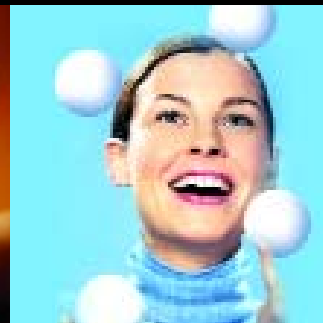


- بی‌خوابی ۱۱۲ <<
- پناهگاه‌های شفابخش ۱۱۴ <<
- باران در باران رفت ۱۱۶ <<
- عضلات شکم را از چربی‌ها بپرانیم ۱۱۹ <<
- ارتباط سالم، شرط اول آرامش (گفتگو با دکتر بدری سادات بهرامی) ۱۲۰ <<
- تاثیر آفتاب بر مهتاب! ۱۲۲ <<
- بحران، عاملی برای رشد! ۱۲۴ <<
- چشم چشم دو ابرو (دنیای نقاشی کودکان) ۱۲۵ <<
- چه ارتباطی بین گریه‌کردن و افسردگی وجود دارد؟ ۱۲۶ <<
- همسر مطلوب از نگاه مردان و زنان ۱۲۷ <<
- ۸۵ درصد از آمریکاییان مراقبت از سلامتی روان را به اندازه‌ی مراقبت از سلامتی جسم بااهمیت می‌دانند ۱۲۷ <<
- فرم اشتراک پژوهاک آرامش ۱۲۸ <<
- برنامه سمینارهای باشگاه «آرامش» ۱۲۹ <<
- نه! نمی‌توانم (هنر «نه» گفتن) ۸۸ <<
- نامور عباسیان: عکاسی با دغدغه‌های ایرانی ۹۰ <<
- شعر خانه ۹۴ <<
- حضور آهنگین محله‌های آشنا (نگاهی به آلبوم «پرنده بی‌پرنده» اثر رضا یزدانی) ۹۶ <<
- موسیقی خود آرامش است (مصاحبه با رضا یزدانی) ۹۸ <<
- کشف نبوغ پنهان فرزندان (تیزهوشی در کودکان ۲ تا ۴ سال) ۱۰۰ <<
- ۶ پیشنهاد برای کاهش استرس ۱۰۲ <<
- سرود ملی کشورها: سوئیس ۱۰۵ <<
- بانوی ایرانی، پوشش ایرانی (گفتگو با فریبا معصومی طراح لباس) ۱۰۶ <<
- چگونه موضوع «طلاق» را با کودک مطرح کنیم؟ ۱۰۸ <<
- ماجرای کودکان پیش‌دبستانی، انگشت و بینی! ۱۱۰ <<
- مانیفست سرویس بهداشتی مطبوعات! ۱۱۱ <<
- یادداشت اول ۷۳ <<
- نیایش‌های پیامبر (ص) ۷۴ <<
- گرانفروش دوست‌داشتنی ۷۵ <<
- توصیه‌هایی جدی و شوخی فقط برای شما! ۷۶ <<
- دعوی خوب! (چطور جلوی غیرقابل کنترل شدن بحث‌ها را بگیریم؟) ۷۸ <<
- ۱۲ راهکار برای رسیدن به آرامش ۸۰ <<
- شادی با ماندگاری طولانی ۸۱ <<
- برای درک ارزش... ۸۲ <<
- آموخته‌ام... ۸۳ <<
- موشک می‌زند، من تار می‌زدم! (مصاحبه با فرشاد جمالی خواننده و نوازنده) ۸۴ <<
- نامه‌ای به فرزند ۸۷ <<



یادداشت اول

آخرین صفحه‌ی شماره‌ی قبل مجله را به شعری از «قیصر امین پور» و طرحی از حمید کربلی اختصاص داده بودیم و همان کلام موثر و ماندگار را این بار در نخستین صفحه، با حس دیگری، می‌خوانیم. می‌خوانیم و به خاطر می‌سپاریم، ما که حرفه‌امان هنوز ناتمام است...

علیرضا ناصری

حرف های ما هنوز ناتمام...

تا نگاه می‌کنی

وقت رفتن است

باز هم همان حکایت همیشگی!

پیش از آنکه باخبر شوی

لحظه‌ی عزیمت تو ناگزیر می‌شود

آه...

ای دریغ و حسرت همیشگی!

ناگهان

چقدر زود

دیر می‌شود!

(زنده یاد قیصر امین پور)

فرصتی نیست که از خُم به قلع ریزی می
لب من بر لب خُم نه که همین یک نفس است

مجله داشت برای چاپ می‌رفت که خبر، خیلی ناگهانی اعلام شد:

«قیصر امین پور درگذشت».

باز هم همان حکایت همیشگی...

باز هم وقت رفتن...

باز هم لحظه‌ی عزیمت...

باز هم دریغ و حسرت...

باز هم...



عکس: کاپیون یوسف زاده چاخورا