

می‌بویم گسوانت را  
تا فرشته‌ها حسودی کنند.  
شانه می‌زنم موهایت را  
تا حوری‌ها سرک بکشند از بهشت برای تماشا.  
شعر می‌گویم برای تو  
تا کلمات کیف کنند  
مست شوند  
بمیرند...

### مصطفی مستور



## ادبی و هنری

### ماهی کوچولوی ترسو

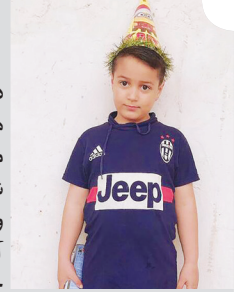
در آبیگری کوچک ماهی کوچولوی زندگی می‌کرد که خیلی ترسو بود. او هیچ وقت از آبیگری دور نمی‌شد و با ماهی‌های دیگر شنا نمی‌کرد. برای همین دوستی هم نداشت. یکروز که پدر و مادرش برای پیدا کردن غذا از آبیگری دور شده بودند؛ یک مار ماهی بزرگ به سمت ماهی کوچولو آمد که او را بخورد. ماهی کوچولو از ترس پا به فرار گذاشت و شنا کرد و خودش را از دست مار ماهی نجات داد و به آن سوی آبیگری رفت و ماهی‌های دیگر را دید. ماهی‌ها تعجب کردند که ماهی کوچولو چطور تنهایی شنا کرده و به پیش آبیگری رفته و با ماهی کوچولو دوست شدند. بعد از آن روز دیگر ماهی کوچولو هر روز به شنا می‌رفت و پدر و مادر ماهی کوچولو از اینکه بچه شجاعی داشتند خوشحال بودند.



### مهرم غلامی

### قابلمه غرغرو

در آشپزخانه ما قابلمه کوچکی هست که هر وقت مادرم می‌خواهد در آن غذا بپزد شروع به غرغر کردن می‌کند و برای همین غذاهایی که در آن پخته می‌شود هیچ‌وقت خوشمزه نیست. یک روز که قابلمه غرغرو کنار آشپزخانه نشسته بود شروع به گریه کرد. قابلمه‌های دیگر به او گفتند: چرا گریه می‌کنی؟ او گفت: چون بدنم روی آتش داغ میشه تا غذا پخته بشه و بعدش هم کسی اون رو نمی‌خوره. قابلمه‌های دیگر به او گفتند: اگر ایقدر غرغر نکنی، غذاهایی که در تو پخته میشه خوشمزه میشه و همه دوست‌دارن از اونا بخورن. قابلمه تصمیم گرفت که دیگر غرغر نکند و از آن روز به بعد غذا در آن خوشمزه شد و ما همه از غذایش خوردیم.



### ارمین بلاغی نژاد

### آقای بوبو و شام شاهانه

در شهر سمرقند شاه ثروتمندی زندگی می‌کرد. شاه یک روز تصمیم گرفت مهمانی بزرگی بر پا کند و همه بزرگان شهر را دعوت کند خیر این مهمانی گوش به گوش شد تا به بوبو رسید بوبو از شنیدن این خبر خوشحال شد و پیش خودش گفت: خب من هم بزرگ شهر هستم و سریع خود را برای آن مهمانی آماده کرد. روز موعود فرا رسید. بوبو لباس بلندی پوشید و رفت سراغ شلوار کوتاهش و سپس کلاه سوراخ سوراخش را پوشید وقتی می‌خواست جورابش دید که جورابش سوراخ است با خودش گفت: مگر می‌شود با جوراب سوراخ به مهمانی رفت؟ پس با نخ و سوزن جورابش را دوخت وقتی کارش تمام شد خواست جورابش را بپوشد دید که جورابش سوراخ است با خودش گفت: مگر می‌شود با جوراب سوراخ به مهمانی رفت؟ پس با نخ و سوزن بوبو گفت: ای داد بیداد! باید با قیچی جورابم را از شلوارم جدا کنم. بوبو بیچاره شلوارش را سوراخ کرده بود؛ اما خوشحال بود چون دیگر جورابش سوراخ نبود. بوبو به سمت قصر شاه حرکت کرد. اما سربازان شاه او را به قصر راه ندادند و گفتند: در قصر شاه جای احمق‌هایی مثل تو نیست. اما بوبو ناامید نشد و از لابه لای همان‌ها خود را به داخل قصر کشاند. بوبو از دیدن آن سفره شاهانه تعجب کرد. بزرگان شهر هم از دیدن بوبو تعجب کردند. سر میز شام بوبو از دیدن این همه غذاهای متنوع هیجان‌زده شد. چشمش به ظرفی افتاد رفت تا آن را بخورد؛ اما دید که غذای توی ظرف از ترس دارد می‌لرزد، بوبو هم از آن ترسید و یکدفعه آن را به سمت یکی از مهمانان پرت کرد. آن مهمان هم از کار بوبو عصبانی شد و ظرف میوه را به سمت بوبو پرتاب کرد. اما ظرف میوه به‌صورت مهمان دیگری خورد. این طوری شد که مهمانی مجلل شاه با کارهای احمقانه بوبو به هم ریخت و هیچکس از شام شاهانه لذت نبرد.



### نیایش محمدی

سید سید شکوفه بهار و گل و غنچه رودخونه‌های شر شر دشت از چمن شده پر حیوانی رنگارنگ دنیا رو کرده قشنگ هر کی به جایی داره مشغول کار و باره برنده پر می‌زنه با نوک به در می‌زنه خروسه با قوقولی گفت پاشو آی تیلی همه با هم می‌خونیم درد و غمو می‌رونیم خدا تو بهترینی برام عزیزترینی



### تقدیر از نویسنده منتخب داستان کوتاه دانش آموز نیایش محمدی عضو انجمن ادبی چکاوک

نیایش محمدی دانش آموز کلاس سوم دبستان که طی دو سال گذشته عضو فعال انجمن ادبی چکاوک بوده و داستان‌های زیادی را همراه با نقاشی در خصوص موضوعات انتخابی داستان‌هایش به این انجمن ارائه نموده است؛ در بهمن ماه سال گذشته به‌عنوان نویسنده منتخب داستان کوتاه از بین دانش‌آموزان عضو انجمن ادبی چکاوک از استان‌های فارس و یزد برگزیده و در همایش ۱۱ بهمن در تالار آزادی شهر شیراز توسط اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس، اداره کل آموزش و پرورش فارس، رئیس اداره آموزش و پرورش ناحیه ۱ شیراز، دبیر انجمن اهل قلم فارس و دبیر انجمن ادبی چکاوک مورد تقدیر قرار گرفت. در هفته گذشته در مراسمی با عنوان جشن توانمندی رشد اجتماعی فرشته‌های باغ آفرینش که با کوشش مدیریت فهیم و کادر زحمتکش دبستان مهر وطن در تالار همایش‌های شهری شیراز برگزار گردید بار دیگر از این دانش‌آموز پر تلاش توسط مدیریت دبستان جمیله موسوی تقدیر به عمل آمد. لازم به ذکر است در این مراسم دو لوح سپاس از طرف اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان یزد، رئیس اداره آموزش و پرورش ناحیه ۴ شیراز و همچنین مدیریت پژوهش‌های دانش‌آموزی دختر حساسی این ناحیه به دانش‌آموز منتخب نویسنده داستان کوتاه نیایش محمدی اهدا گردید.



**منتظر داستان و اشعار شما هستیم**  
لطفاً مطالب خود را با درج شماره تلفن به دفتر روزنامه یا آدرس الکترونیکی ذیل ارسال نمایید. ضمناً روزنامه در ویرایش مطالب ارسال، آزاد است و مطالب ارسال برگشت داده نمی‌شود.  
toloudaily@gmail.com  
کارشناس (این شماره) سرویس ادبی-هنری: **محمد رضا عسگری**



### کلاغ‌های خوش خیال

روزی روزگاری کشاورزی می‌خواست گندم بکارد؛ اما کلاغ‌ها نمی‌گذاشتند تا او گندم‌هایش را بکارد؛ ناگهان فکری کرد و رفت مترسکی ساخت و در مزرعه‌اش گذاشت. کلاغ‌ها تعجب کردند و با خودشان گفتند: این دیگه چیه؟ چرا کشاورز اینو اینجا گذاشته؟ کلاغ‌ها ترسیدند و رفتند. مدت‌ها بعد که آمدند دیدند گندم‌های مزرعه کشاورز بلند و سرسبز شده، کلاغ‌ها با خوشحالی رفتند سراغ گندم‌ها همین که مقداری از گندم‌ها را خوردند حالشان بد شد و به زمین افتادند. کشاورز خندید و گفت: من گندم‌ها رو سو پاشی کرده بودم، فکر کردین به این راحتی می‌ذارم حاصل زحمتم رو بخورید.

### مهدی ازمینی رئیس

# سلامت

## نخوهی صحیح ششور کشیدن مو

روی موهایتان حرکت دهید و متمرکز نگه ندارید. حرارت متمرکز ششور روی موهایتان به آن آسیب خواهد زد. برای اینکه ساقه موهایتان در اثر باد ششور نسوزد، پس از ششور کشیدن هر بخش از موهایتان چند ثانیه صبر کنید تا آن بخش از موهایتان خنک شود سپس دوباره کار خود را تکرار کنید.

**حجم‌دهی موها با ششور**  
اگر دوست دارید موهایتان حجم پیدا کنند، باید در خلاف جهت رویش ریشه موهایتان ششور کنید. برای این کار یک بخش کوچک از موهایتان را انتخاب کنید، آن بخش را دور برس ششور بپیچید و برخلاف جهت ریشه موهایتان بکشید و هم‌زمان ششور را هم روی آن بگیرید.

**نحوه تقسیم‌بندی مو برای ششور کردن**  
در این شیوه، پیش از شروع براشینگ، موها به ۶ دسته تقسیم می‌شود: چتری، پهلوی راست، پهلوی چپ، مرکز سر، پشت سر، و پیش سر.

– برای تقسیم‌بندی موهای پیشانی لازم است از شکستگی ابرو تا شکستگی ابروی دیگر را تا پایین سر جدا کنید.  
– سپس به صورت عمودی، موهای سمت راست لاله گوش بالایی را خود تا مرکز سر جدا کنید.  
– به همین ترتیب به صورت عمودی، موهای سمت چپ لاله گوش بالایی خود را تا مرکز سر جدا کنید.  
– قسمت سمت راست بالای سر را به سمت چپ ادامه داده و تا مرکز سر موها را جدا کنید.  
– قسمت سمت چپ بالای سر را به سمت راست ادامه داده و موهای آن را نیز جدا کنید.  
– همین تقسیم‌بندی را برای پس سر و پشت سر نیز رعایت کنید.

به یاد داشته باشید که هرچه موهایتان پر حجم‌تر و بیشتر باشد به تعداد تقسیم‌بندی‌ها اضافه خواهد شد.



ششور کشیدن شیوه پرکاربرد و رایجی برای خشک کردن و فرم‌دهی و یا به اصطلاح براشینگ مو است. اما ششور کردن مو هم اصول خودش را دارد و در صورت عدم رعایت آن نه تنها باعث سلامت و زیبایی موها نخواهد شد؛ بلکه عوارضی چون وز شدن و شکنندگی مو و همچنین حالت فرمی نامناسب به موهایتان خواهد بخشید. می‌توانید از برس‌های کم قطرتر برای صحیح ششور کردن مو و اصول تقسیم‌بندی مو برای ششور کشیدن را بدانید.

**برس مناسب برای ششور کردن مو**  
برای خشک کردن موهایتان با ششور از یک برس کمک بگیرید. استفاده از برس برای خشک کردن و حالت دادن به موها وقت کمتری از شما خواهد گرفت و در نهایت موهایتان بهتر مرتب شده و فرم می‌گیرند.

بهترین برس، برای خشک کردن موها برسی بزرگ و گرد است. این برس پس از ششور کشیدن بهترین حجم و حالت را به موهایتان خواهد بخشید. می‌توانید از برس‌های کم قطرتر برای مرتب کردن و ششور کشیدن موهای چتریتان استفاده کنید.

**محافظت از موها در برابر گرمای ششور**  
همیشه قبل از استفاده کردن از ششور یا وسایل مشابه، از اسپری یا کرم محافظ استفاده کنید؛ زیرا این ماده مانعی بین مو و ششور ایجاد می‌کند و در نتیجه آسیب‌دیدگی را به حداقل می‌رساند.

**تنظیم درجه ششور**  
برای اینکه موهایتان را براق کنید، ششور را روی باد گرم تنظیم کنید. اگر ششور را طوری تنظیم کنید که باد سرد تولید کند، روغن‌ها، ژل و سایر فرآورده‌هایی که برای فرم دادن موهایتان استفاده کرده‌اید به طور یکدست روی موهایتان پخش نخواهد شد.

**حرکت ششور**  
– موها برای کشیدن ششور باید مرطوب و یا نیمه خشک باشد. اگر ششور را روی موهای کاملاً خیس بکشید باعث وز شدن مو و اگر موهایتان کاملاً خشک باشد نمی‌توانید به راحتی به آن‌ها حالت دلخواهتان را دهید.  
– موها را با استفاده از برس، به چند بخش تقسیم کنید و ششور را بافاصله از مو نگه دارید. برای این کار ۵ یا ۶ دسته از موهای خود را به صورت مورب، عمودی یا افقی از یکدیگر جدا کنید و سپس موها را ششور یا براشینگ نمایید.  
– برای اینکه موهایتان کمتر آسیب ببینند، بهتر است سر مخصوص پخش حرارت و باد ششور را بر سر لوله آن نصب کنید.  
– موهایتان را به دور برس ششور بپیچید و سپس در حالی که ششور را روی آن گرفته‌اید، به آرامی موها را از برس باز کنید.  
– هنگام استفاده از ششور آن را همیشه

## آیا واقعاً افراد متضاد جذب یکدیگر می‌شوند؟



متضادها همدیگر را جذب می‌کنند و موافق‌ها همدیگر را دفع می‌کنند. وقتی صحبت در مورد مغناطیس باشد، این اصل بدیهی است. اما آیا این مسئله در روابط عاشقانه نیز صادق است؟ تحقیقات جدید حاکی از این است که وقتی حرف از قلب است، مسئله پیچیده می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد که افراد احتمالاً به روابط عاشقانه‌ای جذب می‌شوند و آن را دنبال می‌کنند که طرف مقابل از نظر طیف گسترده‌ای از ویژگی‌های شخصیتی از جمله سن، دین، جهت‌گیری سیاسی و برخی جنبه‌های خاص هوش، بیشتر شبیه آنها هستند.

در یک مقاله پژوهشی که اوایل امسال منتشر شد، یک تیم اقتصادی بین‌المللی دریافتند که افراد تحصیل کرده تمایل دارند با افراد تحصیل کرده ازدواج کنند، در حالی که افراد با تحصیلات رسمی پایین‌تر تمایل دارند با همسری با سطح تحصیلات خود ازدواج کنند.

به طور کلی، کیوتو با کیوتو روابط عاشقانه دارد. اما آیا آنها در روابط خود شادتر هستند؟ پرسش کنجکاوانه‌ای است که در یک مطالعه جدید توسط پژوهشگران -ناتان هادسون و کریس فریلی- بررسی شده است. به طور خاص آن‌ها می‌خواهند بررسی کنند که آیا همسرانی که از نظر شخصیتی بیشتر شبیه به هم هستند، بیشتر از کسانی که شبیه به هم نیستند، رضایت دارند.

بنابراین آنچه پژوهشگران انجام دادند به این قرار است: آن‌ها همسرانی را در نظر گرفتند و پنج بار در یک دوره یک ساله (حدوداً هر دو ماه یکبار)، مجموعه‌ای تست به آنها دادند. زمانی که مطالعه آغاز شد، ۱۷۴ زوج بودند که سن بیشتر آنها بین ۱۸ تا ۲۵ سال بود. مدت رابطه در ابتدای مطالعه متفاوت بود، از کمتر از یک ماه تا هفت سال، با متوسط حدود ۱۷ ماه.

هادسون و فریلی برای ارزیابی شباهت، از تست «پنج عامل بزرگ شخصیت» استفاده کردند. شرکت کنندگان، خود و همسر خود را از نظر برون‌گرایی، سازگاری، وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی (متضاد نوروزگرایی)، و بازیودن نسبت به تجربه ارزیابی کردند. آن‌ها ابزار رضایت از رابطه را نیز تکمیل کردند.

از پردازش اعداد، نتایج جالبی آشکار شد. همسرانی که از نظر سازگاری همسان بودند و از نظر ثبات هیجانی تا حدی شبیه بودند، از روابط خود رضایت بیشتری داشتند.

در مقابل، اشتراک در عوامل برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و بازی بودن رضایت از رابطه را پیش‌بینی نکرد؛ بنابراین تشابه عوامل شخصیتی الزاماً به معنی این نیست که رابطه رضایت‌بخش‌تر است. اما هادسون و فریلی تحقیقات خود را یک گام جلوتر بردند. با توجه به اینکه اساساً دل‌بستگی، چگونگی عملکرد افراد در روابط عاشقانه را شکل می‌دهد، آن‌ها در نظر داشتند این مسئله را بررسی کنند که آیا سبک دل‌بستگی بزرگسالان بر رابطه‌ی بین شباهت همسران و رضایت از رابطه تأثیر دارد؟ (شرکت کنندگان پرسشنامه دل‌بستگی را نیز تکمیل کردند).

دل‌بستگی با توجه ویژه و پاسخگو و در دسترس بودن، از رابطه بین نوزاد و مراقبتش شکل می‌گیرد. تأثیرات دل‌بستگی اولیه گسترده است؛ همزمان با بزرگ شدن ما، نوع و چگونگی درک خود و دیگران را شکل می‌دهد. به طور گسترده، کسانی که مراقبت اولیه عاشقانه و باثباتی را تجربه می‌کنند، «دل‌بستگی ایمن» را شکل می‌دهند، اما آنهایی که مراقبت خشن و یا بی‌ثباتی را دریافت می‌کنند، «سبک ناایمن» را شکل می‌دهند. سبک

ناایمن به دو نوع تقسیم می‌شود: کسانی که دل‌بستگی اجتنابی دارند، معتقدند که دیگران به نیازهای آنها پاسخ نمی‌دهند و بر همین اساس نگاه منفی به دیگران دارند. آن‌ها تمایل دارند که از صمیمیت بپرهیزند و اگر همسر آنها بسیار به آنها نزدیک شود احساس ناراحتی می‌کنند.

برعکس، ذهن کسانی که سبک دل‌بستگی اضطرابی دارند، همیشه مشغول این است که چقدر دیگران به او نزدیک هستند و نگرش منفی نسبت به خود دارند. آن‌ها در روابط خود با دیگران همیشه در جست‌وجوی صمیمیت و تماس با دیگران هستند و اغلب در روابط می‌توانند بیزار کننده یا «نیازمند» باشند. افراد با دل‌بستگی ایمن از نظر سبک دل‌بستگی اجتنابی و اضطرابی در سطح پایین هستند و سطوح بالایی از سازگاری را در روابط خود نشان می‌دهند.

نتایج درخورد توجه بود. به نظر می‌رسد افراد با سطح بالای اجتناب، زمانی بیشترین رضایت را از روابط خود دارند که شخصیت طرف مقابل تا اندازه‌ای شبیه آنها باشد.

پژوهشگران این یافته‌ها را احتمالاً بیانگر سطحی از انتقال مقابل می‌دانند که افراد اجتنابی با آن راحت هستند.

از سوی دیگر، تعادل مطلوب بین شباهت‌ها و تفاوت‌ها به افراد اجتنابی کمک می‌کند صمیمیت را دور نگه دارند. اما برای افراد بسیار مضطرب، داستان متفاوت است. آن‌ها بیشترین میزان رضایت از رابطه را با همسری تجربه می‌کنند که بسیار با آنها شبیه یا بسیار متفاوت است. هادسون و فریلی گمان می‌کنند که شباهت، احساس «یکانگی» به افراد مضطرب می‌دهد که در تعامل با افراد مهم زندگی خواهان آن هستند، در حالی که تفاوت، احساس «وابستگی» به همسر را ایجاد می‌کند. بنابر گفته این پژوهشگران، داشتن همسری متفاوت، برای افراد با سبک دل‌بستگی مضطرب، راهی برای جبران کمبودهای آنهاست.

با این همه، آیا متضادها همدیگر را جذب می‌کنند؟ بار دیگر باید گفت که این مسئله پیچیده است. اما یک دیدگاه در اینجا وجود دارد؛ همیشه گفته شده است که شادترین همسران هم هیچگاه شخصیت یکسانی ندارند. نکته مهم این است که آنها بهترین درک را از تفاوت‌های یکدیگر دارند. شاید این مشاهده زیرکانه، خوراکی برای مطالعه‌ای در آینده باشد.