

# بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۲۰۱

● مرداد ۱۴۰۰

● شماره ثبت بین‌المللی ISSN 1735-3698

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاور میانه



## در غم شهیدان کربلا بخوانید

- ۲ ..... مکرر اما انسان ساز
- ۶ ..... راهکارهای آرامش روح
- ۷ ..... چون گلِ صدبرگ
- ۸ ..... مهم‌ترین تفسیرهای قرآن
- ۹ ..... حفظ طرز فکر مثبت
- ۱۰ ..... سوپرمارکت بهشتی
- ۱۲ ..... مطالعه دلچسب
- ۱۴ ..... چشمه‌سار معرفت
- ۱۶ ..... فرصت
- ۱۸ ..... نفسِ حقیر
- ۱۹ ..... طبیعت‌گردی در ایران
- ۲۱ ..... حرف اصلی را بگو!
- ۲۵ ..... نور ماه
- ۲۶ ..... آداب مراسم ترحیم
- ۲۸ ..... شگفتی‌های بدن
- ۲۹ ..... یک میوه بهشتی
- ۳۲ ..... ریزه‌کاری‌های چوبی

## مکرر اما انسان ساز

یکی از وجوه مشترک ما انسان‌ها این است که همواره به دنبال یافتن افراد، اشیاء، پدیده‌ها و رویدادهای جدید هستیم و از تکرار گریزانیم. به محض اینکه یک خبر، شعر، داستان یا طنز تکراری به گوش ما می‌خورد، حاضر نیستیم تا انتهای آن را بشنویم یا بخوانیم و اگر تلویزیون یک فیلم تکراری پخش کند که البته کم هم نیست، فوراً خود را با کار دیگری سرگرم می‌کنیم. چیدمان وسایل منزل یا محل کار، به سرعت برای ما خسته کننده و موجب بی‌حوصلگی می‌شود و تکرار را امری ملال آور و نشانه عقبگرد و دوری از پیشرفت و تکامل می‌دانیم.

اما رویدادی را در دفتر تاریخ بشر سراغ دارم که تکرار هر ساله آن نه تنها کسل کننده نیست بلکه روشنی بخش زندگی، انسان ساز، تعالی بخش و شور آفرین است. حدیث نامکرر دشت نینوا فانوسی در کوره راه حیات بشریت است که طریق کمال و صراط مستقیم را در میان سنگلاخ‌های جهالت و ناهمواری‌های زندگی می‌گشاید و رهروان این جاده نورانی را به سلامت به سر منزل مقصود رهنمون می‌شود.

شاعران و ادیبان در طول تاریخ بارها و به بیان‌های گوناگون و لطیف، از سوختن شمع برای روشن نگاه داشتن محیط اطراف انسان‌ها در ساعات شب و آب شدن و خاموشی آن در ساعات صبح سخن گفته‌اند اما ۷۲ شمع را می‌شناسم که در روز روشن و آفتاب سوزان کربلا نورافشانی کردند، سوختند و آب شدند تا دیگر انسانی در ظلمت جهل و سیاهی نادانی و تاریکی غفلت باقی نماند.

هر سال با حلول هلال ماه محرم، جهان هستی رخت عزا بر تن می‌کند هرچند معاندان لجوج و کینه‌توزان و غفلت‌زدگان، قادر به دیدن این مجلس عزا نیستند. در این روزها در و دیوار جهان، نوحه‌خوان بیش از ۸۰ زن و کودک اسیر در دست شیطان‌صفتان است گرچه بسیاری از گوش‌ها از شنیدن این نوحه عاجز است. بیشتر مطالبی که سخنرانان و مرثیه‌سرایان در باره حماسه دشت نینوا بیان می‌کنند، ظاهراً تکرار و دوباره خوانی مطالب سال‌های گذشته است اما سیه‌پوشان عزای سرور جوانان اهل بهشت، هرگز از شنیدن دوباره و صدباره این حدیث، خسته و افسرده نمی‌شوند.

توصیف جزئیات صحنه‌های نمایش انسانیت، مردانگی، شجاعت، فداکاری اهل بیت و اصحاب سالار شهیدان (ع)، هر سال انرژی و احساسات و عواطفی را در درون انسان‌ها زنده می‌کند که گویی آنان را برای یک سال گام برداشتن در طریق پیشرفت و تکامل بیمه می‌کند. طی حدود ۱۴ قرن گذشته و در جریان زندگی نسل‌های متعدد، بیان ابعاد مختلف حماسه عاشورا و شکوه و عظمت خبرنگاران امین کربلا یعنی بانوان بافضیلت و کودکان معصوم و مقاوم اهل بیت (ع)، از زبان پدران و مادران برای فرزندان‌شان، معرفت و شناختی را در دل و جان فرزندان حق طلب این آب‌و‌خاک نهادینه کرده که هیچ رسانه‌ای قادر به انجام آن نبوده و نیست.

هجدهمین سال انتشار بشری با چنین رویداد عظیمی همزمان شده است و این ماهنامه به‌عنوان یک رسانه، وظیفه دارد در حد توان اندک خود، قطره‌ای از دریای پر برکت فضایل قهرمانان و پهلوانان کربلا را تبیین و برای آگاهی مخاطبان خود از ناگفته‌های فراوان نبرد نابرابر انسان و شیطان کوشش کند. ساده‌ترین اقدام

در این زمینه، پر کردن صفحات نشریه ماه محرم با اشعار و مطالب عاشورایی و بستن پرونده این رویداد عظیم تا سال بعد است که البته چنین شیوه‌ای نه شایسته یک رسانه است و نه مطلوب مخاطبان فهیم و فرهیخته بشری. گرچه رویدادهای کربلا ظاهراً در یک نیمروز رخ داد اما همین نیمروز با کل تاریخ بشریت برابری می‌کند و بلکه یک سر و گردن از تمام دوران زندگی بشر روی کره زمین بالاتر است.

به همین دلیل، تا زندگی جاری است و تا انسان انسانیت دارد، باید حدیث نامکرر عاشورا سینه به سینه نقل شود تا مفاهیم والایی همچون حق‌طلبی، ظلم‌ستیزی، فداکاری و نوع‌دوستی، در میان گردوغبار دنیاخواهی و قدرت‌طلبی زیاده‌خواهان کم‌رنگ یا محو نشود زیرا فراموشی و غفلت، یکی از ویژگی‌های انسان‌ها است و اگر یادآوری مداوم، تذکر و تکرار همراه با قدری ذوق و سلیقه نباشد و اگر عبرت‌های فراوان زندگی گذشتگان برای او بازگو نشود، نمی‌تواند راه درست را از بیراهه تشخیص دهد و به سر منزل مقصود برسد!

## راهکارهای آرامش روح

\* شادی خود را به هیچ کس وابسته نکن تا همیشه بتوانی شاد باشی!

\* انتظار نداشته باش همیشه آنچه در اطراف اتفاق می افتد، مطابق میل تو باشد!

\* هنگام عصبانیت، هیچ تصمیمی نگیر!

\* از سختی ها و مشکلات زندگی استقبال کن و با غلبه بر آنها به خودت پاداش بده!

\* اجازه نده اتفاقات ناخوشایند، روحیهات را خراب کنند!

\* با بحث های بی نتیجه، انرژی خودت را هدر نده!

\* نمی توانی با منفی نگری، جسمی سالم داشته باشی!

\* از هیچ کس توقع هیچ چیز یا هیچ کاری را نداشته باش!

\* تا با خود مهربان نباشی، نمی توانی به دیگران مهر بورزی!

\* تا زمانی که در باره امری مطمئن نشده ای، در مورد هیچ چیز

قضاوت نکن و از تفسیر کارهای دیگران پرهیز کن!

\* زندگی خود را هدفمند و برای رسیدن به اهدافت تلاش کن!

- \* چیزهایی را که دوست داری، به دیگران ببخش!
- \* قلبت را از نفرت خالی کن تا خوشبختی در آن خانه کند.
- \* برای انجام کارهای مورد علاقه‌ات، زیاد به نظرات دیگران وابسته نباش و انجام تصمیم‌هایت را به تأخیر نینداز!
- \* هنگام عصبانیت، نفس عمیق بکش و تا ده بشمار!
- \* با دیگران طوری رفتار کن که دوست داری با تو رفتار شود!
- \* به هیچ کس به جز خدا امید نداشته باش!

«گردآوری، ایران پرنده»

چون گلِ صدبرگ  
 خون خورم در غمِ آن طفل که جای لبش  
 ریخت دستِ ستمِ حرمه، خون در دهنش  
 کودکی کآب ز سرچشمه عصمت می خورد  
 گشت از سوزِ عطش، آب سراپا بدنش  
 گر تنِ نوگل لیلی نبود لاله سرخ  
 از چه آغشته به خون است چنین پیرهنش  
 غنچه‌ای از چمن زاده زهرا بشکفت  
 که شد از زخمِ سنان، چون گل صدبرگ تنش

گلشنی ساخته در کرب و بلا گشت که بود  
غنچه‌اش اصغر و گل قاسم و اکبر سمنش  
تشنه لب کشته شد آن شاه که با خنجر و تیر  
گشت بُریده و شد دوخته بر تن کفنش  
آنکه باشد نظرش داروی هر درد، سنا  
چشم دارم که فتد گوشه چشمی به منش

«جلال‌الدین همایی»

## مهم‌ترین تفسیرهای قرآن

قدیمی‌ترین تفسیرهای شیعه، تفسیر علی بن ابراهیم قمی که در دو مجلد چاپ شده و نیز تفسیر «فرات کوفی» است. قمی و کوفی از رجال اواخر قرن سوم و اوایل قرن چهارم هجری بودند.

قدیمی‌ترین تفسیر فارسی شیعه امامیه، تفسیر «ابوالفتح رازی» (متوفی نیمه اول قرن ششم هجری) است که «روض الجنان و روح الجنان» نام دارد. این تفسیر در ۲۰ جلد چاپ شده و در گذشته به کوشش علامه قزوینی، مرحوم قمش‌های، مرحوم شعرانی و اخیراً توسط دکتر محمدجعفر یاحقی و دکتر مهدی ناصح چاپ شده است.

قدیمی‌ترین تفسیر عرفانی فارسی، تفسیر «کشف‌الاسرار و عُدّه  
الابرار» اثر «رشیدالدین ابوالفضل میبیدی» (متوفی ۵۲۰ قمری)  
مبتنی بر «امالی» تفسیر «خواجّه‌عبداء... انصاری» است. مهم‌ترین  
تفسیر بر وفق مذهب اعتزال، تفسیر «کشاف» اثر «زمخشری»  
(متوفی ۵۳۸ قمری) است.

مهم‌ترین تفسیر کلامی جهان اسلام مطابق مذهب اشعری، تفسیر  
«کبیر» اثر «امام فخررازی» (متوفی ۶۰۶ قمری) در بیش از ۳۰  
مجلد است. جامع‌ترین تفسیر قدیمی شیعه امامیه، «مجمع‌البیان»  
در ده مجلد اثر «ابوعلی امین‌الاسلام فضل‌بن حسن طبرسی»  
(متوفی ۵۴۸ قمری) به زبان عربی است که به فارسی هم ترجمه  
شده است. مهم‌ترین تفسیر شیعه در قرن چهاردهم هجری، تفسیر  
«المیزان» اثر «علامه طباطبایی» در ۲۰ جلد به زبان عربی است  
که به فارسی هم ترجمه شده است.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

## حفظ طرز فکر مثبت

یک طرز فکر مثبت برگرفته از زندگی، این است که در جهت  
پیشرفت ما و کمک به دیگران باشد. به خود متعهد شوید که هر

روز تمام تلاش خویش را می‌کنید اما نباید بیش از اندازه نگران  
فردا باشید. شما می‌توانید امیدوار باشید که پیشامدهای خوبی رخ  
خواهد داد و اگر هم مشکلی پیش آید، قدرت و مهارت کنترل و  
حل آن را خواهید داشت. شما انسانی سرسخت هستید! همین‌طور  
بمانید و اجازه ندهید شک، آرزوهای شما را از بین ببرد. امید،  
بهار دل‌ها را جاودان می‌کند.

شما شکرگزار هستید که کنجاوی لازم را برای ادامه یادگیری  
دارید. سپاسگزارید که فرصت، مرتب در خانه شما را می‌زند.  
شخصیت شما به گونه‌ای است که می‌توانید دوستان جدیدی داشته  
باشید. ذهن شما در یک لحظه فقط می‌تواند به یک چیز فکر کند؛  
بنابراین، افکار خود را مثبت کنید. نعمت‌هایی را که خدا به شما  
داده، بشمارید. راه شما هموار است و دنیا جای خوبی است زیرا  
شما در آن زندگی می‌کنید.

«مترجم، فائزه درگاهی»

**سوپرمارکت بهشتی**

ای خداوند! ای قدیم احسان تو

آنکه دانم، وانکه نه، هم آن تو

سال‌ها قبل که از بزرگراه زندگی عبور می‌کردم، به تابلویی برخوردیم که روی آن نوشته بود: «سوپرمارکت بهشتی». هنگامی که جلوتر رفتیم، درها برایم باز شدند و من داخل سوپر شدم. در آنجا گروهی از فرشتگان میزبان را دیدم که همه‌جا حضور داشتند. یکی از آنان سبدی به من داد و گفت: «این را بگیر و هر چه می‌خواهی خرید کن.»

سبد را برداشتم و دیدم هرچه انسان نیاز دارد، در این سوپر وجود دارد. ابتدا مقداری شکیبایی برداشتم، سپس عشق را از همان قفسه و بعد از آن ادراک را برداشتم. نیکوکاری، قدرت، شهامت، بخشندگی، رستگاری و چندین کالای ارزشمند دیگر را در سبد گذاشتم و به طرف صندوق رفتم.

در راهم به سوی صندوق، دعا و نیایش را برداشتم زیرا می‌دانستم از این سوپر که بیرون بروم، دچار گناه می‌شوم. سپس نزد فرشته حسابدار رفتم و گفتم: «چقدر باید پردازم؟» فرشته لبخند زد و گفت: «خداوند مهربان، صورت حساب شما را سال‌ها قبل پرداخت کرده است.»

«صابر قاسمی»

## مطالعه دلچسب

**نگاه آخر** آیا پیش از امتحان، کمی وقت اضافی دارید؟ کتابی را در باره مبحث امتحانی انتخاب کنید. صفحه‌ای از آن کتاب را باز کنید، یک پاراگراف از آن صفحه را بخوانید و کتاب را ببندید و کنار بگذارید. این کار به شما کمک می‌کند ذهن خود را روی موضوع آن پاراگراف متمرکز کنید.

**لحظه‌های با ارزش** آیا آرزو می‌کنید ای کاش زودتر شروع به مرور مباحث کرده بودید؟ فشرده خوانی لحظه‌های آخر، به شما این امکان را می‌دهد تا مطالب مهم را به ذهن بسپارید. هیچ وقت حرف کسانی را که می‌گویند دیر شده، باور نکنید زیرا هرگز برای یاد گرفتن دیر نیست.

**به خود فکر کنید** آیا بدون انگیزه هستید؟ تصمیم بگیرید فقط به خاطر خودتان امتحان را با موفقیت بگذرانید، نه به خاطر معلم، استاد یا والدین و خانواده. مطالعه کردن برای خودتان به شما کمک می‌کند انرژی بیشتری داشته باشید.

**بی‌اعتنایی به افکار منفی آیا احساس می‌کنید کسی از درون به شما می‌گوید نمی‌توانید در امتحان قبول شوید. این صداهای مزاحم را از بین ببرید و تمام این بهانه‌ها را از خود دور کنید.**

**واقعگرا باشید آیا می‌توانید تمام کارهایتان را در برنامه خود بگنجانید؟ برای انجام کارهایتان شروع و پایانی معین کنید. به این ترتیب، هدفی مشخص خواهید داشت تا به سوی آن حرکت کنید. برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند تا بر ترس از ناشناخته‌ها غلبه کنید.**

**شما تنها نیستید آیا نگرانی در مورد امتحان‌ها شما را ضعیف می‌کند؟ به نگرانی‌های خود اجازه چنین کاری را ندهید. این امتحان‌ها تنها به منظور ارزشیابی استعداد است و همیشه می‌توان آنها را جبران کرد و با این امتحان‌ها دنیا به آخر نمی‌رسد. اگر واقعاً احساس ناتوانی می‌کنید، ناراحتی خود را با معلم، استاد، خانواده یا یکی از دوستان در میان بگذارید. هرگز در سکوت رنج نبرید و همیشه به یاد داشته باشید، ارزش شما بیش از نتیجه یک امتحان است.**

«سپیده خلیلی»

## چشمه‌سار معرفت

ای مردم! هیچ بی‌نیازی مثل عقل نیست و هیچ فقری مانند جهل نیست و هیچ ارثی بهتر از ادب نیست! هیچ زیبایی بهتر از ریشه و نژاد نیست و هیچ پشتیبانی همچون مشورت کردن نیست! از شریف‌ترین اعمال بزرگواران، آن است که آنچه از دیگران می‌دانند، خود را در باره آن در غفلت اندازند! از بهترین کارهای توانمندان، این است که هرگاه از چیزی خشمگین و غضبناک شدند، آن را تحمل کنند!

ای مردم! در انسان ده خصلت است که زبانش آنها را آشکار می‌کند: اول، شاهی که از باطن خبر می‌دهد و دوم، داوری که سخنان را جدا می‌سازد. سوم، گوینده‌ای که با او پاسخ داده می‌شود و چهارم، شفاعت‌کننده‌ای که با آن به حاجت و نیاز خود خواهد رسید! پنجم، وصف‌کننده‌ای که با آن چیزها شناخته می‌شوند و ششم، امیری است که با آن فرمان به خیر و خوبی می‌دهد. هفتم، موعظه‌کننده‌ای که از منکر نهی می‌کند و هشتم، تسلی‌بخشی که با آن غم‌ها و اندوه‌ها تسکین می‌یابد! نهم،

ستایشگری که گینه‌ها را می‌زداید و دهم، تحسین‌کننده که با آن گوش‌ها را بنوازد و شیفته سازد!

پس شما هرگاه سخن بگویید، شناخته می‌شوید چرا که خصوصیات هر شخص در زیر زبانش پنهان شده است. زبان هر شخص، از خدمتکاران عقل اوست و قلب هر احمق، در دهان اوست و زبان هر عاقل در قلب اوست!

ای مردم! شما را به پنج چیز سفارش می‌کنم که اگر برای به‌دست آوردن آنها زیاد زحمت بکشید، ارزشش را دارد: اول آنکه به هیچ چیزی امید نداشته باشید مگر به پروردگارتان و دوم آنکه از هیچ چیزی نترسید مگر از معصیت و گناه و سوم آنکه شرم و حیا نکند احدی از شما که اگر کسی از او سؤال کرد و او نمی‌دانست، جواب بدهد نمی‌دانم و چهارم آنکه شرم و حیا نکند کسی اگر چیزی را نمی‌دانست، آن را فرا گیرد و پنجم آنکه ارزش هر کس در دانسته‌های اوست پس با علم سخن بگویید تا قدرت‌تان مشخص شود. بر شماست که صبوری کنید زیرا منزلت صبر همزمان با داشتن ایمان به منزله سر در بدن است و در بدنی که سر ندارد،

**هیچ خیری نیست و همین‌طور در ایمانی که صبر در آن نباشد،  
هیچ خیری در آن نیست.**

«بخشی از خطبه‌الوسیله»

## **فرصت**

**مرد جوانی در آرزوی ازدواج با دختر زیبای مرد کشاورز بود.  
نزد کشاورز رفت تا برای ازدواج با دخترش از او اجازه بگیرد.  
کشاورز او را برانداز کرد و گفت: «پسر جان! برو و در آن قطعه  
زمین مجاور بایست. من سه گاو نر در طویله دارم که یکی یکی  
آنها را آزاد می‌کنم. اگر بتوانی دم یکی از این سه گاو را بگیری،  
با دخترم ازدواج می‌کنی.»**

**مرد جوان در زمین مجاور به انتظار اولین گاو ایستاد. در طویله  
باز شد و بزرگ‌ترین و خشمگین‌ترین گاوی که در تمام عمرش  
دیده بود، بیرون دوید. جوان با خود فکر کرد که گاو بعدی،  
گزینه بهتری خواهد بود. پس کنار رفت و اجازه داد گاو عبور کند  
و برود. دوباره در طویله باز شد. در تمام عمرش گاوی به این  
بزرگی و ترسناکی ندیده بود. گاو خشمگین با پا به زمین می‌کوبید**

و خر خر می کرد. جوان با خود گفت: «گاو بعدی هر چه باشد، از این یکی بهتر است.» کنار رفت و اجازه داد این گاو هم برود. بار سوم، در طویله باز شد. لبخند بر لب مرد جوان ظاهر شد زیرا ضعیف‌ترین، کوچک‌ترین و لاغرترین گاوی که در عمرش دیده بود، بیرون آمد. این گاو مناسبی بود! جوان در جای مناسب قرار گرفت و زمانی که گاو نزدیک می‌شد، روی آن پرید. دستش را دراز کرد اما گاو دم نداشت!

نکته زندگی پر از فرصت‌های دست یافتنی است و برخی فرصت‌ها هم دیرتر قابل دست یافتن هستند اما زمانی که به امید فرصت‌های بهتر آینده، به فرصت‌های کنونی اجازه عبور می‌دهیم، ریسک بزرگی می‌کنیم زیرا این موقعیت‌ها ممکن است دیگر پیش نیایند. به همین دلیل، همیشه اولین فرصت را سریع غنیمت بشمرید و آن را رها نکنید. اغلب فرصت‌ها در خانه ما را می‌کوبند اما اگر بخواهیم در کمال آرامش، زنجیر پشت در را باز کنیم، کلون آن را بکشیم؛ دو عدد قفلی را که به در زده‌ایم باز کنیم و دزدگیر را خاموش کنیم؛ ممکن است دیر شود و فرصت از بین برود.

من نمی‌گویم زیان کن یا به فکر سود باش

«حافظ»

ای ز فرصت بی‌خبر، در هر چه هستی زود باش!

«مسعود لعلی»

## نفسِ حقیر

هفت‌جا، نفس خود را حقیر دیدم! نخست، هنگامی که به پستی تن می‌داد تا بلندی یابد؛ دوم، آنکه در برابر از پا افتادگان می‌پرید؛ سوم، آن‌گاه که میان آسانی و دشواری، مختار شد و آسانی را برگزید؛ چهارم، آن‌گاه که گناهی را مرتکب شد و با یادآوری اینکه دیگران نیز همچون او دست به گناه می‌زنند، خود را دلداری داد. پنجم، آن‌گاه که از سرِ ناچاری، عمل انجام شده‌ای را پذیرفت و شکیبایی‌اش را ناشی از توانایی دانست. ششم، آن‌گاه که زشتیِ عملی را نکوهش کرد حال آنکه صورت آن عمل، یکی از نقاب‌های خودش بود. هفتم، آن‌گاه که به مدح و ثنای هر کسی پرداخت و این کار را فضیلت دانست. تنها تعهد انسان در تمام مراحل زندگی، این است که با خودش صادق باشد.

«امیررضا آرمیون»

## طبیعت‌گردی در ایران

طبیعت‌گردی در ایران معمولاً به شاخه‌های تماشای حیات وحش، عکاسی از طبیعت، کمپینگ، دامنه‌پیمایی، کوه‌پیمایی، پیاده‌روی در طبیعت، بیابان‌گردی، شترسواری در کویر، جنگل‌گردی، رصدستارگان و مانند آن تقسیم می‌شود که در اینجا تنها به چند نمونه از جاذبه‌های طبیعت‌گردی ایران اشاره می‌شود:

کمپینگ کمپینگ در کناره دریاچه «نئور» در اردبیل یا در کلاردشت در فصل‌های بهار تا پاییز و نیز در کنار دریاچه «تار» در استان تهران را از یاد نبرید.

دامنه‌پیمایی، در فصول بهار تا پاییز در «آهار»، «رینه» و «فشم» در استان تهران، پیشنهاد خوبی برای طبیعت‌گردان است و «شهرستانک» کرج هم در تمام فصول برای طبیعت‌گردان مناسب است.

کوه‌پیمایی، «آبنیک» و «ورجین» و «بندعیش» در استان تهران و نیز کوه «الوند» در همدان، از مکان‌های مناسب کوه‌پیمایی است.

**گردشگری دریایی** بازدید از سواحل مرجانی خلیج فارس، سفر با کشتی و لنج بین بنادر خلیج فارس، تماشای دلفین‌ها و لاکپشت‌ها در قشم و کیش و سواری با قایق کفشیشه‌ای در قشم و کیش پیشنهاد خوبی است.

**پیاده‌روی در طبیعت** «کندر» در نزدیکی واریش و اسالم خلخال در فصول بهار تا پاییز، «طارم» زنجان در فصل بهار و «قصر بهرام» در ورامین، می‌تواند برنامه مناسب پیاده‌روی باشد.

**شترسواری در کویر** کویر مس در اطراف سمنان، روستای «حلوان» طبس، نایین و کویر «مرنجاب» کاشان، مکان‌های مناسب این برنامه است.

**بیابان‌گردی** از قصر بهرام تا کاروانسرای مرنجاب در بهار، پاییز و زمستان کویر «شهداد» در نزدیکی کرمان در زمستان، مناسب بیابان‌گردی است.

**جنگل‌گردی** از زنجان تا ماسوله، شاهرود تا ساری و الموت به کلاردشت، مسیرهای ۴ روزه مناسبی برای جنگل‌گردی است. شایان ذکر است که تقریباً در این‌گونه سفرها جاذبه‌های حاشیه‌ای

بسیاری به خصوص در حوزه میراث فرهنگی، صنایع دستی و مردم‌شناسی وجود دارد که سفر شما را پر بارتر می‌کند.

«دکتر محمدشریف ملک‌زاده»

## حرف اصلی را بگو!

اگر قرار بود چند لحظه بعد، عمرتان تمام شود و فقط امکان یک مکالمه کوتاه برایتان باقی بود، با چه کسی صحبت می‌کردید و چه می‌گفتید؟ چرا همین الآن این کار را انجام نمی‌دهید؟!

شب‌ی پس از مطالعه یکی از صدها کتابی که در باره وظایف والدین نوشته شده، اندکی احساس گناه کردم زیرا کتاب به شرح تدابیری از سوی والدین پرداخته بود که من در طول عمرم، هرگز آنها را به کار نبسته بودم. اصلی‌ترین تدبیر مورد اشاره کتاب، حرف زدن با فرزندان و بیان دو کلمه جادویی «دوستت دارم» بود. در کتاب تأکید شده بود، که فرزندان ما نیاز دارند بفهمند والدین‌شان بدون هیچ قید و شرطی واقعاً آنها را دوست دارند.

به اتاق خواب پسرم که در طبقه دوم بود، رفتم و در زدم. می‌دانستم داخل اتاق است ولی چون سرگرم شنیدن موسیقی و نواختن با انگشتانش روی میز همراه با موسیقی بود، جواب

نمی‌داد. در را باز کردم. گفتم: «پسرم! می‌شود چند لحظه از وقت را بگیرم؟» او گفت: «البته، من همیشه در خدمت شما هستم.» نزدیک هم نشستیم و پس از ۱۵ دقیقه صحبت، نگاهی به صورت او انداختم و گفتم: «من واقعاً از سبک طبل‌زدن تو خوشم می‌آید.» او تشکر کرد. گفتم: «شب‌بخیر» و از اتاقش خارج شدم.

در حال پایین آمدن از پله‌ها با خود گفتم: «برای گفتن سخن دیگری پیش او رفته بودم اما آن را نگفتم.» احساس کردم باید برگردم! شاید فرصت دیگری پیدا کنم و آن دو کلمه جادویی را به فرزندم بگویم. دوباره در زدم و پرسیدم: «می‌شود چند دقیقه از وقت تو را بگیرم؟» پسرم پاسخ مثبت داد. گفتم: «دفعه اول که آمدم، می‌خواستم چیزی را بگویم اما چیز دیگری را گفتم. بینم یاد هست آن روزی که می‌خواستی رانندگی یاد بگیری؟ مشکلات زیادی برای من پیش آمد. عصر آن روز دو کلمه را روی یک کاغذ نوشتم و زیر بالش تو گذاشتم. سپس خاطرات آن روز را مرور کردیم. پس از چند دقیقه صحبت، باز گفتم: «آنچه دوست دارم بدانی این است که ما تو را دوست داریم.» فرزندم گفت:

«متشکرم پدر! منظورتان شما و مادر است؟» گفتم: «بله، منظورم ما دو تا است. مسئله این است که ما این مطلب را به اندازه کافی تکرار نکرده‌ایم.» پسرم گفت: «خیلی ممنون پدر! می‌دانم که مرا دوست دارید.»

وقتی از اتاق خارج شدم و از پله‌ها پایین می‌رفتم، باز با خود فکر کردم: «باور کردنی نیست، دو بار به اتاق او رفتم. می‌دانم چه پیامی برایش دارم اما سخن دیگری از زبانم خارج می‌شود.» تصمیم گرفتم بار دیگر برگردم و آنچه را در دل دارم، راست و پوست‌کنده بیان کنم. وقتی بار دیگر در زدم، او با صدای بلند گفت: «شما هستید پدر؟» گفتم: «از کجا فهمیدی؟» گفت: «از زمانی که پدر شدید، این را می‌دانستم. تصور می‌کنم آنچه را می‌خواستید بگویید، هنوز نگفته‌اید!» گفتم: «این را از کجا فهمیدی؟» گفت: از وقتی که بسیار کوچک بودم.» گفتم: «آنچه می‌خواستم بگویم و نمی‌توانستم، این است که تو برای خانواده خیلی عزیز هستی. منظورم کارهایی را که می‌کنی یا کرده‌ای، نیست. منظورم این است که تو به عنوان یک شخص، برای ما خیلی

مهم هستی. فقط می خواستم بدانی که من دوستت دارم. نمی دانم چرا از گفتن چنین امر مهمی طفره می رفتم.»

پسرم نگاهی به من کرد و گفت: «می دانم که دوستم داری و شنیدن این جمله برای من بسیار زیبا است. من از افکار و نیت شما بسیار سپاسگزارم!» در حال بیرون رفتن از اتاق بودم که پسرم گفت: «حالا می شود من چند لحظه از وقت شما را بگیرم؟» گفتم: «البته!» : گفت: «من نمی دانم بچه ها سؤال کردن را از کجا یاد می گیرند اما مطمئن هستم که این کار را از والدین شان یاد نمی گیرند. فقط می خواستم یک سؤال از شما بپرسم. آیا شما در یک کلاس تربیت کودکان و یا جای دیگری شبیه آن بوده اید؟» با خود اندیشیدم: «فرزندم مثل جوانان همسن و سال خود، از تمامی افکار پدرش خبر دارد.» گفتم: «نه پسرم! کتابی را خواندم. که در آن نوشته بود: ابراز احساسات والدین به فرزندان، چقدر مهم است!»

از بین درس هایی که آن شب پسرم به من آموخت، این مطلب از همه مهم تر بود که تنها راه درک مفهوم واقعی عشق، آن است

که انسان آماده پذیرش پیامدهای ابراز آن باشد. انسان ناگزیر از ابراز عشق و علاقه خود و سهم شدن در پیامدهای آن است.

«مترجم، راستکار محمودزاده»

## نور ماه

چرا ماه، نورافشانی می‌کند؟ نور ماه به دلیل انعکاس نوری است که از خورشید به آن می‌تابد. ماه از خودش نوری ندارد. به عبارت بهتر، دلیل اینکه ما در آسمان صاف، ماه را می‌بینیم؛ این است که هیچ ابری وجود ندارد تا ماه پشت آن پنهان شود. از آنجا که در ماه، جوی وجود ندارد تا به عنوان حائلی در مقابل شعاع‌های خورشید قرار گیرد، حرارت ماه بسیار زیاد و ناگهانی است. بالاترین درجه حرارت در ماه، ۲۱۲ درجه فارنهایت معادل ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد برابر با نقطه جوش آب و سردترین درجه در آن، ۲۹۲ درجه فارنهایت معادل ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد است. با این شرایط غیر قابل تحمل، می‌توان درک کرد که چرا زندگی موجود زنده در ماه امکان ندارد.

«مترجم، محمد شمس»

## آداب مراسم ترحیم

مراسم کفن و دفن، تشییع جنازه، ختم و یادبود معمولاً در همه کشورها و بین همه اقوام انجام می‌شود ولی چگونگی انجام آن، در بین کشورها و قومیت‌های مختلف متفاوت است. حضور آشنایان، همسایگان و اقوام در مراسم ترحیم علاوه بر اینکه ثواب دارد، باعث تسلی خاطر و بهبود روحیه بازماندگان متوفی می‌شود. از این گذشته، سبب می‌شود هر یک از حاضران گوشه‌ای از کار را بگیرد و سرعت انجام این وظیفه همگانی بیشتر شود. در این‌گونه مراسم، معمولاً از بستگان درجه یک متوفی انتظار کار کردن نمی‌رود بلکه لازم است بستگان درجه دوم، آشنایان، همسایگان، دوستان و حتی همکاران، امور اجرایی را به عهده بگیرند و بستگان درجه اول در کنار میهمانان که برای سرسلامتی می‌آیند، بنشینند. بنابراین، وظیفه بستگان درجه دوم و آشنایان است که اجازه کار اجرایی به صاحبان اصلی عزا ندهند.

در مراسم ختم، ترحیم و یادبود که به مناسبت‌های مختلف مثل روز سوم درگذشت، روز هفتم، چهل‌م یا سالگرد او برگزار می‌شود،

وظیفه بازماندگان حضور در محل مراسم یعنی مسجد یا سالن است. آنان معمولاً در کنار در ورودی مجلس می‌ایستند و به میهمانان خوشامد می‌گویند و از حضور آنان قدردانی می‌کنند. سایر بستگان به همراه همسایگان و آشنایان، ضمن تقسیم کار بین خود، پخش چای، میوه، خرما و قرآن را در داخل مسجد بر عهده می‌گیرند.

در این گونه مجالس وجود یک مدیر آگاه به امور، بسیار مهم است و بقیه هم باید توصیه‌های او را با دقت انجام دهند. برای اقوام، آشنایان و همسایگان، حضور در این مراسم وظیفه اجتماعی و شرعی است. این حضور موجب همدلی و حفظ عزت و احترام خانواده متوفی می‌شود.

پوشیدن لباس متناسب با مجلس عزا و مطابق عرف محل سکونت متوفی، قبل از اینکه احترام به صاحب عزا باشد، نشان دهنده دانایی و پختگی شخصیت شخصی است که آن لباس را بر تن کرده است. ابراز همدردی با خانواده عزادار، نکشیدن سیگار در مجلس، خودداری از مزاح در مراسم، از جمله آداب چنین

**مراسمی است و بی توجهی به این موارد، نشان از نپختگی و ضعف شخصیت فرد دارد.**

«خسرو امیر حسینی»

## **شگفتی‌های بدن**

**امام صادق (ع) در توضیح عملکرد و محل قرار گرفتن تعدادی از اعضای بدن چنین فرمودند: «کف دستان، از مو تهی است زیرا به کمک کف دستان، کار لمس انجام می‌شود و اگر کف دستان دارای مو بود، انسان نمی‌دانست آنچه لمس می‌کند، چیست! ناخن و مو فاقد حیات است زیرا بلند شدن آنها مایه کثیفی و زشتی است و کوتاه کردن شان پسندیده است. اگر آنها حیات داشتند، انسان هنگام کوتاه کردن شان انسان احساس درد می‌کرد! قلب، به شکل دانه صنوبر است زیرا وارونه است و یک سر قلب، باریک آفریده شده تا لابه‌لای ریه برود و با سردی ریه، خنک شود مبادا مغز از گرمای قلب بسوزد!»**

**امام افزودند: «ریه، دو پاره آفریده شده تا قلب در لابه‌لای فشارگاه‌های آن، قرار گیرد و به کمک آن، خنک شود. کبد،**

قوسدار است تا روی معده سنگینی کند و آن را بفشارد و در نتیجه، بخاری که در معده است، بیرون برود!

تا شدن زانو به سمت عقب قرار داده شده زیرا انسان به سمت جلو راه می‌رود و حرکت او با تعادل همراه است اما اگر تا شدن زانو به طرف جلو بود، انسان هنگام راه رفتن، روی زمین می‌افتاد! در کف پا، گودی قرار داده شده زیرا هر چیز اگر تمام سطحش روی زمین قرار گیرد، به اندازه سنگ آسیاب سنگین می‌شود. اگر با لبه‌اش روی زمین باشد، یک کودک هم می‌تواند آن را از جایش تکان دهد. اگر هم چیزی به روی، بر زمین قرار گیرد، جابه‌جا کردن آن حتی برای یک انسان قوی هم سنگین است!»

«ترجمه، دکتر حسین صابری»

## یک میوه بهشتی

انجیر، از قدیم مصرف فراوان داشته است. درخت انجیر، بومی آسیای غربی و کشورهای مدیترانه است و از آنجا به عربستان، سوریه و فلسطین اشغالی برده شده است. در اوایل قرن هجدهم میلادی، انجیر از سوی مسیونرهای مذهبی اسپانیا به ایالت کالیفرنیا آمریکا برده شد و امروزه در ایالات جنوبی این کشور

به مقدار زیاد کشت می‌شود. این درخت در مناطق معتدل و گرمسیر کشت می‌شود و از سال چهارم کاشت تا ۲۰ سالگی درخت، میوه می‌دهد.

انجیر از مقوی‌ترین میوه‌های پایان تابستان و اوایل پاییز است که در دو نوع زرد و بنفش تیره یافت می‌شود. انجیر به صورت خام، پخته (کمپوت و مربا) و خشک (خشکبار) در طول سال قابل مصرف است. از خام آن در پخت انواع کیک‌ها و دسرهای فصل نیز استفاده می‌شود. این میوه بهشتی دارای خواص غذایی و ویژگی‌های درمانی فراوانی است به خصوص برای افرادی که از مشکل یبوست رنج می‌برند. این افراد علاوه بر مصرف روزانه میوه خام و خشک انجیر، تعدادی انجیر خشک را شب در یک لیوان آب خیس کنند و پیش از صبحانه میل کنند.

مخلوط انجیر و عسل برای درمان زخم معده مفید است. خاصیت عطش‌زدایی انجیر به خصوص در ماه رمضان بسیار مهم است و میل کردن چند دانه انجیر خام یا خشک در وعده‌های افطار و سحر توصیه می‌شود. این میوه مسکن اعصاب، تقویت کننده هوش و

حافظه، محکم کننده استخوان‌ها و برطرف کننده التهاب آنهاست. مصرف انجیر برای کاهش علائم گلودرد، عفونت‌های ریوی، سینه‌درد، تب و سرفه توصیه می‌شود. پختن چند دانه انجیر خشک در شیر یا آب و مصرف آن به صورت گرم بسیار سودمند است.

انجیر افزایش دهنده تعرق، ادرار آور و کاهش دهنده حرارت بدن است. جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی مفید است. مصرف انجیر با میوه‌های اسیدی مثل پرتقال و گریپ‌فروت مناسب نیست. کسانی که قند خون‌شان پایین می‌آید و یکباره احساس ضعف می‌کنند انجیر میل کنند زیرا قند آن سریع در روده کوچک جذب می‌شود. انجیر ضد سرطان و میوه‌ای مغذی و سهل‌الهضم است و مصرف آن برای کودکان و افراد در حال گذراندن دوران نقاهت مفید است. دانه‌های ریز انجیر برای تقویت روده و معده مفید اما برای افراد دارای کبد ضعیف مضر است.

برگ انجیر به پایین آوردن تری‌گلیسرید خون کمک می‌کند. جوشانده ۴۰ تا ۱۲۰ گرم انجیر در یک‌لیتر آب برای درمان برونشیت مزمن، زکام و گرفتگی صدا گزینه خوبی

است. زیاده روی در مصرف انجیر موجب نفخ شکم و اسهال می شود  
و برای چشم نیز مضر است.

«مهسا کار آموزیان»

## ریزه کاری های چوبی

**برطرف کردن خراش میز چوبی** برای از بین بردن خراش  
روی میز چوبی، یک گردو را بشکنید و مغز آن را روی خراش  
بمالید. گردو صمغی دارد که سطح خراش را می پوشاند.

**براق کردن چوب** برای براق کردن چوب بهتر است به جای  
استفاده از براق کننده مخصوص چوب، چوب را با براق کننده  
فلزات جلا دهید زیرا بهتر عمل می کند.

**پاک کردن لکه چربی از چوب** پودر تالک را با الکل متیلیک به  
صورت یک خمیر مرطوب در آورید و با قلم مو روی لکه چربی  
بمالید و بگذارید خشک شود. سپس روی آن را بسایید.

**پاک کردن لکه جوهر از ااثیه** یک تکه پارچه کتان را در آب  
خیس کنید و روی لکه بگذارید. لکه جوهر به پارچه کتان منتقل  
می شود.

**نگهداری از وسایل چوبی** برای نگهداری از این گونه وسایل، از مخلوط تربانتین، روغن بزرک و سرکه استفاده کنید.

**جلوگیری از گرم‌خوردگی چوب** برای پیشگیری از گرم‌خوردگی چوب، بهتر است چوب را در ماه اردیبهشت صیقل دهید. نوزاد گرم در ماه‌های خرداد و تیر ظاهر می‌شود. صیقل دادن در بهار، مانع رشد گرم‌ها می‌شود و آنها را در نطفه از بین می‌برد.

**طراز کردن پایه‌های صندلی** برای هم طراز کردن پایه‌های صندلی‌های قدیمی، طول پایه کوتاه شده را روی یک قطعه چوب تعیین کنید و آن را به‌عنوان اندازه برای بریدن دیگر پایه‌ها در نظر بگیرید تا همه پایه‌ها هم طراز شوند.

«مترجم، سوسن افشار»



# BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



عاشورا. آیین نخل برداری تفت  
استان یزد، شهر تفت

Managing Director: Tahsin Ayvaz  
Address: P.O. BOX 17775/338 Tsh. Ave.  
Fax: +9021 33102966  
Cell Phone: +96 312 307 0323  
Website: www.kemraa

ایجاد کننده: توفیق • چاپ و نشر: چاپ اهرام  
تألیف: توفیق • تهران: شهرک فرهنگیان، تهران، جمهوری اسلامی ایران  
تلفن: ۰۰۳۶۰۰۰۰۰۰ • فکس: ۰۰۳۶۰۰۰۰۰۰  
تلفن گویا: ۰۰۳۶۰۰۰۰۰۰ • شماره: ۰۰۳۶۰۰۰۰۰۰  
ایران: چاپ و نشر: توفیق

ماهنامه ویژه نمایندگان و گم بینان  
مجلس احرار و غیره: تهران، شهرک فرهنگیان  
ویراستار: سیدرضا توفیق  
شماره: ۱۰۰ / بهار و تابستان / ۱۳۸۸  
تهران: چاپ و نشر: توفیق