

بشری

علمی، فلسفی، اجتماعی، و ورزشی



شماره ۱۸۶

اردیبهشت ۹۹

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان و نمایندگان مراکز استان



در اردیبهشت رضانی بخوانید

۲.....	اطلاعیه
۳.....	نگاه مثبت
۶.....	اعجاز و رد تحریف
۸.....	معشوق به کام است
۹.....	عبرت بادکنک‌ها
۱۰.....	دوران نور
۱۱.....	مطابق عقل
۱۳.....	پرواز استثنایی
۱۴.....	نابرده رنج
۱۵.....	ناگفته‌هایی از قرآن
۱۹.....	محرم راز
۲۰.....	آرام بخوابید!
۲۲.....	لذت ترک لذت
۲۴.....	همیشه، اذان
۲۵.....	بیماری پوستی
۲۷.....	معاشرت در اداره
۲۸.....	پاستوریزه کردن شیر
۲۹.....	تمشک
۳۰.....	در جای جای خانه
۳۲.....	بهار خند

اطلاعیه

قابل توجه مشترکان گرامی! حق اشتراک ماهنامه بشری در سال ۱۳۹۹ برای نسخه بریل، مبلغ ۴۵ هزار تومان و برای نسخه دوگانه، مبلغ ۵۰ هزار تومان تعیین شده است. با وجود اینکه هزینه‌های چاپ در مقایسه با سالهای گذشته دو برابر شده است، همکاران ماهنامه حق اشتراک سال جاری را تنها پنج هزار تومان افزایش داده‌اند.

لازم به توضیح است که حق اشتراک دریافتی از مخاطبان گرامی، حقیقتاً یک حق اشتراک نمادین و کمتر از یک چهارم هزینه‌های واقعی ماهنامه است. بنابراین، از شما عزیزان می‌خواهیم حق اشتراک خود را به شماره کارت بانکی مندرج روی جلد نشریه واریز کنید و در تماس با دفتر ماهنامه در ساعات ۱۶ تا ۱۹ روزهای شنبه تا چهارشنبه، تاریخ و زمان دقیق واریز را اطلاع دهید. عزیزانی که در پایان سال گذشته تقویم امسال را دریافت کرده‌اند، علاوه بر حق اشتراک، مبلغ ۱۰ هزار تومان هزینه تقویم را نیز واریز فرمایند. عزیزانی که تا پایان خرداد حق اشتراک خود را واریز نکنند، و برای روشن شدن وضعیت اشتراک خود در سال جاری با دفتر بشری تماس نگیرند، چنین برداشت می‌شود که مایل به ادامه دریافت نشریه نیستند و ماهنامه آنان قطع خواهد شد.

نگاه مثبت

فصل بهار هر سال از اواسط اسفند با بارش رحمت الهی بر زمین خفته و خموده آغاز می‌شود و در ماه اردیبهشت به اوج زیبایی می‌رسد. در واقع، طبیعت هر آنچه را در چننه دارد، از سبزی و چشم‌نوازی و دلربایی در اردیبهشت در معرض دید انسان‌ها قرار می‌دهد. امسال نقطه عطف بهار با بهار دلها، ماه مبارک رمضان، تقارن یافته و بهار جسم و جان برپا شده است.

ماه اردیبهشت هر ساله، ماه گشت‌وگذار و حضور در طبیعت و بهره‌مندی از شادابی و سرزندگی آن است و ماه بهار قرآن هم همواره با حضور مردم در مساجد، اماکن مقدسه و برپایی محافل انس با قرآن، راز و نیاز دسته‌جمعی مردم با خداوند، نشستن زیر سایبان ادعیه و سیراب شدن از چشمه‌سار گفت‌وگو با مهربان‌ترین یار همراه است اما در بهارانه سال جاری، برخورداری از بسیاری از این نعمت‌ها به صورت فیزیکی میسر نیست و لزوم ماندن در منزل برای کاستن از خطرات بیماری، حرم‌های مطهر اهل بیت (ع) و مساجد را خالی و حضور در آنها را به آرزویی برای مسلمانان تبدیل کرده و غم سنگین دیگری را علاوه بر اندوه فقدان صدها

مسافر دیار دوست به دلیل بیماری کرونا بر دل ملت ما گذاشته است.

انسان عاقل، کسی است که بتواند همواره خود را با شرایط و مقتضیات زمان سازگار کند و زندگی خویش را به گونه‌ای برنامه‌ریزی و هدایت کند که بر اثر وقوع یک رویداد غیرمترقبه، شیرازه آن از هم نپاشد. ما مسلمانان همواره به خود می‌بالیم که اصلی‌ترین ستون خیمه زندگی ما، ایمان عمیق و باور قلبی به لطف و محبت پروردگار است. در شرایطی که این ویروس گره‌زمین را از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب درنوردیده است، نه تنها آغاز سال جدید شمسی برای ما شادی همیشگی را به همراه نداشت بلکه اعیاد شعبانیه نیز با نشستن در برابر تلویزیون و زیارت از راه دور بقاع متبرکه، با بغضی سنگین در گلو و چشمانی بارانی همراه شد.

اکنون که به ماه میهمانی الهی رسیده‌ایم، باز هم باید به دور از عزیزان و دوستان، هر یک در گوشه‌ای بنشینیم و راز دل با شنوای بینا نجوا کنیم. امسال علاوه بر همه دعاها، نیایش‌ها و عرض حاجت‌ها به درگاه الهی، دلگویه‌های دیگری هم در این محفل

عاشقی بیان می‌شود. درخواست شفای عاجل برای بیماران، بازگشت سلامتی و آرامش به دل همه مردم جهان و رحمت و غفران الهی برای پرندگان مسافر پرواز کرونا.

درس عبرتی که از این آزمون فرا گرفتیم، این بود که ملت ایران، یک خانواده ۸۰ میلیون نفری است؛ پس هر چه برای خود می‌خواهیم، باید برای سایر اعضای این خانواده هم بخواهیم. هر یک از ما باید خود را جای افرادی بگذاریم که بر اثر شیوع این بیماری، متحمل زیان‌های جانی یا مالی یا شغلی شده؛ سرپرست خانوار خود را از دست داده یا با از دست دادن شغل خود، به نقطه صفر مالی رسیده‌اند. اکنون وقت آن رسیده که هر کس دستی از خانواده ضعیفی بگیرد و بار افتاده‌ای را از زمین بردارد. همدردی عمومی با اقشار ضعیف جامعه در ماه رمضان امسال، یقیناً رنگ و بوی دیگری دارد و بی‌تردید عمیق‌تر و اثرگذارتر از گذشته خواهد بود.

در واقع، فلسفه روزه ماه رمضان، همین است که انسان‌ها تمرین صبر، ایثار، گذشت و انفاق انجام دهند و گرنه خداوند چه نیازی به گرسنگی و تشنگی ما دارد! ماه رمضان به ما می‌آموزد که در

برخورد با هر شرایطی، نقاط مثبت آن را ببینیم و از آنها برای پیشرفت و تکامل خود و سایرین بهره بگیریم. چه بهتر که درس‌های زندگی در شرایط شیوع کرونا را همچون تابلویی بزرگ پیش روی فعالیت‌ها و زندگی آینده خود قرار دهیم و حتمی بودن این وعده الهی را از صمیم قلب باور کنیم: «با هر دشواری، آسانی همراه است!»

«سپیدار»

اعجاز و رد تحریف

یکی دیگر از دلایل رد تحریف قرآن، اعجاز آن است. علما مسأله اعجاز قرآن را بزرگ‌ترین دلیل بر رد شبهه تحریف این کتاب آسمانی دانسته‌اند؛ زیرا احتمال افزودن یا کاستن در باره قرآن به کلی منتفی است چون لازمه آن، امکان هم‌وردی با آن است. برخی از خوارج مدعی شده‌اند که تمام سوره یوسف، به قرآن افزوده شده است؛ چون محتوای این سوره، یک سرگذشت عاشقانه است و چنین قصه‌هایی جایی در قرآن ندارد. با توجه به اصل اعجاز قرآن، اگر کسانی توانسته باشند سوره یوسف یا دیگر سوره‌ها را بسازند و وارد قرآن کنند، بدین معناست که قادر

بوده‌اند با قرآن تحدی کنند در حالی که به اذعان همه علمای مسلمان و حتی صاحب‌نظران غیر مسلمان، تحدی با قرآن غیرممکن است. احتمال تغییر و تبدیل کلمات قرآن نیز با اعجاز و نظم موجود در قرآن مغایر است.

ضمانت الهی: یکی از روشن‌ترین دلایل بر سلامت قرآن و رد شبهه تحریف، ضمانتی است که خداوند عهده‌دار شده است تا قرآن را از گزند آفات مصون بدارد. این آیه از قرآن، سلامت کتاب وحی را تضمین می‌کند: «قطعاً ما قرآن را نازل کرده‌ایم و قطعاً نگهبان آن خواهیم بود». سوره حجر، آیه ۹

عرضه روایات بر قرآن: از دلایل دیگر سلامت قرآن در طول تاریخ، روایتی از پیامبر (ص) است که فرمودند: «هرچه (از احادیث) با قرآن موافق باشد، آن را برگزینید و هرچه با آن مخالف باشد، واگذارید.» بنابراین، آیات قرآن باید همواره سلامت باشد تا بتواند معیار سنجش حق و باطل باشد.

احادیث اهل بیت (ع): در زمینه نفی تحریف، روایات خاصی از ائمه معصومین (ع) در دست است که به‌طور کلی احتمال تحریف یا

شبهه تحریف در قرآن را منتفی می‌کند. شیعه امامیه به پیروی از اهل بیت (ع) معتقدند قرآن همواره از هر گونه تحریف مصون بوده است.

نظر علمای بزرگ: هیچ‌گاه علما تحریف قرآن را نپذیرفته‌اند و یقین دارند قرآنی که اکنون در دست ماست، همان قرآنی است که بر پیامبر (ص) نازل شد.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

معشوق به کام است

گل در بر و می در کف و معشوق به کام است
سلطان جهانم به چنین روز غلام است
گوشم همه بر قول نی و نغمه چنگ است
چشمم همه بر لعل لب و گردش جام است
در مذهب ما باده حلال است ولیکن
بی روی تو ای سرو گل اندام حرام است
گو شمع میارید در این جمع که امشب
در مجلس ما ماه رخ دوست تمام است
از چاشنی قند مگو هیچ و ز شکر

زانرو که مرا از لب شیرین تو کام است
در مجلس ما عطر میامیز که ما را
هر لحظه ز گیسوی تو خوشبوی مشام است
تا گنج غمت در دل ویرانه مقیم است
همواره مرا کنج خرابات مقام است
از ننگ، چه گویی که مرا نام ز ننگ است
وز نام چه پرسی که مرا ننگ ز نام است
می خواره و سرگشته و رندیم و نظرباز
وان کس که چو ما نیست در این شهر کدام است
با محتسب عیب مگوید که او نیز
پیوسته چو ما در طلب شرب مدام است
حافظ منشین بی می و معشوق زمانی
کایام گل و یاسمن و عید صیام است

«حافظ شیرازی»

عبرت بادکنک‌ها

یک روز استاد دانشگاه به هر کدام از دانشجویان کلاس، یک بادکنک باد شده و یک سوزن داد و گفت: «یک دقیقه فرصت دارید

بادکنک‌های یکدیگر را بترکانید. هر کس بعد از یک دقیقه بادکنکش را سالم تحویل دهد، برنده است.» مسابقه شروع شد و بعد از یک دقیقه من و چهار نفر دیگر با بادکنک سالم برنده شدیم. سپس استاد رو به دانشجویان کرد و گفت: «من همین مسابقه را در کلاس دیگری برپا کردم و همه کلاس برنده شدند زیرا هیچ‌کس بادکنک دیگری را نترکاند چون قرار بود بعد از یک دقیقه هر کس بادکنکش سالم ماند برنده باشد. ما انسان‌ها در این جامعه، رقیب یکدیگر نیستیم و قرار نیست ما برنده باشیم و دیگران بازنده. قرار نیست خوشبختی خود را با تخریب دیگران تضمین کنیم. می‌توانیم با هم بخوریم، با هم رانندگی کنیم و با هم شاد باشیم. پس چرا باید بادکنک دیگری را بترکانیم!

دوران نور

«به عصر سوگند که انسان‌ها همه در زیانند، مگر کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده‌اند و یکدیگر را به حق سفارش کرده و یکدیگر را به شکیبایی و استقامت توصیه کرده‌اند.» سوره عصر

و قسم به عصر و آن دوران نور

که ولی عصر را باشد ظهور

به‌درستی که بُود انسان در آن

نیز با عصیان و خسران و زیان

جز کسان کایمان به‌حق آورده‌اند

کارهای صالحی هم کرده‌اند

شد وصیت‌هایشان در حق هم

هم به صبرشان سفارش دم به دم

مطابق عقل

* هیچ‌کس را در زندگی مقصر نمی‌دانم. از خوبان «خاطره» و از بدان «تجربه» می‌گیرم. بدترین‌ها «عبرت» می‌شوند و بهترین‌ها «دوست». این حرف اشتباهی است که می‌گویند: با هر کس باید مثل خودش رفتار کرد! اگر این‌گونه بود از شخصیت افراد، دیگر چیزی باقی نمی‌ماند. اگر جواب هر جفایی بدی بود، داستان زندگی ما خالی از افراد خوب می‌شد. اگر همان اندک مهربانی من را یاد نگرفتند، اگر خوبی کردم و بدی دیدم، خودم را از آنان کنار می‌کشم اما انسان بد نمی‌شوم! این تنها کاری است که می‌توانم در مقابل آنان انجام دهم! مهم نیست دیگران با من چه کرده‌اند! من قهرمان زندگی خودم می‌مانم و انسان خوب زندگی

خودم می‌شوم. با وجدان آسوده می‌خواهم و سرم را پیش خدا بالا می‌گیرم و به خاطر همه چیز، شکر می‌کنم.

* چوب کبریت، سر دارد ولی مغز ندارد! در نتیجه، هرگاه اندکی اصطکاک ایجاد شود، فوراً مشتعل می‌شود با اثراتی گاه ویرانگر. ما انسان‌ها هم سر داریم و هم مغز. عاقلانه آن است که پس از هر برخورد، واکنش نشان ندهیم.

* بهترین جواب برای بدگویی، سکوت است؛ برای خشم، صبر است؛ برای درد، تحمل است؛ برای سختی، توکل و بهترین جواب خوبی، تشکر است.

* چه اهمیتی دارد که ما در اذهان دیگران درست شناخته شویم، وقتی آنها از درون ما بی‌خبر هستند؟ چه فرقی می‌کند ما را فرشته خطاب کنند یا انسان معمولی؟! اگر این دنیا و مردمش غریب است، تو آشنا بمان و پای خوبی‌هایت بمان!

* اگر عاشق می‌شوید، عاشق رفتار انسان‌ها نشوید؛ گاهی انسان‌ها حال‌شان خوب است و گاهی بد و رفتارشان متأثر از حال‌شان است! باید عاشق افکارشان شوید زیرا افکار حتی در بدترین حالت انسان‌ها هم تغییر نمی‌کند.

*** بی بهانه شاد باشید، بی دلیل عالی و بزرگ باشید! بی هیچ بهانه و دلیل خوب، اول و بهترین باشید!**

*** خدایا! با تمام مداد رنگی‌های دنیا به هر زبانی و خالی از هر تشبیه و استعاره، تنها یک جمله برایت می‌نویسم: «دوستت دارم، خدا!»**

«گردآوری، ایران پرنده»

پرواز استثنایی

ماه رمضان را ماه میهمانی خدا می‌نامند! این میهمانی همه چیزش استثنایی است! میهمانان با پروازی استثنایی در شرایطی خاص نزد میزبان می‌روند. مدت نهایی پرواز، ۳۰ روز! خلبان، قرآن کریم! کمک خلبان، ادعیه شریفه! میهمانداران، فرشتگان مقرب الهی! اقدامات ممنوعه برای میهمانان، هرگونه گناه و معصیت با هر وسیله! مقصد پرواز، مغفرت و رضایت الهی! کمربندایمی پرواز، ایمان و پرهیزکاری! چاله‌های هوایی، وسوسه‌های احتمالی شیطان! باند فرود، مکان برپایی نماز عید فطر! این پرواز شیرین، طولانی‌ترین پرواز در طول تاریخ زندگی بشر روی کره زمین است و بر خلاف همه پروازها چیزی

برای خوردن و آشامیدن در طول روز به مسافران ارائه نمی‌شود و هر کس در طول ساعات مجاز هم کمتر بخورد و بیاشامد، گرامی‌تر است. جالب‌تر اینکه مسافران این پرواز، در فرودگاه مقصد هر یک متناسب با هنرنمایی‌های خود در زمان پرواز، جایزه‌ای درخور از دست میزبان دریافت می‌کنند.

خداوندا! همه ما را مسافر این پرواز استثنایی و برنده بهترین جوایز آن قرار بده!

نابرده رنج

گری پلایر، یکی از برجسته‌ترین گلف‌بازان دنیا بود. روزی گلف‌باز جوانی نزد او آمد و گفت که مهارت گری را به‌عنوان گلف‌باز حرفه‌ای می‌ستاید. مرد جوان گفت: «دلم می‌خواهد بتوانم مثل شما بازی کنم و حاضرم هر چه دارم بدهم، تا مثل شما سرشناس شوم.» گری لبخند زد و گفت: «مرد جوان! اگر بدانی چطور به اینجا رسیده‌ام، فکر نمی‌کنم یک‌بار دیگر آرزویت را به زبان بیاوری. باید هفت‌روز هفته، رأس ساعت ۶ صبح در زمین حاضر بشوی. به هزار توپ گلف ضربه بزنی تا دستت درد بگیرد و خون بیاید. بعد برای استراحت کوتاه به رختکن بروی و زخم‌های دست

را بشویی و پانسمان کنی. بعد دوباره به زمین بروی و یکبار دیگر به هزار توپ گلف ضربه بزنی. باید کار هر روزت همین باشد تا بتوانی به جایی که من اکنون هستم برسی. تنها در صورتی که این همه سختی بکشی، می‌توانی مثل من باشی.»

اصل موفقیت: به قول معروف «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود.» رسیدن به موفقیت، بهایی دارد و تنها کسی که از تمام جانفشانی‌ها و صدمه‌های راه آگاه است، به موفقیت می‌رسد. همه ما مایلیم انسان‌های موفق را تحسین کنیم و آرزو می‌کنیم همچون آنها بشویم. هیچ‌گاه چالش‌ها و موانعی را که انسان‌های موفق با آنها روبه‌رو شده‌اند، مد نظر قرار نمی‌دهیم. اگر خواهان رسیدن به موفقیت در زندگی هستیم، باید رویارویی با چالش‌ها و موانعی را که سر راه ما قرار می‌گیرند، با آغوش باز بپذیریم.

«مرجان توکلی»

ناگفته‌هایی از قرآن

مدتها به این فکر می‌کردم که ما مسلمانان چقدر قرآن کریم، این معجزه جاوید آخرین فرستاده خداوند رحمان را می‌شناسیم؟! قرآنی که درباره تمام زوایای زندگی بشر، کاربردی‌ترین اصول

را ارائه کرده است، چرا تا این حد مظلوم و غیر کاربردی شده و از آن فاصله گرفته‌ایم؟! چرا نقش قرآن فقط بالای سر مردگان، در مراسم تشییع جنازه و مراسم ترحیم، این قدر پررنگ است و هر گاه صدای قرآن می‌آید، می‌پرسیم: چه کسی مرده؟ چرا قرآن سر سفره عقد، سفره هفت‌سین و مانند آن، فقط جهت تزیین و تبرک استفاده می‌شود؟! چرا حتی در نمایشگاه‌های قرآنی هم از مفاهیم عمیق و کاربردی قرآن فاصله گرفته‌ایم؟!

با ارزش‌ترین عبادت‌ها، قرائت قرآن است. خداوند درباره این امر ارزشمند می‌فرماید: «آنچه برای شما میسر است، قرآن بخوانید.» سوره مزمل آیه ۲۰ رسول خدا (ص) نیز فرمودند: «نگاه کردن به صفحات قرآن حتی بدون خواندن آن، عبادت است.»

البته ماهنامه بشری هر ماه مطلبی را درباره علوم قرآنی به قلم دکتر مریم گوهری تقدیم شما می‌کند، اما به مناسبت فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، در این شماره، اطلاعات جالبی درباره جنبه‌های گوناگون اعجاز قرآن ارائه می‌شود که شاید برخی از آنها را تا کنون نخوانده و نشنیده باشید.

اعجاز در تناسب کلمات قرآن:

الف: تناسب کلمات با مصداق‌های آنها: کلمه «یوم به معنی روز»، به صورت مفرد ۳۶۵ مرتبه مطابق تعداد روزهای سال و به صورت مثنی و جمع، ۳۰ بار به تعداد روزهای ماه در قرآن به کار رفته است. کلمه «شهر به معنای ماه» در کل قرآن ۱۲ مرتبه به تعداد ماه‌های سال تکرار شده است. کلمه «امام» به صورت مفرد و جمع، ۱۲ مرتبه و مطابق تعداد ائمه (ع) در قرآن وجود دارد.

ب: تساوی در کلمات متضاد: کلمات دنیا و آخرت، ۱۱۵ بار؛ شیطان و ملائکه، ۶۸ مرتبه؛ حیات و موت، ۱۴۵ بار؛ کفر و ایمان، ۲۵ بار و نفع و فساد، ۵۰ مرتبه در قرآن کریم تکرار شده است. دو کلمه حرّ و برد به معنای گرما و سرما، ۴ بار، سیئات و صالحات به معنای گناهان و کارهای نیک، ۱۶۷ بار و صیف و شتا به معنای تابستان و زمستان، یک مرتبه تکرار شده است.

ج: تناسب در کلمات مرتبط با هم:

✽ در روایات اسلامی، لازمه محبت را طاعت دانسته‌اند و هر کدام از کلمات محبت و طاعت، ۸۳ بار در قرآن ذکر شده است.

✽ زکات برای مال برکت می‌آورد و هر کدام از کلمات زکات و

برکت، ۳۲ مرتبه تکرار شده است.

✽ **صلوات به معنای نماز برای انسان، نجات را در بر دارد. هر یک از این دو کلمه ۶۷ مرتبه تکرار شده است.**

✽ **کافران در قیامت در نار یعنی آتش عذاب می‌شوند. کلمات کافران و نار به طور مساوی هر یک ۱۵۴ مرتبه در آیات قرآن آمده است.**

✽ **مسلمین همواره در حال جهاد هستند. کلمات مسلمین و جهاد هر یک ۴۱ بار تکرار شده است.**

✽ **دین با مسجد ارتباط تنگاتنگ دارد. دو کلمه دین و مسجد هر یک ۹۲ بار در قرآن ذکر شده است.**

✽ **بندگان شکور یعنی بسیار شکر کننده به تعبیر قرآن، قلیل یعنی کم هستند. بنابراین، دو کلمه شکر گزاران و قلیل ۷۵ مرتبه مورد اشاره قرآن هستند.**

✽ **در زمان شدت و سختی باید صبر کرد. دو کلمه صبر و شدت ۱۰۲ بار در قرآن آمده است.**

✽ **بُخل برای انسان حسرت ابدی را همراه دارد. این دو کلمه ۱۲ مرتبه در قرآن آمده است.**

✽ در مصیبت باید خدا را شکر کرد. هر یک از این دو کلمه، ۷۵ مرتبه تکرار شده است.

✽ انفاق باید به قصد رضای خداوند باشد. انفاق و رضای خداوند به صورت مساوی ۷۳ مرتبه تکرار شده است.

✽ انبیا، بشیر یعنی بشارت دهنده و نذیر یعنی بیم دهنده هستند. کلمه نبی ۷۵ تکرار در قرآن دارد که با مجموع بشیر (۱۸ بار تکرار) و نذیر (۵۷ مرتبه)، برابر است.

✽ حساب خدا با عدل و قسط همراه است. کلمه حساب ۲۹ بار تکرار شده که با مجموع تکرار کلمات عدل (۱۴ مرتبه) و قسط (۱۵ مرتبه) برابر است.

«دکتر مرتضی احمدی منش»

محرم راز

ز دست دل شدم یارب گرفتار
سیه شد روزگارم چون شب تار
خداوندا! دگر طاقت ندارم
بگردم تا به کی، یارب دل آزار
در این دنیا ندارم محرم راز

به تو رو کرده‌ام دادار غفار
چه آمد بر سرم یارب بماند
جفا دیدم ولی بودم وفادار
پناه بی‌پناهان، یاری‌ام کن
به غیر از تو برایم نیست غمخوار
اگر دستم نگیری من چه سازم
پریشانم، خطاکارم، گنهکار
به حال زار «خانلو» تو نظر کن
ترحم کن مرا، بر غیر مسپار

«علی قربان خانلو»

آرام بخوابید!

رختخواب را آماده کنید: با یک برنامه‌ریزی می‌توانید استراحت و آرامش را به رختخواب بیاورید، نه بیداری را.
موهایتان را برس بزنید: با برس زدن قبل از خواب به موها، دو فایده می‌برید. از یک طرف، حرکت آرام و مکرر برس آرامش‌بخش است و مهم‌تر اینکه بسیاری از نقاط رهایی از فشار، روی جمجمه قرار دارند. برس زدن، این نقاط را تحریک می‌کند و

خواب خوبی به همراه می آورد.

تمیز کردن هوا: گرد و خاک، حشرات، موی حیوانات و آلودگی‌های دیگر، هوای خانه را کثیف می‌کنند. اتاق خواب خود را از انواع آلودگی‌ها پاک کنید و به حیوانات اجازه ندهید وارد خانه شوند. آن وقت در یک چشم برهم زدن مثل یک بچه به خواب عمیق خواهید رفت.

به خمیازه فکر کنید: از کودکی، خواب را با خمیازه آمیخته‌اید. آیا متوجه شده‌اید که وقتی شخص دیگری خمیازه می‌کشد، شما هم شروع به خمیازه کشیدن می‌کنید؟ اگر این منظره را در ذهن خود مجسم کنید، همین اتفاق خواهد افتاد. پس خمیازه کشیدن را تجسم کنید، بیشتر خواب‌تان می‌گیرد.

مراقب گاز نوشابه باشید: می‌دانید که کولا، کافئین دارد اما آیا می‌دانید که نوشابه‌های گازدار ملایم‌تر هم حاوی کافئین هستند؟ اگر مایلید شب دچار ناراحتی نشوید، از نوشیدن نوشابه‌های گازدار پرهیزید.

خواب پس از سفر: وقتی با هواپیما از کشوری به کشور دیگر سفر می‌کنید، اگر بین این دو کشور اختلاف ساعت وجود داشته باشد؛

خستگی ناشی از پرواز ممکن است شما را از پا در آورد. روش ساده تنظیم ساعت بیولوژیکی بدن، این است که پس از رسیدن به مقصد، حتماً یکی دو ساعت بخوابید و بعد تا شب فعال باشید. صبح روز بعد، با تابش نور آفتاب بر پوستتان می‌توانید ساعت بدن‌تان را تنظیم کنید.

تلویزیون تماشا نکنید: در حالی که خواندن کتاب، راه بسیار خوبی برای خوابیدن است؛ بیشتر وقت‌ها تماشای تلویزیون اثر معکوس دارد. حتی اگر به‌طور اتفاقی با دیدن برنامه تلویزیونی به خواب رفته باشید؛ هنگام رفتن به رختخواب، افکارتان تحریک می‌شود و نمی‌گذارد بخوابید.

«سپیده خلیلی»

لذت ترک لذت

پسر جوانی با تحریک یکی از دوستانش به محلی رفت که زنان بدکاره، خودفروشی می‌کردند. او روی یک صندلی در حیاط آنجا نشست. پیرمرد ژولیده و آرامی در آنجا بود که حیاط و صندلی‌ها را نظافت می‌کرد. پیرمرد در حین کار کردن، نگاه عمیقی به پسرک انداخت. پیش او رفت و پرسید: «پسر، چند سال

داری؟» پسر گفت: «بیست سال دارم.» پیرمرد پرسید: «برای اولین بار است که اینجا می‌آیی؟» پسر پاسخ مثبت داد. پیرمرد آه پردردی از ته دل کشید و گفت: «می‌دانم برای چه کاری آمده‌ای؛ البته به من مربوط نیست ولی پسر، آن تابلو را بخوان.» پسرک به طرف تابلویی رفت که در یک قاب چوبی کهنه به دیوار آویزان بود. با صدایی لرزان شروع به خواندن شعر روی تابلو کرد:

گوهر خود را مزن بر سنگ هر ناقابلی

صبر کن تا گوهرشناس قابلی پیدا شود

آب پاشیدن بر زمین شوره‌زار، بی حاصل است

صبر کن تا زمین بایری پیدا شود

قطرات اشک بر گونه‌های چروکیده پیرمرد می‌غلتید. او

اشک‌هایش را پاک کرد و بغضش را فرو داد و گفت: «پسر،

روزگاری من هم به سن تو بودم که به اینجا آمدم؛ چون کسی را

نداشتم که به من بگوید: لذت‌های آنی، غم‌های آتی در بر دارند.

کسی نبود که در گوشم بگوید:

ترک شهوت‌ها و لذت‌ها سخاست

هر که در شهوت فرو شد بر نخاست

کسی را نداشتم تا به من بفهماند: به دنبال غرایز جنسی رفتن،
مانند لیسیدن عسل روی لبه شمشیر است؛ عسل شیرین است اما
زبان به دو نیم خواهد شد. کسی به من نگفت:

اگر لذت ترک لذت بدانی

دگر لذت نفس را لذت ندانی

هیچ کس اینها را به من نگفت اما حالا که جوانی صرف نادانی شد و
پیری آمد با پشیمانی، دریغا که در پیری، آدمی هوشیار
می‌گردد.»

پیرمرد این را گفت و دست بر پیشانی گذاشت و شروع به گریه
کرد. چیزی درون پسرک فرو ریخت! حال عجیبی داشت! شتابان
از آنجا بیرون آمد در حالی که شعر پیرمرد را زیر لب زمزمه
می‌کرد: «گوهر خود را مزن بر سنگ هر ناقابلی» و دیگر هرگز به
آن مکان نرفت.

«امیررضا آرمیون»

همیشه، اذان

در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز، هیچ‌گاه صدای اذان از روی
کره زمین قطع نمی‌شود! اذان در هر منطقه‌ای از زمین به پایان

برسد، بلافاصله در جای دیگری آغاز می‌شود. گفتن اذان، ۴ دقیقه زمان لازم دارد و زمین دارای ۳۶۰ خط فرضی از قطب شمال به قطب جنوب است که معادل ۳۶۰ درجه است. برای مثال، هنگامی که ظهر شرعی در خط یک شروع می‌شود، چهار دقیقه طول می‌کشد تا ظهر شرعی در خط دو شروع شود. این مدت دقیقاً معادل مدت زمانی است که در خط یک اذان گفته می‌شود. به این ترتیب، ۳۶۰ ضربدر ۴، می‌شود ۱۴۴۰ دقیقه که معادل ۲۴ ساعت است.

بزرگ است خداوندی که خطاب به پیامبرش (ص) فرمود: «ذکر و یاد تو را بلند کردیم.» با توجه به اینکه در هر اذان یادی از پیامبر (ص) می‌شود و نام مبارک ایشان به‌عنوان فرستاده خداوند ذکر می‌شود، هیچ دقیقه‌ای روی کره زمین سپری نمی‌شود مگر آنکه نام رسول خدا (ص) در آن آورده شود.

بیماری پوستی

زنی را می‌شناسم که سالیان سال دچار بیماری پوستی شدیدی بود و پزشکان از درمان او درمانده بودند. زن که بازیگر بود و می‌ترسید حرفه‌اش را از دست بدهد، بسیار ناامید شده بود. روزی

در نمایشی بازی خوبی ارائه داد و در همان شب آغاز اجرای نمایش، موفقیت چشمگیری نصیب او شد. همه او را تشویق کردند و او خوشحال بود اما روز بعد، ورقه اخراجش را به دستش دادند. یکی از مردان بازیگر، به موفقیت او حسد برده و زمینه اخراجش را فراهم کرده بود. زن احساس کرد نفرت و انزجار، سراسر وجودش را فرا گرفته است. فریاد زد: «خدایا، نگذار از آن مرد کینه‌ای به دل بگیرم.»

آن شب پس از بازگشت به خانه، در سکوت و تاریکی، دست به دعا برداشت و ساعت‌ها به راز و نیاز پرداخت. زن در تشریح نتیجه دعاهای آن شب خود گفت: «گویی با خودم، با آن مرد و با همه مردم آشتی کردم. دو شب پی‌درپی، این کار را ادامه دادم و روز سوم دریافتم که بیماری‌ام کاملاً شفا یافته است.»

او با احساس محبت و کنار زدن کینه، خود را شفا داده بود. کینه‌توزی، یکی از اصلی‌ترین علل بیماریها است. وقتی قرار شد عیسی(ع) به صلیب کشیده شود، برای دشمنانش دعای خیر کرد و گفت: «خداوندا، آنها را عفو کن زیرا نمی‌دانند چه می‌کنند.»
صورت نبست در دل ما کینه کسی

آینه هرچه بیند فراموش کند
«صابر قاسمی»

معاشرت در اداره

آداب معاشرت در محل کار، به این معنی نیست که باید رسمی و اتو کشیده باشیم بلکه باید عادت‌های بد را کنار بگذاریم. حتماً می‌رسید: چگونه از بروز عادت‌های بد در محل کار جلوگیری کنیم؟ شاید بعضی از رفتارها و حرمت شکنی‌ها کوچک و جزئی به نظر برسد. فرض می‌کنیم شما فراموش کرده‌اید تلفن همراهتان را روی ویبره بگذارید و در جریان یک کنفرانس مهم، ناگهان تلفن همراه شما زنگ می‌زند و آهنگ شادی پخش می‌کند! یا اینکه شما برای ناهار یک ساندویچ سوسیس سفارش می‌دهید و اصلاً به این فکر نمی‌کنید که بوی ساندویچ شما در سراسر اتاق و حتی اتاق‌های مجاور می‌پیچد یا اینکه وقتی مدیر شما در مورد مسائل کاری صحبت می‌کند، شما چشمان خود را به صفحه نمایشگر کامپیوترتان دوخته‌اید. شاید این رفتارها خیلی جزئی به نظر برسد اما تأثیر بدی روی اطرافیان شما خواهد گذاشت.

کریستین پیرسون، استاد کالج مدیریت آمریکا و مؤلف کتاب «رفتارهای بد» می‌گوید: «۹۶ درصد آمریکایی‌ها عقیده دارند که کارمندان در محل کارشان رفتارهای مناسبی ندارند و ۴۸ درصد

از آنها می‌گویند حداقل هفته‌ای یک‌بار شاهد برخی رفتارهای ناخوشایند در محل کار هستند.»

طبق تحقیقات پیرسون و همکارانش، ۴۸ درصد از کارمندانی که با این‌گونه رفتار مواجهند، بهره‌وری و کارایی‌شان کاهش می‌یابد و ۱۲ درصد کارمندان می‌گویند که مایلند محل کارشان را ترک کنند. این‌گونه رفتارها باعث می‌شود به کارفرما نیز خسارت مالی وارد شود یعنی رفتارهای بد در ادارات، هم کارایی را کاهش می‌دهد و هم به کارفرما ضرر می‌رساند و هم انگیزه و رغبت کارکنان را برای ادامه خدمت کاهش می‌دهد.

«خسرو امیرحسینی»

پاستوریزه کردن شیر

چگونه شیر پاستوریزه می‌شود؟ شیر را با حرارت ۶۲ درجه سانتیگراد (۱۴۳ درجه فارنهایت) پاستوریزه می‌کنند. سپس آن را حدود نیم‌ساعت در این دما نگه می‌دارند. این روش بیشتر باکتری‌هایی را که باعث بروز بیماری و فاسد شدن شیر می‌شود، از بین می‌برد. این درجه، پایین‌ترین درجه‌ای است که موجب کشته شدن باکتری «توبرکولین» می‌شود. توپرکولین، عامل

بیماری سل و باعث مرگ بسیاری از مردم در تمام سنین است. همچنین این دما به اندازه ایست که باعث تغییر زیادی در طعم شیر نمی شود. بنابراین، مصرف شیر پاستوریزه به خصوص برای کودکان، مطمئن تر از شیر جوشیده است و در بسیاری از کشورها تنها شیری است که اجازه فروش دارد. پس از آنکه «لویی پاستور»، دانشمند فرانسوی، که کشفیاتش در زمینه باکتری ها تحولی در زمینه علوم ایجاد کرد و این میکروب را کشف کرد؛ به احترام او نام پاستوریزه برای این عمل برگزیده شد.

[[محمد شمس]]

تمشک

تمشک حاوی پکتین، تانن ها، ویتامین های ث، کا و اسیدهای عالی است و از دمکرده برگ های آن برای نرم کردن سینه و تحریک ترشح صفرا استفاده می شود. تمشک عرق آور، تب بر، تصفیه کننده خون و ضد عفونی کننده است. خوردن تمشک سیاه برای مداوای برفک دهان، اسهال کودکان، اسهال همراه با التهاب روده و ضعف و گرفتگی صدا اثر بخش است. مصرف جوشانده برگ تمشک برای رفع سوءهاضمه و تسکین درد کبد مفید است. خوردن میوه تمشک

تازه برای مبتلایان به ناراحتی‌هایی مثل مسمومیت، خونریزی ریه، سرخک، آبله مرغان، ناخنک چشم، جوش صورت، چربی و اوره خون، تصلب شرایین، سنگ کلیه، زیاد شدن بزاق دهان، ترش کردن معده، برآمدگی اطراف چشم، زخم روده، فشار خون، رماتیسم، زخم دهان، بواسیر، ضعف کبد، آلبومینوری، دیابت، وجود خون در ادرار، ضعف کلیه و لکنت زبان سودمند است.

مضرات: خوردن تمشک در برخی افراد ممکن است موجب سردرد شود. زیاده‌روی در مصرف تمشک موجب زیاد شدن صفرا و ناراحتی‌های کبدی و قلبی می‌شود.

«کاظم کیانی»

در جای‌جای خانه

جاروبرقی: هنگام کار با جاروبرقی، از جارو کردن آشغال‌های مرطوب، سیگارهای روشن، اشیای بزرگ و تیز خودداری کنید زیرا آشغال بزرگ، میزان مکش جارو را کم می‌کند و به موتور آن آسیب می‌رساند. هرگز جارو برقی را نزدیک لوازم گرمازا قرار ندهید.

تمیز کردن ماشین لباسشویی: ماشین لباسشویی را با سرکه و

پودر پاک کننده تمیز کنید. برای از بین بردن جرم‌های موجود در ماشین لباسشویی، می‌توانید از یک فنجان مایع سفید کننده یا یک فنجان سرکه سفید استفاده کنید. مواد یاد شده را زمانی در ماشین بریزید که خالی از لباس باشد.

شستن دکمه‌های چرمی: هنگام شستن لباس‌هایی که دکمه چرمی دارند، دکمه‌ها را با فویل آلومینیومی بپوشانید تا از خراب شدن دکمه‌ها بر اثر شستن جلوگیری شود.

*** برای برطرف کردن چروک و چربی از لباس کار، علاوه بر پودر پاک کننده، از نیم فنجان آمونیاک استفاده کنید.**

پاک کردن لکه خودکار: برای پاک کردن لکه خودکار از روی لباس، از فیکساتور و الکل روی محل لکه استفاده کنید.

رفع لکه عرق روی لباس: برای برطرف کردن لکه ناشی از عرق بدن روی لباس، از آب و سرکه استفاده کنید.

پاک کردن یقه لباس: برای پاک کردن یقه لباس، از شامپوی سر، جوش شیرین و محلول سرکه استفاده کنید.

زرد شدن پارچه سفید: برای شستن پارچه‌های ابریشمی سفید و

جلوگیری از زرد شدن آنها، از شیر خوراکی استفاده کنید.

[[فرح کلالی مقدم]]

بهار خند

☺ شاعری تازه به دوران رسیده، قطعه‌ای تحت عنوان «چرا زنده‌ام» سرود و آن را از طریق پست برای چاپ به دفتر نشریه‌ای ارسال کرد. جواب کتبی سردبیر نشریه به این شرح به دست شاعر رسید: «آقای محترم! شعر شما را دریافت کردیم. گمان می‌کنم علت زنده ماندن‌تان این است که اشعار خود را با پست می‌فرستید و شخصاً آن را به دفتر نشریات نمی‌برید.»

☺ مردی در کوچه قطار نشسته بود و نگران به نظر می‌رسید. ناگهان دزدی اسلحه به دست وارد کوچه شد و با تهدید گفت: «زودباش هرچه پول داری، رد کن بیاد.» مسافر که مرتب می‌لرزید، قسم خورد که هیچ پولی همراه ندارد. دزد با نیشخند گفت: «حالا چرا این قدر وحشزده هستی؟» مسافر: «اول فکر کردم که بازرسی قطار آمده، آخه من بلیت هم ندارم.»

☺ پدر آرش وقتی از سر کار به منزل برگشت، نامه‌ای از طرف مدیر مدرسه پسرش دریافت کرد به این مضمون: «ولی محترم! با

سلام، به اطلاع می‌رساند که در مدرسه ما ۲۷۰ نفر دانش‌آموز مشغول به تحصیل هستند. چقدر خوب است که جنابعالی اقدام بفرمایید تا تعداد آنها ۲۶۹ نفر بشود!»

😊 در جلوی مدرسه‌ای که تازه افتتاح شده بود، این اعلان را چسبانده بودند: «راننده عزیز! اینجا مدرسه است. مواظب باش بچه‌ها را زیر نگیری!» فردای آن روز، این مطلب با خط کودکانی زیر اعلان اضافه شده بود: «زیر گرفتن آقا معلم‌ها اشکالی ندارد!»

😊 پدر: «احمد، تو می‌خواهی وقتی بزرگ شدی، چه کاره بشوی؟» احمد: «آرزو دارم برف پاروکن بشوم.» پدر: «چرا این شغل را انتخاب کردی؟» احمد: «برای اینکه برف پاروکن‌ها در تمام سال فقط هفت هشت روز کار می‌کنند.»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



از جاذبه های گردشگری در بهار استان فارس، شهرستان شیراز، باغ نارنجستان قوام

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/368 Teh.Iran
Fax: +9821 33502466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamnia.ir

ایجادگر: نسرین آتیابی • چاپ: بهار - چاپ: امیرانگام
چاپ: بهار - تهران: همانان ایران، همانان تهران، پونک ۳۸
تلفن: ۳۳۵۱۱۸۶۴ / ۳۳۵۱۱۸۶۴
تلفن فکس: ۳۳۵۱۱۸۶۴ • شماره: ۳۰۷۰۳۲۸ - ۹۱۲
ایران: بهار - چاپ: امیرانگام

ماهنامه ویژه نمایندگان و کم بینمایان
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: نسرین آتیابی
وزیرکل: سیده زهرا آزادی
محرران: رفیع رفیعی - حسین یوسفی فریزادی
تلفن: ایران - تهران: صندوق پستی ۱۷۷۵۳۳۸