

بشیری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3650 • آذر ۱۴۰۰ • شماره ۲۰۵

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانی و کم بیناییان در خاورمیانه

در روزهای پاییزی بخوانید

- ۲ تاریخ مصرف گذشته
- ۵ زیور سخن
- ۷ زهرا به زهرا داده است!
- ۹ خلقت انسان در قرآن
- ۱۱ چه کردند و چه دیدند!
- ۱۱ با هدف آرامش روح
- ۱۲ چشمه‌سار معرفت
- ۱۴ در کودکانستان آموختیم!
- ۱۶ کاریکلماتور
- ۱۸ استاد تمدد اعصاب شوید!
- ۲۱ با من حرف بزن!
- ۲۲ تفاوت‌ها را بپذیرید
- ۲۳ راز خوشبختی
- ۲۶ باید و نبایدهای معاشرت
- ۲۷ مخترع هواپیما
- ۲۸ ظروف پلاستیکی و میکروفر
- ۳۰ بی‌نیازی از پزشک
- ۳۰ یاران کدبانو
- ۳۲ در جاده شادی

تاریخ مصرف گذشته

از آغاز دهه ۷۰ قرن گذشته هجری شمسی، بسیاری از چهره‌های سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و هنری وارد عرصه رقابت شدیدی شدند که چون متکی به احساسات و هیجانات مقطعی بود، نتایج پایدار و باثباتی نداشت. در آن دوران، ابتدا موجی از تأسیس روزنامه‌ها و مجلات به راه افتاد. سپس انواع و اقسام مؤسسه‌های فرهنگی چه از سوی وزارتخانه‌ها و نهادهای دولتی و چه از سوی شخصیت‌های سیاسی و فرهنگی ایجاد شد. راه‌اندازی انجمن‌های غیردولتی که بعدها به «سمن» تغییر نام پیدا کرده، گام دیگری در این مارا تون رقابت بود.

در کنار این اقدامات، برخی از وزرا، مدیران و رؤسای سازمان‌های دولتی که ظاهراً افراد تیزبینی در کنار خود داشتند، تیم مشاوران خود را با به کارگیری مشاوران امور زنان و مشاوران امور معلولان تکمیل کردند و ویتیرینی زیبا برای اثبات لیاقت و کاردانی خود، به نمایش گذاشتند هر چند در بسیاری موارد، حضور مشاوران امور بانوان و معلولان، یک پست کاملاً تشریفاتی و بدون هیچ عملکرد اجرایی بود.

در این میان، اقدامات مفید و بی‌سابقه‌ای هم انجام شد که نباید دور از چشم بماند. یکی از برجسته‌ترین و پرافتخارترین این اقدامات، تأسیس روزنامه ایران سپید به‌عنوان سندی درخشان از فرهنگ و دانش ملت متمدن ایران بود. این روزنامه همچون نگینی تابناک در عرصه فرهنگ و مطبوعات ایران درخشید. از آن پس، مسئولان و مدیران مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران، همواره ایران سپید را به‌عنوان نقطه عطف فعالیت‌های مطبوعاتی کشور به میهمانان خارجی و داخلی نشان می‌دادند.

پس از تولد تنها روزنامه بریل خاورمیانه، معاونت مطبوعاتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ضمن آشنایی با نیازهای فرهنگی نابینایان، به چند نشریه ویژه این گروه مستعد جامعه، مجوز فعالیت داد. شاید بتوان گفت دهه هشتاد، دوران شکوفایی مطبوعات نابینایان در ایران بود اما صد حیف و هزاران افسوس که پس از مدتی با جابه‌جایی مدیران دولتی، قدر و اندازه این دستاورد ارزنده فرهنگی ایران به‌بوته فراموشی سپرده شد گویی که تاریخ مصرف ایران سپید در

ویتترین مطبوعات کشور پایان یافته و تعریف و تمجیدهای دولتی‌ها، جای خود را به بی‌اعتنایی داده است.

شاهد این ادعای ما برچیده شدن نسخه کاغذی ایران سپید از ابتدای سال گذشته به بهانه شیوع کرونا بود. گفتیم بهانه زیرا اگر مشکل کرونا بود، یکی دو ماه است که موج سرکش کرونا فروکش کرده و همه امور زندگی مردم آهسته آهسته به روند گذشته باز گشته است اما هیچ خبری از انتشار نسخه کاغذی ایران سپید نیست.

این در حالی است که بسیاری از نابینایان میانسال یا سالمند با نحوه حضور در فضای مجازی و استفاده از نسخه الکترونیک روزنامه آشنا نیستند یا توان تهیه تلفن همراه و سایر تجهیزات ضروری برای این امر را ندارند. از طرف دیگر، طی چند سال اخیر به دلیل گرانی سرسام آور کاغذ، نشریات دیگری که به خطبریل چاپ می‌شدند، لباس تعطیلی بر تن کردند و با خروج آنها از عرصه مطبوعات، بار دیگر دست نابینایان ایران از سفره مطبوعات کوتاه شد و تاریخ برای آنان به سه دهه قبل یعنی دوران قبل از انتشار روزنامه ایران سپید باز گشت.

با توجه به مطالب یاد شده، اکنون از مسئولان امور مطبوعاتی کشور می‌پرسیم: در آغاز قرن جدید، چند نشریه بریل در ایران چاپ می‌شود؟ آیا نابینایانی که به دلیل استفاده از خط حجیم بریل، از مطالعه کتاب‌های بریل محروم هستند باید حسرت دو دهه قبل را که یک روزنامه و چند نشریه در دسترس داشتند بخورند؟ به گفته صاحب نظران، ارزش واقعی و لذت کامل مطالعه، در خواندن کتاب یا مطبوعات توسط خود شخص است نه شنیدن آن از طریق کتاب‌های گویا و فضای مجازی. وضعیت اسفبار املائی قشر نوجوان و جوان نابینا، نتیجه گریزناپذیر دیگر این خلأ فرهنگی و مطبوعاتی است. امیدواریم مدیران جدید فرهنگی و مطبوعاتی کشور، تدبیری فوری برای حل مشکل بزرگ بی‌نصیب ماندن نابینایان از مزایای مطبوعات بیندیشند.

[[سپیدار]]

زیور سخن

* دو چیز، معرف شماست: بردباری وقتی هیچ چیز ندارید و نحوه رفتارتان وقتی همه چیز دارید.

*** دو روز در سال هست که در آنها نمی‌توانی هیچ کاری بکنی: دیروز و فردا.**

*** دو کس به تو آموزش می‌دهند: یکی آموزگار و دیگری روزگار. آموزگار به قیمت جانش و روزگار به قیمت جانت.**

*** انسان‌ها دو گونه زندگی می‌کنند: یا غرورشان را زیر پا می‌گذارند و با انسان‌ها زندگی می‌کنند یا انسان‌ها را زیر پایشان می‌گذارند و با غرورشان زندگی می‌کنند.**

*** همه یادشان می‌ماند با آن‌ها چه رفتاری داشته‌اید ولی یادشان نمی‌ماند برایشان چه کرده‌اید!**

*** جمع کردن امکانات، هنر نیست! هنر این است که از امکانات فعلی، استفاده صحیح و مطلوب بکنیم.**

*** زمانی که وارد جمع می‌شوی، لباس‌هایت معرفت تو هستند ولی زمانی که از جمع خارج می‌شوی، افکار و سخنان معرفت تو هستند!**

*** این سه پند را آویزه گوش خود کنیم: دانستن بیش از دیگران، کار کردن بیش از دیگران و انتظار کمتر از دیگران.**

*** ماری که نتواند پوست‌اندازی کند، محکوم به مرگ است!**

ذهنی هم که نگذارد عقایدش را تغییر دهند، ماهیت خود را از دست می‌دهد!

* صفر باش؛ همان دایره ساده و خالی که با حضورش بعد از هر عددی، آن عدد را تا ده‌ها و صدها برابر ارزش می‌بخشد!

* دلت را بتکان! وقتی اشتباهات روی زمین افتاد، بگذار همانجا بماند! فقط از لابه‌لای اشتباه‌هایت یک تجربه را بیرون بکش؛ قاب کن و به دیوار دلت آویزان کن! اشتباه کردن، اشتباه نیست؛ در اشتباه ماندن، اشتباه است!

* تردیدها خائنانی هستند که با ایجاد ترس درونی، ما را از تلاش باز می‌دارند و سبب می‌شوند نتایج دلخواه را به دست نیاوریم.

«گردآوری، ایران پرنده»

زهرا به زهرا داده است!
از غلام خانهاش مولا اگر یادی کند
از محالات است بنده میل آزادی کند
شیعه باید با غم آل عبا غمگین شود
با سرور و شادی این خاندان شادی کند

شیعه زهرا و حیدر بهترین امت اند
زینبِون باز هم جشن ولادت دعوتند
وعده کوثر خدا از عرش اعلی داده است
زینب کبری که نه، زهرا به زهرا داده است
هم نفس، همراه، هم دل، همنشین و هم زبان
به علی مرتضی امایها داده است
مادر عیسی کجایی؟ به علی و فاطمه
حضرت حق مریمی با دو مسیحا داده است
زیناب خواندش خدا بین تمام دختران
نام زینب، زینتی بر نام بابا داده است
گاه می گوید حسین و گاه می گوید حسن
یعنی از بدو تولد دل به آنها داده است
زانوی هر کس در این دنیا رکاب او نشد
پس قدمگاهش عجب شأنی به سقا داده است
سالها در سایه الطاف او آسوده ایم
ریزه خوار عمه سادات، زینب بوده ایم
مدح او را با غزل، با مثنوی باید سرود

نذر او صد مثنوی معنوی باید سرود
شاهبیت آفرینش، دختر شیر خداست
در رثایش مصرعی اما قوی باید سرود

[[علیرضا خاکساری]]

خلقت انسان در قرآن

قرآن کریم در سی آیه، از خلقت انسان سخن گفته است. در برخی آیات، ماده اولیه انسان را خاک یا گل پخته و در بعضی آیات، گل خشکیده و نیز منی و آب لجن و نطفه تفسیر کرده‌اند و خلقت انسان به‌عنوان بهترین مخلوق و شاهکار خلقت خداوند عنوان شده است. خداوند در آیه ۱۴ سوره مؤمنون به‌دلیل آفرینش انسان به خود تبریک گفته است. در حدیثی قدسی خطاب به پیامبر اکرم (ﷺ) آمده: «ای پیامبر! اگر تو نمی‌بودی، جهان را نمی‌آفریدم.» پیامبر اسلام (ﷺ) در این حدیث به‌عنوان انسان نمونه معرفی و ارزش‌های والای ایشان، علت خلقت جهان محسوب شده است.

از مجموع سی آیه قرآن چنین نتیجه گرفته می‌شود که انسان از خاک یا گل خشکیده یا از لجن و یا عصاره گل آفریده شده،

به صورت نطفه در درون منی بوده و از طریق صلب پدر به رحم مادر منتقل شده و در آنجا پس از گذراندن زمانی، ابتدا به علقه و سپس مضغه تبدیل شده و بعد دارای استخوان و در نهایت گوشت شده است و به صورت جنین، آماده ورود به دنیا می‌شود.

آیات ۵۹ سوره آل عمران، ۳۵ کهف، ۶۹ غافر، ۱۲ فاطر، ۱۶ روم و ۵ حج، تماماً ناظر بر آفرینش انسان از خاک است. آیه ۶ سوره سجده، ۷۱ و ۷۶ ص، ۱۱ صافات، ۱۴ مؤمنون، ۱۲ انعام، ۶۳ اسرا و ۱۲ اعراف، همگی دال بر خلقت انسان از طین است. در آیات ۱۳ سوره الرحمن و آیات ۲۶، ۲۸ و ۳۸ سوره حجر، همگی دال بر آفرینش انسان از صلصال است.

آیات ۲ سوره دهر، ۴۶ نجم، ۶۹ غافر، ۷۷ یس، ۵ حج، ۱۲ فاطر، ۱۴ مؤمنون، ۳۵ کهف و ۱۹ عبس همگی دال بر خلقت انسان از نطفه هستند. آیات ۱۴ سوره مؤمنون و ۵ حج از مراحل گوناگون آفرینش آدمی از آغاز تا به دنیا آمدن او سخن می‌گویند.

[[گردآوری، دکتر مریم گوهری]]

چه کردند و چه دیدند!

از انوشیروان پادشاه ساسانی پرسیدند: «علت عدالت تو چیست؟» گفت: «روزی در دوران جوانی به صحرا رفته بودم. سواران به هر طرف می‌تاختند، ناگاه یک فرد پیاده سنگی به پای سگی زد و پای آن حیوان شکست. چند قدم بعد، اسبی به پای آن پیاده لگد زد و پای او شکست. چند قدم بعد، آن اسب پایش درون سوراخی رفت و پای او هم شکست. من به خود آمدم و گفتم: دیدی که چه کردند و چه دیدند؟»
«اباصلت رسولی»

با هدف آرامش روح

صورت خود را ماساژ دهید و لذت ببرید از روش ماساژ نقطه فشار، برای تحریک گردش خون در پوست استفاده کنید. بافت صورت‌تان را تقویت کنید و صورت خود را یک لحظه بالا بکشید. آهسته و با نوک انگشت‌ها بین چشم‌ها و بالای دو طرف بینی را بفشارید و بعد به طرف ابروها حرکت کنید و فشار دهید و پیش بروید. طول ابروها را فشار دهید. این فشار دادن را تا گوشه‌های خارجی چشم‌ها و سپس تا شقیقه‌ها ادامه دهید. نوک

انگشت‌ها را تا زیر چشم‌ها حرکت داده و فشار را تا وسط گونه‌ها ادامه دهید. فشار انگشتان را به سمت پایین و به طرف دهان ادامه دهید و در محل لثه توقف کنید. انگشتان را به سمت لبه خارجی فک حرکت دهید و فشار دهید و این کار را بار دیگر از اول تکرار کنید.

نیازهای خود را بیان کنید چند بار اتفاق افتاده نیازهای واقعی خود را به دست آورید؟ بسیاری از بانوان می‌گویند به خواسته‌های خود نمی‌رسند، زندگی با آنها سر جنگ دارد و مردم در کار آنها سنگ اندازی می‌کنند. اگر این حرف‌ها شبیه سخن شماست، روش ارتباطی خود را بررسی کنید. آیا همسر شما در روز تولدتان، شما را به گردش نبرده؟ آیا از او کمک خواسته بودید اما او شما را با کارهای پس از میهمانی، تنها گذاشته؟ آیا قبلاً کمک دیگران را رد کرده‌اید. آیا تا کنون احساسات و نیازهای خود را برای کسی بازگو کرده‌اید؟

«سپیده خلیلی»

چشمه‌سار معرفت

آنچه در این دنیا برای خودت پیش انداخته‌ای، برای تو کافی

است و آنچه که ذخیره کردنش را به تأخیر انداخته‌ای، برای دشمن توست. مردم به هر که گفتند خوشا به حال او، بدان که روزگار برای او روزهای سیاهی را پنهان کرده است. اختلافی بین دو دعوت وجود ندارد مگر آنکه یکی از آنها گمراهی است. یکی از پاک‌کننده‌های گناه بزرگ، کمک کردن به مبتلایان به گرفتاری‌های شدید است و از بهترین بزرگواری‌ها گشایش برای تنگناها و فراخواندن میهمان‌ها است و از با فضیلت‌ترین فضایل، برگزیدن کیفیت کار نیک و پخش کردن عمل معروف است.

ای مردم! تعجب کنید از این انسان که چگونه با تکه‌ای چربی نگاه می‌کند و چگونه با تکه‌ای گوشت سخن می‌گوید و چگونه با تکه‌ای استخوان می‌شنود و چگونه با شکاف بینی تنفس می‌کند! در شریان‌های انسان تکه‌ای آویزان است که عجیب‌ترین چیز در وجود انسان است یعنی همان قلب. برای او عشق‌هایی است به حکمت و نفرت‌هایی است به خلاف حکمت. اگر در معرض خشم قرار گیرد، بغض و کینه در او شدت می‌گیرد. اگر خشنودی او را راضی کرد، مصلحت‌بینی را فراموش می‌کند و اگر ترس بر او غلبه کند، حذر او را مشغول می‌کند. اگر زندگی برایش گشایش

یافت، غرور او را فرا خواهد گرفت و اگر نعمتی برای او بازسازی شد، احساس بزرگی و عزت خواهد کرد. اگر مالی عایدش شود، بی‌نیازی او را طغیانگر خواهد کرد و اگر نیازمند شد، بلا او را به خود مشغول می‌کند و گریه او را خسته خواهد کرد. اگر مصیبتی بر او وارد شد، بیتابی او را رسوا می‌کند و اگر گرسنگی او را خسته کند، ضعف و سستی او را از پای درمی‌آورد و اگر در سیری افراط کند، شکم‌پرستی او را در بر می‌گیرد. هر کوتاهی و نارسایی برای انسان مضر است و هر افراطی برای او فاسدکننده است.

«بخشی از خطبه‌الوسيله امام‌علی [ع]»

در کودکان آموختن!

آنچه آموختنی بود، در کودکان آموختن. بخش اعظم دانستنی‌های ضروری زندگی همچون چگونه زیستن، چگونه عمل کردن و چگونه بودن، همه و همه را در کودکان آموختن. عقل و خرد نه در سر لوحه دانشنامه دانشگاهی بلکه در درون باغچه‌شنی کودکان قرار داشت.

در کودکان چنین آموختن: هر چیز را با دیگران قسمت

کن؛ درست بازی کن؛ مردم آزاری نکن؛ هر چیزی را پیدا کردی به صاحبش باز گردان؛ ظرف غذایت را خودت تمیز کن؛ به چیزی که مال تو نیست، دست نزن؛ وقتی کسی را ناراحت کردی، فوری از او عذرخواهی کن؛ قبل از خوردن غذا دست‌هایت را بشوی؛ کلوچه گرم و شیر خنک برای سلامتی خوب است؛ متعادل زندگی کن؛ در طول روز کمی بیندیش؛ نقاشی و رنگ آمیزی کن؛ خوب کار کن؛ بعد از ظهر یک چرت بخواب؛ وقتی وارد دنیای بیرون از منزل می‌شوی، مواظب ترافیک باش؛ دست همدیگر را بگیرد تا متفرق و دچار حواس‌پرتی و سردرگمی نشوید. دانه کوچک توی گلدان را به خاطر آورید. ریشه‌های آن به طرف پایین می‌روند و گیاه به طرف بالا اما کسی علت و چگونگی این امر را نمی‌داند. همه ما شبیه این دانه هستیم! ماهی‌های طلایی، موش‌ها و دانه توی گلدان، همه می‌میرند؛ ما نیز همین‌طور. نخستین کتاب الفبا و اولین واژه‌ای را که آموختی، به خاطر بیاور. هر چیزی را که نیاز به دانستن آن داری، جایی در این اطراف وجود دارد. بیندیش که چه جهان بهتری داشتیم اگر ما و تمام جهان همیشه

حدود ساعت ۳ بعد از ظهر هر روز، کلوچه و شیر گرم می‌خوردیم و بعد زیر پتوی خود چرتی می‌زدیم. در بین ملت‌های جهان، سیاستی داشتیم مبنی بر اینکه «هر چیزی را که پیدا می‌کنی، به صاحب اصلی آن باز گردان.» یا اینکه «ظرف غذایمان را باید خودمان تمیز کنیم.»

جالب اینجاست هنوز هم که هنوز است، این مسأله صرف نظر از اینکه شما چند سال دارید، مصداق دارد یعنی وقتی پا از منزل بیرون می‌گذارید، بهتر است دست‌در دست هم دهید و متفرق نشوید.

[[مترجم، راستکار محمودزاده]]

کاریکلماتور

II اجبار، آخرین راه انتخاب است!

II صدای پای مسافر خسته، از زبان کفش‌هایش شنیدنی است!

II لاک‌پشت، در بازیِ مرگ و زندگی، درون لاک دفاعی فرو

رفته بود!

II پزشکان، زندگی مرگباری دارند!

II شب و روز، چشم دیدن یکدیگر را ندارند!

II خورشید، در آرزوی دیدن شب، عمری است که می‌سوزد!
II چای شیرین برای فرهاد، جذاب‌تر از هر چای دیگری است!
II مرگ، پایان مقدمه چند صفحه اول از کتاب زندگی است!
II صدای درونم کمک می‌طلبید اما افسوس کسی آن را
نمی‌شنید!

II مُشتِ آبکی موج، بر صورت سنگی ساحل می‌کوبید!
II چنگال تیز لحظات، برای شکار اتفاقاتِ نیفتاده، ثانیه‌شماری
می‌کند!

II زمانه، شیشه دلم را با سنگ غم شکست!
II با اینکه شناگر ماهری نیستم، همواره در افکار و خاطرات
خود شناورم!

II دلم برای ماهی‌ها می‌سوزد زیرا هیچ‌کس اشک‌شان را
نمی‌بیند!

II اگر بخواهم پرنده را حبس کنم، قفسی به وسعت آسمان
می‌سازم!

II وقتی مُشت‌هایمان گره شد، خیاط هر لباسی را که خواست،
به تن‌مان کوک زد!

II کودکان فقیر فقط در زنگ انشا کنار دریا می‌روند!
II گاوها در صف کشتارگاه، همدیگر را هل می‌دهند!
II درختِ دل شکسته به پشت هیزم‌شکن تکیه می‌دهد!
II وقتی از کار بی‌کار شدم، کودک درونم را به شیرخوارگاه
سپردم.

استاد تمدد اعصاب شوید!

آنچه واقعاً برای آرامش به آن نیاز داریم، استفاده از یک تکنیک تمدد اعصاب است مانند نفس‌های عمیق یا یوگا که روی ذهن تأثیر فیزیکی دارند. همه افراد با اضطراب آشنا هستند زیرا گاهی عصبی و دچار تنش و استرس شده‌اند. به بعضی از راه‌های مدیریت اضطراب اشاره می‌کنیم.

۱. در تمدد اعصاب استاد شوید: همه ما فکر می‌کنیم، می‌دانیم چطور آرام شویم ولی آرام کردن خود با تلویزیون یا رایانه مفید نیست. با توجه به کاری که انجام می‌دهید یا برنامه‌ای که می‌بینید، حتی ممکن است این ابزارها بیشتر تحریک‌کننده اعصاب باشند. الکل، داروها، تنباکو و دخانیات هم ممکن است به ظاهر تسکین دهنده باشند ولی در واقع چیزی جز یک

آرامش کاذب برای شما ندارند و این آرامش نیز موقتی است. چیزی که برای تمدد اعصاب نیاز دارید، نفس عمیق است که کمک می‌کند یک عصب اصلی که از دیافراگم به مغز متصل است، پیامی بفرستد که به شما حس راحتی می‌دهد.

۲. به اندازه کافی بخورید، بخوابید و ورزش کنید: اگر می‌خواهید ذهن و جسم‌تان احساس آرامش و قدرت کنند و بتوانید به این باور برسید که همه سرآشویی و سربالایی‌های زندگی را حریف هستید، به مقدار مورد نیاز بدن بخوابید؛ نه بیشتر و نه کمتر. میوه و سبزیجات مصرف کنید. پروتئین‌های بدون چربی و غلات را جدی بگیرید. غلات، منبع انرژی تدریجی هستند و به جای انرژی دهنده‌های سریع یعنی مقدار زیاد شکر یا کافئین، از غلات استفاده کنید. ورزش را هرگز فراموش نکنید زیرا باعث می‌شود اکسیژن به تک تک سلول‌های بدن برسد و مغز و بدن در بهترین وضعیت عمل کنند.

۳. با دیگران ارتباط برقرار کنید: با دوستان و خانواده خود وقت بگذرانید. فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده بسیار مفید هستند. بیرون رفتن از خانه و گردش را فراموش نکنید. ارتباط داشتن

با افرادی که حس نزدیکی با آنها دارید و تفریح و شادی با آنها باعث می‌شود دوستی‌ها تقویت شود. در نتیجه، احساس امنیت دوجانبه بیشتر می‌شود و هر دو طرف می‌دانند پشتیبان دارند. حس مشترک بودن به ما اجازه می‌دهد زندگی شادتری داشته باشیم و کمتر در باره اتفاقات اطراف خود نگران شویم. اگر احساس نگرانی می‌کنید و عصبی هستید، در مورد آن با افرادی که می‌دانید گوش شنوا دارند، صحبت کنید. این اقدام باعث می‌شود باور کنید که درک شده‌اید و قادر هستید بهتر با مشکلات مقابله کنید. بدانید که همه مردم، این احساسات را تجربه می‌کنند و شما تنها نیستید.

۴. با طبیعت ارتباط برقرار کنید: قدم زدن در پارک، کوهنوردی و جنگل‌نوردی به انسان کمک می‌کند به آرامش درونی برسد و ذهنش آرام شود. جایی را انتخاب کنید که در آن احساس امنیت می‌کنید تا بتوانید آرام شوید و از اطراف خود لذت ببرید. قدم‌زدن، کوهنوردی، دوچرخه‌سواری و راه رفتن روی برف در عین حال که ورزش به حساب می‌آیند، یک روش خوب برای تمدد اعصاب هم هستند. یک دوست یا یکی از

اعضای خانواده را دعوت کنید تا همراه شما باشد و اثر این تمدد اعصاب دوچندان شود.

۵. مثبت فکر کنید: یک راه عالی برای اینکه ذهن‌مان را از امور نگران‌کننده دور نگه داریم، این است که به چیزهای خوب، زیبا و مثبت فکر کنیم. به خودتان اجازه خیال‌پردازی بدهید و آرزو کنید بهترین چیزها اتفاق بیفتد. وقتی استرس و اضطراب بیش از حد باشد، ممکن است یک اختلال روانی محسوب شود. برای کسانی که از این بیماری رنج می‌برند، دریافت مراقبت‌های مناسب از روان‌پزشکان حرفه‌ای بسیار مهم است.

با من حرف بزن!

مردی با خود زمزمه کرد: «خدایا، با من حرف بزن!» پرنده‌ای شروع به خواندن کرد اما مرد نشنید. او فریاد برآورد: «خدایا، با من حرف بزن!» آذرخش در آسمان غرید اما او گوش نکرد. مرد به اطراف خود نگاه کرد و گفت: «خدایا، بگذار تو را ببینم!» ستاره‌ای درخشید اما او ندید. مرد فریاد زد: «یک معجزه نشانم بده!» در آن هنگام، نوزادی متولد شد اما باز هم او توجهی نکرد.

سپس مرد در ناامیدی فریاد بر آورد: «خدایا، مرا لمس کن و بگذار بدانم اینجا حضور داری!» در همان لحظه، خداوند پروانه‌ای را فرستاد و مرد را لمس کرد اما مرد پروانه را با دستانش پراند و راهی شد.

تویی آینه و او آینه آرا

تویی پوشیده و او آشکارا

[[صابر قاسمی]]

تفاوت‌ها را بپذیرید

هر انسان را به‌عنوان یک شخص مستقل ببینید، نه عضوی از یک گروه. همه انسان‌ها از هر ملیت و فرهنگ که باشند، یکسان هستند بدون توجه به اینکه از چه نژاد و جنسیتی باشند و چه افکار و عقایدی داشته باشند. با اعتماد به نفس و ایمان، باور کنیم بیشتر انسان‌هایی که با آنها آشنا می‌شویم، دوست و همکار می‌شویم، بیش از آنکه با ما نقاط تفاوت داشته باشند، نقاط مشترک دارند.

همه مردم ذاتاً خوب هستند. بیشتر مردم وقتی کاری انجام می‌دهند حتی اگر نتیجه کارشان خوب نباشد، نیت خوب دارند

و قصد آزار شما یا کس دیگری را ندارند و وقتی به آنها احتیاج داشته باشید، به شما کمک خواهند کرد. وقت خود را در منفی‌نگری نسبت به مردم تلف نکنید و عضو گروه‌های شایعه‌پراکنی و غیبت نشوید. رفتارهای کلیشه‌ای جدا کردن خود از دیگران و سیاست پر توقع بودن را که مردم را به دسته‌های جدا از هم تقسیم می‌کند، رد کنید.

«فائزه درگاهی»

راز خوشبختی

«آگاه باشید که همانا بر اولیای خدا، نه بیمی می‌رود و نه اندوهی دارند.» (سوره یونس آیه ۶۲)

مردی فاضل هشت سال تمام، مشتاق بود راه خداوند را بیابد. او هر روز از دیگران جدا می‌شد و دعا می‌کرد که روزی با یکی از اولیای خدا یا مرشدی آشنا شود. یک روز همان‌طور که دعا می‌کرد، ندایی به او گفت به جایی برو. در آنجا مردی را خواهد دید که راه حقیقت و رسیدن به خداوند را به او نشان خواهد داد. مرد وقتی این ندا را شنید، بسیار شاد شد و به جایی که گفته شده بود رفت.

در آنجا با دیدن مردی ساده، متواضع و فقیر با لباس‌های
مندرس و پاهای خاک‌آلود متعجب شد. اطراف را نگاه کرد اما
کس دیگری را ندید. بنابراین، رو به مرد فقیر کرد و گفت: «روز
شما به خیر.» مرد فقیر با آرامش گفت: «هیچ وقت روز شری
نداشته‌ام.» مرد فاضل گفت: «خداوند تو را خوشبخت کند.»
مرد فقیر پاسخ داد: «هیچ‌گاه بدبخت نبوده‌ام.» تعجب مرد
فاضل بیشتر شد و گفت: «همیشه خوشحال باشید.» مرد فقیر
گفت: «هیچ‌گاه غمگین نبوده‌ام.» مرد فاضل گفت: «سر
در نمی‌آورم! خواهش می‌کنم دلیل همه این‌ها را برای من
توضیح بدهید.»

مرد فقیر گفت: «تو روزی خیر برایم آرزو کردی! من هرگز
روز شری نداشته‌ام زیرا اگر غذایی برای خوردن نیابم، باز هم
خدا را ستایش می‌کنم. اگر باران ببارد یا برف، اگر هوا خوب
باشد یا بد، من همچنان خدا را می‌پرستم. اگر تحقیر شوم و هیچ
انسانی دوستم نداشته باشد، باز خدا را ستایش می‌کنم.
بنابراین، هیچ‌گاه روز شری نداشته‌ام.»

وی افزود: «تو برایم خوشبختی آرزو کردی در حالی که من

هیچ وقت بدبخت نبوده‌ام زیرا همیشه به درگاه خداوند متوسل بوده‌ام و می‌دانم هرگاه خدا چیزی بر من نازل کند، بهترین چیزی است که می‌توانست برای من روی داده باشد. با خوشحالی هر چه برایم پیش بیاید، می‌پذیرم! سلامت یا بیماری، سعادت یا دشمنی، خوشی یا غم، همه هدیه‌هایی از سوی خداوند هستند!»

مرد فقیر ادامه داد: «تو برایم خوشحالی آرزو کردی اما من هیچ‌گاه غمگین نبوده‌ام زیرا عمیق‌ترین آرزوی قلبی من، زندگی کردن بنا بر خواست و اراده خداوند است و تمام خواست خود را به خواست خدا تسلیم کرده‌ام و خواست او خواست من است.»

الهی، آن کس که زندگانی وی تویی، او کی بمیرد؟ و آن کس که شغل وی تویی، بی شغل کی به سر برود؟ ای یافته و یافتنی، نه جز از شناخت تو شادی، نه جز از یافت تو زندگانی!

[خواجه عبدا... انصاری]

گفته بودم چو بیایی غم دل با تو بگویم

[سعدی]

چه بگویم که غم از دل برود چون تو بیایی

[مترجم، مسعود لعلی]

باید و نبایدهای معاشرت

صحبت کسی را قطع نکنید پیش از اینکه اظهار عقیده کنید، اجازه دهید صحبت دیگران به پایان برسد. میان صحبت کسی دویدن، نشانه بی‌نزاکتی و عدم برخورداری از مهارت‌های اجتماعی است. اگر نمی‌خواهید خودبین و از خود راضی به نظر برسید، هیچ‌گاه صحبت کسی را قطع نکنید. هرگاه مجبور به انجام این کار شدید، حتماً با گفتن جمله (معذرت می‌خواهم)، سخن خود را شروع کنید. مؤدب بودن به مفهوم آن است که برای موقعیت، عقاید و احساسات دیگران احترام قائل شوید.

همیشه وقت‌شناس باشید مهم است که به وقت دیگران احترام بگذارید. سر موقع در جلسات، قرار ملاقات، موقعیت‌های شغلی و اجتماعی حضور پیدا کنید. وقت‌شناسی، یکی از عوامل موفقیت انسان محسوب می‌شود.

اسرار زندگی خود را فاش نکنید آبرو، شرافت، صداقت و بصیرت، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین عوامل برای حفظ اعتبار یک فرد متشخص است. جزئیات زندگی شما باید محرمانه باقی بماند. بنابراین، هرگاه شخصی غریبه در میهمانی، شروع به صحبت در

باره زندگی خود کرد، فوراً به او اعتماد نکنید و جزئیات زندگی‌تان را برایش فاش نکنید و به‌صورتی غیرمستقیم به او بفهمانید که از این صحبت خوشحال نیستید و او هم نباید این صحبت‌ها را ادامه دهد.

آب دهان نیندازید بعضی مردم این کار را به‌صورت ناآگاهانه انجام می‌دهند. آب دهان انداختن، بسیار زننده است و بی‌ملاحظگی فرد را نشان می‌دهد. هیچ‌گاه آب دهان نیندازید مگر آنکه بخواهید ثابت کنید فرد بی‌نزاکتی هستید. حرمت دیگران را نگاه دارید همان‌طور که دوست دارید مورد احترام دیگران باشید، پس خودتان هم به دیگران احترام بگذارید. هنگام عبور و مرور در صف‌ها، سوار و پیاده شدن از وسایل نقلیه به دیگران احترام بگذارید و اجازه دهید آنها مخصوصاً بانوان، برای استفاده از این امکانات، مقدم بر شما باشند.

[[خسرو امیرحسینی]]

مخترع هواپیما

یک افسر نیروی دریایی فرانسه به‌نام «فلیکس دو تامپل دو لاکروا»،

اولین هواپیمایی را که موفق به پرواز شد ساخت. در سال ۱۸۷۴ میلادی هواپیمای تک نفره او که با موتورهای هوای گرم کار می کرد، از بلندی تپه‌ای در نزدیکی «برست» در فرانسه به هوا برخاست. هواپیما زیاد دور نرفت و فقط یک پرواز کوتاه انجام داد اما این آغاز کار بود. چند سال بعد، «کلمان ادر» فرانسوی، هواپیمای خود را حدود ۸۰ متر به پرواز در آورد. این یک رکورد جهانی محسوب شد.

اولین پرواز واقعی در سال ۱۹۰۳ انجام شد. در دسامبر آن سال، «اورویل رایت» هواپیمای مدل زنجیری خود را به نام «فلایریک» با سرعت ۱۳ کیلومتر در ساعت و تا ارتفاع ۳/۵ متری به مدت ۱۲ ثانیه در کارولینای شمالی در ایالات متحده به پرواز در آورد.

[[ترجمه، محمد شمس]]

ظروف پلاستیکی و میکروفر

وقتی ماده‌ای به عنوان سرطان‌زا معرفی می‌شود، دوز دریافتی بیشتر آن ماده، مشکل‌ساز است. برای مثال، اشعه ایکس به عنوان یک ماده سرطان‌زا شناخته شده است اما تأثیر آن بر بدن با توجه به مقدار اشعه‌ای که وارد بدن می‌شود، متفاوت است. اگر

این مقدار در حد مجاز باشد، مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی بیش از آن، خطرناک خواهد بود. قطعاً تأثیر این اشعه بر سلامت فردی که سالی یک‌بار برای گرفتن عکس مراجعه می‌کند، در مقایسه با فردی که در محیطی مانند رادیولوژی کار می‌کند، کمتر خواهد بود. از این رو، گذاشتن مکرر ظروف پلاستیکی نامرغوب در مایکروفر، سلامت فرد را در مقایسه با کسی که این کار را انجام نمی‌دهد، بیشتر تهدید خواهد کرد.

ظروف پلاستیکی در برخورد با حرارت، ترکیب بسیار سمی و سرطان‌زا به نام «بوتوکسین» تولید می‌کنند. البته میزان مواجهه و تعداد دفعات و زمان مواجهه با این سم، در ابتلا به سرطان بسیار مهم است. احتمال ابتلا به سرطان با یک‌بار در معرض مواد سرطان‌زا قرار گرفتن وجود دارد اما این مسئله به عوامل متعددی از جمله سیستم ایمنی فرد نیز بستگی دارد. به‌طور کلی، قرار گرفتن مکرر در معرض مواد سرطان‌زا می‌تواند خطرات بیشتری برای سلامت بدن داشته باشد. بنابراین، بهتر است از ظروف مناسب «فود گرید» که ته آنها طرح قاشق و چنگال حک شده، در مایکروفر استفاده کنید.

[[دکتر آراسب دباغ مقدم]]

بی‌نیازی از پزشک

اصبغ بن نباته می‌گوید: امیر مؤمنان علی بن ابیطالب (ع) به امام حسن (ع) فرمود: «پسرم! آیا تو را چهار نکته نیاموزم که به کمک آنها از طب، بی‌نیاز شوی؟» امام حسن (ع) گفت: «چرا ای امیر مؤمنان!» ایشان فرمود: «بر سر سفره نمی‌نشینم مگر آن هنگام که گرسنه‌ای؛ و از سر سفره بر نمی‌خیزی مگر در آن حال که هنوز میل خوردن داری؛ خوب بجو و به گاه خفتن، خودت را بر خلا عرضه کن. اگر این چهار نکته را به کار بستی، از طب بی‌نیاز می‌شوی.»

امام علی (ع) در پاسخ به این پرسش که: «چرا در قرآن، هر دانشی جز دانش طب هست؟» فرمود: «در قرآن، آیه‌ای است که همه طب را یکجا در خود گرد آورده است یعنی آیه (بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید).»

[[ترجمه، دکتر حسین صابری]]

یاران کدبانو

از بین بردن بوی پیاز از دست اگر دست‌هایتان بوی پیاز می‌دهند، آنها را در شیر بگذارید.

خوشبو نگهداشتن قوری هنگامی که از قوری چای استفاده نمی‌کنید، کمی شکر یا یک چای کیسه‌ای مصرف نشده در آن قرار دهید.

پاک کردن آهار از کف اتو ممکن است هنگام آهار زدن، نشاسته به کف اتو بچسبد. برای پاک کردن آن، اتو را روی فویل آشپزخانه بکشید.

از بین بردن بوی سیگار به مقدار مساوی آبگرم و سرکه را مخلوط کنید. حوله را در آن خیس کنید، سپس آب آن را بگیرید و مانند یک پرچم دور سرتان بچرخانید.

پاک کردن لکه مدادرنگی از دیوار برای از بین بردن آثار مدادرنگی از دیوار، یک لایه نازک از چسب را روی آن بمالید و بگذارید خشک شود. سپس با دست، چسب را لوله کنید و اگر لکه رنگی باقی ماند، با کمی مایع پاک‌کننده که چند قطره آمونیاک به آن افزوده‌اید، روی لکه بمالید.

پاک کردن لکه ادویه کاری از فرش برای پاک کردن این لکه از فرش، از کمی آبلیمو و آب استفاده کنید.

پاک کردن لکه چسب برای لکه‌های چسب، از دستمال آغشته

به سر که استفاده کنید.

سریع پاک کردن لکه فرش مراقب باشید لکه روی فرش بیش از یکی دو روز باقی نماند. هر قدر لکه مدت بیشتری بماند، تأثیر شیمیایی روی فرش می‌گذارد و دیرتر پاک می‌شود. **برطرف کردن خراش روی چوب** برای از بین بردن خراش‌های جزئی روی چوب، کمی وازلین را روی خراش بمالید و ۲۴ ساعت آن را رها کنید. سپس وازلین اضافی را پاک کنید و چوب را به شیوه عادی براق کنید.

«سوسن افشار»

در جاده شادی

✚ کسی که در حال سخنرانی برای مردم بود، گفت: «شما مردم از زیادی جهل، قدر بعضی چیزها را نمی‌دانید و اغلب در اشتباه قرار می‌گیرید. برای مثال، خورشید را بر ماه ترجیح می‌دهید حال آنکه ماه در شب تار مثل چراغ، اطراف شما را روشن می‌کند در حالی که خورشید در روز روشن که هیچ احتیاجی به او نداریم در می‌آید.»

✚ شخصی از واعظی پرسید: «اسم زن شیطان چیست؟» واعظ

او را نزد خود خواند و در گوشش گفت: «مردک، من چه می‌دانم اسم زن شیطان چیست؟ تو چقدر احمقی که این سؤال را از من می‌پرسی!» آن شخص حرفی نزد و در جای خود نشست. حضار از او پرسیدند: «واعظ چه گفت؟» مرد گفت: «هر کس می‌خواهد بداند، باید برود و از آقا سؤال کند.»

† مردی را نزد خلیفه آوردند و گفتند او کافر است. خلیفه با تندی به او گفت: «می‌گویند که تو کافر هستی!» مرد گفت: «حاشا و گلا، من مردی هستم مؤمن پرهیزکار و نمازگزار، شب‌خیز و روزه‌دار و متقی.» خلیفه گفت: «بس است! اکنون تو را تازیانه می‌زنم تا به کافر بودن خود اعتراف کنی.» مرد گفت: «عجبا! پیغمبر (ﷺ) تلاش می‌کرد مردم به مسلمانی اقرار کنند و تو تازیانه می‌زنی که من به کافر بودن، معترف شوم؟» خلیفه خندید و دست از تنبیه او برداشت.

† عمر بن عبدالعزیز خلیفه مروانی، از مردی اهل شام پرسید: «عاملان من در دیار تو چگونه عمل می‌کنند؟» عرب پاسخ داد: «وقتی آب از سرچشمه صاف باشد، در تمام جوی‌ها آب صاف روان می‌شود و چون از سرچشمه گل‌آلود باشد، آب در تمامی مناطق گل‌آلود خواهد بود!»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



از جاذبه‌های گردشگری در پاییز
استان اصفهان، شهر ورزنه، کویر ورزنه

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/336 Teh.Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamra.ir

انرژی خورشیدی • چاپ: جلد، چاپ: امیرانگام
چاپ: برزیل تهران، چاپ: امیران ایران، چاپ: امیران تهران، چاپ: پناه ۳۸
تلفن: ۰۲۱-۳۳۵۱۱۰۳۳۰ / ۳۳۵۱۱۰۳۳۱
تلفن فکس: ۳۳۵۱۱۰۳۳۲ / ۳۳۵۱۱۰۳۳۳
ایران: تهران، ورامین، کرج

مناصحه ویژه نمایندگان و گم بیندیان
صاحب: امیران و مدیر مسئول: سحرین اصفهانی
وزیران: سعیده زهرا آرمی
امور: خان، رفیع رفیعی، حسین یوسفی، فریدون
تلفن: ایران، تهران صندوق پستی: ۱۷۷۲۵۳۳۸