

# بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۲۳۹

● مه ۱۴۰۳ ● ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



## در جنب و جوش مهر بخوانید

- ۲.....آموزش ناکارآمد
- ۶.....گل واژه
- ۷.....اشتباه در مسیر حرکت
- ۸.....تنها راه رهایی
- ۹.....دعاهای طه و انبیا
- ۱۰.....تغییر از عینک خود
- ۱۲.....رنج و گنج
- ۱۳.....گناه رایج
- ۱۶.....چتر قرمز
- ۱۷.....بیرون رفتن از بهشت
- ۱۸.....چاره گر باش!
- ۱۹.....هدیه شیطان
- ۲۰.....میانبر باز کنید!
- ۲۱.....رحمانیت حق
- ۲۳.....وعده‌های واقعی
- ۲۶.....زمین و خورشید
- ۲۷.....آداب قطار
- ۲۸.....آذربایجان غربی
- ۲۹.....احادیث در باره غذا
- ۳۱.....آویشن
- ۳۲.....ایمنی آبمیوه‌گیری
- ۳۵.....کار یکلماتور

## آموزش ناکارآمد

شروع ماه مهر گرچه مصادف است با ابتدای خزان طبیعت و ریختن برگ درختانی که در بهار، سبز و شاداب بودند اما حرکت و جنب و جوشی در کشور ما آغاز می‌شود که شور و نشاط، امید است و ایمان به آینده‌ای روشن، نوید همت و پشتکار و چشم‌انداز پیشرفت و ترقی! در این ماه مهربانی، دروازه‌های کسب دانش و آگاهی به روی میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجوی ایرانی گشوده می‌شود تا در شهر علم و اندیشه، گام‌های محکمی بردارند و روز به روز با کنار زدن پرده‌های ناآگاهی و تاریکی، افق‌های بصیرت و دانایی را در برابر خویش و کشورشان بگشایند. هر سال میلیون‌ها پدر و مادر با هزاران امید و آرزو فرزندان خود را روانه مدارس و دانشگاه‌ها می‌کنند تا بتوانند به نوبه خود، برای ساختن آینده ایران آباد و سربلند نقشی ایفا کنند. هر ساعت تحصیل کودکان و نوجوانان و جوانان ایرانی، میلیون‌ها تومان هزینه برای کشور دارد اما آیا همه مواد درسی که به ذهن و حافظه فرزندان ایران وارد می‌شود، برای سرنوشت آنان و میهن‌شان نقشی ایفا می‌کند؟

این حقیقت برای همه والدین، مسئولان مدارس، آموزگاران، دبیران، استادان دانشگاه و مسئولان امور آموزشی کشورمان ثابت شده که نظام آموزشی ما چه در مدارس و چه در دانشگاهها لبریز از مباحث و مواد آموزشی است که دانستن و ندانستن آنها هیچ سودی برای بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان ندارد. یکی از همکلاسی‌های قدیمی می‌گفت: «یادت هست در دوران دبیرستان چقدر وقت صرف کردیم تا اسامی رودها و کوه‌های کشورهای همسایه را به حافظه بسپاریم و چقدر معادله‌های دو مجهولی را حل کردیم در حالی که هیچ یک از این آموزش‌ها در زندگی فعلی ما کاربردی ندارد! در هیاهوی زندگی روزمره کنونی برای ما چه فرقی می‌کند که فلان رودخانه از کدام کشور سرچشمه می‌گیرد و در کدام کشور به دریا می‌پیوندد؟»

دوستی که رشته تحصیلی دانشگاهی او یکی از زبان‌های خارجی بود نیز می‌گفت: «پس از پایان تحصیلات دانشگاهی، مترجم شدم اما با یک حساب سرانگشتی دیدم از بیش از ۱۰۰ واحد دانشگاهی در باره ادبیات و زبان خارجی، حداکثر ۱۰

واحد آن برایم کارگشا و مفید بود و گرنه اشعار یک شاعر چند صدسال پیش، چه کمکی به ترجمه متون امروزی می‌کند؟ متأسفانه حفظ کردن بسیاری از اشعار و تاریخ تولدها و مرگ‌ها، یک جمله هم به آموخته‌های ما برای گفت‌وگو با یک فرد خارجی اضافه نکرد! به همین دلیل برای من و دوستانم بسیار دشوار است که در مواجهه با یک فرد خارجی بگوییم تحصیلات دانشگاهی در باره زبان و ادبیات او داریم در حالی که از بیان چند جمله معمولی با استفاده از ضرب‌المثل‌ها و کنایه‌های رایج در آن زبان، ناتوان هستیم.»

اینها تنها دو نمونه از نقاط ضعف نظام آموزشی پر هزینه و کم بازده در کشور ما است. به نظر می‌رسد نظام آموزشی ما باید به گونه‌ای اصلاح شود که همه دانش‌آموزان مجبور نباشند کتاب‌هایی را مطالعه کنند و در باره آن مورد آزمون قرار گیرند که اساساً با رشته و شغل مورد نظر آنان هیچ تناسبی ندارد! شاید اگر همین نکته رعایت شود، در آینده شاهد فارغ‌التحصیل شدن خیل دانش‌آموزانی نباشیم که پس از ۱۲ سال تحصیل، از انجام یک کار

**عملی ساده ناتوان باشند.**

**قرار نیست هر دانش‌آموزی از دبیرستان فارغ‌التحصیل شد، لزوماً و با سرعت وارد یک دانشگاه شود! چنین امری نه ممکن است و نه مفید! گروهی از جوانانی که دوران دبیرستان را به پایان می‌رسانند، باید چرخ‌های تولید را به حرکت در آورند اما فضای غالب بر دبیرستان‌های ما فضای رقابت کنکور است؛ گویی هیچ آینده‌ای جز ورود به دانشگاه برای دانش‌آموزان وجود ندارد. همین باور نادرست موجب شده که طی چند دهه گذشته، کشور ما پس از گذر از دوران مواجهه با سیل دیپلمه‌های بیکار، با انبوهی از تحصیلکرده‌های بیکار روبه‌رو شود. افراد میانسال ایرانی در مدت عمر خود چند بار شاهد تغییر نظام آموزشی از نظام قدیم به جدید و از جدید به جدیدتر بوده‌اند اما هیچ‌کدام از این نظام‌ها نتوانسته تب کنکور را پایین بیاورد و همین تب بالا، هم نظام آموزشی دانشگاهی و هم بازار کار ایران را دچار تشنجی همیشگی کرده است. اکنون و پس از آزمون و خطاهای پی‌درپی متولیان امر آموزش، کاملاً روشن شده که ایران ما نیاز به نسلی**

**فعال، پر انرژی، مولد، دانشمند و نوآور دارد نه گروهی مدرک  
به دستِ پرتوقع بیکار.**

«سپیدار»

## **گل واژه**

- \* **یاد خدا، داروی بیماری جان است. امیر مؤمنان (ع)**
- \* **یا چنان نمای که باشی یا چنان باش که نمایی!**
- \* **یا خاموش باش یا حرفی بزن که از خاموشی بهتر باشد!**
- \* **یاد بگیرد احساس‌هایتان را از طریق افکار مثبت، مهار کنید.**
- \* **یاد خدا آرام‌بخش دل‌ها است؛ زیرا او از شاه‌رگ به ما  
نزدیک‌تر است.**
- \* **یا درست حرف بزن یا عاقلانه سکوت کن!**
- \* **یار اگر نادان باشد، تنهایی خوش‌تر است.**
- \* **یاری رساندن تو به ناتوان، از برترین صدقه‌ها است!**
- \* **یا سخنی داشته باش دلپذیر یا دلی داشته باش سخن‌پذیر!**
- \* **یک فرد خوش‌خو و خنده‌رو، با اشتهای بهتری غذا می‌خورد.**
- \* **یک ابله تحصیل‌کرده، از یک ابله بیسواد، ابله‌تر است.**
- \* **اگر یک اراده قوی باشد، شرایط دیگر چندان اهمیتی ندارد!**

**\* انسان خردمند، فرصت‌ها را می‌سازد نه اینکه در انتظار آن بنشیند.**

**\* انسان قدرتمند، با بخشش زیاد قدرتمندتر می‌شود.**

**\* هرگز نمی‌توان یک انسان ناسپاسِ خوشبخت پیدا کرد!**

## **اشتباه در مسیر حرکت**

 **زمان اصلاح تصمیمات ما چه موقع است؟ پریشانی و نارضایتی، سرخ‌هایی هستند که به ما نشان می‌دهند، در راهی هستیم که باید مسیر آن را تغییر دهیم. آیا تا کنون فکر کرده‌اید که پریشانی و نارضایتی هم می‌توانند احساس‌های مثبتی باشند؟ اگر این نارضایتی و پریشانی باعث شود ما مسیر غلط را عوض کنیم، مثبت هستند!**

 **آسوده شوید! وقتی باور داشته باشیم همه چیزهایی که در زندگی برای ما پیش می‌آید، به نفع ماست؛ مفهوم این سخن ارزشمند را متوجه می‌شویم: «حرف‌های کوچک و بی‌معنی را به زور، بزرگ و مهم جلوه ندهیم.» پس حرف‌های بی‌معنی کوچک می‌شوند.**

**[[سپیده خلیلی]]**

## تنها راه رهایی

سال‌هاست به دنبال راه نجات هستم غافل از آنکه شما صراط‌مستقیم و تنها راه رهایی هستی! هیچ ریسمانی در بیرون کشیدن من از چاه منیت‌ها به جبل‌المتین و عروه‌الوثقای شما نمی‌رسد. شما ستاره فروزان شب‌های تاریک برای گمگشتگانی هستی که راه را از بیراهه نمی‌شناسند! شما آن مهربان مراعات‌کننده‌ای هستی که احوال تک‌تک فرزندان را می‌داند و یادشان را از خاطر نمی‌برد! شما آن دعاگویی هستی که لحظه‌ای دست نوازش از سر فرزندان بر نمی‌دارد! شما آن خزانه علمی هستی که خرده‌های ناقص و تشنه را سیراب می‌کند و به باطن سینه‌ها آگاهی!

کاش توان یاری و یارای همراهی شما را داشتیم! چه عهدی ارزشمندتر از مقدم داشتن شما بر خود و چه کاری نیکوتر از دعا بر فرج شما در این شرایط سخت زندگی بشر؟! با خود می‌اندیشیم اگر این روزها، روزهای پایانی نبودنت بودند و انتظار آمدنت به پایان راه رسیده بود؛ چه حال و هوایی می‌داشتیم و چه شور و شعفی و چه تلاش و تکاپویی! چقدر شیرین است این اندیشه‌ها و

**چه شیرین‌تر حتی خیال آمدنت!**

«امید ارغوان»

## **دعاهای طه و انبیا**

**در این شماره از بشری به چند دعا اشاره می‌کنیم که در سوره‌های طه و انبیا ذکر شده است:**

**سوره طه، آیات ۲۵ تا ۲۸: دعا کننده حضرت موسی (ع):**  
**«پروردگارا! سینه‌ام را گشاده کن؛ و کارم را برایم آسان گردان! و گره از زبانم بگشای؛ تا سخنان مرا بفهمند!»**

**آیات ۲۹ تا ۳۲: دعا کننده حضرت موسی (ع): «و وزیری از خاندانم برای من قرار ده، برادرم هارون را! با او پشتم را محکم کن؛ و او را در کارم شریک ساز!»**

**آیه ۱۱۴: دعا کننده پیامبر اکرم (ص): «پس بلندمرتبه است خداوندی که سلطان حق است! پس نسبت به (تلاوت) قرآن عجله مکن، پیش از آنکه وحی آن بر تو تمام شود؛ و بگو: پروردگارا! علم مرا افزون کن!»**

**سوره انبیا، آیه ۸۳: دعا کننده حضرت ایوب (ع): «و ایوب را (به یاد آور) هنگامی که پروردگارش را خواند (و عرضه داشت):**

بدحالی و مشکلات به من روی آورده؛ و تو مهربان‌ترین  
مهربانانی!»

آیه ۸۹: دعاکننده حضرت زکریا (Σ): «و زکریا را (به یاد آور) در  
آن هنگام که پروردگارش را خواند (و عرض کرد): پروردگار من!  
مرا تنها مگذار (و فرزند برومندی به من عطا کن)؛ و تو بهترین  
وارثانی!»

آیه ۱۱۲: دعاکننده پیامبر اکرم (δ): (و پیامبر) گفت: «پروردگارا!  
به حق داوری فرما (و این طغیانگران را کیفر ده)؛ و پروردگار ما  
(خداوند) رحمان است که در برابر نسبت‌های ناروای شما، از او  
استمداد می‌طلبیم!»

«دانشنامه اسلامی»

## تغییر از عینک خود

روزی زن جوانی با یکی از دوستان خود در باره همسایه‌اش  
درددل و مرتب از او شکایت می‌کرد. وی گفت: «باید بینی که  
بچه‌ها و خانه‌اش چقدر کثیف هستند. مایه ننگ است که انسان  
چنین همسایه‌ای داشته باشد. نگاهی به آن لباس‌هایی که روی  
طناب آویزان کرده‌اند بینداز! لکه‌های سیاه را روی ملافه‌ها و

حوله‌ها می‌بینی؟» دوست زن جوان به طرف پنجره رفت و گفت:  
«من فکر می‌کنم لباس‌های آنها کاملاً تمیز هستند. همه این  
لکه‌های کثیف، از شیشه پنجره شماست!»

نکته اگر شیشه پنجره خانه‌مان را پاک کنیم، لباس‌های همسایه  
تمیزتر به نظر می‌رسد. اعتقادات و اندیشه‌ها در حکم عینکی هستند  
که ما به چشمان خود زده‌ایم و از پشت پنجره و دریچه افکارمان  
به دنیا نگاه می‌کنیم. بنابراین، آنچه می‌بینیم نتیجه و بازتاب  
اندیشه‌ای است که برای خود انتخاب کرده‌ایم. زشتی نه در دنیای  
بیرون بلکه نتیجه قضاوت‌ها و داشته‌های اعتقادی ماست. اگر آینه  
را کثیف می‌بینیم، به این خاطر است که صورت‌مان تمیز نیست و  
انعکاس ناپاکی آن در آینه منعکس می‌شود.

ما دنیا را نه آن‌گونه که هست، بلکه آن‌گونه که هستیم می‌بینیم.  
خوبی و بدی‌هایی را که به اتفاقات زندگی نسبت می‌دهیم، نتیجه  
اندیشه‌ها و قضاوت‌های شخصی ماست. اگر نخواهیم که بد ببینیم،  
بد نمی‌بینیم! اغلب به‌جای تغییر خودمان، شغل یا دوستان و  
همراهان‌مان را عوض می‌کنیم. اگر ما بهتر شویم، دنیا بهتر

می‌شود. اگر ما شادتر شویم، دنیا را مکان شادمانه‌تری برای زیستن می‌یابیم. همه تغییرات، از تغییر اندیشه‌های ما آغاز می‌شود. تا ما تغییر نکنیم، چیزی تغییر نمی‌کند زیرا دنیا همان است که ما می‌بینیم و همه تحولات از ما شروع می‌شود. اصیل‌ترین و پایدارترین تغییرات، تحول در اندیشه‌ها و افکار ما است. این، یعنی آزادی و قدرت؛ قدرت و آزادی انتخاب و تسلط بر سرنوشت و زندگی ما!

[[سعید گل محمدی]]

## رنج و گنج

برو کار میکن مگو چیست کار  
که سرمایه جاودانی است کار  
نگر تا که دهقان دانا چه گفت  
به فرزندان چون همی خواست خفت  
که میراث خود را بدارید دوست  
که گنجی ز پیشینیان اندر اوست  
من آن را ندانستم اندر کجاست  
پژوهیدن و یافتن با شماست

چو شد مهر مه کشتگه بر کنید  
همه جای آن زیر و بالا کنید  
نمانید ناکنده جایی ز باغ  
بگیرید از آن گنج، هر جا سراغ  
پدر مُرد و پوران به امید گنج  
به کاویدن دشت بردند رنج  
به گاو آهن و بیل کردند زود  
همینجا همانجا و هر جا که بود  
قضا را در آن سال، از آن خوب شخم  
ز هر تخم برخاست هفتاد تخم  
نشد گنج پیدا ولی رنجشان  
چنان چون پدر گفت، شد گنجشان

«ملک الشعراى بهار»

## گناه رایج

غیبت، بد گفتن از کسی است که در مجلسی حاضر نیست؛ گفتن  
عیب‌های کسی پیش کسی یا کسانی که او خوش ندارد گفته شود.  
غیبت، نوعی تخریب کلامی است و از سوی انسانی که خودساخته

نیست و نفس‌آماره بر او حاکم است، صورت می‌گیرد. فرد غیبت‌کننده تخریب شخصیت، اعتبار و آبروی دیگران را انجام می‌دهد که یک گناه کبیره از نگاه دینی و یک رذیله اخلاقی و آسیب جدی در روابط اجتماعی است. این امر هم در روح و روان شخص غیبت‌کننده تأثیر طولانی مدت دارد و هم به ارتباطات انسان‌ها آسیب می‌زند. ریشه غیبت در جهل، کفر و شرک انسان‌ها است. متأسفانه غیبت، یک بیماری بدخیم و شایع در روابط با دیگران است که نباید در جامعه دینی وجود داشته باشد.

غیبت از نگاه قرآن کریم این گناه صراحتاً در قرآن کریم نهی و تحریم شده است و اهل ایمان باید از این گناه برحذر باشند. در آیه ۱۲ سوره حجرات، به روشنی بیان شده که غیبت، رابطه مستقیمی با سوءظن و تجسس دارد و نیز افراد غیبت‌کننده، فاقد تقوی هستند. البته در انتهای همین آیه اشاره شده که اگر کسی مرتکب این گناه شد، باید فوراً به سراغ توبه برود زیرا خداوند بسیار توبه‌پذیر است اما با توجه به سنگین بودن گناه غیبت، فقط توبه‌کننده واقعی می‌تواند خود را از شر این حرام خطرناک رها

کند. امام صادق (ع) فرمودند که در باره چیزی که خودت ندیدی، حکم و قضاوت نکن بر مبنای چیزی که دیگران برای تو گزارش می‌کنند.

خداوند در آیه یاد شده، غیبت کردن را مساوی با خوردن گوشت مردارِ حرام گوشت قرار داده و از همین تشبیه معلوم می‌شود که غیبت، کار افراد قحطی‌زده است؛ کسانی که در مباحث توحید و معارف آن قحطی زده‌اند و چون غذای لازم در این معارف را به بدن خود نرسانده‌اند؛ برای زنده ماندن، به آبرو و اعتبار دیگران چنگ می‌زنند و از آن لقمه برمی‌دارند. آنان در کسب فضایل اخلاقی و داشتن سبک زندگی دینی، اهل حلال نیستند و میل به حرام دارند. این افراد نه اعتبار دارند و نه آبرو؛ پس می‌خواهند از راه حرام، این نداشته‌ها را کسب کنند.

در آیه ۱۴۸ سوره نساء نیز خداوند با اشاره به حقیقت غیبت به‌عنوان یک گناه زبانی، با صراحت تأکید می‌فرماید که خداوند از این کار راضی نیست. منظور از بد زبانی در این آیه، اموری همچون بهتان، نکوهش دیگران، بدگویی و نفرین و غیبت است.

گاهی عیبی در کسی هست ولی ما حق نداریم عیب او را بیان کنیم زیرا ممکن است آن فرد مایل نباشد کسانی که هنوز به عیب او پی برده‌اند، این عیب را از زبان دیگران بشنوند و او را مورد تمسخر و ریشخند قرار دهند.

[[حسین یوسفی]]

## چتر قرمز

خشکسالی گسترده‌تر می‌شد و به‌نظر می‌رسید که همیشگی خواهد بود و عده‌ای از کشاورزان نسبت به آینده خود ناامید شده بودند. باران نه تنها برای محصولات کشاورزی بلکه برای زنده‌ماندن مردم شهر نیز حیاتی بود. زمانی که وضعیت وخیم‌تر شد، مسئولان کلیسا تصمیم گرفتند دعا کنند و از خداوند بخواهند باران بیارد. همه مردم در کلیسا جمع شدند. هر کس در جست‌وجوی فرصتی بود تا با دوستان نزدیک خود صحبت کند. کشیش مشغول آرام کردن حضار بود تا جلسه دعا را شروع کند.

وی ناگهان متوجه دختر کوچکی شد که در ردیف جلو به آرامی در جای خود نشسته بود. چهره دختر از هیجان می‌درخشید و چتر قرمزی کنارش قرار داشت و دختر آماده استفاده از آن بود.

زیبایی و معصومیت آن دختر، کشیش را به لبخند واداشت چون به ایمان او پی برده بود. هیچ یک از حاضران، چتر با خود نیاورده بود. همه آنها برای نماز باران آمده بودند اما آن دختر از خدا انتظار داشت با بارانی که نیازمند آن بودند، به او پاسخ بدهد. بهترین دعا، ذکر نیست؛ عمل است! از تو حرکت، از خدا برکت! برکت، همان اجابت است. با هر قدمی که برای انجام کارهایمان برمی داریم، خدا بیشتر خواسته های ما را اجابت می کند.

[[مسعود لعلی]]

## بیرون رفتن از بهشت

ابلیس آنقدر آدم ( $\Sigma$ ) و حوا را وسوسه کرد تا آنها لغزیدند و آن دو را از جایگاه آرامی که داشتند بیرون کرد. هر کدامشان در یک گوشه از کره زمین جای گرفتند! آنها به سبب یک اشتباه کوچک، جریمه سنگینی را پرداختند زیرا خداوند به آنها گفته بود از ابلیس بر حذر باشند و به سخنان فریبنده او گوش ندهند. خداوند فرمود: «از این بهشت بیرون بروید در حالی که گروهی از شما، دشمن گروه دیگری خواهند بود و اگر هدایتی از من به سوی شما آمد پذیرید. هر که هدایت مرا پیروی کرد، هرگز

گمراه و تیره روز نمی‌شود.»

برخلاف آنکه گروهی بهشت آدم (Σ) را همان بهشت موعود می‌دانند ولی ظاهراً بهشت آنان، یکی از باغ‌های زیبای زمین بوده است زیرا اولاً بهشت موعود، جاودانه است و هر که در آن وارد شود، بیرون نخواهد رفت. ثانیاً در روایات آمده است که بهشت آدم، باغی از باغ‌های این جهان بوده که خورشید و ماه بر آن می‌تابید. ثالثاً ابلیس هرگز نمی‌تواند به درون بهشت ابدی راه یابد و فردی را در آنجا وسوسه کند. رابعاً بهشت، پایان حرکت بشر در این جهان است؛ حال آنکه این ماجرا، آغاز سیر انسان بوده است.

«احمد بانپور»

## چاره‌گر باش!

تعدادی از حیوانات در مزرعه‌ای زندگی می‌کردند. روزی، الاغ درون چاه افتاد! بقیه حیوانات جمع شدند و شروع به سر و صدا کردند تا صاحب مزرعه فکری برای نجات الاغ بکند. صاحب مزرعه پس از کمی فکر کردن، راهی به ذهنش رسید؛ الاغ پیر بود و چاه هم باید پر می‌شد! مزرعه‌دار، همسایه‌ها را صدا کرد و به هر

یک از آنها بیلی داد تا همگی با هم چاه را پر کنند. الاغ در همان لحظه اول فهمید که قرار است چه اتفاقی برایش بیفتد. شروع کرد با صدای مهیبی به فریاد زدن ولی اندکی بعد ساکت شد و همه حاضران را در حیرت فرو برد! در حالی که آنها با بیل خاک روی سر الاغ می‌ریختند، الاغ بعد از هر چند بیل خاک، تکانی می‌خورد و خودش را بالای آن خاک‌ها می‌کشد! الاغ همین‌طور به تکان‌هایش ادامه داد تا یک‌دفعه از چاه بیرون پرید و فرار کرد. «اباصلت رسولی»

## هدیه شیطان

روزی پیرزنی به یک برنامه رادیویی زنگ زد و از خدا کمک خواست. او زنی فقیر بود و برای تأمین زندگی‌اش مشکلات زیادی داشت. یک فرد بی‌دین که شنونده همان برنامه رادیویی بود، تصمیم گرفت آن زن را مسخره کند. بنابراین، آدرس او را از رادیو گرفت و به منشی خود دستور داد مقدار زیادی مواد غذایی برای پیرزن ببرد. مرد بی‌دین به منشی خود چنین گفت: «وقتی زن از تو پرسید: این غذاها را چه کسی فرستاده، بگو از طرف شیطان است!»

وقتی منشی به خانه پیرزن رفت، زن با دیدن مقدار زیادی مواد غذایی بسیار خوشحال شد و تشکر کرد. سپس بسته‌های غذایی را به داخل خانه کوچکش برد. منشی از او پرسید: «نمی‌خواهی بدانی چه کسی این غذاها را فرستاده است؟» پیرزن گفت: «نه، برای من مهم نیست! زیرا وقتی خدا دستور بدهد، شیطان هم باید اطاعت کند!»

## میانبر باز کنید!

برای خود یک میانبر باز کنید! یک مسیر کوتاه و برنامه‌ریزی شده ورزشی، شما را به سوی داشتن اندامی مناسب سوق می‌دهد. اگر سه یا چهار بار در هفته به باشگاه بروید، در سه تا چهار ماه اندام خوبی خواهید داشت! این یک میانبر برای رسیدن به یک کامیابی چشمگیر است! یک مسیر کوتاه‌مدت، شما را به سمت استقلال مالی می‌برد. اگر محصول با کیفیتی را ارائه کنید و ارزش مشتریان خود را بدانید و کار خود را در آن زمینه پیشرفت دهید، بدون نگرانی درآمدی کافی خواهید داشت! این هم یک مسیر کوتاه برای موفقیت است!

یک میانبر، شما را به سمت روابط قوی اجتماعی می‌برد. اگر لبخند بزنید، گوش دهید و سخاوتمندانه با خانواده و کارمندان و مردم رفتار کنید، دوستان زیادی خواهید داشت. اگر مؤدب باشید، به هر جا بروید از شما استقبال خواهد شد. این هم یک مسیر کوتاه برای موفقیت چشمگیر است!

«فائزه درگاهی»

## رحمانیت حق

لطف خدا بیشتر از جرم ماست

نکته سربسته چه دانی، خموش

چنین روایت شده که در زمان عیسی (Σ) مردی زندگی خود را تلف کرده و به جهالت و گناه معروف بود. مرد آن قدر آلوده بود که ابلیس از وی در خجالت بود. او همواره مست بود و زندگی را در هواپرستی سپری می‌کرد، او هرگز کار نیکی انجام نداده بود.

روزی عیسی (Σ) از مسیری می‌گذشت که در آن مسیر، خانه عابدی بود. در همین حال، مرد گنهکار عیسی (Σ) را دید و ناگهان از دخمه خود خارج شد و با گریه و زاری به پای او افتاد. او با

خجالت می‌گفت: «من گنهکارم.» او از عمری که در غفلت سپری کرده بود، ابراز شرمساری می‌کرد و می‌گفت: «همه عمر را از دست داده و هرگز کار نیکی نکرده‌ام. ای عیسی! به پروردگارت بگو گناهانم را ببخشد و از من درگذرد.»

در همین حال، مرد عابد با عصبانیت و غرور از خانه بیرون آمد و با ترشروی گفت: «ای عیسی، این مرد گنهکار فاسد، درخور ما نیست.» سپس رو به مرد کرد و گفت: «چه کرده‌ای که به خود زحمت داده و نزد ما پاکان آمده‌ای؟ به خاطر کارهایی که خودت انجام داده‌ای، به دوزخ خواهی رفت.» سپس زیر لب گفت: «خداوندا! روز قیامت مرا با این مرد کثیف حاضر مکن.»

در همان لحظه، از طرف خداوند رحمان به عیسی (Σ) وحی آمد که اگر آن مرد، عابد است و این مرد، گنهکار؛ من دعوت هر دوی آنان را قبول خواهم کرد. آن مرد، گناهان زیادی کرده و زندگی را تلف کرده اما با گریه و پشیمانی سراغ من آمده است. هر کس با درماندگی و پشیمانی به سراغ من بیاید، من از رحمتم ناامیدش نخواهم کرد. این مرد را بخشیدم و به لطف بی‌نهایتیم او را به بهشت خواهم برد. «هر کس بدی کند، یا بر خود ستم کند و سپس

به درگاه خداوند توبه کند، خدا را آمرزشگر و مهربان می‌یابد.»  
سوره نساء آیه ۱۱۱ «پروردگارا! حَقاً که تو از هر رحمت کننده‌ای،  
رحم کننده‌تر هستی.» امام حسین (ع)

[[صابر قاسمی]]

## وعده‌های واقعی

تا حدی که می‌توانید کمتر وعده بدهید و بیشتر کار تحویل بدهید!  
اگر می‌توانید کاری را تا چهارشنبه انجام دهید، بگویید تا جمعه  
انجام می‌دهم. اگر انجام کاری برای شما یک هفته زمان می‌برد،  
بگویید دو هفته و اگر برای انجام کاری به دو نفر نیاز دارید،  
بگویید سه نفر!

وعده بیجا ندهید منظور از این کار، فریبکاری و دروغ نیست  
بلکه صرفاً نوعی دوراندیشی و آینده نگری است. اگر در کارتان  
اشتباه کردید، صادقانه به اشتباه خود اعتراف کنید و همیشه در  
محاسبات خود، احتمال درصدی از خطا را در نظر بگیرید. مطمئن  
باشید دیگران نمی‌توانند شما را به دلیل درصد خطای کم  
بازخواست کنند.

البته فراموش نکنید شما برای بهترین بودن خلق شده‌اید و نباید

با سهل‌گیری مدیران، نسبت به تعهدات‌تان بی‌تفاوت باشید. اتفاقاً نکته ظریف همین‌جا است که می‌توانید بیش از انتظار مدیران، کار تحویل دهید اما وعده و وعید بیجا ندهید. مثلاً قرار است گزارشی را تا روز دوشنبه تحویل دهید، گزارش آماده می‌شود اما اگر چیزی فراتر از یک گزارش سطحی باشد و شامل طرح‌های اجرایی آن موضوع هم بشود، مدیر شما با دیدن آن غافلگیر می‌شود و به توانایی و نبوغ شما آفرین می‌گوید. در واقع با این کار، رقبای اصلی را از دور رقابت حذف می‌کنید.

اگر قرار است پیشنهادی را در جلسه مطرح کنید، همراه با آن متن کامل و ویرایش شده‌ای از دستورالعمل کاری همراه با برآورد هزینه‌ها را نیز ارائه دهید. این کار، شما را متمایز از دیگران می‌کند اما مواظب باشید از حد خود فراتر نروید و مسئولیت‌های واگذار شده را بپذیرید و آنها را به نحو احسن انجام دهید.

شاید توضیح و اوضحات باشد اما کار شما باید یک کار جالب و تازه باشد نه یک تاکتیک تکراری و خسته کننده. گاهی لازم است بی‌صدا و چراغ خاموش کار کنید؛ منظور این است که بیشتر وقت

خود را به سکوت بگذرانید و از خودنمایی‌های کاری پرهیزید. اگر شما از همان ابتدا وعده کار زیاد بدهید، مدیر عادت می‌کند که همیشه شما را در حال پرکاری ببیند و دیگر عذر شما را برای کم‌کاری نمی‌پذیرد. بهتر است کارتان را به موقع و تمام و کمال انجام دهید و همین!

اگر قول داده‌اید کاری را در تاریخ معینی تحویل دهید، اگر لازم باشد تمام شب را بیدار بمانید، عرق بریزید و کار کنید؛ این کار را انجام دهید بدون اینکه انتظاری داشته باشید. در واقع، این انتظار شما از خودتان است که کار را به موقع و حتی گاهی زودتر تحویل دهید. بسیاری از مردم دوست دارند مورد تأیید و تحسین کسانی قرار گیرند که برای اولین بار به آنها کاری را ارجاع می‌دهند. این افراد با غرور می‌گویند: «من می‌توانم این کار را انجام دهم!» اما در نهایت شکست می‌خورند. مثل این افراد، مثل کسانی است که در ابتدا می‌گویند: «این کار مثل آب خوردن است!» و در انتها فردی بی‌کفایت و نالایق جلوه می‌کنند.

«مترجم، شهلا پروین»

## زمین و خورشید

چه موقع کره زمین در نزدیک‌ترین فاصله با خورشید قرار می‌گیرد؟ کره زمین بین روزهای ۱۲ و ۱۳ دی‌ماه (دوم و سوم ژانویه)، نزدیک‌ترین فاصله را با خورشید پیدا می‌کند. فاصله بین زمین و خورشید تغییر می‌کند زیرا کره زمین در یک مدار بیضی شکل به دور خورشید می‌چرخد. زمانی که زمین نزدیک‌ترین فاصله را با خورشید دارد، به آن «پری هلیون» می‌گویند. زمانی که زمین در دورترین فاصله نسبت به خورشید قرار می‌گیرد، دوره «آفلیون» است که ۶ ماه پس از پری هلیون در دهم و یازدهم تیرماه (اول و دوم جولای) رخ می‌دهد.

در هنگام پری هلیون، زمین در فاصله ۱۴۷ میلیون کیلومتری از خورشید است اما در آفلیون، این فاصله به حدود ۱۵۲ میلیون کیلومتر می‌رسد. وقتی فواصل سیارات را در منظومه شمسی با هم مقایسه می‌کنند، از فاصله میانگین بین دو عدد یاد شده استفاده می‌کنند. در مورد خورشید و کره زمین، این فاصله که یک واحد فضایی است، ۱۴۹ میلیون کیلومتر (حدود ۹۳ میلیون مایل) است.

در صورت امکان، چنانچه هواپیمایی با سرعت حدود ۱۶۱ کیلومتر در ساعت به طرف خورشید پرواز کند، حدود ۱۰ سال طول می کشد تا به خورشید برسد.

کره زمین با سرعت حدود ۳۰/۵ کیلومتر در ثانیه دور خورشید می گردد؛ یعنی یک دور گردش زمین به دور خورشید، معادل ۳۶۵/۵ روز است. با توجه به تاریخ دوره های پری هلیون و آفلیون، روشن می شود که نزدیک بودن به خورشید، ربطی به فصل های سال ندارد. فصل های سال، به ساعات روز و مستقیم بودن تابش اشعه خورشید به سطح زمین بستگی دارد. این شرایط (تغییر فصل ها) به علت انحراف محور گردش کره زمین ایجاد می شود.

[[محمد شمس]]

## آداب قطار

حضور در قطار هم مثل هر مکان عمومی دیگر، آداب مربوط به خود را دارد از جمله این موارد:

✍ برای خوابیدن در قطار، گوش بند و چشم بند همراه داشته باشید.

✍ اگر خواستید پنجره قطار را باز یا بسته کنید، از مسافر کناری

خود اجازه بگیرید.

✎ مراقب حفظ نظافت قطار باشید و از سیگار کشیدن خودداری کنید یا در قسمت‌های مشخص شده سیگار بکشید.

✎ مراقب باشید کودکان‌تان در راهروی قطار، ندوند و بالا و پایین نروند و سر و صدای زیاد ایجاد نکنند.

✎ کیف دستی یا بارهای دیگران را روی صندلی پرت نکنید.

✎ هنوز تعارف صندلی بهتر به یک فرد بیمار یا سالخورده، از اصول اولیه ادب اجتماعی محسوب می‌شود.

✎ به کسی که در تقلاي جا دادن بارش در بالای صندلی است، کمک کنید.

[[زهره زاهدی]]

## آذربایجان غربی

در ابتدای سفر به استان آذربایجان غربی، بهتر است سری به جاذبه‌های گردشگری شهر ارومیه و اطراف آن بزنیم:

آتشکده تمر در ۲ کیلومتری روستای تمر و حومه قوشچی قرار دارد.

بخش قلعه واقع در ۲ کیلومتری شمال شرقی ساحل دریاچه ارومیه.

تپه حسنلو واقع در ۱۲ کیلومتری جنوب غربی دریاچه ارومیه و ۹ کیلومتری شمال شرقی شهرستان نقده.

تپه کردسر واقع در حاشیه جنوب غربی جاده ارومیه گلماخانه. گویی تپه: در ۶ کیلومتری جنوب شرقی ارومیه.

خان تختی واقع در کوه قریه خان تختی، حجاری اردشیر بابکان.

سه گنبد واقع در داخل شهر ارومیه (از آثار عهد سلجوقیان).

قلعه دیم دیم واقع در محل برادوست.

قلعه شهر بابک واقع در محل صومای.

کلیسای ننه مریم واقع در داخل شهر ارومیه (خیابان قیام).

آثار عتیقه گری واقع در قریه گوی تپه، ۳ کیلومتری ارومیه.

مسجد جامع واقع در مرکز شهر جنب بازار.

مسجد سردار در مرکز شهر و امامزاده برکشلو.

[[محمد رضا فرخو]]

## احادیث در باره غذا

میان‌ه‌روی در خوردن در غذا خوردن، میان‌ه‌رو باشید.

امام صادق (ع) فرمودند: «هرگاه مردم در خوراک خود میان‌ه‌رو

باشند، بدن‌هایشان پایدار و محکم است.»

سبک خوردن سعی کنید سبک و متعادل غذا بخورید. امام کاظم (ع) فرمودند: «تدبیر غذایی و رژیم خوراکی این نیست که اصلاً چیزی نخوری؛ رژیم آن است که چیزی بخوری اما سبک.»  
پرهیز از پرخوری برای هوشیاری از پرخوری پرهیزید تا هوشیار بمانید. رسول اکرم (ص) فرمودند: «پر خوری موجب از بین رفتن و نابودی هوشیاری و زیرکی است.»

تندرستی از پر خوری پرهیزید تا تندرست بمانید. امام علی (ع) فرمودند: «ای کمیل! شکمت را از خوراک پر مکن و برای آب هم جا بگذار و برای هوا هم جایی قرار بده. تا اشتها داری، دست از خوراک بردار. اگر این کارها را انجام دادی، خوراک بر تو گوارا گردد. همانا تندرستی با کم خوردن و نوشیدن است.»

اشتها به غذا از خوردن غذایی که به آن اشتها ندارید پرهیزید. رسول گرامی (ص) فرمودند: «بر حذر باش از آنکه بخوری آنچه اشتها نداری که باعث حماقت و نادانی می‌شود.»

سیر بودن دائمی از سیر بودن همیشگی پرهیزید. امام علی (ع)

فرمودند: «از همیشه سیر بودن و بسیار خوردن پرهیزید که این کار، بیماری‌ها و رنج‌ها را برمی‌انگیزد.»

**حرام خوردن** از غذای حرام دوری کنید. رسول اکرم (ص) فرمودند: «هر که لقمه‌ای از حرام بخورد، تا چهل شب نمازش مقبول نشود و تا چهل روز دعایش مستجاب نشود و هر گواشی که از حرام بروید، آتش به آن سزاوارتر باشد.»

[[مسعود سجودی]]

## آویشن

گونه‌های مختلف آویشن به‌عنوان طعم دهنده و مطبوع کننده کاربرد دارند. آویشن ضد سرفه، خلط آور، ضد نفخ، ضد میکروب، ضد قارچ و ضد گرفتگی عضلانی است. این گیاه برای درمان تینه آورسیکالر (نوعی بیماری پوستی) و شب ادراری کودکان به‌کار می‌رود. در طب قدیم، از آویشن به‌عنوان داروی ادرار آور، ضدانگل، ضد نفخ و اشتها آور استفاده می‌شده است. جویدن آویشن برای تسکین درد دندان مؤثر است. خاصیت ضد میکروبی و ضد قارچی آویشن به‌دلیل وجود ماده تیمول در آن است ولی با توجه به اینکه تیمول خاصیت سمی دارد، در مصرف آویشن

زیاده روی نکنید. این گیاه حاوی آنتی اکسیدانت است. مصرف جوشانده آویشن برای رفع تنگی نفس، برونشیت، سرفه، نفخ شکم، سوءهاضمه، آسم، سیاه سرفه، سرگیجه، سردرد و سرماخوردگی توصیه می شود.

آویشن شیرازی از آویشن شیرازی به عنوان ضد نفخ استفاده می شود و به صورت بخور در رفع علائم سرماخوردگی مصرف دارد و از برگ های آن نیز به عنوان چاشنی استفاده می شود. در طب قدیم، از آویشن به عنوان تسکین دهنده درد مفاصل، ضد نفخ و رفع سرماخوردگی استفاده می شده است. آویشن، ویتامین A زیادی دارد. به همین دلیل، برای درمان شبکوری تجویز می شود. مصرف بیش از حد آویشن ممکن است کلیه ها را تحریک کند و باعث سرگیجه شود.

«مهندس کارآموزیان»

## ایمنی آبمیوه گیری

قبل از وصل کردن دوشاخه برق دستگاه آبمیوه گیری به پریز، مطمئن شوید که کلید دستگاه قطع است.

محفظه موتور دستگاه را هرگز داخل آب نکنید.

قبل از استفاده از آرمیوه‌گیری، دوشاخه و سیم رابط آن را چک کنید.

هرگز موقع کار آرمیوه‌گیری، انگشت یا قاشق یا چنگال را داخل محفظه آن نکنید.

آرمیوه‌گیری را روی مکانی صاف بگذارید و قبل از توقف کامل کار دستگاه، تیغه آرمیوه‌گیری را باز نکنید.

اگر موتور دستگاه حرکت نمی‌کند، ممکن است به این دلایل باشد: کلید خراب است یا سیم رابط قطع است.

اگر موتور صدا می‌دهد اما نمی‌چرخد، فوراً موتور را خاموش کنید زیرا ممکن است بلبرینگ یا بوش خراب باشد. بنابراین، باید بلبرینگ را گریس‌کاری و بوش را روغن‌کاری کنید. در صورتی که این دو قطعه خراب است، باید آنها را عوض کنید. همچنین ممکن است اجسام سخت بین گردنده و تیغه گیر کرده باشد، پس اجسام سفت را خارج کنید.

اگر موتور زیاد گرم می‌کند یا ولتاژ برق زیاد است یا موتور نیم‌سوز شده یا محور اصلی از جای خود خارج شده است. ممکن است موتور بدون بار کار کند ولی بار زیاد یا اجسام سخت داخل

محفظه، از حرکت تیغه جلوگیری می‌کنند.

☞ اگر بوی نامطبوع به مشام می‌رسد ممکن است به این دلیل باشد که موتور گرم کرده یا مایع به داخل موتور نشت کرده یا موتور رطوبت هوا را جذب کرده است.

☞ اگر دستگاه لرزش و صدا دارد یا تفاله به صورت ناهموار داخل ظرف جمع شده یا صافی از حالت نرمال خود خارج شده یا گیره‌ها کاملاً متصل نشده‌اند یا دستگاه در محل صحیحی قرار نگرفته است.

☞ اگر نصب و جابه‌جایی صافی مشکل است اجسام خارجی بین پایه تیغه و پایه صافی جمع شده است.

☞ اگر آب‌میوه کاملاً گرفته نمی‌شود یا تیغه خراب است یا فاصله بین صفحه زیر تیغه و تیغه زیاد است.

☞ اگر آب‌میوه از دستگاه نشت می‌کند یا ظرف شکسته است یا لرزش دستگاه زیاد است و باید صافی را تمیز کنید یا آب‌بندی دستگاه خوب نیست و باید با کمک واشر، دستگاه را آب‌بندی کنید.

«فرزانه اکبرنیا رودسری»

## کاریکلماتور

- 👍 در خانه فقیر، ساعت هم با شکم خالی خوابیده بود!
- 👍 لباس عافیتم را به دست پزشک بی‌بخار نمی‌دهم!
- 👍 سوزن و سوءظن، هر دو کارشان وصله چسباندن است!
- 👍 گل رویت را که می‌بینم، بلبل زبان می‌شوم!
- 👍 سکوت را خاک کردم، حرف‌هایم گل کردند!
- 👍 درختان، با برگ‌هایشان بهای فرش زیبای پاییز را پرداختند!
- 👍 روی افکار بسته‌ام، عمل باز انجام داده‌ام!
- 👍 رنگین‌کمان، آتش‌بازیِ آبکی طبیعت است!
- 👍 ماهی‌های آپارتمان‌نشین، در تنگ آب زندگی می‌کنند!
- 👍 ماشینی که از دست صاحبش عصبانی شده بود، جوش آورد!
- 👍 از بس هوشش زیاد بود، دکتر نمی‌توانست بیهوشش کند!
- 👍 تنها پرواز پرندگان است که هیچ‌وقت به تأخیر نمی‌افتد!
- 👍 کلاغ می‌خواست پرواز هواپیما را یاد بگیرد، دچار نقص فنی شد!
- 👍 آتش‌فشان درونم گاهی با فریاد و گاهی با اشک، فوران می‌کند!
- 👍 برخی برای رعایت عدالت، با همه ناعادلانه رفتار می‌کنند!

# KANNA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. 15574-255-3666

## استان آذربایجان شرقی، شهر تبریز، مدرسه رشیدی

Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/338 Teh. Iran  
Fax: +9821 3310466  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kanna.ir

انتوگرافى، نوید • چاپ جلد: چاپ امیرالمؤمنین  
چاپ: تبریز، تهران، خلیبان ایران، خلیبان ۵۵۴۳ پور، پلاک ۳۸  
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۳۳ / ۳۳۵۱۱۸۸۴-۴  
تلفنکس: ۳۳۱۰۳۳۳۳ همراه ۳۳۱۰۳۳۳۳  
ایرلی جلد: ویدئو تیلی

ماهینامه ویژه نخبه‌پژوهان و کم‌بیتان  
مناصب: انتشار و مدیر مسئول: نسرین ایتیابی  
ویراستار: سیده زهرا آزادی  
امور فنی: رفیع رفیعی - حسین پورسنگی فرزند  
بشانی: ایران، تهران، صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۳۳۳