

# بشتری



علمی و فقهی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۲۲۰

آبان ۱۴۰۳

ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه تخصصی ویرانه‌نویسان و علم‌پسندان در خاورمیانه

## در ماه آبان بخوانید

- ۲..... بانوی تکرار نشدنی
- ۶..... دعاهای مؤمنون
- ۷..... با شرارِ آه
- ۸..... بهای جوانی
- ۹..... بازگشت آدم
- ۱۰..... درخت آرزو
- ۱۲..... گل گفتند
- ۱۴..... الطاف پروردگار
- ۱۵..... ای پایان خزان هستی!
- ۱۶..... حکمتی داشته است!
- ۱۷..... یک دریا گریست
- ۱۸..... غم و شادی
- ۲۰..... قضاوت مادر
- ۲۱..... از خود پرسید
- ۲۲..... معاشرت مطلوب
- ۲۴..... ماراتن چیست؟
- ۲۵..... تخت سلیمان
- ۲۹..... اسفناج
- ۳۲..... سر سفره غذا
- ۳۳..... ریزه کاری های اتو
- ۳۶..... کار یکلماتور

## بانوی تکرار نشدنی

ما در حال سپری کردن روزهایی هستیم که با نام یک بانوی مؤمن، مصمم و در عین حال، مهربان و مظلوم همراه شده است. اگر پیروان حضرت موسی (Σ) از مادر و خواهر آن پیامبر الهی و نیز از همسر فرعون به عنوان زنانی تأثیرگذار در زندگی آن حضرت یاد می‌کنند و اگر پیروان عیسی مسیح (Σ)، نام مقدس مادر مطهره آن حضرت را با احترام فراوان بر زبان می‌آورند و به پاکدامنی حضرت مریم (س) افتخار می‌کنند، بار سنگین قدرت گرفتن دین مبین اسلام و استواری و بالندگی آن روی شانه‌های محکم یک مادر و دختر طاهره و مطهره قرار داشت.

در روزهایی که نهال تازه رسته اسلام همچون شمعی در معرض گردبادهای کفر و عناد قرار داشت و بیم آن می‌رفت که هر لحظه دستخوش تندبادی شود، کسی که با حضور فعال و محبت‌های بی پایان خود، دل مشعل‌دار اسلام را شاد و پشتش را گرم کرد، بانو خدیجه کبری ام‌المؤمنین (س) بود. برخی در ذکر فضایل این بانوی گرامی، اولویت را به بذل مال و دارایی آن حضرت می‌دهند اما

واقعیت این است که اصلی‌ترین حمایت همسر همیشه همراه رسول اکرم (ص)، ایمان او به‌عنوان نخستین زن در دوران جاهلیت عرب به اسلام و رسالت محمد امین (ص) بود. به عبارت دیگر، حضرت ام‌المؤمنین تمام اموال خود را در راه گسترش مبانی اعتقادی خودش که در اعماق وجودش ریشه گرفته بود خرج کرد. دومین بانو که همه داشته‌هایش را برای حفظ اسلام به پیشگاه آفریدگار هدیه کرد، دختر خدیجه کبری (س) بود! بانوی جوانی که تعداد سال‌های عمرش بسیار کم اما برکت هر یک از این سال‌ها معادل تمام زندگی ابنای بشر روی کره زمین بود. دختر پیامبر (ص) از نخستین سال‌های کودکی، طعم تلخ ستم و نامردمی مشرکان را در بند بند پیکر کوچکش چشید. کینه‌توزی و ظلم مخالفان وحی، او را در بهترین سال‌های عمرش از برکت وجود مادر مهربان محروم کرد و این کودک کم سن و سال را در مدتی کوتاه آن قدر در سختی و مشقت قرار داد که همچون بانوان میانسال و حتی مسن فکر می‌کرد، غم دردمندان را می‌خورد و سنگ صبور پدر عزیزش بود.

فداکاری و از خود گذشتگی سرور بانوان جهان، پس از قدم گذاشتن بر چشمان امیر مؤمنان (Σ) نه تنها کمرنگ نشد بلکه به اوج شکوفایی رسید و نور چشم پیامبر (δ) با بذل جان خود و فرزندش به الگویی تکرار نشدنی تبدیل شد. در واقع، اگر فداکاری‌های ام‌المؤمنین (س) نهال نوپای اسلام را آبیاری و به رشد آن کمک کرد، جانفشانی فاطمه زهرا (س) این دین جوان را از خطر مرگ حتمی نجات داد زیرا توطئه‌های منافقان ریاکار داخلی و دسیسه‌های همیشگی دشمنان خارجی در آخرین سال‌های زندگی دنیایی رسول مهربانی بسیار بیشتر از گذشته شده بود و با وجود تمام تلاش‌ها، خون دل خوردن و دم بر نیارودن‌های خاتم‌انبیا برای تثبیت مبانی دین اسلام در جامعه آن زمان، تنها ساعاتی پس از عروج روح پاک آن حضرت به وعده‌گاه عشق، انتقام جویی از پاره تن پیامبر اکرم (δ) و همسر مظلومش آغاز شد و مدعیان صحابی پیامبر بودن، در مدتی بسیار کوتاه با دمیدن در شیپور اختلاف جامعه اسلامی را به پرتگاه سقوط و انحراف و مهجور گذاشتن دستورات پیامبر رساندند.

در میانه این کجروی‌ها و انحراف‌ها، تنها کسی که برای حمایت از سفارش و تأکیدهای پیام‌آور مهربانی در باره آینده جهان اسلام تمام قد به پا خاست، دختر وحی بود که مردانه‌تر از بسیاری از مرد نمایان برای احقاق حق و اقامه دستورات اسلام ایستاد و با انتخاب فیض شهادت برای خود و فرزند در راهش، ستون‌های خیمه اسلام را پابرجا نگه داشت.

رنج‌های دردانه رسالت به زمان حیاتش محدود نشد بلکه موهبت زیارت مزار نورانی وی از دست بشر گرفته شد زیرا انسان‌های آن زمان با گفتار و رفتار خود ثابت کردند که لیاقت بهره‌مندی از چنین موهبتی را ندارند. به همین دلیل، مکان آرام گرفتن پاره تن نبوت به مشیت الهی پنهان ماند تا در زمانی مناسب، آخرین دسته‌گل از بوستان علوی پرده از این راز بردارد و چشمان منتظر شیفتگان حق و حقیقت را با دیدن مزار دختر رسالت روشن کند.

[[سپیدار]]

## دعاهای مؤمنون

آیه ۲۶: دعاکننده حضرت نوح(Σ): «(نوح) گفت: پروردگارا! مرا در برابر تکذیب‌های آنان یاری کن!»

آیه ۲۹: دعاکننده حضرت نوح(Σ): «و بگو: پروردگارا! ما را در منزلگاهی پربرکت فرود آر، و تو بهترین فرود آورندگان!»

آیه ۹۴: دعاکننده پیامبر(δ): «پروردگار من! مرا (در این عذاب‌ها) با گروه ستمکاران قرار مده!»

آیه ۹۷: دعاکننده پیامبر(δ): «و بگو: پروردگارا! از وسوسه‌های شیاطین به تو پناه می‌برم!»

آیه ۹۸: دعاکننده پیامبر(δ): «و از اینکه آنان نزد من حاضر شوند (نیز) ای پروردگار من! به تو پناه می‌برم!»

آیه ۹۹: دعاکننده خطاکاران: «(آنها همچنان به راه غلط خود ادامه می‌دهند.) تا زمانی که مرگ یکی از آنان فرا رسد، می‌گوید: پروردگار من! مرا باز گردانید.»

آیه ۱۰۷: دعاکننده خطاکاران: «پروردگارا! ما را از این (دوزخ) بیرون آر؛ اگر بار دیگر تکرار کردیم، قطعاً ستمگریم (و مستحق عذاب).»

آیه ۱۰۹: دعاکننده عبادا... : «(فراموش کرده‌اید) گروهی از  
بندگانم می‌گفتند: پروردگارا! ما ایمان آوردیم، ما را ببخش و بر  
ما رحم کن؛ و تو بهترین رحم کنندگانی!»  
آیه ۱۱۸: دعاکننده پیامبر (ص): «و بگو: پروردگارا! مرا ببخش و  
رحمت کن؛ و تو بهترین رحم کنندگانی!»

«دانشنامه اسلامی»

## با شرارِ آه

شمع وجود فاطمه سوسو گرفته است  
شب با سکوت بغض علی خو گرفته است  
آتش گرفت جان علی با شرارِ آه  
وقتی که از ولیّ خدا رو گرفته است  
در دست ناتوان خودش بعد ماجرا  
این بار چندم است که جارو گرفته است؟  
قلب تمام ارض و سماوات و عرش و فرش  
یکجا برای غربت بانو گرفته است  
حتی وجود میخ و در و تازیانه‌ها  
عطر و مشام از گل شب‌بو گرفته است

با ازدحام موج مخالف بیا بین  
کشتی عمر فاطمه پهلو گرفته است  
مردی که بدر و خیبر و خندق حماسه ساخت  
سر در بغل گرفته و زانو گرفته است

«مجید لشکری»

## بهای جوانی

بازرگانی غریبه، از وزیر انوشیروان مال زیادی طلب داشت و وزیر از پرداخت آن خودداری می‌کرد. بازرگان شکایت نزد انوشیروان برد. پادشاه دستور داد تا مال را از خزانه به او بدهند و وزیر را هم بر دار کردند. بازرگان در همان شهر ماند و ثروت زیادی اندوخت. او وقتی خواست بار سفر ببندد و به وطن خود باز گردد، انوشیروان گفت: «اگر مالت را ببری، شهر بی‌رونق می‌شود ولی اگر بمانی، مال در تصرف تو باقی می‌ماند. اگر بخواهی بروی، دو برابر آنچه را آورده بودی، با خود ببر و بقیه مال را بگذار و برو!» بازرگان گفت: «آنچه گفתי کاملاً درست است اما آنچه آورده بودم، در شهر تو به باد رفت و اگر دو برابر آن را هم به من بدهی، جبران آورده مرا نمی‌کند!»

انوشیروان گفت: «مگر چه آورده بودی؟» بازرگان گفت: «ای پادشاه! جوانی را آورده بودم و این مال را به واسطه از دست دادن جوانی، کسب کردم. جوانی مرا باز ده و تمامی مالم را بگیر!» انوشیروان از این جواب، شگفت‌زده شد و اجازه داد بازرگان به شهر خود باز گردد.

«اباصلت رسولی»

## بازگشت آدم

پس از وسوسه ابلیس، آدم ( $\Sigma$ ) فهمید که بر خویشتن ستم کرده است و از محیط آرام و پر نعمت بیرون رانده شده و در محیطی پر زحمت به نام زمین جای خواهد گرفت. پس به فکر جبران اشتباه خویش افتاد و از صمیم قلب متوجه پروردگار شد. لطف خدا در این هنگام به یاری او آمد. آدم ( $\Sigma$ )، کلماتی از خداوند دریافت کرد که به وسیله آن کلمات توانست توبه کند و خداوند نیز توبه او را پذیرفت و تأکید کرد فرستادگانی از سوی آفریدگار برای راهنمایی فرزندان او خواهند آمد.

هر که از آنها پیروی کند، رستگار و هر که پیروی نکند، تیره‌بخت و گمراه خواهد شد. با وجود پذیرش توبه، برگشت آدم ( $\Sigma$ ) به

بهشت ممکن نشد! در باره اینکه خداوند چه کلماتی را به آدم(Σ) آموزش داد، دو نقل قول وجود دارد:

۱. آیه شریفه ۳۷ سوره بقره که دعای آدم(Σ) و همسرش را چنین بازگو می‌کند: «پروردگارا! بر خود ستم کردیم! اگر ما را نبخشی و بر ما ترحم نکنی، از زیانکاران خواهیم بود.»

۲. اسامی مبارک پنج‌تن که آدم(Σ) با توسل به آن بزرگواران، توبه‌اش به درگاه خدا قبول شد و خداوند وی و همسرش را بخشید.

«احمد بانپور»

## درخت آرزو

مردی در سفر بود که تصادفاً وارد بهشت شد. مردم هند معتقدند در بهشت درختانی به نام «درخت آرزو» وجود دارد که تمام آرزوها را برآورده می‌کند! فقط کافی است زیر یکی از آنها بنشینی و هرچه دلت می‌خواهد آرزو کنی، همان لحظه آرزوهایت برآورده می‌شود و بین خواستن و برآورده شدن خواسته‌ات هیچ وقفه‌ای وجود ندارد. آن مرد خسته، زیر یکی از درختان آرزو خوابید.

وقتی بیدار شد، احساس گرسنگی کرد و با خود گفت: «چقدر گرسنه هستم، کاش از جایی برایم غذا می‌آمد.» بلافاصله غذا حاضر شد، مثل این بود که از آسمان رسیده بود. مرد گرسنه، به اینکه آن غذا از کجا آمده توجهی نکرد. زمانی که گرسنه‌ای، جای هیچ پرسش و استدلالی نیست. مرد بلافاصله شروع به خوردن آن غذای خوشمزه کرد. وقتی گرسنگی او برطرف شد، با احساس رضایت نگاهی به اطراف کرد و فکر دیگری به مغزش آمد: «اگر فقط یک نوشیدنی خنک داشته باشم، چقدر خوب است.» ناگهان نوشیدنی گوارا و بسیار خنکی ظاهر شد. مرد زیر سایه درخت، با نهایت آرامش، نوشیدنی را نوشید.

حالا دیگر گرسنگی و تشنگی‌اش برطرف شده بود. پس شروع به پرسش از خودش کرد: «اینجا چه خبر است؟ این‌ها چه اتفاقاتی هستند که رخ می‌دهند؟ آیا رؤیا می‌بینم یا ارواحی اینجا هستند که این کارها را انجام می‌دهند؟» مرد از این افکار ترسید. بلافاصله ارواحی وحشتناک ظاهر شدند! مرد شروع به لرزیدن کرد و این فکر به ذهنش آمد: «اگر مرا بکشند، چه؟» ارواح او را کشتند. افکار ما مانند درخت آرزوها است. هرچه فکر کنیم، همان می‌شود!

این جهان کوه است و فعل ما ندا  
هر عملی که انجام می‌دهیم، جهان بازتاب آن را به ما  
برمی‌گرداند و بالاترین عملی که از ما سرزند، «اندیشه» و «تفکر»  
است. هر اندیشه‌ای که داشته باشیم، جهان انعکاس آن را در قالب  
حوادث و اتفاقات به ما برمی‌گرداند.

افکار منفی منجر به اتفاقات منفی می‌شود و اندیشه‌های مثبت،  
شرایط و رخداد‌های مثبت را به همراه می‌آورند. انسان با کنترل  
فکر می‌تواند کنترل سرنوشت خویش را به دست بگیرد. راز اقتدار  
و خوشبختی آدمی، در همین نکته نهفته است.

از یک اندیشه که آید از درون

صد جهان گردد به یک دم سرنگون

هر اندیشه‌ای که در ذهن ما شکل می‌گیرد، آینده را می‌سازد.

[[مسعود لعلی]]

گل گفتند

\* از بنده خدا چیزی نخواه زیرا اگر خواسته تو را برآورده کند،  
منت است و اگر نکند، ذلت! هر آنچه نیاز داری تنها از خداوند  
بخواه زیرا اگر به تو بدهد، عزت است و اگر ندهد حکمت!

**\* گفت‌وگوی خوب یعنی گفتن و شنیدن اما گفت‌وگوی بد یعنی گفتن و رفتن بدون شنیدن! گفت‌وگوی خوب برای حل یک مشکل یا مسئله است ولی گفت‌وگوی بد برای دعوا و نزاع!**

**\* یک پرنده کوچک که زیر برگ‌ها نغمه‌سرای می‌کند، برای اثبات خدا کافی است. یک تصویر گویا به اندازه هزاران کلمه می‌ارزد!**

**\* یک خنده، بهتر از هزاران ناله است!**

**\* یک درخت هر قدر هم که بزرگ باشد، با یک دانه آغاز شده است. طولانی‌ترین سفرها هم با اولین قدم شروع می‌شود.**

**\* یک روز زندگی با روشن‌بینی، بهتر از ۱۰۰ سال عمر در تاریکی است.**

**\* یک شاخه گل به فرد زنده دادن، قابل مقایسه با تاج گلی بر گور مرده‌ای نیست!**

**\* یک غم به تنهایی برای نابودی هزاران نشاط کافی است!**

**\* یک قلب مهربان، چشمه‌ای از شادی است که هر چیز را در اطراف خود ترو تازه می‌کند.**

**\* یک مادر خوب برتر از صد استاد و آموزگار است! یک مرد بزرگ، عیوب مرد کوچک را نمی‌بیند!**

**\* یک وجدان خوب به هزاران شمشیر می‌ارزد.**

**\* یکی از راه‌های خوشبختی، این است که نسبت به کوچک‌ترین نعمت‌ها شاکر باشیم!**

## **الطاف پروردگار**

با خودم فکر می‌کردم که تحقق رؤیاهایم غیر ممکن است اما خدا گفت: «هر چیزی ممکن است.» گمشده و گیج بودم و فکر می‌کردم هرگز جوابی پیدا نخواهم کرد اما خدا گفت: «من هدایت می‌کنم.» خود را باخت‌ه بودم و فکر می‌کردم نمی‌توانم از عهده کاری برآیم اما خدا گفت: «تو از عهده هر کاری برمی‌آیی.» غمگین بودم و احساس می‌کردم زیر کوهی از ناامیدی و گناه قرار گرفته‌ام اما خدا گفت: «من تو را می‌بخشم.» از خودم بدم می‌آمد و فکر می‌کردم هیچ‌کس مرا دوست ندارد اما خدا گفت: «من به تو عشق می‌ورزم.» گریه می‌کردم زیرا تنها بودم اما خدا گفت: «من همیشه با تو هستم.»

**خدا چنان می‌دارد دوست  
کزین شادی توان گنجید در پوست**

«صابر قاسمی»

**ای پایان خزان هستی!**

**مولای خوبم! شما که این اندازه مهربانانه مرا نگاه می‌کنید و  
دعاهای همیشگی‌تان را بدرقه راهم می‌کنید؛ آیا می‌شود امروز  
یک حاجت مرا از درگاه خداوند طلب کنید؟! از خداوند بخواهید  
یک‌بار در گرماگرم گریه‌های تنهایی‌تان، من لیاقت پیدا کنم تا  
اشک‌ها را از گونه‌های مبارکتان پاک کنم و اگر چنین نشد،  
دست‌کم کاری نکنم که من عامل روان‌شدن اشک‌ها بر گونه‌هایتان  
شوم!**

**ای آنکه مهربان‌ترین، تنهاترین و غریب‌ترین هستید! از  
محضرتان می‌خواهم تا دستان پر برکت‌تان را به آسمان بلند کنید  
و آمرزش مرا طلب کنید! از درگاه پروردگار بخواهید تا پاک شوم،  
زبانم معطر شود، جانم صفا بگیرد و با قلبی سلیم و زبانی عاری از  
گناه، دعاگو و منتظر حقیقی ظهور شما باشم! ای آنکه آمدن‌تان**

**پایان خزان هستی است!**

«امید ارغوان»

## حکمتی داشته است!

پادشاهی که در حال پوست کندن یک سیب بود، انگشتش را برید. وزیر به او گفت: «حتماً حکمتی در این حادثه بوده، نگران نباشید.» پادشاه که هیچ اعتقادی به حکمت خدا نداشت، عصبانی شد و دستور داد وزیر را به زندان بیندازند. فردای آن روز، پادشاه برای شکار به جنگل رفت اما گرفتار عده‌ای بت‌پرست شد که تصمیم داشتند در همان روز، یک انسان غریبه را برای کسب رضایت خدایان خود قربانی کنند. آنان پادشاه را گرفتند اما بعد از لحظاتی او را آزاد کردند. عجیب بود اما آنان هم برای خود دلایلی داشتند. طبق اعتقاد آنها قربانی باید یک انسان کاملاً سالم از جهت جسمی باشد! اما پادشاه یک انگشتش را بریده بود و به درد قربانی کردن نمی‌خورد!

پادشاه به قصر برگشت و به ملاقات وزیر زندانی رفت و گفت: «من حکمت بریدن انگشت خودم را فهمیدم اما حکمت زندان رفتن تو چه بود؟» وزیر گفت: «اگر من به زندان نمی‌رفتم، حتماً شما را هنگام شکار همراهی می‌کردم و چون من فرد کاملاً سالمی

بودم، آنان بی‌درنگ مرا برای خدایان‌شان قربانی می‌کردند.»  
باور کنیم که هیچ رویدادی در جهان هستی، تصادفی و  
بی‌حکمت نیست! اگر ما حکمت آن را هنوز درک نکرده‌ایم، نباید  
به اصل وجود علت برای هر معلول شک کنیم!

### یک دریا گریست

بس که دل بی‌ماه رویت، در دل شب‌ها گریست  
آسمان دیده‌ام زین غصه یک دریا گریست  
باغبان عشق در سوگت نه تنها ناله کرد  
ای گل پرپر، به حالت بلبل شیدا گریست  
بارالها! بین دیوار و دری آن شب چه شد  
کآسمان بر حال زار زهره زهرا گریست  
گشت خون آلوده چشم اختران آسمان  
بس که زهرا تا سحر بر غربت مولا گریست  
شد کویر تشنه سیراب ای فلک از بس علی  
داغ بر دل، لاله آسا در دل صحرا گریست  
تا نبینند اشک او را تا سحر هر شب علی

یا حدیث دل به چه گفت از غریبی یا گریست  
شیر میدان شجاعت بود و یک دنیای صبر  
من ندانم ای فلک با او چه کردی تا گریست  
سوخت همچون شمع و از او غیر خاکستر نماند  
بس که از داغ تو خورشید جهان آرا گریست

«جواد جهان آرای»

## غم و شادی

همان گونه که شادی، یک بخش ضروری و جدایی ناپذیر از زندگی ماست؛ اندوه هم یکی از ملزومات روحی همه انسانها محسوب می‌شود. در بسیاری از موارد، خنده که نشانه شادی است، با گریه که نماد غم است؛ همراه یا به دنبال هم می‌آیند. فرض کنید یک مسافر عزیز پس از سالها دوری به آغوش خانواده برگشته است. هم خود او و هم اعضای خانواده، از شدت شادی اشک می‌ریزند اما غمگین نیستند. از سوی دیگر، حتماً برای شما هم پیش آمده که همراه دوستان یا اعضای خانواده در حال راه رفتن هستید که ناگهان پایتان روی یک پوست موز سُر می‌خورد و روی زمین می‌افتید. شاید پایتان آسیب دیده باشد اما با شنیدن یک جمله

**طنز اطرافیان، در حالی که اشک از دیدگان تان سرازیر است، می‌خندید.**

**در حدیثی از معصوم (Σ) آمده: «شادی مؤمن در چهره او و اندوهش در قلب او است!» کسی در زندگی اجتماعی موفق‌تر است که اجازه ندهد مشکلات، مصیبت‌ها، اندوه‌ها و ناملایمات، او را به سادگی و با سرعت به زانو در آورد. عامل وجود چنین روحیه محکم و استواری، آراسته شدن به زینت صبر و شکیبایی است. نشستن در کنج انزوا و زانوی غم به بغل گرفتن و از پا افتادن در برابر مشکلات، آسان‌ترین گزینه پیش‌روی همه افراد است اما افراد بزرگ، باید کارهای بزرگ را انجام دهند و ایستادگی در برابر غم‌ها و تسلیم نشدن در برابر ناسازگاری زمانه، کار بزرگی است که هر کسی از پس آن بر نمی‌آید. ایمان واقعی به این گفته معروف که «این نیز بگذرد»، توکل به خداوند و باور به یاری همیشگی آفریدگار، عبرت گرفتن از گذشته خود و زندگی دیگران، تنها چند گزینه برای مواجهه با غم‌ها و مشکلات است. خلاصه اینکه، شادی اصل است و اندوه، امری موقت و مقطعی؛**

**پس برای یک امر موقت، نباید شادی که عنصر مهم زندگی انسان است، کنار گذاشته یا نادیده گرفته شود.**

**[[حسین یوسفی]]**

## **قضاوت مادر**

**پسرکی دو سیب در دست داشت. مادرش گفت: «یکی از سیب‌هایت را به من می‌دهی؟» پسرک به هر یک از دو سیب یک گاز زد. لبخندی روی لبان مادر پدیدار شد اما چهره‌اش فریاد می‌زد که چقدر از پسرش ناامید شده است. لحظه‌ای بعد، پسرک یکی از سیب‌های گاز زده را به طرف مادر گرفت و گفت: «پیا مامان، این یکی شیرین‌تر است!» مادر خشکش زد! چه افکار نادرستی در ذهنش شکل گرفته بود!**

**هر قدر هم که با تجربه باشید، قضاوت در باره دیگران را به تأخیر بیندازید و بگذارید طرف مقابل شما فرصتی برای توضیح داشته باشد! به این ترتیب، هرگز از سخن و قضاوت خود پشیمان و مجبور به عذرخواهی نمی‌شوید!**

## از خود پرسید

اگر انجام هر کاری را با پرسیدن چند پرسش از خود آغاز کنیم، هم به شناخت کامل‌تری نسبت به آن کار می‌رسیم و هم ابعاد مختلف آن در ذهن ما به خوبی ترسیم می‌شود و نقطه تاریکی درباره آن برای مان باقی نمی‌ماند. به‌عنوان مثال می‌توانیم از خود پرسیم: آیا سلامتی کامل برای انجام ورزش‌های روزانه را داریم؟ آیا به اندازه کافی مقرراتی و منضبط هستیم که از فهرست انجام کارهای ضروری پیروی کنیم؟ آیا به اندازه کافی باهوش هستیم که در باره مسائل روز گفت‌وگو و بحث کنیم؟ آیا به اندازه کافی شجاع هستیم که برای تثبیت و اجرای اصول درست اخلاقی ایستادگی کنیم؟ آیا به اندازه کافی فروتن هستیم که از دیگران کمک بخواهیم؟

آیا آن قدر محکم هستیم که با هدف خدمت به دیگران و جامعه، رسیدن به خواسته‌های مادی خود را کمی به تعویق بیندازیم؟ آیا آن قدر بخشنده هستیم تا کسانی که ما را آزرده‌اند ببخشیم؟ آیا آن قدر سخاوتمند هستیم که دیگران را در داشته‌های خود شریک

**کنیم؟**

پاسخ‌های ما به این پرسش‌ها، بهترین چشم‌انداز را در باره آینده و چگونگی عملکرد ما و نوع برخوردمان با دیگران چه در امور کاری و چه در جزئی‌ترین امور زندگی روزمره‌مان نشان می‌دهد و دیگر مجبور نیستیم پیامدهای ترس و نگرانی خود را از گفتن «نه» به برخی امور یا اشخاص تحمل کنیم!

«ترجمه، فائزه درگاهی»

## **معاشرت مطلوب**

معاشرت مطلوب به معنای به زحمت انداختن خود در ارتباط با سایرین نیست بلکه به معنی رعایت برخی نکات ظریف اما مهم است:

II استفاده از عبارت‌های «خواهش می‌کنم»، «متشکرم»، «اختیار دارید» و «عذر می‌خواهم»، به دیگران نشان می‌دهد که شما شخص مبادی آداب هستید.

II وقتی با کسی صحبت می‌کنید، صورت شما باید روبه‌روی صورت او باشد.

II وقتی شما را به کسی معرفی می کنند، از جای خود بلند شوید و به فرد مقابل بگویید: «از آشنایی با شما خوشوقتم» یا «سلام، امیدوارم حال شما خوب باشد!»

II اگر فرزندان از شما پرسد: «بدترین کاری که یک فرد ممکن است انجام دهد چیست؟» پاسخ دهید: «اینکه کسی را برنجاند.»

II زمانی غذا خوردن را شروع کنید که جلوی همه افراد حاضر، غذا گذاشته شده باشد.

II اگر در خانه خودتان هنگام غذا خوردن چیزی از دستتان روی زمین افتاد، آن را بردارید اما در خانه دیگران اگر چیزی از دستتان روی زمین افتاد، آن را برندارید. بگذارید همان جا باشد و بعد از تمام شدن غذا آن را بردارید.

II اگر لازم است بینی تان را تمیز کنید یا خرده غذا را از میان دندان هایتان بیرون بیاورید، از بقیه عذر بخواهید و برای انجام این کار، میز غذا را ترک کنید.

II اگر کسی در راهرو کتاب یا کاغذهایش از دستش افتاد و پخش شد، ادب حکم می کند در جمع کردن آنها به او کمک کنید به ویژه

وقتی که سایرین برای رسیدن به کلاس یا عبور و مرور عجله دارند.

II اگر دیدید کسی دستش پر از بسته یا بار است، در را برایش باز نگه دارید تا رد شود.

II یادتان باشد اغلب افرادی که برای اولین بار ملاقات می‌کنید، آماده علاقه‌مند شدن به شما هستند و امیدوارند آشنای تازه، همان کسی باشد که به دنبالش هستند؛ پس مراقب رفتارتان باشید.

«زهره زاهدی»

## ماراتن چیست؟

ماراتن، مسابقه‌ای است که اولین بار هنگام تجدید بازی‌های المپیک در سال ۱۸۹۶ میلادی در شهر آتن، پایتخت یونان، به افتخار سرباز یونانی «فید پیدس» برگزار شد. این سرباز در سال ۴۹۰ قبل از میلاد مسیح (Σ)، فاصله ۸۰ کیلومتری (۲۲ مایلی) بین شهر ماراتن تا آتن را دوید تا خبر پیروزی سربازان یونانی را بدهد. برنده اولین مسابقه ماراتن، یک یونانی بود. در سال ۱۹۲۴ میلادی، مسافت ماراتن المپیک به‌طور استاندارد ۵۳ کیلومتر

تعیین شد اما مسیر مسابقات دو ماراتن غیرالمپیکی، متفاوت است و فدراسیون جهانی ورزش آماتوری (غیر حرفه‌ای)، فهرست رکوردهای زمانی مسابقات غیرالمپیکی را منتشر نمی‌کند.

ماراتن مسابقه‌ای دلپذیر است؛ زیرا سن و آموزش، نقش چندانی در کسب پیروزی در آنها ندارد. مسابقه ماراتن آفریقای جنوبی به طول ۱۲۰ کیلومتر که در سال ۱۹۲۲ برگزار شد، برنده‌ای ۳۹ ساله داشت و برنده مسابقه مجمع ورزشی بوستون آمریکا در سال ۱۹۵۱، یک فرد ژاپنی ۱۹ ساله بود. گفته می‌شود آموزش دو در مسابقه ماراتن با مسافت‌های طولانی، نقش اساسی داشته باشد اما در سال ۱۹۵۲، یک تبعه چکسلواکی سابق در حالی رکورد جدید را برای بازی‌های المپیک به ثبت رساند که قبلاً هرگز چنین مسافتی را ندویده بود.

[[ترجمه، محمد و محمدرضا شمس]]

## تخت سلیمان

این محل که از قدیمی‌ترین آثار استان آذربایجان غربی است، حفره عظیمی است که در دهانه کوهی به وجود آمده و به دهانه خاموش آتشفشان شباهت دارد. بررسی‌های انجام شده نشان

داده در قرون اولیه هزاره اول قبل از میلاد، دریاچه‌ای در این حفره بوده که به دلیل داشتن املاح فراوان و رسوب‌گذاری زیاد، در طول مدت زمان طولانی، روزبه‌روز صُفّه و سطح آب افزوده شده و به صورت کوه زندان فعلی درآمده است. در دوره مادها و پیش از آن، بناهای بزرگی در دامنه این کوه ساخته شده بود که به شکل دایره‌وار دریاچه را در بر می‌گرفت. شالوده این بناها در حفاری‌های هیأت باستان‌شناسی آلمانی در این محل کشف شده است.

در مدتی طولانی احتمالاً دوران هخامنشی، با منحرف شدن دریاچه یا ایجاد مکانی در قسمت تحتانی، دریاچه خشک شده و بناهای کناره آن نیز متروک شده است. این دریاچه از نظر ابعاد و ظرفیت، قابل مقایسه با دریاچه کنونی تخت سلیمان است. دریاچه کنونی تخت سلیمان به وسیله چند چشمه در کف آن تغذیه می‌شود. مقدار زیاد املاح موجود در آب دریاچه پس از جابه‌جا شدن در سطح زمین، یک لایه رسوبی بر جای می‌گذارد. مقدار این رسوب‌گذاری به قدری زیاد است که تعدادی از بقایای معماری

دوره ساسانی، به تدریج زیر رسوبی به ضخامت حدود ۲ متر مدفون شده است.

دریاچه امروزه ۱۲ متر طول و ۸۰ متر عرض و ۶۵ متر عمق دارد. آب اضافی دریاچه از کانال‌هایی که اطراف آن به وجود آمده خارج و در امور کشاورزی مصرف می‌شود. رسوب‌گذاری این کانال‌ها به قدری است که یکی از آنها چیزی شبیه دیوار به ارتفاع دو متر به وجود آورده و این دیوار با توجه به شکل، جنس و ساخت آن از قدیم به «اژدهای سنگی» معروف شده است.

آب در ایران باستان، ارزش و احترام خاصی داشته است. دریاچه تخت سلیمان که علاوه بر ویژگی اسرار آمیز بودن آن، در بعضی روایت‌ها محل تولد زرتشت قلمداد شده، یکی از مکان‌هایی است که در دوره ساسانیان مورد توجه بوده و بزرگ‌ترین و مهم‌ترین آتشکده آنها یعنی آتشکده آذرگشسب در این محل ساخته شده است. این آتشکده مخصوص شاهان و لشکریان بود و شاهان ساسانی بعد از تاج‌گذاری، با پای پیاده به زیارت آن می‌رفتند و هدایای گران‌قیمتی تقدیم می‌کردند.

گرداگرد دریاچه و مجموعه بناها را دیواری عظیم و مستحکم با ۳۸ برج دفاعی فرا گرفته که در شمال و جنوب، دو دروازه داشته و سطح بیرونی دیواره و دروازه با سنگ‌های تراشیده منظم به شکل استادانه‌ای ساخته شده بود. در کنار بناهای دوره هخامنشیان و ساسانیان، در این منطقه بناهای مغولی نیز به چشم می‌خورد که بناهای ایلخانی تخت سلیمان از جمله آنها است. گفته می‌شود در زمان حکومت اباخاقان مغول، به دلیل شرایط ییلاقی منطقه و جاذبه‌های طبیعی آن، کاخ‌های دوره ساسانی تعمیر و ساخت کاخ‌های جدید صورت گرفت. امروزه بقایای این کاخ‌ها در کنار ویرانه‌های کاخ‌های ساسانی همچنان پابرجا است.

در کنار بناهای تاریخی متنوع، زیبا و اسرار آمیز تخت سلیمان، یک ویژگی طبیعی منطقه، چشمه‌های آب گرم است. این چشمه‌ها در یک کیلومتری زندان سلیمان واقع شده است و سالانه صدها نفر برای بازدید از آثار باستانی تخت سلیمان و زندان سلیمان و استفاده از آب چشمه‌ها برای تسکین دردهای جسمانی به این منطقه سفر می‌کنند. آب این چشمه‌ها از نوع آب‌های بی‌کربنات و

**سولفات کلسیم گوگردی گازدار است که برای درمان رماتیسم و بیماری‌های پوستی مفید است.**

[[محمد رضا فرخو]]

## **اسفناج**

**اسفناج یا اسپیناج، گیاه بومی ایران است و در قرن اول میلادی، به نقاط دیگر دنیا راه یافت. این گیاه نسبت به سرمای زمستان مقاوم است. دو نوع اسفناج وجود دارد که به نام‌های پاییزه و بهاره معروف هستند. اسفناج بهاره، در فصل بهار کاشته می‌شود و به اسفناج انگلیسی مشهور است. نوع پاییزه نیز که به خاک بسیار غنی نیاز دارد، در پاییز کاشت می‌شود. اسفناج چون دارای مواد غذایی فراوانی است، کشت آن در تمام مناطق دنیا معمول است. برگ اسفناج از نظر طب قدیم ایرانی، دارای طبیعت کمی سرد است و برخی هم طبیعت آن را متعادل می‌دانند یعنی نه سرد و نه گرم!**

**برگ اسفناج که منبع غنی ویتامین A، B<sup>۳</sup>، C، آهن و پتاسیم است، بدن را قلیایی می‌کند؛ خنک کننده است و ورم روده کوچک را رفع می‌کند، برای رفع ورم ریه نیز سودمند و ملین است.**

و یبوست را برطرف می‌کند. مصرف اسفناج برای لاغر شدن و کاهش وزن توصیه می‌شود و از سرطان جلوگیری می‌کند مخصوصاً در افرادی که به مصرف الکل و سیگار عادت دارند.

تحقیقات دانشمندان نشان داده که اسفناج در پیشگیری از سرطان روده بزرگ، معده، پروستات، حنجره و رحم مؤثر است. اسفناج، کلسترول خون را پایین می‌آورد و بهترین دارو برای کسانی است که مبتلا به کم خونی هستند. این گیاه مفید، روده بزرگ را تمیز می‌کند و ترشحات لوزالمعده را افزایش می‌دهد و اعصاب را تقویت می‌کند. اسفناج، تعداد گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد؛ بنابراین، بهترین دارو برای افراد مبتلا به کم‌خونی است.

اسفناج پخته، برای رفع بیماری آسم و گرفتگی صدا بسیار مؤثر است، رماتیسم و نقرس را درمان و به افزایش شیر مادران شیرده کمک می‌کند و تخم اسفناج، ملین و خنک کننده است. این گیاه باعث افزایش اشتها به خصوص در کودکان می‌شود. مطالعات نشان داده است مصرف اسید فولیک موجود در اسفناج و سبزی‌هایی که

دارای رنگ سبز تیره هستند، همراه با هویج در صدر فهرست خوراکی‌های ضد سرطان قرار دارد.

ترکیبات اسفناج این گیاه از نظر دارا بودن ویتامین B بسیار غنی است؛ بنابراین داروی مهمی برای برطرف کردن بیماری پلاگر است. پلاگر، نوعی بیماری است که به علت کمبود ویتامین B<sub>3</sub> و نیاسین در بدن به وجود می‌آید و نشانه‌هایش ضعف بدن، اختلال در دستگاه هاضمه، تشنج و ایجاد لکه‌های قرمز روی بدن است. محققان دست کم ۱۳ نوع مختلف از ترکیبات فلاونوئیدی در اسفناج شناسایی کرده‌اند که به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و خواص ضدسرطانی دارند و به علت داشتن منیزیم، جلوی پیشرفت سرطان را می‌گیرند. اسفناج به‌دلیل داشتن ماده‌ای به‌نام اسپیناسین، هضم غذا را تسریع می‌کند. این ماده باعث تحریک معده و افزایش ترشحات آن می‌شود. اسفناج مقدار زیادی آهن، کلسیم، سدیم، پتاسیم، ید، مس، لسیتین، کلروفیل، کاروتن، اسیدآگزالیک و اسیدآرسنیک دارد و منبع غنی از اسیدفولیک است.

مصرف اسفناج پخته یا بورانی، در رفع تشنگی مؤثر است. برای رفع سرفه‌های خشک، برگ اسفناج را با جوی پوست کنده و روغن بادام پیزید و بخورید. آش اسفناج با گشنیز، برای سردردهای ناشی از سوءهاضمه و اختلال دستگاه گوارش مفید است. مصرف آش اسفناج با آبلیمو، سماق یا آبغوره، سردردهای ناشی از اختلال کیسه صفرا را برطرف می‌کند. غرغره آب اسفناج خام یا پخته، برای از بین بردن ورم یا درد گلو مفید است.

اسفناج به دلیل داشتن اگزالات برای بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگ‌های کلیه و مثانه مناسب نیست. افراد سرد مزاج باید اسفناج را با ادویه‌های گرم مانند فلفل، دارچین، زنجبیل و هل میل کنند. قدرت غذایی اسفناج از سایر سبزیجات بیشتر است مشروط به اینکه آب آن را دور نریزید و از ساقه‌های نازک و نورسته آن در سالاد استفاده کنید.

«مهندس کارآموزیان»

## سر سفره غذا

حضرت زهرا(س) فرمودند: «نشستن بر سر سفره غذا، ۱۲ دستورالعمل ارزشمند دارد که سزاوار است هر مسلمانی آنها را

بشناسد و رعایت کند. چهارتای این دستورالعمل‌ها واجب، چهارتای آنها مستحب و چهارتای دیگر نشانه ادب هستند.

چهار دستورالعمل واجب: شناخت و معرفت پروردگار یعنی بدانیم که نعمت‌ها از جانب اوست، رضایت از نعمت‌های خداوند، گفتن «بسم‌الله... الرحمن الرحیم» در آغاز غذا خوردن و شکرگزاری از خداوند در پایان خوردن غذا. چهار دستورالعمل مستحب: وضو گرفتن قبل از غذا خوردن، نشستن به جانب چپ (روی زانوی چپ نشستن)، در حالت نشسته غذا خوردن و غذا خوردن با سه انگشت. اما چهار دستورالعملی که نشانه ادب هستند: از آنچه پیش روی شما است بخورید (از ابتدای ظرف غذا بخورید)، لقمه‌ها را کوچک بردارید، غذا را خوب بجوید تا به شدت نرم شود و هنگام غذا خوردن کمتر در صورت دیگران بنگرید.»

[[مسعود سجودی]]

## ریزه‌کاری‌های اتو

نباید اتو را روی لباس مخصوصاً لباس پشمی کشید بلکه باید آن را به آرامی روی لباس فشار داد. به همین جهت در ساختمان اتوهای معمولی، وزنه‌ای برای سنگین شدن اتو به کار رفته است.

✎ اتوی معمولی برای صاف کردن و فرم دادن پارچه‌های پنبه‌ای و کتان مناسب است. برای پارچه‌های پشمی که نیاز به فشار بیشتری دارد، اتوی بخار مناسب‌تر است. بخار ایجاد شده در داخل اتوی بخار سبب می‌شود که پارچه بهتر صاف شود و لازم نیست برای ایجاد فشار بیشتر به پارچه، وزنه یا کفه سنگین‌تر استفاده شود. همچنین این بخار از سوختگی پارچه جلوگیری می‌کند.

✎ امروزه برای برطرف کردن نیاز مصرف‌کننده، اتوها را طوری می‌سازند که هم بتوان از آن به‌عنوان اتوی خشک و هم اتوی بخار استفاده کرد.

✎ اگر اتو گرم نمی‌شود؛ باید با اهم متر آن را چک کنید. ممکن است سیم رابط قطع شده یا کف اتو شکسته باشد یا ترمینال‌ها فرسوده شده یا پیچ‌های ترمینال شل شده باشند. اگر پیچ‌های دوشاخه شل شده باشند، آنها را سفت کنید.

✎ اگر بخار در اتو وجود ندارد یا بخار به‌صورت متناوب از اتو خارج می‌شود؛ باید درجه حرارت را تنظیم کنید. احتمالاً گرما یا خیلی زیاد یا خیلی کم است.

**نکات ایمنی اتو:**

✍ هیچ وقت اتو را پرت نکنید.

✍ قبل از خنک شدن اتو، سیم‌های رابط را دور دسته بپیچید تا با کف آن برخورد نکند.

✍ اتوی بخار را لبریز از آب نکنید.

✍ سیم‌های پوسیده را فوری تعویض کنید.

✍ هنگام اتو زدن، آن را خیلی زیاد روی پارچه فشار ندهید زیرا آنچه چروک‌های لباس را از بین می‌برد، تماس اتو با پارچه مرطوب است نه فشار زیاد!

✍ هرگز صفحه زیر اتو را برای برداشتن آهار با چاقو نتراشید و از اتو کشیدن روی زیپ، قلاب‌ها، سگک و دکمه‌ها که ممکن است سبب خراشیده شدن صفحه زیر اتو شوند، خودداری کنید.

✍ سولفات روزه‌های اتوی بخار را با اسید رقیق مثل جوهر سرکه یا سوزن خارج کنید. در هنگام استفاده از سرکه باید مقداری سرکه را در روزه‌های کف اتو بریزید و اتو را به برق وصل کنید تا منافذ کاملاً باز شوند.

«فرزانه اکبرنیا رودسری»

## کاریکلماتور

✦ گورستان، کمپ ترک اعتیاد زندگی است!

✦ قلم کم حرف، عمرش طولانی است!

✦ دنیا را دوگونه می توان تغییر داد: با قلم اندیشه یا با شمشیر زور!

✦ صدای کردار، از صدای گفتار بلندتر است!

✦ در خوش نویسی، خط فقر بیش از خطوط دیگر دلبری می کند!

✦ وقتی از کارخانه بازنشسته شد، در کارخانه با همسرش شریک

شد!

✦ خجالت می کشید در انظار ظاهر شود زیرا دل و دماغ نداشت!

✦ وزن سکوت، بیشتر از سخن است!

✦ وضعش توپ بود اما به دیگران پاس نمی داد!



# BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658

استان اصفهان، شهر اصفهان، منارجنبان

Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/338 Teh.Iran  
Fax: +9821 33302466  
Cell Phone: +98 912 307 0329  
Website: www.kanra.ir

انتشارات علمی، نوید • چاپ: مشهد، چاپ: امیرکبیر  
چاپ: تبریز، تهران، خویان، ایران، خویان، مشهد، نور، پلنگ ۴۸  
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۵۸ / ۳۳۵۱۱۸۸۳-۳  
تلفنکس: ۳۳۱۰۳۳۵۳ همراه ۹۱۲۳۰۷۰۳۳۸  
اجرای هنر: مشهد، مشهد، مشهد

ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان  
مدیر: امیرکبیر و مدیر مسئول: نسرین ایتیابی  
ویراستار: سیده زهرا آزادی  
انور قلی، رفیع رفیعی، حسین بوشهری، فرزندانی  
نشر: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸