

بیتری

علمی، فرهنگی و اجتماعی روزشمار



• شماره ۲۱۶

• آبان ۱۳۹۱

• شماره ثبت بین المللی ISSN-1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه

در ماه آبان بخوانید

- ۲ خانه‌ای به نام ایران
- ۵ به درگاه مسکین نواز
- ۷ اقسام زندگی از نگاه قرآن
- ۸ توشه‌ای از زندگی بزرگان
- ۹ درخت مشکلات
- ۱۱ میانه‌روی و فروتنی
- ۱۲ راه نجات، پیش چشم است!
- ۱۴ نجوای برگ خشکیده
- ۱۵ بخشی از تغییر
- ۱۶ کلینیک خدا
- ۱۷ با ترس روبه‌رو شوید!
- ۱۹ اجابت هم ز تو
- ۲۱ تمرکز
- ۲۳ کاریکلماتور
- ۲۴ هشت دورین
- ۲۷ بندگی راستین
- ۲۹ ادب دیدار
- ۳۰ صددانه یاقوت
- ۳۳ شگردهای نگهداری لباس

خانه‌ای به نام ایران

سرزمینی که ما اکنون به زندگی در آن افتخار می‌کنیم، بخشی از یک تمدن اصیل و ریشه‌دار و یکی از قدیمی‌ترین کشورهای جهان محسوب می‌شود. این مرز و بوم از دوران باستان تا کنون همواره مسکن و میهن انسان‌هایی از اقوام گوناگون با زبان‌ها و فرهنگ‌های متنوع بوده و هست. کسانی که ساکن این خاک هنرپرور بوده‌اند، همواره به این تنوع و تکثر فرهنگی و اجتماعی در وطن خود مباحثات کرده و این امر در آثار ادبی، فرهنگی و هنری آنان ثبت و مثل مدالی زرین بر قله افتخارات ایران خودنمایی کرده و می‌کند.

یکی از اشعار زیبایی که کودکان ایرانی با کمک آن با مفهوم اتحاد و یکپارچگی خانواده آشنا می‌شوند، شعر ساده اما پرمحتوای «خانواده، شبیه پنج انگشت» است. در این شعر ظاهراً کودکانه که باید سرمشق و الگوی بزرگ‌ترهای غفلت‌زده قرار گیرد، وظایف هر یک از انگشتان با زبانی شیرین برشمرده می‌شود. از آنجا که خانواده، ستون و محور اصلی هر جامعه تلقی می‌شود؛ آنچه از وظایف، تکالیف و مسئولیت‌ها برای اعضای

خانواده مشخص شده، برای تک تک عناصر تشکیل دهنده جامعه نیز معنا و مصداق پیدا می کند.

خاک مقدسی که گهواره همه ما ایرانی ها شده، شبیه یک جورچین است که هیچ کس نباید و نمی تواند یک تکه از آن را بردارد زیرا در آن صورت، دیگر خانهای به نام ایران بی معنا خواهد شد. همان گونه که پیروان دین مبین اسلام و مسیحیت در ایران در کنار پیروان حضرت موسی (Σ) و زرتشت، ستایشگر خداوند مهربان هستند؛ فارسی زبانان در کنار هموطنان ترک زبان، لرها، کردها، بلوچها، لکها، ساکنان استان های سرسبز شمال و عزیزان خونگرم جنوب، در کنار پهلوانان ساکن استان های خراسان، دست در دست یکدیگر چهار دیواری خانه ایران را حفظ و حراست می کنند.

ایرانی ها در طول تاریخ همواره به دوست و دشمن ثابت کرده اند که هر چه در داخل کشورشان بگذرد و هر اتفاقی در خارج از مرزهای این سرزمین رخ دهد، ربطی به مرزهای جغرافیای ایران ندارد زیرا هر یک از میله هایی که به عنوان شاخص تعیین خطوط مرزی این کشور با همسایگانش در زمین فرو

رفته، با خون ده‌ها ایرانی استوار شده و اگر کسی گمان کند می‌تواند یکی از این میله‌های مرزی را جابه‌جا کند، یقیناً مکان فرو رفتن این میله جایی نیست مگر در چشم او. مردم ایران، میهن را مادر خود می‌دانند و حاضرند جان فدا کنند اما نگاه ناپاکی، روح و جسم مادرشان را آزار ندهد چه رسد به دست‌درازی خبیثان زیاده‌خواه!

این غیرت نسبت به خانواده و خاک، موهبتی است که ایرانی‌ها همراه با شیر مادر از آن تغذیه می‌کنند و گوشت و پوست و خون‌شان با آن عجین است. بنابراین، اگر کسی نیت پلیدی علیه این مرز و بوم در ذهن خود پی‌رورد، از محدوده خانواده ایرانی خارج است و گرچه ممکن است به زبان ما سخن بگوید اما نشانی از ایرانی بودن در وجودش نیست!

خداوندا! ایران و ایرانی را از گزند بدخواهان و نامردمان، در امان نگاه دار!

[[سپیدار]]

به درگاه مسکین نواز
بیا تا بر آریم دستی ز دل

که نتوان بر آور فردا ز گل
به فصل خزان در، نبینی درخت
که بی برگ ماند از سرمای سخت
بر آرد تهی دست‌های نیاز
ز رحمت نگردهد تهیدست، باز
مپندار از آن در که هرگز نبست
که نومید گردد بر آورده دست
قضا خلعتی نامدارش دهد
قدر، میوه در آستینش نهد
همه طاعت آرند و مسکین، نیاز
بیا تا به درگاه مسکین نواز
چو شاخ برهنه بر آریم دست
که بی برگ ازین بیش، نتوان نشست
خداوندگارا نظر کن به جود
که جرم آمد از بندگان در وجود
گناه آید از بنده خاکسار
به امید عفو خداوندگار

کریمایا به رزق تو پروردهایم
به انعام و لطف تو خو کردهایم
گدا چون گرم بیند و لطف و ناز
نگردد ز دنبال بخشنده باز
چو ما را به دنیا تو کردی عزیز
به عقبی همین چشم داریم نیز
عزیزی و خواری، تو بخشی و بس
عزیز تو خاری نبیند ز کس
خدایا به عزت که خوایم مکن
به ذلّ گنه، شرمسارم مکن
مسلط مکن چون منی بر سرم
ز دست تو به گر عقوبت برم
به گیتی بتر زین نباشد بدی
جفا بردن از دست همچون خودی
مرا شرمساری ز روی تو بس
دگر شرمسارم مکن پیش کس
گرم بر سر افتد ز تو سایه‌ای

سپهر م بود کهنترین پایه‌ای

«سعدی شیرازی»

اقسام زندگی از نگاه قرآن

خداوند در قرآن کریم، چند نوع زندگی و حیات را معرفی کرده است.

حیات گیاهی «خداوند زمین را پس از مرگش زنده می‌کند.»

منظور از زمین در این آیه، می‌تواند تمام رویدنی‌ها باشد.

حیات حیوانی «خداوند مردگان را زنده می‌کند.» مقصود از مردگان

در این آیه، می‌تواند علاوه بر انسان‌ها همه حیوانات هم باشد.

حیات فکری «آنکه مرده بود و زنده‌اش کردیم.» هدف از مرده

بودن، مرگ فکری انسان‌ها است.

حیات ابدی «کاش برای زندگی‌ام چیزی از پیش فرستاده

بودم.»

مقصود از حیاتی که با دعوت انبیا فراهم می‌شود، حیات حیوانی

نیست زیرا حیات حیوانی بدون دعوت انبیا نیز وجود دارد بلکه

حیات فکری، عقلی، معنوی، اخلاقی و اجتماعی است. البته ممکن

است مراد از دعوت به حیات، دعوت به جهاد باشد. حیات انسان،

در ایمان و عمل صالح است و خداوند و انبیا مردم را به همین زندگی دعوت کرده‌اند و اطاعت از فرامین آنان، رمز رسیدن به زندگی پاک و طیب است چنانکه در آیات قرآن به این زندگی طیب اشاره شده است. طبق روایات شیعه و اهل سنت، یکی از مصادیق حیات طیبه، پذیرش ندای پیامبر (ﷺ) در مسئله ولایت امیر مؤمنان (ع) و اهل بیت ایشان است.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

توشه‌ای از زندگی بزرگان

II اگر بدی‌ها را زیر پا له کنیم، از آنها نردبانی برای پیشرفت خود می‌سازیم.

II به گونه‌ای دعا کن که گویی مطمئنی همه چیز وابسته به خدا است و طوری کار کن که گویی همه چیز وابسته به توست!

II بدان که تک‌تک انسان‌ها هدفمند هستند. هرگز آنها را وسیله رسیدن به اهداف خود قرار مده.

II بودن، همان انجام دادن کار است. مشیت الهی فقط این نیست که باید سعادتمند شویم بلکه این است که باید خودمان را سعادتمند کنیم! سعادت ما در درجه اول، به خودمان بستگی دارد.

- II لذت بردن از کار، آن را به کمال می‌رساند.
 - II آنچه نگرانت می‌کند، بر تو چیره می‌شود.
 - II از پرسش‌های غیر منتظره کودکان، بیشتر می‌توان آموخت تا از سخنان آدم بزرگ‌ها!
 - II کردار انسان، بهترین مفسر اندیشه‌های اوست.
 - II یافتن نقص در عملکرد دیگران، آسان‌تر است تا دیدن ارزش و اهمیت واقعی آنها. کسی که وجود یک خار را در لباس انسان‌های دیگر می‌بیند، وجود یک درخت را در لباس خود نمی‌بیند!
 - II هیچ چیز بزرگی در جهان، بدون رنج حاصل نشده است.
 - II جسارت توجه عمیق، اولین شرط هر پژوهش است.
- «گردآوری، ایران پرنده»

درخت مشکلات

مردی، نجاری را برای تعمیر خانه قدیمی‌اش استخدام کرد. در همان روز اول، برای نجار مشکلاتی پیش آمد. ابتدا شیشه ماشینش شکست و باعث شد یک ساعت از وقتش را از دست بدهد. سپس اره برقی‌اش خراب شد و ماشین باربری قدیمی‌اش هم روشن نشد.

مرد کارفرمای نجار، تصمیم گرفت او را به خانه‌اش برساند. در حالی که نجار در طول راه در سکوتی سنگین فرو رفته بود، به خانه رسیدند. نجار از مرد دعوت کرد به داخل خانه بیاید و با خانواده‌اش آشنا شود. وقتی به طرف در خانه می‌رفتند، نجار نزدیک یک درخت کوچک کمی مکث و انتهای شاخه‌ای را با دو دستش لمس کرد. تا هنگام باز شدن در، تغییری در رفتار نجار ایجاد و صورتش با لبخند روشن شد. سپس او دو فرزند کوچکش را در آغوش گرفت و همسرش را بوسید. پس از معرفی مرد به خانواده‌اش، او را تا نزدیکی خودرو بدرقه کرد. وقتی از کنار درخت گذشتند، حس کنجکاوی مرد باعث شد تا در مورد آنچه نجار در کنار درخت انجام داده بود، سؤال کند.

نجار پاسخ داد: «این درخت، درخت مشکلات من است! می‌دانم نمی‌تواند به رفع مشکلات من کمکی بکند ولی چون اطمینان دارم که مشکلات من به داخل خانه و همسر و فرزندانم مربوط نمی‌شود، هر شب هنگام بازگشت به خانه، مشکلات را به درخت می‌آویزم. سپس هنگام صبح، آنها را برمی‌دارم. جالب اینکه وقتی صبح به سراغ درخت می‌روم تا مشکلاتم را بردارم، بسیاری

از آنها دیگر آنجا نیستند و بقیه هم سبک‌تر شده‌اند.» «وقتی زمین بازی را ترک می‌کنم، افکار مربوط به بازی را همانجا می‌گذارم و وقتی به خانه برمی‌گردم، دوباره تبدیل به همسر و پدر می‌شوم. اکنون دیگر از بارش باران، خیس نخواهید شد زیرا هر کدام از شما سرپناهی برای دیگری خواهید بود. اکنون دیگر سرما شما را آزار نخواهد داد زیرا هر کدام از شما گرمابخش دیگری هستید! اکنون دیگر تنهایی، آزارتان نخواهد داد زیرا هر کدام از شما همدم دیگری خواهد بود! اکنون دیگر یک روح هستید در چند قالب!»

[[مسعود لعلی]]

میان‌روی و فروتنی

خوش‌رفتاری با مردم، بنا به سفارش دین اسلام، از بهترین صفات انسانی است. لقمان حکیم در سفارش‌های خود به فرزندش به این امر اشاره کرده و می‌گوید: «فروتنی، خوش‌رویی و روی نگرداندن از مردم، از صفتهایی است که همه بزرگان دین به آن سفارش کرده‌اند.» لقمان در جای دیگری می‌گوید: «پسرم! در راه رفتن میان‌روی را رعایت کن.»

به راستی کسی که این صفتها را داراست؛ انسانی موفق، خوشبخت و پیروز است و همه مردم او را دوست دارند و نزد خدا عزیز است. همه می‌دانند راه رفتن، یک مسئله ساده است اما همین مسئله ساده می‌تواند حالت‌های درونی و اخلاقی و حتی شخصیت انسان را نشان دهد. اشاره به مسائل ظاهراً ساده مانند لزوم میان‌روی، نشان می‌دهد که اسلام به همه امور زندگی انسان‌ها توجه کرده است.

پیامبر اکرم (ﷺ) می‌فرماید: «کسی که روی زمین با غرور و تکبر راه می‌رود؛ هم زمین و هم کسانی که زیر خاک خفته‌اند و هم کسانی که روی زمین راه می‌روند، همگی او را لعنت می‌کنند.» ایشان در جای دیگری می‌فرمایند: «کسانی که از روی تکبر روی زمین راه می‌روند، خداوند آنان را در دوزخ، همنشین قارون قرار می‌دهد زیرا او از کسانی بود که تکبر می‌کرد.»

«علی صالحی»

راه نجات، پیش چشم است!

بعد از ظهر یک روز تابستانی است و دارم به صدای نومی‌دانه یک مرغ یا زندگی که در چند قدمی من در حال رخ دادن است گوش می‌کنم. جلوی رویم مگسی است که با هدر دادن آخرین رمق

زندگی کوتاهش، بیهوده می‌کوشد تا از پنجره اتاق به بیرون پرواز کند. بال‌های پرناله مگس، حکایت از داستان تلخ هدف نهایی تلاش‌های او دارد.

مگس هرچه بیشتر سعی می‌کند، کمتر نتیجه می‌گیرد و کوشش‌های دیوانه‌وار او هیچ‌امیدی برای زنده ماندنش باقی نمی‌گذارد. سخت‌کوشی مگس برای شکستن پنجره و رد شدن از میان آن، بی‌نتیجه است. با این حال، مگس برای رسیدن به هدفش که راه نامناسبی را برای تحقق آن در پیش گرفته، زندگی‌اش را به قمار گذاشته است. این مگس محکوم به مرگ است و روی همان چهارچوب پنجره خواهد مرد.

در ده قدمی پنجره و آن سوی اتاق، در باز است و فقط ۱۰ ثانیه پرواز لازم است که این موجود کوچک بینوا بتواند به دنیایی که در جست‌وجوی آن است، راه یابد. فقط با کمی انحراف در مسیر، این سعی و کوششی که به هدر می‌رود؛ می‌تواند او را از این دام که خودش برای خود گسترده رها کند.

راه نجات، در چند قدمی قرار دارد و پیمودن آن بسیار آسان است. چرا مگس راه متفاوت دیگری را انتخاب نمی‌کند؟ او چگونه

اسیر این فکر شده که فقط و فقط، این راه پیش‌رو مخصوص نجات و رسیدن به موفقیت است؟ شکی نیست که این شیوه رویارویی برای مگس، معنی و مفهومی دارد اما متأسفانه مرگ را به دنبال خواهد داشت. سخت‌کوشی، لزوماً راه رسیدن به موفقیت‌های بیشتر نیست. بعضی مواقع، سخت‌کوشی نه تنها کلید باز شدن قفل مشکلات نیست بلکه در واقع، خودش بخشی از این قفل است. اگر همه امیدهای خود را به عبور از یک مانع گره بزنیم، ممکن است شانس‌های دیگر موفقیت را از دست بدهیم.

«راستکار محمودزاده»

نجوای برگ خشکیده

خشک‌ترین برگ‌های پاییزی، شکننده‌تر هستند و عابران دوست دارند قدم روی آنها بگذارند و من همان خشک‌ترین برگ پاییزی هستم که بر باد سوار شده و به پایین و زیر پای شما افتاده‌ام. حالا شما ای عابر مهربان کوچه‌های دنیا! از سر مهر بیا و از این رهگذر عبور کن و قدم روی چشم من بگذار. شاید که صدای خِس خِس این قلب سرد خشکیده، بهانه‌ای شود برای دستگیری دوباره شما از من. امروز و در این پاییز غیبت شما و محرومیت من از حضور

**ظاهری‌تان، حرف‌هایم بیشتر از همیشه محتاج شنیدن شماست.
سلام بر شما ای صاحب‌الزمان!**

«امید ارغوان»

بخشی از تغییر

ممکن است احساس کنید که تحمل بودن با دیگران را ندارید حتی افرادی که سعی می‌کنند به شما کمک کنند. شبیه حیوانی زخمی هستید که می‌خواهد جایی پنهان شود. اگر چنین احساسی دارید، نترسید. این هم قسمتی از فرایند تغییر است و برای همیشه باقی نمی‌ماند ولی مدت زیادی خودتان را دور از دیگران نگه ندارید. وقتی یک‌بار با دیگران قطع رابطه می‌کنید، ارتباط مجدد با آنها دشوار می‌شود.

به آنچه درون‌تان می‌گذرد، توجه کنید! وقتی با دیگران هستید، چه احساسی دارید؟ به آنها چه می‌گویید؟ از چه راه‌هایی برای قطع ارتباط با آنها استفاده می‌کنید و در مقابل آن، چه چیز به دست می‌آورید؟ مجبور نیستید احساس خود را عوض کنید اما باید فقط به آن توجه کنید. گاهی به این دلیل می‌خواهید تنها باشید که حس خوبی نسبت به خودتان ندارید. این یک بخش

کاملاً طبیعی از دوران بحران است. مهم اینکه از احساسات خود آگاه باشید.

[[سپیده خلیلی]]

کلینیک خدا

به کلینیک خدا رفتم تا چکاپ همیشگی ام را انجام دهم. فهمیدم که بیمارم. خدا فشارخونم را گرفت، معلوم شد که لطافتم پایین آمده است. زمانی که دمای بدنم را سنجید، ۴۰ درجه اضطراب را نشان داد. آزمایش ضربان قلبم، معلوم کرد که چندین گذرگاه عشق در بدنم بسته شده است. تنهایی، سرخرگ‌هایم را مسدود کرده بود و آنها دیگر نمی‌توانستند به قلب خالی من خون برسانند. به بخش ارتوپدی رفتم زیرا دیگر نمی‌توانستم با دوستانم باشم و آنها را در آغوش بگیرم. بر اثر حسادت، زمین خورده و دچار چندین شکستگی شده بودم. فهمیدم که مشکل نزدیک‌بینی هم دارم زیرا نمی‌توانستم دیدم را از اشتباهات اطرافیانم فراتر ببرم. زمانی که از مشکل شنوایی‌ام شکایت کردم، معلوم شد مدتی است صدای خدا را آن‌گاه که در طول روز با من سخن می‌گوید نمی‌شنوم.

خدای مهربان، برای همه مشکلات به من مشاوره رایگان داد و

من به شکرانه این لطف او تصمیم گرفتم از این پس تنها از داروهایی استفاده کنم که در کلمات راستینش برایم تجویز کرده است. هر روز صبح، یک لیوان قدردانی بنوشم و قبل از رفتن به محل کار، یک قاشق آرامش میل کنم. هر ساعت یک کپسول صبر، یک فنجان برادری و یک لیوان فروتنی مصرف کنم. زمانی که به خانه برمی‌گردم، به مقدار کافی عشق میل کنم و زمانی که به بستر می‌روم، دو عدد قرص وجدان آسوده مصرف کنم.

عیب کار اینجاست که من «آنچه هستم» را با «آنچه باید باشم» اشتباه می‌گیرم و تصور می‌کنم آنچه باید باشم، هستم اما آنچه هستم، نباید باشم.

«امیررضا آرمیون»

با ترس روبه‌رو شوید!

دانش، تمرین و شجاعت، سلاح شما در مقابل ترس هستند. ممکن است شخصی در ارتفاع ۲ هزار متری بتواند بدون تردید از در هواپیما بیرون بیفتد و شخص دیگری جلوی ۲ هزار نفر بایستد و حتی بدون عرق ریختن سخنرانی کند. ممکن است ترس، منطقی یا غیر منطقی باشد ولی همیشه واقعی و شخصی است و هر کس از

چیزی می‌ترسد. برای کم کردن ترس، شما باید ابتدا با آن روبه‌رو شوید. صدمین چتربازی یا سخنرانی، به اندازه اولین تجربه آنها دلهره‌آور نیست. بهترین راه برای مقابله با ترس، آمیزه‌ای از شجاعت و منطق است. به‌طور منطقی، بیشتر کسانی که از هواپیما می‌پرنند یا سخنرانی می‌کنند، نمی‌میرند. آنها با آماده کردن خود، به موفقیت می‌رسند. اگر وسایل‌تان آماده است و آموزش خود را کامل کرده‌اید، آماده پریدن هستید. اگر سخنرانی شما با دقت تنظیم شده و برای آن تمرین کردید، پس آماده سخنرانی هستید.

با انسان‌های دارای اعتماد به نفس بالا معاشرت کنید. شما افراد زیادی را دیده‌اید که به‌راحتی کارهایی را انجام می‌دهند که شما از انجام‌شان ترس دارید. حالا کارهایی را که آنها انجام داده‌اند، انجام دهید. شجاعت، با عمل کردن، بیشتر و بیشتر می‌شود. ترس را شما یاد گرفته‌اید و باید خودتان آن را از یاد ببرید. بعد از روبه‌رو شدن با ترس، احساس دلخوشی خواهید کرد. بدون وجود ترس، شجاعت هم وجود نخواهد داشت! ترس، فرصت شجاع بودن را فراهم می‌کند.

«فائزه درگاهی»

اجابت هم ز تو

من ایمان کامل دارم که هرچه از فضل و کرم الهی درخواست کنید، بدون شک دریافت خواهید کرد و اگر هم اجابت نشود، چیزی بهتر از آن را به شما عطا خواهد کرد. این موضوع را بارها تجربه کرده‌ام. به عنوان مثال، می‌دانستم که قرآن کلام خداست ولی باز هم شک و تردید رهایم نمی‌کرد. می‌خواستم بدانم قرآن که معجزه نامیده می‌شود، به چه دلیل معجزه است؟ مگر با دیگر کتاب‌ها چه تفاوتی دارد که آن را معجزه می‌نامند؟

در همین احوال بودم تا اینکه شبی از خدا خواستم برایم این موضوع را روشن کند. این درخواست را شب‌های دیگر هم ادامه دادم. یک روز، اتفاق عجیبی برایم رخ داد. یکی از دوستانم که چند وقت بود از او خبری نداشتم، با تلفن همراهم تماس گرفت و گفت مایل است مرا ببیند. در همان روز، او را ملاقات کردم. پس از احوالپرسی، کمی خاطرات گذشته را یادآوری کردیم تا اینکه در میان گفت‌وگو توجهم به کتابی جلب شد که روی داشبورد خودروی او بود. از روی کنجکاوی پرسیدم: «این کتاب در چه زمینه‌ای است؟» پاسخ داد: «در زمینه عرفان و معنویت.»

او هرگز اهل معنویت نبود. از او خواستم کتاب را به من امانت بدهد. او کتاب را داد و گفت که نیازی به آن ندارد. کتاب را گرفتم و به منزل برگشتم. شب که کتاب را باز کردم، با کمال تعجب دیدم که در فهرست آن آمده بود: معجزات قرآن. با خوشحالی و شور و اشتیاق فراوان، آن را مطالعه کردم. با ورق زدن هر صفحه از کتاب، اشک از چشمانم جاری می‌شد. این واقعاً یک معجزه بود. تمام چیزی را که از خدا خواسته بودم، بدون آنکه زحمتی کشیده باشم؛ خودش با یک کتاب از طریق یک دوست برایم فرستاده بود؛ آن هم درست زمانی که از او درخواست کرده بودم. چطور ممکن بود؟ طی تمام عمرم هرگز این درخواست را نکرده بودم ولی همین که این تقاضا را کردم، فوراً اجابت کرد.

با مطالعه آن کتاب، تمام شک و تردیدی که در ذهنم بود، برطرف شد. حالا می‌دانم که قرآن، یک معجزه بزرگ است که روز به روز، حقانیت آن بیشتر اثبات می‌شود. حتی یک دلیل در آن کتاب کافی بود تا هر کسی به قرآن ایمان بیاورد.

خداوند مهربان در آیات ۶۳ و ۶۴ سوره انعام می‌فرماید: «بگو ای پیغمبر! آن کیست که شما را از تاریکی‌ها و سختی بیابان و دریا

می‌رهاند زمانی که او را به زاری و از باطن قلب می‌خوانید. بگو خداست که شما را از آن سختی‌ها نجات می‌دهد و از اندوه می‌رهاند.» مولانا در کتاب «فیه مافیه» چنین می‌گوید: «آدمی، راه معنوی را با تلاش و مجاهده نمی‌تواند طی کند. انسان ابتدا بسیار تلاش می‌کند و نیروی خود را هدر می‌دهد. سپس عنایات الهی فرا می‌رسد و آدمی درمی‌یابد که اگر متکی به خدا نباشد، کاری از پیش نمی‌برد.»

این همه گفتیم لیک اندر بسیج
بی عنایات خدا هیچیم هیچ
بی عنایات حق و خاصان حق
گر ملک باشد سیاه‌استش ورق
ای خدا، ای فضل تو حاجت‌روا
جز تو یاد هیچ کس نبود روا

«صابر قاسمی»

تمرکز

از عارفی پرسیدند: «آیا پس از این همه کسب دانش و فرزاندگی، هنوز هم به ریاضت مشغولی؟» عارف گفت: «آری.» پرسیدند:

«چگونه؟» گفت: «وقتی غذا می‌خورم، فقط غذا می‌خورم و وقتی می‌خواهم، فقط می‌خواهم.»

نکته آیا شما هم هنگام غذا خوردن، می‌توانید تمام توجه‌تان را بر غذا خوردن و لذت بردن از مزه آن معطوف کنید یا اینکه از افکار مربوط به گذشته و آینده آشفته و مضطربید و وقتی به خود می‌آیید، می‌بینید غذا تمام شده و جز معده پر، هیچ چیز برای شما نمانده است! تمرکز واقعی یعنی اینکه اگر شما در طول روز به پنج فعالیت مختلف مشغولید، در هر فعالیت صرفاً به آن فکر کنید و از افکار مربوط به کارهای دیگر یا تجربیات گذشته، آسوده باشید.

موفقیت زندگی ما کاملاً به میزان تمرکز ما بر امور روزانه بستگی دارد. اگر قادر باشید هنگام کار، فقط روی کار خود؛ هنگام ورزش، صرفاً روی انجام حرکات ورزشی؛ هنگام مطالعه فقط روی موضوع کتاب و هنگام انجام فعالیت هنری مانند موسیقی، نقاشی و خطاطی فقط به فعالیت هنری خود توجه و تمرکز کنید؛ موفقیت شما به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد. تمام نوابغ جهان، از قدرت تمرکز فوق‌العاده‌ای برخوردار بودند. آشفته‌گی ذهنی، شما را به هیچ عنوان موفق نمی‌کند. وقتی کار

می‌کنید، به خانواده می‌اندیشید؛ وقتی در کنار خانواده هستید، نگران مسائل شغلی خود هستید؛ وقتی ورزش می‌کنید، در اندیشه تحصیل هستید؛ وقتی درس می‌خوانید، فکرتان هزار سو می‌رود. این امر، یعنی اتلاف وقت و مؤثر نبودن.

[[سعید گل محمدی]]

کار یکلماتور

- * بعضی‌ها فکرشان به جایی نمی‌رسد و بعضی‌ها خودشان!
- * همه انسان‌ها شاعرند زیرا روزی غزل خداحافظی را می‌خوانند!
- * دیروز، چکِ برگشتی و فردا چکِ وعده‌دار است اما امروز، نقدِ نقد است!
- * با آنکه شغلش حسابداری است، معلوم نیست آن دنیا بتواند حسابش را پس بدهد!
- * نوازنده‌ها برای همه می‌زنند اما پشت سر کسی، نه!
- * برای اینکه حرف‌های بودار نزنند، قبلش مسواک می‌زد!
- * برای تقویت چشمش، عینکش را با آب هویج تمیز می‌کرد!
- * بادکنک، یک سوزن به خودش زد ولی فرصت نکرد یک

جوالدوز به دیگران بزند!

*** بعضی‌ها شعر سعدی را این‌گونه عوض کرده‌اند: بنی آدم، ابزار یکدیگرند!**

*** چون وقت‌مان خیلی کم بود، همه چیز بین ما زود تمام شد!**

هشت دوربین

دوربین‌های زیادی در کوچه‌ها و خیابان‌ها نصب شده است که ما چه بخواهیم و چه نخواهیم، در عکس‌های این دوربین‌ها ثبت می‌شویم اما چند دوربین را می‌شناسم که از ابتدای تولد ما تا روز مرگ‌مان، بی‌وقفه در حال فیلم‌برداری از گفتار و رفتار ما هستند اما بیشتر ما نسبت به این دوربین‌ها بی‌توجه هستیم. هر کس باور کند که این دوربین‌ها در حال فیلم‌برداری از زندگی او هستند، دیگر مرتکب خطا نمی‌شود.

اولین دوربین، دوربین خدا است. آیه ۱۴ سوره علق به این امر اشاره دارد: «آیا نمی‌دانند که خدا آنها را نگاه می‌کند؟» و چه زیباست این جمله معروف که: «عالم، محضر خداست؛ در محضر خدا معصیت نکنیم!» دوربین دوم، دوربین پیامبر اکرم (ﷺ) است. آیه ۴۵ سوره احزاب می‌فرماید: «ای پیغمبر، ما تو را در امت قرار

دادیم، هم شاهد هستی و آنها را می‌بینی و به باطن بهشت بشارت می‌دهی و انذار به جهنم می‌دهی.» آیا می‌توان در برابر پیامبر (ﷺ) گناه کرد و فردای قیامت انتظار شفاعت داشت؟

دوربین سوم، دوربین امامان معصوم (ع) است. آیه ۱۰۵ سوره توبه، وجود هر سه دوربین یاد شده را مورد تأکید قرار داده است: «ای پیغمبر به مردم بگو: هر کاری می‌خواهید، بکنید اما اعمال شما را خدا می‌بیند، پیامبر می‌بیند و امامان نیز می‌بینند.» دوربین چهارم، شهدا هستند. آیه ۱۵۴ سوره بقره می‌فرماید: «و به کسانی که در راه خدا کشته شدند، مرده نگوئید بلکه آنان زنده‌اند ولی شما نمی‌فهمید.» دوربین پنجم، ملائکه مقرب خدا هستند. آیه ۱۸ سوره ق می‌فرماید: «از شما حرکتی سر نمی‌زند مگر اینکه دو ملک در حال نوشتن آن هستند. یکی مأمور نوشتن خوبی‌ها و دیگری مأمور نوشتن بدی‌ها است.» این دو فرشته، یک تفاوت با هم دارند. مأمور نوشتن خوبی‌ها اگر نیت خوبی هم بکنیم، یادداشت می‌کند اما آن دیگری اگر نیت بدی بکنیم، یادداشت نمی‌کند. پس از ارتکاب گناه و توبه نکردن در فرصتی که برای توبه داده شده، آن‌گاه گناه را خواهد نوشت. فرصت برای توبه در

برخی روایات، ۷ ساعت بیان شده است.
دوربین ششم، دوربین زمین است. آیه ۴ سوره زلزال، مؤید همین امر است. روز قیامت، همین زمینی که ما روی آن نشسته‌ایم، می‌آید و خبرهای خود را می‌دهد. می‌گوید خدایا من فیلم‌برداری کردم. این افراد در این مکان‌ها نماز خواندند و در این مکان‌ها اشک ریختند. این فرد در این مکان دست یک مسکین را گرفت. این فرد در حین انجام کار، نیت خوبی داشت. خدای ناکرده ممکن است زمین شهادت بدهد که این فرد، در این مکان گناه کرد. زمین می‌گوید خدایا من همه چیز را ثبت کردم و هیچ چیزی را هم فراموش نکردم.

دوربین هفتم، زمان است. آیات اول سوره بروج دال بر این شهادت است. روایات صریحی از امیرالمؤمنین (Σ) موجود است مبنی بر اینکه شب جمعه، شب و روز عرفه از اعمال شما فیلم‌برداری می‌کنند. روزها هم موجود زنده هستند. به همین دلیل، وقتی امیرمؤمنان (Σ) بیدار می‌شوند، می‌فرمایند: «سلام می‌کنم به تو ای روزی که نه قبلاً بوده‌ای و نه بعداً می‌آیی. تو یک موجود مستقل هستی.»

دوربین هشتم، که کار آن از همه تکان دهنده‌تر است، اعضا و جوارح خود ما است. آیات ۲۰ و ۲۱ سوره فصلت می‌فرماید که روز قیامت اعضای بدن می‌خواهند شهادت بدهند. پوست دست علیه انسان شهادت می‌دهد که این دست با همین پوست بر سر یتیم زد. ما می‌گوییم اگر ما لذتی هم بردیم، با اعضا و جوارح بدن مان بوده است. اعضا در جواب ما می‌گویند که مأمور مخفی خدا بوده‌اند و خدا امروز به آنها دستور داده که به حرف بیایند. بنابراین، اگر ما انسان‌ها از باطن اعمال نمی‌ترسیم و به سراغ آنها می‌رویم، به خاطر داشته باشیم که دوربین‌های یاد شده در حال ثبت اعمال ما هستند.

بندگی راستین

جوانی که عاشق دختر پادشاهی شده بود؛ رنج عشق، او را بیچاره کرده بود و راهی برای رسیدن به معشوق پیدا نمی‌کرد. یکی از ندیمان شاه که مردی زیرک بود، با مشاهده دل‌باختگی جوان ساده و خوش‌قلب، به سراغ او رفت و گفت: «پادشاه، اهل معرفت است! اگر احساس کند تو بنده‌ای خوب از بندگان خدا هستی، خودش کسی را به سراغ تو خواهد فرستاد.»

جوان به امید رسیدن به معشوق، گوشه‌گیری پیشه کرد و به عبادت و نیایش مشغول شد به طوری که آهسته آهسته مجذوب پرستش خداوند شد و آثار اخلاص در او ظاهر شد. روزی گذر شاه به مکان او افتاد! احوال وی را جویا شد و دانست که این جوان، بنده‌ای با اخلاص از بندگان خداست. در همانجا از جوان خواست به خواستگاری دخترش بیاید. جوان فرصتی برای فکر کردن خواست و شاه به او مهلت داد.

همین که شاه از آن مکان دور شد، جوان وسایل خود را جمع کرد و به مکانی نامعلوم رفت. ندیم که از رفتار جوان شگفت‌زده شده بود، به جست‌وجوی او پرداخت تا علت این تصمیمش را پیرسد. بعد از مدتی، او را یافت و گفت: تو در شوق رسیدن به دختر شاه، بی‌تاب بودی! چرا وقتی شاه به سراغت آمد و ازدواج با دخترش را از تو خواست، فرار کردی؟» جوان گفت: «اگر آن بندگی دروغین که به خاطر رسیدن به معشوق بود، پادشاهی را به در خانه‌ام آورد؛ چرا قدم در بندگی راستین نگذارم تا پادشاه جهان را در خانه خود ببینم؟»

«اباصلت رسولی»

ادب دیدار

وقتی به خانه کسی به میهمانی دعوت می‌شوید، برای میزبان یا فرزندان چیزی را به‌عنوان هدیه یا یادگاری ببرید؛ هدیه‌ای مثل گل، شیرینی یا اسباب بازی.

II اگر در اتاق فرزندان صاحب خانه مستقر شدید، وسواس به خرج ندهید و ریخت و پاش هم نکنید.

II اگر تحت رژیم غذایی خاصی هستید یا باید غذای معینی بخورید، قبلاً به میزبان اطلاع دهید.

II هرگز از دوستان یا خویشاوندان خود دعوت نکنید که برای دیدن شما به خانه شخص دیگری بیایند. اگر کار مهمی در پیش است، توصیه می‌شود خودتان به دیدار آنان بروید.

II از بردن حیوان خانگی خود به خانه افراد دیگر پرهیز کنید.

II در رفتار با فرزندان میزبان دقت کنید. هرگز آنها را سرزنش و برای تربیت آنان تلاش نکنید.

II از حسن رفتار فرزندان خودتان در میهمانی اطمینان حاصل کنید و سپس به میهمانی بروید.

II اگر در خانه میزبان ماندید، اتاقی که در اختیار شما قرار داده می‌شود؛ همیشه تمیز و مرتب نگه دارید و قبل از ترک خانه میزبان، اتاق و رختخواب را کاملاً مرتب کنید.

II هنگامی که میزبان مشغول پخت و پز، نظافت، چیدن میز غذا یا شستن ظرف‌ها است، به او پیشنهاد کمک بدهید. پیشنهاد کمک برای خرید میوه یا سایر ملزومات پذیرایی هم اقدام مناسبی است. II تا حد امکان از تلفن منزل میزبان استفاده نکنید مگر برای کاری ضروری.

II هنگامی که به خانه بازگشتید؛ با یک تماس تلفنی، از صاحب‌خانه تشکر کنید.

«زهره زاهدی»

صد دانه یا قوت

انار که با نام «میوه بهشتی» از آن یاد شده است، از یک کلمه لاتین به معنی «میوه‌ای با دانه‌های بسیار» اقتباس شده است. درخت انار را بومی کشور ایران می‌دانند، جایی که ۴ هزار سال پیش انار در آن کشت می‌شده و اکنون هم نقش مهمی در آشپزی ایرانی ایفا می‌کند. انار در کشورهای غربی تا قرن ۱۹ میلادی،

محبوب بوده ولی از آن به بعد، جذابیت خود را به خصوص به عنوان یک میوه تازه از دست داده است. انار به عنوان جواهر زمستان، در آب و هوای گرمسیر رشد می کند و در مناطقی با زمستان های سرد و تابستان های گرم، بهترین رشد را دارد. ایران، هند و ایالات متحده آمریکا از کشورهای اصلی خاستگاه انار هستند. دانه انواع مختلف انار از لحاظ طعم، رنگ، ریزی یا درشتی دانه و هسته آن با هم متفاوت است. بنابراین، انار را با توجه به مزه آن به سه دسته ترش، ملس و شیرین تقسیم می کنند. گونه های انار از لحاظ رسیدن میوه به سه دسته زودرس، میان رس و دیررس تقسیم می شوند. درخت انار، دوران باردهی خود را از سال دوم به بعد شروع می کند.

قسمت های مختلف درخت انار، موارد استفاده فراوانی دارند. از پوست درخت انار در دباغی و داروسازی، از میوه آن برای مصارف خوراکی و از آب انار برای تهیه نوشابه ها و رب انار استفاده می شود. سایر قسمت های درخت انار مانند گل، برگ، پوست شاخه های جوان، ریشه و پوست میوه نیز مصارف دارویی و صنعتی دارند. انار از میوه هایی است که در قرآن کریم چندین بار

نام آن ذکر شده است. بسیاری از مردم معتقدند انار درمان کننده بیماری‌ها و دردهای زیادی است.

خواص درمانی انار شیرین به مراتب بیشتر از سایر انواع انار است زیرا انار شیرین، رسیده و ترکیبات شیمیایی آن کامل شده است. در انار ترش که مواد قندی آن کمتر است، مواد اسیدی مانند اسیدمالیک و اسیدسیتریک وجود دارد. این اسیدها بعضی افراد را دچار ناراحتی‌هایی می‌کند ولی برای سلامتی پوست مفید است. مصرف انار، سموم بدن را دفع و جسم را شاداب می‌کند و کبد که مسئول پاکسازی سموم از بدن است، با مصرف انار تقویت می‌شود. انار که برای رفع خستگی و آرام کردن اعصاب بسیار مفید است، یک میوه نیست بلکه یک پزشک و درمان کننده بیماری‌های کبد، مسمومیت‌های خون، فشارخون، رفع سرماخوردگی و بیماری‌های عفونی است.

جوشانده جوشانده پوست ریشه درخت انار، انگل معده و روده را از بین می‌برد. برای رفع گلودرد و زخم گلو، از جوشانده پوست انار یا جوشانده برگ‌های آن استفاده کنید.

دم کرده دم کرده گل انار، اسهال مزمن را برطرف می‌کند و می‌توانید آن را به صورت غرغره برای از بین بردن زخم‌های دهان به کار ببرید. برای کاهش درد دندان، دم کرده ریشه درخت انار را در دهان مزه مزه کنید.

افراد سردمزاج نباید در مصرف انار زیاده روی کنند زیرا معده را سست و ایجاد نفخ می‌کند. آنان باید انار را با زنجبیل میل کنند. جوشانده پوست درخت و پوست ریشه انار ممکن است سرگیجه و استفراغ به دنبال داشته باشد پس باید در مصرف جوشانده آن احتیاط و فقط با توصیه پزشک، آن را مصرف کرد. توصیه می‌شود افراد دیابتی انار نخورند.

«فاطمه مهسا کارآموزیان»

شگردهای نگهداری لباس

* **نخ کرکی** بسیاری از بانوان می‌دانند که وارد کردن نخ کرک به سوزن، کاری بسیار دشوار است زیرا انتهای نخ کرکی، فوراً چند رشته می‌شود و امکان وارد کردن همه رشته‌ها به داخل سوزن وجود ندارد. راه مناسب حل این مشکل آن است که به انتهای نخ کرکی مقدار کمی صابون بمالید و آن را در میان انگشتان خود

مالش دهید. با این کار، همه رشته‌ها در کنار هم و همزمان وارد سوزن می‌شوند.

*** لباس‌های پشمی این لباس‌ها به چند دلیل ممکن است آسیب بینند: شستن با صابون یا نرم کننده، استفاده از آب داغ هنگام شستن، تغییر دادن یکباره دمای آب سرد به گرم، استفاده از پاک‌کننده کلردار، مالش دادن و چلانیدن زیاد لباس، دست زدن زیاد به لباس هنگامی که هنوز خیس است. اگر از انجام این امور پرهیز کنید، لباس شما سالم‌تر می‌ماند.**

*** پارچه‌های ابریشمی هنگام شستن پارچه‌های ابریشمی سفید، برای جلوگیری از زردشدن رنگ لباس، آنها را قبل از شستن، مدتی در شیر خیس کنید.**

*** یک خاصیت آب اسفناج پخته اگر اسفناج را پختید، آب آن را دور نریزید. لباس‌های مشکی خود را با این آب بشوید زیرا از رنگ و جلای بیشتری برخوردار خواهد شد.**

*** کندن آدامس از لباس برای کندن آدامس از روی لباس، هرگز وقتی آدامس نرم است، اقدام نکنید بلکه لباس را درون یک کیسه پلاستیکی قرار دهید و داخل فریزر بگذارید. پس از سفت**

شدن آدامس، آن را از لباس جدا کنید. اگر فریزر ندارید، یک تکه یخ روی آدامس بگذارید تا سفت شود. سپس آن را از روی پارچه جدا کنید. بهتر است یخ را درون کیسه پلاستیکی کوچکی قرار دهید تا قطرات آب حاصل از ذوب شدن یخ، لباس را لک نکند.

یک راه دیگر برداشتن آدامس از روی پوشاک و پارچه، خیساندن آنها در سرکه سفید است. همچنین می‌توانید پیش از شستن لباس، روی محل آدامس، سفیده تخم‌مرغ بمالید. استفاده از بنزین، شیره درخت کاج یا روغن نباتی هم می‌تواند مؤثر باشد. برای برداشتن آدامس از روی فرش، کفپوش و دیگر وسایلی که امکان قرار دادن آنها در فریزر وجود ندارد نیز از یخ استفاده کنید.

«فرزانه اکبرنیارودسری»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658

استان آذربایجان شرقی، شمال شرق تبریز، تبریز - اهر، کوه‌های آلاداغ لار
استان زنجان، محدوده شهرستان‌های زنجان و ماهنشان، کوه‌های آلاداغ لار

Managing Director: Nasrin Atyah
Address: P.O. BOX 17775/535 Tabriz
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.boshra.ir

انبار چاپی: تبریز - چاپ، بسته‌بندی: تبریز - چاپ، توزیع: تبریز - چاپ، توزیع: تبریز - چاپ، توزیع: تبریز - چاپ
تلفن: +98 21 33102466 / فکس: +98 21 33102466
تلفن: +98 21 33102466 / فکس: +98 21 33102466
تلفن: +98 21 33102466 / فکس: +98 21 33102466

ماهنامه ویژه نمایندگان و کم‌بندبانیان
مسابقات ورزشی و هنری - تبریز - چاپ، توزیع: تبریز - چاپ، توزیع: تبریز - چاپ
وزارتخانه: تبریز - چاپ، توزیع: تبریز - چاپ، توزیع: تبریز - چاپ
تلفن: +98 21 33102466 / فکس: +98 21 33102466
تلفن: +98 21 33102466 / فکس: +98 21 33102466