

با امید به آفریدگار بخوانید

- ۲..... گنج ایرانی
- ۴..... ارادت به نوح نبی (علیه السلام)
- ۵..... سرنوشت دو پسر
- ۷..... شرف خاک خراسان
- ۸..... مرغ تماشا و اندیشه
- ۱۰..... تأمل برانگیز
- ۱۲..... عشق و حماقت
- ۱۳..... کارگاه واقع بینی
- ۱۵..... شب گلف بازی کنیم!
- ۱۶..... چرا دستپاچگی؟
- ۱۹..... از زندگی بزرگان
- ۲۰..... سرنخ‌های آرامش
- ۲۲..... باز هم کلماتور
- ۲۴..... تور یاسوج
- ۲۵..... چربی‌های سرسخت
- ۲۸..... سه نکته حوله‌ای
- ۳۰..... گوجه‌ای با هزار حرف
- ۳۱..... برق گرفتگی مالی
- ۳۳..... لحظه لبخند

گنج ایرانی

فصل تابستان، نقطه اوج سفرهای هموطنان به مناطق خوش آب و هوای کشور است. عده زیادی از مردم ترجیح می‌دهند تعطیلات تابستانی خود را به‌طور کامل به حضور در مناطق شمالی ایران اختصاص دهند. بسیاری از مسافران شمال، هر سال این سفر را تکرار می‌کنند و اگر از بیشتر آنان سراغ یک جاذبه گردشگری مشخص در استان‌های جنوبی و حتی مرکزی کشور را بگیرید، اعلام می‌کنند که اطلاعی در باره آن ندارند. این در حالی است که بسیاری از گردشگران خارجی، آنچنان اطلاعات تخصصی در باره جاذبه‌های گردشگری مناطق دورافتاده ایران دارند که بیشتر ما ایرانی‌ها در برابر آگاهی‌های آنان شرمنده می‌شویم.

به خاطر دارم حدود ۱۰ سال پیش عده‌ای از دوستان ما از یکی از کشورهای خاورمیانه به تهران آمده بودند. ما که به رسم ادب کار خود را تعطیل کرده بودیم و تصمیم داشتیم آنان را در بازدید از جاذبه‌های طبیعی و تاریخی تهران همراهی کنیم، با کمال تعجب یک فهرست بلند بالا را در دست آنان

مشاهده کردیم که نام و مشخصات اماکن تاریخی، موزه‌ها و بوستان‌هایی از تهران و چند شهر دیگر ایران را در بر داشت. میهمانان ما اعلام کردند تصمیم دارند از همه این اماکن بازدید کنند و این در حالی بود که ما درباره بعضی از اماکن این فهرست اطلاع خاصی نداشتیم و حتی نمی‌دانستیم در کدام خیابان تهران واقع شده‌اند.

وقتی میهمانان خارجی ما به کشورشان بازگشتند، به این موضوع فکر می‌کردیم که چرا ما ایرانی‌ها هر گاه اندکی پول پس‌انداز می‌کنیم و فراغت دست می‌دهد، گزینه نخست سفرمان یکی از کشورهای خارجی است در حالی که هنوز حتی شهر خود را بخوبی نمی‌شناسیم چه رسد به سایر شهرها و استان‌های کشور. به همین دلیل تصمیم گرفتیم دست کم در هر تابستان، یک یا دو استان کشور را که تا کنون ندیده‌ایم، به عنوان مقصد سفر انتخاب کنیم. اگر بتوانیم هر سال بدون بروز مشکل یا وقفه به این برنامه عمل کنیم، شاید حدود ۱۵ سال طول بکشد که یک بازدید اجمالی و نه کامل از همه استان‌های کشور داشته باشیم.

کسانی که گردشگری در داخل ایران را اولویت سفرهای خود قرار داده‌اند، می‌گویند گنجی از جاذبه‌های طبیعی، تاریخی، فرهنگی و هنری در گوشه گوشه این خاک عزیز نهفته که تک‌تک ساکنان سرزمین زرخیز و تمدن اصیل ایرانی را به بازدید فرا می‌خواند و کسی که به این دعوت پاسخ مثبت دهد، باور می‌کند که ایران گل سرسبد تمدن بشری است و باید بوی این گل را به مشام جهانیان رساند. امیدوارم شما یاران بشری هم از کاروان کاشفان گنج ایرانی جا نمانید!

«سپیدار»

ارادت به نوح نبی (علیه السلام)

نوح، هفتادویکمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۲۸ آیه است.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در فضیلت قرائت این سوره فرمودند: «هر کس سوره نوح را قرائت کند، از مؤمنانی است که دعای حضرت نوح (علیه السلام) شامل حال او می‌شود.»

از امام جعفر صادق (علیه السلام) نقل شده است: «هر کس به خدا ایمان دارد و کتابش را قرائت می‌کند، قرائت سوره نوح را رها

نکند. هر بنده‌ای که با امید به پاداش الهی و شکیبایی در راه خدا سوره نوح را در نمازهای واجب و مستحب خود بخواند، خداوند او را در خانه‌های نیکوکاران مسکن دهد و سه بهشت از بهشت‌هایش را به کرامت خود به او عطا می‌کند.»

در حدیث دیگری از امام صادق (علیه السلام) روایت شده است: «هر کسی سوره نوح را قرائت کند، اگر در بند، اسیر یا زندانی باشد، راه بیرون شدنش آسان می‌شود و اگر راهی سفر باشد، در گشایش و بهره‌وری برای او باز می‌شود تا اینکه به خانه‌اش برگردد.

سرنوشت دو پسر

« و داستان راستین دو پسر آدم را برایشان بخوان، آنگاه که قربانی کردند. از یکی‌شان پذیرفته شد و از دیگری پذیرفته نشد. گفت: تو را می‌کشم. گفت: خدا (قربانی را) فقط از پرهیزکاران می‌پذیرد. اگر تو دست دراز کنی تا مرا بکشی، من دست بر تو دراز نمی‌کنم تا تو را بکشم. من از خدا که پروردگار جهانیان است می‌ترسم. من می‌خواهم تو با گناه من و گناه خودت به سوی خدا باز گردی و از اهل آتش باشی و این سزای

ستمگران است. اما نفسش او را به کشتن برادر ترغیب کرد و او را کشت و از زیانکاران شد.» سوره مائده، آیات ۲۷-۳۰

مدتهاست که قصه هابیل و قابیل را خوانده و بارها برای هابیل گریه کرده و همیشه با خودم گفته‌ام: «کاش قصه برادرکشی را هیچ‌کس بلد نبود.» برادرکشی زشت‌ترین رسم تاریخ است. آدم‌ها برادرکشی را از قابیل یاد گرفتند و آن را تکرار کردند. خدایا! تو جلوی‌شان را نگرفتی! کاش مردم هرگز نمی‌دانستند که چنین اتفاقی، افتادنی است. دنیا پر از کشتن و پر از خون و جنگ شده است.

خدایا! شاید فرشته‌های راست گفته‌اند که این آدم را خلق نکن، آدم‌ها روی زمین می‌جنگند و خونریزی راه می‌اندازند. زمین تو پیش از ما پاک بود و ما آلوده‌اش کردیم. بعضی وقت‌ها با خودم فکر می‌کنم هر آدمی در درونش یک هابیل و قابیل دارد و اگر هابیلش را رشد ندهد، اگر از او دفاع نکند و مراقبش نباشد، قابیل حتماً او را خواهد کشت. این جنگ جاری بین هابیل و قابیل در دل‌مان را هیچ‌کس نمی‌بیند. خدایا! تنها تویی که می‌بینی، پس به هابیل درون من کمک کن.

«عرفان نظر آهاری»

شرف خاک خراسان

دوش چون دور شب تیره به پایان آمد
نوبت زمزمه مرغ سحر خوان آمد
چشم جان از دم مشکین صبا روشن شد
گویی از مصر، نسیمی سوی کنعان آمد
چه عجب بوی بهشت از دم بادی که در او
اثری از شرف خاک خراسان آمد
شرف خاک خراسان همه دانی که ز چیست؟
زانکه در خطه او روضه رضوان آمد
مشهد پاک معلای امام معصوم،
آنکه خاک از شرف افسر کیوان آمد
آنکه در گلشن مهرش ز سر شرط ادب
دست فراش صبا مجمره گردان آمد
آنکه در حضرت جاهش ز پی قدر و محل
پرِ طاووس فلک مروحه جنبان آمد
آنکه اندر حرم جان محبان مهرش
مالک چار حد خانه ایمان آمد

وقت انکار عدو سنگ به زیر قدمش
از ره معجزه چون موم گدازان آمد
یک طواف درش از قول رسول قرشی
تا به هفتاد حج نافله یکسان آمد
مالک ملک حقیقت تویی از صدق و یقین
هم ز قرآن خبر حجت و برهان آمد
ناکسی گر به تعصب حق تو باز گرفت
در کمالیت ذات تو چه نقصان آمد
در نبوت چه زیان آمد اگر روزی چند
اهرمن نامزد تخت سلیمان آمد

«حسن کاشی آملی»

مرغ تماشا و اندیشه

جغدی روی کنگره‌های قدیمی دنیا نشسته بود و زندگی و
آمدن و رفتن و رد پای آن را تماشا می‌کرد و آدم‌هایی را
می‌دید که به سنگ، ستون، در و دیوار دل می‌بندند! جغد
می‌دانست که سنگ‌ها تَرک می‌خورند، ستون‌ها می‌ریزند، درها
می‌شکنند و دیوارها خراب می‌شوند. او بارها و بارها تاج‌های

شکسته و غرورهای تکه پاره شده را در میان خاکروبه‌های کاخ متزلزل دنیا دیده بود. او همیشه آوازهایی درباره ناپایداری دنیا می‌خواند و امیدوار بود پرده‌های ضخیم دل آدم‌ها، با این آوازه‌ها کمی بلرزد.

روزی کبوتری از آن حوالی رد می‌شد. آواز جغد را که شنید، گفت: «بهتر است سکوت کنی و آواز نخوانی. آدم‌ها آوازت را دوست ندارند زیرا غمگین‌شان می‌کنی. آنها می‌گویند تو بدیمن و بدشگونی و جز خبر بد، چیزی برای گفتن نداری.» قلب جغد پیر شکست و دیگر آواز نخواند. سکوت او، آسمان را افسرده کرد. آن وقت صدایی مهربان در آسمان پیچید: «آوازخوان کنگره‌های خاکی من! پس چرا دیگر آواز نمی‌خوانی؟ دل آسمانم گرفته است.» جغد گفت: «خدایا! آدم‌های مرا و آوازهایم را دوست ندارند.» ندا آمد: «آوازهای تو بوی دل‌کندن می‌دهد. آدم‌های عاشق در این دنیا به هر چیز کوچک یا بزرگ دل بسته‌اند اما تو مرغ تماشا و اندیشه‌ای! آن‌که می‌بیند و می‌اندیشد، به هیچ چیز دل نمی‌بندد. دل نبستن، سخت‌ترین و زیباترین کار دنیا است اما تو

**بخوان و همیشه بخوان که آواز تو حقیقت است و برای انسان‌ها
طعم حقیقت، تلخ است.»**

**جغد به‌خاطر خدا، باز هم بر کنگره‌های دنیا نشسته است و
می‌خواند و آن کس که می‌فهمد، می‌داند آواز او پیغام خدا
است! آری، پیغام خدا!**

«امیررضا آرمیون»

تأمل بر انگیز

*** دو چیز شما را تعریف می‌کند: بردباریتان وقتی هیچ چیز
ندارید و نحوه رفتارتان وقتی همه چیز دارید.**

*** هرگز با فرد نادان بحث نکنید؛ زیرا او ابتدا شما را با بحث و
مجادله بیهوده، هم سطح خودش می‌کند و چون در سطح
نادانی خودش تجربه زیادی دارد، شما را شکست می‌دهد!**

*** پنج چیز را نمی‌توان باز گرداند: سنگی که رها می‌کنید،
سخنی که به زبان می‌آورید، زمانی را که تلف می‌کنید،
اعتمادی را که از دست می‌دهید و فرصتی را که غنیمت
نمی‌شماریم.**

*** از مرگ نترسید! از این بترسید که وقتی زنده‌اید، چیزی به**

نام انسانیت در درونتان بمیرد!

*** گاه گاهی باورهایتان را ورق بزنید و آنها را کمی ویرایش کنید، شاید لازم باشد صفحه‌ای اضافه یا حذف شود.**

*** هرچه انسان‌ها را بیشتر می‌شناسم، دوست داشتن آنها مشکل‌تر می‌شود.**

*** به فرزندانمان قصه‌ای بگوییم که بیدار شوند، نه اینکه بخوابند.**

*** چند سال بعد از اینکه از دنیا می‌روید، هیچ‌کس به‌خاطر نمی‌آورد که چقدر ثروتمند و زیبا بودید اما در ذهن همه می‌ماند که چه تأثیری روی دل‌ها و ذهن‌ها گذاشته‌اید.**

*** رسم آدم‌های دنیا شبیه رسم دریا است! وقتی احساس کنند غرق‌شان شدی، تو را پس می‌زنند.**

*** زندگی یعنی: بخند هرچند غمگینی، ببخش هرچند مسکینی، فراموش کن هرچند دلگیری. اینگونه بودن زیبا است هرچند که آسان نیست!**

*** دروغ نگوید زیرا هر دروغ کوچکی که بر زبان می‌آورید، شما را به سقوط نزدیک‌تر می‌کند.**

*** آن کس که حاضر است یک ساعت از عمرش را تلف کند،
هنوز ارزش عمر را درک نکرده است.**

«گرد آوری، ایران پرنده»

عشق و حماقت

**به آنها عشق بورز! روزی مردی که به باغچه باصفا و بزرگ
خانه‌اش افتخار می‌کرد، متوجه شد یک دسته بزرگ از گیاهان
قاصدک خودرو در آن رشد کرده‌اند. او با استفاده از همه
روش‌های شناخته شده، تلاش کرد از شر قاصدک‌ها خلاص شود
ولی موفق نشد. قاصدک‌ها همچنان به رویش خود ادامه
می‌دادند و دست از سر باغچه آن مرد بر نمی‌داشتند. عاقبت
مرد به ستوه آمد و نامه‌ای برای اداره کشاورزی نوشت و برای
نابود کردن قاصدک‌ها درخواست کمک کرد. او در نامه‌اش به
تمام روش‌هایی که به کار بسته بود، اشاره کرد و خواستار ارائه
یک راه حل فوری شد. چند روز بعد پاسخ نامه او رسید که در
آن نوشته شده بود: «توصیه می‌کنیم نحوه عشق ورزیدن به
قاصدک‌ها را یاد بگیرید!»**

حرص و طمع شخصی به پسر ناخلفی گفت: «آیا میل داری پدرت بمیرد؟» پسر گفت: «البته که مایلم؛ اما بهتر است که او را بکشند تا خونبهای او را هم بگیرم!»

به جای حماقت از کودکی پرسیدند: «آیا قبول می‌کنی که عقلت را بگیرند و صد هزار دینار پول نقد به خاطر احمق بودن به تو بدهند؟» گفت: «نه، برای آنکه حتماً پول‌ها را از دست خواهم داد و احمق بودن برایم باقی می‌ماند.»

«ناهِید قادری‌نسب»

کارگاه واقع بینی

پیشداوری ممنوع خودداری از پیشداوری، کار سختی نیست. کافی است بتوانیم در لحظه بررسی وقایع، اندکی از آنچه حتمی می‌پنداریم فاصله بگیریم. اغلب مردم نسبت به سایرین و مسائل مختلف، نوعی پیشداوری مثبت یا منفی دارند. البته متأسفانه اغلب این پیشداوری‌ها منفی هستند.

یادم می‌آید با دوستی در مورد کتابی حرف می‌زدیم. هنوز مطلب زیادی نگفته بودم که متوجه شدم دوستم حوصله‌اش سر رفته، پرسیدم: «اتفاقی افتاده؟» گفت: «من از این قبیل کتاب‌ها

نمی‌خوانم.» گفتم: «کدام قبیل کتاب‌ها؟» گفت: «از کتاب‌هایی همچون سفر به درون و مانند آن خوشم نمی‌آید.» من که چشمانم از تعجب گرد شده بود، گفتم: «منظورت چیست؟ کتابی که من آورده‌ام، رمان است!»

علت پیشداوری این دوست من، این بود که روزی در گذشته بر حسب اتفاق همراه هم فیلمی با موضوع فلسفی (متافیزیکی – روانشناسی) را در سینما دیدیم. بعد از تمام شدن فیلم درباره نکات جالبش با هم صحبت کردیم. از آن موقع به بعد، او تصور می‌کند من عاشق این قبیل فیلم‌ها و کتاب‌ها هستم. او بدون اینکه حتی به این طرز فکر خودش شکی داشته باشد، بر مبنای آن واکنش نشان می‌دهد!

باید بپذیریم که حد دیدن واقعیت در هر یک از ما محدود به حواس، باورها، احساسات و بسیاری عوامل دیگر است و به همین دلیل گاهی از واقعیت اصلی فرسنگ‌ها فاصله دارد. بنابراین، هرگز نمی‌توان به هیچ برداشت ذهنی و احساس خود از وقایع اعتماد کرد. شرط عقل این است که جانب احتیاط پیشه کنیم و تا از چیزی اطمینان پیدا نکرده‌ایم، دست کم این

برداشتهای شخصی را ابراز نکنیم. می‌گویند زمانی به
واقعهای فکر کن که دست کم، دو نفر وقوع آن را تأیید کرده
باشند.

«سعید سهیلی، موفقیت»

شب گلف بازی کنیم!

بن هوگان، یکی از معروف‌ترین گلف بازهای زمان خودش بود.
روزی مرد نابینایی نزد او آمد و مهارت بالایش را در بازی گلف
ستود. هوگان از مرد پرسید که چه کاری می‌تواند برایش انجام
دهد. مرد نابینا در جواب گفت همیشه آرزو داشته که با
بن هوگان قهرمان، یک دست گلف بزند. وی تأکید کرد که مایل
است با بن شرط‌بندی کند. البته هوگان مردد بود که پیشنهاد
شرط‌بندی را قبول کند یا نه زیرا طرف مقابلش نابینا بود و
دلیلی نداشت که در شرط‌بندی با یک مرد نابینا، پول به جیب
بزند اما مرد نابینا مدام اصرار می‌کرد، عاقبت هوگان موافقت
خود را اعلام کرد و گفت: «بسیار خوب، چه ساعتی برای بازی
امروز قرار بگذاریم؟» مرد نابینا بلافاصله جواب داد: «امشب
ساعت ۹ در همین زمین بازی، همدیگر را می‌بینیم!» توجه داشته

باشید که در آن زمان امکاناتی برای گلف بازی در شب وجود نداشت.

برد و باخت مهم نیست؛ بلکه داشتن برنامه و اعمال راهکارهای متفاوت حائز اهمیت است. باید خودمان را در مسیر پیشرفت قرار دهیم. هیچ گاه نباید با تکیه بر نقاط ضعفمان زندگی کنیم، در عوض لازم است روی توانایی‌های خود متمرکز شویم و آنها را گسترش دهیم. خداوند درون همه انسان‌ها بذر تعالی را قرار داده و ما باید با استفاده از توانایی‌های خود به اهداف بزرگ‌تری دست پیدا کنیم. هیچ گاه خودتان را دست کم نگیرید.

«ترجمه مرجان توکلی»

چرا دستپاچگی؟

همه ما تصور و تجربه‌ای از دستپاچگی در زندگی خود داریم. معمولاً سرخ شدن صورت با احساس دستپاچگی همراه می‌شود؛ احساس کوتاه‌مدت و شدید به دلیل از دست دادن عزت نفس که همه ما گاهی به آن دچار می‌شویم. وقتی به شکلی ناگهانی یک نورافکن عمومی روی یک رخداد خصوصی زندگی ما پرتو

می‌افکند، مضطرب می‌شویم. گاهی اوقات وقتی کسی، چیزی در باره ما به فرد دیگری می‌گوید، حالت دستپاچی برای ما پدید می‌آید. همچنین تحسین دور از انتظار معمولاً افراد با شرم و حیا را دستپاچه می‌کند. در مواقع دیگر وقتی در حین انجام عملی مخفیانه مچ ما گرفته می‌شود، دستپاچه می‌شویم مانند سرک کشیدن داخل یک ماشین پارک شده یا مرتب کردن لباس شخصی. وقتی می‌فهمیم که دیگران متوجه نداشتن صلاحیت ما شده‌اند و بزودی این امر علنی می‌شود نیز دستپاچه می‌شویم.

علائم ظاهری و رفتاری افراد دستپاچه این افراد معمولاً با حالتی دفاعی موضوع را عوض می‌کنند و می‌گویند: «من قرار ملاقات دارم.» آنان در تلاش برای کسب اطمینان از طرف مقابل می‌گویند: «امیدوارم شما را گیج نکرده باشم، کرده‌ام؟» آنان همچنین می‌کوشند خصوصیت خوب دیگر خود را به نمایش در آورند، برای مثال می‌گویند: «تنیس ورزش مطلوب من نیست، شطرنج بازی کنیم.» افراد دستپاچه گاهی برای جبران دستپاچی خود، بهانه‌ای را در توجیه نحوه اجرای

برنامه‌ها می‌آورند و می‌گویند: «نور چراغ‌های فلورسنت، تمرکز من را بر هم می‌زند.» کنار گذاشتن کاری که انجامش سخت است، یکی دیگر از واکنش‌های افراد دستپاچه است مثل این جمله: «وقتی چنگال در دسترس است، استفاده از چوب برای غذا خوردن وقت تلف کردن است.» این افراد برای نفی شکست خود نیز تلاش می‌کنند. به این جمله دقت کنید: «هیچ کس دیگری هم نمی‌توانست او را راضی کند.»

تفاوت افراد کمرو و دستپاچه در این است که افراد کمرو به دلیل پایین بودن سطح عزت نفس خود، از روش‌های منحرف کننده برای حفظ ظاهر استفاده نمی‌کنند و از هر موقعیتی که به‌طور بالقوه موجب بروز دستپاچگی می‌شود، دوری می‌کنند. به این ترتیب هرچه بیشتر خود را از سایرین منزوی و فکشان را بر کمبودهای خویش متمرکز می‌کنند. بعضی افراد می‌گویند حتی در تنهایی نیز احساس کمرویی می‌کنند. آنان هنگام تفکر در باره یک خطای گذشته، سرخ می‌شوند و احساس دستپاچگی می‌کنند یا به‌خاطر شرکت در یک برنامه اجتماعی قریب‌الوقوع

**مضطرب می‌شوند. کمرویی و دستپاچگی حتی در لحظات
تنهایی نیز مزاحم آنها است.**

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

از زندگی بزرگان

پروودیکوس و مرد نادان پروودیکوس فیلسوف مشهور یونانی
در قرن چهارم پیش از میلاد زندگی می‌کرد. روزی مردی از او
پرسید: «چگونه باید قطعه زمینم را محصور کنم تا امن باشد؟»
پروودیکوس پیشنهاد کرد: «یک چپر دور زمینت بکار.» مرد گفت:
«این درست اما حفظ کردن خود این چپر هم کلی زحمت
دارد.» پروودیکوس گفت: «اگر درخت کاج در اطرافش بکاری
چطور است؟» مرد جواب داد: «اینطوری زمینم مثل قبرستان
می‌شود.» پروودیکوس گفت: «پس به گمانم یک ردیف کاج
چتری خوب باشد.» مرد گفت: «آنها را که بزها می‌خورند.»
پروودیکوس با آنکه از کوره در رفته بود اما خم به ابرو نیاورد
و با خونسردی گفت: «در این صورت بهترین کار این است
که دور آن بز بکاری؛ چون کاج‌های چتری بزها را
نمی‌خورند.»

دانشمند کم حواس! دانشمندان آدم‌های کم حواسی هستند اما این داستان که درباره پروفیسور آلبرت انیشتین است، در نوع خود بی‌نظیر است. روزی انیشتین، فیزیکدان معروف، به یکی از رفقایش برخورد کرد. دوستش از او خواست که ناهار را با هم صرف کنند. انیشتین دعوت او را پذیرفت و به رستوران پیشنهادی انیشتین رفتند.

آنها پشت میز غذا نشسته بودند که پیشخدمت آمد و صورت غذا را آورد. انیشتین گفت: «من غذای سبکی می‌خواهم چون میل به غذا ندارم.» پیشخدمت گفت: «بخشید آقا، شما نیم‌ساعت پیش اینجا بودید و من خودم برای شما غذا آوردم!»

«محمود برآبادی»

سرنخ‌های آرامش

👉 همان لحظه ببخشید! منتقل کردن یک احساس بد به فرد دیگر، برای شخص فرستنده زیانبارتر است تا گیرنده. به‌خاطر خودتان هرچه زودتر، حتی در همان لحظه گناهکار را ببخشید.

👉 برای فکر کردن، در را ببندید! گاهی احساس می‌کنید باید از همه مزاحمت‌ها دور باشید و به نیازها و مسئولیت‌های خود

فکر کنید. دست کم روزی یک ساعت، تنها به اتاقی بروید و در را روی خود ببندید.

👉 با صلابت بایستید! صاف تر و کشیده تر از حد معمول بایستید. اصلاً فکر کنید، طنابی به سر شما وصل است و شما را چند میلیمتر از سطح زمین بلند کرده است. هرچه احساس کنید بلندتر از سطح زمین هستید، به همان اندازه احساس آرامش بیشتری خواهید کرد.

👉 برای ابراز محبت، عزیزان تان را لمس کنید! تماس انسانی با انسان دیگر یکی از مطمئن ترین راه ها برای رهایی از فشار روانی است؛ وقتی والدین کودک غمگینی را در آغوش می گیرند، او ناراحتی را فراموش می کند و گاهی یک بوسه و دست دادن، به یک نزاع بین چند دوست پایان می دهد. عزیزان تان را لمس کنید و بگذارید آنها هم شما را لمس کنند.

👉 شهرتان را سبز کنید! گیاهان اکسیژن تولید می کنند و دی اکسید کربن و آلودگی های محیط را جذب می کنند. در محل کار و زندگی خود گیاهی نگه دارید تا اکسیژن بیشتری دریافت کنید. هرچه اکسیژن بیشتری به شما برسد، آرام تر

📖 ایستادن، قله نشستن است.

📖 عاشق لباس کاری هستم که به آدم تنبل، جامه عمل بپوشاند.

📖 آرزو می‌کنم عمرم را با پای خودم به پایان برسانم.

📖 شنیدن را در مکتب سکوت آموختم.

📖 چکی که برمی‌گردد، سیلی به گوش طلبکار می‌زند.

📖 سگ به اندازه ارتفاع درخت از گربه دلخور است.

📖 تنها، همسفرم بدرقه کننده‌ام بود!

📖 لیوان خالی، لبریز از آب تشنه است.

📖 چشم تیزبین هم نمی‌تواند طناب را از سوراخ سوزن بگذراند.

📖 عاشق پرنده‌ای هستم که پرواز را بیشتر از خودش دوست دارد.

📖 آدم تنبل، تمام عمرش افقی می‌ایستد.

📖 پاهایم بر اثر کثرت گام‌های برنداشته، ورم کرده است.

📖 گل سرخ با سیلی زدن به خود، سرخ‌تر نمی‌شود بلکه پرپر می‌شود.

📖 آنچنان عاشق مبدأ هستم که مقصدم گام برنداشتن است.

تور یاسوج

آبشار مارگون این آبشار در شرق یاسوج و در جاده یاسوج – شیراز در کنار روستای مارگون قرار دارد. آبشار مارگون به دلیل قرار گرفتن در تنگه مارگون و دارا بودن تعداد زیادی از رگه‌های آبشاری که به درون دره می‌ریزد و نیز پوشش گیاهی انبوه، چشم‌انداز بسیار زیبایی دارد. بعد از جاده ماشین‌رو تا آبشار، چند دقیقه پیاده‌روی لازم است.

آبشار یاسوج این آبشار در چهار کیلومتری شهر یاسوج قرار دارد و چشم‌اندازی از جنگل، رودخانه و کوهستان در آن دیده می‌شود. آب خنک و گوارای این منطقه، تأمین کننده بخشی از آب شرق شهر یاسوج است.

غار نول غار نول در ۳۰ کیلومتری یاسوج واقع شده است. این غار دارای چند تالار پلکانی بسیار مهم از لحاظ دانش زمین‌شناسی است. ارتفاع دهانه این غار، سه‌متر و در نقاط درون غار تا ۲۰ متر متغیر است. سقف و بدنه غار پر از سنگ‌های

آهکی و قندیل‌های زیبا است و در عمق غار چند چشمه آب زلال وجود دارد. نشانه زندگی انسانی در اطراف غار، بیانگر استفاده از غار در گذشته به عنوان پناهگاه بوده است.

باغ چشمه بلقیس حرام این باغ در کهگیلویه از سوی مسعودخان باشتی ایجاد شده است. باغ در دهانه کوه واقع شده و آب چشمه بلقیس به داخل باغ می‌ریزد. آب چشمه‌ها در جویبارهای مشبکی که با اصول مهندسی جدول بندی شده، جاری است. می‌گویند از هر درختی که در جهان وجود داشته، نمونه‌ای در این باغ زیبا کاشته شده است. زمین این منطقه بسیار حاصلخیز است و استعداد پرورش هر گل و گیاهی را در خود دارد.

مجموعه باستانی خیرآباد این بنای تاریخی با اهمیت از مدرسه، قلعه، آب‌انبار، آتشکده و چهار طاقی تشکیل شده است و در گچساران قرار دارد. به نظر می‌رسد قلعه‌سنگی آن، از معابد قدیمی آناهیتا (ایزد بانوی آب‌های روان در ایران باستان) باشد. قدمت این مجموعه به دوره ساسانی می‌رسد.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

چربی‌های سرسخت

تجمع چربی‌ها در برخی نقاط بدن، چاقی موضعی را به وجود می‌آورد و باعث شکایت افراد از اضافه وزن و لزوم پیدا کردن راهی برای کاهش میزان چربی می‌شود. به اندام افرادی که لگن پهن دارند و اندازه دور کمرشان طبیعی است، اندام «ژینوئید» یا فرم زنانه می‌گویند که مستعد ذخیره مقادیر زیادی چربی و ابتلا به چاقی نواحی تحتانی هستند. رژیم‌های غذایی معمولاً برای کاهش چربی‌های بالاتنه به کار می‌رود. برای کمک به چربی‌سوزی در پایین تنه، ابتدا باید عضلات آن را سفت کرد؛ بنابراین، ورزش‌هایی که در آنها عضلات بخوبی فعالیت داشته باشند و همچنین رژیم غذایی مناسب در لاغری موضعی اینگونه افراد مؤثر است. نمک و شکر، دو ماده‌ای است که چاقی‌های موضعی را افزایش می‌دهد. نمک باعث احتباس آب در زیر پوست و ایجاد ورم می‌شود. ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، برای لاغری همه بدن مناسب است.

افرادی که قفسه سینه فراخ دارند، اندام «آندروژین» دارند که در بالاتنه‌شان تجمع چربی صورت می‌گیرد. بهترین راه کنترل چربی آنان ابتدا کاهش غذای مصرفی و بعد انجام ورزش‌هایی مانند شنای سوئدی و استفاده از وزنه است. درست غذا خوردن، پرهیز از پر خوری و انجام ورزش‌های هوازی که باعث اکسیژن رسانی به بدن، قلب و مغز می‌شود در کم کردن چربی مؤثر است. مواد قندی مصنوعی مانند کیک، آبنبات، شکلات و نوشابه، مهم‌ترین عامل چاقی ناحیه شکم است. پرهیز از مصرف زیاد نان، برنج، سیب‌زمینی و ماکارونی و مصرف مقادیر کافی پروتئین و چربی‌های اشباع نشده مانند بادام و گردو، مصرف سبزیجات پخته، میوه‌ها و نان‌های سبوسدار توصیه متخصصان است.

ورزش‌های ناحیه شکم مانند دراز و نشست، ورزش‌های قلبی و عروقی و هوازی مثل استفاده از تردمیل، دویدن، پیاده‌روی تند، طناب‌زدن و دوچرخه‌سواری بین ۳۵ تا ۴۵ دقیقه در روز باعث لاغری می‌شود. در این تمرینات باید دم و بازدم عمیق

باشد. بنابراین، ابتدا به کمک رژیم غذایی، میزان چربی بدن را کاهش دهید. سپس با انجام پیاده‌روی، مقدمات لاغری خود را فراهم کنید.

«ابراهیم کربلایی»

سه نکته حوله‌ای

بیشتر ما وقتی برای خرید حوله راهی مغازه‌ها می‌شویم، درباره خریدمان فکر نمی‌کنیم؛ یک مغازه مشخص را در ذهن می‌آوریم و راهی آنجا می‌شویم، قیمت‌ها را بررسی می‌کنیم و حوله‌ای را که رنگ و طرح مناسبی دارد می‌خریم. گاهی هم حوله را با رنگ کاشی‌های حمام هماهنگ می‌کنیم در حالی که برای خرید حوله حمام باید به نکات دیگری مثل کیفیت، اندازه و ماندگاری حوله توجه شود.

حوله را با لباس‌های دیگر داخل ماشین لباسشویی نریزد. بسیاری از خانم‌ها حوله را با لباس‌های چرک دیگر در ماشین لباسشویی می‌ریزند در حالی که این کار اشتباه است و به آلوده‌تر شدن حوله منجر می‌شود. حوله‌ها باید جداگانه و با درجه حرارت بالا شسته و سپس بخوبی با ماشین آبگیری و حتماً

در آفتاب خشک شوند. اگر امکان خشک شدن حوله‌ها در آفتاب وجود نداشت، بهتر است آنها را اتوی داغ بزنید. برای ضد عفونی حوله‌ها لازم نیست از محلول خاصی استفاده کنید زیرا شوینده‌های معمولی، صابون‌ها و آب داغ برای این کار کافی است. بهترین محل برای نگهداری حوله‌ها جایی است که رطوبت نداشته و کاملاً خشک باشد.

حوله‌ها را در دستشویی قرار ندهید. قرار دادن حوله در توالت و دستشویی درست نیست زیرا این مکان‌ها آلوده هستند و حوله را آلوده می‌کنند بخصوص اینکه وقتی ناحیه مقعد خود را شست‌وشو می‌دهید، ممکن است عفونت‌ها را با دست به قسمت‌های مختلف دستشویی یا حوله منتقل کنید. اگر به میهمانی رفتید، ترجیحاً دست‌هایتان را با دستمال کاغذی خشک کنید و از خشک کردن آنها با حوله‌های قرار داده شده در کنار دستشویی یا حوله‌ای که برایتان می‌آورند پرهیز کنید مگر آنکه مطمئن باشید میزبان آنها را کاملاً شسته و بهداشت را رعایت کرده است.

حوله با کیفیت حوله‌های با کیفیت معمولاً قیمت بیشتری نسبت به حوله‌های بی کیفیت دارند. برای حل این مشکل به جای خرید یک حوله ارزان می‌توانید منتظر زمانی شوید که قیمت حوله‌ها کاهش یابد یا با کمی صبر پول جمع کنید تا حوله مناسب و با کیفیت تهیه کنید. اگر حوله با کیفیت‌تری خریداری کنید، زمان طولانی‌تر و با حس بهتری می‌توانید از آن استفاده کنید.

«گلناز میری، سلامت»

گوجه‌ای با هزار حرف

گوجه فرنگی دارای ویتامین‌های A، B، B₂، PP، C، E، K و موادی همچون هیدرات دوکربن، آلومین، چربی و مواد معدنی است. گوجه‌فرنگی دارای اثر تقویت‌کننده، صفراآور، رقیق و قلیایی‌کننده خون، اشتهاآور و کمک‌کننده به هضم مواد نشاسته‌ای است. مصرف گوجه‌فرنگی برای افراد مبتلا به بیماری‌هایی نظیر اوره، کک‌ومک، اضافه وزن، خونریزی لثه، مسمومیت، شب‌کوری، سنگ کلیه، یبوست، آب مروارید، سنگ کیسه صفرا، کلسترول، تصلب شرایین، چسبندگی پلاکت‌های

خون، آرتريت، ضعف عروق خونی، سیاتیک، سرطان پروستات و فشارخون تأثیرگذار است. خوردن گوجه‌فرنگی اثر مقوی روی روده‌ها و لثه‌ها دارد. به اشخاصی که به ناتوانی دفع‌ادرار مبتلا هستند، توصیه می‌شود هر روز بین دو تا چهار استکان آب گوجه‌فرنگی میل کنند.

گوجه‌فرنگی موارد استفاده زیادی به صورت خام، پخته و رب دارد. گوجه‌فرنگی خام، مفیدتر از پخته آن است. مصرف گوجه‌فرنگی سرخ شده موجب سوء هاضمه می‌شود و برای مبتلایان به فشارخون و رماتیسم زیانبار است. خوردن گوجه‌فرنگی با پوست و تخم آن، در برخی افراد حساسیت در معده و روده ایجاد می‌کند. مصرف گوجه نرسیده و سبز موجب مسمومیت می‌شود. افراط در مصرف گوجه باعث افزایش سودا، اسهال، ناراحتی کبد، اسیدی شدن خون، کاهش شیر مادر، خارش و حساسیت‌های پوستی می‌شود. گوجه برای برخی افراد دیر هضم است و باعث نفخ می‌شود. در گوجه‌فرنگی مقدار زیادی اسید اگزالت وجود دارد؛ بنابراین، مصرف آن برای

کسانی که سوخت و ساز بدنشان خوب نیست، سنگ کلیه ایجاد می‌کند.

«کاظم کیانی»

برق‌گرفتگی مالی

صورت‌حساب برق خانواده‌ها شاید به ظاهر مبلغ بالایی نباشد اما سالانه هزینه قابل توجهی را به اقتصاد خانواده تحمیل می‌کند و اگر مبلغ تمام صورت حساب‌ها در یک سال را جمع کنیم، قطعاً دچار برق‌گرفتگی مالی می‌شویم. از سوی دیگر، برق به عنوان یکی از منابع انرژی پر ارزش، به آسانی به دست نمی‌آید و همیشه باید به صورت مناسب مورد استفاده قرار گیرد. نخستین گام در صرفه‌جویی برق، خاموش کردن چراغ‌های اضافی بخصوص در نزدیکی زمان غروب آفتاب و اوایل شب و استفاده از لامپ‌هایی با بازده بالاتر است. به این نکات برای استفاده هرچه بهتر از انرژی برق توجه کنید:

◀ به طور متناوب، وسایل برقی را بررسی و در صورت نیاز آنها را در اسرع وقت تعمیر کنید.

◀ استفاده بهینه از لوازم برقی مانند خودداری از باز و بسته کردن مکرر در یخچال و فریزر. در صورت امکان، مواد غذایی

مورد نیاز را در یک نوبت و با هم داخل یخچال قرار دهید یا از آن خارج کنید.

◀ **فاصله مناسب میان وسایل سرمازا و گرمازا را حفظ کنید. از قرار دادن یخچال و اجاق گاز در کنار یکدیگر خودداری کنید.**

◀ **در فصول سرد سال با استفاده از درزگیر و پرده، از میزان تلفات حرارتی بکاهید.**

◀ **در هر فصل، از پوشش مناسب آن آب و هوا استفاده کنید. می‌توانید به جای گرم کردن بیش از حد خانه در زمستان، از پوشش گرم استفاده کنید و در تابستان هم مراقب باشید هوای خنک کولر به هدر نرود.**

◀ **با تنظیم هوشمندانه برنامه روزانه زندگی خود و خانواده، در مصرف برق صرفه‌جویی کنید. برای مثال، از تابش نور خورشید برای گرم کردن خانه در زمستان و نیز برای ایجاد روشنایی در تابستان استفاده کنید. آفتاب همچنین می‌تواند مانند یک اتوی برقی، شما را در خشک کردن لباس‌های خیس یاری کند.**

«سین هشتم، سعیده یراقی»

لحظه لبخند

☺ با بابام رفتیم بنگاه، گفتم: «آقا، مزرعه دارین؟» گفت: «می‌خواهی بخری؟» گفتم: «پس نه، ما مترسکیم، اومدیم ما را توی یه مزرعه نصب کنی.»

☺ با دوستانم رفتیم پایگاه انتقال خون، یکی از مسئولان پایگاه گفت: «شما هم اومدین خون بدین؟» گفتم: «پس نه، ما پشه‌ایم، اومدیم مهمونی.»

☺ با دوستم رفتیم باغ وحش، جلوی قفس شیر ایستادیم. دوستم گفت: «شیره؟» گفتم: «پس نه، گربه است! باباش مرده، ریش گذاشته!»

☺ با دوستم رفتیم خرید، برگشتیم دیدیم ماشینش نیست. گفت: «دزدیدنش؟» گفتم: «پس نه، از بس منتظر ما ایستاده بود خسته شد، پیامک داد و گفت: من می‌رم خونه، خودتون بیاین.»

☺ با دوستم رفتیم دکتر برای عمل بینی، دکتر گفت: «می‌خواهی بینی‌ات را کوچک کنی؟» گفتم: «پس نه، اومدم بکوبمش، پنج طبقه بسازم.»

☺ با کامیونم زیر پل گیر کردم، پشت سرم چند کیلومتر ترافیک شد. افسر رسیده، پرسید: «گیر کردی؟» گفتم: «پس نه، این پل را بار زده بودم ببرم برسونم، وسط راه گازوئیل تموم کردم!»

😊 به دوستم گفتم: «زود دمپایی‌ات رو بده تا سوسکه نرفته.»
گفت: «می‌خواهی بکشی‌اش؟» گفتم: «پس نه، می‌خواهم بدم
سوسکه پاش کنه!»