

به نام خداوند پیشی و ماه



مجله‌ای برای ۸ تا ۱۴ ساله‌ها، شماره‌ی ۱۵،  
آبان ۱۴۰۳، ۱۹۰ هزار تومان

دُم‌دبیر:

قوطی کنسرویان

نویسندگان و مترجمان:

قوطی کنسرویان

سارا امان‌پور، طنین انصاری، مرتضی باغخانی، کیمیا  
براتی، یسنا بیدگلی، هدا توکلی، فائزه جعفری، جیران  
جلالی، شهلا جوشقانی، لیلا جوشقانی، آیدا حق‌نژاد،  
آیدین رهبران، پانیز زاده‌گل، آوی ساپیری، هستی  
سلیمانی‌نیا، آنیل سیدصدری، سیدنوید سیدعلی‌اکبر،  
زهرا شاهی، هدا عسگری، حسین فدایی‌حسین، هدیه  
کازرونی، دنیا کاسبی، جاستین مک‌کوری مارتین، ندا  
منعم، اعظم مهدوی، جسیکا یانگ

و

شبدر سیاه، نانا و تنبل قهرمان

صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول: علی عسگری

سردبیر: سیدنوید سیدعلی‌اکبر

دستیار سردبیر و مدیر داخلی: لیلا جوشقانی

مدیر هنری: علی بخشی

ویراستار: الهام رضوی

تصویر روی جلد:

کوثر ارجمند

تصویرگران:

فریناز سلیمانی، گلنوش معینی، یلدا راسخی،  
گلنوش ستوده، ویدا کریمی، جیمز بارکس،  
سپیده حسن‌زاده، زهرا اسدی، زهره اسدی،  
کوثر ارجمند، ثریا مختاری، غزاله باروتیان،  
فاطمه زمانه‌رو

طراح کاراکترهای مجله: فریناز سلیمانی

دی ۱۴۰۳ منتظر

شماره‌ی بعدی

مجله‌ی هوپا

باشید.

■ هرگونه استفاده از متن یا تصویر  
مجله، فقط برای نقد و معرفی و در  
قالب بخش‌هایی از آن مجاز است.

■ برای ارتباط با مجله، فقط با  
شماره‌تلفن ثابت تماس بگیرید.

■ داستان‌ها و دیگر نوشته‌های خود را  
از طریق تلگرام یا ایمیل برای ما ارسال  
کنید.

مجله‌ی هوپا در

انتخاب، ویرایش و

تصویرسازی مطالب

ارسالی آزاد است.

نشانی: تهران، میدان فاطمی، ابتدای خیابان بیستون،

کوچه‌ی دوم الف، پلاک ۹، طبقه‌ی چهار، نشر هوپا

کدپستی: ۱۴۳۱۶۵۳۷۸۵

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۴۶۱۵ - داخلی ۵۰۳

ایمیل: mag@hoopa.ir

تلگرام (برای ارسال آثار و ارتباط): ۰۹۰۱۰۱۱۶۷۶۸

تلگرام (برای اشتراک): ۰۹۳۷۰۹۳۴۴۳۹

کانال تلگرام: hoopamag

سایت: mag.hoopa.ir

اینستاگرام مجله: hoopamag

اینستاگرام هوپا: hoopa\_publication

مدیر چاپ: سینا برازوان

لیتوگرافی، چاپ:

نوید نواندیش



فهرست



یادداشت  
مردم دبیر

۴



نویسندگان  
قرآ

۲۱

پیتزای هیولاساز  
سانتافه‌ی مریخی  
عاشقانه‌های دزد دریایی سابق  
تله‌پورت در زنگ ورزش



۱۶

چگونه داستان‌هایمان را در سطل  
آشغال ببنداریم؟



دنیای  
قدیم قدیم قدیم

۹

معبد شانولین مدرسه‌ی آینه‌ها



جیبی  
جوانگرد

۳۸

شهر گندهای کلوچهای



نمایش فانه

۳۲

عنکبوتلا



کتاب فانه‌ی نانا

۲۸

سفر به قطب با سورتهمی غیرسگی



کاردستی  
پاهستی

۵۹

ماهی سیدی کوچولو



کمیک  
اسدتریک

۴۸

کی هوو هوو کرد؟

نشانهای  
کره‌ی زمین

۴۴

آشغال‌های مدرسه‌ساز

خدیجه  
خیال بافی

۶۸



خرس‌ها لبخند نمی‌زنند

۶۵

Words  
of the  
World



همستر مشق‌خور و آدم‌فضایی دزد

پاکت‌نامه‌ها  
چغندر پسته‌ای

۶۱



از آلبالوی تنها به سوسک سیاه

آشپزی با  
بومب

۷۶



سوشی خیار

ننبل  
فهرمان

۷۱



دکترای زامبی‌شناسی از دانشگاه ونگارد



داستان  
دنیاله‌دار

۸۱

۶. بمب ساعتی و پری دریایی برج خلیفه



مأمور  
و پزوه

۷۸

عاقبت یک میمون تحصیل‌کرده

میوکست  
بومب

۱۰۲



علاءالدین و غول چراغ جادو

بومب  
لاک‌رام

۹۶



نیولا خوبون

میژردو  
صندلی‌های  
مربع

۸۸



کلاس‌های باکلاس

رفقا، کیوارگرو با گوشه تون  
اسکن کنید و نظر تون رو در باره ی  
متن و تصویرهای مجله بگین.  
من شماره پهنکولی نشستم در ۳  
می فونم نشون.

یادداشت  
دم دبیر

تصویرگر: فریناز سلیمانی



سلام رفقا، من دوباره اومدم! بنز همه ی  
گره خیابونی های خوف و خفن شهر:  
قووووووی کنسرویاااااااااا!  
اومدم که تو یه شماره ی دیگه از مجله کنار هم باشیم.  
ولی اول بگین ببینم، اگه گفتین قوطی کنسرویان چند  
تا جون داره؟

خب، راستش ما گربه ها هفت تا جون داریم. اما...  
من یکی از جون های عزیزم رو توی مدرسه به باد فنا  
دادم رفت. حالا ماجراش رو براتون تعریف می کنم،  
قصه اش مفصله. برای همین، گفتم تم این شماره ی  
مجله رو بذاریم «مدرسه»!

قبل از هر چیزی باید بدونین که ما گربه ها شب ها  
می ریم مدرسه. ساعت ۱۱ شب مدرسه مون باز می شه  
تا ۵ صبح. یه ضرب المثل گربه ای خیلی قدیمی  
داریم که می گه: «خنجولی به مکتب نمی رفت، وقتی  
می رفت صبح ها می رفت!»

در افسانه های گربه سانی اومده که خنجولی یه گربه ی  
خیلی خشن بود که از بس دعوا کرده بود، صورتش  
پر از جای خنج بود. خیلی شاگرد تنبلی بود. شب ها  
می رفت دعوا و کوبیده می زد، صبح که مکتب گربه ها

تموم می شد، می رفت سر کلاس. ولی کلاس کجا بود  
رفیق؟! زنگ خورده بود و صبح شده بود و همه ی  
بچه گربه های دیگه رفته بودن توی آفتاب لم داده  
بودن و خواب هفت میوشاه می دیدن. همین شد  
که خنجولی بی سواد موند. ولی خب با این که سواد  
نداشت، کارهای بزرگی کرد که جاش این جا نیست  
بگم. فقط بدونین که مخترع چند تا از تکنیک های  
مهم ورزش «موش» همین خنجولی خودمونه! (موشو  
همون ووشوی شماهاست به علاوه ی تکنیک های  
موش گیری گربه ها.)

داشتم چی می گفتم؟ آهان! مدرسه ی گربه ها!  
بله، ساعت ۱۱ شب که زنگوله ی مدرسه مون می خوره،  
ما همگی باید خیلی مؤدب کنار هم وایسیم و  
دم هامون رو به حالت خبردار خوش حال بگیریم بالا!



یه بار که من اوقاتم تلخ بود، دُمم پایین بود، آقای دُمپرور دُم گوشم مثل سگ واقواق کرد. جوری گُرخیدم که تندی دُمم رو گرفتم بالا. همچنین مدرسه‌های خوفناکی داشتیم اون قدیم‌ها. تازه، می‌گفتن مدرسه یه سیاه‌چاله داره که یه سگ سه‌کله توش زندگی می‌کنه! هی ما رو می‌ترسوندن. ولی خب، همه‌چیز مدرسه بد نبود که. اتفاقاً خیلی هم باحال بود، من کلی خاطره‌ی خوب هم دارم از مدرسه. بذارین درس‌هایی رو که داشتیم براتون بگم:

### ورزش و آمادگی جسمانی: چند تا ورزش مختلف داشتیم ما. یکی همون موشو

بود که قبلاً گفتم چیه. ورزش بعدی «میوبال» بود که من عاشقش بودم. یه توپ پشمالو داشتیم که میومیو می‌کرد! هر تیم باید این توپ پشمالو رو می‌نداخت توی دروازه‌ی حریف. استفاده از دست و پا و دم و گوش و کله و دهن و پنچول و سیبل و همه‌چی هم آزاد بود. من توی این ورزش خیلی خفن بودم. اسم ورزش‌های دیگه‌مون اینا بود: «بدمیونتون»، «چَنگ‌چونگ»، «دومیودانی» و...

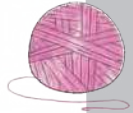
**دیوارنوردی:** یاد می‌گرفتیم روی دیوارهای باریک و لبه‌ی پرتگاه‌ها و شاخه‌ی درخت‌ها راه بریم و باید با سیبل و دُم تعادلمون رو حفظ می‌کردیم.

**شکار:** شکار گنجشک و موش و پرنده‌های کوچولو و سوسک و از این جور چیزای خوش‌مزه رو یاد می‌گرفتیم که من عاشقش بودم!

**تاریخ:** تاریخ باستانی و معاصر گربه‌ای خودمون رو می‌خوندیم. من عاشق بیری‌خان، گربه‌ی ناصرالدین‌شاه قاجار بودم. خیلی خفن بوده. یادم باشه بعداً یه چند تا خاطره‌ی میوانگیز براتون تعریف کنم ازش.

**جوب‌شناسی:** که خیلی خوابالوکننده بود. باید نقشه‌ی جوب‌ها رو حفظ می‌کردیم؛ این‌که چه جوبی به چه جوبی می‌ریزه، جهت آب تو هر جوب کدوم وره و از این جور چیزهای خسته‌کننده!

**نازدرمانی:** تو این درس بامزه باید یاد می‌گرفتیم چه جوری خودمون رو ناز و ملوس کنیم. کجا‌های بدنمون اگه ناز بشن، بیشتر خوشمون می‌آد (مثل زیرگردن و پشت گوش‌ها)، که من توی این درس فوق‌العاده بودم. هنوز هم هستم. توی کل کره‌ی زمین آدمی وجود نداره از کنار من رد بشه و نازم نکنه، انقدر که توی این درس فوق‌العاده‌ام!



حالا کارنامه‌ام رو می‌ذارم براتون، خودتون می‌فهمین درس‌های دیگه چه چیزهایی بوده. زنگ‌های تفریح هم «نون بیار موش بیر» و «گره‌به‌هوا» و «موش یا پوچ» بازی می‌کردیم.

پیشی‌آموز: قوطی کنسرویان

کارنامه‌ی پیشی‌دبستانی - رشته‌ی گره‌های خیابانی

عنوان درس	نمره‌ی نیم‌سال اول	نمره‌ی نیم‌سال دوم	توضیحات
میوخوانی	۱۵	۱۶/۲۵	نیاز به میوی بیشتر
شکار مقدماتی (شناخت شکارهای مجاز)	۱۸	۱۹	عالی
ورزش و آمادگی جسمانی	۱۵	۱۶	نیاز به ورجه‌وورجه‌ی بیشتر
دیوارنوردی	۱۲/۵	-۱-	مردود/ روی دیوار خوابش برد
فلسفه‌ی ناز و نازدرمانی	۱۹	۲۰	پشمالوی برتر
جوب‌شناسی ۱	۱۵	۱۸	پیش‌پیشرفت عالی
تاریخ معاصر گره‌سانان	غیبت در امتحان	۱۹/۷۵	پشمالوی غیرقابل پیش‌بینی
دُم‌پروری	۲۰	۲۰	پشمالوی برتر
بقا در شهر (فصل زمستان)	-۸-	-۰-	مردود
پنجول‌کشی	۲۰	۲۰	پشمالوی برتر
سبیل‌آزمایی	۱۴	۱۸	پیش‌پیشرفت عالی

**تحلیل کارنامه:** این گره‌ه همیشه در محل گرم‌ونرم نگاه‌داری شود. برای ایشان مشاغل مدیریتی و دفتری، کیبوردخوابی و نویسندگی پیشنهاد می‌شود.



اما حالا بریم سر ماجرای ازدست دادن یکی از جون‌های عزیزم توی مدرسه‌ی شبانه‌ی گربه‌ای... (البته من تا الآن سه تا از هفت تا جونم رو از دست دادم! اون دو تای دیگه رو هم بعداً براتون می‌گم.)



«پنجول‌بند» رو که می‌شناسین، همین گربه‌های اهل موسیقی. ما از دوران مدرسه با هم دوست شدیم. اون‌ها از همون دوره‌ی مدرسه افتادن دنبال موسیقی، و سبک رپ گربه‌ای می‌خوندن. اسم بَندشون رو هم همون موقع‌ها گذاشتن «پنجول‌بند». خب من هم چون همیشه به پیشی‌پارتی و موسیقی علاقه داشتم، باهاشون رفیق شدم. و چون دُمم استعداد شاعری داشت، شروع کردم با دُمم ترانه‌ی رپ نوشتم برای پنجول‌بند. یه روزی که درس‌ومشق‌های مدرسه رو انداخته بودم پشت گوش‌های هشتی‌ام و داشتم یه ترانه‌ی خیلی میوانگیز می‌سرودم تا گنگ پنجول‌مون خفن‌اندرخفن بشه، اون اتفاق افتاد و جونم رو از دست دادم... ☹️

ماجرا این‌جوری بود که توی مدرسه‌ی ما یه گربه‌ی خیلی موش‌خون (همون خرخون خودتون) بود که می‌رفت چُغلی ما گربه‌های شیطان مدرسه (یعنی من و پنجول‌بندی‌ها) رو به معلم‌هامون می‌کرد.

اون روز هم این گربه‌ی موش‌خون که اسمش بود عبید شب‌خیز (گربه‌ها اسم عبید رو خیلی می‌ذارن روی بچه‌هاشون، چون عبید زاکانی شما آدم‌ها یه شعر خیلی بلند درباره‌ی گربه‌ها گفته) رفت و صاف گذاشت کف پنجول معلممون، آقای خامه، که بیا و ببین! قوطی درس‌هاش رو نمی‌خونه، داره تکست رپ می‌نویسه! اون موقع‌ها هم مثل الآن نبود. معلم‌ها سختگیر بودن. آقای خامه هم که یه گربه‌ی گل‌باقالی خیلی عصبانی بود، اومد بالای سرم و دید بله! زدم تو کار رپ و این حرف‌ها. بهم گفت منظومه‌ی «موش و گربه»‌ی عبید زاکانی رو ۲۰ بار بنویسم... ۲۰ بالاار!!! فکرش رو بکن! نشستم به نوشتن... ۱۸ بار که نوشتم، جونم تموم شد! ☹️

این اتفاق یه هیاهوی خبری توی شب‌نامه‌ی «میو نیوز» ایجاد کرد و کلی گربه‌خبرنگار اومدن با من مصاحبه کردن و از جونم پرسیدن که چه‌جوری تموم شد. خلاصه... سرتون رو درد نیارم. همین اتفاق باعث شد که تنبیه‌های خیلی سخت رو از مدرسه‌های گربه‌ای برداشتن و دیگه هیچ بچه‌گربه‌ای تنبیه نشد، و همه‌چی به خیر و خوشی و میوانگیز تموم شد و رفت. بله بچه‌گربه‌های عزیزم، من همچین گربه‌ی خفنی بودم! اگه نمی‌دونین، بدونین! یه جونم رو دادم رفت تا دیگه هیچ تنبیه و خشونت توی مدرسه‌ها نباشه. اگه باورتون نمی‌شه، به آرشیو شب‌نامه‌ی «میو نیوز» سر بزنین تا ببینین راست می‌گم یا نه. آخر این خاطره هم یه عکس خفن از دوره‌ی مدرسه با معلم‌ها و بچه‌گربه‌های هم‌کلاسی‌ام براتون می‌ذارم. هی... یادش به‌خیر!







اساطیر و باورهای کهن

## دنیای قدیم قدیم قدیم

نویسنده: جبران جلالی

# معبد شائولین

## مدرسه‌ی آیینها

یادگرفتن هر درس و مهارتی سختی خودش را دارد. انگار تا سختی یا درد نکشیم، لذتی که می‌خواهیم به سراغمان نمی‌آید. حالا فرقی نمی‌کند این درس دیکته و ریاضی باشد، یا تمرین‌های ورزشی، و یا تجربه‌های زندگی. فکر می‌کنی سخت‌گیرترین مدرسه‌ی جهان چه شکلی می‌شود؟



### معبد شائولین

مدرسه‌ی شائولین بیشتر از ۱۵۰۰ سال پیش تأسیس شد. یک راهب بودایی هندی به نام **بودیدارما** به چین رفت و در معبدی در کوه‌های شائوشی اقامت کرد. او معتقد بود که با ترکیب تمرین‌های جسمی و ذهنی می‌توان به روشنایی و آرامش درونی رسید. این حکمت باستانی، بنیان مدرسه‌ی شائولین شد و شاگردان این معبد که به آن‌ها «راهب» می‌گویند، با تمرین‌های سخت و تمرکز عمیق، سفر معنوی‌شان را آغاز کردند و مهارت‌های خود را به مرحله‌ای فراتر از انسان‌های عادی رساندند.

یکی از سخت‌گیرترین و عجیب‌ترین مدرسه‌های جهان، مدرسه یا معبد هنرهای رزمی **شائولین** در کشور باستانی چین است. در این مدرسه، هر لحظه درس پس می‌دهی، با نهایت تمرکز و با تک‌تک سلول‌هایت.

معبد شائولین اصلاً شبیه باشگاه‌های ورزش‌های رزمی معمولی نیست. شاگردان این مدرسه مبارزه را برای مسابقات جهانی و مدال طلا و یا برای دعواهای خیابانی یاد نمی‌گیرند، آن‌ها شیوه‌ی مبارزه را مانند نوعی آیین و برای روبه‌رو شدن با تجربه‌های زندگی آموزش می‌بینند. آداب‌وفنون شائولین یک نوع سبک زندگی است که به شاگردانش یادآوری می‌کند نمی‌شود از آموختن و تغییرکردن فرار کرد، چراکه این ندای طبیعت است و جهان هستی هم از ما دقیقاً همین را می‌خواهد.

اما راز این معبد در چه چیزی است؟  
قدرت‌های خارق‌العاده‌ی شاگردانش از کجاست؟  
چه چیزی باعث می‌شود که این مکان خاص فراتر از یک مدرسه‌ی عادی باشد؟

## راه و رسم معبد

به دنبال رسیدن به آرامش درون و کنترل احساسات مخرب و هیجانانگیز هستند. راهبان به شدت به همکاری و کارگروهی اعتقاد دارند، و صداقت و راستی در گفتار و رفتار از اصول اخلاقی مهمشان است. آن‌ها برای هم نوعی خانواده‌ی معنوی‌اند.

برای درک عمیق هنرهای رزمی و فلسفه‌ی معبد شائولین، باید چهار راز شگفت‌انگیز آن را بدانید که یکی از کلیدهای اصلی برای درک قدرت واقعی شاگردان این معبد است.

راهبان معبد شائولین در ۷۲ مهارت آموزش می‌بینند و همچنین یاد می‌گیرند که از ۳۶ سلاح مختلف برای مبارزه استفاده کنند و در نهایت دو حرکت را از میان «سبک‌های حیوانات» برای تخصص خود انتخاب کنند. آن‌ها باید مدام در مسیر یادگیری تلاش کنند. فرقی ندارد زمستان یخ‌بندان باشد یا تابستان گرم، باید خیس از عرق بدوند و با وجود تمام سختی‌ها باز هم تمرین کنند. اصول این آیین بر «مدیتیشن»<sup>۱</sup> و «خودآگاهی»<sup>۲</sup>

تأکید دارد. راهبان شائولین با تمرین‌های روزانه و منظم جسمی و ذهنی،



## چهار راز جنگجویان شائولین

**کشتن عصب:** هنرآموزان شائولین با تمرینات خاص، حس درد و رنج را در بدن خود کاهش می‌دهند. این تمرین‌های پیچیده شامل ضربه‌زدن به مواد داغ و سرد است که با تکرار زیاد باعث می‌شود حساسیت سیستم عصبی کم شود و بدن درد را دیرتر و کمتر احساس کند. البته آن‌ها این تمرینات را مرحله‌به‌مرحله از آسان به سخت انجام می‌دهند تا آسیب جدی نبینند. (البته ما نمی‌دانیم، ممکن است چندتایشان هم واقعاً آسیب دیده باشند).



**توجه!**  
انجام این تمرین‌ها بدون حضور استاد‌های معبد شائولین خطرناک و ممنوع است!

**فیرووی چی:** در آیین‌های شرقی، چی انرژی درونی است که از مرکز بدن سرچشمه می‌گیرد و تسلط بر آن باعث می‌شود تعادل بدن و ذهن بیشتر شود. این انرژی با تمرین‌های ویژه‌ای فعال می‌شود و به راهبان کمک می‌کند تا قدرت خود را در یک نقطه متمرکز کنند و توانایی‌های فوق‌العاده‌ای را مانند راه‌رفتن روی دیوار، استفاده از پا برای ضربه‌زدن‌های سریع و کشنده، بدون زمین‌خوردن، به دست آورند.



**چشم سوم:** چشم سوم اصطلاحی است که به توانایی‌هایی مثل پیش‌گویی اشاره می‌کند و به راهبان کمک می‌کند تا با بسته‌بودن چشم‌هایشان، به صورت غیرمستقیم ببینند و حس کنند و کارهای خارق‌العاده‌ای بکنند. (این‌طور نیست که یک چشم جدید روی صورتشان اضافه شود! فقط یک اصطلاح است به معنی فهمیدن بیشتر محیط که البته علم هم ثابت نکرده که آیا واقعاً امکان‌پذیر است یا نه).



**تمرین‌های بدنی دشوار:** تمرین‌های شائولین بسیار طاقت‌فرسا هستند. راهبان برای رسیدن به تسلط درونی و قدرت جسمانی به قله‌های کوه می‌روند و به مدت ۶۴ روز تمرینات خاصی انجام می‌دهند.





**سبک اژدها:** تکنیک‌های اژدها با حرکات نوسانی، انحنای نرم و صاف و شکوهی خاص مشخص می‌شوند. تمرین تکنیک‌های اژدها، ذهنی روشن و قوی ایجاد می‌کند و تمرکز ذهنی را تقویت می‌کند.

### الهام گرفتن از حیوانات

یکی از جذاب‌ترین بخش‌های آموزش در مدرسه‌ی شائولین، تقلید از حرکات حیوانات است. راهبان برای سبک مبارزه از حیوانات مختلفی الهام می‌گیرند. پنج سبک سنتی حیوانی در کونگ‌فوی شائولین عبارت‌اند از:



### سبک مار:

تکنیک‌های مار مخصوصاً برای تمرین جریان انرژی، تقویت آن و افزایش استقامت مناسب هستند. راهب با حرکاتی نرم، همچون مار، از ضربات دشمن دوری می‌کند و به نقاط ضعف او حمله می‌برد. دست‌ها در این سبک مثل زهر مار عمل می‌کنند و برنده و تیزند.



**سبک ببر:** در هنرهای رزمی، ببر نماد نیروی درونی، شجاعت و وحشی‌گری است. این سبک براساس قدرت و چابکی ببر طراحی شده. راهب با حرکات سریع و قدرتمند، مثل یک ببر، به دشمن حمله می‌کند. سبک ببر به افزایش اعتمادبه‌نفس و شجاعت فرد کمک می‌کند.



### سبک پلنگ:

شکارچیانی عالی و متفاوت‌اند. آن‌ها سرعت بالایی دارند و پس از کمین‌کردن یا پنهان‌شدن روی درخت، به شکلی انفجاری به طعمه حمله می‌کنند. موقعی که نیاز به اقدام فوری باشد، مانند یک ضدحمله‌ی سریع یا ترکیب چندین ضربه، راهبان از سبک پلنگ استفاده می‌کنند.

**سبک درنا:** درنا ظریف و چابک است و هوشمندانه عمل می‌کند. او ساعت‌ها در نقطه‌ای متمرکز روی یک پا می‌ایستد و با مهارت تمام و به‌شکل غافل‌گیرکننده‌ای به سمت آسمان اوج می‌گیرد. این سبک براساس تعادل و دقت درنا طراحی شده. راهب در این سبک با حرکات متعادل و ضربات دقیق، دشمن را مغلوب می‌کند.



اگر شاگرد مدرسه‌ی شائولین بودی، کدام سبک را انتخاب می‌کردی؟ شکوه اژدها؟ قدرت ببر؟ مهارت مار؟ چابکی پلنگ؟ یا تعادل و دقت درنا؟

## ده فرمان راهبان جنگجوی شائولین

قوانین این معبد که بر روی لوحی برنزی حکاکی شده‌اند، شامل ده فرمان اصلی زیر است:

۱. فراموش نکنید که فقط ضربه بزنید، یعنی حتی به دست یا مشت خود هم توجه نکنید.
۲. ذهن و انرژی **چی** باید با هم هماهنگ باشند تا بدن مثل یک اژدها قوی و نیرومند شود.
۳. اگر بتوانید عناصر پنج‌گانه‌ی مکتب شائولین (آب، چوب، فلز، آتش و خاک) را درک کنید، قادر خواهید بود با یک حرکت ساده، چیزهای خیلی سنگین را جابه‌جا کنید. (البته این چیزها آن زمانی جالب و کاربردی بوده که جرثقیل‌ها و ماشین‌ها و ربات‌ها اختراع نشده بودند).
۴. مثل ببری از قفس‌رهاشده باشید. در یک لحظه جهت خود را تغییر دهید و از هر طرف دفاع کنید.

۵. دقیق و حساب‌شده قدم بردارید. قدم‌ها باید ثابت و پیوسته برداشته شوند.
۶. پاها باید مانند بهره‌های خشمگین و اژدهایان عمل کنند، طوری که دشمن نتواند به شما نزدیک شود.
۷. برای موفقیت، هماهنگی کامل بین ذهن، بدن، شجاعت، سرعت و شدت ضربه ضروری است.
۸. از هر فرصتی برای غافل‌گیرکردن دشمن استفاده کنید؛ حتی اگر می‌توانید با فریادکشیدن او را به وحشت بیندازید، همین کار را بکنید.
۹. با چشمان تیزبین و گوش‌های حساس، کوچک‌ترین نشانه‌ها را دریافت کنید و با هشیاری آن‌ها را تحلیل کنید.
۱۰. مراقب باشید انرژی **چی** هدر نرود و با تسلط بر ذهن و حواس بینایی و شنوایی به موفقیت‌های بزرگ دست یابید.





استفاده از دو ستون و تعادل در وضعیت نیمه‌نشسته: راهبان می‌توانند به مدت دو ساعت در وضعیت نیمه‌نشسته با تعادل کامل بر روی دو ستون بمانند.

**مهارت راهب منگ:** موقع استفاده از این تکنیک راهبان خود را فردی مدهوش نشان می‌دهند تا حریفشان را غافل‌گیر و در نتیجه آسیب‌پذیر کنند. **تحمل ضربه‌های نیزه:** آن‌ها می‌توانند به‌طور هم‌زمان بر روی چندین نیزه بایستند و وزن خود را ساعت‌ها تحمل کنند.

**ایجاد مکش قوی در ناحیه‌ی شکم:** راهبان می‌توانند با ایجاد مکش شدید در ناحیه‌ی شکم، یک کاسه را نگه دارند، طوری که حتی هشت نفر هم نمی‌توانند ظرف را از شکم فرد جدا کنند.

**بلندکردن میز با دهان و دندان:** آن‌ها می‌توانند یک میز کامل را فقط با دهان و دندان خود بلند کنند.

**شکستن سنگ‌های بزرگ:** این مهارت از تمرینات مربوط به ساختن بدنی آهنین سرچشمه می‌گیرد و راهبان می‌توانند با یک ضربه‌ی شدید، چندین سنگ را هم‌زمان بشکنند.

## ویژگی‌های باورنکردنی شاگردان معبد

آنچه مردم را شگفت‌زده می‌کند، ویژگی‌های فوق بشری این راهبان است.

در ادامه ده مهارت شگفت‌انگیز راهبان شائولین را می‌بینیم که نشان‌دهنده‌ی توانایی‌های فوق‌العاده و تمرین‌های سخت و فشرده‌ی آن‌ها بوده:

**ایستادن بر روی یک انگشت:** راهبان با تمرین‌های سخت، می‌توانند روی یک انگشت خود بایستند و تعادلشان را حفظ کنند.

**شکستن شیشه با سوزن:** راهبان می‌توانند با پرتاب یک سوزن به شیشه آن را بشکنند؛ این کار را با استفاده از تأثیرگذاری روی ساختار شیمیایی شیشه انجام می‌دهند.

**سختی جمجمه:** پس از سال‌ها تمرین، مجموعه‌های راهبان به قدری سخت می‌شوند که حتی مته‌ی برقی هم نمی‌تواند آن را سوراخ کند. (البته قطعاً کسی این موضوع را آزمایش نکرده است.)

## آموختنی بی‌پایان

شائولین فقط یک مدرسه نیست، بلکه یک راه است. تمرین‌های بدنی تنها بخشی از مسیر است و تمرکز بر روی رشد شخصیت و روان، روی دیگر این سفر را تشکیل می‌دهد. این ترکیب از تمرینات جسمی و ذهنی، قدرتی خارق‌العاده می‌آفریند؛ قدرتی که نه تنها در مبارزه، بلکه در مسیر زندگی نیز به کار می‌آید. و همین هماهنگی است که به انسان قدرت می‌بخشد تا بر چالش‌های زندگی غلبه و در مقابل سختی‌ها ایستادگی کند.

آیا ممکن است که ما هم بتوانیم از راهبان شائولین چیزی یاد بگیریم که به درد زندگی مدرن و امروزی بخورد؟ آیا می‌توانیم بین کارهای بدنی و ذهنی خود تعادل ایجاد کنیم؟ آیا می‌توانیم چالش‌های زندگی را فرصتی برای رشد و یادگیری مان ببینیم؟

## پی‌نوشت

۱. توجه و تمرکز کردن بر درون و بدن خود.
۲. آگاهی از احساسات، فکرها و تمام چیزهایی که درون ما می‌گذرد.





# چگونه، داستان‌هایمان را در سطل آشغال بیندازیم

گزارش اولین رویداد مجله‌ی هوپا در کتابسرای راوی

آخرماخرهای تیر بود و یه گرمای گربه‌پزون. گفتیم چی کار کنیم چی کار نکنیم که دُم و دلمون وا شه، که فلا دستیار خوش‌پروبالم، گفت: «یه ایونتمون نشه؟»  
گفتم: «ایونت نه و رویداد! فارسیات ضعیفه؟»  
گفت: «خب یه رویداد روی بدیم؟ توی یه کتاب‌فروشی باحال! مثلاً کتابسرای راوی!»  
داشتم کش می‌دادم خودم رو که گفت: «کشش علامت رضاست! آقا مجتبی و خانومشون هم استقبال می‌کنن.»  
این‌جوری شد که من قبل از این‌که بفهمم کدوم رضا و کدوم مجتبی، برنامه‌ی اولین رویداد مجله‌ی هوپا تصویب شد.

می‌نوشتم و می‌نوشتم و می‌نوشتم تا وسط کاغذهای  
مجاله خوابم می‌برد.

بعد خودم هم نشستم به نوشتن. اول متن  
دعوت‌نامه‌ی نویسنده‌ها و

تصویرگرها و بعد برای بچه‌ها

یه نامه‌ی فدایت شوم

غلیظ برای یادگاری

نوشتم.



دفتر مجله رو ریختم به هم! همه رو به‌صف کردم و  
گفتم: «این برنامه باید در حد یه پیشی‌پارتی باشکوه  
باشه! بدین عکس من رو بزررررررررررر چاپ کنن  
بچسونین در و دیوار کتاب‌فروشی، استیکرهایم رو  
هم چاپ کنین هدیه بدم به بچه‌ها، آهاااااا... سطل  
آشغال!... سطل آشغال عشق دلم رو یادتون نره!  
بیارینش بذاریم یه گوشه بچه‌ها داستان بنویسن  
مجاله کنن بندازن تو سطل، به یاد همه‌ی روزهایی  
که من تو سطل آشغال قرمز زندگی می‌کردم و



جمعه ۲۹ تیر از راه اومد. دُم شاهدہ ساعت ۵ بعدازظهر، تو کتابفروشی راوی جای سوزن انداختن نبود. حالا ممکنه اون‌هایی که بودن بگن تو که خودت نبود از کجا می‌دونی؟ من بودم! به سیل‌هام قسم بودم، ولی وقتی دیدم فلا عکس‌های خودش رو از عکس‌های من بزرگ‌تر چاپ کرده و همه‌جا چسبونده، فیس‌فیسم دراومد و فلا رو کشوندم پشت ساختمون تا پنجول در نوک با هم اختلاط کنیم.



بفرمایید این هم سنرش  
که من از اول اون‌جا بودم. اولش  
تو سطل آشغال کمین کرده بودم که  
سرگوشی آب بردم.

پیه اسب؟ اون پوری نگاه نکن!  
حق ندارم دهمش رو بکنم؟ حتی اون  
که به فیابوتی‌های اون عقب رو از  
من بزرگ‌تر چاپ کرده!



فلا مثل همیشه با بی‌منطقی تمام می‌گفت که قد واقعی‌اش چندبرابر منه و نمی‌شده توی پوسترها و ماکت‌ها هم‌قد هم باشیم. خلاصه بعد از این‌که باز هم مثل همیشه فلا من رو قانع کرد که حرفش منطقیه، من برگشتم تو کتابفروشی و فلا رفت دنبال مایکل آنجلو اسب که تو راه گم شده بود.

وقتی برگشتم تو کتاب فروشی، دیدم آقای سردبیر و خانم دستیار و آقای مدیر هنری  
میز و میکروفون ما رو تصاحب کردن و دارن با نویسنده‌ها و تصویرگرهایی که  
اومده بودن من رو ناز کنن، دونه دونه گپ می‌زنن. پریدم بالای قفسه‌ها که ببینم  
پشت من چی می‌گن.

پیز بری نلگتن پشتم. فقط و فقط ابر از  
عشق و دُم تنگی کردن برام.  
فرایی فلا رو ببینین چند بر ابر منه عکسش!  
بعر می‌گه قر واقعی ام همین قره!



سه‌تا از بچه‌هایی که قبلاً تو میزگرد شرکت کرده بودن (سبحان، امیرمهدی و رهام) اومدن پشت میکروفون و درباره‌ی مجله و مطلب‌هایی که دوست داشتن و نداشتن حرف زدند. (هر سه‌شون هم قریون صدقه‌ی من رفتن.) و بعد هم خانم سیاوشیان که همراه همکارهاشون از شورای کتاب کودک اومده بودن، حرف‌های خیلی قشنگی درباره‌ی دُم‌دبیری من و خلاقیت گروه‌مون زدند.



خانم سیاوشیان دارن  
در باره‌ی هنر دُم‌دبیری  
من حرف می‌زنن.

ولی قسمت جذاب این برنامه یه جای دیگه داشت اتفاق می‌افتاد! تو قسمت کودک و نوجوان کتاب‌فروشی، یک گروه بزرگ از نویسندگان فردا، قد و نیم‌قد، دور هم جمع شده بودن، کنار هم نشسته بودن و داشتن رو برگه‌های مخصوص داستان می‌نوشتن. یعنی انقدر ذوق کردم که یادم رفت اون طرف پشت میکروفون آدم‌بزرگا چی دارن می‌گن!



این عکس رو من از بالای  
قفسه‌های کتاب گرفتم.  
نگانگا! همه‌جا عکس فلافا نومه! به  
نظرم بیفوری قانع شدم اون روز!  
باید چهار تا پر دیگه ازش می‌گندم.

این یه درس بزرگه که من از زندگی خیابونیام یاد گرفتم. نویسنده هیچوقت نباید فکر کنه شاهکار نوشته و همیشه باید شجاعت مچاله کردن و دوراندختن نوشته هاش و دوباره شروع کردن رو داشته باشه.

من ۶ تا ژانر انتخاب کرده بودم و چند خط برای شروع هر کدوم نوشته بودم. بچه ها باید یه ژانر انتخاب می کردن و ادامه ی داستان رو می نوشتن. بعد هم کاغذشون رو مچاله می کردن و پرت می کردن تو سطل آشغال من!

آگه تو بوری، چه ژانری انتخاب می کردی بنویسی؟



تو صفحه های ببری داستان های منتخب چهار تا از ژانرهارو با هم می شوینم. دو تاریخگش رو هم شماره ی ببری چاپ می کنیم.

البته من نوشته های گوله کامواهای قشنگ رو دور ننداختم! پنجول به پنجولشون رو خوندم و ذوق کردم. بعد هم اتو کردمشون که صاف شن و همیشه نگاهشون می دارم. راستی خوب خوب هاشون رو هم تو همین شماره چاپ می کنم.

وطن همیشه پشتونه  
زمنی تو مشتونه

حسابی تشکر می کنم از همه تون که قدم رو دمب من گذاشتین، از همه ی مامان باباهای باحوصله، همه ی بچه های مجله خون خوش ذوق، همه ی نویسنده های خلاق مجله، همه ی تصویرگرهای هنرمندمون، آقا بهشاد فرجی که بدون اون ایونت میونتی در کار نبود... و آقا مجتبی جباری و خانم عقیق فراهی عزیز که کتابسرای راوی رو انقدر باصفا و با مهربونی مدیریت می کنن. امیدوارم رویدادهای بعدی بینمتون.

