

در پاییز رنگارنگ بخوانید

- ۲..... احترام تشریفاتی
- ۴..... جَن در قرآن
- ۵..... الهی!
- ۷..... قصه ذوالنون
- ۹..... کیست مولا
- ۱۰..... قند پند
- ۱۲..... چاره‌گر باش
- ۱۳..... عجله ممنوع!
- ۱۵..... زبان غیب
- ۱۷..... باغ کلماتور
- ۱۹..... روح آرام
- ۲۰..... زلال حکمت علوی
- ۲۱..... بهترین و بدترین کس
- ۲۲..... مهارت‌های اجتماعی
- ۲۴..... امید، یک وظیفه است
- ۲۶..... شاهدان تمدن
- ۲۸..... ورزش را همیشگی کنید
- ۲۹..... خانواده پر کالری
- ۳۱..... در جای جای خانه
- ۳۲..... یک جرعه شادی

احترام تشریفاتی

ماه مهر که فرا می‌رسد، به یاد درددل‌ها و سخنان ناگفته دو گروه فعال از معلولان می‌افتیم. روز جهانی ناشنوایان و روز جهانی عصای سفید در تقویم ایران باید نشان از آن داشته باشد که مسئولان، نهادهای ذی‌ربط، اصحاب رسانه و مردم توجه خاصی به این دو گروه از معلولان دارند و برای ادای احترام به این افراد فعال و توانمند جامعه، روزهای خاصی را به آنان اختصاص داده‌اند اما نگاهی به تاریخ گرامیداشت این دو روز در کشورمان طی دو دهه گذشته حاکی از اموری است که روح نابینایان و ناشنوایان عزیز ایرانی را مکدر می‌سازد.

هر سال با فرا رسیدن روز ناشنوایان و روز عصای سفید، برخی از مسئولان یا در مراسمی با حضور تعدادی از عزیزان معلول سخنرانی می‌کنند یا در میانه سخنرانی‌های خود در محافل دیگر، گوشه چشمی هم به معلولان می‌اندازند و دو سه جمله‌ای محض تیمن و تبرک درباره لزوم احترام به نابینایان و ناشنوایان بر زبان می‌آورند که خودشان هم مطمئن هستند این سخنان فقط برای خالی نبودن عریضه بیان شده و کاربرد دیگری ندارد.

دستگاه‌های متولی امور معلولان هم که در واقع شامل سازمان بهزیستی و تشکلهای غیر دولتی است، بر خود واجب می‌دانند مراسم جشنی برپا کنند، گروه‌های موسیقی معلولان را دعوت کنند و چند هدیه هم به تعدادی نابینا یا ناشنوا تقدیم کنند. وظیفه بیشتر رسانه‌های صوتی، تصویری و مکتوب هم در حد تهیه چند گزارش عاطفی و احساسی و عموماً ترحم‌آمیز خلاصه می‌شود که در بسیاری از آنها معلولان به عنوان موجوداتی فرا زمینی و دارای توانایی‌های مافوق تصور انسان معرفی می‌شوند.

با توجه به تکرار برنامه‌های ملال آور در روز جهانی ناشنوایان و نابینایان و حتی روز جهانی معلولان، بهتر است نحوه برخورد مسئولان، نهادها و رسانه‌ها با نابینایان و ناشنوایان را «احترام تشریفاتی» توصیف کنیم. آیا معلولان ما نیازمند چنین احترامی هستند یا می‌خواهند شاهد برخوردهای منطقی و عاقلانه مبتنی بر اصول انسانی باشند. شاهد ادعای ما درباره برخوردهای سطحی با امور معلولان، قانون حمایت از حقوق معلولان است که همه شما عزیزان می‌دانید پس از سال‌ها انتظار، این لایحه چگونه به بیراه رفت و از شکل صحیح و منطقی خود خارج و به یک قانون تکه پاره برای ارسال به مجلس تبدیل شد.

البته اینگونه احترام‌های تشریفاتی تنها مختص معلولان نیست و بسیاری دیگر از اقشار جامعه ما در یک روز مشخص از تقویم مورد محبت و توجه عمومی قرار می‌گیرند اما همین توجه یک‌روزه هم سطحی، احساسی، بدون برنامه، تشریفاتی و خالی از هر نوع همدلی است. یک نمونه بارز آن را می‌توان در باره کارگران شریف و زحمتکش ذکر کرد که در طول سال با مشکلات فراوانی دست و پنجه نرم می‌کنند، از اجبار در پذیرش قراردادهای سفید امضا گرفته تا اخراج و بیکاری، دستمزد پایین و محرومیت از همه خدمات رفاهی اما در روز کارگر بسیاری از مدیران در برابر دوربین‌ها و میکروفن‌ها به دستبوسی کارگران افتخار می‌کنند. منتظر روزی هستیم که احترام به اقشار مختلف مردم جامعه ما واقعی و منطقی باشد نه تشریفاتی و تبلیغاتی.

«سپیدار»

جَن در قرآن

سوره جن، هفتاد و دومین سوره قرآن، مکی و دارای ۲۸ آیه است.

رسول خدا (ﷺ) در فضیلت قرائت این سوره فرمودند: «هر

کس سوره جن را قرائت کند، خداوند به تعداد همه جنیان و شیطان‌هایی که رسول خدا (ﷺ) را تصدیق یا تکذیب کردند، ثواب آزادی بنده به او خواهد داد.»

در روایتی از امام صادق (علیه السلام) نقل شده است: «هر کس سوره جن را زیاد قرائت کند، در دنیا آزاری از جنیان به او نمی‌رسد و نه چشم زخمی و نه سحر و نه مگری به او نخواهد رسید و نیز موجب فرار شیطان از آن جایگاه می‌شود.»

الهی!

الهی! نوازنده غریبان تویی و من غریبم، دردم را دوا کن که تویی طبیبم ای دلیل هر گمگشته.

الهی! اگر کار به گفتار است، بر سر همه تاجم و اگر به کردار است، به موری محتاجم. الهی! بر عجز و بیچارگی خود گواهم و از لطف و عنایت تو آگاهم. خواست، خواست توست پس من چه خواهم! الهی! اگر نه امانت را امینم، روز نخست می‌دانستی که چنینم. الهی! چون تو در غیب بودی، من در عیب بودم و چون تو از غیب پیدا شدی، من از عیب جدا شدم. الهی! بیزارم از آن طاعتی که مرا به عجب آورد و بنده آن معصیتم که مرا به عذر آورد. الهی! مکش این چراغ افروخته را و مسوز این دل سوخته را و مدر این

پرده دوخته را و مران این بنده آموخته را. الهی! چون توانستم
ندانستم و چون که دانستم، نتوانستم. الهی! به حرمت آن نام که تو
آنی و به حرمت آن صفات که چنانی، به فریادم رس که می‌توانی.

یارب دل ما را تو به رحمت جان ده
درد همه را به صابری درمان ده
این بنده چه داند که چه می‌باید جست
داننده تویی هر آنچه دانی آن ده

بگشای دری که در گشاینده تویی
بنمای رهی که ره نماینده تویی
من دست به هیچ دستگیر ندهم
کایشان همه فانی‌اند، پاینده تویی

پیوسته دلم دم از رضای تو زند
جان در تن من نفس برای تو زند
گر بر سر خاک من گیاهی روید
از هر برگش بوی وفای تو زند

در دوزخ اگر وصل تو در چنگ آید
از حال بهشتیان مرا ننگ آید
ور بی تو به صحرای بهشتم خوانند
صحرای بهشت بر دلم تنگ آید

«خواجه عبدا... انصاری»

قصه ذوالنون

«و ذوالنون (یونس) را به یاد بیاور، آن گاه که خشناک از میان قوم خود رفت و پنداشت که هرگز بر او تنگ نمی گیریم. سپس در تاریکی ها صدا زد: هیچ خدایی جز تو نیست، تو منزّه هستی و من از ستمکارانم. ما دعایش را مستجاب کردیم و او را از اندوه نجات بخشیدیم و مؤمنان را اینچنین نجات می دهیم.» سوره انبیاء آیات ۸۷-۸۸

قصه یونس را که می خواندم، بسیار تعجب کردم. آدم ها واقعاً عجیبند حتی وقتی پیامبر هستند. باورم نمی شود که یونس با تو قهر کرد! یعنی از تو دلخور شد و رفت؟ می خواست با آن کشتی کجا برود؟ جایی که تو نباشی؟ شاید یادش رفته بود که تو همه جا هستی! چه در کشتی چه در دریا و چه در شکم ماهی.

«یونس چون به آن کشتی پر از مردم گریخت، قرعه زدند و قرعه به نام او افتاد. ماهی او را بلعید و او خود را سرزنش می‌کرد. پس اگر از گروه تسبیح گویان نبود، تا روز قیامت در شکم ماهی می‌ماند. پس او را که بیمار بود به خشکی افکندیم و بر فراز سرش بوته کدویی رویانیدیم و او را به سوی صد هزار نفر یا بیشتر فرستادیم.» سوره صافات، آیات ۱۴۷-۱۳۹

شاید ماهی یعنی تنهایی؛ یک تنهایی سیاه و وحشتناک اما در همین تنهایی است که یونس دوباره یاد تو می‌افتد و دوباره به نور و ساحل و روشنایی می‌رسد. اگر یونس به اشتباهش پی نمی‌برد، اگر عذرخواهی نمی‌کرد و تو او را نمی‌بخشیدی، باید تا ابد در شکم ماهی می‌ماند. قصه یونس، قصه همه آدم‌هاست! شاید خیلی از آدم‌ها تا ابد در شکم ماهی می‌مانند و هیچ وقت هم نمی‌فهمند که در شکم سیاه یک ماهی و در عمق یک اقیانوس تاریک زندگی می‌کنند.

خدایا! مواظبم باش و نگذار چشم‌هایم به سیاهی اقیانوس و تاریکی شکم ماهی عادت کند.

«عرفان نظر آهاری»

کیست مولا

کیست مولا ذات بی همتای حق
بعد حق هر کس بُود شیدای حق
کیست مولا دین احمد را کمال
متصل نورش به ذات لایزال
کیست مولا نعمت حق را اتم
معنی تفسیر نون والقلم
کیست مولا قاسم نار و جحیم
صاحب تقسیم جنات و نعیم
کیست مولا باب شیر و شبر
بر یتیمان مهربان تر از پدر
کیست مولا نور حق را منجلی
حجت بر حق، حق یعنی علی
در ولایت حبّ او تکوینی است
دین منهای علی، بی دینی است
بی علی در جسم هستی روح نیست
کشتی شرع نبی را نوح نیست

بی علی قرآن کتاب بی بهاست
چون علی آیات حق را محتواست
بی علی اسلام تمثالی بود
در مثل چون طبل تو خالی بود
بی علی اصل عبادت باطل است
بی علی هر کس بمیرد جاهل است
بی علی تقوا گلی بی رنگ و بوست
بندگی همچون نماز بی وضوست

«ژولیده نیشابوري»

قند پند

* کسانی که خوبی‌ها را فراموش می‌کنند، نمی‌توانند بدی‌ها را
ببخشند.

* همه ما برای زندگی دنبال مدیر می‌گردیم، در حالی که زندگی
مدبّر می‌خواهد.

* گاهی لب‌های خندان بیشتر از چشم‌های گریان درد می‌کشند.

* به بعضی‌ها باید گفت: یک قلم و کاغذ به تو می‌دهم، رویش
خجالت بکش!

*** انسان بی غذا دو ماه دوام می آورد، بی آب دو هفته، بی هوا چند دقیقه اما بی وجدان، متأسفانه خیلی.**

*** دقت کرده‌اید گاهی به جای رحمت، می‌شویم زحمت؛ به جای ژست می‌شویم زشت؛ به جای محرم می‌شویم مجرم؛ به جای یار می‌شویم بار؛ به جای قصه می‌شویم غصه؛ به جای زبان می‌شویم زیان؛ پس به خودمان مغرور نباشیم چون با یک نقطه، جا به جا می‌شویم.**

*** اشتباه کردن، اشتباه نیست! در اشتباه ماندن، اشتباه است!**
*** آن قدر بدی زیاد شده که اگر کسی به ما بدی نکند، فکر می‌کنیم در حق ما خوبی کرده است.**

*** به هیچ کس در این دنیا وابسته نباش زیرا حتی سایه‌ات هنگام تاریکی، تو را ترک می‌کند.**

*** آن قدر خوب باشید که ببخشید؛ اما آن قدر ساده نباشید که دوباره اعتماد کنید.**

*** اگر احساس افسردگی دارید، درگیر گذشته هستید؛ اگر اضطراب دارید، درگیر آینده هستید و اگر آرامش دارید، در**

زمان حال به سر می‌برید پس در لحظه زندگی کنید.
* لطف مکرر، حق مسلم می‌گردد! پس به اندازه لطف کنید!

«گرد آوری ایران پرنده»

چاره‌گر باش

مزرعه‌ای بود که تعدادی از حیوانات، در آنجا زندگی می‌کردند. روزی اسب مزرعه در چاه افتاد، حیوانات جمع شدند و شروع به سر و صدا کردند تا صاحب مزرعه فکری برای نجات اسب کند. بعد از کمی فکر کردن چیزی به ذهن مزرعه‌دار رسید؛ اسب پیر بود، چاه هم باید پر می‌شد! مزرعه‌دار، همسایه‌ها را صدا کرد و به هر یک از آنها یک بیل داد. همگی با هم پر کردن چاه را شروع کردند. اسب فهمید که چه اتفاقی در حال وقوع است، اول با صدای مهبی فریاد زدن را شروع کرد ولی اندکی بعد ساکت شد و همه را در حیرت فرو برد. در حالی که همه با بیل خاک بر سر اسب می‌ریختند، اسب بعد از هر چند بیل خاک، تکانی می‌خورد و خودش را بالای خاک می‌کشید. اسب به همین ترتیب ادامه داد تا یک‌دفعه پرید و از چاه بیرون آمد و فرار کرد. اسب سپس به مزرعه برگشت و مزرعه‌دار را با یک جفتک زخمی کرد. زخم

عمیق بود و عفونت کرد و مزرعه‌دار به‌خاطر همان زخم مرد.
زندگی همواره در حال ریختن خاک بر سر ما، در انتهای چاه است
و تنها چاره ما در تکان خوردن و پریدن به سمت بالاست! هر کدام از
مشکلات ما قابل حل است؛ به این شرط که به‌جای سر و صدا کردن،
به فکر راه حل باشیم. یادتان باشد وقتی اشتباهی می‌کنید و بعد روی
آن سرپوش می‌گذارید، روزی باید پاسخگو باشید.

«امیررضا آرمیون»

عجله ممنوع!

عجله در قضاوت ممنوع ذهن انسان در هنگام برداشت از
واقعیات، اغلب آسان‌ترین مفهوم را که معمولاً باب میلش هم هست
به کار می‌گیرد. اولین دریافت منعکس‌کننده برداشتی آنی و بی
تفکر است که مجالی برای بررسی کافی قبل از ابراز آن وجود
ندارد. بنابراین برای اجتناب از چنین خطایی باید همواره به خود
یادآوری کنیم که ارزیابی و برداشت عجولانه و بدون فکر، به
ندرت مطابق با واقعیت از کار در می‌آید.

تجربه هفته گذشته همراه همسرم سوار بر خودرو از کنار
پمپ‌بنزینی می‌گذشتیم. ناگهان صدای داد و فریاد خانم راننده‌ای

را شنیدم که به راننده خودروی دیگری بد و بیراه می‌گفت. ناخودآگاه گفتم: «طفلک حتماً خیلی ناراحت یا اذیت شده که اینطور فریاد می‌زند.» بی اختیار دلم برایش سوخت. همینطور که در ترافیک جلوتر می‌رفتیم، به آن دو خوردو نزدیک‌تر شدیم. بالاخره فهمیدیم داستان از چه قرار است؛ خانم راننده، از کوچه‌ای که به وسط صف پمپ‌بنزین منتهی می‌شد بیرون آمده و بدون رعایت نوبت، داخل صف شده و جلوی آن راننده پیچیده بود. آن خانم نه تنها پشیمان نبود بلکه با کمال بی‌ادبی شروع به پرخاشگری با راننده ذی‌حق کرده بود تا با داد و بیداد نظر جمعیت را به خود جلب و از موقعیت سوء استفاده کند. حالا دلم به حال آن مرد بینوا می‌سوخت که صدایش هم در نمی‌آمد و فقط با خودرویش مانع حرکت آن زن شده بود. در طی چند دقیقه، افکارم از کجا به کجا کشیده شد؛ از این واقعه به بعد هر وقت جایی صدای دعوایی می‌شنوم، سعی می‌کنم تا وقتی از اصل ماجرا مطمئن نشدم، نگذارم قضاوت یا ابراز همدردی بی‌اساس از ذهن و زبانم بگذرد.

تحلیل هر واکنشی از ما نسبت به هر پدیده، ریشه در درون ما دارد. شاید یکی از ریشه‌های واکنش من نسبت به حادثه رانندگی هفته پیش، نوعی دید جانبدارانه نسبت به خانم‌ها باشد که منجر به عجله در قضاوت من شده است.

«سعید سهیلی، موفقیت»

زبان غیب

خواجه شمس‌الدین محمد معروف به لسان‌الغیب، از شاعران برجسته ایران و جهان در شهر شیراز متولد شد و تحصیلات مقدماتی و علوم رایج زمان خود را در همان شهر فرا گرفت. پدرش را در دوران کودکی از دست داد. در سنین جوانی به سمت مجالس درس علمای شیراز کشیده شد. آنگونه که از سخنان محمد گلندام، دوست و هم‌درس او بر می‌آید، حافظ در علوم شرعی و ادبی زمان خود به کمال رسیده بود و به کمک استادش قوام‌الدین نیز به حفظ قرآن با توجه به اصول قرائت چهارده‌گانه همت گماشت. لقب حافظ را نیز به این دلیل به او دادند.

شهر شیراز در زمان حافظ، وضع سیاسی ثابت و آرامی نداشت اما از مراکز بزرگ علمی و ادبی ایران و جهان اسلام محسوب می‌شد و این به دلیل تدبیر اتابکان سلغری فارس بود که توانستند

این شهر را از حملات مغولان مصون نگه دارند. حافظ مدتی در دیار پادشاهان اینجو و آل مظفر به خدمات دیوانی مشغول بود و اشعاری نیز در ستایش بعضی از امرای عهد خود مانند ابواسحاق اینجو، شاه شجاع و شاه منصور سرود.

حافظ بر خلاف همشهری خود سعدی که علاقه‌مند به جهانگردی بود، علاقه‌ای به سیر و سفر نداشت. فقط یک‌بار به قصد هند تا بندر هرمز رفت اما پشیمان شد و این سفر را نیمه تمام رها کرد. یک‌بار نیز به یزد رفت و این سفر نیز دیری نپایید و به شیراز باز گشت. درباره زندگی خانوادگی حافظ، اطلاع چندانی در دست نیست. دیوان اشعار حافظ که امروزه در دست ما است، نخستین بار به وسیله گلندام در زمان حیات شاعر جمع‌آوری شد و شامل ۵۰۰ غزل، چند قصیده، ساقی‌نامه و مثنوی است.

اهمیت شعر حافظ در آن است که با در هم آمیختن مضامین عرفانی و عشقی، سبک خاصی در غزل ابداع کرده و با کمک صنایع ادبی، این معانی والا را در اشعار خود جای داده است. هرچند حافظ در اشعارش از اندیشه‌های شاعران دیگر مثل خواجهی کرمانی، سعدی، سلمان و کمال استفاده کرده است اما

این تقلیدها در میان غزل‌های استوار و بیت‌های عالی او جلوه
چندانی نمی‌کند و به چشم نمی‌آید.

ارادت قلبی مردم از عام و خاص به حافظ موجب شده تا به
اشعارش تفأل زنند و از دیوانش مشورت خواهی کنند. به مناسبت
روز گرامیداشت حافظ، بخشی از یک غزل او را زمزمه می‌کنیم:

ما بی‌غمان مست دل از دست داده‌ایم
هم راز عشق و هم نفس جام داده‌ایم
بر ما بسی گمان ملامت کشیده‌اند
تا کار خود بر ابروی جانان گشاده‌ایم
ای گل تو دوش داغ صبحی کشیده‌ای
ما آن شقایقیم که با درد زاده‌ایم
پیر مغان ز توبه ما گر ملول شد
گو باده صاف کن که به عذر ایستاده‌ایم

«علیرضا اوسطی، احمد دانشگر»

باغ کلماتور

😊 قلبم یک در میان برای خودم می‌زند.

😊 درباره موش حرف می‌زدم؛ تا سر و کله گربه پیدا شد،
حرف‌هایم پا به فرار گذاشتند.

☺ چون روحم هنگام صعود به آسمان با کمبود سوخت مواجه شد،
به زمین بازگشت.

☺ برای اینکه قطرات اشکم را با دانه‌های باران اشتباه نکنم، روز
بارانی اشک نمی‌ریزم.

☺ وقتی به ملاقات زمان می‌روم، کلاهم را به عقربه ساعت
می‌آویزم.

☺ گربه بیش از دیگران در فکر آزادی پرنده محبوس است.

☺ برای تحقیر خورشید، در جشن تولدش شمع روشن می‌کنم.

☺ رد پای واژه‌ها را داخل سیم تلفن پیگیری می‌کنم.

☺ اگر میله قفس بودم، روز به روز لاغرتر می‌شدم تا پرنده بتواند
به افق دور پرواز کند.

☺ قبل از خوردن قرص خواب آور، ساعت را از دستم باز می‌کنم
که نخوابد.

☺ گل آفتابگردان در روزهای ابری احساس بلاتکلیفی می‌کند.

☺ افکارم ترک تابعیت مغزم را کرده‌اند.

☺ میکروب نسبت به تشخیص آزمایشگاه، تقاضای تجدید نظر کرد.

☺ بستن دست و پای عنکبوت، احتیاج به نخ ندارد.

😊 دلم برای ماهی‌ها می‌سوزد که در ایام کودکی نمی‌توانند خاک بازی کنند.

😊 معمولاً افرادی که فکری ندارند، سعی می‌کنند فکرشان را به سایرین تحمیل کنند.

«پرویز شاپور»

روح آرام

لذت را در آرامش بجوید برای پرورش عضلات، تلاش مداوم همراه با فشار لازم است اما روش‌های ایجاد آرامش روحی زمانی بهتر عملی می‌شوند که هیچ درد یا فشاری بر شخص وارد نشود. آرام بودن به خودی خود یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های زندگی به حساب می‌آید.

به سکوت گوش کنید سکوت، عصاره آرامش است. باید بدانید که با زور نمی‌توان سکوت را ایجاد کرد. می‌توانید زمانی که سکوت حاکم شد، آن را بپذیرید اما اگر به راستی به سکوت گوش دهید، آن را در جاهایی می‌یابید که انتظارش را ندارید. برای شنیدن سکوت، تنها به کمی تمرکز نیاز دارید.

توقع کمتری از خود داشته باشید یکی از بزرگ‌ترین

محدودیت‌های زندگی، معیارهایی است که ما در زندگی برای خود تعیین کرده‌ایم. سعی کنید گاهی این معیارهای دست و پاگیر را فراموش کنید.

ساعت مچی دست‌تان نکنید آیا تا کنون متوجه شده‌اید که وقتی ساعت مچی را از دست‌تان باز می‌کنید، چقدر احساس آرامش می‌کنید؟ گاهی ساعت‌تان را باز کنید و خود را از فشار زمان نجات دهید.

«سپیده خلیلی»

زالال حکمت علوی

امام علی (علیه‌السلام) فرمودند: «آگاه باشید که بیناترین و بهترین دیده‌ها، دیده‌ای است که در خیر و نیکی باز شود. آگاه باشید که شنواترین گوش‌ها، گوش‌ی است که پند و اندرز را بشنود و آن را بپذیرد. ای مردم! دل‌های خود را از شعله چراغ پند دهنده‌ای که خود پندپذیر است، روشن کنید و آب را از چشمه پاک و زلالی که از تیرگی و آلودگی پاکیزه مانده، بکشید.»

آن حضرت همچنین فرمودند: «کسانی که از انوار حکمت، روشنی و پرتوی نمی‌گیرند و با آتشزنه دانشِ فروزان و درخشان، شعله‌ای

**نمی‌افروزند؛ مانند چهارپایان چرنده یا صخره‌ها و سنگ‌های
سرسخت هستند.»**

**ایشان فرمودند: «حکمت و دانش، گم‌شده مؤمن است؛ پس دانش
و حکمت را یاد بگیرید، هر چند از اهل نفاق باشد.»**

«ترجمه رضا مرندی»

بهترین و بدترین کس

**شیخ ابوسعید ابی‌الخیر گفت: «وحی آمد به سوی موسی (علیه‌السلام) که
بنی‌اسرائیل را بگوی که بهترین فرد را از میان خود انتخاب
کنید. آنان در ابتدا صد نفر را انتخاب کردند. سپس وحی آمد که
از این صد نفر، بهترین را انتخاب کنید. پس ده نفر را انتخاب
کردند. سپس وحی آمد که سه نفر را انتخاب کنند و از آن سه نفر،
یک نفر را انتخاب کردند.»**

**وحی آمد که به این فرد بگویید بدترین فرد بنی‌اسرائیل را
بیاورد. او چهار روز مهلت خواست تا برای یافتن بدترین فرد به
نقاط مختلف سفر کند. روز چهارم وارد محله‌ای شد، مردی را دید
که به فساد و کارهای ناشایست معروف و انگشت‌نمای مردم بود.
خواست آن مرد را با خود ببرد که فکری به ذهنش آمد و با خود**

گفت: «به ظاهر افراد نباید حکم کرد، چه بسا که او از موقعیت و ارزشی نزد خدا برخوردار باشد. نباید با اتکا به سخنان مردم، درباره او قضاوت کرد و اینکه مردم مرا به عنوان بهترین فرد انتخاب کرده‌اند، نباید مرا مغرور کند زیرا هر قضاوت و حکمی که بکنم، به استناد گمان است و بهتر است گمان بد را در حق خودم روا دارم.»

پس نزد موسی (علیه السلام) آمد و گفت: «هرچه جست‌وجو کردم، هیچ‌کس را بدتر از خودم ندیدم.» به موسی (علیه السلام) وحی شد که این مرد بهترین فرد بنی اسرائیل است؛ نه به خاطر اینکه طاعتش بیشتر است بلکه به خاطر اینکه خود را بدترین مردم دانست.

«محمود برآبادی»

مهارت‌های اجتماعی

❖ اگر هنگام پیاده‌روی سهواً موجب ناراحتی کسی شدید و به او تنه زدید یا پایش را لگد کردید، فوری عذرخواهی کنید و در پاسخ معذرت خواهی دیگران جرو بحث نکنید و بگویید: «اشکالی ندارد.»

اولویت احوالپرسی ابتدا با بزرگ‌ترین فرد جمع، فردی که مقام یا سمتی بالاتر از دیگران دارد، خانم‌ها و سپس سایر افراد

حاضر به ترتیب سن و مقام احوالپرسی کنید. بنابراین لازم است هنگام ورود به مکان‌های مختلف، اولویت ورود نفرات رعایت شود. ❀ با صدای بلند صحبت نکنید و بر سر راه دیگران متوقف نشوید. ❀ در انتخاب راه، مسیر پسندیده سمت راست است و هنگامی که سه نفر پیاده‌روی می‌کنند، اولویت با فرد وسط، فرد سمت راست و سپس سمت چپ است. بهتر است فرد بزرگ‌تر یا خانم وسط قرار گیرد و نفرات کوچک‌تر به ترتیب راست و چپ حرکت کنند. البته در چنین شرایطی باید مراقب باشید تا عرض مسیر پیاده‌رو را مسدود نکنید.

❀ در معبرهای شلوغ از هُل دادن و تنه زدن به دیگران به این معنی که سریع‌تر حرکت کنند چون شما عجله دارید، پرهیز کنید. ❀ وقتی در خیابان راه می‌روید، باید ادب و نزاکت را رعایت کنید. در سمت راست با قامتی کشیده و قدم‌هایی متعادل، راست و مستقیم حرکت کنید.

❀ هنگام پیاده‌روی در خیابان از خیره شدن به دیگران و گوش دادن به صحبت آنها خودداری کنید.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

امید، یک وظیفه است

دکتر هنری ویسکاردی بدون پا به دنیا آمد و هفت سال نخست زندگی را در یکی از بیمارستان‌های خاص بیماران بی‌بضاعت سپری کرد. با اینکه در کودکی به عنوان فرد مبتلا به فلج شدید شناخته می‌شد و در نوجوانی هم معلولیتش تشدید شد، زندگی موفق‌تری داشت. گرچه همه با او نامهربان بودند و کسی به مشکلات فراوان زندگی وی اهمیتی نمی‌داد اما در ۲۷ سالگی از یک جفت پای مصنوعی بهره‌مند شد که همین امر دنیای جدیدی را به روی او گشود و زندگی‌اش دستخوش تغییر اساسی شد.

هنری در طول جنگ جهانی دوم با کار در بیمارستان، به سربازانی که دست یا پای خود را از دست داده بودند کمک کرد. او با زن رؤیاهایش ازدواج کرد و آنها صاحب چهار فرزند دختر شدند.

دکتر ویسکاردی مرکز توانمندسازی کودکان و بزرگسالان معلول در لانگ آیلند را بازگشایی کرد. او از ناملايمات پیش روی خود به عنوان فرصتی برای آموزش دادن به هزاران انسانی سود برد که به لحاظ وضعیت جسمی با چالش‌های فراوانی رو به‌رو

می‌شدند. هنری به آنها یاد داد که هیچ‌گاه ایمان‌شان را به خداوند از دست ندهند و خود و توانمندی‌هایشان را باور داشته باشند. دکتر ویسکاردی در یکی از سخنرانی‌های معروفش چنین گفت: «امید داشتن، یک وظیفه است؛ نه یک کالای لوکس. امید داشتن، رؤیا نیست بلکه محقق کردن رؤیاهاست. خوشا به حال کسانی که رؤیاهای خود را در خواب می‌بینند و حاضرند بهای تحقق آنها را بپردازند. من خود انتخاب کردم که انسان معمولی نباشم پس حق من است که بتوانم استثنایی باشم. من در جست‌وجوی فرصت هستم نه در جست‌وجوی امنیت و اطمینان خاطر. می‌خواهم به استقبال خطر بروم، رؤیا ببینم، سازنده باشم، شکست بخورم و موفق شوم! این میراث من است که استوار و مغرور بایستم و از اندیشیدن و دست به کار شدن به خاطر خودم هراسی به دل راه ندهم و همین آرزو را برای دیگر معلولان دارم. تصور می‌کنم اگر بخواهم کاری معمول و متعارف انجام بدهم، این است که از خداوند بخواهم تا آخر عمرتان موفق و شاد باشید اما به نظر دیگران، رسیدن به موفقیت و شادی بسیار سهل است. بنابراین آرزو می‌کنم که تا آخر عمر خود به معنای واقعی این دو عنصر در زندگی پی ببرید.»

اصل موفقیت ما در مقایسه با دکتر ویسکاردی چگونه آدمی هستیم؟ بسیاری از ما از نعمت سلامتی برخورداریم اما در مقایسه با شهامت، ثبات قدم، استقامت، جوانمردی، سخاوت و رویکرد ذهنی مثبت مردی با فیزیک بدنی کاملاً بیمار درمی‌یابیم که هنوز راه به جایی نبرده‌ایم. بسیاری از ما انسان‌ها معلولیت جسمی نداریم اما دریغاً که ذهن‌مان معلول است و این خودکشی ذهنی است که ما را از ادامه راه باز می‌دارد. نتیجه آنکه نمی‌توانیم با اطمینان تمام به آنچه واقعاً خواهانش هستیم برسیم.

«ترجمه مرجان توکلی»

شاهدان تمدن

طاق بستان این منطقه تاریخی در دامنه کوه و در کنار چشمه‌ای در حاشیه شهر کرمانشاه به فاصله پنج کیلومتر از مرکز شهر قرار دارد. در این محوطه، آثاری از دوره ساسانی شامل سنگ نگاره اردشیر دوم، دو ایوان سنگی، پیکره اهورا مزدا، پیکره شاپور سوم، صحنه تاجگذاری پادشاه و صحنه شکار گوزن قرار دارد. طاق بستان، یادگار خسرو پرویز ساسانی است که هر سال سوار بر شب‌دیز (اسب افسانه‌ای خود)، از تیسفون به کرمانشاه می‌آمد. در

دوره قاجار به تقلید از نقوش برجسته ساسانی، اقدام به حجاری نقش شاه قاجار در قسمت‌هایی از این معماری صخره‌ای کردند. مجموعه فضای سبز و استخر موجود در اطراف طاق‌بستان، زیبایی بنا را افزون کرده است.

کتیبه بیستون بیستون، صورت تغییر یافته بغستان به معنای جایگاه خدایان است. کتیبه بیستون در ۳۰ کیلومتری کرمانشاه روی صخره بیستون حجاری شده است. این کتیبه که ارزش تاریخی زیادی دارد، مربوط به دوره هخامنشی است و شامل نقش برجسته و کتیبه داریوش اول، نقش برجسته مهرداد دوم، نقش برجسته هرکول و نقش برجسته بلاش و فرهاد است. راولینسون افسر انگلیسی، نخستین کسی بود که از صخره بیستون بالا رفت و کتیبه آن را کشف و از آن نسخه برداری کرد. این کتیبه به سه خط پارسی باستان، عیلامی و بابلی نوشته شده و یکی از معتبرترین اسناد تاریخی جهان است. نقوش این اثر، تصویر داریوش و کماندار و چند شورشگر است که دست بسته در مقابل داریوش قرار دارند و دست داریوش به سوی فروهر بلند شده است. سر

اهورا مزدا را هاله‌ای فرا گرفته و بال‌های او گشوده و این تصویر علامت جاودانگی است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

ورزش را همیشگی کنید

*** کنترل از راه دور تلویزیون را کنار بگذارید و برای عوض کردن کانال، از جا بلند شوید و به سمت تلویزیون بروید.**

*** حین پخش آگهی‌های تجاری، در جا بدوید. یک خانم ۷۰ کیلوگرمی می‌تواند با این کار حدود ۴۵ کالری در پنج دقیقه بسوزاند.**

*** همزمان با تماشای برنامه‌های تلویزیون، ورزش‌های پا انجام دهید و وزنه‌های کوچک را بلند کنید.**

*** کفش‌های ورزشی و دی‌وی‌دی آموزش تناسب اندام را با خودتان به سفر ببرید. از قبل مطمئن شوید اتاق هتل‌تان دستگاه پخش دی‌وی‌دی دارد. در غیر این صورت یک دستگاه را از هتل اجاره کنید.**

*** اگر با اتومبیل مسافرت می‌کنید، طی مسیر چند بار کنار جاده**

بایستید و برای مدتی پیاده روی تند و حرکتهای کششی انجام دهید.

*** در فرودگاه از نوارهای متحرک جابه جایی مسافران استفاده نکنید و تا جایی که می توانید هنگام سوار شدن به هواپیما یا پیاده شدن از آن پیاده حرکت کنید.**

*** سعی کنید اتاق هتلتان را در فاصله طبقه های پنجم تا هشتم رزرو کنید و از آسانسور استفاده نکنید و هنگام تردد با آسانسور، عضلات پشت ساق پاهایتان را بکشید.**

«ترجمه سمیه مقصود علی، نشریه سلامت»

خانواده پرکالری

کلم حاوی ویتامین های A، B1، PP، C، K و مواد معدنی مانند فسفر، منیزیم، پتاسیم، آهن و کلسیم و موادی همچون هیدرات دوکربن، آلبومین و چربی است. کلم دارای اثر آنتی بیوتیک، نیروبخش و تصفیه کننده خون است. خوردن کلم در تقویت روده ها نقش مؤثری دارد و از ریزش موها جلوگیری می کند. مصرف کلم برگ با آبلیمو برای مبتلایان به فشارخون مفید است.

مصرف کلم قرمز به صورت خام یا شربت در رفع کم وزنی، برونشیت، رماتیسم و اسیداوریک مؤثر است.

برای کمک به درمان بیماری‌های شب‌کوری، ورم دیافراگم، سرفه‌های مزمن، کمردرد و گرفتگی صدا استفاده از جوشانده کلم توصیه می‌شود. مصرف کلم برای افراد مبتلا به بیماری‌هایی نظیر گواتر، اسهال خونی، عفونت کلیه، خارش پوست، کم‌خونی، واریس، آرتروز، سرماخوردگی، پوکی استخوان، کمبود ویتامین ث، ورم طحال، بی‌خوابی، دیابت و چربی خون سودمند و آش یا سوپ کلم برای مبتلایان به درد زانو مفید است. کلم به علت داشتن سلولز و همی سلولز، باعث ایجاد نفخ در روده‌ها می‌شود. البته درجه هضم این سبزی بستگی به شخص مصرف کننده دارد. کلم آبی زودتر از کلم سرخ شده هضم می‌شود.

مضرات کلم مصرف بی‌رویه کلم خام موجب سوء هاضمه می‌شود و برای مبتلایان به نقرس، ورم کیسه صفرا، آسم، چاقی، صرع، بواسیر، واریس، جوش صورت، ناراحتی قلبی، کولیت روده، مالیخولیا، فشارخون، ناراحتی کبد و معده مضر است. کلم

به علت داشتن اسید اگزالیك در افرادی كه سوخت و ساز بدنشان خوب نیست، سنگ کلیه تولید می‌کند. این افراد و نیز کسانی كه دچار سنگ کلیه هستند، از مصرف کلم خوداری کنند.

«كاظم کیانی»

در جای جای خانه

نگهداری از وسایل چوبی برای نگهداری از وسایل چوبی، از مخلوط تربانتین، روغن بزرک و سرکه استفاده کنید.

تمیز کردن جلد چرمی کتاب برای پاک کردن جلد چرمی کتاب‌های قدیمی و با ارزش، باید پارچه کتان را به شیر آغشته کنید و به آرامی روی جلد کتاب بمالید. سپس با یک پارچه خشک و نرم، آن را پاک کنید.

مطبوع کردن فضای اتاق چند قطره اسانس روغن معطر را به دستگاه بخور اضافه کنید تا فضای اتاق شما خوشبو و مطبوع شود.

باز کردن گرفتگی دستشویی برای زدودن چربی‌هایی كه راه آب سینک ظرفشویی یا دستشویی را مسدود کرده‌اند، یک فنجان آب نمک و یک فنجان جوش شیرین در فاضلاب بریزید، روی آن

یک قابلمه آب جوش بریزید. چربی بلافاصله حل و راه آب باز می‌شود.

پاک کردن اثر چربی از روکش چوبی روی لکه‌ها پودر تالک (پودر بچه) بپاشید و روی آن را با دو ورقه دستمال کاغذی بپوشانید. با نوک اتوی گرم به آرامی روی سطح مورد نظر فشار دهید. اثر چربی به دستمال منتقل می‌شود.

پاک کردن دوده از آجرهای شومینه یک لایه نازک سرکه غلیظ را روی آجرها بمالید، سپس روی آن را با آب کاملاً تمیز کرده و سطح آجرها را با اسفنج پاک کنید.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

یک جرعه شادی

😊 دختری به مادرش گفت: «داشتن بهترین دختر دنیا چه حسی دارد؟» مادر جواب داد: «من که در این مورد تجربه‌ای ندارم، این موضوع را از مادر بزرگت بپرس.»

😊 شخصی گفت: «زنم سه‌قلو به دنیا آورده و اتفاقاً نزدیک وضع حمل کتاب سه تفنگدار می‌خوانده. به این دلیل تصور می‌کنم سه تفنگدار کتاب مؤثری است.» شنونده لبخندی زد و گفت: «اگر

مطالعه کتاب تا این حد مؤثر است، پس باید خدا را شکر کنید که کتاب چهل طوطی را نمی خوانده است.»

☺ زن یک درویش می خواست به خانه همسایه اش که مصیبتی بر او وارد شده بود برود. درویش پرسید: «کجا می روی؟» زن: «برای تعزیت به خانه همسایه می روم.» درویش: «برای کودکان غذایی درست کرده ای؟» زن: «نه آرد، نه نمک و نه هیزم در خانه نداریم، چه درست کنم؟» درویش: «پس مصیبت در خانه ماست، تو کجا می روی؟»

☺ کارمند جوانی دیر به اداره آمد، بی درنگ پشت میز نشست اما رئیس که متوجه تأخیر او شده بود، گفت: «باز هم دیر آمدی؟» کارمند: «آقای رئیس، خیلی متأسفم اما دیشب همسرم پسری به من هدیه کرد.» رئیس: «بهتر بود یک ساعت شماطه دار به تو هدیه می کرد!» کارمند خندید و گفت: «فکر می کنم همین کار را هم کرده است.»

☺ دکتر جوان هر روز غذای خود را در رستوران سر خیابان می خورد. روزی مثل همیشه برای ناهار وارد رستوران شد. وقتی

پشت میز نشست، گارسون با زحمت زیاد از جا بلند شد و لنگ لنگان به طرف او آمد. دکتر که نمی‌دانست گارسون زبر و زرنگ برای چه اینطور شده از او پرسید: «آقا، شما سیاتیک دارین؟» گارسون با ناله جواب داد: «نمی‌دونم! می‌رم آشپزخونه شاید هنوز داشته باشیم.»

😊 پزشک به بیمارش گفت: «شما ضعیف شده‌اید و برای تقویت جسم‌تان باید هر روز کباب، ماهی، مرغ و مانند اینها را میل فرمایید.» بیمار: «اینها که فرمودید، قبل از غذا بخورم یا بعد از غذا؟»

😊 خانم بیماری دو تومان به یک گدا داد و گفت: «این را بگیر و برای سلامتی من دعا کن.» گدا نگاهی به دو تومانی و نگاهی به سر و صورت خانم انداخت و گفت: «رنگ و رویت خیلی پریده، فکر نمی‌کنم دو تومان دعا، دردت را دوا کند.»