

# بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۲۲۳

● خرداد ۱۴۰۲ ● ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانیان و کم بینابیان در خاورمیانه



## با افتخار و شادی تقدیم می کنیم

۲	اطلاعیه
۲	چشم و چراغ ایران
۷	آشامیدنی‌ها در قرآن
۱۰	میلاذ مسعود
۱۲	غفلت یا هوشیاری
۱۴	اولین معامله
۱۶	دل‌م‌پر می‌کشد
۱۷	زندگی پر جنب و جوش
۱۸	زیور کلمات
۲۰	ستاره دریایی
۲۱	موفقیت دست یافتنی است!
۲۳	پسر و گلدان
۲۴	از کوهنوردان بیاموزیم
۲۵	سقاخانه اسماعیل طلا
۲۷	مورچه
۲۷	دوستان انرژی بخش
۲۸	کار یکلماتور
۲۹	روابط دوستانه
۳۰	نفس عمیق، ضد آلزایمر
۳۰	نعناع
۳۲	دانستنی‌های سیب زمینی
۳۴	شادباش

## اطلاعیه

به اطلاع مشتریان محترم می‌رساند حق اشتراک ماهنامه بریل برای سال جاری، مبلغ ۸۰۰۰۰ تومان و نشریه دوگانه ۲۰۰۰۰ تومان تعیین شده است. تا پانزدهم تیرماه پس از واریز حق اشتراک خود به شماره کارت مندرج روی جلد بشری تاریخ، ساعت و مبلغ واریزی را در تماس با دفتر نشریه اطلاع دهید.

## چشم و چراغ ایران

نخستین روزهای ماه خرداد، یادآور دو نام عزیز، دو تکه از قلب ایران، دو چراغ تابان بر بام میهن، دو الگوی باشکوه در میدان مردانگی و افتخار سرزمین کهن نیاکان ما است. شنیدن و بر زبان آوردن هر یک از این دو نام، اشکی از سر شوق و اشکی از سر تأسف و اندوه به دلیل عروج سربازان سرفراز وطن را بر چشم هر ایرانی باغیرت می‌نشانند. سپس نوعی حس غرور، افتخار، سربلندی، صلابت و عظمت به برکت زندگی در خاک مقدس این سرزمین قهرمان پرور را در دل ما زنده می‌کند.

یکی از این دو جگرگوشه مادر میهن، مایه غرور همه ما است؛

شهری زیبا، صمیمی و خرم که ورود بیگانگان اشغالگر به آن، همچون باد ویرانگر و بنیان کن پاییزی، بهار دل ایرانیان را خزان کرد اما پهلوانان فداکار از نسل سلمان، آن قدر خون خود را در پای درختان این شهر نثار کردند تا اینکه کمتر از دو سال بعد، در بهاری غم‌انگیز به دلیل جدا ماندن پاره تن میهن از دامن مادر مهربانش، چشم میلیون‌ها انسان منتظر، با خبری شادی‌بخش و غرور آفرین روشن شد و پاییز خونین شهر ایران با بهار خرم‌شهر پایان یافت. ایرانیان دلاوری که آن روزها را به خاطر دارند، اگر با این پرسش مواجه شوند که: بهترین خبری که در زندگی شنیدید، چه بود؟ بدون هیچ تأمل و درنگی پاسخ می‌دهند: آزادی چشم و چراغ میهن از کابوس اشغال.

دومین نام، مربوط به شهری است که اگر آن را خواهر خرم‌شهر بنامیم، بی‌راه نگفته‌ایم. دزفول، گوهر دیگری از خطه خوزستان است که در تمام دوران جنگ تحمیلی علیه ایران، نام آن با کلمه «موشک» در آمیخته بود. در حالی که بسیاری از شهرها در ماه‌های آخر جنگ، آماج حملات موشکی دشمن شدند؛ شهر دزفول روزهایی را دید که چند ده موشک همزمان پیکرش را پاره

**پاره کرد و خانه‌های امن و آرامش مردمش به گور دسته‌جمعی آنان تبدیل شد!**

**هزاران گل خوش‌بوی خود را در راه دفاع از میهن هدیه کرد که بعضی از آنها غنچه‌های نشکفته بوستان خانواده‌هایشان بودند! طی ۸ سال به اندازه ۸۰ سال بلکه به اندازه ۸۰۰ سال پیر شد اما حاشا که تن به تسلیم دهد و به‌جز در برابر آفریدگار مهربان، در برابر کسی سر تسلیم فرود آورد. دوران تلخ و جگرسوزی که دزفولِ باعظمت طی این مدت از سر گذراند، می‌تواند سناریوی صدها فیلم و مستند تاریخی شود اما دریغ و درد که مدعیان حمایت از حقوق بشر و سازمان‌هایی که با هدف جلوگیری از جنگ‌افروزی و خونریزی برپا شده‌اند، همچون مجسمه‌هایی خشک و بی‌روح ایستادند و این تراژدی انسانی را نظاره کردند. تأسف‌بارتر اینکه در داخل کشورمان هم گهگاه زمزمه‌هایی از سوی برخی میراث‌خواران جنگ به گوش می‌رسد که جنگ تمام شده و اکنون باید با شرایط روز پیش رفت. گروهی از آنان از سر جهالت و عده‌ای هم به‌دلیل خودباختگی در برابر تبلیغات جنگ‌افروزان دیروز و مدعیان صلح امروز، سازی را کوک**

می‌کنند که تنها نتیجه آن خیانت به خون سرو قامتان شهیدی است که جوانی را بر خود حرام کردند تا امنیت این کشور خلی نبیند و خون خود را نثار کردند تا ساکنان صبور این سرزمین مقدس، نان گرم و آب خنک‌شان را با دلی آرام و در خانه‌ای امن بخورند.

ای کاش کسانی که بر صندلی‌های مسئولیت در این کشور تکیه زده‌اند، صرف‌نظر از همه افکار و گرایش‌های سیاسی، تنها به برخی درس‌های تاریخ دقت کنند و از خودشان پرسند چرا ایالات متحده آمریکا که تنها ۲۰۰ سال از تاریخ اعلام موجودیتش می‌گذرد؛ صرفاً با ادعای دفاع از امنیت ملی خود، انواع سلاح‌های کشتار جمعی را از آن سوی دنیا به راه می‌اندازد و با اشغال خاک برخی از کشورهای آسیایی، میلیون‌ها نفر از مردم این کشورها و حتی سربازان خود را قربانی می‌کند و در پایان هم با خفت و ذلت از این کشورها خارج می‌شود بدون اینکه حتی یکی از ادعاهایش به اثبات برسد؟ اما کشوری که جزو قدیمی‌ترین تمدن‌های جهان محسوب می‌شود و هرگز و در هیچ زمانی، شروع کننده جنگ و متجاوز نبوده و بارها قربانی طمع‌ورزی قدرت طلبان شده است؛ باید به سادگی از کنار جنگ ویرانگر ۸ ساله

**عبور کند و آن را به فراموشی بسپارد؟**

**با اینکه ۷۰ سال از جنگ جهانی دوم گذشته، هنوز هم فیلم‌های سینمایی و مجموعه‌ها و مستندهای متعددی در باره جنایات نازی‌ها و سایر فجایع این جنگ ساخته می‌شود! این در حالی است که عده‌ای از جانبازان جنگ تحمیلی، گروهی از ایشارگران و خانواده‌های شهدا هنوز گل سرسبد جمع ایرانی‌ها هستند و خاطرات آنان می‌تواند روشنگر راه نسل‌های آینده ایرانی با هدف کسب آمادگی برای دفاع از مرز و بوم کشورمان باشد. در حالی که مقام‌های مسئول در بسیاری از دولت‌های جنگ‌طلب دنیا، همچنان در مناسبت‌های رسمی، حتی برای حفظ ظاهر هم که باشد، به سراغ مقبره سربازان گمنام خود می‌روند و تاج گلی را تقدیم آنان می‌کنند، کمال نمک‌شناسی و بی‌مسئولیتی است که بعضی از ما شهدای زنده کشورمان را به فراموشی می‌سپاریم و به هر دلیلی مایلیم تمام نمادهای مقاومت ۸ساله ملتی را که تنها پشتیبانش خداوند بود، از بین ببریم.**

**[[سپیدار]]**

## آشامیدنی‌ها در قرآن

آشامیدنی در زبان عربی و در قرآن با کلمه «شَراب» از ماده «شرب» بیان می‌شود. این کلمه در قرآن کریم در باره ۱۱ آشامیدنی دنیوی و اخروی و آشامیدنی حلال و حرام بیان شده است. خود کلمه شرب که ۳۹ بار به شکل‌های گوناگون در قرآن دیده می‌شود، به معنای خوردن چیزی است که جویده نمی‌شود بلکه نوشیده می‌شود. از همین ریشه، واژه «مَشْرَب» و جمع آن «مَشَارِب» به معنای محل آشامیدن یا برداشتن آب است. کلمه مشرب در آیات ۶۰ سوره بقره و ۱۶۰ سوره اعراف ذکر شده است. «شَرِب» به معنای سهمی از آب است که در آیه ۱۵۵ سوره شعرا آمده است.

واژه دیگر قرآنی در باره نوشیدن و نوشیدنی، واژه «سقی» به معنای نوشاندن است که ۲۵ بار به شکل‌های گوناگون در قرآن کریم آمده است مانند آیه ۲۱ سوره انسان. واژه «نُسقی» به معنای فراهم کردن نوشیدنی است مانند آیه ۶۶ سوره نحل. به همین دلیل، خداوند همواره «اسقاء» یعنی فراهم کردن آب را به خود نسبت داده است ولی «سقی» به معنی دادن آب به دیگری را

به خود نسبت نداده است مگر در مورد ابرار در بهشت در آیه ۲۱ سوره انسان. «سقایه» به معنای ظرفی که از آن، آب نوشیده می‌شود؛ در آیه ۷۰ سوره یوسف آمده است. این واژه به معنای محلی که در مراسم حج، از آن آب برداشته می‌شود یا به معنای «آب دادن» به حاجیان نیز به کار رفته مثلاً آیه ۱۹ سوره توبه. «سُقی» نیز به معنای آب دادن است در آیه ۱۳ سوره شمس.

با مقایسه دو واژه «شرب» و «سقی»، این تفاوت را می‌توان بیان کرد که آشامیدن، یک معنای فاعلی «فراهم کردن و دادن آب» و یک معنای مفعولی «خوردن آب» دارد. آن گاه که منظور معنای فاعلی باشد، واژه سقی و آن گاه که منظور معنای مفعولی باشد، واژه شرب به کار می‌رود.

آشامیدنی‌هایی که در قرآن از آن یاد شده، شامل این موارد است:

آشامیدنی‌های دنیا آشامیدنی‌های مباح است مثل آب گوارا و زداینده تشنگی در آیات ۴۸ و ۴۹ سوره فرقان و آیه ۱۰ سوره نحل. بر پایه روایتی از امام علی (A) آب، بهترین آشامیدنی‌ها در دنیا و آخرت است و امام صادق (A) در پاسخ کسی که از طعم آب

پرسید، فرمودند: «طعم آب، طعم حیات است.»

شیر لذیذ و گوارا آیات ۷۳ سوره یس، ۶۶ سوره نحل و ۲۱ مؤنون.

عسل شفابخش آیه ۷۹ سوره نحل.

آب میوه آیه ۶۷ سوره نحل.

آشامیدنی‌های حرام خمر یعنی شراب حرام در آیه ۲۱۹ سوره بقره و آیه ۹۰ سوره مائده آمده است.

خون در چند آیه به حرمت خون اشاره شده است مثل آیات ۱۴۵ سوره انعام، ۳ مائده و ۱۷۳ بقره.

آشامیدنی‌های بهشتی از قرآن چنین استفاده می‌شود که در بهشت، آشامیدنی‌های گوناگونی هست که هر کدام فایده و لذتی دارند. در آیه ۱۵ سوره محمد (ص)، از ۴ نهر که هر کدام مایع ویژه‌ای دارد، نام برده شده است یعنی آب صاف و خالص، شیر، شراب و عسل ناب و خالص.

آشامیدنی‌های دوزخ مایع جوشان: آیه ۲۹ سوره کهف.

چرکابه آیات ۲۴ و ۲۵ سوره نبأ.

## میلاَد مسعود

مژده کز میلاَد مسعودِ امامِ هشتمین  
جلوه‌گر از پرده شد دیدار رب‌العالمین  
باز از درج ولایت گوهری شد آشکار  
کز شعاعش رفت از سر هوش و عقل خرده‌بین  
باز از غیب، آدمی آورد رخ اندر شهود  
کز قدمش مُلک عالم شد چو فردوس برین  
باز نوحی راند فُلك جود در بحر وجود  
کز وجود او نجات مُلک و ملت شد یقین  
باز شد «أنی أنا...» گوی موسی آیتی  
کآستانش را ید بیضاست اندر آستین  
باز عیسایی تکلم کرد در مهد جلال  
کز جمالش عهد ایمان تازه شد بر اهل دین  
باز ابراهیمی از ظلمت به تن پوشید بُرد  
کز دَمش برداً سلاماً شد هوای آتشین  
باز خضری گشت رهبر سوی آب زندگی  
کز زلال آبرویش تیره شد ماء معین

باز از، ثرب محمد طلعتی شد جلوه گر  
 کز جمالش با کمالش مهر و مه شد شرمگین  
 رخ نمود از پرده غیبی جمال ذوالجلال  
 فرّ و جاه لایزالی آشکارش از جبین  
 باز احمد سیرتی بنهاد بر سر، تاج قرب  
 کز شرف فرش رهش شد زینت عرش برین  
 باز بر تخت خلافت، شیر یزدانی نشست  
 کز شکوه و سَطوت او باخت دل، شیر عرین  
 باز فرخ مجتبابی ز اجتبا شد حله پوش  
 کز غبار درگهش با آبرو شد حور عین  
 یعنی آمد در جهان، شاهی که ذات پاک اوست  
 همچو ذات پاک ایزد، بی مثال و بی قرین  
 قبله هفتم، امام هشتمین، شمس الشموس  
 خسرو خاور، شه عالم، خدیو راستین  
 سرّ مطلق، مظهر حق، مظهر غیب و شهود  
 حجت یزدان، علی موسی الرضا سلطان دین  
 لأله الأا... ار حصنی حصین و متقن است

شد ولای حضرت او، باب این حصن حصین  
هود و ادریس و شعیب و آدم و نوح و خلیل  
اولیاء متّین و انبیاء مرسلین  
تن به تن از خوان اکرام و عطایش ریزه‌خوار  
سر به سر از خرمن عزّ و جلالش خوشه‌چین

«امیرالشعرا»

## غفلت یا هوشیاری

غفلت، بی‌توجهی یا کم‌توجهی انسان به سرنوشت و سعادت دنیا و آخرت خود است؛ به گونه‌ای که فرد غافل، رفتارهای نادرست خود را بدون آینده‌نگری دنبال می‌کند. خداوند برای هر یک از امور زندگی انسان‌ها برنامه کامل و مشخصی را بیان کرده که اگر انسان به این برنامه عمل کند، هرگز و در هیچ یک از امور خود در مانده نمی‌شود. خداوند به پیامبر محبوبش خاطر نشان می‌کند که به ذکر خدا، دستورات او و پاداش و کیفر اعمال توجه داشته باشد. در واقع منظور از این تذکر، همه افراد بشر است زیرا پیام آور وحی در لحظه‌لحظه زندگی خود، همه فکر و ذکرش معطوف به پروردگار است اما غفلت و بی‌توجهی، ویژگی ما

انسان‌ها است که همزمان با سرگرمی به امور دنیا، از منشأ وجود خودمان که خالق یکتا باشد غافل می‌شویم. به همین دلیل، آفریدگار هستی به انسان‌ها تذکر می‌دهد که اگر کسی از من غافل شود، من هم او را رها می‌کنم و کاری با او ندارم.

بشر در دوران زندگی خود، دو راه پیش رو دارد: راه خداوند که راهی بسیار صاف، روشن و در دسترس است و پیمودن آن آسان است. راه دوم، راه شیطان است یعنی راهی دقیقاً برعکس راه خدا. بنابراین، هرگاه تکالیفی که خدا برای ما مشخص کرده انجام ندهیم، یقیناً مجری دستورات شیطان می‌شویم. کسی که وقتش را برای امور غیر خدایی صرف می‌کند، برای انجام امور مورد پسند خداوند، هیچ زمانی ندارد. بیشتر اموری که بر پیامبر (ص) تکلیف شده، برای ما هم لازم‌الاجرا است. اینکه ما نمی‌توانیم همه این امور را درست انجام دهیم، دقیقاً به دلیل همین غفلت از خدا و درگیر شدن به امور غیر خدایی است.

نقطه مقابل غفلت، هوشیاری است اما تشخیص مرز باریک بین این دو، هم بسیار مهم و هم دشوار است. غفلت به این دلیل در زندگی ما پیش می‌آید که بشر از اختیار بهره‌مند است و می‌تواند

میان دو امر خیر و شر، یکی را برگزیند. غفلت، گمراهی جان‌ها و سرلوحه نحوست است. نمونه‌های مادی غفلت در زندگی ما بسیار زیاد و متنوع است مانند یک لحظه بی‌دقتی راننده در جاده، بی‌توجهی بسیاری از مردم به سلامت جسمانی و روانی خود، غفلت یک فرمانده ارتش یا مدیر کل از خطای زیردستان که هر یک از این غفلت‌ها می‌تواند پیامدهای بسیار خطرناکی به دنبال داشته باشد.

«یوسفی»

## اولین معامله

پدرم میوه و سبزی فروش بود و اجناس خود را پشت وانت می‌گذاشت و می‌فروخت. وقتی ۹ ساله بودم، روزی پدرم از من خواست یک کارتن توت‌فرنگی را که تقریباً خراب بود، دور بریزم. از او خواستم اگر امکان دارد، آن کارتن مال من باشد چون پدرم می‌خواست آنها را دور بریزد. او جواب منفی داد! با آنکه قصد دورریختن آنها را داشت اما حاضر نبود به من بدهد.

پدرم پیشنهاد دیگری داد او گفت که می‌تواند آنها را نسبه و با شرط بفروشد. منظور از شرط این بود که اگر من آنها را نفروشم،

چیزی به پدرم بدهکار نمی‌شوم. موافقت کردم و سریع رفتیم به سراغ تعیین قیمت کارتن توت‌فرنگی خراب. به یاد دارم که قیمتش خیلی پایین بود. پدرم قیمت را دو برابر کرد و توضیح داد که مبلغ اضافه برای جبران خطر مالی خود اوست. این نخستین تجربه من در باره خرید و فروش نسبه و منافع سرمایه‌گذاری بود. توت‌های خراب را دور ریختم و توت‌های سالم را در جعبه تمیزی گذاشتم و با چرخ‌دستی به کوچه پشت انبارمان بردم. در کمتر از یک ساعت، توت‌ها را فروختم و برگشتم تا مقدار بیشتری توت‌فرنگی بگیرم اما توت‌فرنگی دیگری برای فروش نبود. به همان شرط، پدرم مقداری ذرت و سیب‌زمینی مانده به من داد. من آنها را هم در کمتر از یک ساعت فروختم.

از آن پس، هر وقت کار ویژه‌ای مثل نظافت انبار یا جارو کردن و برق انداختن سیب‌زمینی‌ها را انجام می‌دادم، پدر یک چرخ‌دستی پر از میوه به من می‌داد تا ببرم و در ساختمان‌های کوچه‌پشتی بفروشم که همین امر باعث شد پول خوبی دریافت کنم. طبق قرار قبلی، پس از پرداخت سهم پدرم، بقیه را برای خودم برمی‌داشتم. مذاکره با پدرم در باره قیمت‌ها باعث شد

**احساس کنم با او برابر هستم.**

**با آنکه بیش از ۹ سال نداشتم، این کار اعتماد به نفس زیادی به من داد. مادرم همیشه همراه ما بود و کمک می‌کرد اختلاف نظرمان را در باره بهای میوه و سبزیجات حل و فصل کنیم. او هرگز از روی محبت، از پسرش یا شوهرش طرفداری نمی‌کرد بلکه فقط اصرار داشت هر دو با هم منصفانه معامله و همکاری کنیم.**

«مسعود لعلی»

**دلَم پر می‌کشد**

**سلام بر تو ای حضرت شمس‌الشموس**

**سلام بر تو ای حضرت سلطان طوس**

**دلَم پیش توست، در صحن تو، روبه‌روی ضریح دلنواز تو! عجیب دلتنگ بنده‌نوازی تو هستم و بیش از آن، محتاج نگاهت زیرا معین‌الضعفایی. دلَم پر می‌کشد برای خواندن «ا...هم اَنی وقتُ علی بابِ من أبواب بیوت نیک» پشت در حرم آرامش بخت! دلَم پر می‌کشد برای اینکه بایستم روبه‌روی تو در حالی که در یک دست زیارتنامه دارم و با دست دیگر اجازه ورود می‌گیرم! با**

بغضی در گلو و چند قطره اشک در چشم تا اجازه‌ام بدهی و آن  
گاه من باشم و بوی بهشت تو!

سلطانِ جانِ من، انیسِ نفسِ من! این دل شکسته را نیز در جمع  
طواف کنندگان حریمت پذیر و نام او را هم در دفتر زائرانت ثبت  
کن و بنویس که او هم فرج فرزندت را طالب بوده و  
«...هم عجل لولیکالفرج» را زمزمه کرده اما از دور و با دلی تنگ  
از دوری!

«امید ارغوان»

## زندگی پر جنب و جوش

زندگی مدرن می‌تواند شما را سست کند و وضع موجود عادی  
شود. شما باور می‌کنید که تمام تلاش‌تان را کرده‌اید یا فکر  
می‌کنید بیشتر از این تلاش کردن، ارزشی ندارد. باید  
جنب و جوش مثبت را در زندگی خود وارد کنید و هر روز، آن را  
تقویت کنید و افزایش دهید.

شما نیاز ندارید که کسی دیگری به شما بگوید نباید سیگار  
بکشید. اگر امروز یک پاکت سیگار کشیدید، فردا ۱۸ نخ و پس فردا  
۱۷ نخ سیگار بکشید و روزهای بعد هم روند کاهشی را ادامه

دهید. اگر اخیراً کتابی نخوانده‌اید، یک کتاب بخوانید. اگر ورزش نمی‌کنید، پیاده‌روی را در برنامه روزانه خود بگنجانید. اگر خجالتی هستید، به چند نفر بگویید: «صبح‌به‌خیر!»

شما خودتان را می‌شناسید و می‌دانید در چه زمینه‌هایی به پیشرفت نیاز دارید. به کسی نیاز ندارید که به شما بگوید که نباید از یک ساختمان ۵ طبقه بپرید! پس چرا به کسی احتیاج دارید به شما بگوید مواد مخدر مصرف نکنید؟ پیشنهاد می‌شود رژیم غذایی خوبی داشته باشید. با فرزندان خود صحبت کنید. از کارهای خوب اطرافیان تعریف کنید. شما می‌دانید چه کاری را انجام دهید پس به این کارها ادامه دهید. هیچ‌کس نباید بگوید شما موفق نشده‌اید. از این رو تا وقتی موفق نشدید، ادامه دهید و قدم‌های کوچکی به سوی هدف‌تان بردارید. تغییراتی که یک عمر باقی خواهد ماند، در یک لحظه آغاز می‌شود. فقط زمان بین شما و هدف‌تان ایستاده است، پس پشتکار و پشتکار!!

«فائزه درگاهی»

## زیور کلمات

\* از سختگیری در دین بپرهیزید زیرا خداوند دین را آسان قرار

**داده است!**

**\* عزت نفس، عبارت است از میزان ارزشی که برای وجودمان چه به لحاظ جنبه مادی و چه به لحاظ جنبه معنوی آن قائل هستیم، در حالی که اعتماد به نفس، میزان ارزشی است که ما برای توانمندی‌های خود قائل هستیم. بنابراین، ممکن است شخصی اعتماد به نفس بالایی داشته باشد اما از عزت نفس بالایی برخوردار نباشد!**

**\* دین، چیزی جز مهر و محبت نیست!**

**\* زندگی و سرنوشت هر کس، متأثر از افکار و اندیشه‌های اوست!**  
**\* چیزی که از طریق سخنان به دیگران منتقل می‌شود، هم می‌تواند بسیار مهم و تأثیرگذار باشد و هم می‌تواند مخرب و ویرانگر باشد!**

**\* انسان‌ها باید در دوران جوانی دانش بیندوزند و در پیری، آن را به کار ببندند!**

**\* خبرهای بد مثل یک بیماری هستند که هم می‌توان به آنها آلوده شد و هم نشد!**

**\* برای اینکه جلوی قاضی نایستی، پشت سر قانون راه برو!**

**\* هر کمکی که به دیگران می‌کنید، فایده آن به شکلی به خود شما باز می‌گردد!**

**\* در میان جمع، از دیگران تعریف کن و در خلوت، از اشتباهات آنان انتقاد کن!**

**\* سرچشمه همه فسادها بیکاری است؛ شیطان برای دست‌های بیکار، کار درست می‌کند!**

«گردآوری، ایران پرنده»

## **ستاره دریایی**

یکی از دوستان هنگام غروب در کنار یکی از سواحل خلوت مشغول قدم زدن بود. متوجه مردی شد که در فاصله دور قدم می‌زد. نزدیک رفت و دید که مرد بومی پیوسته خم می‌شود، چیزی را از روی زمین برمی‌دارد و آن را به درون دریا پرتاب می‌کند.

دوستم نزدیک‌تر رفت و دید که آن مرد با هر بار خم شدن، یکی از ستاره‌های دریایی را که با امواج دریا به ساحل رانده شده‌اند، از روی زمین برمی‌دارد و به درون دریا پرتاب می‌کند. او متحیر از این عمل مرد، پرسید: «ببخشید می‌توانم سؤال کنم مشغول چه

کاری هستید؟» مرد: «دارم این ستاره‌های دریایی را دوباره به دریا برمی‌گردانم. می‌بینید که امواج دریا در این موقع سال، خیلی آرام هستند و همین امر باعث رانده شدن ستاره‌های دریایی به سمت ساحل می‌شود. اگر من آنها را دوباره به دریا برنگردانم، همه آنها به دلیل کمبود اکسیژن در اینجا، تلف خواهند شد.»

دوستم در جواب او گفت: «اما هزاران هزار ستاره دریایی در این ساحل وجود دارد. مطمئناً شما فرصت نمی‌کنید به همه آنها برسید، چون تعدادشان واقعاً زیاد است. این اتفاق همین الان در صدها ساحل دیگر این اقیانوس در حال وقوع است. این کار شما هیچ فایده‌ای برای آنها ندارد!»

مرد بومی لبخند زنان دوباره خم شد، ستاره دریایی دیگری را از روی زمین برداشت و در حالی که آن را به طرف دریا پرت می‌کرد، گفت: «به حال این یکی که فرق می‌کند!»

«راستکار محمودزاده»

**موفقیت، دست یافتنی است!**

یادم می‌آید در دوران دبیرستان در کتاب ادبیات فارسی، درسی

داشتیم در باره علامه دهخدا و تلاش بی نظیر او برای تهیه لغت نامه! اینکه نام آن درس چه بود یا در چه سالی تدریس می شد، به یاد ندارم اما یک دوبیتی از آن درس و از آن زمان در گوشه ای از ذهنم جای گرفته است. در باره آن دوبیتی می گویند مرحوم دهخدا که شبانه روز برای گردآوری تکتک واژگان لغت نامه زحمت می کشید، هر گاه که از شدت خستگی و شاید به دلیل وجود موانع گوناگون، ممکن بود تسلیم شود و کارش را نیمه کاره رها کند، این دوبیتی را می خواند و با خواندن آن، گویی به خودش توانی دوباره برای ادامه کار می بخشید. دوبیتی چنین بود:

در بحر غم تو غوطه خواهم خوردن

یا غرقه شدن، یا گهری آوردن

قصد تو مخاطره است خواهم کردن

تا سرخ کنم روی بدان، یا گردن

بزرگان می گویند تلقین برای موفقیت انسان اثر دارد و دهخدا با تکرار این دوبیتی، تسلیم نشدن را به خود تلقین می کرد. به تصور برخی از ما، پیشرفت و موفقیت فقط در صورتی دست یافتنی است

که شرایط برای مان ایده آل باشد و نتیجه مد نظرمان هم بی‌درنگ حاصل شود. هر گاه برای برخاستن، عمل کردن و جلو رفتن، به انتظار شرایط ایده آل نشستیم، به یاد بیاوریم که دهخدا لغت‌نامه را کلمه به کلمه گردآوری کرده است.

«دکتر شادی جهرانی»

## پسر و گلدان

روزی دست پسر بچه‌ای در گلدان کوچکی که با آن بازی می‌کرد، گیر کرد. هر کاری کرد، نتوانست دستش را از گلدان بیرون بیاورد. ناچار پدرش را به کمک طلبید اما پدرش هم هر چه تلاش کرد، نتوانست دست پسر را از گلدان خارج کند. با اینکه گلدان، گران‌قیمت بود؛ پدر راضی به شکستن آن شد. قبل از این کار، به عنوان آخرین تلاش به پسرش گفت: «دست را باز کن، انگشتانت را به هم بچسبان و آنها را مثل دست من جمع کن. فکر می‌کنم آن وقت دست بیرون می‌آید.» پسر گفت: «می‌دانم اما نمی‌توانم این کار را بکنم.» پدر که از این جواب پسرش شگفت‌زده شده بود، پرسید: «چرا نمی‌توانی؟» پسر گفت: «اگر این کار را بکنم، سکه‌ای که در مشت‌م است بیرون می‌افتد.»

**نکته** گاهی انسان در زندگی به بعضی چیزهای کم ارزش چنان اهمیتی می‌دهد که دارایی‌های پر ارزش خود را فراموش می‌کند.  
[[سعید گل محمدی]]

## از کوهنوردان بیاموزیم

کوهنوردی، یک روش زندگی است. یک کوهنورد با وجود اینکه تنها است ولی باید رفتار جمعی را بیاموزد و بداند چطور در جمع زندگی کند. یکی از درس‌هایی که کوهنوردی به ما می‌دهد، این است که وقتی به قله صعود می‌کنی و خودت را در بالاترین جایگاه می‌بینی، باید به فکر برگشت باشی. همچنین کوهنورد نباید دو چیز را رها کند؛ یکی زباله که ویرانگر طبیعت است و دیگری همپا و همنوردش است که به هیچ وجه نباید او را تنها بگذارد.

کوهنوردی، تنها ورزشی است که سگوی قهرمانی و مدال ندارد و افتخار فتح قله‌ها فقط دل و قلب کوهنورد را تواناتر می‌کند و نمی‌شود این حس را با کسی به اشتراک گذاشت. کوهنورد یاد می‌گیرد که منتظر تعریف و تمجید دیگران نباشد و حتی وقتی با همپایش باشد، باز هم تنها است. همپا شباهت زیادی به همسر و همسفر انسان دارد. همان‌طور که در زندگی همراه با همسرمان،

پستی و بلندی‌ها را پشت سر می‌گذاریم، در کوهنوردی هم باید همراه و همپا بود. در واقع بهترین کوهنورد، کسی است که بهترین همنورد هم باشد؛ چه در کوه و چه در زندگی.

در این سال‌هایی که کوهنوردی می‌کنم، از بزرگان این ورزش آموخته‌ام که هدف یک کوهنورد واقعی، رسیدن به قلّه در هر شرایطی نیست. کوهنوردان یاد گرفته‌اند در شرایط سخت که صعود غیر ممکن یا بسیار دشوار است، صبور باشند و به پایین برگردند تا بار دیگر با تجربه بیشتری به سمت قلّه حرکت کنند.

«عظیم قیچی‌ساز»، کوهنورد موفق ایرانی گفته است: «افتخارم این است که ۱۴ قلّه بالای ۸ هزار متر را فتح کرده‌ام ولی نگذاشتم کوچک‌ترین آسیبی به خودم و دیگران برسد.»

کمی صبر و تحمل‌مان را در زندگی بیشتر کنیم و در کنار همراهان، سختی‌ها را پشت سر بگذاریم و یادمان باشد که «همپا بودن»، اولویت زندگی‌مان باشد.

«ابراهیم حلت‌آبادی»

## سقاخانه اسماعیل طلا

اسماعیل طلا کیست و چرا سقاخانه حرم امام رضا (A) به نام او

مشهور است؟ از میان سقاخانه‌هایی که در ایران وجود دارد، سقاخانه «اسماعیل طلا» در صحن کهنه حرم رضوی، یکی از معروف‌ترین و قدیمی‌ترین آنها است. سنگ بنای این سقاخانه را نادرشاه افشار گذاشت و یکی از فرماندهان فتحعلی‌شاه، بهای روکش طلای آن را فراهم کرد.

در زمان فتحعلی‌شاه، از طرف یکی از دولت‌های خارجی، بسته‌ای به‌عنوان هدیه به دربار ایران رسید. شاه قصد گشودن بسته را داشت اما «اسماعیل خان» که جزو ملازمین شاه بود، تقاضا کرد که این کار در محوطه کاخ به‌وسیله خدمتگزاران انجام شود زیرا احتمال سوءقصد را نمی‌شد از نظر دور داشت. هنگام باز کردن، بسته منفجر شد و خساراتی به بار آورد.

فتحعلی‌شاه وقتی از این امر مطلع شد، دستور داد برای این دوران‌دیشی، هم وزن سردار اسماعیل خان سکه‌های طلا به او مرحمت شود. این کار انجام شد و از آن پس اسماعیل خان به «زرریز خان» معروف شد. او آن طلاها را صرف ساختن سقاخانه کرد تا گنبد و پایه‌های سقاخانه با روکشی از طلا مزین شود. از آن زمان تا کنون، مردم این سقاخانه را با نام «سقاخانه اسماعیل طلا» می‌شناسند.

## مورچه

روزی مورچه‌ای دانه درشتی برداشته بود و در بیابان می‌رفت. از او پرسیدند: «کجا می‌روی؟» گفت: «می‌خواهم این دانه را برای دوستم ببرم که در شهر دیگری زندگی می‌کند.» گفتند: «چه کار بیهوده‌ای! تو اگر هزار سال هم عمر کنی، نمی‌توانی این همه راه را طی کنی و از کوهستان و جنگل بگذری و به او برسی.» مورچه گفت: «مهم نیست! همین که من در این مسیر باشم، او خودش می‌فهمد که دوستش دارم.»

مهر و محبت، هرگز تلف نمی‌شود؛ زیرا حتی اگر برای کسی که در حش محبت شده، فایده‌ای نداشته باشد؛ دست کم برای شخص مهربان منشأ خیر است.

«امیررضا آرمیون»

## دوستان انرژی بخش

اعتماد به نفس، مغناطیس ایجاد می‌کند: همان‌طور که اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد، افراد خوب و دارای افکار مثبت هم به زندگی‌تان راه پیدا می‌کنند. در چنین شرایطی، هرگز احساس تنهایی نمی‌کنید.

✍ یک سیستم قویِ حمایت‌کننده، به ما کمک می‌کند: بعضی دوستان با حرف‌ها و حرکات خود باعث می‌شوند احساس خوبی در ما ایجاد شود. آنها با تشویق‌هایشان کمک می‌کنند تا ما زودتر به هدف برسیم. سعی کنید، تعداد این‌گونه دوستان را افزایش دهید. داشتن جمعی از دوستان که حامی و کمک‌کننده باشند، قدرت شگفت‌انگیزی به انسان می‌دهد.

✍ شما چه نوع دوستی هستید و دوستان شما چگونه دوستانی هستند؟ آیا شما خواهان پیشرفت دوستان هستید و آنان را به ترقی در زندگی تشویق می‌کنید یا فردی محافظه‌کار هستید که همیشه به دوستان خود نسبت به امکان اشتباه‌کردن اخطار می‌دهید؟ همین پرسش را در باره دوستان‌تان هم از خودتان پرسید تا بدانید با چه کسانی معاشرت دارید و آنان در برابر شما چه راهی را در پیش می‌گیرند!

[[سپیده خلیلی]]

## کاریکلماتور

✍ آدم تو زندگی به هیچ چیز تن نمی‌دهد مگر به لباس!

✍ وقتی سر قلم را می‌تراشی، سر درمی‌آورد!

وقتی ظرفی را می‌شوید، اول باید کف بزنی! ✍  
در مغازه جگرکی، همیشه دلخوری پیش می‌آید! ✍  
هر کس زمین بخورد، زمین گیر می‌شود! ✍  
هرگز پرواز پرنده‌ها به تأخیر نمی‌افتد! ✍  
موج، آواز دریا است که به گوش ساحل می‌رسد! ✍  
همین که ماه به آسمان می‌آید، دریا به احترامش قیام  
می‌کند! ✍

آتششان، حرف دل زمین را می‌زند! ✍  
دکتر بیهوشی، هوش از سر آدم می‌برد! ✍

## روابط دوستانه

در همه داد و ستدهایتان با افراد مختلف، برازنده باشید. در شرایط سخت و ناخوشایند، با ملاحظه و آرام باشید. همیشه با دوستان خود صمیمی باشید زیرا دوستی، ابدی است. هنگام کمک مالی به دوستان، بیشتر مراقب باشید. هرگز دوستان خود را دست‌کم نگیرید. هرگز نسبت به آنها احساس مالکیت یا ریاست نداشته باشید. یاد بگیرید که به احساسات و خلاقیت دیگران احترام بگذارید. وقتی خانواده‌ای به منزلی در نزدیکی شما

نقل مکان می‌کنند، به آنان تلفن کنید یا به آنان سر بزنید و رابطه صمیمانه با آنها ایجاد کنید. اگر می‌بینید کسی بر غیبت کردن پشت سر دیگران اصرار می‌کند، از او فاصله بگیرید. بدون اینکه خود را کوچک کنید، با دستیاران و کارمندان تحت مدیریت خود با خلوص و صمیمیت رفتار کنید. مراقب باشید با کسی با حالت تکبر و ریاست طلبی برخورد نکنید.

«زهره زاهدی»

## نفس عمیق، ضد آلزایمر

نفس عمیق بکشید تا آلزایمر نگیرید! فعالیت ضعیف ریه موجب می‌شود اکسیژن کمتری به مغز برسد و در نتیجه، خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر افزایش یابد. ۵ ثانیه دم و ۶ ثانیه بازدم هوا را انجام دهید. این کار باعث تقویت ریه‌ها می‌شود و اکسیژن را به مقدار کافی و مناسب به مغزتان می‌رساند. اگر این عمل را ۵ نوبت در روز تکرار کنید، ریه‌های شما ۲۰ درصد قوی‌تر می‌شوند.

## نعناع

نعناع دارای اثر تصفیه کننده خون، مُدر، ضد انگل، رقیق کننده خون، خواب آور، اشتها آور، صفرا آور و دافع اخلاط خونی است.

دمکرده نعناع، ضد خستگی و برای تقویت اعصاب مفید و برای درمان سرماخوردگی نیز سودمند است. نعناع ترشح شیره معده را تحریک می‌کند، گاز شکم و اسهال را رفع می‌کند، تحریک و تشنج دستگاه هاضمه را تسکین می‌دهد و ترشح صفرا را زیاد می‌کند. افراد مبتلا به اسهال خونی می‌توانند برای رفع عوارض این نوع اسهال، از آب مقطر نعناع به صورت مداوم استفاده کنند. در مورد اسهال ساده هم می‌توانید نعناع را با نبات دم و میل کنید. مصرف جوشانده نعناع با عسل برای مبتلایان به سوزش و دفع سخت ادرار مفید است.

مصرف نعناع جوشانده شده در شیر، برای مبتلایان به دل‌درد سودمند است. مصرف نعناع برای مبتلایان به پر اشتهایی، کلسترول، تصلب شرایین، تشنج، بواسیر، سردرد، خارش پوستی، آروغ، انگل، ورم روده‌ها، اگزما، درد دندان، بوی بد دهان، فشارخون، آسم، یرقان، ناراحتی کلیه، کبد، قلب، خون، روده‌ها و مجاری تنفسی مفید است. سرشاخه‌های گلدار نعناع، خواص زیادی دارد از جمله: آرام بخش، بادشکن و تقویت کننده بدن.

بخور نعناع برای رفع زکام و ورم حنجره، اثر ضد عفونی کننده  
ضعیف دارد.

اسانس نعناع این اسانس که به نام اسانس مانت یا مانتول  
معروف است، از تقطیر برگ و سرشاخه‌های گلدار نعناع تحت اثر  
بخار آب تهیه می‌شود. ۱ تا ۳ قطره از این اسانس را در یک شربت  
ساده در چند مرحله در طول شبانه‌روز به‌عنوان مقوی معده،  
بادشکن، ضد عفونی کننده معده و دلپیچه و اسهال مصرف کنید.

مضرات زیاده‌روی در مصرف نعناع به‌خصوص نعناع صحرایی،  
ممکن است موجب افزایش بیش از حد صفرا و ناراحتی دندان‌ها  
شود. مبتلایان به قند خون نباید در مصرف نعناع زیاده‌روی  
کنند. مصرف اسانس نعناع، مخاط معده را تحریک می‌کند.  
بنابراین، خوردن آن توصیه نمی‌شود. برای کودکان خردسال و  
نوزادان هم به هیچ وجه مصرف نعناع توصیه نمی‌شود.

«کاظم کیانی»

دانستنی‌های سیب زمینی

II سیب زمینی را در کیسه‌های ضخیم یا صندوق و در محلی تاریک نگهداری کنید تا از سبز شدن در فصل گرم و یخ‌زدن آن در زمستان جلوگیری شود.

II برای نگهداری سیب‌زمینی‌های پوست‌کنده شده، آنها را داخل آب سرد و سرکه بریزید؛ به این ترتیب، به مدت ۴ تا ۵ روز قابل استفاده هستند.

II برای سرخ کردن سیب‌زمینی، پس از پوست‌کندن و خلال کردن، آنها را در آب سرد و مقدار کمی سرکه قرار دهید. چند لحظه قبل از سرخ کردن، سیب‌زمینی‌ها را در صافی بریزید تا آب آن کاملاً گرفته شود. تا حد امکان سعی کنید سیب‌زمینی‌ها را به‌صورت یکسان در یک اندازه، خرد کنید تا هماهنگ با هم سرخ شوند و یکی نسوزد و دیگری خام بماند.

II اگر سیب‌زمینی سرخ کرده مدتی بماند، تُردی و تازگی خود را از دست می‌دهد و بیات و نرم می‌شود. بنابراین، سیب‌زمینی‌های سرخ شده را در یک ظرف بریزید و در گرمخانه گاز با حرارت ملایم قرار دهید تا مقداری خشک شود اما نسوزد.

II سیب زمینی نباید زیاد پخته شود زیرا رنگ آن کدر می‌شود.  
هنگام پختن، کمی نمک در آب سیب زمینی‌ها بریزید.  
II قبل از پختن و تنوری کردن، سطح سیب زمینی‌ها را چرب کنید  
تا پوست آنها ترک نخورد و خوشمزه‌تر شود.  
II برای اینکه سیب زمینی‌های بزرگ همزمان با سیب زمینی‌های  
کوچک‌تر پخته شود، با چنگال چند سوراخ در سیب زمینی‌های  
بزرگ ایجاد کنید. این کار باعث می‌شود پوست آنها نترکد.  
II سیب زمینی‌های سبزرنگ، سمی است و نباید آنها را مصرف  
کنید.

II بخشی از ویتامین سیب زمینی، زیر لایه نازک پوست آن قرار  
دارد. بنابراین، اگر آنها را کبابی کنید و با پوست بخورید یا بپزید  
و پوست نازکی از آن را بردارید، بهتر است.

«پریا گوهریان»

## شاد باش

† اولی: «یکی از جمله‌های همیشگی پس از صرف شام در  
میهمانی را بگو!» دومی: «تشکر، خیلی زحمت کشیدید!» اولی:  
«نه، جمله همیشگی این است: ببخشید دیگه، خوب نشده بود. این

جمله مخصوص میزبانان تا همه میهمان‌ها مجبور باشند بعد از شنیدن آن، از غذای او تعریف و تمجید کنند.»

† مربی آموزشگاه رانندگی تعریف می‌کرد که برای یک نفر از افراد، دورِ دو فرمان را توضیح دادم. او با دقت کامل گوش می‌داد اما در آخر گفت: «برای دور دو فرمان، آن یکی فرمان کجاست؟»

† سر امتحان عملی رانندگی، جناب سرهنگ به یکی از رانندگان جدید گفت: «روشن کن، برو عقب.» او هم ماشین را روشن کرد، بعد پیاده شد و رفت عقب نشست.

† یک نفر زنگ زد برای کار. منشی گفت: «۱۵ روز کار، ۱۵ روز استراحت، حقوق ماهی ۶۰۰ هزار تومان.» گفت: «نمی‌شود آن ۱۵ روز را هم استراحت کنم با ماهی ۳۰۰ هزار تومان»

† اولی: «هر کس فیس بوک را شناسد، نیمی از عمرش را به فنا داده!» دومی: «و هر کس آن را بشناسد، همه عمرش به فنا رفته.»

† اولی: «یکی از محاسبه‌هایی که ما در خانه سریع انجام می‌دهیم، محاسبه میزان فاصله من، داداشم و خواهرم با آیفون خانه است؛ زمانی که کسی زنگ خانه را می‌زنه.»

