

# بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۲۰۶

دی ۱۴۰۰

ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان و کم بینمایان در خاورمیانه



## با احترام تقدیم می‌کنیم

- ۲ ..... دو آبراه و یک چشمه
- ۵ ..... قدیمی‌تر!
- ۸ ..... جهان آخرت از دیدگاه قرآن
- ۱۲ ..... زنجیره کلام
- ۱۴ ..... چشمه‌سار معرفت
- ۱۶ ..... راهکارهای افزایش انرژی
- ۱۷ ..... یک حرکت ساده
- ۱۹ ..... کاریکلماتور
- ۲۱ ..... روانشناس خود باشیم!
- ۲۲ ..... آنچه دادیم، برای ما ماند!
- ۲۳ ..... از سکوت لذت ببریم
- ۲۴ ..... کوچک به قدر فهم تو!
- ۲۶ ..... معاشرت عاقلانه
- ۲۸ ..... اشباع شدن، یعنی چه؟
- ۲۹ ..... زمان مناسب رجوع به پزشک
- ۳۰ ..... درباره پوشاک
- ۳۲ ..... شاد در زمستان

## دو آبراه و یک چشمه

اوایل ماه دی، سالروز میلاد حضرت عیسی مسیح (Π) است. پیامبری که نه تنها تولدش بلکه زندگی مادرش هم سرشار از معجزه‌های بی‌نظیر الهی بود. چگونگی تولد حضرت مسیح (Π) آن قدر استثنایی بود که خلقت آدم ابوالبشر (Π) را در اذهان زنده کرد زیرا قوانین حاکم بر آفرینش انسان‌ها، وجود مادر و پدر را در کنار یکدیگر اقتضا می‌کند اما چگونگی خلقت این دو پیامبر، ظاهراً این قوانین را نقض کرد. این قوانین ساخته و پرداخته مشیت و اراده الهی است و هرگونه تغییر و تبدیلی در آن نیز تنها در حیطه خواست و قدرت آفریدگار یکتا است. اگر حضرت آدم (Π) بدون پدر و مادر و طبق تقدیر آفریدگار، از گل آفریده و روح خدایی در آن دمیده شد؛ خلقت حضرت عیسی (Π) بدون وجود پدر و از دامن مادری دوشیزه اتفاق افتاد که تا آن زمان چنین پدیده اعجاز آمیزی سابقه نداشت.

مادر آن حضرت، بانویی پاک و مطهر بود که لحظه‌لحظه عمرش متبرک به عبادت و راز و نیاز با یگانه هستی بخش بود. این بانوی پاک نهاد، یکی از گل‌های سرسبد بانوان بهشت است و تنها بانویی

است که نام شریفش، زیور یکی از سوره‌های قرآن شده و همانند بانوان مکرمه اهل بیت (II) مورد احترام و تعظیم و تکریم ما مسلمانان است.

در همین حال، در آستانه روزهایی قرار داریم که مزین به نام مادری مهربان است اما در هاله‌ای از اندوه و درد! مادری که شمع وجودش در میان در و دیوار سوخت تا نهال تازه رسته اسلام نسوزد. مادری که چشمه کوثر از مهریه او جوشیدن آغاز کرد تا همچون کشتی نجات، انسان‌ها را به ساحل هدایت رهنمون شود اما در نا جوانمردانه‌ترین رویداد تاریخ، چشمه زندگی او با تازیانه شیطان صفتان کوردل خشک شد. هنگامی که آخرین پیام آور وحی، خودش و برادر و جانشینش را پدران امت لقب داد، بی شک یاس نبوی مادر این امت است.

اگرچه حضرت مریم (س) و سرور بانوان جهان (س) هر کدام در یک مقطع زمانی خاص و در شرایطی متفاوت، راهنمای بشریت به سوی چشمه هدایت بودند اما هدف و مقصد هر دو بانوی آسمانی، یکی بود. البته راه رسیدن به این مقصد، دو نام ظاهراً متفاوت داشت: یکی دین مسیحیت و دیگری دین مبین اسلام اما

همه این نام‌ها و القاب و عناوین در پیشگاه آفریدگار رنگ می‌بازند و آنچه می‌ماند، ایمان است و عقیده! اراده است و تلاش! همت است و پشتکار! نحوه راز و نیاز مسلمانان و مسیحیان با خالق یکتا، با یکدیگر تفاوت‌های ظاهری دارد! یک گروه در مسجد عبادت می‌کنند و گروه دیگر کلیسا را ملجأ و مأوای نیایش خود قرار می‌دهند اما مقصد و مقصود ابراز بندگی هر دو گروه یکی است؛ آفریننده مهربانی که جاده رسیدن بشریت به تعالی و تکامل را با فرستادن ۱۲۴ هزار فانوس درخشان، نورانی و روشن نگاه داشته است.

ای کاش آنان که از زمان ظهور اسلام تا کنون همواره برای ایجاد تفرقه و نفرت بین مسیحیان و مسلمانان از هیچ توطئه و مکر و فریبی دریغ نکرده‌اند، تنها به یک آیه از سوره صف توجه می‌کردند! در این آیه، خداوند به صراحت تأکید فرموده که حضرت عیسی (Π) مژده ظهور پیامبر بعد از خود با نام پر برکت و با صلابت «احمد» را به پیروانش و به همه مردم جهان داده بود. چگونه ممکن است پیامبری که حضرت مسیح (Π) بشارت ظهورش را داده، سخنی مغایر و متفاوت از آن رسول آسمانی بر زبان

آورد و چگونه ممکن است دو شریعت الهی مسیحیت و اسلام، متضاد و متناقض یکدیگر باشند؟ واقعیت انکارناپذیر اینکه هیچ تفاوتی بین تعالیم این دو مکتب آسمانی وجود ندارد اما هر یک از آن دو، انسان‌ها را از یک آبراه به چشمه هدایت رهنمون می‌شوند همان‌گونه که انسان‌ها می‌توانند مسافت بین دو شهر را از چند جاده ظاهراً جدا از هم طی کنند بدون اینکه هیچ‌کدام از این جاده‌ها انحرافی باشد!

«سپیدار»

**قدیمی‌تر!**

زنی از خاک، از خورشید، از دریا قدیمی‌تر

زنی از هاجر و آسیه و حوا قدیمی‌تر

زنی از خویشان حتی، از اعطینا قدیمی‌تر

زنی از نیت پیدایش دنیا قدیمی‌تر

که قبل از قصه «قالوا بلی» این زن «بلی» گفته‌ست

نخستین زن که با پروردگارش یا علی گفته‌ست

ملائک در طواف چادرش، پروانه پروانه

به سوی جانمازش می‌رود سلانه سلانه

شبی در عرش از تسبیح او افتاد یکدانه  
از آن دانه، بهشت آغاز شد، ریحانه ریحانه  
نشانند آن دانه را در آسمان، با گریه آتش داد  
زمین خاکستری بود، اشک او رنگ و لعابش داد  
زنی آنسان که خورشید است سرگرم مصایحش  
که باران نام او را می ستاید در توایشحش  
جهان آرایه دارد از شگفتی های تلمیحش  
جهان این شاه مقصودی که روشن شد ز تسبیحش  
ابد حیران فردایش، ازل مبهوت دیروزش  
ندانم های عالم ثبت شد در لوح محفوظش  
چه بنویسم از آن بی ابتدا، بی انتها، زهرا  
ازل زهرا، ابد زهرا، قدر زهرا، قضا زهرا  
شگفتا فاطمه، یا للعجب، واحیرتا! زهرا  
چه می فهمم من از زهرا و ما ادراک ما زهرا  
مرا در سایه خود برد و جوهر ریخت در شعرم  
رفوی چادرش مضمون دیگر ریخت در شعرم  
مدام او وصله می زد، وصله دیگر بر آن چادر

که جبرائیل می‌بندد دخیلِ پَر بر آن چادر  
ستون آسمان‌ها می‌گذارد سر بر آن چادر  
تیمم می‌کند هر روز پیغمبر بر آن چادر  
همان چادر که مأوای علی در کوچه‌ها بوده‌ست  
کمی از گرد و خاکش، رستخیز کربلا بوده‌ست  
غمی در جان زهرا می‌شود تکرار در تکرار  
صدای گریه می‌آید به گوشش از در و دیوار  
تمام آسمان‌ها می‌شود روی سرش آوار  
که دارد در وجودش روضه می‌خواند کسی انگار  
برایش روضه می‌خواند صدایی در دل باران  
که یا اُمّاه! انا المظلوم، انا المقتول، انا العطشان  
خدا را ناگهان در جلوه‌ای دیگر نشان دادند  
که خوب آفرینش را به زهرا ارمغان دادند  
صدای کودکش آمد، تمام عرش جان دادند  
ملائک یک به یک گهواره او را تکان دادند  
صدای گریه آمد، مادرم می‌سوخت در باران  
برای کودک خود پیرهن می‌دوخت در باران



وصیت کرد مادر، آسمان بی وقفه می بارید  
حسینم هر کجا خفته، قدم آرام بردارید!  
تن او را به دست ابری از آغوش بسپارید  
جهان تشنه ست، بالای سر او آب بگذارید  
زمان رفتنش فرمود: می بخشید مادر را  
کفن هایم یکی کم بود، می بخشید مادر را  
بمیرم! بسته می شد آن نگاه آهسته آهسته  
به چشم ما جهان می شد سیاه آهسته آهسته  
صدای روضه می افتد به راه آهسته آهسته  
زنی آمد به سوی قتلگاه آهسته آهسته  
بِنِیِ تَشْنَه‌ای تَشْنَه  
مادر برایت آب آورده!

«حمیدرضا برقعی»

## جهان آخرت از دیدگاه قرآن

منظور از جهان آخرت، همان خلقت دوّم است که پس از پایان جهان با عنوان «نشأه الآخره» از آن در قرآن یاد شده است. جهان آخرت یا رستاخیز، جهان هدف و نهایت زندگی است. در آن

جهان، انسان محصول تلاش‌های خود در دنیا را خواهد دید و هر کس با توجه به نتیجه اعمال خود، به دوزخ یا بهشت وارد می‌شود. در خصوص جهان رستاخیز، مسائل زیر مطرح است:

۱. قبل از پایان جهان: بر طبق روایات اسلامی، پیش از پایان جهان، تحولات زیر صورت می‌گیرد. ظهور پیامبر آخرالزمان، شق القمر، ظهور دجال، رواج دروغ و افترا، حلال شدن رشوه، شباهت مردان به زنان، شیوع بیماری‌های صعب‌العلاج، خروج ۶۰ پیامبر کذاب، رواج فساد، قحطی، خروج سفیانی، قتل حسنی، قتل نفس ذکیه (هاشمی)، خروج یمانی، نزول عیسی (Π)، قیام حضرت ولی عصر، ظهور مغربی، رجعت حضرت علی (Π) و امام حسین (Π) (داب‌الارض) و فراگیری دود. قرآن کریم در آیاتی به مسئله رجعت اشاره کرده است مانند آیات ۸۲ و ۸۳ سوره نمل.

۲. در پایان جهان (صور اول): در پایان جهان، اسرافیل فرشته مقرب، در شیپور می‌دمد و یا به طبل نواخته می‌شود و جهان در خاموشی مطلق قرار می‌گیرد. قرآن کریم بخشی از حوادث صور اول را بیان کرده است مانند متلاشی شدن کوه‌ها، انفجار دریاها،

زلزله عظیم، تاریک شدن خورشید و ماه و ستارگان، شکافتن کُرات، صاف شدن زمین، گداخته شدن آسمان همچون فلز. پس از رویداد فوق، جهان به مدت ۴۰ سال در سکوت مطلق فرو می‌رود که «برزخ عالم هستی» نام دارد. سپس صور دوم توسط اسرافیل یا خود حق تعالی نواخته می‌شود و جهان دوباره زنده می‌شود.

آیه ۶۸ سوره زُمَر به دمیده شدن صور اول و دوم اشاره دارد.

۳. در آغاز رستاخیز (صور دوم): پس از نواخته شدن صور دوم، رستاخیز آغاز می‌شود. قرآن کریم از حوادث آغاز جهان رستاخیز، تعبیر بسیاری دارد که به بخشی از آنها اشاره می‌کنیم. مردم مانند پروانه‌های پراکنده می‌شوند، آنچه در سینه‌هاست پدیدار می‌شود، زلزله زمین و خروج بارهای آن، زمین اخبار خود را بیان می‌کند، انسان از خود می‌پرسد چه خبر است؟ آمدن مردم به صورت دسته‌دسته برای دیدن اعمال خود، از نعمت‌های خداوند بازخواست می‌شوند، آن روز سودی ندارد، کسی عذاب کسی را نمی‌پذیرد، کسی بند کسی را باز نمی‌کند، روزی که نه مال یاور انسان است و نه فرزند! در آن روز، رشوه و هدیه کمکی نمی‌کند، مجرمان با علائم‌شان شناخته می‌شوند و با موی پیشانی

گرفته و به جهنم برده می‌شوند!

هر امتی با امام خود می‌آید، در آن روز هر بارداری بار خود را زمین می‌گذارد و هر مدیری از جمع خود خارج می‌شود! در آن روز مردم دو دسته‌اند: دسته‌ای که نامه اعمال‌شان به دست راست‌شان داده می‌شود یعنی اصحاب یمین یا اصحاب المیمنه که در بهشت‌ترین جای دارند. دسته دیگر، نامه اعمال‌شان از پشت به دست چپ آنان داده می‌شود که اصحاب شمال یا اصحاب المشأمه هستند و جایگاه آنان دوزخ است. چهره‌های ابرار، شادمان و چهره‌های فُجَّار، غمگین و غبار آلود است. گروهی دیگر، مقربین یا سابقین هستند که در جایگاه ویژه‌ای قرار دارند. در آن روز، اعضا و جوارح و پوست بدن شهادت می‌دهند. برخی کورند زیرا در دنیا خدا را فراموش کردند. برخی به صورت بوزینه یا سایر حیوانات به دلیل اعمال‌شان برانگیخته می‌شوند! مقدرات هر کس طوق گردن اوست! در آن روز، دل‌ها به حنجره می‌رسد و آرزوی بازگشت به دنیا می‌کنند.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

## زنجیره کلام

\* اگر قرار بود زندگی‌ام را از نو شروع کنم، چیزی را تغییر نمی‌دادم فقط چشم‌هایم را کمی بیشتر باز می‌کردم.

\* داشتن اجداد و پیشینیان و مشاهیر، نامش فرهنگ نیست؛ به آن تاریخ غنی گفته می‌شود. فرهنگ، طرز رفتار و برخورد مردم جامعه با یکدیگر است.

\* زمان، زود می‌گذرد! بی‌بی‌ها هم یک روز نی‌نی بودند؛ فقط گذر زمان، نقطه‌هایشان را جابه‌جا کرده است!

\* باید هر روز افکارت را مثل لباس‌هایت انتخاب کنی. این اقدام تو به معنای نو شدن است!

\* نمی‌دانم مردم چرا حرف‌زدن با دهان پر را بی ادبی تلقی می‌کنند ولی حرف‌زدن با مغز خالی را نه!

\* گنجشک از باران پرسید: «کار تو چیست؟» باران با لطافت جواب داد: «تلنگر زدن به انسان‌هایی که آسمان خدا را از یاد برده‌اند!»

\* کفشی که برای پای تو مناسب است، ممکن است پای دیگری را زخم کند! این عادلانه نیست که تمام دستورالعمل‌های زندگی‌مان

را درست بدانیم و آن را به دیگران دیکته کنیم. همیشه آنچه در ذهن تو می‌گذرد، اصل منطق نیست!

\* کسی که تنها به عقلش اعتماد کند، گمراه می‌شود. کسی که تنها به مالش اعتماد کند، کم می‌آورد. کسی که تنها به منصبش اعتماد کند، خوار می‌شود. کسی که تنها به مردم اعتماد کند، خسته می‌شود اما کسی که تنها به خدا اعتماد کند؛ نه گمراه می‌شود، نه کم می‌آورد، نه خوار می‌شود و نه خسته می‌شود!

\* انسان‌ها ساعت شنی نیستند که بالا و پایین‌شان کنیم، دوباره از اول شروع شوند. انسان‌ها گاهی تمام می‌شوند! بنابراین، مواظب دل آنها باشید.

\* به افرادی دل نبند که وقتی اطراف‌شان شلوغ شد، هم خود را گم می‌کنند و هم تو را!

\* همیشه به یاد داشته باشید در انتخاب واحدهای زندگی، «صداقت» پیش‌نیاز همه درس‌ها است!

\* نصف اشتباهات ما ناشی از آن است که وقتی باید فکر کنیم، احساس می‌کنیم و وقتی باید احساس کنیم، فکر می‌کنیم!

«گردآوری، ایران پرنده»

## چشمه‌سار معرفت

ای مردم! هر کس زیاد سخن بگوید، هذیان خواهد گفت و هر کس شتاب کند، می‌افتد. هر کس خیرش کم باشد، خوار و ذلیل می‌شود و هر کس جود و کرشم زیاد شد، سیادت و برتری پیدا می‌کند. هر کس مالش زیاد شد، ریاست پیدا می‌کند و هر کس حلم و بردباری‌اش افزون شد، شریف می‌شود. هر کس در نعمت‌های خداوند تفکر کند، موفق خواهد شد و هر کس در ذات خداوند اندیشه کند، کارش به الحاد و بی‌دینی خواهد کشید. هر کس از کسی بدگویی کند، به همان بدی مبتلا خواهد شد و هر کسی به چیزی زیاد پرداخت، با همان چیز شناخته خواهد شد. هر کس از خود تعریف کرد، با همان امر مورد تمسخر قرار می‌گیرد و هر کس از خداوند طلب نصیحت و راهنمایی کرد، این امر همان توفیق و موفقیت است.

هر کس از تنبلی اطاعت کرد، حقوق را ضایع کرده است و هر کس از رسوا کننده اطاعت کند، دوست واقعی را از دست خواهد داد. هر کس در چیزی عاجز شد، همیشه در افسوس و طلب آن چیزی است که از دستش رفته است ولی امکان ندارد به آن برسد.

هر کس بسیار مزاح کند، سبک خواهد شد و هر کس خنده‌اش زیاد شد، هیبتش از بین خواهد رفت. هر کس در کارها کوتاهی کند، مبتلا به هم و غم می‌شود.

از صفتهای پست این دنیا نزد خداوند سبحان این است که هیچ گناهی انجام نمی‌شود مگر در این دنیا و از خصلتهای خیلی بد این دنیا این است که نمی‌توان رسید به آنچه خداوند سبحان وعده داده است مگر به ترک این دنیا و خداوند سبحان نیازی ندارد به مال و نفسی که در آن نصیبی برای خدا نباشد. به درستی که سخنان حکیمان اگر درست و حق باشد، درمان و دوا است و اگر اشتباه باشد، مانند یک مرض و بیماری است. تبلی، کلید بدبختی‌هاست و با ناتوانی و کسالت، فقر و نیاز متولد می‌شود و نتیجه‌اش هلاکت است. هر کس ادب نداشته باشد، نسل و دودمانش فاسد می‌شود. هر کس کارش را با سستی انجام دهد، اصل و نسب او به دادش نخواهد رسید و هر کس بی ادبی‌اش او را پست کرده باشد، اصل و نسبش او را بالا نخواهد برد. هر کس اصل و نسب خود را از بین برد، اصل و نسب پدرانش نفعی به حال او نخواهد داشت.



کسی که خود را در معرض تهمت قرار داد، پس سرزنش نکند کسی را که به او سوءظن برده است. هر کس راز خود را پنهان کرد، اختیارش در دست خودش خواهد بود. هر سخنی که بین بیش از دو نفر باشد، فاش خواهد شد و هر سری اگر فقط به یک نفر مختصر شود، کافیت. از بهترین کارها با مال حفظ آبرو کردن است. هیچ شخص عاقلی همنشین جاهلان نمی‌شود و هر کس از گفتن سخن بیهوده پرهیز کند، مردم به عقل او گواهی می‌دهند. هر کس با نادان‌ها همنشین شد، باید خود را برای بگومگوها آماده کند.

«بخشی از خطبه الوسیله»

## راهکارهای افزایش انرژی

✍ توکل داشته باشید و فراموش نکنید از انسان حرکت و از خدا برکت است.

✍ خوب تغذیه کنید، وزن خود را تحت کنترل داشته باشید، زیر نظر پزشک باشید، ورزش کنید، درست نفس بکشید و به سلامت خود اهمیت دهید.

✍ روابط اجتماعی خوب برقرار کنید: با افرادی که انرژی مثبت

دارند، رابطه داشته باشید.

✍ سطح روابط خود با همسر و خانواده را بالا ببرید: روابط

عاطفی بهتر و عمیق‌تری برقرار کنید و از زندگی لذت ببرید.

✍ درست است که مشکلات اقتصادی وجود دارد اما آن را برای

خود خیلی بزرگ نکنید. همیشه مبلغی از درآمد خانواده را فقط

برای لذت بردن از زندگی کنار بگذارید. برای این کار، از

هزینه‌های دیگر بزنید و حتی خرید وسایل کودک را محدود کنید.

✍ خود را درگیر مسائل مادی نکنید اما به روابط عاطفی و

اجتماعی توجه کنید و انرژی مثبت بگیرید.

«دکتر پروین ناظمی»

## یک حرکت ساده

روزی مارک در راه برگشت از مدرسه شاهد سکندری رفتن و

زمین خوردن یکی از شاگردان مدرسه و پخش شدن کتاب‌ها،

پلوور، راکت بیسبال، دستکش و ضبط‌صوت کوچک او بود. مارک

بلافاصله به کمک او شتافت و در جمع کردن اشیای پخش شده، او

را یاری کرد. از آنجا که بخشی از مسیر هر دوی آنها مشترک بود،

مارک در حمل مقداری از وسایل به او کمک کرد. مارک از

لابه‌لای صحبت‌های او در راه بازگشت فهمید که نامش بیل است، عاشق بازی‌های ویدیویی است، به بیسبال و تاریخ علاقه دارد، با بقیه درس‌هایش مشکل اساسی دارد.

آن دو در راه بازگشت، به منزل بیل رسیدند. بیل، مارک را به صرف نوشیدنی و تماشای تلویزیون در منزل دعوت کرد. بعد از ظهر پس از گپی دوستانه و شادی و خنده، مارک راهی منزل خود شد. آن دو به دیدارهای دوستانه در مدرسه و خارج از آن ادامه دادند و یکی دو بار با هم ناهار خوردند و دوره اول دبیرستان را به این ترتیب به پایان رساندند. سپس هر کدام وارد دبیرستانی شدند و در مدت تحصیل در دبیرستان فقط یکی دو بار همدیگر را ملاقات کردند.

سال آخر دبیرستان فرا رسیده بود و سه هفته مانده به فارغ‌التحصیلی، بیل سراغ مارک رفت. بیل با یادآوری روز اول آشنایی‌شان از مارک پرسید: «آیا از خودت پرسیده‌ای چرا آن روز آن همه وسایل را با خودم به منزل می‌بردم؟ قفسه اختصاصی خودم را در مدرسه تخلیه کردم تا برای کسی که پس از من از آن استفاده می‌کند، تمیز باشد. در ضمن، چندتا از قرص‌های خواب

مادرم را برداشته بودم و آن روز قصد داشتم خودکشی کنم اما بعد از اینکه کمی با هم گپ زدیم و خندیدیم، متوجه شدم اگر خودم را از بین ببرم، آن لحظات خوب و لحظات مشابه آن را که به احتمال قوی در آینده با آنها روبه‌رو خواهم شد، به کلی از دست می‌دهم. وقتی تو در جمع کردن کتاب‌ها به من کمک کردی، کار فوق‌العاده‌ای انجام دادی. و زندگی مرا نجات دادی.»

هر کس می‌تواند بزرگ باشد زیرا هر کس استحقاق آن را دارد که در خدمت هم‌نوع خود باشد. برای خدمت نیاز به داشتن مدرک دانشگاهی و تطابق فعل و فاعل نیست. برای خدمت فقط نیاز به یک قلب مملو از بخشش است و روحی که از عشق زاده می‌شود.

«راستکار محمودزاده»

## کار یکلماتور

II ثروتمندان به آب درمانی و فقرا به نان درمانی نیازمند هستند!

II افرادی که «دورنگی» را «زرنگی» می‌دانند، همان کسانی

هستند که «رفاقت» را «حماقت» می‌دانند!

II تو و من، تومن‌ها می‌ارزیم!

II به دست و پای شکم افتادم تا دست از پای سب بردارد!  
II در زمستان وقتی تصویر درخت در آب افتاد، آن قدر ماهی  
گلی روی شاخه‌هایش نشست که مثل درخت بهاری، غرق شکوفه  
شد!

II بمیرید تا در مصرف زندگی صرفه جویی کنید!  
II تصمیم داشت با چند گل، به خواستگاری دختر داور فوتبال  
برود!

II نقطه، پایانی است بر تمامی مفاهیم زیبای یک جمله!  
II عاشق سکوتی هستم که از فریاد، تقاضای پناهندگی می‌کند!  
II در خوشنویسی ایرانی، خط فقر بیش از دیگر خطوط زیبا  
دلبری می‌کند!

II عاشق پرنده‌ای هستم که آزادی‌اش را با آب و دانه عوض  
نمی‌کند!

II گریه، تمام شادی چشمانم را ربود!  
II عمر هزارپا کفاف بستن بند کفش‌هایش را نمی‌دهد!  
II کنسرو، گردهمایی ماهی‌ها است!

II وقتی از کارخانه بازنشسته شد، در کارخانه با همسرش شریک شد!

II پرنده محبوس تا پرواز، بیش از یک قفس فاصله نداشت!  
II با عشق، زمان فراموش می‌شود؛ شاید با زمان هم عشق فراموش شود!

II برای آنکه حرف‌های سنگین بزند، همیشه با ترازو آنها را وزن می‌کند!

II خجالت می‌کشید در انظار ظاهر شود چون دل و دماغ نداشت!  
روانشناس خود باشیم!

به گنجینه هیجانی خود سر بزنید همه ما مشکلات بسیار، نگرانی‌ها و افکار منفی زیادی در اطراف خود داریم. گاهی آن قدر در این مشکلات غرق می‌شویم که گنجینه هیجانی خود را فراموش می‌کنیم. آیا تا به حال منتظر حادثه‌ای بوده‌اید؟ آیا متوجه شده‌اید که ذهن نگران شما با فکر کردن به آن حادثه، نشاط خود را از بین برده است؟ هرگاه احساس کردید نگران هستید؛ برای یک دقیقه، هر جا هستید توقف و تصور کنید می‌خواهید یک چمدان بزرگ پر از هیجانات منفی را زمین

بگذارید. خود را مجسم کنید که می‌روید و از آنها دور می‌شوید. نگرانی‌هایتان را پشت سر بگذارید چون آنها می‌توانند زندگی شما را خراب کنند.

**به خود تبریک بگویید** برای شناخت قدرت خود و تغییر کیفیت زندگی‌تان، به خود تبریک بگویید. قدرت خود را افزایش دهید تا زندگی‌تان دگرگون شود؛ به طوری که هر کس با شما هم‌نشین شد، زندگی‌اش تغییر کند. قدرت با شما متولد شده ولی باید روی آن کار کنید. این کار همیشه آسان نیست و گاهی به نظر غیرممکن می‌رسد. به خودتان ایمان داشته باشید ولی هرگز به پیشرفت خود شک نکنید حتی وقتی تاریکی شما را احاطه کرده است، بدانید تمام عشق و حمایتی که نیاز دارید، در وجود شما خواهد بود. تاریک‌ترین ساعت واقعی، فقط قبل از سپیده‌دم است و شما از آن درخشان بیرون خواهید آمد.

«سپیده خلیلی»

**آنچه دادیم، برای ما ماند**

یکی از همسران پیامبر (ﷺ) نقل کرده است که روزی گوسفندی را ذبح کردیم و پیامبر اکرم (ﷺ) تمام قسمت‌های گوسفند را به دیگران

انفاق کردند و تنها کتفی از گوسفند باقی ماند. به ایشان گفتیم: «یا رسول!...! از گوسفند تنها کتفی باقی مانده است.» رسول اکرم (ﷺ) فرمودند: «آنچه انفاق کردیم، باقی مانده است به غیر از این کتف!»

زندگی شما با اندوخته‌هایتان سنجیده نمی‌شود بلکه ملاک سنجش، بخشایش و ایثار شما است. آنچه به دست می‌آوریم، ما را ثروتمند نمی‌کند بلکه آنچه می‌بخشیم، ما را غنی می‌کند. آنچه خوری نماند، و آنچه دهی بماند

شرف قیمت و قدر تو به فضل است و گرم

نه به دیدار و به دینار و به سود و به زیان

«صابر قاسمی»

از سکوت لذت ببریم

هر کس در طول روز به چند دقیقه سکوت برای تنها بودن با افکارش احتیاج دارد اما این تنهایی با افکار به معنای خیال‌بافی نیست. می‌توانید به چند روش از آرامش سکوت، لذت ببرید. روش مورد استفاده شما می‌تواند ذهن سنتی یا مدیتیشن تعالی‌گرا باشد؛ ولی می‌تواند تنها از طریق پیاده‌روی، باغبانی، دم کردن



چای یا گرفتن یک دوش گرم و طولانی باشد. شاید دوست داشته باشید دعا کنید. هر روز برای بیست دقیقه صبر کنید. از شخصیتی که دارید لذت ببرید و به آن فکر کنید.

به گذشته، حال، آینده یا به یک چیز خاص فکر کنید. با خود خودتان آرامش بگیرید، آن گاه احساس تازگی خواهید کرد. آرامش به شما انرژی دوباره می بخشد. شگفت زده خواهید شد وقتی بدون تلاش، نیمه هوشیار ذهنتان، ایده‌های خوبی را آزاد می کند. در حالی که شما به علت حقیقی وجود خود در این دنیا می اندیشید، با سختی‌ها بهتر کنار خواهید آمد. همان گونه که زمانی را صرف ورزش می کنید، شما را قوی تر می کند؛ اندیشه و سکوت نیز معنویت شما را تقویت می کند. سکوت همچنین به شما این فرصت را می دهد که به خودتان برسید. نفس عمیق بکشید و آهسته و پیوسته به این کار ادامه دهید. به اطراف خود نگاه کنید و از تمام حواس خود استفاده کنید.

«فائزه درگاهی»

**کوچک به قدر فهم تو!**

**هر کسی از ظن خود شد یار من!**

ای برادر! خداوند بی نهایت است و لامکان و بی زمان اما به اندازه فهم تو کوچک می شود و به قدر نیاز تو فرود می آید! به اندازه آرزوی تو گسترده می شود و به قدر ایمان تو کارگشا می شود! به اندازه نخ پیرزنان ریسنده، باریک می شود و به قدر دل امیدواران گرم می شود. پدر می شود یتیمان را، برادر می شود محتاجان برادری را، همسر می شود بی همسر ماندگان را، طفل می شود عقیمان را، امید می شود ناامیدان را، راه می شود گم گشتگان را، نور می شود در تاریکی ماندگان را، شمشیر می شود رزمندگان را، عصا می شود پیران را، عشق می شود محتاجان عشق را و خلاصه اینکه خداوند همه چیز می شود همه کس را!

به شرط اعتقاد، به شرط پاکی دل، به شرط طهارت روح، به شرط پرهیز از معامله با ابلیس! بشوید قلب هایتان را از هر احساس ناروا و مغز هایتان را از هر اندیشه خلاف و زبان هایتان را از هر گفتار ناپاک و دست هایتان را از هر آلودگی در بازار! پرهیزید از ناجوانمردی ها، ناراستی ها و نامردمی ها!

چنین کنید تا ببینید که خداوند، چگونه بر سفره دل شما با کاسه ای خوراک و تکه ای نان می نشیند، بر بند تاب با کودکان شما

تاب می خورد. در مغازه شما کفه های ترازویتان را میزان می کند، در کوچه های خلوت شب با شما آواز می خواند. مگر از زندگی چه می خواهید که در خدایی خدا یافت نمی شود و به این بهانه به شیطان پناه می برید یا در عشق یافت نمی شود که به نفرت پناه می برید یا در درستکاری یافت نمی شود که به خلاف پناه می برید. قلب هایتان را از حقارت و کینه تهی و با عظمت عشق پر کنید زیرا عشق همچون عقاب است! بالا می پرد، دور دور و بی اعتنا به حقارت درون. کینه همچون لاشخور و کرکس است، کوتاه می پرد و سنگین و جز مردار به هیچ چیز نمی اندیشد.

[[مسعود لعلی]]

## معاشرت عاقلانه

به اشتباهات دیگران نخندید خندیدن به اشتباهات دیگران، یکی از زشت ترین کارهایی است که کسی ممکن است انجام دهد. هنگامی که اشتباهی مرتکب می شوید، تنها انتظار شما از دیگران، این است که اشتباه شما را به رویتان نیاورند و چشم پوشی کنند و از آن مهم تر اینکه شما را به واسطه این اشتباهات مورد تمسخر قرار ندهند بلکه به طور خصوصی و مناسب راهنمایی کنند.

**\* پیش از صرف غذا منتظر بمانید تا همه میهمانان یا اعضای خانواده، سر جای خود بنشینند: زمانی که میهمانی می‌دهید، باید منتظر بمانید تا تمام میهمانان سر جای خود بنشینند و آماده صرف غذا شوند، سپس شما بنشینید. افراد باید در یک زمان شروع به صرف غذا کنند.**

**فخر فروشی نکنید هیچ‌کس از انسان لاف‌زن خوش نمی‌آید. هنگام گفت‌وگو در باره مسائل مالی، به دارایی‌های خود اشاره نکنید و ثروت خود را به رخ دیگران نکشید.**

**به ساعت‌تان نگاه نکنید هنگامی که در یک جمع حضور دارید، مدام به ساعت خود نگاه نکنید مگر آنکه بلافاصله قصد ترک آن محل را داشته باشید. وقتی به ساعت نگاه می‌کنید، دیگران این‌گونه برداشت می‌کنند که شما خسته و بی‌حوصله شده‌اید.**

**آیین جوانمردی هنگام راه رفتن سعی کنید با فاصله از فرد دیگر حرکت کنید و جلوی او راه نروید. اگر فرد مسن یا خانمی بسته‌ای حمل می‌کند، به او کمک کنید. این اقدام جزو آیین جوانمردی است. اگر یک خانم تنها و بدون همراه خواست کنار**

شما بنشیند، با کمی کنار کشیدن و جمع کردن خود، به وی در نشستن روی صندلی کمک کنید. در میهمانی‌ها هر گاه خانم یا فرد مسنی نزدیک میز غذا آمد، یا در اماکن یا وسایل نقلیه عمومی وارد شد و صندلی خالی موجود نبود، شما برخیزید و جای خود را به وی بدهید.

«خسرو امیر حسینی»

### اشباع شدن، یعنی چه؟

چوب وقتی اشباع می‌شود که کلیه سلول‌های آن از آب پر شده باشد. چوب می‌تواند تا ۳۰ درصد وزن خود، آب جذب کند. بنابراین، چوب تا زمانی آب جذب می‌کند که به نقطه اشباع خود برسد و اگر آب بیشتری به آن اضافه شود، وارد حفره‌های پوسیده سلول‌های چوب می‌شود، بدون اینکه آب اضافی جذب شده باشد. چوب اشباع شده دیگر نمی‌تواند روی آب شناور باشد زیرا حفره‌های هوای موجود در آن پر از آب می‌شود که باعث سنگینی آن می‌شود. به سبب همین اشباع شدن است که کشتی‌ها در دریا غرق می‌شوند.

مزارع به همان طریقی که چوب اشباع می‌شود، از آب اشباع

می‌شوند. زمین پس از اشباع شدن از آب، دیگر تا زمانی که زهکشی شود، قادر به جذب آب نخواهد بود. بیشتر قسمت‌های زمین در همین شرایط باقی خواهند ماند مگر اینکه برای کشت، مرمت شوند.

[[ترجمه، محمد شمس]]

### زمان مناسب رجوع به پزشک

پیامبر اکرم (ﷺ) فرمود: «تا هنگامی که بدنت درد را تحمل می‌کند، از دارو پرهیز و آن‌گاه که درد را تحمل نکرد، دارو مصرف کن.» ایشان همچنین فرمودند: «هر کس سلامت تنش بر بیماری‌اش چیرگی دارد، مداوا نکند.»

رسول اکرم (ﷺ) در جای دیگر فرمودند: «هر کس می‌تواند با بیماری خود، سر کند؛ از درمان پرهیزد زیرا بسا دارویی که خود، بیماری بر جای می‌گذارد.»

امام علی (ؑ) نیز در این باره فرمودند: «نوشیدن دارو برای بدن، به صابون برای جامه می‌ماند! آن را تمیز می‌کند اما کهنه‌اش هم می‌کند.» ایشان همچنین فرمودند: «با درد خویش تا آن هنگام که با تو مدارا می‌کند، مدارا کن.» آن حضرت همچنین

فرمودند: «مسلمان به دارو توسل نمی‌جوید مگر آن هنگام که بیماری‌اش بر تندرستی‌اش چیرگی یابد.»

امام صادق (Π) فرمودند: «سه چیز، ناخوشایندی در پی دارد: «نوشیدن دارو بدون بیماری، هرچند شخص از آن دارو جان به در برد.» ایشان همچنین فرمودند: «هر کس تندرستی‌اش بر بیماری‌اش غلبه داشته باشد و خود را به چیزی درمان کند و بمیرد، من در پیشگاه خداوند از او بیزار می‌جویم.»

امام کاظم (Π) فرمودند: «تا زمانی که بیماری، به جد با شما درگیر نشده است؛ درگیر معالجه طیبان نشوید که درمان مانند ساختمان است که مقدار کمی از آن، شخص را به مقدار فراوانش می‌کشد.»

[[مترجم، دکتر حسین صابری]]

## درباره پوشاک

تشخیص اندازه جوراب هنگام خرید جوراب، دست خود را مشت کنید و جوراب را دور آن بپیچید اگر پاشنه جوراب‌ها به انگشت‌ها رسید، به این معناست که جوراب اندازه پای شماست.  
برطرف کردن برق از شلوار مشکی برای برطرف کردن برق

از شلوار مشکی، با قهوه سیاه روی آن برس بکشید و سپس دستمال مرطوب روی آن بگذارید.

جلوگیری از بی‌رنگ شدن جین اگر می‌خواهید شلوارهای جین شما بر اثر شستن بی‌رنگ نشود، آنها را قبل از شستن به مدت ۳۰ دقیقه در محلول چهار قاشق سرکه در یک لیتر آب قرار دهید. حفظ فرم اولیه ژاکت برای نگهداری ژاکت‌ها به شکل مناسب، قسمت بازوها را پر از دستمال کاغذی یا روزنامه کنید.

جلوگیری از چروک شدن لباس کتانی لباس‌های کتانی را باید لوله کرد زیرا تا کردن این نوع پارچه باعث چروک زیاد می‌شود. رفع بید بیدها علاقه‌ای به برگ‌بو، دانه‌های فلفل و تراش‌هایی از درخت سرو ندارند. بنابراین، مقداری از این گیاهان را در کمد لباس‌هایتان بگذارید.

جلوگیری از چروک شدن شلوار برای پرهیز از چروک، شلوارها را روی چوب رخت تا نکنید بلکه از انتهای پای شلوار آویزان کنید.

افزایش دوام نخ دکمه اگر دکمه‌ها دائم کنده می‌شوند، کمی



لاک بی‌رنگ ناخن روی نخ دکمه‌ها بمالید تا دوام نخ بیشتر شود.  
برطرف کردن برق پارچه برای برطرف کردن برق پارچه،  
دستمالی را تر کنید و آب اضافی آن را بگیرید. این پارچه روی را  
قسمت برق افتاده لباس بگذارید و اتو کنید. این کار را چند بار  
تکرار کنید تا اینکه آن نقطه خشک شود.

«سوسن افشار»

## شاد در زمستان

✚ آقای رئیس، یک کارمند خسیس داشت که هر روز سر ساعت در  
اداره حاضر می‌شد. یک روز حدود نیم‌ساعت دیر کرد. به محض  
ورود، رئیس پرسید: «کجا بودی؟ چرا این‌قدر دیر کردی!»  
کارمند: «قربان، خیلی معذرت می‌خواهم. امروز صبح موقع  
شستن دندان‌هایم، کمی بیشتر از هر روز، خمیردندان از تیوب  
بیرون آمد. نمی‌دانید چه زحمتی کشیدم تا آن را دوباره توی  
تیوب خمیر دندان کردم!»

✚ معلم: «چرا ما میوه‌ها را نپخته می‌خوریم؟» شاگرد: «برای اینکه  
کمتر نفت و گاز مصرف کنیم.»

✚ شخصی برای استحمام از تهران به قم می‌رفت. از او پرسیدند:

«چرا برای استحمام به قم می‌روی؟» جواب داد: «زیرا پول حمام در تهران، ۳۰ تومان اما در قم ۱۵ تومان است.» گفتند: «کرایه دوسره بین تهران و قم چقدر است؟» وی گفت: «کرایه را راننده می‌گیرد، به حمامی ارتباط ندارد.»

† یک اسکاتلندی در حال مرگ بود. فرزندانش در حال گفت‌وگو در باره تشییع جنازه او بودند. فرزند اول: «ده ماشین کرایه می‌کنیم.» دومی: «پنج تا ماشین کافی است.» و سومی: «یک اتوبوس بیشتر لازم نیست.» اسکاتلندی که حرف‌های فرزندانش را می‌شنید، گفت: «احتیاج به این تشریفات نیست، دمپایی مرا بیاورید، خودم پیاده به قبرستان می‌روم.»

† یک فرد خسیس می‌خواست اتومبیل بخرد اما مصرف بنزین خودرو کم باشد. دلال او را به نمایشگاه برد، اتومبیلی را به او نشان داد و گفت: «این اتومبیل در هر ۱۰۰ کیلومتر فقط یک قاشق بنزین مصرف می‌کند.» خسیس گفت: «قاشق سوپخوری یا قهوه‌خوری؟»

