



بهداشت

سرودی برای پایی

همه مرا می شناسند اما هیچ کس تا به حال درباره‌ی من چیزی ننوشته است. شاعران و نویسندگان معمولاً درباره‌ی گل ها و درختان یا جویباران و چشمه ساران شعری گویند ولی اگر کمی دقت کنند، می توانند مرا هم در میان سبزه زاران، در زیر درختان و در کنار جویباران ببینند. من رفنگرم. رفنگر یعنی کسی که آلودگی ها را می روبود و پاک می کند. پس همه‌ی مردم رفنگرند؛ چون بالاخره هر کسی - از فقیر گرفته تا ثروتمند - در زندگی چیزی را تمیزی می کند؛ مثلاً همه‌ی مردم هر روز دست و صورت و بدنشان را تمیزی می کنند؛ ظرف ها، سفره ها، لباس ها و خانه هایشان را تمیزی می کنند؛ پزشکی که غده‌ی آلوده‌ای را از بدن بیمار بیرون می آورد؛ دندان پزشکی که دندان های آلوده و کرم خورده را از دهان مردم بیرون می کشد و آموزگاری که آلودگی جهل را از ذهن بچه ها می روبود؛ پس چه فرق می کند؟ همه‌ی ما آلودگی ها را پاک می کنیم.

تازه مردم تنها خود و خانه‌ی خود را تمیزی می کنند اما من علاوه بر آن، کوچی و محله‌ی دیگران را هم تمیزی کنم. آیا کسی که فقط کار خودش را انجام می دهد، بهتر است یا آن که کار دیگران را هم

راه می اندازد؟ اگر دیگران چند روز نباشند، زباله ی کم تری تولید می شود اما اگر من

چند روز نباشم، زندگی مردم زیر زباله ها دفن

خواهد شد. من نمی دانم کار چه کسی مفیدتر

است؟ کار کسی که همه چیز را به زباله تبدیل

می کند یا کسی که همه جا را از آلودگی پاک

می کند؟



من پاییز را جارو می‌کنم، زمستان را پارو می‌کنم و تابستان را می‌شویم تا همیشه بهار باشد. من رفکرم. آفتاب و آب و باد همکاران من هستند اما من هر روز صبح، زودتر از خورشید از خواب برمی‌خیزم و به سرکار می‌روم. خورشید هم رفکر است. او هم هر روز صبح برمی‌خیزد و زباله‌های تیره‌ی شب را از کوچه‌های شهر جارو می‌کند. آب هم همه چیز را می‌شوید و پاک می‌کند. باد هم آسمان را از ابرهای تیره جارو می‌کند و آن‌ها را به باران تبدیل می‌کند. همه‌ی ما رفکریم اما نمی‌دانم چرا بعضی‌ها خودشان را بالاتر و برتر از من می‌دانند؟ من رفکرم؛ اگر در نیمه‌های شب که هوا تاریک است یاد در گرگ و میش صبح، یک علامت راهنمایی را دیدید که حرکت می‌کند و در تاریکی می‌درخشد، آن منم که بالباس مخصوص، مشغول کارم. من هر شب به در خانه‌های روم و زباله‌ها را جمع می‌کنم اما کاش می‌توانستم دل‌های بعضی از آدم‌ها را هم آب و جارو کنم تا خودشان را برتر از دیگران ندانند.

این جور آدم‌ها در یک چشم به هم زدن می‌توانند باغ سبز، آب پاک، گل زیبا، میوه‌ی رسیده و نان گرم و تازه را به زباله تبدیل کنند. می‌ترسم روزی برسد که کره‌ی زمین به یک کیسه‌ی زباله‌ی بزرگ تبدیل شود. آن وقت دیگر کاری از من ساخته نیست. اگر آن روز برسد، باید یک رفکر مرتجی بیاید، کره‌ی زمین را بردارد و در سفینه‌ی حمل زباله بیندازد و آن را ببرد تا در کوره‌ی خورشید بریزد.

قیصر امین پور





درک و دریافت

۱. در این درس، چه کسانی رفتگر معرفی شده‌اند؟
۲. به نظر نویسنده، چه کسانی همکاران رفتگرند؟
۳. چرا نویسنده می‌گوید: «همه‌ی ما رفتگریم»؟
۴.

واژه‌آموزی

الف

چشمه	+	سار	←	چشمه‌سار: جایی که چشمه فراوان باشد.
شاخ	+	سار	← :
کوه	+	← :

ب

رفتگر یعنی کسی که کوچه و خیابان را تمیز می‌کند.
 آهنگر یعنی کسی که با آهن کار می‌کند.
 سفالگر یعنی.....
 یعنی کسی که با مس کار می‌کند.

نکته‌ها

الف

این دو نمونه را با هم مقایسه کنید.

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| ۱. بنی‌آدم اعضای یک پیکرند | که در آفرینش زیک گوهرند |
| چو عضوی به درد آورد روزگار | دگر عضوها را نماند قرار |

۲. کاش من می‌توانستم دل‌های بعضی از آدم‌ها را هم آب و جارو کنم تا خودشان را برتر از دیگران ندانند.

به نمونه‌ی اول، شعر می‌گویند؛ زیرا دارای آهنگ و وزن و قافیه است. به نمونه‌ی دوم نثر می‌گویند؛ چون آهنگ و وزن و قافیه ندارد. شکل نوشتن شعر و نثر نیز با هم فرق دارد.

ب

شعری که خواندید، دو بیت و چهار مصراع دارد. هر بیت از دو مصراع تشکیل شده است. حالا بگویید شعر «آشنای همیشه خوب» چند بیت و چند مصراع دارد.

گفت و شنود

۱. به جز کسانی که در این درس، رفتگر معرفی شده‌اند، چه کسان دیگری را می‌توان رفتگر نامید؟ چرا؟

۲. احساس خود را از دیدن خیابان‌ها و کوچه‌های کثیف و آلوده بیان کنید.

۳. چه کنیم تا دل‌هایمان پاکیزه و تمیز بماند؟

۴.



۱. کتابی را که درباره‌ی پاکیزگی و بهداشت خوانده‌اید؟ معرفی کنید.

۲. داستان تصویرهای زیر را نمایش دهید.




۳. به کمک هم کلاسی هایتان، کلاس خود را تمیز کنید.

شجاعت

شجاعت، نترسیدن نیست بلکه آن است که انسان در برابر حوادث و رنج‌ها و ناملایمات ایستادگی و پایداری کند، از مشکلات نهراسد و راه‌های مناسب پیروزی بر خطر‌ها و مشکلات را جست‌وجو کند.

ترس، گاه نه تنها بد و ناپسند نیست که بسیار خوب و پسندیده است. کسی که در هنگام رانندگی از سرعت بیش از اندازه می‌پرهیزد، کسی که از دوستی و همراهی با بدان خودداری می‌کند و آن که خود را از جاهای ناامن و خطرناک دور می‌کند، نه تنها ترسو نیست که شجاع و دلیر خوانده می‌شود. شجاع کسی است که از خطر و عاقبت کارهای بد بترسد ولی دست و پای خود را گم نکند و با کمال متانت و آرامش، برای رویارویی با خطر، چاره‌جویی کند.

سربازی که در صحنه‌ی نبرد وظیفه‌ی خود را انجام می‌دهد، شجاع است. انسان شریفی که در شعله‌های آتش فرو می‌رود تا جان هم‌نوع خود را نجات دهد، شجاع است. حتی سردار لشکری که با تدبیر و مهارت، عقب‌نشینی اختیار می‌کند و سپاه خود را محفوظ می‌دارد، شجاع است. آن چه ناپسند و نکوهیده است، این است که انسان بی‌دلیل بترسد یا از ترس، قدرت تصمیم‌گیری و تفکر را از دست بدهد. همه از زلزله، تصادف، غرق شدن، حریق، بیماری، میکروب و ویروس می‌ترسند اما این ترس آن گاه نکوهیده است که مثلاً شخص از خانه بیرون نرود تا اتومبیل او را زیر نگیرد؛ به



سفر دریا نرود تا غرق نشود؛ از اغلب
غذاها پرهیزد که مبادا میکروب
داشته باشند. این گونه افراد ترسو
هستند و هرگز در زندگی به پیشرفت
و موفقیت نمی‌رسند.

شجاعت تهادر میدان جنگ


نیست. تصمیم‌گیری به جا، پذیرش سختی‌ها و تلخی‌ها برای رسیدن به موفقیت‌ها همه و همه به شجاعت
نیازمندند. گاه کاری را آغاز می‌کنیم و تا رسیدن به موفقیت چند بار شکست می‌خوریم. آن که از شکست
ترسد و دلیل شکست خود را بیابد و راه را برای رسیدن به پیروزی ادامه دهد، شجاع است.

انسان‌های گذشته، به شجاعت بدنی، بسیار احتیاج داشتند اما در این روزگار، ما به شجاعت
دیگری هم نیازمندیم که به آن «شجاعت اخلاقی» می‌گویند.

شجاعت اخلاقی آن است که فکر و عقیده‌ای را که بر حق و درست است، بدون وا همه و
ترس بیان کنیم؛ بر عقیده و ایمان درست استوار بایستیم؛ حرف راست و درست بگوییم و مانند
پیامبران الهی بر اعتقاد و قول خود استوار بمانیم و در دفاع از حق، فداکار و ترس باشیم.

اگر توانایی‌های خود را بشناسیم، خواهیم دید که بسیاری از ترس‌ها بی‌موده و نادرست
است.

ریشه‌ی اصلی ترس‌های نادرست، در جهل و نادانی است. بعضی از تاریکی می‌ترسند و شب



و تاریکی را پر از اشباح و پدیده های ترسناک می دانند. آیا برای شما اتفاق افتاده است که از چیزی در تاریکی بترسید اما وقتی چراغ را روشن کنید، به ترس خودتان بخندید؟ بعضی، از پزشک و درمان می ترسند. در حالی که نمی دانند همین واکسن یا جراحی، سلامت آن ها را تضمین می کند. حالا لحظه ای فکر کنید؛ شما از چه چیزهایی می ترسید؟ آن ها را بنویسید. کمی بیش تر فکر کنید؛ آیا ترس های شما درست و به جاست؟ اکنون از خودتان پرسید: چه کنیم تا شجاع باشیم، بیهوده نترسیم و دیگران را بیهوده نترسانیم؟

امیدوارم پس از فکر کردن و اندیشیدن، شما هم بر بسیاری از ترس های خود بخندید. خنده بر ترس های دروغین، گام اول به سمت شجاعت است.

با اقتباس از نوشته ی استاد احمد بهمنیار





۱. چه ترس‌هایی نابه‌جا هستند؟
۲. به چه کسی شجاع می‌گویند؟
۳. منظور از شجاعت اخلاقی چیست؟
۴.

واژه آموزشی

در برابر مشکلات باید **ایستادگی** و **پایداری** کنیم.
 ترس **ناپسند** و **نکوهیده** است.
 او کارها را با **مهارت** و **زبردستی** انجام می‌دهد.
 ریشه‌ی اصلی ترس‌های نادرست در **جهل** و **نادانی** است.
 گاه دو کلمه یک معنا دارند؛ به این کلمه‌ها، **مترادف** می‌گویند.
 آیا می‌توانید کلمه‌های مترادف دیگری را در درس پیدا کنید؟

نکته‌ها

به متن زیر توجه کنید.
 شجاع کسی است **که** از مرگ و خطر و عاقبت بد بترسد **ولی** دست و پای خود را گم نکند **و**
 با کمال متانت و آرامش برای رویارویی با خطر چاره‌جویی کند.
 همان‌طور که می‌بینید، جمله‌ها به وسیله‌ی کلمه‌هایی مانند **که**، **ولی**، **و** به هم مربوط
 می‌شوند. آیا در درس کلمه‌های دیگری را می‌بینید که جمله‌ها را به هم ربط داده باشند؟ به این
 کلمه‌ها، حروف **ربط** یا **پیوند** می‌گویند.

۱. آیا همه ی کسانی را که نمی ترسند، می توان شجاع نامید؟ چرا؟
۲. در دین اسلام کدام شخصیت ها به شجاعت معروف هستند؟ یکی از آن ها را معرفی کنید.
چرا او را شجاع گفته اند؟
۳. آیا خودتان را شجاع می دانید؟ چرا؟

۱. داستان زندگی یکی از شجاعان و پهلوانان را در کلاس بخوانید.
۲. درباره ی دو حادثه ی زیر که به شجاعت و ترس مربوط می شوند، گفت و گو کنید.



آزاد



درک و دریافت

واژه آموزشی

نکته‌ها

گفت و شنود

فعالیت‌های ویژه

سلامتی تندرستی

در رخت خواب افتاده بودم
در پیچ و تاب افتاده بودم

حالا که دیگر تب ندارم
جز یادی از دیشب ندارم

خورشید خوب و مهربان است
چشم به سوی آسمان است

از تندرستی چیست بهتر ؟
چیزی از این یک نیست بهتر

با زندگی امید و شادی
صد شکر این نعمت که دادی
محمود کیانوش

تب داشتم دیروز و دیشب
وقتی که خیلی تند شد تب

حالا که صبح است و هوا خوش
حالم شده شکر خدا، خوش

دنیا دوباره خوب و دل خواه
از پنجره بی ناله، بی آه

گویم خدایا در جهانست
از داده های بی کرانت

با تندرستی زندگی هست
آن را نخواهم داد از دست



زمینی به اندازه می پوست یک گاو

در زمان‌های قدیم، خان ظالمی زندگی می‌کرد.
او با لشکر زیادی که داشت، به هر شهر و آبادی

هجوم می‌برد و پس از قتل و غارت، آن جا را به تصرف خود درمی‌آورد.

روزی، خان ظالم به نزدیک دهکده‌ای کوچک رسید. او قبل از این که با لشکرش به دهکده بتازد، تصمیم عجیبی گرفت. به سربازانش دستور داد تا در نزدیکی دهکده، چادر بزنند و اتراق کنند.

فردای آن روز، جارچی خان به دهکده رفت و در میدان جار زد: «مردم، گوش کنید! این فرمان خانِ خانان است: اگر یک تن از شما با عقل و درایت بتواند مرا شکست بدهد، به این آبادی آسیبی نمی‌رسانم. ولی اگر نتوانستید، همه را از دم تیغ می‌گذرانم و خاک دهکده را به توبره می‌کشم!»

جارچی رفت و مردم در تنها مسجدِ دهکده، دور هم جمع شدند تا با هم مشورت کنند و چاره‌ای بیندیشند. هر کس چیزی می‌گفت. همه‌ی آن‌ها آوازه‌ی قتل و غارت خان را شنیده بودند.

بالآخره، تصمیم گرفتند جمعی از ریش‌سفیدان را برای جلوگیری از قتل و غارت، نزد خان

بفرستند.

ریش سفیدان به چادرِ خان وارد شدند و مراسمِ احترام به جای آوردند. یکی از آن‌ها که سن و سالش از بقیه بیشتر بود، با قامتی خمیده، چند قدم جلوتر رفت و گفت: «ای خانِ خانان، ما بندگان بی‌چاره‌ی خداوندیم که روزگار را با تنگ‌دستی می‌گذرانیم و آزارمان به کسی نمی‌رسد. ما می‌خواهیم در صلح و آرامش زندگی کنیم؛ پس شما هم اذیت و آزاری به ما نرسانید.»

ناگهان، خان دست‌هایش را بالا برد. مرد ریش سفید، حرفش را ادامه نداد و ساکت شد. خان، هیكل گنده‌اش را تکانی داد و پرسید: «بگو ببینم، چه کسی مرا به این آبادی آورده است؟»

ریش سفیدان، دست‌هایشان را به هم مالیدند، سرشان را به طرفی کج کردند و خواستند چیزی بگویند که خان ظالم به خنده افتاد و بی‌آن که سؤال دیگری بکند، به جلال دستور داد آن‌ها را بکشد. مردم دهکده که سخت به وحشت افتاده بودند، دوباره، گرد هم آمدند تا



چاره‌ی دیگری بیندیشند. آخر، با شمشیرهای کهنه و زنگ‌زده‌ای که داشتند، هرگز نمی‌توانستند با سربازان سر تا پا مسلح خان مقابله کنند.

ناگهان، جوان فقیری از گوشه‌ی مسجد بلند شد و رو به بقیه گفت: «ای مردم! اگر یک شتر و یک بز به من بدهید، همه‌ی مشکلات، حل خواهد شد.»

همه با حیرت به هم نگاه کردند. هیچ‌کس باور نمی‌کرد که کاری از دست جوان فقیر بربیاید. با وجود این، خوش حال شدند و در یک چشم برهم زدن، شتر و بز را آماده کردند، جوان آن‌ها را گرفت و بی‌هیچ هراسی، به سمت اقامتگاه خان به راه افتاد.

خان ظالم به پُشتی تکیه داده بود و چرت می‌زد که جوان فقیر وارد شد. خان، چشم‌های پُف کرده‌اش را به زحمت باز کرد و با تحقیر پرسید: «آهای بچه! برای چه به این جا آمده‌ای؟»

جوان به چشم‌های خان زل زد و جواب داد: «من برای رساندن پیام اهالی

دهکده آمده‌ام.»



خان با تعجب به جتهی کوچک و قد کوتاه
پسرک نگاه کرد و با تمسخر پرسید: «در دهکده،
ریش سفیدتر از تو نبود که تو را فرستاده اند؟»
جوان به بز اشاره کرد و گفت: «ریش سفیدتر از
او در دهکده مان نداریم. اگر ریش سفید می خواهید،
با او حرف بزنید.»

خان ظالم که انتظار چنین پاسخی را نداشت، به یاد
ریش سفیدان دهکده افتاد که مدتی قبل، آنان را به دست
جلاد سپرده بود. به همین خاطر، رو به جوان کرد و دوباره
پرسید: «در این دهکده، بزرگ تر از تو پیدا نمی شود؟»

جوان با دست، به شتر اشاره کرد و جواب داد: «پیش او
بروید؛ او از همه ی مردم دهکده، بزرگ تر است.» بعد، مکث کوتاهی کرد
و دوباره ادامه داد: «غیر از این ها، شما نه ریش سفیدی باقی گذاشتید،
نه بزرگی! اگر هم می خواهید با یک مرد صحبت کنید، من حاضرم.»
خان ظالم با شنیدن حرف های منطقی جوان یکه خورد اما به
روی خود نیاورد و پرسید: «چه کسی مرا به این جا آورده است؟»
جوان خردمند، بعد از اندکی تأمل، محکم جواب داد: «طمع و



آز شما را به این جا کشانده است!»

خانِ ظالم که از شدتِ خشم به خود می لرزید. سبیل هایش را تابی داد و با چشمانی خون بار، به جثّه‌ی نحیف جوان خیره شد.

جوان حرف هایش را بی هیچ هراس و وا همه‌ای به زبان آورده بود. خان ظالم، حتی لرزش کوتاهی هم در صدای او احساس نکرده بود؛ به همین سبب به فکر فرورفت. به جوان نمی آمد که تا این حد، شجاع و دانا باشد!

چند لحظه بعد، خان سرش را بالا آورد و گفت: «هر چند حرف هایت مثل زهر بود و با گستاخی جوابم را دادی ولی جسارت و جواب منطقی ات پسندیده بود. تو توانستی فقط خودت را از مرگ نجات بدهی. من قصد دارم تمام اهالی این روستا را از دم تیغ بگذرانم و خاک این جا را به توبره بکشم.»

حاکم بعد از خنده‌ای بلند و کشدار، انگشت رطلایی اش را در انگشت زمخت و کلفتش جابه جا کرد و ادامه داد: «اکنون چیزی از من بخواه تا به تو بدهم!»

جوان دانا بی درنگ پاسخ داد: «خان بزرگ به سلامت باشد؛ من فقیر و بی چیزم. به همین سبب، قطعه زمینی از این روستا به اندازه‌ی پوست یک گاو می خواهم.»



خان که انتظار داشت جوان تقاضای کیسه‌ای جواهر کند، از حرف او، به شدت جا خورد و برای فهمیدن انگیزه‌ی این تقاضا به فکر فرو رفت اما به هیچ نتیجه‌ای نرسید. لحظه‌ای هم فکر کرد که شاید در جایی که به اندازه‌ی پوست یک گاو است، گنجی عظیم پنهان باشد. ولی چون به جوان قول داده بود که خواسته‌اش را برآورده کند، چیزی نپرسید و گفت: «بسیار خوب، تا فردا فرصت داری قطعه زمین مورد نظرت را مشخص کنی؛ چون، فردا بعد از روشن شدن هوا، دیگر چیزی برای خودت نمی‌توانی پیدا کنی.»

جوان دانا خداحافظی کرد و با خوش حالی به روستا برگشت و تمام ماجرا را برای مردم تعریف کرد. آن‌ها هم، دست به کار شدند؛ ابتدا گاو بزرگی را سر بریدند. سپس، پوستش را کردند و گوشتش را بین مستمندان تقسیم کردند. جوان دانا، بهترین استادان دباغ روستا را گرد آورد و از آنان خواست تا پوست را به صورت رشته‌های نازک ببرند. آن‌گاه، رشته‌ها را به یک‌دیگر گره بزنند. آن‌ها با مهارت تمام مشغول کار شدند. مدتی بعد رشته‌ی نازک بسیار بلندی درست شد. مردم به کمک هم، آن رشته‌ی بلند را دور تا دور روستا کشیدند.

فردا، بعد از سپیده‌دم، خان و لشکریانش برای غارت به نزدیک روستا آمدند. خان، جوان را احضار کرد؛ جوان دانا، بی‌درنگ خود را به او رسانید و دست‌هایش را در امتداد روستا تکان داد و گفت: «ای خان بزرگ! این قسمت از زمین را پوست یک گاو دربر گرفته است.» خان، ناباورانه، به رشته‌ای که از پوست گاو درست شده بود، خیره شد و از آن همه عقل و هوش جوان به حیرت افتاد؛ لذا، به لشکریانش دستور داد تا آسیبی به مردم آن روستا نرسانند.