

# بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

• شماره ۲۲۲

• ISSN 1735-3658 • تیر ۱۴۰۲

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه

مَرْكَزُ بَصَوِّهِمْ وَفَهْمِهِمْ  
مَرْكَزُ بَصَوِّهِمْ وَفَهْمِهِمْ



## با بیعت غدیر بخوانید

- ۲..... تکمیل بعثت
- ۶..... از علی دوریم
- ۷..... اسامی خاص در قرآن
- ۱۰..... غنیمت شمر
- ۱۱..... سخنان شنیدنی
- ۱۲..... کاش دعایت بگیرد!
- ۱۳..... به بدن خود آرامش دهید
- ۱۴..... پدرهای آرام
- ۱۶..... رد پای خدا
- ۱۷..... دوری از افراد نالان
- ۱۸..... پذیرایی از میهمانان
- ۲۰..... سیرک
- ۲۲..... کمک به جای نصیحت
- ۲۴..... کاریکلماتور
- ۲۵..... پسر قدرشناس
- ۲۷..... حرفها جان دارند!
- ۲۷..... سالمندان را بشنویم!
- ۲۹..... میوه خرگوش پسند
- ۳۲..... زبان گلها
- ۳۵..... یک جرعه شادی

## تکمیل بعثت

در دوران کودکی، نام شما را بارها و بارها از زبان مادر و پدرم شنیدم؛ آن هنگام که می‌خواستم از زمین برخیزم یا آن گاه که می‌خواستم بار سنگینی را بلند کنم یا حادثه‌ای برایم پیش می‌آمد. در همه این موارد، بزرگ‌ترها با غرور و صلابتی وصف‌نشدنی می‌گفتند: «بگو یا علی!» تصویری که در آن دوران از شما در ذهنم نقش بسته بود، تصویر یک مرد رشید بود با قدی بلند، چهارشانه، صدایی با ابهت و چهره‌ای مهربان! از آن مردان با ابهت که هر کودکی مایل است خود را در آغوش او بیندازد و اگر کسی خواست آزارش دهد، خودش را پشت او پنهان کند.

گرچه چند ده سال از آن دوران گذشته اما هنوز هم هر زمان نام زیبای شما را بر زبان می‌آورم یا می‌شنوم، حسی شبیه یک کودک در درونم زنده می‌شود؛ کودکی که خودش را در برابر شکوه و عظمت آن جوانمرد بلند بالا و خوش‌سیما ناچیز می‌بیند اما از اینکه با او نسبتی داشته باشد یا حتی آن جوانمرد، گوشه چشمی به او بیندازد؛ احساس افتخار می‌کند و در پوست خود نمی‌گنجد.

وقتی یک انسان در برابر محبوب‌ترین بنده خدا و جان و نفس پیامبر (ﷺ) چنین احساسی داشته باشد، احساسات جامعه بشری در قبال بهره‌مندی از این موهبت الهی چگونه می‌تواند باشد؟! مردی که نامش با عظمت، قدرت، ایمان و شجاعت عجین شده؛ همان کودک ۱۰ ساله‌ای است که هنگام بعثت آخرین پیام‌آور وحی، اولین ایمان آورنده به دین تعالی بخش او بود. در واقع، این کودک از ابتدای تولد، برای این مأموریت بزرگ برگزیده شده بود زیرا به جز او هیچ انسان دیگری در طول تاریخ بشر، سعادت تولد در خانه خدا را کسب نکرده و نخواهد کرد. از کسی که اولین نگاهش به دنیا در داخل کعبه عشق بوده، جز این هم انتظار نمی‌رود!

گرچه فقر، پدیده‌ای ناخوشایند و غم‌انگیز است اما حکمت فقر حضرت ابوطالب (ؓ)، عموی پیامبر (ﷺ) شاید این بود که در دانه برگزیده خود را به خانه وحی بسپارد تا کلمه به کلمه سخنان خداوند خطاب به آخرین فرستاده‌اش در بند بند وجود او جای بگیرد. شاهد این سخن، حدیث گهربار پیامبر (ﷺ) خطاب به برادر و وصی‌اش است: «گوشت تو از گوشت من و خون تو از خون من است!»

به بیان دیگر، خاتم‌انبیا (ﷺ) تربیت جانشین و وصی خود را سال‌ها قبل از شروع رسالت خویش آغاز کرد و الحق والانصاف که شاگرد مکتب نبوی هم حق ولی نعمتش را به نیکوترین شکل ادا کرد؛ آن هنگام که بهترین و عزیزترین داشته‌هایش یعنی جسم و جان‌ش را برای فدا کردن در راه مقتدایش به میدان آورد تا کوچک‌ترین آسیبی به ستون اسلام وارد نشود. پس از به ثمر نشستن درخت نوپای اسلام در مدینه هم هر جا برای حفظ اسلام، جان فدا می‌طلبید؛ اولین داوطلب همین شاگرد امین و سر به فرمان نبی بود که وارد صحنه می‌شد و تقریباً در هیچ یک از نبردهای اسلام علیه کفار، جای او خالی نبود.

با توجه به نکات یاد شده، آنچه در حماسه غدیر خم روی داد و خبر مهمی که بنیان‌گذار اسلام برای حاضران و غایبان اعلام کرد، اقدامی برنامه‌ریزی شده و دارای ریشه‌های عمیق در تمامی تار و پود پیکره این دین مبین بود. معرفی جانشین پیامبر خاتم (ﷺ)، تا آن اندازه از اهمیت برخوردار بود که دانای توانا آن را هم‌سنگ رسالت پیامبر آخرین و بلکه مکمل آن قلمداد کرد و تأکید بر تبعیت از ولایت امیر مؤمنان (ع) را به منزله تکمیل دین و اتمام

نعمت محسوب کرد زیرا هر کار بزرگی در جهان باید توسط کسی دنبال شود که از سنخ آن کار و هم قد و اندازه آن باشد که صدالبته والاترین والی و اعلی‌ترین عالی، شاگرد خلف و وصی امین خاتم‌انبیا (ؑ)، از تمام ویژگی‌های اعتقادی و اخلاقی ایشان بهره‌مند بود به جز نبوت که ایشان به جایش امانت امامت را پذیرفت.

بنابراین، همان اندازه که برای بزرگداشت رسالت آخرین پیام‌آور آسمانی تلاش می‌کنیم و همه استعداد‌های خود را به کار می‌گیریم و هر سال خلاقیت و ابتکارهای جدید را به صحنه می‌آوریم؛ باید برای بیان عظمت و اهمیت عید ولایت نیز سنگ تمام بگذاریم و بزرگداشت این هدیه الهی را بر خود فرض بدانیم. همچنین باید پس از برگزاری پرشور و با عظمت عید غدیر امسال، برای پربارتر کردن جشن‌های سال آینده دست به کار شویم زیرا اگر غدیر نبود، رسالت امین مکه ابتر و بی نتیجه می‌ماند که چنین امری از ساحت بی عیب و نقص کبریایی به دور است! شکر فراوان، خداوند را که ما را در زمره متوسل شوندگان به ولایت امیر مؤمنان (ؑ) قرار داد.

«سپیدار»

## از علی دوریم

عصر عصمت گذشت، ما ماندیم  
فصل وصلت گذشت، جا ماندیم  
دوره غیبت است مهجوریم  
از علی و عدالتش دوریم  
مدعی گفت مردمان کورند  
ما ولی ایم و خلق مهجورند  
یا علی، ای امیر روز غدیر  
شیعه خویش را بده دل شیر  
بلکه عدل تو را زنند فریاد  
بخروشند به هر چه استبداد  
به خدا کار تو عدالت بود  
نه سیاست و نه جهالت بود  
آن قدر که علی صداقت داشت  
حاکمیت نه آن لیاقت داشت  
فدکش از غدیرش آب نخورد

از سلیمان گذشت و رشک نبرد  
در پی جاه و زید و بکر نبود  
مرتضی بود، اهل مکر نبود  
نه قبا بر غدیر و قدرت دوخت  
و نه از آتش درش، جان سوخت  
سوخت در غربت و غریبی ساخت  
آرمان ساخت، آرمانی که نباخت

«آلاندوزلی محمد»

## اسامی خاص در قرآن

در قرآن کریم علاوه بر اسامی تعدادی از پیامبران الهی، نام چند فرشته، چند تن از اصحاب انبیا و افراد نیک و حتی چند تن از ستمگران و کفار ذکر شده است. این تنوع در ذکر اسامی و اعمال و گفتار انسان‌های مؤمن و کافر، نشان می‌دهد کتاب آسمانی ما یک کتاب محدود به زمان و مکان مشخص نبوده و درس‌های آن برای همه افراد بشر در گذر تاریخ، عبرت‌آموز است. در اینجا اسامی ذکر شده در قرآن را مرور می‌کنیم:

آدم در قرآن کریم به‌عنوان اولین انسان از نسل انسان‌های

کنونی و «ابوالبشر» از آن حضرت یاد شده و در سوره‌هایی همچون بقره، اعراف، انبیا، حجر، طه، ص، کهف و اسراء به جنبه‌های گوناگون زندگی ایشان اشاره شده است.

آزر در سوره انعام به نام آزر اشاره شده اما اینکه او چه نسبتی با حضرت ابراهیم (Σ) داشته مورد اختلاف علما است. برخی او را پدر حضرت ابراهیم و گروهی هم عموی آن حضرت می‌دانند که پس از درگذشت پدر حضرت ابراهیم (Σ)، سرپرستی ایشان را بر عهده داشته است.

ابراهیم دومین پیامبر اولی‌العزم است که در ۲۱ سوره از قرآن به بخش‌های مختلف زندگی ایشان اشاره شده است.

ابلیس یا شیطان در آیات متعددی به این فرشته رانده شده از درگاه الهی اشاره شده مخصوصاً به سجده فرشتگان در برابر حضرت آدم (Σ) که ابلیس از سجده خودداری کرد.

ابولهب کُنیه یکی از عموهای پیامبر (ﷺ) و همسرش خواهر ابوسفیان بود. در سوره «لَهَب» یا «مَسَد» به ابولهب و همسرش اشاره شده است.

**احمد** یکی از نام‌های پیامبر اکرم (ﷺ) است که یکبار در آیه ۶ سوره صف ذکر شده است.

**ادریس** یکی از پیامبران الهی است که نامش در سوره‌های مریم و انبیا آمده است.

**اسحاق** پسر دوم حضرت ابراهیم (ؑ) و یکی از انبیا است و در چند آیه به ماجرای بشارت تولد او به حضرت ابراهیم (ؑ) اشاره شده.

**اسرائیل** نام دیگر حضرت یعقوب بن اسحاق (ؑ) است و یکبار در سوره آل عمران به نام او اشاره شده است. وی ۱۲ فرزند داشت و بنی اسرائیل از نسل آنان هستند.

**اسماعیل** فرزند اول حضرت ابراهیم (ؑ) است که ۱۱ بار به نام او در قرآن اشاره شده مخصوصاً در موضوع بشارت تولد او، خواب پدرش برای قربانی کردن او و بنا کردن خانه کعبه.

**الیاس** نام او دو بار در سوره‌های انعام و صافات به عنوان یکی از پیامبران آمده است.

**الیسع** نام این پیامبر نیز دو بار در سوره‌های انعام و ص ذکر

شده است.

**ایوب** پیامبری است که در قرآن کریم از او به دلیل صبر فراوان در برابر آزمایش‌های الهی یاد و به‌عنوان فردی دارای عزم و اراده محکم معرفی و نام ایشان ۴ بار در قرآن کریم آمده است.  
«مؤسسه مفهد قرآن و ولایت اصفهان»

### غنیمت شمر

الا ای که عمرت به هفتاد رفت  
مگر خفته بودی که بر باد رفت  
همه برگِ بودن، همی ساختی  
به تدبیر رفتن نپرداختی  
قیامت که بازارِ مینو نهند  
منازل به اعمالِ نیکو دهند  
بضاعت به چندان که آری بری  
وگر مفلسی، شرمساری بری  
که بازار چندانکه آکنده‌تر  
تهیدست را دل، پراکنده‌تر  
ز پنجه‌درم، پنج اگر گم شود

دلت ریشِ سرپنجه غم شود  
چو پنجاه سالت برون شد ز دست  
غنیمت شمر پنج روزی که هست  
اگر مرده مسکین، زبان داشتی  
به فریاد و زاری، فغان داشتی  
که ای زنده چون هست امکان گفت  
لب از ذکر چون مرده بر هم مخفت  
چو ما را به غفلت بشد روزگار  
تو باری دمی چند فرصت شمار

«سعدی شیرازی»

## سخنان شنیدنی

- \* بدانید که در ملایمت، فزونی و برکت است و کسی که از ملایمت محروم باشد، از خیر محروم است. پیامبر اکرم (ﷺ)
- \* اگر در اولین قدم، موفقیت نصیب ما می‌شد، دیگر تلاش و فعالیت معنی نداشت!
- \* باور، اندیشه‌هایی در ذهن شماست، به هر چه بیندیشید، می‌توانید آن را خلق کنید!

**\* ثروت شما پشت کارهایی پنهان است که از انجام آن، هراس دارید!**

**\* زنبور کوشا می‌تواند از شهد گل‌های تلخ هم عسل بسازد!**

**\* انسان، بزرگ‌تر از آن است که چیزی بتواند او را نگران کند!**

**\* بزرگ‌ترین مانع رشد، راحتی زیاد است! هرگز به دنبال راحتی مطلق در زندگی نباشید!**

**\* شجاعت، نبود ترس نیست، بلکه شکست دادن ترس است!**

**\* خوشبختی، زمانی اتفاق می‌افتد که آنچه می‌اندیشیم و آنچه به**

**زبان می‌آوریم و آنچه انجام می‌دهیم، همسو با هم باشند!**

**\* ذهن ما نگاهمان را شکل می‌دهد؛ همیشه نمی‌توانیم اوضاع را**

**کنترل کنیم ولی می‌توانیم ذهن خود را کنترل کنیم!**

«گردآوری، ایران پرنده»

**کاش دعایت بگیرد!**

**یا صاحب‌الزمان! برای گفتن از تو، ثانیه‌ها و ساعت‌ها هم اندکند.**

**تو آن شکوه روزگارانی که غریبانه و دور از دیده‌ها غار تنهایی‌ات**

**را گسترانده‌ای! تو آن آب گوارایی که عطش قلب‌های تشنه را با**

**سرانگشتان مهربانت سیراب می‌کنی! کاش برسد دولت وصل تو! و**

این تنِ فرتوت از قصه‌های پرغصه غیبت، در آغوش گرم و وسعت آرام بگیرد! چه خوش روزگاری است زندگی کردن در هوای خوش دوران ظهور تو!

کاش دعایت بگیرد و آمدنت زودتر محقق شود! کاش هرچه سریع‌تر بیایی و احیا کنی این قلب‌های مرده را!

«امید ارغوان»

**به بدن خود آرامش دهید**

در مسائل شخصی خود، سبک و آزاد باشید و تنش را بیرون کنید! نیازی نیست نگران باشید و مسائل را سخت بگیرید. خیلی چیزها با آرامش و گفتمان لطیف حل می‌شود. بیشتر حرکات شما باید آزاد، راحت، سبک، چابک و انعطاف‌پذیر باشد نه منقبض، سخت و غیر منعطف.

**آرام و عمیق نفس کشیدن، عصبانیت را مهار می‌کند! سرعت**

تپش قلب را پایین می‌آورد و اجازه می‌دهد که تمرکز کنید. ماساژ، سونا، حمام بخار و آب درمانی نیز می‌تواند به عضلات شما استراحت دهد. اطمینان حاصل کنید که هر شب می‌توانید بین ۶ تا ۸ ساعت خواب داشته باشید. در هر فرصتی که به دست آوردید،

در حالی که از ۱۰۰ تا یک می‌شمارید؛ نفس عمیق بکشید. هنگام دم و بازدم اجازه دهید هوا شکم شما را به آرامی پر کند. عضلات خود را شل کنید و آرام باشید.

«فائزه درگاهی»

## پدرهای آرام

جوانی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد. ماه‌ها بود که ماشین اسپورت زیبایی پشت شیشه‌های یک نمایشگاه خودرو به شدت توجه‌اش را جلب کرده بود و از ته دل آرزو می‌کرد روزی صاحب آن ماشین شود. جوان از پدرش خواسته بود آن ماشین را برای هدیه فارغ‌التحصیلی‌اش بخرد. او می‌دانست که پدرش توانایی مالی خرید آن خودرو را دارد.

بالاخره روز فارغ‌التحصیلی فرا رسید و پدرش او را به اتاق مطالعه خصوصی خود فرا خواند. به او گفت: «من از داشتن پسر خوبی مثل تو بسیار خوشحال هستم و تو را بیش از هر کس دیگری در این دنیا دوست دارم.» سپس یک جعبه به دست او داد. پسر کنجکاو ولی ناامید، جعبه را گشود و در آن، یک انجیل زیبا که روی آن طلاکوب شده بود دید. با عصبانیت بر سر پدرش فریاد

کشید و گفت: «با تمام مالی که داری، یک انجیل به من می‌دهی؟»  
کتاب مقدس را روی زمین گذاشت و پدر را ترک کرد.  
سال‌ها گذشت و مرد جوان، در کار و تجارت موفق شد. خانه‌ای  
زیبا داشت و خانواده‌ای فوق‌العاده. یک روز به این فکر افتاد که  
به پدرش که حتماً پیر شده، سری بزند. از روز فارغ‌التحصیلی،  
دیگر او را ندیده بود اما پیش از اینکه اقدامی بکند، تلگرامی به  
دستش رسید و در آن، خبر فوت پدرش نوشته شده بود. تلگرام  
حاکمی از آن بود که پدر، تمام اموال خود را به او بخشیده است.  
بنابراین، لازم بود فوراً خود را به خانه پدر برساند و به امور آنجا  
رسیدگی کند.

هنگامی که به خانه پدر رسید، در قلبش احساس غم و پشیمانی  
کرد. اوراق مهم پدر را جست‌وجو و بررسی کرد. در آنجا همان  
انجیل قدیمی را دید. در حالی که اشک می‌ریخت، انجیل را باز  
کرد و صفحات آن را ورق زد. ناگهان کلید یک ماشین را در پشت  
جلد آن پیدا کرد. در کنار کلید، یک برچسب با نام همان  
نمایشگاهی که ماشین مورد نظر او را داشت، مشاهده کرد. روی  
برچسب، تاریخ روز فارغ‌التحصیلی او به همراه این جمله نوشته

شده بود: تمام مبلغ قبلاً پرداخت شده است.

در مکتب حقایق پیش ادیب عشق

هان ای پسر بکوش که روزی پدر شوی

[حافظ]

[[مسعود لعلی]]

## رد پای خدا

شبی در خواب دیدم که به همراه خدا در امتداد ساحل قدم می‌زدم. از آن سوی تاریکی آسمان، جلوه‌هایی چند از صفحه‌های زندگی من به یکباره درخشید. در ساحل، دو ردیف رد پا به چشم می‌خورد. دریافتم که یکی از جای پاها متعلق به من و دیگری جای پای خداست. زمانی که آخرین صحنه زندگی‌ام، برق آسا از برابر دیدگانم گذر کرد، آنجا در ساحل تنها یک ردیف جای پا وجود داشت. دریافتم که باید دردناک‌ترین و اندوهناک‌ترین لحظه زندگی‌ام رخ داده باشد. از آن پس، یک اندوه دائمی بر دلم سنگینی می‌کرد.

در باره این دوگانگی احساس، با خدا درد دل کردم و گفتم: «خدایا! گفתי اگر راه اطاعت و پیروی از تو را برگزینم، در طول مسیر زندگی همیشه با من خواهی ماند اما دیدم در بحرانی‌ترین

صحنه زندگی‌ام تنها یک ردیف جای پا وجود دارد! اصلاً درک نمی‌کنم چرا در سخت‌ترین لحظه‌ها تنهایم گذاشتی؟! خدا در گوشم نجوا کرد: «در آن لحظه که جای یک رد پا دیدی، من تو را در آغوش گرفته بودم و هرگز تو را رها نکردم.»

عارفی گفت: «شاید دوستان، ما را ترک کنند و خویشان از ما دوری جویند اما همیشه یک نفر به ما عشق می‌ورزد و او خدا است!» آن کس که همیشه و در همه جا به همه کمک می‌کند و عوض نمی‌خواهد، او خداوند است. بایزید بسطامی روزی گفت: «خدایا! من ۶۰ سال است که تو را دوست می‌دارم.» جواب آمد: «ای بایزید! ما تو را از صبح ازل دوست می‌داریم.»

به جانِ دوست که غم، پرده بر شما ندرد

گر اعتماد بر الطاف کارساز کنید.

[حافظ]

«صابر قاسمی»

## دوری از افراد نالان!

فرض کنید از خواب بیدار می‌شوید و احساس خوبی دارید. حس می‌کنید پر از انرژی هستید. به خود می‌گویید: «امروز، روز فوق‌العاده‌ای می‌شود!» روز، آغاز می‌شود و شما شروع می‌کنید

به گفت‌وگو و خوش‌وبش کردن با کسانی که چنین سخنانی را بیان می‌کنند: «نه، فکر نمی‌کنم بتوانی آن کار را انجام بدهی! آه، چه هوای ناجوری! چقدر مرا افسرده می‌کند! این وحشتناک نیست که!» این حرف‌ها آن قدر ادامه پیدا می‌کند که شما مجبور می‌شوید حتی از احساس خوب بودن‌تان، حس گناه بکنید. به این فکر کنید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است! با احساسات منفی دیگران به پایین کشیده نشوید! بعضی از افراد فقط دوست دارند یک حباب مثبت را متلاشی کنند! بنابراین، از آنان دوری و احساسات مثبت خود را حفظ کنید!

[[سپیده خلیلی]]

## پذیرایی از میهمانان

هنگام ورود میهمان به خانه، حضور صاحب‌خانه در جلوی در، نشانه خوشامدگویی به اوست. بهتر است در حمل کیف‌دستی و چمدان میهمان، به وی کمک کرده و او را به محل استقرارش راهنمایی کنید. پس از نشان دادن محل گذاشتن وسایل شخصی میهمان و نیز حمام و دستشویی، خوب است برای رفع خستگی، خوراکی مناسبی به او تعارف کنید. کاری کنید که میهمان، خانه

شما را خانه خودش تصور کند. اگر قرار است میهمان، مدتی در خانه شما بماند و برای مستقر شدن او اتاق اضافی ندارید، خوب است او را در اتاق بچه‌ها یا حتی اتاق خودتان مستقر کنید اما محل استقرار او را در حال یا پذیرایی قرار ندهید. همه این ترتیبات باید پیش از ورود میهمان، ساماندهی شده باشد.

گل‌های تازه، به اتاق‌های خانه روح می‌بخشد. در طول روز، چند بار با خوراکی از میهمان پذیرایی کنید. شب پیش از خوابیدن، از میهمان بپرسید که آیا میل دارد صبحانه را زود صرف کند یا دیر. برنامه تهیه غذا را طوری ترتیب دهید که مجبور نباشید همه روز را در آشپزخانه بگذرانید و میهمان شما تمام ساعات روز را تنها در اتاق بماند. وقتی میهمان را برای بازدید از جاذبه‌های گردشگری یا خرید بیرون می‌برید، ادب حکم می‌کند همه هزینه‌ها به جز هزینه‌های خرید شخصی او را شما پرداخت کنید. خوب است هنگام رفتن میهمان، هدیه ساده‌ای را به رسم یادگاری به او بدهید. این هدیه می‌تواند یک ظرف مربا یا ترشی خانگی یا وسیله تزئینی ساخت شهر شما باشد.

«زهره زاهدی»

## سیرک

روزی در دوره نوجوانی، با پدرم در صف طولانی خرید بلیط سیرک ایستاده بودیم. در حین انتظار یک خانواده که بین ما و باجه بلیط‌فروشی قرار داشت، برایم جالب بود این خانواده تأثیر شگفت‌انگیزی بر روحیه من گذاشت. ۸ تا بچه قد و نیم‌قد که سن‌شان کمتر از ۱۲ سال بود، کنار هم ایستاده بودند. از چهره آنان مشخص بود که پولدار نیستند. لباس‌هایشان گران‌قیمت نبود اما تمیز و مرتب بودند. این بچه‌های خوش‌رفتار و مؤدب، پشت سر پدر و مادرشان در حالی که دو به دو دست همدیگر را گرفته بودند، مرتب و منظم در صف، انتظار می‌کشیدند.

آنان هیجان‌زده در باره دلک‌ها، فیل‌ها و دیگر چیزهایی که قرار بود در سیرک ببینند؛ تند و تند صحبت می‌کردند. از حرف‌هایشان معلوم بود که اولین بار است به تماشای سیرک آمده‌اند و این حادثه، بزرگ‌ترین حادثه دوران کودکی آنان محسوب خواهد شد. پدر و مادر، مغرور و سربلند، سر صف ایستاده بودند. مادر دست پدر را گرفته بود و به او می‌نگریست؛ گویی توی

دلش می گفت: «تو شوالیه من در لباس رزم هستی!» پدر، متبسم و غرق در غرور مردانه به همسرش می نگریست؛ گویی توی دلش به همسرش پاسخ می داد: «تو برازنده و مایه افتخار منی!»

بلیط فروش از پدر خانواده پرسید که چند بلیط می خواهد. پدر با غرور تمام پاسخ داد: «۸ تا بلیط مخصوص کودکان و دوتا مخصوص بزرگسالان.» بلیط فروش جمع قیمت بلیطها را اعلام کرد. مادر خانواده دست از دست شوهرش بیرون کشید و سرش را پایین انداخت. لبان پدر شروع به لرزیدن کرد. سپس کمی به طرف باجه خم شد و پرسید: «گفتید چقدر شد؟» بلیط فروش بار دیگر کل مبلغ بلیطها را اعلام کرد. مرد پول کافی برای خرید بلیط نداشت. او چگونه باید به ۸ بچه قد و نیم قدش می گفت که پول کافی برای خرید بلیط و بردن آنان به سیرک را ندارد!

پدرم با دیدن این منظره، دست به جیب برد. یک اسکناس ۲۰ دلاری بیرون آورد و آن را زمین انداخت. لازم به توضیح است که ما به معنی خاص کلمه، به هیچ وجه ثروتمند نبودیم. پدرم سپس خم شد، اسکناس را برداشت و چند ضربه آهسته به شانه مرد زد و گفت: «بخشید آقا، این اسکناس از جیب شما افتاد روی

زمین.» مرد به آنچه رخ داد، کاملاً آگاه بود. او دست‌گدایی به طرف کسی دراز نکرده بود اما مطمئناً دست کمک هر فردی را در آن وضعیت اندوه‌بار و خجل‌کننده می‌پذیرفت. او مستقیماً به چشمان پدرم نگاه کرد، دست پدرم را در میان دست‌هایش گرفت، اسکناس ۲۰ دلاری را محکم توی دستان پدرم چلاند و با لبانی لرزان و در حالی که قطره اشکی از روی گونه‌هایش پایین می‌غلتید، پاسخ داد: «متشکرم، متشکرم، قربان. این کار شما برای بنده و خانواده‌ام خیلی ارزش دارد!»

من و پدرم برگشتیم، سوار ماشین شدیم و به طرف خانه رفتیم. ما آن شب به سیرک نرفتیم اما چیزی را هم از دست ندادیم. بهترین بخش از زندگی یک انسان، همانا محبت و مهربانی‌های کوچک و بی‌نام و نشان اوست که از ذهن دیگران پاک شده‌اند.

«راستکار محمودزاده»

## کمک به جای نصیحت

در اوج بدحالی ناشی از سرماخوردگی، باید نصیحت دیگران را هم تحمل کنید که می‌گویند: «چرا خودت را به ضعف بودن، عادت داده‌ای؟ باید به خودت تلقین کنی که دستگاه ایمنی بدنت

قوی است و هیچ بیماری نمی‌تواند تو را از پا بیندازد. ضعیف عمل نکن و قوی باش!» بعد هم فرد نصیحت کننده، بدون اینکه لیوان آب یا کاسه‌ای آش به دست شما بدهد، راهش را می‌کشد و می‌رود و خیالش راحت است که نصیحتش را کرده و وظیفه‌اش را در قبال انسان دیگری انجام داده است.

تازه پنج روز است که زایمان کرده است و دوران نقاهت را می‌گذراند. یکی از بستگان به دیدنش آمده و می‌گوید: «خودت را نینداز چون دراز کشیدن توی رختخواب، چیزی را درست نمی‌کند. باید سعی کنی زودتر از جا بلند شوی و فعالیت را از سر بگیری تا بدنت خودش را جمع و جور کند؛ همین پنج روز را هم زیادی خوابیده‌ای.» فرد عیادت کننده سپس بدون پیشنهاد کمکی در کارهای خانه یا نگهداری فرزند اول این خانم که سه ساله است و به رسیدگی نیاز دارد، خداحافظی می‌کند و می‌رود؛ خرسند از اینکه نصیحت ارزشمندی کرده است.

پدر، نیمه شب جلوی ساختمان با نگرانی در حال قدم‌زدن است زیرا پسرش خیلی دیر کرده و تلفن همراهش را جواب نمی‌دهد! سابقه این اندازه دیر کردن را هم نداشته است. همسایه در حال

وارد شدن به ساختمان است. بعد از آگاهی از موضوع، می‌گوید: «آدم شجاع، یک بار می‌میرد اما آدم ترسو روزی هزار بار. باید عادت کنی که دست بالا را بگیری تا این‌طور پریشان نشوی؛ نهایت این است که جنازه پسر را برایت می‌آورند. قرار نیست که مدام با هر موضوعی این‌طور پرپر بزنی.» همسایه خوشحال از اینکه به این پدر، دلداری داده، راهش را می‌گیرد و می‌رود. در میانه بیماری، گرفتاری یا بروز مشکلات، فرد درگیر به کمک نیاز دارد نه نصیحت؛ بیایید در چنین شرایطی غیر از پیشنهاد کمک، سخن دیگری به فرد مقابل نگوییم.

«دکتر شادی جهرانی»

## کاریکلماتور

ماشینی که از دست راننده‌اش عصبانی بود، جوش آورد!  
فواره و قدرت جاذبه، از سر به سر هم گذاشتن سیر نمی‌شوند!  
نان حلال، سر هیچ سفره‌ای بیات نمی‌شود!  
کلاغی که می‌خواست پرواز هواپیما را یاد بگیرد، دچار نقص فنی شد!

به افتخار هر لحظه از زندگی، میلیاردها ضربه‌ان قلب  
شلیک  
می‌شود!

کلاه‌م را برداشت و به جای آن، منت بر سرم گذاشت!  
آتش‌فشان درونم گاهی با فریاد و گاهی با اشک فوران  
می‌کند!

برخی برای رعایت عدالت، با همه ناعادلانه رفتار می‌کنند!  
آن قدر خواب‌آلود بودم که گاهی چراغ خوابم هم خمیازه  
می‌کشید!

گاهی تاجر نمک هم نمک شناس می‌شود!  
از عجایب روزگار این است که هر نقطه، سه نقطه دارد!  
فقط حرف‌های استاد ریاضی، حرف حساب بود!  
گرچه نوازنده‌های خوبی هستند چون خوب چنگ می‌زنند!  
پسر قدر شناس

روزی همسر پادشاهی نزد او رفت و گله کرد که چرا شاه، پسر  
دومش را بیشتر دوست می‌دارد و به او توجه بیشتری می‌کند در  
حالی که نباید بین دو پسرش تبعیض قائل شود. شاه گفت: «من این

دو را آزموده و دریافته‌ام که پسر دوم، مؤدب و دارای اخلاق پسندیده است اما اگر واقعاً گمان می‌کنی که تفاوتی بین آنها نیست؛ بیا با هم آن دو را آزمایش کنیم.»

سپس شاه دو تن از خادمان مورد اعتماد خود را فرا خواند و به آنان دستور داد، هر یک نزد یکی از پسران او بروند. ساعتی در کنار شاهزاده بنشینند و از او تعریف و تمجید کنند و سخنانی بگویند که مورد علاقه و پسند شاهزاده باشد. سپس به او بگویند: «اگر روزی شما پادشاه شوید، برای من چه می‌کنید و به من چه امتیازی می‌دهید؟»

هر دو خادم به دنبال انجام مأموریت خود رفتند. خادمی که پیش پسر بزرگ‌تر رفته بود، پس از ساعتی تعریف و بیان سخنانی در خوشامد شاهزاده، پرسش مذکور را پرسید. شاهزاده گفت: «من هر گونه انعام و اکرامی را در حق تو انجام می‌دهم و تو در زمره مقربان من خواهی بود.» خادم دیگر وقتی همین سؤال را از پسر دوم شاه پرسید، شاهزاده به خشم آمد و ظرف دواتی که جلوی دستش بود، به طرف خادم پرتاب کرد و گفت: «ای نابکار! این سخنی که بر زبان می‌آوری، مفهومش این است که به مرگ

پدر من می‌اندیشی در حالی که من از خدای خودم خواسته‌ام زیر  
پرچم حکومت پدرم برای حفظ خاک و مردم کشورم جان بدهم.»  
هر دو خادم نزد پادشاه و همسرش برگشتند و گزارش مأموریت  
خود را بیان کردند. شاه گفت: «حالا دیدی پسر دوم ما چقدر با  
ادب و حق‌شناس است؟!» همسر شاه از سخنان خود پشیمان شد و  
دیگر در این باره سخنی نگفت.

## حرف‌ها جان دارند!

مراقب باشیم حرف‌هایی که می‌زنیم، دست دارند! دست‌های  
بلندی که گاهی گلویی را می‌فشارند و نفس فردی را می‌گیرند!  
حرف‌هایی که می‌زنیم، پا دارند! پاهای بزرگی که گاهی جایشان  
را روی دلی می‌گذارند و برای همیشه روی آن دل جا خوش  
می‌کنند! حرف‌هایی که می‌زنیم، چشم دارند! چشم‌های سیاهی که  
گاهی به چشم‌های دیگران نگاه می‌کنند و آنها را در شرمی  
کمرشکن فرو می‌برند! پس مراقب حرف‌هایمان باشیم زیرا  
سنجیده سخن گفتن، دشوارتر از سکوت است!

سالمندان را بشنویم!

همه ما در مواجهه با افراد سالمند، متوجه شده‌ایم که چقدر علاقه به مرور خاطرات و گذشته در بین این افراد پررنگ است. در گذشته، این نگرش در میان روانشناسان و مشاوران وجود داشت که در مواجهه و نگهداری سالمندان باید از خاطره‌پردازی آنان جلوگیری کرد. استدلال آنان این بود که برای سالمندان خوب نیست در گذشته زندگی کنند. عقیده مشاوران، این بود که برای سالمندان به قول سهراب سپهری «آبتنی کردن در حوضچه اکنون، بسیار مهم‌تر از مرور خاطره حوض‌های فیروزه‌ای پر از هندوانه و حیاط‌های بزرگ پر از شمعدانی و داستان‌پردازی در باره آن است.»

اما امروزه اغلب متخصصان و کارشناسان بر این باورند که فعالیت‌های مبتنی بر اموری همچون خاطره‌پردازی به‌ویژه برای گروه‌های سالمند، ابزار مؤثری برای کاهش اضطراب و ایجاد تصاویر مثبت از خود و زندگی است. امروزه ما با عبارت «درمان مبتنی بر خاطره‌پردازی» یا «درمان مبتنی بر مرور زندگی» به‌عنوان یک راهکار جدی برای مواجه شدن با سالمند روبه‌رو هستیم. مرور زندگی، فرایندی عمیق است که همراه با

**خاطر ه‌پردازی، می‌تواند یادآوری خاطرات مثبت را تشویق کند و نیز می‌تواند از سوی مراقبان، پرستاران، کاردرمانگران یا سایر افرادی که روزانه با سالمندان در خانه ارتباط دارند، به کار گرفته شود. البته این نوع مواجهه با سالمند، مهارت‌هایی را می‌طلبد که مهم‌ترین آنها گوش دادن فعال، همدلی و علاقه خالصانه نسبت به تاریخچه زندگی اوست. تمام این مهارت‌ها باید به گونه‌ای به کار گرفته شود که اعتماد سالمند جلب شود.**

**البته باید از سرک کشیدن و کند و کاو بیش از حد، اجتناب کنیم. پیری و کهنسالی برای بسیاری از مردم، تداعی کننده از دست دادن حافظه است؛ اتفاقی که دور از ذهن و قابل انکار نیست اما وقتی آنها داستان‌ها و تجربیات زندگی‌شان را با ما در میان می‌گذارند، هم برای خودشان فواید بسیاری دارد و هم به ما کمک می‌کند که از زندگی امروزمان بیشتر لذت ببریم. این خاطرات، صفحه‌های آلبوم خانوادگی ذهن ما را شفاف‌تر می‌کند. بنابراین، عنصر «شنیدن»، در خانه‌هایی که سالمندان در آن حضور دارند؛ بسیار اهمیت دارد. در برابر سالمندان باید تمرین شنیدن داشت،**

شنیدنی نه از سر بی حوصلگی بلکه از سر شوق و دوست داشتن؛  
پس سالمند را بشنویم.

**میوه خرگوش پسند**

هویج حاوی ویتامین‌های آ، ب، پ، پ، ث و مواد معدنی همچون آهن، پتاسیم، فسفر، کلسیم، منیزیم و منگنز است. این میوه مسکن، قاعده‌آور، قابض، تصفیه‌کننده خون، بازکننده عروق قلبی، صفرابر، اشتهاآور، التیام‌دهنده زخم، خواب‌آور، قلیایی‌کننده خون و ضد سموم بدن است. خوردن هویج تقویت‌کننده غدد بدن، معده، اعصاب، قلب و حس چشایی است و مانع سنگ کیسه صفرا و سگته مغزی می‌شود. این میوه که به دلیل داشتن مواد سلولزی، آب زیادی را جذب کرده موجب افزایش حجم مدفوع و دفع آسان آن از روده‌ها می‌شود.

خوردن هویج پخته شده به صورت ناشتا برای افراد سرماخورده مفید است. آشامیدن یک لیوان آب هویج برای رفع ریزش مو، پرورده هویج در سر که برای رفع ورم طحال و مصرف آب هویج با شیر برای باز شدن صدا مفید است. نوشیدن سه لیوان از آب هویج مخلوط با آب جعفری برای رفع سیاهی زیر چشم، مصرف مربای

هویج برای رفع ناراحتی‌های معده و خوردن تخم هویج برای درمان بی‌اختیاری ادرار توصیه می‌شود. برای دفع انگل روده به مدت یک هفته، هویج را رنده و صبح ناشتا میل کرده و تا ظهر از خوردن خوراکی‌های دیگر پرهیز کنید. برای رفع خارش گلو نیز می‌توانید روزانه در سه نوبت، از شربت هویج استفاده کنید.

افراد مبتلا به واریس می‌توانند هر روز حدود ۱۵۰ گرم هویج خام رنده شده را قبل از غذا میل کنند. مصرف هویج برای مبتلایان به بیماری‌هایی مثل خارش و سوزش پوست، سرفه، دفع سخت ادرار و قطره‌قطره آمدن ادرار، فشارخون و قند خون، استسقا، تصلب‌شراین، کلسترول، دل‌درد، ورم پروستات، زخم معده، چسبندگی پلاکت‌ها، یبوست، کم‌خونی، ورم لوزه، شب‌کوری، اسکوربوت، پوکی استخوان و عفونت روده، سودمند است. مصرف آب هویج به‌خصوص به مبتلایان به اسیداوریک و کم‌وزنی توصیه می‌شود. آب هویج برای مبتلایان به یرقان و ریزش مو سودمند است. هویج بهترین خوراکی برای افرادی است که در دوران نقاهت هستند.

**مضرات** زیاده‌روی در مصرف هویج موجب نفخ و سوءهاضمه می‌شود و حتی ممکن است موجب عدم جذب ویتامین ث شود و سنگ کلیه ایجاد کند. هویج خام برای برخی از مبتلایان به بیماری‌های دستگاه گوارش مضر است. بنابراین، افراد مبتلا به نفخ، درد معده، درد روده و ترش کردن، از مصرف هویج خام و آب آن پرهیز کنند. در هویج مقدار زیادی اسید اگزالیک وجود دارد و افرادی که سوخت و ساز بدن‌شان مناسب نیست، نباید هویج مصرف کنند زیرا اسید یاد شده موجب تشکیل سنگ کلیه در بدن آنان می‌شود.

«کاظم کیانی»

## زبان گل‌ها

گل، یکی از عناصر روح نواز و زیبای طبیعت است که خداوند آن را تحت تصرف انسان‌ها قرار داده تا با بهره‌مندی از زیبایی، رنگ و عطر آن به زندگی خود رنگ و بوی طراوت و تازگی ببخشند. در عصر حاضر، آشنایی با گل‌ها، نحوه پرورش و نگهداری آنها و جایگاهی که در زندگی انسان‌ها دارند؛ به یک تخصص تبدیل شده و با توجه به تنوع گل‌ها، این موجود زیبای چشم‌نواز به یک هدیه

مناسب برای ابراز محبت، همدردی و عشق به سایر افراد تبدیل شده است.

در حال حاضر اگر کسی بخواهد، برای شخص دیگری گل هدیه ببرد؛ نمی‌تواند به صورت اتفاقی وارد یک گل‌فروشی شود و اولین گلی که به چشمش خورد، انتخاب کند زیرا هر یک از گل‌ها و حتی رنگ آنها نکته‌های فراوانی دارند و کسی می‌تواند از گل به‌عنوان یک هدیه برای دیگران استفاده کند که تا حدی زبان گل‌ها را بداند.

با توجه به اینکه هدیه دادن گل به دیگران، نوعی عرف در جامعه است؛ ما نابینایان هم باید مثل بقیه افراد، از این موهبت زیبای الهی به شکلی هوشمندانه و مطابق عرف بهره ببریم. به لطف خدا تصمیم داریم از این شماره بشری، مبحث جدیدی را درباره گل‌ها، نمادهای نهفته در رنگ آنها، انتخاب گل مناسب برای مناسبت‌ها و افراد خاص و نیز درباره روانشناسی رنگ‌ها مطرح کنیم.

رنگ گل، یک نوع نماد است و استفاده از رنگ گل‌ها به‌عنوان نماد برای بیان یک هدف، از دوران یونان باستان شروع شده

است. در آن دوران، هر یک از رنگ‌ها نماد یکی از خدایان آن زمان بودند. هنوز هم رنگ گل‌ها در بر گیرنده مفاهیم خاصی است که به تعدادی از آنها اشاره می‌کنیم:

**رنگ قرمز** در گل‌های مختلف، بیانگر انرژی بخشی برای افرادی است که نوعی مشکل روحی دارند اما گل رز قرمز که تقریباً ارغوانی است، یک استثنا و نماد عشق بین زن و مرد است.

**گل‌های نارنجی** چون به رنگ خورشید نزدیک هستند، نمادی از رشد و گرما هستند و نشان دهنده دوستی و اجتماع تلقی می‌شوند و برای ابراز دوستی و انرژی دادن به دیگران مفید است. مثلاً هدیه دادن به دوست دوران کودکی و یادآوری خاطرات خوب آن دوران.

**گل زرد** به دلیل نزدیکی به رنگ طلا نمادی از شفافیت و عقل است. رنگ زرد، حافظه را تقویت می‌کند و باعث تازگی می‌شود. گل زرد را می‌توان به دوست دوران تحصیلات تکمیلی هدیه داد یعنی به کسانی که در دوران بلوغ عقلی با آنان همراه بودید. می‌توانید گل نرگس زرد را برای قدردانی به پرستار کودک‌تان بدهید.

**گل آبی** برای رؤیایپردازی، آرامش، الهام و تقویت اعصاب مفید است.

**گل بنفش** نماد جنب و جوش و حرکت و دارای انرژی معنوی و برای هدیه به افراد با روابط رسمی و محترمانه مناسب است. در ماه‌های آینده، به سخن بقیه گل‌ها هم گوش خواهیم داد.

[[منیژه شعاعی]]

## یک جرعه شادی

✚ اولی: «وضع اقتصادی بسیار خراب شده!» دومی: «این را که همه می‌دانند.» اولی: «نه، وضع آن قدر خراب شده که اگر فقط ۵ دقیقه توی خودت باشی، پس از اینکه از توی خودت بیرون آمدمی، ۲۰۰ هزار تومان باید پرداخت کنی!»

✚ اولی: «مشکلی داشتم که رفتم پیش روانشناس. مشکلم این بود که دائم با اشیای اطرافم حرف می‌زدم.» دومی: «حالا رفتی پیش دکتر، چه نتیجه‌ای گرفتی؟ چی گفت؟» اولی: «خود دکتر که تشریف نداشت! با میزش کمی صحبت کردم، الآن هم خیلی بهتر شدم.»



# BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3634

استان آذربایجان شرقی، تبریز، باغ گلستان، یادمان شمس تبریزی

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

ارتوگراف: علی سنجید • چاپ: جلد: چاپ: تبریز  
چاپ: تبریز، تهران، خابازان ایران، آذربایجان شرقی، باغ گلستان  
تلفن: +9821 33102466 / +9821 33102466  
تلفن: +9821 33102466 / +9821 33102466  
آدرس: جلد: چاپ: تبریز

ماهنامه ویژه تابستانی و گرم بینالمللی  
مناصب: مدیر مسئول: نصرین ایتیاه  
وزیران: سیده زهرا ایتیاه  
محرران: فریاد برقی، سیمین پورعلی، فریاد  
مناصب: ایران، تهران، صندوق پستی: 17775/338