

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۲۴۱

آذر ۱۴۰۳

ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



با گرامیداشت مادر هستی بخوانید

- ۲..... فاطمه، پیرو فاطمه (س)
- ۴..... دعاهای قرآنی
- ۵..... پا به پای زینب کبری (س)
- ۷..... بدون توضیح
- ۷..... جایگاه ابلیس
- ۸..... سر چشمه زاینده
- ۹..... فقط چشم به خدا بدوز!
- ۱۱..... آویزه گوش
- ۱۲..... زندگی و برکت
- ۱۵..... بهشت روی زمین
- ۱۸..... به سوی تو برگردم
- ۱۹..... حکایت کرده اند!
- ۲۱..... رایگان ببخشید!
- ۲۲..... کودک و آینه
- ۲۴..... مخترع شطرنج کیست؟
- ۲۴..... چگونه انتقاد کنیم؟
- ۲۷..... خوی و سلماس
- ۲۸..... انار در سخنان پیامبر (ص)
- ۲۹..... کار با طعم سلامت
- ۳۲..... چای سبز
- ۳۴..... توصیه های پیازی

فاطمه، پیر و فاطمه (س)

امیر مؤمنان حضرت علی (ع)، عجب سرنوشت زیبایی داشت. سه بانوی عقیقه و فاضله که در زندگی آن حضرت نقش ایفا کردند، آراسته به یک نام مقدس بودند. مولود کعبه، در دامان پاک مادری مهربان و فداکار به نام فاطمه پرورش یافت. امام متقیان که به فرموده پیامبر (ص)، برادر و وصی و بلکه جان خاتم انبیا (ص) بود؛ تنها کفو فاطمه زهرا (س) در زمین و آسمان معرفی شد. عجب نور علی نوری رخ داد؛ آن گاه که جان پیامبر (ص) با نور دیده او قرین شد و اهل آسمان‌ها و زمین از این پیوند مبارک به وجد آمدند! گرچه زندگی مشترک این دو نور آسمانی روی زمین مدت زیادی به طول نینجامید اما بسیار بابرکت و تعیین کننده برای آینده زندگی بشر شد. هنگامی که شمع وجود سرور زنان جهان رو به خاموشی می‌رفت، یکی از وصایای مهم ایشان به همسر عزیزتر از جان‌شان ازدواج مجدد بود.

خداوند برای امیر تنها مانده اسلام چنین مقدر کرده بود که همسر و مادر فرزندان آینده‌اش نیز مفتخر به نام مقدس «فاطمه» باشد اما افتخار این بانوی محترمه فقط داشتن نام آسمانی فاطمه

نبود بلکه خود را کنیز و پیرو بانوی بانوان جهان می‌دانست. ام‌البنین (س) به خادمی فرزندان فاطمه (س) مباحثات می‌کرد و این خدمت را موهبتی الهی برای خودش و فرزندان می‌دانست. این بانوی دانا و پرهیزکار گرچه فرزندی از امیر مؤمنان (ع) داشت اما هرگز فرزندان خود را در شأن برادری برای نور چشمان فاطمه (س) ندانست و همگان در حماسه کربلا اوج این تربیت شایسته و خاکساری در برابر فرزندان حضرت زهرا (س) را مشاهده کردند؛ آن هنگام که پدر ادب و فضل، مراتب اطاعت و فرمانبری از امام زمان خود را در نهایت زیبایی، صداقت و خلوص در معرض دیدگان بشر قرار داد و با این عرض ادب و اطاعت، خود را به دریافت نشان فرزندی فاطمه (س) و برادری سالار شهیدان و سرور جوانان اهل بهشت مفتخر کرد.

ابوفاضل (ع) و برادران رشیدش این شیوه اطاعت و پیروی از امام زمان خود را با شیر از مادری فاضله و کامله نوشیدند و بارها و بارها، هم در دوران حیات پدر گرامی‌شان امیر مؤمنان (ع) و هم در دوران امامت امام حسن مظلوم و مهربان (ع) و هم در دوران امامت خون خدا و به‌ویژه در آزمون ایثار و فداکاری کربلا به

نمایش گذاشتند و نام خود را به عنوان شاگردان ممتاز مکتب علوی و حلم حسنی و جهاد حسینی (Σ) ثبت کردند.

«سپیدار»

دعاهای قرآنی

در این شماره از بشری دعاهای چند سوره دیگر قرآن کریم را مرور می‌کنیم:

سوره فرقان، آیه ۶۵ دعاکننده عباد الرحمن: «و کسانی که می‌گویند پروردگارا! عذاب جهنم را از ما برطرف گردان، که عذابش سخت و پردوام است!»

آیه ۷۴ دعا کننده عباد الرحمن: «و کسانی که می‌گویند پروردگارا! از همسران و فرزندان مان مایه روشنی چشم ما قرار ده، و ما را برای پرهیزکاران پیشوا گردان!»

سوره شعرا، آیات ۸۳ تا ۸۹: «پروردگارا! به من علم و دانش ببخش، و مرا به صالحان ملحق کن! و برای من در میان امت‌های آینده، زبان صدق (و ذکر خیری) قرار ده! و مرا از وارثان بهشت پر نعمت گردان! و پدرم (عمویم) را بیامرز، که او از گمراهان بود! و در آن روز که مردم برانگیخته می‌شوند، مرا شرمنده و رسوا

مکن! در آن روز که مال و فرزندان سودی نمی‌بخشد، مگر کسی
که با قلب سلیم به پیشگاه خدا آید!»

آیه ۱۱۸ دعاکننده حضرت نوح(ع): «اکنون میان من و آنها
جدایی بیفکن؛ و مرا و مؤمنانی را که با من هستند رهایی بخش!»
سوره نمل، آیه ۱۹ دعاکننده حضرت سلیمان(ع): «سلیمان از
سخن او تبسمی کرد و خندید و گفت: پروردگارا! شکر نعمت‌هایی
را که بر من و پدرم و مادرم ارزانی داشته‌ای، به من الهام کن؛ و
توفیق ده تا عمل صالحی که موجب رضای توست انجام دهم. و مرا
بر رحمت خود در زمره بندگان صالحت وارد کن!»

«دانشنامه اسلامی»

پا به پای زینب(س)

وقتی تو دلنازک‌تر از ابر بهاری
حق داری از دوری گل‌هایت بباری
تو همچنان شمعی که بعد از آن وقایع
کارت شده یک عمر تنها گریه‌زاری
تو پا به پای زینب کبری(س) همیشه
یک گوشه در شهر مدینه، روضه‌داری

با او تمام روزه‌ها را گریه کردی
أمّ المصائب را تو تنها غمگساری
روزی که آمد کاروان غم برایت
آن روز شد روزِ شروعِ بقراری
معلوم شد عباس‌تان در کاروان نیست
با این همه، دیگر چرا چشم‌انتظاری
آن روز پرسیدی ز هر شخصی که دیدی
آیا خبر از یوسف زهرا نداری
دیگر کسی خنده به لب‌هایت ندیده
آری که تا دنیاست دنیا سوگواری
شکر خدا در علقمه حاضر نبودی
آخر چطور می‌خواستی طاقت بیاری
وقتی شنیدی دست‌هایش را بریدند
کم‌مانده بود از غصّه او جان سپاری
عباس تو سعی خودش را کرد اما
دیگر چرا تو از سکینه شرمساری
احساس‌های تو سفر کردند و رفتند
اما تو ماندی و نگاه اشکباری

بدون توضیح

معلم بازنشسته یک معلم بازنشسته و سالخورده، برای دیدن پسرش به کشور دیگری رفت. پسر، یک نشان کوچک روی یقه کت پدرش نصب کرد و گفت: «حالا می‌توانی به تنهایی از خانه خارج شوی.» پدر به هر جا می‌رفت، احترام می‌دید. حتی وقتی پیاده در حال عبور از خیابان بود، خودروها به احترامش می‌ایستادند و در فروشگاه برایش صندلی می‌گذاشتند! فکر می‌کنید روی آن نشان چه نوشته بود؟ فقط این جمله کوتاه حک شده بود: این فرد، یک معلم است!

علاقه مادر از مادری پرسیدند: «کدام فرزندت را از همه بیشتر دوست داری؟» مادر جواب داد: «کوچک‌ترین آنها را تا وقتی بزرگ شود! فرزندی که بیمار است تا زمانی که بیماری او درمان شود! فرزندی که از من دور است تا زمانی که برگردد! و همه آنها را تا زمانی که بمیرم!»

جایگاه ابلیس

از پیامبر خدا (ﷺ) روایت شده است که وقتی ابلیس از بهشت رانده

شد، گفت: «خدایا! اکنون مرا به زمین فرستادی و از رحمت خود دور کردی. برای من جایگاهی در اجتماعات فراهم کن.» پاسخ شنید: «بازارها و محل عبور و مرور را برایت مقرر کردم.» ابلیس گفت: «خوراک من چگونه خواهد بود؟» پاسخ شنید: «هر غذایی که بدون نام من خورده شود، از آن تو خواهد بود.» ابلیس پرسید: «نوشیدنی من چه باشد؟» پاسخ آمد: «هر مایع مست کننده‌ای به تو تعلق دارد.» ابلیس باز پرسید: «مؤذن من کیست؟» پاسخ آمد: «وسایل موسیقی!» ابلیس در ادامه سؤال کرد: «کتابم چه باشد؟» پاسخ آمد: «خال کوبی روی بدن!» ابلیس گفت: «حدیثم کدام است؟» خداوند فرمود: «دروغ!» ابلیس در پایان پرسید: «دام و تزویر مرا چه کسی پهن می‌کند؟» پاسخ آمد: «زنان فاسد، دام‌های ابلیس هستند!»

«احمد بانپور»

سرچشمه زاینده

اگر دل از علایق کنده باشی
به منزل بار خود افکنده باشی
گریبان تو طوق لعنت توست

اگر از کبر و عُجب آکنده باشی
اگر دل بر کنی زین چهار دیوار
در خیر ز جا بر کنده باشی
چنان گرم از بساطِ خاک بگذر
که شمعِ مردمِ آینده باشی
تو را داده است زیبایی قماش
که در هر جامه‌ای زینده باشی
لباسِ آدمیت بر تو پنبه است
اگر چون گرگ و سگ، درنده باشی
ثناگوی تو باشد هر گیاهی
اگر سرچشمه زاینده باشی

«صائب تبریزی»

فقط چشم به خدا بدوز!

عابدی در کوهی در لبنان اقامت داشت. وی روزها را روزه می‌گرفت و شبها را به عبادت سپری می‌کرد. هر شب یک قرص نان برای افطار او می‌رسید اما مشخص نبود فرستنده این قرص نان که بود! یک شب، نانی به عابد نرسید. اهالی تمام روستاهای

اطراف محل زندگی او، همگی مشرک بودند. عابد که بسیار گرسنه بود، به خانه یکی از مشرکان ساکن نزدیک خانه‌اش رفت و دو قرص نان از صاحب‌خانه گرفت.

وقتی از خانه آن فرد مشرک عازم محل زندگی خودش در غار شد، دید یک سگِ گر پیر به دنبالش راه افتاده است. عابد که بسیار ترسیده بود، یکی از نان‌ها را روی زمین انداخت تا سگ سرش با آن گرم شود و دست از سر او بردارد. سگ نان را کمی بو کرد و پس از اندکی تأمل به دنبال عابد راه افتاد. وی پس از مدتی دویدن، دوباره دید که سگ به او نزدیک شده و هر آن ممکن است به او برسد. نان دوم را روی زمین انداخت. سگ باز هم ایستاد، کمی نان را بو کرد اما دوباره به دنبال عابد راه افتاد.

پس از دقایقی، سگ به او رسید. عابد توقف کرد زیرا دویدن دیگر فایده‌ای نداشت. او با صدای بلند گفت: «ای سگ! تو عجب موجود بی‌حیایی هستی! دو قرص نان داشتم و هر دو را برای تو انداختم. دیگر از جان من چه می‌خواهی؟» به اذن خداوند، سگ به زبان آمد و گفت: «من سگی بودم که در خانه این فرد مشرک نگهبانی می‌کردم و از جوانی در خدمتش بودم. هنگامی که پیر

شدم، او دیگر به من هیچ غذایی حتی یک تکه نان نداد! گرچه او دیگر به من هیچ خوراکی نمی‌دهد اما هنوز به او وفادارم و در خانه‌اش خدمت می‌کنم. تو ای انسان! خداوندی که از ابتدای زندگی‌ات روزی تو را همواره و بدون وقفه به دست رسانده و تنها یک شب بدون نان ماندی، حالا باید درگاه خداوند را رها کنی و برای گرفتن یک قرص نان، به در خانه دشمن خدا یعنی این فرد مشرک بیایی؟! اکنون معلوم شد کدام یک از ما دو نفر بی‌حیا و قدرشناس هستیم!»

«نان و حلوا، شیخ بهایی»

آویزه گوش

- * یا درست حرف بزن یا عاقلانه سکوت کن!
- * چنان باش که بتوانی به دیگران بگویی: مثل من رفتار کنید!
- * اعتبار کلمات، به عمل و اقدام است!
- * با خوبان هم‌نشین شو و دوستانِ نیک خود را حفظ کن!
- * تنها ثروت حقیقی، لطف و رحمت خداوند است!
- * هرگز با ترس‌هایتان مشورت نکنید!
- * معلم نفس خود و شاگرد وجدانت باش!

*** زندگی، نتیجه انتخاب‌های ما تا این لحظه است!**

*** یا چنان نمای که هستی یا چنان باش که می‌نمایی!**

*** شهامت، زیربنای اراده و تصمیم است!**

*** کسانی که همیشه سوار بر مرکب گذشته هستند، به هیچ‌جا نمی‌رسند!**

*** انسان‌ها فقط در یک چیز مشترکند؛ متفاوت بودن!**

زندگی و برکت

اگر به گفت‌وگوهای این روزها بین دوستان، آشنایان، همکاران و عموم مردم در کوچه و بازار دقت کنیم، این جملات زیاد به گوش مان می‌خورد: «برکت از زندگی‌ها رفته! خوشی هم خوشی‌های قدیم! قدیمی‌ها چه زندگی پربرکتی داشتند و ما چه زندگی داریم! نه وقت‌مان برکت دارد و نه مال‌مان!» حتماً بارها برای شما هم اتفاق افتاده که هنگام خرید یک وسیله، به محض شنیدن قیمت آن، فوراً در ذهن‌تان یک مقایسه بین قیمت کنونی و گذشته آن وسیله انجام دادید و از نتیجه این مقایسه شگفت‌زده شدید! و بارها نیز چنین مقایسه‌هایی را از زبان اطرافیان شنیده‌اید. دوستی می‌گفت: «برای تعمیر چند قطعه از قطعات خودرو به

مکانیکی مراجعه کردم. وقتی قیمت قطعه و دستمزد مکانیک را شنیدم، یادم آمد که این مبلغ درست همان مبلغی است که ۱۰ سال پیش برای خرید خودرو پرداخت کردم.» همین مثال ساده می‌تواند همچون جرقه‌ای انبار باروت آماده انفجار انتقادهای ما از زمین و زمان را شعله‌ور کند.

ظریفی می‌گفت: «اگر ما به این جمله معروف عمل کنیم: از تو حرکت و از خدا برکت! باید بپذیریم که خداوند هرگز برکت را از ما نمی‌گیرد و این خود ما هستیم که با ندانم کاری، بی‌برنامه عمل کردن، بی‌نظمی و زیاده‌خواهی، ماشین زندگی خود را به پرتگاه نابودی می‌اندازیم. اصولاً مقایسه همیشگی زندگی کنونی با زندگی نسل‌های گذشته، نه تنها چیزی به زندگی ما نمی‌افزاید بلکه بذر ناامیدی و نارضایتی را در دل ما می‌کارد! ناسپاسی‌های مداوم، این بذر را آبیاری می‌کند و پرورش می‌دهد و آن را به یک درخت تنومند تبدیل می‌کند که ریشه کن کردن آن روز به روز دشوارتر می‌شود.»

این فرد اهل اندیشه در ادامه افزود: «مردم قدیم و اجداد و والدین ما در شرایط حاکم بر جامعه خود زندگی می‌کردند و ما

هم در شرایط کنونی و با امکانات حاضر زندگی می‌کنیم. اگر هزینه‌های زندگی گذشتگان در مقایسه با اکنون کمتر به نظر می‌رسد، امکانات آنان هم بسیار محدودتر از امکانات فعلی ما بود. بسیاری از روستاها تا همین یکی دو دهه قبل، از نعمت برق، آب سالم، گاز، وسایل ارتباطی و مانند آن محروم بودند. وقتی این امکانات وارد زندگی انسان‌ها شد، هم جمعیت بیشتر شد و هم کار تولید رونق گرفت. نیروی برق موجب فعالیت مردم در ساعات بیشتری از شبانه‌روز شد! وسایل ارتباطی موجب شد روابط افراد با یکدیگر گسترش یابد! تولید واکسن‌های گوناگون، عمر افراد و امید آنان به زندگی را افزایش داد! خلاصه اینکه ورود امکانات جدید به زندگی افراد، فعالیت آنان را آسان‌تر کرد. بنابراین، مقایسه لحظه به لحظه هزینه‌ها با گذشته بدون توجه به تسهیلات موجود در زندگی ما که قابل قیاس با زندگی مردم حتی یکی دو دهه گذشته نیست، کمکی به پیشرفت جامعه نمی‌کند.»

واقعیت این است که برکت در زندگی، بالا رفتن موجودی بانکی یا به روز شدن پی‌درپی خودرو یا منزل و اثاثیه آن نیست! برکت یک خانه بزرگ این است که بتوانیم در آن پذیرای تعداد بیشتری

از اقوام و دوستان باشیم! تلفن همراهی که ما را به تماس با تعداد بیشتری از بستگان و آشنایان سوق ندهد، بی برکت است! مال و دارایی زیاد زمانی برکت دارد که بتوانیم هم خودمان به صورتی شایسته برای بهبود زندگی مان از آن استفاده کنیم و هم دست افراد ضعیف را بگیریم! برکت مال آن است که در راه صحیح و مناسب خرج شود نه اینکه مایه اسراف باشد و در چشم برهم زدنی حیف و میل شود!

در پایان، به این سخن گذشتگان اشاره کنم که: برکت در مال و وقت، یعنی استفاده از آنها در راه صحیح، مفید و مناسب. قدیمی ها برای هم چنین دعا می کردند: «آفت به مال و زندگی تان نخورد و عمر و پول تان را برای زندگی بهتر خودتان و خدمت به دیگران خرج کنید.»

[[حسین یوسفی]]

بهشت روی زمین

چرا زندگی بعضی افراد، نمونه و سرمشق و زندگی بعضی، فقط مایه عبرت است!

فیلسوفی همراه شاگردش از جنگلی می گذشت. به خانه ای

رسیدند که هر چند در زمین حاصلخیزی قرار داشت اما نکبت زده به نظر می‌رسید. شاگرد گفت: «از این منظره آموختم که مردم زیادی در بهشت زندگی می‌کنند اما خودشان نمی‌دانند و از روی نادانی در شرایط نکبت‌باری زندگی می‌کنند.» آن دو در خانه را زدند. اهالی خانه که شامل یک زن و شوهر و سه پسر بودند به استقبال آنان آمدند. آنان لباس‌های ژنده و کثیف بر تن داشتند. فیلسوف به پدر خانواده گفت: «شما در این جنگل زندگی می‌کنید و ارتباطی با دیگران ندارید. چگونه زندگی‌تان را تأمین می‌کنید؟» پدر با خوشرویی پاسخ داد: «دوست من! ما گاوی داریم که هر روز، شیر زیادی می‌دهد. مقداری از این شیر را در شهرهای مجاور می‌فروشیم و یا با غذاهای دیگر عوض می‌کنیم و با بقیه شیر هم پنیر، کره و ماست می‌زنیم و خودمان مصرف می‌کنیم.» فیلسوف از مرد تشکر کرد، چند لحظه به خانه خیره شد و بعد به راه افتاد. در راه به شاگردش گفت: «آن گاو را بگیر و از پرتگاه پایین بپنداز!» شاگرد گفت: «اما این گاو تنها منبع معاش این خانواده است!» فیلسوف جوابی نداد. شاگرد چاره‌ای نداشت و کاری را که استاد گفت، انجام داد و گاو در ته دره جان داد. این

صحنه در ذهن پسرک حک شد.

سال‌ها بعد که پسرک مدیری موفق شده بود، تصمیم گرفت به آن خانه سری بزند و همه چیز را برای اعضای خانواده توضیح دهد، عذرخواهی کند و پولی به آنها بدهد اما وقتی به آن خانه رسید، دید که خانه قدیمی به قصر بسیار زیبایی تبدیل شده و درختان آن شکوفه زده‌اند! خودروهای زیادی کنار خانه پارک شده‌اند و چند کودک در باغ بازی می‌کنند. بسیار شگفت‌زده شد و با خودش فکر کرد آن خانواده فقیر، خانه‌شان را فروخته‌اند. در زد و خدمتکار مهربانی در را گشود. پسر جوان پرسید: «خانواده‌ای که ۱۰ سال پیش اینجا زندگی می‌کردند، به کجا رفته‌اند؟» جواب شنید که آنان صاحب همین خانه هستند. جوان بهت‌زده، به‌داخل خانه دوید.

صاحب‌خانه او را شناخت و حال فیلسوف را از او پرسید اما جوان مشتاق بود بداند چگونه خانه را به این صورت در آورده و به زندگی‌شان سر و سامان بخشیده‌اند! صاحب‌خانه گفت: «ما گاوی داشتیم که از پرتگاه افتاد و مرد. برای گذران زندگی خانواده مجبور شدم سبزی بکارم. رشد سبزی‌ها طول می‌کشید؛ بنابراین، مجبور شدم هیزم بشکنم و بفروشم. وقتی این کار را می‌کردم،

باید به جای درختانی که قطع کرده بودم، درخت می کاشتم. برای همین، باید نهال می خریدم. موقع خریدن نهال، یاد لباس پسرهایم افتادم و فکر کردم شاید بتوانم کتان هم بکارم. یک سال به سختی گذشت اما موقع برداشت محصول، دیگر می توانستم سبزیجات، گیاهان معطر و کتان را بفروشم. پیش از مرگ آن گاو هرگز فکرش را نکرده بودم که زمین اینجا چقدر حاصلخیز است!»

نکته شما با مزرعه خود چه می کنید؟ آنچه را می کارید، برداشت می کنید؟ شما چه کاشته اید؟

مزرع سبز فلک دیدم و داس مه نو

یادم از کشته خویش آمد و هنگام درو

«حافظ»

زندگی، زمین حاصلخیزی است، همه امکانات و استعدادها در اختیار ما قرار داده شده است. می توانیم این زمین را تبدیل به یک قطعه بهشت خرم و سرسبز کنیم یا آن را به زمینی بایر و لم یزرع تبدیل کنیم! انتخاب با ماست و همه چیز به تصمیم ما بستگی دارد.

«مسعود لعلی»

به سوی تو برگردم

هر گاه گره ای به کارم می افتد، نیک می دانم مهربانانه مراقبم هستی! نکند هدایت نورانی تو جایش را به تاریکی تعصبها بدهد

و گرمای محبت جایش را به آتش برخاسته از اسطوره‌های دروغین بسپارد! مبادا تو را در لابه‌لای غبار خواهش‌هایم گم کنم! از خداوند بخواه که به‌سوی تو برگردم و نو شوم و تنها به تو دل خوش کنم! اگر تو باشی، همه‌چیز هست! بهار هست، باران هست، عطر بهار نارنج و شکوفه‌های گیلاس هست! اگر تو باشی، دیگر از خدا چه می‌خواهیم؟

«امید ارغوان»

حکایت کرده‌اند!

مدعی کرامت و درخت مردی ادعا کرد که یکی از اولیای الهی است. مردم به او گفتند: «ویژگی اولیای الهی این است که کرامتی دارند! اگر تو هم از اولیا هستی، کرامتی نشان بده.» مدعی گفت: «من کسی هستم که اگر به درخت فرمان بدهم، به طرف من می‌آید.» مردم به درختی که در نزدیکی مکان حضورشان قرار داشت اشاره کردند و گفتند: «کرامت را با این درخت نشان بده!» مرد چند بار از درخت خواست که جلو بیاید اما درخت از جای خود تکان نخورد. مرد خودش به طرف درخت رفت. مردم گفتند: «این چه کرامتی است؟ تو خودت به طرف

درخت رفتی!» مرد گفت: «یکی از ویژگی‌های اولیا این است که دور از غرور و تکبر هستند! حالا که درخت پیش من نیامد، من با تواضع نزد او رفتم!»

امیرنصر و معلم قرآن امیرنصر، از پادشاهان سلسله سامانی، در کودکی معلم قرآنی داشت که بسیار سختگیر بود و هر کودکی در فراگیری درس سستی می‌کرد، پاداشش ترکه‌ای از چوب درخت به بود. وقتی امیرنصر به پادشاهی رسید، روزی به یاد خاطرات دوران کودکی و ترکه‌های معلم قرآن افتاد. او چند شب با فکر انتقام از معلم قرآن، تا صبح نخوابید. دست آخر شبی به یکی از غلامانش گفت که صبح فردا برود و ده ترکه از چوب درخت به تهیه کند و برایش بیاورد. غلام دیگری را هم مأمور کرد تا معلم قرآن را در محضر او حاضر کند. وقتی غلام به معلم قرآن گفت که امیرنصر او را احضار کرده، معلم زیرک و باتجربه متوجه ماجرا شد. در میانه راه عزیمت به کاخ پادشاه، به یک میوه‌فروش یک سکه طلا داد و یک میوه به تر و تازه و آبدار خرید و در آستین لباسش مخفی کرد.

وقتی معلم در محضر امیرنصر حاضر شد، پادشاه یکی از

ترکه‌های به را برداشت و با خشم در هوا تکان داد و گفت: «این ترکه تو را به یاد چه چیز می‌اندازد و چه چیزی را در ذهنت تداعی می‌کند؟» معلم فوراً میوه به را از آستین بیرون آورد و به شاه نشان داد و گفت: «عمر پادشاه دراز باد! محصول این ترکه، همین میوه زیبا، آبدار و خوشمزه به است!» امیر پس از شنیدن این سخن هوشمندانه، نه تنها از انتقام صرف نظر کرد بلکه با تکریم معلم قرآن، حقوق سالانه‌ای برای او تعیین کرد تا با عزت زندگی کند.

قرض و مهلت یک‌روز وقتی مردی در خانه‌اش را باز کرد، همسایه‌اش را دید که پشت در ایستاده. از او پرسید: «با من کاری داشتی؟» همسایه‌اش گفت: «بله، آمده بودم تا ۲۰ درهم از تو قرض بگیرم تا بتوانم بدهی‌ام را پرداخت کنم. خواهش می‌کنم یک‌ماه هم برای بازپرداخت به من مهلت بده.» مرد گفت: «۲۰ درهم را که ندارم اما مهلت هرچه بخواهی به تو می‌دهم! نه یک ماه بلکه یک سال!»

رایگان ببخشید!

بهترین و اصلی‌ترین کلمه در تبلیغات، «رایگان» است؛ پس رایگان

بخشید و پاداش آن را به دست آورید. اگر آرایشگر هستید و به مشتری جدید نیاز دارید، بیکار ننشینید! کارت خود را پخش کنید و گاهی به صورت رایگان مو کوتاه کنید و هنر خود را نشان دهید. اگر کمر بند مشکی در ورزش‌های رزمی دارید، کلاس‌های رایگان دفاع شخصی در مدارس، کارخانه‌ها، ادارات و هر جا به شما اجازه دادند، برپا کنید. اگر هنرمند هستید، یکی از بعدازظهرهای هفته را به آموزش در بیمارستان کودکان اختصاص دهید.

به دنبال راه‌هایی بگردید که رایگان به دیگران خدمت کنید و بخشید. وقتی با نیت خوب می‌بخشید، نباید نگران آینده خودتان باشید؛ یقیناً احساس خوبی خواهید کرد. احساس می‌کنید دیگران قدر کار شما را می‌دانند. یک قانون جهانی برای انسان‌ها وجود دارد تحت عنوان «رابطه متقابل». وقتی شما به کسی چیزی می‌دهید، آن فرد خود را موظف می‌داند به جای آن، کاری انجام دهد که می‌تواند یک کار جدید باشد، یا جلب توجه رسانه‌ها، یا یک توصیه‌نامه یا یک تشکر خالصانه از ته دل!

«فائزه درگاهی»

کودک و آینه

کودکی در دهکده‌ای زندگی می‌کرد. روزی آینه‌ای دید و از

دیدن آن به شگفت آمد. اولین بار که تصویر خودش را در آینه دید، از آن خوشش آمد اما پس از لحظاتی، بنا به دلایلی که کودکان و حتی برخی از بزرگ‌ترها به آنچه دوست ندارد، توهین می‌کنند؛ او هم خواست همین کار را انجام دهد. از این رو به تصویر خویش دهن کجی کرد و تصویر نیز در آینه به او دهن کجی کرد. کودک بسیار خشمگین شد و با مشتش تصویر خودش را تهدید کرد و تصویرش هم او را تهدید کرد.

کودک خشمگین و لرزان، مُشتی به تصویر خودش زد و دستش از برخورد با آینه درد گرفت. با ناامیدی، خشم و گریه دوباره به آینه مشت زد. در این هنگام مادرش رسید، او را در آغوش گرفت و بوسید. اشک‌هایش را پاک کرد و دل‌داری‌اش داد و به آرامی گفت: «آیا ابتدا تو به این کودک شیطان که سبب خشمت شده است، دهن کجی نکردی؟!» کودک گفت: «آری مادر جان!» مادر گفت: «اکنون نگاه کن! اگر تو لبخند بزنی، او هم می‌خندد! اگر تو بازوانت را برای او بگشایی، او هم برایت آغوش باز می‌کند! اگر تو در حالت خشم نباشی، او هم خشمگین نخواهد بود. تو در این آینه، راز بزرگ اجتماع را می‌بینی! اینکه خوبی و بدی

به سوی ما باز می گردد!»

«اباصلت رسولی»

مخترع شطرنج کیست؟

شطرنج در مشرق زمین و احتمالاً به وسیله هندی‌ها ابداع شد و در قرن ششم میلادی به ایران آمد اما شطرنج امروزی مثل شطرنج هندی‌ها و ایرانیان آن زمان نیست. بازی شطرنج هندی‌ها در چهار دور و با چهار مهره فیل، اسب، ارابه و سرباز پیاده انجام و به نام «چاتورانگا» شناخته می‌شد و احتمالاً در بازی از طاس هم استفاده می‌شد.

بازی شطرنج امروزی با صفحه شطرنجی، از قرن شانزدهم میلادی به بعد رواج پیدا کرد. اسپانیا و ایتالیا نخستین کشورهای بودند که در تکامل شطرنج نقش داشتند. پس از آنها فرانسه و انگلیس برای گسترش این بازی فعالیت کردند. نخستین قهرمان مسابقات جهانی شطرنج، یک فرانسوی به نام «فیلیدور» بود.

«محمد شمس»

چگونه انتقاد کنیم؟

II وقتی از کسی به خاطر اشتباه یا کار سهوی انتقاد می‌کنید، با ملاحظه و نزاکت صحبت کنید و شکل حمله به خود نگیرید. مثلاً

نگوید: «اشتباه می‌کنی، این عدد را از کجا آورده‌ای؟» در عوض بگوید: «من جواب دیگری پیدا کرده‌ام. می‌خواهی جواب‌ها را با هم مقایسه کنیم؟» بر اساس مثال فوق، بهتر است همیشه با استفاده از ضمیر «ما» به جای «من»، طرف مقابل را هم درگیر موضوع کنید.

II از بکارگیری کلمه «ولی...» خودداری کنید زیرا واکنش دفاعی طرف مقابل را برمی‌انگیزد. مثلاً نگوید: «سخنرانی‌تان را خیلی خوب ایراد کردید ولی...». به جای آن بگوید: «سخنرانی‌تان را خیلی خوب ایراد کردید و من پیشنهاد می‌کنم دفعه بعد، فلان موضوع را هم در سخنرانی‌تان بگنجانید.»

II هنگام انتقاد، در باره رفتار شخص صحبت کنید نه در باره شخصیت او! مثلاً هرگز نگوید: «تو آدم بی‌فکری هستی و همیشه کارهای اشتباه و احمقانه انجام می‌دهی!» به جای آن بگوید: «این بار کارت درست و مناسب نبود!»

II نظرتان را در خلوت و با دقت و کمال احترام مطرح کنید نه در حضور جمع چون شخص مورد انتقاد شما، احساس حقارت می‌کند. II سخن خود را با تحسین طرف مقابل شروع کنید تا لحن انتقادی

شما نرم‌تر شود. مثلاً بگویید: «شما همیشه آن‌قدر آرام و متین هستید که من تعجب کردم وقتی دیدم سر آنها داد زدید!»

II گاهی بهتر این است که انتقاد خود را به صورت توصیه مطرح کنید. مثلاً به جای اینکه بگویید: «اگر همچنان شتابزده و نامرتب بنویسی، هرگز دست خط خوب نخواهد شد»، بگویید: «سعی کن آهسته و خوانا بنویسی، فکر می‌کنم به این ترتیب، دست خطت بهتر خواهد شد!»

II تحقیر دیگران، کار خوبی نیست اما گاهی طرف مقابل آن‌قدر مغرور و متکبر است که باید یک تلنگر دریافت کند. البته این تلنگر را با متانت و آرامش بزنید.

II تحسین کردن، هم برای فرد تحسین‌کننده و هم برای تحسین‌شونده مفید است! در تحسین کردن، صادق باشید و گرنه فوراً اعتبارتان زیر سؤال خواهد رفت.

II اگر می‌خواهید از آشپزی کسی تعریف کنید، از کلی‌گویی پرهیز کنید و نگویید: «غذایتان خوب بود» بلکه نوع غذایی را که پسندیدید، مشخص کنید.

«زهره زاهدی»

خوی و سلماس

اگر به شهر خوی سفر کردید، در این شهر می‌توانید از این آثار تاریخی دیدن کنید:

مسجد مطلب‌خان، کاروانسرای خان، مناره شمس‌تبریزی و دروازه سنگی.

شهر خوی، چهار دروازه سنگی داشته که از نظر صلابت و ریزه‌کاری‌های ساختمان، در حد خود ممتاز بود. همچنین از برج‌ها و استحکامات، پل خاتون، کلیسای سورپ سرکیس و خانه کبیری دیدن کنید.

سلماس در این شهر، از آثار اوراتوئی، از جمله بنای خلدی (اوراتوئی) بر تپه زنجیر بازدید کنید. سنگ نبشته: در نزدیکی سلماس، نقش‌هایی بر صخره‌های کوهی به نام «صورت داغی» در اوایل سلطنت ساسانیان حک شده و اکنون هم قابل مشاهده است. تپه‌تان: در ۳ کیلومتری جنوب سلماس قرار دارد. قدمت این شهر به دوره مادها می‌رسد. در دوره هخامنشی که ارمین (ارمنستان)، یکی از ایالات بیست‌ونه‌گانه ایران بود؛ سلماس، آخرین قسمت از

ارمنستان محسوب و به زبان ارمنی «زارواند» نامیده می‌شد. دخمه سنگی: در شمال جاده‌ای در نزدیکی کوهستان «قارنی‌یارخ»، قرار دارد و در دوران مادها بنا شده است. دخمه‌هد: این دخمه سنگی نیز از دوران مادها است.

خان تختی: نقش‌های برجسته‌ای بر تخته سنگی کنده شده و دو نفر تاج‌گلی را از شخص پیاده مقابل خود می‌گیرند. همچنین اسیری در زیر پای سواران دیده می‌شود. این نقوش را مربوط به قرن سوم میلادی یعنی دوره اردشیر و شاپور اول و عده‌ای هم مربوط به دوران بهرام دوم می‌پندارند. بازدید از کلیسای هفت‌خان را هم در برنامه خود بگنجانید.

در سیه‌چشمه، از قره‌کلیسا دیدن کنید. این کلیسا به نام «نادی مقدس» هم معروف است. این کلیسا در روستایی به همین نام از توابع سیه‌چشمه چالدران قرار دارد.

[[محمد رضا فرخو]]

انار در سخنان پیامبر (ﷺ)

رسول اکرم (ﷺ) فرمودند: «انار، بالاترین میوه‌هاست. هر کس یک انار بخورد، چهل شب شیطان خویش را به خشم می‌آورد.» ایشان

فرمودند: «هر کس یک انار کامل را بخورد، خداوند قلب او را چهل شب نورانی می‌کند.» آن حضرت در جای دیگری تأکید کردند: «انار را با پیه آن بخورید چراکه شست‌وشو دهنده معده است.» رسول خاتم (ﷺ) فرمودند: «انار بخورید زیرا هیچ دانه‌ای از آن در معده جای نمی‌گیرد مگر آنکه چهل روز قلب را نورانی می‌کند و شیطان را برون می‌راند.»

[[مسعود سجودی]]

کار با طعم سلامت

رعایت چند راهکار کلیدی، برای حفظ انرژی روزانه و انجام کار با آرامش و نشاط مؤثر است:

سعی کنید حدود ساعت ۶ صبح و قبل از طلوع آفتاب از خواب برخیزید. ساعت‌تان را ۱۵ دقیقه زودتر از زمانی که لازم است بیدار شوید، کوک کنید تا فرصت کافی برای برخاستن همراه با آرامش داشته باشید. نماز صبح را با آرامش اقامه کنید.

با تاریک شدن هوا، بهتر است برای رفتن به رختخواب آماده شوید زیرا با غروب خورشید، مغز از تولید ملاتونین می‌کاهد و ترشح آدرنالین را شروع می‌کند. این شرایط، بهترین زمان برای

به خواب رفتن ما است. پس از غروب آفتاب و اقامه نماز مغرب و عشا، تمام وسایل استرس‌زا مانند تلفن، تلویزیون و رایانه را از خود دور کنید.

☞ ساعت ۷ صبح، صبحانه مختصر میل کنید. خوردن کمی پنیر یا چند تکه سیب و مغزهای بوداده به دلیل وجود پروتئین و کلسیم، به پر انرژی بودن افراد در روز کمک می‌کند. اگر این صبحانه، سرشار از فیبر مخلوط با کمی پروتئین باشد بهتر است. بهترین انتخاب، یک تکه نان سبوسدار همراه کمی کره بادام زمینی و چند عدد میوه خشک است. غلات صبحانه و شیر نیز گزینه خوبی است.

☞ ساعت ۸ صبح، در راه رفتن به سر کار باشید. البته سعی کنید در میان راه، چند لحظه به چیزی غیر از کار فکر کنید. با این روش، کمترین احساس استرس و خستگی را خواهید داشت.

☞ نامنظم بودن میز کار همیشه استرس‌آور است. بنابراین، هر روز صبح قبل از شروع کار، میزتان را تمیز و مرتب کنید؛ سپس کار را آغاز کنید. به این ترتیب، خواهید دید که چقدر روند کارتان بهبود پیدا می‌کند. گذاشتن یک لیوان آب روی میز در حالی که یک شاخه گل تازه درون آن است، به تقویت انرژی شما کمک

می‌کند.

☞ ساعت ۱۰ صبح، یک فنجان قهوه یا چای کم‌رنگ بنوشید. البته نباید میزان چای و قهوه نیمروز، بیش از یک فنجان شود زیرا دریافت کافئین بیش از حد، شما را دچار استرس خواهد کرد. دریافت بیش از اندازه کافئین و نوشیدن بیش از یک فنجان قهوه، اثر معکوس دارد و دیگر باعث رفع خستگی نمی‌شود.

☞ ساعت ۲ بعدازظهر، یک چرت کوتاه بزنید. تحقیقات نشان داده استراحت ساعت ۲ بعدازظهر، به اندازه یک استراحت کامل به شما انرژی می‌دهد.

☞ ساعت ۴ بعدازظهر، همان‌طور که پشت میزتان نشسته‌اید، چند حرکت کششی انجام دهید تا خستگی روزانه تا حدی کاهش یابد. صاف روی صندلی بنشینید و دو دست را از بازوها در کنار سر به سمت بالا بکشید و در این موقعیت ۱۰ ثانیه بمانید. آن‌گاه این حرکت را برای هر دست به تنهایی انجام دهید. حتی می‌توانید سر را از سمت گوش راست به شانه راست نزدیک کنید و برای این کار از دست‌ها کمک بگیرید. بعد از ۱۰ ثانیه، به خود استراحت بدهید و این کار را برای سمت دیگر هم تکرار کنید.

چای سبز

چای سبز معمولاً برای معالجه بیماری‌ها تجویز می‌شود اما مردم در تمام نقاط جهان پی برده‌اند که نوشیدن چای سبز به صورت روزانه، فواید زیادی دارد. چای سبز، به منزله پیشگیری کننده در برابر سرطان، افزایش چربی‌های خون، سفت شدن رگ‌ها و حفره‌های دندان تلقی می‌شود. این گیاه در برابر اسهال خونی ناشی از باکتری، مصونیت ایجاد می‌کند. چای سبز در رفع عفونت‌های قارچی و باکتریایی و حتی ویروسی مثل سرماخوردگی عادی مفید است.

تفاوت میان چای سبز و سیاه، در نحوه عمل آوری آنها است. برگ‌های تازه چای، کمی بخار داده و سپس به سرعت خشک می‌شوند. این عمل، از فعالیت آنزیم‌ها در متلاشی کردن مواد غذایی موجود در چای به نام «پلیفنول» که عناصر ضد سرطان چای سبز محسوب می‌شوند، پیشگیری می‌کند. پلیفنول چای سبز حتی در مقایسه با ویتامین‌های C و E ضد اکسید کننده بهتری است. چای سبز برای سیستم هاضمه مفید است و سبب تقویت قوه بینایی می‌شود. این گیاه رگ‌ها را تقویت و از تجمع چربی‌های

زیاد در خون جلوگیری می‌کند. این گیاه، خلط را از گلوی ملتهب پاک و اثر مواد سمی را خنثی می‌کند. «تانین» موجود در چای سبز می‌تواند از ادامه اسهال جلوگیری کند. اگر درصد افزایش میزان تانین در چای هستید، بگذارید چای سبز بیشتر دم بکشد.

اغلب فراورده‌های چای سبز به صورت برگ خشک چای عرضه می‌شوند؛ البته عصاره‌های تهیه شده از برگ‌ها و غنچه‌های آن نیز در بازار موجود است. یکی از عناصر فعال در چای سبز، به اندازه آسپرین از تجمع پلاکت‌های خونی جلوگیری می‌کند و جریان خون را بهبود می‌بخشد. تحقیقات نشان داده در کشورهایی که مردم هر روز چای سبز مصرف می‌کنند، موارد سرطان کمتر بوده است؛ هرچند هنوز بین این دو، هیچ رابطه علت و معلولی تأیید نشده است.

چای سیاه فاقد خاصیت ذکر شده در چای سبز است. اگر به مقدار زیادی چای سیاه مصرف کنیم، ضریب خطر ابتلا به سرطان راست روده، کیسه صفرا و مخاط رحم را افزایش می‌دهیم. چای سبز به عنوان جایگزینی برای چای سیاه و قهوه توصیه می‌شود. نوشیدن روزانه سه لیوان چای سبز توصیه شده است.

انواع فراورده‌های کپسولی و مایع چای سبز نیز در دسترس مردم است.

توصیه اگر داروهای آلكالین مصرف می‌کنید، بهتر است از مصرف چای پرهیزید زیرا تانین موجود در چای، با داروی آلكالین تداخل پیدا می‌کند و همین امر سبب کاهش اثر دارو می‌شود.

«مهندس کارآموزیان»

توصیه‌های پیازی

✍ خرد کردن سریع پیاز: اگر در یک دستور پخت غذا، پیاز بسیار ریز خرد شده توصیه شده؛ با هدف صرفه‌جویی در وقت، پیاز را در مخلوط‌کن بریزید.

✍ قهوه‌ای شدن پیاز: هنگام سرخ کردن پیاز، اگر می‌خواهید پیاز به سرعت قهوه‌ای شود، کمی شکر به آن اضافه کنید. با اضافه کردن اندکی شکر، مزه پیاز بهتر و کمی کاراملی می‌شود.

✍ رفع بوی پیاز سرخ شده: برای رفع بو هنگام سرخ کردن پیاز، یک ورقه نازک روزنامه خیس را نزدیک اجاق گاز قرار دهید.

کاهش طعم تند پیاز: اگر می‌خواهید از پیاز خام در سالاد استفاده کنید اما نگران مزه تند آن هستید، ابتدا پیاز را در آب ولرم قرار دهید، سپس خرد کنید.

[[سوسن افشار]]



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3558

استان های کرمان، سیستان و بلوچستان و خراسان جنوبی، دشت لوت

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/336 Teh.Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.karnda.ir

تیراژ: ۱۰۰۰ عدد
چاپ: چاپ برجسته، تهران، خرداد ماه ۱۳۹۸، شماره ۳۰، پلاک ۲۸
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۱۸۸۲-۳
تلفنکس: ۳۳۱-۳۳۱۰۲۴۶۶، مهر ماه ۱۳۹۸، شماره ۳۰، پلاک ۲۸
ایران، چاپ: چاپ برجسته، تهران

ماهینامه ویژه نابینایان و کم بینایان
صاحب انتشار و مدیر مسئول: نسرتین ایتابی
ویراستار: سیده زهرا آزادی
امور فنی: رفیع رفیعی - حسین یوسفی فرزندانی
نشانی: ایران - تهران صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۳۳۸