

در کنار گل‌های بهاری بخوانید

- ۲.....همایش وعده‌ها
- ۵.....سوره نبأ را بخوانید
- ۶.....خوش به حال روزگار
- ۷.....عشق مادر
- ۸.....بشنو و به کار ببند
- ۱۰.....تأثیر اخلاق بر موفقیت
- ۱۲.....ای بر انگشتر نگین
- ۱۳.....جسم در خدمت روح
- ۱۵.....نجات دانوبِ آبی
- ۱۷.....درک متقابل
- ۱۷.....منتظر یک رُکود باش
- ۱۹.....مهارت گوش دادن
- ۲۳.....ساندویچ شیشه
- ۲۴.....گردش در استان کریمان
- ۲۷.....به دنبال تناسب اندام
- ۳۰.....عضو خندان آجیل
- ۳۲.....خانه پاکیزه
- ۳۳.....گفتم، گفت!

همایش وعده‌ها

هر سال در اواخر فصل سپیدپوشی طبیعت که همه ما ایرانی‌ها در تدارک گذر از ایستگاه اسفند و ورود به گلستان فروردین هستیم، همایشی از وعده‌های رنگارنگ و گوناگون برای سال آینده در ذهن خود برگزار می‌کنیم. جملاتی از این دست تقریباً برای همه ما آشنا است: «از ابتدای فروردین، برنامه‌ریزی و نظم در کارها را سرلوحه زندگی خود قرار می‌دهم»، «می‌خواهم از ابتدای سال، خوش‌قول باشم»، «از روز اول فروردین که نه ولی از چهاردهم فروردین که دیدو بازدیدهای نوروزی تمام شد، رژیم می‌گیرم تا وزن اضافه‌ام را کم کنم» و «از هفته دوم فروردین، برنامه درسی برای مرور کتاب‌های کنکور را آغاز می‌کنم.»

هر یک از ما به تناسب شغل یا تحصیل و شرایط فردی و خانوادگی خود، کارهای عقب افتاده، برنامه‌های عملی نشده و قول‌های انجام نشده زیادی داریم که به قول رسانه‌ای‌ها «زمان کلنگ‌زنی» آنها را ماه فروردین سال جدید تعیین می‌کنیم. با فرا رسیدن سال جدید و ماه فروردین، اجرای بعضی از این

قول‌ها و برنامه‌ها آغاز می‌شود و متأسفانه تعداد زیادی از آنها هم تنها در قالب یک وعده کلامی باقی می‌ماند تا شاید در ابتدای سال بعد، شانس بیاورد و جامه عمل بر تن کند.

شاید بتوان گفت از یک جهت نو شدن سال و فرا رسیدن فروردین، برای عملی شدن برخی اهداف ما مفید است اما چه تفاوتی بین فروردین و اسفند وجود دارد؟ مگر نه اینکه هر یک از این دو ماه، بخشی تکرار نشدنی از عمر و وقت و زندگی ما هستند؟ چه کسی به ما تضمین داده که زنده و سالم از ماه اسفند عبور و ماه فروردین و سال جدید را تجربه می‌کنیم؟ چه ویژگی سحرآمیزی در ساعات و دقائق ماه فروردین وجود دارد که در دی و بهمن و اسفند سال قبل نبوده است؟

شما هم یقیناً با من هم عقیده هستید که همه این وعده‌ها صرفاً سرپوشی بر بی‌نظمی و بی‌برنامگی خود ماست و گرنه همان کاری را که قرار است در ماه فروردین آغاز کنیم، براحتی در ماه‌های قبل از آن هم قادر به انجامش هستیم. حلقه مفقوده در این دایره، اراده‌ای محکم و عزمی مصمم برای انجام کار است که باید همچون گردنبندی جواهر نشان همواره بر

گرددن ما آویخته باشد و هرگز از جسم و جان ما جدا نشود. زمانی می‌توانیم این گردنبند گرانبها را به دست آوریم که باور کنیم عمر ما محدود و لحظات آن برگشت ناپذیر است. همان‌گونه که نباید ساعات عمر را برای حسرت خوردن نسبت به شکست‌ها، مشکلات و ناکامی‌های گذشته تلف کرد، زمان حال و امروز را هم نباید قربانی وعده‌هایی کرد که معلوم نیست در چه زمان محقق می‌شوند. اگر اکنون شرایط برای عملی کردن هدف و برنامه مورد نظرتان فراهم است، بدون فوت وقت به سراغ اجرای آن بروید زیرا مشکلات فردا قابل پیش‌بینی نیست.

برای آنکه ماهنامه بشری مورد همین انتقاد قرار نگیرد، از دادن هرگونه وعده و قول برای سال جاری خودداری می‌کنیم ولی متعهد می‌شویم که خادمان شما در این ماهنامه امسال هم مانند سال‌های گذشته، از هیچ کوششی برای پربارتر شدن محتوای بشری دریغ نمی‌کنند تا چه قبول افتد و چه در نظر آید!

سوره نبأ را بخوانید

سوره نبأ که به نام‌های دیگری همچون «عم يتساءلون، تساؤل و المعصرات» معروف است، هفتاد و هشتمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۴۰ آیه است.

رسول خدا (ﷺ) در فضیلت قرائت این سوره فرمودند: «هر کس سوره نبأ را قرائت نماید، خداوند در روز قیامت از شراب خنک به وی بنوشاند.» ایشان همچنین فرمودند: «سوره نبأ را یاد بگیرید! اگر می‌دانستید چه برکات و آثاری در آن نهفته است، کارهایتان را تعطیل می‌کردید و آن را می‌آموختید و به وسیله آن به خدا تقرب می‌جستید و خداوند به واسطه آن، گناهان شما را می‌آمرزد جز شرک ورزیدن به او.»

امام صادق (علیه السلام) هم فرمودند: «منظور از نبأ عظیم در این سوره، ولایت امیر المؤمنین علی (علیه السلام) است.»

وقتی از امام باقر (علیه السلام) در باره تفسیر سوره نبأ پرسیدند، از قول امام علی (علیه السلام) فرمودند: «خداوند هیچ آیه‌ای بزرگ‌تر از من و هیچ نبأ عظیمی عظیم‌تر از من ندارد.»

خوش به حال روزگار
بوی باران، بوی سبزه، بوی خاک
شاخه‌های شسته، باران خورده، پاک
آسمانِ آبی و ابر سپید
برگ‌های سبز بید
عطر نرگس، رقص باد
نغمه شوق پرستوهای شاد
خلوت گرم کبوترهای مست
نرم نرمک می‌رسد اینک بهار
خوش به حال روزگار!
خوش به حال چشمه‌ها و دشت‌ها
خوش به حال دانه‌ها و سبزه‌ها
خوش به حال غنچه‌های نیمه باز
خوش به حال دختر میخک که می‌خندد به ناز
ای دل من، گرچه در این روزگار
جامه رنگین نمی‌پوشی به کام

باده رنگین نمی‌بینی به جام
نقل و سبزه در میان سفره نیست
جامت، از آن می که باید تهی است
ای دریغ از تو اگر چون گل نرقصی با نسیم!
ای دریغ از من اگر مستم نسازد آفتاب
ای دریغ از ما اگر کامی نگیریم از بهار
گر نکوبی شیشه غم را به سنگ
هفت رنگش می‌شود هفتاد رنگ!

«فریدون مشیری»

عشق مادر

در زلزله «سی‌چوان» در چین، وقتی گروه نجات یک زن جوان
را زیر آوار پیدا کردند، او مرده بود اما امداد رسانان زیر نور
چراغ‌قوه، منظره عجیبی دیدند! زن، با حالتی عجیب روی
زمین زانو زده و حالت بدنش زیر فشار آوار کاملاً تغییر یافته
بود. ناجیان تلاش می‌کردند جنازه او را بیرون بیاورند که
گرمای موجودی ظریف را احساس کردند.

چند ثانیه بعد، سرپرست گروه نجات، دیوانه‌وار فریاد زد: «بیایید! بیایید اینجا! یک بچه اینجا است!» وقتی آوار از روی جنازه مادر کنار رفت، نوزاد سه یا چهار ماهه‌ای بیرون کشیده شد. نوزاد کاملاً سالم و در خواب عمیقی بود. او در خواب شیرینش نمی‌دانست چه فاجعه‌ای، شهرش را ویران کرده و مادرش هنگام محافظت از او، قربانی شده است.

وقتی مردم بچه را بغل کردند، یک تلفن همراه از لباسش به زمین افتاد که روی صفحه آن این پیام دیده می‌شد: «عزیزم! اگر زنده ماندی، هیچ‌وقت فراموش نکن که مادرت با تمام وجود دوستت داشت.»

مادر! بهشت من آغوش گرم توست.

«امیررضا آرمیون»

بشنو و به کار ببند

* اگر پیاده هم شده است سفر کن، در ماندن می‌پوسی.

* از کسانی که همه چیز را محاسبه می‌کنند، بترس و هرگز قلبت را در اختیار آنها نگذار! آنها حساب عشقی را که نثار تو می‌کنند نیز دارند و روزی آن را با تو تسویه می‌کنند.

*** برای رفع فشارهای عصبی باید دو گام بردارید. گام نخست اینکه برای مسائل جزئی، خود را ناراحت نکنید و گام دوم اینکه بدانید همه مسائل جزئی هستند.**

*** هرگز به خاطر ابراز احساسات خود، عذرخواهی نکنید. هرگز از اینکه خود واقعی‌تان هستید، افسوس نخورید. کسانی که به زندگی شما تعلق دارند، در هر شرایطی شما را دوست خواهند داشت.**

*** اینکه گمان می‌کنیم بعضی چیزها محال است، بیشتر برای آن است که برای خود عذری آورده باشیم.**

*** یادتان نرود افکارتان را هر روز دوباره شارژ کنید.**

*** بزرگ‌ترین گمشده‌های ما در زندگی، نزدیک‌ترین افراد و چیزها به ما هستند.**

*** عکس‌های قشنگ، دلیل بر زیبایی تو نیست! ساخت دست عکاس است. درونت را زیبا کن که مدیون هیچ عکاسی نباشی.**

*** در زندگی، آنچه زود از دست می‌رود خود زندگی است!**

*** به کسانی که پشت سرتان حرف می‌زنند، بی‌اعتنا باشید! آنها به همان‌جا تعلق دارند پشت سرتان!**

*** بهتر است آدم، هزاران متر زیر خط فقر باشد اما یک میلیمتر زیر خط فهم نباشد!**

*** معلم بزرگ، تو را به دانش هدایت نمی کند بلکه او تو را تا بالاترین حد توانایی فکرت رهنمون می شود.**

*** به خاطر سه چیز هیچ گاه کسی را مسخره نکنید: چهره، پدر و مادر و زادگاه چون انسان هیچ حق انتخابی در مورد آنها ندارد.**

«گردآوری: ایران پرخنده»

تأثیر اخلاق بر موفقیت

به علت نامعلومی یکی از هارد دیسک های مهم رایانه اصلی شرکت فرمت شد یعنی اطلاعات موجود در آن به کلی پاک شد. اطلاعات خیلی مهمی در آن بود که مستقیماً ادامه فعالیت شرکت را تحت تأثیر قرار می داد و مختل می کرد. همه کارمندان بخصوص کارمندان واحد حسابداری خیلی مضطرب و ناراحت بودند. آنان نگران بودند که چطور باید موضوع را به من اطلاع دهند. به محض شنیدن این خبر، از اینکه فایل پشتیبان

به روز نشده بود، خیلی عصبانی شدم اما حس کردم باید در این شرایط فوری به خودم مسلط شوم تا بتوانم تصمیم درستی بگیرم و به نحوی اطلاعات مهم از دست رفته را بازیابی کنم.

صادقانه بگویم به سبب اهمیت این اطلاعات و ضرر و زیان آن که مستقیماً بر عهده من بود، هم خیلی عصبانی بودم و هم ترسیده بودم. به هر صورتی بود، بر خودم مسلط شدم و از همه خواستم که آرام باشند. حتی ادعا کردم با یک کارشناس خبره صحبت کرده‌ام و او گفته که اطلاعات قابل دستیابی است و لازم نیست نگران باشند.

با کنترل اوضاع شرایط تغییر کرد و با همکاری کارمندان توانستیم یک شرکت بسیار معتبر و ماهر در بازیابی اطلاعات پیدا کنیم و هارد دیسک را به آنجا بفرستیم. خوشبختانه بخش قابل توجهی از اطلاعات ضروری بازیابی شد و به قول کارمندان، شرکت نجات پیدا کرد. از آن روز به بعد در هنگام رویارویی با مشکلات، مدیران مجموعه در بیشتر مواقع، خویشتنداری و روش برخورد من با آن مشکل بزرگ را الگو

قرار می‌دهند و آن را در شرایط مختلف به همدیگر و گاه حتی به خود من هم یادآوری می‌کنند.

تحلیل افرادی که قادرند به موقع و با شیوه مناسب هیجانات آنی خود را کنترل کنند، اغلب به نتایج مثبتی دست می‌یابند. در این تجربه، این فرد با تفکر منطقی و به تعویق انداختن واکنش منفی و پرخاشگرانه ابتدا باور کرده که هر مسأله راه حلی دارد. بنابراین توانسته تسلط نسبی بر احوال درونی خویش به دست آورد. پس از آن با به کار بردن تدبیر و روحیه دادن به اطرافیان، کنترل اوضاع را در دست گرفته و در نهایت به نتیجه مثبت هم دست یافته است.

«سعید سهیلی، موفقیت»

ای بر انگشتر نگین

ای پدر ای با دل من همنشین

ای صمیمی ای بر انگشتر نگین

ای پدر ای همدم تنهائیم

آشنایی با غم تنهائیم

ای طنین نام تو بر گوش من
ای پناه گریه‌ی خاموش من
همچو باران مهربان بر من بیار
ای که هستی مثل ابر نوبهار
در صداقت برتر از آینه‌ای
در رفاقت باده‌ای بی کینه‌ای
هر چه دارم از تو دارم ای پدر
ای که هستی نور چشم و تاج سر
ای پدر بوی شقایق می‌دهی
عاشقی را یاد عاشق می‌دهی
با تو سبزم، گل بهارم، ای پدر
هر چه دارم از تو دارم ای پدر

«پروین اعتصامی»

جسم در خدمت روح

گیجگاه خود را ماساژ دهید برخی نقطه‌های رهایی از فشار
عصبی، در ناحیه گیجگاه قرار دارند. وقتی عمل بازدم را انجام

می‌دهید، گجگاه خود را کمی فشار دهید. وقتی عمل دم را انجام می‌دهید، فشار را کمتر کنید.

آرام راه بروید سرعت حرکت شما با احساس تان رابطه مستقیم دارد. آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرام‌تر کنید. طولی نمی‌کشد که آرام خواهید شد.

در کارهایتان به دنبال اعجاز باشید شکی نیست کسانی بیشترین بهره را از زندگی خود می‌برند که در همه کارها حتی کارهای کوچک به دنبال اعجاز هستند. این مهارت را پرورش دهید. حتماً نتیجه آن آرامش و رضایت است.

آب گرم بنوشید یک لیوان آب سرد می‌تواند بیش از هر نوشیدنی دیگری به شما آرامش بدهد. باید بدانید یک فنجان آب گرم حتی از آن هم بیشتر مؤثر است و زودتر شما را آرام می‌کند.

لبخند بزنید لبخند، تمام عضلات اصلی صورت را آرام می‌کند. همچنین لبخند باعث می‌شود زنجیره‌ای از واکنش‌های احساسی ایجاد شود و احساس خوشایندی به شما دست دهد.

به بزرگواری عادت کنید سعی کنید بخشنده باشید و به افراد مختلف کمک کنید. مهربان باشید و از دیگران تعریف کنید. در نهایت کسی که از کارهای شما خوشحال خواهد شد، خود شما هستید.

غذاهای پر جنب و جوش بخورید در حالی که غذاهای حاوی ویتامین A آرامبخش هستند، غذاهای حاوی ویتامین B باعث جنب و جوش و تحرک می شوند. لوبیا، نخودفرنگی، تخمه و دانه های مختلف، جوانه گندم و جوی پوست نکنده را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

«ترجمه سپیده خلیلی»

نجات دانوب آبی

یوهان اشتراوس، آهنگساز برجسته اتریشی در یک رستوران، آهنگ «دانوب آبی» به ذهنش رسید و چون کاغذ همراهش نبود، نت های آن را روی آستین پیراهنش نوشت و بعد هم آن را به کلی فراموش کرد. وقتی همسرش می خواست لباس های او را بشوید، چشمش به نت هایی افتاد که روی آستین پیراهن نوشته شده بود، آن را به شوهرش نشان داد. به این ترتیب

دانوب آبی نجات پیدا کرد و گرنه سال‌ها بود که در تشت آب و صابون شسته شده بود.

دیکنز و نویسنده اشرافی چارلز دیکنز، نویسنده نامدار انگلیسی، دوران کودکی سختی داشت اما بعدها که آثارش با استقبال مردم روبه‌رو شد، بسیاری از نویسندگان که آثارشان با اقبال چندانی روبه‌رو نشده بود، به او حسادت می‌کردند.

یکی از آنها نویسنده‌ای اشرافی بود که چند داستان کوتاه و بی‌مایه از او در جراید آن روز انگلستان چاپ شده بود. این مرد روزی به دیکنز گفت: «من در حیرتم که چرا آثار من مانند داستان‌های شما با استقبال خوانندگان مواجه نمی‌شود؟» دیکنز در پاسخ گفت: «آثار من بازگوکننده دردها و رنج‌های من در کودکی و نوجوانی است. شما چه می‌دانید که در آن سال‌ها بر من چه گذشت! من فقر را با پوست و گوشت و استخوان خود احساس کردم. من قلم را برای بیان رنج‌های محرومان روی کاغذ می‌آورم ولی شما داستان‌هایتان را برای کسب شهرت می‌نویسید. مردم این تفاوت را درک می‌کنند!»

«محمود جبرآبادی»

درک متقابل

ماهی توی آکواریوم، هی می‌خواست چیزی به من بگوید! تا
دهنش را باز می‌کرد، آب توی دهنش می‌رفت و نمی‌توانست
بگوید. دست بردم توی آکواریوم و ماهی را بیرون آوردم.
شروع کرد از خوشحالی بالا و پایین پریدن! دلم نیامد دوباره
آن را توی آکواریوم بیندازم. آنقدر بالا و پایین پرید تا خسته
شد و خوابید. دیدم بهترین موقع است که تا خواب است، دوباره
بیندازمش توی آب ولی الآن چند ساعته بیدار نشده! یعنی فکر
کنم بیدار شده، دیده انداختمش توی آکواریوم، با من قهر
کرده و خودش را به خواب زده!

این داستان مصداق رفتار بعضی از افرادی است که کنار ما
هستند، دوست‌شان داریم و دوست‌مان دارند ولی ما را
نمی‌فهمند و فقط در دنیای خودشان خیال می‌کنند که بهترین
رفتار را با ما دارند!

« ناهید قادری نسب »

منتظر یک رُکود باش

این داستان درباره مردی است که در کنار جاده، هات‌داگ
می‌فروخت. او بی‌سواد بود و نه به اخبار رسانه‌ها گوش می‌کرد

و نه می‌توانست آخرین اخبار درج شده در روزنامه‌ها را بخواند. او نسبت به اتفاقاتی که در عرصه اقتصاد رخ می‌داد، کاملاً بی‌تفاوت بود. با این‌همه، در کار فروش هات‌داگ بسیار موفق بود.

روزی پسرش که به تازگی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده بود، به خانه آمد تا به پدرش کمک کند. از آنجا که پسر این مرد از آخرین خبرهای روز آگاه بود، به پدرش گفت که یک بحران مالی در راه است. بعد از اینکه گفت‌وگوی پدر و پسر به پایان رسید، مرد تصمیم گرفت سفارش‌های کمتری قبول کند و قدری از حجم کارش بکاهد. او از آن پس دیگر علاقه چندانی به کار از خود نشان نمی‌داد. دیری نگذشت که او کاملاً ورشکست شد. روزی به پسرش گفت: «پسرم! حق با تو بود! من در میانه راه ورشکستگی بودم و اکنون خوشحالم که به من هشدار دادی.»

اصل موفقیت گاهی اوقات بهتر است نسبت به آنچه در اطراف‌مان می‌گذرد، بی‌تفاوت باشیم. کمترین نتیجه این امر

آن است که ذهن ما آلوده اخبار و رویدادهای منفی نمی‌شود. پیرمرد از اتفاقات پیرامونش اطلاعی نداشت و در نتیجه شاد و موفق بود اما به محض اینکه پسرش وی را در جریان اتفاقات روز قرار داد، ترس سراسر وجودش را فرا گرفت. رفته‌رفته انتظارات منفی در او بیدار شدند. گرچه پسر او تحصیل کرده و بسیار آگاه بود اما آگاهی و داشتن تحصیلات، تنها عامل عاقل بودن نیست.

«ترجمه مرجان توکلی»

مهارت گوش کردن

همه ما خوب صحبت می‌کنیم؛ اما بسیاری از ما با گوش دادن مشکل داریم. بزرگی می‌گفت: «تنها علتی که بعضی از ما به سخن دیگران گوش می‌دهیم، این است که بدانیم پس از آن، چه بگوییم.» اگر موافق باشید با هم راه‌هایی را برای تغییر عادات گوش دادن مرور کنیم.

اسامی! وقتی برای اولین بار شخصی را ملاقات می‌کنید، نام او را پس از شنیدن تکرار کنید. این کار باعث می‌شود که ابتدا گوش دهید و سپس صحبت کنید. شما مایلید که شنونده خوبی

برای سخنان طرف مقابل باشید و تکرار کردن نام مخاطبتان برای رساندن شما به این هدف کمک خوبی خواهد بود. از نام مخاطبتان در سؤالی که از او می‌پرسید استفاده کنید. برای مثال می‌توانید بگویید: «اولین بار است که به اینجا آمدید، محمد آقا؟»

زمان دلخواه را برای گوش دادن انتخاب کنید! اگر امکان دارد، زمان گوش دادن خود را تعیین کنید. در طول روز زمانی را که به لحاظ فکری هوشیارتر هستید، برای این کار انتخاب کنید. اگر سحرخیز هستید، قرارهای ملاقات مهم، گفت‌وگوها و تماس‌های تلفنی خود را برای ساعات صبح تعیین کنید. اگر ایجاد ارتباط در هنگام صبح برای‌تان سخت است، عصرها این کار را انجام دهید. هوشیاری و تیزهوشی خود را زمانی که از لحاظ فیزیکی و فکری خسته باشید، از دست می‌دهید.

سکوت کنید! وقتی تلفن زنگ می‌زند، برای پاسخگویی، چند لحظه صبر کنید تا بتوانید به لحاظ روحی آماده گوش دادن به صدای کسی شوید که پشت خط است. با چند لحظه مکث پیش

از پاسخگویی به تلفن، می‌توانید از همان آغاز گفت‌وگو شنونده بهتری باشید. همچنین طوری به سخن طرف مقابل گوش کنید که گویی می‌خواهید اطلاعات کسب شده را در اختیار دیگران بگذارید. بنابراین، بر نکات و مسائل کلیدی و ایده‌های اصلی و مناسب طرف مقابل تمرکز و تأکید کنید.

سؤال بپرسید! زمانی که انتظار شنیدن صحبت‌های خاصی را از مخاطب دارید، از او در باره آن موضوع خاص سؤال کنید. با این کار، شما بیشتر گوش می‌دهید. معمولاً اطلاعاتی را که با کمک این شیوه به دست می‌آورید، کمک می‌کند تا در آینده هم گفت‌وگوهای با کیفیت و مفید بیشتری را با طرف‌های مقابل داشته باشید. بکوشید در جریان ارتباط با دیگران بیش از آنکه سخن بگویید، بر اطلاعات و دانش خود بیفزایید.

فضای اطراف‌تان را ساکت و خلوت کنید! صداهای ناهنجار و آشفتگی‌هایی را که در اطراف‌تان شنیده یا دیده می‌شوند و براحتی باعث سردرگمی شما هنگام گفت‌وگو می‌شوند، حذف کنید. بر گه‌های یادداشت، وسایل پراکنده روی میز و مانند آنها

می‌توانند حواس شما را هنگام شنیدن سخن طرف مقابل پرت کنند. گاهی خودتان متوجه نمی‌شوید که توجه و حواس‌تان از موضوع اصلی پرت شده است و زمانی متوجه این امر می‌شوید که احساس کنید هیچ نظری در باره سخنان مخاطب‌تان ندارید. با مخاطب خود روراست و صادق باشید! از اینکه به طرف گفت‌وگوی تلفنی یا حضوری خود بگویید بخشی از سخنانش را خوب متوجه نشده‌اید، احساس شرمندگی یا نگرانی نکنید. می‌توانید در کمال صداقت به او بگویید: «بخشید، من متوجه آخرین نکته‌ای که بیان کردید نشدم. اگر ممکن است آن را تکرار کنید.» اگر زمان یا شرایط مناسب را برای ادامه گفت‌وگو ندارید، این موضوع را هم با صراحت و ادب یادآوری کنید و بگویید: «من شرایط خوبی برای گوش دادن به صحبت‌هایتان ندارم ممکن است ادامه این صحبت را به زمان دیگری مثل بعدازظهر موکول کنیم؟» یا «اجازه دهید تغییر جا بدهم تا بهتر سخن شما را بشنوم!» هر یک از این پاسخ‌ها به شخصی که در حال گوش دادن به سخنش هستید، تأکید می‌کند که شما مایل

**به شنیدن صحبت‌های او هستید و برای صحبت‌هایش اهمیت
قائلید.**

«لیلا پور نعمتی و حمیدرضا غیوری»

ساندویچ شیشه

**شیشه‌های دو جداره پنجره‌ها باعث کاهش اتلاف انرژی و از بین
بردن صداهای خارجی می‌شود. سیستم‌های مختلفی برای نصب
شیشه‌های دو جداره وجود دارد که بعضی از آنها احتیاج به
تخصص ندارد ولی اصول کار در همه یکسان است. دو ورقه
شیشه طوری به هم متصل می‌شوند که در بین آنها یک لایه هوا
وجود داشته باشد. این پدیده که برخی آن را «ساندویچ
شیشه – هوا – شیشه» می‌نامند، باعث کاهش مصرف سوخت
می‌شود. این نوع شیشه همچنین میزان قطرات آبی را که از
برخورد بخار هوای گرم اتاق و هوای سرد بیرون روی شیشه
پنجره به وجود می‌آید، کاهش می‌دهد. این شیشه‌ها در
زمستان هوای محل زندگی یا کار را مطبوع می‌کنند و مانع
خوبی در برابر ورود سارقان به منزل هستند.**

کارایی این عایق در جداسازی هوای سرد بیرون و گرمای اتاق، با فاصله موجود بین دو شیشه که از هوا پر شده است، امکانپذیر می‌شود. به منظور عایق‌سازی حرارتی، فاصله بین دو شیشه باید حدود دو سانتیمتر باشد اما برای عایق‌سازی صداهای مزاحم، فضای مورد نیاز بین دو شیشه باید حدود ده سانتیمتر باشد. حدود نصف یا بیشتر از نصف حرارتی را که از طریق پنجره به خارج نفوذ می‌کند، می‌توان با شیشه دوجداره مسدود کرد اما حدود سه چهارم حرارت از دست رفته یک خانه، از سایر منافذ بیرون می‌رود.

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

گردش در استان کریمان

روستای صخره‌ای میمند شهر بابک این روستای شگفت‌انگیز در ۳۵ کیلومتری شهر بابک واقع شده است. روستای میمند، مجموعه‌ای از خانه‌های دست‌ساز شامل اتاق، مسجد، حمام و مدرسه است که صدها سال پیش در دل کوه کنده شده‌اند و همچنان دست نخورده هستند. این مجموعه، بخشی از استان کرمان است که قدمت آن به دوره‌های ماقبل تاریخ برمی‌گردد

و از قدیمی‌ترین سکونتگاه‌های بشر در جهان است. نقوش ده‌هزار ساله و سفال‌های شش‌هزار ساله از آثار کشف شده در روستای صخره‌ای میمند هستند.

کویر شهداد (شهر خیالی کلوت) این جاذبه طبیعی بی‌نظیر در فاصله ۴۰ کیلومتری شهداد، بیش از یازده هزار کیلومتر مربع وسعت دارد. در این شهر افسانه‌ای هیچ موجود زنده‌ای حتی باکتری وجود ندارد. شهداد از گرم‌ترین نقاط کره زمین است و آن را قطب حرارتی زمین می‌دانند. این جاذبه کویری، شهر خیالی لوت یا کلوت نیز نامیده می‌شود زیرا از دور مانند یک شهر بزرگ به نظر می‌رسد.

کلوت‌ها یکی از زیباترین پدیده‌های طبیعی به شمار می‌روند و محصول حرکت باد در دل کویر هستند. کمپ‌های کویری در این منطقه ساخته شده که می‌تواند برای اقامت شبانه افراد مورد استفاده قرار گیرد. در این کمپ‌ها، امکاناتی مثل آب، آشپزخانه و سرویس بهداشتی برای بازدیدکنندگان وجود دارد. سفر بدون راهنما در کلوت‌ها خطرناک است زیرا خطر

گم شدن در این شهر خیالی با ۱۱۰ کیلومتر طول و ۵۰ کیلومتر عرض بسیار زیاد است.

لاله زار بردسیر این منطقه در ۷۵ کیلومتری بردسیر، آبوهوای کوهستانی دارد. در گذشته به این منطقه «کارزار» می گفتند و شکارگاه حاکمان کرمان بود. این مکان باغهای زیبا و پوشش گیاهی متنوعی دارد و در حال حاضر یک جاذبه مهم گردشگری در فصل بهار و تابستان است و در آن جاذبه‌های تاریخی نیز وجود دارد از جمله گرمابه طبیعی، برج سیف‌علی، سد خاکی و کاروانسرا.

ارگ راین این بنای خشتی در جنوب غربی شهر راین واقع شده است و قدمت آن به دوره ساسانی می‌رسد. این ارگ دارای آثار معماری مثل بازار، خانه‌های اشرافی و خانه‌های عموم مردم است و گذشت زمان به اقتدار این ارگ آسیبی نرسانده است. ارگ راین که یک قلعه بزرگ است، مساحتی حدود ۲۰ هزار متر مربع و نقشه‌ای مربع شکل دارد. اطراف قلعه را حصار در برگرفته و تنها دارای یک ورودی در جهت شرقی

است که با یک سر در باشکوه به محوطه داخلی راه می‌یابد. بعد از عبور از کوچه‌ها، کوشک هشت ضلعی به چشم می‌خورد که انتهای راهرو آن به چهار ساختمان اعیان‌نشین منتهی می‌شود. «جاذبه‌های گردشگری ایران. مسعود سنوبری»

به دنبال تناسب اندام

اهمیت دادن به تناسب اندام، بخش اعظم توجه جامعه را به خود اختصاص داده است. بسیاری از مردم مایلند اندام مناسبی داشته باشند اما یا به باشگاه و دستگاه‌های بدنسازی دسترسی ندارند یا برای انجام فعالیت‌های ورزشی وقت ندارند. چهار حرکت برای سفت کردن عضلات باسن و شکم بدون نیاز به وزنه را به شما معرفی می‌کنیم اما شما تنها به این چهار حرکت اکتفا نکنید و از هر فرصتی برای انجام حرکات سبک و مفید با هدف ایجاد یا حفظ تناسب اندام بهره ببرید! هر حرکت در سه ست انجام و به مدت ۶۰ ثانیه تکرار می‌شود. مدت زمان استراحت بین حرکات نیز ۳۰ ثانیه است. قبل از شروع این حرکات، بدن را بخوبی گرم کنید.

دو تمرین برای تقویت عضلات باسن:

۱- به پشت روی زمین دراز بکشید، زانوها را خم کنید و دست‌ها را به سمت پشت روی زمین قرار دهید ولی زانوها به هم چسبیده نباشد. همزمان پای راست را به صورت صاف و کشیده با جدا کردن باسن و کمر از زمین بلند کنید. زانوی پای راست باید موازی با زانوی پای چپ باشد. در حین بلند کردن پا نفس عمیق بکشید. سپس به آرامی به موقعیت اول برگردید و در حین برگشت، نفس را بیرون دهید. حرکت را ۶۰ ثانیه انجام دهید و برای پای دیگر نیز به همان ترتیب تکرار کنید.

۲- این حرکت کمی سخت‌تر است اما تأثیر زیادی روی عضلات باسن دارد. به صورت چهار دست‌وپا روی زمین قرار بگیرید. پای راست را به همان صورت که از زانو خم است، بالا بیاورید به نحوی که یک زاویه ۹۰ درجه در مفصل ران از داخل ایجاد شود. سپس با ضربه، پا را از زانو باز کنید. بار دیگر زانو را به موقعیت اول بیاورید اما آن را روی زمین قرار ندهید. سپس حرکت لگد زدن به عقب را انجام دهید. در شروع حرکت اول، عمل دم و وقت برگشت، بازدم را انجام دهید. برای لگد به عقب

نیز به همین صورت این حرکت را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید
و آن را برای پای دیگر نیز تکرار کنید.
دو تمرین برای تقویت عضلات شکم:

۱- روی زمین به پشت دراز بکشید، زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین بگذارید. گردن و سر از زمین جدا باشد و دست‌ها نیز بالای قفسه سینه قرار گیرند. مانند حرکت دراز و نشست، بالاتنه را به سمت زانوها ببرید. در این حین زانوی راست را به سمت سینه و آرنج دست چپ را به سمت زانو بیاورید تا با هم تماس پیدا کنند یا به هم نزدیک شوند. سپس به موقعیت اول برگردید. در شروع حرکت، عمل دم و در بازگشت به موقعیت اول، عمل بازدم را انجام دهید. به صورت تناوبی دست و پاها را عوض کنید و ۶۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید.

۲- به پشت دراز بکشید و دست‌ها را کنار سر قرار دهید. نگاه شما به سمت شکم‌تان و چانه شما به سمت قفسه سینه باشد. پاها را کمی از زمین بلند کنید. سپس همزمان با عمل دم، پاها را صاف بلند کنید و به آرامی با بازدم به موقعیت اول برگردید. این

**حرکت را نیز به مدت ۶۰ ثانیه انجام دهید. اگر این زمان
برایتان زیاد بود، از ۳۰ ثانیه شروع کنید.**

«ابراهیم کربلایی»

عضو خندان آجیل

پسته به علت داشتن مواد غذایی مفید از اهمیت خاصی برخوردار است به طوری که هر کدام از این مواد به نوبه خود اثر زیادی در فعالیت سلول‌ها و متابولیسم بدن دارند. به عنوان مثال، در یک کیلوگرم پسته حدود ۳/۵ گرم فسفر وجود دارد و به همین دلیل پسته در افزایش فعالیت و قدرت بدن اثر قابل توجهی دارد. همچنین حدود ۹۰ گرم کلسیم در این میوه خشک وجود دارد که در ساختمان استخوان‌ها، خون و عضلات بدن، نقش مفیدی ایفا می‌کند. مغز پسته حافظه را تقویت می‌کند و افراد لاغر اندام و ضعیف را تقویت می‌کند. البته هرگز باعث چاقی بیش از اندازه و به هم خوردن تناسب اندام نمی‌شود.

جویدن مغز پسته، دندان‌ها را تقویت و دهان و لثه‌ها را خوشبو می‌کند و جوش‌های داخل دهان را از بین می‌برد. پسته برای درمان سرفه، ناراحتی‌های قلبی و سردی کبد نقش قابل ملاحظه‌ای دارد. مغز پسته پوست معده را زبر و روده‌ها را پاک می‌کند و از سکسکه، استفراغ، اسهال و عطش جلوگیری

می‌کند. پسته به علت داشتن ویتامین‌های A، B، B، P، P و موادی نظیر پتاسیم، منیزیم و آهن نیازهای بدن و خون را تأمین می‌کند. به‌علاوه داشتن چربی، بر ارزش غذایی پسته افزوده است و باعث شده پسته به تنهایی غذایی کامل باشد.

این آجیل خوش‌طعم، کبد را زهکشی می‌کند و باعث باز شدن کیسه صفرا و تسکین درد کبد و مانع گرفتگی آن می‌شود. در مقایسه با سایر آجیل‌ها پسته این خاصیت را دارد که نفخ معده ایجاد نمی‌کند و حتی از پیچش معده نیز جلوگیری می‌کند. در طب سنتی ذکر شده که روغن پسته به‌علاوه عنبر موجب درمان وسواس می‌شود.

مضرات پسته مصرف بی‌رویه پسته موجب زیاد شدن ازت خون می‌شود و خون را کثیف می‌کند. افراد مبتلا به ضعف و نارسایی کبد، نقرس، دیابت و ناراحتی‌های کلیه، مجاز به مصرف پسته نیستند زیرا بیماری آنان را تشدید می‌کند. مصرف پسته نارس موجب اسهال می‌شود و زیاده‌روی در مصرف روغن پسته، ناراحتی معده ایجاد می‌کند و ازدیاد اسیداوریک، اسیدی شدن خون، خارش پوست و نفخ، از دیگر پیامدهای آن است.

خانه پاکیزه

تمیز کننده فر برای تمیز کردن فر گاز می‌توانید خودتان در منزل یک پاک کننده ارزان بسازید. یک قاشق چایخوری مایع ظرفشویی، دو قاشق چایخوری آب لیموترش یا سرکه سفید و ۱/۵ قاشق چایخوری جوش شیرین را در یک لیوان آب گرم حل کنید. محلول را با اسفنج به دیواره‌های داخل فر بمالید و بگذارید چهار تا پنج دقیقه بماند. سپس با دستمال مرطوب چند بار سطوح فر را تمیز کنید. این پاک کننده، مواد خشک شده و چربی‌های سوخته را از دیواره‌های فر جدا می‌کند. راه دیگر آن است که پیش از تمیز کردن فر، آن را به مدت پنج دقیقه گرم کنید. می‌توانید ابتدا فر را با آب و اسفنج مرطوب کرده و سپس دستگاه را روشن کنید. این کار به تمیز شدن بهتر و راحت‌تر فر کمک می‌کند. پاک کردن فر از مواد شوینده و شیمیایی در پایان کار، نکته مهمی است که نباید آن را فراموش کنید. آثار مواد تمیز کننده را با دستمال مرطوب چند بار پاک کنید.

برطرف کردن جرم اجاق گاز مخلوط چهار قاشق جوش شیرین و چهار قاشق آب داغ را با استفاده از یک مسواک

نرم و کهنه روی جرم‌های اجاق گاز بمالید. بعد از ده دقیقه گاز را با اسفنج پاک کنید.

جرمگیر خمیری اجاق گاز این جرمگیر خانگی با مخلوط کردن پنج قاشق جوش شیرین، سه قطره مایع ظرفشویی و چهار قاشق سرکه به صورت خمیر تهیه می‌شود. این خمیر برای تمیز کردن اجاق گاز و کف قابلمه‌ای که جرم گرفته است، توصیه می‌شود. خمیر را روی محل مورد نظر بمالید و بعد از ده دقیقه با دستمال پاک کنید.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

گفتم، گفت!

☹ در خیابان از یک نفر پرسیدم: «ساعت داری؟» گفت: «می‌خواهید بدونید چنده؟» گفتم: «پس نه، می‌خوام مدل ساعت را ببینم، بروم لنگه‌اش را بخرم، ست بشیم.»

☹ با موتور رفتم خونه دایی‌ام. موتور را گذاشتم بیرون، با کلاه کاسکت رفتم توی خونه. دایی گفت: «با موتور اومدی؟» گفتم: «پس نه، با اف ۴ اومدم!»

☹ توی دستشویی سوسک بود، با مگس کش کشتمش، جنازه‌اش را برداشتم ببرم بندازم بیرون. خواهرم بین راه نگاه کرد و

گفت: «کشتی‌اش؟» گفتم: «پس نه، تو دستشویی خوابش برده بود، دارم می‌برمش بذارم تو رختخواب بخوابه!»

☹ تو صف بربری نوبتم شد، نونوا گفت: «بربری می‌خواهی؟»

گفتم: «پس نه، او مدم از شاگردت تایپ یاد بگیرم!»

☹ تو هواپیما نشسته بودم، داشتم دعا می‌خوندم. بغل دستی‌ام گفت: «دعا می‌کنی سالم برسی؟» گفتم: «پس نه، دوست دارم صحنه سقوط هواپیما را از نزدیک ببینم، دعا می‌کنم سقوط کنیم!»

☹ تو باشگاه طرف داشت مثل اسب روی تردمیل می‌دوید. رفیقم گفت: «می‌خواد لاغر کنه؟» گفتم: «پس نه، می‌خواد ببینه تردمیل کی خراب می‌شه!»

☹ تو راز بقا شصت تا شیر ریختند سر یه گورخر! دوستم گفت: «می‌خوان بخورنش؟» گفتم: «پس نه، می‌خوان سوارش بشن ولی خره رضایت نمی‌ده، می‌گه مامانم گفته با غریبه‌ها بازی نکن!»