

آنچه در این شماره می‌خوانید

۲	انسانیت بر فراز نی
۳	ص در قرآن
۴	شب وصال
۵	وسیله آزمایش
۶	پنج دوست خوب
۱۰	موی سفید
۱۱	این نیز بگذرد!
۱۲	جملات ارزنده
۱۴	روبان تشکر
۱۸	محبت مصلحتی
۱۹	چگونه معرفی کنیم
۲۱	کلماتورهای رنگی
۲۳	شرط استخدام
۲۴	زاهد و سلطان
۲۵	مسجد کبود
۲۶	یافته‌های علم
۲۸	آن سوی قهوه
۲۹	زیر و بم خانه
۳۰	سرخ مثل سیب
۳۱	راز بدن
۳۳	ترش‌ترین لیمو
۳۴	شادی یلدا

انسانیت بر فراز نی

سلام بر تو ای نی! که همواره از جدایی‌ها ناله سر می‌دهی اما در کربلا از وصال سرودی و در کوفه آیات نور تلاوت کردی. دریغا که شنوندگان کوردلان و تاریک ضمیرانی بودند که گوش جانشان با نجوای ابلیس پر شده بود. سلام بر تو! که همه انسانیت را در لحظه مهمی از تاریخ چون تاج افتخار بر سر گرفتی تا در هیاهوی جاهلان و کینه‌توزان از دیده‌ها دور نماند. سلام بر تو ای نی! که با تاج گرانبهایت در کوچه‌های کوفه و شام دور افتخار زدی تا همگان بدانند اگر مردانگی و ایثار و ایمان نهایی داشته باشد، تنها و تنها متعلق به خورشیدی است که از فراز تو نورافشانی می‌کند.

حسین (علیه السلام) یک فرد نیست بلکه یک مکتب و یک اعتقاد است و کربلا هم زمینی به بزرگی جهان. پس عاشورا هم بسیار فراتر از یک روز است و سری که بر نیزه شد، خلاصه همه ویژگی‌های انسانی است. پس محصور کردن واقعه عظیم کربلا در قالب تنگ روز و زمان و مکان، ظلم به بشریت است. اگر هر سال با فرا رسیدن ماه محرم، محافل عزاداری کربلا در نهایت شور و شعور

برگزار می‌شود به طوری که گویا واقعه کربلا تازه رخ داده است، حاصل همت شیفتگان حق و عدالت است که خون دل‌ها خوردند، چه بسیار شهید دادند تا این سنت زنده و پاینده بماند. در این میان، وظیفه ما شیعیان هم این است که با مطالعه فلسفه آفرینش حماسه کربلا برای انتقال صحیح و بدون تحریف آن به نسل‌های آینده تلاش کنیم.

«سپیدار»

ص در قرآن

سوره ص در مکه نازل شده و دارای ۸۸ آیه است. سوره ص در حقیقت مکملی برای سوره صافات است و مطالبش شباهت زیادی با مطالب سوره صافات دارد. کلمه اول این سوره «ص» است و به همین مناسبت به نام سوره ص نامیده شده است.

در فضیلت این سوره در روایتی از پیامبر گرامی اسلام (ﷺ) آمده است: کسی که سوره ص را بخواند، به اندازه هر کوهی که خدا مسخر داود فرموده بود، حسنه به او عطا و از آلوده شدن و اصرار بر گناهان صغیره و کبیره حفظ می‌شود.

در حدیث دیگری از امام باقر (علیه السلام) چنین آمده: کسی که سوره ص را در شب جمعه بخواند، از خیر دنیا و آخرت، آن قدر از سوی خداوند به او بخشیده می شود که به هیچ کس جز پیامبران مرسل و فرشتگان مقرب عطا نشده و خدا او و اعضای از خانواده اش که مورد علاقه او هستند، وارد بهشت می کند حتی خدمتگزاری که به او خدمت کرده است.

شب وصال

دُر دانه خلقت، گل زهرا چه غریب است

امشب ز سر شوق، به دنبال حبیب است

معشوق ندا داده که لب تشنه دهد جان

عاشق به تمنای دل خویش شکیب است

جانی که در آن شوق وصال ملکوتیست

ماندن به تن عارف فرزانه عجیب است

در دیده او ظاهر دنیا همه دون است

آلوده و بی ارزش و مطرود و فریب است

پیمودن راهی که در آن عشق خدا نیست
جز بردگی و حسرت و خُسران، چه نصیب است
شهادت شهادت که نمیری چو بنوشی
در مشهد حقی که خداوند طیب است
«فضل... وطنخواه»

وسیله آزمایش

«و به فرشتگان گفتیم: آدم را سجده کنید. همه سجده کردند، به
جز ابلیس که گفت: آیا برای کسی سجده کنم که او را از گل
آفریدی به من بگو چرا این را بر من برتری داده‌ای؟ اگر مرا تا
روز قیامت مهلت دهی، بر فرزندان او - جز اندکی - مهار
می‌زنم. خدا گفت: برو و جزای تو و هر کس که پیرو تو شود، جهنم
است که کیفری بزرگ است.»

سوره اسراء آیات ۶۱-۶۵

پس شیطان با تو مخالفت کرد. مغرور شد و از دایره دوستان تو
بیرون افتاد. چه اشتباه بزرگی! واقعا بعضی وقتها دلم برایش
می‌سوزد. مطمئنم شیطان، بدبخت‌ترین موجود روی زمین است
چون تو دوستش نداری. نمی‌خواهم مثل او باشم، نمی‌خواهم مرا

کنار بگذاری. خودخواهی، خودخواهی، خودخواهی! شیطان چوب همین خودخواهیش را خورد. شیطان به جای آنکه از تو بخواهد او را ببخشی، از تو مهلت خواست تا بندگانت را فریب بدهد. جالب این است که تو این اجازه را به او دادی. فکرش را که می‌کنم می‌بینم، با این حساب شیطان در واقع یک وسیله امتحان است و همیشه در خدمت تو. شاید اگر شیطان نبود، دنیا چیزی کم داشت.

«عرفان نظر آهاری»

پنج دوست خوب

بدیهی است که انتخاب دوستان خوب می‌تواند به شکل‌های گوناگون، سبک زندگی شما را بهبود بخشد. یادتان باشد در دوستی، کیفیت مهم‌تر از کمیت است. بنابراین سعی کنید، دوستان خود را از بین کسانی انتخاب کنید که شما را خوشحال و انرژی مثبت خود را به شما منتقل می‌کنند. در اینجا به پنج خصوصیت اشاره می‌کنیم که باید بین دوستان هر کس وجود داشته باشد.

* کسی که شما را در سختی‌ها تنها نمی‌گذارد: این اشخاص در همه بحران‌ها در کنار شما هستند. اگر نیاز به نصیحت یا توصیه

دارید یا فقط می‌خواهید کسی به حرف‌های شما گوش کند، می‌توانید نزد این افراد بروید. آنها نه تنها نشستن و گوش کردن به مشکلات شما را دوست دارند، بلکه هیچ قضاوتی راجع به شما نمی‌کنند و می‌دانند چه زمان و چگونه باید نصیحت کنند. از این گذشته، توصیه‌های آنها با عشق آمیخته است و شما در هر ساعت از شبانه روز به این دوستان دسترسی دارید و مطمئن هستید که می‌توانید به آنها اعتماد کنید. با داشتن چنین دوستانی، برخورد با هر بحرانی در زندگی آسان‌تر می‌شود و هرگز احساس تنهایی نمی‌کنید.

* کسی که شما را می‌خنداند: این افراد اهل میهمانی و رفت و آمد هستند، همیشه افراد گروه را می‌خندانند و مجلس را گرم می‌کنند.

همه ما چنین افرادی را می‌شناسیم. آنها همیشه دیگران را سر حال می‌آورند و شما در هر حالتی که باشید، خنده را بر لبانتان می‌نشانند. اگرچه این افراد شوخ و بذله گو، سرگرم کننده و جذاب هستند ولی شاید بهتر باشد مشکلات خود را نزد آنها نبرید چون

ممکن است آن را تبدیل به یک لطیفه و بهانه‌ای برای خنده کنند و یا آن قدر سرشان شلوغ باشد که نتوانند تماس تلفنی شما را پاسخ دهند.

* کسی که واقعیت را به شما می‌گوید: اگر چه واقعیت تلخ است و بسیاری از ما طاقت رویارویی با آن را نداریم، اما گاهی به شنیدن آن نیاز داریم تا لاقط جلوی مشکلات آینده گرفته شود. شاید افراد بیان کننده واقعیت، همیشه آنچه را که دوست داریم بشنویم، به ما نگویند ولی معمولاً چیزی را که لازم است بدانیم، به ما خواهند گفت. نکته بسیار مهم این است که آنها از سر حسن نیت و خیرخواهی واقعیت را بیان می‌کنند و قصد آزار ما را ندارند. اگر می‌خواهیم بدانیم، کسی که دوستش داریم به ما توجه دارد یا نه؟ آیا باید کار قدیمی خود را رها کنیم یا نه؟ و برای پاسخ بسیاری از سؤالات دیگر که ممکن است جواب واقعی‌اشان چندان خوشایند نباشد، به این اشخاص صادق و روراست مراجعه کنیم.

* کسی که ما را درک می‌کند: گاهی در طول زندگی خود با افرادی برخورد می‌کنیم که درک‌مان می‌کنند، افکار و

اعتقاداتشان تا حد زیادی به ما شباهت دارد، با آنان علایق و سلیق مشترک داریم و هرگز به چیزی که می‌گوییم یا می‌خواهیم، نمی‌خندند یا تعجب نمی‌کنند. کسی که با او احساس راحتی می‌کنیم یک دوست واقعی است. او هرگز آنچه را که به زبان می‌آوریم، مورد قضاوت قرار نمی‌دهد.

* کسی که به ما الهام یا انگیزه می‌بخشد: این افراد به ما انگیزه می‌دهند و می‌توانند در اموری خاص الهام‌بخش ما باشند. برای مثال: کسانی که در زمینه‌ای مهارت دارند که ما از آن بی‌بهره هستیم، شغل بهتری دارند، در آمدشان از ما بهتر است یا موقعیت اجتماعی بهتری دارند. آشنایی با چنین افرادی می‌تواند، عاملی باشد برای اینکه تلاشمان را بیشتر کنیم و هدف بالاتری برای زندگی خود در نظر بگیریم. البته فراموش نکنیم که وجود این افراد گاهی هم ناراحت کننده است چون باعث بروز احساساتی مانند حسادت یا حقارت می‌شود. اما سعی کنیم به جای حسد، آنها را به عنوان الگو بپذیریم و موفقیت آنها را نوعی الهام یا انگیزه برای خود بدانیم. نکته مهم این است که چنین دوستی هرگز به

عمد ما را نسبت به موقعیت و زندگی خودمان دلسرد نمی کند بلکه نقش یک مشوق را ایفا می کند. اگر چنین نیست، باید بیشتر راجع به او فکر کنیم و حتی بهتر است از خیر این دوستی بگذریم. «راه موفقیت»

موی سفید

پیرمرد: سلام آقا، دارویی برای من پیر داری تا جوان شوم. داروفروش: نه، متأسفم. پیرمرد: برای موی سفیدم چی؟ داروفروش: موهای نقره‌ای شما خیلی زیباست، تنها چیزی که برایتان دارم، احترام است. پیرمرد: موهایم سفید شده، از جوانی به پیری رسیده‌ام، از دوران جوانی خاطره‌های خوشی دارم. اگر جوانی خریدنی بود، آن را به هر قیمتی می‌خریدم. داروفروش: حالا هم می‌توانید با خاطره‌های خوش جوانی‌تان احساس خوشبختی کنید. همیشه موضوعاتی را به یاد بیاورید که شما را خوشحال می‌کند و به پیری خود فکر نکنید.

* هر که دست از آموختن بردارد، چه بیست ساله باشد چه هشتاد ساله، پیر است.

*** همه می خواهند عمر طولانی داشته باشند ولی هیچ کس نمی خواهد پیر شود.**

*** امیدوار باشید، گویا که همیشه زنده‌اید. طوری زندگی کنید گویا که امروز، روز آخر است.**

*** موی سپید، تاج افتخار و دلیل بزرگی و احترام است.**

*** جوان، خوب می‌تواند و پیر، خوب می‌داند.**

*** بزرگ‌ترین افتخار ما این نیست که تا به حال زمین نخورده‌ایم، بلکه بزرگ‌ترین افتخار ما این است که هر بار زمین نخورده‌ایم، بلند شده‌ایم.**

دائم گل این بستان شاداب نمی‌ماند

دریاب ضعیفان را در وقت توانایی

ای گروه مؤمنان شادی کنید

همچو سرو و سوسن آزادی کنید

«سید جمال میرخلف»

این نیز بگذرد!

پادشاهی، حکیم شهرش را فرا خواند و از او خواست، جمله‌ای برایش بنویسد که در همه لحظات آرامبخش روحش باشد. حکیم

انگشتر پادشاه را خواست و نوشته‌ای را درون انگشتر قرار داد و با او شرط کرد، فقط زمانی آن را باز کند که احساس می‌کند به آن نیازمند است. چندی بعد، جنگی سخت میان آن شهر و شهر همسایه در گرفت. جنگ رو به شکست می‌رفت و پادشاه خسته و درمانده بالای تپه‌ای به دام افتاده بود، در اوج ناامیدی به یاد انگشترش افتاد. آن را گشود و دید در آن نوشته است: «این نیز بگذرد.» با خواندن این جمله، جان تازه‌ای گرفت و با تمام وجود به نبرد ادامه داد و سربلند و پیروز از جنگ بیرون آمد. زمان بازگشت به شهرش، مردم جشنی برایش برپا کردند و او را غرق در گل و شادی کردند. در همین حال که احساس بزرگی و غرور او را فرا گرفته بود، باز به یاد انگشترش افتاد. آن را گشود و بار دیگر این جمله را دید: «این نیز بگذرد.» این ضرب‌المثل برای تأکید بر یک واقعیت به کار می‌رود که هیچ وضعیت یا شرایطی پایدار نیست و هر شادی و غمی در زندگی انسان زودگذر و پایان پذیر است.

جملات ارزنده

* اگر در کاری موفق شوی، دوستان دروغین و دشمنان واقعی به دست می‌آوری.

- * زندگی، کتابی است پرماجرا! هیچ‌گاه آن را به خاطر یک برگش که از آن راضی نیستی، دور نینداز.
- * جایی در پشت ذهنت به خاطر بسپار که اثر انگشت خداوند روی همه چیز هست.
- * همیشه همه خواستنی‌ها، داشتنی نیست؛ همان‌طور که همه داشتنی‌ها، خواستنی نیست.
- * به کم نورترین ستاره‌ها قانع باش، زیرا چشم همه به سوی پرنورترین ستاره‌ها دوخته است.
- * فکر کردن به گذشته، مانند دویدن به دنبال باد است.
- * کسی که به فکر درست کردن آینده خودش نیست، نمی‌تواند آینده کسی را درست کند.
- * آدمی، ساخته افکار خویش است. فردا، همان خواهد شد که امروز به آن می‌اندیشی.
- * امروز را برای ابراز احساس به عزیزانت غنیمت بشمار، شاید فردا احساس باشد اما عزیزی نباشد.
- * هیچ‌وقت به خدا نگو: یک مشکل بزرگ دارم، به مشکل بگو: من یک خدای بزرگ دارم.

*** اگر صخره و سنگ در مسیر رودخانه نباشد، صدای آب هرگز زیبا نخواهد شد.**

*** در دنیا دو نفر باش، یکی برای خودت و یکی برای دیگری. برای خودت زندگی کن و برای دیگری زندگی باش.**

*** یادمان باشد که زندگی، پیمودن راهی برای رسیدن به خداست پس قدم‌هایمان باید طوری باشد که حتی مورچه‌ای زیر پاله نشود.**

«گردآوری: پرنده»

روبان تشکر

آموزگاری تصمیم گرفت به شیوه جالبی از دانش‌آموزان کلاسش قدردانی کند. او دانش‌آموزان را یکی یکی جلوی کلاس می‌آورد و چگونگی اثرگذاری آنها بر خودش را بازگو می‌کرد. آن‌گاه به سینه هر یک از آنان روبانی آبی می‌زد که روی آن با حروف طلایی نوشته بود: «من آدم تأثیرگذاری هستم.» سپس آموزگار تصمیم گرفت پروژه‌ای برای کلاس تعریف کند تا بیند این کار از لحاظ پذیرش اجتماعی چه اثری خواهد داشت. آموزگار به هر دانش‌آموز سه روبان آبی اضافی داد و از آنها

خواست در بیرون از مدرسه، همین مراسم قدردانی را گسترش داده و نتایج کار را دنبال کند و ببیند چه کسی از چه کسی قدردانی کرده است و پس از یک هفته گزارش کارشان را به کلاس ارائه کند.

یکی از دانش آموزان به سراغ یک مدیر جوان شرکتی که در نزدیکی مدرسه بود. رفت و از او به دلیل کمکی که در برنامه ریزی شغلی به وی کرده بود، قدردانی کرد و یک روبان آبی را به پیراهنش زد و دو روبان دیگر را به او داد و گفت: ما در حال انجام یک پروژه هستیم و از شما خواهش می کنم از اتاقتان بیرون بروید، کسی را پیدا کنید و از او با نصب روبان آبی به سینه او قدردانی کنید. مدیر جوان چند ساعت بعد به دفتر رئیس اش که به بدرفتاری با کارمندانش شهرت داشت رفت و به او گفت که صمیمانه او را به خاطر نبوغ کاری اش تحسین می کند. رئیس ابتدا خیلی تعجب کرد، آن گاه مدیر جوان گفت که اگر رئیس اش روبان آبی را می پذیرد، اجازه دهد آن را روی سینه اش نصب کند. رئیس گفت: البته که می پذیرم. مدیر جوان یکی از

روبان‌های آبی را روی یقه کت رئیس‌اش، درست بالای قلب او چسباند و سپس آخرین روبان را به او داد و گفت: لطفا این روبان اضافی را بگیرید و به همین ترتیب از فرد دیگری قدردانی کنید. مدیر جوان به رئیسش گفت: پسر جوانی که این روبان آبی را به من داد، گفت او و همه شاگردان کلاس در حال انجام یک پروژه درسی هستند و آنها می‌خواهند این مراسم روبانزنی را گسترش دهند و ببینند چه اثری روی مردم می‌گذارد.

آن شب رئیس شرکت به خانه آمد و در کنار پسر ۱۴ ساله‌اش نشست و به او گفت: امروز یک اتفاق باور نکردنی برای من افتاد. در دفترم بودم که یکی از کارمندانم وارد شد و گفت که مرا به دلیل نبوغ کاری‌ام تحسین می‌کند و، روبانی آبی به من داد. او فکر می‌کند که من یک نابغه هستم! او سپس یک روبان آبی را به سینه‌ام چسباند که روی آن نوشته شده بود: «من آدم تأثیرگذاری هستم.» او به من یک روبان اضافی هم داد و از من خواست به وسیله آن از فرد دیگری قدردانی کنم. هنگامی که به سمت خانه می‌آمدم، به این فکر می‌کردم که این روبان را به چه کسی بدهم.

به فکر تو افتادم، می‌خواهم از تو قدردانی کنم. مشغله کاری من بسیار زیاد است و وقتی شب‌ها به خانه می‌آیم، توجه زیادی به تو نمی‌کنم. همیشه من به دلیل نمرات درسی‌ات که زیاد خوب نیستند و همچنین اتاق خوابت که همیشه نامرتب و کثیف است، سر تو فریاد می‌کشم اما امشب، می‌خواهم کنارت بنشینم و به تو بگویم که چقدر برایم عزیزی. می‌خواهم بدانی که تو در زندگی من تأثیرگذار بوده‌ای. تو و مادرت، مهم‌ترین افراد در زندگی من هستید. تو فرزند خیلی خوبی هستی و من دوست دارم. آن‌گاه روبان آبی را به پسرش داد. پسر که شگفت‌زده شده بود، به گریه افتاد، تمام بدنش می‌لرزید. به پدرش نگاه کرد و با صدای لرزان گفت: پدر، امشب قبل از اینکه به خانه بیایی، در اتاقم نشسته بودم و نامه‌ای برای تو و مامان نوشتم و برایتان توضیح دادم که چرا به زندگی‌ام خاتمه دادم و از شما خواستم مرا ببخشید. می‌خواستم امشب پس از آنکه شما خوابیدید، خودکشی کنم. اصلاً فکر نمی‌کردم که وجود من برایتان اهمیتی داشته باشد.

نامه‌ام بالا در اتاقم است. پدر از پله‌ها بالا رفت و نامه پر سوز و گداز پسرش را پیدا کرد. فردا که رئیس به اداره آمد، آدم دیگری شده

بود. او دیگر سر کارمندان فریاد نمی‌زد. طوری رفتار می‌کرد که همه کارمندان بفهمند چقدر روی او تأثیرگذار بوده‌اند. مدیر جوان به بسیاری از نوجوانان در برنامه‌ریزی شغلی کمک کرد که یکی از آنها پسر رئیس شرکت بود. مدیر همیشه به آنها می‌گفت که چه‌اندازه در زندگی او تأثیرگذار بودند. از این گذشته دانش‌آموزان مجری پروژه هم درس با ارزشی آموختند که انسان در هر شرایط و وضعیتی می‌تواند تأثیرگذار باشد.

محبت مصلحتی

—مجلس عروسی یکی از بزرگان بود و ملانصرالدین را هم به عروسی دعوت کرده بودند. ملا وقتی خواست وارد شود، در مقابل خود دو در دید که تابلویی با این مضمون کنار آنها نصب شده بود: از این در عروس و داماد وارد می‌شوند و از در دیگر، دعوت شدگان. ملا از در دعوت شدگان وارد شد. در آنجا هم در وجود داشت و تابلوی دیگر: از این در، دعوت شدگانی وارد می‌شوند که هدیه آورده‌اند و از در دیگر، دعوت شدگانی که

هدیه نیاورده‌اند. ملا از در دومی وارد شد که ناگهان خود را در کوچه دید، همان جایی که در ابتدا از آن وارد شده بود.

این داستان حکایت زندگی ماست! کسانی را به زندگی مان دعوت می‌کنیم اما وقتی متوجه می‌شویم از آنها چیزی عایدمان نمی‌شود، آنها را رها می‌کنیم. روابط عاطفی ما چیزی بیشتر از الگوی حاکم بر مناسبات تجاری و اقتصادی نیست. عشق بر مبنای ترس و ضعف، محاسبه‌گر است و اگر محبتی می‌کنیم، توقع جبران داریم. دوست داشتن‌هایمان حساب و کتاب دارد. اگر کسی را دوست داریم، به خاطر این است که نیازمان برآورده شود. بنابراین اگر رابطه‌ای سودآور نباشد، آن را ادامه نمی‌دهیم. چه ستمگر است؛ آن که از جیبش به تو می‌بخشد، تا از قلب تو بگیرد.

چگونه معرفی کنیم

هنگامی که قرار است فرد یا افرادی به یکدیگر معرفی شوند، بهتر است این کار بر طبق آداب مخصوص آن انجام شود. ابتدا نام خانم برده می‌شود، بعد نام آقای مورد نظر؛ برای مثل گفته

می‌شود: خانم حسینی اجازه می‌دهید آقای جمشیدی را به شما معرفی کنم؟ ابتدا نام شخص بزرگ‌تر آورده می‌شود، سپس نام فرد کوچک‌تر. برای مثال آقای حسینی (بزرگ‌تر)، اجازه می‌فرمایید آقای محمدی (کوچک‌تر) را به شما معرفی کنم؟ اگر اختلاف سن زیاد باشد، بهتر است به معرفی شخص کوچک‌تر اکتفا کرد زیرا معرفی بزرگ‌تر در جمله نهفته است. بری مثال «مادر بزرگ، دوستم فرید را معرفی می‌کنم.» اگر هنگام معرفی، نام یا شغل شما اشتباه گفته شده، آن را مؤدبانه یاد آور شوید و نام یا شغل خود را بگویید. برای معرفی دو نفر در صورتی که از نظر مقام، شغل، سن و یا درجه (در صورت نظامی بودن) هم طراز باشند، تقدم آن تفاوتی نمی‌کند. مثال: آقای محمدی، ایشان آقای حسینی است. برای معرفی در میهمانی‌ها، میزبان نباید بیش از حد از یک میهمان تعریف کند. برای معرفی یک نفر به یک گروه، ابتدا نام تازه وارد گفته می‌شود و سپس افراد گروه، معرفی می‌شوند. معرفی نام کوچک افراد در روابط بسیار نزدیک و صمیمانه صورت می‌گیرد. تا جایی که ممکن است میزبان میهمان‌ها

را به یکدیگر معرفی کند، در غیر این صورت، میهمان‌هایی که اولین بار با یکدیگر برخورد می‌کنند، خود را به طرف مقابل معرفی می‌کنند و در صورتی که همراهانی داشته باشند، آنان را نیز معرفی می‌کنند. خانم مجرد به خانم متأهل معرفی می‌شود. خانم‌ها را برای معرفی نزد آقایان نمی‌برند بلکه در صورت نیاز به معرفی، آقایان نزد خانم‌ها می‌روند. در صورتی که فرد مقابل شخصیت مهمی باشد، خانم به آقا معرفی می‌شود.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

کلماتورهای رنگی

- * گربه گرسنه، از شنیدن صدای پای موش سیر نمی‌شود.
- * آسمان چشم خسته را ابر سفید پلک‌ها می‌پوشاند.
- * آدم پر توقع، انتظار دارد گام برداشته، قدم بزند.
- * دود، آتش را تنها می‌گذارد اما خاکستر برایش بستر می‌گستراند.
- * دود و خاکستر، فرزندان آتش هستند ولی اختلاف سلیقه آن دو از زمین تا آسمان است.
- * عمر آبشار، صرف پایین آمدن از آب می‌شود.

- * گرد همایی سایه درخت‌ها، جنگل را مثل شب، تاریک می‌کند.
- * ورود صفر به آپارتمان جدول ضرب، اکیدا ممنوع است.
- * برای اینکه فقط یک چشمم با لالایی به خواب رود، در یک گوشم پنبه می‌گذارم.
- * وقتی کفگیر خشم به ته دیگ شکیبایی می‌خورد، دیگ منفجر می‌شود.
- * باد، آنچنان کمر درخت را خم کرد که سایه خودش را بوسید.
- * خروس هم برای روز گذشته، بانگ سر نمی‌دهد.
- * عاشق فریادی هستم که برای شنیدن حرف حق، سکوت می‌کند.
- * ماهی، وقتی سرش را از آب بیرون می‌آورد، زندگی را نمی‌بیند.
- * هنگام حفاری روزنه امیدم، آرزوهای بر باد رفته به ریشم می‌خندند.
- * شب یلدا، سالن بزرگ‌تری را برای گردهمایی ستارگان در اختیارشان می‌گذارد.

«پرویز شاپور»

شرط استخدام

یک شرکت بزرگ قصد استخدام یک نفر را داشت. بدین منظور آزمونی برگزار کرد که یک پرسش داشت! پرسش این بود: شما در یک شب طوفانی در حال رانندگی هستید. از جلوی یک ایستگاه اتوبوس می‌گذرید. سه نفر داخل ایستگاه منتظر اتوبوس هستند: یک پیرزن که در حال مرگ است، یک پزشک که قبلاً جان شما را نجات داده و یک خانم یا آقا که در رؤیاهایتان خیال ازدواج با او را دارید. شما می‌توانید تنها یکی از این سه نفر را سوار کنید. کدام را انتخاب می‌کنید؟ دلیل خود را شرح دهید.

پیش از اینکه ادامه حکایت را بخوانید، شما نیز کمی فکر کنید! بدیهی است که این آزمون نمی‌تواند، نوعی تست شخصیت باشد زیرا هر پاسخی دلیل خودش را دارد پیرزن در حال مرگ است، شما باید ابتدا او را نجات دهید. هر چند او خیلی پیر است و به هر حال خواهد مرد. شما باید پزشک را سوار کنید، زیرا قبلاً جان شما را نجات داده و این فرصتی است که بتوانید جبران کنید اما شاید هم بتوانید، بعدها جبران کنید. شما باید شخص مورد علاقه‌تان را

سوار کنید زیرا اگر این فرصت را از دست بدهید، ممکن است هرگز قادر نباشید مثل او را پیدا کنید.

از دوستان نفری که در این آزمون شرکت کردند، شخصی که استخدام شد دلیلی برای پاسخ خود نداد! او نوشته بود: «سویچ ماشین را به پزشک می‌دهم تا پیرزن را به بیمارستان برساند و خودم به همراه همسر رؤیاهایم منتظر اتوبوس می‌مانیم.»
«امیر رضا آرمیون»

زاهد و سلطان

زاهدی میهمان پادشاهی بود. چون به طعام بنشستند، کمتر از آن خورد که دلش می‌خواست و چون به نماز برخاستند، بیش از آن کرد که عادت او بود تا سلطان گمان شایستگی در حق او بسیار کند.

ترسم نرسی به کعبه ای اعرابی

کین ره که تو می‌روی به ترکستان است

زاهد چون به منزل خود آمد، سفره طعام خواست تا غذایی تناول کند. پسری زیرک داشت، گفت: ای پدر! در مجلس سلطان غذا

نخوردی. گفت: در نظر ایشان چیزی نخوردم که به کار آید. پسر
گفت: نماز را هم قضا کن که چیزی نکردی که به کار آید.
ای هنرها گرفته بر کف دست،

عیبها بر گرفته زیر بغل

تا چه خواهی خریدن ای مغرور

روز درماندگی به سیم دغل

«گلستان سعدی»

مسجد کبود

این مسجد که به «مسجد جهانشاه» نیز معروف است، مربوط به دوره ترکمانان است و در خیابان امام خمینی (ره) تبریز قرار دارد. مسجد کبود به فرمان «جهان بیگم» همسر «جهانشاه» از پادشاهان «قره قویونلو» ساخته و به همت دخترش «صالحه خاتون» مرمت شد. شهرت مسجد کبود به خاطر داشتن گنبد فیروزه‌ای زیبا و کاشی‌های معرق کبود آن است که در نمای داخلی و خارجی مسجد مشهود است. به همین دلیل این مسجد را «فیروزه اسلام» نامیده‌اند. کاشیکاری‌های مسجد دارای خطوط زیبا و طرح‌های دلنشین بوده ولی به دلیل عوامل طبیعی و گذر

زمان آسیب دیده است. درگاه این مسجد، بسیار بلند و بیش از ۸ متر است. در نمای سردر آن کتیبه‌ای از کاشی معرق به چشم می‌خورد. کتیبه اصلی در حاشیه طاقچه‌ها قرار دارد. در انتهای دیوار شمالی مسجد، راهرو و دو مناره دیده می‌شود. مسجد دارای یک شبستان بزرگ و یک شبستان کوچک است. برای ورود به شبستان بزرگ باید از سردر مجلل و دهلیز مسجد عبور کرد. کتیبه‌های متعدد مسجد کبود با خطوط نسخ، ثلث و تعلیق، نوشته «ابن بواب» یکی از هنرمندان خوشنویس ایران است.

«مسعود صنوبری»

یافته‌های علم

- کودکانی که بیشتر گیاهان و سبزیجات و مواد غذایی خام مصرف می‌کنند، از دیگران باهوش‌ترند.
- خمیازه از دوران جنینی و از ۱۱ هفتگی قابل مشاهده است.
- حالات صورت انسان در شرایط احساسی مختلف، موروثی است.
- گردو با چربی‌های ناسالم در بدن انسان می‌جنگد.
- مصرف بادام، انسان را لاغر می‌کند.
- در کوبا، عده زیادی از مردم بیش از ۱۰۰ سال عمر می‌کنند.

- قدمت کره زمین، پنج میلیارد سال است.
- گرم کردن بیش از اندازه اتاق باعث آلودگی هوای اتاق می‌شود.
- موش صحرائی می‌تواند به مدت ۸ دقیقه زیر آب بماند.
- بچه دلفین از زمانی که به دنیا می‌آید تا یک ماه اصلا نمی‌خوابد.
- رنگ سفید برای زنبور آرامش دهنده و رنگ قهوه‌ای ناراحت کننده است.
- تار عنکبوت یکی از قوی‌ترین بافته‌هاست و دوامش از آهن بیشتر است به طوری که به آن «آهن حیوانی» می‌گویند. این تار دو برابر طول خودش کش می‌آید بدون آنکه پاره شود.
- مورچه‌ها می‌توانند مسیر لانه مورچه‌های دیگر را به آنها نشان دهند.
- مار، ناشنواست و محیط اطراف خود را با ارتعاشاتی که از زمین می‌گیرد، احساس می‌کند.

آن سوی قهوه

قهوه فقط یک خوراکی نیست بلکه می‌توان در موارد دیگر غیر خوراکی هم از آن استفاده کرد.

◀ اگر خوراکی‌ها را بدون سرپوش در یخچال بگذارید، پس از مدتی یخچال بوی ناخوشایندی می‌گیرد که با شستن داخل آن هم به طور کامل از بین نمی‌رود. در این مواقع اگر در کیسه‌های کوچک پارچه‌ای، مقدار کمی قهوه بریزید و آنها را در قسمت‌های مختلف یخچال بگذارید، پس از مدتی اثری از بوی نامطبوع نخواهد بود.

◀ تماس دست با بعضی مواد مانند پیاز یا ماهی موجب می‌شود دستتان تا مدت‌ها بوی ناخوشایندی بگیرد که هیچ مایع دستشویی یا صابونی نمی‌تواند آن را از بین ببرد اما اگر پودر قهوه را روی دست‌هایتان بریزید و پس از چند دقیقه آنها را بشوید، دیگر اثری از بو باقی نمی‌ماند.

◀ پودر قهوه، مورچه‌ها را فراری می‌دهد، بنا بر این به جای استفاده از پودرهای سمی می‌توانید از پودر قهوه استفاده کنید.

«زهرا خراسانی. موفقیت»

در زیر و بم خانه

• هنگام پختن حبوبات یا برنج، چند قطره سرکه یا آب لیمو درون قابلمه بریزید، رنگ قابلمه آلومینیومی شما سیاه نمی‌شود. ضمناً مزه غذا هم تغییر نمی‌کند.

• استفاده از نمک در غذاها، زمان معینی دارد که هر کدبانو باید آن را بداند. مثلاً به سوپ و آبگوشت در ابتدا نمک بزنید. به گوشت‌ها درست کمی قبل از برداشتن از روی شعله گاز نمک بزنید و سبزیجات را در آب نمک‌دار بپزید.

• برای از بین بردن دود سیگار، حوله‌ای را در آب خیس کنید، آب آن را کامل بگیرید. سپس آن را دور سر خود در اتاق بچرخانید. دود به سرعت از بین می‌رود. روش دیگر برای از بین بردن هر گونه دود، آن است که چهار ظرف کوچک حاوی سرکه را در چهار گوشه اتاقی که سیگاری‌ها در آن حضور دارند، قرار دهید و یا آنکه سرکه را درون ظرفی ریخته روی آتش بگذارید تا به آرامی بخار شود. یک شمع روشن در اتاق هم می‌تواند، دودها را از بین ببرد.

سرخ مثل سیب

پوست سیب خشک شده به صورت جوشانده، برای کسانی که ناراحتی کلیوی دارند، بسیار مفید است. افرادی که از یبوست رنج می‌برند، بهتر است سیب را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهند. آنتی‌اکسیدان موجود در سیب، فعالیت بدن را بهبود می‌بخشد. کوئرستین موجود در سیب مانع از لختگی خون می‌شود و خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد. سیگاری‌ها بدانند برای جلوگیری از تخریب دیواره مثانه بر اثر مصرف تنباکو، باید جایی برای سیب در برنامه غذایی خود پیدا کنند. سیب خاصیت ضدسرطانی دارد پس در خوردن آن صرفه جویی نکنید. سیب برای دیابتی‌ها هم بسیار مفید است چون خوردن آن تأثیری در افزایش سریع قندخون ندارد. سیب را همیشه با پوست بخورید چون در پوست آن نیز فواید بسیاری نهفته است. سیب به دلیل پکتین موجود در آن، کلسترول خون را در افراد مبتلا به چربی خون پایین می‌آورد. ترکیب آب سیب، آب آناناس و آب پرتقال، یک نوشیدنی شگفت‌انگیز را می‌سازد.

راز بدن

هر گوشه از بدن ما دارای رمز و رازهای زیادی است که تنها خدا از آنها آگاه است اما با پیشرفت علم، دانشمندان به بعضی از این رازها پی برده‌اند.

◀ فشار دادن پاها روی هم مانع از ضعف کردن و بی‌حالی می‌شود. اگر بعد از برخاستن سریع از جای خود، احساس سرگیجه کردید یا منگ شده‌اید و چشمانتان سیاهی می‌رود، با یک حرکت ساده می‌توانید جریان خون را با سرعت به مغز بفرستید و ضعف و سرگیجه خود را متوقف کنید. ابتدا هر دو پای خود را روی زمین قرار دهید، بعد یک پا را روی پای دیگر بیندازید و تا جایی که می‌توانید پاها را در این وضعیت روی هم فشار دهید. ۳۰ ثانیه در این حال بمانید تا خون به مغز برسد و حالتان بهتر شود.

◀ غفلت از کمردرد، تهدید جدی برای مغز است. پزشکان دریافته‌اند افرادی که بیش از یک سال مبتلا به کمردرد هستند، ۱۱ درصد از حجم سلول‌های مغزی آنها در ناحیه‌ای که مربوط به کنترل یادگیری است، کاسته می‌شود. ظاهراً فشار مقابله با

کمردرد، این تأثیر نامطلوب را روی سلول‌های مغزی می‌گذارد. در صورت بروز کمردرد، فوری از پزشک کمک بگیرید. اکثر کمردردها اگر زودتر مورد توجه قرار بگیرند، قابل درمان هستند. ◀ چاقی، احتمال بروز سردردها را تا دو برابر افزایش می‌دهد. وزن زیاد موجب التهاب در عروق خونی ناحیه سر می‌شود که مهم‌ترین عامل بروز سردرد است. برای کاهش سردرد، وزن خود را کم کنید و برای درمان سردردها از راهکارهای طبیعی استفاده کنید. مصرف روزانه داروهای مسکن بدون تجویز پزشک موجب بروز سردرد می‌شود.

◀ قوز کردن، اشتهای شما را برای خوردن شیرینی تشدید می‌کند.

پزشکان معتقدند قوز کردن، جریان خون به مغز را کاهش می‌دهد و در نتیجه اشتیاق خوردن مواد قندی را تشدید می‌کند چون در صورت کاهش جریان خون در مرکز اشتهای مغز، گلوکز کمتری به این عضو اصلی می‌رسد در حالی که گلوکز مهم‌ترین غذای مغز است. همیشه صاف بنشینید و پاها را روی زمین بگذارید، ستون

فقرات را بکشید و شکم را به داخل بکشید طوری که کمر شما به سمت صندلی کشیده شود.

ترش ترین لیمو

تا می‌توانید لیمو ترش بخورید.

لیموترش از مفیدترین خوراکی‌ها است. میگرن و سردردهای مزمن، بسیار آزار دهنده هستند و فرد را ساعت‌ها خانه نشین می‌کند. برای تسکین سردردهای میگرنی می‌توانید، آب لیمو ترش را امتحان کنید. کافی است آب یک لیموترش را در لیوان چای بریزید و بنوشید. لیموترش سرگیجه را بهبود می‌بخشد و تب را پایین می‌آورد و هنگام سرماخوردگی درمان مؤثری برای گلودرد است. اگر زمانی که اضطراب دارید، آب لیموترش را با عسل در آب خنک بریزید و بنوشید، آرامش پیدا می‌کنید. لیموترش تقویت کننده حافظه و برطرف کننده شوره سر است. برای پاک کردن پوست‌های چرب گزینه مناسبی است. مخلوط آب یک عدد لیموترش در یک لیوان آب به همراه کمی عسل، چندین ساعت احساس سیری ایجاد می‌کند. بنا بر این به کسانی که قصد

دارند برای کاهش وزن، کمتر غذا بخورند مصرف این نوشیدنی توصیه می‌شود. برای درمان جوش می‌توانید پنبه را به آب لیمو و کمی نمک آغشته کنید و روی جوش‌ها بمالید. افرادی که مشکل خونریزی لثه دارند، می‌توانند روزی دو بار پنبه آغشته به آب لیمو را روی لثه‌های خود بمالند اما باید مراقب باشند که روی دندان‌ها کشیده نشود چون اگر آب لیمو برای مدت طولانی روی دندان بماند، موجب پوسیدگی آن می‌شود.

«زهرا خراسانی، موفقیت»

شادی یلدا

☺ دیوانه اولی: بینم شما توی منزلتون چاه دارید؟ دیوانه دومی: داریم، ولی هنوز نکندیم!

☺ دو دیوانه در باغ تیمارستان گردش می‌کردند. ناگهان چشمشان به دو طوطی افتاد که روی درخت نشسته بودند. یکی از طوطی‌ها قرمز و دیگری سبز بود. دیوانه اولی: بیا اینا را بگیریم. دیوانه دومی: باشه حاضرم ولی فقط قرمز را. اولی: چرا فقط قرمز را؟ دومی: چرا نداره، مگه نمی‌بینی؟ اون سبزه که هنوز کاله و نرسیده.

☺ هیتلر روزی از یک تیمارستان آلمان دیدن می‌کرد که ناگهان دیوانه‌ای به او رسید و پرسید: ببینم تو تازه دیوانه شده‌ای؟ هیتلر با عصبانیت گفت: ای احمق! من رهبر آلمانم. دیوانه خندید و گفت: من هم همین فکر را می‌کردم که سر از اینجا در آوردم.

☺ اولی: پسر من وقتی پیانو می‌زند، همه مجذوب و مبهوت او می‌شوند. دومی: اینکه چیزی نیست، پسر من وقتی می‌زند هزاران نفر دست از کار کشیده و نفس راحتی می‌کشند. اولی: مگر پسر شما چی می‌زند؟! دومی: سوت خاتمه کار یک کارخانه بزرگ را!

☺ شخصی پیراهنی را که دزدیده بود به پسر خود داد تا به بازار ببرد و بفروشد. در راه بازار، پیراهن را از پسر دزدیدند. پسر وقتی به خانه برگشت، پدر از وی پرسید: پیراهن را چند فروختی؟ پسر گفت: به آن قیمتی که شما خریده بودید!