

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۲۳۶

تیر ۱۴۰۳

ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



السلامة عليك يا محمد الله
وعلى اهل الفضل القاسم
وعلى عوالم المسير

در ماه عزا بخوانید

- ۲..... از مباحله تا عاشورا.....
- ۶..... بهشت آرزوی من.....
- ۷..... دعاهای سوره یونس.....
- ۸..... فیض سخن.....
- ۹..... عمر چگونه می گذرد؟.....
- ۱۰..... سجده فرشتگان.....
- ۱۱..... جبران محبت دیگران.....
- ۱۳..... سرانجام تهمت.....
- ۱۴..... مرا ببخش!.....
- ۱۵..... الفبای خوشبختی.....
- ۱۷..... با علم سخن بگوئیم!.....
- ۱۹..... باپسی.....
- ۲۳..... باهوش باشیم!.....
- ۲۶..... این دشت دریا می شود.....
- ۲۷..... تمرین بردباری.....
- ۲۸..... آداب استخر.....
- ۲۹..... دیدنی های کلبر.....
- ۳۱..... میوه چندرنگ.....
- ۳۲..... آشنایی با رنگ ها.....
- ۳۳..... میوه های رسیده و سالم.....

از مباحله تا عاشورا

یکی از ویژگی‌های برجسته دین مبین اسلام در مقایسه با سایر ادیان آسمانی، توجه ویژه و اولویت خاص آن به نهاد مقدس خانواده است. این توجه ویژه را می‌توان در جای جای آیات قرآن مشاهده کرد؛ آنجا که از ارتباط عمیق روحی و معنوی ابراهیم خلیل (ع) با جگر گوشه دل‌بندش اسماعیل ذبیح‌ا... (ع) سخن می‌گوید! آن هنگام که از نگرانی‌های مادر موسی (ع) پس از تولد این فرزند گرامی و دلشوره‌های مادرانه او نسبت به آینده نامعلوم و کابوس قتل پیش روی این کودک یاد می‌کند! آن‌گاه که از مادر شدن مریم مقدس (س) بدون داشتن همسر و سیل طعنه‌ها و تهمت‌ها علیه این بانوی مطهره سخن به میان می‌آورد! آن زمان که از تلاش دختران شعیب (ع) برای فراهم کردن آب و کمک به پدر پیرشان یاد می‌کند؛ آن هنگام که بر تأثیر منفی مادران ناشایست بر تربیت فرزندان حتی اگر این مادران، همسران پیامبرانی همچون نوح (ع) و لوط (ع) باشند تأکید می‌کند و از همه سرنوشت‌سازتر، زمانی است که از واقعای به‌نام «مباحله» سخن به میان می‌آورد.

مباهله به معنای لعنت و نفرین کردن در حق یکدیگر است. خلاصه واقعه مباهله، این بود که در سال نهم هجرت یعنی یک سال پیش از حماسه غدیر خم، گروهی از مسیحیان نجران، در مدینه با پیامبر (δ) به بحث و مناظره درباره عقاید دو طرف پرداختند. آنان عیسی (Σ) را پسر خدا نامیدند زیرا پدر ندارد. خداوند پیامبر گرامی را مأمور کرد به آنان بگوید که اگر عیسی (Σ) پدر نداشت، حضرت آدم (Σ) نه پدر داشت و نه مادر و هیچ یک از این دو پیامبر، پسر خدا نیستند بلکه آفریده او هستند.

مسیحیان لجوج و متعصب نخواستند پاسخ‌های روشن و منطقی خاتم پیامبران (δ) را بپذیرند. به همین دلیل، قرار شد سران مسیحیان و پیامبر (δ) در زمان و مکان مشخصی گرد هم آیند و هر یک، دیگری را نفرین کند تا معلوم شود کدام یک بر حق هستند. این مباهله انجام نشد زیرا اگر رسول اکرم (δ) با اهل بیت که از نظر تعداد کم بودند اما بزرگ‌تر و ارزشمندتر از تمام آفریدگان خدا بودند؛ دست دعا به درگاه حکیم توانا بلند می‌کردند، دیگر نه اثری از سران کینه‌توز نجران و نه از نسل آنان روی زمین باقی می‌ماند.

ویژگی هیأت همراه رسول خاتم(δ)، افراد تشکیل دهنده آن بود: دو کودک خردسال که معصومیت و پاکی آنان نظر هر بیننده‌ای را جلب می‌کرد! بانویی عقیق و نورانی که تقدس او همچون خورشید فروزان می‌درخشید و یک مرد جوان که همچون مریدی مطیع و فرمانبر، عاشقانه و خالصانه در خدمت مرشد و رهبر خود بود. هیچ اثری از غرور، خودبینی، فخرفروشی و آراستگی به زر و زیور دنیا در سیمای این افراد مشاهده نمی‌شد. همین پاکی و سادگی، همچون زلزله‌ای ویرانگر قلب کشیشان نجرانی را به لرزه درآورد و غرور و خودبینی آنان را مثل کوهی از پنبه در هم ریخت و آنها را به این یقین رساند که اگر مباحثه شروع شود، آن کسانی که حتی نامی از آنها باقی نمی‌ماند، نجرانی‌ها هستند نه پیامبر جدید و خانواده‌اش! شکست سران نجران، یک سند افتخار دیگر بر پرونده زرین پیروزی‌های تعالیم برحق اسلام بر ادعاهای باطل کافران و مشرکان اضافه کرد و لزوم احترام به خانواده پیامبر(δ) را بار دیگر اثبات کرد.

تنها پس از گذشت ۵۰ سال از واقعه مباحثه، یک بار دیگر رویارویی بین اهل بیت (Σ) با مخالفان رخ داد اما دریغ و درد

که این بار طرف باطل رویارویی، مسیحیان نجران نبودند بلکه مدعیان مسلمانی بودند که پس از غصب حکومت اسلامی، تعالیم ناب آن را تا آن اندازه به انحراف و بیراهه کشاندند که جنگ ننگین خود علیه فرزند و نور چشم پیامبر (Σ) را جنگی مقدس علیه گروهی خارج شده از دین معرفی کردند.

بیراه نیست اگر بگوییم تمام مصیبت‌هایی که بر سر اسلام و مسلمانان آوار شد، ناشی از جهالت، غفلت، بی‌تفاوتی گروهی از عوام مسلمان‌نما و کینه‌توزی، حس انتقام‌جویی، طمع‌ورزی و زیاده‌خواهی گروهی دیگر به‌خصوص خواص مسلمانان بوده است. به عبارت دیگر، جسارت یا توهینی که در روز مباحله بیم انجام آن از سوی مسیحیان نجران علیه اهل بیت نبوت می‌رفت، نیم قرن بعد از سوی کسانی اتفاق افتاد که ظاهراً خود را مسلمان و پیرو آخرین پیامبر خداوند معرفی می‌کردند.

اکنون و پس از ۱۴ قرن از ظهور دین روشنگر اسلام، اگر جهالت و بی‌غیرتی برخی متولیان امور در کشورهای اسلامی و غرق شدن مردم این کشورها در سیل مشکلات و دغدغه‌های روزمره زندگی نبود، شاهد این حجم از ستم علیه مسلمانان مظلوم در گوشه و کنار

جهان نبودیم. بسیاری از مسؤلیت‌ها و تکالیف را باید در زمان و مکان مخصوص آن انجام داد و اگر کوتاهی و غفلی صورت گیرد، پیامدهای مخرب آن نه فقط دامن خود آن افراد و مردم هم عصر آنان را می‌گیرد بلکه گاهی بدعتی می‌شود برای یک سنت غلط و رفتار ناشایست که تا هستی هست و جهان پابرجاست، هر کس مرتکب آن رفتار شود، کیفر و مجازات آن برای پایه‌گذار آن سنت نابجا نیز نوشته می‌شود. ظلمی که اکنون بر ملت‌های ستم‌دیده روا می‌شود، حاصل سکوت و منفعت‌طلبی و نان به نرخ روز خوردن برخی شخصیت‌های مهم شهر مدینه همزمان با فاجعه خونبار کربلا است.

«سپیدار»

بهشت آرزوی من

گل خوش‌رنگ و بوی من حسین است

بهشت آرزوی من حسین است

مزن دم پیش من از لاله رویان

که یارِ لاله روی من حسین است

من آن مداح مستِ سینه چاکم
که ممدوحِ نکوی من حسین است
همه در گفت‌وگوی این و آند
ولیکن گفت‌وگوی من حسین است
سخن بی پرده می‌گویم ز مستی
می و جام و سبوی من حسین است
چو مرغِ حق که از حق می‌زند دم
طنین‌های وهوی من حسین است
از آن بر تربتش سایم جبین را
که عزّ و آبروی من حسین است
احدگویی از آن باشد شعارم
که پیر و نکته‌گوی من حسین است

«احد ده‌بزرگی»

دعاهای سوره یونس

آیه ۲۲: «... در آن هنگام، خدا را از روی اخلاص می‌خوانند: اگر ما را از این گرفتاری نجات دهی، حتماً از سپاسگزاران خواهیم بود!»

آیه ۸۵: ساحران فرعون گفتند: «تنها بر خدا توکل داریم: پروردگارا! ما را مورد شکنجه گروه ستمگر قرار مده!»

آیه ۸۶: ساحران فرعون گفتند: «و ما را با رحمت از (دست) قوم کافر رهایی بخش!»

آیه ۸۸: موسی گفت: «پروردگارا! تو فرعون و اطرافیانش را زینت و اموالی (سرشار) در زندگی دنیا داده‌ای، پروردگارا! در نتیجه (بندگان را) از راه تو گمراه می‌سازند! پروردگارا! اموالشان را نابود کن! و (به جرم گناهان‌شان) دل‌هایشان را سخت و سنگین ساز، به گونه‌ای که ایمان نیاورند تا عذاب دردناک را ببینند!»

«دانشنامه اسلامی»

فیض سخن

*** آفت کار، عدم علاقه به آن است! امام رضا (ع)**

*** اگر امروز نتوانید احساس خوشی داشته باشید، چرا فکر می‌کنید که فردا می‌توانید!**

*** نگذارید دیگران برای شما فکر کنند!**

*** برای داشتن زندگی خلاق، باید ترس از اشتباه را کنار بگذاریم!**

*** سخن گفتن، یک نوع نیاز است ولی گوش دادن، یک هنر است!**
*** بهترین امور، زمانی رخ می‌دهد که انتظارش را نداری!**
*** فرصت‌ها در دل دشواری‌ها نهفته است!**
*** دنیا مانند آینه است که اعمال و رفتارمان را به خودمان نشان می‌دهد!**

*** دانستن اینکه چه می‌خواهی، اولین گام رسیدن به آن است!**
*** به جای ایرادگیری، چاره اندیشی کنید!**
*** کسی که عزم راسخ دارد، جهان را مطابق میل خویش عوض می‌کند!**

عمر چگونه می‌گذرد؟

«انسانی که جرأت هدر دادن یک ساعت از عمر خود را داشته باشد، زندگی را درک نکرده است.»

آیا می‌دانید ۷۰ سال عمر شما چگونه می‌گذرد؟ ۲۵ سال را می‌خواهید، ۸ سال را درس می‌خوانید، ۶ سال را در استراحت می‌گذرانید، ۷ سال آن را صرف تعطیلات و تفریح می‌کنید، ۵ سال را با دیگران صحبت می‌کنید، ۴ سال را غذا می‌خورید، ۳ سال هم

در رفت و آمد می‌گذرد. بنابراین، برای کار مؤثر فقط ۱۲ سال
باقی می‌ماند! چه بهتر که کارهای مهم‌تر را در اولویت قرار دهید!
«مسعود لعلی»

سجده فرشتگان

پس از آنکه فرشتگان از مقام آدم (Σ) آگاه شدند، خداوند به
آنان دستور داد در برابر آدم (Σ) سجده و فروتنی کنند. همه
فرشتگان سجده کردند ولی ابلیس تکبر ورزید و به سبب همین
نافرمانی، از کافران شد. ابلیس از فرشتگان نبود بلکه یکی از
اعضای طایفه جنیان بود که در صف فرشتگان جای داشت. خداوند
ابلیس را سرزنش کرد و پرسید: «چه چیز سبب شد در برابر آدم
سجده نکنی و فرمان مرا نادیده بگیری و خود را بزرگ
بشماری؟!» در اینجا ابلیس قیاس نادرستی کرد و گفت: «من از او
بهترم! زیرا مرا از آتش آفریدی و انسان را از خاک و گل!»

ابلیس در این استدلال خود یا آگاهانه دلیل آورد یا اینکه اشتباه
کرد زیرا هیچ برهانی وجود ندارد که نشان دهد آتش از خاک
برتر باشد بلکه آتش، کانون خطر و خاک، منبع برکات است.
ابلیس به جای اینکه به سوی خداوند برگردد و توبه کند، راه

لجاجت را در پیش گرفت و از خداوند درخواست کرد که او را تا پایان جهان زنده نگه دارد! پروردگار، درخواست او را پذیرفت. ابلیس می‌توانست از این نعمت بزرگ استفاده کند و در مسیر صحیح گام بردارد و سپاسگزار خدا باشد ولی او هدف خود را چنین بازگو کرد: «اکنون که مرا گمراه کردی، بر سر راه مستقیم کمین می‌کنم و از پیش‌رو، پشت‌سر، از سمت راست و چپ به سراغ انسان‌ها می‌روم و بندگان تو را از راه بیرون خواهم برد.»

فرمان خداوند صادر شد: «ای ابلیس! از این جایگاه مقدس با بدترین ننگ و عار بیرون برو و با خواری و ذلت در زمین جای بگیر. سوگند یاد می‌کنم هر که از تو پیروی کند، جهنم را از وجود آنها پر می‌کنم و بیشتر آنها را سپاسگزار نخواهی یافت! اینک به راهی که خودت انتخاب کردی برو و با وسوسه و به کمک لشکریانت، در اموال و اولاد آنان شریک شو و آنها را با وعده‌های پوچ سرگرم کن و به آرزوهای دور و دراز مشغول ساز.»

«احمد بانپور»

جبران محبت دیگران

چقدر دشوار است جبران کردن محبت دیگران! آیا شیرینی محبت

و لطفی را که دیگران در حق ما می‌کنند، می‌چشم یا مثل یک ماشین خودکار، بی‌درنگ در صدد جبران هستیم؟ حیف است که از این همه شیرینی غافل بمانیم!

تجربه از کودکی طوری تربیت شده‌ام که در قبال هر چیزی که دریافت می‌کنم، بلافاصله مراتب قدردانی‌ام را اعلام کنم به طوری که گاهی اصلاً به خاطر نمی‌آورم به چه علت تشکر کرده‌ام. سپس این امر تربیتی، افراط در پاسخ دادن به محبت دیگران، از راه خدمت کردن به آنان می‌شود؛ به این صورت که همواره خودم را مدیون می‌دانم و با هر سختی، در صدد جبران برمی‌آیم.

یکی از دوستان صمیمی من مدت‌ها این نحوه برخورد مرا سرزنش می‌کرد و می‌گفت: «تو باید به دیگران هم فرصت بدهی تا محبت‌شان را به تو ابراز کنند. نمی‌شود تو همیشه دهنده محبت باشی!» او معتقد بود که من نه از سر رغبت بلکه به نوعی از روی حرص، داوطلب محبت کردن به دیگران هستم. از آن دوران، چند سالی می‌گذرد. گرچه هنوز هم این نقطه ضعف را دارم اما عمیقاً تلاش کرده‌ام تا محبت دیگران را به شکل دینی برگردانم خود نبینم و اعتراف می‌کنم که به این ترتیب، دنیا و اطرافیانم

برایم رنگ دیگری گرفته‌اند. دیگر محبت‌شان را به شکل بار سنگین نمی‌بینم و بسیار کمتر از قبل، نگران جبران محبت دیگران هستم. تحلیل گاهی ابراز قدرشناسی به دیگران، به این صورت است که بگذاریم باز هم به ما محبت کنند. این مطلب به‌خصوص در برابر افراد سالخورده صدق می‌کند. شاید نباید مربّایی را که مادر بزرگ با عشق پخته، به سرعت با خرید بار و بنشن آن برایش جایگزین کرد. شاید باید از مزه خوب مربّایش تعریف کنیم و بگذاریم باز هم برای ما مربّاً بپزد. این هم نوعی قدرشناسی است. «سعی! ثقفی»

سرانجام تهمت

زنی در مورد همسایه‌اش تهمتی ساخت و شروع به پخش آن کرد. بعد از مدتی، همه اطرافیان آن همسایه، از این تهمت با خبر شدند. شخصی که مورد تهمت قرار گرفته بود، به شدت از این کار صدمه دید و مشکلات زیادی برایش پیش آمد. بعدها وقتی زن متوجه اشتباه خود شد و وضعیت همسایه‌اش را دید، از کار خود پشیمان شد. سراغ حکیمی رفت و از او کمک خواست تا بتواند اشتباه خود را جبران کند.

حکیم به او گفت: «به بازار برو و یک مرغ بخر. آن را بکش و پرهایش را در مسیر جاده نزدیک محل زندگی خودت پخش کن!» آن زن با اینکه بسیار متعجب شده بود، این کار را انجام داد. فردای آن روز، حکیم به او گفت: «حالا برو و آن پرها را برای من بیاور!» زن رفت ولی بیشتر از ۴ پر پیدا نکرد. حکیم خطاب به زن گفت: «انداختن آن پرها ساده بود ولی جمع کردن آنها به این سادگی نیست؛ همانند آن تهمتی که زدی! به سادگی انجام شد ولی جبران کامل آن غیر ممکن است!»

«اباصلت رسولی»

مرا ببخش!

خدایا! جز شرمساری و خجالت، هیچ ندارم در مقابل تو که مرا آفریدی و روزی ام بخشیدی! تو که به فضل و رحمت هدایتیم کردی و در وادی گمراهی، چشم دلم را روشن کردی! مرا ببخش! به این دلیل که پس از همه روشنگری‌هایت، حجت را نشناختم! ببخش که بعد از آشنایی با او، دل به دلش ندادم؛ برایش یار نبودم؛ سخنش را و خواسته‌اش را اجابت نکردم! از تو می‌خواهم به غربتش، به مظلومی و بی‌کسی و تنهایی‌اش، به هجمه غصه‌های

بی پایش و به اشک‌های همیشگی‌اش، مابقی غیبتش را بر او
بخش. خدایا! ظهورش را نزدیک بگردان، دستانش را برای
احیای دینت بگستران و برپایی دولت حق‌ه او را هرچه زودتر
برسان!

«امید ارغوان»

الفبای خوشبختی

پذیرا باشید! دیگران را همان‌گونه که هستند، بپذیرید؛ حتی اگر
برایتان مشکل باشد که عقاید، رفتارها و نظرات آنان را درک
کنید.

خودتان را جدا کنید خود را از تمام چیزهایی که مانع رسیدن
شما به اهداف‌تان می‌شود، جدا کنید.

خلق کنید خانواده‌ای از دوستان و آشنایان‌تان تشکیل دهید و با
آنها امیدها، آرزوها، ناراحتی‌ها و شادی‌هایتان را شریک شوید.
تصمیم بگیرید تصمیم بگیرید که در زندگی موفق باشید. در
آن صورت شادی، راهش را به‌طرف شما پیدا می‌کند و اتفاقات
خوشایند و دلپذیری برای شما رخ خواهد داد.

کاوشر باشید جست‌وجو و آزمایش کنید؛ دنیا چیزهای زیادی

برای ارائه کردن دارد و شما هم می‌توانید چیزهای زیادی را ارائه دهید. هر وقت کار جدیدی را آزمایش می‌کنید، خودتان را بیشتر می‌شناسید.

ببخشید ببخشید و فراموش کنید. کینه فقط بارتان را سنگین‌تر می‌کند و امر ناخوشایندی است. از بالا و با اشراف بیشتر به موضوع نگاه کنید و به خاطر داشته باشید که هر کس ممکن است اشتباه کند.

رشد کنید عادات و احساسات نادرست خود را ترک کنید تا نتوانند مانع و سد راه شما برای رسیدن به اهدافتان شوند. امیدوار باشید به بهترین چیزها امید داشته باشید و هرگز فراموش نکنید که هر چیزی امکان پذیر است؛ البته اگر در کارهایتان پشتکار داشته باشید و از خدا کمک بخواهید.

نادیده بگیرید امواج منفی را نادیده بگیرید. روی اهدافتان تمرکز کنید و موفقیت‌های گذشته را به خاطر بسپارید. پیروزی‌های گذشته، نشانه‌ای برای موفقیت‌های آینده هستند.

سفر کنید به مناطق جدید سر بزنید و با فکر روشن، امکانات تازه را آزمایش کنید. سعی کنید هر روز چیزهای جدیدی را بیاموزید.

بدین ترتیب، رشد خواهید کرد و احساس زنده بودن می‌کنید. بدانید بدانید که هر مسئله‌ای هر قدر هم که سخت و دشوار باشد، در نهایت حل خواهد شد؛ همان‌طور که گرمای مطبوع و دلپذیر بهار پس از سرمای طاقت‌فرسای زمستان می‌آید. دوست بدارید اجازه دهید که عشق به‌جای نفرت، قلب‌تان را پر کند. زمانی که نفرت در قلب‌تان ساکن است، هیچ فضای خالی برای عشق وجود ندارد اما موقعی که عشق ساکن قلب‌تان باشد، تمام خوشبختی و شادی در وجودتان قرار می‌گیرد.

«امیررضا آرمیون»

با علم سخن بگوییم!

طی سال‌های اخیر، تعداد هیأت‌های محلی در مناطق مختلف کشور ما چندین برابر شده که البته امری مبارک و موجب جذب بیشتر مردم به مجالس اهل‌بیت (ع) است اما برپایی یک هیأت، تنها به یافتن مکان، تهیه مقداری اسباب و وسایل برای پذیرایی و مانند آن خلاصه نمی‌شود. همه این موارد، مقدمه‌ای است بر فیض معنوی که حضار باید از این‌گونه جلسات کسب کنند. اینکه در محافل شادی یا عزای اهل‌بیت (ع)، به افراد جدید و فاقد سوابق

مداحی یا سخنرانی، فرصت داده شود تا خدمت کنند، امری شایسته و ستوده است اما سخنرانی و مداحی در چنین محافلی نیاز به آگاهی و علم به موضوع دارد.

هر جمله‌ای که از زبان مداح یا سخنران در این مجالس شنیده می‌شود، می‌تواند جوان یا نوجوان را شیفته اخلاق و سخنان معصومین (ع) کند یا خدای ناخواسته از دین و ایمان بری سازد.

کسانی که در چنین مراسمی سخنرانی یا ستایشگری می‌کنند، باید مطالعات گسترده‌ای داشته باشند، با آیات و احادیث آشنا باشند نه اینکه یک آیه یا روایت را با چندین اشتباه بیان کنند. چنین اشتباهاتی به سادگی قابل جبران نیست و افراد آگاه از علوم قرآن و حدیث را بدین می‌کند. دوری از خرافه بافی و نسبت دادن گفتار یا رفتار نادرست به اهل بیت (ع) که توهین به معصومین (ع) محسوب می‌شود، گناهی نابخشودنی است. مداحان و سخنرانان در مجالس مذهبی باید هم به روز باشند و سخنان‌شان برای نسل‌های مختلف حاضران جذاب و آموزنده باشد و هم اینکه فقط به تکرار جزئیات واقعه کربلا بسنده نکنند. آنان باید به گونه‌ای صریح و مستقیم، وظیفه محبان اهل بیت (ع) در

جامعه کنونی را یادآوری کنند و به صورت خاص بر موضوع حق الناس تأکید کنند.

صدای بلندگوهای مراسم، ایجاد مزاحمت برای همسایگان توسط میهمانان یا میزبانان، بستن راه رفت و آمد مردم، تنها چند مورد از حق الناس است که باید با دقت کامل مراعات شود تا عزاداری، محفل کسب صواب باشد نه عامل نارضایتی مردم. خلاصه اینکه شرکت در چنین محافلی باید هر سال یک صفت پسندیده اخلاقی را در حاضران تقویت و یک ویژگی نکوهیده را از آنان بگیرد.

[[حسین یوسفی]]

باپسی

مادری ۲۶ ساله زیر چشمی به پسرش باپسی که به علت ابتلا به بیماری سرطان خون در بستر مرگ بود، می‌نگریست. هر چند دل مادر، لبریز از غم عالم بود اما احساسی قوی و اراده‌ای خلل‌ناپذیر، بر وجودش حاکم بود زیرا او مثل هر مادری دلش می‌خواست پسرش بزرگ شود و به آرزوهایش دست یابد گرچه این امر غیر ممکن به نظر می‌رسید و سرطان کار خودش را کرده بود. مادر دست پسرش را گرفت و پرسید: «باپسی، پسرم! آیا تا به

حال فکر کرده‌ای که وقتی بزرگ شدی، می‌خواهی چه کاره شوی و چه راهی را در زندگی‌ات انتخاب کنی؟» باپسی گفت: «مادر، من همیشه آرزو داشتم وقتی بزرگ شدم، مأمور آتش‌نشانی بشوم.» مادر در حالی که با لبخندی سرشار از محبت، به پسرش نگاه می‌کرد، گفت: «خب، بگذار ببینم چه می‌توانم بکنم.»

عصر همان روز، مادر به اداره آتش‌نشانی شهر سری زد و با رئیس اداره ملاقات کرد. مادر آخرین آرزوی پسرش را با او در میان گذاشت و از وی خواست در صورت امکان، پسر ۶ ساله‌اش را سوار ماشین آتش‌نشانی کند و با هم چرخی در اطراف آپارتمان‌ها بزنند. رئیس اداره آتش‌نشانی گفت: «خانم عزیز! برای انجام کارهایی بیش از این هم در خدمت شما هستیم. اگر شما لطف کنید و صبح روز چهارشنبه پسرتان را آماده کنید، ما تمام آن روز از او یک آتش‌نشان افتخاری خواهیم ساخت. روز چهارشنبه او می‌تواند از بیمارستان به اینجا بیاید، با ما غذا بخورد و با هر تلفن، با همدیگر به محل حادثه برویم. اگر شما اندازه لباس او را به ما بگویید، برای او یک دست لباس و کلاه آتش‌نشانی با نشان اداره را تهیه خواهیم کرد؛ بارانی زرد و چکمه‌های لاستیکی هم

جزو تجهیزات او خواهد بود. همه وسایل همین جا در اداره خودمان تهیه می شود و به همین دلیل می توانیم فوراً آنها را آماده کنیم!»

بامداد چهارشنبه، رئیس اداره آتش نشانی، باپسی را روی تخت نشانده. لباس های آتش نشانی را بر تن او پوشاند و او را از تخت بیمارستان تا پای ماشین آتش نشانی همراهی کرد. ماشین آتش نشانی، قلاب و نردبام داشت و منتظر باپسی و همراهانش بود. باپسی را کنار راننده نشانده و به او اجازه دادند دستش را به فرمان ماشین بگیرد و راننده را در رساندن ماشین به اداره کمک کند. باپسی از خوشحالی در پوست خود نمی گنجید! در آن روز، ۳ بار تلفن آتش نشانی به صدا درآمد و در هر سه مورد، باپسی همراه دیگر مأموران آتش نشانی به محل حادثه رفتند. او سوار انواع ماشین های آتش نشانی و آمبولانس و حتی سوار ماشین رئیس آتش نشانان شد. برآورده شدن آرزوی باپسی با آن همه محبت و توجه بی دریغی که به او ابراز شده بود، چنان وی را تحت تأثیر قرار داد که سه ماه بیش از مدتی که پزشکان تصور می کردند، زنده ماند.

شب‌ی که علائم کشنده بیماری در بدن باپسی ظاهر شد، سرپرستار

بیمارستان که به شدت پایبند اصول پرستاری بود و باور داشت که هیچ بیماری نباید بی کس در بیمارستان بمیرد، شروع کرد به زنگ زدن به اعضای خانواده بیمار. بعد از فراغت از این کار، روزی را به خاطر آورد که باپسی مأمور افتخاری آتش‌نشانی شده بود. بنابراین، به رئیس اداره آتش‌نشانی تلفن زد و از او درخواست کرد مأموری را با لباس آتش‌نشانی به بیمارستان اعزام کند تا در واپسین لحظات زندگی باپسی، در کنار او باشد. رئیس اداره پاسخ داد: «۵ دقیقه دیگر در بیمارستان خواهیم بود. لطفاً وقتی صدای آژیر را شنیدید و روشن و خاموش شدن چراغ ماشین‌های آتش‌نشانی را دیدید، از طریق سیستم صوتی اعلام کنید که هیچ نوع آتش‌سوزی رخ نداده است؛ فقط کارکنان اداره آتش‌نشانی برای تجدید دیدار با یکی از بهترین همکاران خود به بیمارستان آمده‌اند. لطفاً یکی از پنجره‌های اتاق باپسی را هم باز کنید.»

حدود ۵ دقیقه بعد، کامیونی با قلاب و نردبام به محوطه بیمارستان رسید و نردبامش را به طرف طبقه سوم و پنجره اتاق باپسی باز کرد. ۱۴ مرد و دو زن آتش‌نشان از پله‌های آن بالا رفتند و خود را به اتاق باپسی رساندند. آنان پس از کسب اجازه

از مادر باپسی، او را در آغوش گرفتند؛ روی دست‌هایشان بلند کردند و گفتند که چقدر باپسی را دوست دارند. باپسی در حالی که نفس‌های آخر خود را می‌کشید، به رئیس آتش‌نشان‌ها نگاه کرد و پرسید: «آقای رئیس، آیا حالا من یک آتش‌نشان واقعی هستم؟» رئیس گفت: «البته که هستی، مرد بزرگ!» با شنیدن این کلمات، باپسی لبخند بر لب، برای همیشه چشمانش را بست.

«راستکار محمودزاده»

باهوش باشیم!

هوش انسان قابل رشد است و از این رو می‌توانیم کارهای زیادی برای تقویت هوش انجام دهیم از جمله:

۱. تا ۳۰ دقیقه بعد از بیدار شدن از خواب، دو لیوان آب بنوشید. بدن شما به دلیل ساعات طولانی خواب بودن، هیچ آبی دریافت نکرده است. آب برای تصفیه مواد زائد و توازن مایعات بدن ضروری است. نوشیدن دو لیوان بزرگ آب در ابتدای صبح، کمبود آب بدن را جبران می‌کند و قدرت ذهن را برای انجام تکالیف فکری بالاتر می‌برد.

۲. در زمان صرف صبحانه، خلاصه یک کتاب را بخوانید. کتاب خواندن، کاری فوق‌العاده مفید است اما زمان صبحانه، به چیزی بسیار کوتاه‌تر از خواندن یک کتاب نیاز دارد؛ پس خلاصه کتاب‌های معروف را مطالعه کنید.

۳. در فاصله بین خانه تا محل کار، به یک کتاب صوتی گوش دهید حتی اگر از خانه تا محل کارتان ۱۰ دقیقه طول بکشد. می‌توانید چند کتاب صوتی را روی حافظه گوشی همراهتان بریزید و در مسیر رفت و آمد به آنها گوش دهید.

۴. در حین کار، چای سبز بنوشید: بر خلاف کافئین که باعث مضطرب شدن بسیاری از افراد می‌شود، چای سبز حاوی ال‌تیانین است. این آمینواسید موجب افزایش امواج آلفای مغز می‌شود. چای سبز مرغوب، تمرکزی همراه با آرامش البته بدون حس خواب‌آلودگی در فرد ایجاد می‌کند. به همین دلیل است که ال‌تیانین را به صورت مکمل هم برای ریلکسیشن و تقویت سلامت قلب و عروق توصیه می‌کنند.

۵. در طول روز، چرت کوتاهی داشته باشید: چرت کوتاه به مغز کمک می‌کند تا سر حال شود. تحقیقات ثابت کرده که یک چرت

کوتاه در حین یادگیری، سرعت یادگیری را بالا می‌برد. ذهن شما ریتمی دارد که مشخص می‌کند چه زمان، خواب آلود است و چه زمان به خواب نیاز ندارد. بیشتر افراد در میانه روز خواب آلودتر می‌شوند. این بهترین زمان برای یک چرت کوتاه است تا هوشیاری و کارایی برای بقیه روز به شما برگردد.

۶. قند و شکر کم مصرف کنید! اگر بتوانید مصرف قند و شکر را به طور کامل قطع کنید، بهتر است اما اگر نمی‌توانید، سعی کنید در زمان‌هایی که به تمرکز نیاز دارید، از مواد قندی استفاده نکنید. بالا و پایین رفتن قند، برای عملکرد هوشمندانه مغز خوب نیست. چیزی که برای بهبود عملکرد مغز مؤثر است، اسیدهای چرب است. مواد قندی را با خوراکی مثل ماهی یا تخم مرغ جایگزین کنید.

۷. فقط چند بار در روز به فضای مجازی سر بزنید! مغز به اطلاعاتی که به آن عرضه می‌کنید عادت می‌کند. اگر آن را با اطلاعات سریع و غیر محرک بمباران کنید، تمرکزتان از بین می‌رود. سعی کنید با ارائه اطلاعات فعال کننده و محرک به مغزتان، عملکرد آن را بالا ببرید. اگر مایلید هر روز به شبکه‌های

اجتماعی سر بزنید، برای این کار یک محدوده زمانی مشخص
تعیین کنید و بیشتر از زمان تعیین شده را صرف آن نکنید تا به
کاهش آن عادت کنید.

این دشت دریا می شود

امشب شهادتنامه عشاق امضا می شود

فردا ز خون عاشقان، این دشت دریا می شود

امشب کنار یکدگر بنشسته آل مصطفی

فردا پریشان جمع شان چون قلب زهرا (س) می شود

امشب کنار مادرش لب تشنه اصغر خفته است

فردا خدایا بسترش آغوش صحرا می شود

امشب که جمع کودکان در خواب ناز آسوده اند

فردا به زیر خارها گمگشته پیدا می شود

امشب رقیه حلقه زرین اگر دارد به گوش

فردا دریغ، این گوشوار از گوش او وا می شود

امشب به خیل تشنگان، عباس باشد پاسبان

فردا کنار علقمه، بی دست سقا می شود

امشب که قاسم، زینت گلزار آل مصطفی است
فردا ز مرکب سرنگون، این سرو رعنا می شود
امشب گرفته در میان، اصحاب ثارا... را
فردا عزیز فاطمه، بی یار و تنها می شود
امشب به دست شاه دشت باشد سلیمانی نگین
فردا به دست ساربان این حلقه یغما می شود
امشب سرِ سرِ خدا بر دامن زینب بود
فردا انیس خولی و دیر نصاری می شود
ترسم زمین و آسمان، زیر و زبر گردد «حسان»
فردا اسارتنامه زینب چو اجرا می شود

«حسان چایچیان»

تمرین بردباری

زندگی دقیقاً آن طور که شما می خواهید نیست؛ پستی و بلندی و تله های زیادی دارد که باید تحمل کنید. فرصت هایی خواهید داشت که نگه داشتن زبان و بردباری را تمرین کنید ولی چون تمرکز شما روی مسائل کلی تری است، می توانید اتفاقات روزمره را در درجه دوم قرار دهید. قدر چیزهایی را که دارید بدانید. از

دیگران تعریف و تشکر کنید و تعریف آنها را هم بپذیرید. در چشم‌انداز بزرگ‌تری از جهان مادی، به‌دلیل سلامتی، همسر، همیار، شغل خوب، بچه‌های مطیع و سالم، همکاران با وجدان، رفاه، اعتقادات مذهبی و دوستان باوفا شکرگزار باشید. شما می‌توانید با قدری تأمل در جزئیات زندگی خود، موارد بسیاری را به این فهرست اضافه کنید. البته از خودتان بپرسید چرا با کسانی که در زندگی‌تان تغییر ایجاد کرده‌اند، تماس نمی‌گیرید و از آنان قدردانی نمی‌کنید؟ اگر چنین کنید، هر طرف احساس خوبی خواهید داشت. شمع وجودتان را که روشن است و نور افشانی می‌کند، همیشه روشن نگه دارید تا دیگران هم شمع خود را از آن روشن کنند.

«مترجم، فائزه درگاهی»

آداب استخر

وقتی استخر شنا شلوغ است، کسانی که طول استخر را شنا می‌کنند، خوب است از خط خود منحرف نشوند. اگر جزو گروهی نیستید و تنها به استخر رفته‌اید، خطی را انتخاب کنید که شناگر طولی دیگری، آن را اشغال نکرده باشد. بهترین نزاکت برای یک

شناگر، با احتیاط عمل کردن است. اگر شنا بلد نیستید، در قسمت مخصوص راه رفتن در آب، بمانید و جلوتر نروید. اگر روی یک صندلی حوله می‌بینید، معنایش این است که آن صندلی از قبل اشغال شده است. اگر روز گرم تابستانی است، آب خوردن با خود به استخر ببرید تا آب بدن‌تان کم نشود. نظافت استخر را حفظ کنید و زباله‌ای از خود بر جای نگذارید.

«زهره زاهدی»

دیدنی‌های کلیبر

خانه فرجی در یک بلندی مشرف بر شهر کلیبر در استان آذربایجان شرقی قرار دارد که با خشت خام و آجر ساخته شده. جرزها و طاق‌ها و پایه‌ها از آجر ولی بارو و حصار آن از خشت خام است. در وسط حیاط، یک برج ۸ ضلعی آجری وجود دارد که گنبد کوتاهی دارد.

قلعه بذیاجمهور در ۳ کیلومتری جنوب غربی کلیبر، قلعه و قصری بر فراز قلعه کوهستانی با نام جمهور در بلندی بیش از ۲۳۰۰ تا ۲۶۰۰ متر از سطح دریا قرار دارد. اطراف این قلعه را از هر طرف، دره‌هایی به عمق ۴۰۰ تا ۶۰۰ متر فرا گرفته و تنها یک

راه دارد. از کلیبر تا قلعه، ۳ کیلومتر راه سخت و صعب‌العبور است ولی بعد از ورود به قلعه، خستگی راه از بین می‌رود. باروها که از نوعی سنگ خارا ساخته شده، تمام درزهای کوهستان را بسته است. پس از عبور از باروها برای ورود به قصر، راهی باریک با حدود یک‌متر ارتفاع از صخره را باید طی کرد و تنها یک نفر می‌تواند از این راه بالا یا پایین برود. زیر این معبر، دره‌ای است با جنگلی تنگ و عمق حدود ۴۰۰ متر که دیواره تا قعر دره ادامه دارد. در تکیه‌گاه‌های طبیعی این دیواره‌ها و در ۴ جهت بنا، ۴ برج دیدبانی به صورت نیمه‌استوانه ساخته شده که محل نگهبانان بوده است. پس از صعود، از مدخل دیگری با پلکان‌هایی تقریباً نامنظم ابتدا به قصر وارد می‌شویم که دو طبقه است و طرفین مدخل به وسیله دو ستون کاذب مشخص شده؛ پس از آن تالار اصلی است که اطرافش را ۷ اتاق فرا گرفته و اتاق‌ها به تالار مرکزی مرتبط هستند. در جبهه شرقی قصر، اتاق‌ها و آب‌انبارهای متعدد قرار دارند. قلعه نیز دارای تأسیسات خاص بوده است.

مقبره قاسم در نزدیکی روستای پیرسر و ۵۰ کیلومتری قلعه‌پیغام

قرار دارد.

میوه چند رنگ

آلو یک میوه تک هسته‌ای است که از نظر رنگ، شکل و اندازه، تنوع زیادی دارد و معروف‌ترین آن، نوع ژاپنی است. برخی آلوها زردرنگ و پر آب هستند و برخی کم آب‌تر و قرمز مایل به ارغوانی هستند. طعم آلوها از ترش تا شیرین متغیر است و به رنگ‌های زرد، سبز و ارغوانی موجود است. مصرف آلو برای جلوگیری از افزایش فشارخون، کنترل قندخون، پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان، بیماری‌های گوارشی و کاهش چربی مفید است. آلو یکی از منابع غنی پتاسیم است و تأثیر پتاسیم در کاهش فشارخون اثبات شده است. آلو سدیم کمی دارد، مصرف متعادل آن در کنترل فشارخون مؤثر است. این میوه به دلیل داشتن فیبر غذایی، برای کنترل قندخون و جلوگیری از یبوست مفید است. فیبر موجود در آلو همچنین سبب افزایش رشد و تکثیر باکتری‌های مفید روده شده و مانع رشد باکتری‌های مضر روده می‌شود.

آلوی خشک، منبع خوبی از آهن است و برای جلوگیری از

کم‌خونی بسیار مفید است. گیاهخواران و کسانی که گوشت قرمز کمی مصرف می‌کنند، در معرض خطر کمبود آهن و کاهش شدید ذخایر آهن بدن هستند. کمبود آهن می‌تواند موجب کم‌خونی شود که خستگی مفرط و عدم تمرکز، از عوارض آن است. پوره آلو خشک، چربی ندارد و استفاده از آن برای افراد دارای رژیم کم‌چرب توصیه می‌شود. آلو می‌تواند ضد عفونی کننده غذا باشد زیرا خواص ضد میکروبی دارد و می‌تواند خطر آلودگی گوشت را کم کند. آلو یکی از منابع خوب آنتی‌اکسیدان‌ها است.

«مفسر کارآموزیان»

آشنایی با رنگ‌ها

ترکیب پودر طلایی و تینر می‌شود رنگ طلایی؛ پودر نقره‌ای و تینر می‌شود رنگ نقره‌ای؛ قرمز و سیاه می‌شود زرشکی؛ اگر رنگ سیاه این ترکیب بیشتر شود، رنگ ارغوانی به دست می‌آید؛ سبز روشن و سیاه می‌شود زیتونی که اگر سیاه آن بیشتر شود، می‌شود یشمی؛ سفید و کمی زرد می‌شود شیری؛ زرد و کمی سفید می‌شود لیمویی؛ آبی روشن و سیاه می‌شود آبی نفتی؛ زرد و کمی نارنجی می‌شود نارنجی پررنگ؛ نارنجی پررنگ و کمی مشکی

می‌شود مسی که این رنگ در رنگ کردن مو کاربرد زیادی دارد؛ بنفش روشن و سیاه می‌شود بادمجانی؛ آبی روشن و کمی قرمز می‌شود یاسی؛ سبز چمنی و کمی سیاه می‌شود سبز لجنی؛ سبز و آبی و کمی سیاه می‌شود رنگ کله‌غازی اما اگر به جای کمی سیاه در آن کمی سفید استفاده شود، می‌شود سبز آبی. کله‌غازی در مبحث مربوط به پارچه و پوشاک، کاربرد زیادی دارد اما اگر ترکیب اجزای این رنگ کمی روشن‌تر شود، فیروزه‌های به دست می‌آید. به عبارت دیگر، فیروزه‌های حد وسط بین رنگ سبز آبی و کله‌غازی است. البته خود رنگ فیروزه‌های هم در دو نوع فیروزه‌های آبی و فیروزه‌های سبز وجود دارد؛ آبی تیره و نقره‌ای و کمی سبز می‌شود نقره آبی که این رنگ هم در ترکیب رنگ‌های خودرو، جایگاه ویژه‌ای دارد.

«حمیدرضا بلوچ»

میوه‌های رسیده و سالم

برای خرید میوه‌های خوب و رسیده، آگاهی از ویژگی‌های میوه‌های سالم و رسیده بسیار مهم است.

رسیده شدن هلوی نارس اگر می‌خواهید هلوی نارس به

سرعت رسیده شود، هلوها را در جعبه‌ای که آن را با روزنامه پوشانده‌اید، قرار دهید. به این ترتیب، گازهای متصاعد شده از هلو از جعبه خارج نمی‌شود و باعث رسیدن سریع آنها می‌شود.

تشخیص هندوانه رسیده پوست هندوانه خوب، صاف و صیقلی و وزنش نسبت به اندازه‌اش کمتر است. اگر دو دست‌تان را در دو طرف هندوانه قرار دهید و با هر دو دست فشار دهید، ممکن است صدای شکسته شدن از آن به گوش برسد؛ در این صورت، هندوانه رسیده است. اگر با انگشت به هندوانه ضربه بزنید، اگر صدای شبیه طبل به گوش رسید، هندوانه رسیده است.

* گلابی نباید خیلی سفت یا خیلی نرم باشد چون اگر نرم باشد یعنی از درون خراب شده و اگر سفت باشد، قابل خوردن نیست. اگر گلابی را در بین انگشتان خود فشار دهید، گلابی رسیده کمی نرم‌تر از بقیه است.

* پوست طالبی رسیده، سفت است و بوی خوبی از آن به مشام می‌رسد. اگر آن را تکان دهید، صدای تخمه‌های درون آن را می‌شنوید. پوست طالبی خوب، زرد مایل به سبز یا زرد کم رنگ است.

«فرزانه اکبرنیا رودسری»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



کربلا، حرم امام حسین (ع)

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

اینفوگرافیک، نوید ● چاپ جلد: چاپ امیر اعظم
چاپ برنق: تهران - خیابان ایران - اولین ماهواره پور، پلاک ۴۸
تلفن: ۰۲۱-۳۳۵۱۱۸۳۲ / ۳۳۵۱۳۳۵۸
تلفنکس: ۳۳۱۰۲۳۳۳ / مهر ۱۳۰۷-۳۰۷۰۳۳۸
ایران: جلد: وصید کتابی

ماهینامه ویژه نابینایان و کم بینایان
صاحب‌المذکر و مدیر مسئول: نصرین افراسی
ویراستار: سیده زهرا آزادی
امور فنی: رفیع زابحی - حسین یوسفی فرمژادی
نشر: ایران - تهران صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۳۳۸