

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۲۱۲

شهریور ۱۴۰۱

ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه

الانجمنه
الاجتهاد



با احترام تقدیم می شود

- ۲..... پیاده تا کعبه عشق
- ۶..... داغدار اصلی روضه‌ها
- ۷..... خداوند در قرآن
- ۹..... خوشامدگویی سقراط
- ۱۰..... زندگی لذتبخش
- ۱۱..... اقامه نماز
- ۱۳..... مبادله تجربیات
- ۱۴..... چشمه‌سار معرفت
- ۱۶..... بانکدار و ماهی‌گیر
- ۱۸..... گوهرهایی از باغ نبوی
- ۱۹..... همه‌جا با خدا!
- ۲۰..... کاریکلماتور
- ۲۱..... حقوق همسایه
- ۲۳..... کاش عادت ما شود
- ۲۵..... کور رنگی
- ۲۶..... خوشبو کننده‌های دهان
- ۲۷..... میوه همه‌کاره
- ۳۰..... انتخاب یخچال و فریزر
- ۳۳..... تبسم

پیاده تا کعبه عشق

هنگامی که هلال ماه صفر رخ نشان می‌دهد، یک واقعه اندوه‌بار در ذهن ما شیعیان زنده می‌شود که البته ظاهراً یک حادثه است اما سنگینی مصیبت آن، هزاران بار بیشتر از سنگینی آسمان‌ها و زمین است و هر کسی را یارای تصور آن نیست چه رسد به تحمل آن! کسانی که بار این فاجعه کمرشکن را همچون کوهی استوار تحمل کردند، شانه‌هایشان به وسعت جهان خلقت بود و صبرشان نشأت گرفته از دریای صبرالهی و صدالبته درک این امور در حد ظرفیت ذهن ما انسان‌های ضعیف و محدود نیست!

اهلبیت (ع) بارها تأکید کرده‌اند که فاجعه کربلا به قدری سنگین بود که اگر لطف خداوند نبود، باید شیرازه آسمان‌ها و زمین از هم می‌پاشید اما مهربان هستی، بشریت را با این مصیبت عظام امتحان کرد تا جای هیچ عذر و بهانه‌ای برای کسی باقی نماند و انسان‌ها تا ابد به این حقیقت معترف باشند که نور چشم پیامبر اکرم (ص)، حجت خدا روی زمین بود اما کوردلان شیطان‌صفت، به گمان خود او را کشتند تا خاک بر چشمان حق‌جویان پاشند. هزاران افسوس که مردم آن زمان از این

آزمون الهی، سرافکنده و شرمنده بیرون آمدند در حالی که نه تنها زمین از حجت خالی نماند بلکه خورشید هدایت با تقدیر الهی، بیش از گذشته نورافشانی کرده و حماسه کربلا تا زمان انتقام سخت توسط صاحب‌عزای عاشورا همچون خاری در چشم ظالمان باقی بماند.

نسل‌های بعد که هر روز و هر لحظه، شاهد این داغ ننگ بر پیشانی بشریت بودند؛ بر آن شدند در چهلمین روز از ستم‌نامه نینوا، با اتکا به این قول معروف که «چهل، عدد پختگی است!» با پای پیاده عازم شهادتگاه نور چشم پیامبر خاتم (ﷺ) شوند و با عزاداری و نوحه‌سرایی، از صمیم دل به حماسه‌سازان عاشورا ابراز ارادت کنند و بگویند که اگر در عاشورای سال ۶۱ هجری در کنار آنان نبودند، می‌خواهند تا ابد با گرامی‌داشت رشادت و پایمردی‌های مردترین انسان‌های تاریخ، بیعت خود را با مکتب، اندیشه‌ها، رفتار و گفتار سالار شهیدان تکرار و به جهانیان اعلام کنند حاضرند در راه بقای دین و تحقق اهدافی که سرور جوانان بهشت برای آنها جان و عزیزانش را به پیشگاه محبوب هدیه کرد، با تمام توان و با بذل همه چیز خود ایستادگی کنند.

اگر هدف اصلی پیاده‌روی اربعین را احیای بیعت با شهدای کربلا تلقی کنیم که صدالبته چنین است، این بیعت باید با آداب خاصی صورت گیرد گویی که سومین چراغ هدایت همچون امام عصر (عج)، حی و حاضر است و زائران باید برای تجدید بیعت به حضور آن حضرت برسند. کسی که عازم چنین سفری می‌شود، باید روح و روان خود را برای آن آماده کند. آمادگی روحی از طریق تفکر درباره فلسفه و اهداف قیام سالار شهیدان و نیز نتایج عملی مقاومت و فداکاری سفیران کربلا مخصوصاً زیور عابدان و سرور ساجدان (Σ) و خواهران مکرمه ایشان برای تحکیم اصول و مبانی متعالی اسلام محقق می‌شود. زائر کربلا در این پیاده‌روی، باید با برداشتن هر قدم به سوی کعبه عشق، یک رشته از ریسمان‌های وابستگی به دنیا را قطع و خود را به یکی از اخلاق حسنه متخلق سازد.

گرچه طی سال‌های اخیر، پیاده‌روی اربعین به یک مانور سیاسی شیعیان در برابر اسلام‌ستیزان و معاندان امیر غدیر (Σ) و اهل بیت پاکش تبدیل شده اما متأسفانه گاهی اهداف و رسالت اصلی شرکت‌کنندگان در آن، تحت‌الشعاع برخی امور ظاهری قرار گرفته و

عده‌ای هرچند اندک، بدون توجه به این امر که زیر ذره‌بین رسانه‌های وابسته به دشمنان اسلام قرار دارند؛ در حالی وارد این جاده می‌شوند که گویی در یک پیک‌نیک شرکت کرده‌اند.

هرچند مردم عراق با خلوص نیت، یک‌سال از زندگی خود و خانواده‌هایشان کم می‌کنند تا پذیرای زائران کوی عاشقی باشند اما وظیفه زائران این است که زحمات و فداکاری برادران و خواهران عراقی را ارج بنهند و خود را مرهون لطف و مهربانی آنان بدانند زیرا میزبانان عراقی، انسان‌هایی شریف، آبرومند و سخاوتمند هستند و نه خدمتکار تحت فرمان ما! اگر ارزش و پاداش زیارت و پیاده‌روی اربعین با هیچ ملاک و معیار مادی قابل قیاس نیست، ارزش و بزرگی ایثار و فداکاری پذیرایی کنندگان عراقی و موکب‌داران ایرانی، اگر بیش از آن نباشد، کمتر هم نیست!

ایرانی اگر ایرانی اصیل و با فرهنگ باشد، همه‌جا خود را نماینده ادب، فرهنگ، تمدن و اصالت ایرانیان تلقی و بر اساس این اصول رفتار می‌کند تا خاطرهای خوب و تصویری به‌یاد ماندنی از ایرانِ باعظمت در ذهن دیگران برجای بگذارد!

با توجه به تشنگی شهدای کربلا و مصیبت‌های وارده بر کاروان آزادگان اهل بیت (ع)، بسیاری از بزرگان تأکید می‌کنند که زائران کربلا فقط در حد نیاز، به خوردن و آشامیدن توجه کنند و نه بیشتر! بنابراین، زائر واقعی، کسی است که در طول مسیر پیاده‌روی تا کربلا بیشتر تفکر کند، ذکر بگوید و صحنه‌های جانکاه روز عاشورا و پس از آن را در ذهن خود تداعی کند! کم بخورد، کم بنوشد، کم سخن بگوید، بیشتر به افراد ضعیف و کودکان و سالمندان کمک کند. چنین کسی حتی اگر پایش به شهر کربلا هم نرسد، مورد توجه خورشید کربلا و ماه بنی‌هاشم خواهد بود!

«سپیدار»

داغدار اصلی روضه‌ها

ای داغدار اصلی این روضه‌ها بیا

صاحب عزای ماتم کرب و بلا بیا

تنها امید خلق جهان! یابن فاطمه

ای منتهای آرزوی اولیاء بیا

بالا گرفته‌ایم برایت دو دست را

ای مرد مستجاب قنوت دعا بیا

فهمیده‌ایم با همه دنیا غریبه‌ایم
دیگر به جان مادرت، ای آشنا بیا
از هیچ کس به جز تو نداریم انتظار
بر دست‌های توست فقط چشم ما بیا
هفته به هفته می‌گذرد با خیال تو
پس لااقل به حرمت خون خدا بیا
بیش از هزار سال، تو خون گریه کرده‌ای
ای خون جگر ز غربت زینب، بیا بیا
عرض ارادتِ کمِ ما را قبول کن
امسال هم محرم ما را قبول کن

[[محمود ژولیده]]

خداوند در قرآن

خداوند، خالق هستی، حقیقت یگانه و بی نهایت کمال و آرزوی همه جویندگان آن است. او بزرگ‌ترین محور قرآن کریم است. در خصوص خداوند، مسائل مختلفی در قرآن کریم قابل طرح است مانند اثبات وجود خدا. در چندین آیه از آیات قرآن کریم، برای اثبات وجود خدا، از فطرت انسان کمک گرفته شده است مثل

آیه‌های ۱۲ سوره ابراهیم، ۱۷۱ اعراف و ۵۴ فصلت.
به جز برهان فطرت، قرآن کریم از پنج طریق دیگر نیز وجود
خداوند را اثبات می‌کند.

۱. برهان نظم: وجود نظم در جهان آفرینش، حاکی از وجود
نظم‌دهنده آن است مانند آیه ۳۴ سوره انبیاء.

۲. برهان تغییر و حرکت: جهان در حرکت است و حرکت، نشانه
افول، تغییر، نقصان و نیازمند یک حرکت دهنده قدیم است. نمونه
این برهان در آیات ۷۵ تا ۷۹ سوره انعام است.

۳. برهان وجوب و امکان: همه موجودات، فقیر و نیازمند یک
وجود غنی بالذات هستند. آیات ۱۵ سوره فاطر و ۳۸ سوره
محمد، مؤکد این برهان است.

۴. برهان علت و معلول: علّیت، رابطه وجودی میان دو چیز است.
جهان، معلول است و نیاز به علت دارد. آیه ۳۵ سوره طور، نمونه
آیات این برهان است.

۵. برهان صدیقین: دلیل وجود خداوند، خود اوست؛ آفتاب آمد
دلیل آفتاب! آیه ۵۳ سوره فصلت، دال بر این برهان است.

خداجویی و خدایابی، امری فطری است اما خداشناسی امری

بسیار دشوار است و نیاز به مطالعه بسیار دارد در حالی که علم ما محدود و اجمالی است.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

خوشامدگویی سقراط

سقراط، حکیم و دانشمند یونانی، بیشتر اوقات جلوی دروازه شهر آتن (پایتخت کشور یونان) می‌نشست و به غریبه‌ها خوشامد می‌گفت. روزی غریبه‌ای نزد او آمد و گفت: «من می‌خواهم در شهر شما ساکن شوم؛ اینجا چگونه مردمی دارد؟» سقراط پرسید: «مردم زادگاهت چگونه انسان‌هایی هستند؟» مرد گفت: «مردم چندان خوبی نیستند؛ دروغ می‌گویند، حقه می‌زنند و دزدی می‌کنند. به همین دلیل، آنجا را ترک کردم.» سقراط حکیم گفت: «مردم اینجا هم همان‌گونه هستند. اگر جای تو بودم، به جست‌وجویم ادامه می‌دادم.»

چندی بعد، غریبه دیگری به سراغ سقراط آمد و در باره مردم آتن سؤال کرد. سقراط از او هم پرسید: «مردم شهر خودت چطور مردمی هستند؟» غریبه پاسخ داد: «انسان‌هایی فوق‌العاده هستند؛ به هم کمک می‌کنند، راستگو و پرکار هستند. چون می‌خواستم بقیه

دنیا را هم ببینم، ترک وطن کردم.» سقراط پاسخ داد: «اینجا هم همین طور است؛ چرا وارد شهر نمی‌شوی؟ مطمئن باش این شهر همان جایی است که تصورش را می‌کنی!»

«امیر رضا آرمیون»

زندگی لذتبخش

از تحسین دریغ نکنید گاهی پیش می‌آید که نزدیک‌ترین افراد به ما همان کسانی هستند که تحسین کردن برایشان دشوار است و واژه‌های حاکی از تحسین و تشکر، از دهان آنها خارج نمی‌شود در حالی که تحسین افراد، بهترین راه برای رهایی از خشم و رنجش است. تحسین می‌تواند موانع سر راه محبت و ارتباط را از بین ببرد.

به خود اجازه دهید معمولاً می‌توانید کاری کنید که احساس فوق‌العاده‌ای داشته باشید؛ ولی قبل از آن باید تصمیم بگیرید که به این احساس فوق‌العاده برسید. به خودتان اجازه دهید که احساس خوبی داشته باشید؛ همین حالا حتی اگر برای یک لحظه کوتاه باشد!

در جست‌وجوی بهترین‌ها باشید اگر پیاموزید که با برداشتن

یک قدم ساده، زندگی شما چقدر می‌تواند خوب شود؛ به غافلگیری لذتبخشی می‌رسید. تلاش کنید در هر کاری که انجام می‌دهید و با هر چه روبه‌رو می‌شوید، جنبه خوب آن را بیابید.

[[سپیده خلیلی]]

اقامه نماز

انسان هر روز در پنج نوبت، با پروردگار خود ارتباط برقرار کرده و همه نیازهای خود را از او درخواست می‌کند. این ارتباط، بهترین پیوند بین بنده و خالق است. بر همه مسلمانان واجب است نماز را در جامعه برپا کنند. امام سجاده (ع)، سرور عابدان جهان، در مورد حق نماز چنین می‌فرمایند: «حق نماز، این است که بدانی نماز، ایستادن در برابر تنها پروردگار عالم است. ایستادن در برابر خداوند و راز دل گفتن با او، چه خوب و نیکو است.»

اهمیت نماز و تأثیر آن در جامعه نخستین عبادتی که بر
بندگان خدا واجب شده، نماز است. آخرین عملی که پس از مرگ برای انسان انجام می‌دهند، نماز است. اولین عملی که در روز قیامت از آن سؤال می‌شود، نماز است. پس هر کس که به خوبی به این سؤال جواب دهد، همه اعمال او از طرف خدا قبول می‌شود.

حسابرسی‌های او نیز آسان می‌شود و آن‌کس که به این سؤال‌ها پاسخ صحیح ندهد، کارهای دیگرش سخت‌تر قبول می‌شود. حضرت ابراهیم خلیل (Σ) از خداوند برای خود و نسلش توفیق اقامه نماز خواست و گفت: «پروردگارا! من و فرزندانم را اقامه کننده نماز قرار بده.»

قرآن کریم به هیچ امری مانند نماز تأکید و سفارش نکرده است. برخی آیات که دلالت بر اهمیت نماز دارند، بدین شرح هستند: «و مرا هر کجا که باشم، برای جهانیان مایه برکت و رحمت گردانید و سفارش فرمود تا زنده‌ام به عبادت و نماز پردازم و زکات بدهم.» سوره مریم، آیه ۳۱. «و همیشه اهل بیت خود را به ادای نماز و زکات امر می‌کرد و او نزد خدا بنده پسندیده‌ای بود.» سوره مریم، آیه ۵۵. «قوم به مسخره گفتند: ای شعیب، آیا نمازت تو را مأمور می‌کند که دعوی رسالت کرده و ما را از پرستش خدایان پدران مان منع کنی؟» هود، آیه ۸۷. «و تو اهل بیت خود را به نماز و اطاعت خدا امر کن و خود نیز بر نماز و یاد خدا صبور باش.» طه، آیه ۱۳۲. «ای پسر، نماز را به پا دار و امر به معروف و نهی از منکر کن.» سوره لقمان، آیه ۱۷. «ای مریم! فرمانبر

**پروردگارت باش و نماز را با اهل طاعت به جا آور.» سوره
آل عمران، آیه ۴۳.**

«علی صابری»

مبادله تجربیات

**زود دست به کار شوید؛ چون انسانی که به آن تبدیل خواهید شد،
یک انسان با شخصیت و با وجهه خوب خواهد بود. کلماتی که شما
به کار می‌برید، رفتار و طرز فکرتان، نحوه لباس پوشیدن و اندام و
عمل شما، همه و همه، «بازتاب» هستند. در زندگی مدرن امروزی،
مردم همواره مورد حمله پیام‌های تصویری و صوتی قرار دارند. ما
به سرنخ‌هایی نیاز داریم تا خوب را از بد تشخیص دهیم؛ نظم پیدا
کنیم تا بتوانیم تصمیم بگیریم.**

**در موارد مختلف زندگی روزمره، شما در حال دادن سرنخ به
دیگران و گرفتن سرنخ از آنان هستید که ممکن است منفی یا مثبت
باشد. اگر شما درست صحبت کنید، خوب لباس بپوشید، لبخند
بزنید، سختکوش باشید، داوطلب برای انجام کارهای گوناگون
شوید و گلایه نکنید، به دیگران فرصت خواهید داد که شما را در
بهترین حالت ببینند.**

شما هیچ وقت نباید از دیگران توقع داشته باشید کاری را انجام دهند که خودتان هرگز انجام نمی‌دهید. باید منصف، محکم، صمیمی و قابل اعتماد باشید. اگر می‌خواهید ایرادی از کسی بگیرید، در خلوت این کار را انجام دهید. زمانی به‌عنوان یک مدیر، موفق خواهید بود که تیم شما در نبود شما بتواند موفق شود. در زندگی همیشه در جست‌وجوی قهرمان‌های خود باشید و آنها را تحسین و راه‌شان را دنبال کنید. خود را با شیوه آنها تطبیق دهید و از تجربیات‌شان استفاده کنید.

«فائزه درگاهی»

چشمه‌سار معرفت

خوشا به حال کسی که برای خداوند، علم و عملش را خالص کرد و نیز بغض و عشقش را؛ و هرچه را می‌گیرد و رهاش می‌سازد؛ و صحبت‌ها و سکوتی که می‌کند؛ و کارهایی که انجام می‌دهد و سخن‌هایی که به زبان می‌آورد. خوشا به حال آن عالمی که با کوشش، به علم خود عمل کرد و از خانه مرگ ترسید و برای آن خود را آماده کرد. اگر از او سؤال شود، به نصیحت جواب گوید و اگر از او سؤالی نشد، خاموش و ساکت است و در کلام و

صحبت‌های او خیر و صواب است و در سکوتش نیز جوابی نهفته است.

ولی وای و وای بر کسی که به ناکامی و ناامیدی و سرکشی مبتلا شده؛ او به کاری که از دیگران سر می‌زند، اکراه دارد ولی برای خودش آن کار را می‌پسندد و خودش را به دلیل آن کار، تحسین می‌کند و به آنچه خودش انجام داده، مردم را سرزنش می‌کند. هیچ مسلمانی، مسلمان نیست مگر اینکه ورع و خویشتنداری کند و هرگز کسی نمی‌تواند خویشتنداری کند مگر آنکه زاهد باشد و به مختصر از دنیا قانع شود. هرگز کسی زاهد نمی‌شود مگر اینکه دور اندیش باشد و کمر همت ببندد و کسی دور اندیش نمی‌شود مگر اینکه عاقل شود. کسی عاقل نیست مگر آنکه عقل خود را برای رضایت خدا در اختیار گیرد و برای خانه آخرت، عمل نیک کند.

ای مردم! دو سبب برای عذاب نکردن و امان از عذاب خداوند سبحان برای شما بوده است: یکی از آن دو سبب، از میان شما رفته است ولی دومی باقی است. اگر می‌خواهید از عذاب خداوند سبحان در امان باشید، به آن تمسک جوید! اما آن امانی که از

بین شما رفته است، پیامبر خدا بود که درود خداوند بر او و آل او باد. اما آن امانی که در بین شما موجود است، طلب استغفار از خداوند عزوجل است چرا که خداوند تعالی در قرآن کریم فرموده است: «ای پیامبر، مادامی که تو در میان آنان هستی، خداوند آنها را عذاب نخواهد کرد و مادامی که آنها از خداوند طلب بخشش می‌کنند، خداوند آنها را عذاب نخواهد کرد.»

«بخشی از خطبه الوسیله»

بانکدار و ماهیگیر

یک بانکدار ثروتمند آمریکایی، کنار اسکله روستایی ایستاده بود. قایق کوچکی که ماهیگیری در آن بود، لنگر انداخت. داخل قایق، چندین ماهی بزرگ تُن بود. بانکدار به ماهیگیر به دلیل کیفیت ماهی‌هایش تبریک گفت و از او پرسید که گرفتن ماهی‌ها چه مدت طول کشیده است. ماهیگیر گفت: «مدت کمی.» آن گاه بانکدار پرسید: «پس چرا بیشتر در دریا نماندی تا ماهی بیشتری صید کنی؟» ماهیگیر جواب داد: «همین ماهی‌ها بیش از نیاز خانواده‌ام است.»

سپس مرد پرسید: «با بقیه وقت خود چه می‌کنی؟» ماهیگیر پاسخ

داد: «تا دیروقت می‌خواهم، کمی ماهیگیری می‌کنم، با فرزندانم بازی می‌کنم، در کنار همسر هستم و به او کمک می‌کنم، عصر قدم‌زنان به دهکده می‌روم، آبمیوه می‌نوشم و با دوستانم گیتار می‌زنم! زندگی کامل و با تنوعی دارم.» مرد با کنایه گفت: «من از دانشگاه هاروارد لیسانس اقتصاد دارم و می‌توانم به تو کمک کنم. باید وقت بیشتری را صرف ماهیگیری کنی، برای پیشرفت در کارت، باید قایق بزرگ‌تری بخری. با موفقیتی که به کمک قایق بزرگ‌تر کسب می‌کنی، می‌توانی چندین قایق بخری. عاقبت ناوگانی از قایق‌های ماهیگیری خواهی داشت. به جای اینکه صید خود را به واسطه‌های فروشنده بدهی، مستقیماً به مصرف‌کننده می‌فروشی و سر انجام، کارخانه کنسروسازی تأسیس خواهی کرد و فرایند تولید، توزیع و مصرف را تحت کنترل خواهی داشت. آن گاه باید این روستای کوچک را ترک کنی و به شهر بروی. سپس به لس‌آنجلس و نیویورک خواهی رفت و در آنجا به توسعه تجارت خود خواهی پرداخت.»

ماهیگیر پرسید: «همه این‌ها چه مدت طول خواهد کشید؟» مرد پاسخ داد: «پانزده تا بیست‌سال.» ماهیگیر پرسید: «و بعد از آن چه

می‌شود؟» مرد خندید و گفت: «بهترین قسمت داستان اینجاست! در آن هنگام، در مناقصه‌ای بزرگ شرکت می‌کنی، سهام شرکتات را به مردم می‌فروشی و پولدار می‌شوی.» ماهیگیر گفت: «پولدار! و بعد از آن چه؟» مرد: «آن گاه بازنشسته می‌شوی، به دهکده ساحلی می‌روی، در آنجا تا دیروقت راحت می‌خوابی، اندکی ماهیگیری می‌کنی، با نوه‌هایت بازی می‌کنی، در کنار همسرت می‌مانی، عصرها در روستا قدم می‌زنی، آبمیوه می‌خوری و با دوستانت گیتار می‌زنی.» ماهیگیر گفت: «اما این همان کارهایی است که من در حال حاضر انجام می‌دهم!»

در این بازار اگر سود است، با درویش خرسند است

خدایا منعم گردان به درویشی و خرسندی (حافظ)

[[مسعود لعلی]]

گوهرهایی از باغ نبوی

* با خانواده خود به سر بردن، از گوشه مسجد نشستن، نزد خدا پسندیده‌تر است.

* تنها با عقل می‌توان به نیکی‌ها رسید؛ آنکه عقل ندارد، از دین تهی است!

*** پس از بت پرستیدن، آنچه مرا از آن نهی کردند، در افتادن با مردم است!**

*** هر کس بخشی از کارهای مسلمانان را بر عهده گیرد و در کار آنها مانند کار خود دلسوزی نکند، بوی بهشت را استشمام نخواهد کرد.**

*** یک نماز جماعت، بهتر از چهل سال نماز فرادا در خانه است.**

*** هر کس آبروی برادر مسلمانش را حفظ کند، بدون تردید بهشت بر او واجب می‌شود.**

*** هر کس برای نیاز بیماری بکوشد، چه آن را بر آورده کند و چه نکند؛ مانند روزی که از مادر زاده شده، از گناهانش پاک می‌شود.
همه جا با خدا!**

وقتی عصبانی می‌شوی، خدا را به خاطر آور و به خودت یادآوری کن که زندگی چقدر کوتاه و بی ارزش است. وقتی خوشحالی، آن را با دیگران قسمت کن و خدا را شاکر باش و پایداری این شادی را از او بخواه. وقتی اتفاق بد یا خجالت‌آوری پیش می‌آید، فکر کن که می‌توانست اتفاق بدتری بیفتد! به یاد داشته باش که

صبر، پاداش بزرگی دارد و خدا را برای آنکه اتفاق بدتری نیفتاده است، شکر کن! به خودت هم فکر کن، به تفریح و سرگرمی، خانواده و دوستان! اما بدان که خدا همواره مراقب توست! همیشه کسانی را که بدون قید و شرط خدا را دوست دارند، دوست مدار! اگر دیگران، تو را به دلیل رفتار نکوهش می کنند، به عملکرد خود رجوع کن؛ اگر آنها را موجب رضایت خدا دیدی، دیگران را نادیده بگیر!

به هیچ کس، به عنوان زیر دست نگاه نکن؛ شاید او نزد خدا با ارزش تر از تو باشد! والدینت را در آغوش بگیر و دست هایشان را ببوس! از دستیابی به عشق الهی ناامید مشو! ببخش، فراموش کن و لبخند بزن!

«اباصلت رسولی»

کاریکلماتور

II چشمان فرهاد، عاشق خواب های شیرین بود!
II اگر برای خواسته های خود تلاش نکنی، مجبوری با داشته هایت بسازی!

II وقتی کلام را قاضی کردم، باد قاضی ام را با خودش برد!

II بهترین راه برای آب شدن برفک تلویزیون، از برق کشیدن آن است!

II بیشتر شعارها در تظاهرات زندگی می‌کنند!

II با بالا رفتن آب‌بها، دیگر کسی سیلی آبدار نمی‌زند!

II پای کلمات را قلم کردم و با آن، کاریکلماتور نوشتم!

II گناه من نیست که بعد از تو، او آمد؛ تقصیر قوانین زبان فارسی است!

حقوق همسایه

فردی که پس از پدر و مادر و خواهران و برادران، بیشترین ارتباط را با ما دارد، همسایه است. رعایت حقوق او هم وظیفه است و هم باعث برقراری و بهبود کیفیت معاشرت می‌شود. روزی پیامبر (ﷺ) از یاران خود پرسیدند: «آیا می‌دانید حق همسایه چیست؟» حاضران پاسخ منفی دادند. آن حضرت فرمودند: «حق همسایه، آن است که اگر برای کرایه از شما درخواست کمک کرد، به او کمک کنید. اگر وام خواست، به او بپردازید. هرگاه تهدست شد، از او دستگیری کنید. چنانچه خبری خوش به او رسید، به او تبریک بگویید.

هنگام بیماری، به عیادتش بروید و در مصیبت‌ها به او تسلیت بگویید. اگر درگذشت، در تشییع جنازه‌اش حاضر شوید. بدون موافقت او بر ارتفاع خانه خود نیفزایید تا مانع وزش نسیم و جریان هوا نشوید. هرگاه میوه‌ای خریدید، مقداری به او هدیه دهید و اگر مایل به این کار نبودید، آن را پنهانی به خانه ببرید و دقت کنید که فرزندان‌تان آن را از خانه بیرون نبرند مبادا فرزند همسایه، ببیند و به دلیل نداشتن آن بهانه‌گیری کند. با بوی غذای مطبوع خود، همسایه را آزار ندهید مگر آنکه مقداری برایش بفرستید. احترام همسایه را رعایت کنید.»

از سوی دیگر، تضاد و مزاحمت از پیامدهای زندگی اجتماعی است. وقتی گروهی با هم در یک محیط زندگی می‌کنند، ممکن است کم‌توجهی یا بی‌توجهی بعضی افراد به آداب اجتماعی یا دینی، آسایش را از دیگران بگیرد و آنان را بیازارد. این امر، زمینه‌ساز کدورت‌ها و درگیری‌های بعدی می‌شود. در این صورت، شایسته است طرفی که از همسایه خود کم‌لطفی دیده است؛ آزار همسایه را تا حد امکان تحمل کند اما اگر ناچار به نشان دادن واکنش شد، با روی گشاده و زبانی نرم، موضوع را به وی گوشزد

کند؛ به گونه‌ای که این تذکر به اصلاح آن همسایه کمک کند و موجب رنجش او نشود.

اگر افراد یک محل به مدت طولانی با هم همسایه باشند، کم‌کم به اسرار زندگی یکدیگر آگاه می‌شوند. از آنجا که افشای اسرار مردم و عیب‌های آنان بسیار نکوهیده است، نباید در کار دیگران کنجکاوی کرد. اگر بر حسب اتفاق، انسان از رازی آگاه شد؛ باید آن را پنهان نگاه دارد و مصداق ضرب‌المثل «خدا می‌بیند و می‌پوشاند، همسایه ندیده، می‌خروشد!» نباشد.

«خسرو امیر حسینی»

کاش عادت ما شود!

عادت، یک برنامه و جریان رفتار است که به‌طور منظم تکرار می‌شود و به‌صورت ناخودآگاه بروز می‌کند. عادت از نظر روانشناسی، یک راه کم و بیش ثابت تفکر، خواهش‌ها و احساسات است که از طریق تکرار یک تجربه ذهنی حاصل شده است. ادبیات کهن ما هم از زیرساخت قوی عادت‌ها با ضرب‌المثل «ترک عادت موجب مرض است!» سخن گفته است. در جریان مطالعه روایاتی از امام مجتبی (ع)، این فرمایش آن حضرت نظرم را جلب کرد

که: «عادت‌ها مقهور کننده‌اند. پس هر کس در نهان و خلوت‌های خود به چیزی عادت کند، همان چیز او را در آشکار و میان جمع رسوا می‌کند.»

و چه ظریف است فرموده نورچشم امیرکلام! یاد آن پاپ مسیحی افتادم که عادت به خواندن شعرهای نامناسب در نهان داشت و همان شعرها در زمان بیهوشی، رسوایش کرد. از سوی دیگر، علمای بزرگواری را سراغ دارم که آمیختگی معارف الهی با ذهن، روح و احساس‌شان آن قدر عمیق و ریشه‌دار است که بر بلندی مقام و عظمت جایگاه‌شان می‌افزاید! چه لذتی از آن بالاتر که ذکر الهی، با گوشت و پوست و استخوان ما عجین و تکرار آنها برای مان عادت شود. آن گاه انسان به صورتی ناخودآگاه، معبود خود را بزرگ می‌دارد و چه حظّ بزرگ و ارزنده‌ای است عادت به زمزمه و تکرار ذکرهای شریف «یاحسن»، «یاحسین»! و «یا صاحب‌الزمان» در هر شبانه‌روز! کاش این ذکرها عادت ما شوند!

«امید ارغوان»

کوررنگی

دانشمندان معتقدند بعضی افراد به این دلیل که سه رنگینه موجود در سلول‌های مخروطی شبکیه چشمان آنها حالت غیرعادی دارند، کوررنگ هستند. به نظر می‌رسد رنگینه‌های موجود در سلول‌های مخروطی شبکیه، برای تشخیص رنگ ضروری هستند. نظریه تشخیص رنگ، متکی به این حقیقت است که هر رنگ در طیف رنگ‌ها می‌تواند با مخلوطی با سه رنگ طیفی خالص که از شدت متغیر و طول موج ثابتی برخوردار هستند، هماهنگ شود. در چشم اشخاص کوررنگ، عرصه این رنگینه‌ها معمولاً موجود هستند اما شدتی متفاوت از شدت معمول دارند. آنها می‌توانند تمام رنگ‌ها را ببینند اما در تشخیص تفاوت بین رنگ‌های قرمز، سبز و زرد یا بین آبی، سبز و زرد دچار مشکل هستند. فقدان یکی یا بیشتر از رنگینه‌ها امری نادر است اما چنین پدیده‌ای وجود دارد در حالی که فقدان کامل تشخیص رنگ، ناشی از فقدان سلول‌های مخروطی در شبکیه است که این امر گاهی رخ می‌دهد.

بیشتر افراد کوررنگ، از حالت غیرعادی رنگینه‌های چشم‌شان غافلند تا وقتی که با آزمایشی خاص، این امر برایشان ثابت شود.

کوررنگی، یک مشکل حاد نیست اما برای مشاغلی مثل خلبانی، تشخیص سریع رنگ‌ها بسیار مهم است.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

خوشبو کننده‌های دهان

برخی مواد و خوراکی‌ها دهان را خوشبو می‌کنند مانند این مواد: مویز پیامبر اکرم (ﷺ) فرمودند: «مویز، چه نیکو خوراکی است! بیماری را از بین می‌برد، خشم را فرو می‌نشاند، پروردگار را خشنود می‌کند، بلغم را می‌برد، بوی دهان را خوش می‌کند و رنگ چهره را صفا می‌دهد.»

پنیر امام صادق (ع) فرمودند: «چه نیکو لقمه‌ای است پنیر! دهان را تر و تازه و بوی آن را خوش می‌سازد، غذای پیشین را هضم و غذا را مطبوع می‌کند.»

پیاز امام صادق (ع) از پیاز یاد کردند و فرمودند: «بوی دهان را خوش می‌سازد و بلغم را از بین می‌برد.»

تره امام صادق (ع) در باره تره پرسیدند. ایشان فرمودند: «تره بخور؛ زیرا در آن چهار ویژگی است از جمله اینکه بوی دهان را خوش می‌کند.»

کُنْدِرُ امام علی (Σ) فرمودند: «جویدن کندر، دندان‌ها را استحکام می‌دهد، بلغم را از بدن دور می‌کند و بوی بد دهان را می‌برد.»

آویشن و نمک امام صادق (Σ) فرمودند: «چهار چیز است که دیده را جلا می‌دهد و برای بدن سود دارد و زیانی نمی‌رساند.» ایشان فرمودند: «آویشن و نمک وقتی در هم مخلوط شوند، بادها را از دل بیرون می‌کنند، انسداد عروق را می‌گشایند، بلغم را می‌سوزانند، آب را در بدن انسان به جریان می‌اندازند، بوی بد دهان را می‌برند و دهان را خوشبو می‌سازند و معده را نرم می‌دهند.»

«مترجم، دکتر حسین صابری»

میوه همه‌کاره

درخت انگور که درخت «مو» نیز نامیده می‌شود، بالا رونده است و اگر برای آن داربست ایجاد شود، از دیوار و درختان مجاور بالا می‌رود. ساقه آن گره‌دار و دارای برگ‌های متناوب است. برگ‌های انگور دارای پنج لوب دندان‌دار و به رنگ سبز تیره است. گل‌های آن کوچک است و به صورت خوشه ظاهر می‌شوند.

میوه درخت مو گوشته‌دار، شیرین و به رنگ‌های مختلف است. انگور طبق نظر طب قدیم ایران، طبع گرم و تر دارد و بسیار مقوی و مغذی است. خون را تصفیه و سینه و ریه را صاف و تمیز می‌کند. برطرف کننده یبوست است و برای درمان ورم معده و روده و اسهال خونی از انگور استفاده می‌شود.

انگور، بهترین میوه برای کسانی است که می‌خواهند لاغر شوند و بدن خود را از اسید اوریک، سنگ‌های صفراوی و مسمومیت‌های مزمن مانند مسمومیت با سرب و جیوه پاک کنند. برای طراوت پوست، آب انگور تازه میل کنید. روغن هسته انگور، گرم کننده بدن و ضد یبوست است. هسته انگور از نظر طب قدیم ایران، سرد و خشک است. این هسته دارای تانن و قابض است و اسهال را برطرف می‌کند. هسته انگور برای افراد دارای مثانه و کلیه ضعیف، مضر است. پوست انگور از نظر طب قدیم ایران، سرد و خشک است. پوست انگور دیرهضم و بهتر است خورده نشود.

غوره که همان انگور نارس است، از نظر طب قدیم ایران، سرد و قابض و برای درمان ورم مخاط دهان و نرمی لثه‌ها مؤثر است. آبغوره برای درمان چاقی مفرط مفید است و به دلیل دارا بودن

تارتارات پتاسیم، برای درمان سیاتیک و رماتیسم حاد بسیار سودمند است. مصرف آبغوره، بلوغ دختران را جلو می‌اندازد، حرارت و صفرای بدن را دفع و روده‌ها را ضد عفونی می‌کند و تقویت کننده کبد است. سرکه، یکی دیگر از فراورده‌های انگور است که نه تنها کاربرد غذایی دارد بلکه برای درمان هم مؤثر است.

تمام قسمت‌های درخت انگور که یکی از میوه‌های ضد سرطان به‌شمار می‌رود، خاصیت دارویی دارد. کشمش، تقویت کننده بدن است و اگر آن را مانند چای دم کنید و بنوشید، برای نرم کردن سینه و درد گلو مفید است. دم‌کرده برگ‌های جوان مو، اسهال خونی را برطرف می‌کند؛ در رفع نقرس و زردی مؤثر است و استفراغ را کاهش می‌دهد. هنگامی که پوست صورت قرمز و ملتهب می‌شود، مصرف دم‌کرده آن اثر مفیدی دارد. از دم‌کرده برگ مو می‌توان برای شست‌وشوی چشم و رفع واریس استفاده کرد. پودر برگ‌های جوان و خشک شده مو، اثر خوبی در رفع خونریزی‌های رحمی و خونریزی بینی دارد. برای برطرف کردن سرمازدگی دست و پا، جوشانده برگ مو را تهیه کنید و دست و پا

را ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید.

نوشیدن آب بعد از میل کردن انگور، سبب دل‌درد می‌شود. آب‌انگور در معده‌های حساس، ایجاد نفخ می‌کند. افرادی که ناراحتی گوارشی دارند، نباید هسته و پوست ضخیم روی حبه‌های انگور را بخورند. زیاده‌روی در مصرف آب انگور، موجب ایجاد سنگ کلیه می‌شود. انگورهای آفت‌زده، بر خلاف انگورهای تازه و سالم، رسوبات کلیه را افزایش می‌دهند. افراد مبتلا به چربی خون، سالاد خود را با غوره میل کنند. غوره را خالی نخورید زیرا روی معده اثر سوء دارد. خانم‌های باردار از خوردن غوره زیاد خودداری کنند زیرا ممکن است موجب سقط جنین شود.

«فاطمه مهسا کار آموزیان»

انتخاب یخچال و فریزر

هنگام خرید یخچال و فریزر، نوعی را انتخاب کنید که مصرف برق کمتر و بازدهی بیشتری داشته باشد. همچنین از وجود برچسب انرژی روی آنها اطمینان حاصل کنید.

حجم و اندازه یخچال و فریزر را با توجه به نیاز خود و تعداد اعضای خانواده انتخاب کنید.

- ✍ موتور یخچال و فریزر باید صدای طبیعی داشته باشد.
- ✍ در صورتی که ناچار به جابه‌جا کردن یخچال شدید، دست کم دو ساعت پس از جابه‌جایی، آن را به برق وصل کنید.
- ✍ از قرار دادن یخچال و فریزر در مجاورت دستگاه‌های گرمازا مثل اجاق گاز، آبگرمکن، شوفاژ و زیر نور آفتاب خودداری کنید.
- ✍ یخچال و فریزر باید دست کم ۳۰ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشد تا هوا در پشت آن به‌خوبی گردش کند.
- ✍ سعی کنید از قرار داشتن یخچال یا فریزر روی یک سطح تراز، اطمینان حاصل کنید و ملاک برای حصول اطمینان، بسته شدن کامل در آنها است.
- ✍ در یخچال و فریزر را هیچ‌گاه به مدت طولانی باز نگذارید و از باز و بسته کردن بی‌مورد در آنها خودداری کنید.
- ✍ دمای داخل فریزر، معمولاً باید ۳ تا ۴ درجه زیر صفر و دمای داخل یخچال هم باید ۳ تا ۴ درجه بالای صفر باشد.
- ✍ تنظیم نادرست ترموستات یخچال، علاوه بر یخ‌زدگی بی‌مورد مواد موجود در آن، مصرف انرژی یخچال را نیز افزایش می‌دهد.
- ✍ برفک‌های یخچال را به‌طور منظم آب کنید زیرا به محض

افزایش برفک، مصرف انرژی آن افزایش می‌یابد.

✍ داخل یخچال را هر چند وقت یکبار با محلول جوش شیرین و آب، تمیز کنید.

✍ نوار لاستیکی در یخچال و فریزر را هر چند وقت یکبار تمیز کنید. به منظور بهتر شدن چسبندگی نوار لاستیکی و بهتر بسته شدن در یخچال و فریزر، با دستمال خیس شده با آب گرم، روی نوار لاستیکی بکشید. برای حصول اطمینان از خوب بسته شدن در یخچال و فریزر، روزنامه‌ای را لای در قرار دهید. اگر روزنامه به راحتی در آمد، باید نوار لاستیکی را عوض کنید و اگر روزنامه به راحتی در نیامد، معلوم می‌شود نوار لاستیکی سالم است.

✍ لوله‌های پشت یخچال و فریزر را دست کم سالی دوبار گردگیری کنید.

✍ مواد غذایی گرم را قبل از سرد شدن کامل، در یخچال و فریزر قرار ندهید.

✍ از گذاشتن همزمان مقدار زیادی مواد غذایی در یخچال و فریزر پرهیز کنید.

✍ برای بهبود گردش هوا در داخل یخچال و فریزر، از به هم

چسباندن ظروف و مواد غذایی داخل آنها پرهیز کنید.

✍ اگر یخچال یا فریزر دیگری در خانه دارید که از آن کمتر استفاده می‌کنید، حتماً آن را خاموش کنید.

✍ فریزر پُر، بهتر از فریزر خالی عمل می‌کند؛ به‌خصوص هنگام قطع برق. اگر فریزر شما پر نیست، بهتر است آب را در ظروف پلاستیکی بریزید و در فریزر بگذارید تا یخ بزند. به این ترتیب، فریزر خالی نمی‌ماند.

«فرزانه اکبرنیا رودسری»

تَبَسُّم

✚ روزی گدایی از عبدالملک مروان، چیزی طلبید؛ او گفت: «از خدا طلب کن!» گدا گفت: «طلبیدم، به تو حواله کرد.»

✚ پادشاهی از حاضران در مجلس خود معمایی پرسید: «آن چیست که پارسال نرسید، امسال نمی‌رسد و سال آینده هم نخواهد رسید؟» سربازی از میان جمع گفت: «حقوق بنده!»

✚ درویشی از روزگار نامساعد پیش پیری نالید. پیر گفت: «ای دوست، خوب بود اگر چشم نداشتی و ۱۰ هزار درهم در دستت بود؟» درویش گفت: «نه.» پیر گفت: «می‌خواستی که عقل نداشته و ۱۰ هزار درهم داشته باشی؟» درویش گفت: «نه.» پیر گفت: «ای مسکین! به دو

حرف، تو ۲۰ هزار درهم حاصل کردی، پس چه شکایتی داری؟»
‡ خیاطی به شخصی گفت: «من لباس برای پادشاهان می‌دوزم،
آیا من جزو نوکران ظالمان به‌شمار می‌آیم؟» شخص گفت: «نه!
نوکران ظالمان، کسانی هستند که سوزن و نخ به تو می‌فروشند؛ تو
خود به تنهایی ظالم هستی!»

‡ دزد به خانه‌ای رفت و جوانی را خفته دید. پرده‌ای بر دوش
داشت، آن را پهن کرد تا هرچه در خانه یافت، روی پرده بگذارد و
بر دوش بکشد. هرچه گشت، چیزی پیدا نکرد. خواست پرده را
بردارد، دید جوان غلتیده و روی پرده خوابیده. ناچار دست خالی
از خانه بیرون رفت. جوان او را صدا کرد و گفت: «ای دزد، در را
ببند تا کسی به خانه من نیاید.» دزد گفت: «به جان تو در را
نمی‌بندم؛ زیرا من برای تو زیرانداز آوردم؛ شاید دیگری برایت
روانداز بیاورد.»

‡ کارمندی گفت: «دل بنده، هرگز ریاست نخواست.» گفتم: «عیب
این کار چیست؟» خندید و گفت: «ریاست، (ریاست) است!»
‡ از یکی پرسیدند: «سخت‌ترین کار دنیا چیه؟» گفت: ریختن نمک
توی نمکدون چون سوراخ‌های آن ریز است.»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658

۲۷ شهریور، روز شعر و ادب پارسی و روز بزرگداشت استاد شهریار

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/338 Teh.Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamna.ir

ایرانگردی، نویه • چاپ، جلد، چاپ، امیرالمؤمنین
چاپ بریل، تهران، میدان ایران، میدان تهران، پور، پلاک ۴۸
تلفن: ۳-۱۱۱۱۲ / ۳۳۵۱۱۱۱۱ / ۳۳۱۰۳۳۱۱
تلفنکس: ۳۳۱۰۳۳۱۱ / ۳۳۱۰۳۳۱۱ / ۳۳۱۰۳۳۱۱
ایران، جلد، ویرید، تالیف

ماهیانه ویژه نمایندگان و کم بینایان
صاحب انتشار و مدیر مسئول: نسوین اقبالی
وزیرانتشار، سیده زهرا آزادی
محرر فنی: رفیع رفیعی - حسین یوسفی فرزندانی
تلفن: ایران، تهران صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۳۳۸