

## در ماه پر مشغله بخوانید

۲	بدون تشریفات
۵	فضیلت قرائت مرسلات
۶	گندم و طلا
۷	غمگسار باز آید
۸	عبرتی از زندگی بزرگان
۹	گل‌های سخن
۱۱	دست نوازش
۱۲	سلامت روح
۱۴	آداب نام بردن
۱۶	بزرگ‌ترین مخترع دنیا
۱۸	کنترل خشم
۲۳	آتش و دود
۲۴	زیره از کرمان آوردن
۲۶	بردن ورزش به خانه
۲۸	ماش در شام
۳۰	سفرهای نوروزی
۳۳	قابل توجه مسروران

## بدون تشریفات

بسیاری از روانشناسان معتقدند انسان نباید در گذشته خود زندگی کند و فرصت‌های مغتنم زمان حال را با حسرت بر گذشته‌ای که دیگر باز نمی‌گردد، از دست بدهد اما همین صاحب‌نظران تأکید می‌کنند که گذشته بخشی از زندگی ماست و نمی‌توان آن را از عمر حذف کرد، باید از عبرت‌های آن برای گذران زندگی کنونی و ساختن آینده‌ای روشن استفاده کرد. در چند یادداشت شماره‌های گذشته بشری اشاره‌هایی به جنبه‌های فرهنگی و اجتماعی زندگی نسل‌های گذشته داشتیم. دوستی به من انتقاد کرد: «تا چه زمان می‌خواهی در گذشته بمانی؟ گذشته، گذشته و ما در زمانی متفاوت زندگی می‌کنیم که نسل حاضر هیچ شباهتی به نسل گذشته ندارد.»

به انتقاد او پاسخی ندادم تا کمی در این باره تأمل کنم. چند نمونه از رفتار نسل قبل را با خود مرور کردم. برای مثال، نبود تشریفات و تجمل در زندگی آنان مرا به فکر واداشت. وقتی ماه اسفند فرا می‌رسید، صحنه‌هایی از همدلی، یکرنگی و همکاری را

در بین همسایه‌ها و خویشاوندان مشاهده می‌کردیم. همه در حال تلاش و تکاپو برای برگزاری هرچه زیباتر و باشکوه‌تر عید نوروز بودند اما با تکیه بر دارایی و توان خود نه برای فخر فروشی و سرافکنده کردن اطرافیان به دلیل تنگدستی.

مدتی قبل شنیدم بعضی از خانواده‌ها طی سال‌های اخیر یک برنامه منظم برای برگزاری مراسم سال نو دارند. آنان در ماه‌های پایانی سال، خودروی شخصی خود را فقط برای فخر فروشی عوض می‌کنند و بلافاصله پس از پایان مراسم عید، آن را حتی با ضرر می‌فروشند. مبلمان و سایر وسایل منزل را عوض می‌کنند و باور دارند که نباید میهمانان وسایل سال گذشته را در خانه آنان ببینند. این افراد اگر موفق به انجام این اقدامات نشوند، احساس حقارت و سرشکستگی می‌کنند. فکر می‌کنید موضوع صحبت‌های آنان در دید و بازدیدهای نوروزی با دیگران چیست؟ جدیدترین مدل وسایل خانه یا خودرو و تعریف و تفصیل مشخصات و قیمت هر یک از این وسایل!

افرادی که با اینگونه تجمل پرستان ارتباط دارند، باید متحمل

چه فشار روانی سنگینی شوند تا تحت تأثیر فضای حاکم بر فکر و زندگی آنها قرار نگیرند و اگر اندکی ضعف نفس در آنان باشد، خود را به دست این سیل می سپارند و برای هم رنگ شدن با جماعت اهل تشریفات و اسراف، متحمل هزینه‌های مادی و روانی بالایی می شوند.

از شما عزیزان میانسال و بالاتر می پرسیم: آیا ۳۰-۴۰ سال پیش هم مراسم نوروز مساوی با اینگونه تشریفات و اسراف‌ها بود؟ آیا سخن گفتن از زندگی ساده و بی آرایش اما صمیمانه و سرشار از محبت و نوع دوستی پدران و اجداد ما محصور ماندن در گذشته است؟ آیا عبرت از گذشته، توجه به همین ویژگی‌های زندگی پیشینیان نیست؟ لزوم همراهی با شرایط زمان و برخورداری از همه امکانات به روز برای همه مردم امری غیر قابل انکار و بلکه ضروری و اجتناب ناپذیر است اما چه مانعی دارد که هم به روز و مطابق عرف جامعه زندگی کنیم و هم سنت‌ها، رفتارها و اندیشه‌های مفید و سودمند نسل‌های گذشته را سرمشق زندگی خود قرار دهیم.

مولای متقیان حضرت علی (علیه السلام) خطاب به مردم عصر خود و آیندگان فرمودند که کسی نمی‌تواند در ساده‌زیستی به مرتبه ایشان برسد. کسی هم از مردم جامعه ما انتظار ندارد زندگی بسیار ساده و مختصر اهل بیت علیهم السلام را در پیش بگیرد اما همه ما می‌توانیم برای کاستن از رنج افراد تنگدست جامعه به دارایی‌های خود تفاخر نکنیم و فقط برای آسایش خود از آنها استفاده کنیم. اگر در آستانه سال نو دستی از تهیدستی نمی‌گیریم، با تبدیل کردن خانه و وسایل خود به نمایشگاه جدیدترین لوازم لوکس و گران، دل آنان را به دلیل فقرشان نشکنیم.

«سپیدار»

## فضیلت قرائت مرسلات

سوره مرسلات، هفتاد و هفتمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۵۰ آیه است.

از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) پرسیدند: «یا رسول!...! چقدر زود پیر شدید؟» فرمودند: «سوره‌های هود، واقعه، مرسلات و نبأ مرا پیر کرده است.» ایشان در فضیلت قرائت سوره مرسلات فرمودند:

«هر کس سوره مرسلات را قرائت نماید، نوشته می‌شود که وی از  
مشرکان نیست.»

امام جعفر صادق (علیه السلام) نیز فرمودند: «هر کس سوره مرسلات را  
بخواند، خداوند در روز قیامت بین او و رسول خدا (صلی الله علیه و آله) آشنایی  
ایجاد می‌کند.»

## گندم و طلا

گویند دهقانی مقداری گندم در دامن لباس پیرمرد فقیری ریخت.  
پیرمرد خوشحال شد و گوشه‌های لباس‌اش را گره زد و رفت! در  
راه با پروردگار چنین سخن می‌گفت: «ای گشاینده گره‌های  
ناگشوده! عنایتی فرما و گرهی از گره‌های زندگی ما بگشای.» در  
همین حال گره لباس‌اش باز شد و گندم‌ها به زمین ریخت! او با  
ناراحتی گفت: «ای مهربان! من که نگفتم این گره را باز کنی و  
گندم را بریزی؟ چرا آن گره‌های دیگر زندگی مرا نگشودی؟»

وقتی نشست تا گندم‌ها را از روی زمین جمع کند، در کمال  
ناباوری دید، دانه‌های گندم روی ظرفی از طلا ریخته‌اند. ندا  
آمد: «تو به این نگاه نکن که در چاه هستی یا در جای دیگر، تو به  
من توجه کن که من کلید راه تو هستم!»

## غمگسار باز آید

زهی خجسته زمانی که یار باز آید  
به کام غمزدگان غمگسار باز آید  
به پیش خیل خیالش کشیدم ابلق چشم  
بدان امید که آن شهسوار باز آید  
اگر نه در خم چوگان او رود سر من  
ز سر نگویم و سر خود چه کار باز آید  
مقیم بر سر راهش نشسته‌ام چون گرد  
بدان هوس که بدین رهگذار باز آید  
دلی که با سر زلفین او قراری داشت  
گمان مبر که بدان دل، قرار باز آید  
چه جورها که کشیدند بلبلان از دی  
به بوی آنکه دگر نوبهار باز آید  
ز نقش بند قضا هست امید آن حافظ  
که همچو سرو به دستم نگار باز آید

## عبرتی از زندگی بزرگان

متوقف نشوید روزی در هنگام سخنرانی ناپلئون هیل، موالف کتاب معروف و پرفروش «بیندیشید و ثروتمند شوید» فردی از میان حضار بلند شد و گفت: «آقای هیل! اشخاص برای رسیدن به هدف خود به طور متوسط چند بار تلاش می‌کنند و اگر پس از آن میزان تلاش موفق نشدند، دست از تلاش می‌کشند؟» هیل سری به نشانه تأسف تکان داد و گفت: «کمتر از یک بار!»

نتیجه اجتماعی متأسفانه اغلب مردم قبل از اینکه اصولاً چیزی را امتحان کنند، از آن دست می‌کشند! آنها با اینکه می‌خواهند زندگی بهتری داشته باشند اما بلافاصله پس از نخستین تلاش ناموفق، با کلمه «نمی‌توانم» متوقف می‌شوند. مهم‌ترین کاری که می‌توانید برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی انجام دهید، تکرار و باور این عبارت است: «می‌توانم در هرچه اراده کنم، موفق شوم.»

فقط کار نکنید ارنست رادرفورد دانشمند مشهور نیوزیلندی، شب هنگام وارد آزمایشگاه خود در منچستر شد و دید یکی از

دانشجویانش هنوز پشت دستگاہ نشسته و کار می‌کند. رادرفورد با تعجب از او پرسید: «این وقت شب اینجا چه کار می‌کنی؟» دانشجو پاسخ داد: «استاد! دارم کار می‌کنم.» رادرفورد پرسید: «پس روز چه کار می‌کنی؟!» دانشجو به امید تحسین استاد پاسخ داد: «روزها هم کار می‌کنم.» چهره استاد در هم رفت و بعد از لحظه‌ای سکوت، به او گفت: «پسر! پس تو کی فکر می‌کنی؟»

«ناهِید قادری نسب»

## گل‌های سخن

- \* همیشه حقیقت را بگوید حتی اگر صدایتان بلرزد.
- \* احساسات خیلی شبیه امواج هستند، نمی‌توانیم مانع آمدن آنها بشویم اما می‌توانیم انتخاب کنیم روی کدام یک از آنها سوار شویم.
- \* خدایی که آسمان را برای خنداندن گلی می‌گریاند، آرزوی تو را هم بر آورده می‌کند.
- \* خدایا! تو نادیده می‌گیری، من هم نادیده می‌گیرم! تو خطاهایم را، من عطاهایت را!

**\* برکت پروردگار مانند باران است. اگر خیس نمی‌شوم، باید جایم را عوض کنم.**

**\* خدایا! کمک کن دیرتر برنجم، زودتر ببخشم، کمتر قضاوت کنم و بیشتر فرصت دهم.**

**\* خود را ارزان نفروشیم، در فروشگاه بزرگ هستی، روی قلب انسان نوشته‌اند: قیمت مساوی است با خدا!**

**\* امروز از دیروز به مرگ نزدیک‌تریم، به خدا هم نزدیک‌تریم؟  
\* به خاطر بسپاریم که همراهی خدا با انسان مثل نفس کشیدن آرام، بی‌صدا و همیشگی است!**

**\* حسرت واقعی را روزی می‌خوریم که می‌بینیم به اندازه سن و سال‌مان زندگی نکرده‌ایم.**

**\* ناراحت شدن از یک حقیقت، بهتر از تسکین یافتن با یک دروغ است.**

**\* سخت است فهماندن چیزی به کسی که برای نفهمیدن آن، پول می‌گیرد.**

**\* هنگامی که امید می‌میرد و می‌بینیم کمترین امکان برای**

امیدوار بودن را از دست داده‌ایم، فضای خالی را با رؤیاهای و اندیشه‌های کوچک کودکان و داستان‌ها پر می‌کنیم تا بتوانیم به زندگی ادامه دهیم.

\* تجربه، نام مستعاری است که بر خطاهای گذشته خود می‌گذاریم.

«گردآوری: ایران پرنده»

## دست نوازش

روزی در یک دهکده کوچک، معلم مدرسه از دانش‌آموزان سال اول خواست تا تصویری از چیزی که نسبت به آن قدر دان هستند، نقاشی کنند. او با خود فکر کرد این کودکان فقیر حتماً تصاویر میز پر از غذا و انواع خوراکی‌ها را نقاشی خواهند کرد ولی وقتی داگلاس نقاشی ساده و کودکانه خود را تحویل داد، معلم شوکه شد! او تصویر یک دست را کشیده بود ولی این دست چه کسی بود؟

بچه‌های کلاس هم مانند معلم از این نقاشی مبهم تعجب کردند. یکی از بچه‌ها گفت: «من فکر می‌کنم این دست خداست که به ما

غذا می‌رساند.» دیگری گفت: «شاید این دست کشاورزی است که گندم می‌کارد و بوقلمون‌ها را پرورش می‌دهد.» هر کس نظری می‌داد تا اینکه معلم بالای سر داگلاس رفت و از او پرسید: «این دست چه کسی است؟» داگلاس در حالی که خجالت می‌کشید، آهسته جواب داد: «خانم معلم! این دست شما است!»

معلم به یاد آورد از وقتی که داگلاس پدر و مادرش را از دست داده بود، به بهانه‌های مختلف نزد او می‌آمد تا خانم معلم دست نوازشی بر سر او بکشد. شما چطور؟ آیا تا به حال بر سر کودکی یتیم دست نوازش کشیده‌اید؟ بر سر فرزندان خود چطور؟

«امیررضا آرمیون»

## سلامت روح

از تغییر و تحول استقبال کنید برای شکستن و از بین بردن عادت‌های که در طول روز باعث فشار روانی بر ما می‌شوند، هیچ چیز مثل تغییر و تحول مؤثر نیست. گاهی تصمیم بگیرید کاری انجام دهید که معمولاً انجام نمی‌دادید. برای مثال، راه‌های جدیدی را برای رسیدن به خانه انتخاب کنید. با گذشت زمان، از تغییر

استقبال می کنید.

یک بار هم که شده، تلفن را فراموش کنید دست کم باید یک یا دو بار در روز، گوشی تلفن را بردارید و بدانید تماس‌های ضروری تکرار خواهند شد. با این اقدام ساده، یک فشار از فشارهای زندگی‌تان کم می‌شود.

برای پیروز شدن بر نگرانی‌های خود برنامه‌ریزی کنید هر روز، زمان خاصی را برای فکر کردن روی مسائل و مشکلات در نظر بگیرید و نگرانی‌تان منحصر به همان لحظه‌ها باشد. با گذشت آن چند دقیقه، نگرانی‌ها را هم فراموش کنید و دیگر نگران نباشید.

اعتیاد را تشخیص دهید اگر تمایلاتی را که باعث ارضای روانی شما می‌شوند مانند نیکوتین، شکلات، کافئین و..... باید بدانید که اینها برای رسیدن به آرامش، کمکی به شما نخواهند کرد بلکه فقط عادت ایجاد می‌کنند. اعتیاد را تشخیص دهید و یک جایگزینی برای آن پیدا کنید، سپس احساس آرامش خواهید کرد.

**حوله مرطوب روی صورت خود بگذارید** متخصصان زیبایی و آرایشگرهای با تجربه، همیشه به مشتری‌های خود سفارش می‌کنند برای رهایی از فشار عصبی، حوله گرم و مرطوب روی صورت بگذارند. هیچ چیز بهتر از این وسیله، فشار عصبی را از چهره دور نمی‌کند.

«ترجمه سپیده خلیلی»

## آداب نام بردن

👉 اگر در ملاقات با دیگران به شما کارت ویزیت دادند، خواندن سریع آن به شما کمک می‌کند تا نام فرد مذکور را بهتر در حافظه ثبت کنید. این امر نشان از توجه شما به طرف مقابل دارد.

👉 اگر برای شروع یک گفت‌وگو دنبال یک موضوع باز می‌گردید، می‌توانید در باره نام فرد مقابل وارد گفت‌وگو شوید و اولین قدم را برای ادامه بحث بردارید.

👉 بیشتر مردم تاریخچه‌ای برای نام یا نام خانوادگی‌شان دارند که در بسیاری از موارد، نام خانوادگی مربوط به محل تولد آنها است. وقتی شما از مفهوم نام یا نام خانوادگی آنها سؤال می‌کنید علاوه بر پیشبرد گفت‌وگو شانس بیشتری برای به خاطر سپردن نام

**آنان در ذهن‌تان پیدا می‌کنید.**

👉 **اگر در یک جلسه رسمی هستید یا تلفنی با کسی صحبت می‌کنید، سریع نام او را یادداشت کنید. این کار باعث می‌شود نام او را از یاد نبرید و مجبور به سؤال مجدد نشوید.**

👉 **اگر می‌خواهید روابط صمیمانه با دیگران داشته باشید و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید، خود را به طرف یا طرف‌های مقابل معرفی کنید.**

👉 **افراد را کاملاً مؤدبانه و به‌صورت کامل و با سمت‌شان نام ببرید. برای مثال بگویید آقای رئیس، حاج آقا.**

👉 **تصور نکنید همیشه نام بردن افراد به‌نام کوچک یا نام مختصر باعث صمیمیت می‌شود. شاید شما مایل باشید به طرف مقابل صمیمیت بیشتری را ابراز کنید ولی شاید او دوست نداشته باشد که این موضوع را به شما انتقال دهد. برای مثال، شاید ابراهیم دوست نداشته باشد که «ابی» صدا زده شود. محمد هم از نام «ممد» خوشش نمی‌آید.**

👉 **محترمانه از کسی که نامش را نمی‌دانید، نامش را پرسید. برای مثال، «بخشید می‌توانم نام زیبایتان را بدانم؟»**

👉 وقتی افراد خودشان را به شما معرفی می‌کنند، نامشان را تکرار کنید. برای نمونه، «سلام من لیلا پورنعمتی هستم»، شما بگویید «سلام خانم پورنعمتی.» این مورد کمک می‌کند تا نام افراد را بهتر به خاطر بسپارید.

👉 نام افراد را همانطور که به شما معرفی می‌شوند، بگویید. برای نمونه اگر گفته شد «سلام من لیلا هستم»، شما بگویید «سلام لیلا خانم» یا اگر گفته شد: «سلام! بنده ناصر محمدی هستم» بگویید: «سلام آقای ناصر محمدی.» خلاصه اینکه در ارتباط خود با دیگران، کمال دقت را به خرج دهید تا هم بتوانید روابط صمیمانه‌ای با آنان داشته باشید و هم پا را از دایره ادب و احترام بیرون نگذارید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

## بزرگ‌ترین مخترع دنیا

روزی ادیسون، مخترع بزرگ آمریکایی در پارک شهر قدم می‌زد و آنچنان در اندیشه فرو رفته بود که توجهی به اطراف خود نداشت. خبرنگار یک روزنامه محلی که برای کسب خبر به پارک آمده بود، وقتی ادیسون را دید با خوشحالی به او نزدیک شد و

پس از تعظیم بسیار، از ادیسون پرسش‌هایی کرد اما مخترع بزرگ سری تکان داد و چون به چیز دیگری می‌اندیشید، هیچ نگفت. خبرنگار پس از مدتی فهمید که خود را بیهوده معطل کرده و ادیسون پاسخی به وی نخواهد داد لذا به روزنامه بازگشت و در مقاله‌ای نوشت: «گفت‌وگو با بزرگ‌ترین مخترع جهان. امروز بعد از مدت‌ها انتظار توانستم با ادیسون به گفت‌وگو بنشینم. ایشان در یک مصاحبه علمی از اختراعات آینده خود سخن گفتند. البته بعضی از مطالب محرمانه است و صلاح نیست منتشر شود. همین قدر می‌توانم فاش کنم که ایشان مشغول چند اختراع مهم است که دنیا را زیرورو خواهد کرد و موجب شگفتی جهانیان خواهد شد. در مقاله مفصل دیگری در باره نکات علمی این اختراعات توضیح خواهم داد.»

روز بعد وقتی ادیسون این خبر را خواند، این تلگرام را به دفتر روزنامه مخابره کرد: «آقای خبرنگار! پس از خواندن مقاله شما به این واقعیت پی بردم که شما بزرگ‌ترین مخترع دنیا هستید نه من!»

## کنترل خشم

در انسان، سه قوه مولد انرژی‌های روانی و منشأ رفتارهای انگیزشی، غریزی و احساسی وجود دارد که عبارتند: قوای شهویه، وهمیه و غضبیه. این قوا در وجود انسان به‌طور دائم بر یکدیگر کُش دارند و اگر در حالت تعادل با یکدیگر عمل کنند، بسیار مفید خواهند بود. قوه غضبیه، انرژی روانی لازم برای واکنش‌های مربوط به دفاع و حمله را تولید می‌کند که افزایش بیش از حد این قوه در انسان تولید غضب، پرخاشجویی، خشونت و تعدی می‌کند و تفریط در آن سبب بی‌حالی و کمبود شخصیت می‌شود اما اگر این قوه در حالت تعادل باشد، سبب شجاعت و شهامت می‌شود و به کمک آن می‌توان در مقابل تجاوزها ایستاد و از حقوق خود دفاع کرد.

معنای لغوی خشم و عصبانیت، غضب، قهر و غیظ است. عصبانیت آن است که انسان از عمق وجوداش، کنترل خود را از دست بدهد. از بدیهیات است که عصبانیت از هر نوع چه روحی، چه جسمی و اجتماعی به ضرر شخص است. خشم می‌تواند معلول

علت‌های متفاوتی باشد که ریشه‌یابی و بررسی علت اصلی می‌تواند به کنترل این صفت منفی کمک کند.

ممکن است خشم نتیجه ضعف در قدرت یا به عبارتی ناتوانی یا کم‌توانی در نشان دادن واکنش مناسب باشد یا اینکه نتیجه ضعف در قوه تعقل و تدبیر باشد. اگر بتوانیم با بهره‌گیری از تدبیر و عقل، شرایط موجود را تحلیل و بررسی کنیم و قدرت کافی را برای روبه‌رو شدن با مشکلات داشته باشیم، کمتر عصبانی می‌شویم. از دیگر عوامل مؤثر در بروز خشم می‌توان به توقعات نابجا از دیگران و شرایط محیطی یا جسمی مناسب اشاره کرد. برای رسیدن به موفقیت، غلبه بر خشم و متعادل نگاه داشتن قوه غضبیه ضروری به نظر می‌رسد. نشان دادن واکنش مناسب، تفکر منطقی، صبر و شکیبایی، کم کردن توقع از دیگران و توجه به توانایی‌های جسمی و شرایط زندگی، از جمله راه‌هایی است که می‌تواند به مهار خشم کمک کند.

یک تجربه آیا تا به حال برایتان پیش آمده که برای ابراز ظاهری خشم‌تان دلیلی موجه و منطقی داشته باشید اما خود را ملزم به مهار آن کنید و در نهایت ناباوری نتیجه بهتری عایدتان

شود؟ این کار معمولاً ساده نیست! اگر در مواقعی که کاملاً محق به نظر می‌رسیم بر خشم خود غلبه کنیم، با توجه به این نکته که هر مسأله راه حلی دارد و ما توان آن را داریم که با قدرت بر مشکلات غلبه کنیم و شرایط را تغییر دهیم، می‌توانیم واکنش صحیح نشان دهیم و از عصبانیت پرهیز کنیم.

» نهار نداشتیم و بچه‌ها گرسنه بودند. به رستورانی در نزدیکی منزل برای تهیه غذا زنگ زدم. جوانی کم سن جواب داد. بعد از گفتن شماره اشتراک، غذا سفارش دادم و خواستم با پیک بفرستند. جوان با لحن تندی گفت: «پیک نداریم.» لحنش را نشنیده گرفته، گفتم: «اشکالی ندارد، پیک از بیرون بگیرید و بفرستید، من حساب می‌کنم.» جوان از کوره در رفت و گفت: «من نمی‌توانم از بیرون پیک بفرستم!» گوشی را محکم گذاشت.

باید رفتار غیر مؤدبانه‌اش را پیگیری می‌کردم. از طرفی بچه‌ها گرسنه بودند. دوباره شماره را گرفتم ولی گوشی را برنداشتند. صبر کردم، بالاخره خانم جوانی پاسخ داد. تلاش کردم ماجرا را با آرامش و ادب برایش تعریف کنم. چند بار معذرت خواهی کرد،

**گفتم: «شما محبت دارید اما کسی که باید عذرخواهی کند، شما نیستید. اگر لطف کنید و سفارش ما را بفرستید، ممنون می‌شوم و در زمانی مناسب شخصاً در این باره با مدیر صحبت می‌کنم.»**

**رساندن غذا که همیشه بین ۲۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد، این بار فقط هفت دقیقه طول کشید. پیک بسیار کم سن و سالی بود، گفت: «پیک نیستم، پرسنل آشپزخانه‌ام و با موتور خودم آمده‌ام.»**

**او هم چند بار عذرخواهی کرد و من با همان لحن همان جمله را تکرار کردم. پنج دقیقه طول نکشید که تلفن زنگ زد، جوان اولی بود. به روی خود نیاوردم، او با لحنی شرمسار گفت: «من همان کسی هستم که با شما بی‌ادبانه حرف زد.» به لطف خدا با همان آرامش، برایش توضیح دادم که کارش صحیح نبوده است. او عذرخواهی کرد و گفت: «باور کنید امروز پیک‌مان نیامده بود. از صبح پیک‌های بیرونی که فرستادم، یکی غذاها را پخش خیابان کرده و دیگری، کل غذاها را برداشته و در رفته، خسارتش را هم باید از جیب خودم بدهم.»**

**گفتم: «امیدوارم مشکل‌تان حل شود.» گفت: «فکر می‌کردم**

الآن سرم داد می کشید و دشنام می دهید. از اینکه با من اینطور با آرامش و محبت صحبت کردید خیلی ممنونم.» غذای ما به موقع رسید، احترام خودم حفظ شد، جوان مردم هم از کار بیکار نشد. آیا موفقیت در زندگی غیر از همین نکات ریز است؟

تحلیل در این تجربه می بینیم حتی در مواقعی که به نظر می رسد حق کاملاً به جانب ماست، مسائل دیگری هم وجود دارد که اهمیت خاص خود را دارند حتی اگر در ابتدای امر متوجه آنها نشده باشیم. بنابراین اگر بتوانیم احساسات و هیجانات خود را با این تفکر کنترل کنیم که قادریم مسئله را با روشی غیر از عصبانیت حل کنیم، وسعت دید بیشتری پیدا می کنیم و می توانیم وقایع را از جنبه های مختلف ارزیابی کنیم و در نهایت عکس العمل صحیح نشان دهیم. در این تجربه اگر این خانم با قدرت و متانت رفتار نامتعارف آن جوان را پیگیری نمی کرد، مسئله حل نشده باقی می ماند و هیچ نتیجه مثبتی هم عایدشان نمی شد.

«سعید سهیلی، موفقیت»

## آتش و دود

آتش چیست آتش اثر خارجی ترکیب اکسیژن با دیگر مواد در یک واکنش جالب شیمیایی است. از آنجا که هوا پر از اکسیژن است، بسیاری از اجسام چنانچه حرارت آنها بالا رود، با اکسیژن هوا می‌سوزند که به این فرایند علمی «احتراق» می‌گویند. این فرایند را که به‌عنوان یک پدیده مرموز تلقی می‌شد، یک شیمیدان فرانسوی به نام «آنتوان لاوازیه» در سال ۱۷۸۳ میلادی تحقیق و بررسی کرد. کشف آتش، زندگی بشر اولیه را از حالت سرگردانی به زندگی در یک محل ثابت تبدیل کرد، به‌خاطر اینکه همیشه باید آتش را روشن نگاه می‌داشت.

آتش برای او سلاح جدیدی بود که به حفظ و گرم نگاه داشتن کاشانه خود که همان غار بود، کمک می‌کرد و او را قادر می‌ساخت غذا بپزد و حیوانات وحشی را از طریق آن بترساند. بشر در دوره‌های باستانی در ایران، مصر و هندوستان معتقد بود که آتش مقدس است و آن را به‌عنوان نماینده خورشید می‌پرستیدند.

چرا دود از دودکش بالا می‌رود؟ دود از دودکش یا از

نزدیک‌ترین محل باز که بتواند خارج می‌شود، برای اینکه گرم‌تر و سبک‌تر از هوای داخل اتاق است. قبل از به کارگیری دودکش، دود از منافذ یا برج‌های کوچکی که روی بام‌ها بود، خارج می‌شد. دودکش‌ها برای از بین بردن خشکی هوا و فراهم کردن هوای بیشتر برای بهتر سوختن آتش ساخته شدند. دود گرم در هوای سرد با غلظت بالا، از دودکش بالا می‌رود. بدین ترتیب یک دودکش نه تنها باعث خروج دود و گازهای رها شده از آتش می‌شود بلکه به‌عنوان یک تهویه باعث تغییر هوای اتاق می‌شود.

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

## زیره از کرمان آوردن

باغ شازده ماهان این باغ زیبا و باصفا در شهر ماهان استان کرمان واقع است و یک قرن پیشینه تاریخی را در خود نهفته دارد. باغ شازده به وسیله میرزا فرمانفرما شاهزاده قاجار بنا شد. دو عمارت در شرق و غرب این بنا وجود دارد و حوض‌ها و فواره‌های زیبا این دو عمارت را به هم متصل می‌کند و شبکه آبرسانی این باغ بسیار دیدنی است. قسمت‌های مختلف باغ شامل سردر ورودی و ساختمان حاکم نشین، ساختمان مرکزی، حمام، حجره جنبی

سردر ورودی، حوض‌های مسلسل و سیستم‌های آبرسانی فواره‌ها است. حمام کوچکی نیز در ضلع جنوبی باغ وجود دارد.

مجموعه گنجعلی‌خان کرمان این مجموعه که به نام «گنجعلی‌خان» حاکم صفوی نامیده شده، شامل حمام، مسجد، میدان، بازار، مدرسه، ضرابخانه، چهارسوق و آب‌انبار است. حمام گنجعلی‌خان ترکیب کاملی از معماری و کاربرد مصالح گوناگون است. در این بنا، کاشیکاری، نقاشی، گچبری و مقرنس‌کاری به کار رفته و مربوط به عصر صفوی است. این حمام دو بخش رختکن و گرمخانه دارد. تا ۶۰ سال پیش این قسمت از مجموعه، حمام عمومی بود و در حال حاضر تبدیل به موزه مردم‌شناسی شده است. مجسمه‌های مومی آن با لباس سنتی، صحنه‌های استحمام سنتی را نشان می‌دهند.

میدان گنجعلی‌خان به صورت مستطیل است. در سه ضلع آن بازار واقع شده و در ضلع دیگر آن، مدرسه گنجعلی‌خان قرار دارد. در ضلع شمالی میدان، ضرابخانه‌ای وجود دارد که در گذشته محل ضرب مسکوکات طلا و نقره بوده است. هم‌اکنون این

بنا به موزه سکه تبدیل شده و سکه‌های موجود در آن می‌تواند به شناخت فن ضرب سکه در دوره‌های مختلف کمک کند. مدرسه در ضلع شرقی میدان واقع شده و دارای کاشیکاری معرق از دوره صفوی است. مسجد در کنار مدرسه و گنجینه‌ای از هنرهای تزئینی اسلامی است. سبک زیبای کاشیکاری، خطاطی و گچبری را در این مسجد می‌توان مشاهده کرد. محل تقاطع دو راسته بازار را چهارسوق می‌گویند. آب‌انبار نیز معروف به آب‌انبار علیمردان خان است و اکنون به‌عنوان چایخانه سنتی مورد استفاده گردشگران قرار دارد.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

## بردن ورزش به خانه

اگر به ورزش علاقه‌مند باشیم، می‌توانیم در شرایط سخت و پر مشغله امروزی، ورزش را با ساده‌ترین امکانات در منزل انجام دهیم. وسایلی مانند کش ورزشی، دمبل‌های کوچک، توپ‌های مخصوص ورزش، طناب، تخته شنا و مانند آن را می‌توان در گوشه‌ای از خانه قرار داد و منزل را به باشگاه کوچک ورزشی

تبدیل کرد و بدن را از نظر هوازی و تقویت عضلات به سطحی بالاتر ارتقا داد. با صرف مقداری وقت و فراگیری آموزش‌های صحیح و بهره‌گیری از منابع آموزشی می‌توانید حرکات ورزشی را زیر نظر مربی یا با استفاده از سی‌دی‌های آموزشی و اینترنت به خوبی انجام دهید.

امروزه بهانه بسیاری از مردم برای ورزش نکردن این است که نمی‌شود با بوی عرق بدن و لباس پس از ورزش، در محل کار حاضر شد و راه رفتن و دویدن در روزهایی که هوا سرد و طوفانی است، جالب به نظر نمی‌رسد. همچنین پیاده‌روی در کوچه و خیابان ساکت در هنگام شب یا فضای شلوغ در ساعات روز نیز چندان امن نیست. بنابراین، مسیر فعالیت ورزشی که در پیاده‌روی و دویدن خلاصه می‌شد، به خانه و استفاده از وسایلی مثل تردمیل ختم می‌شود. باید گفت ورزش خانگی، راهی است برای فرار از بیماری، چاقی و برای حفظ سلامت بدن. البته افرادی که فرصت کافی دارند، باید ورزش را در فضای باز و طبیعت دنبال کنند.

نتایج یک پژوهش نشان داده است که شاید بهتر باشد

ورزشکاران بجای انجام تمرین‌های بدنی در فضای باشگاه یا منزل، زیر نور آفتاب ورزش کنند. این پژوهش روی ۱۱ نفر انجام شد و نشان داد وقتی افراد در فضای گرم تمرین می‌کنند، میل آنها به خوردن کاهش می‌یابد اما کسانی که در هوای متعادل ورزش می‌کنند به‌طور متوسط ۳۰۰ کالری بیشتر از زمانی که در هوای گرم تمرین می‌کنند، غذا می‌خورند.

«ابراهیم کربلایی»

## ماش در شام

ماش حاوی ویتامین‌های A، B۱، B۲، B۶، PP و موادی مانند آلومین، هیدرات دوکربن، آب، سلولز، چربی و مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم، آهن، فسفر و منیزیم است. این خوراکی دارای اثر ضد حساسیت، تقویت‌کننده حس بینایی، کلیه‌ها و عضلات است. ماش به علت داشتن مواد معدنی، ویتامین‌ها، آلومین و مواد قندی از ارزش غذایی زیادی برخوردار است و از این جهت برای افرادی که فعالیت بدنی زیادی دارند، غذایی بسیار سودمند به شمار می‌آید.

ماش به دلیل داشتن آهن، مانع بیشتر کم خونی‌ها و بیماری‌های ناشی از آن می‌شود. این ماده خوراکی همچنین به خاطر داشتن فسفر و کلسیم در تقویت و حفظ تعادل افراد مسن و رشد و نمو کودکان اثر بسزایی دارد. پتاسیم موجود در ماش باعث شست‌وشوی کلیه‌ها از مواد زاید شده و موجب کاهش «PH» اسیدی خون می‌شود و جریان قلب را نیز منظم می‌کند. مصرف ماش با سرکه، بوی بد بدن را از بین می‌برد. مصرف ماش برای افرادی که به بیماری‌هایی مانند آبله، سرخک، سرخجه، ضعف چشم، سرفه، کم‌خونی، سردرد، سرماخوردگی، دیابت، لک صورت، آبریزش بینی، ناراحتی اعصاب و حساسیت مبتلا هستند سودمند است.

مصرف سوپ ماش دارای ارزش غذایی و ضد صفر است. مصرف ماش پوست‌کنده برای مبتلایان به بیماری صرع مفید است. ماش پخته شده در کنار برنج برای مبتلایان به اسهال و اسهال خونی مفید است. ماش تحریک‌کننده لوزالمعده است و موجب ترشح انسولین می‌شود. بنابراین، برای مبتلایان به قندخون مفید

است. افراد مسن و کسانی که مزاج سرد یا معده مرطوب دارند، باید ماش را همراه با ادویه مناسب مثل دارچین، فلفل، زنجبیل و خردل میل کنند و افراد دارای مزاج گرم باید غذاهای همراه با ماش را با چاشنی‌هایی مثل ربانار، رب گوجه و آب سماق مصرف کنند.

**مضرات ماش** با توجه به اینکه آلومین ماش متشکل از آلومین و نوکلئین است و این مواد در بدن تولید اسید اوریک می‌کنند، توصیه می‌شود افراد مبتلا به نقرس از مصرف آن خودداری کنند. افراد مبتلا به بیماری‌های دستگاه گوارش بخصوص زخم روده و اثنی‌عشر، از خوردن ماش پرهیز کنند زیرا سلولز موجود در این خوراکی موجب ناراحتی این افراد می‌شود. زیاده‌روی در مصرف ماش موجب افزایش خلط ریه، نقرس، اسیداوریک، سوءهاضمه، نفخ، ناراحتی دندان‌ها و جذب نشدن کلسیم می‌شود.

«کاظم کیانی»

## سفرهای نوروزی

**آگاهی از وضعیت آب و هوا** با سر زدن به پایگاه‌های اینترنتی

یا تلفن‌های گویای پیش‌بینی وضع هوا، از مناسب بودن شرایط آب و هوایی در طول سفر خود اطمینان حاصل کنید.

**ایمنی کودکان در خودرو** به کودکان خود آموزش دهید هنگام حرکت از بازی کردن با دستگیره‌های خودرو، باز کردن در و خارج کردن دست و سر از پنجره خودداری کنند.

\* از نشاندن کودکان در صندلی جلوی خودرو پرهیز کنید و آنها را در صندلی مخصوص در قسمت عقب خودرو قرار دهید.

\* از سن ۱۲ سالگی به بعد، بچه‌ها هم می‌توانند در صندلی جلو بنشینند و از کمربند ایمنی خودرو استفاده کنند اما بچه‌های زیر ۱۲ سال یا کوتاه قد باید فقط در صندلی عقب بنشینند.

\* صندلی کودک نباید جلوی کیسه‌های هوا باشد زیرا در هنگام تصادف علاوه بر امکان برخورد کودک با داشبورد، ممکن است فردی که کودک را در بغل دارد، روی او بیفتد.

\* شب قبل از سفر خوب بخوابید. راننده خودرو، نباید بیش از ۸ تا ۱۰ ساعت رانندگی کند.

\* در فواصل زمانی کمی استراحت کوتاه کنید (دست‌کم هر دو

ساعت یک‌بار و به مدت بیش از ۱۵ دقیقه در شهرهای مسیر یا توقف‌گاه‌های کنار جاده).

\* وقتی برای استراحت کوتاه توقف می‌کنید، از خودرو خارج شوید و چند قدمی پیاده‌روی کنید. کمی نرمش کنید و چند نفس عمیق بکشید.

\* در طول سفر غذاهای سبک مصرف کنید.

\* همراه داشتن دفترچه بیمه و داروهای مورد نیاز برای بیماران الزامی است.

تجهیزات پیشنهادی در جعبه کمک‌های اولیه داروهای  
مسکن و تب‌بر، قرص ضد حساسیت جهت مداوای آلرژی،  
شریان‌بند، باند زخم‌بندی، گاز استریل، چسب زخم و چسب بانداژ،  
پنس و تیغ جراحی استریل، ماده ضد عفونی کننده مانند بتادین،  
کرم ضد آفتاب، قرص تصفیه آب یا مشابه آن، کبریت یا فندک در  
بسته‌بندی ضد آب، قرص الکل جامد جهت ایجاد آتش مقدماتی،  
پتوی اضطراری که از جنسی شبیه کاغذ آلومینیوم است و وزنی  
کمتر از ده گرم دارد جهت جلوگیری از اتلاف حرارت بدن مصدوم

یا تابش نور خورشید به مصدوم گرما زده، قرص ضداسهال در صورت بروز آن بر اثر آفتابزدگی، در غیر این صورت مراجعه سریع به درمانگاه الزامی است و نباید برای مسموم دارو تجویز کرد و تنها باید آب از دست رفته بدن او را جبران کرد.

«سعیده یراقی، سین هشتم»

## قابل توجه مسروران!

☹️ کل عمرمان غمگین هستیم ولی در اعلامیه فوتمان می‌نویسند:

شادروان!

☹️ احتیاط کنید! خاکی بودن، آسفالت شدن را در پی دارد!

☹️ اعتماد کردن به بعضی افراد در این دنیا مثل فتح کردن قلعه

اورست با دمپایی ابری است!

☹️ گویی حرف «ر» یک حرف اضافی است زیرا به هر کس گفتم:

در کم کن، دگم کرد!

☹️ در روزگاری که دروغ، یک واقعیت عمومی است به زبان

آوردن حقیقت، یک اقدام انقلابی است!

☹️ اخلاق بد، مانند یک لاستیک پنچر است! تا عوضش نکنید، راه

به جایی نخواهید برد.

😊 یکی به من گفت: «توی عکست داری شمع فوت می کنی؟»  
 گفتم: «پس نه، یکم گرمش شده خواستم فوت کنم خنک بشه.»  
 😊 اومدم یه سوسک را توی آشپزخونه بکشم، دوستم گفت:  
 «می خواهی آن را بکشی؟» گفتم: «پس نه، می خوام باهاش وارد  
 مذاکره بشم، اجاره خونه را شریکی بدیم.»  
 😊 به دوستم گفتم: «دارم می رم عینک بگیرم.» گفت: «دودی  
 دیگه؟» گفتم: «پس نه، سوخاری.»  
 😊 به دوستم گفتم: «نمره ها را زدند.» گفت: «با شماره  
 دانشجویی؟» گفتم: «پس نه، با شماره کفش. اون هایی هم که  
 دمپایی داشتند مردود کردند.»  
 😊 به راننده گفتم: «آقا، اگر می شه یک کم سریع تر، الان هواپیما  
 می پره.» گفت: «به سلامتی مسافرین؟» گفتم: «پس نه، فندق  
 هواپیما دیشب دستم جا مونده، می رم بدم به خلبان.»  
 😊 به دوستم گفتم: «توی باغ نیستی، چرا؟» گفت: «یعنی متوجه  
 نیستم؟» گفتم: «پس نه، توی کوچه ای! بفرما داخل، جلوی در  
 بده.»