

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



شماره ۲۷۷

آذر ۱۴۰۱

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3634

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان کمیته‌های تخصصی

دیوان حافظ



در ماه خدا حافظی با پاییز بخوانید

- ۲ صبر را شرمنده کرد!
- ۶ قلمم می لرزد
- ۷ نام و صفات خدا
- ۸ زندگی، مثل چای است
- ۱۰ جملات هدفمند
- ۱۲ عزای مادر
- ۱۳ هر چه کنی، به خود کنی!
- ۱۴ تأثیر کلمات
- ۱۵ زاویه نگاه
- ۱۶ تشویق تازه کارها
- ۱۷ از تو نخواهد پرسید
- ۱۸ عروسک فروشی
- ۲۰ کاریکلماتور
- ۲۱ چقدر عجیب است!
- ۲۲ ده درس از شکست
- ۲۴ در آینه احادیث
- ۲۵ صحرای آفریقا
- ۲۷ موزه گردی
- ۲۸ مرطوب کننده‌ها
- ۳۰ دشمنان معده
- ۳۲ مفید مثل خرما!
- ۳۳ پاهای راحت
- ۳۵ لبخند

صبر را شرمنده کرد!

صبر، یک گیاه تلخ است و تحمل و شکیبایی به این دلیل صبر نامیده شده که بردباری برای گذر از یک بحران و فرو نشستن درد یک فاجعه، رنج آور و دردناک و مثل خوردن یک گیاه تلخ است. انسان متعادل و میانه‌رو، کسی است که بتواند با اوضاع و شرایط جدید سازگار باشد هر چند خودش در ایجاد این شرایط دخالتی نداشته باشد. همچنین بتواند مشکلات، نامالایمات و مصیبت‌ها را به گونه‌ای مدیریت کند که شیرازه زندگی خود و اطرافیانش از هم نپاشد. صبر، یکی از ویژگی‌های پسندیده اخلاقی از نگاه همه مردم است. حتی کسانی که خودشان به هیچ وجه صبور نیستند، می‌توانند در تمجید از شکیبایی، ساعت‌ها سخنرانی کنند.

صبر در آموزه‌های دینی ما مسلمانان، در بسیاری موارد در کنار نماز ذکر شده است و این در حالی است که نماز، ستون اصلی دین ما محسوب می‌شود. پیامبر (ﷺ) در دوران تبلیغ مخفیانه دین مبین اسلام و پس از آن تا آخرین روز عمر پربرکت‌شان، همواره الگوی تمام‌عیار شکیبایی در برابر حملات فیزیکی و روانی دشمنان و

تلاش‌های بی‌وقفه آنان برای تخریب شخصیت ایشان بودند. پس از عروج روح آسمانی خاتم پیامبران، بانوی آب و آفتاب طی کمتر از ۳ ماه زندگی دشوار و پرمصیبت خود، مظهر صبر در برابر دشمنان ولایت بود. امیرمؤمنان (A) نیز طی ۲۵ سال خانه‌نشینی، ستم‌ها دید خون‌دل خورد و راز دل با چاه گفت! در برابر نامحرمان، دم برنیاورد و تنها خدا شاهد صبر ایشان بود. دختر پیامبر مهربانی و همسرش، در طول زندگی مشترک کوتاه خود، جرعه‌هایی از صبر را در جان ۴ فرزند عزیزشان ریختند و هر کدام از آنان همچون خورشید از درون سوختند و آب شدند اما دنیا را نورباران کردند.

دختر بزرگ این زوج آسمانی که زینت پدر نام گرفت، صبوری را از زمان پرواز روح جدش تجربه کرد. سپس در خردسالی، عزادار غم‌شهادت مادر و همراه رنج‌های پدر مظلومش بود. هنگامی که پدرش حاکم ممالک اسلامی شد، باز هم رنج کشید، اشک ریخت و عاقبت با فرق شکافته مظهر عدالت مواجه شد. پاره‌های جگر برادر بزرگ، آزمایش دیگری بود که زینب‌کبری (س) از

آن سربلند بیرون آمد.

اوج سربلندی این بانوی استوار و شکبیا زمانی بود که ۱۸ عزیز از خانواده‌اش طی یک نیمروز، شربت شهادت نوشیدند اما قامت باصلابت او در برابر دشمنانی که در کمین بودند تا شکستن ابهت و جلال او را به چشم ببینند، خم نشد و با مدد جستن از آرامشی که خداوند به قلبش الهام کرده بود، بخشی از صبر خود را به زنان و کودکان بازمانده از فاجعه کربلا هدیه کرد و با بیانی غرا و زبانی گویا خاطرات امیر فصاحت و بلاغت را برای کوفیان عهدشکن و شامیان بی‌غیرت زنده کرد.

بردباری دختر علی (Σ) در حدی بود که باید گفت صبر در برابر او شرمنده شد و اظهار عجز کرد. اگر حضرت ایوب (A) به‌عنوان صبورترین پیامبر خدا مشهور است، دختر فاطمه (س)، صبر حضرت ایوب را پشت سر گذاشت زیرا مصیبت‌های حضرت ایوب (Σ) به تدریج و در طول زمان اتفاق افتاد ولی فاجعه‌ای که شیرزن کربلا را بر قله استقامت و بردباری نشاند، کمتر از ساعات یک روز به طول انجامید و هر کسی را یارای تحمل این همه مصیبت در زمانی به این کوتاهی نیست در حالی که رسالت خواهر خون خدا

پس از فاجعه کربلا تازه آغاز شد و مجالی برای نشستن، عزاداری، ناله و شیون نبود.

بردباری که قافله سالار اسرای کربلا نشان داد، ثابت کرد اسلام، دین مردانه نیست و یک زن می تواند کاری را به تنهایی و با دلی پردرد انجام دهد که شاید ده ها یا صدها مرد از انجام قسمتی از آن عاجز باشند. به همین دلیل، فرشتگان سپیدپوش حافظ جسم و جان انسان ها به افتخار تقدیر و تجلیل در روز میلاد این بانو نائل شده اند. واقعیت این است که حضرت زینب (س) تنها پرستار اعضای کاروان اسرای کربلا نبود بلکه با گوشت و خون خود از پیکره اسلام پرستاری کرد تا گزندى از سوى میکروب های خیانت و ویروس های غفلت و باکتری های جهالت به دینی که همه اعضای خانواده اش با خون خود آن را سیراب کرده بودند، نرسد.

ای دختر مکه و منی! ای دختر زمزم و صفا! ای دختر بیت و حرم! با دعا های خیرت از جان ما هم پرستاری کن تا دچار غفلت نشویم و فراموش نکنیم، اسلامی که به داشتن آن مفتخریم و متأسفانه از انجام دستورات آن خودداری می کنیم؛ با اشک های شما و خون برادران تان حفظ و حراست شده است.

«سپیدار»

قلمم می لرزد

گفتم از کوه بگویم قدمم می لرزد
از تو دم می زنم اما قلمم می لرزد
هیبت نام تو یک عمر تکانم داده است
رسم مردانگی ات راه نشانم داده است
به شکوهت، به وقارت، به کلامت زینب
پی بردیم به یکتایی نامت زینب
من در ادراک شکوه تو سرم می سوزد
جبرئیلم همه بال و پر م می سوزد
من در اعماق خیالم چه بگویم از تو
من در این مرحله لالم، چه بگویم از تو
چه بگویم؟! به خدا از تو سرودن سخت است
هم علی بودن و هم فاطمه بودن سخت است
چه بگویم که خداوند روایتگر توست
تار و پود همه افلاک، نخِ معجز توست
رو به روی تو که قرآنِ خدا وا می شد

لب آیات به تفسیر شما و می‌شد
آمدی تا که فقط زینب مولا باشی
تا پس از فاطمه (س)، صدیقه صغری باشی
آمدی شمس و قمر پیش تو سوسو بزنند
تا که مردان خدا، پیش تو زانو بزنند
چشم واکردی و دنیای علی زیبا شد
باز تکرار همان سوره «اعطینا» شد
عشق عالم به تو از بوسه مکرر می‌گفت
به گمانم به تو آرام، پیمبر می‌گفت:
بی تو دنیای من از شور و شرر خالی بود
جای تو زیر عبایم چقدر خالی بود

[[سید حمیدرضا برقی]]

نام و صفات خدا

نام خداوند یکتا، «ا...» است که بیش از ۲۵۰۰ بار در قرآن کریم ذکر شده و اصل آن، «الاله» است. در تورات و انجیل، از خداوند با نام «یَهُوه» و در اوستا با نام «اهورامزدا» و در فارسی، یزدان و خداوند یاد شده است. پروردگار یگانه به جز این نام، دارای صفات

بسیاری است: «و برای خداوند، اسمای نیکو است.» اعراف، آیه ۸۰.

در حدیثی از رسول اکرم (ﷺ) برای خداوند، ۹۹ صفت آمده است. اما با توجه به ذات بی‌نهایت حق تعالی، صفات ایشان بی‌شمار است. در قرآن کریم، از خداوند با ۱۲۷ صفت یاد شده است و در روایات اسلامی، تا هزار نام و صفت برای خداوند ذکر شده است. در آیات ۲۲ تا ۲۴ سوره حشر، ۱۵ مورد از اسمای پروردگار یکتا آمده است. واژه «ا...م»، به معنای «یا...»، ۵ بار در قرآن آمده است یعنی آیات ۲۶ آل عمران، ۱۱۴ مائده، ۳۲ انفال، ۱۰ یونس و ۴۶ زمر.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

زندگی مثل چای است

گروهی از فارغ‌التحصیلان قدیمی یک دانشگاه که همگی در حرفه خود، افراد موفقی شده بودند؛ به دیدن یکی از استادان قدیمی رفتند. پس از خوش‌وبش‌های اولیه، هر یک از آنها توضیحی در باره کار خود دادند. همگی از فشار روحی زیاد در محیط کار و مشکلات زندگی شکایت می‌کردند. استاد پس از شنیدن این

سخنان، به آشپزخانه رفت و با یک کتری بزرگ چای و انواع فنجان‌های پلاستیکی، بلور، کریستال، سفالی، چینی و کاغذی یک‌بار مصرف بازگشت. او حاضران را به صرف چای دعوت کرد و از آنان خواست زحمت ریختن چای را خودشان بکشند.

پس از آنکه تمام حاضران، برای خودشان چای ریختند و صحبت‌ها از سر گرفته شد؛ استاد گفت: «اگر توجه کرده باشید، تمام فنجان‌های قشنگ و گران‌قیمت برداشته شد و فنجان‌های دم‌دستی و ارزان، در سینی مانده‌اند. هر کدام از شما بهترین چیزها را برای خودتان می‌خواهید و این از نگاه شما امری طبیعی است اما منشأ مشکل و فشارهای روانی شما همین امر است. مطمئن باشید فنجان به خودی خود، تأثیری بر کیفیت چای ندارد بلکه حتی در بعضی موارد، یک فنجان گران‌قیمت و لوکس ممکن است کیفیت چای داخلش را از دید ما پنهان کند. چیزی که همه شما می‌خواستید، یک فنجان چای خوش طعم و خوش عطر بود نه فنجان! اما شما ناخودآگاه به سراغ بهترین فنجان رفتید و بعد به فنجان‌های یکدیگر نگاه کردید. زندگی هم مثل همین فنجان چای است.»

کار، خانه، ماشین، پول، موقعیت اجتماعی و مانند آنها در حکم فنجان‌های چای هستند و مورد مصرف آنها، در بر گرفتن و نگهداری از زندگی است. نوع فنجان نزد ما، نه کیفیت چای را مشخص می‌کند و نه آن را تغییر می‌دهد اما گاهی به صرف تمرکز روی فنجان، از چایی که خداوند برای ما در طبیعت فراهم کرده است، لذت نمی‌بریم. خداوند چای را به ما ارزانی داشته، نه فنجان را؛ پس از چای‌تان لذت ببرید.

«اباصلت رسولی»

جملات هدفمند

- * در زندگی، دو چیز باید هدف اصلی باشد: اول، رسیدن به چیزی که می‌خواهیم؛ دوم، بهره بردن از آن. کسانی که موفق به تحقق هدف دوم می‌شوند، عاقل‌ترین و داناترین افراد هستند.
- * هدف زندگی، پیروز شدن نیست؛ هدف این است که رشد کنیم و بالندگی خود را با دیگران سهیم شویم.
- * وقتی به کارهایی که در گذشته انجام داده‌اید، نگاه می‌کنید؛ از رضایت و شادمانی که در دیگران ایجاد کرده‌اید، بیش از هر چیز دیگری لذت می‌برید.

- * هیچ کس نمی‌تواند آزادی خود را هدف فعالیت‌هایش قرار دهد
- مگر اینکه آزادی دیگران را نیز هدف قرار دهد.
- * هدف باید هم به سود شما و هم به سود دیگران باشد!
- * اگر بذره‌های فکری و هدف مطلوب را نکارید، علف‌های هرز با سرعت سبز خواهند شد.
- * ثبت هدف‌ها روی کاغذ، احتمال دستیابی به آنها را هزار درصد افزایش می‌دهد.
- * تنها گنجی که جست‌وجوی آن به زحمتش می‌ارزد، هدف است.
- * هیچ چیز جز یک هدف مشخص و معلوم، نمی‌تواند روح انسان را آرام کند.
- * هدف‌های محدود، زندگی را محدود می‌کند.
- * ماه را نشانه بگیرید! اگر تیرتان به ماه نخورد، حتماً یکی از ستاره‌ها را خواهید زد.
- * انسان، زمانی که هدف برایش اهمیتی نداشته باشد؛ نمی‌پرسد که در حال رفتن به کجا است!
- * تنها با اندیشیدن به هدف‌ها، نمی‌توان به آنها رسید. حرکت و تلاش، عامل موفقیت است!

*** بیشتر وقت‌ها متوجه نیستیم که بهترین و سریع‌ترین راه رسیدن به اهداف، این است که موانع سر راه را دور بزنیم و هیچ مانعی در دنیا بزرگتر از خودمان نیست!**

«گردآوری، ایران پرنده»

عزای مادر

سلام بر تو ای صاحب عزای مادر!

**ای مؤمنان، سیاه پوشان شهادت مادر سادات! امشب با احتیاط،
دستان خود را بالا ببرید؛ نکند دست مجروحی سفیدی بازوان‌تان
را ببیند! امشب آهسته گریه کنید و آه از دل بر آرید؛ مبادا سینه
جراحت دیده و شکسته‌ای حسرت گریه بدون درد بکشد! امشب
دخترکان خود را نوازش نکنید؛ شاید دخترکی بی مادر، بهانه
بگیرد! امشب بغض شیر خدا، همان هق‌هق دختران اوست در فراق
مادری جوان! بیاید تا خداوند را به حق این مادر دل بریده از
فرزندانش، سوگند دهیم تا ندای «ا...مَعْجَلٌ لَوْلِيكَ الْفَرَجُ» را هرچه
زودتر اجابت کند.**

«امید ارغوان»

هر چه کنی، به خود کنی!

مردی قصد دزدی داشت ولی این کارها از او بر نمی‌آمد. یاد حرف مادرش افتاد که می‌گفت: «پسرم، لقمه حرام، شگون ندارد و روزی را خدا می‌رساند.» زنی از محل کارش بیرون آمد. در حالی که پشتش به خیابان بود، چادر را روی سرش جمع و جور کرد. مرد و دوستش با موتور چرخی زدند و به زن نزدیک شدند! در یک لحظه، کیف زن را قاپیدند، زن با سر محکم به زمین خورد. چند خیابان دورتر، یکی از آن دو، کیف را از دوستش گرفت. وقتی چشمش به عکس داخل کیف افتاد، اشک روی گونه‌هایش لغزید، عکس مادرش بود!

نکته اخلاقی همه شخصیت‌های بزرگ دنیا بر این نکته مهم تأکید کرده‌اند که بازی دنیا، بازی بومرنگ‌هاست و هر عملی که انجام دهیم، به سوی خودمان باز می‌گردد. همه ما یکی هستیم و غریبه‌ای وجود ندارد. این سخن را باید هر روز هزاران بار گفت.

«صابر قاسمی»

تأثیر کلمات

هدیه‌ها را ببینید به جای اینکه مشکلات زندگی را مانعی بر سر راه خود بدانید، آنها را به عنوان فرصت‌های مناسب ببینید. در راه به روی رشد و تکامل خود باز کنید. هر بار که فرصتی برای افزایش ظرفیت خود پیدا می‌کنید، سعی کنید با حل مشکل، دنیای اطرافتان را برای ادامه حرکت خود، هموار کنید. در این صورت، بیشتر احساس قدرت و اعتماد به نفس خواهید کرد.

کلمه‌های قدرت کلمه‌های منفی را از خزانه لغات خود پاک کنید. عبارت «تجربه آموزنده‌ای است» را جایگزین عبارت «وحشتناک است» کنید. عبارت «من کاملاً مسئول هستم» را جایگزین «اشتباه از من نیست» کنید. در نتیجه، نه تنها عزت نفس شما افزایش می‌یابد بلکه شیوه‌ای که دیگران با شما رفتار می‌کنند نیز تغییر می‌کند.

به کلمات خود توجه کنید کلماتی که بیان می‌کنید، به احساسی که در باره خودتان دارید، شکل می‌دهند. بعضی کلمه‌ها مخرب هستند و بعضی دیگر نیرو دهنده.

انتخاب کردن، نوعی قدرت است! عبارت‌هایی مثل «من نمی‌توانم»، نشان می‌دهد که شما درمانده‌اید در حالی که عبارتی مثل «من این را انتخاب نمی‌کنم»، نشان‌دهنده اعتماد به نفس و قدرت شما است.

ضمیر ناخودآگاه شما می‌شوند! زمانی که پیام‌هایی مثل «من نمی‌توانم» را می‌شنوید، ضمیر ناخودآگاه شما آن را نشانه ضعف خود می‌داند. جملات نیرودهنده را جایگزین چنین جملات تضعیف‌کننده کنید تا به ناخودآگاه شما بگویید که شما واقعاً بر خودتان مسلط هستید.

«سپیده خلیلی»

زاویه نگاه

خانمی برای خرید، کودک پنج‌ساله خود را همراه برد. او فکر می‌کرد که پسرک از نماها، تزیینات و یترین‌ها، اسباب‌بازی‌ها، موسیقی و بابانوئل لذت خواهد برد اما به محض اینکه به مرکز خرید رسیدند، کودک شروع کرد به فریاد و شیون! مادر با تعجب گفت: «عزیزم! مشکلی داری؟» وقتی نگاهی به کفش‌های کودک افتاد، گفت: «بله! بند کفش باز شده!»

همین که کنار کودک نشست، سرش را بلند کرد و برای اولین بار، دنیا را از زاویه نگاه کودک پنج‌ساله خود مشاهده کرد. هیچ چیز معلوم نبود مگر راهروهای باریکی در میان پاهای مردم و پاهای بلندی که همدیگر را کنار می‌زدند و به زور راه خود را باز می‌کردند. این صحنه نه تنها زیبا نبود بلکه حتی ترسناک هم به نظر می‌رسید! زن بلافاصله فرزندش را به خانه برد و با خود عهد کرد که دیگر هرگز تفریح مطلوب خودش را به کودکش تحمیل نکند.

نتیجه تا به حال چندبار در زندگی، از زاویه نگاه دیگران به موضوعی نگاه کرده‌ایم؟ امروز کمی وقت بگذارید تا بشنوید آنچه را فرزندان نیاز به گفتنش دارد! همین امروز به او گوش دهید تا وقتی پیر شدید، او هم به شما گوش دهد.

«امیررضا آرمیون»

تشویق تازه‌کارها

شما برای اولین بار وارد کلاس کاراته می‌شوید و برای نخستین بار با ضربه پا، مشت زدن و دفاع شخصی آشنا می‌شوید. اگر تا به حال این کارها را انجام نداده باشید، شاید به نظرتان ترسناک بیاید. شاید یادگیری یک زبان خارجی، اسکی یا اسکیت کردن، به نظر

شما عجیب و غریب بیاید ولی اگر علاقه داشتید، برای انجام آن اصرار کنید. این اولین روز شماست و روز اول دیگری نخواهید داشت.

هر تلاش جدی ممکن است در آغاز، سخت باشد؛ اما قبول کنید که شما باید به خودباوری برسید. شاید اطرافیان به خودشان اجازه دهند که افکار و اهداف شما را غیر منطقی و احمقانه بدانند. وقتی پیروز شوید، بسیاری از اطرافیان ادعا می کنند که از شما حمایت کرده اند. کسانی را که تلاش می کنند، تشویق کنید چون نخستین گام، همیشه سخت ترین گام است. از تازه کارها استقبال کنید.

«فائزه درگاهی»

از تو نخواهد پرسید

دایم گل این بستان، شاداب نمی ماند

دریاب ضعیفان را، در وقت توانایی

خداوند از تو نخواهد پرسید که چرا اتومبیل سوار شدی بلکه

خواهد پرسید چند نفر را که وسیله نقلیه نداشتند، به مقصد

رساندی؟ نخواهد پرسید زیربنای خانهات چند متر بود بلکه خواهد

پرسید به چند نفر در خانه‌ات خوشامد گفتی؟ نخواهد پرسید بالاترین میزان حقوق تو چقدر بود بلکه خواهد پرسید آیا سزاوار گرفتن آن بودی؟ نخواهد پرسید عنوان و مقام شغلی تو چه بوده است بلکه خواهد پرسید آیا آن را به بهترین نحو انجام دادی؟ نخواهد پرسید چه تعداد دوست داشتی بلکه خواهد پرسید برای چند نفر، دوست و رفیق بودی؟ نخواهد پرسید در چه منطقه از شهر یا روستا زندگی می‌کردی بلکه خواهد پرسید چگونه با همسایگان رفتار کردی؟ نخواهد پرسید پوست تو چه رنگ بود بلکه خواهد پرسید چگونه انسانی بودی؟ نخواهد پرسید چرا این قدر دیر به جست‌وجوی رستگاری پرداختی بلکه با مهربانی، تو را به جای دروازه‌های جهنم، به عمارت بهشتی خواهد برد.

[[مسعود لعلی]]

عروسکِ فروشی

در یک شب سرد و برفی، پسرک بی‌سرپناه که توله‌سگی در بغل داشت، در کنار دیوار خانه‌ای مچاله شده بود و می‌خواست بخوابد. گشت پلیس، او را از آنجا دور کرد. پسرک تا صبح با پای برهنه و شکم گرسنه و بدن کوفته، کوچه‌ها را در برف زیر پا

گذاشت. او برای سیر کردن شکم خود و سگش، جلوی دکان کله‌پزی ایستاد و غذایی طلب کرد. کله‌پز، تکه‌ای استخوان به طرفش پرت کرد، سرش داد کشید و او را از آنجا دور کرد. پسر به دکان نانوايي رفت. آنجا هم بدون اینکه تکه‌ای نان به او بدهند، سرش داد زدند که برود و گم شود.

پسرک چیزی برای خوردن پیدا نکرد اما در کنار خیابان، عده‌ای را دید که دور چیزی جمع شده‌اند. جلو رفت و با جنازه یکی از دوستانش که او هم بی‌خانمان بود، مواجه شد. خواست پول‌هایی را که اطراف او ریخته بودند جمع کند و با آن، غذایی بخرد اما پلیس او را دستگیر کرد چون نام آن فرد مرده را از دهانش شنیده بودند. عصر که از کلانتری بیرون آمد، هنوز چیزی برای خوردن پیدا نکرده بود. دلش مالش می‌رفت و سگش را هم گم کرده بود. به هر دری زد، بر سرش فریاد کشیدند و هیچ‌کس چیزی برای خوردن به او نداد. وارد کوچه‌ای شد و به خانه‌ای چشم دوخت! به فکر دزدی افتاد. وارد خانه شد و عروسکی را که در راهرو افتاده بود، برداشت. عروسک فریاد زد: «پاپا، مامان!» پسرک ترسید و پا به فرار گذاشت. عروسک را هم با خود برد.

وقتی از آنجا کاملاً دور شد، به هر کس رسید، گفت: «عروسکِ
فروشی! دختر شاه پریان است! می‌خوابد، بیدار می‌شود، حرف
می‌زند. آی، یک عروسکِ فروشی دارم!» اما کسی عروسک
نمی‌خواست و همه او را از خود دور می‌کردند. پسرک خودش را
به دیواری کشاند و پشتش را به آن تکیه داد. پاهایش خود به خود
خم شدند و او را روی زمین نشانند. عروسک افتاد کنارش اما
پسرک به آن دست نزد. دست‌هایش را توی برف فرو برد، یک
مشت برف برداشت و گاز زد، جوید و قورت داد و بعدُ تف کرد.
تنش سرد می‌شد و آهسته آهسته به خواب رفت.

بامداد روز بعد، کنار دیوار خیابان، عده‌ای اطراف چیزی جمع
شده بودند که پسرک مچاله شده بود و رویش را برف پوشانده
بود. چند سکه هم در اطرافش روی برف پخش شده بود و یک
عروسک برف‌پوش با چهره خندان و چشمان بسته کنارش خوابیده
بود. مردم به تماشا ایستاده بودند.

[[محمدباقر رضایی]]

کار یکلماتور

بعضی، غزل خداحافظی را با صدای خوش می‌خوانند!

✍ به علت خالی بودن جیب مردم، جیب‌برها شاکی شدند!
✍ درخت، سایه‌اش را به کسی نفروخت و باران هم از کسی
آب‌ها نگرفت!

✍ بعضی افراد در ظلمات اندیشه‌های خود، غرق می‌شوند!
✍ آن قدر دست روی دست گذاشت که پا روی دُمش گذاشتند!
✍ وقتی کاسه سرم داغ می‌شود، افکارم را فوت می‌کنم!
✍ اگر خودتان را به آن راه زده‌اید، مواظب باشید گم نشوید!
✍ آغاز هر سلام، پایان خداحافظی است!
✍ برای اینکه صدای شکستن دلش شنیده نشود، با صدای بلند
می‌خندد!

✍ قلمِ کم حرف، عمرش طولانی است!

چقدر عجیب است!

چقدر عجیب است که تا وقتی مریض نشوی، کسی برایت گُل
نمی‌آورد! چقدر عجیب است که تا وقتی گریه نکنی، کسی
نوازشت نمی‌کند! هیچ وقت کسی بی‌بهانه برایت هدیه نمی‌خرد! تا
وقتی فریاد نرنی، کسی رویش را به طرفت بر نمی‌گرداند! تا وقتی

کودک نباشی، کسی برایت قصه نمی گوید! تا وقتی بزرگ نباشی، کسی به قصه‌ات گوش نمی دهد! تا وقتی قصد رفتن نکنی، کسی به دیدنت نمی آید و چقدر عجیب است تا وقتی نمردی، کسی تو را نمی بخشد!

ده درس از شکست!

هر بار که اوضاع زندگی، آن طور که می خواهید پیش نمی رود؛ می توانید درس‌های زیادی از آن شکست بگیرید از جمله این موارد:

۱. واقعاً چیزی به نام شکست وجود ندارد بلکه ممکن است اوضاع بد پیش برود یا مطابق برنامه ما پیش نرود زیرا همیشه یک دلیل برای خوب پیش رفتن اوضاع و درسی برای آموختن از آن وجود دارد. در طولانی مدت هر اتفاقی که می افتد، به صلاح ما خواهد بود.

۲. اگر به دلایل نادرستی، چیزی را می خواهید؛ هیچ وقت آن طور که شما دوست دارید، کارها انجام نخواهد شد.

۳. می توانید از این واقعیت به عنوان یکی از قوی ترین انگیزه‌ها

برای موفقیت در آینده استفاده کنید که در ابتدای کار، اوضاع آن طور که دوست دارید، پیش نمی‌رود. اگر تصمیم بگیرید که به همه چیز درست نگاه کنید، اشتیاق شما بر خواهد گشت.

۴. همیشه و در همه جا پشتکار، تعهد و تلاش، نتیجه‌بخش است.

۵. بعد از اینکه چیزی بر خلاف میل شما پیش رفت، تصمیم بگیرید که از آن درس بگیرید و توجه‌تان را به ارتقای کاری که می‌خواستید انجام دهید، معطوف کنید و به جای اینکه خسته و ناامید شوید، خواهید دید که عملکردتان به طرز قابل ملاحظه‌ای بهتر می‌شود و در کارتان پیشرفت می‌کنید.

۶. بعد از شکست، سه کار خوبی که می‌توانید انجام دهید، این‌ها هستند: دلایل شکست‌تان را بررسی کنید، درس بگیرید و اگر کاری هست که واقعاً می‌خواهید و فکر می‌کنید باید آن را انجام دهید، بلافاصله برای انجام آن تلاش کنید.

۷. امتحان کردن، ریسک کردن و موفق نشدن، خیلی بهتر از این است که عقب بنشینید و به این فکر کنید که اگر شکست بخورید، چه خواهد شد!

۸. تنها نتیجه بدی که شکست می‌تواند داشته باشد، این است که انگیزه‌های دوباره امتحان کردن را از دست بدهید.

۹. هیچ نیازی به خجالت کشیدن نیست؛ زیرا انسان‌ها در جایی از زندگی خود شکست می‌خورند و تنها شما نیستید که شکست خورده‌اید.

۱۰. بسیاری از پیشرفت‌ها در نتیجه یک شکست ایجاد شده‌اند! چیزهایی را که دوست دارید، دنبال کنید. چیزی برای از دست دادن ندارید و چیزهای بسیار خوبی به دست خواهید آورد. سعی کنید امروز بهتر از دیروز زندگی کنید!

در آینه احادیث

در پند و اندرزهای لقمان حکیم خطاب به پسرش، به آداب سخن گفتن اشاره شده است. دین اسلام بارها در این باره سفارش‌های متعددی داشته است از جمله این موارد:

— تا سخن گفتن ضرورتی نداشته باشد، سکوت از آن بهتر است.

امام صادق (ع) می‌فرمایند: «سکوت، مایه آرامش فکر است.»

امام علی بن موسی الرضا (ع) می‌فرمایند: «سکوت، از نشانه‌های

عقل، فهم، آگاهی و بردباری است. سکوت، دری از درهای حکمت است.» در روایات دیگری سفارش شده است: «در مواردی که سخن گفتن لازم است، مؤمن نباید سکوت کند.»

خداوند متعال، پیامبران را به سخن گفتن، دعوت کرده است نه به سکوت! از بزرگان دین ما روایت شده است: «وسیله رسیدن به بهشت و رهایی از دوزخ، سخن گفتن به موقع است.»

شخصی نزد پیامبر (ﷺ) آمد و درخواست نصیحتی کرد. آن حضرت فرمودند: «برادر مسلمان خود را با روی خوش ملاقات کن.» ایشان همچنین فرمودند: «در روز قیامت، چیزی بهتر و بالاتر از حسن اخلاق در ترازوی عمل کسی گذاشته نمی‌شود.»

حضرت علی (ع) فرمودند: «آرایش انسان‌های با شرافت، فروتنی است. کسی که برای خدا فروتنی کند، خدا او را بر بسیاری از بندگان برتری می‌دهد.»

[[علی صالحی]]

صحرای آفریقا

صحرای آفریقا، بزرگ‌ترین بیابان گرم و خشک در جهان است که از شمال آفریقا-جایی که تقریباً هیچ بارانی وجود ندارد-، به

اطراف گسترش یافته است. بنابراین، هرگز گیاهی روی خاک آن نمی‌توان مشاهده کرد البته در بعضی مناطق آن، گیاهان محدودی رشد می‌کنند. در صحرا شن‌ها همیشه به وسیله باد حرکت می‌کنند. بسیاری از قسمت‌های صحرا به صورت چشم‌انداز بزرگی از توده‌های شن باد آورده در حال تغییر شکل هستند و کناره‌های بیابان به طرف خشکی، پیشروی می‌کنند.

صحرا بیش از ۹ میلیون کیلومتر مربع وسعت پیدا کرده است. در جایی از صحرا که متوسط مقدار بارندگی، معمولاً بسیار کمتر از ۲۵ سانتی‌متر در سال است، بادهای نیرومندی که از قلب آسیا می‌وزند، رطوبت کمی با خود می‌آورند. درجه حرارت در طول روز در تابستان، فراتر از ۱۰۰ درجه فارنهایت است. حتی در زمستان، متوسط حرارت، ۶۰ تا ۷۰ درجه فارنهایت است. درجه حرارت لایه رویی شن گاهی به ۱۷۰ درجه فارنهایت می‌رسد. نور خورشید در تمام روز، از آسمانی بی‌ابر و روشن به پایین می‌تابد اما در شب، همان آسمان صاف و بی‌ابر اجازه می‌دهد زمین به سرعت خنک شود. در صحرا سرماریزه نیز وجود دارد و زمان شروع آن اغلب هنگام بامداد در زمستان است.

باد همانند یک ماشین ورزش شن عمل می‌کند و پیوسته سنگ‌ها را می‌ساید و شن‌ها و ریگ‌ها را به جلو می‌راند. تنها چند گیاه صحرایی در این شرایط زنده می‌مانند چون ریشه‌های بلند یا برگ‌های ضخیم آبدار یا ساقه‌هایی دارند که از دست دادن آب را کاهش می‌دهد و ممکن است رطوبت را ذخیره کنند. یک واحه بیابانی، محلی است که در آن آب باشد. بزرگ‌ترین واحه دنیا، در مصر واقع شده است، جایی که هزاران سال است زندگی به استفاده دقیق از آب رودخانه نیل بستگی دارد.

[[ترجمه، محمد و محمدرضا شمس]]

موزه گردی

بازدید از موزه‌ها معمولاً جذاب و در عین حال، تأمل برانگیز است. با هم به ۴ موزه در کشورمان سر می‌زنیم که بازدید از آنها نصف‌روز وقت لازم دارد و می‌توان این بازدید را در هر ۴ فصل سال انجام داد. امکانات برای گردشگران در هر ۴ موزه، کامل است.

موزه ایران باستان این موزه در شهر تهران، خیابان امام خمینی (ره)، خیابان ۳۰ تیرقرار دارد. این موزه دارای دو بخش قبل و بعد از

اسلام است.

موزه تاریخ فارس این موزه در شهر شیراز مرکز استان فارس، میزبان همه گردشگران است تا از آثار تاریخی استان فارس و ایران باستان دیدن کنند.

باغ نادری در بازدید از این باغ که در شهر مشهد، خیابان شهدا، چهارراه نادری واقع شده، این بخش‌ها را فراموش نکنید: باغ، مجسمه، موزه و آرامگاه نادرشاه افشار، آرامگاه کلنل محمدتقی پسیان و کتابخانه.

موزه قلعه چالستر برای بازدید از این موزه باید به شهر کرد، مرکز استان چهارمحال و بختیاری سفر و از آثار تاریخی این استان دیدن کنید.

«دکتر محمد شریف ملک‌زاده»

مرطوب کننده‌ها

در پاییز و زمستان، از مرطوب کننده استفاده کنید. زیبایی و سلامت، دو اصل مهم برای همه به خصوص خانم‌ها است. اگر کسی برای حفظ زیبایی خود تلاش کند، یقیناً با دید متفاوتی به زندگی نگاه می‌کند. گرچه زندگی شلوغ امروزی مجال برای این گونه

امور باقی نمی‌گذارد اما زیبایی موضوعی است که طبق احادیث اسلامی، خداوند هم دوستدار آن است. البته زیبایی فقط شامل ظاهر انسان‌ها نمی‌شود بلکه زیبایی درونی ناشی از شخصیت و رفتار افراد، نوع مهمی از زیبایی است.

به بانوان توصیه می‌شود تا حد امکان از مصرف مواد غذایی دارای آثار مخرب روی پوست و مو پرهیز کنند زیرا با بالا رفتن سن، پوست و مو خود به خود لطافت‌شان را از دست می‌دهند و خوردن غذاهای چرب و مضر امروزی هم باعث پیری زودرس می‌شوند. بهتر است در سبد مواد غذایی خانواده، بیشتر از میوه و سبزی استفاده شود تا هم بدن سالم‌تر بماند و هم زیبایی پوست و مو تأمین شود.

یکی از مواد غذایی مؤثر در حفظ مو و پوست، ماست کم‌چرب است و ماسک ماست، هم برای پوست مفید است و هم برای مو. ماست، پوست صورت را محکم و پیاز مو را تقویت می‌کند. اگر پوست ندارید ماست را روی صورت و موی خود قرار دهید، چه بهتر که آن را میل کنید. به هر حال، زیبایی و سلامت، دویار جدانشدنی هستند که باید توجه بیشتری به آنها داشته باشیم

به خصوص با رسیدن فصل پاییز و زمستان که پوست صورت خشک می‌شود. بنابراین، بهتر است بیشتر از کرم‌های مرطوب کننده و ضد آفتاب استفاده کنید. اگر به خودمان اهمیت بدهیم، ثابت می‌کنیم که زندگی را دوست داریم و شاکر نعمت‌های خدا هستیم و گرنه روز به روز فرسوده‌تر می‌شویم و دیگر انرژی برای ادامه زندگی شاد نخواهیم داشت.

«هفته‌نامه سلامت»

دشمنان معده

پیامبر اکرم (ﷺ) فرمودند: «سنگینی معده «بَرَدَه»، ریشه هر بیماری است.» بَرَدَه، همان بدگواری یا سنگینی غذاها بر معده است. نام این بیماری، برده است زیرا معده را سرد می‌کند و بیمار نمی‌تواند غذا را گوارا حس کند.

امام علی (ع) فرمودند: «ای کمیل! مبادا معدهات را از خوراک سنگین کنی. در آن، جایی برای آب و جایی برای باد بگذار و هنگامی که هنوز به خوردن اشتها داری، از غذا خوردن دست بکش؛ که اگر چنین کنی، غذا را گوارا خواهی یافت زیرا تندرستی، از کم خوردن و کم آشامیدن است.»

امام صادق (ع) فرمودند: «هر دردی، از بدگواری (سنگین خواری) است مگر تب که به خودی خود وارد بدن می‌شود.»

امام رضا (ع) فرمودند: «هر کس می‌خواهد معده‌اش او را آزار ندهد؛ میان غذا خوردن، آب ننوشد تا غذا را به پایان برساند زیرا هر کس چنین کند، رطوبت در بدنش می‌نشیند و معده‌اش ضعیف می‌شود و رگ‌ها نمی‌توانند نیروی موجود در غذا را بگیرند. اگر پی‌درپی آب به معده ریخته شود، معده بزرگ می‌شود.»

پیامبر خدا (ص) فرمودند: «آب را به آهستگی بنوشید و آن را یکباره سر نکشید؛ زیرا موجب بیماری جگر می‌شود.»

امام صادق (ع) فرمودند: «از نوشیدن آب سرد در حمام حذر کن چرا که معده را تباه می‌کند.»

«مترجم، دکتر حسین صابری»

مفید مثل خرما!

خرمالو سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ب_۱، ب_۲، ب_۶، پ، پ، ث و املاحی همچون پتاسیم، منیزیم، فسفر، کلسیم، آهن و گوگرد است. خرمالو ملین سینه، قابض، اشتها آور، ضد سکسکه و ضد خونریزی و میوه مفیدی برای کودکان است زیرا علاوه بر

افزایش اشتها، موجب رشد بهتر آنان می‌شود. این میوه به علت داشتن ویتامین آ، کمبود این ویتامین در بدن را جبران می‌کند و مانع از بروز بیماری‌هایی مثل ضعف بینایی، خشکی و شکنندگی موها، پوست و ناخن و کاهش فعالیت سلول‌ها می‌شود. آهن موجود در خرمالو به تولید خون کمک می‌کند و کلسیم آن نیز رشد کودکان و حفظ شادابی بدن را تسهیل می‌کند. پتاسیم خرمالو می‌تواند کبد و کلیه‌ها را از مواد مضر پاک کند.

مصرف خرمالو برای مبتلایان به لاغری، بواسیر، تهوع، کم‌خونی، ضعف بینایی، نقرس، اسیداوریک و سوءهاضمه سودمند است. برای درمان اسهال خونی، توصیه شده حدود ۳۰۰ گرم میوه رسیده خرمالو صبح ناشتا میل شود. دانه خرمالو برای دفع سنگ کلیه و مثانه مؤثر است. باید دانه خرمالو را آسیاب کنید و پودر حاصل از آن را مصرف کنید. خرمالو قبل از رسیدن، اثر قابض و بعد از رسیدن، اثر ملین دارد. خرمالوی نارس به علت داشتن تانن، طعم گس دارد ولی اگر رسیده باشد، تانن آن به قند تبدیل می‌شود و طعم گوارایی دارد.

مضرات خرما لو به دلیل داشتن تانن زیاد ممکن است موجب یبوست شود و مصرف آن برای مبتلایان به سل و بیماری‌های قلبی مضر است.

«کاظم کیانی»

پاهای راحت

شما می‌توانید از بسیاری مشکلات مربوط به پا در امان باشید، اگر کفش مناسب و راحت به پا کنید.

—بهتر است کفشی که همیشه می‌پوشید، تمام چرم باشد (هم قسمت روی کفش و هم تخت آن).

کاهش درد پا گاهی درد پا ناشی از تخت نازک کفش یا پاشنه سخت آن است. بنابراین، یک اسفنج را روی تخت کفش قرار دهید تا مشکل کمتر شود.

جوراب مناسب بهتر است از جوراب‌های کتانی یا پشمی استفاده کنید. هرگز از یک جفت جوراب در دو روز پشت سر هم استفاده نکنید.

جوراب تنگ هرگز جوراب تنگ به پا نکنید و مانع جریان خون در پاهای خود نشوید.

صندل به جای کفش راحتی به جای کفش راحتی، از کفش صندل که پنجه‌های باز دارد استفاده کنید.

اندازه کفش رویه کفش باید یک سانتی‌متر بلندتر از انگشت بزرگ پا باشد. همیشه کفش‌هایی با بند مناسب بخرید که بتواند پای شما را در میان بگیرد.

اندازه پاشنه کفش حداکثر ارتفاع پاشنه برای کفشی که هر روز به پا می‌کنید، ۴ سانتی‌متر است.

امتحان کردن کفش هنگام خرید کفش جدید، با آن کمی راه بروید تا مطمئن شوید کفش به پای شما راحت است یا اینکه روی انگشتان پا بایستید و از همراه خود یا فروشنده بخواهید پشت کفش را بکشد. اگر پا بیرون آمد، کفش کاملاً مناسب است هنگام امتحان کردن کفش، هر دو لنگه کفش را امتحان کنید زیرا بیشتر مردم یکی از پاهایشان کمی کوچک‌تر از پای دیگر است.

رفع برآمدگی درز کفش اگر درزهای کفش جدید کمی

بر آمدگی دارد، با چکش به آرامی به آن ضربه بزنید تا نرم شود.
زمان مناسب خرید کفش بهترین زمان برای خرید کفش
جدید، پایان روز است زیرا در آن وقت، پای شما به بزرگ‌ترین
حد می‌رسد. اگر در ساعات صبح کفش بخرید، در ساعات
بعد از ظهر، کفش برای پاهایتان نامناسب خواهد بود.

[[سوسن افشار]]

لبخند

‡ اولی: «رفتم بازار، یک پالتو از جنس پوست تمساح دیدم خوشم
آمد، قیمتش ۲۰ میلیون تومان بود!» دومی: «تمساح را یک نفر
دیگر کشته، می‌خواهند تاوانش را از تو بگیرند؟»

‡ اولی: «می‌دانستی که جعبه سیاه هواپیما را از جنسی می‌سازند
که آتش نمی‌گیرد و بر اثر سقوط هواپیما آسیب نمی‌بیند؟» دومی:
«درست است، چطور مگر؟» اولی: «پس چرا بدنه هواپیما را از
جنس جعبه سیاهش نمی‌سازند تا آسیب نبیند؟»

‡ یک نفر ده سال پیش، دو سه روز رفت ترکیه اما هنوز هم هر
وقت بد خواب می‌شود، می‌گوید: «به خاطر اختلاف ساعت با ایران،
خوابم به هم ریخته است!»

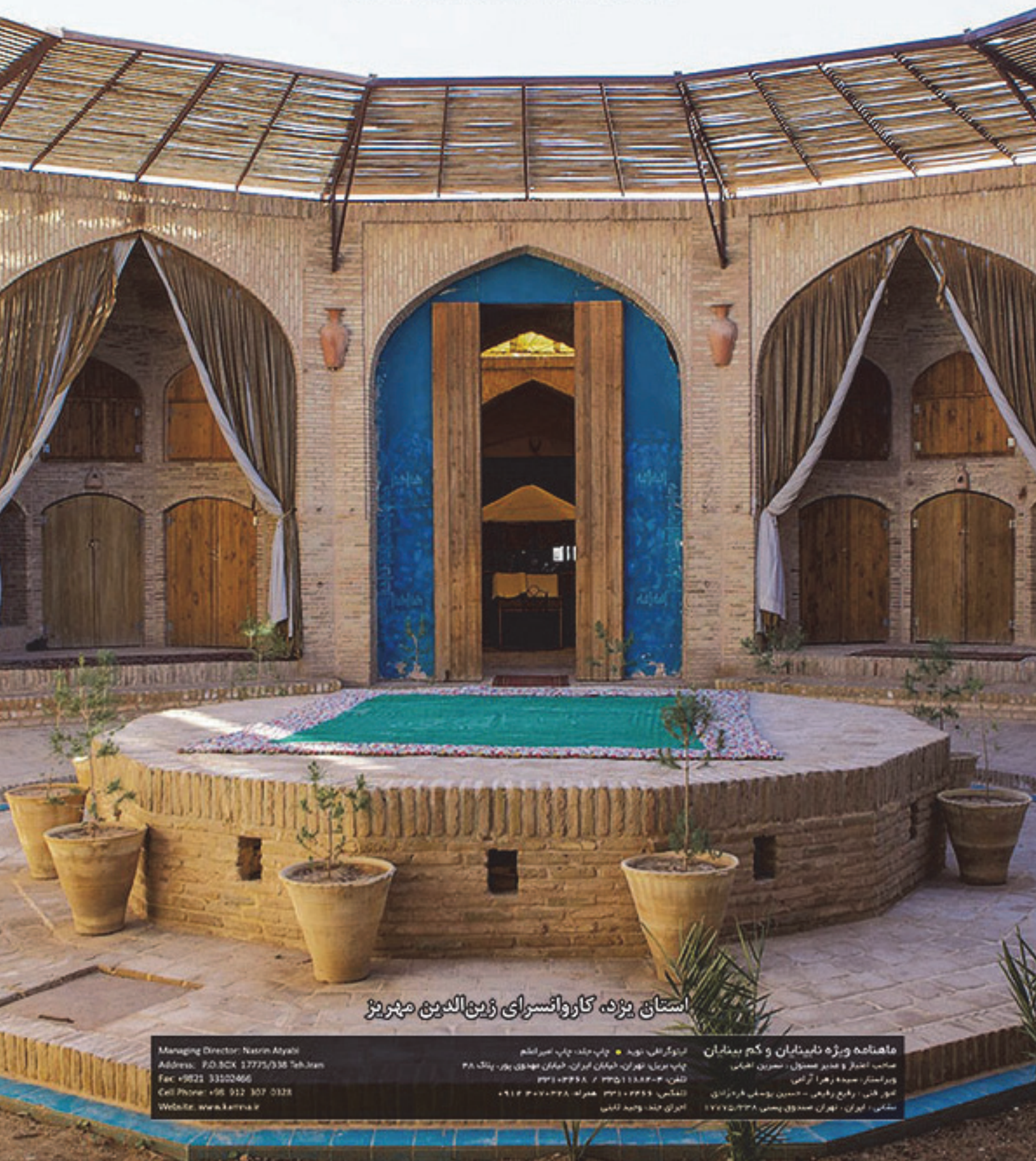
† مردی به ساندویچ فروشی رفت و گفت: «لطفاً یک ساندویچ مرغ به من بدهید ولی در آن گوجه نگذارید.» فروشنده: «گوجه فرنگی تمام شده، می‌خواهید به جایش خیارشور نگذارم.»
† اولی: «وقت جنگ، یک نفر یا صد نفر برای من فرقی ندارد!»
دومی: «چطور؟» اولی: «چون در هر حال، فرار می‌کنم.»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



استان یزد، کاروانسرای زین الدین مهریز

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/338 Tabriz
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0128
Website: www.kermia.ir

ناشر: گروه نشری کرمیا، چاپ: چاپ مهر، چاپ: چاپ مهر
چاپ: چاپ مهر، تهران، جبهان ایران، جبهان مهدوی پور، پلاک ۳۸
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۰۲۱-۳۳۱۰۳۰۷۱
تلفنکس: ۰۲۱-۳۳۱۰۳۳۳۳ / ۰۲۱-۳۳۱۰۳۰۷۱
ایران: چاپ: چاپ مهر، چاپ: چاپ مهر

مناصبه ویژه نمایندگان و کم بینان
صاحب: اصحاب و مدیر مسئول: مدیران
ویراستار: سیده زهرا آتیبی
نویسندگان: رفیع رفیعی - حسین یوسفی - فریدون
مشکی - ایران - تهران - صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۳۳۸