

# آناستاسیان

سال سوم، شماره ۱۰، بهار و تابستان ۱۴۰۲

مدیرمسئول: مریم یوسفی

سردبیر: یگانه تحریرچی





نشریه‌ی دانشجویی

# انارستان

شماره‌ی مجوز: ۳۲۰/۶۰۳۵

فصلنامه ادبی

صاحب امتیاز: کانون فرهنگی ادبی انارستان

مدیر مسئول: مریم یوسفی

سردبیر: یگانه تحریرچی

طراح و صفحه‌آرا: محمد تباثینی

ویراستاران: امیررضا آفتاب‌طلب، کیانا کوهستانی، صبا غفاری

هیئت تحریریه:

مهديه قیسی‌پور، مریم گندمی‌ثانی، محمدرضا نادری، فاطمه نعیمی،

ساره حسینی، سیاوش خالقی‌مقدم، ریحانه جراری، کیانا کوهستانی،

امیررضا عابدین‌زاده، محمدرضا عبیدی، فرناز فرزادمهر، امیررضا آفتاب‌طلب



در این نوشتار از زندگی و آثار زنی می‌خوانیم که بر ادبیات معاصر و جریان غزل‌سرایی تأثیری انکار ناپذیر دارد. زنی با زندگی پر فراز و نشیب که هیچگاه احساسات زنانه خود را از یاد نبرد و در تلخ‌ترین روزهای زندگی‌اش از امید و روشنایی سرود. چنین وصفی، بی‌شک اشاره به سیمین بهبهانی، غزل‌سرا و شاعر بنام معاصر کشورمان ایران دارد. سیمین به خاطر سرودن غزل‌های فارسی در وزن‌های خاص به «نیمای غزل» معروف است. **«صفحه ۲۳»**

### ۵ سخن مدیر مسئول

مریم یوسفی  
علوم تغذیه، ورودی مهر ۱۳۹۸

۵

۶

### سخن سردبیر

یگانه تحریرچی  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۱۳۹۸

۷

### ستاره مجنون

مهدیه قیسی پور  
علوم آزمایشگاهی، ورودی بهمن ۱۴۰۰

## به شیرینی انار ۸

۹

### The End

مریم گندمی ثانی  
علوم آزمایشگاهی، ورودی بهمن ۱۳۹۹

۱۰

### برف دوباره بارید

محمدرضا نادری  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۱۳۹۸

۱۲

### شکارچی غم

مهدیه قیسی پور  
علوم آزمایشگاهی، ورودی بهمن ۱۴۰۰

۱۳

### فانوس

فاطمه نعیمی  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۱۳۹۸

۱۴

### ادامه می دهیم

ساره حسینی  
فناوری اطلاعات سلامت، ورودی مهر ۱۴۰۰

۱۶

### تضاد

سیاوش خالقی مقدم  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۱۳۹۹

## بخند مثل انار ۱۷

۱۸

### پایان و شروع دوباره

ریحانه جراری  
علوم تغذیه، ورودی بهمن ۱۴۰۰

## درحاشیه ۱۹

۲۰

### نقد روز

کیانا کوهستانی  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۱۴۰۱

۲۱

### مناسبت های باستانی

امیررضا عابدین زاده  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۱۳۹۹

## کافه انار ۲۲

۲۳

سیمین؛ نیمای غزل فارسی

محمد رضا عبدی  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۱۳۹۹

۲۵

پایان انتظار  
(سیمین بهبهانی)

انتخاب شعر: محمد رضا عبدی  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۱۳۹۹

۲۶

معرفی فیلم: هوانورد

محمد رضا عبدی  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۱۳۹۹

۲۷

معرفی کتاب: قانون ۵ ثانیه

فرناز فرزاد مهر

علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۱۳۹۹

## میکروفون انارستان ۲۹

۳۰

گزارش: پایان ۹۸۱

۳۲

مسابقه

امیررضا آفتاب طلب  
علوم تغذیه، ورودی مهر ۱۳۹۸

# سخن مدیرمسئول

پیش کشته شد؛ آیا صدای آوازش در خاطره‌ی تاریخ می‌ماند؟

آری؛ چرا که گرچه جاودانگی، آرزو و «پایان» سرنوشت انسان بود اما چه کسی آواز قو را پس از مرگ و ققنوس را پس از خاکستر شدن از یاد می‌برد؟

\*\*\*

افتخار این را داشتم که بیش از یک سال، نشریه‌ی انارستان را با عنوان دبیر و مدیرمسئول نشریه همراهی کنم. با تشکر از هیئت تحریریه‌ی همیشه همراه و تمامی آن‌ها که ما را در مسیر «آرزو» هایمان، به هدف «صلح» و «تغییر»، با «شجاعت» تا نقطه‌ی «پایان» همراهی کردند.

با آرزوی بهترین‌ها برای کانون و اعضای همیشه دوست‌داشتنی انارستان

این شماره را به رسم همیشه تقدیم می‌کنیم؛ این بار به همه‌ی آن‌ها که پرواز را به‌خاطر می‌سپارند؛ حتی اگر پرنده مردنی‌ست.

ارادتمند، یوسفی

چه اتفاقی برای رویاها می‌افتاد؛ وقتی رویا پردازان آن‌ها را فراموش می‌کردند؟

و برای عشق، وقتی که عاشقان، داستان عاشقانه‌شان را ترک می‌گفتند؟

خنده‌ها و اشک‌ها، آرزوهای مشترک، تپش‌ها، دست‌هایی که از هم خاطره داشتند و لب‌هایی که «دوستت دارم» را به زبان آورده بودند؛ در کدام افق محو می‌شدند؛ وقتی که داستانی از زندگی، به آخرین صفحه‌ی خودش می‌رسید؟

گذر زمان چه بر سر روزهایی که وجود داشتند و دیگر نیستند می‌آورد؟

بوی آخرین غذای مادر یا صدای برهم خوردن قاشق و چنگال‌ها در آخرین باری که دور آن سفره جمع شده بودند؛ در کدام پیچ خاطره گم می‌شد؟

یا حتی اگر روزی حافظه‌اش را از دست می‌داد؛ آیا صندلی‌های کافه‌ای که با دوستانش به آن جا می‌رفت؛ تخته‌ی کلاس که شاهده‌ی بر تمام خاطراتشان بود و یا قله‌ای که یک صبح جمعه، دسته جمعی آن را فتح کرده بودند هم صدای خنده‌شان را فراموش می‌کردند؟ و در نهایت، آن پرنده‌ی سفید، همان که که پاییز سال

مریم یوسفی

مدیرمسئول نشریه‌ی فرهنگی ادبی انارستان

رشته‌ی علوم تغذیه، ورودی مهر ۱۳۹۸



## سخن سردبیر

چگونگی طی کردن یک مسیر خیلی مهم تر از شروع و پایانشه، شروع دوباره می‌تونه در هر نقطه مسیری که طی می‌کنید اتفاق بیفته. به ما نشون میده که از شروع کردن نترسیم؛ از تغییر مسیرمون برای داشتن یک پایان بهتر نترسیم و بیشتر از اینکه به پایان مسیر فکر کنیم به خود مسیر فکر کنیم.

و در آخر صحبت رو با جمله زیبایی بودا به پایان می‌رسونم:

«دو اشتباه وجود دارد که می‌توان آن‌ها را در طول مسیر زندگی مرتکب شد... طی نکردن تمام راه و دست نزدن به شروع دوباره زندگی»

افتخار اینو داشتم که برای ۵ شماره سردبیر نشریه‌ای باشم که برای من یک شروع دوباره در مسیر نوشتن بود. شروع دوباره برای به قلم آوردن سبک‌های مختلف و حالا که حضور من در انارستان به پایان رسید؛ یک شروع دوباره برای پیشرفت در این مسیر به انتظار من نشسته.

آخرین شماره به عنوان سردبیر نشریه ادبی انارستان بودن شروعی برای افرادی خوش ذوق تر و هنرمندتر از ماست.

اگرچه هیچ کس نمی‌تواند به عقب برگردد و یک شروع کاملاً جدید را برقرار کند، اما هر کسی می‌تواند از همین حالا شروع کند و یک پایان کاملاً جدید را رقم بزند.» (کارل بارد)

با شنیدن موضوع این شماره «پایان یا شروع دوباره» شاید اولین چیزی که به ذهنتون بیاد این باشه که برای هر شروع دوباره باید اول یک چیزی رو به پایان برسونیم. مثلاً برای شروع یک مقطع تحصیلی جدید باید اول مقطع قبلی رو تموم کنیم یا برای شروع یک کتاب جدید اول باید کتاب قبلی رو تموم کنیم. این تصور هست که همیشه شروع، بعد از یک پایان اتفاق می‌افته.

اما تا به حال به این فکر کردین که برای داشتن یک پایان خوب اول باید یک شروع خوب داشته باشین؟ پایان همیشه با یک نقطه تموم میشه ولی این که چطور به پایان برسه وابسته به شروع شماست. شروع دوباره نه به معنای سرآغاز هر مسیر بلکه به معنی این هست که شما در هر لحظه از مسیر، توانایی یک شروع دوباره رو دارین.

تعبیر زیبایی رو کارل بارد به ما نشون می‌ده، این که

یگانه تحریرچی

سردبیر نشریه‌ی فرهنگی ادبی انارستان

رشته‌ی علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۱۳۹۸





## ستاره‌ی مجنون

قلم سرنوشت پایان عجیبی را برای مرگ عاشق معصوم ما می‌نویسد؛ یا با مرگش، زندگی‌های دیگر متولد می‌شوند یا سیاه‌چاله‌ای تاریک می‌شود و هست‌ونیست را می‌بلعد تا نابود کند!

نفس رفته‌ی من،

به‌نظرت سیاه‌چاله حق دارد که سیاه‌چاله باشد؟!

که اینطور بمیرد و همه‌چیز را نابود کند؟

شاید فکر کنی که او همین‌طور خلق شده‌است؛ اما عزیزکم، این‌طور خلق شدن، دردناک است! سیاه‌چاله روزگاری ستاره بوده‌است؛ شاید اکنون تاریک باشد؛ اما هنوز برخی ویژگی‌های ستاره‌ها را دارد که وقتی چیزی را نابود می‌کند، عذابش می‌دهد!

این پایان برای آن ستاره‌ی معصوم بی‌رحمانه نیست زخم و خیم من؟!!

راز غیبت ستاره‌ها را در شب‌های تاریک می‌دانی عشق زیبای من؟

گاهی ستاره‌ها بی‌خیال شیفت شبانه‌ی خود می‌شوند تا چهره‌ی پربوش تو را نزد ستاره‌های دیگر توصیف کنند! آن‌ها تو را ماه جدید آسمان خطاب می‌کنند؛ لابه‌لای حرف‌هایشان بوی حسادت ماه به مشامت نمی‌رسد؟ فکر می‌کنی چرا گاهی فقط بخشی از رخ ماه را می‌توان دید؟ آری قلب من، دلیل قهر ماه تو هستی! و حتی دلیل ناپدید شدنش؛ زمانی که کانون توجه آسمان می‌شوی!

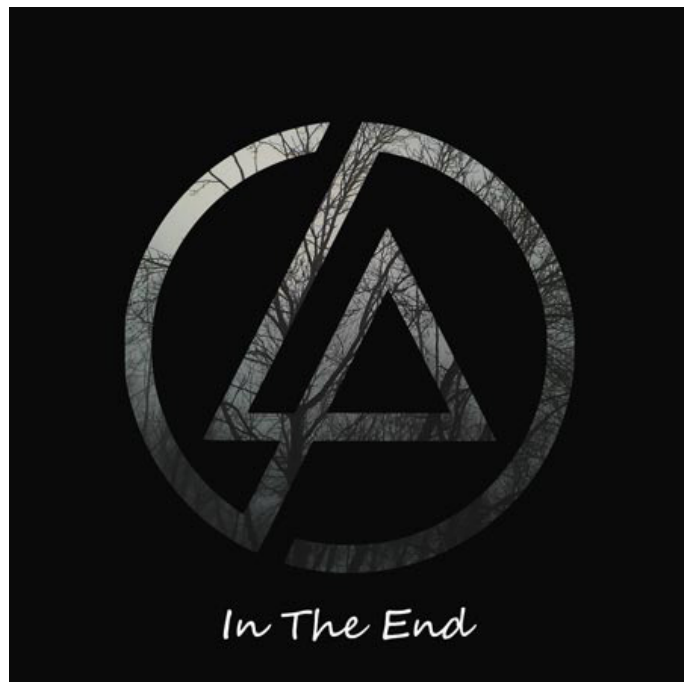
اما این افسانه‌ی شیرین، دردناک است معشوق بی‌عشقم! چراکه با وجود قفل نگاه ستاره روی تو، نگاه تو هرجایی می‌گردد جز ستاره‌ی مجنون. این، ستاره را در هم می‌شکند و درنهایت، مجنون می‌میرد!





به شیرینی انار





## The end

The end of everything makes human sad. Scan your mind. Remind some memories. What is in common between them all? Yeah, ending...

Initially, termination does not always happen in negative and sad ways, but mostly when you reach on a cessation point it feels like you are falling apart. You know why? In order to the feeling inside of you which warns you of the end of a period, the end of a friendship or a fervent relationship, the end of high school, university and anything else that you do not want to be ended. So you feel anxiety, nervousness, anger, sadness, unhappiness, dissatisfaction and peaceless.

On the other hand, sometimes there is no sadness

at the ending of an event. Maybe the relationship that has been ended was a toxic one that should have finished sooner. Furthermore, to quit a useless and helpless job or major can be a perfect ending that turns you into a self-esteem person who controls his or her own terminations.

Why am I insisting on ending? Because it includes the most important events in each and everyone's lives. Consequently, it's important to know how you should feel after each of them happened. Obey your moral rules, try as hard as you can but do not care about the conclusions which are not up to you and there not under your control.

The point is not to pay attention to the end of events more than their worthiness. Live your life peacefully. These are just some distractions which occupy your wonderful mind not to think and care about your own unique capability.

**مشاهده ترجمه**

مریم گندمی تانی  
رشته‌ی علوم آزمایشگاهی  
ورودی بهمن ۱۳۹۹



The end  
مریم گندمی تانی

## برف دوباره بارید

طول کشید تا سحر همان سحر سرزنده و خوش‌مشراب سابق شود.

ورود مانی به زندگی‌شان وضع را بهتر هم کرد. به یاد اولین روزی که مانی را دیدند؛ افتاد. مانی آن زمان تپیل بود و با اینکه بیشتر پرورشگاه از بازی‌گوشی و شر بودنش شکایت داشتند اما با این وجود محبوب خیلی‌ها بود.

آنها صحبت‌های خود را برای به فرزندگی گرفتن کودکی یک‌ساله کرده بودند اما زمانی که مانی را در پرورشگاه در حال بازی با بقیه بچه‌ها دیدند؛ مهرش به دلشان افتاد و نظرشان عوض شد. مانی همان گمشده‌ای بود که انتظارش را می‌کشیدند.

فرهاد از پنجره به بیرون نگاه می‌کرد. برف بند آمده بود؛ از آسفالت سیاه تا فضای سبز محوطه‌ی بیمارستان، همه یک‌دست سفید بودند.

سرش تیر کشید؛ اولین باری نیست که به اینجا می‌آمد. رویش را از پنجره چرخاند و به سالن نسبتاً شلوغ بیمارستان نگاه کرد. سحر را دید که از انتهای سالن با عجله به سمت او می‌آمد.

سحر: «چی شده؟ مانی کجاست؟»

فرهاد: «منم تازه رسیدم و دقیق نمی‌دونم ولی می‌گن تصادف کرده و طرف هم فرار کرده. الانم اتاق عمل بردنش.»  
سحر عقب عقب رفت؛ روی صندلی نشست و زد زیر گریه. فرهاد می‌خواست کاری برای آرام کردنش بکند اما نمی‌دانست چه کار کند.

سحر هق‌هق‌کنان درحالی که به زمین خیره شده بود؛ گفت:  
«چرا ما؟ چرا دوباره توی این موقعیتیم؟»

فرهاد چیزی نگفت؛ درواقع چیزی برای گفتن نداشت. دوباره سرش تیر کشید. به دیوار تکیه داد و به آرامی بر روی زمین نشست.

سوال سحر توی سرش تکرار می‌شد. این اولین باری نیست که در چنین شرایطی در این بیمارستان قرار می‌گیرند.

فرهاد و سحر دو فرزند دیگر خود را هم به دلیل مشکلاتی در زایمان از دست داده بودند و پزشکان به آنها گفته بودند که بارداری بعدی می‌تواند جان سحر را به خطر بیندازد. مانی فرزندخوانده‌شان بود؛ او را پنج سال پیش وقتی ۱۰ سال داشت به فرزندگی گرفتند.

نگاه فرهاد از روی زمین به سحر افتاد؛ ساکت و خسته به صندلی تکیه داده بود. چقدر از اولین روزهایی که او را دیده بود؛ شکسته‌تر شده بود. آخرین باری که او را این‌چنین دیده بود؛ زمان از دست دادن فرزند دومشان بود.

با اینکه غم از دست دادن دو فرزند فرهاد را نیز از درون نابود کرد اما بیشتر از همه، حال سحر برایش عذاب‌آور بود. ماه‌ها





سحر درحالی که گریه می‌کرد؛ بوسه‌ای بر گونه فرهاد زد و سرش را روی شانهاش گذاشت.

غروب شده بود و هنوز خبری نبود. مردی از اتاق عمل بیرون آمد و صدا زد: «آقای کاظمی»

فرهاد و سحر به سمت مرد رفتند. مرد گفت: «متاسفانه.....» دیگر فرهاد چیزی نشنید. سکوت محض در ذهنش حاکم شد. دوباره سرش تیر کشید. برایش همان کلمه، حکم تیر خلاص را داشت.

ضجه و ناله سحر توجه همه افراد توی سالن را به خود جلب کرد؛ صدایی جز آه از دل کشیده‌ی او در سالن شنیده نمی‌شد. همه محو عزای او شده بودند.

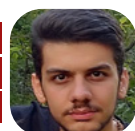
فرهاد گیج و منگ از سالن خارج شد. پس از چند قدم چشمانش سیاهی رفت و بر روی نیمکت پوشیده از برف نشست.

روبه‌رویش درختی تنومند با شاخه‌های خشک و بی‌برگ قرار داشت. اشک از گوشه‌ی چشمانش سرازیر می‌شد و برای چند لحظه‌ای به آن خیره شد. سپس نگاهش به سمت آسمان رفت؛ برف دوباره شروع به باریدن کرد.

درست است که برخلاف سایر پدرها و مادرها که فرزند خود را بزرگ می‌کنند؛ اولین روزهای زندگی‌اش، اولین روزهای راه رفتنش، اولین کلمه‌ای که به زبان آورده، اولین روز مدرسه‌اش و خیلی از اولین‌های دیگر از زندگی مانی را ندیده بودند اما ذوقش را وقتی اولین روزی که اتاقش را نشان دادند؛ اولین روزی که به او دوچرخه سواری یاد دادند؛ اولین سفری که با او رفتند؛ اولین باری که به آنها گفت از دختری خوشش آمده و خیلی چیزهای دیگر را به خوبی به یاد دارند.

فرهاد از جایش بلند شد؛ کنار سحر نشست و گفت: «این ماجرا تموم می‌شه؛ به حسی بهم می‌گه این سری فرق داره. راستی امروز صبح بالاخره پروژکتوری که مانی گفته بود رو گرفتم. به مانی نگو این رو بهت گفتم ولی باید اعتراف کنم واقعا دیدن فیلم روی پرده خیلی بهتره و نمی‌دونم چرا باهش لجبازی می‌کردم. وقتی مانی خوب شد؛ باهش اول از همه «فریادها و نجواها» رو که تو و مانی دوستش دارین رو می‌بینیم.»

سپس بغلش کرد و ادامه داد: «تو فوق‌العاده‌ترین و قوی‌ترین زنی هستی که تا به حال دیدم؛ قوی بمون تا بتونم ادامه بدم.»



## شکارچی غم

در کتاب عشق، آمد قصه‌ها  
کاش نمی گشت تلخ ما، پایان ما

گرچه داشت آغاز ما، بس مشتری  
شد در آخر بهر ما، آن تیرگی

در دیارت بود، رسم عقل، جفا  
می‌نوشت با این عیار، حکم بر بقا

من ندانسته شدم آن مشتری  
که بخواهد آن دل بی روح ولی

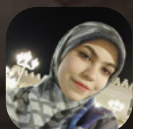
روزگار آن طور که باید می‌گذشت  
برخلاف خواست و آرمانم برفت

با امید انقلاب ذات تو  
صبر می‌تاخت بر پی‌ام، هر روز نو

اسب صبر آخر بمرد در پی ما  
عاقبت جان دادمت، ای بی وفا

گرچه من باختم میان درد و غم  
کاش نمی‌گشتی شکار مردمم ...!

مهدیه قیسی پور  
رشته‌ی علوم آزمایشگاهی  
ورودی بهمن ۱۴۰۰





## فانوس

محکم‌تر از قبل راه می‌رفتم  
دسته‌ی فانوس را محکم‌تر بین انگشتانم فشردم.  
شروع کردم به ادامه راه...  
بعد از مدتی، پاهایم توان ادامه راه را نداشتند. از شدت  
خستگی، عرق گرمی روی پیشانی‌ام نشسته بود.  
نشستم!  
فانوس را رو به روی صورتم قرار دادم و به او نگریستم.  
با اینکه شدت نور فانوس زیاد بود ولی چشمانم لحظه‌ای  
از دیدنش خسته نمی‌شد.  
ساعتی بعد؛ با نوازش گرمی از خواب بیدار شدم!  
همه جا روشن شده بود و هیچ سیاهی و تاریکی وجود  
نداشت، ولی فانوس همچنان روشن بود...  
فانوس را برداشتم و راه را بدون هیچ ترسی ادامه دادم...!

فانوس را دستم گرفتم و شروع کردم به راه رفتن ...  
هوا به آرامی به سمت سیاهی می‌رفت.  
پاهایم می‌لرزید  
اما  
نور فانوس محکم ترم می‌کرد.  
رفتم و رفتم و رفتم.  
ناگهان صدای رعد و برق، لرزه‌ای بر تنم انداخت.  
لرزیدم، ترسیدم و ایستادم.  
اما چشمانم، نور فانوس را در برگرفته بود.  
گرمای عجیبی داشت. گویا حسی دوباره به وجودم وارد  
شده بود. پاهایم توان راه رفتن بیشتری به خود گرفته بودند؛

فاطمه نعیمی

رشته‌ی علوم آزمایشگاهی

ورودی مهر ۱۳۹۸





## ادامه می‌دهیم

### هر پایان، آغازی دوباره است

هر چقدر که این خط را می‌خوانم، کمتر می‌فهمم! نمی‌دانم در مغزم چه شده که درس عمومی را نمی‌فهمم. بغض می‌کنم و خط‌های کتاب کم کم تاری می‌شوند. دارم کم می‌آورم. چند هفته‌ی دیگر مانده به آزادی و من کم آورده‌ام. باید تمام توانم را بگذارم و این دوران را به آخر برسانم.

\*\*\*

از استرس دستانم مانند تکه‌ای چوب خشک شده‌اند. لرزششان را هم نمی‌گویم. نمی‌گویم که خودکار در دستانم نمی‌ماند. نمی‌گویم حال بدم را. لبخند دارم اما واقعی نیست. نگاه نگران خانواده‌ام را می‌بینم. پس از نیم ساعت به حوزه‌ی آزمون می‌رسم. تعداد زیاد داوطلبان و صف طولیل بازرسی را می‌بینم. دستی در دستم قرار می‌گیرد. حتی با دیدن دوست صمیمی‌ام، استرسم کم نمی‌شود. با هم به سمت صف می‌رویم.

صندلی‌ام را پیدا کردم. دوستم در سالن دیگریست. بعد از جابه‌جایی وسایل، می‌نشینم و تا دقایقی بعد برگه‌ی پاسخنامه به همراه دفترچه‌ی سؤالات روبه‌رویم گذاشته می‌شود. شروع می‌کنم. حرف‌های مشاورم در ذهنم پررنگ می‌شود: از سؤالات شک‌دار رد شو. اول اونایی که بلدی جواب بده. سخت‌ها رو بزار برای مرور آخر...

از درب حوزه خارج می‌شوم، نفس عمیقی می‌کشم. بالأخره تمام شد؛ با تمام خوبی و بدی، سختی و آسانی.

هر روز جدید، نشان از پایان دیروز؛ هر بهار، نشان از پایان زمستان و هر رنگین‌کمان، نشان از پایان باران دارد. هر پیروزی، نشان از پایان شکست و هر آسانی، نشان از پایان سختی دارد.

«إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»

گاه در زندگی، باید از نو شروع کنیم؛ از نقطه‌ی صفر! از همان اول اول. نقطه‌ای که پایان محض است. البته بهترین نقطه برای یک شروع بی‌نظیر!

\*\*\*

کتاب را بستم. نه! این‌گونه نمی‌شود. این‌گونه نمی‌توانم پیش رفت. یا اشتباه از من است یا از راه! خسته شده‌ام از این همه دوندگی، از این همه خستگی. بس است دیگر. ذهنم دیگر توان ادامه دادن ندارد. بلند می‌شوم و درب اتاق را باز می‌کنم. بویی حس بینایی‌ام را قلقلک می‌دهد و سرحالم می‌کند. بوی دم برنج خوش‌عطر هاشمی با خورش فسنجان، ترکیبی بی‌نظیر و انرژی‌بخش. به سمت آشپزخانه می‌روم و مادرم را که پشت گاز ایستاده، از ته دل در آغوش می‌گیرم. ناهار در کنار خانواده، که تنها پناهگاه امن این روزهایم هستند، خورده می‌شود.

\*\*\*

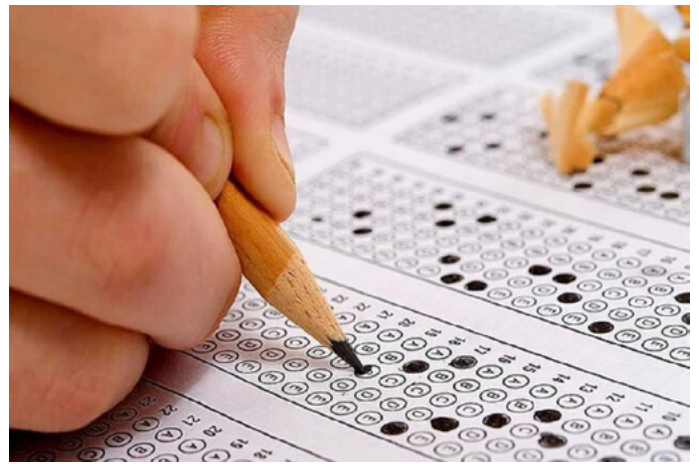


نداشتم. شب و روز را روی تختم می‌گذراندم. همه چیز عادی بود تا آن شب. شبی که هنوز آن را فراموش نکرده‌ام. آخر، شروع‌ها و پایان‌های زندگی همیشه به یاد آدم می‌مانند! آن شب بعد از شام، صدای زنگ تلفنم مرا به اتاقم کشاند. مشاورم بود و چندین بار تماس گرفته بود اما من پاسخ ندادم. به ناچار تماس را وصل کردم. نگذاشت من سلام بکنم و بدون هیچ مکثی، پشت سر هم حرف زد. مرا شکست‌خورده و بی‌انگیزه خطاب کرد. چندین حرف دیگر هم گفت و تلفن را قطع کرد. نمیدانم چه حسی پیدا کردم؛ عصبانیت؟ نفرت؟ تعجب؟

اما هرچه که بود؛ حسی در من پدیدار شد که مرا وادار به انجام کاری می‌کرد تا به مشاورم نشان دهم حرف‌هایش صحیح نیست. یک هفته به خودم وقت دادم. برنامه‌ریزی کردم و آن تصمیم را گرفتم: «شروع دوباره».

تصمیم گرفتن برای شروع دوباره‌ی یک مسیر طولانی، آن هم با خاطره‌ی شکست در تلاش قبلی، شجاعت و انگیزه‌های میخواست که من آن را در خود حس کردم. این بهترین تصمیمی بود که گرفتم تا یک ورق زندگی را با تلاش‌های دوباره‌ام پر کنم. تا ورق بعدی بشود قشنگ‌ترین ورق زندگی‌ام.

نمی‌گویم همیشه داستان با یک پایان دل‌انگیز تمام می‌شود و هر شروع دوباره‌ای به پیروزی ختم می‌شود. نمی‌گویم امکان ندارد دوباره شکست بخورید، یا در میانه‌ی راه ناامید شوید. اما بلند شدن بعد از هر شکست، چه شروعی دوباره در همان مسیر باشد چه مسیری جدید؛ همان چیز است که به آن نیاز داریم، برای ادامه دادن مسیر زندگی.



روی نیمکت، زیر سایه به انتظار دوستم می‌نشیم. مدتی می‌گذرد. او را می‌بینم. خسته است و قدم‌هایش آرام. او هم مانند من خسته شده است.

روبه‌روی یک کافی‌شاپ پیاده می‌شویم. یک کافی‌شاپ با نمای چوبی به رنگ قهوه‌ای سوخته، میز و صندلی‌های چوبی قشنگ و گلدان‌های رنگارنگ که فضا را بیش از حد زیبا کرده است. سفارش می‌دهیم. یک نوشیدنی خنک بعد از آزمون می‌چسبد. از آزمون هیچ صحبتی نمی‌کنیم. انگار هیچ اتفاقی نیفتاده؛ اما هردو می‌دانیم که از این پایان چقدر هم‌زمان ذوق‌زده و وحشت‌زده ایم!

\*\*\*

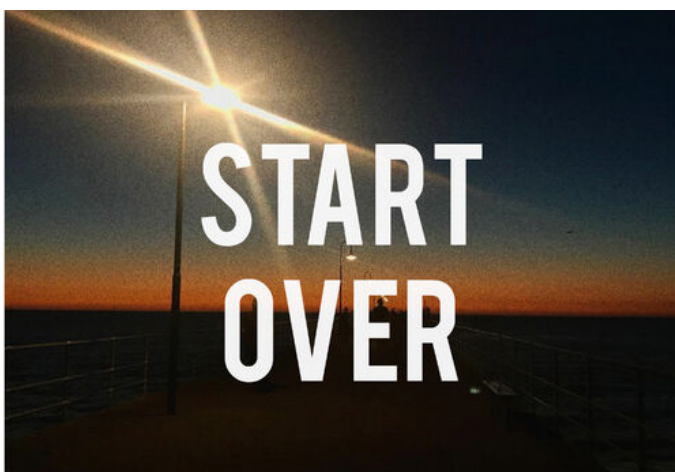
این ماهیت آزمون‌های مهم زندگی‌ست. انتظار کشیدن تا روز اعلام نتایج و آن انتظار لعنتی تا لحظه‌ی باز شدن سایت. خیره شدن به عددی که همه چیز را تعیین می‌کند. بالأخره آن لحظه برای من هم فرارسید و من خشک شدم! ناباور پلک می‌زدم. چند بار صفحه را باز و بسته کردم به این امید واهی که شاید اشتباهی رخ داده است. ولی همان بود که بود. عددی که دوست داشتم برای همیشه فراموشش کنم! آن شب گذشت. با تمام ناراحتی‌ها و بغض‌های پنهانی‌اش. با تمام حرص خوردن‌هایش. جواب تماس‌های هیچ‌کس را ندادم. حس شکست‌خورده‌ها را داشتم. فکر می‌کردم دنیا به آخر رسیده است.

یک هفته گذشت. یک هفته حوصله‌ی انجام هیچ‌کاری را

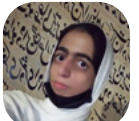


۱۵

ساره حسینی  
ادامه می‌دهیم



ساره حسینی  
رشته‌ی فناوری اطلاعات سلامت  
برودی مهر ۱۴۰۰



## تضاد

باران که می‌بارد  
افکارم جیغ می‌کشند  
در اوج سیاهی شب  
روشنی ستاره‌ها  
راهنما می‌شوند  
به مسیر نگاه می‌کنم  
تلخ است اما  
هر شروع، پایانی دارد؟  
یا صرفاً ساخته‌ی ذهن بشر  
برای توجیه کردن  
برای فرار کردن  
فرار از نامیرا بودن  
محدودیت به این جسم  
و زمان اندک  
شاید حق دارد  
در تضاد زندگی می‌کنیم  
تولد و مرگ  
لبخند و غم  
شادی و درد  
دوستی و جدایی

انسان از روز ازل  
به دنبال آرامش  
و بخشیده شدن  
مسیر را ادامه داد  
شاید هر پایان، شروعی دوباره دارد  
در انتهای فصل سرد  
بهار وارد می‌شود  
بعد از شب، روز  
بعد از شکست، بلند شدن  
و فرصت‌های دوباره  
که هر روز به دست می‌آوریم  
زندگی همین است  
مجموعه‌ی تلاش‌ها و دغدغه‌ها  
شادی، اندوه، اضطراب  
تنها یا با دوستان  
در نهایت یک سرنوشت  
انتظار می‌کشد  
تا قبل پایان قصه  
ادامه می‌دهیم







۱۷



بخند مثل انار

## پایان و شروع دوباره

گاهی اوقات ریتم زندگی طوری بالا پایین می‌شه که بین شروع و پایان سردرگم میشیم ونمی‌فهمیم الان دقیقا در کدوم نقطه به سر می‌بریم. مثل نقطه‌ای که کلاسات رو با امید بالای ۱۸ شدنشون شروع می‌کنی اما پایان ترم که دست به دامن اساتید می‌شی؛ چند نفر از اقوام درجه یکات مرحوم می‌شن و چند بار تو کما میری تا دل اساتید نرم بشه و پاس بشی.

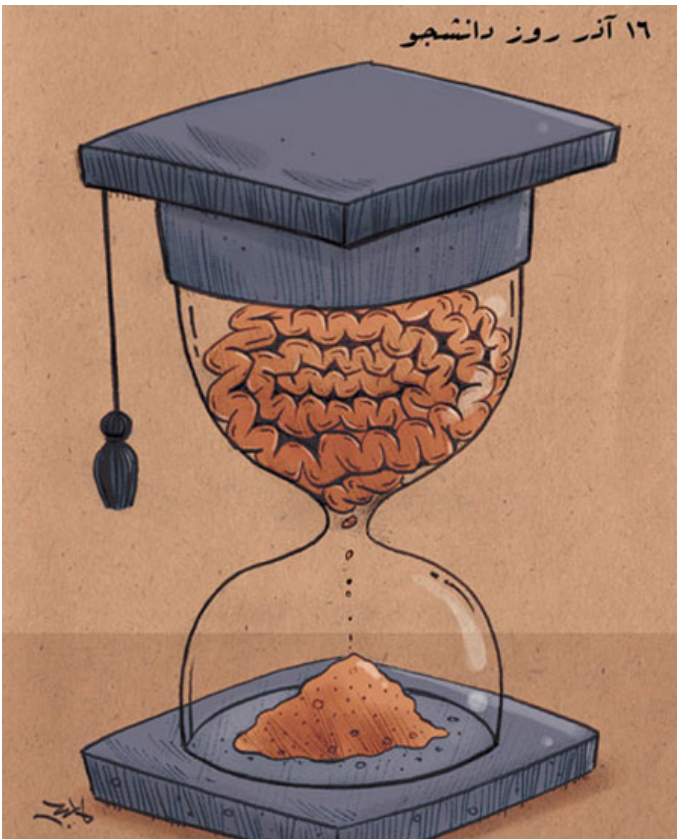
دسته ای از افراد اونقدر توان بالایی دارن که دیگه صحبت کردن از آغاز دوباره براشون غیرمنصفانه است. همون‌هایی که تونستن بعد دوازده ساعت از تختشون بیرون بیان و یه فنجون چای و یه نگاه به چهره‌ی تو دل بروشون در آینه بندازن و دوباره به پروسه سخت و نفس‌گیر اسکرول کردن توی فضای مجازی برگردن.

به هر حال، هر لحظه از زندگی می‌تونه شروع دوباره باشه؛ اون زمان که به خودت وعده میدی اهمال‌کاری روکنار بذاری و با ایده‌هاات دنیا رو تغییر بدی و یک لیست بلندبالا و دقیق برای خودت طراحی می‌کنی که از اون لحظه با دیسپلین‌ترین فرد این کائنات باشی؛ اما فقط ساعت ۶ که هشدار گوشت به صدا در میاد، زیر چشمی طوری که پلکات هنوز سنگین باقی بمونن و خدایی نکرده خوابت نپره؛ صداشو قطع می‌کنی و ادامه تغییر جهانو با اقدامات خلاقانت تو خواب دنبال می‌کنی.

و اما از هرچیز که بگذریم از تبحر باورنکردنی یک سری افراد در پایان و شروع دوباره، در حیطه‌ی روابط، نمی‌شه گذشت! این تبحر در حدیه ک فقط اهدافو تیک می‌زنن و وارد حوزه جدیدی در تعاملات می‌شن؛ بدون ذره‌ای تردید و کم و کاستی. در حقیقت؛ زندگی‌شون رو از یک جایی به بعد صرف پایان تعهد و آغاز تعدد می‌کنن و یکی پس از دیگری ادامه می‌دن!

بعضی وقت‌ها هم، خیلی از شروع‌های دوبارمون برای از

۱۶ آذر روز دانشجو



رو بردن خودمونه!! این که حجت رو برخودمون تموم کنیم که «همینه که هست»، همون حقیقت تلخی بود که سعی کردیم انکارش کنیم و نهایتا تنبل‌تر از این حرفاییم ک بخوایم تغییری رو در خودمون ایجاد کنیم. دراین میان گاهی پایان دادن‌ها خیلی سخت میشه. پایان دادن و شروع دوباره، گاهی نیازمند از خاطر بردن‌هاست. فراموش کردن نگاه‌های باورنکردنی و گرمی دستای کسانی در زندگیت که هرلحظه‌ای که کنارشون بودی، اگه توانایی متوقف کردن جهانو داشتی، بدون شک انجامش می‌دادی تا در همون چند لحظه، از هر شروعی بی‌نیاز باشی و خودت رو در چشمای کسانی که دوششون داری، پیدا کنی.

هر شروع دوباره در کنار انگیزه و شوقی که همراهش داره همیشه دشواری دل‌کندن از عادت‌ها و پایان دادن به مسیر قبلی رو داره تا در نهایت، بتونی با مسیرهای جدید زندگیت اون کاری رو بکنی که رضایت همه وجودتو بگیره و بدونی اون کاریو که باید می‌کردی، کردی.

مگه زندگی به جز همین دنبال کردن شروع و پایان‌ها برای دستیابی به ارزش‌هاست!؟

خلاصه که بیخیال! هر چه که تا امروز نشد، زندگی رو دوباره از سر بگیر؛ چون هر پایانی خودش یه شروع دوباره‌ست.



۱۸

پایان و شروع دوباره  
ریحانه جراری

ریحانه جراری

رشته‌ی علوم تغذیه

رودوی بهمن ۱۴۰۰





در حاشیه

چند وقت پیش در فضای مجازی به پستی با مضمون: «بیشتر پست‌های دپ من در ساعت دو تا پنج صبح، توسط تینیجرها بازدید می‌شن؛ دارین با زندگی‌تون چیکار می‌کنین؟» برخورد کردم.

و این همان چیزی بود که مدت‌ها ذهن مرا درگیر خود کرده بود.

در خیابان یا مترو که قدم می‌زدم؛ بزرگ‌ترین چیزی که در چهره‌ی افراد می‌دیدم، غم بود و ذهنی آشفته و درگیر. حتی گاهی در خنده‌هایشان می‌شد سایه‌ی سنگین افسردگی را حس کرد. با دوستانم که صحبت می‌کردم جمله‌ی: «لنت به این زندگی!» هر روز در لابه‌لای سایر جملاتشان به چشم می‌خورد.

گویی که میان مشکلاتمان، روزمرگی‌های تسلسل‌وارمان، افکار آشفته و پراکنده‌مان گم شده‌ایم. در نظر من افسردگی با تفکر ناتوانی آغاز می‌شود و فرد را به گروگان می‌برد. زمانی که حس کنی با یک مشکل حل‌نشده‌ی و مزمن روبه‌رو هستی، دستان گذشته‌ی چشمانت را ببندند یا که احساس ناتوانی نسبت به تغییر آینده داشته باشی؛ دنیای تاریک افسردگی لبخند می‌زند. اینجاست که چگونگی و راه‌حل این مسئله ضرورت می‌یابد. مشکلات را نباید حمل کرد و با خود همه جا برد؛ باید آن را روی میز گذاشت و دقیق شکافت.

مانند مسائل امتحانات ریاضی مدرسه که حتی اگر از نوشتن قسمت‌های بی‌اهمیت آن فاکتور می‌گرفتیم، با بی‌رحمی روی آن خط می‌کشیدند!

و اما؛ راه‌حل پیشنهادی‌ای که جامعه ناخودآگاه به فرد القا می‌کند، همان ترشح دوپامین فیک از طریق اکسپلور گردی، خواب‌های طولانی، خوردن غذاهای کم‌ارزش و... است که بیش از پیش به این ویروس فراگیر جان می‌دهد...!



مانعی به مزرعه‌ها و چراگاه‌ها جاری شوند. باد ابرهای باران‌زا را که از دریای کیهانی برمی‌خواستند به این سو و آن سو راند، و باران‌های زندگی بخش بر هفت کشور زمین فرو ریخت و به مناسبت این پیروزی ایرانیان این روز را به جشن پرداختند.

در تاریخ سنتی ایران زمین، اسطوره‌ی پارسی، «آرش کمانگیر» در این روز بر فراز البرز، جانش را در تیر می‌گذارد و ایران و ایرانی را از ظلم توران با پرتاب آن تیر می‌رهاند.

پاکبازی

میهن دوستی

شهید راه وطن...



## مناسبت‌های باستانی

این جشن در روز سیزدهم تیر و در گرمی داشت «ستاره‌ی تیشتر» که در آیین زرتشت به ستاره‌ی باران‌آور معروف است برگزار می‌گردد.

این جشن در کنار رودخانه‌ها و جوی‌ها برگزار می‌شود و زرتشتیان در این روز از سال از ایزد خویش و تیشتر سال پر برکت و پر از باران را خواهان‌اند.

رسمی دیگر در این جشن تحت عنوان «دستبند تیر و باد» وجود دارد که در آغاز جشن پس از خوردن شیرینی، بندی به نام «تیر و باد» که از ۷ ریسمان به ۷ رنگ دگرگدیسه بافته شده است به دست می‌بندند و در ۹ روز دیگر این بند را باز کرده و در جای بلندی مانند پشت بام به باد می‌سپارند تا آرزوها و خواسته‌هایشان را به فرنام پیام‌رسان به همراه ببرد. به راستی تیشتر کیست؟

تیشتر به شکل اسب زیبای سفید زرین‌گوشی، با ساز و برگ زرین، به دریای کیهانی فرومی‌رود. در آنجا با دیو خشکسالی «آپوش» که به شکل اسب سیاهی است و با گوش و دم سیاه خود، ظاهری ترسناک دارد، روبه‌رو می‌شود. این دو، سه شبانه روز با یکدیگر به نبرد برمی‌خیزند و تیشتر در این نبرد شکست می‌خورد، به نزد خدای بزرگ آمده و از او یاری و مدد می‌جوید و به خواست و قدرت پروردگار این بار بر اهریمن خشکسالی پیروز می‌گردد و آب‌ها می‌توانند بدون



نظر افکند آرش سوی شهر، آرام...

دشمنانش، در سکوتی ریشخند آمیز... راه وا کردند.

کودکان از بام‌ها او را فرا میخواندند...

مادران او را دعا کردند... پیرمردان چشم گرداندند...

دختران!! بفشرده گردن بندها در مشت...

هم ره او قدرت عشق و وفا کردند.

آرش اما همچنان خاموش... از شکاف دامن البرز بالا رفت...

وز پی او

پرده‌های اشک پی‌درپی فرود آمد

شعله‌های کوره در پرواز... باد در غوغا...

شامگاهان

راه جویانی که می‌جستند آرش را بر روی قله‌ها... بازگردیدند...

بی‌نشان از پیکر آرش... با کمان و ترکشی بی‌تیر...

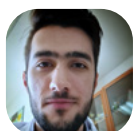
آری! جان خود در تیر کرد آرش!...

کار صدها صدهزار تیغی شمشیر کرد آرش!...

امیررضا عابدین‌زاده

رشته‌ی علوم آزمایشگاهی

ورودی مهر ۱۳۹۹





کافه انار





## سیمین؛ نیمای غزل فارسی

خلیلی، شاعر و روزنامه‌نگار و مادرش فخرعظمی ارغون، شاعر، فعال حقوق زنان و عضو جمعیت نسوان وطن‌خواه بود. بعدها پس از جدایی آن دو، سیمین به همراه مادر، ناپدری و دایه‌اش به خانه‌ای در محله قوام‌السلطنه (۳۰ تیر) تهران نقل مکان کردند. سیمین به خاطر سرودن غزل‌های فارسی در وزن‌های خاص به «نیمای غزل» معروف است. او در طول زندگانی‌اش، چند نام خانودگی را تجربه کرده است؛ از جمله خلیلی، خلعتبری و بعد هم نام خانوادگی همسرش، حسن بهبهانی را برگزید. سیمین، نام بهبهانی را حتی پس از جدایی از همسرش، همچنان حفظ کرد و آثارش را با همین نام به چاپ می‌رساند. او پس از جدایی از همسرش در سال ۱۳۴۹، با منوچهر کوشیار ازدواج نمود.

«دلم گرفته ای دوست... هوای گریه با من

گر ز قفس گریزم، کجا روم، کجا من؟

نه بسته‌ام به کس دل، نه بسته کس به من دل

چو تخته پاره بر موج، رها، رها، رها، من»

در این نوشتار از زندگی و آثار زنی می‌خوانیم که بر ادبیات معاصر و جریان غزل‌سرایی تأثیری انکارناپذیر دارد. زنی با زندگی پر فراز و نشیب که هیچگاه احساسات زنانه خود را از یاد نبرد و در تلخ‌ترین روزهای زندگی‌اش از امید و روشنایی سرود. چنین وصفی، بی‌شک اشاره به سیمین بهبهانی، غزل‌سرا و شاعر بنام و معاصر کشورمان ایران دارد. سیمین در ۲۸ تیر ۱۳۰۶ در تهران متولد شد. پدرش عباس

تراوشات شاعرانه وی، از همان دوران نوجوانی آغاز می‌شود. روزی سیمین در حضور پروین اعتصامی، شعری می‌خواند و مورد تشویق پروین قرار می‌گیرد. از همان موقع مهر پروین را به دل گرفت و شروع به خواندن دیوان او کرد و متأثر از سبک شعرسرایی پروین، بسیاری از شعرهایش را معطوف به زندگی مردم نمود. شعرهای سیمین موضوعاتی همچون عشق به میهن، انقلاب، جنگ و فقر، آزادی بیان و حقوق زنان را در بر می‌گیرند. خانه مادری سیمین، محل آمد و شد شاعران بزرگی مثل ملک‌الشعراء بهار، سعید نفیسی، نیما یوشیج و ... بوده است. بسیاری از افرادی که در زمان زندگانی سیمین با وی در رفت‌وآمد بودند، به شوخ‌طبعی او اشاره می‌کنند و خنده‌های سرخوشانه سیمین حتی در بدترین شرایط زندگی‌اش را به خاطر دارند.

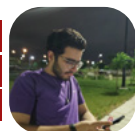
از دیگر فعالیت‌های سیمین، سرودن تصنیف و ترانه بود. اگرچه این کار را جدی نمی‌دانست اما بیش از ۳۵۰ اثر در این حوزه از خود بر جای گذاشته است. بسیاری از این ترانه‌ها توسط خوانندگان بنام و مورد توجه آن دوره، خوانده شده‌اند. سیمین به ترانه‌سازی، به صورت یک شغل می‌نگریست و به گفته خودش، این کار را در ازای دریافت حقوق انجام می‌داده است. او به تأثیر عمیق تصنیف‌سرایی بر غزل‌سرایی‌اش به‌عنوان یک ورزش ذهنی تأکید ویژه

داشت. از معروف‌ترین ترانه‌های او، می‌توان به ترانه «دوباره می‌سازمت وطن» و «هوای گریه با من» اشاره کرد.

اولین کتاب شعرهای سیمین، به همراه برگزیده‌ای از نثر داستانی او با عنوان «سه تار شکسته»، در اسفند ۱۳۲۹ منتشر شد. پس از آن کتاب‌های شعر «جای پا»، «چلچراغ»، «مرمر»، «آن مرد، مرد همراهم»، «کاغذین‌جامه»، «کولی و نامه و عشق»، «عاشق‌تر از همیشه بخوان»، «یک دریچه آزادی» و ... از خود منتشر کرد.

شعر سیمین در دوره پس از انقلاب اسلامی، آینه‌ای از اتفاقات آن زمان است و غزل‌های او بیشتر جنبه سیاسی و فرهنگی آن دوره را پیدا می‌کنند. یکی از معروف‌ترین شعرهای سیمین در این دوره، شعر «شلوار تاخورده» است که روایتی است از برخورد سیمین با یکی از جانبازان دفاع مقدس.

سرانجام سیمین در ۲۸ مرداد ۱۳۹۳ در ۸۷ سالگی به دلیل نارسایی قلبی ریوی در تهران چشم از جهان فروبست و در مقبره خانوادگی در بهشت زهرا تهران به خاک سپرده شد.





# پایان انتظار

انتخاب شعر: محمدرضا عبدی

دوباره می‌سازمت وطن  
ستون به سقف تو می‌زنم  
دوباره می‌بویم از تو گل  
دوباره می‌شویم از تو خون  
دوباره، یک روز روشنا  
به شعر خود رنگ می‌زنم  
اگر چه صد ساله مرده‌ام  
که بردرم قلب اهرمن  
کسی که «عظم رمیم» را  
چو کوه می‌بخشدم شکوه  
اگر چه پیرم ولی هنوز  
جوانی آغاز می‌کنم  
حدیث حب‌الوطن ز شوق  
که جان شود هر کلام دل  
هنوز در سینه آتشی  
گمان ندارم به کاهشی  
دوباره می‌بخشی‌ام توان  
دوباره می‌سازمت به جان

اگر چه باخشت جان خویش  
اگر چه با استخوان خویش  
به میل نسل جوان تو  
به سیل اشک روان خویش  
سیاهی از خانه می‌رود  
ز آبی آسمان خویش  
به گور خود خواهیم ایستاد  
ز نعره‌ی آنچنان خویش  
دوباره انشا کند به لطف  
به عرصه‌ی امتحان خویش  
مجال تعلیم اگر بود  
کنار نوباوگان خویش  
بدان روش ساز می‌کنم  
چو برگشایم دهان خویش  
بجاست کز تاب شعله‌اش  
ز گرمی دودمان خویش  
اگر چه شعرم به خون نشست  
اگر چه بیش از توان خویش



۲۵

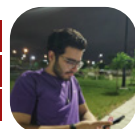
پایان انتظار

انتخاب شعر: محمدرضا عبدی

محمدرضا عبدی

رشته‌ی علوم آزمایشگاهی

ورودی مهر ۱۳۹۹



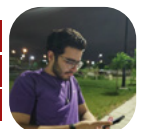


## هوانورد (The Aviator)

هوانورد (The Aviator) یکی از شاهکارهای مارتین اسکورسیزی است که در آن ستارگان محبوبی مثل لئوناردو دی‌کاپریو، کیت بلانشت و کیت بکینسیل به ایفای نقش پرداخته‌اند. داستان فیلم حول زندگی هوانورد هیوز - کارگردان، هوانورد و مهندس آمریکایی - روایت می‌شود و بیننده را به تماشای دنیای زیبای هالیوود در دهه ۲۰ و ۳۰ میلادی دعوت می‌کند.

هوانورد هیوز معروف داستان ما، مبتلا به اختلال وسواس فکری - عملی یا همان OCD است. در طی این اختلال، فرد ممکن است یکسری افکار خاص را مکرراً تجربه کند یا احساس کند باید یکسری از کارها را به صورت مکرر انجام دهد. این افراد معمولاً نمی‌توانند افکار و رفتارهای وسواسی خود را کنترل کنند و وقت زیادی از روز خود را صرف پرداختن به این وسواس‌ها می‌کنند.

محمد رضا عبدی  
رشته‌ی علوم آزمایشگاهی  
ورودی مهر ۱۳۹۹



داستان فیلم چگونگی تبدیل شدن هوانورد هیوز جوان و ماجراجو را از یک انسان معمولی به یکی از معروف‌ترین و مطرح‌ترین انسان‌های زمان خود روایت می‌کند. هوانورد علاوه بر سینما، دوستدار هوانوردی و پرواز هم بود. اسکورسیزی در ساخت این فیلم، سعی داشته است در کنار نشان دادن صحنه‌های پرشکوه از زندگی هیوز، اختلال وسواس فکری-عملی و همچنین انزوای درونی او را نیز به مخاطب نمایش دهد. این کارگردان محبوب آمریکایی در روند فیلم، علاوه بر زندگی هوانورد هیوز، سعی داشته تا تصویری از آمریکا و هالیوود اوایل قرن بیستم را نیز روایت کند که کاملاً هم در آن موفق عمل کرده است. تکنیک انتخاب بازیگران کاملاً منطقی است و هر کدام از بازیگران توانسته‌اند شخصیت واقعی خود را به طور زیبایی با نقشی که بر عهده داشته‌اند تطبیق دهند. همچنین نباید از کاربرد مناسب و زیبای جلوه‌های بصری در این فیلم غافل شد. در یک کلام، مارتین اسکورسیزی توانسته است بار دیگر، طرفداران خود را غافلگیر و انتظاراتی را که از او می‌رفته عملی کند و اثری ماندگار را از خود بر جای بگذارد.



۱- شما با عمل کردن به قانون ۵ ثانیه، می‌توانید سلامتی خود را بهبود ببخشید.

۲- سودمندی و بهره‌وری را افزایش دهید.

۳- به تعویق انداختن را پایان دهید.

**فصل چهارم: شجاعت، ذهنیت شما را تغییر می‌دهد.**

این فصل همچون فصل قبل، ۳ بخش دارد که با عنوان‌های «نگرانی کافی است»، «آن را پایان دهید» و «ترس را شکست دهید» تألیف شده‌است.

**فصل پنجم: شجاعت، همه‌چیز را عوض می‌کند.**

فصل آخر کتاب در ساختن اعتماد به نفس حقیقی، جستجوی علایق و بهبود روابطتان به شما کمک می‌کند.

پایان کتاب با عنوان «قدرت همیشگی شما»، با جمله‌ای زیبا آغاز می‌شود: «شما همیشه قدرتمند بودید و هستید، فقط باید به‌خاطر خودتان استفاده از آن را یاد بگیرید!»

**آشنایی با نویسنده‌گی کتاب قانون ۵ ثانیه**

«مل رابینز» به‌عنوان دانشجوی حقوق وارد دانشگاه شده و تجربه‌ی مشاغل مختلف را دارد که شامل: وکیل مدافع در نیویورک، مجری‌گری در تلویزیون، وکالت و سخنوری بوده و با نگارش کتاب «دیگر نگو حالت خوب است» وارد دنیای نویسندگی شد. از دیگر کتاب‌های او می‌توان به «۵ عادت برتر»، «بزن قدش!» و «قانون ۵ ثانیه» اشاره کرد که یکی از محبوب‌ترین آثارش کتاب قانون ۵ ثانیه است. او در ۲۸ سالگی با کارآفرینی آمریکایی به اسم «کریستوفر رابینز» ازدواج کرده و آنها هم‌اکنون دارای سه فرزند هستند.



## قانون ۵ ثانیه

**معرفی و خلاصه‌ی کتاب قانون ۵ ثانیه**

قانون ۵ ثانیه چیست؟ چرا از آن استفاده میشود؟ چطور مردم سرتاسر دنیا بعد از خرید کتاب قانون ۵ ثانیه و استفاده از آن، در مدت ۵ ثانیه زندگی خود را تغییر می‌دهند؟ برای یافتن پاسخ این سوال، در ادامه مطالبی بیان شده‌است که با خلاصه‌های از کتاب آشنا شوید. این کتاب در ۵ فصل تألیف شده که نویسنده در هر فصل، شما را با این قانون و قدرت شجاعتتان بیشتر آشنا می‌کند.

**فصل اول: جسارت هر روزه**

فصل اول شامل ۴ بخش می‌باشد. در این بخش‌ها نویسنده شما را شادمان می‌کند که با خرید کتاب قانون ۵ ثانیه، می‌خواهید تحولی در خود ایجاد کنید و این بخش‌ها به‌ترتیب شامل این موارد است: ۵ ثانیه تا تغییر زندگی شما، چگونگی دستیابی نویسنده به این قانون، توقع‌هایی که باید در زمان استفاده از قانون ۵ ثانیه از خودتان داشته باشید و چرایی مؤثر بودن این قانون.

**فصل دوم: قدرت شجاعت**

این فصل نیز شامل ۴ بخش می‌باشد که در دو بخش ابتدایی، به شجاعت هر روزه اشاره شده و اینکه منتظر کسی یا چیزی برای به‌دست آوردن شجاعت و اعتماد به نفس نباشید؛ اما در بخش‌های دیگر، نویسنده اینطور بیان می‌کند که شما ممکن است بعد خرید کتاب از آن خوشتان نیاید یا ندانید از کجا شروع کنید.

**فصل سوم: شجاعت، رفتار شما را تغییر می‌دهد.**

این فصل در ۳ بخش گفته شده و شامل موارد زیر است:



۲۷

فرناز فرزاد مهر  
قانون ۵ ثانیه

با خواندن این کتاب می‌توانید جسارت و شجاعت را برای انجام کارهایتان پیدا کرده، آن را کشف کرده و بهترین نسخه‌ی خود را بسازید. اگر نیاز به افزایش اعتمادبه‌نفس دارید، دچار وسواس فکری در کارهایتان شده‌اید، درگیر مسئله‌ای بوده و نمی‌دانید که بهتر است چه کاری را انجام دهید، خواندن کتاب قانون ۵ ثانیه یکی از بهترین گزینه‌ها است.

نکته‌ی جالب این است که با استفاده از این قانون، افراد در سرتاسر دنیا توانسته‌اند کارهای مهمی را انجام دهند؛ مثل راه‌اندازی کمپینی برای کمک به بیماران سرطان پانکراس یا

نجات یافتن از خودکشی.

### بخشی از متن کتاب قانون ۵ ثانیه

«اگر به دنبال کسی هستید تا زندگی شما را تغییر دهد، به آینه نگاهی بیندازید.

شما قرار است چیزی خارق‌العاده را یاد بگیرید. فقط چند ثانیه طول می‌کشد تا زندگیتان را دگرگون سازید.

شبهه یک حيله است! اینطور نیست؟

نه نیست. این یک علم است. من به شما ثابت می‌کنم، شما با یک تصمیم در عرض ۵ ثانیه زندگی را عوض خواهید کرد. در واقع تنها راه تغییر، همین است!

این، حقیقت داستان قانون ۵ ثانیه است.

اینکه چگونه است؟ چرا به کار گرفته میشود؟ و اینکه چگونه زندگی آدم‌ها را در سرتاسر دنیا عوض کرده‌است؟

قانون ساده‌ای است و تأثیر آن بسیار وسیع و زیاد است. راز هرگونه تغییری است. در همان لحظه که آن را فرا گرفتید، می‌توانید سریعاً از آن استفاده کنید.

این قانون به شما این امکان را می‌دهد که زندگی کنید، عشق بورزید، کار کنید و با اعتمادبه‌نفس بیشتری صحبت کنید و همیشه باصلابت و شجاع باشید. تنها با یک بار استفاده از آن، همه‌جا او را خواهید داشت.

من زمانی این قانون را کشف کردم که زندگی‌ام در شرف از هم پاشیدن بود.

همه‌چیز... وقتی می‌گویم همه یعنی: ازدوادم، دارایی‌هایم، شغلم و اعتمادبه‌نفسم، همه و همه در ورطه‌ی نابودی قرار داشتند. مشکلاتم آنقدر بزرگ بودند که هر روز صبح با هربار از خواب بیدار شدن، از نو شروع می‌شدند. در حقیقت آن زمان بود که این قانون شروع شد، این قانون را کشف کردم تا بتوانم به کمک آن، کلید خاموش شدن غفلت را فشار دهم.»





# میکروفون انارستان

## پایان ۹۸۱

گزارشی از یک پایان در وارستگان!

در حد فاصل خاطره‌ی اولین کلاس دانشگاه تا جشن پرتاب کلاه‌ها، چیزی حدود چهار سال خاطره پنهان است. از غریبه‌هایی که چهار سال پیش در چنین روزهایی، تنها وجه اشتراکشان دست و پنجه نرم کردن با یک غول مشترک یعنی کنکور بود و در نهایت دست سرنوشت آن‌ها را به این دانشگاه کشاند، حالا رفیق‌ها و دوست‌هایی ساخته شده است که شاید بتوان آن را از مهم‌ترین دستاوردهای هر فرد در دوران تحصیل به حساب آورد.

وارستگان با همه‌ی خوبی‌ها و بدی‌هایش برای همیشه بخشی از خاطرات سال‌های جوانی و دانشجویی آن‌ها باقی خواهد ماند، همان‌طور که آن‌ها، با همه‌ی فعالیت‌ها، خنده‌ها، دوندگی‌ها، تلاش‌ها و حتی نوآوری‌های ماندگارشان در انجمن‌های علمی و کانون‌های فرهنگی، بخشی از خاطره‌ی وارستگان خواهند بود و یادگار تصاویرشان، با آن لبخندهای سرشار از آرزو، جاه‌طلبی و زندگی، تا مدت‌ها بر دیوارهای

این دانشگاه باقی می‌ماند.

با آرزوی بهترین‌ها در ادامه‌ی مسیر زندگی؛ برای همه‌ی دانشجویانی که بخشی از تاریخچه‌ی این دانشگاه بودند.

«به پایان آمد این دفتر

حکایت همچنان باقیست»

\*\*\*

تیر ماه ۱۴۰۲، دانشجویان ورودی مهر ۹۸۱ در سه رشته‌ی تغذیه، علوم آزمایشگاهی و HIT، آخرین حضورشان در دانشگاه را با پوشیدن لباس فارغ‌التحصیلی و پرتاب کلاه‌ها به هوا در خاطره‌ی دوربین‌های عکاسی ثبت کردند و این چنین پایان یکی از پر شورترین دوره‌های زندگی را، در کنار هم‌کلاسی‌های خود جشن گرفتند.

گزارش تصویری جشن فارغ‌التحصیلی ورودی‌های مهر نود و هشت:





CONGRATULATIONS





## پا توی کفش شاعران کردن

سلامام به همگییی

آقا دلتون هوس یه مسابقه‌ی بامزه نکرده؟؟

خب ما هم یه خوبشو داریم، قبلش یه مقدمه بهتون میگم که جهاز هاضمه‌تون گرم شه.

یه وقتایی ممکنه دیده باشیم یکی که طبع شعر و NaCl داره، با یه مصراع یا یه بیت از شاعر دیگه‌ای، شعر طنزی می‌گه که ممکنه ربطی به شعر اصلی نداشته باشه یا حتی معنی اونو عوض کنه.

به این کار اصطلاحاً میگن «پا توی کفش شاعران کردن» جناب «ناصر فیض»، شاعر و طنزپرداز ایرانی، دقیقاً یکی از همین افراده. اینا چندتا از کارای قشنگ ایشون هستن:

«به آب روشن می عارفی طهارت کرد

و رفته‌رفته به این کار زشت عادت کرد!»

\*\*\*

«سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد

بی‌خبر بود که ما مشترک کیهانیم!»

\*\*\*

«مشکل خویش بر پیر مغان بردم دوش

گفت: دنیا شده از مشکل پر، این هم روش!»

«من بیچاره هم از اهل سلامت بودم

بس که رفتم به چکاپ این همه بیمار شدم!»

\*\*\*

«غلام همت آنم که زیر چرخ کبود

اگر چه له شود اما شکایتی نکند!»

خب اینا چه ربطی به مسابقه داره؟

اصلاً گیج نشین!

شما عزیزانی که فکر میکنین همچین ذوق ادبی‌ای دارین،

یا فکر می‌کنین همچین ذوق ادبی‌ای ندارین ولی شهامت

دارین و می‌خواین خودتون رو محک بزنین، لطف کنین آثار

قشنگتون رو به سامانه‌ی...عه اشتباه شد...آثار قشنگتونو به

آیدی @MaryamG80 بفرستین.

انتخاب مصراع یا بیت هم به سلیقه‌ی خودتون

یه جایزه هم داریم که بیشتر ارزش معنوی داره: یه تشکر

گرم و صمیمی.

اگه دلتون نخواست، جوایز مادی هم داریم

منتظریم شدید؛

به مدت مدید:)



۳۲

امیررضا آفتاب طلب  
رشته‌ی علوم تغذیه  
ورودی مهر ۱۳۹۸







# افارستان

سال سوم، شماره ۱۰، بهار و تابستان ۱۴۰۲

**مدیر مسئول:**

☞ مریم یوسفی

**سر دبیر:**

☞ یگانه تحریرچی

**طراح و صفحه آرا:**

☞ محمد تباثینی

**ویراستاران:**

☞ امیررضا آفتاب طلب

☞ کیانا کوهستانی

☞ صبا غفاری

**هیئت تحریریه:**

☞ مهدیه قیسی پور

☞ مریم گندمی ثانی

☞ محمدرضا نادری

☞ فاطمه نعیمی

☞ ساره حسینی

☞ سیاوش خالقی مقدم

☞ ریحانه جراری

☞ کیانا کوهستانی

☞ امیررضا عابدین زاده

☞ محمدرضا عبدی

☞ فرناز فرزاد مهر

☞ امیررضا آفتاب طلب

