همراه پدران مهربان بخوانید

قرآن ناطق، تبلور آیات نور ۲
سجده اخلاص ۴
گلی در دامان کعبه ۵
مردی بر بال ملائک ۷
دوستان آینه ۸
قطاری به مقصد خدا ۱۱
روایت بیستون ۱۲
چند مرده حلاجی ۱۴
گنج سخنوران ۱۶
خدا هست ۱۷
وقت برای آفریننده ۱۹
شر در جامه خیر ۲۱
آینه شکسته نشد ۲۲
بخشش بی‌ضرر ۲۲
در جهان دانش ۲۴
گشتی در مرکز ایران ۲۵
ورزش و مشکلات روحی زنان ۲۶
درد ساق پا ۲۸
سیب و جوی دوسر ۳۰
اخطار به لکه‌ها ۳۱
گلباران خنده ۳۲

قرآن ناطق، تبلور آیات نور

مژده یاران که موسم رجب رسید! رجب ماه نزول آیات نور بر قلب پاک‌ترین فرزند آدم (علیهم‌السلام) است. در روزهای پایانی این ماه، دوران جهالت بشر به سر رسید و گیتی به برکت نشانه‌های هدایت روشن شد؛ آیه‌هایی که دیدگان کم‌توان انسان‌ها را یارای نگریستن به اشعه‌های تابان آن نبود و سینه تنگ و کم ظرفیت فرزندان خاک را توان تحمل بار امانت آن حاصل نشد. کسی می‌توانست پاسدار حرمت این نشانه‌های درخشان لطف و عنایت پروردگار باشد که حق آنها را بشناسد و بی‌کم وکاست ادا کند. به جز مقام با عظمت خاتم پیامبران، تنها کسی که حق این آیات را شناخت و از عهده ادای آن برآمد، قرآن ناطق، شیر بیشه جوانمردی، عالی‌ترین جلوه عظمت پروردگار در میان زمینیان، فرزند کعبه، مولای دو گیتی، تک‌سوار میدان بندگی و امیر کاروان ولایت و امامت و هدیه غدیر بود.

اگر باور داشته باشیم که قول و عمل امیر مؤمنان و لحظه لحظه زندگی پر برکتش عین آیات قرآن بود، درمی‌یابیم که همزمان شدن سالروز تولد او با ماه رجب که ماه نزول قرآن بر قلب خاتم رسل است امری تصادفی نبوده و نشانگر گوشه‌ای از حکمت‌های آفریدگار در

تضمین تداوم هدایت بندگان به سوی جاده تعالی و کمال بوده است. رسالتی که با بعثت محمد امین (ﷺ) آغاز شد، همچون نهالی نورس بود که باید پس از باغبان مهربانش به دستان پر مهر و کارآمد پاسبانی امین سپرده می‌شد لذا چه کسی برای امانتداری این رسالت، بهتر از مولود خانه خدا بود.

در هر یک از کشورهای جهان، روزی را به عنوان روز گرامیداشت مادران معرفی می‌کنند اما کمتر شنیده‌ایم که مناسبت خاصی هم برای تقدیر از پدران سختکوش اختصاص داده شود. از آنجا که ایرانیان با فرهنگ، گنجینه‌ای از معارف و اندیشه‌های ناب انسانی را در تاریخ تمدن ایرانی و اسلامی خود ذخیره کرده‌اند، در تعیین روزی برای تجلیل از پدران مهربان هم پیشگام هستند.

پیام‌آور وحی در حدیثی فرمود: «من و علی پدران این امت هستیم.» بنا بر این، روز میلاد دومین پدر امت برای ما فرصتی مغتنم و ارزشمند است تا حداقل در قالب کلماتی اندک و قاصر، قدرشناسی خود را نسبت به پدران بزرگوار نشان دهیم.

از ۳۰ سال پیش تا کنون سومین روز خرداد برای ایران و ایرانیان مساوی است با فوران احساسات زلال عشق به میهن، فداکاری، غرور

ملی و تکیه بر اقیانوس بیکران همبستگی و اتحاد میهنی. در این روزها هر ایرانی همچون مادر یا پدری است که کودک دلبندش را پس از مدتی دوری اجباری و خون گریستن و خون دل خوردن باز یافته است. هر گاه نام سوم خرداد و فتح خرمشهر برده می‌شود، می‌توان مروارید اشک را در دیدگان هر ایرانی نظاره کرد که حاکی از شادی و غمی در هم تنیده است. امید که فرزندان این مرز و بوم با دقت در تاریخ گذشته این آب و خاک، یکرنگی و یکدستی ملت در دوران دفاع مقدس را بار دیگر زنده کنند تا پرچم اقتدار، مردانگی و ایستادگی ایران‌زمین همواره بر بام جهان در اهتزاز باشد و دیگر کسی جرأت تعرض به خاک مقدس سرزمین مردان استوار و حتی تصور دست درازی به این کشور را پیدا نکند. سایه پر برکت پدران امت بر سر پدران و فرزندان این کشور مستدام باد!

«سپیدار»

سجده اخلاص

سوره سجده در مکه نازل شده و دارای ۳۰ آیه است. نام این سوره در بعضی روایات و لسان مفسران، (سوره سجده) یا (ال سجده) آمده و گاه برای مشخص ساختن آن، نام (حم سجده) یا (سجده

لقمان) به کار برده شده چراکه بعد از سوره لقمان قرار گرفته است. در بعضی از روایات هم از آن به (الم تنزیل) یاد شده است.

در حدیثی از پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) چنین آمده: کسی که سوره سجده را بخواند، مانند آن است که شب قدر را احیا گرفته باشد.

در حدیث دیگری از امام جعفر صادق (علیهما السلام) چنین نقل شده: هر کس که سوره سجده را در شب جمعه بخواند، خداوند نامه اعمال او را به دست راستش می‌دهد و گذشته او را می‌بخشد و از دوستان محمد(صلی الله علیه و آله) و اهل بیتش (علیهم السلام) خواهد بود.

گلی در دامان کعبه

دوباره عطر ولایت به مکه پیچیده‌ست
از آن گلی که به دامان کعبه روییده‌ست
نثار مقدم مولود کعبه، جبرائیل
سبد سبد گل سرخ از بهشت پاشیده‌ست
فضای خانه حق روشنی گرفت از آن
که نور حق ز جبین علی درخشیده‌ست
پی تلاوت قرآن، علی چو لب بگشود
نبی ز شوق، گل بوسه زان دهن چیده‌ست
به شوق آنکه نهد سر به خاک درگه او

کبوتر دل ما سوی مکه کوچیده‌ست
بهشت را به علی، ذات حق کرامت کرد
علی کرامت حق را به شیعه بخشیده‌ست
علی‌ست مهر جهانتاب عدل و آزادی
که از ازل به جهان وجود تابیده‌ست
علی اگرچه خروشد به پیش ظلم و ستم
دلش ز جوشش اشک یتیم جوشیده‌ست
دو گوهرند گرانقدر، حیدر و زهرا
که قدر این دو گهر را خدای سنجیده‌ست
کمال قدر علی را تو از مدینه بپرس
که روز قدرت و مظلومی ورا دیده‌ست
مدینه شاهد غم‌های بی شماره اوست
مدینه راز دلش را ز چاه بشنیده‌ست
به چهره اشک علی در نماز شب، همه شب
چو شبنمی‌ست که بر برگ لاله غلطیده‌ست
به باغ طبع «وفایی» شکفت بار دگر
هر آن گلی که به مدح علی پسندیده‌ست

«سید هاشم وفایی»

مردی بر بال ملائک

در تاریکی و ظلمت غاری دور، در دل کوه‌های سیاه و خاکستری سرزمینی ناآشنا، مردی در تنهایی خویش با معبودش نجوا می‌کرد و عظمتش را می‌ستود. مردی از جنس خاک اما نشسته بر بال ملائک که اگر نبود وجودش، هرگز دنیا خلق نمی‌شد! در سکوت و تنهایی، در نهایت هشیاری و در کمال ناباوری، به ناگاه صدایی رسا و ملایم را در فضای «حرا» شنید: «بخوان، به نام پروردگارت، پروردگاری که تو و همه انسان‌ها را خلق کرد، بخوان و او را به بزرگی یاد کن، کسی که به تو خواندن را آموخت.»

با صدایی لرزان و پر التهاب پرسید: «بخوانم؟ چگونه بخوانم در حالی که خواندن نمی‌دانم!» وهمی بود؟ پنداری بود؟ رؤیایی؟ و یا رسالتی آغاز شده بود؟ رسالتی که محمد (صلی الله علیه و آله) می‌بایست بار سنگینش را بر دوش کشد و پیامبرانی همچون عیسی (علیهم السلام) و موسی(علیهم السلام) پیش از او بشارتش را داده بودند! نه وهم بود و نه رؤیا و نه خواب، که یک «تکلیف» بود. تکلیفی که خدای قادر سبحان به بهترین بندگانش آن را واگذار کرده بود، تکلیفی از جنس خدا! نوری از آسمان به زمین! ابلاغ پیامی که پایه‌هایش بر خواندن استوار

می‌شد و تکلیفی که ابتدایش علم، آگاهی، اندیشه و دانش بود. موجی از ترس و دلهره بر دل محمد (ﷺ) افتاد و او را در تردید و گمان فرو برد. «جبرئیل» با طنین رسای خود، نغمه «بخوان» را بر محمد (ﷺ) زمزمه کرد، ناگهان بر اندام محمد (ﷺ) لرزه‌ای افتاد و بر پیشانی‌اش عرق سردی نشست. او سراسیمه و در حالی که همچنان می‌لرزید، به خانه «خدیجه» پناه برد! نمی‌دانست چه بگوید و چه بکند، لرزه امانش نمی‌داد، به ناچار خود را بر لفافه‌ای پیچید. بانگ امین خدا بر محمد امین (ﷺ)، او را به خود آورد که: «ای جامه به خود پیچیده! بدان که هیچ چیز و هیچ کس به جز پروردگارت نمی‌تواند تو را پناهنده باشد و به تو آرامش بدهد، برخیز و مردم را بشارت بده و خدای خود را به پاکی یاد کن.» محمد (ﷺ) از جانب پروردگار و برای انذار و هدایت مردم مأموریتی بس دشوار یافته بود و می‌بایست بر این مأموریت استقامت کند همان‌طور که از سوی پروردگار به او امر شده بود.

دوستان آینه

پدر: دخترم چند دوست خوب داری؟ دختر: دوستان صمیمی زیادی دارم. بعضی از آنها از دوستان قدیمی من هستند و بعضی

دوستان تازه. منظور شما از دوست خوب کیست؟ پدر: دوســت آن باشد که گیرد دست دوست، در پریشان حالی و درماندگی. دختر: وقتی دوست تازه‌ای پیدا می‌کنید، با دوست قدیمی چه می‌کنید؟ پدر: دوستان تازه پیدا کن اما دوستان قدیمی را هم حفظ کن، آیا آینه داری؟ دختر: بله همیشه در کیفم هست. پدر: دوســت خــوب مثل آینه راستگو است.

آینه چون روی تو بنمود راســت

خود شکن، آینه شکستن خطاست

دختر: از این به بعد، هر وقت به آینه نگاه می‌کنم، بــه یــاد شــما می‌افتم پدر.

* اگر همیشه به دنبال خوب و بد مردم باشید، وقت ندارید تــا بــا آنها دوست شوید.

* دوست خوب، حلقه اتصال زندگی، گره‌ای به گذشته، اتصالی به حال و راهی به سوی آینده است.

* راه رسیدن به خانه دوست، دور نیست.

* یک شاخه رز، باغ من است و یک دوست، دنیای من.

*** کسی که دوست باوفایی پیدا می‌کند، یک گنج یافته است.**

*** در زندگی ما غریبه‌ای نیست و مشتاق دیدن دوستانی هستیم که هنوز آنها را ندیده‌ایم.**

مرحبا ای پیک مشتاقان بده پیغام دوست

تا کنم جان از سر رغبت فدای نام دوست

*** * * ***

گر هنـــر داری و هفتاد عیـــب

دوست نبیند مگر آن یک هنر

*** * * ***

در آینـــه دوســـت نـــظر مـــی‌کردم

خود را ز خودی خود خبر می‌کردم

*** * * ***

گفتـــم کـــه مگر کیســـت در دیده مـــن

خود بودم و خود به خود نظر می‌کردم

«سید جمال میرخلف»

قطاری به مقصد خدا

قطاری که به مقصد خدا می‌رفت، اندکی در ایستگاه دنیا توقف کرد. پیام‌آور وحی رو به جهانیان کرد و گفت: مقصد ما خداست، کیست که با ما سفر کند؟ کیست که رنج و عشق را با هم بخواهد؟ کیست که باور کند دنیا تنها ایستگاهی است برای گذشتن؟ قرن‌ها گذشت اما از بی‌شمار آدمیان، جز اندکی بر آن قطار سوار نشدند. از جهان تا خدا هزار ایستگاه بود. در هر ایستگاه که قطار می‌ایستاد، کسی کم می‌شد. قطار می‌گذشت و سبک می‌شد زیرا سبکی، قانون راه خداست. قطار که به مقصد خدا می‌رفت، به ایستگاه بهشت رسید. پیامبر گفت: اینجا بهشت است، مسافران بهشتی پیاده شوند اما اینجا ایستگاه آخر نیست. مسافرانی که پیاده شدند، بهشتی شدند اما تعداد اندکی از مسافران، باز هم در قطار ماندند تا اینکه قطار دوباره راه افتاد و بهشت جا ماند. آن گاه خدا رو به مسافرانش کرد و گفت: درود بر شما، راز من همین بود. آن کس که مرا می‌خواهد، در ایستگاه بهشت پیاده نمی‌شود. آن هنگام که قطار به ایستگاه آخر رسید، دیگر نه قطاری بود و نه مسافری.

روایت بیستون

«فرهاد» نام عاشق افسانه‌ای «شیرین، دختر شاه ارمنستان» و رقیب «خسرو پرویز» بود اما در متون تاریخی اشاره‌ای به وجـــود او نشـــده است؛ فقط در برخی از کتب قدیم به عنوان فرهاد حکیم از او ســـخن رفته است. در این کتاب‌ها آمده که فرهاد، مهندس بود و کار ساختن بعضی از نقوش در بناهای عهد خسرو پرویز به او منسوب است.

در دوره‌های بعد از نظامی، شهرت او چندان مسلم بود که شاخه‌هایی از قبایل کرد مانند قبیله کلهر، خود را از نژاد او می‌دانستند. نظامی در «خسرو و شیرین»، اسطوره آشفتگی و بیدلی فرهاد را به عنـــوان یکی از مثل‌های زیبای عشاق در ادب فارسی و شاید جهان مانـــدگار کرده است. فرهاد، کارگر دلسوخته بیستون، از نظر پایگاه طبقاتی با رقیب خود یعنی خسرو پادشاه مقتدر ایران، هیچ‌گونه مشابهتی ندارد. از این رو خسرو عشق او را جدی نمی‌گیرد و بـــرای اینکـــه وی را از خود دور کند، پیشنهاد می‌کند:

که ما را هست کوهی در گذرگاه
که مشکل می توان کردن بدو راه
میان کوه راهی کند باید

چنانک آمد شد ما را بشاید

خسرو به گمان خود سنگی بزرگ سر راه گذاشته است، امـا فرهـاد برای رسیدن به معشوق و با الهام از تصویر شیرین –که خود بر سـینه صخره‌ها کنده است– راه رسیدن به دلدار را بر خود هموار می‌کند و به کوه کنی شهره آفاق می‌شود.

به گرد عالم از فرهاد رنجور

حدیث کوه کندن گشت مشهور

شیرین که نمی‌تواند عشق فرهاد را باور کند و یا عشقش بـه خسـرو نمی‌گذارد مهر دیگری را به دل راه دهد، فرهاد را به کنـدن جـوی شیر مأمور می‌کند تا شیری که پرسـتاران او بـا زحمـت از راه دور می‌آورند، آسان به دست آید و چون این اقدامات نمی‌تواند در عزم سنگین فرهاد کوه‌کن کاستی ایجاد کند، شایعه مـرگ شـیرین را در اطراف پراکنده می‌کنند. هنگامی که خبر دروغین مرگ شـیرین بـه گوش فرهاد رسید، از سر دلدادگی و عشق جنـون آمیـز، بـه قـول نظامی «ز طاق کوه، چون کوهی در افتاد» و:

صدای عشق شیرین در جهان داد

زمین بر یاد او بوسید و جان داد

حکایت عشق اسطوره‌ای فرهاد حتی قبل از نظم داستان نظامی هم در ادب فارسی شناخته شده است و پس از قرن ششم آوازه کوه‌کنی، ابعاد وسیع‌تری می یابد بخصوص در سبک هندی. در اینجا به چند بیت در باره فرهاد اشاره می‌کنیم:

نام برده به لفظ نام شیرین
در کوه بمانده‌ام چو فرهاد «مسعود سعد»

شهره شهر مشو تا ننهم سر در کوه
شور شیرین منما تا نکنی فرهادم «حافظ»

ناخن من آبروی تیشه فرهاد ریخت
آه اگر شیرین به چشم کوه کن بیند مرا «صائب تبریزی»

بگو از من به پرویزان این عصر
نه فرهادم که گیرم تیشه در دست «اقبال لاهوری»

«ناهید قادری‌نسب»

چند مرده حلاجی

حسین‌بن منصور حلاج، از نامی‌ترین عارفان وارسته بود. حلاج در ۱۲ سالگی، قرآن‌کریم را از حفظ بود و به کسب علوم پرداخت. سپس به بصره رفت و در مدرسه حسن بصری رموز تصوف را آموخت. حلاج

در طول مدت عمرش بین بغداد، بصره، اهواز و خراسان در حرکت بود و با صوفیان ظاهربین به مخالفت برمی‌خاست. به حلاج بهتان بستند که شعبده‌باز است و کفر می‌گوید و در شورش بغداد نقش داشته است.

حکم قتل او را از مقتدر خلیفه عباسی گرفتند و در بغداد او را به فجیع‌ترین وضع بر دار کردند. به این ترتیب که نخست دو دستش را بریدند، حلاج خنده‌ای کرد. گفتند: علت خنده‌ات چیست؟ گفت: دست آدمی بسته را جدا کردن، آسان است. پس دو دست بریده خون آلود را بر سر و روی مالید. گفتند: چرا چنین کردی؟ گفت: خون بسیاری از من رفته است، می‌دانم که رویم زرد شده است و شما فکر می‌کنید زردی من از ترس است. خون بر رویم مالیدم تا در چشم شما سرخ‌روی باشم. آن گاه چشم‌هایش را در آوردند، سپس زبانش را بریدند و در شامگاه که سرش را بریدند، حلاج تبسمی کرد و جان داد. بامدادان پیکرش را به آتش کشیدند و خاکسترش را به دجله ریختند.

در فرهنگ ایرانی وقتی از پایداری و استقامت کسی سخن می‌گویند، گفته می‌شود: «چند مرده حلاجی؟» یعنی تاب و توان تو چقدر است.

گنج سخنوران

* همیشه در آن سوی ناکامی‌ها خدایی هست که داشـــتنش جبـــران همه نداشتن‌ها است.

* چقدر حقیرند مردمی که نه جرأت دوست داشتن دارند، نـــه اراده دوست نداشتن نه لیاقت دوست داشته شدن و نه متانت دوست داشـــته نشدن، با این حال همواره شعر عاشقانه می‌خوانند.

* بهترین اشخاص، کسانی هستند که اگر از آنها تعریف کردید، خجل شوند و اگر بد گفتید، سکوت کنند.

* در انتهای کوچه بن بست هم راه آسمان باز است، پرواز را بیاموز.

* قدر دست‌هایم را بیشتر دانستم و قدر چشم‌هایم را و تازه فهمیـــدم چه شکوهی دارد، ایستادن به روی دو پا آن لحظـــه کـــه بـــه زمـــین خوردم!

* عشق، کنار هم ایستادن زیر باران نیست! عشق این است که یکـــی برای دیگری چتر شود و دیگری هرگز نفهمد چرا خیس نشد!

* همان‌گونه که آفتاب، تیرگی‌ها را می‌راند، افراد بانشاط هم از قلب دیگران غم و اندوه را می‌زدایند.

* باد می‌وزد، می‌توانی در مقابلش هم دیوار بسازی، هم آسیاب بادی، تصمیم با توست!

* زیباترین حکمت دوستی، به یاد هم بودن است، نه در کنار هم بودن.

* دوست داشتن، بهترین شکل مالکیت و مالکیت، بدترین شکل دوست داشتن است.

* خوب گوش کردن را یاد بگیریم، گاه فرصت‌ها بسیار آهسته در می‌زنند.

* اگر یک روز هیچ مشکلی سر راهم نبود، می فهمم راه را اشتباه رفته‌ام.

* مهم بودن خوب است ولی خوب بودن، بسیار مهم‌تر است.

«گردآوری: ایران پرنده»

خدا هست

مردی برای اصلاح سر و صورتش به آرایشگاه رفت. در حالی که آرایشگر روی سرش کار می‌کرد، در باره مسائل مختلف نیز صحبت کردند. وقتی به موضوع «خدا» رسیدند، آرایشگر گفت: من باور نمی‌کنم خدا وجود داشته باشد. مشتری پرسید: چرا باور نمی‌کنی؟

کافی است به خیابان بروی تا ببینی خدا وجود دارد. آرایشگر گفت: به من بگو اگر خدا وجود داشت، آیا این همه افراد مریض می‌شدند؟ کودکان بی‌سرپرست می‌شدند؟ اگر خدا وجود داشت، درد و رنجی بروز نمی‌کرد. نمی‌توانم خدای مهربانی را تصور کنم که اجازه می‌دهد چنین چیزهایی در جهان وجود داشته باشد.

مشتری لحظه‌ای فکر کرد اما جوابی نداد چون نمی‌خواست بحث کند. آرایشگر کارش را تمام کرد و مشتری از مغازه بیرون رفت. بلافاصله در خیابان مردی را دید با موهای بلند، کثیف، به هم تابیده و ریش اصلاح نکرده و ظاهر ژولیده. مشتری پس از دیدن این صحنه برگشت و دوباره وارد آرایشگاه شد و به آرایشگر گفت: به نظر من آرایشگر هم وجود ندارد. آرایشگر با تعجب گفت: چرا چنین حرفی می‌زنی؟ من اینجا هستم و آرایشگرم، همین الآن موهایت را کوتاه کردم. مشتری با اعتراض گفت: نه، آرایشگرها وجود ندارند!

چون اگر بودند، هیچ کس مثل مردی که در خیابان است، با موهای بلند کثیف و ریش اصلاح نکرده پیدا نمی‌شد. آرایشگر گفت: آرایشگرها هستند، موضوع این است که مردم به ما مراجعه نمی‌کنند. مشتری در پاسخ گفت: نکته همین است! خدا هم وجود دارد! فقط

مردم به دنبالش نمی‌گردند و به او مراجعه نمی‌کنند. بـــرای همـــین است که این همه درد و رنج در دنیا وجود دارد.

«مترجم: پرستو ابراهیمی»

وقت برای آفریننده

چقدر تأسف‌بار است که یک ساعت خلوت با خدا دیر و طاقـــت‌فرســـا است ولی ۹۰ دقیقه بازی یک تیم فوتبال، مثل باد می‌گـــذرد. چقـــدر تأسفبار است که ۱۰۰ هزار تومان کمک در راه خدا مبلغ بسیار هنگفتی است اما وقتی که با همان مقدار پول به خرید می‌رویم، به چشـــممان اندک می‌آید. متأسفیم که یک ساعت عبادت در مسجد، طـــولانی بـــه نظر می‌آید اما یک ساعت فیلم دیدن، به سرعت می‌گذرد. مایه تأسف است که وقتی می‌خواهیم عبادت و دعا کنیم، هرچه فکـــر مـــی‌کنـــیم چیزی به فکرمان نمی‌آید تا بگوییم اما وقتی کـــه مـــی‌خـــواهیم بـــا دوستمان حرف بزنیم، هیچ مشکلی نداریم. مایه تأسف است که وقتـــی مسابقه تیم محبوبمان به وقت اضافی می‌کشد، لـــذت مـــی‌بـــریم و از هیجان در پوست خود نمی‌گنجیم اما وقتـــی مراســـم دعـــا و نیـــایش طولانی‌تر از حد معمول می‌شود، شکایت می‌کنیم و آزرده می‌شویم. باعث تاسف است که خواندن یک صفحه و یا چند آیه از قرآن برایمان

سخت است؛ اما خواندن ۱۰۰ صفحه از پرفروش‌ترین کتاب رمان دنیا آسان است. چقدر تأسف می‌خوریم که، تمام تلاشمان را می‌کنیم صندلی‌های جلوی یک کنسرت یا مسابقه را رزرو کنیم اما به آخرین صف نماز جماعت یک مسجد تمایل بیشتری داریم. جای تأسف است که برای عبادت و کارهای مذهبی، هرگز زمان کافی در برنامه روزمره خود پیدا نمی‌کنیم اما بقیه برنامه‌ها را تا آخرین لحظه هم که شده انجام می‌دهیم. این هم تأسف‌بار است که شایعات روزنامه ها را به راحتی باور می‌کنیم اما سخنان قرآن را به سختی باور داریم. جای تأسف است که همه مردم می‌خواهند بدون اینکه به چیزی اعتقاد پیدا کنند یا کاری در راه خدا انجام دهند، به بهشت بروند. در پایان باز هم تأسف می‌خوریم که وقتی لطیفه‌ای را از طریق پیام کوتاه یا ایمیل برای دیگران ارسال می‌کنیم، با سرعت آتشی که در جنگل انداخته شود همه جا را فرا می‌گیرد اما وقتی سخن و پیام الهی را می‌شنویم، بارها در باره گفتن یا نگفتن آن فکر می‌کنیم. تأسف‌بار است، این طور نیست؟!

شر در جامه خیر

«شاید از چیزی خوشتان نیاید، در حالی که خیر شما در آن است و شاید چیزی را دوست داشته باشید و آن به زیان شما باشد و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید.» سوره بقره: آیه ۲۱۶مدتی قبل داستانی در باره خیر و شر خواندم که در آن آمده بود: سال‌ها پیش خیر و شر برای شنا کردن به دریا رفتند اما شر زودتر از آب بیرون آمد و لباس‌های خیر را پوشید و خیر برای اینکه برهنه نماند، مجبور شد لباس‌های شر را بر تن کند و حالا سال‌هاست که آدم‌ها خیر و شر را با هم اشتباه می‌گیرند. من هم همین طور هستم چون خیلی وقت‌ها این دو را با هم اشتباه می‌گیرم. همیشه اتفاق‌هایی رخ داده که اول فکر کردم بدترین اتفاقی است که ممکن است بیفتد. مدت‌ها به خاطر این اتفاق به ظاهر بد غصه خورده، غمگین و نا امید شده و با تو ای خدای خوبم قهر کرده و اسمش را گذاشته‌ام «بدبختی». اما کمی بعد فهمیدم که این اتفاق بد، همان اتفاق خوبی بوده که منتظرش بودم. «خیرها» گاهی شبیه «شر» می‌شوند و «شرها» گاهی به شکل «خیر» به نظر می‌رسند. شاید اتفاق‌ها هم مثل آدم‌ها ظاهر و باطن دارند و نمی‌شود فقط از روی ظاهرشان قضاوت کرد. باید صبر کرد و ماهیت

آنها را شناخت. خدایا! کمکم کن و یاری‌ام ده که چگونه خیر و شر را حتی وقتی لباس همدیگر را پوشیده‌اند، از هم تشخیص بدهم.

«عرفان نظرآهاری»

آینه شکسته نشد

عشق جوشید و خرمشهر
راکد و خموش و خسته نشد
نخل‌هایش اگرچه خون می‌خورد
ریشه‌هایش به غم بسته نشد
پا به پای کبوتران عشق
عاشقی کرد و از حماسه خسته نشد
صف به صف پر ز لاله خونین
هرگز آن آینه شکسته نشد

«فهیمه سلیمی»

بخشش بی‌ضرر

عصبانی شدن آسان است، ناراحت شدن، غر و لند کردن، شکلک در آوردن و ناسزا گفتن ساده است اما بخشودن به این آسانی‌ها نیست. من از دیدگاه شخصی که باید مورد عفو قرار گیرد، صحبت می‌کنم. اخیرا در تعطیلات، شاهد یک درگیری جزئی بودم. یک

دوچرخه سوار بد زبان که بر اثر بارش باران خیس شده بود، به تصور آنکه دوچرخه سوار دیگری هم در نزدیکی اوست، به داخل جوی آب افتاد. او بسیار بی‌ادب، پرخاشگر و عصبی بود. سعی کردم به جای مردی که داخل جوی آب افتاده بود، با دوچرخه سوار خاطی به طور منطقی صحبت کنم. اما او در عوض به من تندی کرد و در حالی که مشتش را برای من تکان می‌داد، تعادلش را از دست داد. من در دل به او خندیدم و او را بخشیدم. البته نه از روی احساس بلکه به این دلیل که او زمان خوبی را برای تعطیلات انتخاب نکرده بود. او فکر می‌کرد که دوچرخه‌سواری در تعطیلات لذتبخش است، ولی آنجا منطقه ییلاقی پر از تپه ماهور بود و تمام روز باران باریده بود. وی خسته و بی‌تاب و ناراحت به نظر می‌رسید و من باید او را می‌بخشیدم. برایش احساس تأسف می‌کردم چون خودم هم خسته و بد خلق شده بودم و احساسش را خوب درک می‌کردم. او به دلیل گفتن حرف‌های زشت، بخصوص در حضور کودکان، مقصر و در عین حال ترسیده و آماده جنگیدن بود اما اگر من یا شما یا هر کس دیگری هم در آن وضعیت سرد و خیس بودیم و روز بدی را هم برای تعطیلات انتخاب کرده بودیم، امکان داشت مثل او بد خلق و عصبی می‌شدیم.

بخشنده بودن به این معنا نیست که به ما امر و نهی کنند، یا اینکه حرف‌های نامربوط را تحمل کنیم. می‌توانیم موضع خود را حفظ کنیم و بگوییم: «متأسفم، من مجبور نیستم حرف‌های بیهوده شما را تحمل کنم» اما باید سعی کنیم بخشنده باشیم تا بتوانیم موضوع را از دیدگاه دیگران ببینیم. شاید در اینجا کلمه «بردباری» صحیح‌تر باشد تا کلمه «عفو». به هر حال، نباید عفو یا بردباری و یا هر چیز دیگری را با تحمل کردن اشتباه کنیم. در حالی که می‌شود برای آن مرد عصبی احساس تأسف کرد، به صورت دیکری هم می‌توان همزمان سخنان دور از ادب را مانند او به زبان آورد. فقط باید به یاد داشت کسی که به ما بی احترامی می‌کند، ممکن است قبل از اینکه با ما برخورد کند، اوقات واقعاً بدی را پشت سر گذاشته باشد.

«مترجم: آذر جولایی»

در جهان دانش

* در هرم خئوپوس در کشور مصر که ۲۶۰۰ سال قبل از میلادمسیح ساخته شده است، به اندازه‌ای سنگ به کار رفته که می‌توان با آن دیواری‌به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر دور دنیا ساخت.

* وقتی مگس بر روی یک میله فولادی می‌نشیند، این میله به اندازه دو میلیونیوم میلیمتر خم می‌شود.
* عدد ۲۵۲۰ را می‌توان بر اعداد یک تا ۱۰ تقسیم کرد، بدون اینکه خارج قسمت کسری باشد.
* ۳۰ برابر مردمی که امروزه روی سطح زمین زندگی می‌کنند، در زیر خاک مدفون شده‌اند.
* شیشه، در ظاهر جامد به نظر می‌رسد ولی در واقع، مایعی است که بسیار کند حرکت می‌کند.
* شانس شبیه بودن دو اثر انگشت، یک به ۶۴ میلیارد است.
* یک لیتر سرکه در زمستان، سنگین‌تر از تابستان است.
* قد انسان از ۴۰ سالگی، هر سال حدود ۳ میلیمتر کوتاه می‌شود.

گشتی در مرکز ایران

استان مرکزی تقریباً در مرکز ایران قرار دارد. این استان از شمال به استان‌های تهران و قزوین، از غرب به استان همدان، از جنوب به لرستان و اصفهان و از شرق به استان‌های تهران، قم و اصفهان محدود می‌شود و مرکز آن شهر اراک است. مهم‌ترین

صنایع‌دستی این استان، فرش ساروق از شهرت جهانی برخـــوردار است.

برخی از مهم‌ترین نقـــاط دیـــدنی اســـتان بـــدین شـــرح اســـت: آتشکده‌خوره، آرامگاه پروفسورحسابی، بازار اراک، گلستان‌های محلات، تپه تاریخی آوه، خانه امام‌خمینی(ره)، روستای هـــزاوه، سد۱۵ خرداد، سراب عمارت، غار چال‌نخجیر، غار آزادخان، قلعه مستوفی‌الممالک، کاروانسرای دو دهک، مجموعه تاریخی نـــراق، مدرسه سپهدار، مسجد شش ناوه و یخچال مهدی آباد.

«مژگان نصیری»

ورزش و مشکلات روحی زنان

تحرک بدنی و ورزش، موقعیتی را برای زنان به وجود می‌آورد که آنها از مشکلات زندگی دور می‌شوند و در فاصله‌های متناوب و کوتاه، فرصتی پیدا می‌کنند تا تجارب شاد و خوشایندی به دست آورنـــد. از نظر آماری بیماری‌های روانی زنان به نسبت مردان بسیار چشمگیرتر است و زنان بستری در بیمارستان‌های روانی، بیشتر از مردان هستند در حالی که ارتباط میان جنسیت و وضعیت روانـــی کـــاملا معکـــوس گزارش شده است.

ظاهراً زن بودن خود عاملی در ابتلا بـه بیمـاری روانـی محسـوب می‌شود و شانس بستری شدن زنان را دو برابر مردان نشان می‌دهد. وضعیت تأهل نیز بر میزان پذیرش بیماری‌های روانی تأثیر معنـاداری دارد. در مشکلات اجتماعی و انحراف‌هایی نظیـر جنایـت، سـرقت، مصرف مواد مخدر، بدرفتاری و حتی خودکشی، تعداد مردان بیشـتر از زنان است در حالی که ممکن است قاعدگی باعث بـروز مشـکلات هیجانی و روحی برای زنان شود اما ازدواج نقش و موقعیت اجتماعی یک زن را بیشتر از یک مرد تغییر می‌دهد. مادر شدن، احتمـال رهـا کردن دائمی یا موقتی شغل و نقل مکان جغرافیایی ممکن اسـت در ایجاد ناراحتی روانی برخی زنان، سهم بسیاری داشته باشد. زنان تنها زمانی که ازدواج می‌کنند، در ابتلا به بیماری روانی، آسیب پـذیرتر از مردان می‌شوند. ازدواج ناموفق و موقعیت ناراحت کننده پـس از آن برای زنان بسیار خطرنـاک اسـت. خطـر افسـردگی در زنـان مخصوصاً زنان تحصیل کرده متأهل و بدون شغل، بیشـتر از مـردان است.

تحرک بدنی به افزایش احساس بر انگیختگی کمک می‌کند تا سـطح اعتماد به نفس زنان به میزان چشمگیری افزایش پیدا کنـد. تجـارب

مثبت به منزله یک منبع درونی کنترل نابسامانی‌های روانی، به گسترش بهداشت روانی زنان کمک می‌کند. ورزش موقعیتی را برای زنان به وجود می‌آورد که با رها سازی انرژی و مسیریابی مجدد و همچنین کاهش خستگی روانی و افزایش آمادگی جسمانی، شادابی عمیق‌تری را تجربه کنند.

«ابراهیم کربلایی»

درد ساق پا

درد و ورم ساق‌پا یکی از مشکلات متداول در ورزش دو است که به سبب فشار مداوم بر استخوان درشت نی ایجاد می‌شود. با اینکه بسیاری از دردهای ساق ممکن است به خاطر کار کشیدن بیش از حد از پا باشد و بعد از چند روز کاهش یابد، اما اگر از مشکل درد و ورم مزمن ساق‌پا رنج می‌برید، باید دوره ریکاوری را به طور کامل طی کنید. اگر مشکل درد و ورم ساق پای شما بیش از دو هفته ادامه پیدا کرد، حتما به پزشک متخصص مراجعه کنید.

خستگی مفرط و مداوم: یکی دیگر از مشکلات هنگام تمرین و ورزش، خستگی است؛ آن هم خستگی که به هیچ شکل از بین نمی رود. هرچه خوابتان را بیشتر و تغذیه خود را متعادل تر می‌کنید، حتی چند روز

مرخصی می‌گیرید و استراحت می‌کنید، این خستگی رفع نمی‌شود. این امر می‌تواند نشانه بارزی از تمرین‌زدگی باشد. بسیاری از آقایان عادت دارند همیشه با درد کنار بیایند و با وجود آن به فعالیت خود ادامه دهند. در مورد شدت و حجم تمرین هم وضع به همین منوال است. اگر احساس می‌کنید انگیزه و اشتیاق کمتری برای سایر امور زندگی که قبلا از آن لذت می‌بردید دارید، این می‌تواند نشانه‌ای از تمرین زدگی باشد. اما اگر مدتی است که از باشگاه به خودتان مرخصی نداده‌اید و در مدت اخیر هم در کارتان پیشرفتی مشاهده نکرده‌اید، حتما زمان استراحت رسیده است. تمرین‌زدگی بر حسب شدت آن ممکن است دو هفته تا چند ماه برای درمان نیاز داشته باشد.

به هیچ عنوان در مقابل دردهای یاد شده بی‌توجه نباشید. وقتی می‌خواهید فراتر از توان‌تان از خود کار بکشید، داشتن آستانه درد بالا چیز خوبیست اما اگر از دردهایی که می‌تواند واقعاً به شما صدمه بزند مطلع نباشید، ممکن است خودتان را در معرض مشکلات بسیار جدی و بزرگی قرار بدهید.

« نیره ولدخوان»

سیب و جوی دوسر

ترکیب جوی دوسر به علاوه سیب، مساوی است با داشتن قلب سالم‌تر. جوی دوسر ترکیب‌های فوق‌العاده در خود دارد که می‌تواند به بدن کمک کند. اولین این ترکیبات، «بتاگلوکان» نام دارد و فیبری است که میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد. دومین ترکیب آن «آون ترامید»، ترکیبی است که از تبدیل LDL (چربی بدخون) به رادیکال‌های آزاد آسیب‌رسان در بدن جلوگیری می‌کند. اما اگر می‌خواهید قلبتان را با غذای مفیدتر بیمه کنید، سیب را هم به سفره‌تان اضافه کنید. به خاطر داشته باشید که مواد مفید برای قلب در پوست سیب است پس پوست سیب را نکنید. سیب منبع غنی «فلانوئیدها»است که یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی محسوب می‌شود. این آنتی‌اکسیدان از شکل‌گیری رادیکال‌های آزاد در بدن جلوگیری می‌کند و میزان التهاب در بدن را هم کاهش می‌دهد. پیشنهاد ما درست کردن ماست سیب است یعنی می‌توانید قطعات سیب را به همراه جو، سیر و کشمش به ماست خود اضافه کرده و آن را به همراه غذا نوش‌جان کنید.

اخطار به لکه‌ها

* قند به عنوان یک پاک کننده: زمانی که لباس شما بر اثر سوختگی سطحی یا سیگار زرد شده، می‌توانید با قند بر روی لکه زرد رنگ بکشید و آن قدر این کار را انجام دهید تا لکه از بین برود.
* سوختگی اتو: اگر لباس شما بر اثر گرمای زیاد اتو زرد رنگ شد می‌توانید یک پیاز را دو نیم کرده و روی پارچه کتانی بمالید لکه‌های زرد رنگ برطرف می‌شود. آن‌گاه می‌توانید لباس را چند دقیقه در آب سرد خیس کنید و سپس بشویید.
* لکه سفیده تخم مرغ: لکه سفیده تخم‌مرغ را هرگز با آب‌گرم نشویید، زیرا لکه ثابت می‌ماند. بهتر است برای از بین بردن لکه، لباس را با آب سرد بشویید.
* برای از بین بردن املاح آهکی کتری مقداری آب و سرکه به میزان مساوی داخل کتری ریخته و بگذارید جوش بیاید. سپس زیر کتری را خاموش کرده و یک شب کتری را به همان حال رها کنید. به این ترتیب رسوب کتری تمیز خواهد شد.
* برای تمیز کردن سبد و بافته‌های حصیری، به جای آب و صابون یا پودرهای شوینده، بهتر است از آب نمک غلیظ استفاده کنید به این

شکل که آنها را داخل تشت فرو برده و با برس نرمی به آرامی تمیز کنید.

* برای درخشان کردن فرش، می‌توانید مقداری نشاسته ذرت روی فرش بپاشید، بگذارید یک ساعت بماند. سپس با جارو برقی آن را جارو کنید.

* اگر پایه وسایل سنگین مانند مبل، بوفه، صندلی و نظیر آن باعث خوابانده شدن پرز فرش یا موکت شده، می‌توانید با استفاده از اتو بخار آن را به حالت اولیه خود برگردانید. اتو را روشن کنید و همین که بخار زیادی در آن جمع شد، روی قسمت مورد نظر قرار دهید. البته توجه داشته باشید کف اتو با فرش یا موکت تماس پیدا نکند، اتو باید قدری بالاتر از سطح فرش نگه داشته شود. سپس محکم روی فرش یا موکت برس بزنید.

گلباران خنده

* اولی: چرا زنبورها گُل می‌خورند؟ دومی: چون دروازه بانشون خوب نیست!

* یه روز یه مرغه می‌ره مغازه، می‌گه: ببخشید آقا، آدامس شوهر مرا دارید؟

* مادر خطاب به فرزند: می‌دونم وقتی موهای خواهرت را کشیدی، شیطونه گولت زد. کودک: بله، ولی لگدی که تو دلش زدم، فکر خودم بود!

* بلیت از ۲۰ تومن به ۱۰ تومن کاهش پیدا می‌کنه، خسیسه اعتراض می‌کنه. ازش می‌پرسند: برای چی اعتراض کردی؟ می‌گه: چون قبلا که پیاده می‌رفتم، ۲۰ تومن به نفعم بود ولی حالا ۱۰ تومن به نفعم می‌شه.

* یه روز یه خسیسه با زن و پسرش به پیک نیک می‌رن و برای ناهارشون ۳ تا تخم مرغ می‌برن! یه دفعه پسرشون را آب می‌بره، پدره داد می‌زنه: خانم، دو تا تخم مرغ بیشتر درست نکن، بچه را آب برد.

* یه خسیسه داشته روی خودش یخ می‌ریخته، می‌گن: چرا این کار را می‌کنی؟ می‌گه: می‌خوام سرما بخورم. می‌گن: چرا؟ می‌گه: یه پنی‌سیلین دارم که تاریخ مصرفش داره تموم می‌شه!

* خسیسه موبایل می‌خره، صفرش را می‌بنده!

* یه هالو سرش را قیرگونی کرد، گفتند: چرا این‌جوری کردی؟ گفت: بینی‌ام چکه می‌کرد.