

بیتری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658 • فروردین ۱۴۰۳ • شماره ۲۳۳

اولین نشریه بوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



در بهار رضانی بخوانید

- ۲..... مسابقه قرآنی
- ۳..... بهار جان و جهان
- ۵..... داستان دوستان
- ۶..... دعا در سوره آل عمران
- ۷..... قاضی واقعی
- ۸..... بهار دل‌ها
- ۱۰..... غرق در نماز
- ۱۱..... محراب دعا
- ۱۲..... دفاع از حق خود
- ۱۲..... عبرت‌های زندگی
- ۱۳..... دو روز نادیده گرفتنی
- ۱۴..... چشم‌های بارانی
- ۱۵..... امان از افراط و تفریط
- ۱۶..... از کم شروع کنیم!
- ۱۸..... کنترل خود در موفقیت
- ۱۹..... طرز تفکر
- ۲۰..... آغاز و پایان، تویی!
- ۲۴..... مثبت فکر کنیم!
- ۲۷..... خانه مشروطیت
- ۲۸..... رنگ‌های اصلی و مکمل
- ۲۹..... کپک‌ها چه می‌کنند؟
- ۳۱..... سبزیجات و دیابت
- ۳۲..... سنجد تلخ
- ۳۲..... آداب میوه خوردن
- ۳۳..... کوتاه و مفید
- ۳۴..... کاریکلماتور

مسابقه قرآنی

در بهار بندگی، به این پرسش‌های قرآنی پاسخ دهید. پاسخ‌های خود را با ذکر شماره پرسش به صورت یک پیام صوتی تا پایان اردیبهشت، روی پیامگیر دفتر ماهنامه ضبط کنید: ۳۳۵۱۱۸۸۲ تا ۸۴. با فشردن کلید یک، وارد پیامگیر شوید. لطفاً پیش از تماس گرفتن، پاسخ‌های خود را بنویسید تا پیام صوتی کوتاه و کامل ضبط شود.

۱. کدام سوره در تمام آیاتش کلمه «ا...» آمده است؟
۲. کدام سوره به «ریحانه القرآن» معروف است؟
۳. کدام سوره، هم‌نام یکی از اعیاد اسلامی است؟
۴. کدام سوره، دو و نیم جزء از قرآن را در خود جای داده است؟
۵. در سوره تکویر، کلمه «أذا» چند بار تکرار شده است؟
۶. چند سوره قرآن، با حروف مقطعه «الر» شروع می‌شوند؟
۷. کدام سوره را سوره «حبیب نجار» نیز می‌نامند؟
۸. سوره‌هایی که نام آنها به معنی قیامت است، کدامند؟
۹. سوره‌های «معوذتین» کدامند؟
۱۰. نام دو سوره که اگر برعکس بخوانیم، به همان صورت می‌شود.

بهار جان و جهان

هر سال در جریان خانه تکانی‌های ماه اسفند، با هر کس صحبت کنیم؛ یکی از جملات قطعی سخنان او این است: «پس از زدودن غبار خانه، باید خانه دل‌هایمان را هم پاکسازی کنیم!» جالب اینکه پیش از شروع سال ۱۴۰۳ هجری شمسی، فصل گلباران دیگری رخ نشان داد و بهار جان، پیش از بهار جهان، فرا رسید. به عبارت دیگر، پیش از اینکه کار پاکیزه‌سازی و زیباسازی خانه‌هایمان تکمیل شود، دل و جان‌مان به تکاپوی بیرون راندن آلودگی‌ها، کدورت‌ها و زشتی‌ها افتاد. این همزمانی دو بهار، سپاس به درگاه آفریدگار دانا را طلب می‌کند.

ایرانیان خوش‌ذوق همواره می‌گویند: «سالی که نکوست، از بهارش پیدا است!» با توجه به تقارن حلول دو بهار جان و جهان، یقیناً امسال سالی بسیار نیکو خواهد بود و جالب‌تر اینکه این سال فرخنده را با ماه رضانی دیگر به پایان خواهیم رساند و سال جاری، سرشار از رحمت و برکت الهی خواهد بود و باید لحظه لحظه آن را برای گام برداشتن در جاده بندگی مغتنم شمرد. از آنجا که پویندگان طریق کسب رضایت الهی، ماه رمضان را آغاز

سال بندگی می‌دانند؛ امسال ما دوبار سال بندگی را آغاز می‌کنیم و همین امر بشارتی است برای حق‌طلبان جویای قرب پروردگار. هر سالی که در زندگی ما آغاز می‌شود، همچون یک برگه سپید است که معلم هستی در اختیار ما قرار داده تا با اختیار خود و البته با مدد جستن از راهنمایانی که او برای ما تعیین کرده، در آن مطالبی را ثبت کنیم. این برگه سپید، یکبار مصرف است و هرچه روی آن بنویسیم، در دفتر عرش عیناً ثبت و ضبط می‌شود و پاک کردن آن در بسیاری موارد غیر ممکن و گاهی هم بسیار دشوار است. پس عقل سلیم ایجاب می‌کند پیش از آنکه حتی یک حرف در این برگه ثبت کنیم، عمیقاً در باره آن بیندیشیم و بهترین و زیباترین امور را برای ثبت انتخاب کنیم زیرا در روزی که آمدنش حتمی است، همین برگه‌هایی که با گفتار و رفتار ما پر شده، پیش چشم‌مان قرار می‌گیرد. خوش به سعادت آنان که وقتی پرونده اعمال خود را در روز حساب مشاهده می‌کنند، سربلند و شادمان پرونده خود را به بقیه نشان می‌دهند و به پرونده اعمال خود افتخار می‌کنند.

«سپیدار»

داستان دوستان

دو دوست، پای پیاده از جاده‌ای در بیابان عبور می‌کردند. بین راه سر موضوعی اختلاف پیدا کردند و مشاجره‌ای بین آنان در گرفت. یکی از آن دو از سر خشم، سیلی بر چهره دوستش زد. فرد سیلی خورده، بسیار آزرده شد ولی بدون هیچ سخنی، روی شن‌های بیابان نوشت: «امروز بهترین دوستم بر چهره‌ام سیلی زد!» کمی بعد، آن دو کنار هم به راه ادامه دادند تا به یک آبادی رسیدند. تصمیم گرفتند کنار برکه آب، کمی استراحت کنند. ناگهان فرد سیلی خورده، پایش لغزید و در برکه افتاد. نزدیک بود غرق شود که دوستش به کمکش آمد و نجاتش داد. فرد سیلی خورده روی یک صخره سنگی، این جمله را حک کرد: «امروز بهترین دوستم جانم را نجات داد!»

دوستش با تعجب پرسید: «چرا بعد از آنکه با سیلی تو را آزردم، آن جمله را روی شن‌های صحرا نوشتی اما حالا این جمله را روی صخره حک کردی؟» دوستش گفت: «وقتی کسی آزارمان می‌دهد، روی شن‌های صحرا بنویسیم تا بادهای بخشش، آن را پاک کند ولی وقتی کسی به ما محبتی می‌کند، باید آن را روی

سنگ حک کنیم تا هیچ بادی نتواند آن را از یادها ببرد!

[[مسعود لعلی]]

دعا در سوره آل عمران

در سوره مبارکه آل عمران، چندین دعا در آیات مختلف وجود دارد که خوب است با این دعاها آشنا شویم:

آیه ۸: «پروردگارا! دل‌هایمان را بعد از آنکه ما را هدایت کردی، (از راه حق) منحرف مگردان! و از سوی خود، رحمتی بر ما ببخش، زیرا تو بخشنده‌ای!»

آیه ۱۶: «... پروردگارا! ما ایمان آورده‌ایم؛ پس گناهان ما را بیامرز و ما را از عذاب آتش، نگاه دار!»

آیه ۳۵: «همسر عمران گفت: خداوندا! آنچه را در رحم دارم، برای تو نذر کردم که محرر (و آزاد برای خدمت خانه تو) باشد. از من بپذیر، که تو شنوا و دانایی!»

آیه ۳۸: «خداوندا! از طرف خود، فرزند پاکیزه‌ای به من عطا فرما، که تو دعا را می‌شنوی!»

آیه ۴۱: «پروردگارا! نشانه‌ای برای من قرار ده! گفت: نشانه تو آن است که سه روز، جز به اشاره و رمز، با مردم سخن نخواهی گفت.»

آیه ۵۳: «پروردگارا! به آنچه نازل کرده‌ای، ایمان آورده‌ایم و از فرستاده تو پیروی نموده‌ایم؛ ما را در زمره گواهان بنویس!»

آیه ۱۴۷: «... پروردگارا! گناهان ما را ببخش! و از تندروی‌های ما در کارها چشم‌پوشی کن! قدم‌های ما را استوار بدار! و ما را بر جمعیت کافران، پیروز گردان!»

آیه ۱۹۱: «... بارالها! این‌ها را بیهوده نیافریده‌ای! منزّهی تو! ما را از عذاب آتش نگاه‌دار!»

آیه ۱۹۳: «پروردگارا! ما صدای منادی (تو) را شنیدیم که به ایمان دعوت می‌کرد: به پروردگار خود، ایمان بیاورید! و ما ایمان آوردیم؛ پروردگارا! گناهان ما را ببخش! و بدی‌های ما را بپوشان! و ما را با نیکان (و در مسیر آنها) بمیران!»

آیه ۱۹۴: «پروردگارا! آنچه را به وسیله پیامبرانت به ما وعده فرمودی، به ما عطا کن! و ما را در روز رستاخیز رسوا مگردان! زیرا تو هیچ‌گاه از وعده خود تخلف نمی‌کنی!»

«دانشنامه اسلامی»

قاضی واقعی

مرد سرمایه‌داری در شهری زندگی می‌کرد ولی هیچ کمکی به

هیچ کس نمی‌کرد. او فرزندی نداشت و با همسرش زندگی می‌کرد. از سوی دیگر، قصابی در همان شهر بود که به نیازمندان، گوشت رایگان می‌داد. مردم هرچه مرد سرمایه‌دار را نصیحت می‌کردند که این همه سرمایه را برای چه کسی جمع کرده و نگه داشته است، او می‌گفت که نیاز مردم هیچ ربطی به او ندارد. وی به مردم پیشنهاد می‌کرد که برای رفع نیازشان به سراغ قصاب بروند.

یک روز، آن مرد سرمایه‌دار بیمار شد اما هیچ کس به عیادت او نرفت. وی در تنهایی جان داد و کسی در تشییع جنازه او شرکت نکرد و همسرش در تنهایی، او را به خاک سپرد. از فردای آن روز، اتفاق عجیبی در شهر رخ داد. دیگر قصاب به کسی گوشت رایگان نداد و گفت: «کسی که هزینه گوشت رایگان را می‌پرداخت، دیروز از دنیا رفت!» قضاوت، کار ما نیست؛ قاضی واقعی، خداوند است!

بهار دل‌ها

خبر آمد که بهارِ دل ما آمده است

مژده کم شدن فاصله‌ها آمده است
باز از عرش خداوند، ندا آمده است
بندگانِ ماه خدا، ماه خدا آمده است
من که پابند هوس‌ها و گناه‌ها چه کنم؟
نفسِ سوخته‌ای در ته چاهم چه کنم؟
خبر آمد که کریم آمد و دروا شده است
سفره پردازِ قدیم آمد و دروا شده است
اسم رحمان و رحیم آمد و دروا شده است
درد عصیان مرا خویش مداوا شده است
آی مردم، به خدا ربِّ رحیمی داریم
سجده آرید، خداوند کریمی داریم
ای که بخشنده هر جرم و گناهی، العفو
به پشیمان شدگان نیز پناهی، العفو
من پشیمان شده‌ام نیم نگاه‌ی، العفو
یا الهی و الهی و الهی، العفو
سائلی را به سر سفره خود راه بده
من گدای توام ای حضرت ا... بده

یارب این سوخته دل را که محک لازم نیست
بچهای را که کتک خورده، فلک لازم نیست
گردِ خوانِ تو فقیرم من و شک لازم نیست
تا سر سفره، حسین است نمک لازم نیست
به لبم خورد کمی آب، مرا بخشیدند
ای فدای لب ارباب، مرا بخشیدند

«امیر عظیمی»

غرق در نماز

نقل است روزی هنگامی که شیخ ابوبکر کتانی سرگرم نماز بود، دزدی آمد و ردا از کتف شیخ ربود و به بازار برد تا بفروشد اما بلافاصله دست‌هایش خشک شد. مردم به او گفتند: «مصلحت آن است که ردا را نزد شیخ بازگردانی و از او بخواهی دعا کند تا خداوند، دستت را به سلامت گذشته بازگرداند.» دزد پیش شیخ برگشت در حالی که شیخ همچنان در حال نماز بود. ردا را روی کتف او انداخت و نشست تا نمازش تمام شد.

دزد زاری‌ها کرد و به پای شیخ افتاد و ماجرای خشک شدن دستش را بازگو کرد. شیخ گفت: «به عزت و جلال خداوند که نه

هنگام بردن ردا متوجه شدم و نه هنگام بازپس آوردنش.» سپس
شیخ گفت: «الهی! او ردای برده را باز پس آورد! تو هم آنچه از او
گرفتی، به او باز پس بده.» دست دزد به حالت روز اول برگشت.
«تذکره الاولیا»

محراب دعا

علی امشب چرا بهر عبادت بر نمی خیزد؟
چرا شیر خدا از بهر طاعت بر نمی خیزد؟
خداجویی که از یاد خدا یکدم نشد غافل
چه رخ داده که از بهر عبادت بر نمی خیزد
از آن ضربت که بر فرقِ علی زد زاده ملجم
یقین دارم که از جا تا قیامت بر نمی خیزد
به محراب دعا در خون شناور گشته شیر حق
دگر بهر دعا آن ابر رحمت بر نمی خیزد
ز کینه ابن ملجم، آتشی افروخت در عالم
که زین آتش به جز دود ندامت بر نمی خیزد
طیب آن زخم سر را دید و گفت با حسرت
علی دیگر از این بستر با سلامت بر نمی خیزد

نهد سر هر کسی بر آستان مرتضی «خسرو»
از این درگاه تا روز قیامت بر نمی خیزد
دفاع از حق خود

در روایتی آمده است که دو نفر دعوا داشتند. برای حل دعوا خدمت رسول خدا (ﷺ) رسیدند. یکی از آن دو، دلایل خود را بهتر اقامه کرد و پیامبر (ﷺ) طبق ادله حکم کردند و حکم به نفع او شد. نفر دوم، در دفاع از حق خود کوتاهی کرد و هنگامی که محکوم شد و رأی به نفع طرف مقابل صادر شد، گفت: «خدا برای ما کافی است! حسی...» پیامبر (ﷺ) ناراحت شدند و سه بار با ناراحتی، دستشان را تکان دادند و فرمودند: «از حق خود دفاع کن! جای حسی... گفتن نیست!»

اینکه ما به دلیل ندانم کاری و کوتاهی‌هایی که خودمان انجام داده‌ایم، بگوییم: «صبر می‌کنیم، اجر و پاداش ما با خدا باشد»، صحیح نیست و در محدوده صبر جای نمی‌گیرد.

[[سیدحسین حسینی قمی]]

عبرتهای زندگی

* اشتباه، از ما انسان می‌سازد. خطا، ما را قوی‌تر می‌کند. امید،

ما را به جلو می‌راند. عشق، ما را زنده نگه می‌دارد.

* وقتی فردی زیاد می‌خندد حتی به چیزهای احمقانه، مطمئن باش که درونش غمی دارد! وقتی فردی زیاد می‌خوابد، مطمئن باش که تنها است! وقتی فردی کم و سریع صحبت می‌کند، معنایش این است که رازی دارد! وقتی فردی نمی‌تواند گریه کند، یعنی ضعیف است! وقتی فردی به صورت غیر عادی غذا می‌خورد، یعنی تحت فشار است! وقتی فردی به خاطر چیزهای کوچک گریه می‌کند، یعنی معصوم و نازک دل است! وقتی فردی به خاطر چیزهای احمقانه و کوچک عصبانی می‌شود، یعنی عاشق است!

* یک رابطه بزرگ و ماندنی، بر دو محور می‌چرخد: نخست، تحسین شباهت‌ها و دوم، احترام به تفاوت‌ها!

دو روز نادیده گرفتنی

دو روز را در زندگی باید نادیده گرفت: دیروز و فردا! حتی اگر تمام شب را بیدار بمانید تا به خطاها و اشتباهات روز گذشته فکر کنید، کاری از دست‌تان بر نمی‌آید؛ به خصوص در آن لحظات زیبا و دلنشین نیمه شب! همچنین اگر موضوع آزار دهنده‌ای که فکر

شما را درگیر کرده، مربوط به قرار ملاقات یا مسائل فردا باشد؛ به نظر نمی‌رسد که تا قبل از آن موقع بتوانید کاری انجام بدهید.

ای دل، عبث مخور غم دنیا را

فکرت مکن نیامده فردا را (خیام)

چه کسی می‌تواند قسم بخورد از اتفاقی که قرار است فردا
برایش پیش بیاید، خبر دارد؟ پس همین زمان حال را دریابید و
لذت لحظات آن را با تمام وجود حس کنید.

«ناهیید مؤمن خوانی»

چشم‌های بارانی

امام موعود ما، مهربان‌ترین پدر دنیا است! با بیماری ما تب
می‌کند! با خنده‌های ما می‌خندد و با گریه‌های ما، چشم‌هایش
بارانی می‌شود! غصه‌های ما پیرش می‌کند! او همواره نگاهش در
پی ما و بلکه همراه ماست و سجده‌اش همیشه برای گرفتن
حاجت‌های ما از درگاه الهی پهن است! او که یار ما در تنهایی‌ها و
همچون کوه، پشت و پناه ماست؛ غریب و تنها است! ما عکسش را
گم کرده‌ایم اما نه، خودش را گم کرده‌ایم! خداوندا! ما را برای

«امید ارغوان»

یافتن مهربان‌ترین پدر، مدد می‌دهی؟!!

امان از افراط و تفریط

در عمل کردن به هر صفت اخلاقی برای دستیابی به تعادل، حتماً از مرزهای افراط و تفریط عبور خواهیم کرد اما کاش این گونه تجربه‌ها جبران ناپذیر نباشد.

تجربه همیشه نسبت به کسانی که مردم آنان را «جان عزیز» یا «جان دوست» معرفی می‌کردند، احساس منفی داشتم و آنان را در دلم «خودخواه» و شاید حتی «وسواسی» می‌شمردم. به دیده تحقیر به آنان می‌نگریستم و با زبانی کم‌لطف، توصیف‌شان می‌کردم. چند سال پیش مادرم به علت بی‌توجهی به وضع جسمانی‌اش، در بیمارستان بستری شد. چندین بیماری، گریانش را گرفته و برخی علاج‌ناپذیر شده بودند و بقیه هم به جراحی‌های دشواری نیاز داشتند.

در مدت چند ماهی که هر روز برای رسیدگی به وضعیت مادرم به بیمارستان می‌رفتم، متوجه مسائلی شدم که طرز تفکرم را نسبت به افراد «جان عزیز» دگرگون کرد. وقتی به معنای عبارت «جان عزیز» فکر می‌کردم، به این نتیجه رسیدم که جان عزیز یعنی

کسی که جانش را «عزیز» می‌شمارد، بر جانش «عزت» می‌گذارد و قدردان آن است. پس به پاس این نعمت ارزشمند الهی، آن را به خوبی حفظ می‌کند.

تحلیل خوب است همواره پند سعدی را به خاطر داشته باشیم که: «نه چندان بخور کز دهانت بر آید

نه چندان که از ضعف، جانت بر آید».

[[سعیلاً ثقی]]

از کم شروع کنیم!

بعضی افراد در روابط اجتماعی، آنچنان شأن و مقام بالایی برای خود قائلند که از انجام کارهای خیر کوچک پرهیز می‌کنند. آنان معتقدند استعداد و توانایی‌شان آن اندازه بالا است که کارهای ظاهراً کوچک و به قول آنان «پیش پا افتاده» یا کمک‌های مالی کم، در حد و اندازه جایگاه و موقعیت آنان نیست. گاهی این خود بزرگ‌بینی تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که اساساً شوق و ذوق انجام کار نیک در آنان تضعیف می‌شود و حتی از فضیلت همان کارهای ظاهراً کوچک هم محروم می‌مانند.

این در حالی است که بر اساس آموزه‌های کلام وحی و احادیث و روایات نقل شده از معصومین (ع)، کمیت کار خیر هرگز اولویت اول نیست بلکه انجام به موقع و کامل و دقیق آن امر خیر، ملاک سنجش ارزش عمل انسان‌ها محسوب می‌شود. به عبارت ساده‌تر، اسلام دین آسان‌گیر و در عین حال، تأثیرگذار است. وقتی خداوند مهربان، نماز را که ستون دین و معیار قبولی یا رد سایر اعمال افراد است، هنگام سفر کوتاه می‌کند و فرد مسافر را حتی از روزه گرفتن معاف می‌کند، چگونه ممکن است برای انجام کار نیک مسلمانان، بند و تبصره‌های فراوان و دست و پاگیر تعیین کند؟ تمام قید و بندهایی که ما برای انجام امور خیر به دست و پای خود بسته‌ایم، ناشی از تفسیر به رأی و تحلیل‌های غلط از احادیث و آیات قرآن است.

قدیمی‌ترها یک جمله طلایی داشتند که باید سر مشق زندگی نسل معاصر قرار گیرد. آنان می‌گفتند: «از بخشیدن کم دریغ مکن که نبخشیدن، از آن کمتر است!» نیکوکاری مستلزم داشتن حساب‌های بانکی با صفرهای فراوان نیست! این کار فقط یک دل دریایی و مهربان می‌خواهد و توکل خالصانه به پروردگار و ایمان

محکم به وعده‌های تحقق‌پذیر او؛ چرا که خالق رزاق در قرآن کریم فرموده، انفاق یک دانه را هفت صد برابر پاسخ می‌دهد. کسی که اندکی شم اقتصادی داشته باشد و به عبارتی، سرش توی حساب و کتاب باشد، تنها با تکیه بر همین وعده الهی، به این نتیجه می‌رسد که در انفاق و بخشش به نیازمندان نباید حتی لحظه‌ای کوتاهی کند زیرا فرصت‌ها به سرعت می‌گذرند و باز نمی‌گردند. اکنون که در فصل رویش دوباره طبیعت و در ماه مولای موحدان به سر می‌بریم، باید از سیره و سنت پدر یتیمان درس بگیریم و از هر فرصتی برای کمک به افراد ناتوان و عزتمند استفاده کنیم. این کمک گاهی می‌تواند حتی هدیه کردن یک لبخند به کودکی یتیم باشد. اگر روحیه محبت و انسان دوستی را با اقداماتی ظاهراً کم و کوچک در خانواده خود گسترش دهیم، بی‌تردید پس از مدت کوتاهی شاهد آثار آرامش‌بخش آن در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی خواهیم بود.

[[حسین یوسفی]]

کنترل خود در موفقیت

کنترل خود را حفظ کنید تا موفق‌تر باشید! همه مردم حتی

خونسردترین و آرام‌ترین افراد گاهی در شرایط سختی قرار می‌گیرند که آرزو می‌کنند بتوانند بار دیگر آرامش خود را به دست آورند. بنا بر نتایج جدیدترین تحقیقات، هنگامی که در شرایط نامناسب، کنترل خود را از دست می‌دهیم؛ نمی‌توانیم منتظر بمانیم تا اوضاع خودبه‌خود به حالت عادی برگردد. پس در ذهن خود به دنبال راه‌هایی می‌گردیم تا بتوانیم کنترل اوضاع را به دست بگیریم.

ناتوانایی در کنترل شرایط موجود موجب می‌شود افراد در ذهن‌شان، تصاویر ذهنی نادرستی بسازند. گاهی آنها گمان می‌کنند اطرافیان تصمیم دارند علیه‌شان توطئه کنند، لذا نسبت به افراد و وقایع، دید منفی و سوءظن پیدا می‌کنند. در مقابل، زمانی که احساس می‌کنند قادر به کنترل اوضاع و شرایط هستند، راه‌های بهتری به ذهن‌شان خطور می‌کند و به جای فرار، با قدرت و اعتماد به نفس بالاتری با شرایط پیش آمده مواجه می‌شوند.

«زهرا خراسانی»

طرز تفکر

سال‌ها قبل، خانه‌ای خریدم. بودجه محدود باعث شد برای تعمیر

و بازسازی مطلوب خانه، گزینه‌های محدودی با هزینه کم داشته باشم. تصمیم گرفتم در حیاط جلوی خانه، تغییراتی بدهم که در هزینه کارگر صرفه‌جویی شود و جلوه‌ای هم به خانه بدهد.

یک روز هنگامی که در حیاط پشتی خانه ایستاده بودم، متوجه شدم که هرگز پول و زمانی را صرف جلوه دادن به پشت خانه نکرده‌ام. چرا؟ چون کسانی که از کنار خانه می‌گذشتند، هرگز حیاط پشتی را نمی‌دیدند. در واقع، من به فضایی که پنهان بود، اهمیت نداده بودم.

این همان کاری است که بسیاری از مردم در زندگی فردی خود انجام می‌دهند. آنان پول و انرژی را خرج ظاهرشان می‌کنند که از بیرون زیبا دیده شوند اما طرز تفکرشان را نادیده می‌گیرند و آن را پرورش نمی‌دهند.

«سعید گل محمدی»

آغاز و پایان، تویی!

کشاورزی نزد شیوانا آمد و از او در باره مشکلاتش نظر خواست. کشاورز گفت: «یک مزرعه بزرگ ذرت دارم که هر سال در آن کشت می‌کنم و موقع برداشت محصول، ذرت‌هایم را به دامداری‌ها

می‌فروشم. در آمدم بد نیست! هر سال تعدادی از ذرت‌های درشت را جدا می‌کنم تا به‌عنوان بذر خوب برای سال بعد استفاده کنم ولی هر سال، درصد کمتری از محصولاتم درشت و سر حال هستند و هر سال، تعداد ذرت‌های نامناسب و بی‌کیفیت بیشتر می‌شود.

اما در دهکده مجاور ما مردی زندگی می‌کند که ذرت‌های خوش‌نژاد دارد و آنها نسبت به آفت یا کم‌آبی مقاوم هستند. او محصولی با دانه‌های درشت و یکدست برداشت می‌کند. امسال تصمیم گرفتم از دانه‌های ذرت او به‌عنوان بذر استفاده کنم اما نکته این است که او بذرهايش را گران می‌فروشد و مجبورم برای تهیه بذرهاي خوب او، مبلغ زیادی هزینه کنم در حالی که اگر از بذرهاي خودم استفاده کنم، این مبلغ صرفه‌جویی می‌شود. اکنون من مانده‌ام که چه کنم؟»

شیوانا پرسید: «از کجا معلوم که بذرهاي خوش‌نژاد آن مرد، در زمین تو جواب بدهد؟» کشاورز گفت: «سال گذشته یک کیسه بذر از او خریدم و کاشتم، نتیجه عالی شد. اکنون همه محصول آن بذرها را به‌عنوان بذر جدید نگه داشته‌ام اما برای کل زمین، بذر کمی دارم.» شیوانا گفت: «تا به حال از خودت پرسیده‌ای که آن

شخص چگونه موفق شده بذره‌های خوش‌نژاد تولید کند؟» مرد گفت: «ظاهراً پسرش برای یادگیری کشاورزی به شهر رفته و رسم و اصول تولید ذرت‌های درشت و یکدست را آموخته و از شهر و مناطق دورتر، اولین بذره‌های مرغوب را به مزرعه او آورده است.» شیوانا کمی فکر کرد و گفت: «خودت تصمیمت چیست؟» کشاورز گفت: «مطمئنم اگر بذره‌های خوب آن مرد را بخرم، محصول آینده‌ام خیلی عالی می‌شود و می‌توانم به راحتی چندین برابر هزینه‌ای که برای خرید بذرها خرج کرده‌ام، به دست آورم و برای چندین سال هم بذر خوش‌نژاد در اختیار داشته باشم. راه و رسم کشت و کار با این بذرها را هم که یاد بگیرم، می‌توانم اقدام به فروش این دانه‌های خوش‌نژاد بکنم و شیوه کاشت و نگهداری و برداشت آنها را به دیگران هم آموزش بدهم و از این راه، پول در بیاورم اما از سوی دیگر، فکر می‌کنم که این کار، دردسر زیادی دارد و خطرات احتمالی بالایی هم دارد که اکنون برایم قابل تصور نیست در حالی که به روش قدیمی خودم کاملاً مسلط هستم و می‌توانم مثل گذشته با بذره‌های درشت خودم محصولی متوسط و درآمندی نه چندان زیاد اما معقول به دست آورم. حالا سؤالم این

است که سرمایه و وقتم را به خطر بیندازم یا خیر؟»
شیوانا با لبخند گفت: «یعنی می‌خواهی در کاری که خودت در آن از من خبره‌تری، من نظر بدهم و تضمین هم بکنم که هیچ اتفاق بد و ناخوشایندی برایت نمی‌افتد و موفقیت تو صددرصد خواهد بود؟ به نظرت این سؤال، منطقی است؟» کشاورز کمی فکر کرد و گفت: «ظاهراً حق با شماست و این خود من هستم که باید تصمیم نهایی را بگیرم. بعد از اینکه اجازه دادید صورت مسئله را با شما مطرح کنم و با سؤالاتی که شما پرسیدید، احساس می‌کنم کم‌کم موضوع برایم روشن شده و خودم به نقطه‌ای رسیده‌ام که می‌توانم بزرگ‌ترین تصمیم زندگی‌ام را بگیرم. از شما به این دلیل که اجازه دادید ذهنم شفاف شود، تشکر می‌کنم.»

کشاورز این را گفت و با خوشحالی رفت. یکی از شاگردان شیوانا با تعجب پرسید: «شما که چیزی به او یاد ندادید! این خود او بود که هر چه می‌دانست، با وضوح برای شما تعریف کرد و سپس مزایا و معایب تصمیم خود را برشمرد و دست آخر، به جوابی که می‌خواست، رسید. این کار را می‌توانست در خانه خودش هم انجام دهد، پس چرا به خودش زحمت داد و این همه راه را آمد

تا چیزی را که خودش می‌دانست، بفهمد؟»
شیوانا گفت: «چیزی که این مرد را به روشنایی رساند، جمله
آخری بود که به او گفتم. از او پرسیدم چرا در کاری که خودش
آگاه‌تر از بقیه است، نظر دیگران را می‌پرسد و چرا انتظار دارد
دیگران که هیچ آگاهی از کار او ندارند، به او در مورد درستی
تصمیماتش تضمین بدهند؟ وقتی انسان به مرحله‌ای از آگاهی
برسد که بفهمد، خودش عالی‌ترین فرد برای تصمیم‌گیری در مورد
زندگی‌اش است و هیچ تضمینی جز خالق هستی برای موفقیت
صد درصد در زندگی نیست، دیگر نیازی به کسی ندارد و می‌تواند
شخصاً هر چه را بخواهد، محقق کند. تنها اتفاقی که در این
گفت‌وگو رخ داد، این بود که او فهمید همه چیز از خودش شروع
شده و با خودش تمام می‌شود؛ تشکرش هم برای فهمیدن همین
موضوع بود.»

مثبت فکر کنیم!

کلمه‌ها و عقاید شکل گرفته، افکار بیان شده هستند. به عبارت
ساده‌تر، آنچه می‌گوییم، فکری است که بیان می‌شود. کلمات و

افکار، امواجی نیرومند دارند که به امور زندگی ما شکل می‌دهند. بسیاری از اصطلاحات رایج، توسط اشخاصی بر سر زبان‌ها افتاده که پیشینه دانشگاهی نداشته و فقط از ذوق و قریحه خود استفاده کرده‌اند. یک فرد بیسواد یا کم‌سواد می‌تواند اصطلاحی را در دنیا شایع کند؛ پس ما هم قطعاً می‌توانیم استفاده از کلمه‌ها و اصطلاحات مثبت را در سطح کشورمان گسترش دهیم و انرژی مثبتی را بین مردم منتشر کنیم.

امروزه ثابت شده که کلمات منفی، نیروی منفی به سمت شخص مقابل می‌فرستند و او را به سوی افکار منفی و بیماری سوق می‌دهند! برای مثال، وقتی به ما می‌گویند خسته نباشید، در اصل خستگی را به یاد ما می‌آورند و ناخودآگاه احساس خستگی می‌کنیم اما اگر به جای آن، از یک عبارت مثبت استفاده شود، نه تنها نیروی از دست رفته تأمین می‌شود و خستگی جسم از بین می‌رود بلکه نیروی مثبت و سازنده‌ای را به افراد هدیه می‌دهد.

وقتی بعد از مدتی همدیگر را می‌بینیم، به جای توجه کردن به نقاط ضعف یکدیگر و بر زبان آوردن آنها، مانند: چقدر چاق شدی! چقدر لاغر شدی! چقدر خسته به نظر می‌آیی! چرا موهایت

را این قدر کوتاه کردی؟ چرا تو خودتی؟ چرا رنگت پریده؟ چرا
تلفن نکردی؟ چرا حاله را نپرسیدی؟ خوب است این جملات را
بگوییم: سلام به روی ماهت، چقدر سر حال به نظر می‌رسی!
خوشحالم که تو را دیدم و از این دست عبارتها که نه تنها بیانگر
نقاط ضعف طرف مقابل ما نیست بلکه روحیه اعتماد به نفس و
شادابی را به مخاطب ما القا می‌کند.

البته اگر اصرار نداشته باشیم در باره همدیگر اظهار نظر کنیم،
می‌توانیم در باره موضوعهای مشترک و البته با رویکردهای مثبت
گفت‌وگو کنیم. به این مثالها توجه کنید که در هر کدام، ابتدا
جمله منفی و سپس جمله مناسب و مثبت بیان شده است:

به جای عجب کار سختی بود! بگوییم: خیلی راحت نبود. به جای
خسته نباشید! خدا قوت یا پرتوان و پر انرژی باشید! به جای دست
درد نکند! ممنون از محبت و سلامت باشی! به جای ببخشید
مزاحمتان شدم، از اینکه وقت را در اختیار من گذاشتی
سپاسگزارم! به جای گرفتارم یا سرم خیلی شلوغ است، در فرصت
مناسب با شما خواهیم بود! به جای دروغ نگو! راست می‌گویی؟
راستی؟ به جای خدا بد ندهد، خدا سلامتی بدهد. به جای قابلی

ندارد، هدیه‌ای است برای شما! به‌جای شکست خورده‌ام، با تجربه شده‌ام! به‌جای بد نیستم، خوب هستیم. به‌جای به درد من نمی‌خورد، مناسب من نیست. به‌جای جانم به لبم رسید، چندان هم راحت نبود! به‌جای فراموشم نکنی، یادت باشد و به‌خاطر بسیار. به‌جای داد نزن، آرام باش. به‌جای غم آخرت باشد، خدا به شما صبر بدهد و شما را در شادی‌ها ببینیم.

«اباصلت رسولی»

خانه مشروطیت

این خانه در جنب بازار بزرگ تبریز و کنار خیابان استاد مطهری قرار دارد و در زمان مشروطیت و پس از آن، محل تجمع سران و بازماندگان صدر مشروطیت از جمله ستارخان بوده است. خانه مذکور که در سال ۱۲۴۷ ه.ش. به‌دست حاج ولی معمار تبریزی ساخته شد، دارای دو طبقه و اتاق‌ها و سالن‌های متعدد با ارسی‌های جالب است. زیباترین قسمت خانه مشروطیت، سرسرا و نورگیر آن است که تزئیناتی با شیشه‌های رنگی دارد.

«محمد رضا فرخو»

رنگ‌های اصلی و مکمل

رنگ‌های اصلی سه رنگ هستند: زرد، قرمز و آبی. زرد و قرمز رنگ‌های گرم و آبی، رنگ سرد نامیده می‌شود. این رنگ‌های اصلی وقتی به تناسب با سفید یا مشکی ترکیب شوند، سایه‌های روشن‌تر و تیره‌تر خودشان را ارائه می‌دهند. به‌عنوان مثال، اگر زرد با سفید ترکیب شود، زرد روشن‌تر ایجاد می‌شود و در این ترکیب، هرچه رنگ سفید بیشتر شود، رنگ زرد حاصله روشن‌تر می‌شود و اگر زرد با مشکی ترکیب شود، پررنگ‌تر می‌شود و طبیعتاً هرچه مشکی این ترکیب بیشتر باشد، زرد پررنگ‌تر می‌شود. از ترکیب سه رنگ اصلی با هم، سه رنگ فرعی ایجاد می‌شود: ترکیب زرد و آبی، رنگ سبز را می‌آفریند و ترکیب زرد و قرمز، نارنجی را ایجاد می‌کند. ترکیب قرمز و آبی هم رنگ بنفش را به‌وجود می‌آورد.

رنگ‌های مکمل کنار هم قرار گرفتن یک رنگ اصلی با یک رنگ فرعی، رنگی مکمل را ایجاد می‌کند. رنگ آبی که رنگی اصلی است و رنگ نارنجی که فرعی است، رنگ مکمل را ایجاد می‌کنند.

سبز و قرمز هم کنار هم می‌توانند رنگ مکمل ایجاد کنند. مکمل رنگ زرد هم رنگ بنفش است. در واقع، در هر یک از این رنگ‌های مکمل، یکی از رنگ‌های اصلی در کنار رنگ فرعی قرار می‌گیرد که ترکیب دو رنگ اصلی دیگر بوده است. استفاده از رنگ‌های مکمل به خصوص در تنظیم رنگ لباس‌ها، نوعی انرژی و شادی به رنگ‌ها می‌بخشد.

نکته هنگامی که رنگ‌های مکمل با هم ترکیب شوند، رنگ طوسی پدید می‌آید یعنی هنگامی که رنگ‌های بنفش با زرد، نارنجی با آبی و قرمز با سبز، دوتا دوتا با هم ترکیب شوند، طوسی ایجاد می‌شود. چشم‌ها بعد از دیدن رنگ طوسی نیاز دارند رنگ مکمل طوسی را هم ببینند. دیدن طوسی همراه با ترکیب بنفش و زرد یا با ترکیب نارنجی و آبی یا با ترکیب قرمز و سبز، بسیار دیدنی و چشم‌نواز می‌شود.

«روانشناسی رنگ‌ها، حمیدرضا بلوچ»

کیک‌ها چه می‌کنند؟

وقتی چیزی کپک می‌زند، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ کپک‌هایی که روی نان، پنیر و سایر غذاها پیدا می‌کنیم، قارچ‌هایی هستند که

مانند سایر مواد قارچی روی زمین و درختان، رشد می‌کنند. این نوع قارچ‌ها زمانی رشد می‌کنند که بعضی موجودات کوچک و زنده موجود در هوا، شرایط مرطوبی را روی نان و سایر مواد غذایی پیدا کنند.

انواع قارچ‌ها به دلیل فواید و مضرات زیادشان برای انسان‌ها اهمیت دارند. برای مثال، تحقیقات ثابت کرده که یک کپک سبز مخصوص، در معالجات پزشکی بسیار سودمند است. این کپک را «سراکساندر فلمینگ» در سال ۱۹۲۸ م. کشف کرد تا رشد باکتری خاصی را متوقف کند. پزشکان، این کپک و نظایر آن را که «پنیسلین» نام دارند، به عنوان «آنتی‌بیوتیک» برای نابودی شمار زیادی از باکتری‌های مولد بیماری، به کار می‌برند. چنین کپک‌هایی در سطح وسیعی کشت می‌شوند تا موادی با قدرت درمانی بی‌نظیر تولید کنند.

کپک‌ها فایده‌های بسیار دیگری هم دارند. بعضی از قارچ‌ها در تولید نان یا پنیرهای خوشمزه به کار می‌روند. قارچ‌ها همچنین در تبدیل برگ‌های مرده و اجساد حیوانات به یک کود مفید، نقش مهمی دارند.

سبزیجات و دیابت

مصرف سبزیجات، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد! سبزیجات تازه، قند بسیار کمی دارند. مصرف سبزیجات، نظم قند خون را بسیار کمتر از سایر مواد غذایی، دچار تغییر می‌کند و ویتامین‌ها و املاح معدنی را به بدن می‌رساند. بنابراین، مصرف سبزیجات در رژیم غذایی بیماران دیابتی و پیشگیری از بیماری دیابت، نقش مهمی را ایفا می‌کند. سبزیجات، سرشار از منیزیم هستند و منیزیم در فعالیت انسولین، جایگاه مهمی دارد. سطح منیزیم در بیماران دیابتی معمولاً پایین است. سبزیجاتی مانند اسفناج، منبع خوبی از منیزیم هستند.

خوردن صبحانه، نقش مهمی در کاهش خطر دیابت دارد! پژوهشگران بر این باورند که خوردن صبحانه می‌تواند میزان قند خون را تنظیم کند. افرادی که صبحانه می‌خورند، در طول روز کمتر گرسنه می‌شوند و از زیاده‌روی در خوردن پرهیز می‌کنند. صرف صبحانه نقش مهمی در کاهش خطر دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی و عروقی دارد.

[[محمد بستان]]

سنجد تلخ

سنجد تلخ، درختچه‌ای است خاردار و گل‌های آن در اوایل بهار ظاهر می‌شوند و رنگ مایل به سبز دارند. میوه این نوع سنجد، طعمی ترش مزه دارد و یک داروی قوی ضد اسکوربوت است. به همین دلیل، از آن برای درمان عوارض ناشی از کمبود ویتامین ث بدن استفاده زیادی می‌شود. این میوه برای دفع انگل نیز سودمند است، پوست و برگ آن قابض است و اثر تقویت کننده دارد. دانه آن نیز ملین است.

«کاظم کیانی»

آداب میوه خوردن

پیامبر اکرم (ﷺ) فرمودند: «هر کس میوه بخورد و این خوردن را با نام خدا آغاز کند، میوه به او زیانی نمی‌رساند.»

امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: «وقتی پیامبر خدا میوه نوبر می‌دیدند، آن را می‌بویدند و روی چشم و دهان خود می‌گذاشتند و سپس می‌فرمودند: خداوندا! چنانکه آغاز این میوه را در عافیت به ما نشان دادی، پایان آن را نیز در عافیت به ما بنمایان.»

رسول اکرم (ﷺ) فرمودند: «بر شما باد میوه در هنگام روی کردنش؛ چراکه در این هنگام، مایه سلامت تن و از میان رفتن اندوه است اما آن میوه را هنگام پشت کردن واگذارید چراکه در این هنگام، دردی برای تن است.» منظور پیامبر (ﷺ) از این حدیث، خوردن میوه در آغاز فصل آن و پرهیز از مصرف آن در پایان فصل است.

از امام صادق (ع) روایت شده که ایشان پوست کندن میوه را دوست نداشتند. البته این کار در باره همه میوه‌ها صدق نمی‌کرد. از پیامبر اکرم (ﷺ) نقل شده که هر کس تنها یک میوه بخورد، بهتر است. آن حضرت فرمودند: «میوه‌ها را جدا جدا بخورید.»

[[مسعود سجودی]]

کوتاه و مفید

*** تازه نگه داشتن لیمو: اگر می‌خواهید لیمو برای مدت بیشتری تازه بماند، آن را در یک ظرف دردار حاوی آب سرد نگهداری کنید. برای تازه کردن لیموهای پلاسیده، آنها را برای چند دقیقه در آب بجوشانید، سپس بگذارید سرد شود، لیموها به تازگی روز اول می‌شوند.**

*** تازه ماندن هویج: برای تازه نگه داشتن هویج، سر و ته آنها را بزنید و هویج‌ها را در یک ظرف پلاستیکی در یخچال قرار دهید تا مدتی هویج تازه داشته باشید.**

*** سالم ماندن سیب‌زمینی هنگام پخت: برای جلوگیری از تکه تکه شدن سیب‌زمینی‌ها هنگام پخت، آنها را با حرارت کم بپزید.**

*** رفع بوی نامطبوع کلم: کلم هنگام پختن، بوی بدی دارد. یک عدد برگ‌بو را به آب‌جوش کلم‌ها اضافه کنید، بوی نامطبوع کلم از بین می‌رود بدون اینکه در مزه آن تأثیری داشته باشد.**

«سوسن افشار»

کاریکلماتور

† باید «حرف» را به «اتاق عمل» برد!

† تا دست به «سیاه و سفید» نزد، زندگی برایش «شرط رنج» بود!

† «بازنشسته» بود ولی «ننشسته» بود!

† حرفم «عکس عملم» است یا «عکس‌العملم» است!

† «قله» آن قدر از کوه «بالا» رفته بود که به همه جواب سربالا

می‌داد!

† خود را «یاری کن»، توانت را «یادآوری کن»!

‡ این کردارِ لا کردار، احتیاج به «روتوش» دارد، نه «روپوش»!
‡ بهره‌مندی از «توانمندی»، «آبرومندی» است!
‡ ماهی‌های آپارتمان نشین، در تُنگِ آبِ زندگی می‌کنند!
‡ شکوه علفزار را می‌توان در شکم گوسفند دید!
‡ می‌خواهم دست سرنوشت را قطع کنم چون او دزد آرزوهای
من است!
‡ بی‌بوترین و پایمال‌ترین اما مقاوم‌ترین گلِ دنیا را روی قالی
خانه‌مان یافتیم!
‡ شکوفه، پاداش درختانی است که سختی سرمای زمستان را به
جان خریده‌اند!



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1775-3658

استان کهگیلویه و بویراحمد، شهر گچساران، آبشار گنج بنار گچساران

Managing Director: Nasrin Ayyabi
Address: P.O. BOX 17775/338 Teh Iran
Fax: +9821 33302466
Cell Phone: +98 912 307 6328
Website: www.kamna.ir

تیراگر: غنی نوید • چاپ: جلد، چاپ امیرالمؤمنین
چاپ: تبریز، تهران، مشهد، اصفهان، شیراز، اهواز، بوشهر، یزد، یلدا، ۴۸
تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۰۲۴۶۶ / ۰۲۱-۳۳۳۰۲۴۶۶
تلفنکس: ۰۲۱-۳۳۳۰۲۴۶۶ / ۰۲۱-۳۳۳۰۲۴۶۶
ایران، جلد، ویریه کتابی

ماهینامه ویژه نابینایان و کم بینایان
صاحب انتشار و مدیر مسئول: نسرتین آبیایی
ویراستار: سیده زهرا آزادی
امور فنی: رفیع زاهدی - حسین یوسفی فر مرزادی
نشر: ایران - تهران صندوق پستی: ۱۷۷۷۵۳۳۸