

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۲۳۰

دی ۱۴۰۲

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



به امید زمستان پر برف بخوانید

- ۲ امانتی از بهشت
- ۳ دعا در قرآن
- ۵ اگر زهرا نبود!
- ۶ عمل و عکس العمل
- ۸ به گوش دل بشنویم
- ۹ بدترین‌ها
- ۱۱ وقتی که
- ۱۱ فرد نفوذی
- ۱۵ فداکاری
- ۱۷ چهار شمع
- ۱۸ تمرین گذشت!
- ۱۹ پند گاندی
- ۲۰ سرعت سخن گفتن
- ۲۱ حفظ حرمت‌ها
- ۲۳ سَری به خودمان بزنیم!
- ۲۵ کلیساهای تبریز
- ۲۶ سفر هوایی
- ۲۸ قلب تپنده
- ۲۹ پیچیده‌ترین عضو بدن
- ۳۱ نقش رنگ در خرید
- ۳۲ بوگیر بسازیم!
- ۳۴ کاریکلماتور

امانتی از بهشت

آن هنگام که خداوند مهربان، انسان‌ها را خلق کرد، سرنوشت آنان را چنین تقدیر کرد که پیش از قدم نهادن به گره خاک، در وجود یک حوری بهشتی و فرشته آسمانی پرورش پیدا کنند. سپس چشمان معصوم خود را به جهانی بگشایند که از آن هیچ نمی‌دانند اما اطمینان دارند که دست مهربان آفریدگار روی سرشان است و نماینده او در این جهان پریها، حافظ و نگهدار ایشان است و تنهایشان نمی‌گذارد. این نماینده دلسوز و بامحبت، سال‌ها کودک ضعیف و ناتوانش را زیر پر و بال خود می‌گیرد تا گزندی به او نرسد و در کمال آرامش و اطمینان رشد کند، قد بکشد، نیرومند شود، نوجوان و جوان شود و پس از مدتی، خودش به چتر حمایت و محبت برای یک خانواده جدید تبدیل شود. این روند رشد و تکامل در طول تاریخ زندگی بشر هر لحظه و هر روز و هر سال تکرار شده و می‌شود اما هرگز ملال‌آور و خسته کننده نمی‌شود زیرا در جریان آن، دریایی از محبت و عاطفه رد و بدل می‌شود و این موج مهربانی، هر روز گسترده‌تر و فراگیرتر می‌شود.

کسی که این سایه‌بان آرامش و احساسات پاک را روی سر هر

یک از افراد بشر می‌گسترده، موهبتی است الهی و امانتی از بهشت که هر یک از ما باید به نوبه خود، قدرشناس او باشیم و او را چونان مرواریدی گرانبها از همه آسیب‌ها، غم‌ها و دردها دور نگاه داریم زیرا صاحب گنج هستی، یک روز این گوهر یکدانه را به سوی خود می‌طلبد و انتظار دارد گوهرش همان‌گونه که شاداب به زمین آمده، با همان طراوت و لطافت به جایگاه اصلی‌اش یعنی فردوس و رضوان الهی باز گردد.

در این میان، وظیفه همه ما فرزندان ابوالبشر (Σ) این است که برای پاسداشت نعمت‌های پروردگار، حرمت گوهر وجود مادران را گرامی بداریم تا هنگام حضور در پیشگاه الهی، با سربلندی به خدمتگزاری خود به ساحت مقدس مادر افتخار کنیم و بهترین جوایز یعنی رضایت خداوند را کسب کنیم.

می‌لاد مادر مادران و الگوی بندگی و انسانیت، بر محبان اهل بیت (Σ) تهنیت باد.

«سپیدار»

دعا در قرآن

دعا و نیایش در قرآن کریم و سنت، حضور چشمگیری دارد. قرآن کریم در عین تشویق به دعا، خود به بیان بهترین دعاها

می‌پردازد و با ذکر دعا‌های انبیا، اولیا و ملائکه، نحوه دعا کردن را می‌آموزد.

دعا در فرهنگ قرآنی خداوند در قرآن مجید، بندگانش را امر به دعا می‌کند و پیروی نکردن از این فرمان را رویگردانی مغرورانه از عبادت و موجب ورود به آتش جهنم می‌داند و در آیه ۶۰ سوره غافر می‌فرماید: «مرا بخوانید تا اجابت کنم شما را و کسانی که از پرستش و عبادت من کبر می‌ورزند، به زودی خوار در دوزخ می‌آیند.»

در جهان بینی قرآن، همه موجودات بنده و فرمان‌بردار خدا هستند و او را تسبیح و ستایش می‌کنند. (سوره مریم، آیه ۳۹ و سوره انبیا، آیه ۹۱)

بدین ترتیب دعا و نیایش، عبادت و پرستش، تسبیح و ستایش پروردگار، از ارکان عالم هستی است. در این میان، انسان رابطه ویژه و منحصر به فردی با خدا دارد. آیه ۱۸۶ سوره بقره، این ارتباط ویژه را به روشنی نشان می‌دهد: «هرگاه بندگان من، از تو در باره من بپرسند؛ من نزدیکم و دعای دعاکننده را هنگامی که مرا بخواند، اجابت می‌کنم. پس باید فرمان مرا گردن نهند و به

من ایمان آورند باشد که راه یابند.» این تنها آیه‌ای است که خدا در آن، ۷ بار به صورت متکلم وحده و بدون به‌کار بردن ضمیر جمع – که شیوه رایج در زبان قرآن است – با انسان‌ها سخن می‌گوید.

«دانشنامه اسلامی»

اگر زهرا نبود!

باغ هستی، بی صفا می‌شد اگر زهرا نبود
عطر گل از گل جدا می‌شد اگر زهرا نبود
تیرگی در اولین برخورد با خورشید عشق
چیره بر آینه‌ها می‌شد اگر زهرا نبود
ابرای کفر آلود از نسیم فتنه‌ها
در هوای دل رها می‌شد اگر زهرا نبود
در دل امواج طوفان زای اقیانوس دهر
فُلكِ دین، بی ناخدا می‌شد اگر زهرا نبود
نصرت حق در بر کفر از فداکاری اوست
کفر، حق را رهنما می‌شد اگر زهرا نبود
قامت یکتاپرستانی همانند علی

زیر بار غم، دو تا می‌شد اگر زهرا نبود
پهلویش بشکست تا بتخانه را در هم شکست
سامری، صاحب لوا می‌شد اگر زهرا نبود
گرچه شد پُرپر اما داد بر قرآن حیات
محو، دینِ مصطفی می‌شد اگر زهرا نبود
عشق اگر دارد حیات از اوست، یاسر بی‌گمان
عشق در عالم، فنا می‌شد اگر زهرا نبود

«محمود تازی [یاسر]»

عمل و عکس‌العمل

هر عملی، عکس‌العملی دارد! اگر تلاش کنیم که نیکی‌های دیگران را به یاد بیاوریم و قدر بدانیم، روزی کسی هم پیدا خواهد شد که نیکی و محبت ما را به خاطر بیاورد و از آن قدردانی کند.

تجربه مدیر مالی شرکت من به دلایلی با ناراحتی استعفا داد. از دستش کلافه شده بودم و با استعفایش موافقت کردم. بعد از آن ماجرا، پشت سرم حرف‌های مربوط و نامربوط زیادی زد که به روی خودم نیاوردم. حدود یک سال بعد، برایم ایمیلی فرستاد! نوشته بود به شهرستان زادگاهش مهاجرت کرده و برای راه‌اندازی

شغلی، احتیاج به کمک مالی دارد. خواسته بود مبلغی را با بازپرداخت شش ماهه به او قرض بدهم. در ابتدای نامه نوشته بود که با توجه به مسائل گذشته، برایش بسیار سخت بوده که از من چنین درخواستی بکند.

در لحظه خواندن ایمیل او، با خود گفتم: «عجب رویی دارد! با آن همه رفتار و گفتار ناشایست، خجالت نمی کشد!» اما وقتی با تلاش زیاد بر خود مسلط شدم، به یاد خدماتی افتادم که طی دوره همکاری با ما به شرکت کرده بود. با عوض کردن طرز فکر، خوبی‌ها و لطفش را که انصافاً کم هم نبود مرور کردم. دیدم به نوعی مدیونش هستم و بهترین فرصت برای قدرشناسی از خدماتش، همین موقعیت است. از او خواستم شماره حسابی به من بدهد تا پول را واریز کنم.

مدت زیادی نگذشته بود که در حساب‌های مالی مربوط به سال‌های همکاری با او، مشکلی با اداره دارایی پیدا شد و برای حل کردن مشکل، از خودش کمک خواستم. در اولین فرصت به تهران آمد و برای حل آن مشکل، کمک بزرگی به من کرد به طوری که از ضرر و زیان نسبتاً زیادی جلوگیری شد.

تحلیل محال است صفتی دارای ارزش اخلاقی باشد و در نهایت، به سود ما نباشد. اگر خواهان موفقیت واقعی هستید، به این قانون توجه کنید.

«سبھیلا ثقفی»

به گوش دل بشنویم

* دوستی برای خود برگزین که هنگام سختی و درماندگی، مددکارت باشد.

* خردمند، همیشه سرور است!

* اگر دو بار سؤال کنی، بهتر از آن است که یک راه را اشتباه بروی!

* وقتی به خداوند ایمان داشته باشیم، خداوند حتماً به ایمان ما پاسخ شایسته‌ای می‌دهد!

* هدیه دادن، نوعی سرمایه‌گذاری است.

* محبت را فراموش نکنید و آن را ناچیز نشمارید.

* تا وقتی که حتی یک خطا در خود می‌بینید، حق ندارید در کار دیگران دخالت کنید.

* اگر ایمان، خوب پرورش داده شود؛ در برابر هر ناامیدی

مقاومت می کند.

* تمرین و تکرار، بهای کسب مهارت است!

* هرگز به خاطر دوستت، از انجام وظیفه چشمپوشی نکن!

* راز خوشبختی این است: کاری که مجبور به انجام آن هستی،

دوست بداری!

بدترین ها

بدترین محل گذاشتن کفش و دمپایی بدترین محل برای

گذاشتن کفش و دمپایی، کمد اتاق خواب است. راه رفتن در خانه

با همان دمپایی یا کفشی که با آن بیرون خانه راه رفته‌اید، از

مهمترین راه‌های انتقال میکروب‌ها و مواد حساسیت‌زا به داخل

منزل است. بهتر است کفش‌ها را در قفسه یا کمد کوچکی در

نزدیک‌ترین نقطه به در ورودی آپارتمان قرار دهید تا از ورود

آلودگی به سایر قسمت‌های خانه پیشگیری شود.

بدترین محل استفاده از هدفون بدترین محل استفاده از

هدفون، ایستگاه‌های مترو و قطار یا هواپیما است. اگرچه گوش

دادن به موسیقی، از شنیدن سر و صدای آزار دهنده در این

محل‌ها بهتر است اما با توجه به نتایج تحقیقات، افراد هنگام

استفاده از هدفون در محیط‌های شلوغ و پر سر و صدا مجبورند برای بهتر شنیدن، صدا را بلندتر کنند. این میزان بلندی صدا، در طولانی مدت موجب ایجاد اختلالات شنوایی می‌شود.

بدترین محل نگهداری قهوه بدترین محل برای نگهداری دانه و پودر قهوه، یخچال یا فریزر است. به گفته متخصصان صنایع غذایی، هر بار که قهوه را از یخچال بیرون می‌آورید و بار دیگر آن را داخل یخچال می‌گذارید، دمای آن تغییر می‌کند و این تغییر دما روی طعم و بوی قهوه تأثیر نامطلوبی می‌گذارد؛ درست مثل اینکه یک فنجان قهوه را بارها و بارها بجوشانید. بهتر است دانه و پودر قهوه را در شیشه‌های نیمه‌شفاف و دربسته بریزید و در کابینت آشپزخانه نگهداری کنید.

بدترین محل تماشای تلویزیون بدترین محل تماشای تلویزیون، جایی است که غذا می‌خورید. بررسی‌ها نشان داده است تماشای تلویزیون هنگام غذا خوردن موجب می‌شود نتوانید به مقدار غذایی که می‌خورید، توجه کنید. توصیه می‌شود تلویزیون را نزدیک میز غذاخوری قرار ندهید و هنگام غذا خوردن، تلویزیون را خاموش کنید.

«آتوسا نجفی»

وقتی که!

وقتی به خدا ایمان داشته باشیم، خداوند به ایمان ما پاسخ خواهد داد! وقتی روی موضوع خوب و شادی تمرکز کنیم، احساس خوبی خواهیم داشت! وقتی در زندگی آرزویی داری، باید سعی کنی راه‌های رسیدن به آن را به خوبی شناسایی کنیم! وقتی با خشم و حسد زندگی می‌کنی، نمی‌توانی خوبی‌ها و زیبایی‌های زندگی را ببینی! وقتی مسیر درست را نمی‌دانی، بهتر است دوباره سؤال کنی تا یک راه را بار دیگر اشتباه نروی! وقتی می‌خواهی دوستی انتخاب کنی، به کسی فکر کن که موقع سختی و درماندگی در کنارت باشد!

«لادن و ندا نصیری»

فرد نفوذی

روزی مزرعه‌داری نزد شیوانا آمد و گفت: «من در دهکده مجاور، مزرعه بزرگی دارم. اخیراً عده‌ای از اوباش شب‌ها به سراغ انبار مزرعه من می‌آیند و هرچه می‌خواهند می‌برند. من و فرزندانم و کارگران مزرعه، حریف آنها نمی‌شویم. در صورت امکان، سه نفر از رزمی‌کاران دهکده را مدتی نزد ما بفرستید تا از ما دفاع کنند.»

شیوانا گفت: «در حال حاضر، یک مبارز معمولی در مدرسه است اما می‌توانید به مدرسه رزمی دهکده بروید و سه رزمی کار حرفه‌ای انتخاب کنید و همراه این شاگرد معمولی به مزرعه خود ببرید.» شیوانا به مزرعه‌دار گفت: «این نفر چهارم که شاگرد مدرسه است، یک رزمی کار معمولی و تازه‌کار است. بهتر است او را در درگیری دخالت ندهید.»

یک هفته بعد، مزرعه‌دار خوشحال و خندان به همراه چهار رزمی کار به مدرسه برگشت و گفت: «شب اول که به مزرعه رسیدیم، آن سه رزمی کار را کنار کشیدم و برایشان در وصف هیبت، خشونت و وحشیگری اوباش به تفصیل صحبت کردم. به نفر چهارم که شاگرد شما بود، کاری نداشتم چون خودتان گفتید که مبارزی معمولی است اما در کمال حیرت، وقتی اوباش حمله کردند؛ آن سه مبارز حرفه‌ای، ابتدا از ترس در جای خود میخکوب شدند و این نفر چهارم که گفتید، مبارزی معمولی است؛ به تنهایی و با شجاعت، همه آنها را زخمی کرد و فراری داد.

شب دوم، دوباره اوباش با تعداد بیشتری به مزرعه حمله کردند. رزمی کاران حرفه‌ای را کنار کشیدم و به آنها گفتم که حمله

جدید، وحشیانه‌تر و خشن‌تر است و یک مبارزه واقعی را طلب می‌کند اما متأسفانه آنها دوباره موقع دیدن اوباش، ترسیدند و در جای خود بی‌حرکت باقی ماندند و مبارز معمولی با شجاعت، اوباش را با خفت وادار به فرار کرد.

شب سوم که از دست رزمی‌کاران ترسو خسته شده بودم، شاگرد شما را به تنهایی کناری کشیدم و به او حقیقت را در مورد وحشیگری و خشونت اوباش گفتم و از او خواستم که امشب هم همراه ما باشد و بجنگد. آن شب وقتی اوباش حمله کردند، شاگرد شما برای مدتی از ترس سر جایش میخکوب شد و هیچ واکنشی نشان نداد اما وقتی خودم و فرزندانم و کارگران مزرعه به اوباش حمله کردیم، او و بقیه رزمی‌کاران هم وارد میدان شدند و یکبار برای همیشه، اوباش را تار و مار کردیم. بعد از آن، دیگر کسی مزاحم ما نشد. به همین دلیل، مبارزان را به دهکده شما باز گرداندم.»

مزرعه‌دار موقع خداحافظی پرسید: «چرا در دو شب اول، رزمی‌کاران حرفه‌ای ترسیدند و شاگرد معمولی شما نترسید اما شب آخر که همه با هم مصمم به حمله بودیم، شاگرد شما ترسید و

برای مدتی خود را کنار کشید و رزمی کاران حرفه‌ای، مردانه جنگیدند؟» شیوانا با لبخند گفت: «مقصر ترس آنها خود تو بودی که قبل از مبارزه، با وصف وحشیگری و خشونت اوباش، آنها را غیر قابل شکست و ترسناک توصیف کردی! دو شب اول، چون با شاگرد مدرسه کاری نداشتی، او هیچ برداشتی از میزان وحشیگری و قدرت متجاوزان نداشت و با تمام قوا و شجاعانه جنگید و آنها را شکست داد اما شب آخر چون وصف خشونت و قدرت آنها را از زبان تو که مطلع بودی شنید، ترس به جانش افتاد و چند دقیقه آغاز نبرد، وارد میدان نشد.»

شیوانا تأکید کرد: «به خاطر داشته باش همیشه قبل از مبارزه، دشمن را شکست خورده و خوار نشان بدهی و قدرت حریف را با قصه‌پردازی و داستان‌سرایی، بیشتر از آنچه هست، جلوه ندهی. وقتی در وصف وحشیگری و خشونت دشمن، داستان می‌بافی، باید بدانی که تأثیر این سخنان روی مبارزان خودت به صورت ترس و دلهره ظاهر می‌شود و تو با این قصه‌گویی، نقش نفوذی دشمن را بازی می‌کنی و بیشتر به دشمن خدمت می‌کنی تا به یاران خودت.»

«شیوانا»

فداکاری

از دیدگاه عده‌ای زندگی در «خدمت به دیگران و ایثار» مفهوم پیدا می‌کند. آنان معتقدند زندگی یعنی فداکاری در راه انسان‌ها و نثار عشق و محبت به آنها. به باور این افراد، مشکل‌گشایی و رفع نیازهای هموعان، درهای رحمت و خوشبختی را به روی انسان‌ها می‌گشاید تا همه مردم احساس ایمنی کنند. در نظام ارزشی اینان، حس خداپرستی و تمکین از پروردگار، انسان‌دوستی و داشتن افکار و عملکرد مثبت در قبال سایرین، از جایگاه بالایی برخوردار است.

عالم فرزانه‌ای گفته: «من اگر خودم به درد خودم نخورم، چه کسی به درد من خواهد خورد و اگر تنها به درد خودم بخورم، به چه درد خواهم خورد؟!»

یک روانشناس در باره جوان‌مردی و از جان‌گذشتگی می‌گوید: «قسمتی از فرایند سامان‌یابی عواطف، ذاتی و پاره‌ای اکتسابی و متأثر از اثرات محیط است. تمام افراد از ابتدای تولد، ذاتاً از عواطف نوع‌دوستانه، از خودگذشتگی و فداکاری برخوردار هستند ولی این محیط است که می‌تواند این عواطف را قوت بخشد

یا سرکوب کند. طبعاً نخستین و مهم‌ترین محیطی که انسان در آن رشد می‌کند، خانواده است و پرورش عواطف هم به الگوهای تربیتی خانواده بستگی دارد.

در خانواده‌ای که پدر به راحتی گذشت می‌کند و از حق خودش به نفع دیگران می‌گذرد، به الگویی برای سایرین بدل می‌شود و شرایط را طوری فراهم می‌کند که فرزندان نیز این عواطف را ناخودآگاه در خودشان پرورش دهند. عکس این قضیه هم صادق است یعنی زمانی که فردی از کودکی با الگوهای خودخواهی روبه‌رو است، عواطف فداکاری و گذشت در او سرکوب می‌شود. به‌عنوان مثال، زمانی که به کودک آموزش می‌دهیم همه چیز را برای خودش بخواند، همیشه می‌کوشد شرایط محیطی را به نفع خودش تغییر دهد. این پیام‌ها به‌صورت ناخودآگاه در اعماق وجود و فکر کودک می‌نشیند و به تدریج تکمیل و به این‌ها تبدیل می‌شود که فرد باید فقط به فکر خودش باشد. در این شرایط، ویژگی‌های ذاتی سرکوب می‌شود و فرصت رشد نمی‌یابد. پژوهشگران آلمانی دریافته‌اند که انسان از کودکی حتی گاهی از ۱۸ ماهگی، نشانه‌های از خود گذشتگی را به نمایش می‌گذارد

که این امر نشان می‌دهد انسان‌ها برای کمک کردن به دیگران، تمایل ذاتی دارند. دانشمندان پس از انجام آزمایش‌هایی دریافتند کودکانی که تازه در حال فراگیری راه رفتن هستند، در بعضی کارها همچون روی هم چیدن دسته‌های کتاب به دیگران کمک می‌کنند.

«ابوالفضل امیردیوانی»

چهار شمع

چهار شمع به آرامی در حال سوختن بودند. فضا چنان آرام و بی‌صدا بود که می‌شد به صحبت‌هایشان گوش داد. شمع اول گفت: «من، صلح هستم! کسی نمی‌تواند مرا برای همیشه روشن نگاه دارد. من مطمئنم که خاموش می‌شوم.» لحظه‌ای نگذشت که شعله آن کم و خاموش شد. شمع دوم گفت: «من، ایمان هستم! بعید می‌دانم که بتوانم مدت زیادی روشن بمانم.» در پایان سخنش، نسیمی وزید و آن را خاموش کرد. شمع سوم با ناراحتی گفت: «من، عشق هستم! من توان روشن ماندن را ندارم. مردم مرا کنار نهاده‌اند و از اهمیت من بی‌خبرند. آنها حتی فراموش می‌کنند به کسی که نزدیک‌تر از همه به ایشان است، عشق بورزند.» زمان

زیادی سپری نشد که او نیز خاموش شد.

ناگهان کودکی وارد شد و با دیدن سه شمع خاموش گفت: «چرا خاموش هستید؟ باید همه شما روشن باشید.» سپس به آرامی شروع به گریستن کرد. در این لحظه، شمع چهارم گفت: «نترس! تا زمانی که من هنوز روشن هستم، می‌توانم شمع‌های دیگر را نیز دوباره روشن کنم. من، امید هستم.» کودک شمع امید را برداشت و با آن، شمع‌های دیگر را روشن کرد.

«امید» در زندگی بشر، همان اهمیتی را دارد که «بال» برای پرندگان. «ویکتور هوگو»

«مسعود لعلی»

تمرین گذشت!

عصبانیت، نفرت، تلخی، رنجش و افکار انتقام‌جویانه، وزنه‌های سنگینی هستند که جلوی پیشرفت انسان را می‌گیرند. خشم‌هایی که کهنه شده‌اند و احساسات منفی می‌توانند بخش عظیمی از زندگی شما را اشغال کنند. خود را از شر این اشغالگران آزاد و این میهمانان ناخوانده زندگی را رها کنید.

انسان با گذشت، همیشه قوی‌تر است! مانند سنگی در مسیر نهر

باشید و افکار انتقام جویانه را از خود دور کنید. به عنوان یک فرد عمل‌گرا، ممکن است در هدایت خود به سوی پیشرفت و کمک به دیگران، زیاد اشتباه کنید و کارهای احمقانه انجام دهید! باید از همه آنها درس بگیرید.

گذشت را برای خودتان تمرین کنید. کسانی را که رنجانده‌اید یا از شما دلخور شده‌اند، فراموش نکنید و از آنها طلب بخشش کنید. اگر طلب بخشش کردید اما پذیرفته نشد، بار خود را در تلاش کردن سبک کرده‌اید. به تلاش برای آشتی و گذشت ادامه دهید.

«فائزه درگاهی»

پند گاندی

روزی گاندی، رهبر بزرگ هند، در حال سوار شدن به قطار بود که یکی از کفش‌هایش از پایش درآمد و روی زمین افتاد. در همان وقت، قطار به حرکت درآمد و گاندی نتوانست کفشش را بردارد. او فوری لنگه دیگر کفشش را نیز درآورد و از پنجره قطار به بیرون انداخت. یکی از همراهانش با تعجب پرسید: «چرا لنگه دیگر را بیرون انداختی؟» گاندی پاسخ داد: «بگذار کسی که آن لنگه کفش را پیدا می‌کند، یک جفت کفش داشته باشد نه یک لنگه.»

سرعت سخن گفتن

همه می‌دانیم که در دنیای امروز به علت شرایط خاص زندگی، انسان‌ها ناچارند با عجله فعالیت‌های روزمره خود را انجام دهند. سرعت کارها بسیار بالا رفته و مردم در خیابان‌ها شتابان به این سو و آن سو می‌روند. هر روز شاهد اختراع وسیله‌ای هستیم که از ویژگی‌های بارز آن، پر سرعت بودن است. سرعت وسایل نقلیه امروزی قابل مقایسه با سرعت وسایل نقلیه چند سال قبل نیست. رایانه‌ها به کارها سرعت بخشیده‌اند و انسان‌ها برای آنکه از رایانه‌ها عقب نمانند، باید تا حد ممکن سریع باشند اما آیا تا کنون به سرعت ادای کلمات دقت کرده‌اید؟ اگر به فیلم‌های قدیمی دقت کنید، متوجه می‌شوید در این فیلم‌ها کلمات و جملات، آهسته‌تر از فیلم‌های امروزی ادا می‌شدند.

دانشمندان دریافته‌اند که به علت بالا رفتن سرعت زندگی در دنیای مدرن، مغز انسان آموخته که با سرعت بیشتری فعالیت کند و این سرعت، بر صحبت کردن افراد نیز تأثیر گذاشته است و به همین دلیل، مردم عصر جدید نسبت به انسان‌هایی که چندین سال قبل زندگی می‌کرده‌اند، با سرعت بیشتری صحبت می‌کنند.

حفظ حرمت‌ها

توضیح و تشریح بعضی مفاهیم، بسیار دشوار است و در قالب کلمات نمی‌گنجد. مفهوم «حرمت و حریم»، یکی از این مفاهیم است که درک آن نیاز به بیانی عمیق دارد. یک مثال ساده، بهتر می‌تواند مفهوم حریم را روشن کند. ارزش یک فرش نفیس، به عواملی چند بستگی دارد مثل نقشه، مواد استفاده شده در آن، نوع و ترکیب رنگ‌ها و مانند آنها اما جالب است بدانید، حاشیه یک فرش هم جزو پیکره آن است. اگر فرض کنیم کسی دو سانتی متر از حاشیه یک فرش را ببرد یا سوراخ کند، آن فرش از ارزش می‌افتد و دیگر یک فرش کامل محسوب نمی‌شود زیرا حاشیه آن هم بخشی جدایی ناپذیر از فرش است یعنی حاشیه، جزو حریم فرش است.

از نگاه دین مبین اسلام، هر فرد برای خود حریمی دارد و تا زمانی که اجازه نداده، هیچ‌کس حق ورود به آن را ندارد. پدر، مادر، بزرگ‌ترهای فامیل، کاسب، مسجد، مدرسه، امام، امامزاده و پیامبر؛ هر یک حریمی دارند و این حریم باید محترم شمرده شود. خانواده، کوچک‌ترین و بنیادی‌ترین عنصر تشکیل‌دهنده جامعه است. یک خانواده در مکانی زندگی می‌کند که به آن

«خانه» یا به قول قدیمی‌ها «چهار دیواری» گفته می‌شود. وقتی اطراف یک خانواده را چهار دیوار احاطه کرده، بدین معناست که آن خانواده، یک حریم دارد و فردی که با آن خانواده بیگانه و غریبه است، حق ندارد حریم آن را بشکند و بدون اجازه، پای به آن خانه بگذارد.

آنچه بر اعضای این خانواده می‌گذرد اعم از شادی‌ها، غم‌ها، مشکلات، پیشرفت‌ها و دستاوردها در حریم همین خانواده قرار دارد و هر آنچه که آنان صلاح بدانند، به خارج از خانه منتقل و به گوش و رؤیت دیگران هم رسانده می‌شود. هر جامعه هم مثل خانواده، برای خود حرمتی دارد و اگر وحدت و یکپارچگی اعضای جامعه نقض شود، حرمت آن از بین می‌رود.

ما به‌عنوان پیروان اسلام باید حرمت افراد، مکان‌ها و زمان‌ها را بشناسیم و به آنها احترام بگذاریم. به هر حال باید اشرف مخلوقات و سایر جانداران با هم تفاوتی داشته باشند. حیوانات، موجوداتی برهنه هستند و می‌توانیم به آنها نگاه کنیم زیرا حرمتی ندارند اما نگاه کردن به حریم خصوصی افراد، داخل خانه‌ها، داخل خودرو، درون کیف یا وسایل دیگران یا نگاه به گوشی همراه سایرین، جزو

محرمات است. اگر همه باور کنیم که تک تک انسان‌ها، قوانین و تعالیم الهی حرمت دارند، با هیچ کس مشکلی پیدا نمی‌کنیم و زندگی برای ما بسیار آسان می‌شود.

[[حسین یوسفی]]

سری به خودمان بزنیم!

پیش‌داوری بر تصمیم‌گیری، تأثیر مستقیمی دارد! هنگام تصمیم‌گیری در باره مسائل دشوار و پیچیده، راه‌هایی که به ذهن‌خطور می‌کنند؛ به‌طور مستقیم و آشکار تحت تأثیر پیش‌داوری‌ها و تصورات قبلی ما قرار می‌گیرند و در چنین مواقعی، عقل و منطق کم‌رنگ می‌شوند. افراد در شرایط دشوار، ناخودآگاه طوری رفتار می‌کنند که بتوانند افکار و تصورات پیشین خود را عملی سازند.

بزرگ‌تر از مشکلات هستید! رمز موفقیت در آن نیست که از مشکلات دوری کنید یا آنها را نادیده بگیرید یا از آنها فرار کنید بلکه باید تا حدی رشد کنید که از هر مشکل و مانعی بزرگ‌تر شوید. هرچه با مشکلات بیشتری برخورد کنید، باید قوی‌تر شوید و نیروی بیشتری برای مقابله با آنها صرف کنید. به این ترتیب، پس از حل آن مشکل، تمام انرژی که برای آن صرف کرده‌اید؛ دوباره

به شما باز خواهد گشت و این امر موجب نیرومندتر شدن شما می‌شود. فقط حواس‌تان باشد که تسلیم شدن، آخرین راه نیست بلکه بدترین راه است چون مستقیماً خود شما را نشانه گرفته و مخرب‌ترین تأثیر را روی شما می‌گذارد. پس باور کنید و همواره به خودتان یادآوری کنید که شما بزرگ‌تر از مشکلات هستید و دستان قدرتمند خداوند همیشه از شما حمایت خواهد کرد.

خودم را دوست دارم! من خودم را دوست دارم، همین‌طور که هستم. بهترین کاری را که می‌توانم، انجام می‌دهم و می‌خواهم دگرگونی ایجاد کنم. من عالی هستم و این قدرت را دارم که واقعاً خودم باشم. من خودم را همین‌طور که هستم، دوست دارم و تو را هم دوست دارم، همین‌طور که هستی! وقتی عشقی را که درونم خانه کرده احساس می‌کنم، دوست داشتنت خیلی آسان می‌شود. در پس ترس‌ها، خشم‌ها و اشک‌هایت، ستاره‌ات را می‌بینم که می‌درخشد. من دنیا را آن‌طور که هست، دوست می‌دارم زیرا می‌توانم به روشنی این نکته را درک کنم، تمام چیزهایی که به قضاوت‌شان می‌نشینم، توسط افرادی مثل من و تو به وجود می‌آیند.

برای گسترش صلح و آرامش روی کره زمین که فقط عشق می‌تواند آن را خلق کند، من سهم خودم را انجام خواهم داد و عشقم را زنده خواهم کرد. من خودم را دوست دارم، همین‌طور که هستم و می‌خواهم همواره رشد کنم. تغییرات فقط در صورتی می‌آیند که تشخیص بدهم من عالی هستم و این قدرت را دارم که واقعاً خودم باشم.

«ناهیید مؤمن خوانی»

کلیساهای تبریز

به مناسبت عید میلاد حضرت مسیح (Σ) و سال جدید میلادی، چند کلیسای معروف شهر تبریز را به‌طور مختصر معرفی می‌کنیم:

کلیسای سرکیسی این کلیسا که در سال ۱۸۴۵ م تجدید بنا شد، در محله «بارون آواک» قرار دارد.

کلیسای مریم (س) در نبش خیابان‌های شریعتی شمالی و جمهوری اسلامی واقع شده است. ساخت این کلیسا در سال ۱۷۸۵ م. پایان یافته و بزرگ‌ترین و قدیمی‌ترین کلیسای تبریز است.

کلیسای عذری در محله «میار میار» قرار دارد و در سال ۱۹۱۰ م. احداث شده است.

«محمد رضا فرخو»

سفر هوایی

سفر با هواپیما هم مثل هر سفر دیگری، آداب خاص خود را دارد که رعایت آنها برای همه ضروری است: هرگز با بار دستی حجیم، کیسه‌های نایلونی پر، روزنامه، وسایل تزئینی غیر ضروری و خوراکی، وارد هواپیما نشوید. هنگام ورود به سالن فرودگاه، باید بارتان را خودتان حمل کنید چه با دست و چه با چرخ دستی. فقط مراقب بار خودتان باشید. اگر کسی از شما خواست مراقب بار او هم باشید، به سرعت قبول نکنید؛ ممکن است در بار او اشیایی غیرقانونی باشد. در راهروی وسط هواپیما توقف طولانی نکنید زیرا راه برای مسافرانی که در حال عبور هستند، بسته می‌شود. پیش از گذاشتن هدفون بر گوش یا استفاده از چشم بند، صبر کنید تا همه دستورالعمل‌های مربوط به مسائل ایمنی در هواپیما اعلام شود.

اگر قصد تردد مکرر در سالن هواپیما را دارید، در ردیف وسط سالن، جا رزرو کنید. دکمه احضار میهماندار را فقط زمانی بزنید که کاری بسیار ضروری پیش آمده باشد. اگر می‌خواهید با رایانه کوچک قابل استفاده روی پا کار کنید، ادب حکم می‌کند از مسافر

کناری اجازه بگیرید. هنگام پرواز، تلفن همراه را حتماً خاموش کنید. اگر تأخیر در پرواز باعث شده شما به قرار مهمی دیر برسید، موضوع را پیش از فرود به اطلاع میهمانداران برسانید تا شما را پیش از بقیه پیاده کنند. هنگام ترک هواپیما تا وقتی وسایل‌تان را به‌طور کامل برنداشته و آماده پیاده شدن نشده‌اید، در راهرو هواپیما نایستید.

اگر به دلیل کولاک، گردباد، توفان یا صاعقه در پروازتان تأخیر ایجاد شده یا به هر دلیل لازم است در پرواز بعدی برای شما جا و هتل رزرو کنند، مشکل‌تان را با آرامش و ادب مطرح کنید. در این صورت، چنانچه کسی بلیت‌اش را پس بدهد، شانس شما برای کسب آخرین جا در هواپیما بیشتر می‌شود اما اگر فریاد بزنید، تهدید کنید و جنجال به راه بیندازید، شانس خودتان را کمتر خواهید کرد. اگر بعد از پیاده شدن از هواپیما بارتان را نیافتید، با دفتر آن خط هوایی تماس بگیرید تا تحویل بارتان را پیگیری کنند. همیشه دارو، لباس خواب، پول نقد، جواهرات، لوازم شخصی و بهداشتی، یک لباس اضافه و مدارک را در کیف دستی‌تان حمل کنید.

«زهره زاهدی»

قلب تپنده

قلب انسان چگونه کار می‌کند؟ قلب، ماهیچه‌ای تلمبه‌ای است که ۷۲ بار در دقیقه از طریق جریان مداوم و خودکار انقباض و انبساط ماهیچه‌ها می‌زند یا به قولی می‌تپد. قلب که تقریباً به اندازه یک مشت است و وزنی حدود ۲۷۵ گرم دارد، بین شش‌ها در جایی مناسب پنهان است و بیشتر به سمت چپ بدن متمایل است. یک تیغه که تا پایین مرکز قلب ادامه می‌یابد، قلب را به دو قسمت چپ و راست و هر قسمت به دو بخش بالایی و پایینی تقسیم که دهلیزها و بطن‌ها نامیده می‌شوند. خون به نوبت از میان این چهار محفظه، تلمبه زده می‌شود و در تمام بخش‌های بدن گردش می‌کند.

اولین وظیفه قلب، عرضه کردن یک جریان ثابت اکسیژن به تمام سلول‌های بدن و برگرداندن دی‌اکسید کربن به شش‌ها است. خون در این سفر، غذاهای حل شده در خود را در تمام بدن پخش می‌کند و مواد زاید آن را برمی‌گرداند.

دو رگ بزرگ، خون تیره را به اولین محفظه قلب یعنی دهلیز راست می‌برند و از آنجا به محفظه پایینی یعنی بطن راست حمل


می‌کنند. عضلاتی که این بخش را در بر گرفته‌اند، در یک تپش قلب منقبض می‌شوند و خون را به داخل شش‌ها فشار می‌دهند یعنی جایی که دی‌اکسید کربنِ برگردانده شده، با اکسیژن جایگزین می‌شود؛ به این معنا که خون سرخ تازه از شش‌ها داخل دهلیز چپ شده و به بطن چپ انتقال داده می‌شود. خون سپس با منقبض شدن عضلات از طریق یک دریچه به داخل آئورت (بزرگ‌ترین سرخرگ بدن که خون را در سراسر بدن پخش می‌کند)، رانده می‌شود.


قلب در ۲۴ ساعت، ۱۰۰ هزار بار می‌تپد و چند لیتر خون را از طریق چندین کیلومتر سرخرگ، مویرگ و رگ پمپاژ می‌کند. یک قلب سالم باید بتواند این کار را در تمام عمر انسان بدون خطا انجام دهد.


[[محمد شمس]]

پیچیده‌ترین عضو بدن

پیچیده‌ترین و غیر قابل درک‌ترین بخش بدن انسان، مغز است. هنوز مسائل زیادی در باره مغز هست که ما نمی‌دانیم اما به چند نکته جالب در باره مغز اشاره می‌کنیم:

 اعصاب با سرعت ۱۷۰ مایل در ساعت وارد مغز شده و از آن خارج می‌شوند. آیا تا به حال با خود فکر کرده‌اید که چگونه با این سرعت، به محیط پیرامون خود واکنش نشان می‌دهید؟ یا چرا وقتی انگشت پای ما به جایی برخورد می‌کند، این قدر سریع درد را احساس می‌کنیم؟ این امر به دلیل سرعت بسیار بالای حرکت اعصاب است که از مغز به تمام اندام‌های بدن رسیده‌اند و واکنش‌ها را با سرعت یک ماشین مدل بالا به اندام‌ها انتقال می‌دهند.

 لامپ ۱۰ وات مغز با نیرویی برابر یک لامپ ۱۰ وات کار می‌کند. زمانی که فکر بکری به ذهن ما می‌رسد، تصویر کارتونی یک لامپ در مغزمان دور از ذهن نیست. مغز ما حتی زمانی که خوابیده‌ایم، با انرژی به اندازه یک لامپ ۱۰ وات مشغول کار است.

 دایره‌المعارف هر سلول مغز انسان می‌تواند ۵ برابر اطلاعات یک دایره‌المعارف را در خود نگاه دارد. دانشمندان هنوز نتوانسته‌اند معادل فیزیکی این اطلاعات را تعیین کنند اما با مقیاس الکترونیک می‌توان گفت که ظرفیت مغز انسان بین سه تا

چهارهزار ترابایت است. توجه داشته باشید که آرشیو ملی بریتانیا حاوی اطلاعات تاریخی ۹۰۰ سال گذشته این کشور، تنها ۷۰ ترابایت ظرفیت دارد و همین مقایسه نشان می‌دهد که توانایی حافظه و مغز انسان چقدر زیاد است.

✍ مغز از ۲۰ درصد اکسیژن موجود در جریان خون استفاده می‌کند. مغز تنها ۲ درصد از حجم بدن را تشکیل می‌دهد اما بیشتر از تمام اندام‌های بدن، اکسیژن مصرف می‌کند زیرا در برابر کاهش یا نبود اکسیژن بسیار آسیب‌پذیر است. پس نفس عمیق بکشید تا مغزتان در اکسیژن غرق شود.

«سولماز فروتن»

نقش رنگ در خرید

مردم هنگام خرید بسیاری از وسایل مورد نیاز خود، به رنگ‌ها توجه زیادی دارند و برای تناسب رنگ‌ها در خریدهای خود اهمیت فراوانی قائل هستند. اکنون نگاهی به رنگ‌های مختلف البته این بار از جنبه خرید می‌اندازیم.

رنگ سفید احساس تازگی و تمیزی را به فرد می‌دهد. این رنگ اغلب برای برانگیختن احساساتی مانند نشاط، جوانی و مدرنیته

استفاده می‌شود. چند سال است که در دکوراسیون داخلی منازل، رنگ سفید از جایگاه خاصی برخوردار شده است. به‌عنوان مثال، هم رنگ دیوارها و هم رنگ کابینت‌ها را سفید در نظر می‌گیرند تا با هم تناسب داشته باشند.

رنگ مشکی طبق نظر سنجی‌های انجام شده، بسیاری از مردم رنگ مشکی را رنگی قدرتمند می‌دانند و این رنگ را جذاب، قدرتمند و مرموز تلقی می‌کنند همچنانکه بسیاری از خودروهای لوکس به رنگ مشکی هستند. برخی معتقدند تمایل بسیاری از نوجوانان برای خرید لباس‌های مشکی در این دوران از زندگی‌شان به‌دلیل تمایل به قدرت آنان است.

نقره‌ای این رنگ، سومین رنگ محبوب برای خودروها از دید اغلب مردم است. رنگ نقره‌ای، احساس نوآوری و مدرن بودن را منتقل می‌کند.

در شماره‌های بعدی، منتظر رنگ‌های بعدی برای خرید باشید.

[[منیژه شعاعی]]

بوگیر بسازیم!

از آنجا که بوی عرق بدن، نامطبوع است، افراد با شخصیت باید

برای رفع آن تلاش کنند. البته مواد ضد بو «دئودورانت» در بازار موجود است ولی برای صرفه‌جویی در هزینه، می‌توانید خودتان آن را در منزل تهیه کنید.

روش اول، دو قاشق چایخوری زاج سفید را در نیم‌لیتر آب‌گرم بریزید و خوب هم بزنید و مقدار کمی ادکلن به آن اضافه کنید. سپس این محلول را داخل شیشه‌ای که دارای دستگاه اسپری (افشان) است بریزید و از آن استفاده کنید.

روش دوم، دو قاشق چایخوری جوش‌شیرین، دو قاشق چایخوری وازلین یا هر نوع روغن بی‌بویی که برای ساختن مرهم‌های پزشکی و روغن‌های آرایشی به‌کار می‌روند و اصطلاحاً «ژله نفت» نامیده می‌شوند به همراه دو قاشق چایخوری پودر تالک را در داخل ظرف دو طبقه‌ای بریزید و روی شعله ضعیفی بگذارید و هم بزنید تا گرم نرم و لطیفی به‌دست آید. این گرم را در قوطی که درش محکم بسته می‌شود، بریزید و در مواقع لازم مصرف کنید.

«فرزانه اکبرنیارودسری»

کاریکلماتور

«رکورد» خود را بشکن، «رکورد شکنی» پیشکش!

«کارایی»، نسبت نسبی با «کامیابی» دارد!

«فارغ از بال»، نمی‌توان «فارغ‌البال» پرواز کرد!

«نیک‌بختی»، دست در دست «نیک‌بینی» دارد!

«بی‌حاصلی»، حاصل «بی‌حوصلگی» است!

وقتی «دقیق می‌شوم»، با موفقیت «رفیق می‌شوم»!

برای اینکه «بازنده نباشد»، نمی‌خواهد «بازنده» باشد!

«خود کم‌بینی»، «مجلس ختم» برای موفقیت است!

«جوانمردی»، «جوان‌مرگ» شده!

«منظورت» را مشخص کن تا به سر منزل «منظور» برسی!

تا «پارو» نزند، «پاروی» ساحل نزند!

خدا «قسمت» نکند، کسی «قیمت» خود را فراموش کند!

«علی درویش»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. 4609/1275/2008

استان فارس، شهرستان داراب، تنگه رنجیز

Managing Director: Nasrin Ahyabi
Address: P.O. BOX 17775/338 Teh. Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamna.ir

انتشارات علمی، نوید - چاپ مجله، چاپ امیرالمؤمنین
چاپ برجسته تهران، خیابان ایران، خیابان بهار دور، پلاک ۳۸
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۰۲۱-۳۳۱۰۳۳۸۰
تلفنکس: ۰۲۱-۳۳۱۰۳۳۸۰ / همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۷۰۳۲۸
ایران، مجله، نوید، علمی

ماهنامه ویژه نایب‌نایان و گم‌بینایان
مناصب: انتشار و مدیر مسئول: نسرين احيابي
وزیر انتشار: سیده زهرا آزادي
امور فني: رفيع زيباني - حسين يوسفی، فرزاد زيباني
تهران، صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸