

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



شماره ۲۱۰

اردیبهشت ۱۴۰۱

ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



در ماه بهشت طبیعت بخوانید

۲	اطلاعه
۳	عید آفرین
۵	حاصل تجربه
۷	این بیاید و او برود
۸	آزمون زندگی
۹	مرگ در ساعت ۱۰ صبح
۱۰	آخرت و بهشت
۱۳	درد و گناه
۱۴	یادم باشد!
۱۵	تغییر
۱۷	چشمه‌سار معرفت
۱۹	هنر دیدن
۱۹	ایمان به خود
۲۰	کار یکلماتور
۲۱	اهمیت رفتار والدین
۲۴	گردشگری دریایی
۲۵	عضله چیست؟
۲۷	خلال کردن
۲۸	رزماری
۲۹	کوتاه و کاربردی
۳۱	لبخند

اطلاعیه

قابل توجه مشتریان گرامی! حق اشتراک ماهنامه بریل بشری برای سال جاری، مبلغ ۸۰ هزار تومان و برای ماهنامه دوگانه مبلغ ۱۳۰ هزار تومان تعیین شده است. عزیزانی که مایلند اشتراک سال جاری را دریافت کنند، لطفاً حداکثر تا ۲۰ خرداد، ضمن اعلام این امر به دفتر ماهنامه، حق اشتراک را واریز و تاریخ، ساعت و مبلغ واریزی را اطلاع دهند. بدیهی است دوستانی که تا تاریخ یاد شده، وضعیت اشتراک خود را مشخص و حق اشتراک را واریز نکنند، از فهرست مشتریان سال جاری حذف می‌شوند. یادآور می‌شویم طی دو سال گذشته، حق اشتراکی که مشتریان گرامی پرداخت کرده‌اند، تنها صرف پرداخت هزینه پست سفارشی نشریات شده است.

ضمناً به اطلاع می‌رساند ماهنامه نسل مانا به صاحب امتیازی انجمن نابینایان ایران که انتشار آن از زمستان سال گذشته آغاز شده، حق اشتراک ۳ ماهه خود را مبلغ ۱۰۵ هزار تومان و اشتراک ۶ ماهه را ۲۱۰ هزار تومان تعیین کرده است. برای درخواست اشتراک با شماره ۲۲۵۶۰۲۵۵ آقای سپهری تماس بگیرید.

عید آفرین

روزی که در آن معصیت خداوند صورت نگیرد، عید است. این جمله کوتاه اما عمیق، نشان می‌دهد بسیاری از روزهای زندگی ما می‌تواند عید و جشن باشد. تصمیم گیرنده در این زمینه، خود ما هستیم نه هیچ‌کس دیگر! پیامبر اکرم (ﷺ) و امامان معصوم (ع)، چندین روز سال را به‌عنوان روزهای عید به مسلمانان معرفی کرده‌اند اما این امر مانع تبدیل سایر روزها به عید نیست.

بر خلاف آنچه برخی معاندان دانا و دوستان نادان تبلیغ می‌کنند، اسلام یک دین خشن و خشک و سختگیر نیست. از آنجا که خدای متعال، بی‌نیاز از عبادت و اطاعت همه افراد بشر است و نوع دوستی یا حیوان‌صفتی هیچ‌کس، آسیبی به او نمی‌رساند و با توجه به آیه شریفه «خداوند از رگ گردن به مردم نزدیک‌تر است»، هر یک از ما عمل خیر یا شری انجام دهیم یا نیت آن را در سر پیورانیم، پروردگار از آن آگاه است اما چون کفه ترازوی مهر، بخشش و فضل الهی از کفه عدالت او سنگین‌تر است؛ نه تنها به کارهای نیک انسان‌ها چندین برابر پاداش می‌دهد بلکه نیت‌های خیر را نیز بی‌پاسخ و بی‌ارج نمی‌گذارد و حتی نیت‌کننده

خیر را در زمره عاملان آن کار خیر قرار می‌دهد خداوند به بهانه‌ها و دلایل مختلف، از اعمال ناپسند انسان‌ها صرف نظر می‌کند و برای پاک کردن اثر آن عمل و جبران آن، چندین ساعت مهلت می‌دهد. او نیت شر را اساساً نادیده می‌گیرد چه رسد به اینکه بخواهد دارنده آن را کیفر دهد.

آفریننده‌ای که این‌گونه، بندگانش را در اقیانوس محبت و بزرگی خود غرق می‌کند؛ چگونه می‌تواند شریعتی انعطاف‌ناپذیر، سختگیرانه و بدون گذشت را برای انسان‌ها تعیین و تبیین کند؟ آنچه خداوند در قالب تعالیم زندگی‌بخش و انسان‌ساز اسلام نازل کرده، چیزی نیست مگر اصولی مطابق عقل و فطرت پاک انسانی که هر انسان پاکدل و دارای قلب سلیم می‌تواند آنها را بپذیرد و عملی کند. هدف از نزول ۱۱۴ سوره پربرکت قرآن کریم، هدایت بشر به جاده‌ای است که هیچ نقطه تاریکی در آن وجود ندارد و مأموریت آسمانی پیام‌آور خاتم، نشان دادن همه فراز و نشیب‌های این جاده به رهروان آن است.

خلاصه اینکه خداوند از مسلمانان و همه افراد بشر نخواستار معجزه کنند یا دست به اقدامی خارق‌العاده بزنند. آنچه برای

انسان‌ها تکلیف شده، درست مطابق با توانایی و فطرت آنان است نه چیزی بیشتر! بنابراین، هنگامی که گفته می‌شود «روز بدون معصیت خداوند، عید است»؛ نباید چنین روزی دور از دسترس و بعید به نظر برسد زیرا اگر هر یک از ما در خط صاف و مستقیمی که اسلام برای ما ترسیم کرده حرکت کنیم، قطعاً همان بنده محبوب و مطلوب پروردگار خواهیم بود و باید این سعادت بزرگ را جشن بگیریم حتی اگر آن روز در تقویم‌ها به عنوان روز عید ثبت نشده باشد.

عید فطر، یکی از این روزها است زیرا پس از یک ماه گوش کردن به سخن خداوند و بندگان مقربش و رسیدن به دروازه دوستی با خدا و تقرب جستن به او به واسطه ۱۴ خورشید هدایت، می‌توانیم به بهره‌مندی از مهر نگاه خالق امیدوار باشیم و با گرمای این نگاه آسمانی، ۱۱ ماه آینده را با شور و هیجان و امید و ایمان، در راه ترقی خود و کمک به پیشرفت بشریت گام برداریم.

«سپیدار»

حاصل تجربه

* ابرها به آسمان تکیه می‌کنند و درختان به زمین و انسان‌ها به

مهربانی یکدیگر! گاهی دلگرمی یک دوست چنان معجزه می‌کند
که گویی خدا روی زمین کنار تو است! جاودان باد سایه دوستانی
که شادی را علت هستند نه شریک و غم را شریکند نه دلیل!
* برای اینکه هیچ انتقادی از شما نشود، فقط یک‌راه وجود دارد!
هیچ کاری انجام ندهید، هیچ چیز نگویند و هیچ کس نشوید!
* برای صدقه دادن، در جیب‌هایمان به دنبال کمترین پول
می‌گردیم؛ آن وقت از خداوند بالاترین نعمت‌ها را می‌خواهیم!
چه ناچیز می‌بخشیم و چه بزرگ تمنا می‌کنیم!
* گاهی انسان‌ها زیبا هستند اما نه به دلیل ظاهرشان و نه به دلیل
گفته‌های آنان؛ بلکه فقط به دلیل آن چیزی که هستند!
* آیا دقت کرده‌اید که باغبان چگونه با خونسردی با قیچی تیز
باغبانی، به جان گل‌ها می‌افتد ولی هدف او رشد گل‌هاست! دنیا
گلستان است؛ ما گل‌های آن و خدا باغبان این گلستان است! از
قیچی خدا ناراحت نشویم زیرا او رشد ما را می‌خواهد!
* چه خوب است که برای دیگران کلید باشیم نه قفل! نوازش
باشیم نه سیلی! با هم بخندیم نه به هم! راه باشیم نه سد! درک کنیم
نه ترک! نمک لحظات باشیم نه نمک روی زخم‌ها!

*** خدایا دانشی ده؛ غم نگیرم**

بده آرامشی؛ ماتم نگیرم

خدایا از شہامت بی نصیبم

شہامت ده کہ آرامش بگیرم

*** خدایا! این تفاوت بر من آموز کہ در گمراہی مطلق نمیرم**

«گردآوری، ایران پرندہ»

این بیاید و او برود

تا چند عمر در هوس و آرزو رود

ای کاش این نفس کہ بر آمد فرو رود

مهمانسراست خانہ دنیا کہ اندر او

یکروز این بیاید و یکروز او رود

بر رخمِ روزگار، توبا دوستان بساز

بگذار روزگار بہ کام عدو رود

در کام دل بہ گردش افلاک دل مبند

کاین چرخ خیرہ گرد، نہ بر آرزو رود

ای گل بہ دستمال هوس پیشگان مرو

مگذار تا ز دست تو این رنگ و بو رود

آن کس که سر به جیب قناعت فرو نبرد
بگذار تا به چاه مذلت فرو رود
از بهر دفع غم به کسی گری پناه
هم غم به جای ماند و هم آبرو رود
آن آبرو چو جوی بود، رنج و غصه سنگ
سنگش به جا ماند و آبش ز جو رود
کردیم هر گناهی و از کرده غافلیم
ای وای اگر حدیث گنه، رو به رو رود
امروز رو نکرد به درگاه حق سنا
فردا به سوی درگاه او با چه رو رود

«جلال‌الدین همای»

آزمون زندگی

زندگی، یک امتحان است و نمرات آن با میزان پیشرفت مادی و معنوی شما و مقدار کمک‌تان به دیگران، سنجیده می‌شود. وقتی امتحان شما تصحیح شد، موفقیت خود را بسته به چه چیز می‌دانید: درس، کار زیاد، شخصیت، استعداد، مهارت، جایگاه، رابطه، تشویق، کمک دیگران یا شانس؟ جایزه به هیچ نوع موفقیت مادی

که شما کسب، نگهداری و ذخیره کرده‌اید، تعلق نمی‌گیرد. هر چه نعمت الهی برای شما بیشتر باشد، وظیفه شما برای تقسیم آن با دیگران سنگین‌تر است.

از مهارت‌های خاص خود در راه خوبی استفاده کنید. اجازه دهید قدم‌های شما برگرفته از عدالت و نیکوکاری باشند و بخشنده، مهربان و دلسوز باشید. از وابستگی به مادیات رها شوید زیرا وضعیت مطلوب شما، قدم زدن به سوی آرامش و خوشبختی است. اکنون وقت آن است تا از نعمت‌های الهی که به شما داده شده‌اند، استفاده کنید و در این آزمون نمره خوب بگیرید.

«مترجم، فائزه درگاهی»

مرگ در ساعت ۱۰ صبح

مدتی بود که در بخش مراقبت‌های ویژه یک بیمارستان، بیماران یک تخت خاص در حدود ساعت ۱۰ صبح روزهای یکشنبه، جان می‌سپردند و این موضوع ربطی به نوع بیماری آنان و شدت و ضعف بیماری نداشت! این مسأله باعث شگفتی پزشکان بخش مراقبت‌های ویژه شده بود. بعضی، آن را با امور ماورای طبیعی، خرافه، حضور ارواح، جنیان و موارد مشابه، مرتبط می‌دانستند.

کسی قادر به حل این مسأله نبود که چرا فقط بیماران یک تخت خاص، درست در ساعت ۱۰ صبح روزهای یکشنبه می‌میرند! به همین دلیل، گروهی از پزشکان متخصص، برای بررسی موضوع تشکیل جلسه دادند و پس از بحث‌های طولانی تصمیم گرفتند روز یکشنبه آینده، چند دقیقه قبل از ساعت ۱۰ بامداد، کنار آن تخت خاص برای مشاهده این پدیده عجیب حاضر شوند.

در زمان تعیین شده، برخی از حاضران در بخش مراقبت‌های ویژه، برای بیمار آن تخت دعا می‌کردند و گروهی هم با دوربین‌های خود، سرگرم گرفتن فیلم بودند. دو دقیقه مانده به ساعت ۱۰، «جانسون» نظافتچی پاره وقت روزهای یکشنبه، وارد اتاق شد و دوشاخه دستگاه حفظ حیات را از پریز برق درآورد و دوشاخه جارو برقی خود را به پریز زد و مشغول جارو کردن شد!

«اباصلت رسولی»

آخرت و بهشت

نعمت‌های روحانی بهشت علاوه بر تمامی نعمت‌های مادی که بهشتیان از آنها بهره‌مند می‌شوند و بسیاری از این نعمت‌ها در آیات قرآن به صراحت بیان شده است، نعمت‌های فراوان روحانی

نیز شامل حال آنان می‌شود که رضوان و تقرب به درگاه الهی، اصلی‌ترین این نعمت‌ها است اما خالی از لطف نیست که به تعدادی از نعمت‌های معنوی بهشت اشاره کنیم.

با توجه به اینکه آیات فراوانی از قرآن کریم، نعمت‌های معنوی بهشت را ذکر کرده‌اند، بیان نام سوره و شماره آیات، در این مختصر امکان‌پذیر نیست. علاقه‌مندان می‌توانند با مراجعه به منابع مختلف، با تک‌تک آیات آشنا شوند.

احترام مخصوص، صلح و صفا، امنیت، دوستان خوب، محبت و نشاط، ابدی بودن نعمت‌ها، آنچه مؤمن بخواهد در دسترس اوست، منت و سخن بیهوده در کار نیست، طراوت از سیمای بهشتیان می‌بارد، سلامتی و آسایش ابدی برای آنان هست، رو به روی یکدیگر می‌نشینند و از گذشته سخن می‌گویند، آنان می‌گویند «سبحانک...»، درودشان سلام است و «الحمد...رب العالمین» آخرین سخن‌شان، در کنار همسران و فرزندان صالح خود قرار دارند.

دلایل وجود معاد وقوع قیامت یا رستاخیز، با هفت دلیل قابل اثبات است:

۱. برهان فطرت ۲. برهان حکمت ۳. برهان عدالت ۴. برهان هدف و حرکت ۵. برهان رحمت ۶. برهان وحدت ۷. برهان بقای روح.
۱. فطرت: آیات ۲ و ۳ سوره قیامه حاکی است که همراهی نفس لوآمه با قیامت، بیانگر وجود دادگاه جهانی برای بشریت است زیرا نفس لوآمه، همان دادگاه جهانی و وجدان است.
۲. برهان حکمت: آیه ۱۱۷ سوره مؤمنون، مؤکد این برهان است.
۳. برهان عدالت: «با عدالت، آسمان‌ها و زمین برپا شد.»
۴. برهان هدف و حرکت: آیه ۱۵۱ سوره بقره «ما از خداییم و به سوی خدا باز می‌گردیم»، شاهد اثبات این برهان محسوب می‌شود.
۵. برهان رحمت: رحمت خداوند ایجاب می‌کند که برای انسان از طریق بقای پس از مرگ دنیوی، لطف و افاضه شود.
۶. برهان وحدت: قیامت، یوم‌الفصل است و تمام اختلافات در آن به سوی وحدت گرایش پیدا می‌کند.
۷. برهان بقای روح: آیه ۱۶۳ سوره آل عمران، ثابت کننده این برهان است: «و کسانی را که در راه خدا کشته شدند، مرده مپندارید بلکه آنان زنده‌اند و نزد پروردگار خود روزی می‌خورند.»

اعتقاد شیعه، معاد جسمانی و روحانی است یعنی در قیامت، جسم و روح ما حاضر خواهند بود. آیات قرآن با ۹ عنوان، مبین این امر هستند: تجدید حیات از خاک، برخاستن از قبرها، برگشت به خاک و محشور شدن از آن، زنده شدن زمین مرده، وجود لذات مادی در بهشت، وجود مجازات‌های مادی در دوزخ، شهادت اعضای بدن، رد نظرات مخالفان و موارد فراوان تاریخی زنده شدن مردگان در دنیا مانند عَزِیر، اصحاب کهف، معجزات حضرت عیسی (Σ) و گاو بنی اسرائیل.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

درد و گناه

پاکان، ستم ز جور فلک بیشتر کشند

گندم چو پاک گشت، خورد زخم آسیاب

در رؤیایی زیبا، خدا را ملاقات کردم؛ به او گفتم: «خداوندا! تو

که این همه مهربانی، چرا درد و رنج را آفریدی؟» خدا با مهربانی

به من نگاه کرد و گفت: «اگر درد و رنج نبود، شما چگونه از

گناهان پاک می‌شدید؟» گفتم: «نمی‌شد درد نباشد؟» خدا گفت:

«اگر فرزندت لباسی کثیف باشد و شما لباسی سفید بر تن داشته

باشی، آیا او را در آغوش می‌کشی؟» گفتم: «خیر.» خدا پرسید: «چه می‌کنی تا بتوانی او را در آغوش بکشی؟» گفتم: «ابتدا لباسش را پاک می‌کنم و سپس او را در آغوش می‌گیرم.» خدا گفت: «شما به دلیل گناهان و بدی‌ها آلوده شده‌اید و باید پاک شوید. آنگاه من شما را در آغوش می‌گیرم! من درد را وسیله‌ای برای پاک‌سازی شما قرار داده‌ام.»

در آن لحظه، از رؤیای زیبایم بیدار شدم و سرحال و شادمان با وجود بیماری و درد، لحظات زندگی‌ام را با رضایت گذراندم. پیامبر اکرم (ﷺ) فرمودند: «به مؤمن؛ رنج، درد طولانی و اندوه نمی‌رسد و خاری به تنش فرو نمی‌رود مگر اینکه خداوند به‌دلیل آنها گناهان او را پاک می‌کند.»

«صابر قاسمی»

یادم باشد!

یادم باشد حرفی نزنم که دلی بلرزد؛ خطی ننویسم که کسی را آزار دهد. یادم باشد جواب کینه را با کمتر از مهر و جواب دورنگی را با کمتر از صداقت ندهم و در برابر فریادها سکوت کنم و برای سیاهی‌ها نور بپاشم. یادم باشد از چشمه، درس خروش

بگیرم و از آسمان، درس پاک زیستن و بدانم سنگ خیلی تنهاست و باید با سنگ هم لطیف رفتار کنم؛ مبادا دل تنگش بشکند. یادم باشد برای درس گرفتن و درس دادن، به دنیا آمده‌ام نه برای تکرار اشتباهات گذشتگان. باید زندگی را دوست بدارم و هرگاه ارزش زندگی را فراموش کردم، در چشمان حیوان بی‌زبانی که به سوی قربانگاه می‌رود، خیره شوم تا به مفهوم بودن پی ببرم.

یادم باشد با گوش سپردن به آواز شبانه دوره گردی که از ساز او عشق می‌بارد، می‌توان به اسرار عشق پی برد و زنده شد. یادم باشد معجزه قاصدک‌ها را باور داشته باشم و بدانم گره تنهایی و دل‌تنگی هر کس فقط به دست دل خودش باز می‌شود. یادم باشد هیچ‌گاه لرزیدن دلم را پنهان نکنم تا تنها نمانم و هیچ‌گاه از راستی نترسم و کسی را از راستی نترسانم. یادم باشد که زنده‌ام!

«سعید گل محمدی»

تغییر

سرنوشت ما حاصل تصمیم‌های کوچکی است که هر روز می‌گیریم. اگر یک قورباغه تیزهوش را داخل یک ظرف آب جوش بیندازید، قورباغه چه می‌کند؟ حتماً بیرون می‌پرد زیرا حس می‌کند این

وضعیت، لذتی برایش ندارد و باید برود! اما اگر قورباغه‌ای را در یک ظرف آب سرد بیندازید و روی اجاق بگذارید و به تدریج آب را حرارت بدهید، قورباغه چه می‌کند؟ استراحت می‌کند و چند دقیقه بعد، به خودش می‌گوید: ظاهراً آب گرم شده است. تا چشم بر هم بزنید، قورباغه آپذ شده است.

نکته آیا اگر فردا صبح از خواب بیدار شوید و ببینید ۲۰ کیلوگرم چاق شده‌اید، نگران می‌شوید؟ سراسیمه به بیمارستان تلفن می‌زنید و می‌گویید: «کمک! من چاق شده‌ام!» اما اگر همین اتفاق به تدریج رخ بدهد یعنی یک کیلو در یک ماه و یک کیلو در ماه بعد و به همین ترتیب تا ۲۰ کیلو؛ آیا باز هم همان واکنش را نشان می‌دهید؟ یقیناً خیر! بی‌خیال، از کنار آن می‌گذرید.

ما به یکباره چاق نمی‌شویم؛ یکدفعه پیر نمی‌شویم؛ روابط ما با دیگران، به یکباره از هم نمی‌گسلد؛ یکباره مریض نمی‌شویم؛ تغییر در زندگی، به تدریج و به آرامی رخ می‌دهد. آنچه را ما یک عمر و یک زندگی می‌نامیم، حاصل جمع همین امروز و فرداهایی است که در کمال بی‌توجهی و به‌راحتی از کنارشان عبور می‌کنیم. باید نسبت به تغییرات کوچک و روزمره، هوشیار و آگاه باشیم زیرا

مقدمه تحولات هستند. فرصت‌ها آرام می‌گذرند و وقتی متوجه آنها می‌شویم که بسیار دیر شده و دیگر فرصتی باقی نمانده است.

«مسعود لعلی»

چشمه‌سار معرفت

بدانید ای مردم! هر کس روی زمین راه می‌رود، قطعاً به درون زمین حرکت می‌کند. شب و روزها برای نابودی عمرها شتاب می‌کنند. هر کس متذکر دوری راه باشد، خود را آماده می‌کند. هر کس بسیار یاد مرگ کند، به کفاف از دنیا راضی می‌شود. هر کس روحش قانع شود، به او برای پاکی و خشنودی کمک می‌کند. هر کس نفسش بزرگواری کند، به آسانی بذل و بخشش خواهد کرد. هر کس دانست که سخنش نشانگر عمل اوست، سخنش کم می‌شود مگر در اموری که به او مربوط است. اگر خداوند سبحان تشویق به اطاعت خودش نکرده بود، او را به دلیل امیدواری به رحمتش اطاعت می‌کردیم و اگر خداوند سبحان نسبت به ترک معصیت و گناه، هشدار نداده بود؛ بر ما واجب بود برای شکر نعمت‌هایش معصیت و گناه نکنیم و اگر خداوند سبحان ما را از گناهان نهی نکرده بود، حتماً انسان‌های عاقل از آنها خودداری

می‌کردند. کسی که عاقل است، هرگز نصیحت کننده خود را فریب نمی‌دهد. شفاعت کننده گناهکار، اقرار او به گناهش است و توبه او، همان معذرت خواهی‌اش است.

عجب است از کسی که از عقوبت اعمال می‌ترسد ولی دست از گناه نمی‌کشد و کسی که امید به ثواب دارد ولی توبه نمی‌کند. بین شما و بین نصیحت‌ها حجابی است از غفلت. کاری که با فکر انجام شود، نتیجه‌اش نور است. تقصیر در فراگیری علم، عذر کسانی است که خودشان کوتاهی می‌کنند. به‌درستی که واقعیت غفلت، تاریکی و واقعیت جهالت، گمراهی است. سعادت‌مند کسی است که از دیگران عبرت می‌گیرد. هیچ برکت و رشدی در قطع صلح‌رحم نیست. همراه هیچ فسق و فجوری، توانگری نیست.

عافیت به ده قسمت تقسیم شده که نه‌تای آن در سکوت است مگر به ذکر خداوند تعالی و دهمین آنها ترک همنشینی با سبک‌عقلان و دیوانگان است. قلّه علم، نرمی و ترحم و آفت علم، خشونت است و از گنج‌های ایمان، صبر بر مصیبت‌ها است.

«بخشی از خطبه‌الوسيله»

هنر دیدن

از یک برنده جایزه صلح نوبل، درباره مهم‌ترین و مؤثرترین خاطره دوران تحصیلش پرسیدند. او گفت: «روزی معلم علوم وارد کلاس شد و یک برگه سفید را روی تخته سیاه چسباند که در وسط آن، لکه سیاهی بود. سپس پرسید: چه می‌بینید؟ همه جواب دادند: یک لکه سیاه. معلم لحظاتی در برابر تخته راه رفت. سپس با دستش به اطراف آن لکه سیاه اشاره کرد و گفت: عزیزان من! چرا این همه سفیدی اطراف لکه سیاه را ندیدید؟ از آن به بعد، تمام تلاشم این است که اول به سپیدی‌ها و خوبی‌ها و نکات مثبت نگاه کنم.»

نتیجه لازمه خلاقیت، داشتن ذهنی باز است؛ برای کشف و دیدن آنچه از نگاه دیگران، نادیدنی است.

«امیررضا آرمیون»

ایمان به خود

به خودتان ایمان داشته باشید. هنری فورد می‌گوید: «اگر ایمان داشته باشید که می‌توانید کاری را انجام بدهید یا ایمان داشته باشید که نمی‌توانید، در هر دو حالت، حق با شماست زیرا عملی

کردن یا نکردن آن کار در وجود شما است! شما همان چیزی هستید که باور دارید و همان کسی می‌شوید که انتظارش را دارید، انتخاب با شماست! بیشتر وقت‌ها دختر بچه‌ها فکر می‌کنند نقش‌های غیر فعال و پذیرنده خواهند داشت. دخترانی که با این فکر بزرگ می‌شوند، ممکن است انتظار داشتن بهترین‌ها برایشان سخت باشد. انتظارات خود را گسترش دهید! می‌توانید کارها را بهتر انجام دهید، بهتر باشید و بیشتر بیافرینید. به توانایی، استعداد و قضاوت خود اعتماد داشته باشید.

«سپیده خلیلی»

کاریکلماتور

از مرگ خواسته‌ام بی‌صدا به سراغم بیاید؛ مبادا از ترس سکته کنم.

دریای غم، ساحل ندارد! بیهوده پارو نزن!

دل کوه، از سنگ است!

بعضی زیر سایه پدر و مادرشان، زندگی گرمی دارند.

سلام، مقدمه خداحافظی است!

ویرانه، خراب شدنی نیست!

✍ تنها چیزی که در مسیر سیل باقی می‌ماند، غم است!

✍ پرنده‌های بلند پرواز، عمر کوتاهی دارند!

✍ کفن، همه را سپیدبخت می‌کند.

✍ عاشق دوندهای هستم که از زمان هم جلو می‌زند.

✍ زندگی زلزله، در لغزش سپری می‌شود.

✍ زندگی باد در سرگردانی، سپری می‌شود.

✍ در بازی زندگی، داورها هم اخراج می‌شوند.

اهمیت رفتار والدین

چرا مهم‌ترین هدف تربیتی هر پدر و مادری، ایجاد رفتار خوب در فرزندان‌شان است؟ آیا هدف‌هایی مهم‌تر از پیشرفت، موفقیت، اجتماعی بودن، سعی و تلاش، نظم و انضباط، توانایی دوست داشتن یا اعتماد به نفس وجود دارد؟ رفتار خوب شامل همه امور مذکور می‌شود. رفتار خوب می‌تواند در زندگی کودکان مؤثر باشد. وقتی یک بزرگسال با کودکی روبه‌رو می‌شود، آنچه در آغاز توجه او را جلب می‌کند؛ شیوه برخورد کودک است. کودکی که شخصاً و بدون تذکر شخص دیگری به فرد مقابل سلام می‌کند و با روی باز به سمت او می‌رود، تحسین برانگیز است. همه مردم

آرزوی چنین کودکی را دارند. همه ما والدین مایلیم دیگران فرزندان را دوست بدارند و او محبوب همه باشد. داشتن رفتار خوب، نخستین و مهم‌ترین شرط زندگی موفق برای جوانان است.

عکس‌العمل اطرافیان کسی که در بازی شرکت می‌کند و قواعد بازی را نمی‌داند، حتماً در روند بازی اشتباه می‌کند و به احتمال زیاد می‌بازد! آن فرد نباید فرزند شما باشد! یقیناً شما هم طی سال‌های زندگی خود متوجه این حقیقت شدید که ورود به هر مرحله از زندگی، مانند مدرسه، دانشگاه، کارآموزی، مصاحبه شغلی و ازدواج اگر با گام‌های استوار انجام نشود؛ نتیجه مطلوبی نخواهد داشت.

برای استخدام در برخی شغل‌ها، فرد متقاضی را حتی از لحاظ شیوه غذا خوردن و لباس پوشیدن هم می‌سنجند. بنابراین، اولین برخورد و اثری که فرد بر طرف مقابل می‌گذارد، می‌تواند بسیار مهم و سرنوشت‌ساز باشد. رفتار خوب فرزند، موجب سربلندی پدر و مادر می‌شود. طبیعی است که هر کس تمایلات، گرایش‌ها و نقاط مثبت فرزندش را می‌شناسد و به آنها افتخار می‌کند. همه آرزو می‌کنند دیگران نیز متوجه ویژگی‌های مثبت و توانمندی‌های

فرزند آنان بشوند. به عبارت دیگر، تأیید اطرافیان هم والدین را خوشحال می‌کند و هم باعث تقویت روحیه آنها برای ادامه این راه می‌شود.

در هر خانواده، دست‌کم دو نسل کنار هم زندگی می‌کنند که علاقه و سلیقه‌های متفاوتی دارند. همین امر می‌تواند عامل بسیاری از برخوردهای ناخوشایند بین والدین و فرزندان شود. بیشتر اختلافات بر سر مسائل پیش‌پا افتاده و کوچک رخ می‌دهد مانند: اشغال کردن طولانی مدت تلفن، وجود جوراب‌های کثیف روی میز آشپزخانه، ورود به خانه با کفش گلی یا جواب‌های سربالای فرزندان به والدین و درباره پدر و مادرها هم خواندن روزنامه هنگام صحبت کردن فرزند با آنان، بیان سخنان کنایه‌آمیز به فرزند، فریاد زدن برای هر اشتباه کوچک و مقایسه کردن فرزندان خود با فرزندان اقوام و آشنایان.

همیشه رفع اختلافات در مسیر زندگی، بهتر از سرپوش گذاشتن و نادیده گرفتن آنها است. رفتار خوب مانند یک «نگهبان»، مراقب است تا موتور خانواده بهتر کار کند. امروزه هر پدر و مادری مایل است کنار فرزندش رشد کند و می‌خواهد عمر خود را وقف

پیشرفت همزمان خودش و فرزندش کند. والدین امروزی، می‌خواهند ساعاتی از روز را به مسائل شخصی خود بپردازند و آزادی را حق خود می‌دانند. به همین دلیل، امروزه با تغییر دیدگاه والدین، اهداف تربیتی نیز تغییراتی کرده است. اکنون با این پرسش مواجه هستیم که: جایگاه «رفتار خوب» در اهداف تربیتی کجا است؟ آیا این امر می‌تواند به تنهایی یک هدف باشد؟
«خسرو امیرحسینی»

گردشگری دریایی

اگر تصمیم گرفتید برای یک سفر دریایی برنامه‌ریزی کنید، پیشنهادهای ما را بررسی کنید.

سواحل دریای عمان مبدأ سفر، چابهار است و برای رسیدن به مقصد یعنی سواحل دریای عمان، باید از بریس، پسابندر و گواتر عبور کنید. برای انجام این سفر که در تمام فصول قابل انجام است، دو تا سه روز اختصاص دهید. امکاناتی همچون هتل و کمپینگ، برای آسایش شما در این سفر پیش‌بینی شده است و جاده ساحلی، چشم‌اندازهای بی‌نظیر دریایی، فرهنگ مردم محلی، چشم‌اندازهای زمین‌شناختی و بازدید از بندرها بخشی از جاذبه‌های این سفر است.

بندر عباس به قشم مسافت این سفر دو تا سه ساعته، ۴۰ کیلومتر و انجام آن در همه فصول به جز تابستان امکان‌پذیر و امکانات کامل گردشگری برای مسافران فراهم شده است. سفر با کشتی، تماشای مناظر و پرندگان دریایی را فراموش نکنید.

بندر بوشهر به سواحل در این سفر نیم روزی، مسافت ۴۰ کیلومتر را باید طی کنید. تمامی فصول سال، امکانات کامل گردشگری در این مسیر برای شما مهیا است.

چابهار به خلیج گواتر برای این سفر ۳۰ کیلومتری، یکروز اختصاص دهید. هیچ محدودیتی از نظر زمانی برای این سفر وجود ندارد و امکانات گردشگری آن هم کامل است. جاذبه‌های این سفر که در جریان آن از بریس هم عبور می‌کنید، شامل مناظر ساحلی، چشم‌اندازهای بی‌نظیر دریایی، فرهنگ مردم محلی، چشم‌اندازهای زمین‌شناختی و بازدید از بندرها است.

«دکتر محمدشریف ملک‌زاده»

عضله چیست؟

عضله، بافت بدنی است که چون قدرت انقباض دارد؛ انسان و حیوان را قادر می‌سازد بدن خود را تکان دهند. عضلات به دو

گروه بزرگ تقسیم می‌شوند: عضلات ارادی و غیر ارادی. عضلات ارادی، با اراده انسان یا حیوان کنترل می‌شوند و عضلات غیر ارادی، به‌طور مستقل از اراده موجود زنده کار می‌کنند.

اکثر عضلات ارادی بدن به اسکلت متصل هستند و از لحاظ شکل و اندازه، متناسب با کارهایی که انجام می‌دهند؛ طبقه‌بندی می‌شوند. آنها در چند صدم ثانیه به کار می‌افتند و کشش زیادی را روی استخوانی که به آن متصل هستند، ایجاد می‌کنند و در صورت لزوم، باری هزار برابر وزن خودشان را تحمل می‌کنند.

عضلات غیر ارادی، عضلات قلب و سیستم گوارشی هستند و الیاف‌هایی که این عضلات را تشکیل داده‌اند، بسیار کوچک‌تر از الیاف عضلات ارادی هستند. عضله به‌دلیل ذخیره خونی فراوان خود، بیش از بافت‌های اساسی بدن در معرض عفونت و بیماری هستند. اگر بار اضافی بر عضله تحمیل شود، خسته می‌شود و از انقباض باز می‌ماند اما اگر به شکل معمولی کار کند، دردسر کمتری ایجاد می‌کند.

«مترجم، محمد و محمدرضا شمس»

خلال کردن

پیامبر اکرم (ﷺ) فرمودند: «جبرئیل، با پیام وحیانی درباره خلال کردن، بر من نازل شد.» ایشان فرمودند: «خوشا بر کسانی از امت من که خلال کنند! رحمت خداوند بر کسانی که پس از غذا و در هنگام وضو خلال می‌کنند!» ایشان تأکید کردند واگذاشتن خلال، مایه سستی دندان‌ها است.

امام کاظم (ع) در توضیح نظر پیامبر (ﷺ) در باره خلال کنندگان فرمودند: «از ایشان پرسیده شد: خلال کنندگان، چه کسانی هستند؟ پیامبر (ﷺ) فرمودند: آنان که از غذا خلال می‌کنند؛ زیرا اگر چیزی از غذا در دهان بماند، تغییر می‌کند و بویش فرشته‌ها را آزار می‌دهد. برای فرشته ناخوشایندتر نیست از این که در لابه‌لای دندان‌های انسان، غذا بیند!» آن حضرت فرمودند: «منادی از آسمان ندا می‌دهد: خداوندا! خلال کنندگان را برکت ده!»

امام صادق (ع) فرمودند: «جبرئیل با سفارش به مسواک، خلال و حجامت، بر پیامبر (ﷺ) نازل شد.» ایشان همچنین فرمودند: «هر کس غذایی بخورد، باید پس از آن خلال کند و هر کس چنین

نکند، مشکل بهداشتی پیدا خواهد کرد.»

«مترجم، دکتر حسین صابری»

رُزْماری

اکلیل کوهی یا رزْماری، گیاهی معطر و بوته‌ای با شاخه‌های بالا رونده است و ارتفاع آن به دو متر می‌رسد. برگ و سرشاخه‌های گلدار گیاه رزْماری، هنگام شروع باز شدن گل‌ها در فصل بهار و تابستان جمع‌آوری می‌شود. پرورش دهندگان عمده گیاه رزْماری در دنیا کشورهای شمال آفریقا مانند مراکش و تونس و کشورهای جنوب اروپا مانند اسپانیا، فرانسه، ایتالیا و نیز آمریکا هستند.

در طب قدیم، از رزْماری به صورت خوراکی به عنوان ضد نفخ و مُدر به صورت موضعی به عنوان ضدالتهاب و ضد درد استفاده می‌شد. طی صدها سال، از رزْماری برای مراقبت از پوست و مو استفاده می‌شد. رزْماری، به باز گرداندن رنگ به موهای خاکستری و حتی درمان طاسی کمک می‌کند.

ماده اصلی برگ و سرشاخه‌های گیاه رزْماری را روغن فرّاری تشکیل می‌دهد. اسانس رزْماری برای تقویت موی سر و جلوگیری از ریزش مو مؤثر است. آقایان ۱۰ تا ۱۵ قطره و خانم‌ها ۱۵ تا ۲۰

قطره از لوسیون آن را با نوک انگشت روی ناحیه مورد نظر از سر به مدت دو دقیقه در ساعات صبح و شب ماساژ دهند. برای تقویت ابرو و جلوگیری از ریزش آن، یک تا دو قطره از لوسیون رزماری را با نوک انگشت روی ابروها به مدت دو دقیقه صبح و شب ماساژ دهید.

بهر است رزماری در دوران بارداری، شیردهی و برای بیماران مبتلا به میگرن و با فشارخون بالا استفاده نشود. با توجه به اینکه روغن رزماری دارای مقداری کافور است، اگر این روغن به مقدار زیاد مصرف شود، ممکن است موجب تشنج و صرع شود.

«فاطمه مهسا کار آموزیان»

کوتاه و کاربردی

کاهش تندی خورشت کاری اگر تندی خورشت کاری زیاد شده، نصف لیموترش را در خورشت بفشارید. سپس نصف دیگر لیمو را در خورشت بیندازید و برای چند دقیقه هم بزنید و لیمو را بیرون بیاورید. به این ترتیب، تندی خورشت گرفته می‌شود.

از بین بردن شوری خورشت برای از بین بردن شوری خورشت، کمی آب معدنی به آن اضافه کنید یا یک سیب‌زمینی را

به مدت ۱۰ دقیقه در خورشت بگذارید و سپس بیرون بیاورید.
جذب چربی سس یا خورشت اگر چربی بیش از حد روی سس
یا خورشت شما دیده می‌شود، به آرامی یک قطعه دستمال کاغذی
یا حوله کاغذی آشپزخانه روی آن قرار دهید تا چربی اضافی را
جذب کند.

افزایش غلظت سوپ یا خورشت برای غلیظ کردن خورشت و
سوپ، از آرد استفاده کنید. حریره جو آنها را غلیظتر و
خوشمزه‌تر می‌کند.

سوپ با رنگ طلایی برای اینکه سوپ شما رنگ طلایی زیبایی
پیدا کند، مقداری از پوست خارجی پیاز را بشوید و درون سوپ
بیندازید. به خاطر داشته باشید که قبل از بردن سوپ سر میز غذا،
پوست پیاز را خارج کنید.

خوش طعم و رنگ کردن سوپ برای اینکه سوپ، مزه و رنگ
خوبی داشته باشد؛ یک قاشق آب آلو به آن اضافه کنید.

فریز کردن آبگوشت اضافی اگر مقداری آبگوشت پخته باقی
ماند، بهتر است آن را فریز کنید و بعدها به‌عنوان مایع خورشت
استفاده کنید.

لبخند

† دو نفر برای دیدن فیلم در سالن سینما نشسته بودند. یکی از آنها گفت: «به نظر تو قهرمان فیلم با اسبش از روی دره می‌پرد؟»
دومی گفت: «نه، نمی‌پرد.» اولی: «من می‌گویم می‌پرد! بیا شرط ببندیم. اگر نپرید، من ۱۰۰ هزار تومان به تو می‌دهم.» وقتی فیلم تمام شد و قهرمان نپرید و دومی شرط را برد، اولی ۱۰۰ هزار تومان به او داد. دومی پول را نگرفت، خندید و گفت: «پولت را در جیب بگذار، من یک‌بار این فیلم را دیده بودم و می‌دانستم که نمی‌پرد.» اولی با عصبانیت گفت: «من خودم چهاربار این فیلم را دیده بودم اما فکر کردم شاید این‌بار برود!»

† بیش از ۵۰ متر دنبال تاکسی دویدم. بالاخره راننده نگه داشت و پرسید: «می‌خواهی سوار بشوی؟» گفتم: «نه، فقط می‌خواستم سفر خوبی را برای شما آرزو کنم.»

† یک نفر خونه‌اش کنار یک تالار پذیرایی است. هر شب به عروسی می‌رود، شام مفصلی می‌خورد، مجلس را گرم می‌کند و شاباش هم می‌گیرد. خانواده عروس فکر می‌کنند، فامیل داماد است و خانواده داماد هم گمان می‌کنند، فامیل عروس است. حالا بگویند کار نیست!

✚ هالو رفت رستوران، سر میز نشست. لیوان را برعکس روی میز گذاشته بودند. هالو گفت: «این چه لیوانی است که ته ندارد!» بعد آن را برداشت و به شکل معمولی روی میز گذاشت و گفت: «چه جالب! سر هم ندارد!»

✚ شب تولدم وقتی شروع کردم به باز کردن هدیه‌ها، هدیه یکی از دوستانم یک پاکت در باز بود. داخل پاکت نوشته بود: ۱۰۰ هزار تومانی را که سه ماه پیش از من دستی گرفتی، دیگر نیازی نیست پس بدهی!»

✚ با این قیمتی که گاو و گوسفند پیدا کرده‌اند، به زودی جلوی پای عروس و داماد، تن ماهی باز می‌کنند.

✚ معلم: «در باره مغز انسان توضیح بده!» دانش‌آموز: «مغز، جالب‌ترین عضو بدن است! از زمان تولد تا موقع مرگ بدون وقفه کار می‌کند جز زمان امتحان!»

