

در هوای لطیف پاییزی بخوانید

- ۲ قدمگاه رضایت
- ۳ قلب قرآن
- ۴ یاران چه غریبانه
- ۵ پیام‌های ابریشمی
- ۶ آویزه گوش
- ۸ شوق سبو
- ۹ ۱۵ گام برای ۱۵ روز
- ۱۲ جشنی به نام ما
- ۱۴ ویژگی‌های زوج موفق
- ۱۶ آینه
- ۱۸ برای آن که بتوانید
- ۱۹ سلام، سلامتی می‌آورد
- ۲۲ سپر مبارزه با مشکلات
- ۲۳ کلماتورهای رنگارنگ
- ۲۶ میزان محبوبیت شما
- ۲۸ طاق بستان
- ۲۹ فرود در دنیای اطلاعات
- ۳۱ ترمیم پارگی مینیسک زانو
- ۳۲ گل سرسبد میوه‌ها
- ۳۳ تجربیات یک کدبانو
- ۳۴ طنز پاییزی

قدمگاه رضایت

به نام تقسیم کننده روزی‌ها! خالق هستی همان‌گونه که روزی بندگان خود را بر اساس مشیت و فضل خود تقدیر و تقسیم کرده، بهره‌مندی از نعمت همجواری با ۱۲ دسته گل بوستان امامت را هم به گونه‌ای خاص قسمت کرده است. اگر ۴ دسته گل علوی به همراه خورشید رسالت و ماه سیمای فاطمی در مدینه به امانت گذاشته و سرزمین خشک و بیابانی عراق را هم به برکت ۶ چشمه امامت سیراب کرده، ما ایرانیان عاشق اهل‌بیت را هم محروم نکرده و هشتمین امانتدار امامت و ولایت را میهمان که نه، بلکه میزبان ایران‌زمین قرار داده است. ما ایرانیان دوستدار رسالت و پیرو امامت به خود می‌بالیم زیرا از هوایی تنفس می‌کنیم و روی خاک سرزمینی زندگی می‌کنیم که معطر و منور به گل وجود هشتمین حجت خدا است و به جز شهر مقدس مشهد، چند شهر دیگر ایران هم با وجود مقدس خواهر و برادران گرامی معلم رضایت، نور افشان شده‌اند.

هفته دفاع مقدس و شروع سال تحصیلی جدید مدارس و دانشگاه‌ها از دیگر مناسبت‌های ماه مهر است. پس از سرازیر

شدن سیل شادباش‌ها و جشن و سرور میلاد گوهرهای ذیقعه، آهسته آهسته بوی ماه حج به مشام می‌رسد. ماه مهر که به پایان برسد، مناسک حج زائران کعبه عشق هم تمام می‌شود اما پایان مناسک به معنی خاتمه حج نیست زیرا حج به معنی قصد است و کسی که به حج مشرف می‌شود، قصد دارد زندگی را از نو آغاز کند. دنیا را با دیدگان دیگری ببیند، با اندیشه و برداشت تازه‌ای با مردم برخورد کند و خلاصه این که دوباره متولد شود همچون کودکی پاک نهاد که هم اکنون چشم بر این دنیا گشوده است. اگر خداوند حج را یک بار در طول عمر هر مسلمان بر او واجب کرده، نشان دهنده آن است که باید حج به منزله بیمه عمر او باشد و تا آخرین لحظات زندگی از مزایای آن برخوردار شود.

«سپیدار»

قلب قرآن

سوره یس که نام‌های دیگرش عزیزه، معمه (شامل شونده)، مدافعه قاضیه (دفع کننده بر آورده) است، سی و ششمین سوره قرآن و مکی و دارای ۸۳ آیه است.

از پیامبر گرامی اسلام (ﷺ) نقل شده: قرائت کننده این سوره

نزد خداوند، شریف خوانده می‌شود و این سوره برای قاری خود شفاعت می‌کند.

در روایت دیگری از آن حضرت آمده: این سوره پاداشی برابر بیست حج دارد و گوش سپردن به صدای قرائت آن معادل ثواب انفاق هزار دینار است.

در فضیلت این سوره همچنین از آن حضرت نقل شده که: هر کس سوره یس را قرائت نماید، مانند آن است که ده بار قرآن را ختم کرده باشد. حضرت امام صادق (علیه السلام) فرمودند: به راستی که برای هر چیز قلبی است و قلب قرآن، سوره یس است.

یاران چه غریبانه

یاران چه غریبانه، رفتند از این خانه
هم سوخته شمع ما، هم سوخته پروانه
بشکسته سبوهامان، خون است به دل‌هامان
فریاد و فغان دارد، دُر دیکش میخانه
هر سوی نظر کردم، هر کوی گذر کردم
خاکستر و خون دیدم، ویرانه به ویرانه
افتاده سری سویی، گلگون شده گیسویی

دیگر نبود دستی، تا موی کند شانه
تا سر به بدن باشد، این جامه کفن باشد
فریاد ابادرها ره بسته به بیگانه
لبخند سروری کو؟ سرمستی و شوری کو؟
هم گوزه نگون گشته، هم ریخته پیمانه
آتش شده در خرمن، وای من و وای من
از خانه نشان دارد خاکستر کاشانه
ای وای که یارانم، گل‌های بهارانم
رفتند از این خانه، رفتند غریبانه

«پرویز بیگی حبیب آبادی»

پیام‌های ابریشمی

ای خداوند مهربان! در لوای بخشش الهی، رویش افکاری نیکو،
رشد در حال خواسته دلم و مهار نفس خود را با آرامش و صبر از
درگاه کبریاییات خواستارم. خداوندا! زمان آرامش و پیروزی
فرا رسیده و من می‌کوشم هر روز بیش از پیش با تکیه بر حمایت
الهیات و تلاش صادقانه خود، بهترین شرایط را تجربه کنم.
پروردگارا! من همواره در طیف مهر و عفو الهیات قرار دارم و

به سوی شرایط که تو برایم صلاح می‌دانی، با شادمانی و سربلندی پیش می‌روم. خداوندا! من در لوای حمایت الهیات رابطه‌هایی خوب و صادقانه را تجربه می‌کنم و به سوی شرایطی پر بار و سودمند هدایت می‌شوم. مشیت الهی برای من زندگی شاد و سرشار از رشد و بهروزی است تا در همه کارها و اعمالم به سوی خیر و نیکی پیش بروم.

«آناهیتا مافی. موفقیّت»

آویزه گوش

* اگر هر روز راحت را عوض کنی، هرگز به مقصد نخواهی رسید.

* فرد با اراده، فقط پیش مرگ زانو می‌زند و آن هم در تمام عمر، بیش از یک مرتبه اتفاق نمی‌افتد.

* وقتی شخصی گمان کرد دیگر نیازی به پیشرفت ندارد، باید تابوت خود را آماده کند.

* کسی که در آفتاب زحمت کشیده، حق دارد در سایه استراحت کند.

*** بهتر است برای دومین بار هم که شده سؤال کنی، تا این که یک بار راه را اشتباه بروی.**

*** اگر خود را برای آینده آماده نکنید، به زودی متوجه می‌شوید که متعلق به گذشته هستید.**

*** خداوند برای هر پرنده، دانه‌ای را روزی قرار داده اما آن را در داخل لانه‌اش نمی‌گذارد.**

*** درباره درخت بر اساس میوه‌اش قضاوت کنید، نه بر اساس برگ‌هایش.**

*** انسان زمانی بیشتر خود را گول می‌زند که خیال می‌کند دیگران را فریب داده است.**

*** کسی که دو بار روی یک سنگ بلغزد، شایسته است که هر دو پایش بشکند.**

*** هر که با بدن نشیند، اگر طبیعت ایشان را هم نگیرد، به طریقت ایشان متهم گردد.**

*** کسی که به امید شانس نشسته باشد، سال‌ها قبل مرده است.**

*** اگر جلوی اشتباهات خود را نگیرید، آنها جلوی شما را خواهند گرفت.**

*** این که برخی چیزها را محال تصور می‌کنیم، بیشتر برای آن است که برای خود عذری آورده باشیم.**

«گردآوری: ایران پرنده»

شوق سبو

**شاهنشه غریب، امیر رئوف طوس
دل نیست، آنچه داغ تو اش پر شرر نکرد
در باز کن که از ره دوری رسیده‌ام
این خسته بی‌دلیل در این ره، خطر نکرد
امشب، سحر دوباره به گوی تو آمدم
مخمورم و به شوق سبوی تو آمدم
بر حال من به جان جوادت نگاه کن
فکری به حال این دل بی‌سرپناه کن
گر این زیارتم شده دیدار آخرین
در روز حشر، یاد من روسیاه کن
تا روز حشر، نوکریات افتخار ماست
اینجا بهشت روی زمین، جنت‌الرضا است**

«احسان محسنی‌فر»

۱۵ گام برای ۱۵ روز

اگر به دنبال کلیدهای موفقیت در کار و زندگی هستید، توصیه می‌کنیم به ۱۵ اقدام که برای ۱۵ روز آینده پیشنهاد شده و بسیار ساده و عملی است، توجه کنید:

روز اول: امروز را آغازی تازه بدان. چرا به چیزی که دیروز اتفاق افتاده یا انجام شده فکر می‌کنی؟ زندگی رودخانه‌ای است که همواره به سمت آینده جریان دارد و هیچ یک از قطره‌های آن، دو بار از زیر یک پل رد نمی‌شود. کار را با روشی تازه انجام بده، بهتر از همیشه.

روز دوم: افکار و رؤیاهایت را توسعه بده. وقتی بیرون خانه چمنزاری پهناور است که از هر سو تا افق امتداد دارد، چرا خود را در اتاقی حبس می‌کنی.

روز سوم: نگذار افکارت به صورت عادت در آیند. سعی کن هرگز درجا نزنی پس هر روز از زاویه‌ای تازه به کارها نگاه کن. زندگی یک صحنه پر از ماجراست، به اطرافت نگاه کن. در اطرافت نشانه‌های زیبایی وجود دارد که به کشفیات تازه اشاره می‌کند.

روز چهارم: مهم‌ترین چیز، احساسی است که نسبت به کارت داری. وجود رنگ‌های تیره در یک تابلوی نقاشی، نشانه افسردگی نقاش آن تابلو و رنگ‌های روشن، حاکی از وجود روشنایی و انرژی در زندگی نقاش آن است.

روز پنجم: هر کار را با شادی انجام بده تا دیگران را هم شاد کنی.

روز ششم: حرف حق را بپذیر و کاری به گوینده آن نداشته باش. مثلا اگر بوی دود را احساس کنی و دوستت فریاد بزند: خانه آتش گرفت! آیا به میهمان‌هایت خواهی گفت: او نمی‌فهمد چه می‌گوید؟

روز هفتم: عقاید را با حقایق اشتباه نکن. حقایق مانند دانه بادام و عقاید مثل پوسته دانه بادام هستند. اگر به دنبال حقیقت هر چیز هستی، باید پوسته را بکنی تا خود دانه را ببینی.

روز هشتم: قبل از انجام هر کار مهمی، بین چه احساسی نسبت به انجام آن داری. آیا آن کار را مهم می‌دانی؟ آیا نتایج انجام آن به دیگران کمک می‌کند؟

روز نهم: هنگام جوشش احساسات، هیچ تصمیم مهمی نگیر. اگر در چنین زمانی تصمیم مهمی بگیری، قطعاً مرتکب اشتباه می‌شوی. برای تصمیم‌گیری، ابتدا درونت را آرام کن چون ذهن مانند یک دریاچه است و هنگام غلیان احساس، دریاچه موج است. دریاچه هنگامی نور ماه را منعکس می‌کند که آرام باشد.

روز دهم: هنگام مواجه شدن با مشکل، یادت باشد که حتماً راه حلی وجود دارد، زیرا هر چیز با جفتش به وجود می‌آید. بعد از هر سقوط، صعودی و بعد از هر شب، روزی وجود دارد. ذهنت را روی راه حل‌ها متمرکز کن. برای بیرون آمدن از یک اتاق باید در را پیدا کنی، نه اینکه به دیوارها فکر کنی.

روز یازدهم: همواره از نعمت‌هایی که زندگی به تو بخشیده است، شاد باش و به خاطر آنچه که نداری گله‌مند نباش. ساختمان با سنگ‌هایی ساخته می‌شود که در دسترس هستند، نه با سنگ‌های حیاط خانه دیگران.

روز دوازدهم: نباید دائم در حال عذرخواهی باشی چون با این کار، توجه دیگران را به اشتباه‌هایت جلب خواهی کرد. تلاش کن

بهترین کار را انجام دهی، آن گاه لبخند بزن و حرکت کن و بدن تنها خداوند کامل است.

روز سیزدهم: هر کار خیری که در این دنیا انجام دهی، بیش از هر کس به خودت کمک می‌کند و به تو قدرت و انرژی و درک بیشتر می‌بخشد. اگر خودت نقاشی کنی، دیگران از تماشای آن لذت خواهند برد. ضمن آنکه در حین کار تجربه‌ات هم در نقاشی بیشتر می‌شود.

روز چهاردهم: برای عمل کردن از درونت فرمان بگیر و برای تفکر از درونت راهنمایی بجو زیرا درک و آگاهی را باید دریافت کنی و نمی‌توانی خودت خلق کنی. زمین هنگامی گرم می‌شود که به سمت خورشید متمایل باشد.

روز پانزدهم: هرگز مغرور نشو زیرا غرور، میکروبی کشنده است. غرور به تدریج عقل را زایل می‌کند و باعث می‌شود هیچ کاری را به درستی انجام ندهی.

«علی اصغر نادمی»

جشنی به نام ما

هر سال در نیمه ماه اکتبر و همزمان با ماه مهر در ایران و سایر

کشورها جشنی به نام ما نابینایان و عصای سفیدمان برگزار می‌شود، سازمان‌های دولتی و نهادهای غیر دولتی بودجه‌ای را برای این جشن اختصاص می‌دهند. عده‌ای از نابینایان و تعداد بیشتری از افراد بینا را دعوت می‌کنند. خواندن شعر و موسیقی، یکی از بخش‌های همیشگی این جشن‌ها است و در پایان هم هدایایی به برخی از نابینایان می‌دهند که البته این کار در جای خود پسندیده است اما اگر از ما پرسند پس از جشن سال گذشته تا رسیدن جشن امسال، چه خدمت جدیدی به شما ارائه شد، پاسخ ما در بیشتر سال‌ها ابراز تأسفی بیش نیست.

امسال در روز عصای سفید، جای یکی از پیشکسوت‌ها یعنی مرحومه ربابه صفایی در بین ما خالی است. کسی که هر سال خودش بانی برگزاری مراسم روز جهانی نابینایان بود. اما ماهنامه بشری به عنوان یک عضو کوچک از خانواده نابینایان، روز عصای سفید را در حالی گرامی می‌دارد که در حد توان خود یک هدیه به کودکان نابینا تقدیم کرده و امیدوار است ماهنامه «بچه‌ها بشری» اندکی از دین ما را در برابر نابینایان هموطن، است ادا کرده باشد.

«اطیابی»

ویژگی‌های زوج موفق

۱- زوج‌های موفق، خواسته‌ها و انتظارات خود را به صراحت می‌گویند. این افراد قبل از ازدواج، توقعاتی که از یکدیگر دارند، مطرح می‌کنند. اگر با هم توافق اساسی ندارند، می‌توانند به خاتمه ارتباط فکر کنند.

۲- زوج‌های موفق، فردیت خود را حفظ می‌کنند. آنها یکدیگر را تشویق می‌کنند تا همیشه «ما» نباشند و زمانی هم برای «خود» داشته باشند و به کارهای مورد علاقه خویش بپردازند. به این ترتیب آنان فردیت خود را حفظ می‌کنند و زندگی، شاداب می‌شود.

۳- زوج‌های موفق، همدیگر را مرکز توجه قرار می‌دهند. آنان یکدیگر را دست کم نمی‌گیرند و همیشه به فکر خوشبختی همسر و خانواده خود هستند. آنان معمولاً کارهای کوچک نظیر اولویت قرار دادن نیازها و کارهای همسر و کارهای بزرگ نظیر احترام و گوش کردن به حرف‌های او را مد نظر قرار می‌دهند.

۴- زوج‌های موفق، روش‌های حل اختلاف را می‌آموزند. روانشناسان عامل اصلی موفقیت یا شکست ازدواج را توانایی یا ناتوانی در حل اختلاف می‌دانند. اگر خواسته شما و همسرتان با هم فرق دارد، باید آن را حل کنید. زوج‌های موفق برای حل مشکلات با هم صحبت می‌کنند.

۵- زوج‌های موفق با هم رشد می‌کنند. آنان می‌دانند یکی یا هر دو در طول زندگی تغییر می‌کنند پس شما هم لازم است تغییر کنید تا بتوانید روابط در حال تغییر را عوض کنید.

۶- زوج‌های موفق برای حفظ روابط می‌کوشند. آنان به طور منظم وضعیت زندگی خود را بررسی کرده و با هم صحبت می‌کنند تا از شادی و رضایت خودشان از زندگی مشترک مطمئن شوند.

۷- از مراجعه کردن به مشاور خجالت نمی‌کشند. آنان قبل از رفتن در پیش مشاور، سند طلاق را امضا نمی‌کنند. این زوجها می‌کوشند مشکلات را در اولین فرصت حل کنند.

«زندگی مثبت»

آینه

خانواده بسیار فقیری در یک مزرعه کار و همچنین در کلبه کوچک کنار مزرعه زندگی می‌کردند. کلبه آنها نه اتاقی داشت و نه اسباب و اثاثیه‌ای. اعضای خانواده از برداشت محصولات مزرعه، آن قدر گیرشان می‌آمد که شکمشان را به سختی سیر کنند اما یک سال محصول بدون هیچ علتی، کمی بیشتر از حد معمول به دست آمد. در نتیجه کمی بیش از نیازشان پول عایدشان شد. زن بروشور کهنه و خاک گرفته‌ای را پیدا کرد و ورق زد. همچنان که صفحات آن را یکی یکی ورق می‌زد، افراد خانواده هم اطرافش جمع شدند. بالاخره زن در بروشور، آینه بسیار زیبایی دید و به نظرش رسید که برایشان از همه چیز بهتر است. زیرا خانواده آنان پیش از آن هرگز آینه‌ای نداشتند. از آنجا که پول کافی برای خرید آینه داشتند، آن را سفارش دادند.

حدود یک هفته بعد وقتی همه در مزرعه سرگرم کار بودند، مردی سوار بر اسب از راه رسید. او بسته‌ای در دست داشت و

خانواده به استقبالش رفتند. به محض آن که امضا دادند و بسته را تحویل گرفتند، همه در کلبه دور مادر جمع شدند. زن، اولین کسی بود که بسته را باز کرد و در آینه نگاه کرد و فریاد زد: جان! تو همیشه می‌گفتی که من زیبا هستم، واقعا من زیبا هستم! مرد آینه را به دست گرفت، در آن نگاه کرد، لبخندی زد و گفت: تو هم همیشه می‌گفتی که من خشن هستم ولی من جذاب هستم. نفر بعدی دختر کوچک خانواده بود که در آینه نگاه کرد و گفت: مامان، چشم‌های من شبیه توست! پسر کوچک که مثل همه پسر بچه‌ها بسیار پر انرژی بود، از راه رسید و پیش از هر اقدامی از سوی والدین، آینه را از دستشان قاپید. این پسر در ۱۴ سالگی از قاطر لگد خورده و صورتش از ریخت افتاده بود. او فریاد زد: من زشتم! من زشتم! در حالی که می‌لرزید رو به پدرش کرد و گفت: پدر، آیا من همیشه همین شکلی بودم؟ پدر گفت: بله پسر، همیشه همین‌طور بودی. پسر گفت: با این حال تو مرا دوست داری؟ پدر پاسخ داد: بله پسر، دوست دارم چون مال من هستی. من هر صبح وقتی صادقانه به خود نگاه می‌کنم و می‌بینم

درونم زشت است، از خدا می‌پرسم: آیا دوستم داری؟ او همیشه جواب می‌دهد: بله. وقتی می‌پرسم: چرا دوستم داری؟ او می‌گوید: چون مال من هستی!

«زهرة زاهدی»

برای آنکه بتوانید

* برای آنکه بتوانید در آرامش زندگی کنید، از خودتان در حد توانتان انتظار داشته باشید، نه بیشتر و نه کمتر.

* برای آنکه بتوانید اراده‌ای قوی داشته باشید، همیشه به نکات مثبت اخلاقی و رفتاری خود ایمان داشته باشید.

* برای آنکه بتوانید از دیگران درس‌های مثبت بگیرید، در رفتار و حرکات آنها دقیق شوید و از نکته‌های ارزشمند الگو برداری کنید.

* برای آنکه بتوانید یک وظیفه را به درستی انجام دهید، وجدان خود را بیدار کنید.

* برای آنکه بتوانید کاری را با موفقیت تمام کنید، با برنامه، هدف و اراده پولادین جلو بروید.

* برای آنکه بتوانید با دیگران ارتباط خوبی داشته باشید، باید به عقاید و افکار آنها احترام بگذارید.

*** برای آنکه بتوانید به اهدافتان برسید، هرگز منتظر دیگران نباشید و خود دست به کار شوید.**

سلام، سلامتی می آورد

در فرهنگ همه ملت‌ها و عرف بین‌المللی، در شناخت شخصیت افراد و قضاوتی که از رفتار و اخلاق آن‌ها خواهد شد، چگونگی سلام و احوالپرسی با دیگران تأثیر فراوانی دارد. همه افراد با هر رفتار و مقام و شخصیتی، طالب آن هستند که از سوی طرف مقابل به گرمی مورد استقبال قرار گرفته و توجه آن‌ها را به خود جلب کنند. بنابراین، توجه به اصول صحیح در سلام و احوالپرسی، می‌تواند عامل مهمی در میزان محبوبیت نزد سایرین باشد. با هم برخی از نکات کلیدی اصل اولیه معاشرت را مرور می‌کنیم:

*** افرادی که به مقام و ثروتی رسیده‌اند، باید متوجه باشند که بیشتر زیر ذره‌بین هستند و لازم است سلام و احوالپرسی و خلق و خوی خود را گرم‌تر از گذشته کنند حتی با افراد پایین دست.**

*** اهمیت ندادن به افراد آشنا که از کنار ما می‌گذرند، نشانه بی‌ادبی و خودخواهی محض است.**

*** اینکه بزرگ‌ترها یا خانم‌ها به دلیل اولویت خود انتظار سلام داشته باشند، کار پسندیده‌ای نیست و بی‌ادبی محسوب می‌شود. چراکه پیشی گرفتن در سلام کردن، نشانه تواضع و ادب است. نباید با افراد ضعیف‌تر از خود با غرور و تکبر سلام و احوالپرسی کرد.**

*** برای همه افراد حتی کودکان، از ضمیر «شما» به جای «تو» استفاده کنید.**

*** در ادامه سلام، باید احوالپرسی کرد و به سؤالات مخاطب به صورت مختصر پاسخ داد اما نباید وارد مسائل شخصی و محرمانه افراد شد یا در جواب احوالپرسی، بحث پزشکی راه انداخت.**

*** هنگام سلام کردن باید صورت انسان به طرف صورت فرد مقابل باشد. در صورت امکان باید دست او را به گرمی فشرد و با خم کردن سر و یک لبخند ملایم، اظهار خرسندی نمود.**

*** سلام کردن وظیفه اخلاقی کوچک‌ترها است و بزرگ‌ترها وظیفه دارند با گرمی به آن پاسخ دهند. البته آقایان باید در**

سلام گفتن بر خانم‌ها پیشقدم شوند و خانم‌ها هم باید به بزرگ‌ترها بدون مکث و تردید سلام کنند. بی‌توجهی یا کم‌محلی به سلام دیگران موجب رنجش و ناراحتی سلام دهنده می‌شود و شاهدان چنین رفتاری، آن‌را دلیلی بر خودخواهی و بی‌ادبی پاسخ دهنده تلقی می‌کنند.

* کسی که وارد مکان یا جمعی می‌شود، باید به دیگران سلام کند حتی اگر از همه بزرگ‌تر باشد.

* هنگامی که سرگرم بحث مهم یا کار ارزشمندی هستید، نباید به بهانه این که کار مهمی انجام می‌دهید، از سلام و احوالپرسی غافل شوید.

* هنگام سلام و احوالپرسی، داشتن صدا به اندازه تصویر مهم است! به این معنی که کسی نباید با اشاره سر بدون حرف سلام کند.

* هنگام سلام و احوالپرسی باید کاملا از جا برخاست نه اینکه نیم‌خیز شد یا نشسته احوالپرسی کرد. طرف مقابل هم باید از برخاستن مخاطبش تشکر کند و از او بخواهد بر جای خود بنشیند.

*** هنگام سلام و احوالپرسی در کوچه و خیابان و معابر و مجامع، باید مکث کامل کنیم و اگر طرف مقابل قصد ادامه صحبت یا پرسیدن سؤالی را داشت، باید ایستاد و گفت‌وگو کرد. راه رفتن و دیگران را دنبال خود کشاندن، خلاف نزاکت است.**

«لیلا پورنعمتی. حمیدرضا غیوری»

سپر مبارزه با مشکلات

«سستی نکنید و اندوهگین نباشید زیرا اگر ایمان آورده باشید، برتری خواهید یافت.» سوره آل عمران: آیه ۱۳۹

گاهی طوفان می‌شود و من مثل یک بچه گنجشک ضعیف و مردنی می‌شوم. جوجه‌ای توی یک آشیانه، گنج یک درخت که هر آن ممکن است از بالای آن بیفتد و بمیرد. گاهی باد می‌وزد، تند و تند و من یک نهال کوچک می‌شوم که تازه چندتا شکوفه داده. باد شکوفه‌هایم را می‌برد و نزدیک است که ریشه‌ام را از جا بکند. همیشه از این بادهای می‌وزد همیشه از این طوفان‌ها می‌آید و تو همیشه می‌گویی: استقامت، استقامت، استقامت. تو دوست نداری دوستان بیدهای باشند که با هر بادی می‌لرزند، یا شاخه‌های نازکی که بی بهانه می‌شکنند. تو می‌خواهی دوستانت کوه باشند،

درختان ریشه‌دار باشند، قوی باشند. گاهی از تو خجالت می‌کشم، از خودم هم، به این دلیل که شکستی و نازک نارنجی‌ام. «همراه با آنان که با تو رو به خدا کرده‌اند، همچنان که مأمور شده‌ای ثابت قدم باش.» این آیه را در سوره «هود» خواندم. سرم را بالا می‌گیرم و حس می‌کنم باید به راهم ادامه دهم، با اطمینان و محکم. یاد پیامبران می‌افتم که همیشه دشمنان زیادی داشتند و اطرافشان پر از سختی بود اما آنان در برابر مشکلات ایستادند محکم محکم، چون دستشان در دست تو بود و به پشتیبانی تو دلگرم بودند. آنها تو را داشتند پس، از هیچ چیز نمی‌ترسیدند. خدایا! کمک کن تا نلرزم و نشکنم و نیفتم.

«عرفان نظر آهاری»

کلماتورهای رنگارنگ

♣ درخت پاییزی داشت برگ‌هایش را رنگ سبز می‌زد.

♣ وقتی ناودان گریه می‌کند، گیاهان می‌خندند.

♣ درخت خشک در قلب پاییز جوانه زد.

♣ روی برگ زرد پاییزی، به عیادت بهار شتافتم.

♣ جنگل با حاصل جمع درخت‌ها، در مقابل طوفان ایستادگی می‌کند.

♣ برگ زرد، جسد برگ سبز را با سرعت باد پاییزی به دوش می‌کشد.

♣ سکوت، لبریز از صدای فرو افتادن برگ‌های زرد پاییزی است.
♣ پرنده‌ای که روی درخت خشک آشیانه می‌سازد، جوجه‌هایش در کارگاه نجاری سر از تخم بیرون می‌آورند.

♣ پاییز، گلی باقی نمی‌گذارد که بر مزار بهار نثار کنم.
♣ باد پاییزی، فرصت نداد کلاهم را به احترام شکوفه‌های بهاری بلند کنم.

♣ پرنده، اشک ریزان روی درخت عریان پاییزی دنبال شکوفه بهاری می‌گردد.

♣ عاشق بارانی هستم که رنگین کمان را به گل‌های تشنه هدیه کند.

♣ باد، چراغ ستاره را با ابر خاموش می‌کند.

«پرویز شاپور»

میزان محبوبیت شما

شاید برای همه جالب باشد که بدانند میزان محبوبیتشان بین دوستان و خانواده چقدر است. برای رسیدن به جواب این سؤال، می‌توانید به پرسش‌های زیر پاسخ (بله یا خیر) بدهید. سپس پاسخ‌های خود را با پاسخ‌های صحیح تست که در پایان همین مطلب درج شده، تطبیق دهید. برای هر پاسخ صحیح، یک امتیاز منظور کنید. هر اندازه پاسخ‌های شما بیشتر با پاسخ‌های صحیح منطبق باشد، بیشتر مورد قبول دیگران هستید. از امتیاز ۱۷ به بالا، میزان محبوبیت شما خوب و کمتر از آن نامطلوب است که در این صورت باید در رفتار خود با دیگران تجدید نظر کنید.

۱- ایده یا عقیده خود را در هر مورد آزادانه و بدون اندیشه، بیان می‌کنید؟

۲- نسبت به سه دوست بسیار نزدیکتان، احساس برتری نمی‌کنید؟

۳- دوست دارید به تنهایی غذا بخورید؟

۴- به این قبیل تست‌ها علاقه‌مند هستید؟

۵- مایلید همیشه درباره آرزوها، ناکامی‌ها و گرفتاری‌های خود صحبت کنید؟

۶- داستان‌ها و وقایع مربوط به قتل و جنایت روزنامه‌ها را پیش از بقیه صفحات مطالعه می‌کنید؟

۷- اغلب وام یا قرض می‌گیرید؟

۸- از جمله افرادی هستید که دوست دارند در هر معامله‌ای سهم خود را پردازند؟

۹- وقتی از اتفاق و پیشامدی صحبت می‌کنید، جزئیات را هم شرح می‌دهید؟

۱۰- از سرگرمی یا برنامه‌های شادی که در آنها مجبور هستید پول پردازید، خوششان می‌آید؟

۱۱- به رک‌گویی یا روراستی خود می‌بالید؟

۱۲- وقتی با کسی وعده ملاقات دارید، او را منتظر می‌گذارید؟

۱۳- واقعا به غیر از کودکان خود، بچه‌های دیگران را نیز دوست دارید؟

۱۴- از تمسخر دیگران خوششان می‌آید؟

- ۱۵- عشق آدم‌های میانسال را مسخره می‌دانید؟
- ۱۶- تعداد کسانی که از آن‌ها متنفرید، بیش از ۷ نفر هستند؟
- ۱۷- کینه دیگران را به دل می‌گیرید؟
- ۱۸- در گفت‌وگوهایتان از کلماتی نظیر «بی اندازه»، «بسیار بد» و «به طور وحشتناک» استفاده می‌کنید؟
- ۱۹- کسانی را که در امر کتابخوانی، ورزش یا بعضی مسائل دینی با شما هم عقیده نیستند، احمق و نادان می‌پندارید؟
- ۲۰- به همان اندازه که قولتان را نادیده می‌گیرید، به قولتان پایبند هستید؟
- ۲۱- از افراد خانواده، دوستان و همکاران رو در رو انتقاد می‌کنید؟
- ۲۲- موقعی که کارها بر وفق مراد نیست، افسرده می‌شوید و روحیه خود را از دست می‌دهید؟
- ۲۳- از موفقیت دوستان خود البته موقعی که شما در آن موفقیت سهمی ندارید، خوشحال می‌شوید؟
- ۲۴- شما نیز به شایعات جالب دامن می‌زنید؟
- پاسخ‌ها به ترتیب:

۱- خیر ۲- خیر ۳- خیر ۴- بله ۵- خیر ۶- خیر ۷- خیر ۸-
بله ۹ خیر ۱۰- بله ۱۱- خیر ۱۲- خیر ۱۳- بله ۱۴- خیر ۱۵-
خیر ۱۶- خیر ۱۷- خیر ۱۸- بله ۱۹- خیر ۲۰- خیر ۲۱- خیر
۲۲- خیر ۲۳- بله ۲۴- بله

«زندگی مثبت»

طاق بستان

طاق بستان، مجموعه‌ای از سنگ نگاره‌ها و سنگ نوشته‌های دوره ساسانی است که در شمال غربی شهر کرمانشاه در غرب ایران واقع شده است. این مجموعه در قرن سوم میلادی ساخته شده و ارزش هنری و تاریخی زیادی دارد. چند صحنه تاریخی از جمله تاجگذاری خسرو پرویز، تاجگذاری اردشیر دوم، تاجگذاری شاهپور دوم و سوم و همچنین سنگ‌نوشته (کتیبه) به خط پهلوی در آن کنده‌کاری شده است. وجود کوه و چشمه در این مکان، آن را به گردشگاهی روح‌افزا تبدیل کرده که از زمان‌های قدیم تا امروز مورد توجه بوده است. طاق بستان به زبان محلی کردی به معنی طاق سنگی است. شاهان ساسانی نخست نواحی اطراف تخت جمشید را برای تراشیدن تندیس‌های خود برگزیدند اما اردشیر دوم و شاهان پس از او طاق بستان را انتخاب کردند که در بین راه جاده ابریشم قرار داشت و دارای طبیعتی سرسبز و پر آب بود.

سنگ‌نگاره شکارگاه سلطنتی طاق‌بستان، نخستین تابلوی سنگی با رعایت قاعده و اصول نقاشی در جهان به حساب می‌آید. در حجاری خسرو سوار بر شبدیز (نام اسب خسرو پرویز) به گونه‌ای است که گویی اثر از روی نقاشی، نقش شده است. مهم‌ترین اثر در طاق‌بستان، طاق بزرگ با سنگ‌نگاره تاج‌گذاری خسرو پرویز است که دارای ایوانی با فضای مستطیل است. در دوران قاجار دستکاری‌هایی روی تابلوهای حجاری بسیار نفیس این بنا صورت گرفته و تصاویری حجاری شده که آسیب فراوانی به طاق‌بستان وارد کرده است. به دلیل حرکت زمین در این منطقه، بر دیواره‌های طاق بزرگ و طاق کوچک، ترک‌هایی ایجاد شده که به مرور زمان و با تجمع خزه‌ها بر دیواره‌ها بخشی از نقوش این طاق‌ها محو شده و این روند با نفوذ آب به داخل ترک‌ها تشدید شده است.

فرود در دنیای اطلاعات

* موش آفریقایی بی‌آنکه سرش را برگرداند، می‌تواند پشت سر خود را ببیند. این جانور از میدان دید برابر ۳۶۰ درجه برخوردار است.

* زمان بارداری فیل به ۲ سال می‌رسد.

* در هر میلیمتر مکعب از خون، ۵ میلیون کارگر به نام گلبول قرمز وجود دارد.

- * طول اعصابی که در بدن انسان وجود دارد، به اندازه فاصله زمین تا کره ماه است.
- * جنگ جهانی دوم، خونین‌ترین جنگ در تاریخ بشریت بوده که در آن حدود ۵۶ میلیون نفر جان باختند.
- * با نگاه کردن به گوش جانوران می‌توان فهمید که تخم‌گذار هستند یا بچه‌زا. به این ترتیب که تخم‌گذاران گوششان ناپیدا و بچه‌زاها گوششان نمایان است. تنها استثنای این قانون، نوعی افعی بچه‌زا است که گوشش دقیقاً پیدا نیست.
- * مغز، بیشترین انرژی را در بدن مصرف می‌کند، به همین دلیل گرم‌تر از سایر نقاط بدن است.
- * قله دماوند، بیست و سومین قله بلند جهان است.
- * هر انسان سالانه بیش از ۱۰ میلیون مرتبه پلک می‌زند.
- * یک گالن روغن سوخته، می‌تواند یک میلیون گالن آب تمیز را آلوده کند.
- * خوردن یک عدد سیب در ابتدای صبح، بیشتر از یک فنجان قهوه خواب‌آلودگی را برطرف می‌کند.
- * دلفین‌ها مثل گرگ‌ها هنگام خواب، یک چشمشان باز است.
- * اسکیموها هم از یخچال استفاده می‌کنند، اما برای محافظت غذاهایشان از یخ زدگی!

ترمیم پارگی مینیسک زانو

ایده استفاده از سلول‌های بنیادی برای ترمیم دائمی پارگی مینیسک مفصل زانو که برای ورزشکاران یک معضل بزرگ محسوب می‌شود از آنجا شکل گرفت که در بسیاری از جراحی‌ها، محل آسیب‌دیده مینیسک به دلایل مختلف مثل بازگشت زود هنگام ورزشکار به ورزش و وارد شدن ضربه، مجدداً پاره شده یا وضعیت مینیسک به کیفیت سابق باز نمی‌گشت. پژوهشگران پزشکی ورزشی در جهان، سال‌ها پیش دریافتند با تزریق قطرات خون لخته شده به قسمت پاره شده مینیسک، محل آسیب دیده سریع‌تر و کامل‌تر ترمیم می‌شود. آنان متوجه شدند که خون، حاوی سلول‌های بنیادی است که پس از تزریق، تأثیر عمیقی در ترمیم پارگی مینیسک دارد. پس از آن، پژوهشگران آزمایش‌های لازم را در باره میزان اثربخشی تزریق سلول‌های بنیادی روی ترمیم پارگی مینیسک حیوانات انجام دادند که نتایج آن موفقیت‌آمیز بود و نشان داد هم طول درمان کاهش می‌یابد و هم محل پارگی محکم‌تر و بادوام‌تر پیوند می‌خورد. پارگی مینیسک مفصل زانو، ضایعه‌ای پزشکی با شیوع بالا است که به ویژه در میان ورزشکاران رخ می‌دهد و درمان آن پس از عمل جراحی، هفته‌ها به طول می‌انجامد لذا این‌گونه بافت‌های بدن به دلیل نداشتن رگ‌های خونی، امکان جوش خوردن ندارند و مینیسک مفصل زانو با دوخته شدن محل پارگی ترمیم نمی‌شود. بنا بر این

تزریق سلول‌های بنیادی برای بازگشت استحکام و جوش خوردن مینیسک ضروری است.

«ابراهیم کربلائی»

گل سرسبد میوه‌ها

گلابی، میوه درختانی است که در مناطق آب‌وهوایی معتدل رشد می‌کنند. این درختان برای میوه دادن به یک دوره سرما احتیاج دارند و از نظر پایداری، به درختان سیب شباهت زیادی دارند. پوست گلابی به رنگ‌های زرد، سبز، قهوه‌ای یا ترکیب این رنگ‌ها با هم است. گوشت آن از سفید تا کرم نوسان رنگ دارد و از لحاظ ظاهر، قسمت انتهایی آن پهن است و همان‌طور که به قسمت سر میوه می‌رسد باریک می‌شود.

در اینجا برخی از خواص گلابی را یادآوری و توصیه می‌کنیم از این نعمت پر خاصیت غافل نشوید.

گلابی به خاطر داشتن مقادیر زیاد ویتامین C دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است و از اکسیده شدن ترکیبات سلول‌های بدن توسط رادیکال‌های آزاد پیشگیری می‌کند. گلابی به خاطر داشتن فیبر از بروز یبوست پیشگیری کرده و عملکرد روده را تنظیم می‌کند. با خوردن این میوه، احتمال ابتلا به سرطان سینه در خانم‌ها کاهش می‌یابد چون فیبرها با سرطان سینه می‌جنگند. گلابی فشارخون را کاهش می‌دهد و از بروز سکته مغزی پیشگیری می‌کند. این میوه به

دلیل داشتن پکتین، سطح کلسترول را کاهش می‌دهد. نکته مهم اینکه کلسترول بالا در میانسالی، خطر ابتلای افراد به آلزایمر را افزایش می‌دهد. گلابی برای سلامت روده بزرگ مفید است. آب این میوه به خاطر وجود قند فراوان، انرژی از دست رفته را سریعاً به بدن باز می‌گرداند. نوشیدن یک لیوان آب گلابی، برای کاهش تب و درد در بیماری‌های التهابی مفید است. این میوه به خاطر وجود خواص آنتی‌اکسیدانی، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

«شهره فرجی»

تجربیات یک کدبانو

- * برای اینکه رنگ کلم، قرمز ارغوانی نشود هنگام پختن آن یک قاشق غذاخوری سرکه به آب اضافه کنید.
- * اگر می‌خواهید املت شما پف کند، قبل از اضافه کردن تخم‌مرغ، مقدار کمی نشاسته ذرت به آن اضافه کنید.
- * برای نرم کردن تکه گوشت با بیفتکزن، روی گوشت آرد بپاشید.
- * برای جلوگیری از خشک و سفت شدن قطعه پنیر باقی مانده، روی طرف بریده آن کره یا روغن بمالید.
- * برای اینکه نخود فرنگی رنگ سبز خود را از دست ندهد و خوشرنگ بماند، هنگام پختن در قابلمه را نبندید.

* اگر داخل کیسه نان یک تکه کرفس بگذارید، نان برای مدت بیشتری تازه می ماند.

* برای نرم کردن گوشت های سفت، روی همه قسمت های گوشت مخلوطی از سرکه و روغن زیتون بمالید و بگذارید ۲ ساعت بماند، سپس گوشت را بپزید.

* برای اینکه کیک به دیس نچسبد، قبل از گذاشتن کیک، درون دیس شکر بپاشید.

* هنگامی که یک کنسرو را باز کردید، محتویات آن را داخل ظرف شیشه ای مناسب قرار دهید تا ماندگاری بیشتری داشته باشد.

* اگر کیک پخته از قالب خود خارج نمی شود، پارچه ای مرطوب زیر ظرف پهن کرده و کمی صبر کنید.

طنز پاییزی

☉ قاضی: چرا با سر زدی توی صورت دوستت؟ مرد: جناب قاضی! خودش خواسته بود! هر وقت مرا می دید، می گفت: یک سری به ما بزن.

☉ مردی به محمد البرادعی (رئیس سابق آژانس انرژی هسته ای) می گه: تو واقعا دکتر هستی؟ البرادعی با افتخار می گه: بله، من دکتر هستم.

مرد: خوب پس چرا توی آژانس کار می کنی؟!

⊕ فلانی می‌خواست از همسایه‌اش نردبام قرض بگیره، با خودش فکر می‌کنه و می‌گه: الان اگر برم بگم نردبام‌تون را بدین، شاید همسایه بگه: نردبام ما کوتاهه، یا بگه: نردبام ما شکسته، یا بگه: نردبام را به یکی دیگه قرض دادیم. خلاصه می‌ره در خونه همسایه و در می‌زنه، همسایه میاد دم در می‌گه: بله، بفرمایید. مرد می‌گه: برو بابا شما هم با این نردبام‌تون!

⊕ دیوانه اولی: من وقتی روی سرم می‌ایستم، خون توی سرم جمع می‌شه ولی وقتی روی پاهام می‌ایستم، خون توی پاهام جمع نمی‌شه! می‌دونی چرا این جوریه؟ دیوانه دومی: معلومه دیگه، چون پاها مثل سرت تو خالی نیستند!

⊕ یکی یه رستوران باز می‌کنه، ولی هر روز ظهر خودش می‌ره بیرون غذا می‌خوره. بهش می‌گن: چرا همین جا غذا نمی‌خوری؟ می‌گه: آخه بی‌انصاف خیلی گرون می‌ده!

⊕ یکی برای کار با رایانه استخدام می‌شه، در پایان روز اول، رئیس ازش می‌پرسه: امروز چه کار کردی؟ می‌گه: هیچ‌چی، کلیدهای کیبورد نامرتب بودند، به ترتیب الفبا مرتبشان کردم!