

# بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۲۳۸

● شهریور ۱۴۰۳

● ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه نوگانه ویژه تابستانیان و کم بیندستان در خاورمیانه

## با شادی در شهریور بخوانید

- ۲.....سند افتخار ادیان آسمانی
- ۵.....مست وصال محمد(ص)
- ۷.....دعا در چند سوره قرآنی
- ۸.....جواهرات امانتی
- ۱۰.....عاقلانها
- ۱۱.....صبح صادق
- ۱۴.....احترام مادر
- ۱۵.....شاه کلید محبوبیت
- ۱۸.....شجره ممنوعه
- ۱۹.....زود فراموش می شود!
- ۲۰.....بذرهای اندیشه
- ۲۲.....ساعت قدیمی
- ۲۳.....پرواز در آسمان ایمان
- ۲۳.....دعای زن و شوهر
- ۲۴.....زیر ذره بین خود
- ۲۵.....گفت و گوی دو فرشته
- ۲۶.....آئورت چیست؟
- ۲۸.....مسافرت زنان تنها
- ۲۹.....مرد، میانه و هشت رود
- ۳۰.....غذا از نگاه معصومین(ع)
- ۳۲.....شیرین بیان
- ۳۴.....نگهداری پنیر
- ۳۵.....کار یکلماتور

## سند افتخار ادیان آسمانی

ماه شهریور امسال، از سویی با دهه آخر ماه صفر همراه شده و شهادت پیامبر اکرم (ﷺ) را به همراه دارد و از سوی دیگر، پایان ماه شهریور همزمان شده با میلاد پرنور و سرور خاتم النبیا (ﷺ). شاید پی در پی شدن این دو واقعه مهم تاریخ بشریت، نوعی یادآوری برای همه انسان‌ها است تا از کنار این الگوی کامل انسانیت، بی تفاوت و بی توجه عبور نکنند. در این میان، وظیفه ما مسلمانان برای آراسته شدن به فضایل اخلاقی آن حضرت و نمایش واقعی سنت پیامبر مهربانی به جهانیان، بسیار سنگین تر است.

طی سه دهه گذشته بارها شاهد توهین‌های مکرر در کشورهای اروپایی، به ساحت مقدس آخرین پیامبر آسمانی بودیم و متأسفانه عامل بسیاری از این اهانت‌ها مسلمان‌نماها بودند. کاریکاتورهای توهین آمیز منتشر شده علیه رسول اکرم (ﷺ) و ساحت قرآن کریم در فرانسه و دانمارک و از آن خطرناک‌تر، سوزاندن مصحف شریف در چند کشور غربی، تنها چند نمونه از این اهانت‌ها بوده است. اکنون باید ببینیم که چرا این هجمه مطبوعاتی و رسانه‌ای علیه

دین اسلام، پیامبر (δ) و قرآن کریم صورت گرفته و هر از چند گاه به گونه‌ای تکرار می‌شود؟

به نظر می‌رسد عاملان آشکار این اهانت‌ها، کورکورانه در این مراسم خیمه‌شب‌بازی شرکت می‌کنند اما دست‌های پشت پرده، افراد و سازمان‌های دیگری هستند که از گسترش دین مبین اسلام در اروپا و آمریکا بیمناک و نگران هستند و نسبت به آینده خود احساس خطر می‌کنند. اگر اقبال روز افزون جوانان غربی به اسلام نبود، طراحان این توطئه شوم، دلیلی برای هجوم علنی و آشکار به ارکان و ستون‌های دین اسلام نمی‌دیدند.

حقیقت این است که نسخه‌های رایج کتاب‌های مقدس مسیحیان و یهودیان، دربر گیرنده دقیق و کامل دستورات و سخنان حضرت موسی (Σ) و حضرت عیسی (Σ) نیست و تورات و انجیل کنونی هیچ خطری برای هیچ دولت یا فردی ندارد. آنچه زنگ خطر را برای حق‌ستیزان در جهان به صدا در آورده، دستورات صریح قرآن کریم برای دفاع از حق و دشمنی با باطل است. در یکی از آیات کتاب مقدس ما مسلمانان آمده است که زمین به بندگان صالح و مستضعفان می‌رسد. همین یک آیه کافی است تا

مفسدان و فاسدان را با کابوس نابودی قریب‌الوقوع مواجه کند. در روایات اسلامی آمده که هنگام ظهور منجی بشریت، حضرت عیسی مسیح ( $\Sigma$ ) ایشان را همراهی و نماز را به امامت خاتم‌الوصیا ( $\Theta$ ) اقامه می‌کند. همین امر نشانه وحدت ادیان آسمانی است اما لشکر کفر و عناد که از ویژگی‌های دوران ظهور آگاهی کامل دارند، برای جلوگیری از شکل‌گیری این وحدت آسمانی، دست به نفرت پراکنی و دین ستیزی در مناطق مختلف جهان می‌زنند تا پیروان ادیان را نسبت به یکدیگر بیمناک و متنفر کنند در حالی که نمونه‌های فراوانی از همزیستی مهربانانه پیروان ادیان آسمانی در بسیاری از کشورها از جمله ایران، لبنان، سوریه، عراق، مصر و حتی برخی کشورهای اروپایی، به منزله سند افتخاری برای همه ادیان الهی است.

بهترین راه خنثی کردن توطئه شوم حق‌گریزان، احترام به عقاید و مقدسات ادیان مختلف و احترام به انسان‌ها بدون توجه به تفاوت‌های ظاهری یا عقیدتی آنان است. در این میان، وظیفه شاعران، نویسندگان و هنرمندان برای معرفی دقیق و کامل و همه‌جانبه سیمای واقعی پیامبر اکرم ( $\delta$ ) به افکار عمومی جهان و

ورود به قلب‌های پاک و زنگار نگرفته انسان‌های آزاده جهان، بسیار تأثیرگذار است چراکه گاهی یک بیت شعر عمیق، یک سخنرانی پر محتوا، یک کتاب پربار یا یک اثر هنری جذاب می‌تواند اثری بسیار عمیق‌تر و ماندگارتر را بر دل‌های حق‌جویان جهان بگذارد.

«سپیدار»

### مست وصال محمد (۸)

ما را چراغ دیده، خیال محمدست  
خرم دلی که مست وصال محمدست  
هرگز نبست سایه او نقش بر زمین  
کی نقش بندد آنکه مثال محمدست  
مرغی که نامه احدیت به ما رساند  
مرغ ضمیر وحی مقال محمدست  
معراج قدر بین که در اوج هوای عرش  
پرواز جبرئیل به بال محمدست  
فیض مسیح کز دم او مرده زنده شد  
در گوش جان، صدای بلال محمدست

حُسن و جمال عالم اگر یافت آفتاب  
یک ذره ز آفتاب جمال محمدست  
هنگامه قیامت و غوغای رستخیز  
حرفی ز شرح جاه و جلال محمدست  
جبریل اگر چه طوطی وحی است و عقل کل  
درمانده در جواب و سؤال محمدست  
این حال بین که دم نزدند انبیا همه  
در سر آن حدیث که حال محمدست  
قطب فلک که مرکز پرگار هستی است  
یک نقطه از جنوب و شمال محمدست  
کرد اختیار فقر و به فقر افتخار کرد  
با آنکه گنج حق، همه مال محمدست  
اثنی عشر که بحر کمال اند هر یکی  
سرچشمه شان محیط زلال محمدست  
مهدی که از نهال وجود، آخرین بر است  
او نیز میوه‌ای ز نهال محمدست  
هر کس که از نعیم بهشتش نواله‌ای است

## آن بخشی ز خان نوال محمدست

«علی شیرازی»

### دعا در چند سوره قرآنی

سوره اسراء آیه ۲۴: «و بالهای تواضع خویش را از محبت و لطف در برابر آنان فرود آر! و بگو: پروردگارا! همان گونه که آنها مرا در کودکی تربیت کردند، مشمول رحمتشان قرار ده!»

آیه ۸۰: «و بگو: پروردگارا! مرا (در هر کار)، با صداقت وارد کن و با صداقت خارج ساز! و از سوی خود، حجتی یاری کننده برایم قرار ده!»

سوره کف آیه ۱۰: «زمانی را به خاطر بیاور که آن جوانان به غار پناه بردند و گفتند: پروردگارا! ما را از سوی خودت رحمتی عطا کن و راه نجاتی برای ما فراهم ساز!»

سوره مریم آیه ۵ و ۶: «و من از بستگانم بعد از خودم بیمناکم (که حق پاسداری از آیین تو را نگه ندارند)! و (از طرفی) همسرم نازا و عقیم است؛ تو از نزد خود جانشینی به من ببخش که وارث من و دودمان یعقوب باشد و او را مورد رضایت قرار بده!»

سوره مریم آیه ۱۰: زکریا «عرض کرد: پروردگارا! نشانه‌ای برای

**من قرار ده! فرمود: نشانه تو این است که سه شبانه روز قدرت تکلم  
(با مردم) نخواهی داشت؛ در حالی که زبانت سالم است!»**

«دانشنامه اسلامی»

## **جواهرات امانتی**

**استادی فرزانه در کنار خانواده به خوشی و خوبی زندگی  
می کرد. او زنی بسیار باوفا و دو پسر خوب داشت، زمانی برای کار  
مجبور شد چندین روز از خانه دور باشد. در آن مدت، هر دو  
فرزندش در یک تصادف اتومبیل کشته شدند و مادر در تنهایی رنج  
فقدان پسرانش را به دوش کشید ولی از آنجا که زن نیرومندی  
بود و به خدا ایمان داشت، با شجاعت این ضربه را تحمل کرد. اما  
این زن با چالش مهمی مواجه شده بود؛ اینکه چطور این موضوع  
را به شوهرش بگوید؟ البته شوهرش هم مؤمن بود اما مدتی قبل بر  
اثر بیماری قلبی در بیمارستان بستری شده بود و زن می ترسید  
خبر این حادثه تلخ، باعث مرگ او شود.**

**تنها کاری که از او بر می آمد این بود که به درگاه خدا دعا کند  
تا بهترین راه را نشانش بدهد. شبی که قرار بود شوهرش برگردد،  
باز هم دعا کرد و سر انجام، دعایش اجابت شد و پاسخ گرفت. مرد  
به خانه برگشت و سراغ بچه ها را گرفت. زن از او خواست نگران**

آنها نباشد، دوش بگیرد و استراحت کند. کمی بعد، زن و شوهر نشستند تا ناهار بخورند. زن در باره سفر شوهرش پرسید و او هم برای همسرش از لطف خدا گفت و بعد سراغ بچه‌ها را گرفت. زن با حالتی عجیب گفت: «نگران بچه‌ها نباش، بعد به آنها هم می‌رسیم. اول برای حل یک مشکل جدی به من کمک کن!» شوهر با نگرانی پرسید: «چه اتفاقی افتاده؟ به نظر می‌آید که مضطربی. بگو در چه فکری هستی؟ مطمئنم به لطف خدا می‌توانیم هر مشکلی را با هم حل کنیم.» زن گفت: «در مدتی که نبودم، دوستی سراغ‌مان آمد و دو جواهر بسیار با ارزش پیش من گذاشت تا نگه دارم. جواهرات بسیار زیبایی بودند و تا به حال جواهراتی به این زیبایی ندیده بودم. حالا آمده تا جواهراتش را پس بگیرد و من نمی‌خواهم آنها را پس بدهم زیرا خیلی دوست‌شان دارم! فکر می‌کنی من چه کار باید بکنم؟»

مرد گفت: «این رفتارت را درک نمی‌کنم. تو که زن بی‌تعهدی نبودی!» زن در جواب گفت: «حتی فکر کردن به جدایی از آنها برایم سخت است.» مرد با قاطعیت گفت: «هیچ‌کس چیزی را که صاحبش نباشد، از دست نمی‌دهد زیرا متعلق به دیگری است.»

نگه داشتن جواهرات، یعنی دزدیدن آنها. جواهرات را پس می‌دهیم و بعد کمکت می‌کنم تا نبود آنها را تحمل کنی.» زن گفت: «هر چه تو بگویی عزیزم! جواهرات را برمی‌گردانیم. در واقع قبلاً آنها را پس گرفته‌اند. این دو جواهر ارزشمند، پسران ما بودند که خدا آنها را به ما امانت داد و وقتی تو در سفر بودی، آنها را پس گرفت.» مرد موضوع را فهمید و همراه همسرش گریه کرد. این زن و شوهر از آن روز به بعد، سعی کردند فقدان فرزندان‌شان را همراه هم تحمل کنند.

اگر چیزی را از دست بدهم، هرگز نمی‌گویم آن را از دست دادم بلکه می‌گویم آن را به صاحب اصلی آن پس داده‌ام!

«صابر قاسمی»

## عاقلانها

\* آبی‌ترین بهشتی که دیده‌ام، بهشت رضایت است!

\* آتش خشم را با بردباری فرو بنشانید و به وسیله تقوی از هوس‌ها بگریزید.

«لقمان حکیم»

\* آخرین چیزی که از دست می‌رود، امید است!

\* آداب خوب و اخلاق، دوستان قسم خورده‌اند و حتماً با هم متحد می‌شوند!

**\* آدم بدبین، سلاحش نفرت است!**

**\* انسان پاکدل، با مردم چنان رفتار می‌کند که گویی با همه دوست و آشنا است.**

**\* انسان پر حرف، بذر می‌پاشد و فرد خاموش، درو می‌کند.**

**\* انسان ترسو اگر مجبور به شجاعت شود، تهوّر و دیوانگی می‌کند.**

**\* انسان تنبل، عصای شیطان است.**

**\* انسان دانا هر قدمی را که برمی‌دارد، جای قدم بعدی‌اش نمایان و روشن می‌شود.**

**\* انسان عاقل، برای هر پیشامد ناگواری آماده است و فرصت نیک را به بخت نیک مبدّل می‌کند. او فقط روزهای طلایی را می‌شمارد.**

**\* انسان باید با اندیشه‌هایش کلید شرایط و اوضاع را بچرخاند.**

**\* انسان برای پرسیدن آفریده شده نه برای شک کردن.**

**صبح صادق**

**چو دل بر رخِ دلبری گشت شایق**

**رهایی‌اش باید ز قید علایق**

چو شد پرده ما و من از میانه  
مجو حایلی بین معشوق و عاشق  
چو زد آتش عشق در جان شراره  
شبِ مظلّمِ دل شود صبح صادق  
چو بیند به سینا رخ دوست موسی  
شود از زن و مال و فرزند، فارغ  
مرا مرغِ دل گشته پابند مویی  
که بر تارِ او بسته جان خلاق  
ولیّ خدا جعفر بن محمد (ع)  
وصیّ نبی، منبع فیض خالق  
به ذات خداوند عالی اعلی  
به ربّ المغارب، به ربّ المشارق  
به حق همه انبیای مکرم  
به برهان قاطع، به قرآن ناطق  
که جز احمد و عطرت او ندانم  
معین خلاق، چه سابق چه لاحق  
بود بعد احمد، ششم آیت حق

که آراست دین را به تشریف صادق  
حدیثش مسلّم، کلامش مبرهن  
کرامات او فوق کل خواری  
مصون ماند شرع نبی با وجودش  
ز سنگ حوادث، ز چنگ منافق  
شد از قدرت منطقش خصم رسوا  
خصوص آنکه بفروخت دین بر دوانق  
ز سعیش چنان حصن دین گشت محکم  
که مسدود شد راه شیاد و سارق  
ز فقهش مزین کتاب و رسائل  
به مصداق قرآن، به حسن السوابق  
ز فضلش جدا شد حق و باطل از هم  
چو فالق ز غاسق، چو مؤمن ز فاسق  
بود شیعه پاک اثنی عشر را  
دل و دیده بر حجت عصر شایق  
بسی دیده این باغ، سود و زیانها  
ز باد مخالف، ز ابر موافق

به یزدان که تا «یوم تبلی السرائر»

بماند به پا این خیام و سراق

چو «مردانی» آن کس که مهرش بجوید

به لطف عمیـش رجائی است واثق

«علی مردانی»

## احترام مادر

اویس قرنی در سرزمین یمن زندگی می کرد و مادر پیری داشت که نمی توانست دوری از اویس را تحمل کند. او روزی از مادرش اجازه خواست تا به دیدار پیامبر اکرم (ﷺ) برود. مادر در برابر اصرار زیاد اویس گفت: «اجازه می دهیم؛ به شرط اینکه بیش از نصف روز در مدینه نمانی!» اویس پذیرفت و به سوی مدینه رهسپار شد. هنگامی که وارد شهر شد، فوری سراغ رسول خدا را گرفت. به او گفتند: «پیامبر (ﷺ) از مدینه خارج شده است و تا غروب باز نمی گردد.»

اویس اندوهگین شد چون طبق قولی که به مادرش داده بود، نمی توانست تا هنگام بازگشت پیامبر (ﷺ) در مدینه بماند. بنابراین، با دلی شکسته به یمن باز گشت. هنگامی که پیامبر (ﷺ) به مدینه باز

گشتند، فرمودند: «این نور از کیست که در خانه ما تابیده است؟»  
گفتند: «شترچرانی از یمن آمده بود و او یس نام داشت. او قصد دیدار شما را داشت اما نتوانست بماند و رفت.» پیامبر (ﷺ) پس از شنیدن این سخن فرمودند: «بوی بهشت از سرزمین یمن می‌وزد. ای او یس! چه بسیار مشتاق دیدار تو هستم. هر که با او یس ملاقات کرد، سلام مرا به او برساند.»

«اباصلت رسولی»

## شاه کلید محبوبیت

یکی از ویژگی‌های فطری همه افراد بشر، تمایل به دوست داشته شدن و مورد توجه قرار گرفتن است. بر خلاف تصور عمومی، این ویژگی فقط محدود به کودکان و نوجوانان نیست و انسان‌ها حتی در سنین سالمندی و کهنسالی هم نیاز دارند دیده شوند و به نیازهای مادی و روحی آنان توجه شود. در واقع، این ویژگی در افراد سالخورده، بسیار قوی‌تر از افراد میانسال است. افراد مختلف برای جلب توجه دیگران، روش‌های گوناگونی را به کار می‌گیرند که برخی از آنها بسیار تأمل برانگیز است.

بارها کودکانی را دیده‌ایم که برای جلب توجه والدین خود،

متوسل به گریه، تمارض، فریاد، آسیب‌زدن به خود و حتی به فرزندان کوچک‌تر یا اسباب بازی و وسایل خانه می‌شوند. این‌گونه رفتارها نشان‌دهنده وجود نوعی خلأ عاطفی در کودک است اما چون او نیاموخته چگونه باید نیازش را بیان کند، ناچار دست به این‌گونه اقدامات می‌زند. این رفتارها منحصر به کودکان نیست و بررسی رفتارهای بسیاری از بزهکاران نشان می‌دهد آنان نیز برای جلب محبت و احترام دیگران و اثبات حضور خود در جامعه، دست به اقداماتی زده‌اند که نگاه مردم را متوجه خود کنند هرچند این اقدامات خلاف عرف و هنجارهای جامعه باشد.

اکنون که روشن شد لزوم دریافت محبت از دیگران و دیده شدن در جامعه، یکی از ویژگی‌های افراد بشر است؛ باید بینیم بهترین راه برای برآورده شدن این نیاز چیست؟ به گفته روانشناسان، همان‌گونه که نیازهای اولیه جسمی کودکان باید در آغوش گرم خانواده تأمین شود، پاسخ به نیازهای روحی آنان هم ابتدا باید زیر سقف خانه و در محدوده خانواده داده شود. وقتی کودکی در خانواده متولد می‌شود، والدین باید این حقیقت را بپذیرند و باور کنند که مسئولیت آینده کودک در دستان آنان است.

اگر سیل محبت خود را به سوی او سرازیر کنند، فرزندشان از این چشمه زلال سیراب می‌شود و در آینده برای جبران کمبودها و عقده‌های کودکی خود، به سراغ محبت‌های ظاهری و توخالی افراد دوست‌نمای پنهان شده در لباس دشمن نمی‌رود اما اگر روح لطیف و فطرت پاک کودک، با بی‌مهری، بی‌حوصلگی و بی‌توجهی والدین که همواره درگیر مسایل مادی زندگی هستند و هر از چند گاه، منت این مشغله‌های فراوان را هم بر سر او می‌گذارند روبه‌رو شود؛ این کمبود محبت ممکن است در آینده و در بزنگاه‌های انتخاب‌های سرنوشت‌ساز زندگی، او را از دایره تکیه بر خرد و منطق خارج کند و به پرتگاه کسب محبوبیت‌های ظاهری با توسل به هر ابزار درست یا نادرست بکشاند.

نتیجه اینکه تولد یک کودک در خانواده باید با برنامه‌ریزی دقیق و کامل صورت گیرد اما نه فقط برنامه‌ریزی مالی و تهیه وسایل کودک و چیدمان لوکس و تشریفاتی اتاق او بلکه والدین باید ابتدا یکدیگر را غرق در محبت کنند تا تمرین عملی برای مهر ورزیدن به هدیه تازه وارد خانواده باشد.

«حسین یوسفی»

## شجره ممنوعه

هنگامی که آدم ( $\Sigma$ ) و همسرش از میوه درخت ممنوعه خوردند، بلافاصله لباس‌های آنها از بدن‌شان فرو ریخت و اندام‌شان آشکار شد. آدم ( $\Sigma$ ) و حوا فوراً با برگ درختان بهشتی، اندام خود را پوشاندند. در این وقت، از سوی خداوند ندا رسید: «مگر شما را از خوردن میوه این درخت، باز نداشتیم! مگر به شما نگفتم شیطان، دشمن آشکار و سرسخت شما است؟» در شش آیه قرآن، از درخت ممنوعه سخن به میان آمده است بدون اینکه در باره کیفیت یا نام آن سخنی گفته شود ولی در منابع اسلامی، سه تفسیر در باره این درخت ذکر شده است:

۱. تفسیر مادی: در روایات از گندم، سیب و انجیر یاد شده است.
۲. تفسیر معنوی: در روایات، از آن با عنوان «شجره حسد» تعبیر شده است زیرا آدم پس از ملاحظه مقام و موقعیت خود، چنین تصور کرد که مقامی بالاتر از مقام او وجود نخواهد داشت ولی خداوند، او را به مقام گروهی از اولیای خود و فرزندان ایشان آگاه کرد و او حالتی شبیه حسد ضعیف پیدا کرد و همین شجره ممنوعه، حسد بود که نباید به آن نزدیک می‌شد.

۳. مانعی ندارد مراد، هر دو معنی باشد زیرا در قرآن مجید، شجره به هر دو معنا آمده است! گاهی در معنای درختان معمولی و مادی؛ چنانکه در سوره مؤمنون اشاره به درختی می‌کند که از کوه طور سینا می‌روید و مراد از آن، درخت زیتون است و گاهی در معنی درخت معنوی به کار رفته است مانند آیه ۶۰ سوره اسراء که اشاره به شجره ملعونه می‌کند و منظور از آن، بنی‌امیه هستند. برخی مفسران اهل سنت، مراد از شجره ملعونه را درخت زقوم دانسته‌اند ولی علامه طباطبایی در تفسیر المیزان، با استدلال محکم و متین، این موضوع را رد و اثبات می‌کند که شجره ملعونه، بنی‌امیه هستند.

«محمد بانپور»

### زود فراموش می‌شود!

در یک شهر، شخصی زندگی می‌کرد که هر روز به مردم هدیه می‌داد و یک نفر هم بود که هر روز هر کسی را می‌دید، لگدی به او می‌زد. بعد از مدتی، کسی که هر روز به مردم هدیه می‌داد، دیگر هدیه نداد و آن کسی که به همه لگد می‌زد، دیگر به هیچ‌کس لگد نزد. از آن زمان به بعد، فرد هدیه دهنده به آدم بد

از نگاه مردم تبدیل شد چون دیگر هدیه نمی داد. قابل توجه اینکه شخصی که به مردم لگد می زد، تبدیل به بهترین آدم شهر شد زیرا دیگر کسی را آزار نمی داد. متأسفانه بسیاری از انسان ها کار خوبی که در حق شان شده، زودتر از رفتارهای بد و نادرست افراد، فراموش می کنند.

### بذرهای اندیشه

لحظه ای به بوته گوجه فرنگی بیندیشید، بوته سالم می تواند صدها گوجه فرنگی داشته باشد. برای داشتن یک بوته گوجه فرنگی با گوجه های فراوان، باید از دانه خشکیده و کوچک شروع کرد اما آن دانه، شبیه بوته گوجه فرنگی نیست! مزه اش هم مثل گوجه فرنگی نیست! اگر مطمئن نبودید که آن دانه می تواند به بوته گوجه فرنگی تبدیل شود، زحمت کاشت و نگهداری آن را هم به خودتان نمی دادید.

به هر حال، این دانه را در خاک بارور می کارید و به آن آب می دهید و می گذارید آفتاب بر آن بتابد. وقتی نخستین جوانه سر از خاک بیرون می زند، نمی گوید: «اینکه بوته گوجه فرنگی نیست.» با شادی نگاهش می کنید و می گوید: «چه خوب، جوانه

زده!» سپس مراقب رشد آن خواهید بود. اگر به آب دادن آن ادامه دهید و بگذارید آفتاب فراوان بر آن بتابد و علف‌های هرز را از اطرافش در آورید، به موقع خودش یک بوته گوجه‌فرنگی خواهید داشت که شاید بیش از یکصد گوجه‌فرنگی لذیذ بدهد. اینها همه از همان یک دانه حاصل شده‌اند.

ایجاد تجربه‌های تازه نیز همین‌گونه است. ضمیر ناخودآگاه ما همچون یک زمین است. دانه، فکر و جمله مثبت تازه‌ای است که به کار می‌آید و تجربه نو در این دانه نهفته است. با افکار مثبت خود، آن را آب می‌دهیم و می‌گذاریم آفتاب اندیشه‌های مثبت بر آن بتابد و با کندن اندیشه‌های منفی که در ذهن ما سر برمی‌آورند، علف‌های هرز این باغ را می‌کنیم و هنگام مشاهده نخستین نشانه‌های عدم رشد، آن را لگدمال نمی‌کنیم و نمی‌گوییم: اینک فایده‌ای ندارد. به جای گله و منفی‌بافی، به نخستین پیشرفت خود می‌نگریم و با ذوق و شوق می‌گوییم: کار خودش را آغاز کرد! حتماً پیشرفت می‌کند. سپس مراقب رشدش می‌مانیم.

هر چیزی که ما در زمین می‌کاریم، درست به همان شکل به ما برخواهد گشت. غیر ممکن است که ما ذرت بکاریم و محصول گندم

برداشت کنیم اما چرا وقتی نوبت به کشت و کار ذهنی می‌رسد، ما این قانون را به کلی نادیده می‌گیریم.

«مسعود لعلی»

## ساعت قدیمی

پدری ساعت قدیمی‌اش را به پسرش داد و گفت: «پسرم، این ساعت را پدر بزرگت به من داده و حدود ۲۰۰ سال قدمت دارد. من هم می‌خواهم آن را به تو بدهم اما باید ابتدا آن را به طلافروشی ببری و بینی چقدر می‌ارزد!» پسر ساعت را به طلافروشی برد و وقتی برگشت، به پدرش گفت: «طلافروش گفت که قیمت این ساعت ۱۵۰ دلار است زیرا بسیار کهنه است.» پدر گفت: «حالا آن را پیش یک سمساری ببر.»

پسر همین کار را انجام داد و برگشت و گفت: «پدر، سمساری گفت این ساعت فقط ۱۰ دلار می‌ارزد زیرا بسیار استفاده شده است.» پدر گفت: «باشد، این بار ساعت را پیش یک عتیقه‌فروش ببر.» وقتی پسر از پیش عتیقه‌فروش برگشت، گفت: «پدر! مدیران عتیقه‌فروشی گفتند این ساعت بیش از ۵۰۰ هزار دلار ارزش دارد و مایلند آن را در گنجینه‌اشیای قدیمی بگذارند.»

پدر نگاهی به پسرش انداخت و گفت: «پسرم! هدف من از این رفت و برگشت‌ها این بود که بدانی بسیار با ارزش هستی اما به این شرط که در کنار افراد درست و در جای مناسب باشی اما هر وقت احساس بی‌ارزشی کردی، بدان که در بین افراد اشتباه و در جای اشتباهی هستی و باید جای خود و همنشینانت را عوض کنی.»

## پرواز در آسمان ایمان

مولای من! برای پرواز من در آسمان ایمان، هم بال ولایت لازم است و هم بال برائت! جد گرامی شما در خطبه غدیر خبر داد از جبرئیل که حق تعالی فرموده است: هر آنکه با علی بستیزد و بر ولایت او گردن نگذارد، نفرین و خشم من بر او باد! نیک می‌دانید که مرا جز محبت شما و اجدادتان سرمایه‌ای در دل نباشد! سوگند می‌دهم معبود یکتا را به حب امیر مؤمنان که فرصت دیدار دولت‌تان را نصیبم گرداند.

«امید ارغوان»

## دعوی زن و شوهر

مدت زیادی از زمان ازدواج‌شان می‌گذشت و زندگی‌شان طبق

معمول، فراز و نشیب‌های خاص خودش را داشت. روزی زن که از ساعت‌های زیاد کار شوهرش عصبانی بود و همه چیز را از هم پاشیده می‌دید، زبان به شکایت گشود و باعث ناامیدی شوهرش شد. مرد پس از یک هفته سکوت همسرش، با کاغذ و قلمی در دست به سراغ او رفت و پیشنهاد کرد، هرچه را باعث آزارشان می‌شود بنویسند و در باره آنها بحث و تبادل نظر کنند. زن که گله‌های بسیاری داشت، بدون اینکه سر بلند کند، شروع به نوشتن کرد. مرد پس از نگاهی عمیق به او، نوشتن را آغاز کرد.

یک‌ربع بعد، آن دو با نگاه به یکدیگر، کاغذها را رد و بدل کردند. مرد به زن عصبانی و کاغذ لبریز از شکایتش خیره ماند اما زن با دیدن کاغذ شوهر، خجالت‌زده شد و به سرعت کاغذ خود را از دست شوهرش گرفت و پاره کرد. شوهر در دو صفحه، این جمله را تکرار کرده بود: «دوستت دارم عزیزم!»

**زیر ذره‌بین خود!**

خود را از دید خانواده، همکاران، مشتری، شاگرد و عموم مردم ببینید. سعی کنید چیزی را که آنها و شما می‌بینید، دوست داشته باشید. خودتان را گول نزنید و قربانی نیرنگ‌هایتان نشوید! اگر

**جزو ورزشکاران حرفه‌ای هستید که داروهای ممنوعه استفاده می‌کنند، پیروزی و موفقیت شما هیچ معنایی ندارد! وقتی شما دکتر باشید و در خانه با همسر و فرزندان خود بدرفتاری کنید یا هنگامی که هدف شما فقط راحت‌تر کردن زندگی باشد، موفقیت هیچ معنایی ندارد!**

**شما نمی‌توانید در باره دیگران عادلانه قضاوت کنید مگر اینکه ابتدا در باره خودتان منصفانه قضاوت کنید! نمی‌توانید از خودتان شخص قوی‌تری بسازید وقتی فقط به تعریف و تمجیدهای دروغین دیگران تکیه می‌کنید! به خودتان لطف کنید و با خود روراست باشید. آیا تمام تلاش خود را به کار گرفته‌اید؟ اگر با خودتان روراست نباشید، تردید و ترس بر شما مسلط می‌شود. هر روز هنگام تفکر و سکوت، سریع در این باره تأمل کنید که آیا باید این‌گونه فکر و عمل کنید؟ «به خود اندیشیدن» را یک عادت روزانه کنید! خود را زیر ذره‌بین قرار دهید! با این کار، شخصیت خود را خواهید ساخت!**

«فائزه درگاهی»

**گفت‌وگوی دو فرشته**

**روزی دو فرشته مقرب درگاه الهی، با هم مناظره می‌کردند.**

فرشته اول گفت: «من در عجب هستم با این همه بی‌حرمتی و جفاکاری انسان‌ها، خداوند تعالی برای چه بهشت را آفرید؟»  
فرشته دوم وقتی این سخن را شنید، گفت: «من از آن در عجب هستم که با آن همه رحمت و کرم که خداوند بلندمرتبه بر انسان دارد، برای چه دوزخ را آفریده؟»

خداوند به آنان گفت: «از گفت‌وشنود شما آگاهم! از بین سخنان شما آن سخنی را بیشتر دوست دارم که به من گمان نیکوتری ببرد؛ یعنی آن کس که رحمت را بر غضب برتری داد.» خداوند در سوره نساء آیه ۱۳۰ فرموده: «خداوند نسبت به خلق دارای رحمت بی‌منتها است.»

اگر چه جُرم عاصی، صد جهان است

ولی یک ذره فضلت بیش از آن است

«صابر قاسمی»

## آئورت چیست؟

آئورت، سرخرگ بزرگی است که از بطن چپ قلب شروع می‌شود و خون از طریق آن در مسیر خود، از تمام نقاط بدن به جز شش‌ها عبور می‌کند، خون شش‌ها به وسیله سیستم دیگری تأمین می‌شود.

آئورت بعد از سرچشمه گرفتن از قلب، قوس (آئورتا) را تشکیل می‌دهد که از سمت چپ بدن پایین می‌آید و از میان دیافراگم به طرف شکم عبور می‌کند، جایی که به دو سرخرگ کوچک‌تر (ایلپاک) تقسیم می‌شود.

یکی از این سرخرگ‌ها به انتهای زیرین ستون فقرات ختم می‌شود، یعنی جایی که دنباله انسان قرار دارد و در حیوانات تحت عنوان سرخرگ دمی تا انتهای دم ادامه دارد. آئورت، یکی از سرخرگ‌های قابل ارتجاع و هدایت کننده است که خون را به سرخرگ‌های عضلانی و پخش کننده می‌برد و این سرخرگ‌ها نیز به سیاهرگ‌ها و شریان‌های خونی کوچک‌تر می‌پیوندند.

در مخرج آئورت، سه دریچه سینی، قلب را از هرگونه فشاری که ممکن است از عقب به سرخرگ وارد شود و خون را با فشار برگرداند، محافظت می‌کنند. التهاب آئورت که بر اثر یک بیماری به نام تب رماتیسمی ایجاد می‌شود، بعضی اوقات ممکن است باعث گشاد شدن دریچه‌ها شود. این یک بیماری جدی است که مراقبت و توجه کامل پزشکی را ایجاب می‌کند اما در حالت‌های عادی، آئورت به صورت قابل اطمینان در سراسر طول عمر، به کارش

ادامه می‌دهد.

[[محمد شمس]]

## مسافرت زنان تنها

زنانی که تنها مسافرت می‌کنند، به این توصیه‌ها توجه کنند:  
✍ همواره مطمئن شوید که در جایگاهی مساوی با مردان قرار دارید.

✍ از حرف زدن با افراد غریبه و اهمه نداشته باشید، چه بسا گفت‌وگو با آنها بهترین بخش سفر شما را تشکیل دهند! فقط مراقب باشید که خودتان را در خطر قرار ندهید.

✍ اگر علاقه ندارید با کسی ارتباط برقرار کنید، با اشاره سر و لبخند و جملات کوتاه پاسخ دهید.

✍ می‌توانید در صورتی که رفتاری تبعیض‌آمیز علیه شما صورت گرفته است، مدیر آن مکان را بازخواست کنید اما این کار را با آرامش و نزاکت انجام دهید.

✍ اگر لازم است با مردی در رستوران هتل غذا بخورید، غذا را صرف کنید و هزینه غذایتان را روی صورت حساب اتاق‌تان پرداخت کنید تا برای آن مرد سوء تفاهمی ایجاد نکند.

✍ در اتاق‌تان، قفل درها و پنجره‌ها را امتحان کنید و مطمئن شوید که تلفن اتاق درست کار می‌کند.

✍ هرگز پیش از هماهنگی با مسئولان هتل، کسی را به اتاق‌تان راه ندهید مگر اینکه خودتان برای آمدن کسی مثل تعمیرکار یا لوله‌کش درخواست داده باشید.

«زهره زاهدی»

## مرند، میانه و هشترود

مسجد جامع مرند از بناهای دوران ابوسعید بهادرخان است که در سال ۷۳۱(ق.ه) ساخته شد. محراب شبستان که به صورت اصلی باقی مانده، دارای گچبری، کتیبه‌های کوفی و رقاع و نقوش جالبی از عصر مغول است.

کلیسای موجومبار در ۴۰ کیلومتری تبریز در دهکده موجومبار قرار دارد که، از بناهای قرن سوم هجری قمری است. نمای خارجی آن مستطیل شکل است که با سنگ ساخته شده و سقف آن شیروانی است. قلعه دختر میانه در ۱۸ کیلومتری میانه در کوه‌های قافلانکوه قرار گرفته و مربوط به قرن هشتم(ق.ه) یعنی دوره مغول است. دارای سه دیواره تو در تو است که آثار دیوارهای آن هنوز

پابرجاست. این قلعه، ۲۴ برج دیدبانی دارد و ۸ برج آن، مشرف بر رودخانه قزل‌اوزن است. در بالای قلعه، محوطه‌ای به طول ۴۰ و عرض ۳۱ قدم و ارتفاع ۱۵ متر وجود دارد که از سنگ آهک ساخته شده است.

امامزاده اسماعیل این بنا که به نام مقبره کمال‌الدین شهرت دارد، با آجر ساخته شده و گنبدی دارد که پوشش خارجی آن از کاشی‌های فیروزه‌ای رنگ است و ارتفاع آن تا پای گنبد، ۴/۵ متر است و در جنوب امامزاده، مناره‌ای به ارتفاع ۱۳ متر وجود دارد که در سال ۱۲۵۸ (ق.ه) ساخته شده است.

پل دختر و پل خدا آفرین، از جمله سایر آثار تاریخی میانه است. قلعه ضحاک هشرود این قلعه محکم با دیواری دو لایه است و پیشامدهای مدور دفاعی دارد. بنا احتمالاً توسط اسماعیلیه بازسازی شده و پناهگاه آنان بوده و قدمت آن به دوره ساسانیان می‌رسد.

[[محمد رضا فرخو]]

## غذا از نگاه معصومین (Σ)

شستن دست‌ها دست‌هایتان را قبل و بعد از غذا بشوید!

امام‌علی (Σ) فرمودند: «شستن دست‌ها قبل از غذا رزق را زیاد

می‌کند، لباس‌ها را از آلودگی حفظ می‌کند و چشم را تقویت می‌کند.»

✍️ آغاز غذا با نام خدا غذای خود را با نام خدا آغاز کنید! امام علی (ع) فرمودند: «هنگام غذا خوردن، خداوند را یاد کنید و از بیهوده‌گویی پرهیز کنید زیرا طعام، نعمت و رزقی از جانب خداوند است و بر شما است که در هنگام خوردن آن، خداوند را یاد کنید و شکر گوید.»

✍️ شروع با نمک ابتدای غذا اندکی نمک بخورید. حضرت علی (ع) فرمودند: «هنگام شروع خوردن غذا، نمک بخورید. اگر مردم می‌دانستند نمک چه خاصیتی دارد، هر آینه به جای داروهای دیگر، آن را انتخاب می‌کردند.»

✍️ شروع با سرکه خوب است غذا را با سرکه شروع کنید. گفته شده مردی در خراسان، خدمت امام رضا (ع) بود. غذایی بر آن حضرت آوردند و همراه آن سرکه و نمک بود. آن حضرت غذا را با سرکه شروع کردند. آن مرد گفت: «قربانت گردم، شما به ما امر کردید غذا را با نمک شروع کنیم!» آن حضرت فرمودند: «این هم مثل نمک است! به درستی که سرکه، ذهن را قوی و عقل را زیاد می‌کند.»

کم خوردن و سلامت کمتر غذا بخورید تا کمتر بیمار شوید.  
امام علی (ع) فرمودند: «خوراکت را کم کن تا بیماری تو کم شود.» کمتر غذا بخورید تا سبکتر باشید. رسول اکرم (ص)  
فرمودند: «محبوبترین شما در پیشگاه خدا، آن کسی است که کم خوراکتر و سبکتر باشد.»

[[مسعود سجودی]]

## شیرین بیان

ریشه شیرین بیان، حاوی اسانس روغنی، آنزیمها، تاننها و گلوکوئیدهای گروه فلاون و ساپونینها و اثر اشتها آور، قاعده آور، مسکن درد، ضد عطش، ادرار آور، ضد سرفه‌های عصبی و ضد نفخ است و برای تقویت کبد، طحال، اعصاب، ریه، معده تأثیر مفید دارد. از ریشه شیرین بیان برای رفع زخم معده و اثنی عشر و التهاب معده استفاده می‌شود. ریشه شیرین بیان، یکی از داروهای مؤثر برای ترک اعتیاد به خصوص برای ترک سیگار محسوب می‌شود. توصیه شده است که یک قطعه کوچک ریشه این گیاه را به خوبی شسته و در گنج لب قرار دهند و آن را به جای سیگار بکنند.

افرادی که لنت مزاج ندارند، دمکرده‌ای از پودر شیرین بیان، رازیانه و برگ سنا را تهیه و به‌عنوان ملین مصرف کنند. مصرف جوشانده شیرین بیان یا پودر و عصاره آن برای مبتلایان به زردی چشم، بواسیر، خشکی دهان، آسم، سرطان معده، ورم پروستات، نقرس، ورم روده‌ها، تصلب شرایین، سوزش مجاری ادرار، گلودرد و اسیداوریک مفید است و اثر درمانی دارد. از جوشانده آن می‌توان برای شست‌وشوی دهان و رفع التهاب مخاط دهان و زبان استفاده کرد.

از جوشانده شیرین بیان با آب، عصاره‌ای بسیار مفید حاصل می‌شود که علاوه بر مصارف پزشکی، در تهیه نوعی پاستیل خوش طعم و نیز در داروسازی برای پنهان کردن طعم نامطلوب برخی داروها استفاده می‌شود. در تهیه مسهل‌های قوی که مصرف آنها معمولاً با دل‌پیچه و ناراحتی شکم همراه است، ریشه شیرین بیان افزوده می‌شود.

مضرات ریشه شیرین بیان، دارای یک پوست چوب‌پنبه‌ای است. بنابراین، باید ابتدا پوست ریشه را کند و سپس مصرف کرد. افراد مبتلا به فشارخون بالا، در مصرف این گیاه احتیاط و در صورت

لزوم می‌توانند آن را همراه خوراکی‌های ضد فشارخون مصرف کنند. زیاده‌روی در مصرف این گیاه، برای کلیه‌ها مضر است و برای مبتلایان به ناراحتی‌های قلبی، آب سیاه چشم و ورم مفاصل مضرتر هم می‌شود.

«کاظم کیانی»

## نگهداری پنیر

✍ برای جلوگیری از خشک شدن پنیر، روی آن کمی کره یا روغن بمالید یا دستمال تمیزی را که پرز ندهد، با سرکه خیس کنید و به دور قالب پنیر بپیچید.

✍ اگر پنیر را در پارچه خیس شده در سرکه انگور قرار دهید، طعم و مزه خوبی پیدا می‌کند و مدت زیادی تازه می‌ماند.

✍ اگر پنیر را در فویل آلومینیومی بپیچید، برای جلوگیری از خشک شدن آن مفید است.

✍ اگر پنیر را درون ماست بیندازید، بسیار لذیذ می‌شود.

✍ پنیر کپک‌زده را دور نریزید بلکه آن را درون ظرف دربسته قرار دهید، چند حبه قند درون آن بیندازید و سپس در ظرف را ببندید. با این کار، کپک‌ها از پنیر جدا می‌شوند و سراغ قند

می‌روند. بعد در ظرف را بردارید و پنیر را استفاده کنید و قندها را دور بریزید.

✍ اگر پنیر نرم دارید و می‌خواهید سفت شود، آن را درون آب‌نمک بیندازید. هر قدر مقدار نمک بیشتر باشد، پنیر سفت‌تر می‌شود. اگر می‌خواهید پنیر سفت را نرم کنید، آن را درون آب جوشیده بدون نمک بیندازید. همچنین می‌توانید پنیر سفت را داخل دوغ خیس کنید.

✍ اگر برای تهیه بعضی غذاها مثل پیتزا به پنیر رنده شده نیاز دارید، قبل از رنده کردن پنیر، اندکی روغن روی رنده بمالید تا پنیر به رنده نچسبد و رنده به آسانی شسته شود.

✍ اگر می‌خواهید پنیر دیر فاسد شود، همیشه آن را درون ماست یا آب ماست بیندازید.

«فرزانه اکبر نیارودسری»

## کار یکلماتور

✚ چربی زبان، از چاقی شخصیت می‌گاهد!

✚ از وقتی حسرت خوردن را کنار گذاشتم، اشتهايم به زندگي  
بیشتر شده است!

† راهپیمایی سکوت، صدای کفشم را در آورد!  
† برای دور زدن صلح، جنگ را دایر کردند!  
† چون سر سفره چیزی نبود، پدر به همراه یخ داخل پارچ آب شد!  
† پسته خندان، زودتر می‌میرد اما آدم خندان، دیرتر!  
† قلب، عمری ایستادگی می‌کند برای نایستادن!  
† برای شنیدن شاه‌بیت، روی گوشم پرده سلطنتی نصب می‌کنم!



# BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658

## استان کرمانشاه، شهر کرمانشاه، طاق بستان (طاق بستان)

Managing Director: Nasrin Akyabi  
Address: P.O. BOX 17775/388 Teh. Iran  
Fax: +9821 33102466  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kanna.ir

انتشارات علمی، نوید • چاپ جلد، چاپ امیرالمؤمنین  
چاپ برقی، تهران، خیابان ایران، خیابان دوشهر، پلاک ۴۸  
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۰۲۱-۳۳۱۰۳۳۲۴  
تلفنکس: ۰۲۱-۳۳۱۰۳۳۲۴، همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۷۰۳۲۸  
ایران، جلد، نوید، کاتبی

ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان  
سازمان انتشار و مدیر مسئول: نسرتین اکیابی  
وزیر انتشار: سیده زهرا آزادی  
امور فنی: رفیع رفیعی - نسرتین بوسقی، فرزانه  
نشانکی، ایران - تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸