

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۲۳۴

● اردیبهشت ۱۴۰۳

● ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



در اوج بهار بخوانید

- ۲..... خورشید طوس، ماه قم!
- ۵..... یار هم باشیم
- ۶..... شجاعت
- ۷..... چند دعای قرآنی
- ۷..... کارگر و معلم در احادیث
- ۹..... نهایت بخشش
- ۹..... قصه آفرینش و آدم
- ۱۱..... رژه زندگی
- ۱۲..... مرا به غیر وامگذار!
- ۱۳..... آگهی روانشناس
- ۱۴..... خانه، پادگان نیست!
- ۱۷..... انسان بودن، نعمت است!
- ۱۹..... چند یافته روانشناسی
- ۲۰..... انار عابدان
- ۲۱..... مقایسه
- ۲۳..... آیین آپارتمان نشینی
- ۲۶..... تشویق و دلگرمی
- ۲۷..... دیدنی‌های تبریز
- ۲۸..... داغ و یخ، گرم و سرد!
- ۳۰..... راه شیری
- ۳۱..... درمان زانودرد
- ۳۳..... نگهداری شیر و پنیر
- ۳۴..... کاریکلماتور
- ۳۵..... اطلاعیه

خورشید طوس، ماه قم!

آرزویی که همه روزه‌داران در روزهای پایانی ماه ضیافت الهی در نمازها و نیایش‌های خود تکرار می‌کنند، این است: کاش با برچیده شدن سفره رمضان، برکات و فیض و رحمتش از دست ما نرود. اکنون که هنوز نسیم روح‌بخش ماه خدا را در عمق جان خود استشمام می‌کنیم، باید کمر همت بر بندیم و از صاحبان ماه خدا مدد بجوئیم تا در راه حفظ دستاوردهای معنوی ماه عزیز، یاورمان باشند و نگذارند قدم از راه بندگی بیرون بگذاریم.

یکی از توشه‌های ماه صیام، راضی بودن به قضا و مشیت الهی است. ما که روزهای ماه کریم را با وجود فراهم بودن همه نوع خوراکی با نیت قرب پروردگار، لب فرو بستیم؛ یقیناً می‌توانیم باز هم علیرغم مهیا بودن همه امکانات، خوددار باشیم و در بهره‌مندی از نعمت‌های الهی از خط میانه‌روی خارج نشویم.

آخرین روزهای ماه اردیبهشت، مقارن است با دهه کرامت و این دهه با نام یک برادر و خواهر همراه شده که تجسم عملی «رضایت به مشیت الهی» بودند. ماه ذی‌القعدة با میلاد دختری آغاز

می‌شود که با تحمل فراق طولانی پدر مظلومش، تن به خواست الهی داد و در مواجهه با شکنجه‌های جسمی و روحی موسی زمانش، خون دل خورد اما دم بر نیاورد و داغ جدایی از امام و ولی امرش را به جان خرید تا پایه‌های اسلام ناب حفظ شود. این بانوی مطهره تقدیر خود و خانواده‌اش را پذیرفت اما بیکار و منفعل گوشه خانه نشست و تک تک لحظات زندگی‌اش را به کلاس درسی برای محبان اهل بیت (ع) تبدیل کرد. او در عین حال که مطیع بی چون و چرای امام زمانش یعنی برادرش بود، زن را شهروند درجه دو نمی‌دانست. گویی جوانمردی و حکمت و زمان‌شناسی را از مادر مظلومه‌اش به ارث برده بود.

معصومه مولود ذی‌القعدة، یک الگوی تکرار نشدنی در تاریخ بشر است تا همه باور کنند که ایمان محکم، عزم راسخ، استقامت و ایستادگی در راه حق و عدالت، پیروی از رهبر و مولا و ایثار همه داشته‌ها در راه تحقق فرامین الهی، هرگز مرد و زن نمی‌شناسد و بسیار پیش می‌آید که بانوانی مصمم و مسلح به سلاح ایمان و اراده، گوی سبقت را در میدان بندگی و اطاعت از پروردگار، از مردان می‌ربایند و سوار بر توسن امید، بر قلّه تعالی و تکامل

روحی و معنوی می‌ایستند و خیل مردان را پشت سر می‌گذارند. رنج‌ها و مصیبت‌هایی که زنان در طول تاریخ تحمل کرده‌اند، بر هیچ‌کس پوشیده نیست! رنج‌هایی که اگر مردی با یک صدم آنها مواجه می‌شد، در برابر غول مصیبت‌ها و شداید زانو می‌زد و پرچم تسلیم بالا می‌برد اما زنان با مدد جستن از استعدادهای خدادادی، همواره کوشیده‌اند اسب سرکش ناملایمات را با لطافت‌های زنانه و مهر مادرانه و محبت دخترانه مهار کنند. با توجه به این واقعیت، دیگر زیننده نیست که کسی بگوید: دسته گل آرمیده در دیار قم، فقط الگوی بانوان است! همان‌گونه که کسی حق ندارد خورشید طوس را تنها سر مشقی برای مردان تلقی کند.

خلاصه اینکه هر یک از گل‌های باغ فاطمی و علوی، بوی مخصوص خود را دارند و نباید هیچ انسانی را به دلیل تفاوت‌های ظاهری، از بویدن این گل‌های بهشتی محروم کرد. در ماهی که آراسته به صفت «رضایت» است، چه بهتر که همچون پروانگانی شیدا گرد محور خورشید طوس و ماه قم، جمع شویم و از عطر وجود آنان شمیمی برگیریم و توشه زندگی خود سازیم.

[[سپیدار]]

یار هم باشیم

بیا تا شمعِ هم، پروانه هم، یارِ هم باشیم
در این گلشن، بهار هم، گل هم، خار هم باشیم
شبان تیره را روشن کنیم از مهرِ یکدیگر
در این تاریک محفل، شمعِ گل رخسار هم باشیم
ز یک رنگی به هم آینه‌وار، اوصاف هم گوئیم
به یکتایی، دل هم، دیده بیدار هم باشیم
به صحرای صفا در پرده با هم، راز هم گوئیم
به گلزار وفا همناله‌های زار هم باشیم
پریشان خاطران بر گردِ هم از جان و دل گردیم
ز شهر آوارگان در دشت غم، غمخوار هم باشیم
رقیب آتش افروزد که ما را آشیان سوزد
پناه هم ز آب دیده خون‌بار هم باشیم
شبِ ظلمت، چراغِ شادی از صحبت برافروزیم
به روز هوشیاری، رهبر افکار هم باشیم
گر از دام بلا رستیم، هم پرواز هم گردیم

وَر از تیر فلک خستیم، در طومارِ هم باشیم
«الهی»، دشمنان دادند دست دوستی با هم
چرا ما دوستان، پیوسته در پیکار هم باشیم

«الهی قمش‌ای»

شجاعت

واعظی در قرن نوزدهم میلادی برای اجرای مراسم در کلیسا آماده می‌شد که به او اطلاع دادند رئیس‌جمهور هم در کلیسا حضور دارد. بنابراین، او باید متوجه حرف‌هایی که می‌زند، باشد. واعظ در سخنرانی خود گفت: «به من گفته‌اند که آقای رئیس‌جمهور در برنامه ما حضور دارد و از من خواسته‌اند که متوجه حرف‌هایم باشم. باید بگویم اگر رئیس‌جمهور از گناهانش توبه نکند، به جهنم خواهد رفت.»

بعد از پایان مراسم، رئیس‌جمهور به سراغ واعظ رفت و گفت: «قربان، اگر من یک سرباز مثل شما داشتم، دنیا را تسخیر می‌کردم!»

شجاعت، هراسی است که «اشهدش» را خوانده است!

«سعید گل محمدی»

چند دعای قرآنی

در این شماره از بشری دعاهای قرآنی در سوره‌های نساء و مائده را مرور می‌کنیم:

سوره نساء آیه ۷۵: «... همان افراد (ستم‌دیده‌ای) که می‌گویند: پروردگارا! ما را از این شهر (مکه)، که اهلش ستمکارند، بیرون ببر! و از طرف خود، برای ما سرپرستی قرار ده! و از جانب خود، یار و یآوری برای ما تعیین فرما.»

سوره مائده آیه ۲۵: موسی (Σ) گفت: «پروردگارا! من تنها اختیار خودم و برادرم را دارم، میان ما و این جمعیت گنهگار، جدایی بیفکن!»

سوره مائده آیه ۱۱۴: حضرت عیسی مسیح (Σ) عرض کرد: «خداوندا! پروردگارا! از آسمان مائده‌ای برای ما بفرست! تا برای اول و آخر ما، عیدی باشد و نشانه‌ای از تو، و به ما روزی ده! تو بهترین روزی دهندگانی!»

«دانشنامه اسلامی»

کارگر و معلم در احادیث

*رسول خدا (δ) در تجلیل از کار و کارگر فرمودند: «پاکیزه‌ترین

در آمد، کار با دست است!» هنگامی که رسول خدا (ﷺ) از جنگ تبوک بازگشتند، سعد انصاری به استقبال آن حضرت شتافت. پیامبر با او مصافحه کردند و چون زبری و خشنی دست‌های او را احساس کردند، از او پرسیدند: «چرا دست‌هایت این چنین کوفته و خشن است؟» سعد گفت: «ای رسول خدا! با بیل و طناب کار می‌کنم و هزینه زندگی‌ام را تأمین می‌کنم.» پیامبر (ﷺ) دست او را بوسیدند و فرمودند: «این دستی است که آتش جهنم به آن نخواهد رسید.»

* پیامبر اکرم (ﷺ) فرمودند: «دستمزد کارگر را پیش از خشک شدن عرق او بپردازید!»

* در رساله حقوق امام سجاد (ع) (Σ) در باره حق معلم آمده است: «حق معلم و آموزگار تو این است که او را بزرگ داری و مجلس او را محترم شماری. گفته‌های او را خوب گوش کنی و فراگیری و به او رو آوری. او را کمک کنی تا آنچه را که از دانش و علم به آن نیازمندی به تو بیاموزد. به تو یاد بدهد که دل را پاکیزه کنی و چشم را با ترک هوس‌ها، روشنی و جلا بخشی! عقل و اندیشه‌ات را فارغ سازی و فهم و زیرکی‌ات را به کارگیری و آموخته‌های آموزگارت را بی خیانت به دیگران انتقال دهی.»

نهایت بخشش

کفر است در طریقت ما کینه داشتن

آیین ماست، سینه چون آینه داشتن

«طالب آملی»

بزرگی را آشپزش مسموم کرد؛ چرا که آشپزش رشوه گرفته بود
تا سرور خود را بکشد. اما آن مرد بزرگ در حالی که در بستر
مرگ قرار داشت، آشپز را صدا کرد، کمی پول به او داد و گفت:
«با این پول، بلیتی بخر و به جای دوری برو. زود از اینجا فرار کن
زیرا اگر شاگردانم بفهمند که تو چه کردی، تو را قطعه قطعه
خواهند کرد.»

هرگز نیکی با بدی یکسان نیست. خداوند در قرآن می‌فرماید:
«ای رسول! تو و امت در امور شخصی همیشه بدی خلق را به
بهترین عمل که نیکی است، پاداش بدهید تا همان کسی که گویی
با تو بر سر دشمنی است، دوست و خویش تو گردد.» «صابر قاسمی»

قصه آفرینش و آدم

مخاطبان گرامی، از این شماره به بعد، سلسله مطالبی را با
موضوع قصه‌های قرآنی و داستان زندگی انبیا تقدیم شما می‌کنیم.

با توجه به اینکه ما انسان‌ها همگی از نسل آدم ابوالبشر (Σ) هستیم، قصه‌های قرآنی را با آفرینش جهان و خلقت آن حضرت شروع می‌کنیم. خداوند متعال، زمین را در شش روز آفرید در حالی که عرش او بر روی آب بود. سپس آسمان را بدون پایه‌هایی که دیده شوند آفرید و خورشید و ماه را در آن، جای داد. خداوند، کوه‌های سنگین را روی زمین قرار داد و نیازمندی‌های ساکنان زمین را در دو روز آفرید.

در روایتی از پیامبر اکرم (δ) آمده است: «چون خداوند خواست موجودات را بیافریند، نخست فرشتگان را آفرید و به آنها عقل بخشید و هوس‌ها را از آنان گرفت تا او را تسبیح و ستایش کنند و به عبادت او پردازند. سپس جانوران را آفرید و به آنها شهوت بخشید و عقل را از آنان گرفت. سپس انسان را آفرید و به او عقل و شهوت را با هم بخشید.»

پیامبر اکرم (δ) همچنین فرمودند: «هر انسانی که عقلش بر هوس‌هایش چیره شود، مقام او از ملائکه هم بالاتر خواهد رفت و هر انسانی که هوا و هوسش بر عقلش چیره شود، از جانوران هم

پست‌تر خواهد شد.»

خواست و اراده خداوند چنین بود که روی زمین، مخلوقی را بیافریند که نماینده او باشد و صفاتش پرتوی از صفات پروردگار و مقامش برتر از فرشتگان باشد. خداوند می‌خواست زمین و نعمت‌های بیکران آن در اختیار نماینده‌اش باشد تا بتواند با کمک توان و استعدادهای خود جلوه‌ای از عظمت خداوند باشد. خداوند، بدن این مخلوق را از گل مخصوصی آفرید و از روح خود در آن دمید. نسیم زندگی در پیکر او وزید و بشری کامل شد و «آدم» نامیده شد.

آدم در اصل، واژه‌ای عربی به معنای خاکی یا سرخ‌رنگ است ولی ریشه اصلی آن معلوم نیست. در میان کنعانیان باستان، آدم به معنای انسان و خدای زمین و در زبان عربی به مفهوم گندمگون است.

«احمد بانپور»

رژه زندگی

آیا شما یک تماشاچی هستید؟ آیا جزو آن دسته افرادی هستید که ترجیح می‌دهند کنار بایستند و کار بقیه را تماشا کنند، به‌جای

اینکه خودشان کاری انجام دهند؟ بزرگی می‌گفت که زندگی مثل رژه است! اشخاصی هستند که رژه را سازماندهی می‌کنند، افرادی در رژه شرکت می‌کنند، بعضی هم آن را تماشا می‌کنند. البته افراد دیگری حتی نمی‌دانند رژه‌ای در کار است؟ شما جزو کدام دسته هستید؟

برای سازماندهی رژه زندگی خود منتظر چه هستید؟ از تماشای فعالیت دیگران دست بردارید و رؤیایها و آرزوهای خودتان را به واقعیت تبدیل کنید. هیچ‌کس این کار را برای شما نخواهد کرد. ستاره رژه خودتان بشوید زیرا همیشه تماشای برای تحسین شما وجود دارد.

«ناهدید مؤمن خوانی»

مرا به غیر وامگذار!

خداوندا! مرا به که واگذار می‌کنی؟ مرا جز به ولیّ مهربانت، به غیر واگذار مکن و تنها آغوش مهر او را برایم بگستران و خنکای نفس مسیحایی او را به عمق جانم ارزانی دار زیرا تنها او رحمت واسعه توست! مرا در سایه چتر امان او آرامش و قرار ببخش که برکت جهان آفرینش به اذن تو، در پرتو نور وجود اوست!

ای غایب از نظر! کاش فردا وعده باقرالعلوم (Σ) محقق شود و صدای رسایت در تمام جهان بیچد: ای اهل عالم! من شمشیر انتقام گیرنده هستم! کاش فردا ماه رخسارت از پرده غیبت به در آید! کاش فردا نقطه پایان این همه چشم انتظاریات باشد! کاش فردا گره کور غربت با دست قدرت الهی باز شود! کاش فردا زمان اجابت دعای هر شب خوبان روی زمین باشد: خداوندا! در فرج ولیت تعجیل فرما!

«امید ارغوان»

آگهی روانشناس

روزی یک دکتر روانشناس، آگهی در روزنامه چاپ کرد با این عنوان: مشاوره برای زنانی که از همسرشان راضی نیستند. زنان زیادی نزد این روانشناس آمدند و مشاوره گرفتند. روزی خانم منشی، یک زن تنها را به اتاق دکتر فرستاد که دکتر با دیدن او بسیار متعجب شد زیرا آن بانو، همسر خودش بود. او هم به شدت تعجب کرد وقتی متوجه شد وارد مطب همسرش شده است!

هنگامی که زن به طرف در اتاق رفت، دکتر گفت: «تو دیگر چرا به اینجا آمدی؟ اینجا جای زنانی است که از شوهرشان راضی

نیستند! من که همه چیز برای تو فراهم کردم؛ خانه، پول، ماشین و ویلا! هنوز هم از من راضی نیستی؟» زن گفت: «نه، همه چیز که خانه، پول، ماشین و ویلا نیست! تو حتی یک بار برای من، یک شاخه گل نخریدی! تو در این سال‌ها حتی یک بار به من نگفتی: دوست دارم!»

هرگز نگذارید کسی که شما را باور کرده و دوست‌تان دارد، احساس کند در زندگی شما موجودی اضافی است یا حس کند شما برای سایر افراد و هر کار دیگری وقت دارید و او در رتبه آخر جدول علایق شما قرار دارد! حواس‌تان به کسی که شما را خالصانه و واقعی دوست دارد باشد زیرا اگر روزی از بی توجهی شما خسته شود و ترک‌تان کند، ممکن است دیگر کسی را پیدا نکنید که شما را از صمیم قلب دوست داشته باشد!

خانه، پادگان نیست!

خانه، محل زندگی یک خانواده است که هم عرف جامعه و هم تعالیم والای اسلام، حریم و چهارچوبی برای آن مشخص کرده‌اند و هر یک از اعضای خانواده، در برابر یکدیگر هم دارای حقوقی

هستند و هم تکالیفی بر عهده‌شان است. بنابراین، هر یک از افراد خانواده هم برای رشد و پیشرفت شخصی خود و هم با هدف پیشبرد اهداف والای خانواده، باید مسئولیت‌پذیر باشند و باور کنند که اگر در انجام وظایف خود کوتاهی کنند، پیکره خانواده را از تعادل و پویایی می‌اندازند.

در این میان، مسئولیت والدین در قبال خانواده، بسیار سنگین و سرنوشت‌ساز است. والدین به‌عنوان پایه گذاران بنای خانواده باید همچون چشمانی بیدار و گوش‌هایی هوشیار، تک‌تک اعضای خانواده را زیر چتر حمایت خود بگیرند تا گردبادهای مشکلات و تگرگ رنج‌ها نتواند آنان را زمین‌گیر و گوشه‌نشین کند. والدین با تکیه بر تجربیات ارزنده سال‌ها زندگی پرفراز و نشیب خود و نیز با سرازیر کردن چشمه احساسات پاک خویش، باید گفتار و رفتار جوان‌ترها را زیر ذره‌بین قرار دهند و آنان را در مواجهه با دشواری‌ها و تلخی‌ها و ناکامی‌ها تنها نگذارند؛ البته این به معنای ایرادگیری، تحکم و تذکرهاى آمرانه نیست.

نباید امر و نهی همچون چوب تنبیه، بالای سر دیگران باشد و قدرت تفکر، منطق، دور اندیشی و انتخاب را از آنان بگیرد. اگر

قرار بود همه امور زندگی انسان‌ها با امر و نهی و سخنان
تحکم‌آمیز همراه باشد، یقیناً حق خداوند بود که تک‌تک انسان‌ها
را با این روش به جاده پیشرفت و تکامل بکشاند اما شایسته لطف و
مهربانی آفریدگار نیست که اختیار و حق انتخاب را از بندگان
بگیرد.

یکی از حقوقی که فرزندان بر عهده والدین دارند، راهنمایی
آنان در تشخیص حق از باطل و راه از بیراه است اما اگر این
راهنمایی با چاشنی محبت، نرمی و آرامش همراه شود، معجزه
می‌کند و طفل گریزپای را هم روز جمعه به مکتب می‌آورد. انجام
کارها طبق دستورات قطعی و چگشی، مخصوص نیروهای نظامی
و داخل پادگان است تا سرباز بیاموزد که باید مجری قانون و مقید
به فرمان باشد اما شالوده خانواده، با دستورات تحکم‌آمیز و امر و
نهی‌های خشک، همخوانی و همسازی ندارد.

صاحب‌نظران در امور خانواده تأکید می‌کنند خانواده‌ای موفق
و پویا است که احترام همراه با دوستی و محبت بر روابط بین
اعضای آن حاکم باشد و هر یک از افراد خانواده، سنگ صبور
یکدیگر باشند؛ به گونه‌ای که اگر فردی مرتکب اشتباه کوچک یا

حتی خطای بزرگی شد، اولین کسانی که از آن مطلع می‌شوند و برای حل مشکل یاری‌اش می‌کنند، افراد خانواده‌اش باشند نه اینکه پس از آگاهی دوستان، همسایگان، مقامات انتظامی و قضایی، آخرین کسانی که از این امر آگاه می‌شوند، والدین باشند!

[[حسین یوسفی]]

انسان بودن، نعمت است!

اگر به دنبال موهبتی می‌گردیم تا دهنده آن موهبت را سپاس بگوییم؛ چرا راه دور برویم؟

تجربه هنگام رانندگی معمولاً سعی می‌کنم هم به عابر پیاده و هم به خودروهایی دیگر، در حد امکان راه بدهم. گاهی این رفتار من موجب اعتراض همسرم می‌شود اما همیشه بعد از اینکه طرف مقابل با بالا بردن دست یا زدن بوق، از من تشکر می‌کند؛ احساس خوبی به من دست می‌دهد. حس می‌کنم کاری انسانی انجام داده‌ام و طرف مقابل من هم قدردانی می‌کند.

جالب اینجاست که وقتی برای عبور عابران پیاده از روی خط‌کشی – که البته حق مسلم آنهاست – توقف می‌کنیم، آنها باز

تشکر می‌کنند! به نظر من احترام گذاشتن به حقوق دیگران، از مصادیق قدرشناسی از نعمت انسان بودن است. رعایت این موضوع باعث شده که در رانندگی، بی‌حوصله و شتاب زده نباشم و شکر خدا، تصادف نکنم و با راننده‌ها و مردم، درگیری لفظی یا فیزیکی – که این روزها خیلی شایع است – نداشته باشم.

تحلیل این شهروند گرامی در تجربه خوب‌شان به نکته مهمی اشاره کرده‌اند که شاید بسیاری از ما آن را فراموش کرده باشیم. «اشرف مخلوقات بودن»، نعمتی است که نصیب ما شده و لازم است به شکرانه آن، چنان مراقب رفتار، گفتار و حتی اندیشه‌های خود باشیم که صفت اشرف مخلوقات بودن، در باره ما صدق کند. همه ما این گفته ارزنده سعدی را شنیده‌ایم:

تن آدمی شریف است به جان آدمیت

نه همین لباس زیباست نشان آدمیت

به حقیقت آدمی باش و گرنه مرغ باشد

که همین سخن بگوید به زبان آدمیت

[[سبھیلا ثقفی]]

چند یافته روانشناسی

✍ اگر هنگام شنیدن انتقاد افراد، آرامش خود را حفظ کنید؛ فردی با اعتماد به نفس بالا هستید و اگر خشمگین شوید و به فرد منتقد بتازید؛ خود شیفته هستید. تحقیقات روانشناسی ثابت کرده در نوعی مشکل روانی تحت عنوان «رؤیایپردازی ناهنجار»، شخص به صورت افراطی در رؤیاهایش غرق می‌شود تا از دنیای واقعی فرار کند. این نوع رؤیایپردازی اغلب در افرادی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، دیده می‌شود.

✍ زمانی که عاشق می‌شوید، بدن شما میزان زیادی دوپامین ترشح می‌کند که باعث افزایش انرژی، کاهش نیاز به خواب و غذا، تمرکز حواس و لذت بردن از کوچک‌ترین جزئیات می‌شود.

✍ طبق پژوهش‌ها کودکانی که تنبیه می‌شوند، در مقایسه با سایر کودکان، کم‌خطا تر هستند ولی مسئولیت‌پذیری و خویشتنداری آنها تقویت نشده و در مقابل فریب افراد دیگر، مقاومت کمتری نشان می‌دهند.

✍ طبق پژوهش‌ها وقتی بدون اینکه شخصی شما را صدا بزند،

حس می کنید نام‌تان را شنیده‌اید؛ نشانه وضعیت روانی سالم شما است چون مغز در حال فعالیت، صداها را نامربوط را به شکل کلمات آشنا مخصوصاً نام شخص تغییر می‌دهد.

انار عابدان

بزرگی گفت: «در بیت المقدس با ابراهیم ابواسحاق، از زاهدان و عابدان معروف، همراه بودم. قبل از نهار، زیر درخت اناری چند رکعت نماز اقامه کردیم. آوازی شنیدم از آن درخت: یا اباسحاق! ما را گرامی بدار و از این انارها بخور. ابراهیم سرش را پایین انداخت. درخت، سه بار همان پیغام را داد. پس ابراهیم برخاست و دو انار چید. یکی را خودش خورد و دیگری را به من داد، انار ترش بود.

هنگامی که در راه بازگشت، به آن درخت رسیدیم؛ بزرگ شده و انارش شیرین شده بود و سالی دو بار انار می‌داد و مردم آن درخت را «رُمان العابدین» می‌گفتند به برکت وجود ابراهیم ابواسحاق.

«تذکره الاولیا»

مقایسه

اسب اصیل، هیچ‌گاه به دیگر اسب‌ها نگاه نمی‌کند بلکه تمام توجه خود را معطوف می‌کند که در مسابقه، از همه سریع‌تر بتازد.

«هنری فوندا»

دو شکارچی هوس شکار کردند و به این قصد، کوله‌بار خود را بستند و راهی جنگل شدند. وقتی مسافتی را در جست‌وجوی شکار پیمودند، ناگهان سر و کله‌گرگی پیدا شد که به‌سوی آنها می‌آمد. هر دو شکارچی که از این اتفاق، وحشت‌زده شده بودند، تصمیم به فرار گرفتند. در این هنگام، یکی از آنها لحظه‌ای با خود اندیشید و بعد به‌سرعت کوله‌پشتی خود را بر زمین گذاشت تا سبک‌بارتر فرار کند.

شکارچی دوم که از این کار دوستش شگفت‌زده شده بود، گفت: «هر قدر هم بار خود را سبک کنی، باز هم نمی‌توانی سریع‌تر از گرگ بدوی و سرانجام در دام او گرفتار خواهی شد، پس فایده این کار چیست؟» شکارچی اول پاسخ داد: «من نمی‌خواهم سریع‌تر از گرگ بدوم و از چنگ او فرار کنم. قصد من آن است که سریع‌تر از تو بدوم و از تو سبقت بگیرم! اگر موفق به این کار شوم، نجات

خواهم یافت.»

نکته زندگی، شکارگاه نیست! میدان مسابقه نیست! نه تعقیب و گریزی وجود دارد و نه رقابتی! هر انسانی برای انجام مأموریتی خاص و منحصر به فرد، پا به زندگی این دنیا می‌گذارد. خط پایان مسابقه زندگی، برای هر کس متفاوت است لذا مقایسه زندگی انسان‌ها با یکدیگر غیر ممکن است! سعی کنید به جای توجه به دیگران، بر امور خودتان متمرکز شوید، رسالت زندگی خود را کشف کنید و بر آن اساس، روزهایتان را سپری کنید. بدین ترتیب، می‌توانید زندگی‌تان را به یک پیروزی بزرگ تبدیل کنید! پیروزی در مسابقه‌ای که همه می‌توانند همزمان با هم، نفر اول و برنده آن باشند!

یکی از دلایل توقف رشد، «مقایسه» است. زمانی فکر می‌کردم وضعیت من خوب است زیرا خود را با کسانی که می‌شناختم، مقایسه می‌کردم. سعی کنید همیشه خودتان را با هدف‌های خود مقایسه کنید نه با دوستان و همکاران‌تان زیرا همیشه می‌توان افرادی را یافت که در سطح پایین‌تر از ما باشند. باید ببینید که قابلیت‌های شما چیست و خواسته‌هایتان کدام است نه اینکه

دیگران چه کرده و می‌کنند. همیشه کسانی هستند که دارایی کمتری نسبت به شما دارند. هیچ‌یک از این امور، ملاک نیست و باید فقط خود را با هدف‌هایتان مقایسه کنید.

[[مسعود لعلی]]

آیین آپارتمان‌نشینی

آپارتمان‌نشینی، در شهرها در حال گسترش است و خواسته یا ناخواسته در معاشرت افراد تأثیرگذار است. بی‌تردید کم‌توجهی به این مقوله، معاشرت نیکو را خدشه‌دار می‌کند. پس بهتر است در این زمینه نیز دانش خود را ارتقا بدهیم. واقعیت این است که در حال حاضر در زندگی آپارتمانی ایران، فرهنگ خاصی حاکم است که تا حدودی از شرع و قانون نشأت گرفته است اما متأسفانه برخی افراد، حقوق همسایگان را زیر پا می‌گذارند.

در منازل آپارتمانی به جهت ارتباط نزدیکی که خانه‌ها با یکدیگر دارند، مراعات حال همسایگان، بسیار ضروری است. از آنجا که هر خانواده حق دارد رفت و آمدهای خاص خود را داشته باشد، باید دقت کند که این رفت و آمدها و میهمانی‌های شبانه، در اوقاتی نباشد که معمولاً دیگران در آن زمان مشغول استراحت

هستند چرا که رفت و آمد افراد در آسانسور و راهپله‌ها، سر و صدای زیادی را ایجاد می‌کند که محل آسایش دیگران است. از سوی دیگر، بلند صحبت کردن در راهپله‌ها عاملی است که موجب آزار دیگران می‌شود. برخی افراد آن قدر صدای ضبط یا تلویزیون خود را بلند می‌کنند که آسایش و آرامش دیگران را مختل می‌کنند.

اخیراً دیده شده که برخی از مالکان آپارتمان‌ها برای تبدیل خانه خود به سبک امروزی تصمیم به بازسازی گرفته و دیوار آشپزخانه را کوتاه یا شومینه نصب می‌کنند و مدت‌ها صدای گوش‌خراش تعمیرات، همسایگان را آزار می‌دهد. از سوی دیگر، گاهی برخی از خانواده‌های بچه‌دار نیز ناخواسته موجب آزار دیگران می‌شوند زیرا بعضی کودکان با بازی‌های پر سر و صدا و دویدن در ساعات مخصوص استراحت، موجب آزار همسایه طبقه پایین می‌شوند.

مشکل دیگر، مسئله نظافت ساختمان است. از آنجا که همه ساختمان‌ها مأمور مخصوص نظافت ندارند، در بسیاری از مجتمع‌ها مشکل جارو کردن و نظافت ساختمان وجود دارد که بعضی

ساکنان، همکاری لازم را در این زمینه ندارند. در بعضی ساختمان‌ها حتی در آبیاری فضای سبز نیز با هم مشکل دارند و هر کس این مسئولیت را بر دوش دیگری می‌اندازد. البته فرهنگ هر یک از همسایه‌ها، محل آپارتمان و نوع معماری ساختمان هم در بروز این مشکلات مؤثرند.

چرا چنین شده؟ و چرا ما حقوق همدیگر را رعایت نمی‌کنیم؟ شاید مهم‌ترین عامل عدم رعایت حقوق دیگران، بی‌اطلاعی از عواقب رعایت نکردن این حقوق یا حتی ناآگاهی نسبت به حقوق همسایه باشد. گاهی افرادی با وجود اطلاع از حقوق همسایگان، نفع آنی را ترجیح داده و حقوق دیگران را زیر پا می‌گذارند. البته عوامل زیادی در بروز مشکل بین ساکنان آپارتمان وجود دارد از جمله: نوپا بودن آپارتمان‌سازی و آپارتمان‌نشینی در ایران، هم سطح نبودن دانش و آگاهی همه ساکنان آپارتمان، ضعف اطلاع‌رسانی از جانب رسانه‌های عمومی، سازگار نبودن آپارتمان‌نشینی با فرهنگ ایرانیان.

«خسرو امیرحسینی»

تشویق و دلگرمی

مشهور شدن برخی از شاهکارهای جهان، مرهون سخن یا عملی دلگرم کننده از جانب یار و یاور زندگی یا دوستی قابل اعتماد است. به عنوان مثال، اگر زنی همدم و رازدار مثل سوفیا نبود، امروز ما نامی از «ناتانیل هاو ثورن» در میان بزرگان ادبیات جهان نداشتیم. روزی که ناتانیل، دل شکسته و افسرده، به خانه برگشت و به همسرش گفت در کارش ناموفق بوده و او را از شغلش در اداره گمرک اخراج کرده‌اند؛ سوفیا بدون اینکه خم به ابرو بیاورد، پیروزمندانه گفت: «اشکالی ندارد، حالا می‌توانی با خیال راحت به نوشتن کتابت پردازی!»

ناتانیل با لحن غم‌آلودی جواب داد: «بله! اما وقتی من دارم کتابم را می‌نویسم، خرج زندگی‌مان را از کجا بیاوریم؟» سوفیا کشوی میز را بیرون کشید و در مقابل دیدگان حیرت‌زده او، مقدار قابل توجهی پول بیرون آورد و به طرف همسرش گرفت. ناتانیل پرسید: «این همه پول را از کجا آورده‌ای؟» سوفیا گفت: «من همیشه نبوغ تو را باور داشتم و می‌دانستم روزی دست

به نگارش یکی از شاهکارهای جهان خواهی زد. به همین دلیل، هر هفته از پولی که برای خرج خانه به من می‌دادی، مقداری را پس‌انداز می‌کردم. این پول‌ها پس‌انداز من است. فکر می‌کنم برای خرج یک‌سال ما کافی باشد.»

در سایه همین پشت‌گرمی و اعتماد سوفیا بود که یکی از بزرگ‌ترین رمان‌های ادبی آمریکا تحت عنوان «نامه ارغوانی» خلق شد.

«راستکار محمودزاده»

دیدنی‌های تبریز

پل آجی‌چای این پل در شمال غربی تبریز قرار دارد که از مسیر خیابان خلبان به جاده فرودگاه روی رودخانه «قوری‌چای» ساخته شده است. پل آجی‌چای از آثار دوره صفویه است که در زمان ولیعهدی عباس‌میرزا تعمیر شده. این پل شامل ۱۶ چشمه است که به استثنای ۳ چشمه که طاقی هلالی دارند، بقیه طاق جناغی دارند.

سایر آثار تاریخی تبریز عبارت هستند: مسجد صاحب‌آباد، مسجد جمعه، خانه قدکی، خانه بهنام، برج خلعت‌پوشان، ساختمان

استانداری و کاخ شهرداری.

داغ و یخ، گرم و سرد!

در بحث شناخت رنگ‌ها، موضوعی به نام صفت برخی رنگ‌ها وجود دارد؛ یعنی به بعضی رنگ‌ها صفاتی مانند داغ یا یخ و گرم یا سرد داده می‌شود.

رنگ‌های خنثی یا خالص به رنگ‌هایی گفته می‌شود که کاملاً اشباع شده‌اند و رنگ زیرین ندارند. رنگ‌های خنثی شامل: سیاه، سفید، بژ، قهوه‌ای و خاکستری است.

رنگ‌های داغ این رنگ‌ها با رنگ‌های دیگر ترکیب نشده‌اند، بسیار قوی و تهاجمی هستند و موجب تحریک سیستم عصبی افراد می‌شوند. مهم‌ترین نمونه این‌گونه رنگ‌ها، قرمز است. برای اینکه بینایی یک نوزاد را برای شناخت رنگ‌ها تحریک کنند، از رنگ قرمز استفاده می‌کنند. توصیه می‌شود در رنگ‌بندی دکوراسیون منزل، از رنگ قرمز به مقدار زیاد استفاده نشود زیرا روی سیستم عصبی ساکنان منزل تأثیر منفی می‌گذارد و آنان را به افرادی عصبی تبدیل می‌کند.

رنگ‌های یخ این رنگ‌ها حالت برف و یخ را در ذهن تداعی می‌کنند و ایجاد کننده احساساتی هستند که در نقطه مقابل احساسات ناشی از رنگ‌های داغ قرار دارند. آبی، جزو این دسته رنگ‌ها است.

رنگ‌های گرم رنگ‌هایی هستند که در میان دو طیف نوری نارنجی و زرد قرار دارند و در ترکیب‌شان از رنگ قرمز استفاده شده است. این رنگ‌ها هیجان‌انگیز و نشاط‌بخش هستند و احساس گرما را تداعی می‌کنند. رنگ سرخابی هم جزو این رنگ‌ها است. ترکیب قرمز و سفید با یکدیگر، طیف صورتی و سرخابی را ایجاد می‌کند که اگر به این رنگ‌ها مقداری آبی اضافه شود، طیف بنفش تند را ایجاد می‌کند. در طراحی‌ها، رنگ‌های گرم را «رنگ‌های نزدیک» هم می‌نامند زیرا باعث می‌شوند اشیا نزدیک‌تر به چشم بیایند.

رنگ‌های سرد اساس رنگ‌های سرد، رنگ آبی است. رنگ‌های سرد بین دو طیف نوری رنگ‌های مکمل سبز و مکمل بنفش قرار دارند. تفاوت بین رنگ‌های سرد و یخ در این است که در رنگ‌های

سرد، رنگ زرد هم وجود دارد. رنگ‌های سرد موجب ایجاد طراوت و شادابی در افراد می‌شوند. در طراحی‌ها به رنگ‌های سرد، «رنگ‌های دور» هم گفته می‌شود زیرا احساس دور بودن اشیا از فاصله واقعی آنها را به ما القا می‌کنند.

رنگ‌های روشن و تیره یک دسته‌بندی دیگر در باره رنگ‌ها وجود دارد که آنها را به تیره و روشن تقسیم می‌کند. رنگ‌های روشن، کم‌رنگ‌ترین رنگ در میان رنگ‌های طیف خود هستند. روشنی برخی رنگ‌ها به دلیل نبودن رنگ‌های قابل مشاهده در ترکیب آنها است؛ یعنی رنگ‌های گرم در آنها وجود ندارد اما رنگ سفید در آنها هست. این رنگ‌ها احساس آرامش و سکوت را در افراد ایجاد می‌کنند.

رنگ‌های تیره رنگ‌هایی هستند که در ترکیبشان از رنگ سیاه استفاده شده است. این رنگ‌ها فضا را کوچک‌تر از حد واقعی آن نشان می‌دهند.

«روانشناسی رنگ‌ها، مترجم حمیدرضا بلوچ»

راه شیری

کهکشان راه شیری، به تمام ستاره‌ها و اجسام دیگری که در سراسر

پهنه آسمان قابل رؤیت هستند، گفته می‌شود. راه شیری شامل خورشید، سیارات آسمانی و تمامی ستارگانی است که با چشم غیر مسلح نیز دیده می‌شوند اما معمولاً نام راه شیری، منحصر به ستارگانی است که می‌درخشند و در آسمان شب دیده می‌شوند. شاخه‌های مارپیچ راه شیری، پر از ستاره‌های درخشان است و از غبار و گاز هیدروژن تشکیل شده است.

اولین شاخه‌های مارپیچ و حلزونی شکل راه شیری، در سال ۱۹۵۱ میلادی به وسیله یک ستاره‌شناس آمریکایی به نام «دبلیو. دبلیو. مورگان» کشف شد. او موفق شد سه شاخه را کشف کند. منظومه شمسی در قسمت داخلی یکی از این شاخه‌ها قرار دارد. با تلسکوپ پالومار که حدود ۵/۸ متر قطر دارد و در بالای کوه پالومار کالیفرنیا در ایلات متحده قرار دارد، می‌توان هزار میلیون کهکشان مختلف را رؤیت کرد.

[[ترجمه محمد و محمدرضا شمس]]

درمان زانودرد

آیتا... بهجت برای درمان زانودرد چنین توصیه کردند: «روغن دنبه را با زنجبیل بر روی زانو بگذارید.» در کتاب‌های پزشکی،

از زنجبیل به عنوان مسکن درد مفاصل و ضد انقباض دردناک و گرفتگی عضلات نام برده شده است. طریقه مصرف زنجبیل به این ترتیب است که یک قاشق غذاخوری پودر زنجبیل را در کمی آب جوش خمیر کنید و کمی حرارت بدهید. سپس آن را روی محل درد بمالید. این کار را روزی دو یا سه مرتبه تکرار کنند تا بهبودی کامل حاصل شود.

برای پیشگیری از زانودرد، به این موارد هم باید توجه کرد:

- ✍ هیچ‌گاه برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت نایستید! هر چند دقیقه یک‌بار، وزن خود را از یک پا به پای دیگر منتقل کنید.
- ✍ زمانی که مجبورید کاری را ایستاده انجام دهید، یک پای خود را روی یک چهارپایه کوتاه قرار دهید و هر چند دقیقه یک‌بار، پا را عوض کنید و روی پای دیگر بایستید.
- ✍ تا حد امکان، از توالی فرنگی استفاده کنید زیرا خم شدن کامل زانو بسیار زیان‌آور است.

✍ بهترین حالت برای استراحت زانو، زاویه ۹۰ درجه است. بنابراین، سعی کنید روی مبل یا صندلی بنشینید. نشستن دوزانو و چهارزانو نه تنها باعث استراحت زانو نمی‌شود بلکه برای زانو مضر است.

✍ قوی کردن عضلات چهار سرِ ران و دوقلو که مفصل زانو را در بر دارد نیز از زانو درد جلوگیری می‌کند.

[[محمد بستان]]

نگهداری شیر و پنیر

II شیر را در تابستان، بیشتر از دو روز و در زمستان، بیشتر از ۵ روز نگه ندارید.

II در صورت تازه بودن شیر محلی، حتماً باید ۲۰ دقیقه بجوشد.

II برای اینکه شیر سر نرود، لبه ظرفی که شیر را در آن می‌جوشانید، چرب کنید یا یک ملاقه در ظرف شیر قرار دهید.

II اگر شیر ترش شد، می‌توانید با افزودن مقداری آبلیمو و جوشاندن، آن را در یک دستمال بریزید و به پنیر تبدیل کنید.

II اگر بخواهید شیر بوی دود ندهد، کمی شکر به آن اضافه کنید.

II برای اطمینان از خالص بودن شیر، یک سوزن تمیز داخل ظرف آن بکنید. اگر به سوزن یک قطره شیر بچسبد، شیر خالص است و

در غیر این صورت، شیر ناخالص است.

II برای تکه کردن پنیر تازه، از نخ دندان یا نخ پلاستیکی استفاده کنید تا پنیر خرد نشود.

II اگر پنیر مصرفی خشک شده، آن را به مدت ۲۴ ساعت در آب سرد یا دوغ بیندازید تا نرم و لطیف شود.

II پنیر را پس از برش زدن، در آب نمک جوشیده و سرد شده قرار دهید.

II برای جلوگیری از کپک زدن پنیر، چند حبه قند در ظرف آن بیندازید و در آن را ببندید.

II اگر پنیر در آب نرم شد، آب آن را خالی کنید و روی آن مقداری نمک بریزید. اگر پنیر کاملاً نرم شده بود، آن را در یک دستمال بریزید تا آب آن برود و مقداری نمک روی آن بریزید، برش بزنید و در یخچال قرار دهید.

II پنیر را یک ساعت قبل از مصرف کردن، از یخچال بیرون بیاورید تا طعم اصلی آن به دست آید.

«پریا گوهری»

کاریکلماتور

👍 شیب جاده با فلفل، تند شد!

👍 پیراهنی که عزا گرفته بود، از غصه سیاهپوش شد!

👍 انجیر از شنیدن قیمت خود، خشک شد!

👍 وقتی صدایم بلند می‌شود، کمر سکوت‌م رگ به رگ می‌شود!

👍 گل‌میخ، بادیدن چکش پرمرده شد!

👍 وقتی پایم پیچ خورد، خفه شد!

👍 عمری در قطار زندگی، محکوم به پیاده‌روی بودم!

👍 گاهی برای خودت هم دستی تکان بده!

👍 باران به خاطر سقوطش، می‌گرید!

👍 حواسم که پرت شد، شیشه همسایه شکست!

👍 وقتی یادم رفت، با او خداحافظی کردم!

👍 یک نفر دلش را می‌بازد، مربی‌اش را از کار برکنار می‌کند!

👍 عاشق آن دروغگویی هستم که چشمان راستگوش جبران

دروغگویی‌اش را می‌کنند!

👍 قطرات اشکم را به تساوی میان چشم‌هایم تقسیم کردم!

اطلاعیه

به اطلاع می‌رساند لوح ۱۰ خط و ۴ خط با قلم و عصا از جنس

پلی‌کربنات برای افراد نابینا موجود است. برای کسب اطلاعات

بیشتر با دفتر ماهنامه تماس بگیرید.



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3958

بناهای گنبد کاووس
بناهای گنبد کاووس
بناهای گنبد کاووس

(بلندترین برج تمام آجری جهان)
استان گلستان، شهرستان گنبد کاووس، برج گنبد قابوس (گنبد کاووس)

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/338 Teh.Iran
Fax: +9821 33302466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamro.ir

تیرنگار علمی، نوید • چاپ: مجله چاپ امیرالمؤمنین
چاپ: تبریز، تهران، خاندان ایران، خاندان مهدی نور، پلاک ۴۸
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۵۸ / ۳۳۵۱۱۸۸۲-۴
تلفنکسی: ۳۳۱۰۳۳۵۳ - همراه: ۳۰۷۰۳۳۸۸ - ۹۱۲
ایران: مجله، ویدئو، کتابی

ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان
مناصب: انتشار و مدیر مسئول: نسرین ایتیابی
ویراستار: سیده زهرا آگاهی
امور فنی: رفیع رفیعی - مسئول بوسطنی: فرزانه
نشانی: ایران - تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸