

با شوق رسیدن بهار بخوانید

۲	یک گل تا بهار
۴	قصه عنکبوت
۵	گلواژه‌های یازدهم
۶	بوی شکفتن رسید
۶	هدف، کلید فعالیت
۸	رهبر جاودانی هند می‌گوید
۹	از این ستون به آن ستون
۱۰	در مقدم بهار
۱۰	عیدی پل
۱۲	عطر کلام خردمندان
۱۴	از ماست که بر ماست
۱۴	خنده زد آسمان
۱۵	کوتاه و عمیق
۱۶	تشویق بی‌نظیر
۱۷	ایستگاه آخر
۱۸	از هر دری سخنی
۱۸	هدیه کریسمس
۲۳	با طبیعت در ارتباط باشید
۲۴	در شالیزار
۲۵	صبر زرد
۲۶	توصیه‌های سر آشپز
۲۷	دردی که همه دارند
۲۸	۵ سر نخ آرامش روحی
۲۹	انتخاب لباس ورزشی
۳۱	شادی‌های اسفندی
۳۳	اطلاعیه

یک گل تا بهار

یک ضرب‌المثل ایرانی می‌گوید: «با یک گل بهار نمی‌شود» اما با یک گل هم می‌توان بهار را آفرید، گلستانی را آباد کرد و دل‌ها را با رنگ سبز نقاشی کرد به شرطی که بهترین گل‌ها باشد. این گل جادویی چیزی نیست مگر گل امید به فردای بهتر و آینده‌ای روشن‌تر و موفق‌تر.

ماه اسفند که می‌آید گویی خرمن خرمن امید را بر سر و روی ما می‌ریزد. همه ما که تا دیروز غرق زندگی کسالت‌بار روزمره بودیم و با شتاب و بی‌توجهی از کنار همه چیز و همه کس عبور می‌کردیم تا به زندگی پر مشغله خود سر و سامانی بدهیم، با رسیدن اولین روز اسفند روحمان لطیف می‌شود، همه چیز را زیبا می‌بینیم و برای بهره‌مندی خود و خانواده‌مان از زیبایی طبیعت به تکاپو می‌افتیم. البته همه فعالیت‌های ما در این ماه با سرعت و شتاب فراوان صورت می‌گیرد گویا فقط یک ماه تا پایان فرصت داریم و لحظه تحویل سال نو، آخر دنیا و پایان زندگی ما است و اگر کاری را نیمه‌کاره گذاشته باشیم، سال جدید برایمان تحویل

نمی‌شود اما به هر حال امید به سال جدید و باز شدن دفتری دیگر از عمر ما همه استعدادهای نهفته در وجودمان را شکوفا می‌کند و تلاش می‌کنیم بیشترین توشه را از کاروان در حال گذر اسفند جمع کنیم و به خانه ببریم تا عزیزان خود را در نهایت شادی ببینیم.

امید چه کارها که نمی‌کند! اما ای کاش همان‌گونه که در ماه اسفند بهترین و ارزشمندترین کالاها و هدایا را برای عزیزانمان تهیه می‌کنیم، مراقب باشیم مسافر امید از کنار خانه همسایه یا همشهری و هموطن ما در نزده عبور نکند زیرا در این خانه‌ها هم انسان‌های پاکی هستند که نیاز دارند امید سری به آنها بزند، حالشان را پرسد و سال آینده ایشان را هم پر بار کند. بیاید با هم تصمیم بگیریم که از این پس دستیار امید شویم و اگر او فراموش کرد در خانه یتیمی یا پیرزن تهیدستی را بزند، ما به یادش بیاوریم و او را تا آشیانه افراد محروم اطراف خود همراهی کنیم. شک نکنیم که در این صورت، لحظه تحویل سال جدید برایمان بهترین لحظه زندگی خواهد شد چراکه نام ما در فهرست همیاران امید

در دفتر مهربانی‌ها ثبت می‌شود. دل‌های همه در آستانه بهار، به نور امید روشن باد!

«سپیدار»

قصه عنکبوت

سوره «قصص» که نام دیگرش «موسی و فرعون» است، بیست‌وهشتمین سوره قرآن؛ مکی و دارای ۸۸ آیه می‌باشد. از رسول گرامی اسلام (ﷺ) روایت شده است که: اگر کسی سوره قصص را قرائت کند، ده برابر تعداد کسانی که حضرت موسی (ﷺ) را تصدیق یا تکذیب کرده‌اند، به او حسنه داده می‌شود و تمامی فرشتگان آسمان و زمین در روز قیامت به سود او شهادت می‌دهند که او راستگو و درستکار بوده است.

«عنکبوت»، بیست‌ونهمین سوره قرآن است که مکی و ۶۹ آیه دارد. در فضیلت این سوره از پیامبر اکرم (ﷺ) روایت شده که: هر کس سوره عنکبوت را بخواند، به تعداد همه مؤمنان و همه منافقان، ده حسنه به او عطا می‌شود.

از امام صادق (ﷺ) نقل شده: هر کس سوره‌های عنکبوت و روم را در شب بیست و سوم ماه رمضان قرائت کند، سوگند به خدا که از اهل

بهشت خواهد بود زیرا این دو سوره، نزد پروردگار از جایگاه بلندی برخوردارند.

گوازه‌های یازدهم

- * جدال مکن که ارزش می‌رود و شوخی مکن که بر تو دلیر شوند.
- * هر که به پایین نشستن در مجلس خشنود باشد، پیوسته خدا و فرشتگان بر او رحمت فرستند تا برخیزد.
- * یکی از بلاهای کمر شکن، همسایه‌ای است که اگر کردار خوبی را ببیند، نهانش سازد و اگر کردار بدی را ببیند، آشکارش نماید.
- * عبادت کردن، به زیادی روزه و نماز نیست بلکه حقیقت عبادت، زیاد در کار خدا اندیشیدن است.
- * خشم و غضب، کلید هر گونه شر و بدی است.
- * کینه توز، نا آرام‌ترین مردمان است.
- * مؤمن برای مؤمن، برکت و برای کافر، اتمام حجت است.
- * قلب احمق در دهان او و دهان حکیم در قلب اوست.
- * رزق و روزی ضمانت شده، تو را از کار واجب باز ندارد.

«از سخنان امام حسن عسکری (علیه السلام)»

بوی شکفتن رسید

منتظران بهار! بوی شکفتن رسید

مژده به گل‌ها برید، یار به گلشن رسید

لمعه مهر ازل، بر در و دیوار تافت

جام تجلی به دست، نور ز ایمن رسید

نامه و پیغام را رسم تکلف نماند

فکر عبارت‌گر است، معنی روشن رسید

زین چمنستان کنون، بستن مژگان خطاست

آینه صیقل زنید، دیده به دیدن رسید

بیدل از اسرار عشق، هیچ‌کس آگاه نیست

گاه گذشتن گذشت، وقت رسیدن رسید

«بیدل دهلوی»

هدف، کلید فعالیت

تا وقتی که شما به زندگی خود شکل نداده‌اید، پیشامدها به آن

شکل می‌دهند. شما باید برای رسیدن به هدف‌های خود کار کنید،

فداکاری کنید، سرمایه‌گذاری کنید و بر هدف‌ها اصرار ورزید تا به

نتیجه‌ای که می‌خواهید برسید. هدف‌ها را با دقت انتخاب کنید، تا

وقتی که نمی‌دانید به چه چیز می‌خواهید برسید، نمی‌توانید برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید. بهتر است از خود پرسید که آیا دیگران کاری را که شما می‌خواهید انجام دهید، تجربه کرده‌اند؟ روی تجربیات آنها تحقیق کنید و از هر زمان و هر جا که برایتان امکان دارد، کار را شروع کنید و بر تحقق اهداف خود پافشاری داشته باشید. نگران نباشید که دیگران راجع به اینکه شما چه کارهایی را می‌توانید یا نمی‌توانید انجام دهید، چه فکر می‌کنند. خودتان و توانایی‌هایتان را باور کنید و اعتماد به نفس داشته باشید تا از موقعیت کنونی خود نهایت استفاده را ببرید. این زندگی شماست و شما باید هر لحظه و هر قدم، با آن زندگی کنید. پیشنهاد می‌شود هدف‌های خود را بنویسید. فقط ۳ درصد مردم هدف‌های خود را می‌نویسند و فقط یک درصد از آنان، هر روز آنها را مرور می‌کنند پس شما جزو آن یک درصد باشید. رسیدن به هدف‌های خود را در ذهن به تصویر بکشید. اهداف، آرزوهایی هستند که تاریخ را به همراه دارند. خوشبختی و موفقیت شما در گرو انتخاب هدف‌های شماست.

«ترجمه فائزه درگاهی»

رهبر جاودانی هند می گوید

من نباید چیزی باشم که تو می خواهی، من را خودم از خودم ساختم. منی که من از خود ساختم، آرزوهای من است اما منی که تو از من می سازی، آرزوهای تو و یا کمبودهای تو است. این لیاقت انسان ها است که کیفیت زندگی را تعیین می کند، نه آرزوهای آنان. من متعهد نیستم چیزی باشم که تو می خواهی و تو هم می توانی انتخاب کنی که من را می خواهی یا نه. ولی نمی توانی انتخاب کنی که از من چه می خواهی. می توانی دوستم داشته باشی همین گونه که هستم و من هم می توانم در باره تو همین انتخاب را داشته باشم. می توانی از من متنفر باشی بی هیچ دلیلی و من هم، چرا که ما هر دو انسانیم. این جهان مملو از انسان هاست، پس این جهان می تواند هر لحظه مالک احساسی جدید باشد. تو نمی توانی برایم به قضاوت بنشینی و حکمی صادر کنی و من هم. دوستانم مرا همینگونه می یابند و می ستایند و حسودان از من متنفرند ولی باز مرا می ستایند. دشمنانم کمر به نابودی ام بسته اند و همچنان مرا می ستایند چرا که من اگر قابل ستایش نباشم، نه دوستی خواهم داشت، نه حسودی و نه دشمنی و نه حتی رقیبی. من قابل ستایشم و تو هم قابل ستایشی.

یادت باشد آنهایی که هر روز می‌بینی و با آنها مراوده می‌کنی، همه انسان هستند و دارای خصوصیات یک انسان با نقابی متفاوت، اما همگی جایز الخطا. نامت را انسانی باهوش بگذار اگر انسان‌ها را از پشت نقاب‌های متفاوتشان شناختی و یادت باشد که اینها رموز بهتر زیستن هستند.

«از سخنان مهاتما گاندی»

از این ستون به آن ستون

حاکمی فرد بی‌گناهی را به اتهام اینکه مرتکب قتل شده است، محکوم به اعدام و جلاد را مأمور کرد سر آن بیچاره را از تن جدا کند. جلاد محکوم را به محل اعدام برد و به ستونی بست تا سر از تنش جدا کند. محکوم در برابر جلاد شروع به گریه و زاری کرد و از او خواست وی را باز کند و به ستون مقابل ببندد. دل جلاد به حال او سوخت، خواهشش را پذیرفت و او را باز کرد و از این ستون به ستون مقابل بست. اتفاقاً آن روز پادشاه از آن میدان عبور می‌کرد که دید جمعیت زیادی جمع شده‌اند. علت اجتماع را پرسید، چون از ماجرا آگاه شد، دستور داد آن محکوم را پیش او ببرند. مرد محکوم توانست در حضور شاه بی‌گناهی خود را ثابت و از مرگ نجات پیدا

کند. از آن پس «از این ستون به آن ستون فرج است» ضرب المثل برای اموری شد که امید می‌رود با گذشت اندکی زمان، واقعیت آنها ثابت شود.

در مقدم بهار

* بهار در جنگل سبز گم شد.

* زمستان، تلویزیون سیاه و سفید است و بهار، تلویزیون رنگی.

* درخت خشکیده، دست نیاز به سوی بهار دراز کرد.

* بهار که رسید، گل از گل همه شکفت.

* چشم‌های گل عاشق، در بهار پر از شبنم شد.

* باغچه تب دارد، گل عرق می‌ریزد.

* جیرجیرک، شب‌ها باغچه را از تنهایی درمی‌آورد.

«امیر تنها»

عیدی پل

یکی از دوستانم به نام پل، یک اتومبیل سواری به عنوان عیدی از برادرش هدیه گرفته بود. شب عید هنگامی که پل از اداره‌اش بیرون آمد، متوجه پسرک شیطانی شد که اطراف ماشین نو و براقش قدم می‌زد و آن را تحسین می‌کرد. وقتی پل نزدیک ماشین رسید، پسر

پرسید این ماشین مال شماست آقا؟! پل سرش را به علامت تأیید تکان داد و گفت: برادرم به عنوان عیدی به من داده است. پسر با تعجب پرسید: منظورتان این است که برادرتان این ماشین را بدون اینکه یک سنت بابت آن پرداخت کنید، به شما داده است؟ ای کاش... پل فکر کرد به خوبی می‌داند که پسر چه آرزوی می‌خواهد بکند: او آرزو می‌کند که ای کاش او هم چنین برادری داشت. اما آنچه که پسر گفت، وجود پل را به لرزه درآورد: «ای کاش من هم یک چنین برادری بودم.» پل مات و مبهوت به پسر نگاه کرد و گفت: دوست داری در کنار هم با ماشین، گشتی بزنیم؟ پسر گفت: بله دوست دارم. تازه راه افتاده بودند که پسر به طرف پل برگشت و با چشمانی که از خوشحالی برق می‌زد، گفت: آقا میشه خواهش کنم که بری به طرف خونه ما؟ پل لبخند زد چون خوب فهمیده بود که پسر چه تصمیمی دارد. پسرک می‌خواست به همسایگانش نشان دهد که با چه ماشین بزرگ و شیکی به خانه برگشته است. اما پل باز هم اشتباه کرد چون پسر گفت: «لطفاً آنجا که دو پله داره، نگه دارید.» پسر از پله‌ها بالا دوید، چیزی نگذشت که پل صدای پای او را شنید اما دیگر تند و تیز برنمی‌گشت. پسرک برادر کوچک فلج و زمین‌گیر خود را بر دوش

داشت. سپس او را روی پله پایینی نشانید و به طرف ماشین اشاره کرد: اوناهاش، جیمی، می‌بینی؟ درست همان طوری که برات تعریف کردم. این ماشین را برادرش عیدی بهش داده و او یک سنت هم بابت آن پرداخت نکرده. یه روز من هم یه چنین ماشینی به تو هدیه خواهم داد. اون وقت می‌تونی برای خودت بگردی و چیزهای قشنگ و یتیرین مغازه‌های شب عید را ببینی.

پل در حالی که اشک‌هایش را پاک می‌کرد، از ماشین پیاده شد و جیمی را روی صندلی ماشین نشانید. برادر بزرگ‌تر، با چشمانی براق و درخشان، کنار او نشست و سه تایی رهسپار گردش فراموش نشدنی شدند.

برای آنچه که دارید شکرگزار باشید، تا چیزهای خوب بیشتری به سویتان جذب شود.

«مترجم: امیررضا آرمیون»

عطر کلام خردمندان

◀ در روزگاری که خنده مردم از زمین خوردن توست، برخیز تا بگریند.
◀ درصد کمی از انسان‌ها ۹۰ سال زندگی می‌کنند، مابقی یک سال را ۹۰ بار تکرار می‌کنند.

◀ نیمی از اشتباه‌هایمان به این سبب است که وقتی باید فکر کنیم، احساس می‌کنیم و وقتی که باید احساس کنیم، فکر می‌کنیم.

◀ همواره بکوش طوری زندگی کنی که «ای کاش» تکیه کلام پیری‌ات نشود.

◀ چه داروی تلخی است وفاداری به خائن، صداقت با دروغگو و مهربانی با سنگدل.

◀ خوب یاد گرفتیم در آسمان مثل پرندگان باشیم و در آب مثل ماهی‌ها، اما هنوز یاد نگرفتیم روی زمین چگونه زندگی کنیم.

◀ اگر حق با شماست، خشمگین شدن نیازی نیست و اگر حق با شما نیست، هیچ حقی برای عصبانی بودن ندارید.

◀ یادمان باشد: آن هنگام که از دست دادن عادت می‌شود، به دست آوردن دیگر آرزو نیست.

◀ زنده بودن، حرکتی افقی است از گهواره تا گور و زندگی کردن، حرکتی عمودی است از زمین تا آسمان.

◀ برای دوست داشتن، وقت لازم است اما برای نفرت، گاهی فقط یک حادثه یا یک ثانیه کافی است.

«گردآوری: ایران پرنده»

از ماست که بر ماست

درخت جوانی پیش درخت پیری رفت و گفت: خبر داری وسیله‌ای آمده که ما را از ریشه قطع می‌کند؟ درخت پیر گفت: برو بین ما هم چیزی همراه او هست؟ وقتی درخت جوان به محل قطع درختان رفت، دید دسته اره و دسته تیشه از چوب است. نزد درخت پیر آمد و گفت: دسته اره و تیشه که ریشه ما را با آنها قطع می‌کنند، از چوب است. درخت پیر آهی کشید و گفت: از ماست که بر ماست.

خنده زد آسمان

برف و یخ آب شد، چشمه‌ها شد روان

شد زمین رنگ رنگ، خنده زد آسمان

باز دنیای ما شاد و پیروز شد

آمد آمد بهار عید نوروز شد

پر شد از بوی گل کوچه‌ها، خانه‌ها

باز آغاز شد رقص پروانه‌ها

باز هم پهن شد سفره هفت‌سین

سبز شد، سرخ شد هر کجای زمین

کوتاه و عمیق

- ♣ وقتی عصبانی هستی، دست به هیچ کاری نزن.
- ♣ وقتی با کار سختی رو به رو شدی، به خودت تلقین کن که شکست غیر ممکن است.
- ♣ از کسی کینه به دل نگیر.
- ♣ دوستان جدید پیدا کن اما دوستان قدیمی را از یاد مبر.
- ♣ بعد از تنبیه فرزندان، آنها را در آغوش بگیر و نوازش کن.
- ♣ کسی را که امیدوار است، هیچ گاه نا امید نکن شاید امید تنها دارایی او باشد.
- ♣ فرصت لذت بردن از خوشی‌هایت را به بعد موکول مکن.
- ♣ برای فردایت برنامه‌ریزی کن.
- ♣ رازدار و وقت‌شناس باش.
- ♣ از عبارت «متشکرم» در موارد زیاد و بدون بخل استفاده کن و به هیچ کس کنایه نزن.
- ♣ حداقل سالی یک بار طلوع خورشید را تماشا کن.
- ♣ اجناسی را که بچه‌ها می‌فروشند، خریداری کن.
- ♣ در هر کار به دیگران متکی نباش.

«جکسن براون»

تشویق بی نظیر

«همانا نیکی‌ها بدی‌ها را پاک می‌کند» سوره هود آیه ۱۱۴

این زیباترین تشویقی است که تا به حال شنیده‌ام، این که ستاره‌های ما منفی‌های ما را پاک می‌کند و خوبی‌ها جای بدی‌ها را می‌گیرد. خدایا فکر نمی‌کنی این دیگر خیلی زیاد است، شاید ما آدم‌ها جنبه این همه مهربانی تو را نداشته باشیم. قبلا همیشه فکر می‌کردم تو مثل معلم‌های مهربان می‌مانی، اما حالا احساس می‌کنم مهربانی تو نوعی مهربانی مادرانه است زیرا مهربانی تو با همه مهربانی‌های دنیا فرق دارد و تو همه نوع مهربانی را با هم داری. خدایا، چرا این اندازه می‌بخشی؟ چرا این قدر تشویق‌مان می‌کنی و جایزه می‌دهی؟ شاید می‌خواهی به هر قیمت که شده ما خوب باشیم. تو از هر راهی وارد می‌شوی تا ما را راهنمایی کنی. گاهی ما را می‌ترسانی، گاهی دعوایمان می‌کنی و بیشتر وقت‌ها هم تشویق‌مان می‌کنی. پشت همه این دعوت کردن‌ها چیزی هست، چیزی که من آن را نمی‌فهمم اما تو می‌خواهی ما به آن برسیم. شاید خودت باشی، بله این خودت هستی که پشت همه نیکی‌ها ایستاده‌ای. خوبی‌ها

جاده‌ای است که ما را به تو می‌رساند. خدایا! ممنون که بدی‌های ما را با خوبی‌های خودت پاک می‌کنی.

«عرفان نظر آهاری»

ایستگاه آخر

مسافر: ببخشید، خیابان بهشت کجاست؟ راننده: یک ایستگاه بعد از خیابان زندگی. مسافر: خیابان بهشت را بلد نیستم، لطفا کمک کنید. راننده: چشم، هر سفر تجربه با ارزشی است. بسیار سفر باید، تا پخته شود خامی. مسافر: آقا، از رانندگی شما می‌ترسم! لطفا آهسته‌تر. راننده: ترس از مرگ و ترس از تاریکی مثل همنند. تا به حال در طول عمرم مسافر خسته‌ای ندیده‌ام که از زود به مقصد رسیدن شاکی باشد. مسافر: خوب، برای استراحت آمده‌ام. راننده: این هم خیابان بهشت، بفرمایید، اینجا راحتید. یک سفر واقعی، جست‌وجوی سرزمین‌های تازه نیست بلکه کسب دیدگاه‌های تازه است. همسفر خوب در سفر، راه را کوتاه می‌کند. جهان چون کتابی است ناخوانده، آنها که در زندگی زیاد مسافرت نرفته‌اند، تنها صفحه‌ای از آن کتاب را خوانده‌اند.

ما به فلک بوده‌ایم، یار ملک بوده‌ایم

باز همانجا رویم، جمله که آن شهر ماست

ای که دست می‌رسد کاری بکن

پیش از آن کز تو نیاید هیچ کار

آیا به جای بد گفتن به تاریکی، بهتر نیست چراغی روشن کنیم؟

«سید جمال میرخلف»

از هر دری سخنی

* پر شدن استخر، حاصل روده درازی آب است.

* زمین و آسمان چون از هم دورند، به چشم هم زیبایند.

* چرب‌زبانی‌اش علت اصلی چربی خورش بود.

* تجربه برای آدم، حکم دیگ زودپز را دارد.

* گاهی مسلسل برای جمعیت معترضین، شیرین‌زبانی می‌کند.

* بافنده تنبل، دنبال جاجیم می‌گردد.

* هواپیمای ملخ‌دار، شکار پرنده گرسنه شد.

* برق‌کار خسیس، دندان‌هایش را سیم‌کشی کرد.

* بازار جنگ سرد در زمستان بسیار گرم است.

* گاهی زلزله به مهندسان ساختمان تلنگر می‌زند.

«حمیدرضا کنگیا»

هدیه کریسمس

بای در حیاط پشتی روی کپه‌ای از برف نشسته بود و کم‌کم سردش

می‌شد، چون کفش‌های نازک کتانی که به پا داشت، سوراخ بودند و پایش را گرم نگه نمی‌داشتند. یک ساعتی می‌شد که در حیاط پشتی نشسته بود اما هرچه سعی می‌کرد، به فکرش نمی‌رسید برای کریسمس، چه هدیه‌ای برای مادرش بخرد. سر تکان داد و با خود گفت: بی‌فایده است، حتی اگر فکری هم به ذهنم برسد، پولی ندارم که با آن هدیه بخرم. از ۳ سال پیش که پدر بای مرده بود، خانواده ۵ نفری او همیشه در سختی بودند. نه به این علت که مادرشان به زندگی اهمیت نمی‌داد یا تلاش نمی‌کرد، بلکه هرچه تلاش می‌کرد باز هم کافی نبود. اگرچه مادر شب‌ها در بیمارستان کار می‌کرد، اما در آمد ناچیزش به زحمت کفاف مخارجشان را می‌داد. این خانواده هرچه از پول و مادیات کم داشتند، در عوض از محبت و اتحاد خانوادگی هیچ کمبودی نداشتند. بای دو خواهر بزرگ‌تر و یک خواهر کوچک‌تر داشت که در غیاب مادر، خانه را اداره می‌کردند. هر ۳ خواهر بای، هدایای زیبایی برای مادر تهیه کرده بودند، اما آن شب، شب کریسمس بود و بای چیزی نخریده بود.

بای اشک‌هایش را پاک کرد، لگدی به برف‌ها زد و در خیابان در مسیر مغازه‌ها به راه افتاد. نداشتن پدر برای یک پسر بچه ۶ ساله

آسان نبود، به خصوص وقتی نیاز داشت با یک مرد حرف بزند. بای یک یک مغازه‌ها را از نظر گذراند و به ویتترین‌های تزیین شده‌شان نگاه کرد. همه چیز بسیار زیبا و در عین حال دور از دسترس او بود. هوا کم‌کم تاریک می‌شد و بای با اکراه به طرف خانه برمی‌گشت که در راه، چشمش به جسم براقی افتاد که نور کم‌سوی غروب، آن را در خود منعکس می‌کرد. خم شد، یک سکه براق ۱۰ سنتی پیدا کرد. در آن لحظه هیچ‌کس بیشتر از او خود را ثروتمند احساس نمی‌کرد. همچنان که ثروت تازه یافته‌اش را در دست داشت، گرما را در سراسر وجودش حس کرد و داخل اولین مغازه سر راهش شد اما هیچ‌کس خیلی زود فروکش کرد زیرا فروشنده به او گفت که با ۱۰ سنت نمی‌تواند چیزی بخرد. بعد یک مغازه گل‌فروشی را دید، داخل شد و در صف ایستاد. وقتی فروشنده از او پرسید چه می‌خواهد، بای سکه ۱۰ سنتی را پیش آورد و گفت، می‌خواهد برای هدیه کریسمس مادرش یک شاخه گل بخرد. فروشنده نگاهی به بای و بعد به سکه ۱۰ سنتی کرد، سپس دستی روی شانه بای گذاشت و گفت: همینجا منتظر باش تا ببینم چه کاری می‌توانم برایت بکنم. بای در حال انتظار به گل‌های زیبا نگاه کرد و با آنکه پسر بود، فهمید چرا مادرش و دخترها

این همه گل دوست دارند. صدای بسته شدن در، پشت سر آخرین مشتری، بای را تکان داد و او را به دنیای واقعیت باز گرداند. تک و تنها در مغازه، احساس ترس و نگرانی کرد. ناگهان مغازه دار وارد شد و به طرف پیشخوان رفت. پیش روی بای، ۱۲ شاخه گل سرخ با ساقه‌های بلند در برگ‌های سبز و گل‌های کوچک و سفید با یک روبان بزرگ نقره‌ای دسته شده بود. همین که مغازه دار گلها را برداشت و به آرامی در جعبه سفیدی قرار داد، دل بای از جا کنده شد.

مغازه دار دستش را پیش آورد و گفت: می شود ۱۰ سنت، مرد جوان. بای که آهسته دستش را جلو برد تا سکه را به مغازه‌دار بدهد، با خود فکر کرد که آیا آنچه می‌بیند، واقعیت دارد زیرا هیچ کس حاضر نبود در ازای یک سکه ۱۰ سنتی، چیزی به او بدهد. مغازه دار که تردید پسرک را حس کرده بود، گفت: اتفاقاً امروز گل‌های سرخ را هر دو جین ۱۰ سنت حراج کرده بودم. از آنها خوشتر می‌آید؟ این بار بای تردید نکرد و وقتی مرد جعبه گل‌ها را به دستش داد، فهمید همه آنها واقعیت دارد. مغازه دار در را برایش باز کرد، وقتی که او خارج می‌شد، شنید که مغازه دار گفت: کریسمس مبارک پسرم.

وقتی که مغازه دار به داخل برگشت، همسرش هم وارد شد و به او گفت: با چه کسی حرف می‌زدی و گل‌هایی که درست کرده بودی، کجا هستند؟ مغازه دار در حالی که از پشت شیشه به بیرون خیره شده بود و تند تند پلک می‌زد تا اشک‌هایش بریزد، گفت: امروز اتفاق عجیبی برایم افتاد! وقتی در مغازه را باز می‌کردم، ندایی شنیدم که می‌گفت، ۱۲ شاخه از بهترین گل‌هایم را برای یک هدیه مخصوص کنار بگذارم. در آن لحظه نمی‌دانستم علقم را از دست دادم یا نه اما به هر حال آنها را کنار گذاشتم. چند دقیقه پیش، پسری داخل مغازه شد که می‌خواست برای مادرش با یک سکه ۱۰ سنتی گل بخرد. وقتی به او نگاه کردم، گذشته خودم را پیش رو دیدم. زمانی من هم پسرک فقیری بودم که پول نداشتم برای مادرم هدیه کریسمس بخرم. مردی که نمی‌شناختمش در خیابان جلویم را گرفت و گفت، می‌خواهد یک ۱۰ دلاری به من بدهد. وقتی امشب این پسر بچه را دیدم، فهمیدم آن صدا متعلق به چه کسی بود. برای همین ۱۲ شاخه از بهترین گل‌هایم را برایش کنار گذاشتم.

«مترجم: پریسا بهرامی»

با طبیعت در ارتباط باشید

در طول سال‌ها دریافتم گذراندن اوقاتی به تنهایی در طبیعت، مرا به جهان وسیع اطرافم پیوند می‌دهد، روحم در این دنیای شتابزده با طبیعت گره می‌خورد. پس از یک هفته کار و تلاش، نشستن در یک پارک و گوش دادن به صدای باد و حرکت آن در میان برگ‌های درختان، آرامش زیاد و سکوت دلپذیری به من می‌بخشد. اولویت‌های زندگی در ذهنم شفاف می‌شوند، اجبارهای زمانه فشار کمتری بر من وارد می‌کنند و ذهن من به حالت خاموشی و بی‌حرکتی خاصی می‌رسد. ارتباط با طبیعت راهی بسیار عالی برای شکوفا شدن قدرت خلاقیت و تولید افکار جدید است. نیوتن زیر درخت سیب، به قانون جاذبه رسید. طبیعت، ذهن ما را از گرفتگی و خفقان خارج می‌سازد و اجازه آزاد اندیشی به ما می‌دهد. در حالی که از طبیعت لذت می‌برید، محیط اطرافتان را به دقت بررسی و پیچیدگی‌های یک گل یا حرکت جاری یک نهر را مطالعه کنید. کفش‌هایتان را در آورید و سبزه زیر پایتان را حس کنید. سپاسگزاری خاموش خود را در لحظه حاضر نثار طبیعت کنید، این کاری است که بسیاری از مردم نمی‌کنند. مهاتما گاندی می‌گوید: وقتی عجایب

غروب یا زیبایی ماه را تحسین می‌کنم، روح من با پرستش خالق،
عظیم‌تر می‌شود.

«ترجمه آذر جولایی»

در شالیزار

استان گیلان، از استان‌های شمالی ایران و مرکز آن شهر رشت
است. این استان از شمال به دریای خزر و کشورهای مستقل آسیای
میانه، از غرب به استان اردبیل، از جنوب به استان‌های زنجان و
قزوین و از شرق به استان مازندران محدود می‌شود.

این استان سبز و گوهرخیز دارای جاذبه‌های طبیعی بسیاری است.
شاید بتوان گفت سراسر این استان، دوستداران طبیعت را در همه
روزهای سال به سوی خود می‌خواند. از سواحل دریا گرفته تا
شهرهای آستارا، بندر انزلی و کیان‌شهر، از تالاب‌ها مانند تالاب انزلی
که داخل آن جزایر بسیار زیبایی وجود دارد تا دریاچه ساحلی گیلان
و دریاچه سد سفیدرود.

گوشه گوشه استان گیلان، پر از دیدنی‌ها است که وصف آن در
نوشتار یا گفتار نگنجد چرا که گفته‌اند: «شنیدن و خواندن کی بود
مانند دیدن.» اما برای دست‌گرمی هم که شده تنها به چند منطقه

دیدنی گیلان اشاره می‌کنیم و «تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل»: موزه نظامی نیروی دریایی، آبشار سجیران، آبشار لونک، آرامگاه دکتر محمد معین، اسپد مزگت، باغ محتشم، بقعه شیخ زاهد گیلانی، پل غازیان، شیطان کوه، عمارت شهرداری رشت، عمارت کلاه‌فرنگی رشت، قلعه کول، ماسوله، موزه چای ایران، موزه رشت، تپه مارلیک و موزه کاکتوس‌ها.

«مژگان نصیری»

صبر زرد

صبر زرد که اکنون به نام «آلوئه‌ورا» معروف است، قبل از میلاد مورد مصرف مردم بوده است. ملکه مصر پوست خود را هر روز با آن ماساژ می‌داد تا از شر آفتاب مصر در امان باشد. مصریان آن را برای مومیایی مردگان خود به کار می‌بردند. صبر زرد فاقد ساقه است ولی برگ‌های آن بلند و تا ارتفاع ۳۰ سانتیمتر می‌رسد. گل‌های این گیاه به رنگ زرد می‌باشد که از وسط برگ‌ها خارج می‌شود.

خواص دارویی صبر زرد از نظر طب قدیم ایران، دارای طبیعت گرم و خشک است و شیرابه آن به مصرف طبی می‌رسد. این گیاه تقویت کننده بدن است، یبوست را برطرف می‌کند و برای معالجه

آسم و صرع و اسهال خونی مفید است. صبر زرد همچنین سوء هاضمه را برطرف می‌کند و ضد انگل است و خون را تصفیه می‌کند. برطرف کننده خارش ناشی از گزیدگی حشرات است و اگر ما را درمان می‌کند. برای رفع ریزش مو و گرفتگی کبد و التیام زخم‌ها مفید است. صبر زرد، بهترین گرم مرطوب کننده پوست است و قند خون را کنترل می‌کند. صبر زرد اگر به اندازه مصرف شود، خطری ندارد ولی مصرف مقدار زیاد آن باعث اسهال خونی می‌شود. زنان شیرده نباید آن را مصرف کنند زیرا از طریق شیر وارد بدن طفل می‌شود و ایجاد اسهال می‌کند. صبر زرد برای زنان باردار نیز مفید نیست زیرا باعث سقط جنین می‌شود.

توصیه‌های سر آشپز

فواید گوشت مرغ: متخصصان همواره بر لزوم مصرف گوشت سفید تأکید می‌کنند چراکه این نوع از گوشت، زیان‌های گوشت قرمز را ندارد. بین انواع گوشت سفید، گوشت مرغ کم خطرترین آنها در پدید آوردن آلرژی است. این گوشت دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است. سلنیوم موجود در آن به تقویت سیستم ایمنی و ترمیم بافت‌های بدن و همچنین جلوگیری از انواع سرطان کمک می‌کند.

مصرف گوشت مرغ مخصوصاً به افراد پیر و میانسال بیشتر توصیه شده است ولی به هیچ وجه نباید پوست مرغ را به دلیل دارا بودن چربی زیاد و هورمون مصرف کرد.

جوانی با جوانه‌های گیاهی: جوانه‌های گیاهی که در انواع سالادها، ماست و سوپ‌ها استفاده می‌شود، مملو از ویتامین‌های A، B، C و آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضد سرطان است. جوانه‌ها که بیشتر از گندم، جو و ماش تهیه می‌شوند، حاوی ترکیبات ضد پیری نیز هستند. بررسی‌ها نشان داده، افرادی که به طور مرتب از این جوانه‌ها استفاده می‌کنند، سیستم ایمنی بدنشان تقویت شده و در مقایسه با همسالان خود پوستی جوان‌تر دارند.

«ناهیید قادری‌نسب»

دردی که همه دارند

در بسیاری از اوقات هنگام ورزش‌های گوناگون، افراد با انواع درد کمر مواجه می‌شوند. با اینکه همیشه باید مراقب هر نوع درد کمر باشید، اما وقتی درد آن مستقیم و شدید باشد، باید بلافاصله دست از تمرین بکشید چون این مورد یکی از حادترین دردهایی است که به هیچ وجه نباید نادیده گرفته شود. درد تند و تیز معمولاً نشانه‌ای روشن از آن است که مشکلی در بدن رخ داده و علت آن ممکن است

جابه جا شدن دیسک یا وارد شدن فشار روی عصب باشد. اگر در دفعات زیاد وزنه بالای سرتان برده‌اید (مثل وزنه‌برداری یک ضرب، پرس سرشانه و مانند آنها)، فشار زیادی روی استخوان‌های مهره‌ها وارد کرده‌اید. از جمله اصلاحاتی که باید در کار خود صورت دهید، تغییر طرز قرار گرفتن بدن‌تان است چون ممکن است حرکت را در حالتی انجام داده باشید که ستون مهره‌ها خارج از طراز رفته باشد. این امر موجب درد عمیقی در بدن می‌شود. توصیه می‌شود در اولین فرصت به پزشک متخصص مراجعه کنید تا مشخص شود کمربان چه میزان آسیب دیده است؟ قبل از اینکه دوباره به سراغ وزنه‌ها بروید، حتما این مشکل را رفع کنید و فراموش نکنید در صورت داشتن درد کمر، هرگز به تمرین ادامه ندهید زیرا کوچک‌ترین مشکلی که برای ستون مهره‌هایتان اتفاق بیفتد، سایر نقاط بدن‌تان هم در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌گیرد.

«نیره ولدخوانی»

۵ سر نخ آرامش روحی

* از هدف‌تان در زندگی آگاه باشید: کشف هدف‌تان در زندگی، پایه و اساس توانایی شما در عبور از چالش‌هاست. هدفمند بودن به داشتن انگیزه برای شما کمک می‌کند.

*** پشتکار و شکیبایی را تمرین کنید: با خود عهد ببندید که حتی در هنگام بحران‌ها و طغیان مشکلات، واقع بینانه به اوضاع بنگرید. به عنوان مثال، اگر در یک مصاحبه شغلی با شکست مواجه شده‌اید، انرژیتان را روی فرصت شغلی بعدی خود متمرکز کنید.**

*** روند آهسته‌ای را در پیش بگیرید: گاهی از طریق در پیش گرفتن روندی آهسته، با موفقیت بیشتری مواجه می‌شوید. کمبود خواب یا به عهده گرفتن چند مسئولیت سنگین و دشوار به طور همزمان، می‌تواند به ایجاد استرس منجر شود، به خود وقفه‌ای دهید تا ذهنتان تازه شود.**

*** شاد باشید: حتی تلاش برای شاد جلوه کردن می‌تواند بعد از یک شکست به سر حال شدنتان کمک کند. خود را به فیلمی شاد در سینما مهمان کنید یا با دوستی تماس بگیرید که همیشه چهره‌تان را به خنده می‌گشاید.**

*** بلندنظر و باگذشت باشید: هرچه سخاوتمندتر باشید، بیشتر احتمال دارد که دیگران وقت خود را به شما اختصاص دهند و به این شکل شما احساس بهتری نسبت به خود پیدا می‌کنید.**

«ناهیید قادری‌نسب»

انتخاب لباس ورزشی

هر ورزش با توجه به ویژگی‌های خود، لباس مخصوصی نیاز دارد.

شرایط محیطی که در آن فعالیت صورت می‌گیرد هم می‌تواند در انتخاب نوع لباس مؤثر باشد تا تمرین‌ها بهتر و بدون آسیب‌دیدگی و به صورت علمی انجام شود. به چند نکته ساده در باره لباس ورزشی توجه کنید:

۱- لباس ورزشی باید کم وزن، غیر تنگ و راحت باشد و متناسب با شرایط آب و هوایی انتخاب شود.

۲- بهتر است فرد در حین انجام فعالیت ورزشی، لباس کمتری بپوشد زیرا تمرین تا حدی او را گرم می‌کند.

۳- جنس لباس باید طوری باشد که انجام فعالیت‌های بدنی و افزایش تعریق بدن موجب گرم‌زدگی و کلافگی نشود. رنگ آن هم علاوه بر زیبایی، از لحاظ روانی مهم است و بهتر است رنگ لباس ورزشی روشن باشد.

۴- فرد باید متناسب با دمای محل ورزش لباس بپوشد. مثلاً در دمای ۱۶ تا ۲۷ درجه، پیراهن نازک و شورت ورزشی مناسب و در دمای زیر ۶ درجه، لباس گرم بپوشد.

۵- استفاده از کلاه و دستکش برای دمای زیر ۱۱ درجه سانتیگراد توصیه می‌شود.

۶- ورزشکاران باید از پوشیدن لباس‌هایی که فعالیتشان را محدود می‌کند خودداری کنند. لباس‌های بسیار گشاد، تمرکز بازیکن را از بین می‌برد.

۷- هنگامی که هوا سرد است، چند لایه لباس بپوشید. داخلی‌ترین لباس باید رطوبت خارج از پوست را جذب کند. لایه میانی، عرق را جذب و گرمای بدن را حفظ می‌کند و لایه بیرونی، شما را از باد و باران حفظ می‌کند.

۸- در هوای سرد، پوستتان را برهنه در مقابل هوا قرار ندهید و از وازلین استفاده کنید.

«ابراهیم کر بلائی»

شادی‌های اسفندی

☺ پدر دختر در مراسم خواستگاری: پسر تون چه کاره است؟ مادر پسر: پسر دیپلماته. پدر دختر: چه عالی! یعنی چی؟ مادر پسر: یعنی از وقتی پسر دیپلمش را گرفته، همین طوری ماته!

☺ مردی لنگ با کشتی میره سفر. وقتی برمی‌گرده، دوستش می‌گه: خوب، سفر خوش گذشت؟ می‌گه: نه بابا، همه‌اش استرس داشتم چون دائم می‌گفتند: لنگرو بندازین توی آب!

☺ رئیس: خجالت نمی‌کشی تو اداره داری جدول حل می‌کنی؟
کارمند: چه کار کنیم قربان، سر و صدای ماشین‌ها که نمی‌ذاره آدم
بخواهه!

☺ از یه کچل می‌پرسند: اسم شامپوت چیه؟ می‌گه: من از شیشه
پاک‌کن استفاده می‌کنم!

☺ یکی چند روز پشت سر هم می‌رفت گچ سوسک‌کش می‌خرید.
فروشنده ازش پرسید: چرا این قدر گچ سوسک‌کش می‌خری؟ گفت:
آخه هرچی اینها را پرت می‌کنم به سوسکا، نمی‌خوره بهشون.

☺ دیوانه اولی: کی اومدی؟ دیوانه دومی: پس فردا. اولی: پس
فردا که هنوز نیومده. دومی: می‌دونم، چون کار داشتیم، زودتر
اومدم.

☺ یکی تلویزیونش را گذاشت زیر آفتاب تا برفکاش آب بشه!

☺ یکی باباش می‌میره. بهش می‌گن: مراسم نمی‌گیری؟ می‌گه: نه،
به جاش می‌ریم مسافرت.

☺ برنده جایزه نوبل ادبیات در زمان تقدیم جایزه خود به همسرش
گفت: این جایزه را به همسر عزیزم تقدیم می‌کنم که با نبودش باعث
شد من بتوانم این کتاب را تمام کنم!

اطلاعیه

از مشترکان گرامی که در پایان اسفند، اشتراک نشریه آنان پایان می‌یابد، تقاضا می‌شود نسبت به واریز حق اشتراک سال آینده خود تا تاریخ ۱۵ فروردین ۱۳۹۱ اقدام فرمایند. خوانندگان گرامی که از شماره‌های نخست ماهنامه همراه آن بوده‌اند، قطعا به خاطر دارند که تا سال چهارم انتشار این نشریه، از هیچ کس حق اشتراک دریافت نشد و از زمان دریافت حق اشتراک تا کنون هم مبلغ آن ۷ هزار تومان بوده و هیچ تغییری نکرده در حالی که طی این مدت، همه هزینه‌ها از قیمت کاغذ تا چاپ جلد و صحافی به شدت افزایش یافته است. همه کسانی که در انتشار این ماهنامه همکاری دارند، هیچ حق‌الزحمه‌ای دریافت نمی‌کنند و خدمات آنان افتخاری و داوطلبانه است. با این حال، همکاران بشری تصمیم ندارند حق اشتراک سال آینده را افزایش دهند و مبلغ ۷ هزار تومان همچنان به قوت خود باقی است اما از ۳ سال پیش، شرکت پست برای ارسال سفارشی‌های نشریات که دارای کد رهگیری است، هزینه‌هایی را از ماهنامه دریافت می‌کند. در مدت اخیر تنها مبلغ ۳ هزار تومان از هزینه پست، از مشترکانی دریافت شده که مایل هستند برای حصول اطمینان از

مفقود نشدن، نشریه آنان با پست سفارشی ارسال شود. اگر شرکت پست بخواهد هزینه پست سفارشی را در سال جدید افزایش دهد، این امر در ماه فروردین یا پس از آن مشخص می‌شود لذا با توجه به مشخص نبودن این افزایش، مخاطبان گرامی باید مبلغ ۱۰ هزار تومان را برای حق اشتراک و هزینه پست سال آینده خود پردازند. بدیهی است در صورت افزایش هزینه‌های پست، این امر به اطلاع مخاطبان گرامی می‌رسد. میزان حق اشتراک عزیزانی که مایل به دریافت نشریه دوگانه یعنی به خط بریل و با فونت درشت هستند نیز به زودی اعلام خواهد شد. دوستانی که اشتراک آنان از ماه دیگری از سال آغاز شده، در پایان سال اشتراک، برای دریافت اشتراک مجدد اقدام فرمایند. از مخاطبان گرامی درخواست می‌شود فیش واریز حق اشتراک خود را از ساعت ۸ بامداد تا ۱۹ روزهای شنبه تا چهارشنبه به شماره ۳۳۵۱۱۸۸۲ نمابر کنند. بار دیگر از مشترکان گرامی که محل سکونتشان تغییر می‌کند، درخواست می‌شود پیش از نقل مکان، نشانی و شماره تماس و بخصوص کد پستی خود را به اطلاع همکاران بشری برسانند تا ماهنامه آنان برگشت نخورد. در صورت برگشت ماهنامه، ارسال مجدد آن برای مشترک امکان پذیر نیست و در بیشتر موارد، نشریه به دلیل پاک شدن خطوط غیر قابل استفاده می‌شود.