

بیتبری

علمی - فرهنگی - اجتماعی روزنامه



شماره ۲۱۸

دی ۱۴۰۱

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه دانشجویان و اساتید دانشگاه در خاورمیانه

سلام

سلام الله علیها

با سلام به فصل سپید بخوانید

۲	محور هستی
۵	همه جا زیبا شد
۶	دو چیز محال
۶	ده نکته از انیشتین
۹	آورده‌اند که...
۱۰	مادرِ پسران
۱۱	افراد منفی نگر
۱۲	عبرت آموز
۱۳	یعنی تو
۱۶	کدام دعا
۱۸	درس‌هایی از حیوانات
۲۰	قیمت دین
۲۱	عادت
۲۲	سقراط و راز موفقیت
۲۳	امور بدیهی ترس
۲۴	همسایه‌داری
۲۶	شعار گردشگری استان‌ها
۲۷	کاریکلماتور
۲۸	مهارکننده‌های آتش
۲۹	خوراکی‌ها در احادیث
۳۰	مثل خمیردندان
۳۱	لیموشیرین
۳۴	پای پوش
۳۵	لبخند

محور هستی

همه این حدیث قدسی را شنیده‌ایم که خداوند به پیامبرش فرمود: «اگر به خاطر تو نبود، افلاک را خلق نمی‌کردم.» منظور از کلمه افلاک در این حدیث قدسی، تمام ارکان آفرینش است. این جمله بدان معناست که وجودِ بابرکتِ آخرین حلقه از زنجیره پیام‌آوران وحی، دلیل اصلی آفرینش جهان و تمام مخلوقات بوده است اما پروردگار مهربان، در جای دیگری به آخرین فرستاده‌اش یادآوری می‌کند که اگر وجود ریحانه دُرْدانه‌ات نبود، تو را نمی‌آفریدم. به عبارت دیگر، باید از نسل حضرت ابراهیم (Σ) و حضرت اسماعیل (Σ)، پیامبری در مکه متولد می‌شد تا جهان با نور وجود نسلی پاک از ذریه دختر مطهرش روشن شود.

کسانی که از ۱۴ قرن پیش تا کنون همواره رسول خاتم (ؑ) را به دلیل نداشتن نسلی از پسرانش سرزنش کرده و از هیچ نیش و طعنه‌ای در این باب کم نگذاشتند، یا فراموش کرده‌اند یا خود را به فراموشی زده‌اند آگاه باشند که یک‌بار در تمام تاریخ بشر، اراده آفریدگار بر این تعلق گرفت که نسل‌های بعد از یک پیامبر،

با نام یک زن شناخته شوند و این امر، از یک سو سنت‌شکنی بود و از سوی دیگر، یک سنت‌سازی زیبا و منحصر به فرد. از این رو پس از گذشت هزار و ۴۰۰ سال هنوز هم سادات به این دلیل که مادرشان بانوی بانوان بهشت است، بین مردم شناخته می‌شوند.

همان‌گونه که مرقد مطهر سیده بانوان جهان مخفی مانده، چشم مردم طی قرن‌های متمادی از دیدن ویژگی‌های والای انسانی این بانو بسته و محروم شده است. هرچند ما ایرانی‌های محب اهل‌بیت (ع) طی چند دهه گذشته، برای کسب شناختی هرچند ظاهری از ابعاد مختلف روح ریحانه بهشتی و معرفی ایشان به‌عنوان تنها الگوی انسانی برای مردان و زنان جهان تلاش کردیم اما هنوز نتوانسته‌ایم حتی به اندازه یک مشعل کوچک از خورشید تابناک فاطمی، توشه برگیریم.

مادر اهل‌بیت (ع)، ستون خیمه هستی است؛ خیمه‌ای که سایه پدر گرامی ایشان بر فراز آن گسترده است و همسر مظلومش امیرمؤمنان (ع) هم نگهبان و پاسبان این خیمه در برابر توفان‌های کینه و جهالت است. این ستون استوار همچون درختی ریشه‌دار، آن‌چنان پابرجا و محکم ایستاده که هرچند شاخ و برگ‌های

لطیفش با کینه و عناد زیاده خواهان حریص، پژمرده و جدا شدند
اما ریشه های او در فطرت انسان های آزاده جا گرفته و از چشمه
ایمان و توکل به خداوند سیراب می شود و در روزی خاص که
هیچ کس به جز باغبان هستی، از زمان آن آگاه نیست؛ یازدهمین
شاخه از نسل او که حاضر است اما ظاهر نیست؛ رخ نمایان می کند
و بار دیگر باغ خزان زده گیتی را پر از عطر و بوی بهار می کند و
چشمه هایی از آب را در این باغ جاری می کند که از دریای وجود
فاطمی نشأت گرفته است.

گرچه بانوان ایرانی، سال هاست که به برکت میلاد ستون هستی،
مورد تقدیر و تمجید قرار می گیرند اما نباید شور و شادی تجلیل از
مقام مادر و زن، روز میلاد اصل مادری و هویت زن را تحت الشعاع
قرار دهد. بیاید هنگام مبادله تبریک به مناسبت این روز با عظمت،
ابتدا عید میلاد فخر بانوان جهان را به یکدیگر شادباش بگوییم؛
سپس به سراغ تجلیل از مادران مهربان و همسران سختکوش
ایرانی برویم.

ای بهانه خلقت، محبوبه خداوند، دختر رسالت، همسر ولایت، مادر
امامت، ریحانه معطر بهشتی، آسمانی ترین بانوی زمینی و ای

**الگوی تکرار نشدنی انسانیت! میلاد پربرکت بر فرشیان و عرشیان
مبارک باد!**

[[سپیدار]]

همه جا زیبا شد

به زمین تا که رسیدی، همه جا زیبا شد
هرچه گل بود، شکفت و دل باران وا شد
هر فرشته به تو یک نام بهشتی می داد
آسمان دید که مجموعه آن «زهرا» شد
گفت آهسته که خورشید بتابد همه جا
این چنین نام تو اعلام به یک دنیا شد
رسمشان بود عربها که به گل پشت کنند
رحمت آمدنت مژده «اعطینا» شد
یک شب آویخته شد چادرت از عرش خدا
عطر رؤیایی آن، قسمت مریمها شد
عشق هنگام نمازت به تماشا آمد
وندترین دایره، سرگشته پابرجا شد
روز میلاد شما بود و دلم خواست غزل

«لیلا تقوی»

عرض تبریک قشنگی بشود، آیا شد؟

دو چیزِ محال

شخصی همه شب بر سر بیمار گریست

چون روز بشد، او بمرد و بیمار بزیست

پیاده‌ای سر و پا برهنه با کاروان حجاز از کوفه حرکت کرد و

همراه ما گشت و گفت: «نه سوار شترم نه چون خر به زیر بارم، غم

بودن یا نبودن ندارم.» شترسواری به او گفت: «ای درویش! کجا

می آیی؟ برگرد که به سختی خواهی مُرد.» درویش به او گوش

نکرد و پا برهنه به بیابان زد.

چون به میانه راه رسیدیم، آن شترسوار را اجل فرا رسید و مُرد

در حالی که درویش در پایان، به مقصد رسید. درویش بالای سر

جسد رفت و گفت: «ما به سختی نمردیم و تو به راحتی مُردی.»

دو چیز محال است: خوردن بیش از رزق معلوم و مردن پیش از

وقت معلوم.

«گلستان سعدی»

ده نکته از انیشتین

۱. کنجاوی را دنبال کنید من هیچ استعداد خاصی ندارم!

فقط عاشق کنجاوی هستم. مثلاً برای اینکه بدانم چگونه یک فرد، موفق شده و چرا شخص دیگری شکست می‌خورد، دنبال پاسخ می‌گردم. پیگیری کنجاوی، راز رسیدن به موفقیت است.

۲. پشتکار، گرانها است من هوش خوبی ندارم، فقط برای بررسی مشکلات، زمان زیادی می‌گذارم. تمام ارزش تمرپستی، توانایی آن برای چسبیدن به چیزی است که باید آن را به مقصد تعیین شده برساند. مانند یک تمرپستی باشید؛ مسابقه‌ای را که شروع کردید، به پایان برسانید زیرا با پشتکار می‌توانید به مقصد برسید.

۳. تمرکز بر حال انرژی متمرکز، نشان‌دهنده میزان توان افراد است و همین امر، تعیین‌کننده پیروزی و شکست است. پدرم به من می‌گفت که نمی‌توان در یک زمان بر دو اسب سوار شد. در زمان حال باشید، تمام حواس‌تان را بدهید به کاری که در حال حاضر انجام می‌دهید.

۴. تخیل، قدرتمند است تخیل، همه چیز است؛ می‌تواند باعث جذاب شدن زندگی شود و به مراتب از دانش مهم‌تر است. آیا شما

در زندگی روزمره، از تخیلات خود استفاده می‌کنید؟ تخیل، پیش‌نمایش آینده است. نشانه واقعی هوش، دانش نیست بلکه تخیل است. اجازه ندهید عوامل قدرتمندی مثل تخیل، به حالت سکون دربیایند.

۵. اشتباه کردن کسی که هیچ‌وقت اشتباه نمی‌کند، هرگز چیز جدیدی یاد نمی‌گیرد. هرگز از اشتباه کردن نترسید؛ اشتباه مساوی شکست نیست بلکه شما را بهتر، زیرک‌تر و سریع‌تر می‌کند. اگر می‌خواهید به موفقیت برسید؛ اشتباهاتی را که مرتکب می‌شوید، سه برابر کنید.

۶. زندگی در لحظه من هیچ‌وقت در مورد آینده فکر نمی‌کنم زیرا خودش به‌زودی خواهد آمد. تنها راه درست برای تضمین آینده‌روشن، این است که در همین لحظه باشید. زمان حال را با دیروز یا فردا نمی‌توان عوض کرد.

۷. خلق ارزش سعی نکنید موفق شوید بلکه سعی کنید با ارزش شوید؛ وقت خود را صرف ایجاد ارزش کنید. اگر با ارزش باشید، موفقیت را جذب می‌کنید. تلاش کنید تا با ارزش شوید، آن‌گاه

موفقیت، شما را تعقیب خواهد کرد.

۸. انتظار نتایج متفاوت نداشته باشید دیوانگی است کاری را دوباره و چندباره انجام داد و انتظار نتایج متفاوتی داشت. برای اینکه زندگی‌تان تغییر کند، باید خودتان را تا سرحد تغییر افکار و اعمال‌تان متفاوت کنید تا زندگی‌تان تغییر کند.

۹. دانش، از تجربه می‌آید! اطلاعات به معنای دانش نیست. تنها منبع دانش، تجربه است. وقت خود را صرف یاد گرفتن اطلاعات زیاد نکنید؛ دست به کار شوید و به دنبال کسب تجربه باشید.

۱۰. اول قوانین را یاد بگیرید و بعد بهتر بازی کنید اگر قوانین بازی را یاد بگیرید، از هر کس دیگری بهتر بازی خواهید کرد. این دو گام مهم را فراموش نکنید: اول باید قوانین بازی را که سرگرم آن هستید، یاد بگیرید. دوم باید بازی را بهتر از هر فرد دیگری انجام دهید. در این صورت، موفقیت از آن شماست!

آورده‌اند که...

*** شخص کافری از حضرت ابراهیم (Σ) خواست که او را میهمان**

کند. آن حضرت گفت: «به دین من در آی تا تو را میهمان کنم.»
مرد ناامید شد و رفت. وحی به ابراهیم(Σ) رسید: «مدت ۵۰ سال
است که او را اطعام می‌کنم در حالی که کافر است. چه می‌شد که
تو یک لقمه به او می‌خوراندی و درخواست تغییر دین او را
نمی‌کردی؟!»

* حضرت عیسی(Σ) روزی بر جماعتی گذشت. آنان سخنان
زشتی به وی گفتند اما آن حضرت، ایشان را ثنا گفت. یکی از
یاران سؤال کرد: «ای پیغمبر خدا! چرا در مقابل سخنان زشت
آنها، مدح و ثنا گفتی؟» حضرت عیسی(Σ) فرمود: «ضمیر ایشان بد
بود و بد گفتند؛ ولی در ضمیر من جز نیکویی نیست و جز خوبی و
مدح، نمی‌توانم بگویم.»

* بزرگی گفت: «زندگی، ساعت تفریح نیست که فقط با بازی یا
خوردن، آن را بگذرانیم. آیا می‌دانی در ساعت بعد، چه درسی
داریم؟ زنگ اول، دینی و زنگ آخر هم حساب!»

مادرِ پسران

سلام بر تو ای مادر پسران! به راستی ادب و عقل، آموزگاری به

نیکویی تو ندیده است! ای بانویی که در نهایت احترام به پیشگاه امیر مؤمنان و حجت خدا در زمانش، فرزندان را پرورش داد که آسمانیان به رشادت و دلاوری آنان مباحثات می‌کنند؛ فرزندان متعهد به میثاق الهی و تسلیم در برابر فرمان وصی پیامبر و شجاع در برابر تعدی.

برای من قدرناشناس از خدا بخواه معرفت امام زمانم را که تو را باب حاجات خوانده‌اند! برایم از خدا طلب کن ادب و تسلیم را تا به پیروی از عباس علمدارت، کاشف‌الکرب محبوبم باشم.
«امید ارغوان»

افراد منفی نگر

شما فقط یک‌بار زندگی می‌کنید و می‌خواهید شاد باشید و به زندگی خود معنا ببخشید. بنابراین، برای انسان‌های منفی‌نگر، وقت ندارید. آنها انرژی را از شما می‌گیرند. وقتی شنونده خوبی را پیدا کنند، او را رها نمی‌کنند. شاید در برخی موارد، نگرانی‌های موجهی داشته باشند ولی بیشتر وقت‌ها با مسائل کوچک درگیر می‌شوند و به دنبال مقصر و بهانه می‌گردند. حتی وقتی مقصر هم پیدا شود، هیچ کار مفید و ثمربخشی انجام

نمی‌دهند. آنها معمولاً منفی‌نگر هستند؛ چون کنترل افکار و خوشبختی خود را به دیگران سپرده‌اند: به همسایه، رئیس، فرزندان، سیاستمداران و دیگران.

با انسان‌های منفی‌نگر، مؤدب و تشویق‌کننده باشید. می‌توانید با آنان با مهربانی رفتار کنید ولی در عین حال، به اندازه کافی قوی باشید و هنگام منفی‌نگری آنان، مکان را ترک کنید. همه افراد، مشکلاتی دارند ولی بسیاری از مردم، اجازه نمی‌دهند مشکلات، تمام امور زندگی‌شان را کنترل کنند. می‌توانید پناهگاه روحی امن و در عین حال، موقت برای افراد با نگرش‌های منفی باشید اما مجبور نیستید زندگی‌تان را فدای مشکلات دیگران کنید.

«فائزه درگاهی»

عبرت آموز

* بهترین مردم، کسی است که بیشتر از همه به دیگران نفع می‌رساند. پیامبر اکرم (ﷺ)

* خدا رحمت کند کسی را که عیب مرا به من بنماید. امیرالمؤمنین (ع)

* گران‌ترین خرج‌ها، اطلاق وقت است.

*** اگر هنری داری، بیاور؛ وگرنه هنرنمایی مکن که رسوایی به بار خواهد آورد.**

*** کم دانستن و زیاد حرف زدن، مثل پول نداشتن و زیاد خرج کردن است!**

*** نمی‌توان تجربه را با استراحت کردن روی تخت‌خواب نرم و بالش پر قو کسب کرد.**

*** افراد ترسو، در و دیوار را دشمن خود می‌دانند و از همه چیز و همه کس بیمناکند.**

*** آنچه هستید، شما را بهتر معرفی می‌کند تا آنچه می‌گویید.**

*** هیچ میراثی گرانباتر از راستی و درستی نیست.**

*** امید در زندگی بشر، همان قدر اهمیت دارد که بال برای پرندگان.**

*** می‌توانید گلی را زیر پا لگدمال کنید ولی محال است بتوانید عطر آن را از فضا محو کنید.**

«گردآوری، ایران پرنده»

یعنی تو

نشسته‌ام بنویسم که بال یعنی تو

عروج کردن سمت کمال یعنی تو
نشسته‌ام بنویسم تصویرت، هیئات
فرا تر از جریان خیال یعنی تو
محبت تو همان آینه است و مه‌رت آب
تو آب و آینه، پس زلال یعنی تو
ز برگ‌های تو بوی رسول (ﷺ) می‌آید
گل محمدی بی مثال یعنی تو
مسیر رد شدنت را کسی نگاه نکرد
جمال زیر نقاب جلال یعنی تو
تو نور و نور علی نور و خالق نوری
تو از تصور خاکی نشین ما دوری
تو آن دعای رسولی که مستجاب شدی
برای خانه خورشید آفتاب شدی
یگانه دختر احمد شدن، مراد نبود
برای اُمّ‌ابیهای انتخاب شدی
تو مرتضی نشده، این همه صدا کردی
تو مصطفی نشده، صاحب کتاب شدی

علی به پای تو شد ذره ذره آب و سپس
تو هم به پای علی، ذره ذره آب شدی
تو عادلانه‌ترین فیضی و دو تا نه سال
نصیب روح نبی و ابوتراب شدی
تو آفتاب رسولی و آسمان علی
تو روح سینه پیغمبری و جان علی
شب سیاه بگیرد تمام دنیا را
اگر ز خلق بگیرند نام زهرا را
هزار سال به جز آستانه گرمت
نبرده‌ایم در خانه‌ای تمنا را
ز روی عاطفه خوابت نمی‌برد شب‌ها
اگر روا نکنی حاجت گداها را
قرار نیست به نان مدینه لب بزنی
ز سفره‌ات نگرفتند رزق بالا را
برای آنکه مقام تو را نشان بدهند
نموده‌اند فراهم بساط فردا را
دل رسول خدا را اسیر درد مکن

مگیر از سخن خویش، لفظ «بابا» را
بگو «پدر» که نبی را حیات می‌بخشی
ز درد و غصه، دلش را نجات می‌بخشی

«علی‌اکبر لطیفیان»

کدام دعا

کشتی در توفان شکست و غرق شد. فقط دو مرد توانستند به سوی جزیره کوچک بی آب و غذایی شنا کنند و نجات یابند. آن دو دریافتند که هیچ کاری نمی‌توانند بکنند. با خود گفتند: «بہتر است از خدا کمک بخواهیم.» از این رو دست به دعا شدند و برای اینکه ببینند دعای کدام‌شان زودتر مستجاب می‌شود، هر یک به گوشه‌ای از جزیره رفتند و دعا کردند.

روز بعد مرد اول، درختی یافت که میوه‌ای بر آن بود؛ میوه را خورد اما مرد دوم، چیزی برای خوردن نداشت. هفته بعد، مرد اول از خدا همسر و همدم خواست. روز بعد، کشتی دیگری غرق شد. زنی نجات یافت و به مرد رسید. در آن سوی جزیره، مرد دوم هیچ کس را نداشت. مرد اول از خدا غذای بیشتری خواست. روز بعد، به صورتی معجزه آسا تمام چیزهایی که خواسته بود، به او

رسید اما باز هم مرد دوم هیچ نداشت.

سر انجام، مرد اول از خدا کشتی خواست تا او و همسرش را با خود ببرد. روز بعد، یک کشتی در آن سمت از جزیره لنگر انداخت. مرد می‌خواست همراه همسرش از جزیره برود و مرد دوم را در آنجا رها کند. با خود گفت: «آن مرد، حتماً شایستگی نعمت‌های الهی را ندارد زیرا به درخواست‌های او پاسخ داده نشد. پس همین‌جا بماند، بهتر است.»

زمان حرکت کشتی، ندایی از آسمان رسید: «چرا همسفر خود را در جزیره رها می‌کنی؟» مرد گفت: «نعمت‌هایی که به دست آورده‌ام، همه مال خودم است؛ همه را خودم درخواست کردم. درخواست‌های او که پذیرفته نشد پس لیاقت این چیزها را ندارد.» ندایی مرد را سرزنش کرد: «اشتباه می‌کنی! زمانی که تنها خواسته او را اجابت کردم، این نعمت‌ها به تو رسید!» مرد با حیرت پرسید: «از تو چه خواست که باید مدیون او باشم؟» ندا آمد: «از من خواست که تمام خواسته‌های تو را اجابت کنم!»

نعمت‌هایی که به ما می‌رسد، فقط حاصل درخواست‌های خودمان نیست؛ نتیجه دعای دیگران برای ماست. «اباصلت رسولی»

درس‌هایی از حیوانات

میمون‌هایی که ترسیدن را یاد گرفتند میمون‌هایی را که از مار نمی‌ترسیدند، در کنار مارها قرار دادند. در همین حال، صداهای بلند و وحشتناکی را هم از بلندگوها پخش کردند. با این کار، میمون‌ها یاد گرفتند که از مار بترسند. نتیجه عجیب‌تر این آزمایش، آن بود؛ گروهی از میمون‌ها که مورد آزمایش قرار نگرفته بودند و از مارها هم نمی‌ترسیدند، با دیدن ترس میمون‌های مورد آزمایش، آنها هم از مارها ترسیدند.

نکته ما از بعضی چیزها می‌ترسیم چون آنها را با چیزهای دیگری در ذهن‌مان مرتبط می‌کنیم. مثلاً یک کودک بعد از شنیدن صدای ترسناک ناشی از محکم بسته شدن پنجره در تاریکی، از تاریکی خواهد ترسید.

موش‌های شناگری که غرق شدند این‌بار تعدادی موش صحرائی که بعضی از آنها می‌توانند ۸۰ ساعت به‌صورت پیوسته شنا کنند، آزمایش شدند. محققان قبل از اینکه آنها را در آب بیندازند، با ترفندی این‌باور غلط را در موش‌ها به‌وجود آوردند

که آنها گیر افتاده‌اند. بسیاری از موش‌ها تنها پس از چند دقیقه شنا کردن، غرق شدند. البته به این دلیل که فکر کردند گیر کرده‌اند، ناامید شدند و دست از شنا کردن برداشتند و غرق شدند و نه به این دلیل که شنا کردن بلد نبودند.

نکته وقتی همه چیز آن طور که می‌خواهیم پیش می‌رود، ما هم با حداکثر توان تلاش می‌کنیم اما بعد از آنکه سر و کله مشکلات بزرگ و کوچک پیدا می‌شود، ناامید می‌شویم و دست از تلاش کردن برمی‌داریم؛ با وجود اینکه توان انجام کارها را داریم.

سگ‌هایی که تلاش نکردن را آموختند: تعدادی سگ در اتاقی قرار گرفتند که زمین آن می‌توانست شوک الکتریکی خفیفی به آنها وارد کند. دکمه‌ای روی دیوار اتاق بود که با فشردن آن، جریان الکتریکی قطع می‌شد. وقتی شوک وارد شد، سگ‌ها بالا و پایین پریدند تا آنکه یکی از سگ‌ها دکمه را زد و جریان قطع شد. سگ‌ها یاد گرفتند با زدن آن دکمه، شوک ناخوشایند قطع می‌شود.

روی نیمی از سگ‌ها همین آزمایش دوباره تکرار شد اما این بار، در اتاق دیگری با دکمه‌ای ظاهری که با زدن آن، هیچ اتفاقی

نمی‌افتاد و جریان همچنان ادامه داشت. بعد از این مراحل، سگ‌هایی که در اتاق دوم بودند، به اتاق اول با کلید سالم برای قطع شوک باز گردانده شدند و آزمایش تکرار شد. این بار هیچ کدام از آنها حتی سعی نکردند دکمه را بزنند.

نکته ما با ناامیدی، به دنیا نمی‌آییم بلکه بعد از اینکه چندبار شکست می‌خوریم، شکست خوردن را یاد می‌گیریم و حتی به خودمان زحمت تلاش مجدد نمی‌دهیم.

اگر به مشکلی برخوردید، مهم نیست دفعه چندم است زمین خورده‌اید، باز هم برخیزید و برای حل مشکل، تلاش کنید. ممکن است این بار کلید، سالم باشد و فقط لازم باشد آن را فشار دهید!

[[سعید گل محمدی]]

قیمت دین!

مقیم لندن بود. تعریف می‌کرد که یک روز سوار تاکسی می‌شود و کرایه را می‌پردازد. راننده بقیه پول را به او برمی‌گرداند اما ۲۰ پنس اضافه‌تر. می‌گفت: «چند دقیقه‌ای با خودم کلنجار رفتم که ۲۰ پنس اضافه را برگردانم یا نه؟ دست آخر، بر خودم پیروز شدم و ۲۰ پنس را پس دادم و گفتم: آقا! این را زیاد دادید. وقتی به

مقصد رسیدیم، پس از پیاده شدن من، راننده سرش را از شیشه بیرون آورد و گفت: از شما ممنونم. پرسیدم: بابت چی؟! گفت: می‌خواستم فردا به مرکز شما مسلمانان بیایم و مسلمان شوم؛ اما هنوز مردد بودم. وقتی سوار ماشین شدید، خواستم شما را امتحان کنم. با خودم شرط کردم که اگر ۲۰ پنس را پس دادید، بیایم. فردا خدمت می‌رسم؟! تمام وجودم دگرگون شد. حالتی شبیه غش به من دست داد! من مشغول خودم بودم در حالی که داشتم تمام اسلام را به ۲۰ پنس می‌فروختم!«

«امیر رضا آرمیون»

عادت

من کیستم؟ همراه همیشگی شما! بزرگ‌ترین یاور و سنگین‌ترین بار شما هستم! شما را به جلو هل می‌دهم یا پایین می‌کشم و شکست می‌دهم! به‌طور کامل تحت فرمان شما هستم! می‌توانید نیمی از آنچه انجام می‌دهید، به من محول کنید و من توانایی دارم آن را به سرعت و به‌درستی انجام دهم. به راحتی اداره می‌شوم فقط باید با من با قاطعیت رفتار کنید! به من نشان دهید می‌خواهید کار چطور انجام شود؛ پس از کمی آموزش، آن کار را به صورت

خودکار انجام می‌دهم.

من خادم همه افراد بزرگ و متأسف از همه ناکامی‌ها هستم. شکست خوردگان را من به این روز نشاندم. ماشین نیستم گرچه با دقت ماشین و نیز با هوش بشر، کار می‌کنم. شما ممکن است مرا برای بهره‌مند شدن به کار بیندازید یا برای ویرانی به کار بگیرید. برای من فرقی ندارد کدام باشد. مرا بپذیر و آموزش بده، با من قاطع باش تا دنیا را به پای تو بریزم! اما اگر با من سهل‌گیر باشی؛ نابودت می‌کنم. من که هستم؟ من عادت هستم!!

[[مسعود لعلی]]

سقراط و راز موفقیت

مرد جوانی از سقراط پرسید: «راز موفقیت چیست؟» سقراط گفت: «فردا کنار نهر آب بیا تا راز موفقیت را به تو بگویم.» صبح فردا مرد جوان مشتاقانه کنار رود رفت. سقراط از او خواست که به دنبالش راه بیفتد. جوان به راه افتاد، به لبه رود رسیدند و به آب زدند. آن قدر پیش رفتند که آب به زیر چانه آنان رسید. ناگهان سقراط مرد جوان را گرفت و به زیر آب فرو برد. جوان ناامیدانه تلاش کرد خود را رها کند اما سقراط آن قدر قوی بود که او را

نگه داشت. جوان آن قدر زیر آب ماند که رنگش به کبودی گرایید. سر انجام، جوان توانست خود را از دست سقراط رها کند. وقتی روی آب آمد، نفسی بسیار عمیق کشید و هوا را به اعماق ریه اش فرو برد.

سقراط از او پرسید: «زیر آب، بیش از همه به چه چیز مشتاق بودی؟» جوان گفت: «هوا.» سقراط گفت: «هر زمان به همین میزان اشتیاق به هوا، مشتاق موفقیت بودی؛ تلاش خواهی کرد که آن را به دست بیاوری. مطمئن باش، موفقیت راز دیگری ندارد!»

امور بدیهی ترس

هر کس در موقعیتی نا آشنا احساس ترس می کند تنها شما
نیستید که وقتی در قلمرو نا آشنایی قرار می گیرید، ترس را تجربه می کنید. بیشتر افراد، چنین چیزی را حس می کنند. همه ما انسان هستیم و احساس های مشابهی داریم که ترس، یکی از این احساس های مشترک است.

گمان می کنیم که دیگران نمی ترسند ممکن است فکر کنید که

دیگران مخصوصاً افراد مشهور و مهم، خوشبخت هستند زیرا از خطر کردن نمی‌ترسند. مطمئن باشید که این طور نیست! آنها هم در مقطعی از زمان، مجبور شده‌اند با ترسی بزرگ کنار بیایند و خود را به جایی بکشانند که امروز هستند و هنوز هم در حال کنار آمدن با این مشکل هستند!

ترس، هرگز از بین نمی‌رود! تا وقتی تصمیم دارید قابلیت‌ها و افق‌های فکری خود را گسترش دهید؛ ترس را هم تجربه خواهید کرد. این، ویژگی همه افراد بشر است ولی همین که اعتماد به نفس شما آهسته آهسته افزایش می‌یابد، تحمل احساس ترس هم آسان و آسان‌تر می‌شود و به تدریج احساس ترس در شما از بین می‌رود!

ترس مخفی در انتهای محدوده ترس هر کس، ترس ساده‌ای وجود دارد. ترس از اینکه نمی‌تواند دریابد که زندگی برایش چه چیز به ارمغان می‌آورد.

«سپیده خلیلی»

همسایه‌داری

رفتار نیک همسایگان با یکدیگر، می‌تواند سرچشمه برکت‌های

فراوانی باشد. تقویت روحیه همکاری و هم‌فکری به‌منظور پاکیزه و آباد نگاه داشتن محیط زندگی، یکی از این ثمره‌ها است که این موضوع، آرامش روانی و طول عمر انسان را در پی دارد. امام صادق (ع) در این باره فرموده‌اند: «همسایه‌داری نیکو، شهرها را آباد و عمرها را طولانی می‌کند.» همسایه‌داری، همچنین رزق را زیاد می‌کند، موجب آموزش گناهان می‌شود، باعث تخلیه عقده‌های روانی و آرامش خاطر می‌شود و اعتماد را افزایش می‌دهد.

نتیجه بی‌تفاوتی نسبت به همسایگان: بی‌خبری از حال همسایگان و بی‌توجهی به حقوق آنان، از اموری است که از منظر دینی و اخلاقی نکوهش و از آن به زشتی یاد شده است. بی‌تفاوتی نسبت به شرایط و احوال همسایگان، هم لطف و توجه خدا را از انسان می‌گیرد و هم نشانه ضعف ایمان است و هم مشارکت، همکاری و همدلی را که موجب بهبود وضعیت اقتصادی و اجتماعی و آرامش روح و روان انسان می‌شود و پیش‌نیاز سازندگی و نشاط و پویایی محیط زندگی است، از بین می‌برد.

امام سجاد(Σ) در رساله حقوق خود، حق همسایه را در ۱۰ مورد بیان می‌فرمایند: در غیابش حقش را مراعات کنیم؛ در حضورش او را اکرام کنیم؛ اگر مورد ظلم قرار گرفت، او را یاری دهیم؛ در اسرار او تجسس نکنیم؛ زشتی‌هایش را پرده پوشی کنیم؛ اگر مطمئن شدیم پذیرش نصیحت دارد، او را در نهان و البته در اموری که به ما هم مربوط می‌شود، نصیحت کنیم؛ در گرفتاری‌ها او را به حال خود رها نکنیم؛ لغزش‌هایش را نادیده بگیریم؛ گناهانش را ببخشیم و با او محترمانه معاشرت کنیم.

«خسرو امیر حسینی»

شعار گردشگری استان‌ها

هر استان در کشور ما یک شعار گردشگری دارد بدین شرح:
آذربایجان شرقی، سر ایران. آذربایجان غربی: اتحاد، انسجام
ادیان و اقوام ایرانی. اردبیل: سرزمین چشمه‌های بهشتی.
اصفهان: نصف جهان. ایلام: عروس زاگرس. بوشهر: گنجینه
خلیج فارس. تهران: ایران کوچک. چهارمحال و بختیاری: در
همسایگی آسمان. خراسان جنوبی: سرزمین طلای سرخ.
خراسان رضوی: سرزمین خورشید. خراسان شمالی: گنجینه

فرهنگ‌ها. خوزستان: دیار آب و آفتاب. زنجان: سرزمین
جاذبه‌های شگفت‌انگیز. سمنان: جزیره لهجه‌ها.
سیستان و بلوچستان: طبیعت ناشناخته و تاریخی کهن.
فارس: شیرازه فرهنگ و تمدن ایران زمین. قزوین: آینه تاریخ و
طبیعت ایران. قم: محور گردشگری مذهبی کشور. کردستان:
سرزمین مهربانی. کرمان: گنجینه تاریخ، دیار کریمان. کرمانشاه:
گهواره تمدن. کهگیلویه و بویراحمد: استان چهار فصل. گلستان:
نگارستان ایران. گیلان: ایران را در گیلان ببینید. لرستان:
سرزمین مفرغ و بلوط. مازندران: آسمان مهربان، بلندای
جاودان، دریای بیکران. مرکزی: استان آفتاب. هرمزگان: دیار
حراً. همدان: پایتخت تاریخ و تمدن ایران. یزد: قنات، قنوت و
قناعت.

«دکتر محمد شریف ملک‌زاده»

کار یک‌کلماتور

بعضی‌ها عددی نیستند! مردم آنها را به توان رسانده‌اند!

گورستان، کمپ ترک اعتیاد زندگی است!

بعضی خیابان‌ها دو طرفه هستند و بعضی یک طرفه اما خیابان

بی طرف نداریم!

✍ حتی موهایم هم می‌دانند که پایان شب سیه، سپید است!

✍ معلم شیمی وقتی عصبانی شد، برخورد فیزیکی کرد!

✍ در رقابت عقربه‌های ساعت با یکدیگر، همیشه چشم من بازنده است!

✍ ماهی، هیچ‌گاه برای تعطیلات به کنار دریا نمی‌رود!

مهارکننده‌های آتش

مهار آتش، یا به وسیله فشار آب انجام می‌شود یا از طریق از بین بردن اکسیژن که شعله آتش برای سوختن به آن نیاز دارد. به‌طور کلی، سه نوع آتش وجود دارد.

نوع اول، آتش گرفتن مواد معمولی مانند کاغذ و چوب که برای خاموش کردن آنها آب، مؤثرترین راه است. دوم، آتش گرفتن مایعات غیر قابل اشتعال یا روغن گریس که برای این مواد، باید با پتو یا چیزی مثل آن آتش را پوشاند و خفه کرد.

نوع سوم، آتش‌سوزی ناشی از وسایل برقی است که در این صورت، باید از ایستگاه آتش‌نشانی کمک گرفت.

معمولی‌ترین وسیله خاموش کردن آتش برای نوع اول، آب معمولی یا نوعی آب است که برای از بین بردن هرچه سریع‌تر آتش، به آن ترکیبات شیمیایی افزوده‌اند. برای نوع دوم، بهترین و معمولی‌ترین روش، اسپری کردن پوششی از مواد شیمیایی ضدحریق است که مانع رسیدن اکسیژن به جسم آتش گرفته می‌شود و آتش را خاموش می‌کند. برای نوع سوم، باید از پودر مهارکننده آتش استفاده شود زیرا وجود آب در انواع مهارکننده‌های قبلی، ممکن است باعث هدایت جریان الکتریکی و گسترش آتش شود.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

خوراکی‌ها در احادیث

خوردن گردو امام‌علی (ع) فرمودند: «خوردن گردو در گرمای شدید، حرارت بدن را برمی‌انگیزد و زخم‌های تن را تحریک می‌کند اما خوردن آن در زمستان، کلیه‌ها را گرم می‌کند و سرما را می‌راند.

تخم‌مرغ امام‌رضا (ع) فرمودند: «خوردن مداوم تخم‌مرغ، سبب پیدایش کک‌ومک در صورت می‌شود.»

شلغم امام صادق (ع) فرمودند: «هیچ کس نیست که در او ریشه‌ای از جذام نباشد. این ریشه را با خوردن شلغم، بسوزانید.»
چغندر: امام صادق (ع) فرمودند: «خوردن چغندر، ایمنی در برابر جذام می‌دهد.»

بادمجان امام صادق (ع) فرمودند: «بر شما باد خوردن بادمجان (بورانی) زیرا شفایی است که از پیسی، ایمنی می‌دهد. بادمجانی هم که با روغن زیتون سرخ شود، اینچنین است.»
آب انار ملس امام رضا (ع) فرمودند: «آب انار ملس را بمک زیرا انسان را قوی می‌کند و خون را زنده می‌سازد.»

«مترجم، دکتر حسین صابری»

مثل خمیر دندان

در تحقیقات جدید، سه گروه مواد غذایی معرفی شده است که می‌توانند مثل خمیر دندان عمل کنند.

گروه اول، شامل سیب، هویج و اسفناج است. این مواد، پوست و بافت سفتی دارند که پس از گاز زدن شان، اسیدهای موجود در آنها آزاد می‌شود و سطح دندان‌ها را شست‌وشو می‌دهند. در گروه دوم، میوه‌های پرتقال و توت‌فرنگی قرار دارند که به دلیل

ساختار نرم و در عین حال، داشتن ترکیب‌های اسیدی و ویتامین C، نقش یک برآق‌کننده را برای دندان‌ها ایفا می‌کنند. در گروه سوم، مواد لبنی قرار دارند که به دلیل داشتن مقدار زیادی کلسیم، برای سفید نگه داشتن دندان‌ها مفید هستند. در عین حال، اسیدلاکتیک موجود در این مواد غذایی، اثر ضدپوسیدگی دارد.

لیموشیرین

لیموشیرین حاوی مواد مغذی مفیدی مانند ویتامین B، C، ریزمغذی‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئید است که کاربردهای متفاوتی در حفظ سلامت بدن دارند. لیموشیرین خاصیت ملین دارد، ادرار آور است و سبب دفع سموم از بدن می‌شود. بیماری که تب دارد، پس از خوردن این میوه، احساس راحتی و سبکی می‌کند. لیموشیرین جزو آن دسته از مرکبات است که سبب رفع تصلب شرایین و آنژین می‌شود. این میوه دارای عناصر تشکیل‌دهنده خون است، پس میوه مفیدی برای قلب محسوب می‌شود.

این میوه سر گیجه، اضطراب و دلهره را بر طرف می کند و مصرف آن در زمان سرماخوردگی و گلودرد، بسیار مفید است و خاصیت سم زدایی هم دارد. علت تلخی لیموشیرین، وجود موادی به نام نارنجین و لیمونین است. هر چه مواد قلیایی در یک ماده طبیعی مانند میوه بیشتر باشد، اگر میوه برش بخورد و در معرض هوا قرار گیرد؛ طعم آن به تلخی می گراید. هنگامی که لیموشیرین را برش می زنید، لیمونین و نارنجین موجود در آن با اکسیژن هوا ترکیب و تلخ می شوند. در بین مرکبات، نارنج و لیموشیرین، این خاصیت را دارند. هر چه درجه شیرینی یک میوه بیشتر باشد، تلخی خود را بیشتر نشان می دهد. لازم به ذکر است که تلخی این میوه، اثر منفی بر سلامت و دستگاه گوارش انسان ندارد و این امر، جزو طبیعت آن محسوب می شود.

اسید سیتریک و ویتامین C، مهم ترین ترکیبات لیموشیرین است. اگر فردی دو عدد لیموشیرین متوسط را در طول روز مصرف کند، ویتامین C مورد نیاز روزانه بدنش تأمین می شود. یک مزیت لیموشیرین بر پرتقال این است که همان مقدار ویتامین C پرتقال را البته با میزان کالری کمتر به بدن می رساند. نقش پیشگیری کننده

ویتامین C موجود در این میوه، از بروز سرماخوردگی و سرطان‌ها به اثبات رسیده است. در صورت مصرف لیموشیرین با پوست داخلی، مقدار ۷۷ میلی‌گرم ویتامین C به بدن می‌رسد در حالی که مصرف لیمو بدون پوست داخلی، فقط دارای ۵۳ میلی‌گرم ویتامین C است. بنابراین، بهتر است لیموشیرین با پوست داخلی آن مصرف شود.

پتاسیم به مقدار قابل توجهی در لیموشیرین وجود دارد. این عنصر، از جمله ترکیباتی است که می‌تواند از بروز بیماری‌های قلبی-عروقی پیشگیری کند. اسیدفولیک لیموشیرین، بیشتر از میوه‌های دیگر است و نقش مؤثری در پیشگیری از کم‌خونی دارد. افراد مبتلا به کم‌خونی به‌خصوص از نوع اسیدفولیک، باید لیموشیرین مصرف کنند. این میوه از میوه‌های پر کلسیم است و برای جلوگیری از پوکی استخوان به ویژه در بانوان، نقش مؤثری دارد. لیموشیرین بین ۵ تا ۷ درصد قند دارد و حاوی مقادیر زیادی فسفر، منیزیم و سدیم است.

هنگام خرید لیموشیرین، مراقب باشید میوه سالم و بدون لک و فرو رفتگی بخرد و پوست آن هم سفت نباشد. هرچه وزن میوه در

دست سنگین تر باشد، بهتر است زیرا نشان دهنده آب بیشتر در آن است. هنگام برش میوه، از چاقوی تیز استفاده کنید تا ویتامین C موجود در آن از بین نرود. حتماً آب لیموشیرین را پس از تهیه، فوراً مصرف کنید. در غیر این صورت آب لیموشیرین فاقد ویتامین C خواهد شد.

«فاطمه مهسا کارآموزیان»

پای پوش

رفع ساییدگی پاشنه کفش کفش جدید معمولاً از ناحیه پاشنه، ساییدگی پیدا می کند. پاشنه کفش را روی دسته یک صندلی چوبی بگذارید و روی آن را با یک مقوا بپوشانید. چند ضربه با چکش روی آن بزنید. این کار شبیه نرم کردن گوشت است.

نرم کردن چرم بهترین راه برای نرم کردن چرم، پیچیدن آن در یک پارچه لطیف و سپس خیس کردن آن به مدت یک شب است.

گشاد کردن کفش تنگ اگر کفش های شما کمی تنگ شده، با دسته برس مو چند ضربه در ناحیه پنجه از درون کفش بزنید تا آن را کمی باز کند یا اینکه کفش را پر از پوست سیب زمینی کنید و

بگذارید یک شب در این حالت بماند یا روزنامه خیس شده را چند ساعت داخل کفش قرار دهید.

واکس زدن کفش کفش‌هایتان را شب‌ها واکس بزنید و صبح روز بعد، آن را براق کنید.

پاک کردن کفش جیر برای تازه نگه داشتن کفش‌های جیر، خطوط روی کفش را با مداد پاک‌کن پاک کنید و اگر می‌خواهید به کفش‌های جیر قدیمی خود جلوه تازه بدهید؛ آنها را در برابر بخار کتری قرار دهید.

پاک کردن شوره از کفش برای از بین بردن لکه‌های نمکی از روی کفش‌ها در فصل زمستان، یک قاشق غذاخوری سرکه را در یک فنجان آب مخلوط کنید و روی لکه‌ها بمالید.

«سوسن افشار»

لبخند

† مردی تبری خریده بود که هر شب آن را در صندوقی می‌گذاشت و در آن را محکم می‌بست. همسرش پرسید: «چرا تیر را در صندوق می‌گذاری؟» مرد: «تا گربه آن را نبرد.» زن: «گربه، تیر می‌خواهد چه کند؟» مرد: «دیروز سه‌دینار برای گوشت دادم

که هم‌اش چربی و استخوان بود! گربه همه آن را برد. حالا می‌خواهی تبری که ده دینار می‌ارزد، بیرون صندوق بگذارم.»

† دو نفر در مجلس حاکمی کنار هم نشسته بودند و درگوشی سخن می‌گفتند. حاکم، آن دو را دید و گفت: «باز با هم چه دروغی می‌سازید؟» گفتند: «هیچ، مدح شما می‌گفتم.»

† گدایی از صاحب‌خانه چیزی طلب کرد. صاحب‌خانه به او دشنام داد. گدا: «تو که پول نمی‌دهی، چرا دشنام می‌دهی؟» صاحب‌خانه: «خواستم دست خالی از خانه من بروی!»

† روزی مردی خرش را در جنگل گم کرد. موقع گشتن، یک گورخر پیدا کرد. رو به آن کرد و گفت: «ای کلک! لباس ورزشی پوشیدی تا تو را شناسم.»

† روزی یکی بدون دعوت به جشنی رفت. از او پرسیدند: «تو که دعوت نبودی، چرا آمدی؟» گفت: «اگر میزبان تکلیفش را نمی‌داند، من که وظیفه‌ام را فراموش نمی‌کنم!»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. 1352-5720-3653

استان هرمزگان، جزیره کیش، پایاب کیش

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/536 Teh. Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0178
Website: www.kemra.ir

انوار کیش، بند • پایاب کیش، جزیره کیش
پایاب کیش، تهران، استان تهران، ایران، تهران، پ.م.خ ۱۷۷۷۵/۵۳۶
تلفن: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۲۴۶۶ • موبایل: +۹۸ ۹۱۲ ۳۰۷ ۰۱۷۸
تلفکس: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۲۴۶۶ • وبسایت: www.kemra.ir

ماهنامه ویژه تابستان و گرم بینندگان
صاحب انتشار: مدیر مسئول: نسرين اتيابي
وزیر انتشار: سیده زهرا اژدهايي
شماره نشر: فرهنگ رفاهي - نسرين اتيابي - فرهنگي
شماره: ایران، تهران، صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۵۳۶