

بیتری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



شماره ۱۹۹

خرداد ۱۳۰۰

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3659

اولین نشریه بومیانه و ویژه نامیه استان و خد سیدان در بستر مجله



در این شماره بخوانید

- ۲.....اطلاعیه
- ۳.....به اصل خود برگردیم!
- ۵.....فردوس اعلی
- ۷.....ترجمه های قرآنی
- ۸.....علم عشق
- ۱۰.....چشمه سار معرفت
- ۱۱.....نیکدلی
- ۱۳.....پر محتوا اما کوتاه
- ۱۶.....رمزهای موفقیت در مطالعه
- ۱۷.....جبر
- ۱۹.....زبان گربه ها
- ۲۱.....افکار خود را ثبت کنید
- ۲۲.....آداب معرفی
- ۲۳.....ما و درد
- ۲۵.....باغ عدن کجاست؟
- ۲۶.....چراهای سلامت
- ۲۸.....خوب است بدانید
- ۳۰.....سُبل الطیب
- ۳۲.....لبخند پایان بهاری

اطلاعیه

به اطلاع مشتریان گرامی می‌رسانیم حق اشتراک ماهنامه بریل در سال جاری، ۶۰ هزار تومان و ماهنامه دوگانه، ۹۰ هزار تومان تعیین شده است. انجام دو عملیات چاپ روی نشریه‌های دوگانه با توجه به چند برابر شدن تجهیزات لازم طی سال گذشته، هزینه بسیار بالاتری نسبت به ماهنامه بریل را در بر دارد. یادآور می‌شود در شرایط شیوع کرونا و با هدف تسریع در رسیدن سالم و امن نشریات به دست مخاطبان، مبالغ پرداختی مشتریان در سال گذشته، فقط برای پست سفارشی نشریات هزینه شد زیرا در صورت پست معمولی، هیچ کدرهگیری برای پیگیری نشریات مفقودی از سوی اداره پست به ماهنامه ارائه نمی‌شود. در سال جاری هم تا زمان کاهش خطر کرونا، نشریات با پست سفارشی ارسال می‌شود. مخاطبان گرامی! لطفاً حق اشتراک خود را در اسرع وقت به شماره کارت مندرج روی جلد ماهنامه واریز و ساعت و تاریخ واریز را در تماس با دفتر نشریه از ساعت ۱۶ تا ۲۰ روزهای شنبه تا چهارشنبه اطلاع دهید.

به اصل خود برگردیم!

از روزگاران قدیم، مردم ایران به مهربانی، نوع دوستی و آراستگی به زیباترین صفات انسانی، شهره آفاق و انفس بوده‌اند. گردشگران خارجی که به ایران سفر کرده‌اند یا می‌کنند، یکی از شیرین‌ترین گفتنی‌هایی که در بازگشت به کشور خود برای دیگران بازگو می‌کنند، برخوردهای صمیمانه، محبت آمیز و دوستانه ایرانیان با آنان است.

اما با صد افسوس باید پرسید: چرا گروهی از مردمی که اخلاق انسانی آنان همواره زبانزد عام و خاص در جهان بوده، طی بیش از یک سال گذشته، با نشان دادن رفتاری خودخواهانه همراه با بی‌مسئولیتی، پیشینه درخشان اخلاقی ساکنان این بوم و بر را زیر سؤال برده‌اند؟ پس از آنکه ملت ما در یک تلاش دسته‌جمعی در ماه‌های گذشته، بساط کرونا را در بسیاری از شهرها جمع کردند و وضعیت این بیماری مرموز را در سراسر کشور به یک ثبات نسبی رساندند، در آخرین ماه سال قبل، همه رشته‌های خود و سپیدپوشان زحمتکش را با عادی‌انگاری، بی‌تفاوتی و فراموشی

پنبه کردند و مصداق این جمله معروف شدند: «ویران کردن چه آسان، آباد کردن چه مشکل!»

در حالی که بهار سال ۱۳۹۹، نخستین ماه‌های عرض اندام کرونا بود و هنوز سیمای کامل و جامعی از این ویروس در برابر دیدگان پزشکان ترسیم نشده بود اما همکاری عمومی بسیار مسئولانه‌تر از بهار سال جاری بود در حالی که انتظار می‌رفت با روشن‌تر شدن چگونگی سرایت کرونا و راه‌های مبارزه با آن، نوروز آرام‌تر و بهار شادتری را سپری کنیم.

به هر حال، عده زیادی از کادر سلامت و نیروهای داوطلب، بهار امسال را هم به دور از عزیزان خود بالای سر بیماران، خون دل خوردند و اشک حسرت ریختند و شمع وجودشان با آتش ساده‌انگاری ما آب شد تا شمع وجود هموطنی خاموش نشود. اکنون که با فروکش موج چهارم ویروس یاغی کرونا، در آستانه واکسیناسیون عمومی هستیم، فقط یک «یا علی» دیگر تا سرکوب و فلج کردن این میهمان ناخوانده باقی مانده اما به یک شرط و آن اینکه همه با هم این «یا علی» را بگوییم و از صمیم قلب، از شاه مردان مدد بجوییم.

مردم ایران در طول تاریخ همواره ثابت کرده‌اند که با وجود همه مشکلات داخلی، اختلاف نظرها و تعدد سلیقه‌ها، در برخورد با بحران‌ها همچون پنج انگشت یک دست کنار هم جمع می‌شوند و مانند مُشتی پر قدرت بر سینه ناملایمات می‌کوبند و پس از موفقیت، دست خود را باز می‌کنند و با هر یک از انگشتان خود، گرهی را می‌گشایند؛ مانعی را از سر راه برمی‌دارند، دست افتاده‌ای را می‌گیرند و با همان دست در جشن پیروزی، کف می‌زنند و شادی می‌کنند.

«سپیدار»

فردوسِ اعلیٰ

گوهر افشان کن ز جان ای دل که میدانی چه جاست
مَهْبِطِ نَورِ الهی، روضه پاکِ رضا است
دُرِّ دریای فتوت، گوهر کانِ گرم
آنک شرحِ جودِ آباءِ کرامش، هل اتاست
ظلمت و نور جهان، عکسی ز موی و روی اوست
موی او «واللیل اذایغشی» و رویش «والضحیٰ» است
قُبّه گردون ندارد قدرِ خاکِ درگش

یارب این فردوسِ اعلیٰ یا مقامِ کبریاست؟
سرمه‌ای از خاک پای او کشیدست آفتاب
موجب این دانه که عینش منبع نور و ضیاست
اوست بعضی از وجودِ آنکه در معراجِ قدس
گرد نعل مرکبش روح الامین را توتیاست
قلب می‌گردد روان از بوی خاک درگهش
خاک نتوان گفتنش کز روی عزت کیمیاست
قبه پر نورش از رفعت، سپهر دیگر است
واندرو ذات پر انوارش چو مهر اندر سماست
رفعت گردون گردان دارد آنکه بر سرش
مجمع تقوی و عصمت، مرکز صدق و صفاست
حاسد ار شناسدش کز روی رفعت کیست او
پادشاه اتقیا و ازکیا و اصفیاست
قره‌العین نبی، فرزند دل‌بند وصی
مظهر الطاف ایزد، فخر اصحابِ عباس است
مقتدای شرق و غرب و پیشوای برّ و بحر
خود چنین باشد کسی کو نور پاک مصطفاست

هست مخدوم به حق، اهل جهان را بهر آنک
وارث آنست کو را بر جهان حق و لاس
هست سلطان خراسان، نی چه گفتم زینهار
بر سر هفت اقلیم و دو عالم پادشاست

«ابن یمین»

ترجمه‌های قرآن

قدیمی‌ترین ترجمه قرآن، در دوران حیات رسول اکرم (ﷺ) انجام شد؛ زیرا در نامه‌های ایشان به شاهان آن روزگار مانند خسرو پرویز، نجاشی و امپراطور روم، آیات قرآن هم بود و طبیعتاً ترجمه نامه‌ها و آیات به اطلاع آنان می‌رسید. آن حضرت از ترجمه نامه‌ها و آیات مطلع بودند. همچنین عده‌ای از ایرانیان از سلمان فارسی خواسته بودند سوره حمد و بعضی آیات قرآنی را برای آنان به فارسی ترجمه کند و او هم این کار را انجام داد. او «بسم... الرحمن الرحیم» را «به نام یزدان بخشاینده» ترجمه کرد. پیامبر (ﷺ) از این ترجمه نیز آگاه بودند.

در قرن‌های بعد نیز ایرانیان نخستین قوم از مسلمانان بودند که قرآن را به زبان مادری و رسمی خود ترجمه کردند. تا قبل از

کشف و تصحیح قرآن قدس به همت آقای دکتر علی رواقی، ترجمه تفسیر طبری که ترجمه آیات قرآنی را نیز همراه دارد و در سال ۳۴۵ ه.ق. انجام شده بود، کهن‌ترین ترجمه فارسی قرآن شمرده می‌شد ولی ترجمه قرآن قدس، از آن هم کهن‌تر و متعلق به سال‌های ۲۵۰ تا ۳۵۰ هجری قمری است.

«دکتر مریم گوهری»

علم عشق

علمی بطلب که تو را فانی

سازد ز علایقِ جسمانی

علمی بطلب که به دل نور است

سینه ز تجلیِ آن، طور است

علمی بطلب که کتابی نیست

یعنی ذوقی است، خطابی نیست

علمی بطلب که جدالی نیست

حالی است تمام و مقالی نیست

علمی که مجادله را سبب است

نورش ز چراغِ ابولهب است

علمی بطلب که گزافی نیست
اجماعی است و خلافی نیست
علمی که دهد به تو جانِ نو
علمِ عشق است، ز من بشنو
عشق است کلیدِ خزاینِ جود
ساری در همه ذراتِ وجود
جز حلقه عشق مکن در گوش
از عشق بگو، در عشق بکوش
علمِ رسمی، همه خسران است
در عشق آویز که علم، آن است
آن علم ز تفرقه برهاند
آن علم، تو را ز تو بستاند
آن علم تو را ببرد به رهی
کز شرکِ خفی و جلی برهی
آن علم ز چون و چرا خالی است
سرچشمه آن، علیِ عالی است

چشمه‌سار معرفت

چه بسیار افرادی که فریفته شدند از سخن‌هایی که زیبا بیان شده بود و چه بسیار طمع‌هایی که ناامید شد برای امیدهای دروغین! چه بسیار امیدهایی که ناکامی در پی خواهد داشت و چه تجارت‌هایی که ضرر در پی خواهد داشت! ریاست‌ها زندانی است برای مردان، چقدر از عقل‌هاست که در بند و اسیر هوای حاکمان است! چه بسیار از کسانی که خودشان را گرفتار اموری می‌کنند که به عاقبتش نمی‌نگرند! آنها خودشان را در معرض مشکلات بزرگ قرار می‌دهند. هر کس بشتابد به آنچه مردم به آن کراحت دارند، نتیجه‌اش سخنانی می‌شود که مردم به آن علم نداشته‌اند و آنها را به زبان آورده‌اند. هر کس به دنبال خصلت‌های بد بندگان است، شرف خود را به آنها هبه کرده است. بدترین گردن‌آویزها گناه شخص مؤمن است که گردنش آویزان است. شدیدترین گناه نزد خداوند سبحان، گناهی است که گناهکار، آن را کوچک بشمارد.

ای مردم! هیچ گنجی سودمندتر از علم نیست و هیچ عزتی بالاتر

از حلم و بردباری نیست و هیچ افتخاری کامل‌تر از ادب نیست و هیچ درد شدیدی، دردناک‌تر از خشم و غضب نیست و هیچ جمالی زیباتر از عقل نیست و هیچ همنشین بدی بدتر از نادانی نیست و هیچ خصلت زشتی بدتر از دروغ گفتن نیست و هیچ محافظی نگهدارتر از سکوت نیست و هیچ غایبی غایب‌تر از مرگ نیست. هرگز شخص غنی با مال خود از مرگ نجات نخواهد یافت و هرگز شخص فقیر نیز با فقر خود از مرگ نجات نخواهد یافت.

«بخشی از خطبه‌الوسیله، حضرت علی (ع)»

نیکدلی

قاتلی که فردی را کشته بود، در حال فرار و آوارگی، با لباس ژنده و حالتی خسته و کوفته به یک دهکده رسید. چند روز بود که چیزی نخورده بود، جلوی میوه‌فروشی ایستاد و به سیب‌های بزرگ و تازه خیره شد اما پولی برای خرید نداشت. به همین دلیل، دودل بود که سیب را به زور از میوه‌فروش بگیرد یا آن را گدایی کند. دستش توی جیبش تیغه سرد چاقو را لمس می‌کرد که ناگهان سیبی را جلوی چشمش دید! بی‌اختیار چاقو را در جیبش رها

کرد. سیب را از دست مرد میوه‌فروش گرفت. میوه‌فروش گفت:
«بخور، نوش جان! پول نمی‌خواهم!»

سه روز بعد، قاتل فراری باز جلوی میوه‌فروشی ظاهر شد. این‌دفعه بی‌آنکه کلمه‌ای بر زبان بیاورد، صاحب مغازه فوراً چند سیب در دست او گذاشت. مرد می‌خواست چیزی بگوید اما در سکوت کامل، سیب‌ها را گرفت و با شتاب رفت. آخر شب، صاحب مغازه وقتی می‌خواست بساط خود را جمع کند، صفحه اول یک روزنامه به چشمش خورد. وقتی عکس روزنامه را دید، مات و مبهوت ماند زیرا عکس همان مردی بود که با لباس‌های ژنده از او سیب مجانی دریافت کرده بود. زیر عکس با حروف درشت نوشته بود: «قاتل فراری! برای کسی که او را معرفی کند، مبلغی به‌عنوان جایزه در نظر گرفته شده است!»

میوه‌فروش بلافاصله شماره پلیس را گرفت و موضوع را اطلاع داد. افراد پلیس چند روز اطراف مغازه میوه‌فروشی در کمین بودند تا اینکه مرد قاتل دوباره جلوی میوه‌فروشی ظاهر شد. او به اطراف نگاهی انداخت، گویا متوجه وضع غیر عادی شده بود. میوه‌فروش و افراد پلیس با کمال دقت، قاتل فراری را زیر نظر

داشتند. او وارد حلقه محاصره پلیس شد. ناگهان ایستاد، چاقویش را از جیب بیرون آورد و به زمین انداخت. دستانش را بالا گرفت و به راحتی و بدون هیچ مقاومتی تسلیم شد!

وقتی افراد پلیس او را از دهکده بیرون می بردند، آهسته به میوه فروش گفت: «آن روزنامه را من جلوی مغازه تو گذاشتم. برو پشتش را بخوان!» سپس لبخند زنان و با چهره‌ای کاملاً راضی، سوار خودروی پلیس شد. میوه فروش با شتاب، روزنامه را پیدا کرد و در صفحه پشت آن، چند سطر دست نویس با این مضمون را دید: «من دیگر از فرار خسته شده‌ام. از سیب‌هایی که به من دادی ممنونم. هنگامی که داشتم برای پایان دادن به زندگی‌ام تصمیم می‌گرفتم، نیکدلی و مهربانی تو بر من تأثیر گذاشت. بگذار جایزه پیدا کردن من، جبران زحمات تو باشد.»

میزان انسانیت یک فرد، از نحوه برخورد او با افرادی مشخص می‌شود که برای وی هیچ کاری نکرده‌اند.

«امیررضا آرمیون»

پرمحتوا اما کوتاه

II گاهی چه دلگیر می‌شوی از خدا و گاهی چه اندازه دلت

برایش تنگ می‌شود؛ گاهی از حکمتش راضی هستی و گاهی ناراضی؛ گاهی مجذوب عدلش می‌شوی و گاهی به آن مشکوک می‌شوی؛ گاهی از رگ گردن به تو نزدیک‌تر است و گاهی هم فکر می‌کنی که چقدر از تو دور است؛ گاهی قدرتش در لبخند تو جاری می‌شود و گاهی در گریه‌ات؛ خدا همان خداست، کاش ما این قدر گاه گاهی نبودیم!

II پرنده‌ای که روی شاخه نشسته، هرگز ترسی از شکستن شاخه ندارد زیرا اعتماد او به شاخه‌ها نیست بلکه به بال‌هایش است. همیشه به خودت اعتماد داشته باش! خودت را باور کن و خودت را نقد بدان تا دیگران تو را به نسیه نفروشند.

II این جمله زیبا نشان دهنده قدرت و خواست الهی است: قبل از خواب، دیگران را ببخش زیرا او قبل از اینکه بیدار شوی، تو را می‌بخشد! خدایا! به آنچه دادی تشکر، آنچه ندادی تفکر! به آنچه گرفتی تذکر که داده‌ات نعمت و نداده‌ات حکمت و گرفته‌ات عبرت است!

II دست‌هایم به آرزوهایم نرسید زیرا آرزوها بسیار دور هستند! اما درخت سبز صبرم می‌گوید: امید می‌گویی هست، دعایی هست،

خدایی هست!

II یکی می‌گفت: «شب فرا رسیده!» دیگری گفت: «صبح در راه

است!» نگرش زیبا و درست، نیمی از موفقیت است!

II آرامش همیشگی، کسل‌کننده است؛ گاهی طوفان هم لازم

است!

II چقدر عجیب است! ما انسان‌ها نه طاقت دروغ را داریم، نه

تحمل حقیقت را!

II خودت باش، نه تندیزی که دیگران می‌خواهند! وقتی قالب

فکر دیگران می‌شوی، زیبا می‌شوی در دیدگان دیگران اما پذیر

که همه مجسمه‌ها با وجود زیبایی، شکستنی هستند!

II فرق بین آن کسی که هستی و آن کسی که دوست داری

بشوی، در کارهایی است که انجام می‌دهی!

II هنگام نیایش، به آنچه خدا به شما نداده فکر نکنید! به

نعمت‌های بی‌شماری فکر کنید که خدا بدون نیایش به شما ارزانی

داشته است!

II برای صدقه دادن در جیب‌مان دنبال کمترین مبلغ سکه

می‌گردیم اما از خداوند بالاترین نعمت‌ها را می‌خواهیم! چه ناچیز

می‌بخشیم و چه بزرگ تمنا می‌کنیم!

«گردآوری ایران پرنده»

رمزهای موفقیت در مطالعه

به افکار شادی بخش بیندیشید آیا افکار ناخوشایند بر شما تسلط پیدا کرده‌اند؟ افکار شادی بخش را جایگزین افکار غیر منطقی کنید. به جای فکر کردن به ده‌ها عاملی که ممکن است باعث رد شدن شما در امتحان شوند، ده‌ها مورد دیگر را در نظر بگیرید که باعث قبولی شما خواهند شد. افکار مثبت و شادی بخش از بروز احساسات منفی جلوگیری می‌کند و موجب افزایش انرژی‌های مفید می‌شود.

مراقب رژیم غذایی خود باشید آیا می‌توانید تصور کنید آنچه می‌خورید، بر موفقیت شما تأثیر دارد؟ اگر فکر می‌کنید که رژیم غذایی مناسبی ندارید، آن را تغییر دهید. کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها باعث می‌شوند هنگام عصر، احساس خستگی کنید. بیشتر ماهی بخورید زیرا سرشار از فسفات دی‌لکین است؛ ماده‌ای که برای افزایش قدرت حافظه عالی است.

مرهم فشارهای عصبی آیا مواد طبیعی را برای تسکین نگرانی‌های خود می‌پسندید؟ اسانس لیموترش به‌عنوان گیاه دانشجویی شناخته شده است زیرا به‌طور سنتی از سوی دانشجویان و دانش‌آموزان مصرف می‌شود تا فشارهای عصبی کمتری را متحمل شوند. فروشندگان گیاهان دارویی و عطاری‌ها، مصرف ۶۵۰ میلی‌گرم از این دارو را سه‌بار در روز توصیه می‌کنند.

غذاهای مناسب و مفید آیا به علت ضعف و خستگی زیاد در جای خود می‌خکوب شده‌اید؟ در این صورت، بیشتر غذاهایی را میل کنید که دارای منابع غنی از ویتامین «ب» هستند مانند پنیر، گوشت گوساله، شیر، حبوبات و غلات. این غذاها باعث افزایش قدرت حافظه، تمرکز و انرژی می‌شوند.

«سپیده خلیلی»

جبر

وقتی گفته می‌شود همه چیز از سوی خداوند مقدر شده و هر رویدادی به اراده قادر مطلق تحقق می‌یابد، بعضی افراد موضوع

«جبر» را مطرح و خود را موجودی بی‌اراده و اسیر در دست خداوند تصور می‌کنند بدون آنکه توجه کنند موضوع «جبر» با «اراده و قدرت بی‌انتهای الهی»، دو مقوله مجزا هستند. انسان، موجودی با اراده و آزاد است، او سرنوشت خود را رقم می‌زند نه هیچ‌کس دیگری. «جبر» به این معناست که انسان، هیچ اراده‌ای از خود ندارد و یک عروسک در دست خداوند است اما این طرز فکر کاملاً اشتباه است. خداوند با اینکه هیچ نیازی به انسان ندارد، او را اشرف مخلوقات تعیین کرده و از روح خود در او دمیده است و به او عشق می‌ورزد. او انسان را آزاد خلق کرده و هیچ تردیدی در این امر وجود ندارد اما چرا هر چیز به اراده او رخ می‌دهد؟ خداوند، قادر و مسلط بر هر چیز است. او حتی قبل از آنکه انسان را خلق کند، سرنوشت تک‌تک انسان‌ها را با علم بی‌نهایت خود می‌دانسته، زیرا او داننده مطلق است. ذات او که قدرت مطلق است، در ذهن هیچ انسانی نمی‌گنجد و هیچ‌کس قادر نیست به این علم دست یابد. اگر جبر بر زندگی انسان حاکم باشد، درست مثل این است که انسان، رباطی بسازد و بخواهد به او

بگویند عشق را درک کن و عاشق شو. هر قدر هم که انسان در علم پیشرفت کند، باز قادر به انجام چنین کاری نخواهد بود.

به عبارت بهتر می‌توان گفت: گرچه خداوند سرنوشت انسان را از قبل رقم زده و داننده تمام ابعاد وجود انسان است ولی این بدان معنی نیست که انسان اراده‌ای از خود ندارد بلکه به آن معناست که ذات یگانه حق، همه رویدادهایی را که انسان برای خود رقم می‌زند، از ابتدای کار می‌دانسته و می‌داند و اوست که به تنهایی تمام جهان هستی را هدایت می‌کند. این امر، جبر نیست بلکه معنای قدرت مطلق الهی همزمان با آزادی بشر است.

اگر بر این باوری که خداوند، تنها تصمیم گیرنده در کلیه امور زندگی توست، اشتباه بزرگی مرتکب شده‌ای.

«صابر قاسمی»

زبان گربه‌ها

مردی به حضرت سلیمان (Σ) مراجعه کرد و گفت: «ای پیامبر، می‌خواهم به من زبان یکی از حیوانات را یاد بدهی.» حضرت سلیمان (Σ) گفت: «توان تحمل این امر را نداری!» مرد اصرار

کرد، حضرت سلیمان (Σ) پرسید: «زبان کدام حیوان؟» مرد گفت:
«زبان گربه‌ها، در محل ما گربه‌ها فراوان هستند.»

حضرت سلیمان (Σ) در گوش وی دمید و او زبان گربه‌ها را
آموخت. روزی دید دو گربه با هم سخن می‌گویند. یکی از آنها
گفت: «غذایی نداری؟ دارم از گرسنگی می‌میرم!» دومی گفت:
«نه اما در این خانه، خروسی هست که فردا می‌میرد. وقتی مُرد،
آن را می‌خوریم.» مرد وقتی این سخن را شنید، با خود گفت:
«نمی‌گذارم خروسم را بخورند. باید آن را بفروشم!» وی صبح روز
بعد، خروشش را فروخت.

وقتی گربه‌ها به حیاط خانه آمدند، اولی پرسید: «آیا خروس
مُرد؟» دومی گفت: «نه، صاحبش آن را فروخت اما گوسفند نر آنها
خواهد مرد و ما آن را می‌خوریم.» وقتی مرد این سخن گربه را
شنید، گوسفند را هم فروخت. گربه گرسنه پرسید: «آیا گوسفند
مُرد؟» گربه دوم گفت: «نه، صاحبش آن را فروخت اما صاحب‌خانه
خواهد مرد و غذایی برای میهمانان خواهند پخت که ما آن را
می‌خوریم!»

مرد از شنیدن این خبر، بر آشفت و نزد حضرت سلیمان (Σ) رفت و گفت: «گربه‌ها می‌گویند امروز من می‌میرم! خواهش می‌کنم کاری بکن!» آن حضرت پاسخ داد: «قرار بود خروس فدای تو شود اما آن را فروختی. سپس گوسفند فدای تو شد اما آن را هم فروختی. پس خود را برای وصیت و مرگ آماده کن.» خداوند الطاف مخفی دارد اما ما انسان‌ها آن را درک نمی‌کنیم. او بلا را از ما دور می‌کند و ما با نادانی، آن را به‌سوی خود جلب می‌کنیم.

افکار خود را مثبت کنید

لپ‌تاپ یا یک دستگاه رکورد و یا گوشی موبایل همراه داشته باشید تا بتوانید برای ثبت و ضبط افکارتان از آنها استفاده کنید. اگر چنین کنید، به انسانی که محور کارش عمل است تبدیل می‌شوید و افکار مثبت با فاصله زمانی کم به‌سوی شما سرازیر می‌شود. افکار خود را بنویسید و مطمئن شوید که از این پس، افکار خوبی خواهید داشت زیرا ایده‌های زیادی در ذهن شما متجلی می‌شود. نوشته‌های خود را قبل از استراحت مرور کنید. به

این ترتیب، بهترین درمان‌گر خود خواهید شد و به سادگی راه حل برای مشکلات خود می‌یابید.

با این اقدام، مسیر زندگی‌تان به سوی خوشبختی و تحقق آرزوها پیش می‌رود. بیشتر وقت خود را صرف تفکر در باره راه حل کنید، نه فکر کردن بی‌فایده در باره مشکلات.

«مترجم فائزه درگاهی»

آداب معرفی

در زندگی ماشینی امروزی که افراد، کمتر یکدیگر را می‌شناسند؛ لازم است کسانی که در محفلی حاضر می‌شوند، از سوی کسی که هر دوی آنها را می‌شناسد، به هم معرفی شوند. بهتر است افراد کوچک‌تر به بزرگ‌ترها معرفی شوند؛ یعنی فرد معرفی‌کننده ابتدا نام شخص بزرگ‌تر را بر زبان آورد و فرد کوچک‌تر را به او معرفی کند.

✍ باید آقا به خانم معرفی شود. «مثال، سرکار خانم احمدی،

جناب آقای حسینی را خدمت‌تان معرفی می‌کنم.»

✍ خانم‌ها را نباید برای معرفی نزد آقایان برد؛ بلکه باید آقایان

را برای معرفی نزد خانم آورد.

✍ خانمی که نشسته است، هنگام معرفی از جای خود بلند نمی‌شود، مگر اینکه طرف مقابلش، خانمی مسن‌تر از خودش باشد یا خانمی بالاتر از خودش از جنبه منزلت اجتماعی و اداری اما آقایان باید هنگام معرفی، از جای خود بلند شوند.

✍ اگر قصد معرفی دوشیزه‌ای به خانم مسن‌تر را دارید، دوشیزه باید از جایش بلند شود.

✍ باید میزبان، میهمان‌ها را به یکدیگر معرفی کند. اگر میزبان فراموش کرد، میهمان‌ها چون اولین‌بار است که همدیگر را می‌بینند، باید خود و در صورت داشتن همراه، او را نیز به دیگران معرفی کنند.

✍ هنگام معرفی باید گفته شود: «از ملاقات شما خوشحالم» یا «مشتاق دیدارتان بودم».

✍ هنگام معرفی، باید اسامی را شمرده ادا کرد تا در ذهن طرفین بماند.

✍ سعی کنید به زیباترین وجه، نام یا القاب افراد را برای معرفی بر زبان بیاورید.

«خسرو امیر حسینی»

ما و درد

درد در ما و ما در درد زاده می‌شویم. واقعیت امر این است که با گریه خود به دنیا می‌آییم و یا گریه دیگران از دنیا می‌رویم. از این جهان، دو سوی اول و آخر زندگی، همراه با درد است. چگونه می‌توان انتظار داشت میان این دو نقطه ابتدایی و انتهایی زندگی انسان یعنی تولد و مرگ، میان این دو مرز بودن و نبودن و میان این دو سوی متولد شدن و درگذشتن، حیات بی درد بگذرد؟! همه پیامبران، شاعران، فلاسفه و حکیمان آمده‌اند که همین حقیقت را به انسان‌های فراموش‌کار گوشزد کنند. دردهای عمیق، اثرگذار و طولانی، اندک هستند و دردهای روزمره جسمی و نه چندان پایدار، بسیار زیاد هستند. دردهای بزرگ می‌آیند تا ما دردهای فراوان اما کوچک‌تر زندگی را فراموش کنیم. به همین دلیل، درد «فراموشی»، درد نیست؛ شفا و راه نجات است، نوعی واکنش روحی، عقلی و مغزی در برابر دشواری‌ها و درشتی‌های زندگی است. در زندگی، دردهایی وجود دارند که عین درمان هستند.

مرگ، یکی از عالی‌ترین دردها و در عین حال، یک درمان قطعی است. حقیقت این است که اگر مرگ نبود، ما انسان‌ها از شدت دردی به نام «زندگی» می‌مردیم. اگر درد نباشد، آدمی به مزایای سلامتی نمی‌اندیشد. اگر درد نبود، شعر هم نبود. از موهبتی به نام درد سخن می‌گوییم، نه از غم و غصه. درد به تعبیری که من می‌گوییم، درد دیگری را داشتن است! درد انسانی که خود مولود اندیشه و آزادی انسان است. تفکر، زاده درد است. رسیدن به آرامش را راهی نیست جز اینکه با درد علیه درد برخیزیم.

«سیدعلی صالحی»

باغ عدن کجاست؟

کجا می‌توان باغ عدن (باغ بهشت) را یافت؟ پاسخ کوتاه این است که نمی‌توان این باغ را یافت. باغ بهشت، جایی است که خداوند برای حضرت آدم (Σ)، آفریده بود. عده‌ای از مردم بر این باورند که این باغ در ناحیه بین‌النهرین (بین رودهای دجله و فرات) قرار دارد. درخت دانش در این باغ رشد کرد! جایی که حضرت آدم (Σ) و همسرش به دلیل وسوسه‌های شیطان، میوه این درخت را خوردند و از درگاه خداوند رانده شدند.

گفته شده است که خداوند به دلیل این نافرمانی، سه عقوبت را برای نسل آدم و حوا و شیطان در نظر گرفت. مرد را مجبور کرد در زمین زراعت کند! زن مجبور شد زایمان دردناک را تجربه کند و شیطان که آن دو را وسوسه کرد تا میوه ممنوعه را بخورند، از آن روز مورد نفرت نوع بشر قرار گرفت. حضرت آدم (ع) از باغ بهشت رانده شد و درخت زندگی که موجب بقای وی می‌شد، همچنان باقی است. در نتیجه، دانش و مرگ به جای جهل و زندگی ابدی نصیب انسان شد.

باغ بهشت در بسیاری از آثار معروف نقاشان جهان نقاشی شده و اشعار زیادی در باره آن سروده شده است. در تصورات انسان، این نهایت آرزوی اوست که روزی بتواند به باغ بهشت باز گردد.

«ترجمه محمد و محمدرضا شمس»

چراهای سلامت

روزی امام صادق (ع) وارد مجلس منصور عباسی شد در حالی که مردی هندی نزد منصور بود و کتاب‌های طب می‌خواند. امام (ع) به خواندن او گوش سپرد. هنگامی که خواندن مرد هندی تمام شد، به امام (ع) گفت: «آیا از آنچه همراه دارم، چیزی

می خواهی؟» ایشان فرمود: «نه، بالاتر از آنچه همراه داری، می دانم.» مرد پرسید: «آن چیست؟»

امام فرمود: «گرم را به سرد، سرد را به گرم، خشک را به تر و تر را به خشک درمان می کنم و کار را یکسره به خداوند می سپارم و آنچه را پیامبر (ﷺ) فرموده اند، به کار می گیرم و می دانم که معده، خانه همه دردهاست و پرهیز، یگانه درمان است و بدن را بر آنچه بدان خو گرفته، وا می دارد.» مرد گفت: «آیا طب، چیزی جز این است؟» امام (ﷺ) فرمود: «آیا گمان می کنی، از کتاب های طب، چیزی فرا گرفته ام؟» مرد گفت: «آری.» امام فرمود: «به خداوند سوگند، نه! جز از خداوند سبحان، چیزی فرا نگرفته ام. بگو من به طب آگاه ترم یا تو؟» مرد گفت: «تو، نه بلکه من!»

امام صادق (ﷺ) فرمود: «آیا از تو چیزی بپرسم؟ به من بگو چرا در سر، رخنه ها و لایه ها است؟ چرا موها در بالای سر، قرار دارند؟ چرا پیشانی، خالی از مو است؟ چرا پیشانی دارای چین و چروک است؟ چرا ابروها بالای چشم ها قرار دارند؟» مرد هندی اعتراف کرد که پاسخ هیچ یک از این پرسش ها را نمی داند.

امام صادق (ع) فرمود: «اما من پاسخ این پرسش‌ها را می‌دانم! در سر، رخنه‌ها و لایه‌هاست؛ چون هر چیز درون تهی، اگر یکپارچه باشد؛ شکستن زودتر به سراغش می‌آید ولی اگر چند تکه باشد، شکستن آن کمتر محتمل می‌شود. موی سر، در قسمت بالای آن قرار داده شده است تا با ریشه‌هایش چربی را به مغز برساند و سر موها، بخار را از مغز بیرون ببرد و سرما و گرمایی را که به آن می‌رسد، از مغز دور کند.»

آن حضرت افزود: «پیشانی از مو تهی است به این دلیل که محل رسیدن نور به چشمان است و در آن، چین و چروک قرار داده شده است بدان سبب که عرق پایین ریخته از سر را در خود محبوس کند و مانع رسیدن عرق به چشمان شود تا اینکه انسان، عرق خویش را پاک کند؛ همان‌گونه که نهرها در زمین، آب‌ها را در خود محبوس می‌کنند. ابروها در بالای چشم‌ها قرار دارند تا نور را به اندازه کافی به چشمان راه بدهند.

ای هندی! مگر نمی‌بینی کسی که نور بر او چیره شود، دست خویش را بر فراز چشمان می‌گیرد تا نور به اندازه کافی از زیر آن به چشمان راه پیدا کند.

«احادیث پزشکی، ترجمه دکتر حسین صابری»

خوب است بدانید

جابه‌جایی وسایل در خانه برای تغییر دکوراسیون در خانه، مبلمان را هل ندهید و نکشید؛ آنها را بلند کنید و سپس جای آنها را تغییر دهید. کشیدن مبل‌ها روی زمین، حتی برای چند سانتی‌متر، آسیب فراوانی به آنها وارد می‌کند. برای بلند کردن صندلی باید به جای دسته، میله زیر نشیمن را گرفت؛ زیرا دسته‌ها ممکن است زودتر از بین بروند. رویه میز را نیز باید جدا حمل کرد. آن را از دو طرف و به صورت قائم بگیرید و بلند کنید. به این ترتیب، حمل آنها آسان‌تر می‌شود و احتمال شکستن از محل ترک‌ها کاهش می‌یابد. برای جلوگیری از باز شدن در کشوها و قفسه‌ها هنگام حمل و نقل، باید آنها را قفل کنید یا با طناب محکم ببندید.

شستن کریستال با سرکه هنگام شستن ظروف کریستال و بلور، سرکه را فراموش نکنید. ظروف کریستال را در محلولی حاوی یک

قسمت سرکه و سه قسمت آب گرم، آب بکشید و بگذارید در مجاورت هوا خشک شود.

نو ماندن دکمه‌ها برای نو و درخشان ماندن دکمه‌های فلزی و طلایی رنگ لباس‌ها، از همان ابتدا آنها را با یک لاک بی‌رنگ بپوشانید. این لاک مثل یک محافظ از دکمه‌ها محافظت می‌کند.
* هنگام پخت غذا، در قابلمه‌ها، کتری و ماهی‌تابه را بگذارید. این کار زمان پخت غذا را کم می‌کند. به تناسب شعله و اندازه ظرف دقت کنید و از قرار دادن ظروف کوچک روی شعله‌های بزرگ پرهیز کنید.

* سطح زیر شعله اجاق گاز را تمیز نگه دارید تا حرارت به خوبی به ظروف پخت غذا برسد.

از بین بردن بوی داخل خودرو گاهی با وجود اینکه پنجره‌های خودرو را باز می‌گذارید، باز هم هنگام سوار شدن، بوی نامطبوعی به مشامتان می‌رسد. بو در پارچه و صندلی‌های خودرو، نفوذ می‌کند و ماندگار می‌شود. برای حل این بو، از خاصیت بوگیری جوش شیرین استفاده کنید و مقداری از آن را

روی صندلی‌های خودرو پاشید و بعد از ۱۵ دقیقه، صندلی‌ها را با جاروبرقی تمیز کنید. همچنین می‌توانید یک ظرف پر از سرکه یا آمونیاک را یک شب تا صبح، داخل خودرو بگذارید و پنجره‌های آن را باز بگذارید تا بو جذب سرکه یا آمونیاک شود.

«سعیده یراقی»

سنبل الطیب

سنبل الطیب، گیاهی است علفی و چندساله که گل‌آوری آن از اردیبهشت تا شهریور ادامه دارد. این گیاه از سال ۹۲۴ بعد از میلاد، به‌عنوان یک گیاه دارویی شناخته شد. سنبل الطیب در آلمان، هلند، بلژیک و کشورهای اروپای شرقی و شوروی سابق کشت می‌شد. این گیاه دارویی پس از خشک شدن، بوی عطر به خود می‌گیرد. بعضی مواقع طعم آن شیرین و ادویه‌ای و گاهی قدری تلخ است.

این گیاه خاصیت آرام‌بخش و اثر ضد تشنج دارد و برای رفع ناراحتی‌های عصبی و هیستری مفید است. ضد گرفتگی عضلانی و تب‌بر است و در مداوای بیماری صرع نقش مهمی دارد و بی‌خوابی را نیز درمان می‌کند. میگرن و سردردهای ناشی از

کشیدن سیگار را رفع می‌کند و در درمان مالیخولیا و برطرف کردن درد معده و سیاتیک تأثیرگذار است. سکسکه‌های مداوم را از بین می‌برد و ادرار را زیاد می‌کند. برطرف کننده درد سینه است و دهان را خوشبو می‌کند.

پودر سنبل‌الطیب را روی زخم‌ها بپاشید تا التیام یابد. خواص دارویی ریشه تازه این گیاه، سه برابر گیاه خشک شده آن است. این گیاه باید در حرارت کم خشک شود زیرا حرارت بالا، تمام خواص دارویی آن را از بین می‌برد. ریشه سنبل‌الطیب را خرد کرده و در حرارت ۴۰ درجه خشک کنید. سپس آن را آسیاب و از الک ریز رد کنید. این پودر به‌عنوان داروی ضد تشنج به‌کار می‌رود. مقدار مصرف آن بین پنج تا ده گرم در یک لیوان آب سرد در روز است.

مصرف دم‌کرده سنبل‌الطیب همراه گل‌گاوزبان، آرامش‌بخش است. چون سنبل‌الطیب برای کلیه مضر است، باید با کتیرا مصرف شود. تا کنون دلایل روشنی برای منع مصرف این گیاه در دوران بارداری گزارش نشده است اما بی‌خطر بودن آن برای بانوان

باردار نیز به اثبات نرسیده است. بنابراین، باید در مصرف آن در دوره بارداری احتیاط شود.

«مهسا کار آموزیان»

لبخند پایان بهاری

‡ فروشنده دوره‌گرد: «خانم، قاشق و چنگال دارم، می‌خواهی؟»
زن: «نه!» فروشنده: «حوله‌های خوب دارم، مسواک و خمیر دندان دارم، می‌خواهی؟» زن: «نه!» فروشنده: «تله‌موش، سیخ کباب، بادبزنی حصیری دارم.» زن: «نمی‌خواهم، در خانه همه چیز دارم و هیچ چیز لازم ندارم!» فروشنده: «پس حالا که این‌طور است، این کتاب دعا را از من بخرید و شکر خدا را به‌جا بیاورید که همه چیز دارید!»

‡ دانشجویی که در تهران تحصیل می‌کرد، در امتحان مردود شد و چون می‌ترسید پدرش از شنیدن این خبر خیلی عصبانی شود، تصمیم گرفت ابتدا مادرش را از این موضوع آگاه کند تا او پدرش را آماده شنیدن خبر کند. تلگرافی با این عنوان برای مادرش مخابره کرد: «امتحان رد! پدر را آماده کن!» چند روز بعد، این تلگراف به دستش رسید: «پدر مطلع! تو خودت را آماده کن!»

† مردی از یک نفر شاکی پرسید: «نتیجه شکایت به دادگاه معلوم شد؟» او گفت: «جوابش را نوه من به نوه تو خواهد گفت!»

† خانمی به وکیل دعاوی مراجعه کرد و گفت: «آقای وکیل، مرا راهنمایی کنید!» وکیل: «چه شده است؟» خانم: «شوهرم سال قبل برای خرید مرغ، از منزل بیرون رفته و هنوز برنگشته است! حالا باید چه کار کنم؟» وکیل با خونسردی گفت: «هیچ، فقط از پختن مرغ صرف نظر کنید چون ممکن است مرغ گیرش نیامده و خجالت می کشد دست خالی به منزل برگردد!»

† به شخصی که همیشه ادعای فضل می کرد و اطلاعات تاریخی و ادبی خود را به رخ همه می کشید، گفتند: «حافظ، بزرگ تر است یا سعدی؟» گفت: «تا شناسنامه آن دو را نبینم، نمی توانم اظهار نظر کنم!»

† مارک تواین گفته: «رختخواب برعکس ظاهرش که استراحت را در ذهن انسان مجسم می کند، رعب انگیزترین مکان ها است زیرا پنجاه درصد مردم در بستر می میرند!»

† مسافر هتل زنگ زد و پیشخدمت را طلبید و گفت: «این چه وضعی است؟ یک مگس بزرگ، امان مرا در آورده است.»

**پیشخدمت با خونسردی گفت: «خوب آن را بگیرید! مگر شما از
عنکبوت کمترید!!»**

