

# آستان

سال دوم، شماره ۶، بهمن ۱۴۰۰

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

ویراستار: امیررضا آفتاب‌طلب، تهمینه رحیمی

هیئت تحریریه:

فاطمه رجبعلی‌زاده، فاطمه نعیمی، مریم خانی، زهره عبدالمهی،

سیاوش خالقی‌مقدم، مریم گندمی‌ثانی، علی ضیغمی‌باجگیران،

امین رضا اولادان، لیلا اکبری، محمدرضا نادری، مونا نعمتی‌زاده،

سید جواد جواد، امیررضا آفتاب‌طلب، زهره‌سادات حسینی،

ماهورا رحیمی، فاطمه عباسی، نسیم برومند



ژول گابریل ورن

دویست سال پیش، وقتی که هنوز بشر اتوموبیل‌های پرسرعت، هواپیماهای مسافرتی و کشتی‌ها و زیردریایی‌های تفریحی را به چشم ندیده بود و حتی تصور آن را هم نمی‌کرد، یک نفر موفق شد دور دنیا را در ۸۰ روز بگردد، به اعماق زمین سفر کند و عمیق‌ترین بخش اقیانوس‌ها را کشف کند و او کسی نبود

جز «ژول ورن»!

صفحه‌ی ۳۱

سخن مدیر مسئول

مریم یوسفی  
علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۸

۵

۶

سخن سردبیر

یگانه تحریرچی  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸

سخن ابتدایی

زهره عبداللهی  
علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۷

۷

## به شیرینی انار ۹

۱۰

قهوه

محمد رضا نادری  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸

۱۲

بال‌های امید

مریم خانی  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۹

۱۳

سکانس آخر

فاطمه نعیمی  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸

Live Your Dream

مریم گندمی‌ثانی  
علوم آزمایشگاهی، ورودی بهمن ۹۹

۱۵

۱۶

جان دردمند

زهره سادات حسینی  
علوم تغذیه، ورودی بهمن ۹۶

قوی سیاه

لیلا اکبری  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸

۱۷

۱۸

جهان بلا

علی ضیغمی‌باجگیران  
علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۸

قهرمان

سیاوش خالقی‌مقدم  
علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۹

۱۹

## بخند مثل انار ۲۰

۲۱

خودشکن

امیررضا آفتاب‌طلب  
علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۸

روپاهای خاکی

مریم عباسی  
فناوری اطلاعات سلامت، ورودی مهر ۹۹

۲۲

## درحاشیه

۲۳

۲۴

نقد روز

امین‌رضا اولادان  
علوم تغذیه، ورودی بهمن ۹۸

۲۶

مناسبت‌های باستانی

جواد جوادی

علوم آزمایشگاهی، ورودی بهمن ۹۹

## کافه انار

۲۷

۲۸

عشق کافی نیست

نسیم برومند  
فناوری اطلاعات سلامت، ورودی مهر ۱۴۰۰

۲۹

مرثیه‌ای برای یک رویا

فاطمه رجبعلی‌زاده

علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۸

۳۱

ژول ورن، خالق خیال

مریم یوسفی

علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۸

۳۳

تردید

امیررضا آفتاب‌طلب

علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۸

## میکروفون انارستان

۳۴

۳۵

گزارش انارستان

ماهورا رحیمی

علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸

۳۸

مسابقه: نوشتار درمانی

مونا نعمتی‌زاده

علوم تغذیه، ورودی بهمن ۹۸

## سخن مدیر مسئول

انسان را هرچقدر هم موجودی پیچیده، عرفانی و علمی تعریف کنیم، نهایتاً یک چیز درباره‌ی او انکار ناپذیر است؛ بال‌هایی از جنس خیال؛ بال‌هایی که او را به دورترین مکان‌ها و زمان‌ها می‌برد و در سرزمین رویا ساکن می‌کند. با همین بال‌هاست که انسان، در اوج جنگ رویای صلح می‌چیند، در عمق تاریکی از نور می‌گوید، به سرزمین‌هایی که تا به حال نرفته و تاریک‌ترین و روشن‌ترین رویاها سفر می‌کند و در کنار معشوقی که دیگر نیست آرام می‌گیرد. با همین بال‌هاست که انسان به گذشته سفر کرده و غم دل‌تنگی را با تمام وجود حس می‌کند، از محدودیت‌های زمانی خویش فراتر رفته، خواسته‌هایش را تصور می‌کند و می‌شود مخترع! می‌شود کاشف! با همین بال‌هاست که انسان قلم به دست می‌گیرد، رویا می‌نویسد و می‌شود نگهبان خیال، می‌شود نویسنده! افتخار این را دارم که از این شماره، به عنوان مدیر مسئول، خانواده‌ی انارستان را همراهی کنم. خانواده‌ای که اعضای آن، نگهبانان رویا هستند و در پرواز با بال‌های خیال مهارت دارند! پس این شماره را با قدردانی‌ای تمام نشدنی، تقدیم می‌کنیم به رویا پردازانی که این خانواده‌ی رویایی را برای ما ساختند؛ سرکار خانم حانیه توتونی و زهره حسینی، مدیر مسئول و سردبیر سابق نشریه ادبی انارستان. با عشق و احترام

مریم یوسفی

مدیر مسئول نشریه‌ی فرهنگی ادبی انارستان

رشته‌ی علوم تغذیه، ورودی مهر ۹۸



## سخن سردبیر

بچه که بودم، خوابیدن یکی از لذت‌بخش‌ترین بخش‌های زندگی‌م بود. خودش نه‌ها، اون پروسه قبل خواب که چشم‌امو می‌بستم و با ذوق لبخند می‌زدم و می‌دونستم الان دیگه بدون اینکه کسی رشته‌ی افکارمو پاره کنه می‌تونم بشینم و رویا ببافم. بچگی و رویاهای رنگیش. یکم که بزرگ‌تر شدم همه ازم می‌پرسیدن که می‌خوای چیکاره بشی؟ هدفت چیه؟ من جواب سوالشونو نمی‌دونستم! پس شروع کردم رویای هدف‌هامو دیدن. تو دنیای خیالیم دنبال هدف بودم و می‌گشتم تا ببینم با علایق من چه هدفی میشه داشت.

یک روز یک اتفاق ساده رویای جدیدی به من داد؛ معلم ادبیاتی که از انشای من ۱۱-۱۲ ساله به قدری خوشش اومده‌بود و تعجب کرده‌بود که از من خواست تو برگه‌ای جدا براش بنویسم تا داشته باشتش. رویای اون شب من شده‌بود خوندن داستانی با اسم خودم تو یک مجله.

گذشت و گذشت و رگه‌های باریکی از رویای بچگی‌م با من بزرگ شد و همیشه گوشه‌ی ذهنم با من قدم می‌زد. واقعیتش من عادت کرده‌بودم به رویا بافی، به اینکه بعضی چیزها فقط تو رویاهای شبونم نفس بکشن، رویاهایی که با گذشت سال‌ها دیگه وقتی براشون نداشتم تا رویای جدیدی بسازم.

نوشته‌های این شماره رو که خوندم تازه یادم افتاد من وسط یک رویام، رویایی رو که خیلی ساله دیگه بهش فکر نکرده‌بودم و الان جلوی رومه.

همه ما رویاهایی رو داشتیم، رویاهایی که قرار بود در کنار کار و درس بهش توجه کنیم و حالا همه دور هم جمع شدیم و رویامونو تبدیل به هدف کردیم.

این شماره یک تجربه جدید بود؛ نه فقط برای من بلکه برای تک تک اسم‌هایی که روی صفحه‌ش می‌درخشن. آدم‌هایی که شجاعت اینو داشتن که یک چیز جدید رو شروع کنن، قلمشون رو به سبک جدیدی به حرکت در بیان و بخش‌های متفاوتی از نشریه رو به عهده بگیرن.

رویا همیشه شیرین نیست، همه‌ی ما رویاهای از دست رفته‌ای داریم، هدف‌های به نتیجه نرسیده‌ای داریم و اینجا همون لحظه است که ما آزادیم از رویاهای از دست رفته‌مون، از رویاهای شیرینمون و یا رویاهای تحقق یافته‌مون صحبت کنیم.

رویاها هم می‌تونن بعد تاریک داشته باشن و ما اینجا در شماره‌ای که همه دست به دست هم دادیم تا چیزهای جدیدی رو تجربه کنیم، نگاه تازه‌ای به رویا داریم. رویاهایی که همیشه شیرین نیستن.

امیدوارم از شماره‌ی ششم نشریه انارستان که اولین تجربه‌ی ما به عنوان سردبیر و مدیر مسئول هست لذت ببرید.



یگانه تحریرچی

سردبیر نشریه‌ی فرهنگی ادبی انارستان

رشته‌ی علوم آزمایشگاهی، ورودی مهر ۹۸



## سخن ابتدایی

دستم رو زیر چونه‌ام گذاشتم. خیلی کلافه و خسته بودم. به چایی برای خودم ریختم و دوباره نشستم و غرق افکارم شدم. وسط کلی هدف و رویا و ایده‌پردازی‌های جورواجور بودم که اصلاً نمیدونستم چی درسته، چی غلط. مثل گیر افتادن وسط یه چهارراه و اینکه فقط منتظر باشی چراغ سبز بشه تا به همون سمتی بری که سبز شده؛ بدون هیچ مقصدی...

یهو چشمم به عروسک روی قفسه‌ی کمد افتاد. همون عروسک بزرگ و خوشگلی که یه روز رویای داشتنش رو داشتم؛ اما الآن با همه‌ی قشنگی و همه‌ی علاقه‌ی زیاد من به عروسک، دیگه اونقدرها هم برام جذاب نبود.

از کلافگی دوست داشتم داد بزنم؛ خدایا چرا این همه هدف؟ چرا این همه رویا؟... مغزم انگار در حال انفجار بود... آخه اگه همیشه به اینا رسید، پس چرا عین ماهی توی دریای ذهنم غوطه میخورن، هر از گاهی میرن به عمق و فراموش میشن و

گاهی باز انگار گرسنه میشن و میان بالا؟... اگه میشه به این رویاها رسید، چرا من راهی برای رسیدن پیدا نمی‌کنم؟

انگار یکی توی گوشم زمزمه کرد، الآن اگه هیچ رویایی نداشتی، اگه دیگه هدف و ایده‌ای نبود، چه مسیری رو می‌رفتی؟!

داشتم چایی داغ رو جرعه‌جرعه سر می‌کشیدم که یاد حرف یکی از همکلاسی‌هام افتادم که می‌گفت: «وقتی قراره به یه چیزی برسی، اسمش همیشه نیاز؛ اما آرزو یه چیز بی‌نهایت، یه چیزی که از ذات بی‌نهایت طلب انسان منشاء میگیره و قشنگی هدف

هم به نرسیدنشه!»

حقیقتش تعبیر قشنگی بود و خوشم اومد؛ ولی یه کم برای من عجیب بود و شاید با همه‌ی جمله‌هاش موافق نبودم.

مگه میشه آدم سوار ماشین بشه، مقصد هم داشته باشه، حواسش به سرعت و تصادف نکردن و خیلی چیزای دیگه هم باشه؛

اما هیچ‌وقت قرار نباشه به اون مقصد برسه؟!

باهاش موافق بودم که آرزوها و رویاها گاهی به‌اندازه‌ی چیدن ستاره از آسمون، دور و دست نیافتنی‌اند. و اتفاقاً جذابیتشون هم

به همین دور بودن، به اینکه وقتی چشمات رو می‌بندی و بهشون فکر می‌کنی، انگار داری توی سرزمین خیالی خودت زندگی

می‌کنی؛ جایی که همه‌چیز بر وفق مراد توئه، گل از گلت میشکفه و لبخند روی لبات جوونه میزنه.

اما خیلی با تعریفش از هدف و نرسیدن موافق نبودم؛ اینکه قشنگی هدف همیشه به نرسیدن باشه، برام مسیر زندگی رو

بی‌معنا می‌کرد. مگه مولانا اینقدر قشنگ نگفته که: «کین طلب در تو گروگان خداست زانکه هر طالب به مطلوبی سزاست»؟!



به نظر من گاهی همون نیازها هستن که اسمشون میشه رویا، میشه هدف، میشه آرزو...

نیازهایی که با قد کشیدنت قد میکشن، رویاهایی که با بزرگ شدنت بزرگ میشن و آرزوهایی که با زیاد شدن تعداد مدادرنگی‌ها تا دنیا رو برات رنگی و رنگی‌تر کنن و اهدافی که یه سری‌هاشون میشن هدف دور که شاید تا آخر زندگیت براشون بجنگی و به قول همکلاسیم، هیچ‌وقت هم بهش نرسی و یه سری اهداف نزدیکی که توی هر برهه‌ای از زندگی رنگ عوض میکنن و جاده‌ی رسیدن بهشون شاید دور نباشه؛ اما باید فکر کنی و درست‌ترین جاده رو برای رسیدن انتخاب کنی. اگه توی ۵-۶ سالگی آرزوی داشتن اون عروسک خوشگل و بزرگ، توی ۱۰-۱۲ سالگی آرزوی سوار هواپیما شدن، توی ۱۸ سالگی آرزوی قبولی توی یه دانشگاه تاپ و یه آینده‌ی توپ رو نداشتم، پس چجوری تا امروز ادامه دادم؟... به نظرم اگه تک‌تک اینا نبود، هیچ‌وقت زندگی رو زندگی نکرده بودم و زنده‌ای بیش نبودم.

همین‌ها بودن که مسیر زندگی رو برام ساختن، یه جاهایی شکستم دادن، زمینم زدن و به زمین خوردنم شاید خندیدن، یه جاهایی باعث شدن از خوشحالی سر از پا نشاسم، یه جاهایی زندگی رو مثل یه فیلم هندی غمگین برام تلخ و تلخ‌تر کردن و یه موقع‌ها باعث شدن به‌خاطر رسیدن به اونا، قدر لحظه‌های زندگی رو ندونم و یه چیزهایی رو از دست بدم که بعداً حسرتش رو بخورم... آره همه‌ی این بدی‌ها و خوبی‌ها رو داشتن، آره منم یه وقت‌هایی از دستشون کلافه میشم و میگم کاش نه آرزویی بود، نه رویا و نه هدف تا من راحت زندگی می‌کردم و اینجوری همه‌چیز برام قشنگ‌تر میشد؛ اما بیشتر که فکر می‌کنم، به این می‌رسم که بدون داشتنشون، زندگی با همه‌ی مسیر قشنگش، جذابیتی برای ادامه دادن نداشت...

یه جا خوندم که نوشته بود «آرزو، دلیلی است بر داشتن استعداد...»

آرزوهاتون مستدام







به شیرینی انار



ساعت ۴ بعدازظهر بود و آسمان، بین شب و روز مردّد بود. باران تازه شروع به باریدن کرده بود که چیز عجیبی برای پاییز باران دوست نبود. پنجره نیمه‌باز بود و بوی نم خاک، همراه با سوزی ملایم وارد خانه می‌شد. مرد، یک فنجان قهوه برای خودش ریخت و کنار کیک کوچکی که بر روی میز چوبی آشپزخانه قرار داشت، گذاشت. به شمع روی میز خیره شده بود؛ چیزی به پایان شمع باقی نمانده بود.



او برای مدتی که خودش هم نفهمیده بود چه مقدار است، روی صندلی کنار میز نشسته بود و چشمش به در اتاق بود؛ در نیمه‌باز بود. گویی او نیز مانند مرد، منتظر کسی بود. صدای اذان به گوشش رسید؛ «مؤذن‌زاده‌ی اردبیلی» بود و رشته‌ی افکارش را پاره کرد. نمی‌دانست چرا؛ ولی همیشه اذان مؤذن‌زاده، او را به کودکی و خاطرات خوش گذشته پرتاب می‌کرد؛ زمان‌هایی که از مدرسه می‌آمد و بوی غذای مادرش کل خانه را پر کرده بود یا زمان‌هایی که پدرش به‌اصرار او و خواهرش، آنها را به پارک نزدیک خانه‌شان می‌برد. او، برعکس خیلی از آدم‌ها که قصد تغییر گذشته را دارند، قصد ادامه‌ی گذشته را داشت. تنها از زمانی که با «ماهرخ» آشنا شد، حال و آینده برایش معنا پیدا کرد؛ البته حال و آینده‌ای که ماهرخ در آنها باشد. ماهرخ رفته بود؛ ۱ سال و ۳ ماه و ۲۳ روز بود که دیگر در این دنیا نبود.

شمع را فوت کرد و گفت: «پنجمین سالگرد ازدواجمون مبارک». نگاهش به صندلی خالی روبروی خودش افتاد؛ صندلی‌ای که خیلی وقت است دیگر کسی به آن تکیه نمی‌دهد و فضای خالی آن، سنگینی خاصی به فضا داده بود. یاد جمله‌ی پدرش افتاد: «انگاری آدمی، زاده شده برای دو چیز؛ یکی انتظار و دیگری دلتنگی.»

تلفن زنگ خورد. حال برخاستن و جواب دادن به تلفن را نداشت. پس از چند ثانیه، بالأخره روی پیغام‌گیر رفت: «سلام داداش، خوبی؟ خواستم بهت زنگ بزنم و بگم که

بچم به دنیا اومد؛ دختره. میدونم امروز چه اهمیتی برات داره و شاید وقت مناسبی هم نباشه؛ ولی گفتم بهتره همین امروز با تو صحبت کنم. میدونی که منم چقدر ماهرخ رو دوست داشتم و چقدر برام مهم بود. برای همین خواستم ازت اجازه بگیرم که اگر مشکلی نداری، اسم دخترم رو به یادش ماهرخ بذارم. نظر تو برام مهمه. پس هر وقت تونستی بهم زنگ بزن. فعلاً.»  
 بغضش بعد از مدت‌ها ترکید و زیر گریه زد. احساس خفگی می‌کرد. به سمت پنجره رفت. با شنیدن اسم ماهرخ، بدنش گُر





گرفته بود و عرق سردی بر پیشانی داغش نشسته بود. دوباره غرق در خاطرات گذشته شد؛ آشنایی‌اش با ماهرخ در کتابخانه‌ی دانشگاه، رفتنشان به سینما و بحث‌های همیشگی‌شان درباره‌ی فیلم‌ها، روز ازدواجشان در همین روز در پنج سال پیش، قدم زدن در ماسه‌های نرم ساحل شمال و حرف‌های عاشقانه و مگویی خلوت‌خانه و تصادفی که ماهرخ را برای همیشه از او گرفت. حس عجیبی داشت. حالش هم خوب بود و هم بد. انگار در برزخ مانده بود. با آنکه درد در تمام وجودش رخنه کرده بود؛ اما احساس سبکی می‌کرد.

به اتاق خواب رفت، لباس‌هایش را عوض کرد و گردنبند ماهرخ را که اولین هدیه‌اش به او بود، از کشوی میز اتاق درآورد. عکس ماهرخ را که روی میز بود، برداشت و به آن نگاه کرد؛ لبخندی بر لبش نقش بست. گردنبند را درون جیب پالتویش گذاشت و از خانه خارج شد.

«پذیرفتن واقعیت سخت نیست؛ پذیرفتن دلتنگی که سخته. دوست داشتن، رمز زندگیه و چقدر قشنگه که هم درده و هم مرهم.»

ایران درودی



# بال‌های امید

پرواز شماره‌ی بیست و دو به مقصد مریخ فرود آمد؛ مسافرین گرمی سفر خوشی را برایتان آرزو مندیم. از روی صندلی هواپیما بلند شدم، کپسول اکسیژن را به دوشم انداختم و به سمت در خروجی حرکت کردم. هوا سرد بود، باد با سرعت به صورتم می‌تازید و مریخ با یک سیلی سرد به استقبال آمد.

کمی جلوتر رفتم. یک مشت خاک نرم را بلند کردم و از لای انگشتانم به پایین ریختم. کرم بنفش‌رنگ و مثلثی‌شکلی، بین انگشتانم گیر کرد و با زبان درازش دستم را لیس می‌زد. بادقت به او نگاه کردم؛ سه عدد چشم داشت. مژه‌های صورتی‌رنگ و بلندش وقتی که پلک می‌زد، دستم را قلقلک می‌داد. هرچه تلاش کردم او را از دستم جدا کنم، نمی‌توانستم. گویا او، برخلاف کرم‌های زمینی، آدم‌ها را دوست می‌داشت و اینگونه اولین دوست مریخی من شد.

آسمان، تاریک تاریک بود. تاریکی شب همراه با باد و سرما، آب‌های یخ‌زده در چاله‌هایی عمیق و کوه‌هایی قرمز رنگ، چهره‌ی مریخ را ترسناک‌تر از زمین نشان می‌داد. از میان آن تاریکی، موجود عجیبی نمایان بود. او یک تن و شش سر داشت و در آسمان پرواز می‌کرد. وقتی یکی از سرهایش مرا دید، ناگهان توجه تمام سرها به سمت من جلب شد و من خود را روبروی موجودی دیدم که با دوازده چشم، داشت به من نگاه می‌کرد. ابتدا ترسیدم ولی وقتی به یاد آن کرم افتادم، تصمیم گرفتم دوستی با این موجود را هم تجربه کنم. به او نگاه کردم و لبخندی زدم. او نیز خندید و دندان‌های شکلاتی‌اش را نشانم داد، طوری که طعم شیرین دندان‌هایش را زیر زبانه احساس می‌کردم. هرچه بیشتر می‌خندید، گویا شیرین‌تر می‌شد. در همان حال بودم که متوجه شدم بال‌هایش دارند بزرگ‌تر می‌شوند و زیر پاهایم قرار می‌گیرند. او مرا بلند کرد و به آسمان برد.

من در یک سیاهی روشن غرق شدم. هیچ سرمایی را احساس نمی‌کردم؛ گویا در خلاء بودم. لبانم ناخودآگاه خندان بود. دهانم هنوز طعم آن لبخند شیرینش را می‌داد. کرم، روی دستم خوابش برده بود و صدای خرناسش در آسمان می‌پیچید. همانطور که به سمت بالا حرکت می‌کردم، صدای آن موجود را شنیدم که به من گفت: «دوست داری به کجا بروی؟ به یک سیاه‌چاله‌ی تاریک یا یک ستاره‌ی پرنور؟ هرجایی را که تصوّر کنی، به همان‌جا خواهی رفت.» گفتم: «من چیزی را بجز یک سیاهی که با روشنایی تلفیق شده، نمی‌بینم.» گفت: «آن سیاهی، ترس‌های تو و آن روشنایی، امید توست؛ به هرکدام که بیشتر توجه کنی، پرنورتر می‌شود.» به او گفتم: «تو چطور؟ به کدام‌یک توجه می‌کنی؟» گفت: «روشنایی. می‌دانی چرا بال‌های من با پرنندگان متفاوت است و می‌تواند گسترش یابد؟ من در ابتدا هیچ بالی نداشتم؛ اما عاشق پرواز بودم و از این کاستی رنج می‌بردم. تا اینکه تصمیم گرفتم بال‌هایی را از جنس امید برای خود بسازم و با آن‌ها پرواز کنم. هرگاه شوق و اشتیاق من به پرواز بیشتر شود، بال‌هایم نیز بزرگ‌تر می‌شوند. وقتی تو را دیدم که برخلاف دیگر زمینی‌ها از من نمی‌ترسی و به من لبخند می‌زنی، نور امید در دلم تابید تا اولین دوست زمینی‌ام را پیدا کنم. سپس شیرینی لبخندم را نثار کردم و بال‌هایم را وسعت بخشیدم تا با تو پرواز کنم.»

وقتی که صحبت‌هایش تمام شد، تازه فهمیدم من نیز با امید زنده‌ام و کپسول اکسیژنم را روی مریخ جا گذاشته‌ام! ناگهان از خواب بلند شدم؛ ساعت نه و نیم بود. باعجله لباس‌هایم را پوشیدم و بدون به یاد آوردن آن رویای مریخی، به زندگی دیروز ادامه دادم...



مریم خانی  
رشته‌ی علوم آزمایشگاهی  
ورودی مهر ۹۹



و ساعت‌ها فقط بخندی! قول میدم هیچی نگم. قول  
قول. فقط میخوام ریتم خنده‌ها توی اون چهاردیواری  
اطرافمون باشه...

+گفته بودم خنده‌ها، شیرینی تلخی‌های این روزهام  
شده؟!

نفس عمیقی کشیدم و به پهلو دراز کشیدم.  
مدت‌هاست دستان پرمهر و آرامبخش تو را لمس نکردم.  
تنها از دور، تو را در آغوش گرفتم و دستانت را نوازشی  
بس طولانی کردم .

تنها صدایت را در ذهنم با خود تکرار می‌کنم؛ فقط  
صدایت...

گفتم آغوش! هنوز عطر و گرمای تنت را حس می‌کنم،  
بارها به قربان عطر بی‌مثال تنت رفته‌ام. شاید همان عطر،  
این هوای خفقان را برایم قابل‌تحمل‌تر کرده‌است.  
از روی تخت بلند می‌شوم و مانند همیشه، قهوه‌ای  
درست می‌کنم. عاشق قهوه بودی و من متنفر از بوی  
تللخ قهوه!!!

فقط لیوان را پر از قهوه می‌کنم و روی میز، کنارم  
می‌گذارم. آخر بوی قهوه، خیلی تو را یادآور می‌شود.  
مانند همان کپسول اکسیژن برای نجات ثانیه‌های زندگی  
یک آدمی که لبه‌ی پرتگاه ایستاده! به همان اندازه،  
می‌تواند جانی به جان‌هایم اضافه کند!  
پشت میزم می‌نشینم و خودکارم را دستم می‌گیرم و  
می‌نویسم: «آرزوی برگشت به رنگی‌ترین زندگی، و شروع  
بهترین حال‌ها!»  
خوشحال از نوشتنش، لبخندی زدم و دستانم را محکم به  
هم کوبیدم.

دوست دارم روزی برسد، نه از راه دور؛ بلکه از نزدیک‌ترین  
فاصله، نه با آن ماسک‌های بی‌رحم و خشن؛ بلکه با لبانی  
خندان و صورتی، تو را در آغوش بگیرم.

این روزها، به‌مانند رویایی در ذهنم می‌چرخد. همه‌ی  
ما برای رسیدنش لَه‌لَه می‌زنیم.  
اما به‌گمان، نفس‌های آخر این روزها و دوری‌ها کم‌کم در  
حال به پایان رسیدن است.



## سکانس آخر

ساعت‌ها به جمله‌ای که روی کاغذ نوشته بودم، نگاه  
می‌کردم: لیست آرزوها!  
خیلی آرزوهای شیرین و رنگارنگی به ذهنم می‌رسید؛ اما  
هیچ‌کدامشان آن حس ته دلم نبود. نمی‌توانستم به کلمه  
تبدیلشان کنم!  
دقیقه‌ای بعد، کلافه و خسته روی تخت دراز کشیدم،  
دستانم را زیر سرم گذاشتم و به سقف خیره شدم.  
همین که دراز می‌کشم، شروع به حرف زدن می‌کند!  
-خیلی وقته که دستاتو نگرفتم  
+منم خیلی وقته فقط دارم از دور نگاهت می‌کنم.  
در دلم گفتم: آخ از لبخندت... فکر می‌کنم لبخندت، فراموشم  
شده!  
به‌روی خودم نیاوردم و با همان حس خوبی که جلوی  
داشتم، به ادامه‌ی حرف زدن برگشتم.  
-همش تقصیر این ماسک‌های لعینته! دلم برای لبخند  
صورتی‌رنگت تنگ شده آخه. دلم می‌خواود روبروم بشینی





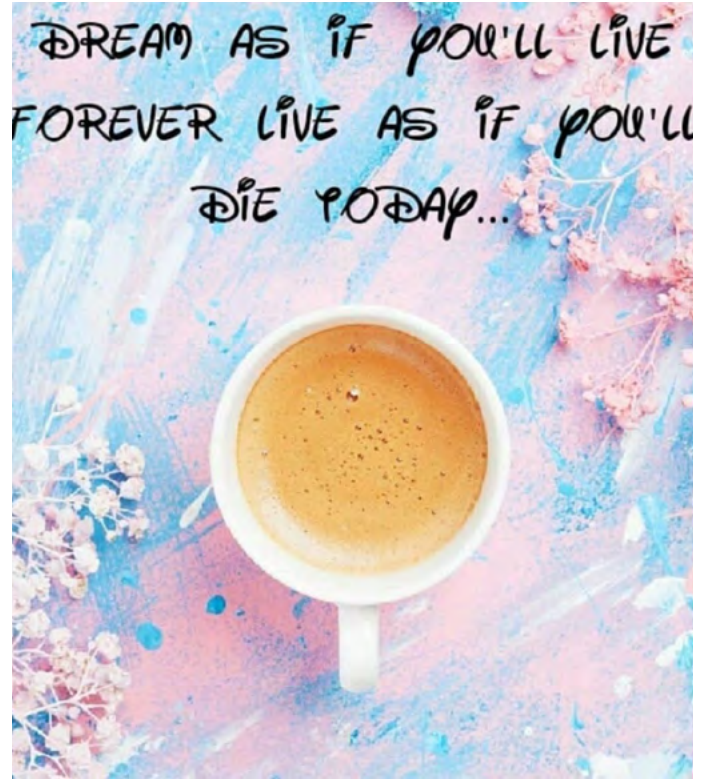
# Live Your Dream

In fact, when you are a child, your dreams are limited to getting a doll or a toy. As time goes on, your targets will grow as your age increases. You grow up and your ambitions will be bigger than yesterday.

We have changed to different people and our goals changed totally, too. Those willingness such as a doll, chocolate, toy, etc would be converted to essential wishes, like getting a job, studying a specific major or at a particular College, getting rich, and something else which many adults might be eager to achieve.

Although our ambitions have become greater and more fundamental, our efforts have diminished these days. In our childhood we were trying more to obtain the goal. But recently, some of us may have been disappointed due to the problems and hardships of our lives. If you want my honest opinion a youth has a fantastic power inside himself, so everyone is a strong person who can do whatever he wants and achieve whatever he desires.

So, do it. Just be who you want to be. Be the person you have always dreamed of. It doesn't matter how much trouble you are in, it doesn't matter how much tough they are,



the only pivotal thing is you are potenter than your problems. Your strength is the most important force at the universe to obtain your aims.

Put your ambitions first and put pressure on yourself to change your heavy and messy world around you. The world around you originates from the world within you. Well, take the risk of being your idol.

ترجمه در لینک زیر:

<https://drive.google.com/file/d/1G7MQwYV8idsDfDyJlxZAPFIS1hpPClCH/view?usp=sharing>

مریم گندمی ثانی

رشته‌ی علوم آزمایشگاهی

ورودی بهمن ۹۹



# جانِ دردمند

روحم را تصوّر می‌کنم...  
پر از ترک و زخم و خراش...  
از هر ترک، صدای گریه‌ی بی‌صدایی بلند است  
و از هر زخم، بغض فرورده‌ای چگّه می‌کند...  
سرما می‌وزد...  
شب‌نم بغضم بر ترک درد دیروزم می‌آویزد  
آه می‌کشم و روحم خیسِ شب‌نم بغضِ فرورده‌ای در یکی از روزهای ششمین ماه سال‌های دور می‌شود...  
و به‌اندازه‌ی تنهایی کلاغی که بر درختی دور آرام گرفته، گم می‌شوم از روزگاران بی‌آدم...  
دهان باز می‌کنم... حرف‌هایم از چشمانم می‌چکد...  
چشم می‌بندم... درد در رگ‌هایم می‌گردد...  
سکوت می‌کنم و روحم یخ می‌بندد...  
و به بلندای سپیداران دور از خانه، خم می‌شود... در هم می‌پیچد... در هم می‌شکند و آرام می‌میرد...  
جانم اشک می‌ریزد و فریادِ سکوتی به بلندای ابدیت، از میان گریه‌هایش شنیده می‌شود...  
دنیا با سیاه‌واره‌های درد و غصّه‌هایش بر سرم می‌شکند...  
و خیال‌های سال‌های دورم، تگّه‌تگّه بر روی دست‌های بسته‌ام می‌چکد و رنگ می‌بازد...  
باز خواب می‌روم و بیدار می‌شوم و زندگی، مرده بودنم را یادم می‌اندازد...  
و خنده‌هایم...  
خنده‌هایم در ششمین ماه سال‌های دور، جا مانده و خاک می‌خورد...  
و شب‌نم بغضِ آویزانم بر ترک درد دیروزم، مرداب مملو از یخ‌زدگی و نیلوفرهای پژمرده‌ی جانم را انعکاس می‌دهد...

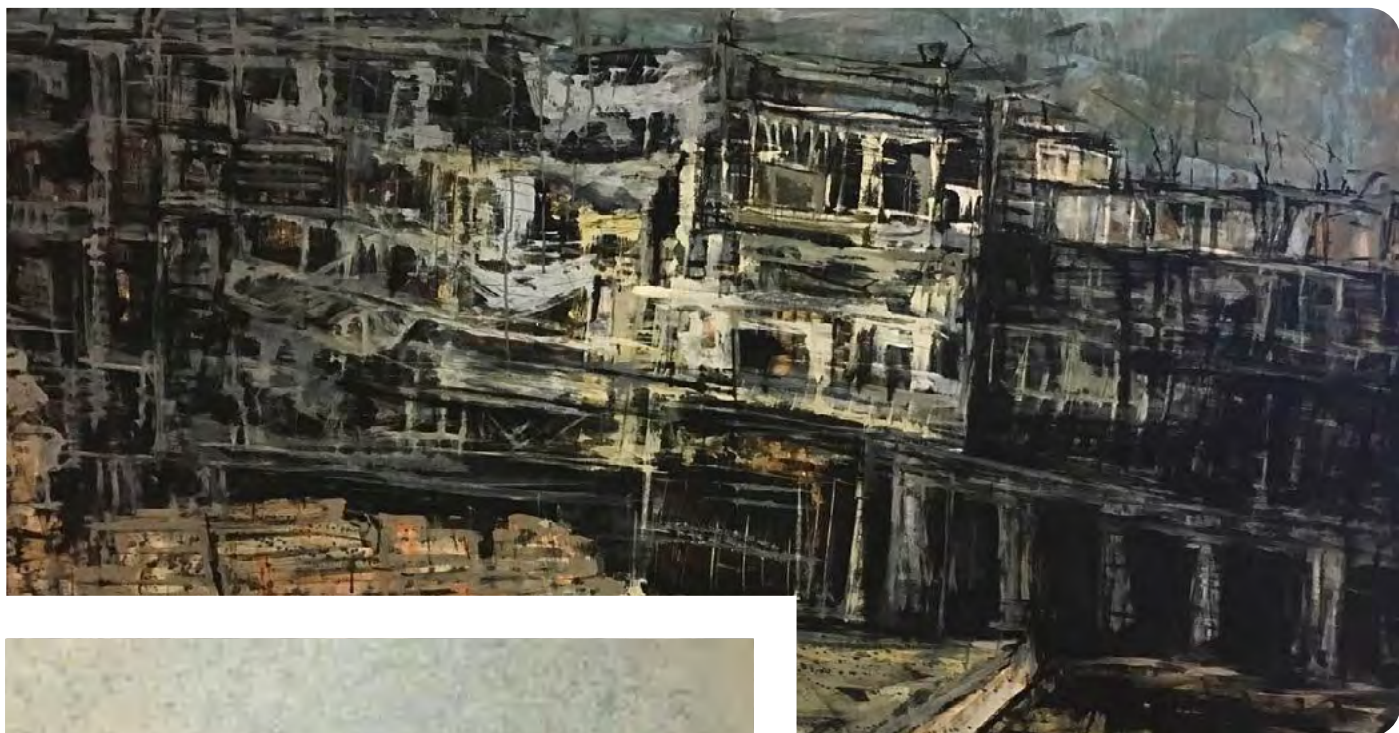




میگه باهام روراست باش؛ حسرت نبودن چی رو می‌خوری؟  
فایده‌ای نداره که بگم نبودن‌ها دلم رو فشرده نمیکنن؛  
من لای چین مشتی اشتباه بودن‌ها اسیر شدم.  
خمیدگی خُلق من به صافی خط‌کش معیار نمی‌خورد.  
من بلد بودم چطور میشه دلبرانه خندید و دخترانگی کرد؛  
ولی دوست داشتم گوشه‌ی کمد پیراهن‌های بابا، خونه‌ی دوّم باشه.  
من هیچ‌وقت به مادر شدن و نفس کشیدن بهشتِ موهای دخترم فکر نکردم؛  
ولی آرامشم رو توی این دیدم که تا سر نقطه‌ی ابد، تنها صفت فرزند بودن باشه که روی پیشونیم نقش بسته.  
من توی این نقطه‌ی کور و یتیم و در تلاقی با یک خط مرگ تازه،  
با پای شکسته از آخرین رقص، ویولن به خواب‌رفته زیر گرد غربت اتاق،  
نقاشی‌های آویخته به دیوار اوهام و قلمی که موقع میانی‌ترین جمله شکست،  
یاد گرفتم که چطور میشه با صدای بلند و بدون لذت تا مرز خونریزی رویاها خندید.  
توی آینده‌ای که موقع تولد توی گوی چشم‌های مادرم برام دیدن،  
من فقط یه رهگذر بودم که ویولنش رو زیر بغلش زده و توی اوج بی‌کسی، آزادی رو زیر پوستش زندگی میکنه.



لیلا اکبری  
رشته‌ی علوم آزمایشگاهی  
ورودی مهر ۹۸



## جهانِ بلا

این جهان دیگر جهان غازی نیست  
دیگر اینجا جای کل اندازی نیست

این جهان از هر طرف گشته خراب  
دوره‌اش کرده فقط سیل و عذاب

هیچ‌کسی در این جهان شادی ندید  
سد نیک‌بختی به روی سیل برید

این جهان دیگر نباشد آن جهان  
این جهان بی‌ثبات گشته جهان

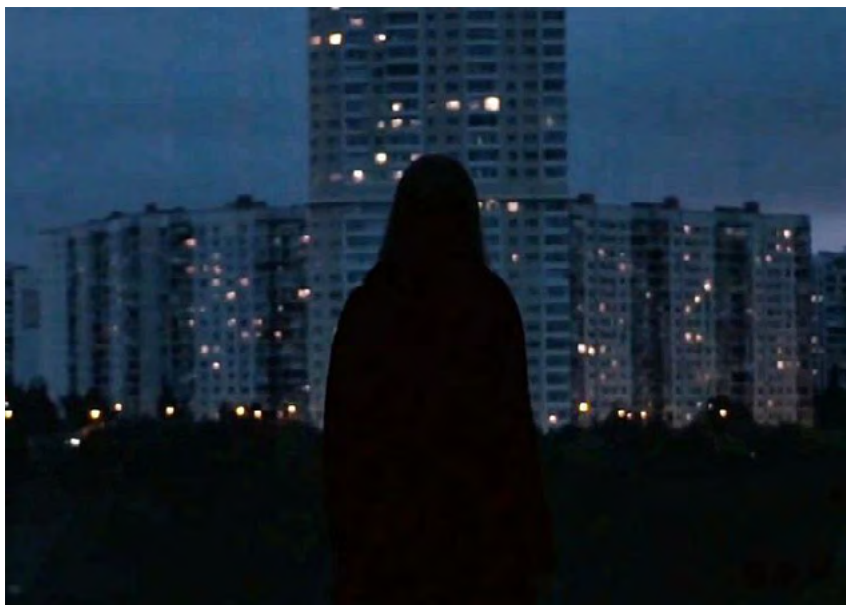
این جهان پرشده از رنج و بلاست  
رحمت و مردانگی از او جداست



علی ضیغمی باجگیران  
رشته‌ی علوم تغذیه  
ورودی مهر ۹۸



۱۸



انتهای مسیر را به خودم  
بخاطر...؟  
فراموش کرده‌ام  
متنفرم  
از سکون در این حالت  
از ناتوانی هر جهت  
این من نیستم  
مشت‌های من گره خورده  
آماده‌ام برای جنگ  
جنگ با خود گذشته‌ام  
تا خودم را فدا کنم  
تا نوری بالای سرم ببینم  
درخشان و سرزنده  
در راهی میروم  
که من نقاشم  
رنگ‌ها جانی تازه می‌گیرند  
و دنیایی باشکوه  
طبق میل من  
یک روز خوب را من می‌سازم  
پل‌هایی مستحکم‌تر  
شادی بیشتر  
رو به افق

## قهرمان

خیره‌ام به دیوار سفید  
دقایق و ساعت‌ها  
در سرم می‌گذرند  
تیک تاک تیک  
من کجا قرار دارم  
راه من چیست  
مرگ یا زیست؟  
شکست افتضاح من  
سقوط به قعر سیاهی  
گودال تاریکی و ناامیدی  
مستغرق در افکار خودم  
گریه‌های آسمان  
و سرزنش طلایی او  
یکبار؟  
زمان کمی است  
بیشتر و بیشتر و بیشتر  
میل هر آدمی است  
قول داده‌بودم



۱۶





بخند مثل انار



## خودشکن

سرزده سر به من بیدل پُرکینه زدند  
با من حبس‌نشین املت و خاگینه زدند  
میله‌های قفسم دست مرا پینه زدند  
گند عظمی به شرفمندی بوزینه زدند  
تف به قبر پدر و شوکت دیرینه زدند  
ریخت بال و پرشان بر سر و بر سینه زدند  
جای هر میله به دور قفس آینه زدند  
«هتک حرمت» به رئیسش سوءپیشینه زدند

دوش دیدم که ملائک همه مست و بَشاش  
یک بفرما زدم و بر سر یک سفرهی تنگ  
«کَيْفَ أحوال» بگفتند و نشانشان دادم  
گفتم آن ناخَلْفان گر ز من و نسل منند،  
و گر از آدم و مسجود شمايند، افسوس  
مست بودند و چنان ذکر مصیبت خواندم  
جامی از مرگ بنوشیدم و مستم بُردند  
خلق دیدند و شکایت شد از آن باغ وحش



## روپاهای خاکی



گذر زمان رو زودتر از هر ماشین زمانی حس کردیم هم پراید ۸ میلیونی رو دیدیم هم ۱۸۰ میلیونی رو.

حتی تصورشم نمی‌کردیم ماشینی با این آپشن‌های اضافه بر سازمان رو هم یه روزی باید با حسرت بهش بنگریم؛ البته زیادم بدنستا!!!! اما خب قرار نبود اینجوری بشه، قرار بود همه‌مون سوار بر اون ماشینه آخرین سیستمی بشیم و توی خونه‌ی چند صد متریمون با خیالی آسوده لم بدیم روی اون سندلیایی که همیشه فقط تو فیلما دیدیم و کتاب مورد علاقمون رو مطالعه کنیم؛ ولی چه کنیم که درحال حاضر واهمهی اینو داریم که قسط فلان وسیله‌ای رو بدیم که چندساله اقساطش با بهره‌های کلان بانکی تموم نشده و هنوزم دنبال یه سرپناه‌ایم.

حالا بیخیال همه‌ی اینا که طبق معمول باید ازش بگذریم. بنا بود این متن طنز باشه اما خب، شد از نوع تلخش... ولیکن قرار نیست از اون امید و آرزوهای شیرین بچگیمون بگذریم، ما حتی شده درثریا هم به دنبالشون میریم. به امید اینکه آرزوهای همه‌مون به نقل از بزرگامون برامون خاطره بشن.

نذار ذهن‌های کوچیک متقاعدت کنن که رویاهات زیادی بزرگن.

همیشه شروع نوشتن از هرکاری در دنیا سخت‌تره، اما وقتی قلمت همراهی کنه با اون خیالات جاریه در مغز اصلا دلت نمی‌خواد از اون رویاهای واهی دربگذری، تصمیم می‌گیری به ذوق خودت دیوانه باشی تا به عقلانیت انسان‌ها معقول و اینک مغزم سوت کشید بابت این جمله کمرشکن.

خب جون و دلم براتون بگه که قراره بیرمتون به دورانی که قشنگیاش بوی نارنگی میده و طعم اون هندونه و انارهای شیرینی که زینت‌بخش حوض وسط خونه آقاجونه... اون روزا همه‌مون آرزوهایی داشتیم که شاید الان تبدیل شده به یک رویای قشنگ اون ته‌های زندگیمون؛ صدالبته افرادی هم در این میان بودند که چماق شدند در دست والدین و بر سر ما فرود آمدند، بر سر ما آدم‌های توهمی که همیشه در افکار خویش غوطه‌ور هستیم و توقع داریم علاوه بر برکت، حرکت هم از سوی خداوند باشه. ما دهه هشتادیا قرار بود بشیم لاکچری‌ترین افراد قرن که تورم و تحریم امونمون نداد؛ ولی اینکه مسئولین جامعه، هم‌اکنون هم به ما به چشم نوزادی خفته در بستر می‌نگرند بی تاثیر نیست. والا و بلا ما بزرگ شدیم، شاید سنمون کم باشه اما تنها نسلی هستیم که



فاطمه عباسی

رشته‌ی فناوری اطلاعات سلامت

ورودی مهر ۹۹



۲۱

روپاهای خاکی  
فاطمه عباسی



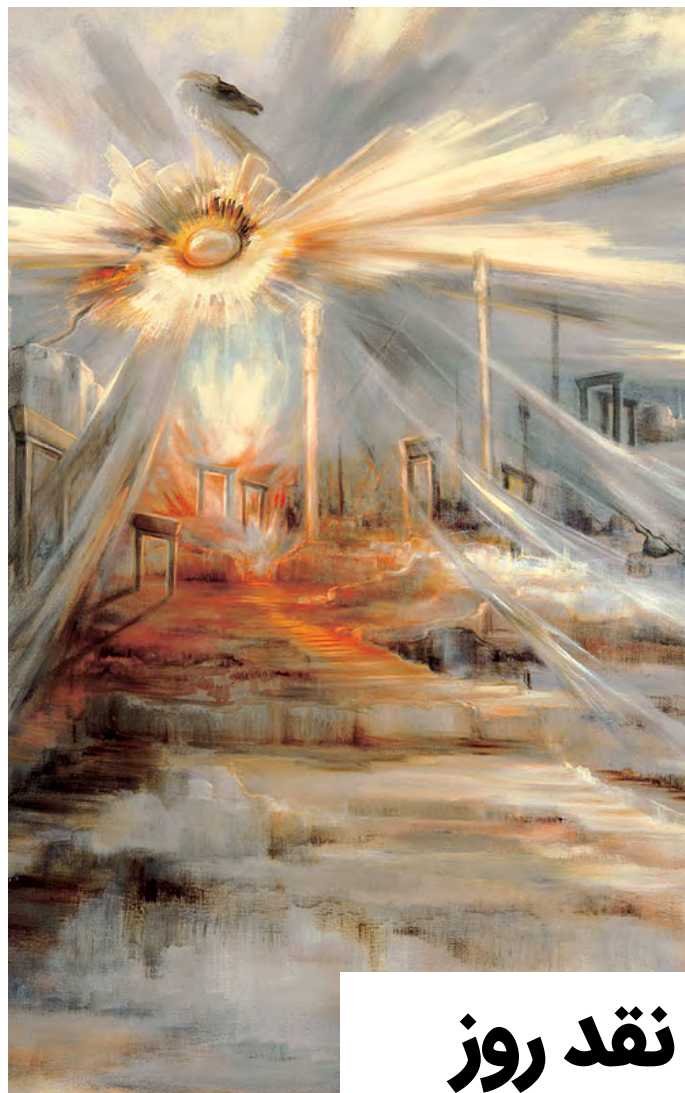
در حاشیه

به سختی قدم برداشتن بر لبه‌ی تیغ می‌شود. یک هنرمند، نویسنده یا شاعر، به‌ظرافت، حقایق حیات را، چه خوب و چه بد، از صافی خیال خود عبور داده و آن را به‌گونه‌ای به ذهن مخاطب القا می‌کند که انسان حقیقت را بپذیرد یا آن را نفی کند و تلاشی برای بالندگی خود کند.

هر مفهومی برای رسیدن به مخاطب عام، به‌واسطه‌ی یک شاعر، نویسنده، نقاش، موسیقی‌دان و ... نیاز به گذار از پنج مرحله دارد: فهم حقیقت، آمیختگی با اندیشه، اجرای آن در قالب یک اثر، نحوه‌ی مواجهه‌ی مخاطب با اثر خلق‌شده و چگونگی قضاوت آن روی خط جهان‌بینی خود. در واقع یک انسان (در اینجا به‌معنای هنرمند، نویسنده یا شاعر) لحظه‌ای که بی‌مهابانه با هر نوعی از حقیقت روبرو شود، آن را به همان میزان از تکاملی که در برابر رنج‌های انسانی رسیده‌است، در خودآگاه خود تفسیر می‌کند و این برداشت از حقیقت، خواسته و ناخواسته، در ناخودآگاه او با اندیشه پیوند می‌خورد و مهبانگ شروع خلق یک ایده برای او رخ می‌دهد.

اجرای ایده، کاملاً وابسته به احساس و مهارت انسان است؛ دو اکسیر که جاودانگی یک اثر را تا حد زیادی تأمین می‌کنند. احساس و مهارتی که هنرمندی مانند ایران درودی در نقاشی «بهت دشت» یا «بی‌کرانگی»، چاشنی کار خود کرد و ثمره‌ی آن، نیک‌نامی و جاودانگی آثارش شد.

اما پس از خلق اثر و دیده شدن، باقیمانده‌ی فرآیند جاودانه شدن یک اثر را مواجهه و گُنش مخاطب رقم خواهد زد. اینکه عوام در خودآگاه و ناخودآگاه خود، نسبت به مفهومی که غرق در بطن اثرست، چه تمایلی نشان می‌دهند؛ میلی که از تکامل فهم مخاطب از رنج‌های انسانی نشأت می‌گیرد. این رابطه‌ی دوسویه از تکامل فهم بین هنرمند یا نویسنده با تکامل شعور مخاطب، شاید همان زنجیر محکمی است که یک اثر را در دل تاریخ مانا نگه می‌دارد.



## نقد روز

### نامیرا

روزهایی را سپری می‌کنیم که سایه‌ی مرگ چیره‌تر از هر زمانی است و قطار سریع‌السیر مرگ، ایستگاه‌به‌ایستگاه مسافر سوار می‌کند و به دل ناکجا می‌زند. در روزهایی که گذشت، جامعه‌ی هنر و ادبیات، افراد صاحب‌نامی از جمله «ایران درودی»، «کامبیز درمبخش» و «علی گلستانه» را از دست داد.

اما در همین ایام، بحثی که در پی اخبار تلخ درگذشت این افراد همواره مطرح می‌شود، این است که آیا آثارشان جاودانه خواهد بود؟ و اگر پاسخ مثبت است، چرایی آن در گرو چه چیزی است؟

ادبیات و هنر، حاصل فعل و انفعال انتزاع و حقیقت‌اند و در این میان، گاهی به مرزی می‌رسند که تمییز این دو از هم





جسارت بازبینی خود و چنگ انداختن به هر هدف دور و درازی را می‌دهد.  
در واقع کار هنرمند، به نوعی معجزه‌ای است که حقیقت را به فرمی باز تعریف کند تا تمامی انسان‌ها، با هر گنجایشی از درک و آگاهی، با حقیقت مواجه شوند و از آن نگریزند؛ بلکه از آن به عنوان مسیری برای عبوری آگاهانه از رنج زیستن استفاده کنند.  
با این نگرش، نگاهی دوباره به آثار ادبیات و هنر بیندازیم: نامیرایان تاریخ!

مفهوم مشترک بین عامه‌ی مردم، هنرمند و نویسنده، رنج است؛ اما رنج نه به گونه‌ی منفی و رایج. چرا که به عنوان مسئله‌ای محوری، پارادوکسی معلوم و مجهول‌گونه دارد: رنج زندگی و زیستن که ظاهری مجهول دارد، همراه رنج‌های فردی که نسبی‌اند؛ معلوم و برای هر یک از ما متفاوت.  
ادبیات و هنر، از رنجی یاد می‌کنند که نه به معنای عذاب و آزاری بیهوده، بلکه موهبتی که مقدس نیست؛ اما به هر یک از ما فرصت احساس راستین ابراز وجود، اعتلای هویت،



امین رضا اولادان  
نقد روز



امین رضا اولادان  
رشته‌ی علوم تغذیه  
ورودی بهمن ۹۸



## مناسبت‌های باستانی

### یلدا، شب تولد مهر

«یلدا» برگرفته از واژه‌ی سریانی **ܝܠܕܐ** به معنای زایش است. در سالیان دور، تاریکی نماینده اهریمن بود و چون در طولانی‌ترین شب سال، تاریکی اهریمنی بیش‌تر می‌پایید، این شب برای ایرانیان نحس بود و چون فرا می‌رسید، آتش می‌افروختند تا تاریکی و عاملان اهریمنی و شیطانی نابود شده و بگریزند. به همین منظور مردم گرد هم جمع شده و شب را با خوردن انواع خوراکی‌ها، نوشیدن، شادی و پایکوبی و گفتگو به سر می‌بردند و خوانی ویژه می‌گستردند. سفره شب یلدا، «میزد» نام داشت و شامل میوه‌های تر و خشک و آجیل یا به اصطلاح زرتشتیان، «لُرک» بود.

در آیین مهرپرستی نیز که بر پایه‌ی پرستش میترا و در دوران پیش از زرتشت شکل گرفته‌است و در اروپا به آن میترایسیم هم گفته می‌شود؛ شب یلدا را شب میلاد خدای خورشید، عدالت، پیمان و جنگ می‌دانند که درباره‌ی آن، دو روایت عمده رایج است؛ اول آنکه در این شب، مهر، میترا یا آن‌چنان‌که در اوستا و نوشته‌های پادشاهان هخامنشی آمده، «میتره» به جهان باز می‌گردد. او که از ایزدان باستانی هند و ایران است پس از بازگشتش و از فردای شب یلدا، ساعات روز را طولانی کرده و در نتیجه، برتری خورشید پدیدار می‌شود تا سرانجام در روز اول بهار، طول روز و شب برابر می‌شود.

روایت دوم نیز تولد پیامبری در شب یلدا را با این جملات

وصف می‌کند: «در سال ۵۱ ام پادشاهی اشکانیان که مصادف است با سال ۱۹۶ میلادی، پیامبری در شب یلدا زاده می‌شود که او را دو دلفین از آب بیرون می‌آورند. براساس آیین مهر، آب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.»

در هردو روایت، شب یلدا شب تولد مهر است و این بازمانده از آداب مهری است که در شرق مدیترانه به‌طور وسیعی رایج بوده و آثارش در معابد مهری باقی‌مانده در پالمیرا، شهری در سوریه فعلی، دیده می‌شود.

\*\*\*

هرسال شب یلدا آخرین دقیقه آذرماه را ورق می‌زنیم و شمع‌های روشن و زرد پاییز را فوت می‌کنیم. شب آغاز زمستان است، چراغ خانه‌ها هنوز بیدارند و خانه‌نشینان گرد آتش گرم دوستی، نشست‌اند و خاطرات دیروز را پلک می‌زنند. آن طرف، هندوانه‌ای که ضربات چاقو خون سرخش را جاری کرده و این طرف، مادربرگ که تسبیح فیروزه‌ای رنگش را بارها مرور می‌کند؛ همه گرد هم آمده‌اند تا از روزهای خوب سخن بگویند و به بهانه یلدا، این طولانی‌ترین شب سال، فارغ از پیچ و خم‌های زندگی یکدیگر را به شنیدن خاطرات خوب خویش میهمان کنند.



جواد جوادی  
رشته‌ی علوم آزمایشگاه  
ورودی بهمن ۹۹





# کافه انار



# عشق کافی نیست

یک کتاب و پاسخ به پرسشی اساسی!

عشق، کافی بودن یا نبودن! مسئله این است!

«مارک منسن» در کتاب «عشق کافی نیست»، استدلال می‌کند که عشق، تمام چیزی محسوب نمی‌شود که برای داشتن رابطه‌ای موفق به آن نیاز دارید و با توصیه‌های فوق‌العاده‌اش به شما یاد می‌دهد که با خودتان صادق باشید و واقعیت را آن‌گونه که هست، و نه آن‌گونه که دوست دارید باشد، بپذیرید. مارک منسن، نویسنده‌ی این اثر، به شما می‌گوید که در زندگی علاوه بر عشق، به چیزهای دیگری هم نیاز دارید که در آن صورت متوجه می‌شوید تنها عشق کافی نیست...

شما می‌توانید در زندگی خود عاشق افراد زیادی شوید که یا برایتان مناسبند یا نه! می‌توانید از راه‌های سالم و ناسالم دلبسته شوید. راه‌های زیادی برای عاشق شدن وجود دارد. عشق خاص نیست؛ اما عزت نفس و توانایی‌تان در اعتماد کردن بسیار مهم است. شما می‌توانید در طول زندگی‌تان، زیاد عاشق شوید؛ اما وقتی عزت نفس، شخصیت، یا توانایی در اعتماد کردن در شما از بین برود، دیگر نمی‌توانید آن را به راحتی به دست آورید.

عشق، تجربه‌ای بسیار قشنگ است که همه‌ی انسان‌ها در آرزوی تجربه کردن آن هستند و هدیه‌ای بزرگ است که زندگی به شما می‌دهد؛ اما عشق می‌تواند هم سالم باشد و هم ناسالم! مانند هر تجربه‌ی دیگر، نباید اجازه بدهید اهداف زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار دهد و هویت و شخصیتتان را نابود کند. زیرا در این صورت، هم خودتان را از دست می‌دهید هم عشق را!

**در بخشی از کتاب عشق کافی نیست می‌خوانیم:**

به یاد داشته باشید که تنها راهی که می‌توانید به طور کامل از عشق در زندگی لذت ببرید، این است که تصمیم بگیرید به چیزی «مهم‌تر از عشق» در زندگی‌تان بپردازید.

می‌توانید در زندگی خود عاشق افراد زیادی شوید. می‌توانید عاشق افرادی شوید که برایتان مناسبند یا مناسب نیستند. می‌توانید به شیوه‌های سالم و ناسالم عاشق شوید. می‌توانید در جوانی یا در ایام پیری عاشق شوید. عشق منحصر به فرد نیست. عشق خاص نیست. عشق کمیاب نیست؛ اما عزت نفس این‌گونه است، و همچنین شأن و توانایی‌تان در اعتماد کردن. به طور بالقوه در طول زندگی‌تان، ممکن است عشق‌های زیادی داشته باشید؛ اما وقتی عزت نفس، شأن، یا توانایی‌تان در اعتماد کردن را از دست می‌دهید، به دست آوردن مجدد آنها کار بسیار دشواری است. عشق تجربه‌ای فوق‌العاده است. یکی از بزرگ‌ترین تجربی است که زندگی به ما تقدیم می‌کند و چیزی است که همه باید آرزوی احساس کردن آن و لذت بردن از آن را داشته باشند؛ اما عشق، مانند هر تجربه‌ی دیگری، ممکن است سالم یا ناسالم باشد. مانند هر تجربه‌ی دیگر، نباید اجازه بدهیم هویتمان یا اهداف زندگی‌مان را تعریف کند. نباید اجازه بدهیم نابودمان کند. نباید هویت و ارزش خودمان را قربانی‌اش کنیم؛ چون وقتی این کار را بکنیم، هم عشق را از دست می‌دهیم و هم خودمان را.

در زندگی، به چیزهایی بیش‌تر از عشق نیاز دارید. عشق عالی است، عشق ضروری است، عشق زیباست؛ اما عشق کافی نیست.

## عشق کافی نیست

مارک منسن

(نویسنده‌ی کتاب هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها)

ترجمه‌ی سیمین محمدی

کتابراه



۲۸

عشق کافی نیست  
سیمین برومند



سیمین برومند

رشته‌ی علوم تغذیه

ورودی مهر ۱۴۰۰

# مرثیه‌ای برای یک رویا

چهار آدم، چهار رویا و تنها یک راه!

همه‌ی آدم‌ها در خیال خود، آرمان‌شهری دارند که در آن نه حسرتی وجود دارد و نه مانعی برای رسیدن به خواسته‌ها! تنها فصلی که در این شهر وجود دارد، بهار است؛ فصل تحقق رویاها.

این خیال به قدری دل‌انگیز است که حاضریم ساعت‌ها در آن غرق شویم و فقط خیال کنیم.

اما گاهی همین خیال آنقدر سخت می‌شود که ما ترجیح می‌دهیم تنها خیالی را ببلعیم تا جان و تن ما نفسی تازه بگیرند.

فیلم «مرثیه‌ای برای یک رویا»، اثر «آرون دانوفسکی»، داستان زندگی چهار فردی را روایت می‌کند که از خیال کردن خسته‌اند و خواسته یا ناخواسته، خیال را می‌بلعند.

بلعیدن خیال، به قدری لذت‌بخش شده‌است که حتی دیگر زوال و نابودی معنایی ندارد.



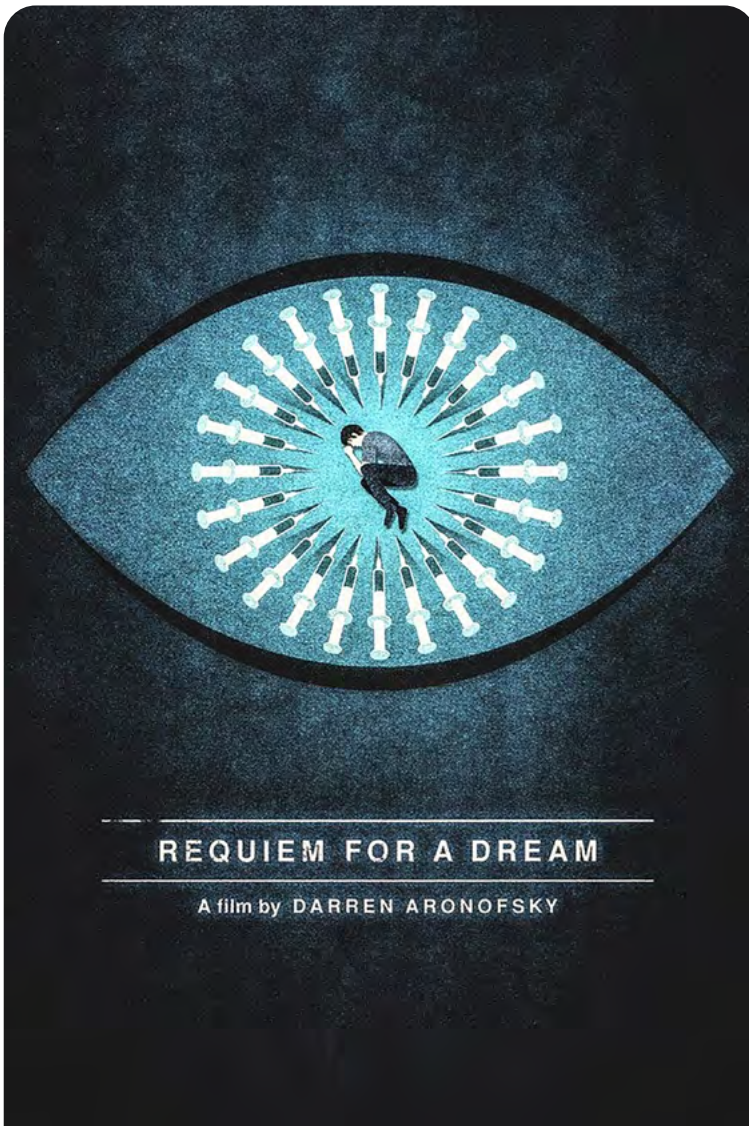
حتی اگر چشمان خود را ببندید و تنها به موسیقی فیلم گوش بسپارید، روند شکل‌گیری و نابودی رویا را با عمیق‌ترین ذرات وجودی خود حس می‌کنید.

«سارا»، پیرزنی مهربان و خوش‌سیما که بعد از مرگ همسرش دلخوشی‌ای بجز تماشای مسابقه‌ای تلویزیونی ندارد و پسرش «هری»، که به همراه دوستش «تایرون» به فروختن مواد مخدر مشغول‌اند و در این میان «ماریون»، معشوقه‌ی هری، که خیال طراحی لحظه‌ای از سرش بیرون نمی‌رود.



داستان از تابستان شروع می‌شود؛ جایی که نطفه‌ی رویاها شکل می‌گیرد. سارا به برنامه‌ی تلویزیونی موردعلاقه‌اش دعوت می‌شود و دیگر تنها دغدغه‌اش، پوشیدن لباس سرخ موردعلاقه‌ی همسرش و حضوری باشکوه بر روی صحنه است. هری و تایرون که با خُرده‌فروشی و فروختن عامل خیال به مردمان اندوهگین، پول خوبی را پس‌انداز کرده‌اند و ماریون، که در عشق به هری در اوج قرار دارد. پاییز از راه می‌رسد. هر رویایی مشکلی دارد و پاییز، فصل رونمایی از چهره‌ی دیگر رویاهاست. سارا، که برای هرچه شکوه‌مندتر دیده شدن خود به قرص‌های لاغری اعتیادآور روی آورده، چیزی جز تشویش و اضطراب نصیبش نمی‌شود. هری و ماریون، که بر روی لبه‌ی تیغ راه می‌روند، پایان تلخی را که در انتظار آنهاست انکار می‌کنند. و درنهایت زمستان... فصل سرمازدگی رویاهای تازه و نابودی آن‌ها. فروپاشی سارا و به خاک سپردن دوباره‌ی بر تن کردن آن لباس سرخ، طاقت را از وی می‌گیرد و زندگی، او را محبوس در راهروهای سرد و تاریک تیمارستان می‌کند. سهم او از تمامی این رویاها، تنها تختی در گوشه‌ی دیواری نمناک می‌شود. هری، به قدری به تزریق رویا پرداخته که بهایش را با از دست دادن دستش می‌پردازد. و ماریون، این معشوق مجنون که به خاطر قدمی نزدیک‌تر شدن به رویایش، مجبور به فروختن روح خود می‌شود.

ما با خیال آرامش شروع به خیال‌پردازی می‌کنیم، در باغ‌های خیال با شادی قدم می‌زنیم و بدون ترس با نهایت توان به مشکلات می‌خندیم؛ به طوری که صدای خنده‌ی ما، چهارستون مشکلات را می‌لرزاند. اما غافل از اینکه رویا دو چهره دارد: چهره‌ی شیرین خیال‌انگیز او و چهره‌ی وهم‌برانگیزش. این چهره‌ی وهم‌برانگیز، در اکثر اوقات از دید ما پنهان است و گاهی چنان با ناملايمات زندگی به همدستی می‌پردازد که ریشه‌ی زندگی را می‌سوزاند. در پس شیرین هر رویایی، تلخی بی‌پایانی منتظر ما است که سرپنجه‌ی پای خود را کج بگذاریم تا تلخی‌اش را به تمام لحظات زندگی ما تزریق کند.





## ژول ورن، خالق خیال

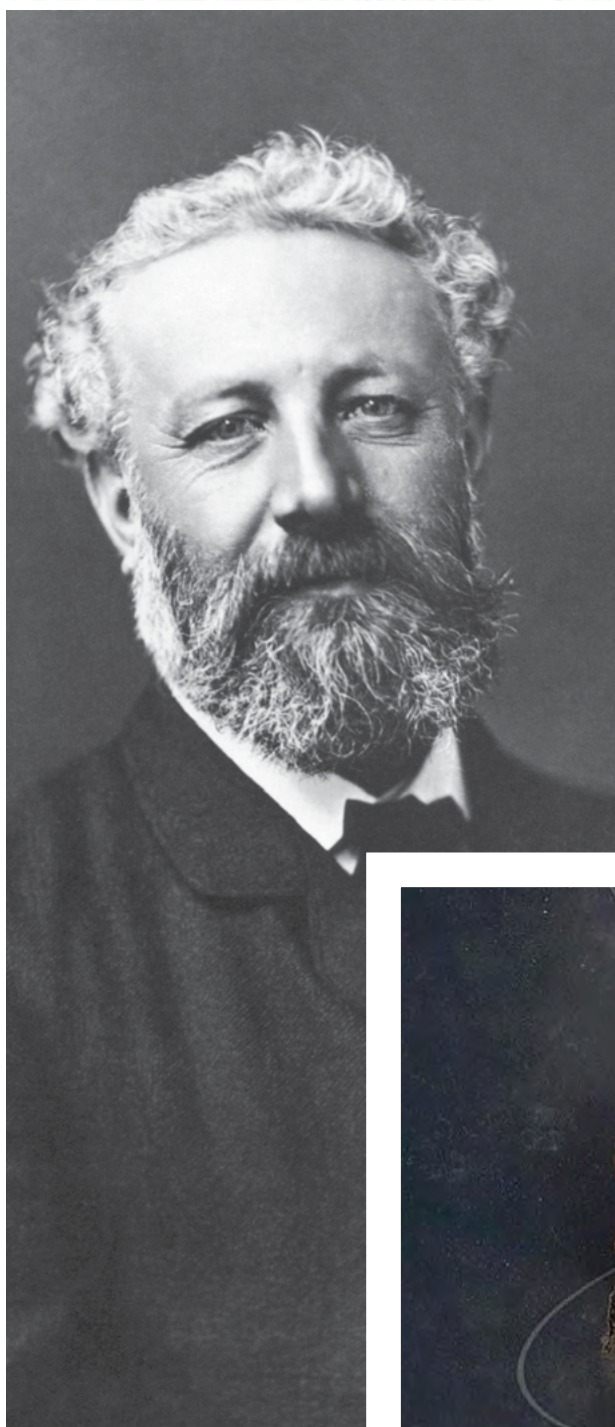
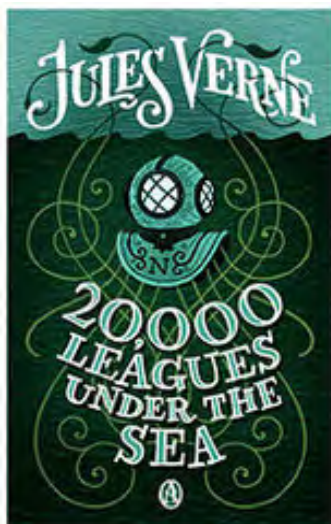
حاصل این جمله‌ی ژول ورن، آشنایی جهان ادبیات با نوع تازه‌ای از رمان‌های داستانی بود! داستان‌هایی سراسر خیال از سفرهایی هیجان‌انگیز که خواننده را لحظه‌به‌لحظه با خود همراه می‌کرد.

سال‌ها بعد از آن سفر مخفیانه که با شکست روبرو شد، ژول ورن پس از فارغ‌التحصیلی از درس حقوق، از محل تحصیلش پاریس، به زادگاهش «نانت» بازگشت؛ اما قلب او نه در دادگاه‌ها و دفترهای وکالت، بلکه در سالن‌های تئاتر پاریس جا مانده بود. روزهای زیادی در پاریس در حالی که به‌سختی خرج زندگی‌اش را می‌داد، بلیط نمایشنامه‌های «شکسپیر» را تهیه می‌کرد، دیوانه‌وار نمایشنامه می‌خواند و می‌نوشت و با «الکساندر دوما» آشنا شد که در زندگی حرفه‌ای او بسیار مؤثر بود. همه‌ی این‌ها باعث شد ژول ورن، پسری که تمام عمر در رویاهایش سفر می‌کرد، حالا قلم به دست بگیرد و رویاهایش را بنویسد؛ رویاهایی که در گوشه‌ای از یک اتاق کوچک متولد می‌شدند، تا عمیق‌ترین نقاط زمین و آسمان و دریا پیش می‌رفتند و سرانجام بر کاغذی فرود می‌آمدند.

دویست سال پیش، وقتی که هنوز بشر اتوموبیل‌های پرسرعت، هواپیماهای مسافرتی و کشتی‌ها و زیردریایی‌های تفریحی را به‌چشم ندیده بود و حتی تصور آن را هم نمی‌کرد، یک نفر موفق شد دور دنیا را در ۸۰ روز بگردد، به اعماق زمین سفر کند و عمیق‌ترین بخش اقیانوس‌ها را کشف کند و او کسی نبود جز «ژول ورن»!

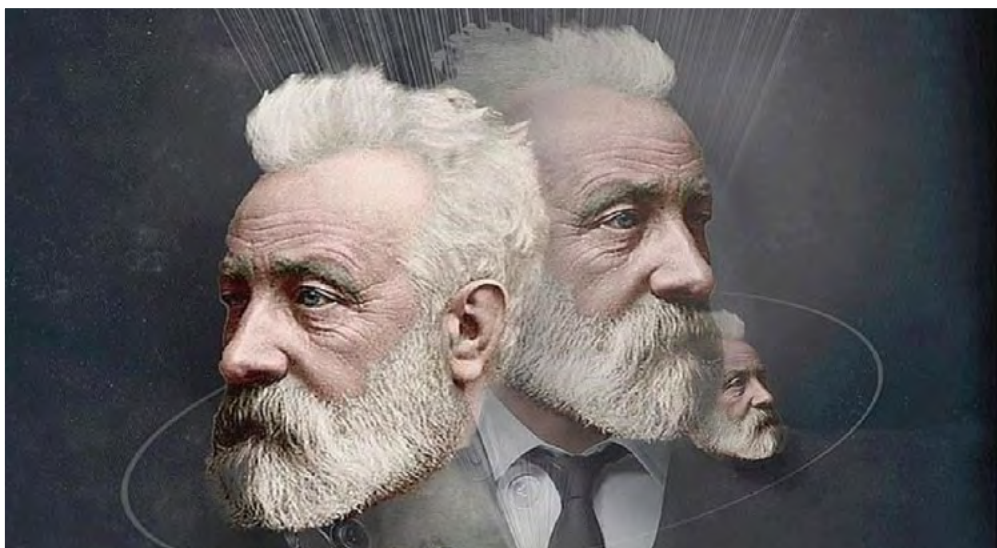
شاید همه‌چیز برای ژول ورن از یک شیطنت بچگی شروع شد! وقتی که در سال ۱۸۳۹، درست هنگامی که ۱۱ سال داشت، بدون اطلاع پدر و مادر و بطور مخفیانه، به‌عنوان جاشو در یک کشتی پُستی که فرانسه را به مقصد هند ترک می‌کرد استخدام شد تا به خیال خودش، سفری هیجان‌انگیز را در پیش گیرد! اما این سفر هیجان‌انگیز چندان طول نکشید؛ چراکه در یکی از بندرهای میان راه، پدرش که در پی او آمده بود، ناگهان فرزند ناخلف خود را پیدا کرد و به خانه بازگرداند. ژول ورن به‌سختی تنبیه شد و تنها یک چیز به پدرش گفت: «از این پس فقط در رویاهایم سفر خواهم کرد.»





اینگونه بود که نخستین رمان ژول ورن به نام «پرواز با بالن»، در سال ۱۹۵۲ به چاپ رسید و پس از آن، رفته‌رفته با رمان‌های «سفر به اعماق زمین»، «بیست هزار فرسنگ زیر دریا» و «دور دنیا در هشتاد روز» استقبال مردم از این سفرهای رویایی بیشتر و بیشتر شد! مردمی که بعضاً در فقر دست و پا می‌زدند و حتی توان سفر به شهرهای اطراف را نداشتند، حال با رمان‌های ژول ورن، با بالن‌ها پرواز می‌کردند، سوار بر کشتی‌های سریع‌السیر دریانوردی کرده و چیزهایی را تجربه می‌کردند که هیچ ثروتمندی ندیده بود، درواقع هیچ‌کس ندیده بود جز ژول ورن و آیندگان!

سرانجام ژول ورن، خالق خیال‌هایی که جهانی شدند، در سال ۱۹۰۵ و در ۷۷ سالگی، دنیایی را ترک کرد که سال‌ها بعد، خیال‌های او را در واقعیت به چشم خود دید!



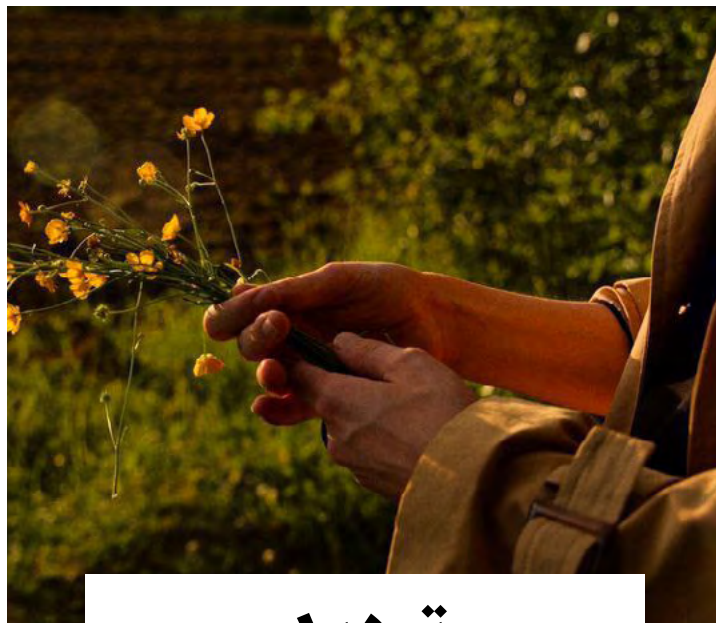
مریم یوسفی  
رشته‌ی علوم تغذیه  
ورودی مهر ۹۸



ژول ورن، خالق خیال  
مریم یوسفی



افسوس افسوس!  
آیا او نیز مرا دوست می‌دارد؟  
نمی‌دانم  
به او چیزی نمی‌گویم!  
بگذار برق چشمانش بگوید  
آیا چشمانش برای من چنین می‌درخشند؟  
پس چه سعادت و موهبتی  
آیا جای دیگر هم چشمانش مشتعل می‌شوند؟  
پس فریبی است برای ساده‌لوحی من  
با ریاکاری  
از زیبایی‌اش استفاده می‌کند  
تا زندگی‌ام را در هم شکند  
آیا می‌شود قلبش چنین تیره و تار باشد؟  
آه نه!  
این کفر است!  
این کفر است!...  
فقط باید او را ببینید  
آنکس که دوستش دارم  
اما نه! نه!  
میان ما عشق است  
چراکه خداوند تو را زن آفرید  
و من به‌نشانه‌ی شکر، در برابرش زانو می‌زنم  
من از روح و جانم به تو دادم  
در شور اشتیاقم بخرام  
خود را به گام‌هایت می‌چسبانم...  
شاید او مرا دوست ندارد  
آنکس که دوستش دارم



## تردید

کسی که به او عشق می‌ورزم،  
چشمان درشتی دارد  
زیر سایه‌ی ابروان قهوه‌ای‌اش  
کسی که زیر این آسمان به او عشق می‌ورزم،  
زیبایی هر زیبایی است  
روزهایم را طلایی و زیبا می‌کند  
آه خدای من!  
اگر می‌توانستم،  
می‌خواستم همواره او را در پیش چشمانم داشته باشم  
کسی که به او عشق می‌ورزم،  
تماشایش شیرین است  
شنیدن حرف‌هایش شیرین است  
نگاهش امیدی را در قلبم می‌نشاند  
که از صدایش می‌فهمم  
آیا عشق او تنها برای من خواهد بود؟  
تنها من؟  
افسوس که با او احساس شیرینی دارم؛  
اما او نزد من نیست  
چیزی مرا به اعماق قلب او می‌راند  
آیا برای او هم چنین است؟  
آیا نگاه فریبنده‌ای به من خواهد داشت؟  
کسی که به او عشق می‌ورزم،





میکروفون انارستان

که به این پرسش پاسخ گفته‌اند و به نظر می‌رسد هدف از زندگی خود را یافته‌اند، به نقل از سایت انگلیسی زبان *finerminds* با هم بخوانیم. اما قبل از آن باید اعتراف کرد که بسیاری از این پاسخ‌ها فراتر از یک جواب هستند.

### • دالایی لاما (The Dalai Lama)

«شاد بودن، هدف واقعی زندگی است»

دالایی لاما، قدیسی به نام تنزین جیاتسو که در حال حاضر رهبر بوداییان تبت است، یک طبیب روح است و پیام همیشگی‌اش صلح و شفقت برای تمام مردم دنیاست. دالایی لاما در واقع لقبی است که به رهبران بوداییان داده می‌شود. «من معتقدم هدف واقعی زندگی، شاد بودن است. هسته‌ی وجودی ما قناعت است و من با توجه به تجربه‌ی ناچیزم دریافته‌ام، هرچه بیش‌تر به خوشحالی دیگران توجه کنیم، احساس خوب‌تری درون‌مان ایجاد می‌شود. حس محبت به دیگران خودبه‌خود ذهن را آرام می‌کند و ترس و ناامنی از شما دور می‌شود و این احساس به شما قدرت می‌دهد با هرگونه مانعی که با آن روبه‌رو می‌شوید، مقابله کنید که این منشأ اصلی موفقیت در زندگی است؛ چون ما تنها موجودات روی زمین نیستیم. این اشتباه است که همه‌ی آرزوهای‌مان در شادمانی خودمان خلاصه شود. البته نباید بیرون از خودمان به دنبال خوشحالی باشیم، این رمز گسترش آرامش درونی است»



## گزارش انارستان

### از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود؟

هدف از زندگی چیست؟ یادم می‌آید این سؤال را وقتی همه‌ی خانواده دور هم شام می‌خوردیم، خواهرم از پدر پرسید و فکر می‌کنید پدرم در جواب چه گفت؟! «چرا همچین سؤال سختی می‌پرسی؟» بله! این هوشمندانه‌ترین جوابی بود که شاید پدرم می‌توانست در پاسخ به پرسشی بدهد که خودش هم دقیقاً جوابش را نمی‌دانست!

این پرسش و هزاران پرسش دیگر درباره‌ی هدف از زندگی ممکن است ذهن شما، من یا هرکس دیگری را به خودش مشغول کند. چرا اینجاییم؟ ماهیت زندگی چیست؟ پول در آوردن و پول خرج کردن؟!، چرا ۱۵-۱۶ سال از عمرمان را صرف درس خواندن می‌کنیم؟، حدود ۸۰۰۰۰ ساعت کار می‌کنیم؟ و در نهایت چرا تولید مثل می‌کنیم؟ و چرا بعد از ما نسل بعدی و نسل بعدترش هم همین کار را ادامه می‌دهند و این روند همچنان ادامه دارد؟ اگر دلیل هیچ‌کدام از این‌ها را نمی‌دانیم، پس چرا انجام‌شان می‌دهیم؟

برای رسیدن به پاسخ مناسب‌تر به سؤال «هدف از زندگی چیست؟» و رفع ابهامات بیش‌تر درباره‌ی این سؤال با ما و این نوشته همراه باشید. قصد داریم پاسخ تعدادی از افرادی





### • استیو پاولینا (Steve Pavlina)

«هدف از زندگی، کشف و تجربه است»

استیو پاولینا در ۱۹ سالگی در یک سلول انفرادی زندانی شد؛ ولی تصمیم گرفت به دنبال رشد شخصیتی خود برود. او در نهایت، تبدیل به یکی از بزرگ‌ترین وبلاگ‌نویسان موفق دنیا در زمینه‌ی توسعه‌ی فردی شد. اگر می‌خواهید سری به وبلاگ او بزنید توصیه می‌کنم حتما وقت‌تان را تنظیم کنید، چون محتوای وبلاگ او به شدت اعتیادآور است.

### • کریستی ماری شلدون (Christi Marie Sheldon)

«تنها هدف زندگی که می‌تواند ارضاکننده‌ی روح آدمی باشد، عشق است. اجازه بدهید آنچه روح‌تان را لبریز از شادمانی می‌کند راه را به شما نشان بدهد. این تمام کاری است که باید انجام بدهید، فرصت‌ها را رهبری کنید!»

کریستی مهارت جالبی دارد؛ فقط کافی است به یک نفر نگاه کند تا بفهمد او هدفی در زندگی‌اش دارد یا نه. او یک انرژی‌درمان‌گر پیشرو و همین‌طور یک متخصص کشف و شهود است. رسالت او در این جهان فرستادن عشق و انرژی مثبت برای همه‌ی انسان‌هاست!

### • بایرون کیتی (Byron Katie)

«برای درک بهتر اینکه هدف از زندگی چیست، باید بدانیم واقعا هدف از زندگی چه چیزی نیست.»

بایرون کیتی فردی به شدت افسرده بود که دست به خودکشی هم زده بود؛ اما زمانی که به درستی درک کرد چگونه می‌تواند زندگی‌اش را تغییر دهد، توانست به تمام رنج‌هایش غلبه کند. چیزی که او درک کرده بود این است: «زمانی که افکار بد را باور کنید، باعث ناراحتی‌تان می‌شوند؛ اما اگر به آن‌ها اهمیت ندهید دیگر رنج نمی‌برید. این یک فرآیند بسیار ساده و در عین حال بسیار قدرتمند است؛ اما مطمئن باشید جواب می‌دهد! من به شدت توصیه می‌کنم که فقط «خوب» فکر کنید.»

### • بری دونپورت (Barrie Davenport)

«هدف از زندگی، آگاهانه و عاشقانه زیستن در لحظه، بی‌پروا عشق ورزیدن، همیشه آموختن و به دنبال ماجراجویی و رشد بودن و گسترش صلح و مهربانی در تمام طول مسیر زندگی است.»





### • جاشوا بیکر (Joshua Becker)

«هدف از زندگی، خدمت به دیگران است.»

چند سال پیش، جاشوا و خانواده‌اش از شر بیش از ۷۰ درصد از اموال و دارایی‌های خود خلاص شدند. آن‌ها دریافته بودند چیزهای کمتر به معنای زندگی بیشتر است. حالا این معلم (گوروی) مینیمالیست به افراد در ساده‌تر کردن زندگی‌شان کمک می‌کند تا اجازه بدهند فضای بیشتری برای چیزهای واقعا مهم‌تر باز شود.

ممکن است هدف از زندگی، سؤال دشواری به نظر برسد (پدرم تنها کسی نیست که جواب این سؤال را نمی‌دانست). بسیاری از ما احتمالا زمان بیش‌تری را صرف فکر کردن به این پرسش خواهیم کرد.

اما با نگاهی به پاسخ‌های داده شده، می‌بینیم چندان هم پیچیده به نظر نمی‌رسد. خدمت به دیگران، عشق بی‌قید و شرط، تصور کردن و درک همه‌ی پتانسیل وجودی‌مان؛ همه‌ی این‌ها در یک چیز خلاصه می‌شود: احساس خوب!

وقتی خوب درباره‌اش فکر کنیم، می‌بینیم چه چیزی بهتر از حس شور و شوق و داشتن هیجان در کل زندگی است؟ اینکه کسی را دوست داشته باشیم و بدانیم که او هم ما را دوست دارد؟ چه چیزی بهتر از حس زنده بودن، آزادی و پارانرژی بودن در تمام زندگی است؟

برای من، وجود هزاران هزار احساس خوب که در تمام مدت عمرم در این سیاره وجود دارد، دلیل خیلی خوبی برای زندگی است.

بری مشتاق کمک به افرادی است که می‌خواهند خودشان را پیدا کنند. او به آنها کمک می‌کند شور و اشتیاق بیش‌تری در زندگی داشته باشند. توصیه‌های عملی و کاربردی او به افراد کمک می‌کند، الهام‌بخش روح خود باشند و آن‌ها را برای حرکت در مسیر مورد نظرشان هدایت می‌کند.

### • متیو سیلور (Matthew Silver)

«خداوند به ما قدرت تصمیم‌گیری و اراده داده‌است، اما باید از قلب‌مان برای یافتن آن استفاده کنیم.»

اگر روزی در شهر نیویورک مردی را دیدید که زیرپوشش را دور یک حیوان پیچیده و پرسه می‌زند، آهنگ‌های سرگرم‌کننده می‌سازد و به شما می‌گوید دم را غنیمت بشمارید، بدانید متیو را دیده‌اید! او یک آرتیست خیابانی شناخته شده است؛ اما معمولا با یک دیوانه اشتباه گرفته می‌شود. به جرأت می‌توان گفت متیو که پیام‌آور عشق و زندگی کردن در لحظه و اکنون است در شهر شلوغ و بی‌دروپیکری مثل نیویورک از همه عاقل‌تر به حساب می‌آید.

### • الکس بلک ول (Alex Blackwell)

«هدف از زندگی عشق ورزیدن بدون توقع و رسیدن به این

باور است که شما همیشه شایسته‌ی دریافت عشق هستید.» الکس در آستانه‌ی طلاق دریافت که باید تغییرات اساسی در زندگی خود ایجاد کند. هرچند او نتوانسته بود ازدواجش را نجات دهد (و آن را تبدیل به یک چیز خوشحال‌کننده کند)، اما تصمیم گرفت تجربیاتش را در اختیار دیگران قرار بدهد. او در وبلاگ خودش، آشکارا و صادقانه تجربیات سفرهایش را برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی با دیگران به اشتراک می‌گذارد.





## نوشتار درمانی

سلام سلام

کنید. زنده بودن هرکس را با همین رویاها می‌توان اندازه گرفت. اگر کسی رویا نداشته باشد، مرده‌ی متحرک است. آرزو، خواستن چیزهایی است که دوست داریم آن‌ها را داشته باشیم؛ مثلاً داشتن یک قصر بزرگ، به دنیا آمدن در یک کشور دیگر یا ازدواج با یک شاهزاده که در خیلی از مواقع، این آرزوها انجام‌شدنی نیستند.

متن ارسالی شما به آیدی @Nematizadehh باید لیستی از آرزوها و رویاهای یک گل سرخ باشد. می‌توانید بجای گل سرخ، شیء دیگری را جایگزین کنید.

تا یادم نرفته‌است بگویم این قسمت از مسابقه‌ی نشریه، جوایز خوبی برای شرکت‌کنندگان در نظر گرفته‌است. متنی برنده‌ی این مسابقه خواهد شد که در عرصه‌ی حضور نویسندگان جوان، بتواند از ایده‌های خلاقانه‌ی بیشتری استفاده کند.

همیشه گفتیم بنویسیم تا لذت ببریم و آثار ماندگاری از ذهنمون خلق کنیم؛ اما از نوشتن میتونیم برای بهبود حال روحمون کمک بگیریم؟

آزمایش‌ها و تحقیقات زیادی در جهان انجام شده که فواید نوشتاردرمانی را بر افزایش سلامت روانی و جسمانی به وضوح نشان می‌دهند. نوشتاردرمانی برای کسانی که از شرایط دشوار زندگی رنج می‌برند بسیار مناسب است. جمله‌ی معروفی از «بائر» هست که می‌گوید: «قلم از قرص قوی‌تر است».

نوشتاردرمانی به شیوه‌های گوناگونی انجام می‌شود. یکی از راه‌های انجام آن، ثبت آرزوها و رویاهاست.

بهتر است بدانیم رویا با آرزو فرق عمده‌ای دارد. رویا، خلق ذهنی آینده‌ای بهتر است که خودمان در ایجاد آن نقش اساسی داریم. افراد خلاق، با اهمیت دادن به همین رویاهای خود به خلق اثر پرداخته‌اند. رویاهایتان را ثبت کنید و آن‌ها را جدی بگیرید. هرکدام از ما انسانی منحصر به فرد هستیم و قطعاً رویاهای ما هم شخصیتی منحصر به فرد دارند؛ آن‌ها را دست کم نگیرید. از نوشتن رویاهای کوچک خود شروع



مونا نعمتی‌زاده  
رشته‌ی علوم تغذیه  
ورودی بهمن ۹۸



۳۸

نوشتار درمانی  
مونا نعمتی‌زاده



سال دوم، شماره ۶، بهمن ۱۴۰۰

# انارستان

مدیر مسئول:

مریم یوسفی

سر دبیر:

یگانه تحریرچی

طراح و صفحه آرا:

محمد تباینی

ویراستاران:

امیررضا آفتاب طلب

تهمینه رحیمی

هیئت تحریریه:

زهره عبدالحی

محمد رضا نادری

مریم خانی

فاطمه نعیمی

مریم گندمی ثانی

زهره سادات حسینی

لیلا اکبری

علی ضیغمی باجگیران

سیاوش خالقی مقدم

امیررضا آفتاب طلب

فاطمه عباسی

امین رضا اولادان

جواد جوادی

نسیم برومند

فاطمه رجبعلی زاده

ماهورا رحیمی

مونا نعمتی زاده

