

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۲۴۲

● دی ۱۴۰۳ ● ISSN 1735-3658

اولین نشریه بوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



در ماه مبارک رجب بخوانید

- ۲..... عزیز جان پیامبر (ﷺ)
- ۵..... جانانه آمد
- ۷..... کلیدهای طلایی
- ۸..... شمارش
- ۹..... چند دعای قرآنی
- ۱۰..... باز و خروس
- ۱۲..... آغاز زندگی
- ۱۳..... یاد بگیرید!
- ۱۴..... حکایت کرده‌اند!
- ۱۷..... می‌دانی حال یتیمان را!
- ۱۸..... اسطوره‌های از آسمان
- ۱۹..... رازهای شکر
- ۲۲..... تو اعجازی
- ۲۳..... زن کامل
- ۲۵..... ادب انتقاد پذیری
- ۲۷..... چرا کبود می‌شویم؟
- ۲۸..... سری به ماکو بزنیم!
- ۳۰..... مسواک و سنت اهل بیت (ع)
- ۳۲..... بادام هندی
- ۳۴..... سوختگی فرش
- ۳۵..... کاریکلماتور

عزیزِ جان پیامبر (δ)

پیامبر مهربان ما همانند عیسی مسیح (Σ) و بسیاری از پیام‌آوران الهی، خواهر و برادر نداشت و طعم شیرین داشتن خواهر و برادر را فقط در خانه حلیمه سعدیه، مادر رضاعی و دایه مهربانش چشید اما مشیت الهی چنین رقم زد که در سن ۳۰ سالگی شاهد تولد کودکی در بهترین نقطه کره زمین باشد که بعدها این کودک، برادر و همه‌کس رسول خاتم (δ) و بلکه جان آن حضرت شد. اینکه پسر عموی آخرین پیام‌آور آسمانی، در جریان یک معجزه آشکار و انکارناپذیر در کعبه عشق متولد شد، نشانه‌ای روشن از یک تحول عمیق در جامعه بشریت بود. در دفتر تقدیر الهی چنین نوشته شده بود که تولد در خانه کعبه، تنها و تنها منحصر به فرزندی پاک از خاندان ابوطالب و پرورش یافته در دامان مطهر فاطمه بنت‌اسد باشد.

اینکه مدال بهترین بنده و آخرین پیام‌رسان خداوند، به سینه فردی خاص از بین فرزندان آدم (Σ) زده شود، امر ساده‌ای نیست و اینکه کسی به افتخار برادری و وصایت خاتم پیامبران نایل شود و بلکه به منزله جان او تلقی شود نیز امری آسان و تکرار شدنی

نیست! کسی که نفس و جان آخرین پیام‌رسان وحی معرفی شد، در واقع با او یک روح بود در کالبد دو جسم! این فرد باید دارای تمامی صفات والای انسانی و فضایل عالیه اخلاقی پیامبر (δ) باشد به جز ویژگی دریافت وحی! البته مولود کعبه بارها و بارها شاهد نزول وحی بر مولا و مرادش بود و از این موهبت الهی نیز دور نماند!

احادیث و روایات مزین به معرفی امیر قافله تقوی به‌عنوان برادر و وصی و جان پیامبر (δ) مورد اتفاق همه مذاهب اسلامی است و هیچ‌کس نمی‌تواند منکر این فضیلت‌ها شود؛ آنجا که رسول مهربانی (δ)، خود و علی (Σ) را پدران امت معرفی کرد یا هنگامی که خود را شهر علم و امیر مؤمنان را در ورودی به این شهر دانست. پیمان برادری این دو بنده برگزیده هم در حدیث منزلت به وضوح بیان شد آنجا که پیامبر (δ) فرمودند: «تو برای من به منزله هارون نسبت به حضرت موسی (Σ) هستی جز آنکه بعد از من پیامبری مبعوث نمی‌شود.»

رسول گرامی اسلام (δ) برای اثبات این رابطه برادری و جانی، هیچ فرصتی را از دست ندادند و از هیچ تلاشی دریغ نکردند.

آن‌گاه که خودشان در آستانه پرواز به گوی دوست بودند، شاگرد عزیزشان را به گونه‌ای آماده کردند که همه داشته‌هایش از زن و فرزند تا آبرو و اعتبارش را برای پایدار ماندن ستون‌های اسلام فدا کند و نگذارد کوچک‌ترین آسیبی به پیکره این دین نوپا وارد شود.

شاهد این ایثار و جوانمردی آن بود که امیر میدان‌های حماسه و شجاعت، پس از رحلت شهادت‌گونه مولایش و شهادت مظلومانه نور چشم رسالت و بانوی کرامت، می‌توانست برای احقاق حق ضایع شده خود در امامت جامعه اسلامی، دست به قبضه شمشیر ببرد که اگر چنین کرده بود، نسل حسودان زیاده‌خواه و معاندان لجوج برکنده می‌شد اما فقط و فقط برای پابرجا ماندن خیمه اسلام، ۲۵ سال سکوت را پذیرفت تا جسم زخم خورده اسلام را از خنجرهای انحراف و تفرقه حفظ کند. او با اشک‌های مظلومانه در نخلستان‌ها و درد دل‌های غریبانه با چاه‌های مدینه، به وصیت مقتدایش عمل و درخت تازه روئیده اسلام را آبیاری کرد و اسلامی که اکنون میلیاردها مسلمان به پیروی از آن افتخار می‌کنند، حاصل خون دل خوردن مظلوم‌ترین غریب عالم است.

اکنون هر کس ادعا می‌کند خواستار بقا و گسترش تعالیم دین
مبین اسلام است، باید سنت اولین پاسدار و پاسبان آن را در پیش
بگیرد و جلوگیری از بدعت در دین، بروز تفرقه و ستم‌پذیری و تن
دادن به ذلت را خطوط قرمز زندگی خود تلقی و برای رساندن
ماحصل فداکاری‌ها و از جان گذشتگی‌های مولای متقیان به دست
منجی بشریت، شب و روز نشناسد و از هیچ کوششی فروگذار نکند.
«سپیدار»

جانانه آمد

ای کعبه داری یک جهان جان در برامشب
الحق که از هر شب شدی زیباتر امشب
آغوش جان را باز کن جانانه آمد
هنگام قربانی است صاحب‌خانه آمد
جبریل را از بهرِ قربانی بیاور
مانند اسماعیل قربانی بیاور
ای کعبه! حق صاحب خود را ادا کن
حُجَّاج را در مقدمِ مولا فدا کن
خیل ملائک کعبه را در بر گرفتند

بت‌ها به کعبه، ذکر یا حیدر گرفتند
حجر و هجر، رکن عراقی، رکن شامی
گویند مولا مقدمت بادا گرامی
زمزم! به اشک شوق، جان را شست و شو ده
هر چهار رکن کعبه را با هم وضو ده
مکه تجلیگاه داور گشته امشب
کعبه گریبان چاک حیدر گشته امشب
ای کعبه! بنگر وجه‌ا... صمد را
آغوش بگشا بار ده بنت اسد را
تاریخ می گوید علی مولود کعبه است
مولود نه، بگو موعود کعبه است
او پیشتر از کعبه بوده، نکته این است
پس کعبه، مولود امیرالمؤمنین است
مکه به توفیق ولایت محترم شد
امشب حرم از مقدم مولا حرم شد
سری است در این خانه، باید لب فرو بست

حتی حرم این راز پنهان را ندیده است

«غلامرضا سازگار»

کلیدهای طلایی

* یکی از بلاهای کمرشکن، همسایه‌ای است که چون خوبی ببیند

پنهانش سازد و چون بدی ببیند، آن را فاش کند. (امام حسن عسکری (ع))

* یکی از قوی‌ترین انگیزهای انسان، میل به شناختن و دانستن

است!

* کسی را محترم شمردن و دیگری را تحقیر کردن، نشانه

مردانگی نیست!

* یگانه راه رسیدن به آرزوهای طلایی، صبر و امید است!

* یاری رساندن به ناتوان، از برترین صدقه‌ها است!

* همه از حافظه خود شکایت دارند ولی کسی نیست که از نحوه

قضاوت خود، اظهار نارضایتی کند!

* همه امور بزرگ و پرخطر، به دست کسانی انجام شده که از

آرمان‌های بزرگ خود دست نکشیده‌اند!

* همه چیز چون بسیار شود، خار و ارزان گردد مگر علم و دانش

که هر چه بیشتر شود، عزیزتر شود!

- * همه خوبند اما نه برای انجام همه کار!
- * همه خوشبختی‌هایی که به من روی آورده‌اند، از درهایی وارد شدند که آنها را به دقت بسته بودم!
- * همه دلتنگی‌ها از دل نهادگی بر این عالم است!
- * همه مردم، از خوشبختی حرف می‌زنند ولی کمتر کسی است که واقعاً معنای آن را بداند!
- * همه، عیب‌های خود را با دوربین و نقص‌های دیگران را با ذره‌بین می‌بینند!
- * همه را ببخشید و از روی ظاهر، قضاوت‌شان نکنید!

شمارش

چند مرد اسب‌سوار می‌خواستند از رودخانه‌ای عبور کنند. آنها به سراغ قایقرانی رفتند. صاحب قایق با صدای بلند پرسید: «چند نفرید؟» یکی از سواران گفت: «بگذارید بشمارم.» او افراد را شمرد و با صدای بلند گفت: «ما نه نفریم.» قایقران گفت: «من که شمردم ده نفرید، دوباره بشمار.» آن مرد دوباره شمرد و گفت: «نه نفریم.» قایقران، قایقش را کنار ساحل برد و با عصبانیت گفت:

«تو را چه می‌شود؟ هر دفعه که تو می‌شماری، به عدد نه می‌رسی چون فراموش می‌کنی خودت را به حساب بیاوری.» مرد دست‌پاچه شد و گفت: «مگر قرار است من خود را به حساب بیاورم؟!»

از مردمک دیده نباید آموخت دیدن

همه کس را و ندیدن، خود را

هر فرد و مذهب کهنی، سخن مشابهی را به شما می‌گویند: فقط برای خودتان زندگی نکنید، برای دیگران نیز زندگی کنید. به درون خود فرو نروید زیرا به زندانی گرفتار می‌شوید که رهایی ندارد!

[[مسعود لعلی]]

چند دعای قرآنی

سوره قصص، آیه ۱۶: دعاکننده حضرت موسی (ع): «(سپس) عرض کرد: پروردگارا! من به خویشتم ستم کردم؛ مرا ببخش! خداوند او را بخشید، که او غفور و رحیم است!»

آیه ۲۱: دعاکننده حضرت موسی (ع): «موسی از شهر خارج شد در حالی که ترسان بود و هر لحظه در انتظار حادثه‌ای؛ عرض کرد:

پروردگارا! مرا از این قوم ظالم رهایی بخش!»
آیه ۲۴: دعاکننده حضرت موسی (Σ): «موسی برای (گوسفندان)
آن دو آب کشید؛ سپس رو به سایه آورد و عرض کرد: پروردگارا!
هر خیر و نیکی بر من فرستی، به آن نیازمندم!»
سوره عنکبوت، آیه ۳۰: دعاکننده حضرت لوط (Σ) ایشان عرض
کردند: «پروردگارا! مرا در برابر این قوم تبهکار یاری فرما!»
سوره سبأ، آیه ۱۹: دعاکننده انسان‌های ناسپاس و ستمگر: «ولی
(این ناسپاس مردم) گفتند: پروردگارا! میان سفرهای ما دوری
بیفکن (تا بینوایان نتوانند دوش به دوش اغنیا سفر کنند! و به این
طریق) آنها به خویشتن ستم کردند! و ما آنان را داستان‌هایی
(برای عبرت دیگران) قرار دادیم و جمعیت‌شان را متلاشی
ساختیم؛ در این ماجرا، نشانه‌های عبرتی برای هر صابر شکرگزار
است!»

باز و خروس

ابوایوب مرزبانی وزیر منصور عباسی بود. هرگاه خلیفه او را فرا
می‌خواند، رنگش به زردی می‌گرایید و می‌لرزید و هنگامی که از

پیش خلیفه برمی گشت، رنگش به حالت اول درمی آمد. او را گفتند: «با آنکه تو با خلیفه مأنوس هستی و نزد او آمد و شد زیادی داری، چرا وقتی نزد او می روی، دگرگون می شوی؟» ابویوب گفت: «مثال من و شما، مثال باز و خروس است که با هم مناظره کردند. باز به خروس گفت: نسبت به یاران، بی وفاتر از تو ندیده‌ام. خروس گفت: چگونه؟»

باز گفت: تو را از تخم مرغی می گیرند، نگهداری می کنند، با دست‌های خود به تو خوراک می دهند تا زمانی که بزرگ می شوی. آن گاه وقتی کسی به تو نزدیک می شود، از اینجا به آنجا می پری و اگر از دیوار خانه‌ای که سال‌ها در آن زیسته‌ای بالا روی، از آنجا به جای دیگری می پری اما مرا در میان‌سالی از کوهستان می گیرند و چشمم را می بندند و خوراکم می دهند. بی خوابی می کشم و مرا از خواب باز می دارند. یک یا دو روز، مرا از یاد می برند. سپس مرا تنها به دنبال شکار می فرستند. من به سوی شکار پرواز می کنم و آن را می گیرم و به سوی صاحبم برمی گردم. خروس به باز گفت: اگر تو هم فقط یک بار، یک باز را بر سیخ روی

آتش می‌دید، دیگر بر نمی‌گشتی. من مکرر سیخ‌های پر شده از گوشت خروس‌ها را می‌بینم.»

ابوایوب آن‌گاه گفت: «بر خشم دیگری بردبار باش! شما نیز اگر آنچه از منصور می‌دانم می‌دانستید، وقتی شما را فرا می‌خواند، حالتان بدتر از من بود.»

«اباصلت رسولی»

آغاز زندگی

آدم (Σ) پس از خروج از بهشت، به کوه سراندیب و حوا به شهری که امروزه آن را «جده» می‌گویند، فرود آمدند. آن دو مدت‌ها از هم دور بودند تا اینکه آدم (Σ) با راهنمایی جبرئیل امین، به سوی مکه رفت و در آنجا خانه کعبه را ساخت و از آنجا به سوی عرفات آمد. حوا نیز از جده به آنجا آمد و یکدیگر را ملاقات کردند. به همین سبب، آن منطقه را محل آشنایی (عرفات) نامیده‌اند. با باردار شدن حوا، نظام آفرینش رنگ دیگری به خود گرفت. آن دو شادمان بودند که پس از آن همه سختی، به‌زودی شاهد تولد فرزندان‌شان خواهند بود.

در قرآن کریم از فرزندان آدم (Σ)، نامی ذکر نشده است ولی بر

اساس روایات اسلامی و تورات، نام یکی از آنها هابیل و دیگری قابیل (قائن) بود. هابیل، دامداری می‌کرد و قابیل به کشاورزی مشغول بود. خداوند به آدم (Σ) وحی فرمود که فرزندانش یک هدیه برای خداوند بیاورند. هابیل یکی از بهترین گوسفندان خود را برای تقرّب نزد پروردگار انتخاب کرد ولی قابیل از بدترین محصول مزرعه خود، خوشه‌هایی جدا کرد. هر دو، هدیه‌های خود را به بالای کوه تعیین شده بردند. صاعقه‌ای به نشانه قبولی، به چهارپا خورد و آن را سوزاند ولی محصول قابیل به حال خود باقی ماند.

«احمد بانپور»

یاد بگیرید!

شما مسئول آموزش خود هستید! وقتی می‌خواهید چیز جدیدی یاد بگیرید، به کتابخانه یا کتابفروشی بروید و کتاب و مجله امانت بگیرید یا بخرید. به شبکه اینترنت متصل و عضو انجمن یا کلوپ شوید. افراد کارشناس در زمینه مورد نظرتان را پیدا و از ایشان سؤال کنید. در کلاس‌های مربوطه شرکت و از مدرّسان سؤال کنید. فقط در کلاس ننشینید بلکه کلاس را از آن خود کنید. وقتی

موضوع یا درس جدیدی را شروع می‌کنید یا به وضعیت دشواری در درس می‌رسید، ممکن است لحظات ناخوشایندی برایتان پیش آید و احساس خجالت کنید. نترسید و فکر نکنید که استعداد موفق شدن را ندارید. این پستی و بلندی‌ها برای همه افراد در زمان یادگیری وجود دارد.

تمرین کنید تا امور ابتدایی را یاد بگیرید و بعد تمرین را با حوصله ادامه دهید. تشنه دانش باشید؛ زیرا دانش، قدرت است. نیازی نیست حتماً به دانشگاه‌های معروف بروید یا فشار بدهی برای تأمین هزینه دانشگاه را تحمل کنید. هرچه را که دوست دارید، می‌توانید یاد بگیرید و این همان هدیه‌ای است که به خود می‌دهید. دانش قابل حمل است؛ می‌توانید آن را هر جا که دوست دارید ببرید. فرد باهوش همیشه می‌تواند موفق‌تر از فرد قوی باشد.

«فانزه درگاهی»

حکایت کرده‌اند!

مکتوب ارسالی صاحب‌بن عبّاد، وزیر ادیب و دانشمند سلسله آل‌بویه در ایران بود. وی آثار فاخری را به ادبیات ایران تقدیم

کرد و از ادیبان و شاعران و نویسندگان حمایت می‌کرد. روزی نامه‌ای از شخصی دریافت کرد که ادعا کرده بود بخشی از نوشته‌های خودش را برای اظهار نظر به محضر وزیر ارسال کرده است. نوشته ارسالی، بسیار شیوا و جالب و در قالب جملاتی شیرین و دلنشین بود. وقتی صاحب بن عباد، مطالب ارسالی را خواند؛ دریافت بخش عمده آن، نوشته‌های خود اوست. بنابراین، در جواب فرستنده نامه نوشت: «این کالای ما است که برای مان پس فرستاده شده است!»

آقای منطقی و تخم مرغ‌ها فردی وارد خانه‌ای شد و به اهالی خانه گفت: «مرا احترام کنید زیرا شخص مهمی هستم!» صاحب‌خانه پرسید: «به چه دلیل، انسان مهمی هستی؟» مرد گفت: «زیرا اهل منطق هستم!» صاحب‌خانه پرسید: «منطق چیست؟» آقای اهل منطق، نگاهی به اطراف انداخت و ۴ عدد تخم‌مرغ را روی طاقچه اتاق دید. به آنها اشاره کرد و گفت: «من می‌توانم با منطق به شما ثابت کنم که اینجا ۸ عدد تخم‌مرغ وجود دارد!» صاحب‌خانه پذیرفت. شب فرا رسید و آقای منطقی خوابید و

صاحب‌خانه هر ۴ تخم‌مرغ را از روی طاقچه برداشت و پخت و خورد. بامداد فردا که آقای منطقی از خواب بیدار شد، سراغ تخم‌مرغ‌ها را گرفت و گفت: «تخم مرغ‌ها چه شدند؟ می‌خواستم آنها را بپزم و بخورم.» صاحب‌خانه گفت: «آن ۴ تخم‌مرغی که من روی طاقچه دیدم، پخته و خوردم اما ۴ تخم‌مرغ دیگری که تو می‌خواستی وجودشان را با منطقی به من ثابت کنی، نمی‌دانم کجاست؟ بهتر است خودت بگردی و آنها را پیدا کنی!»

نامه به بغداد مردی نزد یک فرد باسواد رفت و گفت: «لطفاً نامه‌ای برای دوست من در بغداد بنویس.» فرد باسواد گفت: «برو که الآن وقت رفتن به بغداد را ندارم!» مرد گفت: «من که از شما نخواستم به بغداد بروی، فقط خواستم نامه‌ای برای دوستم که در بغداد است بنویسی!» فرد باسواد گفت: «خط من آن قدر بد است که اگر نامه را برای تو بنویسم، خودم هم باید برای خواندن نامه، همراه آن به بغداد بروم!»

فن نویسندگی سه نفر مدعی دست به قلم بودن و مهارت نویسندگی، برای اثبات برتری خود بر یکدیگر با هم قرار گذاشتند

نزد یک اندیشمند معروف اهل قلم بروند تا در باره فن نویسندگی آنان نظر بدهد. آنها نزد اندیشمند رفتند و هر کدام مطلبی نوشتند و به او دادند تا اظهار نظر کند. آن مرد اندیشمند پس از مطالعه مطالب هر سه نفر، یکی از آنها را انتخاب کرد و گفت: «اکنون متن این مرد را برای تان می خوانم تا شما هم به این قضاوت برسید که مطلب او بهتر بود. نوشته فرد برنده این بود:» مقرر می شود پس از انقضای دو روز از این تاریخ، مبلغ ۱۰۰ دینار به محضر شما تقدیم شود!»

می دانی حال یتیمان را!

مولا جان! می بینید حال ما یتیمان را! یتیم های دور افتاده از پدر! یتیمان پر خواهش و به تنگ آمده از پرسش های فراوان! یتیم های منتظر و سرپرست گم کرده! ما سال هاست که در حسرتیم؛ حسرت یک نگاه، یک پیام، یک سلام و حتی حسرت یک جواب با صدای گوش نواز شما!

چه سعادت مند بودند سلمان و اباذر که در محضر امام شان حفظ دوران بردند! شنیدنی ها را از امام شان شنیدند و در ذهن خود

ثبت کردند و حجت بر حق خداوند در زمان شان را یاری کردند!
کاش این نعمت تا قبل از آرمیدن ما روی خاک سرد گور نصیب ما
هم شود!

نیک می‌دانید تنها شانه‌ای که آرام می‌کند، شانه شماست و تنها
تکیه‌گاهی که همواره استوار می‌ماند و هرگز متزلزل نمی‌شود،
قامت رعناي شما و تنها پناهگاهی که با پناه بردن به آن، می‌شود
بی‌خیال همه دنیا شد؛ آغوش گرم شماست. لازم به گفتن نیست
زیرا بهتر از من می‌دانید که پناهم، رفیقم، انیسم، مونسیم، پدرم،
مادرم و همه‌کس من شما هستید!

«امید ارغوان»

اسطوره‌ای از آسمان

پدر، اسطوره‌ای از آسمان است
پدر، افسانه‌ای در این جهان است
پدر، معنای هستی، رمز بودن
چو خون در بستر جانم روان است
پدر، صندوقی از اسرار پنهان
پدر، سنگ صبور و امتحان است

سیه‌فامش نموده تیغ خورشید
خمیده پیکرش همچون کمان است
سپیدش کرده موی و صورتش چین
گذرگاهی که عنوانش زمان است
پدر در عکس خود بر طاق ایوان
سیه‌موی است و زیبا و جوان است
پدر در دیده‌ام زیباترین شعر
پدر در باورم یک قهرمان است
ندیدم جز پدر در گُنه‌ذاتم
که وصفش خارج از شرح و بیان است
پدر، زیباترین تصویر دنیا
میان قاب قلبم، درُ نهان است

«ابوالقاسم الوندی»

رازهای شکر

شکر کردن در برابر نعمت‌های الهی، یکی از توصیه‌های مؤکد پیامبر (δ) و اهل بیت (Σ) است. شکر، یک مفهوم اخلاقی است که معمولاً در برابر کُفران به کار می‌رود. شکر به معنای سپاس گفتن،

ذکر نیکو و قدردانی از نعمت‌های الهی در نیت، گفتار و رفتار است و در عرفان اسلامی، به‌عنوان یکی از منازل سیر و سلوک الی‌ا... محسوب می‌شود. به عبارت ساده‌تر، شکر یعنی حق نمک را بشناسیم و صادقانه به آفریدگار خود نشان دهیم که تلاش می‌کنیم متوجه ارزش لطف و عنایات او باشیم حتی اگر این توجه و آگاهی در برابر نعمت‌های بیکران پروردگار، همچون قطره‌ای کوچک مقابل اقیانوس باشد!

پروردگار مهربان در قرآن کریم تأکید فرموده که اگر شاکر باشیم، ما را برکت و افزایش عطا می‌کند اما برخی به اشتباه معتقدند منظور آیه قرآن، افزایش نعمت در برابر شکر است در حالی که به گفته بسیاری از علما، خداوند مهربان در برابر شاکر بودن، روح و جان ما را گسترش و برکت می‌دهد. به هر حال، شکر به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی، پیامدهای فوری و درازمدتی را برای فرد شاکر به‌دنبال دارد.

اول اینکه دید افراد شاکر، عمیق‌تر و ژرف‌نگرتر از سایر مردم می‌شود. آنان از کنار هیچ نعمتی بی تفاوت عبور نمی‌کنند و

همواره به خود متذکر می‌شوند: «همه وسایلی که برای زندگی راحت ما انسان‌ها فراهم شده، چیزی نیست مگر اشعه‌هایی از لطف و محبت آفریدگار و ما صاحب هیچ چیز در این دنیا نیستیم مگر چند تکه پارچه که بدن‌مان را هنگام رهسپار شدن به دیار دوست، با آن می‌پوشانند. شاکر بودن، کمک می‌کند حضور خدا را بیشتر درک کنیم و روح و جسم آرام‌تری داشته باشیم. رضایت و شادی در زندگی هم هدیه دیگری برای انسان شاکر است.

دومین پیامد شکر، پرهیز از زیاده‌خواهی، حرص، طمع، حسادت و رذایل اخلاقی مانند آنها است. انسانی که زبانش همواره زمزمه‌گر شکر خداوند است، دیگر نه فرصت می‌کند و نه تمایلی دارد که به سراغ نداشته‌هایش برود یا به نعمت‌های موجود در زندگی دیگران چشم طمع بدوزد و برای تصاحب آنها حرص بزند. از این گذشته، انسان شاکر با توجه به اینکه همواره ممنون نعمت‌های الهی است، می‌کوشد سایر هموعان را در نعمت‌هایی که در اطرافش می‌بیند شریک کند. او هنگامی که برای تشکر از لطف الهی دست فرد دیگری را می‌گیرد و از داشته‌های خویش به

او می‌بخشد، پیش از آنکه دل همنوعش را شاد کند، رضایت پروردگار را جلب می‌کند و نشانه این رضایت، در آرامش روح و شادی درونی او متجلی می‌شود و زندگی‌اش رنگ می‌گیرد. اگر تشکر از خداوند به یک ملکه درونی در افراد تبدیل شود، زنجیره‌ای از احساسات خیرخواهانه و انسان دوستانه در جامعه شکل می‌گیرد و همین امر، مشعل امید را در دل افراد آن جامعه روشن می‌کند و آینده‌ای درخشان را برایشان رقم می‌زند.

[[حسین یوسفی]]

تو اعجازی

هر ثانیه از زندگی ما، لحظه‌ای بدیع و بی‌نظیر از جهان هستی است؛ لحظه‌ای که هرگز تکرار نخواهد شد! ما در این لحظات مهم، به فرزندانمان چه می‌آموزیم؟ به آنان می‌آموزیم که دو دوتا می‌شود چهارتا! یا می‌آموزیم پاریس پایتخت فرانسه است اما قرار است چه وقت به آنان بیاموزیم که چیستند و کیستند؟

باید به فرزندان خود بگوییم: ؟ آیا می‌دانی که تو چیستی و کیستی؟ تو یک اعجازی! بی‌همتایی! در تمامی سال‌هایی که سپری شده، هیچ کودک دیگری شبیه تو به دنیا نیامده است. پاهای تو،

بازوان تو، انگشتان زبر و زرنگ تو و تمامی حرکات و سکناات تو، بی‌همتا و بی‌نظیر است! شاید تو شکسپیر، میکل آنژ یا بتهوون دیگری باشی! تو قابلیت تبدیل شدن به هر چیزی را داری زیرا تو اعجازی! وقتی که بزرگ شدی، آیا می‌توانی به کسی که همانند خودت اعجاز دیگری است، صدمه‌ای بزنی؟ قطعاً نمی‌توانی. تو باید تلاش کنی و همه باید تلاش کنیم تا جهانی شایسته کودکان و نسل شاداب آینده بسازیم!

«راستکار محمودزاده»

زن کامل

کسی از نصرالدین پرسید: «چرا تا کنون ازدواج نکرده‌ای؟»
نصرالدین گفت: «آن زمان که جوان بودم، تصمیم گرفتم زنی را پیدا کنم که از هر جهت کامل باشد. به دمشق رفتم و در آنجا با زن زیبایی آشنا شدم اما او به کلی از دنیا بی‌خبر بود! بعد به اصفهان رفتم و در آنجا با زن تحصیل‌کرده‌ای آشنا شدم اما زیبایی مورد نظر مرا نداشت! سپس به قاهره رفتم و نزدیک بود با دختری باایمان، تحصیل‌کرده و زیبا ازدواج کنم!» آن فرد از نصرالدین پرسید: «پس چرا با او ازدواج نکردی؟» نصرالدین گفت: «متأسفانه

او هم به دنبال مرد کاملی می‌گشت!»

نکته خودخواهی باعث می‌شود انسان به فکر تصاحب بهترین‌ها برای خود باشد، بدون اینکه در نظر بگیرد آیا آمادگی، لیاقت و شایستگی آن را دارد یا خیر! این مشکل، در انتخاب همسر آشکارتر می‌شود. همه به دنبال یافتن یک فرد دلخواه به‌عنوان شریک زندگی هستند اما کمتر کسی پیدا می‌شود که با خود فکر کند و از خودش بپرسد: «آیا من هم برای فرد مقابل مناسب هستم یا خیر؟» ما فراموش کرده‌ایم که از خود بپرسیم: «اگر من به‌جای طرف مقابل بودم و همین شناخت کنونی از خودم را داشتم، آیا حاضر بودم با چنین شخصی ازدواج کنم؟ چه ضعف‌ها و ایرادهایی دارم که باید برای تبدیل شدن به همسر ایده‌آل، آنها را برطرف کنم؟»

مرد جوانی به رفیقش گفت: «زنی که می‌خواهم، باید زیبا و پولدار و احمق باشد!» رفیقش پرسید: «زیبایی و دارایی به‌جای خود اما احمق چرا؟» جوان گفت: «زیبایی و دارایی‌اش برای این است که من از ازدواج با او راضی باشم و حماقتش برای این است

که او به ازدواج با من تن دهد!»

نگاه خودخواهانه باعث می‌شود فرد به صورت یک جانبه توجهش به بیرون و بزرگ‌ترین دغدغه‌اش داشتن همسری کامل و ایده‌آل باشد به گونه‌ای که هر وقت به او نگاه می‌کند، بتواند بگوید: «آنچه خوبان همه دارند، تو یکجا داری!» اما نگاه منصفانه این است که قبل از هر چیز، ابتدا به خود نگاه کند و پرسد: «آیا همه چیزهایی را که در یک همسر مطلوب جست‌وجو می‌کنم، در خود دارم؟»

موفقیت در ازدواج، فقط این نیست که شخص مناسبی برای خود پیدا کنید بلکه بیشتر به این بستگی دارد که شما نیز شخص مناسبی باشید. فهرستی از ویژگی‌هایی را که دل‌تان می‌خواهد در یک دوست یا همسر ببینید، فراهم کنید و آن‌گاه شروع به رشد و تقویت این ویژگی‌ها در خودتان کنید و همان فرد ایده‌آلی شوید که دوست دارید با او ازدواج کنید!

[[سعید گل محمدی]]

ادب انتقاد پذیری

✍ اگر از شما انتقاد شد و خواستید از خود دفاع کنید، با متانت

پاسخ دهید. می‌توانید بگویید: «فکر می‌کنم به شما اطلاعات اشتباه داده‌اند.» یا «اجازه دهید یک‌بار با هم مرور کنیم» یا «به نظر من درست نمی‌رسد.»

✍ اگر انتقادی که از شما می‌شود موجه است، با قدرشناسی بپذیرید و به روشنی نشان دهید که مسئله را حل و اشتباه خود را جبران خواهید کرد. اگر انتقاد موجه نیست، از کوره در نروید و کاری نکنید که بعدها اسباب پشیمانی شود. تصمیم‌گیری در این زمینه را به بعد موکول کنید و بگویید: «بهتر است وقتی هر دو آرام‌تر شدیم، در باره‌اش صحبت کنیم.» یا «بهتر است یک وقت دیگر بنشینیم و با هم مسئله را حل کنیم.»

✍ اگر کسی در حضور جمع، شما را به شدت سرزنش کرد؛ دست از کاری که می‌کردید یا حرفی که می‌زدید بکشید و یک لحظه مستقیم در چشم او نگاه کنید؛ به این ترتیب، او را از ادامه سرزنش باز خواهید داشت. می‌توانید بگویید: «لطفاً نظرات خود را خصوصی به من بگویید.»

✍ اگر به ارزش انتقادی که از شما می‌شود اطمینان ندارید،

می‌توانید با گفتن: «باید ابتدا در باره‌اش فکر کنم، بعد با شما صحبت خواهم کرد.» موضوع صحبت را عوض کنید.

✍ اگر خطایی کرده‌اید، بهتر است عذرخواهی کنید و بگویید: «قصدم این نبود، متأسفم که باعث رنجش شما شدم.»

✍ وقتی کسی شما را تحسین می‌کند، با او مخالفت نکنید. لبخند بزنید و بگویید: «متشکرم.»

✍ وقتی کسی از کار خوب شما تعریف می‌کند، نگویید: «این که کاری نبود!» این گفته شما نوعی توهین به فرد مقابل است و معنایش این است که ضوابط مورد نظر او اهمیت و ارزش ندارد.

✍ وقتی از شما تعریف می‌کنند، اگر شخص دیگری در جمع حضور دارد که همین ویژگی شما را دارد، حتماً بگویید که او هم درخور این تحسین است و شایستگی‌های او را هم ذکر کنید.

«زهره زاهدی»

چرا کبود می‌شویم؟

وقتی ضربه سنگینی به بدن ما بخورد که به بافت‌های بدن صدمه برسد، بدون اینکه پوشش بیرونی قطع یا پاره شود؛ بدن کبود می‌شود. کبودی، یک جراحت و ممکن است به‌عنوان یک «درهم

ریختگی بافت‌های پیوسته بدن» باشد. اغلب پوست، بریده یا سوخته می‌شود ولی در جراحتهای داخلی مانند قطع اندام‌های درونی، ممکن است آثار بیرونی قابل مشاهده‌ای وجود نداشته باشد. کبودی یا کوفتگی پوست، بر اثر قطع شدن رگ‌های خونی در لایه‌های عمقی‌تر زیر پوست ایجاد می‌شود.

خون از رگ‌های صدمه دیده دوری می‌کند و به بافت‌های پیرامونی روی می‌آورد و باعث عوض شدن رنگ پوست می‌شود. به این ترتیب که ابتدا به رنگ قرمز درمی‌آید، سپس آبی و سیاه می‌شود. با بهبود کوفتگی، پوست زرد و سپس سبز می‌شود؛ گاهی نیز رنگش محو می‌شود. معمولاً کبودی‌ها در حالی دیده می‌شوند که صدمه‌ای وارد شده باشد اما بعضی وقت‌ها خون در ماهیچه‌ها یا بافت‌های به هم متصل شده حرکت می‌کند و باعث می‌شود که کبودی به شکلی غیر از جراحات به وجود آید.

[[ترجمه، محمد و محمدرضا شمس]]

سری به ما کو بز نیم!

پل زنگمار دارای دو طاق سنگی است که در حال حاضر جزو آثار باستانی محسوب می‌شود. این پل، مرمت شده و مردم از

آن استفاده می‌کنند ولی ماشین‌رو نیست.

کاخ جوق باغ بزرگ و مشجر با انواع درختان معمولی و میوه و گل‌های زینتی و چشمه آب جاری با وسعتی معادل ۱۱ هکتار و ورودی حیاط دارای هشتی نسبتاً کوچک با تزئینات رسم‌بندی که فواصل آنها به وسیله نقاشی گل و بوته و تصاویر انسان آراسته شده است، از جذابیت‌های کاخ جوق محسوب می‌شود. ساختمان اصلی کاخ در وسط باغ قرار گرفته و شامل عمارت دو طبقه است. ساختمان سنگی معروف به (آشپزخانه)، در حدود ۵۰ متری جنوب‌غربی کاخ با دو متر اختلاف سطح نسبت به ساختمان اصلی روی بلندی و در وسط فضای مشجر باغ احداث شده است.

گلخانه و حمام خزینه‌دار متروکه این مجموعه، از نظر طرح و واحدهای معماری راه پله‌ها، سرسراها، اتاق‌ها، ایوان‌ها، تالارها و تزئینات و نقوش داخلی و خارجی اکثراً قرینه هم هستند. این شاهکار معماری، یکی از آثار باشکوه دوره قاجار محسوب می‌شود و به لحاظ وسعت باغ و تعدد واحدهای معماری، اهمیت فراوانی دارد. عمارت مرکزی و اصلی کاخ، دو طبقه با سقف شیروانی است

و از نظر بکارگیری مصالح، تزئینات و نوع در و پنجره دارای شیوه خاصی است.

کاخ سردار ماکو، گوردخمه ایوان سنگی و عمارت کلاه فرنگی، از جمله سایر جاذبه‌های شهر ماکو است.

[[محمدرضا فرخو]]

مسواک و سنت اهل بیت (Σ)

امام صادق (Σ) فرمودند: «پیامبر (δ) وقتی از خواب برمی‌خاستند و وقتی می‌خواستند بخوابند نیز مسواک می‌زدند. آن حضرت برای هر نماز هم مسواک می‌زدند.»

روایت شده که مسواک هنگام سحر، سنت است.

از امام باقر (Σ) روایت شده: «پیامبر (δ) زیاد مسواک می‌زدند در حالی که مسواک زدن، واجب نیست. آن حضرت در هر شب، سه بار مسواک می‌زدند: قبل از خواب، قبل از نماز شب و قبل از خروج از خانه برای فریضه صبح.»

از امام صادق (Σ) روایت شده: «من دوست می‌دارم هر مردی هنگامی که قیام می‌کند در شب برای نماز شب، مسواک بزند.»

پیامبر (δ) هنگامی که مسافرت می‌رفتند، همراه خودشان شانه و

مسواک می بردند.

همچنین روایت شده: «سه چیز است که نسیان و فراموشی را از بین می برد و باعث به وجود آمدن ذکر می شود: قرائت قرآن، مسواک و روزه یا خوردن کندر.»

از امام باقر (Σ) روایت شده: «شخص روزه دار در ماه مبارک رمضان هر موقعی از روز که بخواهد، می تواند مسواک بزند و مسواک زدن شخص مُحَرَّم نیز جایز است.»

پیامبر (δ) فرمودند: «اگر مسواک کردن بر امت من مشقت نداشت، هر آینه من امر می کردم به مسواک کردن هنگام وضوی هر نماز یا هنگام اقامه هر نمازی.» همچنین روایت شده که دو رکعت نماز با مسواک کردن، بهتر از ۴۰ رکعت یا ۷۰ یا ۷۵ رکعت نماز بدون مسواک است.

از امام باقر (Σ) چنین نقل شده: «مسواک، بلغم را از بین می برد و عقل را زیاد می کند.» در روایت دیگر آمده: «مسواک، قوه حافظه را زیاد می کند.»

[[مسعود سجودی]]

بادام هندی

«کاشو» یا بادام هندی، به دلیل طعم منحصر به فرد آن، یکی از آجیل‌های محبوب مردم ایران است. این آجیل به شکل کلیه است. با اینکه بادام هندی متعلق به جنوب شرقی برزیل است اما در بین مردم تمام کشورها محبوب است. در قرن شانزدهم میلادی، پرتغالی‌ها این دانه را با خود به هند و برخی کشورهای آفریقایی بردند. امروزه کشورهای هند، تانزانیا، نیجریه، موزامبیک و برزیل، تولید کنندگان بزرگ این بادام هستند.

مصرف کاشو برای پیشگیری از تشکیل سنگ‌های صفراوی بسیار مفید است. بر خلاف باور عموم مردم که می‌گویند مصرف منظم بادام هندی موجب افزایش وزن و چاقی می‌شود، باید گفت تحقیقات اخیر نشان داده این باور درست نیست. افرادی که دو بار در هفته بادام هندی مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که اصلاً بادام هندی مصرف نمی‌کنند؛ اضافه وزن کمتری دارند. باید بدانید هر ۳۰ گرم بادام هندی، حدود ۱۶۰ کالری انرژی دارد.

ترکیبات بادام هندی حاوی کلسیم و منیزیم است. کلسیم برای

استحکام استخوان‌ها ضروری است و منیزیم نیز برای حفظ سلامت استخوان‌ها حیاتی است. کلسیم، برای انقباض عضلانی و منیزیم برای انبساط آن مورد نیاز است. از دیگر مواد معدنی موجود در کاشو می‌توان به مس اشاره کرد. مس یکی از اجزای مهم آنزیم‌های بدن است که در بسیاری از فرایندهای فیزیولوژیکی بدن شرکت دارد و برای برداشتن رادیکال‌های آزاد مضر در بدن و استفاده بهینه از آهن، کمک بزرگی است. وجود مس برای تولید ملانین و سلامت استخوان‌ها و بافت‌های ارتباطی بدن ضروری است.

بادام هندی، منبع خوبی از ویتامین K است که به تنظیم انعقاد خون و شرایط ناشی از آن کمک می‌کند. بادام هندی، فشار خون را کاهش می‌دهد زیرا به‌عنوان یک داروی ادرار آور خوب مطرح است و لینولنیک اسید نیز در آن یافت می‌شود که تنظیم‌کننده فشار خون است. در برخی کشورها مثل برزیل و نیجریه از این دانه، کره نرم خوش‌مزه و بسیار مطبوعی درست می‌کنند. بادام‌هندی دارای مقادیر قابل ملاحظه اگزالات است. مطالعات

نشان داده تجمع این مواد در بدن می‌تواند منجر به کریستاله شدن آنها و ایجاد مشکل شود. از این رو افرادی که مشکلات کلیوی درمان نشده دارند یا کلیه و کیسه صفرایشان را در آورده‌اند، باید از مصرف این آجیل پرهیز کنند. دریافت زیاد اگرزالات ممکن است موجب کاهش جذب کلسیم شود.

آلرژی غذایی، یکی دیگر از عوارضی است که ممکن است با خوردن بادام هندی ایجاد شود. این واکنش‌های آلرژیک ممکن است یا فوری باشد و خاص مانند خارش، گرفتگی بینی، تورم لب‌ها یا با تأخیر و عمومی باشد مانند خستگی و افسردگی. توصیه می‌شود افراد سالم برای پیشگیری از بیماری‌های کرونری قلب، هفته‌ای ۴ بار و هر بار به اندازه یک مشت بادام هندی میل کنند. بیشتر آجیل‌ها به دلیل داشتن اسیدهای چرب غیر اشباع، برای سلامتی قلب مفیدند.

«مهندس کارآموزیان»

سوختگی فرش

قابلمه‌ای که محتوی آن مایع و آبی باشد، به فرش یا موکت نمی‌چسبد ولی اگر محتوی آن جامد و غذای خشک باشد، به

فرش و موکت می چسبد. اگر سوختگی روی فرش یا موکت اتفاق افتاد و مقدار سوختگی کم بود، می‌توانید انتهای پرزهای سوخته را با قیچی کوتاه کنید و با شامپوی فرش، یک لایه ضخیم روی آن قسمت فرش درست کنید و بعد از خشک شدن کامل، آن را جارو بکشید.

بعد از این مرحله، پنبه را خیس کنید و روی آن قسمت بکشید. در صورتی که آثار سوختگی باقی ماند، رنگبر ضعیفی به کار ببرید اما هرگز فرش یا موکت را زیاد خیس نکنید و صابون نیز استفاده نکنید. نکته مهم اینکه یک جسم سنگین زیر محل شسته شده فرش بگذارید تا آن قسمت فرش، بالاتر از بقیه قرار گیرد و زودتر خشک شود. اگر مقداری واکس روی فرش یا موکت ریخت، ابتدا واکس را با احتیاط از روی فرش بردارید؛ سپس جای لک را مرطوب کنید ولی دستمال روی آن نکشید. کمی الکل سفید روی آن بریزید. بعد با شامپوی مخصوص فرش، محل واکس را بشوید.

«فرزانه اکبرنیارودسری»

کاریکلماتور

✚ از روی برج آزادی، دربند پیدا است!

‡ وقتی به جنگ می‌اندیشیم، زخمی می‌شوم!
‡ یکی از عجایب روزگار این است که هر نقطه، دارای سه نقطه است!

‡ ابر در مراسم خاکسپاری کویر شرکت نمی‌کند!
‡ زندگی بدون آب، از گلوی ماهی پایین نمی‌رود!
‡ آن قدر باد وزید که ترسیدم آرزوهایم را ببرد!
‡ اگر خودم هم مثل ساعتیم جلو رفته بودم، حالا به همه جا رسیده بودم!

‡ کارمند تنبل، قاتل زمان است!
‡ با سؤالات چالشی، چالهای پر نمی‌شود!
‡ بلبل مرتاض، روی گل خاردار می‌نشیند!
‡ ماشینی که از دست راننده‌اش عصبانی بود، جوش آورد!
‡ نان حلال، سر هیچ سفره‌ای بیات نمی‌شود!
‡ حتی موهایش هم به این درک رسیده‌اند که پایان شب سیه، سپید است!

‡ همیشه از بی وقتی می‌نالید اما مشکل اصلی‌اش بی برنامه‌گی بود!



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3656



استان کرمان، شهر کرمان، شهر ماهان، باغ شاهزاده ماهان

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/338 Teh.Iran
Fax: +9821 3330466
Cell Phone: +98 912 307 0329
Website: www.kamra.ir

تدوینگر علمی: نوید • چاپ: جلد، چاپ امیرالمؤمنین
چاپ: تبریز، تهران، مشهد، اصفهان، اهواز، یزد، یلدا، ۲۸
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۸ / ۳۳۵۱۱۸۵۳-۳
تلفنکس: ۳۳۱۰۳۳۳ همراه ۳۳۱۰۳۳۳
آغاز جلد: ویژه کتابی

ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان
مدیر: اشیا و مدیر مسئول: نسرین ایتیابی
ویراستار: سیده زهرا آزادی
محرر علمی: رحیم رفیعی - حسین یوسفی فرزندادی
نشانی: ایران - تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸