

یک قطره دریا

ترجمه: زیبا کاوه‌یی

روزم هدر شد

در یک اتاق زیر شیروانی، پیرمردی به سختی جعبه کاغذی را که کنار پنجره گذاشته شده بود، بیرون کشید. تارهای عنکبوت رویش را پاک کرد و زیر نور خورشید به داخلش نگاه کرد. آلبوم‌های عکس کتیف و کهنه در آن دیده می‌شد و پیرمرد با چشمان ضعیف و پراشیاک دنبال چیزی می‌گشت. خاطرات مربوط به همسرش، که چند سال پیش درگذشته بود.

اشیای داخل این جعبه مانند گنج گرانبهایی، پیرمرد را در خاطرات خود فرو برد. با آنکه پس از درگذشت همسرش، زندگی او مانند گذشته ادامه پیدا کرده بود اما در عمق قلبش، روزهای گذشته پررنگ‌تر از زندگی دوران تنهایی‌اش بوده است.

او در زیر آلبوم‌های عکس دفتری دید و از دست‌خط روی آن متوجه شد که دفتر خاطرات پسرش است که حالا دیگر بزرگ شده است. پیرمرد هرگز این دفتر را ندیده بود و فکر کرد که حتما همسرش کارهای جنبی فرزندشان را نگه داشته است.

برگ‌های کهنه و زرد شده دفتر را باز کرد و با خواندن نوشته‌های آن، لبخند خوشحالی در صورت پیرمرد ظاهر شد. با خواندن این جمله‌های ساده و بچه‌گانه، چشمانش روشن شد و گویی صدای شیرین پسر شش ساله‌اش از گوشه اتاق به گوشش رسید و با نیروی سحرآمیزش، روزهای دور شده را جلوی چشم او مجسم کرد. این یادداشت‌های کوتاه میل پیرمرد را به زندگی و خوشحال بودن زنده کرد اما به دنبال این میل قوی، احساس غم و ناراحتی هم بر او چیره شد. چون، داستان‌های پسرش با خاطرات خود



او به طور کامل فرق می‌کرد. چرا؟ پیرمرد از خودش پرسید و به اتاقش برگشت. در قفسه کتاب‌ها را باز کرد و دفترچه خاطرات خود را بیرون آورد. آن را کنار دفترچه خاطرات پسرش گذاشت و شروع به خواندن کرد. نگاه پیرمرد به یک قطعه جالب توجه افتاد چون در مقایسه با قطعات دیگر آنقدر کوتاه بود که بیش از یک جمله نداشت: «با جیمی به ماهیگیری رفتم، تمام روزم هدر شد. روز بی‌مزه‌ای بود.»

پیرمرد نفس عمیقی کشید و با دست‌های لرزان دفتر خاطرات پسرش را باز کرد و یادداشت همان تاریخ را پیدا کرد. جمله‌ای با خط بزرگ و شکسته نوشته شده بود:

«امروز با پایا به ماهی‌گیری رفتم، چقدر خوش گذشت. بهترین روز زندگی‌ام بود.»

زندگی بزرگان هنر حاوی

لحظه‌هایی است که رنگی همگانی دارد و تجاری در محمدرضا کیا

این لحظه‌ها وجود دارد که می‌تواند برای ما نیز چراغ راه باشد. چارلی چاپلین یکی از این بزرگان است. آنچه در این شماره می‌خوانید نامه‌ای است که او برای دخترش ژرالدین نوشته بود. نامه حاوی نکاتی است که برخی مناسباتی را که ممکن است در گذر روزمرگی فراموش کرده باشیم به یادمان می‌آورد. با هم بخوانیم.

اینجا شب است، یک شب نونل. در قلعه کوچک من همه سپاهیان بی‌سلاح خفته‌اند. نه برادر و نه خواهر تو و حتی مادرت، به زحمت توانستم بی‌اینکه این پرندگان خفته را بیدار کنم، خودم را به این اتاق کوچک نیمه‌روشن، به این اتاق انتظار پیش از مرگ برسانم. من از تو بسیار دردم، خیلی دور... اما چشمانم کور باد، اگر یک لحظه تصویر تو را از من دور کنند.

تصویر تو آنجا روی میز هست. تصویر تو اینجا روی قلب من نیز هست اما تو کجایی؟ آنجا در پاریس افسونگر روی آن صحنه پرشکوه «شانزلیزه». این را می‌دانم و چنان است که گویی در این سکوت شبانگاهی، آهنگ قدم‌هایت را می‌شنوم و در این ظلمات زمستانی، برق‌ستارگان چشمانت را می‌بینم.

شنیده‌ام نقش تو در نمایش پرنور و پرشکوه نقش آن شاهدخت ایرانی است که اسیر خان تاتار شده است. شاهزاده خانم باش، ستاره باش و بدرخش. اما اگر قهقهه تحسین‌آمیز تماشاگران و عطر مستی گل‌هایی که برایت فرستاده‌اند تو را فرصت هشیاری داد، در گوشه‌های بنشین، نامه‌ام را بخوان و به صدای پدرت گوش فرا دار. من پدر تو هستم، ژرالدین من چارلی چاپلین هستم. وقتی بچه بودی، شب‌های دراز به بالینت نشستم و برایت قصه‌ها گفتم. قصه زیبای خفته در جنگل، قصه آژدهای بیدار در صحرا، خواب که به چشمانم پیرم می‌آمد، طعنه‌اش می‌زد و می‌گفتش برو. من در رویای دخترم خفته‌ام. رویا می‌دیدم ژرالدین، رویا...

رویای فردای تو، رویای امروز تو، دختری می‌دیدم به‌روی صحنه، فرشته‌ای می‌دیدم به‌روی آسمان، که می‌چرخید و می‌شنیدم تماشاگران را که می‌گفتند: «دختره را می‌بینی؟ این دختر همان دل‌فک پیره.»

اسمش یاده؟ چارلی. آره من چارلی هستم. من دل‌فک پیری بیش نیستم. امروز نوبت تو است. من با آن شلوار گشاد پاره پاره رقصیدم و تو در جامه حریر شاهزادگان. این نقش‌ها و

بیشتر از آن، صدای کف‌زدن‌های تماشاگران، گاه تو را به آسمان‌ها خواهد برد. برو. آنجا برو اما گاهی نیز به روی زمین بیا و زندگی مردمان را تماشا کن.

زندگی آن بازیگران دوره گرد کوچه‌های تاریک را که با شکم گرسنه می‌رقصند و با پایهایی که از بی‌نوبی می‌لرزد. من یکی از اینان بودم ژرالدین، و در آن شب‌ها، در آن شب‌های افسانه‌ای کودکی‌های تو، که تو بالایی قصه‌های من، به خواب می‌رفتی و من باز بیدار می‌ماندم، در چهره تو می‌نگریستم، ضربان قلبت را می‌شمردم و از خود می‌پرسیدم: «چارلی آیا این بچه گریه، هرگز تو را خواهد شناخت؟»

تو مرا شناسی ژرالدین. در آن شب‌های دور، بسن... قصه‌ها با تو گفتم اما قصه خود را هرگز نگفتم.

این داستانی شنیدنی است:

داستان آن دل‌فک گرسنه‌ای که در پست‌ترین محلات لندن آواز می‌خواند و می‌رقصید و صدقه جمع می‌کرد. این داستان من است. من طعم گرسنگی را چشیده‌ام. من درد بی‌خانمانی را چشیده‌ام و از اینها بیشتر، من رنج آن دل‌فک دوره گرد را که اقیانوسی از غرور در دلش موج می‌زند اما سکه صدقه رهگذر خودخواهی آن را می‌خشکاند، احساس کرده‌ام. با این همه من زنده‌ام و از زندگان بیش از آنکه بمیرند، نباید حرفی زد. داستان من به کار

نامه چارلی چاپلین به دخترش



تو نمی‌آیدی، از تو حرف بزنیم. به دنبال تو نام من است: چاپلین. با همین نام ۴۰ سال بیشتر مردم روی زمین را خنداندم و بیشتر از آنچه آنان خندیدند، خود گریستم.

ژرالدین در دنیایی که تو زندگی می‌کنی، تنها رقص و موسیقی نیست.

نیمه شب هنگامی که از سالن پرشکوه تئاتر بیرون می‌آیی، آن تحسین‌کنندگان ثروتمند را به تمامی فراموش کن، اما حال آن زننده تاکسی را که تو را به منزل می‌رساند، بپرس، حال نژش را هم بپرس... و اگر آستن بود و پولی برای خریدن لباس بچاهش نداشت، چک بکش و پنهانی توی جیب شوهرش بگذار. به نماینده خودم در بانک پاریس دستور دادم، فقط این نوع خرج‌های تو را بی‌چون و چرا قبول کند اما برای خرج‌های دیگرت باید صورتحساب بفرستی.

گاه به گاه، با اتوبوس، با مترو شهر را بگرد. مردم را نگاه کن و دست کم روزی یک بار با خود بگو: «من هم یکی از آنان هستم.» تو یکی از آنها هستی - دخترم، نه بیشتر، هنر پیش از آنکه دو بال دور پرواز به آدم بدهد، اغلب دو پای او را نیز می‌شکند.

و وقتی به آنجا رسیدی که یک لحظه، خود را برتر از تماشاگران رقص خویش بدانی، همان لحظه صحنه را ترک کن و با اولین تاکسی خود را به حومه پاریس برسان. من آنجا را خوب می‌شناسم، از قرن‌ها پیش آنجا، گهواره بهاری



با همین نام ۴۰ سال بیشتر مردم روی زمین را خنداندم و بیشتر از آنچه آنان خندیدند، خود گریستم

- چاپلین

بهترین مقاله را انتخاب کنید
۱۶۵۲۱
۲۰۰۰۲۸

طرز تشویق کودکان به مطالعه



یا افسانه را تعریف یا اجرا کند. این طوری از دیگران برای تماشا و شنیدن دعوت می‌کند. اگر این کار را عامل بی‌نظمی می‌دانید، زمان‌های خاصی برای اتفاق افتادش در نظر بگیرید.

نقد بنویسند یا کشوی کوچکی در کنار قفسه کتاب‌ها داشته باشید که بچه‌ها بتوانند آزادانه نظراتشان را بنویسند.

تابلوی پیغام‌ها: من اینجا بودم، تو کجا بودی؟

یادگرفتن خواندن، بزرگ و هیجان‌انگیز است. شما می‌توانید جایی برای نوشتن پیغام‌های روزانه و اطلاعات‌های خاص کنار بگذارید. درست مانند دفتر کار که یک تابلو برای آگهی و پیغام‌های شخصی به نام کارکنان وجود دارد. اگر چنین چیزی داشته باشید، مردم حتماً آن استفاده می‌کنند. پدر و مادرها را تشویق کنید که وقتی بچه‌ها دنبال کتاب می‌گردند، به نام آنها پیغام بگذارند و آنها را تشویق کنند. این هم راه جالب دیگری برای عادت کردن به مطالعه است.

داستان بی‌پایان

می‌توانید در کلاسوری در کتابخانه، داستانی دنباله‌دار را چسبانیید. هر روز یک جمله یا یک پاراگراف بنویسید و بگذارید بچه‌ها ادامه داستان را خودشان تصور کرده و اضافه کنند.

گوشه شعر و داستان

کتابدارها هم می‌توانند یک گوشه از کتابخانه را به فضای کاری تبدیل کنند تا بچه‌ها برای خواندن یک کتاب مصور یا یک شعر به آنجا بروند.

تنها چیزی که لازم دارید، صندلی، تابلو و زنگی کوچک است. از زنگ وقتی استفاده می‌کنید که کسی خواهد یک داستان

ترجمه: سیاوش ظریفی

اگر می‌خواهید کودک، کاری را انجام دهد، اول باید خودتان آن را انجام بدهید!

هر کسی که با بچه‌ها کار می‌کند، می‌داند که ما امروزه با موانع توجه بسیاری رو به رو هستیم. نه فقط حضور مسلط تلویزیون، که فعالیت‌های اضافه بی‌پایان بعد از مدرسه، تکالیف مدرسه و...

زندگی بچه‌ها را پر کرده است. در عین حال ما باید بتوانیم خواندن کلمات و ادبیات را برای بچه‌ها سرگرم‌کننده و جذاب کنیم. اولین کلید این کار این است که خودتان هیجان‌زده باشید. یکی از پیشنهادهای ما این است که در حال خواندن غافلگیر شوید! آیا تا به حال کسی را ندیده‌اید که به طور عمیق در کتاب فرورفته است؟ شک دارم که با دیدن این صحنه توانسته باشید خودتان را نگه دارید و پرسیده‌اید: «بخشید، داری چی می‌خونی؟» بگذارید بچه‌ها هم همین طور شما را ببینند و غافلگیر شوند. اگر فرصتی برای خواندن دارید، حتماً این کار را در جایی انجام دهید که همه شما را ببینند!

این روزها چه می‌خوانی؟

از بچه‌ها پرسید چه کتابی می‌خوانند و این کار را زیاد بکنید. وقتی خود من بچه بودم، در حسرت بحث کردن درباره کتاب‌ها بودم. دوست داشتم کتاب بخوانم اما نمی‌توانستم و جالب نبود درباره‌اش با دوستانم حرف بزنم. برای همین برای کسانی که به خواندن علاقه‌نشان می‌داند، به‌خصوص بزرگسالان، ارزش زیادی قابل بودم.

آفرینش فضا

بچه‌ها برای خواندن به مکان‌های امن و راحت عشق می‌ورزند. بعضی‌ها دوست دارند زیر اشیا دراز بکشند. من می‌دانم که فضا و جا اغلب کم هم هست اما اگر می‌توانید مکانی در کلاس یا کتابخانه کنار بگذارید تا بچه‌ها برای خواندن در آنجا آزاد باشند. صندلی‌های نرم یا حتی وسایلی مانند چادر اسباب بازی عالی هستند. شاید بتوانید از کسی خواهش کنید که این ساخت و ساز‌ها را برایتان انجام بدهد. لاف از آنها سوال کنید!

نگاهی جدید به نمایشگاه

همیشه تعدادی نمایشگاه فصلی وجود دارد اما شما هم می‌توانید نمایشگاه‌های متفاوتی داشته باشید. می‌توانید کلکسیون‌ی از کتاب‌ها را به بچه‌ها بدهید تا درباره آنها

من کی هستم؟

کسانی که ذوق تئاتر بازی کردن دارند می‌توانند با لباس میدل بچه‌ها را به ذوق بیاورند. این لباس میدل می‌تواند بسیار ساده باشد. کلید کار در صحنی است که می‌کنید. شما باید سر نخبایی به بچه‌ها بدهید تا حدس بزنند شما کدام شخصیت از کدام کتاب هستید، ممکن است بچه‌ها حدس‌شان را روی برگه‌ای بنویسند و اگر درست حدس زده باشند، جایزه بگیرند. شما باید به خوبی به داستان مسلط باشید و اگر شخصیت‌های فرعی را انتخاب کنید، بازی جالب‌تری شود.

پیشنهادهای من اینها هستند: لباس آرمی‌شاه برای بازی ماری کوری؛ یک ردای سیاه برای استادی در داستان هری پاتر.

من وقت ندارم

اگر وقت زیادی ندارید یا در زمان‌های کوتاه با بچه‌ها در تماس هستید باید از راه‌های سریع‌تری استفاده کنید. پیشنهاد خوبی در این باره معماها و واقعیات باورنکردنی است. همیشه چنین کتاب‌هایی در کتابخانه وجود دارد. شما می‌توانید آنها را در میز امات نگه دارید و آماده باشید که هر روز واقعیتی جالب یا معمايي به بچه‌ها ارائه کنید. منبع: Studyweb.com

کرم ترک پا پیتیس

در ترکیبات کرم ترک پا پیتیس مواد اولیه مفید و موثری بشرح ذیل وجود دارند که در پیشگیری از ایجاد زبری، بینه و ترک در پوست بسیار سودمند است و در صورت وجود ترک و شقاق در پوست به تدریج آنها را از بین می برد .

۱) اسکوالن (عصاره جگر کوسه): علاوه بر تامین اکسیژن مورد نیاز ، میزان نفوذ مواد به درون پوست را نیز بطور قابل ملاحظه ای افزایش می دهد .

۲) کلسترول ؛ در چربی طبیعی پوست وجود دارد . این ماده باعث میشد پوست حالت انعطاف و کشسانی خود را حفظ کند .

۳) دکسپانتنول (سازنده ویتامین B5): این ویتامین نقش بسیار مهم و اساسی را در رشد و عملکرد بعهده دارد همچنین در ترمیم زخمها بسیار موثر می باشد .

۴) ویتامین E: این ویتامین بعنوان یک آنتی اکسیدان سبب افزایش میزان جذب فراورده به داخل پوست می شود و در نتیجه ترمیم و بازسازی پوست بهتر و سریعتر انجام می گردد.

۵) آلاآتوین: بعنوان یکی از مواد مهم و اصلی التیام بخش پوست شناخته شده است و خاصیت ضدالتهابی قوی دارد .

۱) باپاشنه پوش طبی محافظ

۲) بدون پاشنه پوش

جهت درمان و پیشگیری از ترک، بینه، زبری و شقاق، پاشنه با زانو و آرنج

جوی ویتامین Pro vit-B5 E و کلسترول

تلفن روابط عمومی: ۲۲۸۶۹۶۴۴ صندوق پستی: ۱۱۶۵۰-۱۶۳۱۵