



راوی سرگذشت مردم معمولی

گزیده فرج بعد از شدت در کتاب صبور مثل بذر زمستان

به انتخاب و مقدمه شمس لنگرودی



طرح مربوط به حکایت «راهزن شعر دوست حلال خور»، صفحه ۱۹۱، اثر فرشید پارسی کیا است

اسلامی است. شمس لنگرودی، شاعر و پژوهشگر معاصر، در مقدمه تأمل برانگیز خود بر این کتاب، رویکردی متفاوت را به خواننده پیشنهاد می دهد. او تأکید می کند برخلاف متون تاریخی کلاسیک که عمدتاً معطوف به شرح حال شاهان، حاکمان و سلسله های قدرت بوده اند، «فرج بعد از شدت» دریچه ای تازه رو به سوی «تاریخ مردم» می گشاید؛ تاریخی که در آن نه قدرت سیاسی، بلکه تابآوری انسان در برابر ناملایمات زندگی، محور اصلی روایت است. لنگرودی معتقد است این اثر نویدبخش رهایی از خستگی های مفرط ناشی از رنج های بشری است. اگرچه شاکله اصلی کتاب بر پایه حکایت هایی از مرث ها، ظلم های سراسر جهان و تنگناهای روزگار استوار است، اما لنگرودی آن را اثری تلخ نمی داند. برعکس، تأکید دارد هدف غایی توخی، گشایش در بن بست های ذهنی و روحی انسان است؛ اینکه چگونه پس از هر سختی و شدتی، گشایش و فرجی متولد می شود. مقدمه شمس لنگرودی، با بیانی روشن و بی تکلف، به مثابه راهنمایی برای خوانش بهتر حکایت ها عمل می کند و مخاطب را مشتاقانه به دل روایت ها می کشاند. طبق آنچه که شمس لنگرودی در مقدمه کتاب بیان می کند؛ این اثر در نسخه کامل خود شامل حدود ۲۳۰ حکایت است که در آنها، طیف وسیعی از اقشار جامعه، بویژه بازرگانان، زنان و جوانان به عنوان کنشگران اصلی هستند. حضور پررنگ این طبقات، به

کتاب ویژگی «مردم نگارانه» بخشیده و آن را از روایت های درباری متمایز می کند. نکته شگفت انگیز در کارنامه جهانی این کتاب، توجه ویژه خورخه لوئیس بورخس، نویسنده برجسته آرژانتینی، به آن است. بورخس با مطالعه این اثر شگفت انگیز، «فرج بعد از شدت» را اثری عمیق و واجد ویژگی های روایی مدرن می دانست که گویی زمان و مکان را درنوردیده است. شمس لنگرودی در تدوین «صبور مثل بذر زمستان»، با هدف توسعه مفاهیم امید و تابآوری، از میان آن پیکره اصلی، حکایت های منتخب خود را برگزیده است. او با ظرافت و بدون آنکه به ساختار اصیل داستان ها و رزان قاضی توخی آسیب برساند، آنها را بازنویسی کرده مخاطب امروز با زبانی روان تر، پیوند عمیق تری با متن برقرار کند. نتیجه این تلاش، کتابی است که نه تنها یک اثر تاریخی، بلکه مرهمی است برای روح خسته از هیاهوی زمانه؛ اثری که به ما یادآوری می کند چگونه می توان «صبور» مثل بذر زمستان، در دل سخت ترین یخ بندان ها، به انتظار بهار وانه زند نشست. کتاب حاضر مجموعه ای ارزشمند شامل ۲۶ داستان و روایت کوتاه، فشرده و خواندنی است. این حکایت های پندآموز و بی همتی از مهم ترین آثار نثر فارسی است انسانی و تربیتی ختم می شوند. یکی از ویژگی های تصویری و جذاب کتاب، وجود طرح ها و نقاشی های متناسب با موضوع در ابتدای هر روایت است؛ تصاویری که ذهن مخاطب را پیش از

ادبیات کهن

غزل رضایی فانی

گروه کتاب

«فرج بعد از شدت» به قلم قاضی ابوعلی محسن بن علی تنوخی، ادیب و قاضی القضاات قرن چهارم هجری، نگاشته شده است. قاضی تنوخی، در خانواده ای ادیب در بغداد و جنوب ایران زندگی می کرد. او از جوانانی با ظرایف ادبی، علوم حدیث و تفسیر قرآن مأنوس بود و با نگاهی جامع به مسائل سیاسی و اجتماعی عصر خود می نگریست. این پشتوانه علمی در کنار جایگاه قضاوت، به او این امکان را می داد که لایه های پنهان جامعه را در حکایت هایش بازتاب دهد. بر اساس شواهد تاریخی، ترجمه این کتاب به فارسی در دوره خوارشاهیان صورت گرفته است، هرچند گذر ایام و تاطلم های سیاسی، بویژه محله مغول به ایران، سبب شد بخش های قابل توجهی از ترجمه فارسی او مفقود شود. آنچه امروز به دست ما رسیده، مجموعه ای از داستان های سرگرم کننده و گاه باورنکردنی است که در میان انبوه حکایت های اصلی محفوظ مانده اند. کتاب «صبور مثل بذر زمستان» با تصحیح و ویراستاری شمس لنگرودی، بازخوانی گزینشی و هوشمندانه از «فرج بعد از شدت» به عنوان یکی از مهم ترین متون ادبی تاریخی فرهنگ

از دل تاریخ و قصه ها

محمود دولت آبادی در دو کتاب آورده اند که ...

و حکایات بوالفضل جوانان را به خواندن ادبیات کهن دعوت می کند



صدف سدرای

روزنامه نگار

شده اند تا خواننده امروز، پیش از مواجهه بیکاره با این آثار، فرصت کند در جهان قصه ها قدم بزند و با زبان و حکایات چند قرن پیش آشنا شود.

مانوس شدن با ادبیات کلاسیک

برای محمود دولت آبادی، ادبیات همواره با تجربه زیسته پیوند داشته است. او پیش از آنکه به یکی از چهره های شناخته شده داستان نویسی ایران تبدیل شود، تجربه انجام کارهای گوناگونی را دارد. خودش از تأثیر کار بر نگاه هنری اش گفته و تأکید کرده که هنر را از کارکردن آموخته است. نوشتن نیز برای او از دل همین تجربه ها سر برآورد. مرگ برادر کوچک ترش، زخمی عاطفی بر جای گذاشت که او را به سوی ادبیات سوق داد.

حالا این نویسنده هشتاد و اندی ساله در روزهایی که برای نوشتن کتابی تازه قلم به دست نمی گیرد، دغدغه اش معرفی بخشی از میراث ادبی به خوانندگان امروز است. این مسیر البته برای او تازه نیست. «دولت آبادی پیش تر با کتاب «شا سر زلف عروسان سخن» به سراغ متون منثور فارسی رفته و گزیده ای از آثار ادبی سده های گذشته را فراهم آورده بود. اکنون دو کتاب «آورده اند که ...» و «حکایات بوالفضل» ادامه همان علاقه اند، با این تفاوت که هر کدام بر یک اثر مشخص و جهانی روایی متمرکز شده اند. اولی از میان حکایت های «هزار و یک شب» انتخاب شده و دومی بخش هایی از «تاریخ بیهقی» را در برمی گیرد؛ یکی از دل قصه و خیال می آید و دیگری از دل تاریخ و ثبت سرگذشت آدم ها.

انتخاب این دو اثر در روزگاری که خواندن کتاب های قطور برای بخشی از مخاطبان به



حکایات بوالفضل

تاریخ بیهقی

- به انتخاب و مقدمه محمود دولت آبادی
- انتشارات: وزن دنیا
- تعداد صفحات: ۱۷۸ صفحه
- قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان



شمس لنگرودی

معتقد است

این اثر

نویدبخش

رهایی از

خستگی های

مفرط ناشی

از رنج های

بشری است.

اگرچه

شاکله اصلی

کتاب بر پایه

حکایت هایی

از مرث ها،

ظلم های

سراسر جهان

و تنگناهای

روزگار استوار

است، اما

لنگرودی آن

را اثری تلخ

نمی داند

نقاط قوت این تصحیح این است که برخی واژگان کلیدی یا افعال مبهم (مانند «نجیف»، «عسکر»، «غفلی» و بسیاری واژه دیگر که در این کتاب می خوانیم) اعراب گذاری شده اند. این اقدام ویراستارانه سبب می شود که مخاطب عام یا غیرمتخصص، کلمات را اشتباه نتواند و از ریتم خوانش داستان جدا نشود.

خرد مایه نجات جان انسان

درون مایه و جان مایه اصلی داستان های این کتاب، سرشار از مفاهیم اخلاقی و دربارۀ تقابل خیر و شر است. پیام محوری روایات این است که آدمی نتایج اعمال خود را دیر یا زود خواهد دید؛ بدی و ظلم بی جواب نمی ماند و در مقابل، کار خیر، نیکوکاری و جوانمردی نیز بی پاسخ نخواهد بود و برکات آن در موقعیتی غیرمنتظره به خود فرد بازمی گردد. به عنوان نمونه، یکی از حکایت های برجسته کتاب، داستان پیرمرد خردمندی از دیار روم را روایت می کند. در جریان یکی از جنگ های تاریخی با رومیان، سپاه قسملسه بن عبدالملک اسیران فراوانی می گیرند و فرمانده قصد کشتن آنها را دارد. در میان اسیران، پیرمرد کهنسال و دانایی از رومیان از مسله مهلت می خواهد و با او پیمان می بندد که اگر اجازه دهد برود، در ازای آزادی خود، دو اسیر جوان مسلمان را از بند نجات داده و بازگرداند.

مسلمه برای پذیرش این درخواست شرط می گذارد و از او ضامن می طلبد. پیرمرد در میان سپاه مسلمانان می گردد و تا ضامنی نباید. در این میان، جوانی پانتهاد از قبیله بنی کلاب، تنها با دیدن چشم های امیدوار پیرمرد و بدون آنکه او را شناسد یا از سرنوشت خود اطلاعی داشته باشد، ضمانت جان او را قبول می کند. پیرمرد یکی از برخلاف تصور همگان، روز بعد به قول خود وفا کرده و همراه با دو اسیر مسلمان بازمی گردد. ادامه این ماجرا پرده از رازی شگفت انگیز برمی دارد؛ وقتی پیرمرد، آن جوان را برای سیاست گزاری به قلعه و دیار خود می برد، مشخص می شود که این پیرمرد روحی در واقع پدربزرگ واقعی همان جوان مسلمان است. مادر این جوان که زنی رومی بوده، سال ها پیش، تنها با یکی از جنگ های قدیمی اسیر شده، به دیار مسلمانان آمده و از خانواده رومی خود جدا افتاده بود. به به این ترتیب، جوان با این اقدام نیکو بی خمدان شد، هم خانواده و مادری و پدربزرگ گمشده را در پس از سال ها پیدا می کند و هم



صبور مثل بذر زمستان

فرج بعد از شدت

- به انتخاب و مقدمه شمس لنگرودی
- انتشارات: وزن دنیا
- تعداد صفحات: ۲۸۶ صفحه
- قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

از سوی پدربزرگ و خاندانش زر و سیم فراوانی به عنوان پیداش این جوانمردی دریافت می کند. تلاش شمس لنگرودی در این تصحیح بر این بوده که جنبه های داستانی، پرکشش و پندآموز «فرج بعد از شدت» را پررنگ کند؛ روایتی کوتاه که پس از سختی و نومیدی، به گشایش و نیکی ختم می شوند و برای مخاطب امروز نیز پیام های ملموس انسانی دارند.

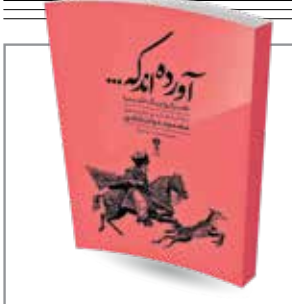
عاقبت سخن چینی و خیانت

از آنجا که روایت های کتاب اخلاقی و پندآموز هستند، سعی دارند به مخاطب این پیام را برسانند که از بدگویی، خبرچینی، فتنه گری، سخن چینی، سهل انگاری و هر گونه صفت غیراخلاقی و ناپسند دوری کنند، چرا که این ویژگی ها نه تنها خود آن شخص بدگو و خبرچین را به دردمسری می اندازد بلکه آن کسی را که غارت کردند، اما حثرت آن را به شاعر می رساند که جبران آن به سادگی ممکن نیست. به عنوان مثال در یکی دیگر از روایت های جذاب و خواندنی کتاب با عنوان «مأمور با تدبیر» که تلاش دارد هم خلاف صلاح مملکت خویش نباشد و هم جانب مردم خویش را بگیرد. ماجرا پندآموزی شروع شد که فردی به اسم محمد بن یزاد، نزد مأمون عباسی از کارگزارش، عمرو بن بهتوی، بدگویی کرد و او را به خیانت مالی متهم کرد. مأمون که بشدت عصبانی شده بود، به فضل بن مروان دستور داد عمرو را بازداشت کند، او را تحت فشار بگذارد و تا آخرین سکه اموالش را از او پس بگیرد. اما فضل بن مروان که آدم سیاستمدار و عاقلی بود، برخلاف دستور مأمون، با عمرو با احترام رفتار کرد. عمرو که از این برخورد انسانی غافلگیر شده بود، لیست تمام اموالش را که حدود ۲۰ هزار هزار درهم ارزش داشت، در اختیار فضل گذاشت. فضل با بررسی وضعیت متوجه شد که گرفتن کل اموال عمرو باعث نابودی کامل او می شود؛ بنابراین برای اینکه هم حق حکومت ضایع نشود و هم انصاف رعایت شود، با او به توافق رسید که ۱۰ هزار هزار درهم بپردازد و از او برای این کار

تعهد کتبی هم گرفت. وقتی فضل برای ارائه گزارش پیش مأمون رفت، متوجه شد محمد بن یزاد دوباره بدگویی کرده و مأمون را علیه فضل شوارانده است. خلیفه عصبانی گفت که چرا فضل با عمرو مدارا کرده است؟ مأمون بلافاصله پرنده عمرو را از فضل گرفت و او را به همان محمد بن یزاد سپرد تا با شکنجه چیزی باقی نمانده بود. هرچند فشار آوردند، در نهایت فقط ۳ هزار هزار درهم گیرشان آمد. وقتی محمد بن یزاد با افتخار این مبلغ را به مأمون نشان داد، فضل با آرامش نامه تعهد ۱۰ هزار هزار درهمی را بیرون آورد و به مأمون نشان داد. در نهایت مشخص شد که رویکرد عاقلانه و انسانی فضل، بسیار بیشتر از روش شکنجه و بدخواهی محمد بن یزاد، بوده و در نهایت بدگویی و سخن چینی اش بر ضرر خودش تمام شده است و آن کسی که به اموال دولت خیانت کرده بود به سزای عمل خویش رسید.

راهزن شعر دوست

حکایت های این کتاب فقط از جوانمردی مرده عادی نمی گوید، بلکه می گوید سرشت نیک می تواند حتی در راهزنان هم خاموش نشده باشد، به عنوان مثال در یکی از حکایت های کتاب با نام «راهزن شعر دوست حلال خور» شاعر در سفر خود همراه با گاروانی بزرگ، گرفتار راهزنان می شود که رهبری آنها به دست شخصی به نام ابن سبّاب بود. راهزنان اموال کاروان را غارت کردند، اما حثرت آن را به شاعر می رساند که جبران آن به سادگی ممکن نیست. به عنوان مثال در یکی دیگر از روایت های جذاب و خواندنی کتاب با عنوان «مأمور با تدبیر» که تلاش دارد هم خلاف صلاح مملکت خویش نباشد و هم جانب مردم خویش را بگیرد. ماجرا پندآموزی شروع شد که فردی به اسم محمد بن یزاد، نزد مأمون عباسی از کارگزارش، عمرو بن بهتوی، بدگویی کرد و او را به خیانت مالی متهم کرد. مأمون که بشدت عصبانی شده بود، به فضل بن مروان دستور داد عمرو را بازداشت کند، او را تحت فشار بگذارد و تا آخرین سکه اموالش را از او پس بگیرد. اما فضل بن مروان که آدم سیاستمدار و عاقلی بود، برخلاف دستور مأمون، با عمرو با احترام رفتار کرد. عمرو که از این برخورد انسانی غافلگیر شده بود، لیست تمام اموالش را که حدود ۲۰ هزار هزار درهم ارزش داشت، در اختیار فضل گذاشت. فضل با بررسی وضعیت متوجه شد که گرفتن کل اموال عمرو باعث نابودی کامل او می شود؛ بنابراین برای اینکه هم حق حکومت ضایع نشود و هم انصاف رعایت شود، با او به توافق رسید که ۱۰ هزار هزار درهم بپردازد و از او برای این کار



آورده اند که ...

- به انتخاب و مقدمه محمود دولت آبادی
- انتشارات: وزن دنیا
- تعداد صفحات: ۱۱۰ صفحه
- قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

که سرنوشتشان را سر و شکل می دهد، توجه دارد.

«آورده اند که ...» و «حکایات بوالفضل» دو جهان متفاوت را کنار هم می گذارند. در یکی، قصه راهی برای گریز از مرگ و ادامه زندگی است؛ در دیگری، روایت تاریخ امکان شناخت مناسبات قدرت و سرنوشت آدم ها را فراهم می کند. با این حال، هر دو از نیروی روایت بهره می برند، از اینکه آدم ها و تجربه هایشان در متن باقی بمانند و پس از گذشت قرن ها هنوز بتوانند خواننده ای را با خود همراه کنند.

نشر وزن دنیا با انتشار مجموعه هایی از این دست، از جمله «نوروزنامه» حکیم خیام نیشابوری با پیشگفتاری از علی دهباشی و «صبور مثل بذر زمستان»؛ گزیده هایی از «فرج بعد از شدت» به انتخاب و مقدمه محمد شمس لنگرودی، همین دغدغه بازخوانی میراث ادبی و نزدیک کردن آن به خوانندگان امروز را دنبال می کند. اهمیت این کتاب ها بیش از آنکه در کوتاه کردن راه خواندن باشد، در دعوت به آغاز خواندن ادبیات است. دولت آبادی نیز با انتخاب این حکایت ها، کتاب های بزرگ را از جایگاه اتاری دور و دست نیافتنی پاپین می آورد و آن ها را به اندازه قصه ای برای یک شب یا چند صفحه برای ساعتی خلوت، به خواننده نزدیک می کند.

دقیق روایت می کنند و در کنار ثبت وقایع، به گفتار رفتار و موقعیت شخصیت ها توجه دارد. نثر او در بسیاری از بخش ها چنان داستان گونه است که خواننده به جای روبه رو شدن با گزارش خشک از گذشته، خود را در میان صحنه ها و کشمکش های آن می یابد. یکی از مشهورترین روایت های تاریخ بیهقی، سرگذشت حسنگ وزیر است. حسنگ در این روایت، شخصیتی گرفتار مناسبات قدرت و کینه ورزی سیاسی است، اما بیهقی او را به چهره ای یک بعدی فرو نمی گاهد. آنچه از سرگذشت حسنگ در ذهن می ماند، تنها مطلوبیت یا سقوطش نیست، بلکه جزئیاتی است که موقعیت او را در برابر خواننده زنده می کند. دولت آبادی در مقدمه خود بر این حکایات، نگاهی تحلیلی و ادبی به متن دارد. او برای نمونه در واگوی داستان برادر کشیدن «حسنگ وزیر»، این حکایت را از منظر روایتگری، یک اثر «کلاسیک مدرن» می نامد. از دیدگاه دولت آبادی، جذابیت سیمای حسنگ در مطلوبیت او، استواری اش پس از سقوط از عرش قدرت، تحقیر شدنش به دست عوامل کینه توزی چون بوسهل روزنی و همچنین تلاش او برای پارسی نگذاشتن دیوان غزنویان در برابر زبان عربی نهفته است. او همچنین در توضیح «حکایات بوالفضل» به حکایت افشین و روایت هایی درباره بی توجهی مردم به خطر سیل اشاره کرده است.

نمونه سیل را به تجربه امروز پیوند می دهد و یادآور می شود هشدارهای عمومی همیشه به رفتار محتاطانه منجر نمی شوند. چنین مثال هایی نشان می دهد چرا متنی تاریخی می تواند برای خواننده معاصر همچنان معنا داشته باشد و گذشته در روایت بیهقی، فقط مجموعه ای از وقایع سیری شده نیست.

پیوند دولت آبادی با بیهقی فقط به علاقه اش به روایت های تاریخی محدود نمی شود و از تأثیر نثر بیهقی بر زبان داستان نویسی خود گفته است. در آثار هر دو نویسنده، جزئیات و توصیف نقش ها در پی بخشیدن به شخصیت ها دارند. بیهقی با ثبت رفتارها و گفتارها، آدم های روزگار خود را از دل تاریخ بیرون می آورد و دولت آبادی نیز در داستان هایش به سیمای آدم ها، حالات روحی و مناسباتی

قربانی تصمیم او شود. دولت آبادی در انتخاب حکایت ها سه محور عشق، هنر و موسیقی و طنز را در نظر گرفته است. این سه محور، تصویری از هزار و یک شب» به دست می دهند که از جادو و افسانه فراتر می رود و به تجربه های انسانی نزدیک می شود. او در مقدمه کتاب توضیح می دهد که بخش هایی را برگزیده که به نظرش از واقعیت فاصله زیادی ندارند و می توانند به صورت داستان هایی کوتاه خوانده شوند. در این انتخاب، عشق جایگاه مهمی دارد، بویژه روایت هایی که در آن ها زنان نیز همچون مردان عاشق می شوند و برای رسیدن به خواسته خود قدم پیش می گذارند. موسیقی نیز در انتخاب های دولت آبادی جایگاه ویژه ای دارد. او در مقدمه کتاب به موضوعی و هنرمندان موسیقی آن اشاره می کند و در پایان هم نوشته است: «امیدوارم گزینش این مجموعه پرپی فایده نباشد، سهل است که مفید هم بفتد؛ اما به در میان جوانان و نوجوانان. گرچه می تواند به صورت کتابی بالینی برای پاپان شب و هنگام خواب برای سالمندان نیز بد نباشد، بی آنکه از دیو و پری و اعراف های دور از باور در آن آمده باشد.»

در برابر جهان خیال انگیز «هزار و یک شب» و «حکایات بوالفضل» خواننده را به قلمرو تاریخ می برد. این کتاب گزیده ای از «تاریخ حسین» اثر ابوالفضل محمد بن حسین بیهقی است که بخش مهمی از آن به رویدادهای روزگار غزنویان و پادشاهی مسعود غزنوی اختصاص دارد. بیهقی در تاریخ نگاری فارسی، جایگاهی ویژه دارد، چراکه رویدادها را با جزئیاتی



می یابد شب دیگری زنده بماند. روایتگری در این کتاب از همان آغاز با مساله مرگ و زندگی گره خورده است. قصه گفتن راهی برای به تعویق انداختن مرگ است و شنیدن داستان، پادشاه را به ادامه دادن زندگی زنی وادار می کند که قرار بوده

کاری دشوار تبدیل شده، معنای دیگری هم پیدا می کند. بسیاری از خوانندگان نام «هزار و یک شب» را شنیده اند یا می دانند «تاریخ بیهقی» از مهم ترین آثار نثر فارسی است و با داستان «حسنگ وزیر» در کتاب های درسی آشنایی، اما آشنایی کامل با جهان کتاب از رهگذر مواجهه مستقیم تر و آشنایی با لایه های پنهان آن می آید. از نظر دولت آبادی انتخاب بخش هایی از یک اثر بزرگ به معنای بی اعتبار کردن متن کامل یا بی نیاز کردن خواننده از آن نیست. گزیده می تواند پیشنهادی برای آغاز باشد، به خصوص برای جوانانی که هنوز با این آثار مأنوس نشده اند. او معتقد است همه مخاطبان، به ویژه نسل جوان، فرصت یا تمایل خواندن کتاب های کلاسیک حجیم را ندارند و انتخاب چند حکایت می تواند آنها را به تجربه ای تازه دعوت کند.

همچنین در نگاه دولت آبادی، ادبیات کلاسیک متنی دشوار نیست. نگرانی او درباره وضعیت زبان فارسی و غلبه شبکه های اجتماعی بر بخشی از زندگی روزمره نیز در این تصمیم بی تأثیر نیست که خودش هم در مصاحبه ای به آن اشاره کرده است. او امیدوار است جوانان در کنار حضور در فضای مجازی، فرصتی هم برای ورق زدن کتاب هایی پیدا کنند که گذشته زبانی و فرهنگی شان را در خود نگه داشته اند. با این حال او قرار نیست «هزار و یک شب» یا «تاریخ بیهقی» را در چند صفحه خلاصه کند. آنچه پیش روی خواننده می گذارد، نمونه هایی از جهان این دو اثر است، با مقدمه ای که از نگاه دولت آبادی به متن ها خبر می دهد.

از افسون شهرزاد تا خرد بیهقی

انتخاب «آورده اند که ...» از علاقه دیرینه