

# Portfolio.

مهديه حبيبي

شاخه فعاليت: صفحه آرايي و تصويرسازي

شماره تماس: ۰۹۱۲۹۵۷۶۷۹۸

## صفحه آرای کتاب

### پیش‌گفتار

بسم الله الرحمن الرحيم و الحمد لله رب العالمين و السلام على سيد المرسلين و خاتم النبيين محمد المصطفى و على آله الطيبين الابرار الاخيار و على الانبياء و المرسلين و الشهداء و الصديقين و علينا و على عباد الله الصالحين.

«سپاس خدای را، بی آنکه دیده شود شناخته می‌شود، و بی آنکه اندیشه‌ای به کار گیرد، می‌آفریند. خدایی که همیشه بوده و تا ابد خواهد بود. از زمانی که نه از آسمان دارای برج‌های زیبا خبری بود، و نه از پرده‌های فرو افتاده، اثری به چشم می‌خورد، نه شیئی تاریک و نه دریایی آرام، و نه کوهی با گردنه‌های بلند، و نه دره‌ای پر پیچ و خم، و نه زمینی گسترده، و نه جانداران پراکنده وجود داشت. خدا، پدیدآورنده پدیده‌ها و وارث همگان است. خدای آنان و روزی دهنده‌ایشان است. آفتاب و ماه به رضایت او می‌گردند که هر تازه‌ای را کهنه، و هر دوری را نزدیک می‌گرداند.»

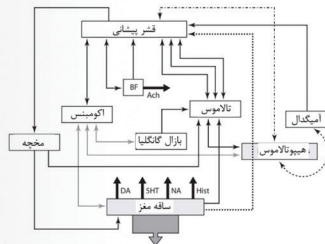


پیش‌گفتار	۵
خلوص	۲۷
اول: مقام المسلمون	۳۳
دوم - مقام التائبون	۵۸
معرفت	۹۷
سوم: مقام المهاجرون	۱۰۲
چهارم - مقام الحافظون	۱۲۴
عبودیت	۱۹۵
پنجم - مقام المجاهدون	۲۰۰
ششم - مقام العابدون	۲۲۶
تسبیح	۲۲۱
هفتم - مقام المؤمنون	۲۴۶
هشتم - مقام التوکل	۲۶۲
نهم - مقام الذاکرون	۲۷۹

ارزش‌ها است - یعنی ارزش‌های زنده‌بودن و سلامتی. این نوع مراقبت تقریباً تمام آن چیزی است که در مورد قورباغه‌ها، ماهی‌های قرل‌آ و سوسمارهای آبی وجود دارد. اگر این‌طور هم باشد، این سطح از یکپارچگی و ادغام که در همه مهره‌داران وجود دارد، بسیار پیچیده است.

فشار انتخاب برای خودمراقبتی کاملاً روشن و واضح است، حتی اگر مدار زیربنایی آن در نتیجه پیچیدگی مبهم و ناشناخته باشد. چگونه می‌توان مراقبت از دیگران را توضیح داد؟ همان‌طور که در فصل ۲ گفته شد، ایده اصلی این است که در پستانداران، اصلاحات تکاملی در سیستم‌های هیجانی، غدد درون‌ریز، استرس و تشویق / تنبیه به شکل مؤثری باعث شد تعداد افرادی که سلامت و بهزیستی آن‌ها برای آن حیوان اهمیت دارد، حداقل در مجموعه خاصی از رفتارهای مرتبط با بقا، گسترش یابد. بنابراین، موش مادر طوری رفتار می‌کند که گویی توله‌های تازه متولد شده‌اش در محیط همونوستازی پایه و اصلی او قرار دارند - باید به آن‌ها غذا بدهد، تمیزشان کند، گرمشان نگه دارد و از آن‌ها در مقابل خطرات گوناگون جهان محافظت کند. دقیقاً همان‌طور که او باید برای خودش غذا تهیه کند و خود را گرم، پاکیزه و ایمن از خطرات جهان نگه دارد. وقتی چیزی توله‌ها را تهدید می‌کند، سلامتی‌شان برای مادریه همان اندازه اهمیت دارد که سلامتی خودش برایش مهم است و رفتار اصلاحی در پیش می‌گیرد. در خطر افتادن توله‌ها باعث ایجاد حس درد و ترس، هیجانات همونوستازی او که هم احساس و هم انگیزه هستند، در موش مادر می‌شود. گویی دایره طلایی من گسترش می‌یابد و توله‌های بی‌دفاع و درمانده من را هم شامل می‌شود (نگاه کنید به شکل ۲-۳).<sup>(۱)</sup>

معمولاً وقتی یک گرگ یا یک موش احساس کند در مقابل تهدیدی توان مقاومت ندارد و باید جان خود را نجات دهد، توله‌هایش را رها می‌کند،



شکل ۱-۳. این تصویر برخی از ساختارهای زیستی و ارتباط آن‌ها با رفتار را نشان می‌دهد. خصوصاً به سیرهای بین مناطق فرینتال (یا پیشانی) و مناطق زیستی، از جمله آن‌هایی که در پاداش (اکومینس) و ترس (امیگدال) دخیل هستند، توجه کنید. هیپوتالاموس اتصالات گسترده‌ای با بسیاری از ساختارها، اغلب به صورت دوطرفه دارد. از ساقه مغز چهار سیستم پرزایی عصبی یا مواد شیمیایی عصبی مجزا خارج می‌شود که هر سیستم به سمت مناطق زیادی گسترده می‌شود. این چهار ماده شیمیایی عصبی، که تعدیل‌کننده عصبی نیز نامیده می‌شوند، این‌ها عبارتند: سروتونین (5HT)، نورآدرنالین (NA)، دوپامین (DA) و هیستامین (H1). بزرگترین آرزوی پروژی، "نزدیکی قشر مرکزی، سوگیری‌های پیشین در علوم شناختی نوین"، گرایش‌های علوم شناختی، ۱۳، ش. ۸، (۲۰۰۹)، ۳۵۴-۵۹. (برای دیدن محل امیگدال در فضای سه‌بعدی به [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amgydala\\_small.gif](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amgydala_small.gif) مراجعه کنید.)

بنابراین، مراقبت کارکرد زیربنایی سیستم عصبی است. مغز به‌گونه‌ای سازمان‌دهی می‌شود که خواهان بهزیستی و سعادت و رهایی از حال بد باشند. از این‌رو مدار مربوط به حفاظت از خود و دوری از درد، منبع پایه‌ای‌ترین

1. Josef Parvizi

بیانگر لذت زیبایی‌شناختی نیست؛ بلکه نشانگر این است که ما برای شکوفایی به نور نیاز داریم.

\*\*\*

گبی، در ۷ اکتبر ۲۰۱۲، نوشت: «پس از حدود ۳ سال، برای اولین بار، خودم رانندگی کردم... برای چرخاندن سرم با هماهنگی دست و چشم مشکلی ندارم... بعداً وارد بزرگراه‌ها می‌شوم، در حال حاضر از مسیرهای جایگزین استفاده می‌کنم.»

او دوباره برای من نوشت: «اراده هست و راهی نیست. خیلی عجیب است. قبل از این‌که من بیمار شوم، همیشه فکر می‌کردم هرچا اراده‌ای باشد، راهی هست. از آن زمان آموخته‌ام حتی اگر اراده‌ای باشد، گاهی اوقات راهی وجود ندارد. اگر مغز نتواند آن را اجرا کند، نمی‌شود آن کار را انجام داد. هنوز هم گاهی اوقات مرا غافلگیر می‌کند...»

«از تأخیر در پاسخ به شما عذرخواهی می‌کنم... متأسفانه، حال بدترم خوب نبود.»

گبی دوباره تدریس را آغاز کرده است. رانندگی می‌کند، آواز می‌خواند، زندگی می‌کند. رانندگی طولانی، درون‌تاک و روزانه او به والدینش پایان یافته است، همان‌طور که نوجوانان، ترس همیشگی برای آینده گبی، و اندوه زیادی که برایش داشتند پایان یافته است. اکنون گبی خوشحال است که می‌تواند در مراقبت از دکتر پولارد، پدر هشتاد ساله، و مادرش کمک کند. ترتیب رایج تعهدات والایی که بین نسل‌ها وجود دارد و در خانواده‌های مقید مانند خانواده گبی دیده می‌شود، در خانواده آن‌ها ختم شده است و اکنون نوبت او است که از پدر و مادرش حمایت کند. در همین حال، فرد کاهن در پنجاه سال گذشته حتی یک روز هم بیمار نبوده است. اکنون هشتاد و پنج سال دارد، و هنوز هم کارهایی دارد که باید انجام دهد.

## فصل پنجم

### مُشه فلدنکرایس: فیزیک دان، دارنده کمر بند سیاه، التیام‌بخش

درمان مشکلات جدی مغز از طریق آگاهی ذهنی از حرکات

#### فراز کردن با دو چمدان

در ژوئن ۱۹۴۰، بهودی جوان، درست چند ساعت قبل از رسیدن گشتاپو، از شهر پاریس که نازی‌ها اشغالش کرده بودند، فرار کرد. او دو چمدان با خود حمل می‌کرد. در این چمدان‌ها، اسرار و مواد علمی مهم کشور فرانسه، از جمله دو لیتر آب‌سنگین، ماده تازه کشف‌شده که برای تولید انرژی و سلاح هسته‌ای ضروری است، و همچنین برنامه‌هایی برای تولید بمب اتمی با وجود دانش. وظیفه‌اش این بود که نگهدارنده این اطلاعات به دست آلمانی‌ها نبیند و امیدوار بود خودش را به انگلستان برساند. او تنومند و چهارشانه بود، عرض شانه‌اش به یک متر می‌رسید؛ بسیار قوی و ورزشکاری نسبتاً مشهور بود. مصدومیت زانو که حدود ده سال پیش در فوتبال دیده بود راه رفتن را برایش سخت می‌کرد.

این مرد، مُشه فلدنکرایس نام داشت، سی‌وشش ساله، فیزیکدان و در حال اتمام دوره دکتری خود در دانشگاه سوربن بود. او در آزمایشگاه زن و شوهر جوان، فردریک و این ژولیو-کوری روی اسرار اتمی فرانسه کار کرده بود. چند سال

۱. پلیس مخفی آلمان هیتلری

2. Moshe Feldenkrais  
3. Frédéric and Irène Joliot-Curie

۵	سلام بر خواننده‌ی نوجوان این زمان
۷	ساختمان نگهبانی
۱۳	سان ورزش‌های رزمی
۱۷	ساختمان نگهبانی
۲۳	خانه‌ی نوید
۲۵	سان ورزش‌های رزمی
۳۱	جلسه‌ی هیئت مدیره‌ی شهرک
۳۵	ساختمان نگهبانی
۳۹	پارک
۴۱	خیابان خلوتی در شهرک
۴۵	خانه‌ی فرهاد
۴۹	خانه‌ی فرامرز
۵۱	خانه‌ی فرزین
۵۳	خانه‌ی فرهاد
۵۵	ساختمان نگهبانی
۵۹	ساختمان امنیت
۶۱	جلسه‌ی هیئت مدیره‌ی شهرک
۶۵	خانه‌ی نوید
۶۹	اتاق عملیات
۷۱	خانه‌ی فرزین
۷۵	اطراف پارک
۱۸	سان ورزش‌های رزمی
۸۷	خانه‌ی فرزین
۹۳	ساختمان نگهبانی
۹۷	همه‌ی شهرک
۱۱۱	سان اجتماعات شهرک

## سلام بر خواننده‌ی نوجوان این زمان

نوجوانی، سن و سالی است که هر انسان، آخرین قدم‌هایش را به سمت جوانی برمی‌دارد و آرام آرام، نگاه پدر، مادر، خواهر، برادر و همه‌ی کسانی که او را می‌شناسند، نسبت به او تغییر می‌کند. خیلی‌ها انتظار دارند که این «نوجوان در آستانه‌ی ورود به دوره‌ی جوانی» رفتار و کلام متفاوتی داشته باشد. این انتظار، شاید بعضی وقت‌ها خیلی خوب و بجا باشد و بعضی وقت‌ها هم نه!

می‌خواهم بسیار خلاصه بگویم که انتظار «رفتار بزرگسالانه» از شما، هم خوب است و هم گاهی بد. خوب است؛ چون ارتباط مستقیم با رفتار و شخصیت و آینده‌ی شما دارد و هم گاهی خوب نیست؛ چون برخی از انتظارات را، حتی بزرگسالان هم نمی‌توانند انجام دهند چه برسد به نوجوانان در آستانه‌ی جوانی!

زمان «توطئه در شهرک» می‌خواهد به بعضی از این انتظاراتا بپردازد؛ انتظاراتی بجا یا نایجابی از نوجوانان یک «کشور»، یک «شهر» و نمونه‌ی کوچک‌تر این دو، یعنی یک «شهرک»؛ نوجوانانی

پاکشون کنیم.»

قتیری گفت: «من که نه جونش رو دارم نه حوصله‌اش رو، کار خودت و این عباسیه. خودتون به کاریش بکنین.»

عباسی، رفت سمت کلمن آب و لیوانی را پر از آب کرد و آن را گرفت به سمت محمودزاده و گفت: «پاکشون کنیم که چی؟ دوباره می‌نویسن. مگه این که با بچه‌ها وارد مذاکره بشیم و توافق‌نامه و تفاهم‌نامه امضا کنیم. به همین راحتی!»

قتیری، نگاه چپ چپی به عباسی کرد و گفت: «اولندش، چرا واسه من آب نیاوردی و برای محمودزاده خودت رو لوس کردی؟»

- واسه این که محمودزاده باجنقمه، ولی شما زنیسم هستی!

- دومندش، اگه به حرف این بچه‌ها گوش کنیم و بچه‌های بیرون شهرک رو هم راه بدیم که بیان کلاس‌های رزمی، فردا می‌خوان مسابقه‌ی فوتبال و والیبال و بسکتبال هم راه بندازن و بعدش، حالا بیا و شهرک رو کنترل کن. عمراً اگه بشه به شهرک بی‌دروپیکر رو کنترل کرد. اصلاً رضایت آدمای این شهرک، به همین امنیت و آرامش اینجاست. پس خیال کردی واسه چیه که خیلی‌ها دوست ندارند از این شهرک برن جای دیگه!

محمودزاده آب داخل لیوان را قورت قورت و پرسروصدا خورد و

- ولی آقای قتیری، خودمونیم ها، بعضی از شعارها بامزه هم هستن! یکشون نوشته بود «نون و پنیر و پونه... نگهبان دیوونه!»

قتیری، عصبانی، تقریباً داد زد: «لایذ منظور شو بودی! ببین عباسی! الان اصلاً وقت شوخی نیست ها، اصلاً حوصله ندارم. ببین چطور می‌خوای عرق شدم، نصاب شهرک رو پیاده رفتم تا ببینم چندتا شعار نوشتن.»

- به جون خودم آقای قتیری اصلاً شوخی نمی‌کنم. راستش نمی‌دونم این فسقلی‌ها این «ایاید گردد»‌ها رو از کجا یاد گرفتن.

قتیری، زل زد به بیرون ساختمان نگهبانی و گفت: «این شعار نوشتن‌ها معمولی نیست. من مطمئنم که به خیره‌هایی هست. اولش که نوشته بودن «ورود به شهرک آزاد باید گردد» حالا روی آسفالت با کج نوشتن «همه‌ی بچه‌ها حق دارن از باشگاه استفاده کنن» امروز هم که شعارهاشون تندتر شده. باورت می‌شه؟ نوشتن «مرگ بر نگهبانی، نگهبانی تعطیل باید گردد» فسقلی‌ها دم درآوردن واسه من. می‌گیرمشون بالاخره. دیگه باید کم‌کم به پدرمادرهاشون هم بگیم که بیشتر مواظب بچه‌هاشون باشن.»

محمودزاده که به اتاق برگشت، هم می‌خندید، هم خسته بود. چشمش که به قتیری افتاد، گفت: «آقای قتیری، پاک کردن این شعارها، کار یک نفر نیست. خیلی از شعارها رو با زغال و کج نوشتن و به رنگ نیاز نداریم. باید چند نفر بشیم و با آب و اسفنج،

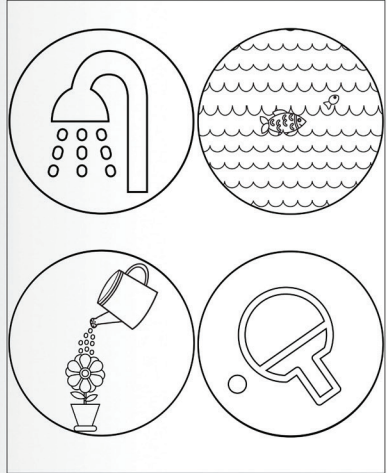




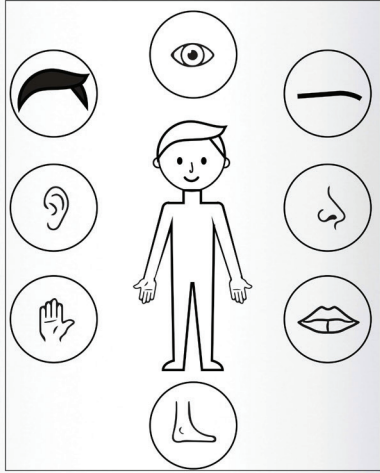
## صفحه آرایي و تصويرسازي كتاب هاي کمک آموزشي



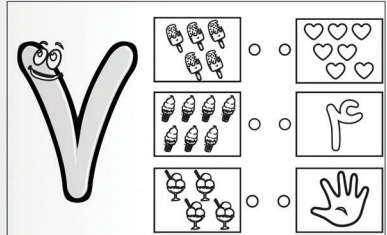
هدف: آموزش کاربرد آب  
شکل هایی که نیاز به آب دارد را رنگ کن.



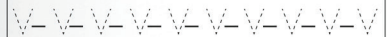
هدف: آشنایی با اعضای بدن  
اعضای بدن را نام ببر و آنها را به جایگاه خود در بدن متصل کن.



هدف: آموزش اعداد  
شکلی را که در آن عدد ۷ را نشان می دهد رنگ کن.



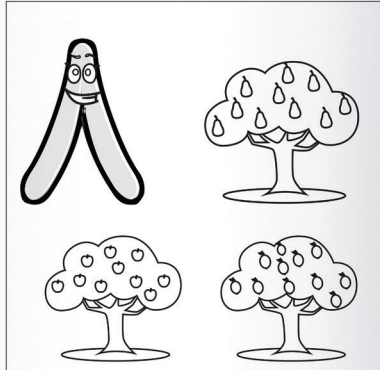
خط چین را کامل کن.



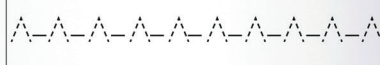
شکل ها را با هم جمع کن و عدد مربوطه را در مستطیل بنویس.



هدف: آموزش اعداد  
شکلی را که در آن عدد ۸ را نشان می دهد رنگ کن.



خط چین را کامل کن.

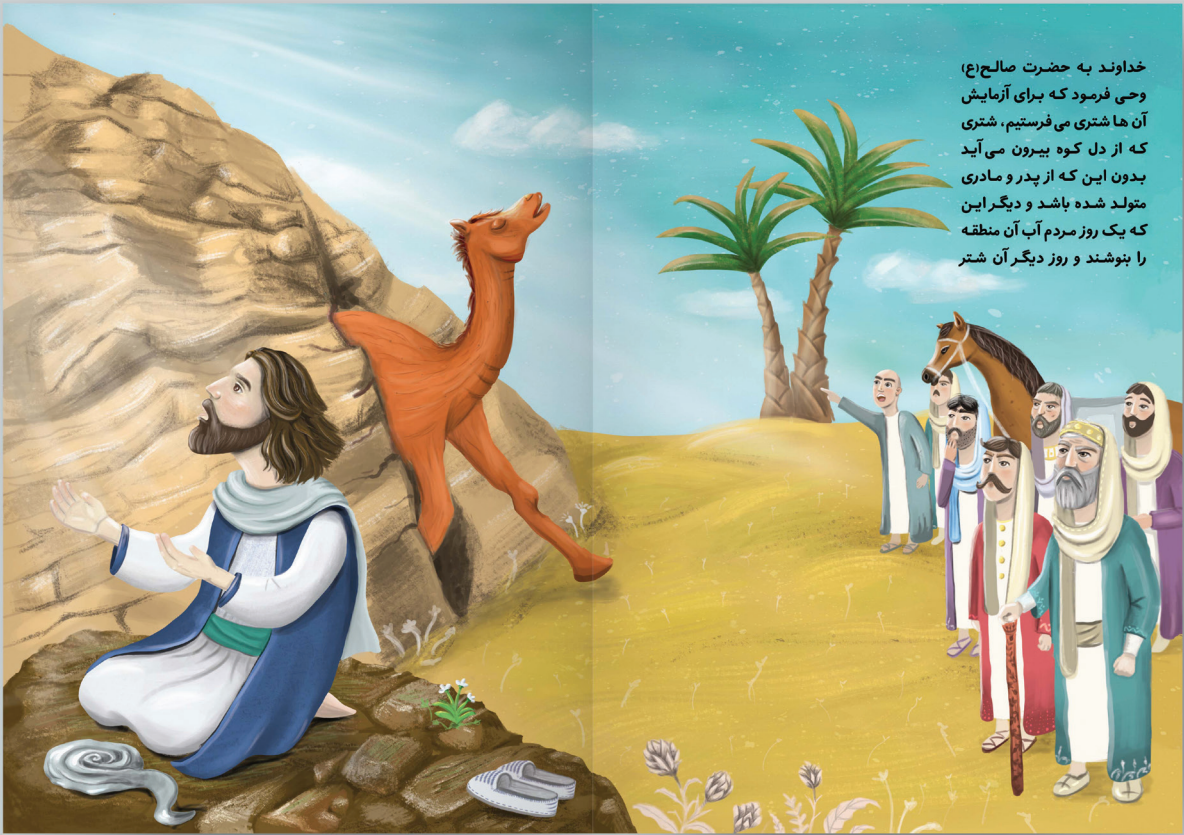


## تصویرسازی کتاب و مجله کودک و نوجوان









خداوند به حضرت صالح (ع)  
وحی فرمود که برای آزمایش  
آن ها شتری می فرستیم، شتری  
که از دل کوه بیرون می آید  
بدون این که از پدر و مادری  
متولد شده باشد و دیگر این  
که یک روز مردم آب آن منطقه  
را بنوشند و روز دیگر آن شتر

اولین  
کتابچه به کودکان  
دوستان  
مخبره است

# داروگ

