

بیتری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، روزانه

شماره ۲۲۵

مرداد ۱۴۰۲

شماره ثبت بین المللی ISSN 1733-3759

اولین نشریه دوگانه ویژه نابیناان و بینگذاان در خاورمیانه



در ماه ماتم بخوانید

- ۲..... مدرسه انسان ساز
- ۴..... اسامی اشخاص در قرآن
- ۷..... حیرانم کنی
- ۸..... سر سفره بزرگان نشستن
- ۹..... گوهر کلام
- ۱۰..... توصیه ابوذر
- ۱۱..... بهشت یا جهنم
- ۱۲..... به حس خود عمل کنید!
- ۱۳..... ما تعیین می کنیم!
- ۱۵..... دریابید این بینوا را!
- ۱۶..... خاطره یک پزشک
- ۱۹..... گام استوار
- ۲۱..... نه سیخ بسوزد، نه کباب!
- ۲۱..... رفتار مطابق موقعیت
- ۲۴..... تابلوی آرامش
- ۲۵..... بعضی را ببخشید!
- ۲۶..... ریسمان ذهنی
- ۲۸..... کار یکلماتور
- ۲۹..... ریگ های گرد ساحل
- ۳۰..... آذر شهر
- ۳۲..... ریزه کاری های خوردنی
- ۳۴..... مراقبت از دست ها

مدرسه انسان ساز

قرآن کریم می فرماید که شهدا زنده اند و آنان را مرده مپندارید. اگر قرار باشد، یک نمونه و الگو برای شهادت معرفی کنیم، بی تردید آن شخص کسی نیست جز سالار شهیدان، امام حسین (ع). همان گونه که سرور شهیدان، زنده و جاوید است؛ عزاداری و سوگواری ایشان نیز یک موجود زنده است و باید تا همیشه تاریخ زنده بماند. حرکت امام حسین (ع)، یک درس بزرگ برای تاریخ بود؛ چه از جنبه فردی و چه گروهی و اجتماعی. از آنجا که انسان، موجودی فراموشکار است؛ باید هر سال در سوگواری های حسینی، سرفصل های حرکت خون خدا برای او تکرار شود تا در هیاهوی زندگی مادی و دنیایی، عبرت های حماسه عاشورا به بوته فراموشی سپرده نشود.

با وجود گذشت هزار و چندصد سال از واقعه کربلا، هیچ کس نمی تواند ادعا کند که همه رشته های باریک اما محکم این تابلوی شجاعت و انسانیت برای بشر آشکار شده است. به همین دلیل، بازگویی این حماسه و مرثیه هیچ گاه رنگ کهنگی و ملال آوری به

خود نمی‌گیرد. در واقع، هر سال افق جدیدی در برابر دیدگان سخنرانان، مداحان، مرثیه‌سرایان و عموم مردم گشوده می‌شود و همگان از زوایای دیگری به این واقعه نگاه می‌کنند. کسانی که در جلسات عزاداری محرم شرکت می‌کنند، باید با خودشان روراست باشند و ببینند در سالی که گذشت، در صف حسینیان بودند یا در صف یزیدیان؟ راه سومی وجود ندارد و نمی‌توان هم زیر خیمه سیدالشهدا (Σ) عزاداری کرد و هم از کیسه یزیدیان، نان گدایی کرد!

مراسم عزاداری شهدای کربلا، یک مدرسه تربیت انسان است. در این مدرسه، درس‌های متعددی به صورت همزمان به شاگردان تدریس می‌شود که شاید بتوان گفت اصلی‌ترین آنها در امر به معروف و نهی از منکر است. این کلاس، مقدمه برقراری عدالت بشری است و شاگردی که این پیش‌نیاز را آموزش ندیده نمی‌تواند در کارگاه عملی عدالت ثبت نام کند.

حرکت امام حسین (Σ)، یک چشمه تشنه است! این چشمه خودش پاک و پاک‌کننده است اما تشنه حرکت و همراهی انسان‌ها است. حاصل این حرکت، تربیت انسانی و آراسته شدن به اخلاق الهی

است. کسانی که تشنه این تربیت و آراستگی هستند، به سوی مراسم سوگواری محرم کشیده می‌شوند اما به اراده خود نمی‌روند بلکه چشمه تشنه، آنان را به سوی خود جذب می‌کند.

انسان‌های حق‌جو و حقیقت‌خواه باید همواره مراقب باشند تا فطرت پاک خود را از کدورت گناهان دور نگاه دارند تا مغناطیس محرم، آنان را به سوی خیمه عزاداری بکشاند و بتوانند خود را در چشمه انسانیت تطهیر و عقاید توحیدی و ایمان و اخلاق خویش را از نو احیا کنند زیرا ظرفیت و قدرت مجالس سیدالشهدا (ع)، تمام نشدنی و متصل به الطاف بی‌نهایت پروردگار است و حضور خیل مشتاقان، نه تنها از ظرفیت این مجالس نمی‌کاهد بلکه وسعت آن را چندین برابر می‌کند. خدایا! لیاقت شاگردی این مدرسه را به همه ما عطا فرما!

«سپیدار»

اسامی اشخاص در قرآن

در این شماره از بشری تصمیم داریم اسامی تعداد دیگری از افراد مؤمن و کافر را که در آیات مختلف قرآن به آنها اشاره شده است، مرور کنیم:

تَبَع این واژه دو بار در قرآن کریم آمده است: آیات ۳۶ سوره دخان و ۱۳ سوره ق. در باره اینکه تَبَع، یک شخص خاص بوده یا نام عمومی گروهی از پادشاهان، اختلاف نظر وجود دارد. علامه طباطبایی می‌گوید: «تَبَع، یکی از پادشاهان یمن بوده است.» اما در تفسیر نمونه آمده است که تَبَع، یک نام عمومی برای پادشاهان یمن بوده مثل کسری برای پادشاهان ایران یا قیصر برای پادشاهان روم. البته گروهی از علما معتقدند که در قرآن کریم، منظور از واژه تَبَع، یکی از شاهان یمن بوده است.

جالوت در آیات ۲۴۷ تا ۲۵۲ سوره بقره به کشته شدن جالوت به دست داوود اشاره شده است.

جبریل فرشته مقرب الهی و واسطه وحی به پیامبران بوده است. نام او سه بار در سوره‌های بقره و تحریم آمده است.

داوود پیامبر الهی و پدر حضرت سلیمان (Σ) بوده که ۱۱ بار به نام او اشاره شده است.

ذوالکفل در سوره‌های ص و انبیا نام او در ردیف انبیا ذکر شده اما اطلاعات دقیقی در باره او وجود ندارد.

زکریا سرگذشت این پیامبر در ۴ سوره قرآن ذکر شده است.

زیدبن حارثه او فرزند خوانده پیامبر اکرم (ﷺ) است که در آیه ۳۷ سوره احزاب به طلاق دادن همسرش و دستور خداوند برای ازدواج پیامبر (ﷺ) با همسر او اشاره شده است.

سامری سه بار در سوره طه به نام این فرد اشاره شده، او همان کسی است که با ساختن گوساله طلایی، قوم موسی (ﷺ) را منحرف کرد. وی از نوادگان حضرت یعقوب (ﷺ) بود.

سلیمان نام فرزند حضرت داوود (ﷺ) بود که ۱۷ بار در قرآن آمده و همه موجودات حتی جن و پرنندگان در تسخیر وی بودند.

شعیب نام او ۱۰ بار در سوره‌های مختلف قرآن ذکر شده است. وی پدر همسر حضرت موسی (ﷺ) بود.

صالح نام این پیامبر گرامی، ۸ بار در قرآن ذکر شده است. او پیامبر قوم ثمود و معجزه وی یک شتر بود که در چند سوره به این معجزه اشاره شده است.

فرعون یک نام عمومی برای پادشاهان مصر است که سه تن از فرعون‌ها در تاریخ مشهور شدند: فرعون زمان حضرت یوسف (ﷺ)،

فرعون زمان تولد حضرت موسی (Σ) و فرعون زمان پیامبری آن حضرت.

تالوط نام او در دو آیه از سوره بقره آمده است. برخی او را اولین پادشاه از بنی اسرائیل می‌دانند.

«مؤسسه مفهـد قرآن و ولایت اصفهان»

حیرانم کنی

دوست دارم تو در خود، محو و حیرانم کنی

قطره‌ام واصل به دریای خروشانم کنی

دوست دارم ذره باشم تا که در امواج نور

در بغل گیری و خورشید فروزانم کنی

دوست دارم پای تا سر قطعه ابری شوم

تا به خاک لاله‌های خویش بارانم کنی

دوست دارم تا دم رفتن بگریم در غمت

کز کرامت، خنده‌ای بر چشم گریانم کنی

دوست دارم دور عباست بگردانی مرا

یا که همچون طُره اکبر پریشانم کنی

دوست دارم تا شود قلبم چو جسمت چاک چاک

در کنار قتلگاه خویش مهمانم کنی
دوست دارم تا که با یاد لب عطشان خود
سوزی و آیم کنی و یکباره طوفانم کنی
دوست دارم خار صحرا و بیابانت شوم
تا به رویم پا گذاری و سرو بستانم کنی
دوست دارم در منای عشق همچون گوسفند
پیش پای زائران خویش قربانم کنی
دوست دارم میثم کوی تو باشم یا حسین
تا فراز دار عشق خود ثناخوانم کنی

«محسن زراعتی»

سر سفره بزرگان نشستن

روزی حاکمی با اطرافیان سر سفره نشسته بودند که پسر عمویش وارد شد. حاکم او را سر سفره دعوت کرد اما پسر عمویش گفت که پیش از آمدن، چیزی خورده است و میل ندارد؛ سپس آنجا را ترک کرد. فردای آن روز، گروهی از بستگان حاکم نزد او آمدند و گله پیشکار را به وی کردند زیرا روز قبل، پیشکار پسر عموی حاکم را تنبیه کرده بود.

وقتی پیشکار را حاضر کردند، گفت: «بله او را تنبیه کردم زیرا وقتی شما او را به طعام دعوت کردید، باید سر سفره می‌نشست. او باید یاد بگیرد که سر سفره بزرگان نشستن، یک شرف است نه برای خوردن علف! هم او و هم سایرین باید عبرت می‌گرفتند تا دیگر دعوت بزرگان را رد نکنند.» حاکم از اقدام پیشکار ابراز رضایت کرد و از او دلجویی کرد.

گوهر کلام

* فرصت‌های طلایی، زودگذر هستند! پس با تصمیم‌های درست و سریع، آنها را شکار کنید!

* اجتماعی بودن، هم عمر را طولانی می‌کند و هم به زندگی، ارزش بیشتری می‌بخشد!

* ترس، شما را مجبور می‌کند تا نیرومندتر آماده شوید و مشکلات احتمالی را زودتر ببینید.

* آدمی با دیدن معایب خود در دیگران، اصلاح می‌شود زیرا زندگی، آینه‌ای است که ما در دیگران، بازتاب چهره خودمان را می‌بینیم!

*** هر وقت شما به آنچه مردم فکر می‌کنند، اهمیت دهید؛
همان قدر از خودتان دورتر می‌شوید!**

*** امید یعنی نگه داشتن سر به سوی آفتاب و نگه داشتن پا به سمت
جلو!**

*** معاشرت‌های کوتاه با انسان‌های نیک می‌تواند تفاوت بسیاری
در افکار ما ایجاد کند!**

*** اتفاقات عالی برای افرادی پیش می‌آید که اتفاقات خوب را
خودشان با تلاش خویش محقق کرده باشند!**

*** اگر دیگران را نرنجانی، به ندرت رنجیده می‌شوی!**

*** وقتی خسته هستید، استراحت کنید و خودتان و دیگران را آزار
ندهید.**

«ایران پرنده»

توصیه ابوذر

**شخصی برای ابوذر غفاری نامه‌ای نوشت و از او خواست علمی را
به وی بیاموزد. ابوذر در پاسخ نامه او نوشت: «آن کسی را که
دوست داری، اذیت نکن و آن کسی که تو را دوست دارد، اذیت
نکن.» آن شخص به مدینه نزد ابوذر رفت و پرسید: «منظور از این**

توصیه چیست؟ مگر می‌شود انسان، کسی را که دوست دارد، اذیت کند؟» ابوذر چنین پاسخ داد: «آیا باور داری که خدا تو را دوست دارد؟» آن مرد گفت: «بله.» ابوذر گفت: «پس چرا او را اذیت می‌کنی؟» مرد: «چگونه اذیت کرده‌ام؟» ابوذر گفت: «با انجام کارهایی که او دوست ندارد و نمی‌خواهد که تو انجام دهی!» آن شخص در باره آزار دوم پرسید. ابوذر گفت: «هر کس خودش را بیش از همه دوست دارد. وقتی تو مرتکب گناهی شوی که عواقب آن دامن‌گیرت شود، پس خود را آزار داده‌ای!»

بهشت یا جهنم!

پیرمردی برای شرکت در مسابقه‌ای، جلوی دوربین یک برنامه مشهور تلویزیونی ظاهر شد. او با روحیه شاد و شوخ‌طبعی خود، همه را تحت تأثیر قرار داد. مجری برنامه با حالتی تحسین‌آمیز به پیرمرد گفت: «به آسانی می‌توان متوجه شد که شما مرد شادابی هستید. راز این شادابی و خوشحال بودن شما در چیست؟» پیرمرد گفت: «بسیار ساده و آشکار است همانند وجود بینی بر روی صورت شما. من صبح، زمانی که از خواب بیدار می‌شوم؛ دو راه

پیش رو دارم: یکی آنکه ناراحت و افسرده باشم و دیگری اینکه شادی و خوشحالی را انتخاب کنم. آن قدر عاقل هستم که بدانم باید کدام را انتخاب کنم. بله، به همین سادگی راه دوم را انتخاب می‌کنم!

چنان قوی باش که هیچ عاملی، آرامش تو را بر هم نزند! آن قدر بزرگ باش که نگران نشوی! آن قدر نجیب و موقر باش که خشمگین نشوی و آن قدر شاد باش که اجازه ندهی مشکلی بروز کند.

[[مسعود لعلی]]

به حس خود عمل کنید!

وقتی حس می‌کنید حوصله انجام کاری را دارید، این بهترین زمان برای انجام آن کار است. اگر خوشحال هستید، لبخند بزنید. اگر احساس جرأت می‌کنید، کاری انجام دهید. اگر به شما خدمات خوب داده شد، تعریف کنید. اگر احساس پر انرژی بودن می‌کنید، کاری مثبت انجام دهید. اگر لطیفه خنده‌داری شنیدید، آن را برای دیگران هم تعریف کنید. اگر حس سخاوتمندی می‌کنید، ببخشید. اگر دوست دارید پولدار شوید، پس انداز و سرمایه‌گذاری

کنید. اگر کسی به کمک احتیاج دارد، دست محکم یا صدای نرم خود را به او هدیه دهید. اگر قول می‌دهید، سر قول خود بایستید. اگر می‌خواهید مسائل بهتر شوند، رأی بدهید.

«فائزه درگاهی»

ما تعیین می‌کنیم!

انسان‌های خردمند وقتی برای خرید مواد غذایی به فروشگاه می‌روند، اولین چیزی را که روی بسته‌بندی آن ماده غذایی جست‌وجو می‌کنند، تاریخ انقضای آن است؛ زیرا چیزی که تاریخ انقضایش گذشته، دیگر سالم نیست و می‌تواند آسیب جدی به جسم وارد کند و موجب بیماری و حتی مرگ مصرف‌کننده شود. چرا ما در باره تاریخ تولید و تاریخ انقضای خوراکی‌هایی که وارد جسم خود می‌کنیم، حساسیم اما در مورد چیزهایی که هر روز به روح و ذهن خود می‌خورانیم، حساس نیستیم؟

برای مثال، فردی دو روز پیش در یک مراسم، چیزی به من گفت که ناراحت‌م کرد. من هنوز هم آن خاطره را برای چندمین بار به ذهن خود می‌آورم و برای خودم آن صحنه را بازسازی و تکرار می‌کنم و هیجان و احساس ناخوشی را که در من ایجاد کرده،

دوباره جان می‌بخشم و فعال می‌کنم. در واقع، با وجودی که دو روز از وقوع آن اتفاق گذشته و تمام شده اما من هنوز هم اصرار دارم تاریخ انقضای آن را عقب بیندازم و این خوراکی فاسد را وارد جریان ذهن و روح کرده و خودم را بیمارتر و آشفته‌تر کنم. چرا ما این‌گونه عمل می‌کنیم؟ زیرا گمان می‌کنیم خوراکی‌های ذهنی و روانی، تاریخ انقضا ندارند یا باید حتماً کسی از بیرون برسد و مهر انقضا به آنها بزند. اینکه بعد از فوت یکی از بستگان مان مراسم روز اول، سوم، هفتم، چهلم و سالگرد می‌گیریم، همین است که بالاخره یکی از این تاریخ‌ها را به‌عنوان تاریخ «تمام شدن سوگواری» و برگشتن به زندگی عادی بپذیریم.

اینکه منتظر باشیم کسی از بیرون برای ما زمان منقضی شدن خاطرات خوش و ناخوش را تعیین کند یا این تاریخ با گذر زمان آشکار شود، توقعی بیهوده است و باید بدانیم که این اتفاق هرگز نخواهد افتاد؛ زیرا شخصی که تاریخ و زمان دقیق انقضای تجربه‌های روانی را تعیین می‌کند، خود شماست و اگر خودتان وارد گود نشوید و برای این کار اقدام نکنید، تاریخ انقضا هرگز صادر نمی‌شود و خاطره‌های مرده، هر روز اجازه دارند که سر باز

کرده و فضای ذهن ما را با حضور خود اشغال و آلوده کنند.
تعیین تاریخ انقضا برای تک تک خاطرات و تجربیات روانی، یکی از قوی ترین و کارآمدترین روش ها برای پاک سازی و خانه تکانی ذهن محسوب می شود و کاری است که همه افراد موفق در انجام آن استادند. افراد موفق واقعی، استاد تعیین تاریخ انقضا برای خاطرات تلخ و شیرین خود هستند و حتی مدت انقضای بسیاری از خاطرات آنها به دقیقه هم نمی رسد؛ یعنی بلافاصله خاطره ای را که برای دیگران ماه ها و سال ها دوام می یابد، از صحنه ذهن خود محو می کنند و دیگر به سراغش نمی روند. این هنر و مهارتی است که شما نیز باید آن را در وجود خویش کشف و تقویت کنید چون بدون آن، ذهن شما انباری از خاطرات کهنه و قدیمی می شود که هر روز شاخ و برگ می زنند و انرژی شما را می بلعند و امکان آرامش شما را می ربایند؛ همان آرامشی که برای یک زندگی موفق، شدیداً به آن نیازمندید.

[[سهبیلا ثقفی]]

دریابید این بینوا را!

ای حجت برحق پروردگار! شما میراثدار پدرانی هستید که به

راه‌های آسمان، داناترند از راه‌های زمین! این جهان بر مدار وجود پدران شما گردیده و اکنون نیز مفتخر است که بر محور وجود پر برکت شما می‌گردد. شما آن یگانه دهرید که دستگیر همه درماندگان و کشتی نجات بی‌پناهان می‌شوید!

شما ماه منیرید! آن ستاره درخشان شکافنده تاریکی هستید که به شیاطین اجازه نزدیک شدن نمی‌دهید! شما خورشید فروزان و صراط مستقیمید! شما پرچم هدایتید و ولی ناصح! شما نوای برخاسته از دل مؤمنان با کلمات «یا محمد، یا علی، یا فاطمه، یا صاحب‌الزمان ادرکنی ولا تُهلکنی» را بی پاسخ نخواهید گذاشت! پس به حق چشمان مهربان‌تان که «أعین ناظره» است و به حق گوش‌های شنوای‌تان که «أسمع سامعه» است، دریابید این بینوای دور افتاده از مولایش و این تنهای جا مانده را که انیسی جز شما رفیق باوفا ندارد! دریابید این کودک چموش گریخته از دامان پدر را!

«امید ارغوان»

خاطره یک پزشک

من دکتر «س.ص» متخصص کودکان هستم. سال‌ها قبل، چکی را

از بانک نقد کردم و بیرون آمدم. کنار بانک، دستفروشی بساط باطری، ساعت، فیلم و مانند آن را پهن کرده بود. دیدم مقداری هم سکه دوریالی در بساطش ریخته است. آن زمان، تلفن‌های عمومی با سکه‌های دوریالی کار می‌کردند. جلو رفتم، یک دوتومانی به او دادم و گفتم: «دوریالی بده.» او با خوش‌رویی، دوتومانی مرا همراه دو سکه به من داد و گفت: «این‌ها صلواتی است!» گفتم: «یعنی چه؟» گفت: «برای سلامتی خودت صلوات بفرست.» سپس به نوشته روی بساطش اشاره کرد: دوریالی صلواتی موجود است.

باورم نمی‌شد ولی چند نفر دیگر هم آمدند و به آنها هم همین را گفتم. گفتم: «مگر چقدر درآمد داری که این همه دوریالی مجانی می‌دهی؟» با کمال سادگی گفت: «۲۰۰ تومان که ۵۰ تومان آن را در راه خدا می‌دهم و برای اینکه کار مردم راه بیفتد، دوریالی می‌گیرم و صلواتی می‌دهم.» با شنیدن این حرف‌ها مثل این بود که سیم برق به بدنم وصل کردند. بعد از عمری که برای کسب پول بیشتر دویده و حرص زده بودم، می‌دیدم که این دستفروش از من خوشبخت‌تر است و یک چهارم از مالش را برای

خدا می‌دهد؛ در حالی که من تا کنون یک قدم در راه خدا نرفته
و یک مریض مجانی نیز نپذیرفته بودم.

احساساتی شدم، دست در جیبم کردم و یک اسکناس ۱۰ تومانی
را به طرف او گرفتم. آن جوان با لبخندی مملو از صفا گفت:
«برای خدا دادم که شما را خوشحال کنم.» این بار یک اسکناس
۱۰۰ تومانی به طرفش گرفتم و او همان حرف را تکرار کرد. من
مغرور مثل یخی در گرمای تابستان، آب شدم. به او گفتم: «چه
کاری می‌توانم بکنم؟» گفت: «خیلی کارها آقا! شغل شما چیست؟»
گفتم: «پزشکم.» گفت: «آقای دکتر، شب‌های جمعه در مطب را باز
کن و مریض صلواتی بپذیر. نمی‌دانی چقدر ثواب دارد!» صورتش
را بوسیدم و خودم را درون اتومبیل انداختم و به منزل رفتم.
دگرگون شده بودم، ما کجا و این افراد کجا؟!!

از آن روز، تابلویی در اتاق انتظار مطبم با این مضمون گذاشتم:
«شب‌های جمعه، بیمار صلواتی می‌پذیرم.» دوستان و آشنایان
بارها به من طعنه زدند اما سخن آن جوان دستفروش، همیشه در
گوשמ طنین‌انداز بود و این بیت سعدی:

گفت باور نمی‌کردم که تو را

**بانگ مرغی چنین کند مدهوش
گفت این شرط آدمیت نیست
مرغ تسبیح گوی و ما خاموش!**

۱۹ گام استوار

۱۹ سال پیش در چنین روزهایی چند تن از علاقه‌مندان به امور فرهنگی، با برداشتن یک گام بلند، پا به عرصه مطبوعات کشورمان گذاشتند و شاخه‌های گل محبت خود به نابینایان و کم بینایان را در قالب یک ماهنامه، به خانواده مطبوعات تقدیم کردند. ماهنامه‌ای که اکنون شما شماره ۲۲۵ آن را در دست دارید، با مدد جستن از الطاف الهی و به برکت اندیشه‌های تابناک و همت والای عده زیادی از نیک‌اندیشان نیکوکار تا کنون ۱۹ سال عمر کرده و امید آن دارد که با عنایت خداوند مهربان و کمک یاران مصمم و خستگی‌ناپذیر خود و نیز با دعای خیر و اظهار نظرهای کارساز شما مخاطبان گرامی، سال‌های طولانی عمر کند و در خدمت اطلاع رسانی به نابینایان و کم بینایان باشد.

در سالگرد انتشار بشری ضمن تقدیر و تشکر از خوانندگان گرامی ماهنامه، امیدواریم رشته ارتباط شما عزیزان با نشریه

متعلق به خودتان همچنان متصل بماند و خادمان خود را از پیشنهادهای و نقد و نظرهای راهگشای خویش بهره‌مند کنید. با توجه به فشرده بودن مطالب این ماه، مجالی برای گفت‌وگوی بیشتر در باره کارنامه بشری نیست اما یادآوری دو نکته ضروری به نظر می‌رسد.

اول اینکه از ابتدای سال ۱۳۹۹ و همزمان با شیوع ویروس کرونا تا کنون آنچه به نام «حق اشتراک» از مشتریان گرامی دریافت شده، تنها برای پرداخت هزینه پست سفارشی نشریات و گرفتن کد رهگیری از اداره پست هزینه شده است که البته امسال با وجود افزایش هزینه‌های پست، حق اشتراک شما عزیزان ثابت و همچون سال گذشته باقی ماند. بنابراین، اگر نشریه هر ماه تا دهم ماه بعد به دست شما مخاطب گرامی نرسید، در اسرع وقت ضمن تماس با دفتر ماهنامه، کد رهگیری نشریه خود را دریافت و با مراجعه به پایگاه اینترنتی شرکت پست یا دفتر پست منطقه خود، پیگیر شوید.

موضوع دوم، قدردانی از همه بزرگوارانی است که طی این سال‌ها بی‌توقع، با فروتنی و مهربانی، بشری و همکاران را مرهون کمک‌های بی‌دریغ خود کردند و ذکر نام تک تک این گرامیان،

متأسفانه در این مختصر میسر نیست. بهترین نعمت‌های مادی و معنوی را برای این دوستان محترم آرزو می‌کنیم و امیدواریم موفقیت، همراه همیشگی آنان در زندگی باشد.

«اطیابی»

نه سیخ بسوزد، نه کباب!

حسنعلی میرزا شجاع‌السلطنه، پسر فتحعلی‌شاه قاجار، حاکم کرمان بود. او در کرمان به این تجربه رسیده بود که ترکه‌های نازک انار می‌تواند کار سیخ کباب را انجام دهد و کباب بر سیخی که چوبش انار باشد، خوشمزه‌تر هم می‌شود. برای همین، پخت کباب با چوب انار را رایج کرد که در کرمان به «کباب حسنی» معروف شد. او وقتی میل کباب داشت، به نوکرها می‌گفت: «طوری کباب را برگردانید که نه سیخ بسوزد و نه کباب». این دستور بعدها به صورت ضرب‌المثل درآمد و برای بیان میانه‌روی و اعتدال در کارها توسط مردم به کار رفت.

رفتار مطابق موقعیت

هر یک از افراد جامعه برای خود موقعیت و جایگاه خاصی دارند که مطابق با آن جایگاه و موقعیت، رفتار و عملکرد ویژه‌ای از

آنان انتظار می‌رود. به‌عنوان مثال، استاد دانشگاه و معلم، جایگاه مخصوص خود را در جامعه دارند و باید طبق عرف این جایگاه رفتار کنند. در هیچ کشوری، رفتارهای سبک سرانه، به دور از متانت، غیر مسئولانه و جلف، از سوی یک استاد یا معلم قابل پذیرش نیست. یک فرد نظامی هم طبق عرف این شغل باید منظم، منضبط، وقت‌شناس و متین رفتار کند.

بنابراین، هر کس ابتدا باید جایگاه خود را در جامعه به‌درستی بشناسد. سپس سخنان، رفتار و عملکرد خود را با این موقعیت تطبیق دهد تا مورد پذیرش جامعه باشد. اگر کسی رفتاری مغایر با جایگاه خود در پیش بگیرد یا از شناخت صحیح موقعیت خود ناتوان باشد؛ از سوی جامعه طرد می‌شود و باید پیامدهای این رفتار مخالف هنجار را بپذیرد. کسانی که بدون توجه به وضعیت اقتصادی خود، پای به میدان و لخرجی می‌گذارند یا افرادی که بی‌توجه به شأن و جایگاه خود، بلندپروازانه عمل می‌کنند؛ نمی‌توانند از عواقب این امر در امان بمانند. کسی که از موقعیت خود در جامعه آگاه است، طبیعتاً مسئولیت‌پذیر، وقت‌شناس و منطقی خواهد بود و در انتخاب‌ها، تصمیم‌گیری‌ها و عملکردها به

مصلحت فردی، خانوادگی و اجتماعی توجه می‌کند.
کسی که از موقعیت خود غافل شود، ممکن است سرمایه‌های فراوانی اعم از سرمایه‌های مادی، معنوی و مهم‌تر از همه، سرمایه عمر خود را از دست بدهد. افرادی که می‌کوشند بر خلاف موقعیت خود رفتار کنند، معمولاً دچار مشکلات متعددی از جمله اسراف، تبذیر، تجمل‌گرایی، مدگرایی، چشم و هم‌چشمی می‌شوند و اگر نتوانند زیاده‌خواهی خود را تأمین کنند، به امراض جسمی و روحی همچون اضطراب، افسردگی، احساس حقارت، حس کینه و انتقام‌جویی از جامعه و مانند آن مبتلا می‌شوند.

نقطه مقابل بی‌توجهی به موقعیت‌ها، رفتاری هوشمندانه مطابق با مقتضیات جایگاه خود در جامعه است. چنین رفتاری اولاً بسیار مورد قبول جامعه و افکار عمومی است. دوم اینکه فرد آگاه از چند و چون موقعیت خود در بین مردم، از کمترین امکانات و کوتاه‌ترین فرصت‌ها برای پیشرفت استفاده می‌کند و هر امکانی را به فرصتی مغتنم تبدیل می‌کند و تمام استعدادها و توانایی‌های خود را برای رسیدن به اهداف بلند خویش به کار می‌گیرد.

[[حسین یوسفی]]

تابلوی آرامش

روزی حاکمی اعلام کرد به هنرمندی که بتواند آرامش را در یک تابلوی نقاشی مجسم کند، جایزه‌ای نفیس خواهد داد. بسیاری از هنرمندان تابلوهایی کشیدند. حاکم تمام تابلوها را نگاه کرد و از میان آنها دو تابلو را پسندید تا یکی از آنها را انتخاب کند. تابلوی اول، نقاشی یک دریاچه آرام بود. دریاچه مانند آینه‌ای تصویر کوه‌های اطرافش را نمایان می‌کرد. بالای دریاچه، آسمان آبی با ابرهای زیبا و سفید بود. هر کس این نقاشی را می‌دید، حتماً آرامش را در آن می‌یافت.

در تابلوی دوم، کوه‌هایی ناهموار و پر صخره دیده می‌شد با آسمانی پر از ابرهای تیره. باران می‌بارید و رعد و برق می‌زد. از کنار کوه، آبشاری به پایین می‌ریخت. در ظاهر این نقاشی، هیچ آرامشی دیده نمی‌شد اما حاکم با دقت نگاه کرد. پشت آبشار، بوته‌ای کوچک دید که در شکاف سنگی روئیده بود. کنار بوته، پرنده‌ای لانه کرده بود. در کنار آبشار خروشان و عصبانی، پرنده در لانه‌اش با آرامش نشسته بود. حاکم، نقاشی دوم را انتخاب کرد

و گفت: «آرامش به معنای آن نیست که صدایی نباشد، مشکل یا کار سختی پیش رو نباشد. آرامش یعنی در میان صدها مشکل و کار سخت، دلی آرام وجود داشته باشد.

بعضی را ببخشید!

بخشش، یکی از راه‌های افزایش عزت نفس است. بخشش به این معنی نیست که هر کسی هر کاری که خواست انجام دهد و کسی چیزی نگوید. بخشش یعنی گذشت! اگر نتوانید کسی را ببخشید، افکار خشمگین‌تان شما را برای همیشه با آن فرد مرتبط می‌کند. آیا کسی را می‌شناسید که بخشیدن او کار دشواری باشد؟ اگر چنین است، از خودتان پرسید که از نبخشیدن او چه چیزی به دست می‌آورید. تلاش کنید بفهمید چه چیزی شما را ناراحت می‌کند و چرا؟ این موضوع را به شکل مناسب برای طرف مقابل خود بیان کنید.

ببخشید، بگذارید و خودتان را رها کنید! چگونه می‌توانید عزت نفس بالایی داشته باشید، وقتی به دام تنفر از کسی افتاده‌اید؟

[[سپیده خلیلی]]

ریسمان ذهنی

حکیمی به همراه تعدادی از شاگردانش صبح زود عازم معبدی در آن سوی کوهستانی شدند. بعد از ساعتی راه رفتن، به عده‌ای دختر و پسر جوان رسیدند که در کنار جاده، مشغول استراحت بودند. آن جوانان وقتی چشم‌شان به حکیم و اطرافیانش افتاد، شروع کردند به مسخره کردن آنها و برای هر یک از اعضای گروه، اسم حیوانی را در نظر گرفتند و با صدای بلند، این اسامی را تکرار کردند و خندیدند.

حکیم سکوت کرد و هیچ نگفت. وقتی شبانگاه، او و همراهانش به آن سوی کوهستان رسیدند و در معبد مشغول استراحت شدند، حکیم از شاگردانش خواست مؤثرترین خاطره این سفر یک روزه را برای جمع بازگو کنند. تقریباً تمام اعضای گروه، مسخره شدن خودشان توسط جوانان در کنار جاده را به شکلی بیان کردند و در پایان خاطره، از این افراد به‌عنوان «جوانان خام و ساده‌لوح» نام بردند.

حکیم لبخندی زد و گفت: «همه شما خاطره این جوانان را از

صبح تا کنون با خود حمل کردید و در تمام مسیر، با این افکار کلنجار رفتید که چرا در آن لحظه، واکنش مناسبی از خود نشان ندادید! همه شما این جوانان را خام معرفی کردید اما از یک نکته کلیدی غافل بودید که همین افراد بی‌ارزش، تمام روز شما را هدر دادند و حتی همین الآن هم بخش اعظم فکر و خیال شما را اشغال کرده‌اند.»

حکیم افزود: «رفتار شما مانند این حیوانی است که وسایل ما را حمل می‌کرد. او توسط افساری که به گردنش انداخته شده بود، طول مسیر را با ما همراهی کرد. آن جوانان با یک ریسمان نامرئی که خود شما سازنده آن بودید، این کار را کردند. در تمام طول مسیر، بارها و بارها خاطره صبح و تک تک جملات را مرور و آن صحنه‌ها را در ذهن‌تان تکرار کردید. شما با ریسمان نامرئی که دیدنی نیست ولی وجود داشته و دارد، از صبح با کلمات آن جوانان به بازی گرفته شده‌اید و آن قدر اسیر این بازی هستید که هدف اصلی از این سفر معرفتی را از یاد برده‌اید.»

حکیم تأکید کرد: «من به جرأت می‌توانم بگویم که آن جوانان، قوی‌تر از شما بودند زیرا با یک ادا و اطوار ساده، همه شما را تحت

**کنترل خود گرفتند. تا وقتی شما خاطره صبح را در ذهن خود
یدک بکشید، هرگز نمی‌توانید ادعای آزادی و استقلال فکری
داشته باشید و خود را شایسته نور معرفت بدانید.»**

**نکته یاد بگیرید که در زندگی، همه اتفاقات چه خوب و چه بد را
در زمان وقوع به حال خود رها کنید و در هر لحظه فقط به
خاطرات همان لحظه بیندیشید. اگر غیر از این عمل کنید، به مرور
زمان حجم خاطراتی که با خود یدک می‌کشید، آن‌قدر زیاد
می‌شود که دیگر حتی فرصت یک لحظه تماشای دنیا را نیز
نخواهید داشت.**

[[سعید گل محمدی]]

کار یکلماتور

*** هیچ کس به سکوت نمی‌رسد، همه می‌خواهند به فریادم برسند!
* چون از زندگی خسته شده بود، مرخصی گرفت و به جهان دیگر
رفت!**

*** با اینکه کچل بود، کلکسیون شانه و شوار داشت!**

*** گوشه سنگین شد ولی وزنم تغییری نکرد!**

*** وقتی به جنگ فکر کرد، بدنش زخمی شد!**

- * زندگی بدون آب، از گلوی ماهی پایین نمی‌رود!
- * کارمند قاتل، زمان را در محل کارش می‌کشد!
- * با سوالات چالشی، چالهای پر نمی‌شود!
- * با رؤیای برف، آدم برفی می‌سازم!
- * بعضی با آجر کردن نان دیگران، نان می‌خورند!
- * قیمت ماشین‌ها در حال سبقت گرفتن از یکدیگر هستند!
- * بلبل مرتاض، روی گل خاردار می‌نشیند!
- * پرگاری که اختلال حواس پیدا کرده بود، بیضی رسم کرد!

ریگ‌های گرد ساحل

چرا ریگ‌های ساحل، گرد هستند؟ ریگ‌هایی که در ساحل یافت می‌شوند و از دریا می‌آیند، به دلیل خرد شدن مداوم صاف و گرد می‌شوند. ریگ‌ها در اصل، قسمتی از سنگ‌های بسیار بزرگ بوده‌اند اما پدیده‌های متفاوت طبیعی مانند زلزله و آتشفشان به تدریج آنها را خرد کرده‌اند. ریگ‌ها اسیر حرکت دریا هستند و به صورت دائمی روی اجسام سخت، ساییده می‌شوند و سرانجام شکل نامنظم خود را از دست می‌دهند و با سطحی گرد و صاف

ظاهر می‌شوند. بسیاری از سنگ‌های امروزی، هزاران سال بعد به ریگ تبدیل خواهند شد و بسیاری از ریگ‌های امروزی به دلیل عمل سایش مداوم در دریا به ماسه تبدیل خواهند شد.

[[محمد شمس]]

آذرشهر

آذرشهر، یکی از شهرهای غربی استان آذربایجان شرقی است. کوهستان سهند در شرق این شهر قرار دارد و به همین دلیل، این شهر آب و هوای سردی دارد. اگر به این شهر سفر کردید، بازدید از این جاذبه‌های گردشگری را فراموش نکنید:

مسجد قدمگاه این مسجد در بالای دشت گورستان قدمگاه (قریه بادامیار) واقع شده و برخی باستان‌شناسان، آن را به دوران پیش از تاریخ نسبت می‌دهند که بعدها به صورت آتشکده و سپس به صورت مسجد درآمده است. گنبد این مسجد حدود ۱۲ متر ارتفاع دارد و جزو بناهای مهم از نظر شیوه معماری است.

گورستان قدمگاه این گورستان در ۱۵ کیلومتری جنوب آذرشهر در قریه بادامیار (قدمگاه) قرار دارد و متعلق به قرن نهم و دهم هجری قمری است. بیشتر اموات این گورستان، از شیوخ دوره

صفوی هستند. اهالی محلی، این گورستان را «دیک قبرستان» می‌نامند. این گورستان روی تپه‌ای قرار گرفته و سنگ‌نوشته‌ها و حجاری‌هایی در آن دیده می‌شود. از جمله افرادی که در این گورستان مدفون هستند، می‌توان به خواجه ابوسعق ابراهیم مشهور به پیر چوپان (۷۲۴ هجری قمری) و خواجه علی بادامیاری (۶۹۹ هجری قمری) اشاره کرد.

معبد قدمگاه ظاهر این معبد، بسیار ساده است و، یک ورودی کوچک در زیر یک پناهگاه سنگی. سنگ مذکور، خاکستری مایل به سفید و از سنگ‌های رسوبی است. برای ورود به معبد باید از یک درِ چوبی ساده کم ارتفاع گذشت و وارد اتاقی کوچک شد. این اتاق در واقع، کفشکن معبد است که با گذشتن از ورودی اصلی، وارد راهرو و معبد می‌شوید. ورودی اصلی معبد که در دل صخره کنده شده، شامل یک مستطیل کوچک است که با یک قاب از سنگ مرمر مایل به سبز زینت یافته است. برای ورود به معبد باید کاملاً خم شد و قدم به درون گذاشت. پس از گذر از ورودی، به راهروی اصلی معبد وارد می‌شوید. راهرو به اتاقی ختم می‌شود که باید با بالا رفتن از پله‌ای به عرض ۶۰ سانتی‌متر و ارتفاع ۳۰ سانتی‌متر،

به محوطه اصلی رسید. محوطه اصلی معبد قدمگاه، یکی از جالبترین فضاهایی است که می‌توان در باره یک ستایشگاه کهن تصور کرد.

گورستان حیران این گورستان منسوب به خواجه یوسف دهخوارقانی ملقب به پیر حیران است و مقبره او نیز در اتاق کوچکی در میانه همین گورستان قرار دارد.

مقبره پیر سر این مقبره در شمال شرقی و یک کیلومتری مرکز شهر واقع شده و متعلق به قرن‌های دهم و یازدهم هجری قمری است.

«گردآوری، محمدرضا فرخو»

ریزه‌کاری‌های خوردنی

هنگام میل کردن خوراکی‌ها به این نکات ریز توجه کنید:

✍ اگر کیک به اندازه یک لقمه بریده شده باشد، می‌توانید آن را با دست بردارید و به دهان بگذارید. در غیر این صورت، از چنگال استفاده کنید. چنگال را برای به دهان بردن کیک به دست چپ و قاشق را برای جمع کردن کیک در دست راست بگیرید.

وقتی لیمو را بین دو انگشتان می فشارید، با دست دیگران روی آن را بگیرید تا فواره آب لیمو به چشم فرد کنار دستتان نیاشد.

مرکبات را حتماً با کارد پوست بکنید و تکه های آن را با دست به دهان بگذارید.

برای خوردن اسپاگتی، ماکارونی و رشته فرنگی، چند رشته از آن را دور چنگالتان پیچید و به دهان بگذارید و از قاشق استفاده نکنید.

با کارد و چنگال، استخوان مرغ را خارج کنید. آن را به قطعات کوچک تقسیم کنید و به دهان بگذارید. هنگام بریدن قطعات یک مرغ چرب، مواظب باشید از زیر کاردتان در نرود و روی میز یا در بشقاب دیگری نیفتد. ماهی را هم با کارد و چنگال میل کنید.

خوردن ساندویچ و برگر با دست اشکالی ندارد. پیتزا را هم می توانید با دست میل کنید و هم با کارد و چنگال.

سالاد را با چنگال میل کنید.

سوپ را هورت نکشید.

دسرها را هم بسته به نوع شان می‌توانید با قاشق مخصوص دسرخوری، قاشق مرباخوری یا چنگال میل کنید.

اگر خواستید در میانه صرف غذا استراحت کنید، قاشق و چنگال را به صورت ضربدر داخل بشقاب بگذارید. چنگال را روی قاشق قرار دهید به طوری که چنگک‌های آن رو به زمین باشد.

«زهره زاهدی»

مراقبت از دست‌ها

پاک کردن لکه از دست اگر دست شما لک شده، پوست دست را با نصف یک لیموترش مالش دهید. سپس دست‌ها را بشوید، خشک کنید و با گرم ماساژ بدهید زیرا لیمو پوست را خشک می‌کند.

لکه جوهر روی دست اگر دست‌های شما با جوهر لک شده، مخلوط سرکه و نمک را با برس ناخن روی لکه‌ها بمالید. همچنین می‌توانید لکه‌های جوهر را با ماساژ دادن درون پوست موز پاک کنید.

تمیز کردن ناخن برای تمیز کردن ناخن‌های کثیف، مخصوصاً اگر سیگاری هم باشید؛ از خمیر دندان نعنائی استفاده کنید.

کرم اضافی دست کرم اضافی دست را پاک نکنید، آن را به طرف ناخن‌ها مالش دهید و بگذارید در آنجا جذب شود.

برداشتن پوست کنار ناخن پوست کنار ناخن را با چوب آبنبات چوبی، به طرف عقب فشار دهید.

سوهان زدن ناخن‌ها هنگامی که ناخن از یک جهت بلند می‌شود، با سوهان لبه‌های ناخن را میزان کنید.

طرز تهیه کرم دست روغن زیتون تصفیه نشده را با وازلین مخلوط کنید. این مخلوط را به دست‌هایتان بمالید و سپس دست‌ها را داخل نایلون فریزر بگذارید. بنشینید و کمی مطالعه کنید تا خاصیت این ماده عالی، جذب پوست دست‌هایتان بشود.

مراقبت از دست‌ها برای شست‌وشو، تمیز کردن خانه و باغبانی، از دستکش استفاده کنید.

حفظ چربی طبیعی پوست دست‌ها را با آب خیلی گرم نشوید زیرا باعث از بین رفتن چربی طبیعی پوست می‌شود. آب گرم و یک صابون ملایم، برای شستن دست‌ها مفید است. همیشه پس از شستن دست‌ها، از کرم دست استفاده کنید.



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN: 1735-



كربلا، حرم مطهر امام حسين (ع)

Managing Director: Nazem Atiyah
Address: P.O. BOX 17775/536 7th floor
Fax: +9621 33122406
Cell Phone: +96 312 307 5128
Website: www.karbala.ir

انوار كربلا، نوبه ۱، چاپ، بنف، چاپ، حرم مطهر
چاپ، حرم مطهر، تهران، طباطبائی، تهران، طباطبائی، تهران، طباطبائی
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۲۲۴۰۶ / ۰۳۱۲-۳۰۷۵۱۲۸
تلفنکس: ۰۳۱۲-۳۰۷۵۱۲۸ / ۰۳۱۲-۳۰۷۵۱۲۸
الجزایر، حرم مطهر، حرم مطهر

ماعتنه ویژه نمایندگان و کم بینان
صاحب انوار و مدیر مسئول: سعید الهادی
ویراستار: حمید زهرا آذری
انوار، هنر، واقع در قم - حسین پورسین، فردوسی
شماره: ۱۷۷۵/۳۳۸ - تهران، حرم مطهر