

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۲۴۶

● اردیبهشت ۱۴۰۴

● ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



در ماه بهشتی بخوانید

- ۲..... مکتب کرامت
- ۴..... قنوت‌های قرآنی
- ۵..... نکاتی از زندگی آدم (Σ)
- ۷..... شرافت انسانی
- ۹..... ره توشه‌های تجربه
- ۱۰..... پناهم بده
- ۱۱..... نصیحت لقمان
- ۱۳..... آهوی گریان شده را
- ۱۴..... حکایت کرده‌اند!
- ۱۶..... دیوار شفاف
- ۱۹..... بدهی ۱۰۰ دلاری
- ۲۰..... خوش آن دمی!
- ۲۱..... زیاد برسید
- ۲۲..... یه روز، یه!
- ۲۵..... میراث عشق
- ۲۷..... اسب و گراز
- ۲۸..... موج کوچک
- ۲۹..... اصول نامه‌نگاری
- ۳۰..... آتشفشان
- ۳۲..... خانه‌های اردبیل
- ۳۳..... شاتره
- ۳۴..... ترفندهای غذایی

مکتب کرامت

رابطه احساسی خواهر و برادر از گذشته تا کنون همواره یک رابطه مثال زدنی بوده و هست. خواهران همواره سنگ صبور برادران و برادران هم حامی و پشتیبان خواهران مهربان‌شان بوده‌اند. در بین اعضای خاندان عصمت و طهارت، نمونه‌های رابطه تنگاتنگ روحی بین خواهر و برادر کم نیست! یکی از این نمونه‌ها، عشق آسمانی میان سرور آزادگان جهان و خواهر گرامی‌شان یعنی زینت بانوان بود. تنها عاملی که توانست میان این دو بنده خالص خداوند جدایی بیندازد، عروج به سوی مبدأ آفرینش بود که البته این فراق هم مدت طولانی دوام نیاورد و خواهر بی‌تاب پس از یک‌سال به سوی برادر عزیزتر از جانش شتافت.

دومین نمونه از این ارتباط قلبی میان هشتمین خورشید با ماهِ ماه‌تر از قمرش برقرار بود! خواهری دلتنگ از فراق برادر، همه شداید و سختی‌ها را به جان خرید تا به دیدار جمال برادر و امام زمانش نایل شود. هرچند این دیدار در دنیا میسر نشد اما جدایی بین این دو نیمه از میوه باغ فاطمی نیز زیاد به طول نینجامید.

گرچه هیچ یک از این دو دسته گل علوی مدت زیادی در خاک ایران زندگی نکردند اما برکت و کرامت وجودشان همچنان این خاک را معطر و نورانی کرده است و همه ساکنان این سرزمین، همواره خود را میهمان سفره کرامت و محبت این خواهر و برادر آسمانی می‌دانند.

جالب اینکه ولادت این دو گوهر صدف عصمت، در ماه ذی‌القعدة است و به همین دلیل، دهه اول این ماه متبرک و مزین به کرامت فرزندان هفتمین امام شده است. اکنون وظیفه ما محبان اهل بیت (ع) است که در مکتب کرامت رضوی و معصومی شاگردی کنیم هرچند که کریم بودن، امری به غایت دشوار است زیرا در بسیاری موارد، کرامت با سخاوت اشتباه گرفته می‌شود. سخاوتمند کسی است که درخواست شخص مقابلش را پاسخ دهد اما فرد کریم بدون اینکه کسی نیازش را برای او فاش کند، خودش دست به کار می‌شود تا مشکل فرد آبرومندی را حل کند. کریم بودن، مال فراوان نمی‌خواهد بلکه دقت نظر، زیرکی و خردمندی را اقتضا می‌کند. امید که همه ما به داشتن صفت کرامت مفتخر شویم.

«سپیدار»

قنوت‌های قرآنی

قنوت، یک عمل مستحبی در نماز است که در جریان آن، نمازگزار به درگاه الهی دعا می‌کند و برآورده شدن حاجت‌هایی را از خداوند دانای توانا طلب می‌کند. در قنوت می‌توان خواسته‌های دنیایی، معنوی و آخرتی را طلب کرد اما خداوند مهربان در کلام وحی، علاوه بر تشویق مؤمنان به دعا و درخواست حاجات، چگونگی دعا کردن و حتی دعاهای مفید برای انسان‌ها را نیز یادآور شده است. در چند شماره از بشری به برخی از این قنوت‌های قرآنی که می‌تواند راهنمای ما در بهتر دعا کردن باشد، اشاره می‌کنیم:

دعا برای پدر و مادر: سوره نوح، آیه ۲۶: «پروردگارا! مرا و پدر و مادرم را بیامرز.» سوره ابراهیم، آیه ۴۱: «پروردگارا! من و پدر و مادرم و همه مؤمنان را در آن روز که حساب برپا می‌شود، بیامرز.» سوره اسراء، آیه ۲۴: «پروردگارا! همان‌گونه که آنها مرا در کودکی تربیت کردند، مشمول رحمت‌شان قرار ده!»

دعا برای همسر: سوره فرقان، آیه ۷۴: «پروردگارا! از همسران و فرزندانمان مایه روشنی چشم ما قرار ده، و ما را برای

پرهیزکاران پیشوا گردان!»

دعا برای برادر: سوره اعراف، آیه ۱۵۱: «پروردگارا! من و برادرم را پیامرز و ما را در رحمت خود داخل فرما و تو مهربان‌ترین مهربانانی!»

«فردای تازه»

نکاتی از زندگی آدم (Σ)

آدم (Σ) به راهنمایی جبرئیل، کارهایی از قبیل کاشتن گندم، آبیاری، درو، آرد کردن و پختن نان را فرا گرفت. پس از خوردن نان ناگهان به گریه افتاد و گفت: «ای جبرئیل! این کار سختی است. این همه زحمت کشیدن تنها برای سیر شدن، خیلی گرفتاری دارد!» جبرئیل فرمود: «این همان وعده خداوند متعال است. اگر در بهشت، تشنگی و گرسنگی را می‌شناختی، اکنون در این جهان برای به دست آوردن خوراک و گذراندن زندگی، این اندازه زحمت نمی‌کشیدی!»

رسول خدا (δ) فرمودند: «هنگام عصر، همان زمانی است که شیطان، آدم (Σ) را وسوسه کرد و خدای متعال، نماز عصر را بر من و امتّم واجب فرمود تا در آن وقت بینی ابلیس به خاک مالیده

شود و از مکر او در امان باشی.» حضرت نوح (Σ) به درگاه خداوند عرض کرد: «پروردگارا! اگر ابلیس توبه کند قبول می‌کنی؟» خطاب آمد: «اگر قبر آدم را سجده کند، توبه او را می‌پذیرم.» نوح این مطلب را به شیطان گفت ولی او پاسخ داد: «آن وقت که زنده بود، او را سجده نکردم؛ حال که مرده است، سجده کنم!» از امام علی (Σ) روایت شده: «وقتی بسم‌ا... به رسول اکرم (δ) نازل شد، آن حضرت فرمود: این آیه قبلاً بر آدم (Σ) نیز نازل شد و او گفت: تا زمانی که فرزندان من این جمله را بر زبان می‌آورند، از عذاب الهی در امان هستند.» از امام صادق (Σ) پرسیدند: «آیا سجده برای غیر خداوند جایز است؟» ایشان فرمودند: «خیر!» گفتند: «پس چگونه خداوند، فرشتگان را فرمان داد تا برای آدم (Σ) سجده کنند؟» آن حضرت فرمودند: «هر که به دستور خداوند سجده کند، برای خدای متعال سجده کرده است!»

«احمد بانپور»

شرافت انسانی

برای پیدا کردن شغلی مناسب، راهی شهر دهلی شدم. یک روز وقتی در خیابانی از اتوبوس پیاده شدم، دستم را که در جیبم فرو بردم؛ آه از نهادم برخاست. دزد ۹ روپیه که در جیبم بود، همراه نامه‌ای که برای مادرم نوشته بودم، به سرقت برده بود. در نامه برای مادرم نوشته بودم: «مادر عزیزم! من کارم را از دست داده‌ام و این ماه نمی‌توانم مبلغ ۵۰ روپیه‌ای را که هر ماه برای هزینه‌های زندگی‌ات می‌فرستادم، ارسال کنم.» از چند روز پیش، نامه در جیبم بود ولی هزینه پست آن را نداشتم و اکنون دزد آن را برده بود. ۹ روپیه، پول زیادی نیست ولی برای کسی که شغل و درآمدی نداشت، ارزش ۹ هزار روپیه را داشت.

روزها گذشت و من هنوز بی‌کار بودم. روزی نامه‌ای از مادرم دریافت کردم. از باز کردن پاکت نامه هراس داشتم زیرا می‌ترسیدم مادرم مرا به دلیل بی‌مسئولیتی در تأمین هزینه زندگی‌اش توبیخ کرده باشد. به هر حال، نامه را باز کردم و شگفت‌زده شدم. مادرم نوشته بود: «حواله ۵۰ روپیه‌ای تو را دریافت کردم. چقدر انسان بزرگی هستی که با وجود نداشتن

کار، باز هم برایم پول فرستادی. این کار تو، شگفت‌انگیز است.» او کلی برایم دعای خیر کرده بود.

هاج و واج مانده بودم که چه کسی این پول را برای مادر من حواله کرده بود. چند روزی گذشت و جوابی نیافتم تا اینکه باز هم نامه‌ای دریافت کردم. در نامه نوشته بود: «من کسی هستم که جیب تو را زدم، مرا ببخش! نشانی خانه تو را از پشت پاکت نامه مادرت برداشتم. ۴۱ روپیه به ۹ روپیه تو اضافه کردم و به آدرس پشت نامه برای مادرت حواله کردم. من بعد از اینکه پول‌هایت را سرقت کردم، نامه‌ات را باز کردم. مادرت را با مادر خودم مقایسه کردم و دیدم فرقی بین این دو مادر نیست. با خود گفتم چرا باید گناه گرسنگی مادرت را بر دوش بکشم. به همین دلیل، مبلغ مورد نیاز مادرت را کامل کردم و برایش فرستادم.»

گاهی ممکن است یک فرد دزد هم شرافت انسانی داشته باشد و همین شرافت، بتواند در جایی وجدان خفته او را بیدار کند اما برخی افراد که ظاهراً دزد نیستند و ادعای انسانیت آنها هم گوش فلک را کر می‌کند، مردمی را گرسنه می‌بینند اما باز هم به فکر بدبخت کردن آنها هستند.

ره توشه‌های تجربه

- * شاد باش اما حسود و جاه‌طلب نباش!
- * صاحبان اخلاق، روح جامعه خود هستند!
- * شاد کردن، بسیار شیرین‌تر از شاد بودن است!
- * صاحب همت، هیچ‌گاه در پیچ و خم‌های زندگی، مغلوب یأس و درماندگی نمی‌شود!
- * شاد کردن دیگران، نه خرج دارد و نه زحمت! برای انجام این کار حتی یک لبخند کافی است!
- * صبر، بالاترین هنر است و باید آن را تکیه‌گاه خویش کنیم تا بتوانیم مخالف هوس‌ها رفتار کنیم.
- * شاد ماندن هنگامی که درگیر کاری پر مسئولیت هستیم، هنر بزرگی است!
- * صبر کردن و امید داشتن، دو ستون اصلی خرد آدمی است!
- * شادمانی، مقیم خانه‌ای می‌شود که مهر و محبت در آن سکونت دارد!
- * صبور باش که صبوری، ترازوی عقل و نشانه توفیق است!

*** شادمانی در سه صفت خلاصه می‌شود: وفاداری، رعایت حقوق**

دیگران و یاری کردن دیگران در پیشامدهای ناگوار!

*** صبر و امید، دو عامل موفقیت هستند!**

*** شادمانی به معنی پروراندن عالی‌ترین صفات و ویژگی‌های**

انسانی است!

*** صبوری، مدارا و تسامح، برای انسان قدر و منزلت می‌آفرینند.**

پناهم بده

آمدم ای شاه پناهم بده

خط امانی ز گناهم بده

ای حرمت ملجأ در ماندگان

دور مران از در و راهم بده

لایق وصل تو که من نیستم

اذن به یک لحظه نگاهم بده

تا که ز عشق تو گدازم چو شمع

گرمی جانسوز به آهم بده

لشکر شیطان به کمین من است

بی کسم ای شاه، پناهم بده

از صفِ مژگانِ نگهی کن به من
با نظری یار و سپاهم بده
در شب اول که به قبرم نهند
نور بدان شامِ سپاهم بده
ای که عطابخش همه عالمی
جمله حاجات مرا هم بده
آنچه صلاح است برای حسان
از تو اگر هم که نخواهم بده

«حبیب!... چایچیان [حسان]»

نصیحت لقمان

ای پسرک عزیزم! تحمل مصائب و سختی‌ها، دلیل حسن ظن به خداست! اندرون را از طعام خالی دار و تا می‌توانی آن را از حکمت انباشته کن! بدون اینکه از چیزی تعجب کنی، مخند چون خنده بدون تعجب، دلیل حماقت است! به اندک چیزی خوشحال شو که آن، دلیل سست‌عنصری است!

ای پسرک عزیزم! تا می‌توانی سکوت اختیار کن چون سکوت باعث پشیمانی نیست ولی سخن به خطا گفتن، موجب ندامت است!

خروس پس از پایان شب، بال‌های خود را بر هم می‌زند و به ذکر پروردگار می‌پردازد؛ پس کاری مکن که از خروس کمتر باشی و آن، از تو عاقل‌تر باشد! سنگ، آهن و هر بار گرانی را برداشتم و هیچ باری را سنگین‌تر از حق همسایه نیافتم! همه تلخی‌های زندگی را چشیده‌ام؛ هیچ چیز را تلخ‌تر از پریشانی و احتیاج به خلق نیافتم.

ای پسرک عزیزم! هزار دوست بگیر که کم است، یک دشمن بگیر که بسیار است! مالی که از آن توست، آن است که از پیش فرستی و مال غیر، آن است که برای وارث بگذاری! رحم کن تا رحم کرده شوی! از آه مظلومان بترس که به سوی حق بالا می‌رود و اجابت شود! مردم نسبت به تو دو گونه باشند! یا فاضل‌تر و زاهدتر یا بر حسب ظاهر پست‌تر! تکلیف تو این است که بر هر دو تواضع و فروتنی پیشه کنی! به فاضل‌تر، از آن‌رو که شایسته اوست و به پست‌تر بدان جهت که شاید در باطن از تو بهتر باشد! اگر خواهی کسی را به همنشینی برگزینی، نخست او را به غضب آور! اگر در حال غضب، حقیقت را تصدیق کرد؛ بدان که منصف است و لایق معاشرت!

«اباصلت رسولی»

آهوی گریان شده را
حرم امن تو کافست هراسان شده را
مثل شه راه بده آهوی گریان شده را
دل سپردیم به آن معجزه چشمانت
تا که آباد کنی خانه ویران شده را
مهر تو باعث خاموشی آتشدان است
خارج از دست خلیل است گلستان شده را
گندم ری به تنور گرم پخته شود
از تو داریم پس این مزرعه نان شده را
گر قرار است جبینش به قدومت نرسد
کافرش بیش نخوانیم مسلمان شده را
در محله خبر لطف تو بهتر پیچید
پخش کردند اگر قصه مهمان شده را
شدنی نیست گرم داشته باشی اما
دستگیری نکنی دست به دامان شده را
پنجره ساخته‌ای دور ضریح گرم
تا ببندند به آن زلف پریشان شده را

ما فقط ظاهری از اوج تو را می‌بینیم
گذری نیست به معراج تو حیران شده را
جلوهای کردی و زهرای پر از جذبه تو
تاقم آورد دل شاه خراسان شده را

«علی‌اکبر لطیفیان»

حکایت کرده‌اند!

صدای قاضی گویند در زمان‌های گذشته، فرمانروایی دادگر بر سرزمینی فرمان می‌راند. او که نمی‌خواست به مردم سرزمینش ستمی روا شود، یکی از دوستان دانا و دادگر و پرهیزکار خود را به‌عنوان قاضی پایتخت تعیین کرد. هنوز یک‌سال از این انتصاب نگذشته بود که فرمانروا قاضی پایتخت را از کار برکنار کرد. قاضی به حضور فرمانروا رفت و پرسید: «چرا مرا از مقام قضاوت برکنار کردید؟ آیا از من خیانت یا کار ناشایستی مشاهده کردید؟» فرمانروا پاسخ داد: «نه، از تو خیانتی ندیدم ولی یک‌بار هنگامی که سرگرم قضاوت بین دو نفر بودی، صدای تو از صدای آن دو نفر بالاتر رفت. قاضی نباید آن چنان بلند سخن بگوید که صدایش بلندتر از صدای متهم و شاکی باشد زیرا در چنین صورتی ممکن

است نوعی هراس در آنان ایجاد شود و هنگام سخن گفتن، نتوانند با آرامش و اطمینان خاطر از خود دفاع کنند!»

غلام شب بیدار خواجه‌ای قصد زیارت خانه خدا را داشت. او شنیده بود که در صحرای اطراف مکه، اسب‌ها را می‌دزدند. پس غلام شب زنده داری را با خود همراه کرد. وقتی به بیابان رسیدند، خواجه به غلام گفت: «مراقب اطراف باش که در اینجا دزد اسب زیاد است!» غلام گفت: «آسوده بخوابید که من بیدارم!» خواجه پس از یکی دو ساعت، از خواب بیدار شد و غلام را سخت متفکر دید. علت را پرسید. غلام گفت: «در این فکرم که خارهای بیابان را چه کسی این قدر سرتیز درست کرده است؟» خواجه خندید و گفت: «کار خداست! مواظب باش!» خواجه دوباره خوابید. پس از ساعتی بیدار شد و غلام را همچنان در فکر دید. علت را پرسید. غلام گفت: «در این فکرم که وقتی میخی را در دیوار می‌کوبند، خاک‌های آن کجا می‌رود؟» خواجه خندید و دوباره سفارش کرد که مواظب اسب‌ها باشد و بعد خوابید. بار سوم که بیدار شد، غلام از او پرسید: «این پشگل‌های گوسفند را چه کسی به شکل گرد در آورده است؟» خواجه خندید و گفت:

«ای ابله، مواظب باش!» او باز هم خوابید. نزدیک اذان صبح بیدار شد و باز غلام را در فکر دید. پرسید: «دیگر به چه فکر می‌کنی؟» غلام خونسرد و آرام گفت: «در این فکرم که وقتی خورجین به این بزرگی را من بردارم، بقیه اثاث را چه کسی خواهد آورد؟» خواجه سراسیمه از جا پرید و گفت: «مگر اسب‌ها را دزد برده است؟» غلام در کمال خونسردی گفت: «ای خواجه! اسب‌ها را که همان سر شب، برده بودند!»

دیوار شفاف

سلام فرزندم! نوشتن برای تو چقدر دشوار است! این را من می‌گویم که خوب می‌دانی وقتی دست به قلم می‌برم، بی‌وقفه آن قدر می‌نویسم که دست‌هایم از کار می‌افتد ولی اکنون که نوبت به تو رسیده، ناگهان تبدیل شدم به موجودی نحیف و کوچک که روبه‌رویش رودخانه‌ای پرشتاب در حال عبور است و او نمی‌تواند از آن بگذرد. در جایی می‌ایستد و بدون آنکه پلک بزند، عبور ناآرام این رود پرخروش را نگاه می‌کند.

وقتی هنوز نبودی، رؤیاهایی در ذهنم می‌ساختم که تو تبدیل به جویباری نرم و آرام شده‌ای و من چه آسوده، تن خود را به زلال

آب آن می‌زدم اما بزرگ شدنت آن قدر زود اتفاق افتاد و تو در روند رشد چنان شتاب گرفتی که مرا ترس فرا گرفت! دیگر هراس‌هایم اجازه نمی‌داد وارد دنیای پر حرکت و سیلاب مانند تو شوم. همیشه با تو بودم و محروم از همراهی واقعی با تو! وقتی حرف زدن را یادت می‌دادم، به خودم می‌گفتم روزی فرا می‌رسد که با هم حرف می‌زنیم و ناگفته‌ها می‌گوییم! آن قدر که هیچ پدر و فرزندی با هم نگفته باشند. بعدها که به این رابطه فکر کردم، دیدم به سکوتی سخت برخوردیم. حرف‌هایمان کم شد و ما که به سخن گفتن نیاز مبرمی داشتیم، به سکوت قناعت کردیم. سکوت فاصله‌ها مان را بیشتر و بیشتر می‌کرد. ترس من از گفتن بود و بیش از آن، ترس از شنیدن چیزهایی که نمی‌خواستیم و نمی‌توانستیم بشنوم و چیزهایی که رؤیای شیرین مرا بر هم می‌زدند.

سخت است پدری چشم در چشم فرزندش بدوزد و بگوید تمام این سال‌ها جرأت نداشته با فرزندش یعنی ثمره زندگی‌اش، ساده و بی‌آلایش سخن بگوید. در تمام این سال‌ها ترس از شکسته شدن و شکستن، مرا در چنگال محکم خود نگه داشته بود. چه لحظه‌ها گذشت که دوست داشتم تو را در آغوش بگیرم و مثل کودکی‌هایت

غرق بوسه کنم. ترس بود یا خجالت، غریبگی بود یا ابهام و هر چیز دیگر! نمی‌دانم ولی دیواری نفوذناپذیر و در عین حال، شفاف و بلوری، چنان ما را از هم جدا کرده بود که گرمای حضورِ یکدیگر را حس نمی‌کردیم. چه حرف‌ها، دیده‌ها و تجربه‌ها داشتیم که همه را برای تو ذخیره کرده بودم تا هر روز مثل قصه هزارویک‌شب، کمی از آن را برایت بگویم اما همه‌اش در سینه‌ام ماند و پُرمرد.

ما چقدر به سخن گفتن با هم نیاز داشتیم و هیچ نگفتیم. دوست اهل ذوقی دارم که چند نامه برای فرزندانش به حجم یک کتاب قطور نوشته است. من همچون انسانی تشنه همه آنها را یکجا بلعیدم. می‌خواستم با خواندن این کتاب‌ها، راهی به درون تو باز کنم ولی دوست اهل ذوق من که کتابی برای دختر و پسرش نوشته بود، یک قدم هم به درون آن دو وارد نشده بود.

او فقط یک کتاب به کتاب‌های موجود افزوده بود. من به حس زنده نیاز داشتم تا همچون آب، به پای ریشه‌های تو ایثار شوم. دلم می‌خواست برایت حرف می‌زدم و به تو می‌گفتم جاده‌ای که می‌روی؛ پایانش شکست، ناکامی، ناملایمات و سختی است. در این مسیر، بلوغ احساس‌ها و دل‌بستگی‌ها هست! دیوارهای گاهگلی و

پنجره‌های نیمه‌بازی هست! درهای دوقفله و خانه‌هایی هست که هیچ‌گاه دری نداشتند تا روی پاشنه باز و بسته شوند. در این جاده، عشق است و عاشقی، زمین خوردن است و برخاستن و اشتباه کردن و هزار قصه ناتمام که ممکن است تو یکی از حکایت‌های آن بشوی. مگر می‌شد این‌ها را گفت؟! متأسفانه سخنی گفته نشد و سکوت را به ارمغان آورد.

«ساجده عرب‌سرخی و دکتر حسن اسکندری»

بدهی ۱۰۰ دلاری

دو دوست قدیمی، شبی را در هتلی گذرانند. صبح که بیدار شدند، یکی از آن دو گفت: «یک اسکناس ۱۰۰ دلاری از پول‌های من کم شده است! تو آن را ندیدی؟» دوستش گفت: «چرا، من آن را برداشتم. دیشب برای خرید چند وسیله، پول لازم داشتم. کیف پول خودم را پیدا نکردم و کمی از پول تو را برداشتم و خریدم را انجام دادم. اکنون من ۱۰۰ دلار به تو بدهکار هستم. وقتی به خانه برگشتیم، این بدهی را به تو خواهم داد.»

وقتی آن دو داشتند از هتل خارج می‌شدند، خدمتکار هتل آنان را صدا زد و گفت: «دیروز وقتی می‌خواستم اتاق شما را تمیز کنم،

اسکناس ۱۰۰ دلاری را جلوی در اتاق دیدم. دیشب آمدم که پول را به شما بدهم اما دیروقت بود و شما خواب بودید. مرا ببخشید! بفرمایید پولتان را بگیرید!»

شخصی که پولش را گم کرده بود، با تعجب به دوستش نگاه کرد و گفت: «چرا صبح گفתי که ۱۰۰ دلاری را تو برداشته‌ای؟» دوستش گفت: «چون در آن اتاق به جز من و تو کس دیگری نبود. اگر می‌گفتم من برداشتم، حرفم را باور نمی‌کردی! پس تصمیم گرفتم بگویم به عنوان قرض برداشته‌ام تا رفاقت قدیمی ما به خاطر پول از بین نرود!»

دقت کنیم به خاطر هیچ و پوچ و سوءتفاهم، رفاقت‌های قدیمی و عزیزانمان را از دست ندهیم!!
خوش آن دمی!

امام محبوبم! روزهای عمرمان چه سریع می‌گذرد بدون اینکه بدانیم و بفهمیم! روزها و شبها پشت سرهم می‌آیند و می‌روند! هفته‌ها و ماه‌ها بی‌وقفه سپری می‌شوند و فصل‌ها و سال‌ها نیز به همین ترتیب! گرد پیری بر چهره‌مان نشسته است! در این گذر سریع عمر، خوش آن دمی که با فکر شما، یاد شما و امید به ظهور

شما سپری شدند! خوش آن لحظاتی که بی قرارتان بودیم! باقی
عمرمان، همه بی حاصلی و بی خبری بود!!
ای مهربان‌تر از پدر و مادر! دست ما را بگیرد تا در مسیر زندگی،
تک‌تک قدم‌ها و لحظه‌لحظه نفس کشیدن مان به برکت وجود
نورانی شما و به امید نزدیک شدن زمان ظهورتان باشد!
زیاد برسید!

راحت‌ترین راه دریافت اطلاعات، پرسیدن و گوش کردن به جواب
است. والدین، دوستان، شاگردان و مدیران خوب، خجالتی
نیستند. اگر کسی را ناراحت، غمگین یا نگران دیدید، از او
پرسید: «چه شده؟» پرسید و بروید سر اصل مطلب؛ شاید بتوانید
یک اتفاق کوچک را قبل از اینکه مشکل بزرگی شود، حل کنید.
اگر جواب سؤال شما داده نشد، دوباره پرسید؛ شاید چیزی یاد
بگیرید که برای تلاش بعدی به دردتان بخورد. اجازه دهید از یک
پرسش، پرسش دیگری سر بر آورد. سؤال، وسیله پیشرفت به‌سوی
تعالی شخصی است. سؤالی که پرسیده نشود، سؤالی بی‌معنا
است.

از نگاه شخصی که سؤال از او پرسیده می‌شود، درستی و صداقت

اصل است و صداقت شما در پرسیدن سؤال، می‌تواند به دریافت پاسخی واقعی و صحیح کمک کند. همه مخترعان، مکتشفان و نابغه‌ها، روند پیشرفت خود را با پرسیدن آغاز کردند. سؤال‌های انسان در گذر زمان و در برخورد با افراد مختلف، پخته‌تر و منطقی‌تر می‌شود.

«فائزه درگاهی»

یه روز، یه!

بارها در گفت و گوهای روزمره یا پیامک‌ها یا گشت‌وگذار در فضای مجازی، این عبارت را خوانده یا به کار برده‌ایم: «یه روز، یه تهرونی، یه اصفهونی، ترکه، لُرِه و مانند آن». در این گفت‌وگوها یا پیامک‌ها همواره اسامی شهرها یا قومیت‌های مختلف ایرانی ذکر می‌شود. گرچه برخی از طنزها و لطیفه‌ها با این عنوان، از سوی شهروندان همان شهرهای مذکور یا اهالی همان قومیت مورد نظر ساخته یا بیان می‌شود اما در هر حال، ذکر نام یک قومیت یا شهر، نوعی توهین به گروهی از هموطنان ما تلقی می‌شود.

از ماه گذشته، مبحث جدیدی را در ماهنامه باز کردیم با عنوان «یه روز، یه» اما به جای تمسخر یک قومیت یا یک شهر یا یک زبان،

می‌خواهیم ستارگانی را معرفی کنیم که در آسمان پرستاره و زیبای ایران درخشیدند، به میهن و ملت خود خدمت کردند و سند افتخاری را به نام شهر یا قومیت خود در دفتر زرین تاریخ این کشور ثبت کردند. این افراد ممکن است شاعر، ادیب، هنرمند، رزمنده مبارز در راه آزادی و استقلال کشور باشند. به این ترتیب، می‌توانیم هر ماه نام یکی از شهرهای کشورمان را با افتخار و سربلندی ذکر کنیم بدون اینکه به هویت، احساسات و افکار و اعتقادات کسی توهین شود.

یه روز یه مشهدیه اومد تهر ون! قلم به دست شد تا بشود بهترین شاعر دوران معاصر خودش! شعر فاخر و بی نظیری را برای دماوند زیبا سرود که همیشه با دیدن این قله با عظمت، یاد او را زنده می‌کنیم.

ای دیو سپید پای در بند

ای گنبد گیتی! ای دماوند

تا چشم بشر نبیندت روی

بنهفته به ابر، چهره دل بند

محمدتقی بهار ملقب به «ملک الشعرا» شاعر، ادیب، سیاستمدار و

روزنامه‌نگار ایرانی است. وی در سال ۱۲۶۳ ه.ش. در مشهد متولد شد. مقدمات و ادبیات فارسی را نزد پدرش ملک‌الشعرا صبوری آموخت و برای تکمیل معلومات عربی و فارسی به محضر ادیب نیشابوری رفت. بعد از فوت پدر، ملک‌الشعرا دربار مظفرالدین‌شاه شد. وی ۶ دوره، نماینده مجلس شد و سال‌ها استاد دوره دکتری ادبیات دانشسرای عالی و دانشکده ادبیات بود.

بهار به علت پیوستن به مشروطه‌طلبان و آزادی‌خواهان، چند بار تبعید و زندانی شد که سال‌های زندان و تبعید، از پربارترین سال‌های زندگی ادبی وی بوده است. بهار در دوم اردیبهشت ۱۳۳۰ ه.ش. در خانه خود در تهران، زندگی را بدرود گفت و در شمیران در آرامگاه ظهیرالدوله به خاک سپرده شد.

از معروف‌ترین آثار وی دیوان اشعار، سبک‌شناسی در سه جلد، تاریخ احزاب سیاسی، تصحیح برخی متون کهن مانند تاریخ سیستان، مجمل‌التواریخ والقصص و تاریخ بلعمی را می‌توان نام برد.

«امیرحسین کریمی وثیق، محمد مهدی رحمتی»

میراث عشق

ال، سفالگر ماهر و هنرمندی بود که با همسر و دو پسرش زندگی می‌کرد. شبی پسر بزرگش دچار دل‌درد شدید شد. ال و همسرش به تصور اینکه مسئله جدی نیست و تنها یک اختلال ساده روده‌ای است، او را پیش دکتر نبردند. همان شب، پسرک به دلیل عارضه آپاندیسیت حاد به شکلی غیر منتظره از دنیا رفت. ضربه عاطفی ناشی از احساس گناه که اگر فرزند را به موقع به دکتر می‌رساندند، می‌توانستند از مرگ حتمی نجاتش دهند؛ سلامتی ال را در معرض تهدید قرار داد. چیزی از این واقعه نگذشته بود که همسر ال رفت و او را با پسر ۶ ساله‌اش تنها گذاشت.

مصیبت ناشی از این دو واقعه، برای هنرمندی مثل ال تحمل‌ناپذیر بود. به همین دلیل برای تسکین خود، به الکل پناه برد و در مدتی کوتاه، تبدیل به یک فرد الکلی شد. ال با پشت سر گذاشتن مراحل الکلیسم، دار و ندار خود از جمله خانه، زمین و آثار هنری‌اش را به باد داد. ال، تک و تنها در اتاق متلی در سانفرانسیسکو جان سپرد. هنگامی که خبر مرگ ال را شنیدم، من هم همان واکنش اهانت‌آمیز را نسبت به او نشان دادم که همه

مردم به عاقبت فردی مثل او نشان می‌دهند و فردی را که چیزی برای بازماندگانش باقی نگذاشته را به باد انتقاد و توهین می‌گیرند. با خودم گفتم: «عجب شکست سنگین و زندگی بی‌حاصلی!»

پس از چند سال، در قضاوت خودم در باره زندگی ال تجدید نظر کردم. این دیدگاه جدید، زمانی شکل گرفت که «ارنی» پسر کوچک او را که برای خودش مردی شده بود، دیدم و با او رابطه دوستی برقرار کردم. ارنی، یکی از مهربان‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین مردانی است که با آنها برخورد داشته‌ام.

من ارنی و همسر و فرزندانش را زیاد می‌دیدم و از عشق و محبت آنان به یکدیگر آگاه بودم. حدس می‌زدم که این عشق و محبت باید از منبعی قوی نشأت گرفته باشد. هیچ‌وقت ندیده و نشنیده بودم که ارنی در باره پدرش صحبت کند. قابل درک بود که دفاع از یک پدر الکلی، کار مشکلی است اما روزی به خود جرأت دادم و تصمیم گرفتم موضوع را با او در میان بگذارم.

به ارنی گفتم: «می‌دانم که پدرتان تنها کسی بوده که شما را بزرگ و تربیت کرده است. مایلم بدانم، ال چه کار مهمی برای‌تان انجام

داده که شما این چنین فرد فوق‌العاده‌ای شده‌اید؟» ارنی به آرامی نشست و لحظه‌ای به فکر فرو رفت. سپس گفت: «از کودکی تا سن ۱۸ سالگی که خانه پدری را ترک کردم، پدر هر شب به اتاقم می‌آمد، مرا می‌بوسید و می‌گفت: دوستت دارم، پسرم!» از قضاوت عجولانه خودم در باره مردی چون ال به‌عنوان فردی که زندگی‌اش بی‌حاصل بوده است، شرمنده شدم و اشک در چشمانم حلقه زد. او هیچ چیز مادی برای بازماندگانش باقی نگذاشته اما پدری مهربان و دوست‌داشتنی بود، پدری که یکی از مهربان‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین مردان روزگار را از خود به یادگار گذاشته است.

«راستکار محمودزاده»

اسب و گراز

اسب و گرازی وحشی با یکدیگر می‌چریدند. گراز همیشه علف‌ها را ضایع و آب را گل‌آلود می‌کرد. اسب می‌خواست او را برای این کار مجازات کند. از یک شکارچی یاری خواست. مرد گفت نمی‌تواند هیچ کمکی به اسب بکند مگر اینکه اسب به او اجازه دهد بر پشتش زین بگذارد و بر او سوار شود. اسب که برای خلاص

شدن از شر گراز، راضی بود هر کاری را انجام دهد؛ حاضر شد این خواسته شکارچی را انجام دهد. بدین ترتیب، مرد بر پشت اسب سوار شد و پس از غلبه بر گراز، اسب را به خانه برد و در آخور بست.

نکته خشم کورکورانه، بیشتر مردم را در حال گرفتن انتقام از دشمنان خود، تحت تسلط دیگران درمی آورد. بزرگی می گفت: «آنچه با خشم آغاز می شود، با شرم به پایان می رسد.»

[[سعید گل محمدی]]

موج کوچک

ما ز بالاییم و بالا می رویم

ما ز دریاییم و دریا می رویم

همچو موج از خود بر آوردیم سر

باز هم در خود تماشا می رویم

این، داستان موج کوچکی است که به امید زندگی ابدی، با حرکات سریع در اقیانوس بیکران بالا و پایین می رفت و از نسیم و هوای تازه لذت می برد تا اینکه متوجه شد موج هایی که جلوی او هستند، به ساحل می کوبند و نابود می شوند. موج با خود گفت:

«خدای من! چه وحشتناک است! بین چه بر سر من خواهد آمد!»
سپس موج دیگری از راه رسید. او ناراحتی موج کوچک را دید و
از او پرسید: «چرا این قدر ناراحت به نظر می‌رسی؟» موج کوچک
گفت: «مگر تو نمی‌دانی که همه داریم از بین می‌رویم! همه ما
موج‌ها داریم به هیچ تبدیل می‌شویم! این وحشتناک نیست؟» موج
دوم گفت: «نه، این طور نیست! تو این را درک نمی‌کنی! ما بخشی
از اقیانوس هستیم و بخشی از اقیانوس هم باقی می‌مانیم!»
الهی، چنان کن سر انجام کار
تو خشنود باشی و ما رستگار

[[صابر قاسمی]]

اصول نامه‌نگاری

یک نامه حتی اگر تک جمله‌ای باشد، بر اساس ظاهرش می‌تواند
به اندازه چندین جلد کتاب در باره فرستنده‌اش سخن بگوید.
کاغذهای رنگی و گران‌قیمت ممکن است برای نامه به یک دوست
یا خویشاوند، مناسب و ارزنده باشد اما برای نامه به کسی که
می‌خواهد شما را استخدام کند، هیچ ارزشی ندارد. یک برگ
کاغذ تمیز که خوب تا شده باشد و در آن، جزئیات به دقت مطرح

شده باشد؛ بیشتر از کاغذ نامه گران قیمتی که با بی توجهی و به شکل نامناسب تا شده و در پاکت گذاشته شده باشد، به سود شما سخن می گوید. کاغذ نامه های رسمی می تواند منقوش یا ساده باشد. در مواردی مثل پاسخگویی به یک دعوت رسمی یا ابراز تسلیت و همدردی، بهتر است کاغذ ساده و به دور از تشریفات استفاده شود. برای نامه نگاری اداری، سربرگ ها باید حاوی آرم شرکت، نام، نشانی پستی، آدرس ایمیل، شماره تلفن و شماره فکس باشد.

«زهره زاهدی»

آتشفشان

کوه آتشفشان، از گدازه هایی پدید می آید که از اعماق زمین به سطح آمده اند. مجموعه ای از گدازه ها و خاکستر، در هنگام فعالیت آتشفشان، کوهی مخروطی شکل ایجاد می کنند. بعضی از کوه های آتشفشان هنگام فعالیت، ابری از خاکستر و گازهای مختلف را به آسمان می فرستند و برخی دیگر، جریانی از گدازه های مذاب را به پهلو خود می ریزند. کوه های آتشفشان، در خشکی و نیز بستر دریا تشکیل می شوند. ارتفاع بعضی از

آتشفشان‌های زیر دریا، به حدی زیاد می‌شود که قله آنها از آب بیرون می‌آید و جزایری را تشکیل می‌دهد.

اگر سنگ‌های داغ و مذاب اعماق زمین که «ماگما» نامیده می‌شوند، از درون شکاف‌ها و قسمت‌های ضعیف پوسته زمین به سطح زمین برسند، «گدازه» نامیده می‌شوند. با بالا آمدن ماگما، گازهای همراه آن، از سنگ‌های مذاب جدا می‌شوند. گاهی بر اثر تجمع این گازها در نزدیکی دهانه آتشفشان، انفجارهای مهیبی روی می‌دهد. بر اثر فوران آتشفشان، قطعات سنگ مذاب همراه با خاکستر و گدازه، به بیرون پرتاب می‌شوند. به قطعات بزرگ سنگ، «بمب آتشفشانی» گفته می‌شود. مواد مذاب و خاکستر، پس از سرد شدن، به سنگ‌های جامد تبدیل می‌شوند. به آتشفشانی که مدتی طولانی فوران نداشته است، «آتشفشان نیمه فعال» می‌گویند. همیشه این خطر بالقوه وجود دارد که چنین آتشفشان‌هایی فعال شوند. بعضی آتشفشان‌ها به‌طور کامل خاموش هستند و دیگر فعالیت ندارند.

کوه آتشفشان، کم‌کم فرسایش پیدا می‌کند و در جریان این روند فرسایشی، ابتدا سنگ‌های نرم فرسوده می‌شوند و در بعضی

نقاط، تنها چیزی که از کوه باقی می‌ماند؛ ستون سختی است که دودکش آتشفشان را پر کرده است. امروزه حدود ۷۰۰ آتشفشان فعال در جهان وجود دارد که بعضی از آنها در بستر اقیانوس قرار دارند. در مناطق آتشفشانی، زلزله نیز زیاد رخ می‌دهد. در سال ۱۹۰۲ میلادی، عده زیادی بر اثر انفجار گازهای داغ و پخش شدن خاکستر ناشی از فعالیت کوه «پله» در جزیره «مارتینیک» واقع در دریای کارائیب کشته شدند. ؟

«دکتر علی‌رضا منجمی، رقیه اسلامی»

خانه‌های اردبیل

تعداد زیادی از خانه‌های زیبا از گذشته در اردبیل به یادگار مانده که ارزش هنری تاریخی بالایی دارد. مهم‌ترین این خانه‌ها به این شرح است: خانه سیدهاشم ابراهیمی، که در کوچه شهیدگاه قرار گرفته و در سال ۱۲۹۵ ه.ق. احداث شده است. این خانه دارای تالار بزرگ با ارسی‌های زیبا، مفرس‌ها و گچبری‌های قابل توجه است. خانه حاج آقا صادقی، واقع در امتداد خیابان امام، کوچه (فانتازیا) است و در سال ۱۳۴۰ ه.ق. به وسیله حاج میرزا ابراهیم صادقی ساخته شده است.

موزه چینی خانه یکی از نقاط دیدنی اردبیل، موزه چینی خانه در مجموعه بقعه شیخ صفی است. این بنا با گنبدی بزرگ و انواع طلاکاری، نقاشی و گچبری‌هایی شبیه گچبری‌های کاخ عالی‌قاپوی اصفهان آراسته شده است. انواع ق‌دح‌ها، بشقاب‌های چینی، تنگ‌های زیبا، گلدان‌های پرنقش و نگار، قرآن‌های خطی و سکه‌های نقره‌ای مربوط به دوره صفوی به صورتی زیبا و هماهنگ، چشم هر بیننده‌ای را خیره می‌کند.

بقعه سیدامین‌الدین جبرزیل پدر شیخ صفی، جد سلاطین صفوی در روستای کلخوران در سه کیلومتری اردبیل قرار دارد. بنای بقعه، مربوط به اوایل قرن دهم ه.ق. است.

«محمد رضا فرخو»

شاتره

میوه گیاه شاتره، «فندقه» است و کلیه قسمت‌های هوایی خشک شده گیاه، مصرف دارد. این گیاه، آنتی‌هیستامین، ضد گرفتگی عضلانی و مسکن است. شاتره روی عضلات صاف بدن اثر می‌کند، حرکت دودی روده را تشدید می‌کند و اثر مدر و مسهل دارد. مطالعات انجام شده، اثر اختصاصی آن را در درمان آگزمای

مزمّن ثابت کرده است.

شاتره، حاوی مقادیر زیادی آلكالوئیدهایی است که می‌توانند باعث لرز، تشنج و مرگ شوند. از آنجا که ایمنی مصرف شاتره در دوران بارداری و شیردهی هنوز تأیید نشده است، باید از مصرف آن در این دوران اجتناب شود. اثر جانبی مصرف شاتره، افزایش فشار داخل چشم و ورم است. بنابراین، مصرف شاتره نباید بی‌رویه باشد زیرا پیامدهای منفی آن در چنین حالتی، بیش از مزایای آن خواهد بود.

«فاطمه مهسا کارآموزیان»

ترفندهای غذایی

افزودن سس به سالاد هنگام اضافه کردن سس به سالاد، سس را در گوشه‌های ظرف سالاد بریزید نه مستقیماً روی سالاد! البته بهتر است سس را با یک بطری اسپری دار به سالاد اضافه کنید تا لایه نازکی از آن روی سالاد قرار بگیرد.

کم کردن نمک اضافی سس اگر نمک زیادی در سس ریخته‌اید، یک حبه قند درون سس بیندازید و برای یکی دو دقیقه، آن را در تمام قسمت‌های سس بچرخانید.

استفاده از آب سرد برای پختن غذا آب سرد، مزه و طعم مواد غذایی را بیرون می آورد و آب داغ بر عکس آن عمل می کند. همیشه برای شروع پخت خورش، از آب سرد استفاده کنید.

تهیه املت برای تهیه یک املت خوشمزه، یک قاشق غذاخوری مایونز برای هر دو عدد تخم مرغ به غذا اضافه کنید.

نرم کردن کره اگر نیاز به کره نرم دارید اما فراموش کرده‌اید که به موقع کره را از یخچال بیرون بیاورید، کره را در یک بشقاب گرم رنده کنید.

معطر کردن غذا برای مزه دار و معطر کردن غذا، دانه‌های کنجد را برشته کنید تا رنگ آنها قهوه‌ای شود و بعد آن را به غذا اضافه کنید.

«سوسن افشار»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658

استان خوزستان، شهرستان دزپارت، دِهْدِز

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

لیتوگرافی: نوید • چاپ جلد: چاپ امیراعلم
چاپ بریل: تهران، خیابان ایران، خیابان مهدوی پور، پلاک ۴۸
تلفن: ۴-۱۱۸۸۲ / ۳۳۵۱۱۸۸۲ / ۳۳۱۰۳۴۶۸
تلفکس: ۳۳۱۰۳۴۶۶ همراه: ۳۰۷۰۳۴۶۸ ۰۹۱۲
اجرای جلد: وحید ثابتی

ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: نسرین اٹیابی
ویراستار: سیده زهرا آرامی
امور فنی: رفیع رفیعی - حسین یوسفی فرحزادی
نشانی: ایران، تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸