

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شمارہ ۱۹۸

● اردیبهشت ۱۴۰۰ ● ISSN 1735-3658

اولین نشریه دو گانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه

مضامین



در اردیبهشت روضانی بخوانید

۲	در بهار جان و تن.....
۵	معجزات و کتب پیامبران.....
۹	چشمه‌سار معرفت.....
۱۰	از باغ بهشت آید.....
۱۱	امروز را روز خاصی کنید!.....
۱۲	داستان یک تخته‌سنگ.....
۱۴	بنده خاص ملک باش!.....
۱۴	نزدیک‌ترین راه به سوی خدا.....
۱۶	به آنها امید می‌دادم.....
۱۷	در پیچ و خم‌های روان.....
۱۹	راز زندگی.....
۲۰	از صمیم دل.....
۲۱	تفسیر زیبای اخلاق.....
۲۲	محبت، رمز موفقیت است!.....
۲۵	هوای مایع چیست؟.....
۲۶	غفلت از سلامت معنوی.....
۲۸	پشت میز کار غذا نخورید!.....
۳۰	فلفل سبز و قرمز.....
۳۱	احتیاط‌های کولری.....
۳۳	لحظه شادی.....

در بهار جان و تن

می‌گویند فصل بهار در اردیبهشت به اوج خود می‌رسد و هر آنچه در چننه دارد، در این ماه رو می‌کند تا چشم و دل بهارستان را با انواع گل‌های زیبا بنوازد. چه سعادت از آن بالاتر که اردیبهشت به افتخار همزمانی با بهار جان‌ها مفتخر شود و هنرنمایی خالق هستی، علاوه بر چشم سر انسان‌ها، چشم دل آنان را با آیات نور روشن کند! بهار معنوی با ماه رجب آغاز می‌شود و در ماه شعبان، درخت نیایش به بار می‌نشیند و در ماه مبارک رمضان، بار می‌دهد! باید دید چه کسانی خود را برای چیدن میوه‌های شیرین و لذیذ بندگی و عبادت آماده کرده‌اند!

یکی از اعمالی که بیشتر ما در طول ماه مبارک رمضان، خود را مقید به انجام آن می‌دانیم؛ تلاوت روزانه آیات الهی است و همه ما یک یا چند ختم قرآن در این ماه عزیز را افتخاری بزرگ برای خود تلقی می‌کنیم. صدالبته که این توفیق، افتخار بزرگی است زیرا تلاوت یک آیه در این ماه، برابر است با یک ختم قرآن در سایر ماه‌های سال. به عبارت دیگر، کسی که توفیق یک ختم قرآن

در ماه مبارک نصیبش می‌شود، مفتخر است که بیش از ۶ هزار ختم قرآن در ماه‌های دیگر در کارنامه اعمالش ثبت می‌شود اما صرف تلاوت آیات قرآن کریم، به تنهایی نمی‌تواند انسان‌ساز و تعالی‌بخش باشد و باید با تفکر عمیق در مضامین و محتوای آن همراه شود و سپس به مرحله عملی و عینی برسد یعنی آنچه به عنوان دستورالعمل زندگی برای بشریت در این کتاب بیان شده؛ باید در فعالیت‌های روزانه، جامه عمل بر تن کند و فواید و مزایای آن هم شامل فرد و هم جامعه شود.

این دومین ماه رمضان در تاریخ زندگی ما است که نباید کنار هم جمع شویم! نباید سفره‌های افطاری بگسترانیم و نبایدهای دیگری که متعهد بودن به آنها، دل ما را به درد می‌آورد! البته این ممنوعیت‌ها و نبایدها به معنی جمع شدن سفره احسان و اکرام نیست! بسیاری معتقدند این هم یک آزمون است؛ آزمون تغییر شیوه زندگی و سازگاری با شرایط روز بدون اینکه اصول دینی و فضایل اخلاقی را کنار بگذاریم! اگر نمی‌توانیم اقوام، همسایگان و دوستان خود را کنار هم جمع کنیم و از برکات اطعام روزه‌داران

برخوردار شویم اما می‌توانیم با کمی تأمل و تفکر، خانواده‌های ضعیف در اطراف خود را بیابیم و سفره افطارمان را در قالب کمکی محترمانه، آبرومندانه و مخفیانه به خانه‌های آنان ببریم. شاید بتوان گفت این‌گونه کمک‌ها بسیار مفیدتر و هدفمندتر از کمک‌هایی باشد که در سال‌های گذشته قابل انجام بود.

در یکی از آیات سوره «یس» یادآوری شده هنگامی که به مردم گفته می‌شود از آنچه خدا به شما روزی کرده به دیگران هم بدهید، کافران می‌گویند چرا ما باید به کسانی کمک کنیم که اگر خدا می‌خواست، خودش آنان را بهره‌مند می‌ساخت! احادیث و روایات متعددی از اهل بیت (ع) به ما رسیده که تأکید کرده‌اند اگر گره‌گشایی از کار یکی از بندگان خدا به دست شما افتاد، خداوند را سپاس بگویید که شما را دست خود روی زمین قرار داده است. بزرگان دین ما هنگامی که با دست خود کمکی به مستمندی تقدیم می‌کردند، آن دست را می‌بوسیدند زیرا با آن یکی از مقدس‌ترین سفارش‌های پروردگار را انجام داده بودند.

ماه‌های رمضان، هر ساله همچون برق و باد می‌آیند و می‌روند

و روزی، عمر هر یک از ما به پایان می‌رسد! آنچه می‌ماند، کارنامه‌ای است که امیدواریم هم با تلاوت آیات نور و هم با عمل صادقانه و خالصانه به این آیات، نورانی و درخشان شده باشد تا در روز حساب، مایه سربلندی ما شود.

«سپیدار»

معجزات و کتب پیامبران

معجزات پیامبران: در قرآن کریم به برخی از معجزات انبیا بدین شرح اشاره شده است.

۱. حضرت نوح(ع)، کشتی و طوفان که در آیه ۱۶۴ سوره اعراف به آن اشاره شده است.

۲. حضرت هود(ع)، عذاب قوم او که در آیه ۱۷۲ سوره اعراف به آن اشاره شده است.

۳. حضرت صالح(ع)، ناقه و عذاب قوم او (ثمود) که در آیات ۷۳، ۷۷ و ۷۸ سوره اعراف از آن سخن گفته شده است.

۴. حضرت ابراهیم(ع)، سرد شدن آتش بر ایشان که در آیه ۶۹ سوره انبیا ذکر شده است.

۵. حضرت لوط (Σ) که عذاب قومش در آیه ۸۴ سوره اعراف آمده است.

۶. حضرت شعیب (Σ) که عذاب قومش در آیه ۹۱ سوره اعراف به آن تصریح شده است.

۷ حضرت ایوب (Σ)، برگشت ایشان به وضعیت قبل از بیماری و از دست دادن فرزندان و اموال که آیه ۸۴ سوره انبیا از آن سخن گفته است.

۸. حضرت موسی (Σ)، معجزات فراوانی داشتند از جمله عصا، یدبضا، طوفان، جرّاد، قمل، ضفادع، خون، شکافتن دریا. در آیات زیادی به معجزات نه‌گانه حضرت موسی (Σ) اشاره شده از جمله آیات ۱۰۷، ۱۰۸ و ۱۳۳ سوره اعراف و آیه ۹۳ سوره بقره.

۹. حضرت عیسی (Σ)، که معجزات زیادی داشتند مانند سخن گفتن در گهواره، ساختن مرغ از خاک، شفای کورمادرزاد و پیسی و زنده کردن مردگان که در آیات ۴۶ و ۴۹ سوره آل عمران ذکر شده است.

۱۰. حضرت داود (Σ)، معجزاتی داشته مانند تسخیر باد، تسلط بر

زبان پرندگان، نرم بودن آهن در دست او و ساخت لباس جنگ که در آیه ۱۱ سوره سبأ به آن اشاره شده است.

۱۱. حضرت سلیمان (Σ)، معجزات آن حضرت نیز فراوان است مانند تسخیر باد، تسلط بر دیوها، چشمه مس، گفت و گو با انواع حیوانات. آیه ۱۲ سوره سبأ و آیاتی از سوره نمل به این معجزات پرداخته است.

۱۲. پیامبر اکرم ($\square$)، در اینجا به تعدادی از معجزات آن حضرت اشاره می شود: شق القمر، معراج، مباحله، قرآن، جنگ احزاب، حجاب میان او و دشمنان، دفع توطئه یهودیان بنی نظیر، اصحاب فیل، مسجد ضرار، کوثر، نابود شدن استهزا کنندگان. آیات متعددی در چندین سوره قرآن به این معجزات اشاره کرده از جمله آیات یک سوره قمر، یک و ۴۵ و ۸۸ سوره اسراء، آیه یک سوره کوثر، ۱۵ سوره حجر، ۱۰۷ سوره توبه، آیه یک سوره فیل، ۹ و ۱۰ سوره احزاب و ۶۱ سوره آل عمران.

کتاب انبیا برخی از پیامبران به ویژه پیامبران اولوالعزم، دارای کتاب آسمانی بوده اند که در قرآن کریم به این کتابها اشاره شده است.

۱. قرآن، کتاب آسمانی پیامبر اکرم (ﷺ) به معنای خواندن؛ شامل ۱۱۴ سوره است.
۲. انجیل، کتاب عیسی مسیح (Σ) به معنای بشارت و مشتمل بر انجیل‌های متی، مرقس، یوحنا و لوقا.
۳. تورات، کتاب آسمانی موسی (Σ) به معنای شریعت و مشتمل بر اسفار خمسه است شامل خروج، آفرینش، اعداد، تثئیه و لاویان.
۴. صحیفه ابراهیم (Σ) که موجود نیست.
۵. کتاب نوح (Σ) تحت عنوان (صُحُفِ اُولی) که در صفحه ۵۵ جلد دوم اصول کافی به آن اشاره شده است.
۶. زبور، کتاب حضرت داود (Σ) به معنای سرود که شامل ۱۵۰ سرود است.
۷. اوستا، کتاب زرتشت به معنای آگاهی‌نامه مشتمل بر چند باب است: گاهان، یسنا، ویسپرد، وندیداد، یشتها، خرده اوستا.
۸. صحف انبیای بنی اسرائیل مانند صحیفه ایوب و دانیال و ۲۸ کتاب دیگر.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

چشمه سار معرفت

ای مردم! بدانید هیچ شرفی بالاتر از اسلام نیست و هیچ عزتی برتر از تقوا نیست و هیچ پناهگاهی محکم‌تر از خویشنداری نیست و هیچ شفاعت‌کننده‌ای موفق‌تر از توبه نیست و هیچ لباسی زیباتر از عافیت نیست و هیچ سپری مستحکم‌تر از سلامتی نیست و هیچ گنجی با ارزش‌تر از قناعت نیست و هیچ مال و دارایی که فقر را از بین می‌برد، بهتر از راضی بودن در قوت و خوراک نیست.

هر کس با اندازه کم به حد کفاف قانع شده است، برای خود آسایش را مهیا ساخته است و او در آن آسایش، آرامش یافته است. تلخی و سختی‌های روزگار این دنیا شیرینی‌های آخرت را در پی دارد و شیرینی و آسایش دنیوی نیز تلخی و سختی‌های آخرت را به دنبال خواهد داشت. بهترین و با فضیلت‌ترین زهدها مخفی کردن زهد است.

آگاه باشید! طمع و خواسته‌های شما کلید رنج و زحمت شما و مال‌اندوزی و خودداری از خرج کردن آن، زمینه خستگی شماست. غیبت کردن، سعی و کوشش ناتوان است و حرص و کبر و

حسد سبب‌هایی است برای هجوم گناهان. شر، مجموع همه جلوه‌های بدی است و طریق شر نیز طریقی است که راهنمای تمام بدی‌هاست. ستمکاری راننده‌ای است به‌سوی هلاکت و تقوا رئیس تمام اخلاق‌های نیک است.

از باغ بهشت آید

عجا کار مسیحا کند این بوی نسیم
بارالها، ز کجا می‌رسد این لطف عمیم
عطر گیسوی پیمبر بود این بوی، مگر!
یا که از باغ بهشت آید و جنّات نعیم
یارب این معجزه‌ها از اثر مقدم کیست
که چنین باد صبا زنده کند عزمِ رمیم
مگر از راه رسد شاه جوانان بهشت
کآورد بوی بهشت از همه سو پیک نسیم
خاکیان غرق سرورند، چو آید به زمین
گوشواری که مزین شد از او عرش عظیم
تا که نورِ «حَسَن» از منزلِ زهرا سر زد
طورِ ثانی شده آن خانه به موسای کلیم

میزبان گشته خدا و پی اتمام گرم
شد به ماه رمضان جلوه گر آن نور قدیم
برتر ز معجز شق القمر اینجا بنگر
کآمد آن شمس ضحی، ماه خدا گشت دو نیم
خال رخسار حسن، نقطه «بسم...» است
خلق نیکوش بود معنی «رحمان و رحیم»
بحر حلم و گرمش را نبود پایانی
چونکه او مظهر اسماء «حلیم» است و «کریم»
نارِ نمرود اگر سرد شد از یمنِ خلیل
به خدا مهر حسن، سرد کند نارِ جحیم
امروز را روز خاصی کنید!

بسیاری از مردم از اینکه یک روز جدید را با چند دقیقه مرور
کارهای گذشته شروع کنند، لذت می‌برند. دیروز چگونه سپری
شد؟ امروز چه چیزهایی را مورد نظر داریم؟ چه چیز برای امروز
از همه مهم‌تر است؟ این همان فهرست کارهای انجام شدنی روزانه
به ترتیب اهمیت است. باید از خود پرسیم امروز چگونه می‌تواند
متفاوت از روزهای دیگر باشد؟ باید ببینیم آیا می‌توانیم به کارهای

کوچکی که امروز قابل انجام است فکر کنیم.

شاید کاری را در نظر داشته باشیم که مدت‌هاست انجام آن را از سر باز کرده و در انجامش تعلل کرده‌ایم. اگر امروز بتوانیم آن را به نتیجه برسانیم، می‌توانیم به خودمان افتخار کنیم. برای هر روز خود یک دلیل داشته باشید. افراد ناموفق و کسانی که احساس خوشبختی نمی‌کنند، معمولاً روزهای یکسانی دارند. برای آنان مهم نیست که اکنون صبح است یا عصر، کدام روز هفته و کدام ماه سال است. مهم این است که شما می‌خواهید چگونه ۲۴ ساعت خود را بگذرانید! برای این امر، از قبل برنامه‌ریزی کنید و با وسیله نوشتن که همیشه همراه دارید، فهرستی از کارها را تهیه کنید. فهرست‌ها نقشه شما برای رسیدن به زندگی با ثبات و موفق هستند. با خود بیندیشید امروز چه کاری را باید انجام دهید تا آینده بهتری را برای خود و خانواده‌تان بسازید.

«مترجم، فائزه درگاهی»

داستان یک تخته سنگ

در روزگاران قدیم پسری بود که به عقیده پدرش هرگز نمی‌توانست کار با ارزشی انجام دهد. این پسر هر روز به کلیسای

محلۀ شان می‌رفت و ساعت‌ها به تکه‌سنگ مرمر بزرگی که در حیاط کلیسا قرار داشت، خیره می‌شد و هیچ نمی‌گفت. روزی شاهزاده‌ای از کنار کلیسا عبور کرد و پسرک را دید که به تکه‌سنگ خیره شده است. از اطرافیان‌ش در باره این پسر پرسید. گفتند: «او چهار ماه است که هر روز به حیاط کلیسا می‌آید و به این تکه‌سنگ خیره می‌شود و هیچ نمی‌گوید.»

شاهزاده دلش برای پسرک سوخت. کنار او نشست و آهسته گفت: «جوان، به جای بیکار نشستن و خیره شدن به این تخته‌سنگ، بهتر است برای خود کاری دست‌وپا کنی و آینده‌ات را بسازی.» پسرک، مصمم و جدی به‌سوی شاهزاده برگشت و در چشمانش خیره شد و محکم و متین پاسخ داد: «من همین الآن در حال کار کردن هستم!» بعد دوباره به تخته‌سنگ خیره شد. شاهزاده از جا برخاست و رفت. چند سال بعد به شاهزاده خبر دادند که پسرک از آن تخته‌سنگ، یک مجسمه باشکوه از حضرت داود (Σ) ساخته است؛ مجسمه‌ای که هنوز هم جزو شاهکارهای مجسمه‌سازی دنیا به‌شمار می‌رود. نام آن پسر، «میکل آنژ» بود!

قبل از شروع هر کار، بهتر است به اندازه کافی در باره آن فکر کرد حتی اگر این فکر کردن، زمان زیادی از شما بگیرد.

بنده خاص ملک باش!

در که خلق همه زرق و فریب است و هوس

کار درگاه خداوند جهان دارد و بس

هر که او نام کسی یافت، از آن در که یافت!

ای برادر، کسی او باش و میندیش ز کسی

بنده خاص ملک باش که با داد ملک

روزها ایمنی از شحنة و شبها ز عسس

گرچه با طاعتی، از حضرت او «لَتَأْمَنَ»

ورچه با معصیتی، از در او «لَتَيَّأْسَ»

گرچه خوبی، به سوی زشت به خواری منگر

کاندرین ملک چو طاووس به کار است مگس

«سنایی»

نزدیک ترین راه به سوی خدا

کسی خُسبد آسوده در زیر گل

که خسبند از او مردم، آسوده دل

نخواهی که باشی پراکنده دل

پراکندگان را ز خاطر مهل

از شیخ ابوسعید ابوالخیر عارف معروف پرسیدند: «راه‌های رسیدن به خدا چه تعداد است؟» شیخ پاسخ داد: «از هزاران راه بیشتر است اما راهی نزدیک‌تر و بهتر از این نیست که راحتی و آسودگی را با عشق به دل انسانی نیازمند وارد کنی!»

اگر بتوانیم از شکستن یک دل جلوگیری کنیم، زندگی ما بیهوده نخواهد بود. اگر بتوانیم یک زندگی را از درد تهی سازیم یا رنجی را فرو نشانیم، اگر بتوانیم به پرنده مجروحی کمک کنیم تا دوباره به لانه خویش باز گردد، زندگی ما بیهوده نخواهد بود.

ای دوست به پرسیدن حافظ قدمی نه

زان پیش که گویند که از دار فنا رفت

خدای متعال به حضرت موسی (Σ) فرمود: «ای موسی! من

مریض شدم، چرا به عیادت من نیامدی؟» حضرت موسی (Σ) عرض

کرد: «خدایا! مگر تو هم مریض می‌شوی؟» خطاب رسید: «وقتی

بنده مؤمن من مریض بشود، مثل این است که من مریض شده‌ام.

او را عیادت کنی مثل این است که مرا عیادت کرده‌ای. فلان بنده مؤمن من مریض شد، چرا به عیادت او نرفتی؟ اگر می‌رفتی، کنار بستر او مرا می‌یافتی! وقتی هدف تو خدا باشد، ملاقات با بندگان، تبدیل به ملاقات با خدا می‌شود.»
با کمک به دیگران، به خدا خدمت کرده‌ایم.

«صابر قاسمی»

به آنها امید می‌دهم!

یکی از کارخانه‌های فعال در زمینه تولید و پخش محصولات آرایشی، به موفقیت‌های فراوانی دست یافته بود. دوستان و اطرافیان صاحب کارخانه می‌خواستند به رمز موفقیت وی پی ببرند اما سؤال‌شان همیشه بی‌جواب می‌ماند. روزی که هفتادمین سال تولدش را جشن گرفته بود، بار دیگر از او درباره رمز موفقیتش سؤال کردند. صاحب کارخانه، این بار تصمیم گرفت پرسش آنان را بی‌پاسخ نگذارد و گفت: «بسیاری از کارخانه‌های لوازم آرایشی، به خانم‌ها قول می‌دهند بعد از مصرف محصولات آنها، جوان‌تر و زیباتر به نظر خواهند رسید اما من هیچ‌وقت چنین قولی را ندادم؛ فقط به بانوان امیدواری دادم که استفاده از

محصولات ما ممکن است به آنان کمک کند تا به درجه مطلوب خود از زیبایی برسند.»

اصل موفقیت امیدواری، همچون سوختی است که در هنگام سختی، ما را در مسیر پیش رفتن یاری می کند. جایی که امید نباشد، انسان ها تا مرز نابودی پیش می روند. ویکتور فرانکل در کتاب «بشر در جستجوی معنا» می گوید در طول دوران اسارتش نزد نازی ها، اسیرانی که به هیچ چیز امید نداشتند، خیلی زود می مردند اما آنان که امیدوار بودند شاید روزی برسد که بتوانند عزیزان خود را ببینند یا حتی از دشمن انتقام بگیرند، زنده ماندند و طعم آزادی را چشیدند.

«مرجان توکلی»

در پیچ و خم های روان

ابراز احساسات آیا می دانستید که مثبت اندیشی می تواند واقعاً به شما کمک کند تا از ارتفاعات به راحتی عبور کنید؟ ممکن است انجام این امر، مشکل به نظر برسد اما اشتیاق برای گذراندن امتحان، واگیردار است. هرچه بیشتر دیگران را تشویق کنید که

می‌توانند آزمون را به راحتی بگذرانند، شما نیز آرامش برای امتحان را احساس خواهید کرد.

هیچ وقت دیر نیست آیا فکر می‌کنید دیگر برای مرور درس‌ها خیلی دیر شده است؟ هرگز چنین فکری نکنید! برای مطالعه دروس یا درخواست کمک از دیگران جهت رفع اشکال درسی، هیچ وقت دیر نیست.

به خود اطمینان داشته باشید آیا به خود اطمینان ندارید و واقعاً از امتحان می‌ترسید؟ افکار تان را تحت کنترل در آورید و اجازه ندهید هیولای منفی‌بافی در درون تان، تمام اعتماد به نفس شما را از بین ببرد.

خجالتی نباشید آیا لازم است همواره میزان توانایی تان به شما یادآوری شود؟ فهرستی از پنج خصوصیت مثبت خودتان تهیه و بالای میزتان نصب کنید. این خصوصیات به شما یادآوری می‌کنند که فقط عدم موفقیت در فراگیری یک موضوع خاص، دلیل بر ناتوانی شما نیست.

مأیوس نشوید آیا به این دلیل که در یک امتحان موفق نشده‌اید،

احساس می‌کنید که همه چیز خود را از دست داده‌اید؟ اگر به یکی از برگه‌های امتحانی خوب پاسخ ندادید، فکر نکنید که دنیا به آخر رسیده است. با مثبت اندیشی و برنامه‌ریزی برای امتحان بعدی، بازدهی خود را بهبود ببخشید.

«سپیده خلیلی»

راز زندگی

در افسانه‌ها آمده است روزی که خداوند جهان هستی را آفرید، فرشتگان مقرب را به بارگاه خود فرا خواند و از آنها خواست برای پنهان کردن «راز زندگی»، پیشنهادی بدهند. یکی از فرشتگان گفت: «خداوندا! آن را در قعر زمین مدفون کن.» فرشته دیگری گفت: «آن را در زیر دریاها قرار بده.» سومی گفت: «راز زندگی را در کوه‌ها قرار بده.»

خداوند فرمود: «اگر بخواهم چنین کنم، فقط تعداد کمی از بندگانم قادر خواهند بود آن را بیابند؛ در حالی که من می‌خواهم این راز در دسترس همه بندگانم باشد.» در این هنگام، یکی از فرشتگان گفت: «پروردگارا! راز زندگی را در قلب بندگان قرار بده. در این صورت در دسترس همه بندگان خواهد بود و در عین

**حال کمتر کسی به این فکر خواهد افتاد که برای پیدا کردن این
راز باید به قلب و درون خود بنگرد!**

خداوند، راز زندگی را در دل پاک بندگان قرار داد!

«امیرضا آرمیون»

از صمیم دل

*** مهم نیست چه چیزی را از تو گرفته‌اند، مهم این است که تو با
آنچه برایت باقی مانده، چه می‌کنی!**

*** فقط دروغ و دروغگو است که از نقد و بررسی، وحشت دارد.**

*** در دنیا تنها همان چیزی را خواهید دید که در قلب‌تان نگاه
می‌دارید؛ پس کینه، نفرت، خشم و حسرت را به قلبت راه مده!**

*** «رابطه‌ها» هیچ‌گاه با مرگ طبیعی نمی‌میرند! رابطه‌ها را
خودخواهی، بداخلاقی و غفلت از بین می‌برد.**

*** هیچ‌وقت از بزرگ فکر کردن نترسید. سعی کنید آن‌قدر
کارهای بزرگ انجام دهید که دیگران آنها را باور نکنند چه رسد
به اینکه بخواهند به کارهای شما حسادت کنند.**

*** برای آنچه اعتقاد دارید، ایستادگی کنید؛ حتی اگر هزینه‌اش
تنها ایستادن باشد!**

*** آرزو، نیمی از زندگی است اما بی تفاوتی، نیمی از مرگ است!**
*** ذهن احمق، مانند مردمک چشم است و هر قدر نور بیشتری به آن بتابد، تنگ‌تر می‌شود.**
*** گاهی اوقات باید بپذیریم بعضی افراد فقط می‌توانند در قلب ما بمانند نه در زندگی ما!**
*** انسانی که حتی یک روز زندگی کرده باشد، می‌تواند صد سال را در زندان به راحتی بگذراند. وی آن قدر خاطره از همان یک روز زندگی خواهد داشت که حوصله‌اش سر نرود!**
«گردآوری، ایران پرنده»

تفسیر زیبای اخلاق

روزی از یک ریاضیدان، نظرش را در باره زن و مرد پرسیدند. وی گفت: «اگر زن یا مردی دارای (اخلاق) باشند، نمره آنها مساوی است با عدد یک. اگر دارای (زیبایی) هم باشند، یک صفر جلوی عدد یک می‌گذاریم و نمره آنها می‌شود ده. اگر (پول) هم داشته باشند، دو تا صفر جلوی یک می‌گذاریم که مساوی است با صد. اگر دارای (اصل و نسب) هم باشند، سه تا صفر جلوی عدد یک می‌گذاریم که می‌شود هزار. اگر روزی برسد که عدد یک (اخلاق)

از بین برود، چیزی جز صفر باقی نمی ماند و صفر هم به تنهایی هیچ نیست! پس انسان بدون اخلاق هیچ ارزشی نخواهد داشت.

محبت، رمز موفقیت است!

فرزند شما بیش از هر چیز به عشق و محبت نیاز دارد. این مهم ترین نیاز هر کودک است. فراموش نکنید که بدون عشق به فرزند، هیچ تربیتی به نتیجه نمی رسد. هدف از تربیت، ایجاد رفتار خوب است. به نظر شما عبارت «باتربیت» را در باره چه کسانی باید مطرح کرد؟ امروزه به کسی که یک رفتار مشخص و خشک را با تمرین فرا گرفته، «با تربیت» یا «با ادب» نمی گویند زیرا رفتارهای چنین فردی بدون تمایل باطنی، از او سر می زند. امروزه دیگر کسی چنین تربیتی را با تربیتی که باعث بروز رفتار خوب همراه با میل و رضایت درونی می شود، اشتباه نمی گیرد.

هر یک از ما بارها با کودکانی که درست تربیت نشده اند، روبه رو شده ایم؛ مانند کودکانی که رستوران را با زمین بازی اشتباه می گیرند یا در تاکسی و اتوبوس، سر و صدا راه می اندازند یا کودکانی که کلمات «لطفاً» و «خواهش می کنم» را یاد

نگرفته‌اند و در خیابان و جلوی مغازه‌ها فریاد می‌کشند و از والدین خود می‌خواهند چیزی را برایشان بخرند. اگر در خردسالی، کمتر به تربیت کودک اهمیت داده شود؛ به احتمال بسیار زیاد در دوران نوجوانی، امکان بروز رفتارهای صحیح از او کمتر می‌شود. پس این جمله را فراموش کنید که «خودش بزرگ می‌شود و یاد می‌گیرد که بد رفتاری نکند».

اکنون این پرسش مطرح می‌شود که چه میزان احترام برای رفتارهای مثبت کودکان و نوجوانان لازم است؟ وقتی نوجوانی در جایی نشسته و یک نفر وارد آن مکان می‌شود؛ نوجوان سلام می‌کند، از جایش بلند می‌شود، با او دست می‌دهد و به چشم طرف مقابل با احترام نگاه می‌کند؛ می‌توان گفت که این نوجوان، خوب تربیت شده و روش ارتباط مؤدبانه با دیگران را فرا گرفته و می‌تواند خودش را در دل همه جا کند و احترام دیگران را برای خود جلب کند. از این گذشته، نوجوانی با چنین رفتاری حتماً دارای اعتماد به نفس و اطمینان به خود است. این رفتار برای او و طرف مقابلش خوشایند و مطلوب است و فرد مقابل، واکنش مثبتی

به این نوجوان نشان می‌دهد. چنین ملاقاتی برای نوجوان، به یک تجربه خوب تبدیل می‌شود و رفتار مثبت را در او تقویت و نهادینه می‌کند.

از سوی دیگر، اگر نوجوان ما در مثال یاد شده با ورود یک فرد جدید، از جایش بلند نشود و به جای سلام کردن، چیزی نامفهوم زیر لب زمزمه کند؛ آن هنگام یا با برخورد خوبی از سوی طرف مقابل روبه‌رو نمی‌شود یا آن فرد، او را نادیده می‌گیرد. این نوجوان، شاید انسانی خوب و مهربان باشد ولی رفتار درست و برخورد اجتماعی مناسب را یاد نگرفته است. در نتیجه، بزرگ‌ترها با روی باز از او استقبال نمی‌کنند و همین برخورد به اعتماد به نفس او لطمه می‌زند و دور باطلی از رفتار نامناسب نوجوان و برخورد غیر محترمانه بزرگ‌ترها ایجاد می‌شود.

بنابراین، اگر با نوجوانی روبه‌رو هستید که نمی‌داند راه درست رفتار با دیگران چگونه است، به او کمک کنید. می‌توانید از این جملات برای راهنمایی او استفاده کرد: «عزیزم! اگر هنگام سلام

دادن، از جایت بلند شوی؛ فکر کنم بهتر صدایت را بشنوم و متوجه سلام کردنت بشوم!» به این ترتیب، او کم کم متوجه نقص رفتار خود می شود و در ملاقات های بعدی بهتر رفتار می کند.

«خسرو امیر حسینی»

هوای مایع چیست؟

هوای مایع، همان هوای معمولی است یعنی ترکیبی از اکسیژن و نیتروژن که بر اثر فشار زیاد در دمای پایین، تبدیل به مایع شده است. وقتی فشار هوای مایع کم شود، دوباره به دو گاز یاد شده تبدیل می شود. هوای مایع تحت فشار بسیار زیادی در سیلندرهای فولادی نگهداری می شود. هوای مایع، کاربردهای زیادی دارد چون امکان ذخیره سازی این دو گاز را در فضاهای کوچکی فراهم می کند.

دستگاه اکسیژن مورد استفاده غواصان در زیر آب، از سیلندرهای کوچک حاوی هوای مایع تشکیل شده که به یک دهانه وصل است. وقتی هوای مایع ساخته می شود، می توان اکسیژن مایع آن را برای مصرف در بیمارستان ها جدا کرد. به کسانی که

ناراحتی ریوی دارند، مقدار زیادی از این اکسیژن برای تنفس بهتر داده می‌شود.

از گازهای دیگری که به همین ترتیب تبدیل به مایع می‌شوند، به عنوان داروی بیهوشی هنگام عمل‌های جراحی استفاده می‌شود. از اکسیژن مایع در بسیاری از صنایع استفاده می‌شود زیرا آتشی که از این نوع اکسیژن تأمین می‌شود، حرارتش از آتش معمولی بیشتر است. مشعل اکسی استیلن به دو سیلندر وصل است؛ یکی اکسیژن مایع و دیگری استیلن. این دو گاز با هم ترکیب می‌شوند و از طریق یک لوله، به مشعل می‌رسند. وقتی این گازها مشتعل می‌شوند، شعله‌ای با سه هزار درجه سانتیگراد حرارت (۵۴۳۲ درجه فارنهایت) یا دو برابر درجه ذوب آهن ایجاد می‌کنند. این شعله برای بُرش یا جوش دادن فلزات به کار می‌رود.

«مترجم، محمد شمس»

غفلت از سلامت معنوی

اگر نگاهی به نظام سلامت کشورهای مختلف بیندازیم، متوجه می‌شویم که کشورهای شرقی و اسلامی طی چند قرن گذشته، بسیار دیر به بُعد مهم سلامت یعنی سلامت معنوی توجه کرده‌اند در

حالی که این جنبه از سلامت، در توصیه‌های پزشکی طبای قدیم ایران و احادیث معصومین (Σ) بسیار پر رنگ است.

دلایل مختلفی در غفلت از سلامت معنوی، مؤثر است.

II آسان‌تر بودن شناخت و بروز عوارض جسمانی بیماری‌ها؛ به‌طوری که بیماری‌های جسمی، زودتر از بیماری‌های معنوی ظاهر و باعث ناراحتی انسان می‌شوند و برای جامعه پزشکی نیز آسان‌تر است که به رفع این عوارض ظاهری بپردازند.

II پیچیده بودن ابعاد روانی، معنوی و اجتماعی سلامت که به علم و تجربه بیشتری نیاز دارد و جامعه پزشکی باید با دقت و دلسوزی بیشتر، این ابعاد سلامت را بشناسد و به بیماران و مردم برای رفع آنها کمک کند.

II عاملی که اهمیت بیشتری نسبت به دو عامل یاد شده در بی‌توجهی به جنبه معنوی سلامت دارد، موضوع اقتصاد سلامت است. توجه به مشکلات جسمانی و ساخت دارو و تجهیزات برای بیماران، یک بُعد اقتصادی نیز دارد. پس از تجارت اسلحه، تجارت حوزه سلامت، بیشترین گردش مالی را در جهان دارد و

شرکت‌های تجاری نمی‌توانند به آسانی از این لقمه چرب بگذرند. امروزه مصداق‌های روشنی از این تجارت را حتی در حوزه سلامت در ایران هم می‌بینیم. چه بسیار است رادیوتراپی‌ها، سونوگرافی‌ها و آزمایش‌هایی که سودی برای سلامت مردم و بیماران ندارند یا تجویز داروهایی که حتی مخل سلامت هستند اما به شیوه‌های مختلف به مردم تحمیل می‌شوند.

«دکتر محمد اسماعیل اکبری»

پشت میز کار غذا نخورید!

برای بسیاری از ما تکرار یک فعالیت، آن را به یک عادت تبدیل می‌کند. غذا خوردن در محل کار باید در مکانی به نام غذاخوری انجام شود نه پشت میز کار زیرا اتاق غذاخوری تمیزتر است و باعث آرامش و بازتوانی کارمندان می‌شود. اگر مجبورید در محل کار غذا بخورید، غذاهایی با بوی تند همراه خود نبرید. بعضی از غذاها مانند غذاهای سیردار و پر ادویه، بوی تندی دارند و پس از گرم شدن، بوی آنها تمام محوطه را پر می‌کند که ممکن است برای سایر افراد، آزار دهنده باشد. بنابراین، غذاهای کم بو تر را انتخاب کنید.

مراقب غذایتان باشید ممکن است در محل کار شما فقط یک مایکروفر برای گرم کردن غذا وجود داشته باشد. توصیه می‌شود وقتی در حال گرم کردن غذا هستید، از درپوش روی ظرف غذا استفاده کنید تا غذای شما بر اثر زیاد گرم شدن، فضای مایکروفر را کثیف نکند. تمیز نکردن باقی‌مانده غذاها، محیط مایکروفر را آلوده می‌کند.

با همکاران‌تان نوبتی سالاد بیاورید در بسیاری از اوقات، به دلیل زیاد شدن وسایلی که باید همراه ببرید، ممکن است چندین روز سالاد نخورید در حالی که می‌توانید با همکاران‌تان به صورت نوبتی سالاد یا یک خوراکی دیگر به محل کار ببرید و در کنار غذا مصرف کنید. با این ابتکار، هر چند روز یک بار نوبت به شما می‌رسد که بارتان کمی سنگین شود اما هر روز همراه غذا یک خوراکی دیگر دارید.

همزمان با خوردن غذا حرف نزنید هرگز جلوی ارباب رجوع غذا نخورید یا با دهان پر به تلفن جواب ندهید. هنگام غذا خوردن کنار همکاران، در حالی که خرده‌های غذا در دهان‌تان باقی‌مانده

است، سخن نگوئید و بعد از اتمام غذا حتماً مسواک بزنید.

به زمان غذایتان دقت کنید ساعت شروع کار ادارات، معمولاً ۸ صبح است و بسیاری از افراد، بعد از حضور در محل کار، تازه مشغول خوردن صبحانه می‌شوند. به این ترتیب، بخشی از ساعت کار برای صرف صبحانه سپری می‌شود. حد اکثر ۱۰ دقیقه وقت برای خوردن صبحانه اختصاص دهید اما بهتر آن است که در خانه صبحانه را میل کنید. هنگام ناهار هم بهتر است زیاد با همکاران صحبت نکنید زیرا هم مشکلات جسمانی به همراه دارد و هم زمان زیادی را صرف می‌کند.

فلفل سبز و قرمز

فلفل قرمز حاوی ویتامین‌های ب۱، ب۲، ث و ای، مواد چرب، مواد محرک قوی، مواد رنگی، ماده روغنی، کپسایسین و کپسیسین است. فلفل سبز، مقوی معده است؛ حرکات دودی معده و روده را تحریک می‌کند و ترشح شیره معده را افزایش می‌دهد. این نوع فلفل اثر شادی‌آور، رقیق‌کننده خون، افزایش‌دهنده بزاق، تسکین‌دهنده درد، مقوی رگ‌های خونی و لته‌ها است. فلفل شیرین تازه،

سبزی بسیار خوبی است و مقدار زیادی ویتامین ث دارد.
مصرف فلفل قرمز و سبز در این موارد سودمند است: میگرن،
سیاه سرفه، قند خون، سوءهاضمه، یبوست، خونریزی رحم،
سرطان، زخم‌های عفونی، اسیداوریک، نقرس، برونشیت مزمن،
سرماخوردگی، کمردرد، افسردگی، ناراحتی‌های طحال، کلیه،
اعصاب و لوزالمعده. در مصارف خارجی فلفل سبز و قرمز ذکر
شده است که در رفع رماتیسم به صورت ضماد، رفع عطسه با
افزودن آن به انفییه و برای تسکین دردها به صورت ضماد همراه
عدس آسیاب شده مصرف شود.

مضرات زیاده روی در خوردن فلفل سبز و قرمز، به سلامتی بدن
آسیب می‌رساند و برای افراد مبتلا به رماتیسم، دیابت و ناراحتی
اعصاب مضر است.

«کاظم کیانی»

احتیاط‌های کولری

کانال کولر هرچه مسیر کانال کولرهای آبی، پر پیچ و خم و
طولانی‌تر باشد؛ افت فشار هوا در مسیر کانال‌ها بیشتر می‌شود و

جبران آن به انرژی بیشتری نیاز دارد. بنابراین، کانال کشی باید در کوتاه‌ترین مسیر در نظر گرفته شود. در صورت امکان هر سال پوشال‌های کولر را عوض کنید. تمیز کردن کولر و رفع اشکالات آن، کارکرد کولر را بهبود می‌بخشد و از هدر رفتن سرما می‌کاهد.

✍ حد اقل پنج تا ده دقیقه قبل از روشن کردن کولر، پمپ آب آن را روشن کنید زیرا کولرهای آبی با هوای بیرون کار می‌کنند و باید خارج از جایی که قرار است خنک کنند، روی بام یا کنار پنجره نصب شوند. بهتر است کولر در شمال ساختمان و زیر سایه و در مسیر وزش باد قرار گیرد.

✍ اطراف کولر باید از سه طرف باز باشد و کولر نباید نزدیک فاضلاب یا هواکش آشپزخانه باشد. کولر نباید روی پایه‌های لرزان نصب شود. همچنین محل نصب کولر باید طوری انتخاب شود که سرویس سالانه و بازدید ماهانه آن به راحتی امکان‌پذیر باشد.

✍ در فصل زمستان نباید کولر را با پوشش برزنتی یا نایلونی

پوشانید زیرا در این حالت، هوای گرم داخل منزل باعث پوسیدگی بدنه کولر می‌شود. در فصل سرد سال، برای جلوگیری از خروج هوای گرم، دریچه‌های کولر را از داخل منزل مسدود کنید.

«فرح کلالی مقدم»

لحظه شادی

✚ سه برادر می‌خواستند یک مرغداری راه بیندازند اما یکی از آنها لجباز بود. به او گفتند: «تو را شریک نمی‌کنیم.» گفت: «به جان خودم اگر شریکم نکنید، پرورش روباه کنار مرغداری شما تأسیس می‌کنم!»

✚ تمام یک اسپری حشره‌کش را توی اتاقم خالی کردم. خودم سردرد گرفتم ولی پشهای که روی آینه ایستاده بود، شاخک‌هایش را مرتب می‌کرد!

✚ تصمیم داشتم بحث زن گرفتن را برای مامان باز کنم. به او گفتم: «بزرگ‌ترین آرزویت برای من چیست؟» گفت: «آرزویم این است که گوشی تو بسوزد! قبلاً میگفتن عروسی کنی!»

✚ مادر بزرگم را بردم دکتر. به دکتر گفتم: «دارویی به من بده تا دردم ساکت شود و فردا پیش یک دکتر درست و حسابی بروم!»

✚ طی سال‌های اخیر، آن قدر اقوام را ندیدیم که چند وقت پیش یک نفر به اسم فامیل دور، به خانه ما آمد، شام خورد و رفت! بعد معلوم شد کلاهبردار بوده است!

✚ یک نفر را می‌شناسم که وقتی میهمان دعوت می‌کند می‌گوید: «در خانه ما رونق اگر نیست، وای فای هست! حتماً بیایید!»

✚ عجیب‌ترین آدم‌ها کسانی هستند که وقتی سوار پله‌برقی می‌شوند، روی پله‌ها می‌دوند تا زودتر از دیگران به بالای پله‌ها برسند!

✚ کولر آبی، دلش گرفته بود! رو کرد به کولر گازی و گفت: «با من دوست می‌شوی؟» کولر گازی گفت: «خواهش می‌کنم مرا درگیر روابط پوشالی نکن!»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. 1735-3658



از جاذبه های گردشگری در بهار
استان فارس، شهر شیراز، باغ ارم

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/938 Tehran
Fax: +9821 33100461
Cell Phone: +98 912 307 0329
Website: www.boshra.ir

انتشارات علمی، فرهنگی، اجتماعی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۴۸
تلفن: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۰۴۶۱ - فکس: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۰۴۶۱
تلفن همراه: +۹۸ ۹۱۲ ۳۰۷ ۰۳۲۹
ایمیل: boshra@boshra.ir

ماهیانه ویژه نمایندگان و گم بینان
صاحب انتشار: مهدی حسینی - مدیر اجرایی
ویراستار: سیده زهرا آقاوند
محرران: سید کاظمی - سیدین یوسفی - فرهادی
تلفن: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۰۴۶۱ - تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۴۸