

# بیتری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



● شماره ۱۹۱

● مهر ۹۹ ● ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



## با مهربانی در مهر بخوانید

- ۲..... کلاس انسان‌سازی
- ۵..... گوه‌های کلام
- ۷..... چشمه‌نوش پیمبر
- ۹..... نسل‌های آینده
- ۱۰..... درنگی در کتاب نور
- ۱۴..... خاطره‌ای از یک استاد
- ۱۶..... ساده ولی واقعی
- ۱۸..... ترس، ادامه بده!
- ۱۹..... ادب راه رفتن
- ۲۱..... نشانی پروردگار
- ۲۲..... چرا تخم پرندگان گرد است؟
- ۲۳..... فشار عصبی چیست؟
- ۲۶..... چه بخوریم که نفخ نکنیم؟
- ۲۸..... آویشن کوهی
- ۳۰..... مراقب انرژی باشیم!
- ۳۲..... برگی از دفتر ادب پارسی

## کلاس انسان‌سازی

امسال آغاز فصل پاییز و موسم دانش‌اندوزی و گام زدن در جاده کسب معرفت، با خزان بوستان اهل بیت (ع) مقارن شده است. ماه صفر مثل سایر ماه‌ها فقط ۳۰ روز دارد اما اندوه آن به درازای یک عمر است. در این ماه سنگین و پردرد، از یک سو مصیبت رحلت شهادت‌گونه آخرین پیام‌آور وحی همچون آوار بر سر بشریت فرود آمده و از سوی دیگر، سرو قامت نور دیده رسول مهربانی، با دسیسه اهل خدعه خمیده شد و کمر انسانیت هم شکست تا بنی‌آدم دیگر نتوانند در برابر آفریدگار قد راست کنند و به دلیل این ظلم آشکار به فطرت پاک انسانی، عرق شرم تا ابد بر پیشانی بشریت بنشیند.

دهه آخر ماه صفر، دهه درد و داغ است زیرا با اربعین خون‌خدا آغاز می‌شود. فاجعه‌ای که اهل جفا در کربلا علیه سرور جوانان اهل بهشت آفریدند و مصیبت‌های چهل‌روزه قاصدان نینوا در کوفه و شام، آنچنان سنگین و طاقت‌فرسا بود که مشیت الهی بر تکرار آن در باره سایر گل‌های بوستان علوی تعلق نگرفت. به همین دلیل، نه قبل از عروج روح مطهر سیدالشهدا به آسمان و نه

پس از شهادت ایشان، هیچ یک از امامان معصوم(ع) با چنین وضعیتی به شهادت نرسیدند زیرا اگر چنین فاجعه‌ای در باره یکی دیگر از چراغ‌های هدایت تکرار می‌شد، بشریت باید از شرم به زمین فرو می‌رفت و نسل انسان از کره خاک محو می‌شد.

به عبارت دیگر، اگر قرار بود نقاب از چهره سیاه منافقان برداشته شود و ماهیت واقعی شیاطین انسان‌نما برای عبرت انسان‌ها به نمایش درآید؛ سیدالشهدا، اصحاب و اهل بیت ایشان برای پرداخت بهای آن پیش قدم شدند تا با خون سرخ شهدا و رنج‌های کاروان اسرا، جاده تاریک انسانیت روشن شود و گرگ‌های ملبس به لباس انسان نتوانند افراد جاهل و دور از معرفت را به غفلت بکشانند.

دومین خورشید ولایت نیز که در اواخر این ماه، جام شهادت نوشید در دوران ده‌ساله امامت خود، پرده دورویی را از چهره مدعیان مسلمانی کنار زد و شهادت مظلومانه و غریبانه ایشان نیز حجت روشن دیگری بر بطلان عقاید محافظه‌کاران نان به نرخ روز خور بود. زندگی پر برکت و شهادت سراسر عبرت امام حسن(ع)، حاوی این دستورالعمل ارزنده برای جهانیان بوده و هست: اگر در

راه حق نباشید، یقیناً راهرو طریق باطل خواهید بود زیرا راه میانه و گزینه سومی وجود ندارد. آنان که گمان می‌کنند، می‌شود هم در کاروان حق و حقیقت حضور داشت و هم به کوره راه‌های شیطانی سرک کشید و از وعده‌های فریبنده ساکنان سرزمین سیاهی بهره‌مند شد، راه را به خطا رفته و مصداق واقعی «خسرالدنیا و الآخرة» شده‌اند.

ماه غمبار صفر، با شهادت پاره تن پیام‌آور خاتم به پایان می‌رسد. کسی که هم عالم است و هم رؤوف، هم صدیق است و هم غریب! گویی مشیت آفریدگار دانا بر آن تعلق گرفت که سرزمین ایران نیز از برکت وجود اهل بیت (ع) بی‌بهره نماند و محبان خاندان عصمت و طهارت در این خاک شیعه‌پرور، چشمان کم‌فروغ خود را به نور قدم‌های هشتمین میوه از درخت امامت روشن کنند. اگر باور کنیم که شهر علم و خرد، قلب‌های دریایی خاندان رسالت است؛ باید برای ورود به این شهر نورانی، قدم در جای قدم‌های آسمانی صاحبان گنج‌های دانش بگذاریم و همچون کودکانی که تنها الگوی رفتار و گفتار خود را پدران مهربان و دانای خویش می‌دانند، رفتار کنیم و یقین داشته باشیم که هیچ

پدری فرزندش را در پیمودن طریق تعالی تنها نمی‌گذارد. اگر درس‌های زندگی آخرین خورشید رسالت و سخنان و سیره محبوبه خدا و ۱۲ ماه آسمان امامت را سرفصل کتاب‌های درسی دانش‌آموزان و دانشجویان ایرانی قرار دهیم، ریسمان پیروی از اهل بیت (ع) هرگز سست یا خدای نخواسته قطع نمی‌شود و کلاس‌های مدرسه انسان‌سازی و ایثار و فداکاری اهل بیت (ع) خالی از دانش‌آموز نمی‌ماند!

[[سپیدار]]

## گوهرهای کلام

\* ما خودمان را از زاویه دید مردم قضاوت می‌کنیم در حالی که شاید قضاوت مردم، مطابق تصور ما نباشد.

\* کوشش می‌کنم خدا را از طریق خدمت به مردم ببینم؛ زیرا می‌دانم خدا نه در بهشت است و نه در جهنم! او در دل همه انسان‌ها جای دارد!

\* وقتی به زندگی تکراری عادت کرده باشی، هیچ‌وقت پیشرفت نمی‌کنی!

**\* پرندهای که پرواز را یاد نگرفته، قفس را «تقدیر» خود می‌داند!**

**\* گوش‌هایم را می‌گیرم، چشم‌هایم را می‌بندم، زبانم را از سخن**

**گفتن باز می‌دارم ولی حریف افکارم نمی‌شوم!**

**\* جالب بود اگر زندگی را از آخر به اول طی می‌کردیم! پیر به**

**دنیا می‌آمدیم؛ آن‌گاه با مدد یک عشق، جوان می‌شدیم؛ سپس**

**کودکی معصوم می‌شدیم و در نیمه شبی تاریک، با نوازش‌های**

**مادر آرام می‌مردیم!**

**\* بزرگ‌ترین دشمن آرامش انسان، مقایسه خودش با دیگران**

**است غافل از اینکه در مسیری کاملاً متفاوت از دیگری در حال**

**حرکت است!**

**\* چقدر ضعیف هستند کسانی که وقتی اشتباه می‌کنند، نه توانایی**

**اقرار به اشتباه دارند و نه قدرت عذرخواهی! آنان رفتار خود را**

**«غرور» می‌نامند و به آن افتخار می‌کنند.**

**\* مثل مورچه باش ولی متفاوت باش! وقتی انگشت را در مسیر**

**حرکت مورچه می‌گذاری، منتظر نمی‌شود تا انگشت را برداری**

**بلکه مسیرش را عوض می‌کند.**

**\* هیچ وقت در کنار دری که بسته شده نیست؛ درها بسیارند! چه بسا خداوند تو را از چیزی محروم کند تا بهتر از آن را روزی ات گرداند.**

**دلا یاران سه‌قسمند گر بدانی**

**زبانی‌اند و نانی‌اند و جانی**

**به نانی نان بده، از در برانش**

**محبت کن به یاران زبانی**

**ولیکن یار جانی را نگه‌دار**

**به پایش جان بده تا می‌توانی  
«گردآوری، ایران پرنده»**

**چشمه‌نوش پیمبر**

**امامی کو امامت را حسن بود**

**حسن آمد که جمله حسن ظن بود**

**همه حسن و همه خلق و همه حلم**

**همه لطف و همه جود و همه علم**

**ز جودش هفت دریا، هشت آمد**

**ز شوقش نه فلک در گشت آمد**

سه نور بس قوی را چارم او بود  
برای آن همه چیزش نکو بود  
رخی چون روز و زلفی همچو شب داشت  
کسی کان هر دو دید الحق عجب داشت  
چو آه از دل بر آوردی به غم در  
در افتادی شب و روزش به هم در  
شب از موی سیاهش تیره گشته  
ز رویش ماه روشن خیره گشته  
لبش قائم مقام حوض کوثر  
که بودی چشمه نوش پیمبر  
چنان نوشی به زهر آلوده کردند  
جگر پر خون، دلش پالوده کردند  
ز زهرش چون جگر شد پاره پاره  
ز غصه گشت خونین، سنگ خاره  
دل خصمش نشد از خون جگر رنگ  
ولی از درد او خون شد دل سنگ

## نسل‌های آینده

مردی بود که باید هر روز برای رسیدن به محل کار خود، از کنار تپه‌ای عبور می‌کرد. او هر روز تعدادی سنگ‌ریزه از روی تپه برمی‌داشت و به آن‌سوی تپه می‌رفت و آنها را به زمین می‌انداخت. این کار هر روز او بود، بی‌آنکه این عادت را فراموش کند. کسانی که نظاره‌گر او بودند، بسیار کنجکاو شدند و روزی علت این کار را از او جویا شدند. مرد در جواب گفت که هر روز تعدادی سنگ‌ریزه از این‌سوی تپه به آن‌سوی تپه می‌برد، به این امید که روزی تپه کاملاً صاف شود.

همه به او خندیدند و گفتند که تا عمر دارد، نمی‌تواند از عهده انجام این کار بر آید. مرد در پاسخ گفت: «می‌دانم تا وقتی زنده‌ام، نمی‌توانم این تپه را هموار کنم اما اگر هدف من از انجام این کار را درک کنید و شما هم مثل من عمل کنید، به‌زودی تپه واقعاً هموار می‌شود. قطعاً این امر به عمر من کفاف نمی‌دهد اما فرزندان ما و نسل‌های آینده، نتیجه این کار را به چشم خود خواهند دید.»

اصل موفقیت تصمیماتی که امروز می‌گیریم و کارهایی که در زمان حال انجام می‌دهیم، شاید فردا و حتی در زمان حیات

خودمان نتیجه ندهند اما در نهایت برای نسل‌های آینده مفید و تأثیرگذار خواهند بود. بنابراین، ضروری است که از هم‌اکنون به مسائل مهم نظیر مراقبت از محیط زیست، جنگل، لایه اُزن و دیگر عناصری بپردازیم که در زندگی ما نقش ایفا می‌کنند. اگر به مشکلاتی از این دست بی‌توجه باشیم، شاید خودمان شاهد پیامدهای منفی آن نباشیم اما نسل‌های آینده از شر عواقب آنها در امان نخواهند بود. بیایید به خاطر نسل‌های آینده، مسئولیت‌پذیر باشیم و در این کره‌خاکی، اقداماتی متفاوت از گذشتگان انجام دهیم به این امید که زندگی آیندگان بهتر باشد.

«مرجان توکلی»

## درنگی در کتاب نور

تعالیم کتاب آسمانی ما یعنی قرآن کریم، محدود به یک دین یا یک ملت و زمان و مکان مشخص نیست. هر روز که از تاریخ زندگی بشر به‌عنوان جانشین پروردگار روی کره خاکی سپری می‌شود، گنج جدیدی از دریای گوهرهای نهفته در کلمات و آیات و سوره‌های این کتاب روشنگر و انسان‌ساز در برابر دیدگان بشر نمایان می‌شود. بهره‌مندی از رهنمودهای عمیق این کتاب آسمانی

که گفت و گویی همیشگی بین خالق مهربان با بندگان ضعیف و نیازمند است، هر لحظه دروازه جدیدی را پیش روی انسان‌ها باز می‌کند.

با وجود گذشت بیش از ۱۴ قرن از فرود آمدن این خورشید از عرش الهی بر قلب دریایی پیام‌آور خاتم، گفتنی‌ها و شنیدنی‌ها در باره گنج‌های مکنون این مشعل خاموش نشدنی نه تنها کم نمی‌شود بلکه هر روز و هر لحظه کلیدی جدید برای باز کردن قفل درهای بسته علم و دانش را در دست فرزندان آدم(ع) قرار می‌دهد! در این میان، انسان موفق کسی است که با کمک گرفتن از این کلیدهای طلایی، خود را از اقیانوس مفاهیم والای قرآن کریم برخوردار سازد.

در مدت یک‌ونیم سال گذشته با استفاده از مطالبی که دکتر مریم‌گوهری از منابع مختلف علوم قرآنی جمع‌آوری و در مباحث متعددی دسته‌بندی و تألیف کرده بودند، با تعدادی از مباحث شیرین و پر مغز علوم قرآنی آشنا شدیم که در همینجا از لطف و محبت این استاد گرامی قدردانی می‌کنیم.

از این شماره به بعد، وارد عرصه‌های دیگری از دانستنی‌های قرآنی می‌شویم و خوشه‌هایی سبز و میوه‌هایی شیرین از این باغ پرگل و پرثمر می‌چینیم و زندگی خود را به عطر آنها متبرک می‌سازیم. نگاهی به اسامی سوره‌های صدوچهارده‌گانه قرآن، نشان دهنده آن است که خداوند برای آگاهی و عبرت انسان‌ها، بسیاری از امور زندگی روزمره و تاریخ امت‌های گذشته را به بهترین شکل ممکن در لابه‌لای آیات مختلف جای داده تا تأمل و تدبّر در آیات هر یک از سوره‌ها بتواند بخشی از این مفاهیم را برای انسان‌ها تبیین کند.

در اینجا به‌عنوان مقدمه تنها به این نکته اشاره می‌کنیم که قرآن کریم در دوران جاهلیت عرب نازل شد؛ دورانی که زن را مایملک مرد و همانند ااثاث منزل او تصور می‌کردند و حتی در برخی موارد پس از مرگ مرد، همسرش را به همراه برخی اشیای قیمتی در کنارش دفن می‌کردند. زنده به گور کردن دختران، تنها یکی از هزاران جنایت مدعیان مردی در آن دوران بود. این در حالی است که یکی از بلندترین سوره‌های قرآن به‌نام «نساء» به احکام و امور مربوط به زنان اختصاص یافت.

نکته جالب اینکه در کتاب آسمانی ما، سوره‌ای به نام مبارک یک زن متبرک شده و آن بانوی پاکدامن، کسی نیست جز حضرت مریم (س) مادر گرامی عیسی مسیح (ع). وجود این دو سوره در قرآن کریم، پاسخی دندان‌شکن است به روشنفکر نمایان مدعی رعایت نشدن حقوق زن در تعالیم دین مبین اسلام. سوره مبارکه کوثر نیز به گفته همه مفسران، در شأن و منزلت والای محبوبه خدا فاطمه زهرا (س) نازل شده و آن حضرت را خیر کثیر توصیف کرده است. اگر قرار باشد تنها به یک معجزه قرآنی برای هدایت بشر اشاره شود، همین سه سوره تا بشریت زنده است، می‌تواند او را کفایت کند.

البته در چندین سوره دیگر قرآن کریم از جمله سوره‌های نور و احزاب، آیات فراوانی مستقیماً به حقوق زنان تصریح دارد. مرور اجمالی آیات یاد شده نشان می‌دهد دین مبین اسلام بر خلاف ادعاهای واهی معاندان، نه تنها حقوق زنان را از نظر دور نداشته بلکه بارها بر لزوم توجه خاص به روح لطیف زن به عنوان رکن اصلی خانواده و ستون استواری و استقامت جامعه تأکید کرده است.

## خاطره‌ای از یک استاد

نزدیک عید بود! من تازه معلم شده و اولین حقوقم را گرفته بودم. صبح بود، رفتم آب‌انبار تا برای شستن ظروف صبحانه آب بیاورم. از پله‌ها بالا می‌آمدم که صدای خفیف گریه مردانه‌ای را شنیدم. صدای پدرم بود و مادرم سعی می‌کرد او را آرام کند. مادر گفت: «آقا! خدا بزرگ است و نمی‌گذارد ما پیش بچه‌ها کوچک شویم. حداکثر اینکه به بچه‌ها عیدی نمی‌دهیم.» پدر گفت: «خانم! نوه‌های ما از تهران می‌آیند و از ما انتظار دارند!»

حالا ماجرا روشن‌تر از آن شده بود که بخواهم دلیل گریه‌های پدر را از مادر بپرسم. دست کردم توی جیبم، صدتومن، تمام پولی بود که از مدرسه به‌عنوان حقوق چند ماهه معلمی گرفته بودم! آن را روی گیوه‌های پدرم گذاشتم و خم شدم و گیوه‌های پر از خاکش را که هر روز در زمین کشاورزی همراه بابا بود بوسیدم.

خواهرها و برادرانم در تعطیلات عید، با بچه‌های قد و نیم قدشان به مشهد آمدند. پدر به هر کدام از بچه‌ها و نوه‌ها ده‌تومن عیدی داد. دست آخر، ده‌تومن باقی ماند که آن را هم به‌عنوان عیدی به

مادر داد. روز چهاردهم فروردین که پس از پایان تعطیلات به مدرسه رفتم؛ بعد از کلاس، آقای مدیر گفت کارم دارد و باید به اتاقش بروم. او بسته‌ای را از کشوی میزش در آورد و به من داد و گفت: «بازش کن!» آن را باز کردم، ۹۰۰ تومن پول نقد در آن بود. گفتم: «این برای چیست؟» گفت: «از مرکز آمده است؛ در این مدت که شما در مدرسه ما بودید، بچه‌ها از نظر درسی رشد خوبی داشتند! به همین دلیل، از مرکز خواستم شما را تشویق کنند.» راستش نمی‌دانستم حکمت این امر چیست؛ فقط در آن لحظه، ناخودآگاه به آقای مدیر گفتم: «این باید هزار تومن باشد نه ۹۰۰ تومن!» مدیر گفت: «از کجا می‌دانی؟ کسی به شما چیزی گفته؟» گفتم: «نه، فقط حدس می‌زنم!» مدیر گفت که از مرکز استعلام می‌گیرد و خبرش را به من می‌دهد. روز بعد، هنگامی که در اتاق معلمان، برای رفتن به کلاس آماده می‌شدم، آقای مدیر آمد و گفت: «دیروز به محض رفتن شما استعلام کردم، درست گفتید! هزار تومن بوده نه ۹۰۰ تومن! کسی که بسته را آورده، صد تومنش را برداشته بود. خودم رفتم و بقیه پول را گرفتم اما

برای دادنش یک شرط دارم. شما از کجا این موضوع را می‌دانستی؟» گفتم: «هیچ، فقط شنیده بودم که خدا ده برابر کار خیرت را به تو برمی‌گرداند! فکر کردم شاید درست باشد!»  
«دکتر محمدرضا شفیعی کدکنی»

## ساده ولی واقعی

بر خلاف نظر بسیاری از مردم، آزمون‌ها مهم‌ترین کارهایی نیستند که ما در زندگی انجام می‌دهیم. در واقع، چه در آزمون قبول بشویم و چه مردود، ارزش و اهمیت ما بیش از نمره‌ای است که روی یک برگه کاغذ می‌گیریم. البته آزمون تنها محدود به کنکور یا آزمون‌های پایان ترم مدرسه یا دانشگاه نیست بلکه می‌تواند آزمون استخدامی، دوره‌های آموزشی ضمن خدمت و مانند آن را هم شامل شود.

برای اینکه از آزمون‌ها سربلند بیرون بیایید، به این امور توجه خاص داشته باشید:

اعتماد به نفس داشته باشید آیا فکر می‌کنید برای رسیدن به نتیجه مطلوب، به اندازه کافی باهوش نیستید؟ مطالعات نشان

داده حتماً لازم نیست ضریب هوشی بالایی داشته باشید تا در آزمون موفق شوید بلکه باید به خودتان و توانایی‌هایتان در انجام کارها اعتماد داشته باشید.

واقع‌بین باشید آیا فکر می‌کنید، شما تنها کسی هستید که نگرانید؟ واقع‌بین باشید! حتی اگر شما یک انیشتین ناشناخته باشید، قرار نیست آزمون‌ها را بدون نگرانی پشت سر بگذارید! پس آرامش داشته باشید زیرا نگرانی در زمان آزمون، امری طبیعی است.

مثبت اندیش باشید آیا می‌ترسید در آزمون مردود شوید و زندگی یا آینده‌تان از بین برود؟ تنها شما نیستید که این‌گونه فکر می‌کنید، ۹۰ درصد مردم موقع آزمون چنین احساسی دارند. ترس خود را با این اقدامات، از بین ببرید: ابتدا از مواردی که باعث اضطراب و ترس شما می‌شوند، فهرستی تهیه کنید. سپس این فهرست را پاره کنید.

با تفکرات و تصورات کلیشه‌ای خود مقابله کنید آیا فکر می‌کنید فرد ناامیدی هستید که هرگز در آزمونی موفق نشده و

نمی‌شود؟ بدانید وقت آن رسیده که در مقابل این ضبط صوت درونی خود بایستید. هرگاه اراده کنید، می‌توانید نوار ضبط شده منفی آن را عوض کنید!

تمرکز داشتن را یاد بگیرید آیا احساس می‌کنید گیج شده‌اید و نمی‌دانید به چه راهی بروید؟ برای خود یک نامه مأموریت بنویسید. این نامه دقیقاً شامل چیزهایی باشد که می‌خواهید در زندگی به آنها برسید. این کار نه تنها به شما کمک می‌کند روی اهداف خود تمرکز داشته باشید بلکه ثابت می‌کند که چه قبول شوید و چه مردود، زندگی در آن سوی آزمون‌ها هم جریان دارد.

«سپیده خلیلی»

**ترس، ادامه بده!**

پسر کوچک مدتی بود به کلاس پیانو می‌رفت و یاد گرفته بود چند قطعه ساده را بنوازد. روزی مادرش برای اینکه او را در یادگیری پیانو تشویق کند، تصمیم گرفت پسر را به یک کنسرت پیانو ببرد. زمانی که آنها وارد سالن شدند و روی صندلی نشستند، یکی از دوستان قدیمی مادر را دیدند. مادر پیش او رفت تا قبل از شروع

کنسرت، کمی با هم گفت و گو کنند.

آن دو گرم صحبت بودند که پسرک با کنجکاوی به سمت پشت صحنه رفت. مادر که از گفت و گو با دوستش فارغ شده بود، به سمت صندلی خود باز گشت و دید پسر سر جایش نیست! پرده کنار رفت و همه با تعجب دیدند پسر کوچکی پشت پیانو نشسته و قطعه کوتاهی را می نوازد! در همین زمان، استاد پیانو روی سن و کنار پیانو آمد و به آرامی به پسرک گفت: «ترس، ادامه بده!» سپس خودش نیز کنار او قرار گرفت و در نواختن گوشه‌هایی از قطعه به پسرک کمک کرد. پسر نیز بدون هیچ ترسی به نواختن ادامه داد. این صحنه، تمامی حاضران را تحت تأثیر قرار داد و شرایط بسیار هیجان‌انگیزی در سالن حاکم شد.

نتیجه به خاطر داشته باشید چنانچه در مسیر زندگی دچار دلهره و ترس شدید، خوب گوش فرا دهید! حتماً صدای او را خواهید شنید که می‌گوید: «ترس، ادامه بده!»

«امیررضا آرمیون»

## ادب راه رفتن

نوع راه رفتن افراد ضمن اینکه یک مهارت است، آداب خاص خود

را نیز دارد. راه رفتن افراد مختلف متناسب با مکان می‌تواند متفاوت و تا حدودی بیانگر حالات روانی افراد باشد. خداوند در آیه شریفه می‌فرماید: «مغرورانه روی زمین راه مرو زیرا خداوند هیچ متکبر مغروری را دوست ندارد.» (سوره لقمان، آیه ۱۷)

در آیه ۶۳ سوره فرقان نیز می‌فرماید: «بندگان خاص خداوند رحمان، کسانی هستند که با آرامش و بی تکبر روی زمین راه می‌روند.»

پیامبر اکرم (ص) انسان‌ها را از راه رفتن مغرورانه و متکبرانه نهی کرده و فرموده‌اند: «کسی که لباسی بپوشد و با آن کبر بورزد، خداوند او را در کنار دوزخ به قعر زمین می‌فرستد و همنشین قارون خواهد بود زیرا او نخستین کسی بود که کبر و غرور را بنا نهاد.»

از پیامبر گرامی (ص) نقل شده: «دیوانه واقعی، کسی است که متکبرانه گام برمی‌دارد، دائماً به پهلوهای خود نگاه می‌کند، پهلوهای خود را همراه شانه‌هایش تکان می‌دهد و کبر و غرور از تمام وجود او می‌بارد.»

نخستین نشانه بندگی، تواضع است که در تمام وجود انسان نفوذ

می‌کند و حتی در راه رفتن او نیز آشکار می‌شود. تواضع در راه رفتن به این معنی نیست که سست و بی‌رمق گام برداریم بلکه در عین تواضع، گام‌های محکم و حاکی از جدیت و قدرت برداریم. هنگام راه رفتن، به نکات ظریف اما مهم زیر توجه کنید.

✿ هنگام راه رفتن باید سر مرد بالا و سر زن پایین باشد. زن و شوهر باید در کنار هم راه بروند، نه یکی جلو و دیگری عقب او. ✿ زنان هنگام راه رفتن نباید تند یا با فاصله قدم بردارند.

✿ فرد هنگام راه رفتن با مقام مافوق خود، باید سمت چپ و یک قدم عقب‌تر راه برود.

✿ شایسته نیست هنگامی که والدین و فرزندان با هم راه می‌روند، فرزندان جلوتر از والدین راه بروند.

[[خسر و امیر حسینی]]

## نشانی پروردگار

به دنبال خدا رهسپار شدم. در راه، درخت زیبایی را دیدم و به او گفتم: «خدا را نشانم بده!» درخت، شکوفه کرد و میوه داد. سر به زیر انداختم و به راهم ادامه دادم. ابر را دیدم و از او خواستم که خدا را نشانم دهد. بلافاصله باران، باریدن گرفت. دوباره سر به

زیر انداختم و روانه شدم. جلوتر که رفتم، باد را دیدم. همین که خواستم بگویم خدا را نشانم بده، گفت: «من که خدا را نشانت دادم. پیش از اینکه با ابر سخن بگویی، او را آورده و خدا را به تو نشان داده بودم.»

در همین حال، خورشید را دیدم و خواستم خدا را نشانم دهد. او نیز گفت که خدا را نشانم داده اما من ندیده‌ام. او برایم توضیح داد که آب دریا را بخار و به ابر تبدیل کرده بود و خدا را نشانم داده بود. باز شرمنده شدم و سر به زیر انداختم که صدایی در گوشم زمزمه کرد: «این‌ها ذره‌ای از وجود خدا را ثابت می‌کرد.» تو خود را ندیده بودی، آری! خودت بزرگ‌ترین دلیلی! عاشق که شد که یار به حالش نظر نکرد

ای خواجه درد نیست ورنه طیب هست  
[[صابر قاسمی]]

**چرا تخم پرندگان گرد است؟**

گردی یک تخم باعث می‌شود که فشار خارجی و داخلی موجب شکستن آن نشود. به همین دلیل، جوجه تا لحظه‌ای که باید تخم را بشکند و از آن خارج شود، از هر ضربه‌ای در امان می‌ماند. عمل

جوجه‌کشی با نشستن یک پرنده بالغ روی تخم انجام می‌شود. بهترین محل برای گذاشتن یک تخم گرد، لانه‌ای فنجانی شکل است که مانع غلتیدن تخم می‌شود. در نتیجه، بهترین شکل برای یک تخم آن است که یک طرف آن کوچک‌تر از طرف دیگرش باشد. طبیعی‌ترین حالت برای یک تخم این است که قسمت کوچک‌تر آن درون لانه باشد. این بدان معنی است که تخم، کمترین سطح از کف را اشغال می‌کند و به پرنده امکان می‌دهد به آسانی رویش بنشیند و آن را به‌طور کامل بپوشاند.

بیشتر پرندگان دریایی، لانه‌های کوچکی دارند که آنها را روی صخره‌های سخت و پرتگاه‌ها می‌سازند زیرا تخم‌های این پرندگان، دراز و نوکدار هستند و اگر به وسیله باد از آشیانه بیرون رانده شوند، به‌جای غلتیدن، دور خودشان خواهند چرخید و از صخره پایین نخواهند افتاد.

[[محمد شمس]]

## فشار عصبی چیست؟

فشار عصبی، عارضه‌ای است که سلامت جسمی و فکری فرد را در

معرض خطر قرار می‌دهد. این عارضه زمانی ایجاد می‌شود که بدن انسان بیش از حد معمول، از توانایی‌های خود استفاده کند. هنگامی که فشار فیزیکی و روانی بر انسان وارد می‌شود، ترشح هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول در بدن انسان افزایش می‌یابد. این هورمون‌ها تغییرات عمده‌ای را در ضربان قلب، فشار خون، سوخت‌وساز بدن و فعالیت فیزیکی به وجود می‌آورند. این واکنش‌ها در زمانی که فرد تحت فشار است، کمک می‌کنند که کارایی او افزایش یابد اما در دراز مدت برای بدن مضر هستند.

عوارض عمومی فشارهای عصبی علاوه بر زیان‌های فردی، مشکلات اجتماعی را هم به همراه دارد. هزینه‌های خدمات عمومی نظیر مراقبت‌های بهداشتی از کسانی که بر اثر فشار عصبی، دچار بیماری یا بازنشستگی زودهنگام شده‌اند و کمک‌های جاری به معلولانی که بر اثر فشار عصبی ناتوان شده‌اند و هزینه‌های سنگین مشابه همچنان بر دوش جامعه سنگینی می‌کند. همچنین فشار عصبی، افراد را دچار زودرنجی و تحریک پذیری می‌کند و این موضوع بر کیفیت کلی زندگی افراد تأثیر سوء برجا می‌گذارد. علایمی نظیر بی‌حوصلگی و نوسان در رفتار ممکن است

همکاران، دوستان و خانواده فرد را از او بیزار کند. گاهی هم این مسأله می‌تواند یک دور باطل از اعتماد به نفس رو به زوال را ایجاد کند که به مشکلات عاطفی جدی‌تری نظیر افسردگی منجر می‌شود.

همه ما گاهی درگیر فشار عصبی شده‌ایم و می‌شویم. فشار عصبی سودمند می‌تواند تعداد کمی از افراد را به قهرمان تبدیل کند در صورتی که فشار عصبی زیانبخش، عده زیادی از افراد جامعه را دچار یأس و بیماری‌های جسمی می‌کند. فشار عصبی ناشی از کار، به «بیماری نامرئی» مشهور است که می‌تواند بر فرد، سازمان و همکاران، تأثیر منفی داشته باشد. بنابراین، هرگز نباید این فشارها را کوچک شمرد.

اثرات فشار عصبی بر سلامت بدن یکی از دلایل عمده بروز بسیاری از عوارض مانند فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی، فشار عصبی درازمدت است. این فشار طولانی مدت در عین حال می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های فکری و روانی را افزایش دهد. تغییرات رفتاری ناشی از فشار بالای عصبی مانند کشیدن سیگار به میزان زیاد و احیاناً استفاده از مواد مخدر منجر به کاهش چشمگیر

سطح سلامتی می‌شود. داروهای تجویز شده مانند آرامبخش‌ها اگرچه در کوتاه مدت برای تسکین اضطراب مفیدند ولی اعتیاد آور هم هستند و عوارض جانبی همچون کاهش تمرکز، ضعف در هماهنگی با همکاران و سردرگمی را به همراه دارند زیرا دلایل اصلی فشار عصبی را از بین نمی‌برند لذا درمان مناسبی محسوب نمی‌شوند.

«علی‌اکبر ملکی»

**چه بخوریم که نفخ نکنیم؟**

مخلوط کدوی سبز و ماست بسیاری از افراد به دلیل احساس نفخ و دلپیچه پس از خوردن ماست، ترجیح می‌دهند دور مصرف این لبنیات پرخاصیت را خط بکشند در صورتی که اگر یک کدوی سبز متوسط رنده شده را با چند برگ نعناع تازه به ماست اضافه کنند، مشکل نفخ آن تا حد زیادی حل می‌شود. به جای نعناع می‌توانید از پونه هم استفاده کنید.

مصرف میوه‌های دارای قند کمتر بعضی افراد برای دسر، میوه می‌خورند اما قند فروکتوز موجود در میوه‌ها می‌تواند باعث ایجاد

نفخ شود. اگر شما هم جزو میوه‌خواران حرفه‌ای هستید و از نفخ بعد از غذا هم رنج می‌برید، میوه‌هایی با قند کمتر مانند سیب، لیموشیرین، هلو و کیوی را توصیه می‌کنیم.

توت‌فرنگی و گریپ فروت، یک پیشنهاد خوب! توت‌فرنگی و گریپ فروت، قند فروکتوز کمتری نسبت به سایر میوه‌ها دارند. می‌توانید با افزودن توت‌فرنگی به ماست یا سالاد و آب گریپ‌فروت به غذاهای گوشتی، نفخ مواد اولیه سالاد و گوشت‌ها را کاهش دهید.

گوشت‌های کم‌چرب بخورید معمولاً مصرف مواد غذایی مختلف که ترکیبی از پروتئین و چربی هستند، می‌توانند باعث ایجاد نفخ شوند. به افرادی که زیاد نفخ می‌کنند، توصیه می‌شود گوشت گوساله بدون چربی، سینه مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، کره بادام‌زمینی، گوشت بوقلمون و پنیر کم‌چرب را به جای گوشت گوسفندی یا سایر منابع پروتئینی پرچرب مصرف کنند.

معجون زنجبیل را امتحان کنید اگر زیاد نفخ می‌کنید، یک تکه زنجبیل و کمی نمک و آب لیموترش را با هم مخلوط کنید. این

معجون را داخل یخچال بگذارید و پس از هر وعده غذایی، یک تا دو قاشق غذاخوری از آن را میل کنید. معجون زنجبیل طعم خوبی ندارد اما به درمان نفخ کمک می‌کند.

## آویشن کوهی

آویشن کوهی مثل آویشن شیرازی، دارای عطر خوبی است و از آن برای معطر کردن گوشت چرخ‌کرده و گوشت شکار استفاده می‌شود. آویشن کوهی محرک، کمک‌کننده به هضم غذا، تسکین‌دهنده رماتیسم، مُدر و دافع انگل است. از این خوراکی برای درمان سرگیجه، سرفه، گلودرد، آسم، سوءهاضمه، اسهال و اضطراب استفاده می‌شود. اسانس آویشن کوهی، ضد عفونی کننده و خلط‌آور است. از آویشن کوهی برای درمان کم‌اشتهایی و ناراحتی‌های صفاوی استفاده می‌شود. برای رفع خستگی عصبی و ضعف عمومی بدن می‌توان از دم‌کرده یک قاشق آویشن در یک فنجان آب استفاده کرد.

برای درمان بیماری‌های مثانه، تکررادرار و سوزش ادرار می‌توان دو قاشق مرباخوری پودر آویشن را در یک استکان

آب جوش دم کرد. اگر مبتلا به دیابت نیستید، این دمنوش را با شکر میل کنید. برای التیام زخم‌ها از کمپرس آویشن جوشانده شده استفاده کنید. برای رفع آفت دهان، یک قاشق غذاخوری آویشن کوهی را در نیم لیوان آب بجوشانید و در چند نوبت در دهان نگه دارید تا مشکل شما حل شود. دمکرده خوشبوی آویشن همراه اکلیل کوهی در چهار لیوان آب، شاداب کننده پوست است اما باید این دمکرده را بلافاصله پس از آماده سازی مصرف کنید. برای جلوگیری از ریزش موها و تقویت آنها حدود ۱۵ تا ۲۵ گرم آویشن را در یک لیتر آب بجوشانید و یک روز در میان روی موها بمالید.

مضرات بانوان باردار مجاز به مصرف آویشن کوهی نیستند. آویشن کوهی در برخی افراد موجب کم اشتها می شود و برای مبتلایان به آلبرومینوری نیز مضر است. زیاده روی در مصرف آویشن موجب مشاهده آلبرومین در ادرار می شود.

«کاظم کیانی»

## مراقب انرژی باشیم!

\* همیشه مراقب باشید شیرهای آبگرم در منزل یا محل کارتان نشی نداشته باشند و چکه نکنند.

\* سردوش حمام را از نوع دارای کیفیت بالا و صرفه جویی کننده آب انتخاب کنید. زمان استحمام را کوتاه و حمام طولانی را به چند نوبت کوتاه تبدیل کنید.

\* هنگامی که برای مدت طولانی بیرون از منزل هستید، سیستم گرمایش آب را خاموش کنید و دمای آبگرم را همیشه در حد مناسب تنظیم کنید.

\* برای شست و شوی انواع متفاوت لباس‌ها، ماشین لباسشویی را روی درجه مناسب تنظیم کنید و تا حد امکان از ماشین لباسشویی مجهز به سیستم کنترل هوشمند مصرف انرژی، استفاده کنید.

\* برای بالا بردن کارایی پنجره‌ها نصب ورقه‌های پلاستیکی روی پنجره‌ها مؤثر است. این ورقه‌های شفاف را می‌توان با کمک چسب‌های دوطرفه طوری به شیشه چسباند که چند میلیمتر با آن فاصله داشته باشد. کار ساده دیگر این است در چند هفته از سال که هوا خیلی سرد است، روی پنجره‌ها نایلون بکشید و همه

**طرف‌های نایلون را با چسب نواری پهن بچسبانید.**

**\* نصب پرده‌های چیندار که پنجره را کاملاً بپوشاند، می‌تواند جلوی اتلاف انرژی را تا حد زیادی بگیرد. این پرده‌ها در فصل تابستان نیز جلوی تابش خورشید را می‌گیرند و به خنک نگه داشتن داخل ساختمان کمک می‌کنند. نصب حصیر هم می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش مصرف انرژی داشته باشد.**

**\* برای حصول اطمینان از بسته شدن کامل در یخچال، یک ورق نازک کاغذ را لای در آن قرار دهید. اگر پس از بستن در، ورقه به راحتی بیرون کشیده شد، مشخص است که لاستیک در یخچال از بین رفته و نیاز به تعویض دارد.**

**\* هر بار که در یخچال را باز می‌کنید، حدود ۳۰ درصد سرمای آن خارج می‌شود. بنابراین، در یخچال را بی‌جهت باز نکنید.**

**\* درجه حرارت یخچال را روی پنج تا ده درجه و درجه فریزر را روی ۶ تا ده درجه سانتیگراد تنظیم کنید. برای صرفه‌جویی در مصرف انرژی، یخچال و فریزر را پر نکنید زیرا برای نگه‌داشتن غذاها در درجه حرارت مناسب، هوای سرد باید به راحتی در یخچال و فریزر جابه‌جا شود.**

\* مطمئن شوید که سطح زیر یخچال به درستی طراز است زیرا در این حالت، در آن به صورت اتوماتیک بسته می شود.  
«فرح کلالی مقدم»

## برگی از دفتر ادب پارسی

آدم گرسنه ایمان ندارد گویند: مردی از گرسنگی در آستانه مرگ قرار گرفته بود. شیطان برای او غذایی آورد و اجازه داد آن را بخورد به شرط اینکه ایمانش را به او بفروشد. مرد پس از آنکه غذا را خورد و سیر شد، از دادن ایمان خودداری کرد و گفت: «آنچه را که در زمان گرسنگی فروختم، موهومی بیش نبود زیرا آدم گرسنه ایمان ندارد.» مشابه این ضرب‌المثل:

گرگ گرسنه چو یافت گوشت، نپرسد

کین شتر صالح است یا خر دجال!

آقا شکسته نفسی می کند، غلط می کند! مریدی مدعی شد که پیر او فردی کامل است و در همه فضایل بر سایر افراد برتری دارد. فردی که مخاطب آن مرید بود، از سر مخالفت پرسید: «آیا شیخ تو خط را هم بهتر از میرعماد می نویسد؟» مرید گفت: «البته که این گونه است!» مشاجره بین آن دو نفر به درازا کشید و داوری

را پیش شیخ بردند. او با انصاف گفت که برتری خط میرعماد بر خط او امری حتمی و مسلم است. مرید متعصب، این سخن مرادش را حمل بر تواضع و فروتنی او کرد و گفت: «آقا شکسته نفسی می‌کند، غلط می‌کند!»

آقا گفت هفت‌انداز بپزید! بازرگانی غلامش را به خانه فرستاد تا این پیام را به بانو بدهد که برای شام شب، شش‌انداز بپزد. غلام که تا آن روز نام این خورش را نشنیده بود، گمان کرد که شش‌انداز، غذایی برای خوردن شش نفر است. او اهالی خانه بازرگان را شمرد و دید که اهالی خانه جمعاً هفت نفر هستند. گمان کرد که بازرگان، او را به حساب نیاورده است. بنابراین، بر خلاف گفته بازرگان، به بانو گفت: «آقا فرموده هفت‌انداز بپزید!» لازم به توضیح است شش‌انداز، خورشی است که با تخم مرغ، کدو، پیاز، بادمجان، شکر و نوعی از ترشی تهیه می‌شود.

ای بی‌مزه، حاجت خود بخواه روزی مُزبَدِ مَدِیْنِی، شوخ‌طبع معروف در مسجد خوابیده بود. مردی وارد مسجد شد و نماز خواند و گفت: «پروردگارا! من نماز خواندم اما این مرد خوابیده است.» مُزبَد گفت: «ای بی‌مزه، حاجت خود بخواه و خدا را بر ما مشوران!»

«گردآوری، دکتر علی‌اصغر حلبی»

# BOSHRA

A Scientific, Cultural, Sports & Leisure Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658

## از جاذبه‌های گردشگری در پاییز

استان مازندران، شهرستان ساری، چهار دانگه، روستای چورت، دریاچه چورت (دریاچه میانسه)

Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/338 Teh.Iran  
Fax: +9821 33502466  
Cell Phone: +98 912 307 5328  
Website: www.kanna.ir

ایداونگرایی: نوید • چاپ: چنگ - چاپ: امیرانگرم  
چاپ: تبریز - تهران - امدان ایران - امدان: تهران پور - پانک ۴۸  
تلفن: ۰۲۱-۳۳۵۱۱۱۱۲ / ۳۳۵۱۱۱۱۱  
تلفنکس: ۳۳۵۱۱۱۱۱ - همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۷۵۳۲۸  
ایران: چاپ: ویرجید: کتابی

ماهیانه ویژه تابستان و کم بیناتان  
صاحب: امیران و مدیر مسئول: نسورین اتمیابی  
ویراستار: سیده زهرا آرمی  
محرران: رفیع زاهدی - نسورین اتمیابی - فرزاد زاری  
تلفن: ایران - تهران: صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۳۳۸