

# بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۲۳۲

● اسفند ۱۴۰۲

● ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



## در شعبان و اسفند بخوانید

۲	مکتب انتظار.....
۵	سلاله طه.....
۶	موضوعات دعاهاى قرآنى.....
۸	بنویسید آمدنى است!.....
۹	آخرین درس استاد.....
۱۱	به ما آرامش مى دهند!.....
۱۳	مانع تغییر.....
۱۴	مهمترین حق.....
۱۶	سکه گمشده.....
۱۸	ویژگی‌های انسان فداکار.....
۲۰	گنج‌های بهشت.....
۲۱	نقاشی مرگ.....
۲۲	کار یکلماتور.....
۲۳	افزایش پول.....
۲۴	اسکندر و دیوژن.....
۲۵	قدرشناسی.....
۲۶	تعریف سواد.....
۲۸	بقاع متبرکه تبریز.....
۳۰	علل پر خوابی.....
۳۲	پیری مغز.....
۳۳	رنگ‌ها از نگاه مردم.....
۳۴	یک قاشق لبخند.....

## مکتب انتظار

انتظار برای رسیدن به مقصد یا دستیابی به هدف و مقصود، همیشه آن گونه که ما فکر می‌کنیم، تلخ و جانکاه نیست زیرا اولین اصل در انتظار، امید به آینده‌ای روشن با تکیه بر لطف و عنایت پروردگار مهربان است. همسرانی که منتظر دیدن روی ماه فرزند خود و شنیدن صدای بهشتی او هستند، هر روز و هر ساعت زندگی خود را با امید به فضل بی‌منتهای آفریدگار طی می‌کنند. همه فکر و ذکر آن دو و حتی خانواده‌ها و اطرافیان‌شان آماده کردن شرایط برای تولد دسته گل آسمانی است که به زودی پای در این زندگی کوتاه دنیایی می‌گذارد. برنامه‌ریزی زوجین برای روزهای پس از تولد نورچشم‌شان و حتی برنامه‌ریزی برای سال‌های نوجوانی و جوانی او، خرید وسایل مورد نیاز کودک، انتخاب نام شایسته و زیبا برای او و انبوهی از کارهای مختلف، جنب و جوشی را در زندگی آنان برپا می‌کند که گاهی گذر زمان را هم متوجه نمی‌شوند و وقت کم می‌آورند.

اما هنگامی که سخن از انتظاری بزرگ به وسعت کره زمین به میان می‌آید، شرایط این انتظار و ویژگی‌های منتظران نیز به

گستره خود انتظار می‌شود. انتظار بزرگ انسان‌ها به‌عنوان اشرف مخلوقات خداوند روی کره خاکی، دل‌هایی دریایی و جان‌هایی مشتاق را طلب می‌کند. انتظار پایان غیبت دوازدهمین و آخرین مروارید صدف امامت و ولایت، انتظاری سازنده است و اهل بیت (ع)، مردم عصر غیبت را به چنین انتظاری فرا خوانده‌اند. اما انتظار سازنده چیست و منتظران این عصر، چه ویژگی‌هایی دارند؟ اولین ویژگی چشم انتظاران شکفتن گل ظهور، امید به عنایات خاصه الهی برای کاسته شدن از دوران غیبت و تعجیل در ظهور بقیه‌ا... است. آنان منتظر ورود یک میهمان عالی مقام و والاتبار هستند؛ بنابراین، هر بامداد وقتی چشم به روز جدید می‌کشایند، باید اولین اندیشه آنان آرزوی کنار رفتن پرده غیبت باشد.

نکته مهم دیگر، این است که امام موعود در تک‌تک لحظات و امور زندگی آنان جایگاه خاصی داشته باشد نه اینکه هر از چند گاهی از دور به او سلامی بدهند و سپس به سراغ مشغله‌های روزمره خود بروند. منتظر واقعی، کسی است که افکار، گفتار و رفتارش مطابق با پسند و ناپسند امامش تنظیم می‌شود. البته این

امر باید تدریجی و با تأمل و طمأنینه انجام شود تا حضور امام در زندگی او عمیق و مستحکم باشد نه ظاهری و زبانی! به عبارت دیگر، منتظر واقعی با امام حاضر ناظر اما غایب از چشم انسان‌ها بیعت می‌کند که خیر و شر زندگی‌اش، شادی و غمش، محبوب و مکروهش مطابق تعالیم آن پدر مهربان باشد؛ نه یک کلمه بیشتر و نه کمتر!

مسئولیت دیگر فرد منتظر این است که همچون پیشوا و مقتدای خود، مهربان و رؤوف باشد. چنین کسی با غم دیگران غمگین می‌شود و شادی سایرین، روحش را مسرور می‌کند. چنین فردی نمی‌تواند از کنار رنج‌های هموعانش بی تفاوت عبور کند. او برای به دست آوردن دل امام عزیزش از هیچ کار نیکی غفلت نمی‌کند. کسانی که چنین ویژگی‌هایی را در وجود خود نهادینه کرده باشند، دوران غیبت موعود منتظر را فعالانه و با برنامه سپری می‌کنند تا نام آنان در فهرست درخشان مشتاقان دیدار یار با خطی زرین نوشته شود.

خداوندا! یاری‌مان کن تا بتوانیم شاگردان ممتاز مکتب انتظار و یاران وفادار و فداکار میدان ظهور باشیم!

[[سپیدار]]

## سلاله طه

مژده که میلاد منجی بشر آمد  
فُلك خدا را دلیل و راهبر آمد  
مژده که خورشید تابناک ولایت  
بر فلكِ عدل و داد، جلوه‌گر آمد  
نیمه شعبان رسید و منتظران را  
شام غم‌فزای انتظار، سر آمد  
مایه اعزاز رهروان شریعت  
مُحیی احکام و فخر بوالبشر آمد  
نخل ولایت بر این شکوفه عصمت  
بار دگر سرفراز و بارور آمد  
دیده نرجس بر آن جمال دلآرا  
گویی بر قرص مه، نظاره‌گر آمد  
حجت ثانی‌عشر، سلاله طه  
مظهر ذات و صفات دادگر آمد  
مژده که از کوی دوست دلشدگان را  
پیک صبا در طلیعه سحر آمد

فیض عمیمی که از طفیل وجودش  
عالمیان را عطای بی‌شمر آمد  
ملک عدالت، دگر فنا نپذیرد  
دولت مسعود و معدّل اثر آمد  
مژده براتی که روزگار وصال است  
ماه دلّارای من ز پرده در آمد  
موضوعات دعاهای قرآنی

[[محمدتقی براتی]]

به یک اعتبار، دعاهای قرآن را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد:  
دعاهایی که خداوند در کلام وحی آموزش می‌دهد و دعاهایی  
که بر زبان آفریدگان بیان می‌شود. برخی موضوعات دعاهای  
قرآنی:

استعاذه به خدا طلب ملحق شدن به نیکوکاران، طلب پیروزی  
بر کافران، طلب پیشوایی متقین.

تسبیح الهی تقاضای داوری و یاری از خداوند.

توبه و طلب آمرزش دعا برای پدر و مادر، دعا برای همسر،  
دعا برای فرزندان و نوادگان.

**طلب روزی** طلب نعمت الهی، شکوه از گرفتاری، قبولی اعمال،  
طلب مسلمانی واقعی، نجات از دست ستمکاران، نبودن با  
ستمگران، نفرین بر بدکاران و نجات از جهنم.

### فهرست دعاهای قرآنی:

سوره فاتحه آیات ۶ و ۷: «ما را به راه راست هدایت کن: راه  
کسانی که آنان را مشمول نعمت خود ساختی؛ نه کسانی که بر  
آنان غضب کرده‌ای و نه گمراهان.»

سوره بقره، آیات ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸ و ۱۲۹ در برگزیده دعاهای  
حضرت ابراهیم (Σ) و حضرت اسماعیل (Σ) در باره خانه کعبه، در  
باره تسلیم بودن خودشان و ذریه ایشان و برانگیخته شدن پیامبری  
از جانب خداوند در بین امت ایشان برای تعلیم و تزکیه آنان است.  
بقره آیه ۲۰۰: «... (در این مراسم مردم دو گروهند: بعضی از  
مردم می‌گویند: خداوندا به ما در دنیا عطا کن! ولی در آخرت  
بهره‌ای ندارند.»

بقره آیه ۲۰۱: «و بعضی می‌گویند: پروردگارا! به ما در دنیا نیکی  
عطا کن و در آخرت نیز نیکی مرحمت فرما و ما را از عذاب آتش  
نگه‌دار.»

بقره آیه ۲۵۰: «... گفتند: پروردگارا! پیمانہ شکیبایی و استقامت را بر ما بریز و قدم‌های ما را ثابت بدار! و ما را بر جمعیت کافران، پیروز بگردان!»

بقره آیه ۲۶۰: «... ابراهیم گفت: خدایا! به من نشان بده چگونه مردگان را زنده می‌کنی؟ فرمود: ...»

بقره آیه ۲۸۶: «پروردگارا! اگر ما فراموش کردیم یا خطا کردیم، ما را مواخذه مکن. پروردگارا! تکلیف سنگینی بر ما قرار مده آنچنانکه (به خاطر گناه و طغیان) بر کسانی که پیش از ما بودند قرار دادی! پروردگارا! آنچه طاقت تحمل آن را نداریم، بر ما مقرر مدار! و...!»

با توجه به طولانی بودن ترجمه برخی آیات، از درج کامل ترجمه آیه خودداری و به ذکر بخش دعایی آن اکتفا شده است. مخاطبان گرامی می‌توانند برای آگاهی بیشتر از جزئیات ترجمه هر یک از آیات، با توجه به نام سوره و شماره آیه به ترجمه قرآن مراجعه فرمایند.

«دانشنامه اسلامی»

**بنویسید آمدنی است!**

بر سردر شهرها، بر بلندای آفتاب، بر شکوه و عظمت کوه‌ها، بر

دامن گسترده ابرها و بر زلال دریاها بنویسید: او آمدنی است! او که دعوتش رنگ و بوی محمدی (δ) دارد، حامل پرچم توحید و درهم کوبنده طاغوت‌ها است! او که حشمتش علوی است و عصمتش فاطمی! حلمش حسنی است و شجاعتش حسینی! عبادتش نشان از تبار زینت عابدان دارد و سینه‌اش گنجینه ذخایر علوم باقری است! همچون صادق آل‌...، ضامن بقای دین است و همچون کاظم اهل‌بیت (Σ)، باب حاجت‌های خلق است! برهان‌های روشنش رضوی است و کرامتش تقوی! او که مطهر است همانند هادی و شکوهش میراث‌عسکری است! قیام‌کننده برحق و مایه امن و امان و آیت‌عظمای جهان است!

دل به دریا بزنید! کوبه بر حلقه درگاه اجابت بزنید و بهر تعجیل ظهورش از صمیم دل، ندا در دهید که «خداوندا! ظهورش را نزدیک فرما!»

«امید ارغوان»

## آخرین درس استاد

شاگرد عازم سفر به نواحی دوردست بود و شاید دیگر توفیق دیدار با استاد نصیبش نمی‌شد. به همین دلیل، نزد استاد خود رفت و آخرین درس را از او طلب کرد. استاد باید به او دستورالعملی

می‌داد که برای همیشه او را کفایت کند؛ پس چنین گفت: «هرگز این سه اصل را در زندگی‌ات فراموش مکن!

اصل اول، آگاهی‌ات را افزون کن! راه افزون کردن آگاهی، مطالعه آثار سالکان گذشته و رهبران هدایت و سپس تفکر کردن در کلماتی است که آنان گفته‌اند. پس از آن، فکر کن که تو در کجای راه هستی! آن گاه به یک یک خواسته‌ها، آرزوها و اعمال بیندیش و ببین آنها تو را بالا می‌برند یا موجب نزول تو می‌شوند. سپس در حقیقت فضایل اخلاقی مانند صبر، شجاعت، زهد و مدارا تفکر کن و در نهایت، از خودت بپرس که وظیفه تو چیست؟ و خداوند هم اکنون از تو چه انتظاری دارد؟

اصل دوم، تمام خواسته‌هایت را کنار بگذار. راه کنار گذاشتن خواسته‌ها، تفکر در بی ارزش بودن پول، قدرت و توهمی بودن بسیاری از ارزش‌های اجتماعی است. سپس سکوت کن و بی جهت سخن مگو که این خود، مقدمه سکوت باطن است. دیگر آنکه خودت را درگیر زندگی شخصی دیگران مکن. شکایت کردن را رها کن چراکه با بیان هر شکایتی، تو در رهن آن قرار خواهی گرفت.

اصل سوم، عشق بورز و دوست داشته باش که اصل راه، کمک به دیگران و پرهیز از رنجاندن آنها است.»  
در آخر، استاد دستش را روی شانه شاگردش گذاشت، لبخندی زد و گفت: «به یاد داشتن و انجام دادن این سه اصل، تو را ملکوتی می‌کند!»

اگر ما مهربانی، خوش قلبی، زنده‌دلی و عشق را با دیگران تقسیم کنیم، لذت را برای یکدیگر به وجود می‌آوریم. در آن شرایط، تمام لحظات، با ارزش می‌شوند. «امیررضا آرمیون»

**به ما آرامش می‌دهند!**

برخی رفتارهای ما می‌تواند آرامش را برای مان به همراه بیاورد: ✍ خود را مطابق محیط تغییر دهید! اگر برای تغییر محیط به تنهایی تلاش می‌کنید، احتمال شکست شما بسیار است. در عوض، خودتان را مطابق مقتضای محیط تغییر دهید. اگر این کار را انجام دهید، حتی محیطی که برای شما غیر دوستانه و نامتعادل بوده، مطابق سلیقه و عقیده شما ظاهر می‌شود.

✍ آنچه را که نمی‌توانید درمان کنید، تحمل کنید! ما هر روز با ناراحتی‌های عصبی، بیماری‌ها، بی‌حوصلگی‌ها، کسالت‌ها و

حوادثی مواجه می‌شویم که خارج از کنترل ما هستند. باید یاد بگیریم افکار ناخوشایند را تحمل کنیم. ایمان داشته باشید که مشیت خداوند، فراتر از درک ماست.

✍️ لقمه بزرگ‌تر از دهان تان نگیرید: اغلب ما تمایل داریم بیش از ظرفیت و توانایی‌هایمان مسئولیت‌هایی را عهده‌دار شویم اما باید محدودیت‌های خود را بشناسیم و وقت کافی صرف نماز، تفکر و ارتباط با خدا کنیم. به این ترتیب، افکاری که موجب بی‌قراری و ناآرامی ما شده‌اند، کاهش می‌یابند.

✍️ تفکر منظم: اگر در شبانه‌روز، نیم‌ساعت را صادقانه برای تفکر در نظر بگیرید، بقیه شبانه‌روز را با آرامش سپری می‌کنید و ذهن شما مثل گذشته مختل نخواهد شد و کارایی شما نیز افزایش می‌یابد.

✍️ هرگز ذهن‌تان را خالی نگذارید: ذهن خالی، کارگاه شیطان است و اقدامات دشمنانه او علیه ما همواره در ذهن شروع می‌شود. ذهن خود را با افکار مثبت و ارزشمند پر کنید. یک سرگرمی را به‌طور جدی و فعالانه دنبال کنید.

✍️ امروز و فردا نکنید و تأسف گذشته را نخورید! وقت خود را با

شک و تردید در این باره که فلان کار را باید انجام بدهم یا نه، تلف نکنید. شما هرگز نمی‌توانید تمام اتفاقات آینده را پیش‌بینی کنید. به یاد داشته باشید که خداوند قضا و قدر خاص خود را دارد و وظیفه ما هم این است که ارزش وقت را بدانیم. اگر برای اولین بار در انجام کار مورد نظرتان موفق نشدید، چندان مهم نیست. می‌توانید اشتباهات خود را اصلاح و دوباره تلاش کنید. از اشتباهات درس بگیرید اما در حسرت گذشته فرو نروید.

«رضوان خوش‌قلب»

## مانع تغییر

سنت، مانع تغییر است!... من این لطیفه را دوست دارم: «برای تعویض لامپ، به چند نفر نیاز است؟» پاسخ: «به چهار نفر! یکی برای عوض کردن لامپ و سه نفر برای یادآوری اینکه لامپ قبلی چقدر خوب کار می‌کرد!»

چنین افرادی، مرا به یاد آن گروه‌بان ارتش می‌اندازند که در پادگانی در ایالت میشیگان آمریکا، مسئول نگهداری فضای سبز مقابل ستاد فرماندهی شده بود. گروه‌بان، کارش را با اجازه خودش به یک سر جوخه محول کرد و به او گفت هر روز ساعت ۵،

چمن‌ها را آب بدهد. سرجوخه این کار را از روی وظیفه‌شناسی انجام می‌داد.

روزی توفان شدیدی درگرفت. گروهبان وارد اتاق شد و دید سرجوخه، دست روی دست گذاشته است. گروهبان فریاد کشید: «چه مرگت شده؟ ساعت ۵ است و هنوز بیرون نرفته‌ای تا چمن‌ها را آب بدهی!» سرجوخه که گیج شده بود، گفت: «اما گروهبان، هوا بارانی است. نگاه کنید چه رگباری گرفته!» گروهبان نعره کشید: «خوب که چی؟ مگر بارانی نداری؟!»

قانون کورونفیلد می‌گوید: تا زمانی که همه متقاعد نشده‌اند باید کاری را انجام دهند، آن کار انجام نمی‌شود و مردم به قدری دیر متقاعد می‌شوند که زمان انجام دادن کار دیگری فرا رسیده است.

[[سعید گل محمدی]]

## مهم‌ترین حق

هر یک از جوامع بشری همچون یک ساختمان است که خانواده‌ها، آجرهای تشکیل دهنده این بنا هستند. سنگ بنای هر خانواده، پدر و مادری هستند که از دو خانواده جداگانه با دو فرهنگ مجزا کنار هم قرار گرفته و هسته مرکزی خانواده جدید خود شده‌اند.

جامعه‌ای نیرومند، پویا، استوار و باصلابت است که خانواده‌هایش استوار و مستحکم باشند. خانواده محل رشد و ترقی و تکامل انسان‌ها است اما بیش از آنکه خانه، محل رشد فیزیکی و جسمانی کودکان باشد؛ محل تربیت و پرورش روح و روان اعضای خانواده است. روح انسان‌ها معمولاً با عبادت و تعامل اجتماعی، به تکامل می‌رسد و اگر روان یک فرد جریحه‌دار شود، بیماری جسمی هم به سراغش می‌آید. بنابراین، وظیفه والدین در پیشبرد اعضای خانواده در جاده ترقی سنگین است.

در مقابل رنج‌های فراوانی که پدر و مادر برای به ثمر رسیدن شکوفه‌های باغ زندگی‌شان تحمل می‌کنند، هیچ توفعی از فرزندان خود ندارند مگر احترام و تکریم. خداوند تعالی در کلام نورانی خود، نیکی و احترام به والدین را درست بعد از لزوم پرستش خویش قرار داده است. در احادیث معصومین (ع) آمده است که اگر کسی نگاه نامناسبی به والدینش داشته باشد، نمازش مورد قبول درگاه الهی قرار نمی‌گیرد. امام حسن عسکری (ع) در نامه‌ای به گروهی از مردم، از بی‌احترامی یا کم‌احترامی آنان نسبت به پدر و مادر گله کردند. اهل بیت (ع) تأکید کرده‌اند که اگر

حرمت والدین حفظ نشود، فرزندان عاقبت به خیر نمی‌شوند و کسی که والدین خود را آزار دهد، گویی که خدا را آزار داده است.

از سوی دیگر، سخنان گوهر بار معصومین ( $\Sigma$ ) حاکی از آن است که هر کس به دنبال جلب رضایت امام زمان ( $\ominus$ ) است، باید احترام و محبت به پدر و مادر را اولویت زندگی خود قرار دهد. کسی که به دنبال برکت در زندگی و طول عمر است، باید حرمت والدین را نگاه دارد تا رزق او افزایش یابد.

پیامبر اکرم ( $\delta$ ) ضمن تعیین حد و مرز احترام به والدین و اطاعت از دستور آنان می‌فرمایند که پدر و مادر را به نام‌شان صدا نزنید و جلوتر از والدین راه نروید و زودتر از آنان ننشینید. البته منظور از راه رفتن در این بیان، فقط قدم برداشتن فیزیکی نیست بلکه ایشان تأکید می‌کنند که در کار و زندگی خود، نظر ایشان را جویا شویم و از آنان مشورت بگیریم. اگر مراقب والدین باشیم، بزرگی خودمان را تضمین می‌کنیم.

[[حسین یوسفی]]

سکه گمشده

پادشاهی بود که کارکنان زیادی در قصر خود داشت. یکی از

نگهبانان قصر او همیشه پر انرژی، شاد و فعال بود و هرگز شاه، او را غمگین و بی‌حوصله نمی‌دید. شاه با وجود اموال و خدم و حشم فراوان، هرگز احساس خوشحالی و سرزندگی نمی‌کرد و به همین دلیل، حس حسادت او نسبت به نگهبان شاد قصر برانگیخته شده بود. روزی از وزیرش رمز شادی و پر انرژی بودن نگهبان را پرسید. وزیر به شاه گفت: «راهی را پیشنهاد می‌کنم تا او نیز از سرزنده بودن بیفتد.»

وزیر به شاه پیشنهاد کرد که یک کیسه پر از سکه طلا به نگهبان بدهد و بگوید که ۱۰۰ سکه طلا در آن است اما ۹۹ سکه در کیسه باشد. شاه این کار را انجام داد و کیسه سکه‌ها را به نگهبان داد. وقتی نگهبان به خانه رفت، موضوع را برای خانواده اش تعریف کرد. آنها با شور و شوق فراوان، کیسه را باز کردند و شروع کردند به شمارش سکه‌ها اما تنها ۹۹ سکه طلا در کیسه بود. آنان تلاش برای یافتن یک سکه گمشده را آغاز کردند. هر یک از اعضای خانواده، یکی از مسیرهای تردد نگهبان طی آن روز را با دقت تمام جست‌وجو کردند ولی سکه پیدا نشد. به همین دلیل، هیچ یک از اعضای خانواده نگهبان، آن شب نخوابیدند.

فردای آن روز، وقتی نگهبان در محل کار خود در قصر حاضر شد، حال و حوصله نداشت. شاه وقتی او را در این وضعیت دید گفت: «چه شده؟ چرا دیگر مثل همیشه شاد و سر حال نیستی؟» نگهبان جرأت نکرد ماجرا را تعریف کند اما وزیر به شاه گفت: «نگهبان به جای اینکه قدر ۹۹ سکه اهدایی شما را بداند، به سراغ یک سکه کم شده رفته. طمع دست از سرش بر نمی‌دارد. دیگر او هرگز شبیه گذشته‌اش نخواهد شد.»

## ویژگی‌های انسان فداکار

انسان فداکار، ویژگی‌های خاصی دارد که هر کس به این صفات والا آراسته باشد، در نظر جامعه فداکار محسوب می‌شود:

خودداری از پیشداوری فداکاران نه تنها از نشان دادن رفتارها و پیشداوری‌های منفی دوری می‌کنند، بلکه واقعیت امور و درک و فهم صحیح و کامل آن را هر چند تلخ و ناگوار باشد، به جان می‌خرند. آنها بر پیشداوری‌های مثبت تأکید می‌کنند؛ به این علت که تفسیر غلطی از مفهوم زندگی ندارند. جوانمردان اصولاً اهل داوری نیستند و اگر کارشان به داوری منتهی شود، هرگز افراد ضعیف را رها نمی‌کنند. کمتر بر مشکلات، کاستی‌ها و نقاط

ضعف افراد پافشاری می‌کنند و کاستی‌ها و عیوب دیگران را  
کمرنگ می‌کنند.

خرم آن کس که در این محنت گاه

خاطری را سبب تسکین است

«پروین اعتصامی»

☐ توضیح: افراد فداکار، تکبر ندارند و فروتنی را پیشه می‌کنند و  
نمی‌خواهند مورد توجه دیگران باشند. این افراد از ظرفیت بالایی  
در مهار خویش برخوردارند و از کاربرد واژه‌هایی همچون  
«مال من»، «من» و نشان دادن احساس تملک نسبت به چیزی  
می‌پرهیزند.

توضیح است دلیل رسیدن به کمال

سوار چون که به مقصد رسد، پیاده شود

«صائب تبریزی»

بردباری و استقامت انسان فداکار از نظر صبر، حوصله و  
پایداری در مقابل مشکلات، ظرفیت زیادی دارد و محرومیت‌ها و  
محدودیت‌هایی که مانع کامروایی افراد می‌شود، به درستی درک  
می‌کند و سطح تحمل خود را در برخورد با مردم بالا می‌برد.

برقراری ارتباط انسان فداکار در برقراری ارتباط انسانی و

همراه با احترام، بسیار حساس و دقیق است اما عیب‌جو و سفسطه‌گر نیست. می‌کوشد در عین باریک‌بینی، از به‌کارگیری کلمات چند پهلو و بیان مبهم دوری کند. همان‌گونه که قادر به برقراری ارتباط کلامی است، می‌تواند با نگاهی با دیگران ارتباط برقرار کند. وقتی فردی در ارتباط با انسان‌های فداکار قرار می‌گیرد، هیچ‌گونه عجله، دلواپسی و اضطرابی در آنان نمی‌بیند و احساس امنیت می‌کند.

«ابوالفضل امیر دیوانی»

## گنج‌های بهشت

رسول خدا فرمودند: «چهار چیز، از گنج‌های بهشت است: پنهان کردن فقر، کتمان صدقه، پنهان کردن مصیبت و گرفتاری و کتمان درد.»

کتمان فقر اینکه انسان همواره به مردم نگوید که ندارد. در قرآن کریم تأکید شده: «فرد بی‌اطلاع، آنان را به دلیل شدت خویشنداری، توانگر می‌پندارد.» انسانی که گرفتار فقر است، اگر پیش مردم شکایت کند، چه ثمری دارد؟ اگر شنونده، دوست او باشد؛ متأثر و اگر دشمنش باشد، شاد می‌شود.

کتمان صدقه اگر در راه خدا انفاق می‌کنید، آن را پنهان کنید.

در حالات ائمه (Σ) آمده که بعد از شهادتشان، افرادی که از ایشان صدقه دریافت می‌کردند؛ تازه متوجه می‌شدند که صدقه از سوی امام بوده و اکنون قطع شده است. اگر خدا نخواسته در کنار افشای صدقه، منت گذاشتن هم انجام شود؛ پاداش آن صدقه از بین می‌رود.

کتمان مصیبت اگر مصیبتی بر انسان رسیده، تا جایی که می‌تواند کتمان کند. البته گاهی مصیبت، سنگین است و باید مردم هم آگاه بشوند، بیایند و مصیبت دیدگان را دلداری بدهند.

کتمان درد انسان باید درد و بیماری خودش را کتمان کند. بعضی افراد هر جا بنشینند، سفره دل را باز می‌کنند؛ به طوری که حاضران در آن مجلس را ناراحت و افسرده می‌کنند.

[[سیدحسین حسینی قمی]]

## نقاشی مرگ

عابدی از یک نقاش خواست تصویری از مرگ برایش بکشد تا آن را بر دیوار خانه‌اش بیاویزد. مرگ در تصویری که نقاش برایش آورد، داس بزرگی در دست داشت. عابد از نقاش پرسید: «چرا مرگ را در حالی که داس بزرگ در دست دارد، نقاشی کرده‌ای؟»

نقاش گفت: «برای اینکه مرگ، زنده‌ها را می‌کشد. مرگ یعنی نابودی زندگی!» عابد گفت: «بله! درست است که مرگ، جسم مادی ما را نابود می‌کند اما آیا درست نیست که مرگ، درهای آسمان را در برابر ما می‌گشاید؟ مرگ، مانند دری است به‌سوی زندگی پربارتر، شریف‌تر و زیباتر. داس را پاک کن و به‌جای آن، کلیدی طلایی بکش. من مرگ را این‌گونه می‌بینم.»

مرگ، پایان زندگی این دنیا و تولد در دنیای دیگر است.

«صابر قاسمی»

## کاریکلماتور

- \* برای اینکه قطرات اشکم را با دانه‌های باران اشتباه نگیرم، در روزهای بارانی اشک نمی‌ریزم!
- \* شیر فکرم را باز کردم و گلدان شمعدانی را از فکرم سیراب کردم!
- \* با دسته گل، به استقبال میکروبی که تازه وارد بدنم شده بود، شتافتم!
- \* از وقتی گیاهخوار شده‌ام، در رگ‌هایم به‌جای خون، کلروفیل جریان دارد!

**\* سر حرف را که می‌بندی، سر سکوت باز می‌شود!**

**\* قلم آدم برفی، همیشه سفید است!**

**\* به بازار گل رفتم تا یک بوته فراموشی بخرم!**

**\* سیبیل گذاشتم تا حرف‌ها را زیر سیبیلی رد کنم!**

**\* گرسنگی شکمم، با کلمات شیرین بر طرف نمی‌شود!**

## **افزایش پول**

**از پول‌تان برای افزایش آن کمک بگیرید! برای ثروتمند شدن باید خرج شما کمتر از درآمدها باشد و حتماً پس‌انداز کردن را تمرین کنید! پول به سختی و کندی به دست می‌آید و به سرعت و گاهی به غفلت از کف می‌رود و انسان درگیر مشکلات مالی می‌ماند.**

**به نظر شما اگر این روند، عکس شود یعنی پول با سرعت خرج‌گوش بیاید و به کندی حرکت لاکپشت خرج شود، چه می‌شود؟ شکی نیست که پول باید در جهت رفاه و آسایش صرف شود ولی در عین حال باید حساب شده خرج شود!**

**شما باید حساب دخل و خرج خود را داشته باشید. پولی که با زحمت و تلاش به دست می‌آید، نباید به باد سپرده شود. شما باید برای افزایش درآمد و کاهش هزینه‌های اضافی زندگی خود،**

وقت بگذارید و فکر کنید. هیچ کس از فکر کردن و برنامه‌ریزی، ضرر نکرده است. بعد از این تدابیر، نوبت به عمل کردن می‌رسد زیرا هیچ فکری بدون عمل، نتیجه‌ای ندارد.

باید پس‌انداز کردن را هم یاد بگیرید و انجام دهید. ثروتمندان می‌گویند هر کس باید ۱۰ درصد از درآمد خود را کنار بگذارد. این ۱۰ درصد، کم‌کم تبدیل به مبلغ زیادی می‌شود و می‌تواند در زمان لازم، سرمایه خوبی برای به‌گردش درآمدن و درآمدزایی باشد. بنابراین، قدر پول‌تان را بدانید و برای آینده روی آن برنامه‌ریزی و حساب کنید.

«ناهیید مؤمن خوانی»

## اسکندر و دیوژن

اسکندر، دیوژن حکیم معروف را در خرابه‌ای دید که دراز کشیده است. با پای خود، او را تکان داد و گفت: «برخیز که من، شهر شما را فتح کردم.» دیوژن، نگاه تندی به او انداخت و گفت: «فتح یک کشور از سلاطین دور نیست ولی لگد انداختن، کار چهارپایان است.» اسکندر گفت: «از من چیزی بخواه!» دیوژن گفت: «بگو این پشه‌ها از من دور شوند!» اسکندر گفت: «من چگونه به پشه‌ها حکم کنم؟!» دیوژن گفت: «کسی که حکمش بر یک پشه جاری نیست،

چگونه می‌خواهد بر این جهان حکمرانی کند؟!» «اباصلت رسولی»

## قدرشناسی

نیکی‌های دیگران را قدر بدانیم! قدرشناسی؛ یعنی احساس قلبی سپاسگزار بودن، در نظر آوردن و برشمردن موهبت‌هایی که در اختیار داریم و قدردان بودن بابت هر آنچه دریافت کرده‌ایم و می‌کنیم. افراد را از جهت نگرش‌شان به موضوع قدرشناسی، به چند دسته تقسیم می‌کنند: افرادی که از سر اجبار و نه از روی میل قلبی، قدرشناسی می‌کنند؛ کسانی که قدرشناسی را نوعی «ادای دین ناخوشایند» می‌دانند؛ گروهی که از شدت تنبلی و سست مایگی، تظاهر به قدرشناسی می‌کنند؛ دسته‌ای که به علت ترس از دست دادن آنچه دارند، در پی یافتن راهی برای «قدرشناس‌نمایی» هستند. شاید بتوان گروه‌های دیگری را با انگیزه‌های دیگر هم برشمرد.

یادداشت کردن موهبت‌هایی که به هر نحو در اختیار داریم، مؤثرترین روش برای به یاد آوردن آنها است. افراد قدرشناس، زندگی متفاوتی با دیگران ندارند؛ همان فعالیت‌های روزانه، خورد و خوراک و پوشاک، مراودات اجتماعی و حتی کم و

کاستی‌های جسمانی یا مالی را دارند. آنچه باعث تفاوت این افراد با دیگران می‌شود، نوع نگاه آنها است. پس ما هم باید سعی کنیم خود را به «خوب نگاه کردن» عادت بدهیم تا بتوانیم همه نعمت‌هایی را که در اختیار داریم بینیم. شاید تجربیاتی که دوستان با ما در میان گذاشته‌اند، برای شناخت و عمل کردن به این صفات والای اخلاقی، مفید باشد.

«سهیلا ثقفی»

## تعریف سواد

سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو)، یک سازمان تخصصی سازمان ملل متحد است که تعریف جامعی از سواد ارائه کرده است. از نظر یونسکو، کسی که سواد خواندن و نوشتن دارد، تنها بخش کوچکی از سواد لازم در قرن بیست و یکم را دارد. یونسکو تأکید می‌کند کسی را می‌توان باسواد دانست که دارای سواد عاطفی، سواد ارتباطی، سواد مالی، سواد رسانه‌ای، سواد تربیتی، سواد رایانه‌ای، سواد سلامتی، سواد تحلیلی، سواد نژادی، سواد بوم‌شناختی، سواد روانی، سواد اطلاعاتی، سواد بصری و سواد علمی باشد. هر یک از این انواع سواد، از نگاه یونسکو تعریف خاصی دارند:

**سواد عاطفی** توانایی برقراری روابط عاطفی با خانواده، دوستان و سایر مردم است.

**سواد ارتباطی** توانایی ارتباط مناسب با دیگران و دانستن آداب اجتماعی است.

**سواد مالی** توانایی مدیریت مالی خانواده و آگاهی از روش‌های پس‌انداز و دخل و خرج.

**سواد رسانه‌ای** فرد بداند کدام رسانه‌ها معتبر و کدام نامعتبر هستند.

**سواد تربیتی** توانایی تربیت فرزندان به نحو شایسته.

**سواد رایانه‌ای**: دانستن مهارت‌های هفت‌گانه ICDL.

**سواد سلامتی** آگاهی از اطلاعات ضروری در باره تغذیه سالم و راه‌های جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها و نحوه کنترل آنها.

**سواد نژادی و قومیتی** شناخت نژادها و قومیت‌ها بر اساس احترام و عدم تبعیض.

**سواد بوم‌شناختی** دانستن راه‌های حفظ محیط زیست.

**سواد تحلیلی** توانایی شناخت، ارزیابی و تحلیل نظریه‌های

مختلف با استدلال‌های منطقی و اصولی بدون هرگونه تعصب و پیش‌فرض‌های قومی یا عقیدتی.

سواد انرژی توانایی مدیریت در مصرف انرژی، آب و حفظ امنیت غذایی.

سواد علمی توانایی بحث و یا حل و فصل مسائل با راهکارهای علمی و عقلانی مناسب، در کنار سواد دانشگاهی.

بدین ترتیب، یک فرد باسواد از نظر سازمان جهانی یونسکو فردی است که با آموزش‌های کافی و مفید، توانایی داشتن یک زندگی مناسب و با کیفیت را در قرن بیست‌ویکم دارا باشد. از سوی دیگر، آموزش مناسب و عقلانی، آموزشی است که دوستی، صلح و دموکراسی را به کودکان توصیه و خشونت و تبعیض را نفی کند.

## بقاع متبرکه تبریز

بقعه صاحب‌الامر این بقعه در کنار خیابان مدرس تبریز قرار دارد و از آثار دوران شاه طهماسب صفوی است. این بقعه در سال ۱۹۳۰ ق بر اثر زلزله شدید ویران و در سال ۱۳۰۸ ق توسط جعفرخان دینبلی تجدید بنا شد. این بقعه شامل حرم، دو منار بلند

و مدرسه‌ای به نام اکبریه است.

**بقعه سیدابراهیم** این بقعه در خیابان شمس‌تبریزی و در محله دورچی قرار دارد. این بقعه، صحن و حرم ساده‌ای دارد و سنگ یکپارچه و زیبایی به دیوار بنا نصب شده که توسط میرزا سنگلاخ خراسانی در دوره قاجاریه حجاری شده و در سال ۱۲۷۰ ه.ق به تبریز منتقل شد.

**بقعه عون بن علی (ع)** بر فراز بلندترین قلعه کوه سرخاب واقع شده و احتمالاً بنیان اولیه آن، دوران ایلخانی است. این بنا در دوران تسلط عثمانی، ویران و در زمان شاه‌عباس تجدید بنا شد. به روایتی، مدفن دو تن از نسل حضرت علی (ع) به نام‌های (عون بن علی و زید بن علی) در این بقعه قرار دارد.

مقبره دو کمال یعنی کمال‌الدین بهزاد، نقاش معروف و مینیاتورست قرن دهم هجری و کمال خجندی شاعر قرن‌های هشتم و نهم هجری، در میان باغی مشجر در محله بیلانکوه تبریز قرار دارد.

**مقبره الشعرا** مزار عده زیادی از شعرا، عرفا و فقها از جمله اسدی طوسی، خاقانی شروانی، ظهیر فاریابی، قطران تبریزی،

محمدشیرین مغربی، همام تبریزی، سلمان ساوجی، فلکی شروانی، قاضی بیضاوی و استاد شهریار (شاعر بزرگ معاصر)، در سمت شرق بقعه سید حمزه در مکانی قرار دارد که معبره الشعرا نام دارد.

[[محمد رضا فرخو]]

## علل پر خوابی

افرادی که بیش از حد می خوابند، نسبت به سایر افراد، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر دیابت و چاقی قرار دارند. علل مختلفی در پر خوابی نقش دارند و گاهی چند علت، دست به دست هم می دهند و باعث کسالت زیاد و پر خوابی می شوند از جمله:

محیط گاهی شخصی در محیطی زندگی می کند که اطرافیانش کسل و پر خواب هستند و از آنجا که نشست و برخاستها بر جسم و روح فرد تأثیر می گذارد، ممکن است این صفت ناپسند را از اطرافیان کسب کند.

شکست‌های پیاپی گاهی یک فرد شکست‌های متوالی را تجربه می کند که اگر با دید صرفاً منفی به این شکست‌ها نگاه شود، انسان از خودش فردی ناامید می سازد؛ انسانی که همه درهای موفقیت و

پیروزی را به سوی خویش بسته می‌بیند و تنها راه نجات را پناه بردن به خواب تصور می‌کند.

**بیکاری و نداشتن فعالیت‌های فیزیکی** انسان‌هایی که کارهای فیزیکی و بدنی مناسب در یک برنامه منظم دارند، هیچ‌گاه تعادل خواب‌شان به هم نمی‌خورد.

**اختلال خواب زیاد** خواب زیاد، نشان‌دهنده حالات بیماری مختلف در نوجوانان و بزرگسالان است.

**پرخوری و چاقی** وقتی غذای بیشتری می‌خوریم، احساس خواب‌آلودگی و سنگینی می‌کنیم. افرادی که از اضافه وزن رنج می‌برند، به دلیل نداشتن فعالیت جسمی با مشکلاتی در کارهای روزانه و شغل خود مواجه می‌شوند که این امر می‌تواند سبب افسردگی و خواب‌های مکرر در طول ساعات روز شود.

**درمان پرخوابی و بی‌حالی:**

**تغییر و اصلاح محیط** دوستی با انسان‌های منظم و با برنامه و یافتن کار و حرفه مناسب یا رشته تحصیلی جذاب و مورد علاقه.

**بهداشت خواب** گاهی فضای نامناسب محل خواب، انسان را به کسالت و پرخوابی تشویق می‌کند.

👉 از مطالعه کردن در رختخواب یا دراز کشیدن هنگام مطالعه پرهیز کنید.

👉 به محض بیدار شدن، سریع از رختخواب جدا شوید و رختخواب خود را کاملاً جمع کنید. سعی کنید رختخواب در دسترس‌تان نباشد و در اتاق خواب نمانید.

👉 فضای اتاق، زیاد گرم نباشد و هوا در آن جریان داشته باشد.

👉 شب‌ها به هیچ وجه از غذاهای چرب، سنگین، پر ادویه، تند و تیز استفاده نکنید که هضم غذا به سختی انجام می‌شود.

👉 استفاده از نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل چای را ترک کنید.

[[محمد بستان]]

## پیری مغز

مغز مردها سریع‌تر از مغز زن‌ها پیر می‌شود! محققان دریافته‌اند با بالا رفتن سن، مغز افراد کوچک می‌شود. سرعت پیر شدن مغز مردان به مراتب بیشتر از زنان است. این کوچک شدن در سه منطقه خاص مغز که مخصوص برنامه‌ریزی، حافظه و تفکر است؛ بیشتر به چشم می‌خورد. تغییرات در سایر قسمت‌های مغز مردان و زنان، تفاوت زیادی با هم ندارند.

به همین دلیل، در اختلالات مربوط به بالا رفتن سن مانند از دست دادن حافظه و ابتلا به آلزایمر، آمار ابتلا در مردان بیشتر از زنان است. محققان هنوز دلایل روشنی برای این تفاوت‌ها پیدا نکرده‌اند و تنها دلیلی که بیان کرده‌اند، تفاوت‌های جنسیتی است. «زهررا خراسانی»

## رنگ‌ها از نگاه مردم

برای آگاهی از میزان تأثیر رنگ‌ها بر شخصیت افراد، تحقیقاتی در ۳۰ کشور جهان انجام شد. این تحقیقات ثابت کرد که مردم، بعضی رنگ‌ها را مرتبط با شرایط خاصی می‌دانند. به عنوان مثال، ۴۳ درصد مردم، رنگ سفید را تسکین دهنده دانستند. ۶۸ درصد مردم رنگ قرمز را با عشق و علاقه مرتبط دانستند و ۵۱ درصد هم رنگ سیاه را مناسب غم و اندوه معرفی کردند. ۳۵ درصد، آبی را نشانه آرامش دانستند و ۵۲ درصد هم رنگ زرد را نشانه شادی تلقی کردند. ۲۵ درصد مردم، بنفش را مرتبط با لذت و ۴۴ درصد افراد هم نارنجی را مربوط به شادی معرفی کردند. محققان معتقدند رسیدن به این معنای مشترک در بین مردم جهان می‌تواند نقش اساسی در رسیدن به ارتباطات مفید داشته باشد.

**روانشناسی رنگ برای درمان** در برخی کشورها مانند مصر، چین و هند، استفاده از رنگ‌ها را راهی برای بهبود و درمان بیماری‌ها می‌دانند. در این روش درمانی، از رنگ قرمز برای تحریک ذهن انسان و افزایش تحرکات بدن و افزایش گردش خون استفاده می‌شود. برای پاک‌سازی بدن و اعصاب و روحیه افراد از رنگ زرد کمک می‌گیرند.

«روانشناسی رنگ‌ها، مترجم امیرحسین مکی»

## **یک قاشق لبخند**

‡ فرق بین سر و پیمان: پیمان را اول می‌بندند، سپس می‌شکنند  
اما سر را اول می‌شکنند، سپس می‌بندند!

‡ پزشک: «از حالت چشمتان معلوم است که کبدتان خوب کار نمی‌کند!» بیمار: «ولی آقای دکتر، چشم من مصنوعی است!»

‡ از پزشکی پرسیدند: «از چه راهی امرار معاش می‌کنی و علت سلامتی جسمت چیست؟» پزشک پاسخ داد: «معاشم از طریق معالجاتی است که برای مردم می‌کنم و سلامتی جسمی‌ام از این بابت است که آن معالجات را هیچ‌گاه در باره خودم نمی‌کنم!»



# BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Ref. No. | ISSN 1735-3658

## استان کردستان، شهرستان سروآباد، روستای دگاغا

Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/338 Teh.Iran  
Fax: +9821 33102466  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kanna.ir

پبشورگهه، نوبه • چاپ جهده، چاپ امیرالمظفر  
چاپ برنده، تهران، خیابان ایران، خیابان جمهوری، پلاک ۴۸  
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۲۴۶۶  
تلفنکس: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / همره: ۰۲۱-۳۰۷۰۳۲۸  
تهران، جهده، ویده کتیبه

ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان  
مسئوب انجمن و مدیر مسئول: نسرن ایتوبی  
ویراستار: سیده زهرا آرایسی  
امور فنی: رابعه زنجبیلی - حسین یوسفی فر مرادوی  
تهران: ایران، تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸