محکم کنید تا به شکل یک مثلث تثبیت شود.

با پیروی از این مراحل، می‌توانید انواع گل‌های روبانی زیبا و جذابی بسازید که می‌توانند برای تزیین کادو و بسته بندی هدایا، برای ساخت گیره سر، دستبند یا گوشواره یا حتی برای تزیین خانه گل‌های روبانی را در گلدان‌های کوچک بچینید یا برای ساخت حلقه‌های تزئینی دیواری به کار ببرید.

جمع بندی

در کل از راه‌های مختلفی می‌توان برای درست کردن گل با روبان استفاده کرد. ما سعی کردیم در این مطلب یکی از ساده‌ترین راه‌ها را پیشنهاد دهیم که به راحتی و با تجهیزات کم در خانه بتوانید انجام دهید. شما می‌توانید روبان ساتن را در رنگ و سایزهای متنوع از فروشگاه تورنگ خریداری کنید و برای موارد مورد نیاز خود از آن‌ها استفاده کنید.

ایده های ساخت گل با روبان



تا کردن روبان:

روبان را از انتهای تا شده به دور خودش بپیچید تا مرکز گل به وجود آید.

ایجاد گلبرگ‌ها:

روبان را به صورت مارپیچ به دور مرکز بپیچید و در هر مرحله روبان را کمی به سمت بیرون خم کنید تا حالت گلبرگ‌ها طبیعی‌تر شود.

محکم کردن هر لایه:

در هر مرحله، پیچ‌های روبان را با نخ یا چسب در جای خود محکم کنید.

شکل دهی نهایی:

پس از پیچیدن تمام روبان و رسیدن به اندازه دلخواه گل، انتهای روبان را به پشت گل ببرید و با نخ یا چسب محکم کنید.

تزیین نهایی:

می‌توانید با استفاده از برگ‌های مصنوعی یا مروارید، گل را زیباتر کنید.

دسته گل:

اگر قصد دارید چند گل را به هم وصل کنید، پایه‌ها را به هم متصل کرده و با روبان و برگ‌های مصنوعی دسته‌گل بسازید. این روش بیشتر برای ساخت گل‌های روبانی تک استفاده می‌شود که ظاهر ظریف و شیک دارند.



کوفته تبریزی



کوفته تبریزی خوشمزه با تمام نکات و فوت و فن که باز نشه

یک لیوان برنج یک لیوان لپه یک بسته گوشت چرخکرده کم چربی ۴۰۰ تا ۳۰۰ گرم (مخلوط گوسفندی و گاوی)

برنج و لپه رو خیس کرده بعد جداگانه میپزیم و تو صافی ریخته تا آب اضافی آن گرفته بشه .

وقتی خوب آبش رفت با گوشت چرخکرده مخلوط میکنیم ، یا با چرخ گوشت یا غذاساز همه رو با هم چرخ کنید تا چسبندگی پیدا کند . یک پیازهم ریز رنده کرده و آبشو میگیریم با مواد مخلوط میکنیم.

سبزی کوفته (مرزه ترخون کمی نعنا ریحون (سبزیهای معطر)) سبزی خشک اگه باشه بهتره اگه تازه است باید خوب آبش گرفته بشه

یک عدد تخم مرغ روهم اضافه میکنیم نمک و فلفل و زردچوبه هم اضافه کنید.

همه رو باهم خوب خوب باید ورز بدین

یکساعت بزارین تو یخچال تا خودشو بگیره



نکته مهم

(راستی یادم رفت بگم من یکی دو مشت نخود خام رو هم آسیاب میکنم یا میکوبم و با مواد مخلوط میکنم برای اینکه وا نره این از فوتهای آشپزی مامانم هست و خیلی عالییه)

آلو رو از قبل باید خیس کنین و تو صافی بریزین تا خوب آبش بره بعد بزارین وسط کوفته ، میتونین از مغز گردو و پیاز داغ و تخم مرغ آب پز..... به دلخواه استفاده کنید.

کوفته‌هارو همه رو درست میکنیم و آماده میزاریم.

برای سس کوفته :

یک پیاز رو تفت میدیم یکی دوتا گوجه فرنگی رو خورد میکنیم و با پیاز تف میدیم نمک و فلفل و زردچوبه زده یک قاشق رب هم تفت میدیم و بهش آب اضافه میکنیم (آب به اندازه‌ای باشه که روی کوفته‌ها رو بگیره) میزاریم بجوشه بعد شعله رو کم کرده و کوفته‌ها رو میزاریم تو آب و روی کوفته‌ها از سس میریزیم تا کوفته‌ها وا نره وقتی به جوش اومد درشو نیمه باز گذاشته با شعله کم میزاریم تقریباً دو ساعت بپزه، (اگه عصاره گوشت یا آب قلم هم داشته باشیم یا یک قلم گوسفند بهش اضافه کنیم تا با کوفته‌ها پخته بشه خیلیییلی خوشمزه تر میشه)

با این مقدار مواد ۱۰ عدد کوفته خواهید داشت.

نوش جان



مایه را زیاد هم نزنید چون پر از حباب میشه مواد خشک را طی دو سه مرحله اضافه وبا لیسک یکدست کنید.

در نهایت اق چ سرکه سفید نیز به مایه اضافه واگر گوله آردی داشت با دور کند همزن یکی دو دور بزنید تا مایه یکدست شود مایه را درون قالب سایز ۲۰ بریزید و در فر از قبل گرم ۱۸۰ درجه حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت قرار دهید.

پخت کیک را چک کنید همینکه وسط کیک پخت از فر خارج کنید. بعد از سرد شدن به ۳ قسمت تقسیم کنید. به شکل قلب برش بزنید واز مواد میانی پایپ واسترکشی کنید و با خرده‌های کیک تزیین کنید.

قالب من بزرگتر بود ، کیک رو نصف کردم ، و دوباره یک کیک شیفون وانیلی درست کردم و اونم نصف کردم و به شکل قلب برش زدم و یکی در میون بینشون خامه کشی کردم.



کیک ردولوت

بافت نرم و عالی



آرد سفید ۱ و ۲/۱ پیمانه (۲۲۵ گرم)

بکینگ پودر ۱ و ۲/۱ ق چ (۸ گرم)

پودر کاکائو اق چ پر (رنگ روشن بهتره)

آرد بکینگ پودر و پودر کاکائو را سه بار الک کنید.

شیر ۱ پیمانه (۲۰۰ گرم)

سرکه سفید اق س پر (۱۵ گرم)

شیر را روی حرارت گرم کنید دمای شیر باید ولرم رو به گرم شود داغ نباشه.

سپس سرکه را به آن اضافه کنید بدون هم زدن حدود بیست دقیقه اجازه دهید تا شیر ببرد و شبیه به ماست شل شود به این میگن باتر میلک

تخم مرغ درشت ۳ عدد

شکر ۱ پیمانه سرخالی (۱۸۰ گرم)

وانیل ۴/۱ ق چ

روغن مایع یا کره آب شده ۲/۱ پیمانه (۱۰۰ گرم)

رنگ قرمز خوراکی ۴/۱ ق چ تا ۲/۱ ق چ

تخم مرغ ، شکر و انیل

را با همزن خوب بزنید تا کرم رنگ و حجیم شود.

سپس روغن را اضافه و کمی هم بزنید.

باتر میلک را نیز اضافه و مخلوط کنید.

در نهایت رنگ خوراکی

نکات:

۱. فر از پانزده دقیقه قبل گرم شده باشد.
۲. سرکه باعث ایجاد رطوبت بیشتر وبافت نرم کیک و تشدید رنگ قرمز می شود.
- سرکه سفید بهتره سرکه قرمز ممکنه طعم وبوش داخل کیک مشخص بشه.
۳. مایه کیک را پس از اینکه یکدست شد بلا فاصله درون قالب و فر قرار دهید.
- نباید فاصله بیفته وگرنه کیک پف نمی کنه وبافت سفتی پیدا میکنه وپر از سوراخ‌های درشت میشه.
۴. باتر میلک باید مثل عکس باشه.
- اگر شیر خیلی داغ باشه با اضافه کردن سرکه یکدفعه بریده ولخته میشه وته ظرف میره.
- اگر هم سرد باشه اصلا نمی بره.
- برای بین لایه‌ها می تونید از این موارد استفاده کنید:

گرم پنیری:

- ترکیب ۲۰۰ گرم پنیر ماسکارپونه (با همزن یا چنگال کمی بزنید تا نرم بشه).
- ۳۰۰+ گرم خامه قنادی فرم گرفته (یا مخلوط خامه صبحانه و پودر قند به جای خامه قنادی)
- من برای فیلینگ از گرم پنیری استفاده کردم و برای روی کیک از خامه فرم گرفته.



دسر گرم و توت:

مقدار مورد استفاده:

- ۵۰۰ گرم پنیر کرم‌دار
- ۶۰ گرم شکر
- ۲۵۰ گرم خامه

دستور تهیه:

- ۱- پنیر کرم‌دار و شکر را در یک کاسه مخلوط کنید.
- ۲- مخلوط را خوب بزنید تا کاملاً یکدست شود.
- ۳- ۲۵۰ گرم خامه را به مخلوط اضافه کنید و هم بزنید.
- ۴- سپس آن را در ظرف مورد نظر ریخته و در یخچال قرار دهید تا سرد شود.
- ۵- برای تزئین، می‌توانید از توت‌ها و میوه‌های مختلف استفاده کنید.

نکات:

- می‌توانید برای طعم بهتر، مقداری شکر اضافه کنید.
- این دسر را می‌توان با لایه‌های بیشتری از خامه یا میوه‌ها تزئین کرد.



طرز تهیه :

خامه، کره و شیر عسلی رو روی حرارت قرار بدید.

شکلات سفید رو به روش بن‌ماری ذوب کنید و به ترکیب اضافه کنید. سریع هم بزنید تا مواد یکدست بشه.

بعد روی لایه کنجی بریزید و با خلال پسته و پودر گل محمدی تزئین کنید.

حداقل ۴ ساعت در یخچال بذارید تا کاملاً ببندد، بعد برش بزنید و لذت ببرید!



شیرینی شکلاتی اسلایسی

بدون پخت و پز و بی دنگ و فنگ و صد البته خیلی خوشمزه و شیک با طعم جذاب این مقداری که میبینید دو بسته بیسکوئیت پتی بور دوپست گرم شکلات یه بسته خامه صبحانه دوپست گرمی بیست گرم کره همه ترکیب بزار روی بخار آب یا تو ماکروبو تا شکلات‌ها نرم بشن و مواد با هم یکدست بعد

شیرینی سه لایه بدون فر و همزن

لایه اول (کراست):

بیسکوئیت پتی‌بور ۲۵۰ گرم

شیر عسلی ۲۵۰ گرم

پودر هل ۱ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه :

بیسکوئیت‌ها رو پودر کنید، با شیر عسلی و پودر هل مخلوط کنید تا به بافت چسبنده برسه.

داخل قالب بریزید، کاملاً پهن کنید و در یخچال قرار بدید.

لایه دوم (کنجی):

کنجد ۲۰۰ گرم

شیر عسلی ۸۰ گرم

شکلات سفید ۵۰ گرم

پسته نیم‌کوب ۷۰ گرم (من نداشتم، خلال پسته ریختم)

طرز تهیه :

شکلات سفید رو به روش بن‌ماری ذوب کنید، بعد به کنجد،

شیر عسلی و پسته اضافه کنید. وقتی حالت چسبنده پیدا کرد،

روی لایه کراست بریزید و مجدد بذارید یخچال.

لایه سوم (فاج زعفرانی):

خامه صبحانه ۲۰ گرم

کره ۵۰ گرم

شیر عسلی ۶۰ گرم

شکلات سفید ۲۵۰ گرم

زعفران دم‌کرده (به مقدار لازم، تا رنگ دلخواهتون)

خمیر چسبنده ست روشو بپوشونید و ۲ ساعت تو یخچال بزارید استراحت کنه اگه عجله دارید ۱ ساعت تو فریزر بزارید.

گلوله‌های ۱۵ گرمی از خمیر بردارید و تو پودر قند حسابی بغلتونید (پودر قند کم نباشه). روی سینی با فاصله از هم بچینید.

تو فر گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه ۱۵ دقیقه بزارید بپزه.

بعد از پخت صبر کنید کویکها خنک بشن بعد بلافاصله تو ظرف در دار بزارید.



بادوم کنجدی

بادم درختی ۱ لیوان

عسل ۱ ق غ

کنجد به میزان لازم

طرز تهیه

بادوم رو یک ربع با حرارت ملایم تفت بدید تا برشته بشه و رطوبتش از بین بره.

حالا یه قاشق عسل اضافه کنید و هم بزنید تا همه ی بادوما به عسل آغشته بشه بعد از روی

بیسکوئیت پودر شده اضافه و هم بزن تا جمع بشه و خمیری بدست بیاد که تو دستت بتونی حالت بدی دوست داشتی مغزی جات هم میتونی بزنی.

همین بعد تو ظرف مورد نظر پهن کن بزار یخچال خودشو گرفت برش بزن و دیزاین کن سائز ظرفم بیست در بیست.



کوکی کرینکل شادی

کره ۵۰ گرم

شکر ۱۰۰ گرم

تخم مرغ ۲ عدد

وانیل ۴/۱ ق چ

نمک ۱ پنس

آرد ۱۳۵ گرم

پودر کاکائو ۵۰ گرم

بکینگ پودر ۱ ق چ

طرز تهیه

کره ی همدمای محیط و شکر رو ۲-۳ دقیقه هم بزنید بعد تخم مرغ و وانیل رو اضافه کنید و یک دقیقه هم بزنید. آرد، پودر کاکائو، بکینگ پودر و نمک رو اضافه کنید و با لیسک مواد رو هم بزنید تا خمیر جمع بشه.

پودر قند ۱۵۰ گرم
رنده پوست لیمو ترش ۱ ق چ ریز شده
اسانس مایع نارگیل یک ق چ
تخم خرفه برای تزیین
آرد برنج و آرد گندم و بیکنگ پودر را با هم الک
کرده سپس پودر نارگیل را اضافه کرده. روغن را
با هم زن برقی بزنید تا کرم رنگ شود سپس
پودر قند و رنده پوست لیمو ترش و اسانس را
اضافه کرده و کاملا هم بزنید. مخلوط آردها را
اضافه کرده و ابتدا با هم زن و بعد با دست خیلی
سریع جمع می کنیم. خمیر را بین دو نایلون
پهن کرده به ضخامت نیم سانت و بعد قالب می
زنیم سپس داخل سینی فر چیده و تخم خرفه
روی آن می پاشیم و در فر از پیش گرم شده با
دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ تا ۱۵
دقیقه قرار می دهیم. شیرینی‌ها نباید تغییر رنگ
دهند. پس از خنک شد داخل ظرف چیده.
برای این که بهتر قالب بخورند خمیر پهن شده را
۱۵ دقیقه در یخچال قرار دهید.
در اندازه گیری مواد دقت کنید و شیرینی را زیاد
نپزید تا تغییر رنگ ندهد.

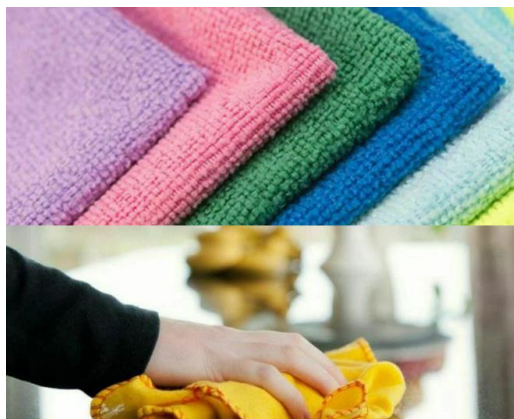
حرارت بردارید فوراً بریزید تو ظرف کنجد و با
قاشق بغلتونید تا بادما کنجی بشن.
به همین راحتی یه بادوم کنجی شیک
و خوشمزه دارید که بهترین جایگزین برای قنده
اگه میخواید روی بادوما حالت آبنباتی داشته
باشه وقتی دارید بادوما رو تفت میدید توی تابه
دیگه که حتما باید نچسب باشه ۳ قاشق شکر
بریزید با حرارت ملایم بدون اینکه همش بزنید
بزارید بمونه تا شکر کاملا ذوب بشه بعد با قاشق
سیلیکونی هم بزنید تا یکدست بشه حالا بادوما
رو اضافه کنید و هم بزنید تا همه ی بادوما بهش
آغشته بشه.
بعد از روی حرارت بردارید و فوراً تو ظرف کنجد
بریزید و بغلتونید.
فقط باید سرعت عمل داشته باشید چون شکر
سریع سفت میشه.
به جای عسل میتونید از شیر انگور یا خرما
استفاده کنید.



شیرینی برنجی با طعم لیمو

آرد برنج ۳۵ گرم
آرد گندم ۲۲۵ گرم
نمک یک پنسه
ببینگ پودریک ق چ
پودر نارگیل ریز ۳۰ گرم
روغن جامد ۱۸۵ گرم

بزنید و تخم شربتی رو اضافه کنید و روش آب سرد بریزید و بذارید یخچال....



ظرافت خانه‌داری

اشتباهاتی که هنگام نظافت خانه مرتکب می‌شویم از یک دستمال برای گردگیری کل خانه استفاده می‌کنید به عنوان مثال، شما ابتدا با دستمالی می‌توالت اتاق‌تان را تمیز می‌کنید و سپس با همان دستمال به سراغ کابینت‌های آشپزخانه می‌روید. اگر به خیال خودتان فکر می‌کنید که با این کار خانه شما تمیز می‌شود اشتباه است. در واقع شما دارید جرم‌ها را از مکانی به مکان دیگر منتقل می‌کنید.

راه‌حل:

می‌توانید از دستمال‌های میکروفیبر کمک بگیرید. محصولات میکروفیبر بهترین پاک‌کننده‌ها برای سطوح مختلف هستند زیرا در حالت خشک، چربی، لکه‌ها، آثار انگشت و نیز گرد و غبار را از روی وسایل برداشته و هیچ‌گونه پرز، کرک و یا غباری از خود باقی نمی‌گذارند. شما حتی می‌توانید این دستمال‌ها را در ماشین لباسشویی بیاندازید و از آن‌ها چندین بار استفاده کنید.

ترفندهای خانه‌داری

نگه‌داری میوه و سبزیجات



این دفعه درباره نگه‌داری میوه و سبزیجات می‌گم بادمجان، کدو سبز و خیار باید تو یخچال دور از گوجه‌فرنگی نگه‌داری بشه،،، سبزیجات باید با یکه حوله و یا کاغذهای پاکتی در یخچال نگهداری بشه،،، برای اینکه موز سیاه نشه باید دور از سیب و گلابی نگه‌داری بشه،،، سیب زمینی میونه‌ی خوبی با نور نداره بخاطر همین باید جای تاریکی نگه‌داری بشه و بهترین جا انباری و زیر زمین هست و باید دور از سیب و پیاز باشه،،،



شربت مجلسی

اول تخم ریحان یا تخم شربتی رو بذارید با اب لعاب بده حالا برید سراغ ژله هرسته رو بایه لیوان اب جوش باز کنید و بریزید تو یه کاسه و خوب هم بزنید و وقتی شفاف شد بذارید یخچال تا ببندد ولی نه کامل وقتی بست خوب همش

یک قاشق نوشابه داخل غذا بریزید...
دوتا سیب زمینی رو چند تکه کنید اضافه کنید...

اگر غذام ترش شد چیکارش کنم

یک تیکه نبات یا شکر اضافه کنید...
مقدار خیلی کمی جوش شیرین بریزید

اگر غذام تند شد چیکارش کنم

مقداری آب لیمو ترش یا سرکه به غذا اضافه کنید....

اگر غذام تلخ شد چیکارش کنم

استفاده از سیب زمینی یا مخلوط زعفران دم داده شده و شکر در غذا...



گردگیری خانه قبل از جارو برقی

بهتر از قبل از شروع گردگیری فضای خانه را جارو برقی بکشید این کار کمک می کند که حجم زیادی از گرد و غبار به کمک جارو برقی از بین برود البته دقت کنید که موقع نظافت منزل و دفع خاک با جاروبرقی از برس مخصوص جارو که باریک و پرزدار استفاده کنید.

درگیری با اسپری تمیز کننده

زمان استفاده از اسپری سر کننده به صورت مستقیم بر روی وسایل و اجسام اسپری نکنید زیرا در جسم نفوذ کرده و در طولانی مدت باعث جذب بیشتر خاک می شود بهتر است از روی پارچه مخصوص گردگیری اسپری کنید و بعد با آن اجسام مورد نظر را گردگیری کنید.



نحوه نگهداری و گرفتن نفخ حبوبات

حبوبات رو به مدت ۴ تا ۴۸ ساعت در آب ولرم خیس کنیم و در این مدت هم چندین بار آب آن را عوض کنید

قبل از اینکه حبوبات رو خیس کنیم به مدت ۵ دقیقه بجوشانیم تا نفخش گرفته بشه

موقعی که عجله داریم میتونیم و وقت خیساندن نداریم میتونیم یه خیار رو با پوست از طول برش بزنیم و موقع پخت حبوبات به قابلمه اضافه کنیم و بعداز پخت خارج کنیم البته موقع خیساندن حبوبات هم میتونیم خیار رو بندازیم تو حبوبات تا نفخش بره

یه راه دیگه که هست اینه که پختن حبوبات به همراه زیره و کمی برنج است

اگه میخواید حبوبات پشه نزنه اونارو توی بطری های نوشابه نگهداری کنید عالیه

و میتونید مقداری نمک و فلفل بهشون اضافه کنیم تا حشره نزنه



غذام شور شده چیکار کنم؟

غذام شور شده چیکارش کنم

نکته چهارم موقع شستن پرده چند حبه قند داخل ماشین بریزید مثل برف سفید میشه نکته پنجم موقع پاک کردن طبقه یخچال مقداری وانیل روی طبقه بریزید و با دستمال بکشید اینطوری یخچال خوش بو میشه



ترفندهای جلوگیری از چربی گرفتن گاز

ووسایل

اول اینکه همیشه وقتی میخوام مرغ ماهی یا سیب زمینی سرخ کنم داخل یک قابلمه ی بزرگ اینکار رو انجام میدم که روغن بیرون نپاشه دراین مورد مواظب دستتون باشید به لبه ی قابلمه نگیره و بسوزه .

دوم با شعله ی متوسط و کم کار میکنم . اگر غذا سرریز شد یا موقعی که غذا رو آماده ی طبخ میکنم گاز کشیف شد ظرف رو روی شعله ی دیگه ای قرار میدم و اون قسمت رو تمیز میکنم که هنگام پخت چربیها سوخته وعمیق نشه . کتری قوری یا سماور رو از روی گاز برمیدارم که موقع پخت وپز چربی نگیره .

موقع کشیدن غذا این کار رو روی گاز انجام نمیدم قابلمه هارو روی کانترا یا میز یا روی زیرانداز روی زمین میذارم و غذا رو میکشم . کشیدن غذا روی گاز باعث کشیف شدن گاز میشه .

همیشه روی جا ادویه و وسایل کنار گاز یک پارچه پهن میکنم تا نیاز به شستشوی زود به زود نداشته باشند .

استفاده از پارچه های گردگیر مرطوب

پارچه گردگیر مرطوب خیلی بهتر از پارچه خشک عمل میکند و گرد و غبار را ز سطوح مختلف پاک میکند.

گردگیری کف زمین

برای گردگیری کف زمین و فرش و مبل سریع اقدام کنید زیرا وجود گرد و غبار در این مکانها علاوه بر ظاهر نامنظم باعث می شود این مکان ها تبدیل به نوعی منبع پخش گرد و خاک در منزل شود و باعث آلودگی بیشتر فضا شوند.



نکات خونه داری و آشپزی مهم

نکته اول برای پاک کردن لکه روی مبل و فرش با لاک پاکن مثل روز اولش میشه نکته دوم برای اینکه بوی سوختگی غذا راحت از بین بره داخلش پیاز خام بریزید نکته سوم برای سرخ کردن گوجه و پاش نخوردن روغن به اطراف مقداری نمک داخل روغن بریزید

به هیچ عنوان تا قبل از اضافه کردن شکر به برنج، اونو هم نزنید و گرنه ته میگیره و مجبورید پای گاز باشید و مدام هم بزنید. از قبل به مقدار کافی زعفران سائیده آماده و با کمی آب جوش دم کنید تا خوب رنگ بندازه و بعد از اینکه برنج کاملاً پخت و شکفته شد زعفران را اضافه و هم بزنید تا برنج خوب رنگ بگیره



راز پخت شله زرد

این چند تا رمز برا پخت شله زرد یادت نره
مواد لازم:

برای دوازده پیاله نیم کیلویی

برنج نیمدان ایرانی دو لیوان

شکر چهار لیوان

کره صد گرم

روغن مایع سه ق

زعفران اعلا نیم متقال

هل پنج شش عدد

گلاب یک لیوان

خلال بادام نصف لیوان

آب ۱۴ لیوان

طرز تهیه:

هر لیوان برنج حدود ۱۵۰ گرمه و برای هر لیوان برنج هفت پیمانه اب و دو لیوان شکر و پنجاه گرم کره لازمه.

اگه آب برنج در حال اتمام بود ولی هنوز کامل برنج شکفته نشده بود باید آب بیشتری اضافه کنید چون اب خوری برنجا متفاوتن ممکنه تا سه لیوان اب هم نیاز باشه که مال من یک و نیم لیوان دیگه نیاز شد.

من نوک قاشق چایخوری نمک به برنج در حال پخت اضافه کردم که باعث میشه شیرینی شله زرد بیشتر خودشو نشون بده.

نقشی کلیدی در تکامل زبان گفتاری (دیفرانسیل زبان گفتاری یا چگونگی توانایی سخن گفتن) و بقای گونه هوموساپینس ایفا کرده باشد.

در این پژوهش، پژوهشگران با استفاده از ویرایش ژن CRISPR، نسخه انسانی پروتئین NOVA1 را در موش‌ها جایگزین کردند. نتایج نشان داد که موش‌های ویرایش شده در مقایسه با موش‌های عادی، الگوهای صوتی متفاوتی تولید می‌کنند. توله‌های این موش‌ها صداهای فراصوتی با فرکانس بالاتری ایجاد کردند که ممکن است نشان‌دهنده تلاش بیشتر برای تعامل اجتماعی باشد. موش‌های نر بالغ نیز در هنگام جفت‌گیری، صداهایی با هجاهای پیچیده‌تر تولید کردند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تغییرات در ژن NOVA1 می‌تواند بر الگوهای صوتی و احتمالاً بر تکامل زبان تأثیرگذار باشد. پروتئین NOVA1 به‌عنوان یک «تنظیم‌کننده اصلی ژن» شناخته می‌شود که بر بیش از ۹۰٪ از ژن‌های انسانی در طول رشد تأثیر می‌گذارد. این پروتئین با اتصال به RNA پیام‌رسان در نورون‌ها، بخش‌هایی از آن را حذف یا بازآرایی می‌کند و به این ترتیب تنوع مولکولی در سیستم عصبی مرکزی ایجاد می‌کند.

این پژوهش بر اهمیت ژن NOVA1 در تکامل زبان و ارتباطات انسانی تأکید دارد و می‌تواند به درک بهتری از ریشه‌های ژنتیکی گفتار و زبان منجر شود.

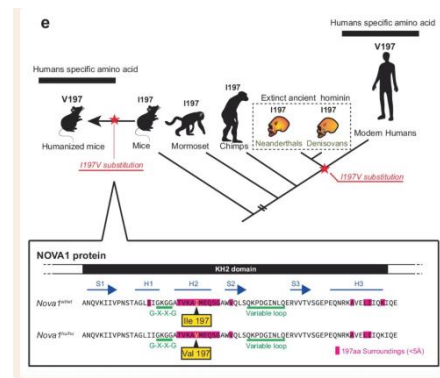


بعضی از عنکبوت‌های آب زیر گاه ، خودشونو شبیه مورچه می‌کنن!

اونا دوتا پای جلویی شون رو به حالت شاخک‌های مورچه بالا نگه می‌دارن. بیشتر از ۳۰۰ گونه از عنکبوت‌ها در حال تقلید شکل ظاهری مورچه دیده شدن. به این پدیده ی عجیب و مرضی که عنکبوت‌ها دارن Myrmecomorphy گفته می‌شه!

دانشمندان ژن زبان انسان را در موش قرار

دادند و صدای موش تغییر کرد



دانشمندان دانشگاه راکفلر و آزمایشگاه کولد اسپرینگ هاربر در نیویورک ژن NOVA1 انسانی را به موش‌ها وارد کرده و تغییراتی در الگوهای صوتی آن‌ها مشاهده کردند. ژن NOVA1 در انسان‌ها منحصر به فرد است و در سایر پستانداران به شکل متفاوتی وجود دارد. یک تغییر ژنتیکی در همین ژن، ممکن است

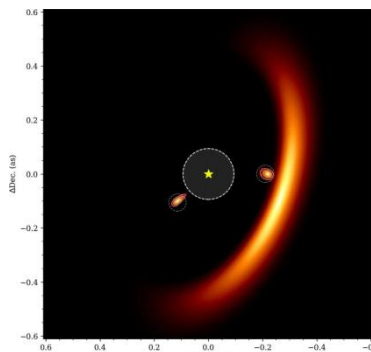


نقد پژوهش‌های اخیر که در مورد وجود میکروپلاستیک‌ها در بافت مغز انجام شد؛ پژوهش‌های ویروسی (تند تند) منتشر شده از میکروپلاستیک‌ها در مغز انسان روند نگران‌کننده‌ای را نشان می‌دهد، اما دارای نقص‌هایی است.

پژوهشی که در فوریه ۲۰۲۵ در مجله *Nature Medicine* منتشر شد، نشان می‌دهد که میزان میکروپلاستیک‌ها در بافت مغز انسان به‌طور قابل‌توجهی افزایش یافته است. این پژوهش حاکی از آن است که غلظت این ذرات ریز پلاستیکی در بافت مغز افراد سالم بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۴ حدود ۵۰٪ افزایش داشته است. همچنین، در افرادی که با دمانس (زوال عقل) در گذشته‌اند، میزان میکروپلاستیک‌ها شش برابر بیشتر از افراد سالم بوده است.

متیو کمپن، سم‌شناس دانشگاه نیومکزیکو و یکی از نویسندگان این پژوهش، اظهار داشت: «پلاستیک‌ها حضور دارند و به نظر می‌رسد وضعیت در حال بدتر شدن است.» او همچنین اشاره کرد که میانگین مقدار میکروپلاستیک‌ها در مغزهای سالم حدود ۴۸۰۰ میکروگرم در هر گرم بافت مغزی است که تقریباً معادل وزن یک قاشق پلاستیکی معمولی است.

با این حال، برخی از دانشمندان خارج از این گروه تحقیقاتی نسبت به نتایج این مطالعه ابراز تردید کرده‌اند و معتقدند ممکن است در روش‌های به‌کاررفته نقص‌هایی وجود داشته باشد که به بزرگ‌نمایی برخی یافته‌ها منجر شده است.



جیمز وب تصویری از لحظه تولد دو سیاره را گرفته است و به راستی شگفت‌انگیز است. در تصویر شما دیسک دو سیاره را مشاهده می‌کنید که غوطه‌ور در گازها و اجرامی در اطراف خود هستند و احتمالاً هنوز در حال جذب مواد اطراف خود هستند (چون تنها ۳۷۰ سال نوری فاصله دارند).

ویدئو نیز از بایگانی برای درک بهتر شرایط احتمالی آنجا افزوده شده است.

زمانی سیاره ما نیز همینگونه به وجود آمد؛ تحت نیروهای طبیعت بدون دخالت هیچگونه طراحی یا مهندسی؛ اما خب انسان این را نمی‌دانست و طبیعی بود که علتش را یک کس (سوگیری عامل هوشمند) تصور کند ولی پاسخ در گذر زمان تقریباً روشن شده است؛

امروز هم نمیدانیم نیروهای طبیعت مثل گرانش چگونه موجود هستند و از کجا آمده‌اند؛ ولی این طبیعی است که با میلیاردها بار تجربه باز هم بگوییم کار یک کسی است؟! برای هر کسی زمانی میرسد که باید انتخاب کند بین اینکه پاسخ چگونگی‌ها را یک عامل هوشمند بداند یا یک علت یا همبستگی طبیعی.

یک پژوهش تازه میزان حیرت‌انگیز میکروپلاستیک‌ها را در مغز ما گزارش کرده بود. اما اکنون برخی از دانشمندان تردیدهایی را مطرح کرده اند.

برخی از تردیدهای مطرح‌شده درباره این مطالعه شامل موارد زیر است:

احتمال آلودگی نمونه‌ها: برخی دانشمندان نگرانند که نمونه‌های بافت مغزی در حین جمع‌آوری، ذخیره‌سازی یا تحلیل، با میکروپلاستیک‌های موجود در محیط آزمایشگاهی آلوده شده باشند.

محدودیت روش‌های اندازه‌گیری: روش‌های استفاده‌شده برای شناسایی میکروپلاستیک‌ها ممکن است دقت کافی نداشته باشند و احتمال اشتباه در تشخیص یا شمارش این ذرات وجود دارد.

نبود مقایسه با گروه‌های کنترلی بیشتر: اگرچه مطالعه تفاوت‌هایی بین مغزهای سالم و افراد مبتلا به دمانس نشان داده، اما نبود داده‌های کافی از جمعیت‌های مختلف باعث شده که نتایج کاملاً قطعی نباشد.

عدم بررسی رابطه علیت: وجود میکروپلاستیک‌ها در مغز لزوماً به این معنی نیست که آن‌ها عامل بیماری‌های عصبی مانند دمانس هستند. ممکن است این افراد به دلایل دیگری در معرض سطوح بالاتر میکروپلاستیک قرار گرفته باشند.

محدود بودن حجم نمونه‌ها: برخی کارشناسان معتقدند که برای رسیدن به نتیجه‌گیری‌های قطعی‌تر، به تعداد بیشتری از نمونه‌های مغزی نیاز است.

در مجموع، این یافته‌ها نگرانی‌های جدیدی درباره تأثیر میکروپلاستیک‌ها بر سلامت انسان

علاوه بر این، تأثیر دقیق حضور میکروپلاستیک‌ها در مغز بر سلامت انسان همچنان نامشخص است و نیاز به تحقیقات بیشتری دارد.

میکروپلاستیک‌ها ذرات ریز پلاستیکی با اندازه‌ای بین ۵ میلی‌متر تا یک میکرومتر هستند که از تجزیه زباله‌های صنعتی و محصولات مصرفی به وجود می‌آیند. این ذرات در محیط زیست به‌طور گسترده‌ای پراکنده شده‌اند و در مکان‌هایی مانند اقیانوس‌ها، جو، آب بطری‌شده و حتی در مدفوع انسان یافت می‌شوند. با افزایش تولید پلاستیک در دهه‌های اخیر، تجمع این ذرات در محیط و بدن انسان رو به افزایش است.

کمپین در ادامه توضیح داد که میکروپلاستیک‌ها ممکن است با مسدود کردن جریان خون در مویرگ‌ها، به سلول‌های مغزی آسیب برسانند. او افزود: «ما شروع به فکر می‌کنیم که شاید این پلاستیک‌ها جریان خون در مویرگ‌ها را مسدود می‌کنند.»

با این وجود، برخی کارشناسان نسبت به نتایج این مطالعه محتاط هستند. آن‌ها بر این باورند که ممکن است روش‌های به‌کاررفته در این پژوهش دارای محدودیت‌هایی باشد که منجر به اغراق در برخی یافته‌ها شده است. به‌عنوان مثال، امکان آلودگی نمونه‌ها در حین جمع‌آوری یا تحلیل وجود دارد که می‌تواند بر دقت نتایج تأثیر بگذارد.

در نهایت، با توجه به افزایش روزافزون میکروپلاستیک‌ها در محیط زیست و بدن انسان، درک بهتر از تأثیرات آن‌ها بر سلامت انسان ضروری به نظر می‌رسد. این مطالعه، اگرچه با چالش‌ها و تردیدهایی مواجه است، اما نقطه شروعی برای تحقیقات بیشتر در این زمینه محسوب می‌شود.

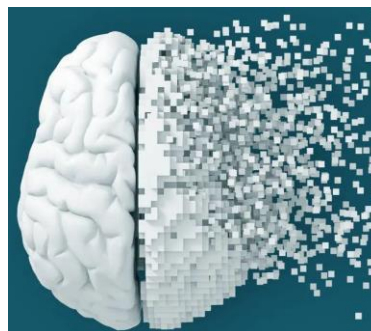
Alphabet را با استفاده از آزمون ارزیابی شناختی مونترال (MoCA) مورد بررسی قرار دادند. این آزمون شامل مجموعه‌ای از وظایف است که توسط نورولوژیست‌ها برای سنجش توانایی‌هایی مانند توجه، حافظه، زبان، مهارت‌های فضایی و عملکرد اجرایی طراحی شده است.

نتایج: در حالی که برخی از جنبه‌های آزمون مانند نام‌گذاری، توجه، زبان و استدلال انتزاعی برای بیشتر مدل‌های زبانی آسان به نظر می‌رسید، همه آن‌ها در مهارت‌های بصری/فضایی و وظایف اجرایی عملکرد ضعیفی داشتند. به‌ویژه، نسخه‌های قدیمی‌تر این مدل‌ها نشانه‌های بیشتری از زوال شناختی نشان دادند. به‌عنوان مثال، نسخه ۴ ChatGPT امتیاز ۲۶ از ۳۰ را کسب کرد، در حالی که نسخه قدیمی‌تر Gemini 1.0 تنها امتیاز ۱۶ را به‌دست آورد. این نتایج نشان می‌دهد که مدل‌های زبانی بزرگ قدیمی‌تر ممکن است نشانه‌هایی از کاهش توانایی‌های شناختی را نشان دهند.

نویسندگان پژوهش اشاره می‌کنند که این یافته‌ها چالش‌هایی را برای فرضیه جایگزینی پزشکان انسانی با هوش مصنوعی مطرح می‌کند، زیرا کاهش توانایی‌های شناختی در چت‌بات‌های پیشرو ممکن است بر قابلیت اطمینان آن‌ها در تشخیص‌های پزشکی تأثیر بگذارد و اعتماد بیماران را تضعیف کند.

برخی از متخصصان هوش مصنوعی معتقدند که این نتایج به معنای ضعف ذاتی در مدل‌های زبانی بزرگ نیست، بلکه نشان‌دهنده نیاز به بهینه‌سازی و به‌روزرسانی مداوم این فناوری‌ها است. آن‌ها بر این باورند که با پیشرفت در توسعه و آموزش مدل‌های جدیدتر، می‌توان بر این چالش‌ها غلبه

ایجاد کرده‌اند، اما برای تأیید نتایج، پژوهش‌های بیشتری لازم است.



پژوهشی تازه: مدل‌های هوش مصنوعی قدیمی‌تر نشانه‌هایی از زوال شناختی نشان می‌دهند، شبیه به انسان!

خلاصه: پژوهشی تازه نشان می‌دهد که مدل‌های زبانی بزرگ (LLM) و چت‌بات‌های قدیمی‌تر ممکن است با گذشت زمان دچار کاهش در توانایی‌های شناختی شوند، مشابه با افت شناختی در انسان‌ها.

هوش مصنوعی (AI) به‌طور فزاینده‌ای در تشخیص‌های پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد، زیرا این ابزارها می‌توانند به‌سرعت و با دقت بالا ناهنجاری‌ها و نشانه‌های هشداردهنده را در سوابق پزشکی، تصاویر رادیولوژی و دیگر داده‌ها شناسایی کنند. با این حال، پژوهشی که در ۲۰ دسامبر ۲۰۲۴ در مجله BMJ منتشر شده است ([https://doi.org/10.1136/bmj-2024-](https://doi.org/10.1136/bmj-2024-081948)

081948)، نگرانی‌هایی را مطرح می‌کند مبنی بر اینکه فناوری‌هایی مانند مدل‌های زبانی بزرگ و چت‌بات‌ها، مشابه انسان‌ها، ممکن است با گذشت زمان دچار کاهش در توانایی‌های شناختی شوند.

روش تحقیق: دانشمندان در این مطالعه، چت‌بات‌های مبتنی بر LLM از جمله ChatGPT شرکت OpenAI، Sonnet شرکت Anthropic و Gemini شرکت

یا قبلاً با او تعامل بیشتری داشته باشند، تمایل بیشتری به کمک دارند.

این یافته‌ها درک بهتری از رفتارهای اجتماعی در حیوانات فراهم می‌کند، بلکه می‌تواند به تحقیقات در زمینه‌ی همدلی، رفتارهای نوع‌دوستانه و حتی برخی از اختلالات عصبی-روانی در انسان، مانند اوتیسم و اختلالات همدلی، کمک کند. این یعنی همدلی در پستانداران ریشه‌های تکاملی دارد.



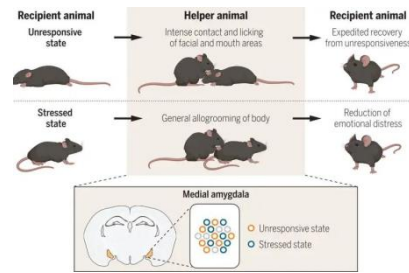
قدیمی‌ترین شواهد از استفاده‌ی انسان از

کاری بدون چرخ پیدا شد

باستان‌شناسان در پارک ملی وایت سندز در نیومکزیکو شواهدی پیدا کرده‌اند که نشان می‌دهد انسان‌های باستانی حدود ۲۲,۰۰۰ سال پیش از وسیله‌ای شبیه به گاری‌های اولیه برای حمل وسایل استفاده می‌کردند. این یافته شامل ردهایی موازی بر روی زمین است که به نظر می‌رسد توسط تیرک‌های چوبی کشیده شده‌اند. این شیارها در کنار برخی از قدیمی‌ترین ردپاهای انسانی در قاره‌ی آمریکا یافت شده‌اند. محققان بر این باورند که این آثار به وسیله‌ای به نام «تراووا» (Travois) تعلق دارند. این ابزار از دو تیرک چوبی تشکیل شده که انتهای آن‌ها به هم متصل می‌شود و برای کشیدن بار بر روی زمین کاربرد داشته است.

برای تأیید این فرضیه، دانشمندان در مناطقی از انگلستان و آمریکا آزمایش‌هایی انجام دادند و با بازسازی تراووا، ردهایی مشابه با آنچه در وایت سندز کشف شده، ایجاد کردند. نتایج این

کرد و از افت شناختی در مدل‌های قدیمی‌تر جلوگیری نمود.



مشاهده رفتاری باور نکردنی در موش‌ها:

موش‌ها هم رفتارهای امدادگرایانه مشابه احیا دارند

یک پژوهش که در دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس (UCLA) انجام شده و نتایج آن در مجله Science منتشر شده است، نشان می‌دهد که موش‌ها هنگام مواجهه با هم‌نوعان بی‌هوش خود رفتارهایی شبیه به امدادگران از خود نشان می‌دهند (شبیه احیا) - همچنین موش‌ها با دیدن این شرایط مضطرب می‌شوند.

محققان دریافتند که موش‌ها با مشاهده‌ی یک هم‌نوع بی‌حرکت، به‌ویژه اگر قبلاً با او تعامل اجتماعی داشته باشند (موش آشنا)، رفتارهای امدادی مانند لیسیدن (گرفتن زبان و کشیدنش) و تمیز کردن سر و صورت او را انجام می‌دهند. این رفتارها نه تنها نشان‌دهنده‌ی همدلی در میان موش‌هاست، بلکه به بازیابی سریع‌تر هوشیاری موش‌های بی‌هوش نیز کمک می‌کند.

آزمایش‌ها نشان داد که این واکنش‌ها تحت کنترل بخشی از مغز به نام آمیگدال قرار دارند که مسئول پردازش احساسات و ارتباطات اجتماعی است. دانشمندان با تحریک یا مهار نورون‌های خاص در این ناحیه توانستند شدت این رفتارهای امدادی را تغییر دهند. آن‌ها همچنین مشاهده کردند که موش‌ها در صورتی که قربانی از نظر ژنتیکی به آن‌ها نزدیک‌تر باشد

جیانلینگ بی از دانشگاه آیووا، موفق به توسعه روشی شدند که با استفاده از mRNA سلول‌های انسانی را به تولید پروتئین Dsup ترغیب می‌کند. این mRNA در نانوذرات لیپیدی-پلیمری بسته‌بندی شده و به سلول‌ها تحویل داده می‌شود. در آزمایش‌های انجام‌شده بر روی موش‌ها، این روش منجر به کاهش قابل توجهی در شکست‌های دو رشته‌ای DNA ناشی از تشعشع شد.

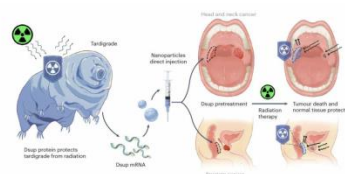
این دستاورد می‌تواند گامی مهم در کاهش عوارض جانبی پرتودرمانی برای بیماران سرطانی باشد، زیرا با حفاظت از سلول‌های سالم، تحمل بیماران در برابر درمان افزایش یافته و کیفیت زندگی آن‌ها بهبود می‌یابد.



چیزی که می‌بینید احتمالاً مغز یک مرد است که در جریان آتشفشان وزوو، به شیشه دگرگون شده است؛ اما چگونه! در سال ۷۹ میلادی، مردی که در فوران کوه وزوو در نزدیکی پمپی کشته شد، دگرگونی نادری را تجربه کرد: مغزش به شیشه دگرگون شده است.

و دانشمندان مدت‌ها است که در مورد چگونگی رخ‌دادنش بحث کرده‌اند، زیرا جریان‌های سنگ‌های آذرآواری (پیروکلاستیک) شامل تکه‌های سنگ، خاکستر و گاز که او را دفن کرده بودند، نه به

آزمایش‌ها نشان داد که این الگوی ردها می‌تواند ناشی از استفاده‌ی مداوم از چنین ابزاری باشد. این یافته‌ها درک ما از فناوری‌های ابتدایی حمل‌ونقل را گسترش می‌دهد و نشان می‌دهد که انسان‌های اولیه حتی در دوران پارینه‌سنگی نیز روش‌هایی برای جابه‌جایی بارهای سنگین داشته‌اند. علاوه بر این، این یافته به همراه سایر یافته‌ها در وایت سندز، تأییدی دیگر بر حضور انسان در آمریکا در دوران آخرین عصر یخبندان است.



پروتئین تاردیگریدها می‌تواند به زودی بیماران سرطانی را در برابر اشعه مقاوم کند

خرس‌های آبی، یا تاردیگریدها، موجودات میکروسکوپی معروف به مقاومت فوق‌العاده در برابر شرایط محیطی سخت، از جمله تشعشعات قوی هستند. این توانایی به واسطه پروتئینی به نام Dsup (Damage suppressor) است که از DNA آن‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از تشعشعات محافظت می‌کند.

در سال ۲۰۱۶، پژوهشی نشان داد که بیان پروتئین Dsup در سلول‌های انسانی می‌تواند آسیب‌های DNA ناشی از اشعه ایکس را تا حدود ۴۰٪ کاهش دهد. این یافته‌ها امیدهایی را برای استفاده از این پروتئین در حفاظت از سلول‌های سالم بیماران سرطانی در برابر اثرات جانبی پرتودرمانی برانگیخت.

در پژوهشی جدید، تیمی از محققان به رهبری امیا کیرتان از دانشکده پزشکی هاروارد و

آذرآواری بودند، دیده شده‌اند، از جمله فوران کوه فوجی در ژاپن در سال ۱۹۹۱ و فوران کوه فوگو در گواتمالا در سال ۲۰۱۸.»

این ابرهای خاکستر اولیه مقدار کمی مواد آتشفشانی داشتند و به نظر می‌رسید تأثیر فیزیکی زیادی نداشته باشند، اما به دلیل دمای فوق‌العاده بالای خود می‌توانستند کشنده باشند. پژوهشگران تخمین می‌زنند که دمای ابر خاکستر اولیه‌ای که هرکولانیوم را پوشاند، بیشتر از ۵۱۰ درجه سانتیگراد بوده که در ابتدا دمای کافی برای شیشه‌ای کردن مغز مرد را داشت و سپس به سرعت سرد شده بود.

مغز شیشه‌ای

با این حال، برخی از دانشمندان در مورد اینکه آیا ماده شیشه‌ای پیدا شده در بقایای مرد در هرکولانیوم واقعاً بافت مغزی بوده یا نه، تردید دارند. پژوهشی که در سال ۲۰۲۰ در مجله *Science & Technology of Archaeological Research* منتشر شد، به رهبری الکساندرا مورتون-هیورد، باستان‌شناس مولکولی که اکنون در دانشگاه آکسفورد است، ادعا کرد که نمونه‌های ماده شیشه‌ای در دسترس محققان خارجی قرار نگرفته بود. او و همکارانش همچنین استدلال کردند که جریان‌های سنگهای آذرآواری در هرکولانیوم نه به اندازه کافی داغ بودند و نه به اندازه کافی سریع سرد شدند تا مغز را به شیشه تبدیل کنند.

بقایای این مرد در اوایل دهه ۱۹۶۰ پیدا شد و نشان داد که او در حالی که در یک تخت در ساختمانی از مرکز شهری *Collegium Augustalium* در حال استراحت بود، جان خود را از دست داده است. این مرکز ویژه‌ی پرستش امپراتور روم بوده است.

اندازه کافی داغ بودند و نه به اندازه کافی سریع سرد می‌شدند که مغز او را به شیشه دگرگون کنند. حالا پژوهشگران توضیح تازه‌ای ارائه کرده‌اند: جریان‌های سنگهای آذرآواری باید به وسیله یک ابر خاکستر آبرداغ که بلافاصله پیش از آن به وقوع پیوسته بود، سریعاً مغز مرد را گرم کرده و سپس به سرعت آن را سرد کرده، و همین آن را به شیشه تبدیل کرده‌اند.

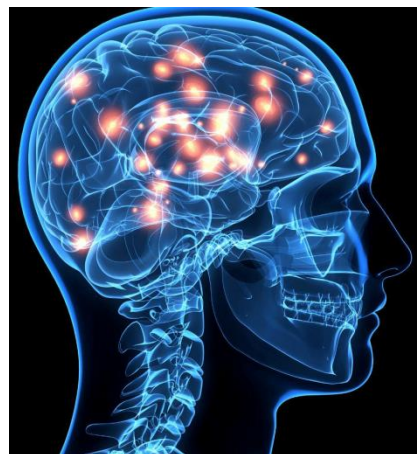
پژوهش‌های تازه که ۲۷ فوریه ۲۰۲۵ در مجله *Scientific Reports* منتشر شده، تازه‌ترین پاسخ به بحث‌های علمی درباره ماده‌ای است که در بقایای جمجمه این مرد پیدا شده است. اولین پژوهشی که این فرضیه را مطرح کرد در سال ۲۰۲۰ منتشر شد. اما منتقدان همان سال ادعا کردند که ماده "شیشه‌ای مغز" ممکن است اصلاً بافت مغزی نبوده باشد. با این حال، پژوهش جدید شواهد بیشتری از جمله بقایای سلول‌های مغزی ارائه می‌دهد که نویسندگان آن معتقدند نشان می‌دهند این یک بافت مغزی شیشه‌ای شده است.

ابره‌های خاکستر

ایده جدید توسط پژوهش‌هایی از تکه‌های زغال‌چوب پیدا شده در نزدیکی بقایای این مرد در هرکولانیوم، یک شهر ساحلی که چند مایل از پمپی فاصله داشت و در همان فوران نابود شد، پشتیبانی می‌شود. نویسنده اصلی پژوهش، گیدو جیوردانو، زمین‌شناس و آتشفشان‌شناس دانشگاه رم تره ایتالیا، می‌گوید: «در هرکولانیوم، ما تکه‌های زغال‌چوبی پیدا کردیم که تحت چندین رویداد گرمایی قرار گرفته بودند و بالاترین دماها به ابر خاکستر فوق‌داغ اولیه مربوط می‌شد.» او افزود: «این ابرهای خاکستر در فوران‌های آتشفشانی تازه‌تر که شامل جریان‌های سنگهای

پژوهش تازه توسط جیوردانو و همکارانش ادعای آنها را تقویت می‌کند که ماده شیشه‌ای جزو مغز این مرد بوده و تحلیل‌های میکروسکوپی نشان می‌دهد که بقایای سلول‌های مغزی و دیگر ساختارهای مغزی در داخل این ماده شیشه‌ای وجود دارد.

پدار فاس، باستان‌شناس از دانشگاه دی‌پاو در ایندیانا و نویسنده کتاب "پلینی و فوران وزوو" (انتشارات روتلج، ۲۰۲۲)، که در پژوهش اخیر شرکت نکرده، می‌گوید که هنوز مشخص نیست که آیا این پژوهش تازه سوالات مربوط به ماهیت ماده را حل کرده است یا نه. او گفت: «خوشحالم که این کار در حال انجام است، اما هنوز کارهای بیشتری باید انجام شود تا این موضوع تأیید شود.»



از ۳۰ سالگی به بعد روزی ۳۰ هزار نورون تو مغز میمیره!
 • برای جلوگیری از پیر شدن سلول‌های مغز تنها کار موثری که میشه کرد حفظ connection مغزیه. چطوری؟ با مطالعه، حل جدول، پازل، شطرنج و کارهایی که مغز رو به چالش بکشد.