

در ماه بهشت طبیعت بخوانید

۲	مثلت مقدس
۴	فضیلت لقمان
۵	از کلام ریحانه رسالت
۶	یک لحظه مادر داشتن
۷	کودک و خدا
۹	خاک و انار
۱۱	درس الفبا
۱۲	من از بر هستم
۱۳	ادریس، استاد حکما
۱۴	در وصف شمع دانایی
۱۵	از هر دست بدهی
۱۷	دل شیشه‌ای
۱۸	بوی مادر
۲۰	چه کشکی، چه پشمی
۲۰	همنشین مردم مثبت
۲۳	کلمات نشاط آور
۲۴	در ساحل خزر
۲۶	لاغری سر سفره آبی
۲۸	زوج‌های اثربخش
۲۹	سرگیجه هنگام تمرین
۳۰	پوستی برای خوش طعمی
۳۲	خدان شوید

مثلث مقدس

به نام خالق دانایی! معرفت و دانایی، یکی از صفات پروردگار است که اشعه‌هایی از آن را تنها در وجود گل سرسبد هستی و اشرف مخلوقات به امانت نهاده است. در آیات متعددی از کتاب نور و دانایی، انسان‌ها به کسب دانش و معرفت تشویق شده‌اند. کسب دانش از راه‌های متعددی امکان‌پذیر است که نخستین آنها اندیشیدن در خلقت جهان و آفرینش بشر است. دانای هستی که انسان‌ها را به کسب معرفت تشویق می‌کند، هرگز آنان را در پیمودن این جاده پر فراز و نشیب تنها نمی‌گذارد و افراد پاک ضمیر و روشن‌بین را راهنمای آنان قرار می‌دهد.

نخستین این راهنمایان، مادران مهربان و بی‌توقع هستند. مادر نه تنها از جسم خود برای رشد کودکش مایه می‌گذارد بلکه با شکیبایی منحصر به فردی کلمه به کلمه سخن گفتن را به او می‌آموزد. هرچه بر روزها و ماه‌های عمر کودک افزوده و استعدادهایش شکوفا می‌شود، مادر همچون شمعی صبور در دل شب با بی‌خوابی و در میانه مشغله‌های روز با تحمل رنجی لذتبخش، آهسته آهسته آب می‌شود و توش و توانش کاستی می‌یابد اما اشک‌های او اشک شوق است زیرا

نهالی که با گوشت و خون خود آن را تغذیه کرده به تدریج قد می‌کشد، رشد می‌کند و به ثمر می‌نشیند.

یک گروه دیگر از راهنمایان طریق کسب معرفت، آموزگاران و معلمان هستند که قدم در جای پای انبیا می‌گذارند. آنان هم به نوعی برای دانش‌آموزان خود همچون مادری مهربان هستند زیرا برای اینکه کودک یک حرف الفبا را بیاموزد، از جان و دل تلاش می‌کنند، در برابر شیطنت‌ها و بازیگوشی‌های کودکان پُر انرژی صبوری می‌کنند به امید اینکه روزی این نهال‌های نورسته، سروهای راست قامت میهن شوند و با دستان توانای خویش، آینده پر افتخار را برای کشورشان رقم بزنند.

سومین گروه راهبران بشر در جاده علم اندوزی، کتاب‌ها هستند که ظاهراً خاموش و بی‌صدا اما در واقع سراسر شور و هیجان، صدا و بلکه فریاد هستند و خوانندگان خود را به کسب عبرت از گذشتگان و انتقال علوم امروز به آیندگان فرا می‌خوانند.

مادر، معلم و کتاب، مثلی مقدس را تشکیل می‌دهند که وجود آنان همچون چراغی فروزان، راه دانایی انسان‌ها را روشن می‌سازد. اردیبهشت امسال، زمان مناسبی برای تقدیر و تجلیل از نقش این

مثلث مقدس است. اعضای این مثلث هم به نوبه خود معلمی دارند که هر یک به نوعی خادم آستان با عظمت او هستند. این معلم که ویژگی‌های بارز همه اعضای مثلث دانایی، تنها قطره‌ای از اقیانوس فضیلت او محسوب می‌شود، وجود مروارید یک دانه صدف نبوت، بانوی میدان شرافت و شجاعت، مادر مروت و انسانیت است. هم مادران زیر چتر عظمت او پناه گرفته‌اند، هم معلمان در مکتب ایشان درس می‌آموزند و کتاب‌ها هم مفتخر هستند که گوهرهای سخنانش را در دل و روی دیدگان خود جای می‌دهند و همانند خدمتگزار گوش به فرمان، امانت او را به انسان‌های مشتاق معرفت منتقل می‌کنند. سایه مادر دانایی بر سر ما مستدام باد!

«سپیدار»

فضیلت لقمان

در فضیلت قرائت سوره لقمان، روایات متعددی از پیامبر گرامی اسلام (ﷺ) و اهل بیت علیهم السلام نقل شده است: در حدیثی از پیامبر (ﷺ) می‌خوانیم: کسی که سوره لقمان را بخواند، لقمان در قیامت رفیق و دوست او است و به عدد کسانی که کار نیک یا بد انجام داده‌اند، ده حسنه به او داده می‌شود.

در حدیث دیگری از امام باقر (علیه السلام) می‌خوانیم: کسی که سوره لقمان را در شب بخواند، خدا ۳۰ فرشته را مأمور حفظ او تا صبح در برابر شیطان و لشکر شیطان می‌کند، اگر در روز این سوره را بخواند، این ۳۰ فرشته او را تا غروب از ابلیس و لشکرش محافظت می‌کنند.

از کلام ریحانه رسالت

روزی امام علی (علیه السلام) فرمودند: فاطمه جان! آیا غذایی داری تا از گرسنگی بیرون آییم؟ حضرت زهرا (س) پاسخ دادند: نه، به خدایی که پدرم را به نبوت و شما را به امامت برگزید، سوگند که دو روز است در منزل غذای کافی نداریم و در این مدت شما را بر خود و فرزندانم در طعام ترجیح دادم. امام (علیه السلام) با تأسف فرمودند: فاطمه جان! چرا به من اطلاع ندادی تا به دنبال تهیه غذا بروم؟ حضرت زهرا (س) فرمودند: ای ابا الحسن! من از پروردگار خود حیا می‌کنم چیزی را که تو بر آن توان و قدرت نداری، درخواست نمایم.

روزی حضرت فاطمه (س) به پدر گرامیشان عرض کردند: ای رسول خدا! زنان قریش به منزل من وارد شدند و گفتند: پیامبر، تو را همسر کسی قرار داده که سرمایه‌ای ندارد. رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) در جواب فرمودند: قسم به خدا دخترم، در خیرخواهی تو کوتاهی نکرده‌ام که

تو را به اولین مسلمان و عالم‌ترین و بردبارترین اشخاص تزویج
نموده‌ام. دخترم، همانا خدای عز و جل نگاهی به زمین افکند و از
اهل آن، دو نفر را برگزید که یکی از آن دو را پدرت و دیگری را
شوهرت قرار داد.

حضرت زهرا (س) می‌فرمایند:

* پاداش خوشرویی در برابر مؤمن، بهشت است و خوشرویی با
دشمن ستیزه‌جو، انسان را از عذاب آتش باز می‌دارد.

* کسی که عبادت‌های خالصانه خود را به سوی خدا بفرستد،
پروردگار بزرگ بهترین مصلحت او را به سویش فرو خواهد فرستاد.
«بحار الانوار»

یک لحظه مادر داشتن

تاج از فرق فلک برداشتن

جاودان آن تاج بر سر داشتن

در بهشت آرزو، ره یافتن

هر نفس شهدی به ساغر داشتن

روز در انواع نعمت‌ها و ناز

شب بتی چون ماه در بر داشتن

صبح از بام جهان چون آفتاب

روی گیتی را منور داشتن
شامگه چون ماه رؤیا آفرین
ناز بر افلاک و اختر داشتن
چون صبا در مزرع سبز فلک
بال در بال کبوتر داشتن
حشمت و جاه سلیمان یافتن
شوکت و فر سکندر داشتن
تا ابد در اوج قدرت زیستن
ملک هستی را مسخر داشتن
بر تو ارزانی که ما را خوش تر است
لذت یک لحظه «مادر» داشتن!

«فریدون مشیری»

کودک و خدا

کودکی که آماده تولد بود، نزد خدا رفت و پرسید: می گویند فردا تو مرا به زمین می فرستی، اما من به این کوچکی و بدون هیچ کمکی چگونه می توانم برای زندگی به آنجا بروم؟ خداوند پاسخ داد: از میان تعداد زیاد فرشتگان، من یکی را برای تو در نظر گرفته ام، او از تو نگهداری خواهد کرد. با این همه، کودک هنوز مطمئن نبود که

می خواهد برود یا نه. پس گفت: اینجا در بهشت، من هیچ کاری جز خندیدن و آواز خواندن ندارم و اینها برای شادی من کافی است. خداوند لبخند زد و گفت: فرشته تو برایت آواز خواهد خواند و هر روز به تو لبخند خواهد زد. تو عشق او را حس خواهی کرد و شاد خواهی بود. کودک گفت: من چطور می توانم بفهمم که مردم چه می گویند وقتی زبان آنها را نمی دانم. خداوند او را نوازش کرد و گفت: فرشته تو زیباترین و شیرین ترین واژه هایی را که ممکن است بشنوی، در گوش تو زمزمه خواهد کرد و با دقت و صبوری به تو یاد خواهد داد که چگونه صحبت کنی. کودک با ناراحتی گفت: وقتی می خواهم با تو صحبت کنم، چه کنم؟ خدا برای این سؤال هم پاسخی داشت، پس گفت: فرشته دست هایت را کنار هم قرار خواهد داد و به تو یاد خواهد داد که چگونه دعا کنی. کودک سرش را برگرداند و پرسید: شنیده ام در زمین، انسان های بدی هم زندگی می کنند، چه کسی از من در برابر آنان محافظت خواهد کرد؟ خداوند پاسخ داد: فرشته ات از تو محافظت خواهد کرد، حتی اگر به قیمت جانش تمام شود. کودک با نگرانی ادامه داد: اما من همیشه به این دلیل که دیگر نمی توانم تو را ببینم، ناراحت خواهم بود.

در آن هنگام بهشت آرام بود اما صداهایی از زمین شنیده می‌شد. کودک می‌دانست که به زودی باید سفرش را آغاز کند. او به آرامی سؤال دیگری از خدا پرسید: خدایا! اگر من باید همین حالا بروم لطفاً نام فرشته‌ام را به من بگو! خداوند شانه او را نوازش کرد و گفت: نام فرشته‌ات اهمیتی ندارد، به راحتی می‌توانی او را «مادر» صدا کنی!

«ناهِید قادری‌نسب»

خاک و انار

«آیا به شتر نگاه نمی‌کنند که چگونه آفریده شده؟ و به آسمان که چطور برافراشته شده؟ و به کوه‌ها که چگونه برپا داشته شده؟ و به زمین که چطور گسترده شده است؟» سوره غاشیه. آیات ۱۷ تا ۲۰

ما یک باغچه کوچک داریم که در آن یک درخت انار است. هر روز نگاهش می‌کنم و به او فکر می‌کنم. به ریشه‌هایش فکر می‌کنم که تا کجاها رفته و چه کار می‌کند. فکر می‌کنم آیا درخت برای بزرگ شدنش درد می‌کشد؟ هر وقت برگ‌هایش می‌ریزد، با خود می‌گویم: دیگر تمام شد و مرد. اما خدایا هر سال تو دوباره برگ‌های تازه به درخت انار ما می‌دهی و در دست‌هایش جوانه

می‌گذاری. شب می‌خوابم و صبح می‌بینم که درختمان گل داده است، گل‌های قرمز قرمز. ذوق می‌کنم و می‌گویم: خدایا تو معرکه‌ای! گل‌های قرمز که انار می‌شود، من همین طور می‌مانم که چطور؟ خدایا! تو چگونه از هیچ چیز، همه چیز درست می‌کنی؟ کنار باغچه می‌نشینم، یک مشت خاک برمی‌دارم و می‌گویم: قرمزی انار از کجای این خاک درمی‌آید؟ شیرینی و شکل زیبایش از کجاست؟ یک خاک و این همه رنگ، این همه بو و این همه طعم! خدایا! به یادت می‌افتم، حتی با دیدن دانه‌های سرخ انار. خیلی وقت‌ها خدا آدم‌ها را دعوت می‌کند به نگاه کردن ولی حیف که ما خوب نگاه کردن را بلد نیستیم. ما ذوق زده نمی‌شویم و تعجب نمی‌کنیم و اصلاً حواسمان نیست که خدا همین‌جا است، توی همین باغچه، لای همین ابرها، روی همین ثانیه‌ها. چشم‌های ما به همه چیز عادت کرده‌اند، به همه چیز. آیا شما تا به حال با دیدن چیزی مثل یک پرنده، یک درخت یا یک منظره، آن قدر تعجب کرده‌اید یا لذت برده‌اید که بگویید: خدا! تو واقعا فوق العاده‌ای!

«عرفان نظر آهاری»

درس الفبا

حروف درس الفبای ما معلم بود
تمام صحبت ما یک صدا معلم بود
به روی تخته چوبی همیشه بی پایان
شروع نام خدا بود، تا معلم بود
نگاه روشن دنیای کودکانی هستیم
به خشم و بوسه مادر و یا معلم بود
خدا به وسعت ایمان به شکل هر واژه
و جمله جمله ایثار، با معلم بود
قسم به نام پیام آوران آگاهی
تمام درد بشر را دوا معلم بود
شکوه صبر و صلابت چو کوه می بارید
ستیغ مهر و سنگ بلا معلم بود
به دشت‌های پر از غنچه‌های پر احساس
گلی شکفته به نام وفا، معلم بود
به هیچ زندگی و پوچ مرگ، معنا داد
تمام بود و نبود شما معلم بود

به وقت گوش نهادن نشسته شاگردیم
در اوج خستگی هم به پا معلم بود
هنوز پرسش بی پاسخی که می خواند
معلم عشق خدا یا خدا معلم بود

«علیرضا الیاسی»

من از بر هستم!

عتیقه فروشی، یک روستایی ساده دل را دید که ظرف نفیسی داشت. روستایی آن ظرف را در گوشه اتاق انداخته بود و گربه‌ای در آن آب می خورد. عتیقه فروش با خود اندیشید اگر قیمت ظرف را بپرسد، روستایی متوجه می شود و قیمت زیادی را برای آن می گوید لذا گفت: عموجان، چه گربه قشنگی داری، آیا حاضری آن را به من بفروشی؟ روستایی با قیافه‌ای که از صداقت او حکایت می کرد پرسید: چند می خری؟ عتیقه فروش گفت: یک تومان. روستایی گربه را گرفته و به دست او داد و با کمال سادگی گفت: خیرش را ببینی! عتیقه فروش قبل از آنکه از خانه روستایی خارج شود، نگاهی به ظرف انداخت و مشغول خواندن خطوط و نقوش اطراف آن شد و در این حال با حالت بی اعتنایی گفت: عموجان، این گربه ممکن است در راه تشنه شود، خوب است من این ظرف را هم با خود ببرم، حاضرم

قیمتش را بپردازم. روستایی که سرگرم خواندن خطوط اطراف ظرف بود، به عتیقه فروش رو کرد و گفت: ظرف را بگذارید، باشد چون به این وسیله تا به حال پنج عدد گربه فروخته‌ام! آنچه تو می‌خوانی، من از بر هستم!

ادریس، استاد حکما

ادریس، نام پیامبری است که پس از حضرت آدم (علیه السلام) پیامبر مرسل بود. ۳۰ صحیفه بر او فرود آمد و به راهنمایی و هدایت فرزندان قابیل (که پیراه شده بودند) مأمور شد. نام این پیامبر در قرآن نیز آمده است. داستان ادریس در افسانه‌های یونانی مربوط به «هرمس» خدای تجارت و فصاحت است. ادریس دارای ۳ صفت نبوت، سلطنت و حکمت بود و شاید به همین علت او را مبدأ حکمت و استاد همه حکما دانسته‌اند. شیخ اشراق، او را «والدالحکما» می‌داند. ادریس نخستین کسی بود که خط نوشت و جامه دوخت. لباس پوشیدن و بنای شهرها و وضع نجوم و تقویم هم به او منسوب است. او خوردن گوشت خوک، شتر، سگ، خر و انواع مسکرات را بر امت خود حرام کرد. اعیاد متعددی را در بین امتش معمول و در جشن‌ها نماز و قربانی را مقرر کرد. همچنین تقسیم زمین به ۴ ربع و تقسیم آدمیان به

۳ طبقه (روحانیان، لشکریان و کشاورزان) نیز به او منسوب شده است. وی ۳۶۵ سال در زمین زیست. ادریس در میان شعرا و اهل قلم نیز جایگاه خاصی دارد. شاه نعمت... ولی در باره او سروده:

هست ادریس نبی بر چرخ چهارم معتکف
از جمال آفتابش نور سبحان یافتیم

«ناهید قادری نسب»

در وصف شمع دانایی

- * اگر مسیح مرده‌ای را جان می‌بخشد، معلم می‌تواند امتی را زنده کند.
- * معلمی شغل نیست، عشق است؛ اگر به عنوان شغل انتخابش کردی، رهایش کن و اگر عشق توست، مبارکت باد.
- * حکمت را به جاهلان نگویند که به آن ظلم می‌کنید و از اهلش باز ندارید که به آن ستم می‌کنید.
- * چون عالم به علم خویش عمل نکند، موعظه او از دل‌ها می‌لغزد چنانکه باران از روی سنگ سخت و صاف به زمین می‌لغزد.
- * کسی که در مقام هدایت و آموزش قرار می‌گیرد، باید پیش از آموختن به دیگران، خود را پالایش روحی کند و ادب رفتاری‌اش بیش از ادب گفتاری‌اش باشد.

*** در برابر کسی که به او دانش می آموزید و یا از او دانش فرا می گیرید، نر می کنید.**

«گردآوری: ایران پرنده»

از هر دست بدهی

یک ضرب المثل قدیمی می گوید: «از هر دست بدهی، از همان دست پس می گیری.» در نور کم غروب، زن سالخورده‌ای را دید که در کنار جاده، درمانده و منتظر بود. در آن نور کم متوجه شد که زن نیاز به کمک دارد. خودرو را جلوی پای زن متوقف کرد و پیاده شد. در یک ساعت گذشته، هیچ کسی توقف نکرده بود تا به زن کمک کند. زن با خود گفت: مبادا این مرد بخواهد به من صدمه‌ای بزند؟ ظاهرش که بی خطر نبود، فقیر و گرسنه هم به نظر نمی رسید. مرد زن را که بیرون از ماشینش در سرما ایستاده بود دید و متوجه آثار ترس در زن شد. گفت: خانم، من آمده‌ام به شما کمک کنم. بهتر است شما بروید داخل خودروی من که گرم تر است، ضمناً اسم من «برایان اندرسن» است. برایان دید که فقط لاستیک خودروی زن پنچر شده اما همین مشکل کوچک هم برای یک زن سالخورده مصیبتی محسوب می شد. برایان در مدت کوتاهی لاستیک را عوض کرد، زن گفت که به صورت اتفاقی از این خیابان می گذشته. زن احساس کرد تشکر زبانی

برای کمک آن مرد کافی نیست، از او پرسید که چه مبلغی را بپردازد. هر مبلغی که مرد می‌گفت، زن قطعاً می‌پرداخت چون اگر او کمکش نمی‌کرد، هر اتفاقی ممکن بود برایش رخ دهد. برایان معمولاً برای دستمزد تأمل نمی‌کرد، اما این بار این کار را برای دستمزد انجام نداده بلکه هدفش کمک به یک نیازمند بود بود. البته در گذشته، افراد زیادی هم به او کمک کرده بودند. برایان به زن گفت که اگر واقعاً می‌خواهد مزد او را بدهد، دفعه بعد که نیازمندی را دید، به او کمک کند. مرد افزود: آن وقت از من هم یادی کنید. زن سوار خودرویش شد و رفت. چند کیلومتر جلوتر، کافه‌ای دید، به آنجا رفت تا چیزی بخورد. زن پیشخدمت جلو آمد و حوله تمیزی آورد تا زن مسافر موهایش را خشک کند. پیشخدمت لبخند شیرینی بر لب داشت، لبخندی که از صبح تا شب روی پا بودن هم نتوانسته بود آن را محو کند. زن متوجه شد که پیشخدمت حدود ۸ ماهه باردار است، با این حال نگذاشته فشار و درد، تغییری در رفتارش بدهد. آن گاه به یاد برایان افتاد. وقتی غذایش را تمام کرد، صورت حساب را با یک اسکناس ۱۰۰ دلاری روی میز گذاشت. پیشخدمت رفت تا بقیه پول را بیاورد. وقتی برگشت، خانم رفته بود. پیشخدمت متوجه شد

چیزی روی دستمال سفره نوشته شده است، با خواندن آن اشک در چشمش حلقه زد. «لازم نیست چیزی به من برگردانید، من هم در چنین وضعی قرار داشتم و شخصی به من کمک کرد، همان طور که من به تو کمک کردم. اگر واقعا می‌خواهی دین خود را ادا کنی، توصیه مرا انجام بده و به دیگران کمک کن و نگذار این زنجیره عشق در همین جا و به تو ختم شود.» زیر دستمال ۴۰۰ دلار دیگر هم بود. آن شب زن پیشخدمت به پول و نوشته زن فکر می‌کرد. با خود فکر می‌کرد آن زن از کجا فهمید که او و شوهرش به آن پول نیاز داشتند. کودکش ماه آینده به دنیا می‌آید...

«مترجم: زهره زاهدی»

دل شیشه‌ای

- * تا دیوار شیشه‌ای دلم را غبار می‌گیرد، به یک دوست سلام می‌کنم.
- * وقتی دیوار شیشه‌ای دلم شکست، با اشکم آن را چسباندم.
- * روشنی دلم همیشه مزاحم منفی بافان می‌شود.
- * به چشم دلم قهوه تلخ می‌دهم تا بیدار بماند.
- * روباه پیر وقتی از پا افتاد، به کنتاکی محله زنگ زد.
- * شغال، وقتی دندان‌هایش ریخت، به سراغ آب انگور رفت.
- * گرگ پیر، حالا خودش یک قصابی دارد.

- * سگ گله برای چوپان خسته، نی می‌نوازد.
- * اگر یک روز گندم کاشتی و جو درو کردی، بدان هوای روستایت خراب شده است.
- * برای رد گم کردن، کتابت را وارونه بگیر؛ مغزت را از وارونگی در آور.
- * مرا در سکوت همراهی کن تا صدای همدیگر را بهتر بشنویم.
- * زغال دل سوخته‌ام، صرف کباب کردن جگرم شد.
- * آن قدر گوش به زنگ شدم تا اینکه گوش‌هایم زنگ زد.
- * تمام نخ‌هایم صرف دوختن چشم‌هایم به جاده شد.
- * برای دیدن شب، فانوسم را خاموش کردم.
- * پرنده با تیغ گل، خودکشی کرد.

«ایران پرنده»

بوی مادر

فرزند: مادر، روزت مبارک! مادر: متشکرم. فرزند: وقتی به دنیا آمدم، شما گل‌های رز در گلدان کنار تختم گذاشتید، اکنون هم گلخانه‌ای که ساخته‌ام، مدیون تشویق‌های شما است مادر! مادر: چه دسته گل زیبایی، چرا زحمت کشیدی. فرزند: با بوی گل‌های رز، به یاد شما می‌افتم؛ حالا می‌فهمم که ثروت واقعی شما هستی.

مادر: چرا پسر م؟ فرزند: پول تمام شدنی است، گل‌ها پژمرده می‌شوند، اما وقتی شما در برابر دیدگانم ظاهر می‌شوی، اشک در چشمانم حلقه می‌زند و در رؤیایی عجیب، خاطرات محبت‌های گذشته شما را می‌بینم. مادر: خدایا! این خوبی‌ها از مهربانی توست. فرزند: مدتی کوتاه دستم را گرفتی، اما دلم هر لحظه با شما است. مادر: ممنونم پسر م، تو هم همیشه در قلبم جا داری.

ای مادر! چشم و دلت چراغ راهم بود و مرا پر پرواز بخشید. کار پدر از صبح تا غروب است و کار مادر، تمامی ندارد. دستی که گهواره را تکان می‌دهد، همان دستی است که بر جهان حاکم است. بسیاری از افراد به زندگی ما سر می‌زنند و می‌روند اما مادر! چه بیایی و چه بروی، همیشه در قلبم می‌مانی! مادرم! نه تنها در دنیا تکی بلکه به تنهایی یک دنیایی.

رواق منظر چشم من آستانه توست
کرم نما و فرود آ که خانه خانه توست
همنشین خوب چو گل‌فروش است
بوی خوش او تو را به هوش است

«سید جمال میرخلف»

چه کشکی، چه پشمی

مردی بالای درخت رفت و چون به شاخه آخر رسید، باد تندی وزیدن گرفت. او به وحشت افتاد و سر به آسمان برداشت که: ای پروردگار! اگر من از این درخت سالم پایین بیایم، تمام گوسفندهایم را نذر می‌کنم. از قضا باد لحظه‌ای آرام شد و مرد چند شاخه پایین آمد و به سلامت خود امیدوار شد و گفت: خدایا! پشم آنها را می‌دهم. باد آرام‌تر شد و مرد چند شاخه دیگر پایین آمد. این بار گفت: خدایا! کشک آنها را می‌دهم. خلاصه وقتی از درخت پایین آمد، شادو خندان گفت: چه کشکی، چه پشمی! از آن پس «چه کشکی، چه پشمی» ضرب‌المثل برای بیان حال کسانی شد که قول می‌دهند اما پس از مدتی وعده‌هایشان را زیر پا می‌گذارند.

همنشین مردم مثبت

اگر می‌خواهید در زندگی، کار و ارتباطاتان با دیگران موفق باشید، لازم است بدانید مردمی که با آنها زندگی می‌کنید، ۲ گروه هستند: گروه اول، کسانی که شما را تشویق می‌کنند. آنها در زندگی مثبت هستند، انرژی و شور و شوق دارند و احساس زنده بودن را بیشتر به شما منتقل می‌کنند. گروه دوم، غرغرو هستند و شما را تا

سطح بی‌حرکی خودشان تنزل می‌دهند. اگر می‌خواهید زندگی شما جریان داشته باشد و خوشحال باشید، کمتر به سراغ گروه دوم بروید. بنابراین، مردم مثبت و باهوش را برای دوستی و ارتباط انتخاب کنید. منظورم مردمی است که احساس می‌کنند زندگی، یک مبارزه هیجان‌انگیز است و دست و پنجه نرم کردن با آن ارزش دارد. آنان افرادی هستند که دیدگاه جالبی دارند و از گفت‌وگو با آنان احساس خوبی به شما دست می‌دهد. آنان به جای غرور و لند کردن، حرف‌ها و پیشنهادهای خوبی دارند و به جای انتقاد کردن، به شما انرژی مثبت می‌دهند.

بگذارید به مردمی که با آنان زندگی می‌کنید، نگاهی بیندازیم. صادقانه بگویید کدامیک از این موارد هنگام ارتباط با آنان برای شما ایجاد می‌شود:

- * احساس شادی کردن از دیدن آنان
- * ایستادگی کردن در مقابل هر چالش
- * خندیدن، لبخند زدن و احساس خوب داشتن
- * آنان شما را حمایت و تشویق می‌کنند
- * شما را با ایده‌های تازه، مفاهیم و مسیرهای جدید برمی‌انگیزانند

در این مورد هم با خود فکر کنید:

* بعد از دیدن کدام یک از دو گروه یاد شده، احساس افسردگی می‌کنید؟

* خشمگین و غمگین می‌شوید و مورد انتقاد قرار می‌گیرید
* کدام گروه با نپذیرفتن عقاید شما، نقشه‌هایتان را نقش بر آب می‌کند؟

* کدام گروه شما را جدی نمی‌گیرند؟

* کدام گروه به شما این احساس را القا می‌کنند که قادر نیستید چیزی به دست آورید؟

با گروه اول زندگی کنید و گروه دوم را تا حد امکان از زندگی خودتان حذف کنید مگر آنکه متوجه شوید این افراد روز بدی را پشت سر گذاشته‌اند (همه ما دارای چنین روزهایی در زندگی خود هستیم).

سعی کنید افراد منفی‌نگر را از سر خود باز کنید اما ممکن است این‌گونه کنار گذاشتن دوستان، بیرحمانه و ظالمانه باشد. من هم همین‌طور فکر می‌کنم ولی می‌خواهم از همنشینی و صحبت با دوستانم لذت ببرم نه اینکه از آنان نالان باشم. اگر بدانم از دوستانم لذت نمی‌برم، باید از خود دورشان کنم. زندگی کردن با مردمی که

احساس خوبی در شما ایجاد نمی‌کنند، بی‌فایده است مگر آنکه دوست داشته باشید افسرده شوید.

«مترجم: آذر جولایی»

کلمات نشاط آور

* آنچه در زندگی به دست می‌آورم، همان است که در ذهن خود می‌بینم.

* زندگی، جاده صاف و مستقیمی نیست که بتوانیم بدون قید و بندی از آن عبور کنیم.

* ما چیزی می‌شویم که به آن فکر می‌کنیم.

* زندگی، دقیقاً همان چیزی را به ما می‌دهد که می‌خواهیم.

* تمام رویدادهای زندگی‌ات آینه‌ای است که اندیشه تو را منعکس می‌کند.

* چه سود اگر آدمی تمام جهان را به دست آورد اما روحش را از دست بدهد!

* اگر تصمیم شما برای موفقیت قوی باشد، هرگز شکست نمی‌تواند از شما سبقت بگیرد.

* ما از شکست‌ها درس می‌آموزیم نه از موفقیت‌ها.

* آنچه با سختی به دست آوری، دوامش بیشتر خواهد بود.

*** دل شادمان، شفا می‌بخشد اما روح شکسته، استخوان‌ها را خرد می‌کند.**

*** تنها گناه، فراموش کردن خود است و تنها فضیلت، به خاطر سپردن خود.**

*** در این جهان پهناور، چیز بدی وجود ندارد؛ مگر اینکه شما چیزی را بد بدانید.**

*** هر کس در صحنه زندگی شما ظاهر می‌شود، او را به چشم یک آموزگار ببینید و از او درس یاد بگیرید.**

«گردآوری: امیر مصلحت»

در ساحل خزر

استان مازندران، در غرب استان گلستان و شرق گیلان قرار دارد و از جنوب با استان‌های سمنان، تهران و قزوین هم مرز است. دریای مازندران نیز مرز شمالی این استان را در بر گرفته و مرکز آن شهرستان ساری است.

استان مازندران، علاوه بر طبیعت سرسبز و زیبا ابنیه تاریخی زیادی را هم در خود جای داده از جمله منطقه شورچال گلوگاه: این منطقه از بناهای مسکونی قرون اول و دوم اسلامی بوده و آثار باستانی

فراوانی در دل تپه‌های آن جای دارد. این منطقه در فاصله کمی از ساحل دریا قرار گرفته و مکانی سرسبز و بسیار دیدنی است. قلعه لاجیم در سوادکوه: این منطقه در جنوب شرقی زیر آب در شرق جاده سوادکوه به قائمشهر در منطقه‌ای جنگلی کنار روستای لاجیم قرار دارد.

چشمه عمارت بهشهر: این بنا متعلق به دوره صفویه است که در دو طبقه احداث شده و در حال حاضر طبقه همکف و مقداری از طبقه دوم آن باقی مانده است. در وسط عمارت در همکف، سرچشمه اصلی قرار دارد.

برج آرامگاهی امامزاده ظاهر مطهر کجور: این بنا در روستای هزارخال بخش کجور شهرستان نوشهر قرار دارد. قلعه ملک بهمن لاریجان: این قلعه از قلعه‌های عظیم البرز است که در جاده هراز در بخش لاریجان شهرستان آمل و مشرف به قریه شاهاندشت واقع شده است.

آرامگاه سه سیدمیر حیدر آملی: این مکان مدفن ابوالقاسم پسر ابوالحسن رویانی است که در قرن ششم هجری قمری وفات یافته است. در قرون هشتم و نهم هجری قمری، سه تن از سادات و عرفا در

این محل دفن شدند از جمله علامه میرحیدر آملی، از مشاهیر شیعه. نقاط دیدنی: آب گرم لاریجان، آب معدنی قرمرض، آلاشت، بابلسر، پارک جنگلی چالدره، پارک جنگلی سی سنگان، پارک ملی دشت ناز، پل راه آهن ورسک، پل محمد حسن خان، نمک آبرود، جواهرده، خانه نیما یوشیج، خشت پل، دریاچه ولشت، سادات محله، سد لار، علمکوه، غار کمر بند، قلعه شاهاندشت، قلعه گردن، کاخ رامسر، مجموعه باغ صفوی، مسجد جامع آمل.

«مژگان نصیری»

لاغری سر سفره آبی

همه فکر می کنند لاغر شدن، فقط از راه ورزش کردن و رژیم گرفتن امکان پذیر است؛ هر چند رعایت این موارد برای داشتن اندام مناسب ضروری است اما می توان به موارد دیگری هم اشاره کرد که به لاغر شدن ما کمک می کند.

◀ مسواک زدن پس از صرف هر وعده غذایی، این پیغام را به مغز منتقل می کند که ساعت صرف غذا تمام شده و این مسأله باعث کاهش ترشح هورمون گرسنگی می شود و به دنبال آن احتمال اضافه وزن کاهش می یابد.

◀ **تعدد وعده‌های غذایی: تحقیقات نشان می‌دهد، در صورتی که مصرف مواد غذایی به ۶ وعده یعنی در ساعات ۷/۳۰ بامداد، ۱۰ بامداد، ۱۲/۳۰ ظهر، ۱۶، ۱۸ و ۲۱ تقسیم شود، نتیجه قابل توجهی در کاهش وزن به دست می‌آید. به عقیده متخصصان تغذیه، در وعده نهار بیشترین میزان کالری باید مصرف شود و در وعده‌های دیگر به اندازه کف دست پروتئین و یک مشت کربوهیدرات به میزان مساوی مصرف شود.**

◀ **یکی از روش‌های مؤثر در کاهش وزن، مصرف آخرین وعده غذایی، ۳ ساعت قبل از خوابیدن است. این روش با افزایش سرعت متابولیسم بدن و کاهش جذب کالری‌های مازاد، کاهش وزن را به دنبال دارد.**

◀ **مصرف میوه و سبزیجات مانند سیب، گوجه‌فرنگی، هویج، فلفل دلمه‌ای و ماست بدون چربی در وعده صبحانه، یکی از راهکارهای مؤثر در دستیابی به اندام متناسب است.**

◀ **رنگ آمیزی اتاق کار با رنگ آبی یا چیدمان محل کار یا فضای منزل با وسایل آبی‌رنگ، یکی از روش‌های خوب در کاهش اشتها است. مصرف مواد غذایی در ظروفی با در آبی رنگ یا پوشیدن لباس**

آبی، باعث کاهش مصرف کالری می‌شود. استفاده از رنگ‌های قرمز، زرد یا نارنجی اثری متضاد داشته و باعث افزایش اشتها و پرخوری می‌شود.

«ابراهیم کر بلائی»

زوج‌های اثربخش

مصرف ترکیب چای سبز و لیمو ترش، دوری از سرطان را به دنبال دارد. چای سبز، منبع بسیار خوبی از کاته‌چین‌ها است که ترکیبات قوی ضد سرطان هستند. این ترکیبات که سلول‌های سرطانی را نابود می‌کنند، یک نقطه ضعف دارند و آن هم این است که نمی‌توانند از سد معده عبور کنند. در واقع فقط ۲۰ درصد از کاته‌چین‌های چای سبز از معده عبور می‌کند و جذب بدن می‌شود اما تحقیقات نشان داده است با اضافه کردن آب یک لیمو ترش تازه یا یک قاشق چایخوری آب لیمو به یک لیوان چای سبز، میزان بیشتری از کاته‌چین‌ها جذب بدن می‌شود. نکته جالب اینکه اگر اندکی شکر به چای سبز اضافه کنید، میزان کاته‌چینی که جذب می‌کنید، ۳ برابر می‌شود.

نخود و فلفل قرمز: مصرف نخود و فلفل قرمز با هم انرژی بیشتری به بدن می‌دهد. در کشورهای غربی، از هر ۵ زن حداقل یک نفر

دچار کمبود آهن است و طبیعی است که دچار کمبود انرژی هم باشد. بسیاری از زنان نمی‌دانند خوردن غذاهای غنی از آهن به تنهایی نمی‌تواند کمبود آهن بدن آنان را جبران کند. پزشکان می‌گویند نوعی از آهن که در مواد غذایی گیاهی وجود دارد، به گونه‌ای است که جذب آن برای بدن دشوار است و در واقع بدن نمی‌تواند به خوبی از آن استفاده کند. پس با توجه به این مشکل، آیا همه آهن موجود در نخود در بدن ما هدر می‌رود؟ نه، البته به شرطی که همراه آن فلفل قرمز مصرف کنید. ویتامین C موجود در فلفل قرمز مثل یک کلید عمل می‌کند و آهن موجود در نخود را به شکلی درمی‌آورد که قابل جذب باشد. می‌توانید سالاد نخود فرنگی به همراه فلفل قرمز درست کرده و از خوردن یک زوج انرژی‌زا لذت ببرید.

سرگیجه هنگام تمرین

یکی از دردهایی که هنگام تمرین و ورزش ممکن است روی دهد و نباید آن را نادیده بگیرید، احساس سرگیجه است. این مشکل زمانی اتفاق می‌افتد که برای انجام حرکتی تا نیمه خم هستید و دوباره به وضعیت ایستاده برمی‌گردید. اگر سرگیجه به صورت دائمی بروز کند،

بهر است فشارخونتان را اندازه‌گیری کنید چون ممکن است سرگیجه، نشانه‌ای از فشارخون بالا باشد. گاهی هم سرگیجه ناشی از پایین آمدن فشارخون است. سرگیجه می‌تواند در حرکات پرس بالای سر، خطر زیادی برای ورزشکار ایجاد کند بنا براین باید مراقب باشید مقدار کافی نمک در رژیم غذایی شما گنجانده شود. البته نباید در مصرف نمک زیاده روی کرد ولی مصرف به اندازه آن را فراموش نکنید. اگر بدنتان کاملاً سالم باشد و هیچ بیماری یا مشکل خاصی نداشته باشید، مصرف قدری نمک اضافی برای شما که فعالیت فیزیکی بالایی دارید می‌تواند مفید باشد چون با عرق کردن هنگام تمرین، نمک اضافی دفع خواهد شد. اگر مشکل سرگیجه به صورت دائمی برایتان اتفاق افتاد، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید.

«نیره ولدخوان»

پوستی برای خوش طعمی

دارچین پوست یک درخت است که امروزه به عنوان چاشنی برای مزه‌دار کردن غذاها مصرف می‌شود. دارچین اولین بار در سریلانکا یافت شد و از آن زمان، تمام کشورها این چاشنی را شناختند.

دارچین حاوی کلسیم، آهن، فیبر و مقدار زیادی ویتامین‌های C، K و منگنز می‌باشد. دارچین به عنوان یک داروی قدیمی برای رفع

اختلالات گوارشی از قبیل سوء هاضمه، نفخ معده، دردهای معده و اسهال به کار می‌رود. تحقیقات ثابت کرده دارچین برای ایجاد آرامش، جلوگیری از عصبانیت و جلوگیری از فساد غذا مفید است. اثر این چاشنی بر گلوکز و کلسترول خون قابل توجه است و در بهبود بیماری دیابت نوع ۲ و برای مبتلایان به عدم تحمل انسولین مؤثر است. تحقیقات ثابت کرده افرادی که هر روز ۱-۲ قاشق چایخوری دارچین مصرف می‌کنند، قند خونشان کنترل می‌شود، عدم تحمل انسولین در آنها کاهش می‌یابد، از اضافه وزنشان جلوگیری می‌شود و احتمال ابتلای آنان به بیماری قلبی کاهش می‌یابد. متخصصان می‌گویند دارچین به همان اندازه که بیماری دیابت را کنترل می‌کند، در کاهش کلسترول بدخون مؤثر است. افرادی که آلرژی دارند، باید بدانند که دارچین موجب تشدید آلرژی آنها نمی‌شود. اثرات منفی دارچین بدین شرح است: التهاب یا ورم پوست، زخم یا ترک گوشه دهان و سوزش معده. دارچین از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند اما مصرف زیاد آن باعث برخی مشکلات خونی می‌شود. بهتر است دارچین با آسپیرین مصرف نشود. می‌توانید دارچین را در چای یا قهوه بریزید یا روی ماست بپاشید یا با پنیر میل کنید.

«مریم سجادیپور. متخصص تغذیه»

خندان شوید!

☺ معلم سر کلاس جمجمه‌ای را به شاگردان نشان داد و گفت: کدام یک از شما می‌تواند بگوید این جمجمه مال کیست؟ یکی از شاگردان گفت: این جمجمه مال یک زن است. معلم: آفرین، از کجا فهمیدی؟ شاگرد: از فک ساییده شده‌اش به دلیل پر حرفی!

☺ رئیس تیمارستان به یکی از مراقب‌ها گفت: من در اینجا از همه راضی هستم، فقط دیوانه‌ای هست که اصرار دارد من برج ایفل را از او بخرم. مراقب: چرا نمی‌خرید؟ رئیس: پول ندارم، اگر داشتم می‌خریدم!

☺ یکی رفت کتابخانه، داد زد: یه ساندویچ بدین با سس اضافه. مسئول کتابخانه گفت: آقا، اینجا کتابخونه است. طرف گفت: ببخشید، بعد رفت در گوش مسئول آهسته گفت: یه ساندویچ بدین با سس اضافه!

☺ مادر: احمد، اگر من به تو ده تا بادام بدهم که آنها را به طور مساوی با جواد تقسیم کنی، چند تا به او می‌دهی؟ احمد: سه تا. مادر: مگه تو حساب کردن بلد نیستی؟ احمد: چرا من بلدم ولی جواد که بلد نیست!

😊 سعید: مامان، اجازه می‌دی برم با اکبر بازی کنم؟ مادر: نه پسر، اکبر بچه خوبی نیست. آدم باید همیشه با دوست بهتر از خودش بازی کنه. سعید: پس اجازه بدید اکبر بیاد با من بازی کنه!

😊 به یکی گفتند: برای زلزله بیم چه کمکی کردی؟ گفت: متأسفانه من دستم خالی بود، در زلزله بعدی حتماً کمک می‌کنم!

😊 یکی رفت خواستگاری، ازش پرسیدند: چه کاره‌ای. چون خجالت می‌کشید بگه قصابم گفت: لوازم یدکی گوسفند دارم!