

در بهمن شادی بخوانید

- ۲ گنج قناعت
- ۴ موهبت طور
- ۵ جای پای شیطان
- ۶ نامه‌ای به معلم پسر م
- ۸ حکایت‌هایی از عرفا
- ۹ کاسه نارگیل
- ۱۱ توجه به درون
- ۱۳ امیر نصر و معلم قرآن
- ۱۴ حکمت، خیر کثیر
- ۱۶ گفتند تا عمل کنیم
- ۱۷ ادب سفره
- ۲۰ در جست‌وجوی آرامش
- ۲۱ کلماتورهای تنها
- ۲۳ گذری به دشتستان
- ۲۴ زنگ ورزش
- ۲۶ غذای لذیذ یا غذای مفید
- ۲۷ مورد علاقه مردان
- ۲۹ تَرُب، کوچک و مفید
- ۳۰ با سبزی چه کنیم
- ۳۲ شاد در زمستان

گنج قناعت

سپاس بخشنده‌ای را که صاحب همه گنج‌ها است و یکی از بهترین آنها را به اشرف مخلوقات هدیه داد. قناعت و راضی بودن به روزی تعیین شده، گنجینه‌ای است که هیچ حد و مرز و پایان و نهایی ندارد. هم در تعالیم انسان‌ساز دینی ما مسلمانان و هم در سخنان و اندرزهای اخلاقی بزرگان فرهنگ و ادب ایران‌زمین بارها بر ارزش قناعت به عنوان یکی از ویژگی‌های اخلاقی یک انسان سالم و مقبول همگان تأکید شده است.

یک نمونه ملموس و عینی قناعت را می‌توان در زندگی صدف مشاهده کرد زیرا صدف از مواد موجود در دریا تغذیه می‌کند. پس از مدتی بسته می‌شود و دیگر دست از تغذیه بر می‌دارد. آن هنگام است که مروارید در درون آن تشکیل می‌شود. صدالبته نباید انسان به عنوان جانشین خداوند روی زمین را با یک صدف مقایسه کرد اما گاهی تفکر و تأمل در زندگی موجوداتی به ظاهر کوچک می‌تواند درس‌های بزرگی به ما انسان‌های مغرور گمگشته از اصل و فطرت خویش بیاموزد.

بسیاری از عرفا و بزرگان معتقدند چشم انسان نباید همیشه در زندگی دیگران سرک بکشد بلکه باید چشم را تنها به دست عنایت الهی بدوزد. هر کس به آنچه خود دارد قناعت کند و بازرس و حسابرس داشته‌های دیگران نباشد، چشمه‌هایی از نعمت‌های آسمانی به سوی زندگی‌اش سرازیر می‌شود که هرگز با داشته‌های دیگران قابل قیاس نیست. اگر زندگی کنونی ما مانند زندگی پدران و نسل‌های گذشته پر برکت نیست، علتی در درون فکر و روح خود ما دارد.

هر روز بسیاری از افراد را می‌بینیم که به دنبال انواع وام و قرض گرفتن از این و آن هستند بدون این که به سراغ بانک اصلی یعنی رحمت پروردگار بروند. برخی گمان می‌کنند افراد دارای تمکن مالی، همواره باید از زندگی ایشان حمایت کنند و مسئولیت کم‌کاری آنان را به‌دوش بکشند. همین امر موجب می‌شود این افراد ناراضی و بی‌بهره از قناعت هرگز روی آرامش و آسودگی را نبینند زیرا فکر می‌کنند باید به هر قیمت، مسافر کاروان تجمل و تشریفات باشند حتی اگر به بهای فروختن آبرو و

کرامت انسانی خود باشند. بهره‌تان از گنج قناعت افزون باد.

«سیدار»

موهبت طور

سوره طور، پنجاه و دومین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۴۹ آیه است.

از پیامبر اکرم (ﷺ) روایت شده: کسی که سوره طور را قرائت کند، خداوند او را از عذاب ایمن و به بهشت وارد می‌کند.

در روایت دیگری از آن حضرت نقل شده: هر کس سوره طور را قرائت کند و بر قرائت آن مداومت ورزد، اگر در زندان و در غل و بند باشد، خداوند راه خروج و آزادی او را آسان می‌کند هر چند جرم‌های بزرگ داشته باشد.

از امام صادق (ﷺ) و امام باقر (ﷺ) نقل شده است: هر کس سوره طور را قرائت کند، خیر دنیا و آخرت را برای او جمع خواهد کرد.

امام صادق (ﷺ) همچنین فرمودند: کسی که سوره طور را قرائت کند، اگر مسافر باشد، در طول مسافرتش از امور ناخوشایند و خطرات در امان می‌ماند.

جای پای شیطان

«به تکبر از مردم روی مگردان و به خودپسندی بر زمین راه نرو
زیرا خداوند هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست ندارد.»

سوره لقمان، آیه ۱۸

خدایا! چه اتفاقی افتاده که ما آدم‌ها فکر می‌کنیم خیلی مهم هستیم؟ خودمان را می‌گیریم و خیال می‌کنیم که یک سرگردن از همه بالاتریم. فکر می‌کنیم تافته جدا بافته‌ایم و حسابمان از حساب همه جداست. فکر می‌کنیم با عالم و آدم فرق داریم. می‌دانم که تو از آدم‌های خودخواه خوش نمی‌آید. می‌دانم که بارها و بارها گفته‌ای که آدم‌های متکبر و مغرور را دوست نداری. باز یاد شیطان می‌افتم و حرف‌هایش. خدا گفت: «وقتی تو را به سجده فرمان دادم، چه چیز تو را از آن باز داشت؟» شیطان گفت: «من از او بهترم. مرا از آتش آفریده‌ای و او را از گل.» خداوند گفت: «از این مقام فرود آی که تو حق نداری در آن گردنکشی کنی. بیرون رو که تو از خوار شدگانی.»

فکرش را که می‌کنم می‌بینم، ما آدم‌ها خیلی وقت‌ها پا جای

پای شیطان می گذاریم. ما هم می گوییم: «من از او بهترم.» چرا فکر می کنیم ما از درختها و پرندهها بهتریم، یا از زمین و آسمان و از هر چه که تو آفریده‌ای. چرا به خودمان اجازه می دهیم هر کاری که دلمان خواست با جهان تو بکنیم؟ ما نابود می کنیم، خراب می کنیم و از بین می بریم. همیشه هم خیال می کنیم، فقط ماییم که حق داریم. چرا سهم دیگران را نمی دهیم؟ خدایا! چرا ما همه چیز را برای خودمان می خواهیم؟ خدایا! ما چقدر خودخواهیم، چقدر خودخواه!

«عرفان نظر آهاری»

نامه‌ای به معلم پسر م

نامه یک پدر سرشناس به معلم پسرش حاوی توصیه‌های تأمل برانگیزی بود که بد نیست والدین و آموزگاران گرامی هم برای آموزش و پرورش نسل آینده به آن دقت کنند.

مهم‌ترین نکات نامه به این شرح بود: پسر م باید بداند که همه مردم عادل و صادق نیستند اما به او بیاموزید که در برابر هر شیاد، انسانی صدیق و در مقابل هر سیاستمدار خودخواه، رهبری جوانمرد و به ازای هر دشمن، دوستی هم یافت می‌شود. به او

بیاموزید اگر با کار و زحمت خویش، یک سکه کسب کند بهتر از آن است که جایی روی زمین ۵ سکه بیابد.

پسرم باید از باختن پند بگیرد و از غبطه خوردن بر حذر باشد. به او نقش و تأثیر مهم شاد بودن و دوستی با کتاب را یاد آور شوید. پسرم باید در زندگی خود تعمق کند، به پرندگان در حال پرواز در دل آسمان دقیق شود و به گل‌های درون باغچه و زنبورها که در تلاش برای ادامه زندگی هستند، دقیق شود. او باید باور کند که در مدرسه، بهتر است مردود شود اما با قلب به قبولی نرسد. به پسرم یاد بدهید، با افراد ملایم، ملایم و با اشخاص گردنکش، گردنکش باشد. به عقاید منطقی خودش متعهد باشد حتی اگر همه اطرافیان سخنی بر خلاف عقاید او بگویند. پسرم باید همه حرف‌ها را بشنود و سخنی را که به نظرش درست می‌رسد، انتخاب کند. خوب است یاد بگیرد که در اوج اندوه، تبسم کند و از اشک ریختن خجالت نکشد. او باید باور کند که می‌تواند برای فکر و شعورش قیمتی تعیین کند اما قیمت‌گذاری برای دل بی‌معناست. به او بگویید که تسلیم هیاهو نشود و اگر خود را بر حق می‌داند، پای

سخنش بایستد و با قدرت برایش بجنگد.

در کار تدریس به پسر ملامت به خرج دهید اما از او یک فرد نازپرورده نسازید، بگذارید شجاع باشد. به او بیاموزید که به مردم اعتقاد و اعتماد داشته باشد. اندیشه‌هایش را روی فرکانس شادی تنظیم کند، آن وقت بهشت حقیقی را در زمین تجربه خواهد کرد.

«تو تویی، امیررضا آرمیون»

حکایت‌هایی از عرفا

خواهش پادشاه از درویش پادشاهی به درویشی گفت: در لحظه‌ای که مقرب درگاه حق شدی، مرا یاد کن. درویش گفت: هنگامی که من در پیشگاه خداوند تقربی پیدا کنم و نور الهی بر من بتابد، خودم را هم از یاد می‌برم، چگونه می‌توانم تو را در خاطر داشته باشم اما اگر خداوند بنده‌ای را برای تقرب برگزیند و بنده در پیشگاه الهی غرق شود، هر کس دامن آن بنده را بگیرد و حاجت خود را بطلبد، بدون آن که آن بنده خاص، حاجت سایر بندگان محتاج را به پیشگاه حق تعالی عرضه کند، خداوند آن حاجات را بر آورده می‌سازد.

مجنون در دیار لیلی آن گاه که مجنون قصد کرد عازم دیار لیلی شود، سوار بر شتر در راه پیش می‌رفت. تا زمانی که هوش در سر داشت، راه را به درستی می‌پیمود. هنگامی که در فکر لیلی غرق می‌شد و خود و شترش را از یاد می‌برد، شتر که در ده مجنون بچهای داشت، فرصت پیدا می‌کرد و راه رفته را باز می‌گشت و به ده مجنون می‌رسید تا پیش بچهایش برود. مجنون که به خود می‌آمد، می‌دید راه رفته طی دو روز گذشته را باز گشته است. بدین ترتیب سه ماه مجنون در راه دیار لیلی ماند. عاقبت لب به شکایت گشود که این شتر بلای راه من شده است. از شتر پیاده شد و با پای پیاده راه دیار لیلی را در پیش گرفت.

«حکایت‌های ماندگار عرفانی، منوچهر علی‌پور، زینت یزدانی»

کاسه نار گیل

پیرمردی که با پسر، عروس و نوه خود در یک خانه زندگی می‌کرد، خانه‌نشین شده بود و در کارهای سخت و طاقت‌فرسا با بقیه همکاری می‌کرد. او سر یک میز با خانواده غذا می‌خورد و این تنها چیزی بود که پیرمرد به آن افتخار می‌کرد. با این وجود،

همیشه در حالی از پشت میز غذا بلند می‌شد که همه جا را کثیف کرده و بشقاب‌ها را شکسته بود زیرا کنترل چندانی روی حرکات دستش نداشت. این مسأله عروسی را عصبانی و شوهرش را به خاطر آن شماتت می‌کرد.

روزی، پسر از پدر پیرش خواست روی یک میز دیگر و جدا از آنها غذا بخورد. او به پدرش یک پوسته توخالی نارگیل داد تا به جای کاسه از آن استفاده کند. از آن روز به بعد، پیرمرد روی میزی دور از خانواده و داخل کاسه‌ای از پوست نارگیل غذا می‌خورد.

روزی پسر پیرمرد دید که پسر کوچک خودش مشغول خالی کردن محتویات یک نارگیل است. از سر کنجاوی از او پرسید که چرا کاسه درست می‌کند؟ کودک در کمال سادگی و صداقت جواب داد: دارم اینها را برای تو و مامان درست می‌کنم تا وقتی شما هم مثل پدر بزرگ پیر شدید، در آن غذا بخورید!

قانون طبیعی کاشت و برداشت می‌گوید: از هر دستی که

بدهید، از همان دست می‌ستانید. اگر به دیگران عشق بورزید و از آنها مراقبت کنید، خود نیز عشق و مراقبت دریافت خواهید کرد. با این حساب، اگر نفرت، حسادت، بدخواهی، کینه‌توزی و پرورش افکار منفی را پیشه خود کنید، تمامی آنها به شما بازگردانده خواهند شد. دیگران را از عشق و علاقه خود بی‌نصیب نگذارید تا از یک زندگی شاد و پرثمر بهره‌مند شوید.

«داستان‌هایی به کوتاهی زندگی، مترجم مرجان توکلی»

توجه به درون

از لحظه‌هایتان استفاده کنید تحقیقات نشان داده است، کسانی که همیشه کار امروز خود را به فردا می‌اندازند، بیشتر از کسانی که کار را به موقع انجام می‌دهند دچار فشار عصبی می‌شوند. فکر کنید کاری دارید که همیشه انجام آن را به فردا حواله می‌کنید. یقیناً همه ما می‌توانیم دست کم یکی از این نوع کارها را به یاد بیاوریم. چه مقدار از وقت و انرژی شما صرف چنین کاری می‌شود؟ آیا دچار عذاب وجدان هم هستید؟ از این که کارتان را به عقب می‌اندازید، چه احساسی دارید؟ آیا به عقب انداختن کار، ارزش این همه درگیری را دارد؟ از تمام کارهایی که باید انجام

دهید، فهرستی تهیه کنید و سپس از هر فرصت مناسب استفاده کنید و کارهایتان را انجام دهید. از همین حالا یکی از آنها را انتخاب و شروع کنید. چه احساسی دارید؟

خودتان باشید تصور کنید در تاریخی معین و به خاطر شغلی که واقعاً به آن نیاز دارید، باید در مصاحبه‌ای شرکت کنید یا این که می‌خواهید به دیدن کسی بروید که او را نمی‌شناسید. همچنین ممکن است بخواهید برای اولین بار آینده خود را در دست بگیرید یا نزد افراد سطح بالایی بروید که نمی‌خواهید پیش آنها گنج و بی دست و پا به نظر برسید و حتی مایلید تأثیر خوبی روی آنها بگذارید. چون عصبی هستید، آدرنالین بدنتان بالا رفته است و ضربان قلبتان تند و رگ‌هایتان گشاد شده است. باید چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید بر خود مسلط باشید. وقتی غلبه می‌کنید و سعی می‌کنید کسی باشید که نیستید، مطمئن باشید مردم می‌فهمند. بهترین تأثیری که می‌توانید بگذارید، زمانی است که خودتان هستید.

«روانشناسی ساده، ترجمه سپیده خلیلی»

امیر نصر و معلم قرآن

امیرنصر سامانی در دوران کودکی معلمی داشت که به او قرآن می‌آموخت. معلم قرآن، او را بسیار تنبیه می‌کرد به طوری که امیرنصر همیشه با خود می‌گفت: هر گاه پادشاه شوم، این معلم را مجازات خواهم کرد. هنگامی که امیرنصر به پادشاهی رسید، شبی به یاد معلم خود افتاد. تمام شب را با این فکر گذراند که چگونه از او انتقام بگیرد. به یکی از خادمان گفت برود و از باغ، چوبی از درخت «به» بیاورد. به خادم دیگری هم گفت به دنبال معلمش برود.

معلم وقتی فهمید باید نزد پادشاه برود، از خادم پرسید: شاه در چه وضعیت روحی بود که به یاد من افتاد؟ خادم گفت: پادشاه غلامی را برای آوردن چوب درخت به فرستاد و مرا هم برای آوردن تو. معلم دریافت که در معرض انتقام پادشاه قرار گرفته است. در راه عزیمت به دربار، یک عدد میوه «به» خرید و در آستین پنهان کرد. وقتی نزد پادشاه رسید، شاه چوب به را تکان داد و گفت: نظر تو درباره این چوب چیست؟ معلم میوه به را از آستین بیرون آورد و گفت: زندگانی پادشاه دراز باد. این میوه با

این لطافت از آن چوب به وجود آمده است. پادشاه وقتی این سخن لطیف از معلم شنید، خوشش آمد و او را خلعت بخشید و حقوقی برایش تعیین کرد، معلم تا زنده بود در آرامش و آسایش زندگی کرد.

«لبخند با بزرگان، محمود برآبادی»

حکمت، خیر کثیر

در قرآن کریم می‌خوانیم: «خداوند حکمت را به هر که بخواهد می‌بخشد و به هر کس حکمت داده شده، خیر زیاد به او عنایت شده است.» حکمت همان واقع‌بینی است، نه خواندن کتاب‌هایی مثل اسفار و شرح اشارات و آشنا شدن با اصطلاحات فلسفی. علت آن است که چه بسیار افراد این کتاب‌ها را خوانده‌اند ولی به خیر کثیر نرسیده‌اند و چه بسیار افراد که علم تدبیر منزل را می‌دانند و حتی در این موضوع کتاب هم نوشته‌اند ولی نزد خانواده خود منفور هستند و زندگی آنان همچون جهنم است.

در مقابل، فردی را می‌بینیم که اصلاً سواد ندارد ولی دارای حکمت است یعنی تدبیر منزل دارد و افرادی را تربیت کرده است که مایه آبروی او بوده و به حال مردم و اجتماع مفید شده‌اند.

بنابر این انسان باید واقع بین باشد و تمام حرکاتش از روی عقل و متانت باشد. لقمان می گوید: «پسر جان! شبِ خودت را روز و روزِ خودت را شب مکن.» منظور او این است که اول شب بخوابید و سحر خیز باشید. همچنین باید در کارها اعتدال داشته باشید یعنی نه آن قدر زیاد درس بخوانید یا کار کنید که فرسوده شوید و نتوانید در آینده درد مردم را دوا کنید و نه به تحصیل علم یا کار و شغل خود بی توجه باشید که نتوانید فایده‌ای به جامعه برسانید.

در هر صورت، آیه شریفه، خیر کثیر را خانه و ماشین نمی‌داند بلکه آن را حکمت می‌داند و حکمت، واقع بینی است. شخص واقع بین، حق را ملاک می‌داند نه اشخاص را و نمی‌گوید: چون فلان کس، این حرف را زده، پس درست است بلکه حق، مایه تشخیص اوست.

فرد حکیم، شخصیت زده نیست. در سوره حمد با گفتن «والضالین» از خدا می‌خواهیم تا از گمراهان نباشیم. باید بدانیم فرد پرستی، عین گمراهی است.

«رسائل استاد»

گفتند تا عمل کنیم

*** زندگی، هدیه خداوند به تو است طرز زندگی کردن، هدیه
توست به خداوند.**

*** خداوند می‌گوید من با بندگانم چنان رفتار می‌کنم که گویا
همان یک بنده را دارم ولی بندگانم مرا چنان عبادت می‌کنند که
گویا چند خدا دارند.**

*** شریف‌ترین دل‌ها، دلی است که اندیشه آزار دیگران در آن
نباشد.**

*** خداوندا! دوست بدار کسانی را که دوستان دارند و نمی‌دانیم
و سلامت بدار کسانی را که دوستشان داریم و نمی‌دانند.**

*** دیگران را ببخش، نه به خاطر آن که سزاوار بخشش هستند
بلکه بدین جهت که تو سزاوار آرامشی.**

*** خورشید باش که اگر خواستی بر کسی نتابی، نتوانی.**

*** خداوندا! سرنوشت مرا خیر بنویس، تقدیری مبارک تا هرچه را
که تو دیر می‌خواهی، زود نخواهم و هرچه را تو زود می‌خواهی،
من دیر نخواهم.**

*** این اعمال انسان‌هاست که میزان عدل آنها را نشان می‌دهد، نه ایمان تنها.**

*** زندگی کوتاه است، با اشتباهات خود آن را کوتاه‌تر نکنیم.**

*** اگر نمی‌توانید قهرمان باشید، دست کم مرد باشید.**

*** چند نیش مگس هرگز اسب چابک را از دویدن باز نمی‌دارد.**

*** کسی که از آنچه دارد راضی نیست، اگر صاحب تمام دنیا هم بشود باز ناراضی و بینواست.**

*** آسان‌ترین راه برای از بین بردن افتخارات، خودستایی است.**

*** روزگار نسبت به کسی که بداند وقت خود را چگونه صرف می‌کند، فوق‌العاده مهربان است.**

*** سلامتی، تاجی است روی سر افراد سالم که تنها افراد بیمار، قادر به دیدن آن هستند.**

«گردآوری ایران پرنده»

ادب سفره

یکی از ابتدایی‌ترین وظایف والدین مخصوصاً مادران نسبت به کودکان خود، آموزش نحوه صحیح غذا خوردن به آنهاست. گرچه مادران ایرانی از هیچ تلاشی برای آموزش آداب غذا خوردن به

فرزندان خود کوتاهی نمی‌کنند اما گاهی در محافل خانوادگی یا دوستانه و حتی مجالس رسمی با افرادی مواجه می‌شویم که ناخواسته با غذا خوردن نادرست خود، توجه همه را جلب می‌کنند. آنان بسیاری از اصول صحیح صرف غذا را رعایت نمی‌کنند و اگر کسی پیشنهاد کند قدری به این امر توجه نشان دهند، در جواب می‌گویند «انسان باید هنگام غذا خوردن احساس راحتی کند و نباید خود را اسیر قید و بندهای رسمی کند. این افراد از یک اصل اساسی یعنی لزوم رعایت عرف و آداب اجتماعی غافلند.

اشاره به برخی نکات ظریف و ظاهراً ساده و کوچک غذا خوردن، دست کم این فایده را برای همه ما دارد که اگر در اطراف خود چنین افرادی را سراغ داریم، به صورتی دوستانه و محبت‌آمیز به آنان تذکر دهیم. این امر به طور خاص برای نابینایان عزیز که خواستار حضور طبیعی در جامعه هستند، از اهمیت زیادی برخوردار است.

—پیش از بزرگ‌ترها سر سفره یا میز غذا ننشینید و پیش از آنها

شروع به خوردن نکنید.

—روی سفره نشینید و کودک را روی میز نشانید.

—با دهان باز غذا نخورید، لقمه کوچک بردارید و به آرامی بجوید. با دهان پر از غذا سخن گفتن یا با صدا غذا خوردن مطابق عرف نیست. فوت کردن غذای بسیار داغ هم صحیح نیست زیرا اگر قدری صبر کنیم، غذا سرد می‌شود.

—قبل و بعد از نوشیدن مایعات، دهانتان را پاک کنید.

—با نان بازی نکنید. نان را با دست تکه کنید نه با کارد یا گاز زدن با دندان. نان را با فشار انگشت وارد دهانتان نکنید. نان را در سس یا سوپ ترید نکنید مگر این که غذا آبگوشت باشد.

—برگ‌های سبزیجات موجود در سالاد را با کارد بُرید، بهترین و لطیف‌ترین قسمت کاهو را برای خود انتخاب نکنید.

—خوردن غذاهای خمیری سخت است به خصوص اگر اسپاگتی باشد. برای اسپاگتی از چنگال استفاده کنید و چند رشته را با چنگال جدا کرده و دور آن بچرخانید و با کمک قسمت گود قاشق، آن را جمع کرده و به دهان ببرید.

—از زحمتی که میزبان برای تهیه غذا کشیده تشکر و ازغذای او
تعریف کنید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

در جست‌وجوی آرامش

بر آرامش درونی تمرکز کنید در دل طوفان هم آرامش نهفته
است. هرچه مسائل مشکل و پر دردسر به نظر برسد و هر قدر که
بخواهیم کارهای زیادی را در آن واحد انجام دهیم، باید فقط به
خلوتگاه درون خویش برگردیم و آرامش درونی پیدا کنیم. برای
دست‌رسی به خلوتگاه درونی، چشم‌هایتان را ببندید و روشنایی
آرام و ملایمی را درون خود تصور کنید. این فضا جایی است که
قلبتان به فرمان شما آرام می‌تپد. به آنجا بروید، از دوردست،
راهنمایان از راه می‌رسد و در گوشتان زمزمه می‌کند. هر جا
می‌توانید خوبی کنید به هر شکل، هر وقت، به هر شخص و تا
زمانی که می‌توانید خوبی کنید. نوری فضای دلتان را آرام
می‌کند. سپس بر این آرامش حاصل شده، تمرکز کنید.

قضاوت را به تأخیر بیندازید در این جهان، هیچ حادثه‌ای بر
حسب تصادف نیست. در همه وقایعی که روی می‌دهد، لطف و

رحمت الهی نهفته است. تمام حوادث برای ما پیام‌هایی دارد که سبب تکامل روحمان می‌شود مثلاً می‌توانیم پیام آن حادثه به ظاهر بد را بعد از گذشت مدت زمانی بفهمیم و یا حتی ممکن است تا زمانی که زنده هستیم، متوجه نشویم زیرا بسیاری از وقایع فراسوی درک ما جزو اسرار الهی است و تلاش برای فهم حکمت خداوند با هوش محدود ما مانند سنجش اقیانوس با پیمانۀ است. همچنین در ذهن الهی، چیز از دست دادنی وجود ندارد. اگر شما به ظاهر چیزی را از دست می‌دهید، معادل آن چیز یا حتی بالاتر از آن را به دست خواهید آورد و تمام این اشیا وسیله‌ای برای تکامل و زیبایی شماست. پس بیایید بپذیریم که در هر موقعیت نامطلوب، نیکی پنهانی برای همه وجود دارد.

«ناهِید قادری‌نسب»

کلماتورهای تنها

☺ آدم‌ها وقتی به آسمان خوشبین بودند، هواپیما ساختند و وقتی

بدبین شدند، چتر نجات را.

☺ کسی که خود را به نور ماه راضی کند، نور خورشید کورش

خواهد کرد.

- ☺ سبب زمینی، خاکی‌ترین میوه‌هاست.
- ☺ افکارم را در لابه‌لای کاغذها گم کردم.
- ☺ تعصبم خودکشی کرد تا من راحت‌تر فکر کنم.
- ☺ از دودلی خسته شده بودم، یکی از آنها را ذخیره کردم.
- ☺ برای این که حرف‌های بزرگ بزنم، همیشه آنها را متر می‌کنم.
- ☺ بهترین جا برای تبعید زنبورهای مجرم، گل‌های قالی است.
- ☺ دلم که تنگ می‌شود، به آن قالب کفش می‌زنم.
- ☺ وقتی دلم می‌گیرد، دیگر رها نمی‌کند.
- ☺ به حال موجودی اشک می‌ریزم که می‌خواهد با زنگ ساعت از خواب غفلت بیدار شود.
- ☺ عاشق سکوتی هستم که از فریاد، تقاضای پناهندگی می‌کند.
- ☺ مسافر منزوی در جاده متروک سفر می‌کند.
- ☺ سکوت، واژه‌ها را می‌بلعد.
- ☺ ضربان قلبم صدای پای زندگیست.
- ☺ به محض این که شکوفه باز شد، تگرگ نقل دهانش گذاشت.
- ☺ وقتی صفر جلوی اعداد دیگر می‌ایستد، احساس غرور می‌کند.

😊 بعضی‌ها به روحشان هم سفید کننده می‌زنند.

😊 با کاسه سرم، افکارم را آبکشی می‌کنم.

😊 تیر همیشه به راه راست می‌رود.

😊 داس اجل، آرزوهایم را درو کرد.

«امیر تنها»

گذری به دشتستان

کوشک اردشیر این بنا در تنگ ارم دشتستان واقع شده و دارای طاق‌های گهواره‌ای است. سنگ‌های تشکیل دهنده آن با ساروج به هم چسبیده‌اند و ستون بالای کوشک احتمالاً کاربرد دیده‌بانی داشته است. از این بنا به عنوان محل استراحت موقت نیز استفاده می‌شده است.

گور دختر این بنا در دشت ارژن شهرستان دشتستان واقع شده و بسیار شبیه مقبره کوروش کبیر است. حدود ۲۵ قطعه سنگ سوراخدار در آن به کار رفته که با بست‌های آهنی به هم متصل شده‌اند. بام این بنا شیروانی شکل است.

بندر سیراف این بندر زیبا و باستانی در شهرستان نایبند قرار دارد و قدمت آن به دوره ساسانی می‌رسد. در حال حاضر به آن

بندر «طاهری» می‌گویند. بنای این منطقه را به اردشیر بابکان نسبت می‌دهند. این بندر در یک دوره، مهم‌ترین بندر ایران از لحاظ تأسیسات شهری محسوب می‌شد و مرکز واردات کالا از چین، هند و شرق آسیا بود. در قرن چهارم هجری قمری زلزله‌ای مهیب این پایانه آبی مسیر جاده ابریشم را فرو برد. در نیمه قرن بیستم میلادی حفاری‌هایی در آن انجام شد و آثار تاریخی با ارزشی از آن به دست آمد که گویای هنر و تمدن این شهر باستانی است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

زنگ ورزش

دوچرخه‌سواری و اشتهای کم پزشکان دریافته‌اند که ورزش‌هایی مثل طناب زدن و دوچرخه‌سواری برای لاغر شدن اثر بسیار خوبی دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش‌های عمودی باعث ایجاد نوعی حرکت در روده‌ها و این اتفاق هم موجب کاهش اشتها می‌شود. گفتنی است این کاهش اشتها باعث می‌شود فرد دیرتر احساس گرسنگی کند و تمایل به خوردن در او کمتر شود.

پزشکان پی برده‌اند که بعد از دوچرخه‌سواری یا طناب‌زدن، افراد علاقه‌ای به خوردن غذاهای چرب یا شیرین ندارند و میزان علاقه آنها کمتر از مواقع عادی است. در نتیجه به تدریج وزن متعادل را به دست می‌آورند.

آمادگی جسمانی معلولان برخی نابینایان با توجه به نداشتن

الگوی ورزشی مناسب و دوری از فعالیت‌های ورزشی، از نظر جسمانی مشکلاتی دارند، انقباض عضلانی آنها بیش از حد است و چارچوب بدنی نرمالی ندارند. گروهی از معلولان و نابینایان، معلولیت خود را قبول ندارند و برای داشتن جسمی طبیعی و سالم تلاش نمی‌کنند لذا با اشکالات بدنی بیشتری مواجه می‌شوند اما گروهی از معلولان هم هستند که معلولیت خود را پذیرفته‌اند.

آنان به راحتی کار می‌کنند و ورزش مناسب، صحیح و کافی یکی از اولویت‌های فعالیت روزانه آنهاست. ورزش یکی از بهترین راه‌های معرفی معلولان و نابینایان به جامعه و ساختن جسم و روح سالم است. بدنی که فاکتورهای آمادگی جسمانی مثل قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی، تعادل و هماهنگی را

داشته باشد، توانایی انجام کارهای پیچیده و ترکیبی را دارد و صاحب چنین جسم سالم و توانمندی از هیچ تلاشی برای رفع اشکالات احتمالی جسمانی خود کوتاهی نمی‌کند.

«ابراهیم کربلایی»

غذای لذیذ یا غذای مفید

روزی در محضر آیت‌ا... بهجت، صحبت از کیفیت غذاهای مصنوعی و ضرر این‌گونه غذاها برای انسان بود، ایشان فرمودند: امروزه مردم غذای لذیذ می‌خواهند نه غذای مفید. غذاهای سرخ‌کرده ضرر دارند ولی چون به ذائقه انسان خوش می‌آیند، همه خواهان آنها هستند و توجه به ضررشان ندارند. ایشان همچنین فرمودند: ما غذاهای لذیذ را خوب و مفید و غذاهای غیر لذیذ را بد می‌دانیم اما چه بسا غذاهایی که با روغن سرخ شده، مضر باشند ولی غذاهای آبی‌رنگ نظیر آبگوشت مفید باشد.

یک توصیه: اگر قصد مصرف گوشت را دارید، بهتر است از گوشت گوسفند، شتر یا ماهی استفاده کنید و اگر قصد سرخ کردن غذایی را دارید، بهتر است از روغن زیتون یا کنجد تصفیه شده یا روغن دنبه گوسفند به جای روغن‌های نباتی استفاده کنید.

«توصیه‌های پزشکی عارفان، محمد بستان»

مورد علاقه مردان

هر یک از ما به یک یا چند خوراکی علاقه خاص داریم اما بعضی از خوردنی‌ها بیشتر مورد علاقه مردان است و برخی هم مورد علاقه زنان. اکنون به سراغ تعدادی از خوراکی‌ها می‌رویم که آقایان توجه و علاقه خاصی به آنها دارند اما این خوردنی‌ها خالی از ضرر نیست.

بستنی فقط شکلاتی مردها علاقه خاصی به بستنی دارند اما از بین طعم‌های مختلف معمولاً قهوه شکلاتی و توت‌فرنگی را ترجیح می‌دهند. دلیل آن هم طعم تلخ قهوه شکلاتی و طعم شیرین توت‌فرنگی است. گرچه با مصرف بستنی، نیاز بدن به کلسیم و پروتئین حیوانی تأمین می‌شود اما این خوراکی پر کالری است. هر نصف فنجان بستنی حاوی ۲۳۰ کیلو کالری انرژی است. این میزان کالری متعلق به بستنی ساده وانیلی است. با اضافه شدن مغزها یا ژله، میزان کالری آن بالاتر می‌رود. شکر موجود در آن

به تدریج زمینه‌ساز ابتلا به قند خون بالا و دیابت نوع دوم است.
شکر بستنی به دندان‌ها نیز آسیب می‌زند.

دونات شکل ظاهری این شیرینی برای آقایان هیجان‌انگیز است
به‌ویژه این که شکلاتی باشد. آقایان حداقل دو عدد از این شیرینی
را میل می‌کنند. هر دونات ساده ۲۶۰ کیلو کالری انرژی دارد. به
این ترتیب مصرف هر بسته سه تایی دونات حاوی ۷۸۰ کیلو کالری
انرژی است. اگر وزن یک آقا ۹۱ کیلو باشد، برای سوزاندن کالری
ناشی از مصرف هر عدد دونات باید ۴۱ کیلومتر پیاده‌روی کند.

شیرینی دانمارکی آقایان وقتی شیرینی دانمارکی می‌خورند،
گویی نان خالی می‌خورند و به یک عدد از آن راضی نمی‌شوند.
رکورد خوردن این شیرینی در مردان دست کم ۳ عدد است! هر
عدد شیرینی دانمارکی ۴۰۰ کیلو کالری انرژی دارد. بنابراین در
یک چشم به هم زدن ۱۲۰۰ کیلو کالری وارد بدن مردان می‌شود.
در انواع کرم‌دار آن، میزان کالری به ۵۰۰ کیلو کالری در یک
عدد شیرینی هم می‌رسد. میزان شکر این خوراکی هم باید در
مقدار مصرف آن مد نظر قرار گیرد.

«هفته‌نامه تندرستی، مهتاب خسروشاهی»

تُرب، کوچک و مفید

ترب دارای ویتامین‌های B، B1، ث و املاح گوگرد و فسفر است. یکی از خواص مهم ترب، جلوگیری از تخمیر غذا در معده است. با این‌که ترب ویتامین ث زیادی ندارد ولی از فساد و رقیق شدن خون جلوگیری می‌کند زیرا تخمیر غذا موجب اتلاف ویتامین ث می‌شود و عدم تخمیر غذا که از خواص ترب است، تأثیر زیادی در حفظ سلامتی دارد. برگ ترب به علت داشتن ویتامین ث به مقدار زیاد و سبزینه، لته را محکم می‌کند و بوی بد دهان را از بین می‌برد. اگر ترب خوب جویده شود، سنگ‌های صفاوی را دفع می‌کند. به همین دلیل است که توصیه شده در تهیه سوپ، آش و سالاد از برگ‌های نازک و جوان ترب استفاده شود.

پزشکان طب گیاهی، مصرف ترب را در دفع سنگ‌های صفاوی، وجود زرداب در خون، نقرس، رماتیسم، آلرژی‌ها، اگزما و آرتریت‌های مزمن بسیار مؤثر می‌دانند. انتهای ترب با این‌که هضم غذا را آسان می‌کند ولی خودش دیر هضم است. البته اگر آن را خوب بجوید یا رنده و به همراه غذا میل کنید، هضم آن آسان

می‌شود. با آن که ترب اثر اشتها آور دارد، دیر هضم است و نباید به مقدار زیاد مصرف شود مخصوصاً برای کسانی که بیماری‌های معده دارند.

زیاده‌روی در مصرف ترب برای این افراد مضر است: مبتلایان به ناراحتی‌های قلبی، دندان، مالیخولیا، زخم معده، دل‌پیچه، عفونت ادراری خانم‌های باردار، زخم‌روده و اثنی‌عشر و ناراحتی‌های ریوی.

«خواص و مضرات گیاهان دارویی، کاظم کیانی»

با سبزی چه کنیم

👉 سبزی‌ها را به مدت زیاد در آب خیس نکنید زیرا ویتامین‌ها و مواد معدنی آنها در آب حل می‌شود.

👉 تا آنجا که ممکن است سبزی‌ها و صیفیجات را با پوست بپزید یا تنوری کنید.

👉 سبزی‌ها را برای مدت طولانی در معرض هوا قرار ندهید.

👉 در موقع پختن غذا، از ظروف دردار استفاده کنید و در ظرف را همیشه بگذارید.

👉 سبزی و میوه را مدت طولانی قبل از خوردن یا پختن، خرد نکنید و آبمیوه را نیز بلافاصله پس از گرفتن، مصرف کنید.

👉 برای پختن سبزی، اول آب را جوش بیاورید و بعد سبزی را بریزید. سبزی را فقط تا اندازه‌ای بپزید که نرم شود و له نشود.

👉 در پختن سبزی‌ها تا حد امکان آب کمتری بریزید.

👉 اگر در پخت سبزی، آب زیاد مصرف کرده‌اید، از این آب برای سوپ و سس استفاده کنید.

👉 اگر از سبزی یخ زده استفاده می‌کنید، هرگز سبزی همراه با یخ را مستقیم در آب جوش نگذارید.

👉 برای آن‌که سبزی‌ها مثل کاهو زرد و پلاسیده نشود، کف محل مخصوص نگهداری سبزی‌ها را در یخچال با حوله کاغذی یا دستمال سفید بپوشانید. این حوله رطوبت اضافی را جذب می‌کند و سبزی‌ها و میوه‌ها را برای مدت بیشتری تازه نگه می‌دارد. می‌توانید چند قطعه اسفنج خشک در قسمت مخصوص سبزی‌ها قرار دهید. اسفنج خشک مانند کاغذ، رطوبت را جذب می‌کند و برای مدتی از فاسد شدن میوه و سبزی جلوگیری می‌کند.

«سین هشتم، سعیده یراقي»

شاد در زمستان

⊕ شخصی را از شغل خود عزلش کردند. محرمانه به بعضی از دوستان گفت: کاری خواهم کرد که هر روز چند نفر کشته شوند. خبر به گوش رئیس پلیس رسید. از او بازجویی کرد و علت این تهدیدش را پرسید. شخص گفت: چون از طب سر رشته دارم، اگر مرا به شغل اداری سابق باز نگردانند، بعد از این به شغل طبابت می‌پردازم و مطب باز می‌کنم.

⊕ دکتر: شما خوشبختانه هیچ ناراحتی جسمانی ندارید فقط از لحاظ روحی کسل شدید. تنها علاج شما این است که خوشحال باشید، موقع کار آواز بخوانید، شوخی کنید و سوت بزنید. بیمار: نمی‌توانم آقای دکتر! چون من کارمند اداره متوفیات هستم!

⊕ از رئیس بیمارستان پرسیدند: آیا اتفاق افتاده است که دیوانه‌ای شما را فریب دهد؟ گفت: بله، روزی از پشت پنجره اتاقم دیدم که دیوانه‌ای اطرافش را خوب نگاه کرد. وقتی دید کسی مراقبش نیست، کفش‌هایش را در آورد و با سختی از تیر برق بیمارستان بالا رفت. چند بار لیز خورد و به پایین افتاد اما به هر

زحمتی، خود را به نوک تیر رساند و کاغذی تا خورده را در انتهای
تیر پنهان کرد و با سختی پایین آمد. حس کنجکاوی مرا واداشت تا
در زمان خلوتی حیاط، از تیر بالا بروم و نامه را بردارم و پایین
بیایم. وقتی نامه را باز کردم، دیدم نوشته: آخر تیر چراغ برق!