بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3688 • اسفند ۱۴۰۰ • شماره ۲۰۸

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



در جشنواره عیدها بخوانید

غبار قدم‌هایت طوطیای چشم ۲
امیر درِ میخانه ۶
رستاخیز ۷
همه را با یک چشم دیدن! ۸
چشمه‌سار معرفت ۱۰
میخ زدند ۱۳
جوانه‌های سخن ۱۴
شکایت از جغد ۱۵
کاریکلماتور ۱۶
یک روز خوب ۱۸
لطفاً عقاب باشید! ۱۹
بگوییم و نگوییم ۲۱
تغییر ایجاد کنید! ۲۲
معاشرت با بزرگترها ۲۳
گردشگری فرهنگی و تاریخی ۲۶
سرماریزه چیست؟ ۲۷
بوی خوش و شستن جامه ۲۸
کاکوتی ۲۹
توقف در آشپزخانه ۳۱
به وقت لبخند ۳۲
تبریک ۳۳

غبار قدم‌هایت طوطیای چشم

غبار قدمت طوطیای چشم جهان یا صاحب‌الزمان

به فدای لبخند تو زمین و زمان یا صاحب‌الزمان

هیچ‌کس نمی‌داند نخستین انسان چه زمان گام بر کره خاک گذاشت اما حقیقت انکارناپذیر این است که انسان‌ها از هنگام زندگی گروهی در غارها تا کنون همواره برای سامان دادن به حیات خود و همنوعان‌شان نیاز به یک مدیر و راهنما را از عمق جان خویش احساس کرده و می‌کنند؛ خواه نام او رئیس باشد یا مدیر، رهبر باشد یا حاکم یا هر نام دیگر! افراد زیادی طی قرن‌های متوالی در جامعه بشری ظاهر شده و یک مکتب فکری را بنیان نهاده و به‌عنوان مصلح اجتماعی مطرح شده‌اند.

البته افکار و دیدگاه‌های این افراد در باره وضعیت جامعه بشری، تفاوت‌های بسیار زیادی با هم داشته و دارند اما یک وجه مشترک بین اندیشه‌های این مصلحان اجتماعی، قابل توجه است. همه آنها به این باور رسیده‌اند که بشر به دنبال یک منجی است و این منجی باید ویژگی‌هایی را دارا باشد که هیچ‌یک از رهبران گذشته و حال جهان از آن بهره‌مند نبوده و نیستند چراکه اگر

توانمندی‌ها و اندیشه‌های رهبران و پیشگامان مکاتب مختلف فکری برای نجات جهان کافی بود، کره زمین اکنون در شرایط آرمانی قرار داشت و دیگر کسی به دنبال مدینه فاضله و شهر آرزوها نمی‌گشت. از سوی دیگر، پیروان ادیان آسمانی هم به ظهور یک نجات‌بخش در مقطعی تاریخی یقین دارند و اهل‌سنت هم معتقدند روزی فرا می‌رسد که موعود جهان ظهور می‌کند و لباس عدالت بر تن جامعه بشری می‌پوشاند.

فرهنگ شیعه سرشار از وعده‌های واقعی و توصیف روزگار ظهور منجی جهان است. این وعده حتمی بارها در آیات کلام وحی تکرار و تأکید شده است و گنجینه‌ای از احادیث و روایات اهل‌بیت(Σ) در این زمینه پیش روی ما قرار دارد که نه تنها ویژگی‌های جامعه آخرالزمان را توصیف می‌کند بلکه وظایف منتظر واقعی برای رسیدن به دوران تحقق عدالت جهانی را یک‌به‌یک برمی‌شمارد.

مایه تأسف است که ما شیعیان با وجود این گنجینه تمام نشدنی از آیات و احادیث روشنگر، هنوز منتظر واقعی ظهور نشده‌ایم. البته هر روز این جمله را بر زبان می‌آوریم که: «یوسف غریب‌زهرا

کجایی؟ دل بی تو به جان آمد، وقت است که باز آیی!» غریب دارای دو مفهوم است: اول، کسی که از خانواده و بستگان و شهر و دیار خود دور افتاده و دوم، کسی که بی یار و یاور و تنها مانده است. اما صد افسوس که دوازدهمین گل گلزار امامت، از هر دو جنبه یاد شده غریب است زیرا قرن‌هاست که انتظار آمادگی ما انسان‌ها برای ظهور را می‌کشد اما کمتر کسی را می‌توان حتی در بین شیعیان یافت که منتظر واقعی او باشد.

منتظر واقعی کسی است که مانند مادرِ فرزند گم کرده، چشمش به راه باشد و گوشش به صدای در خانه تا مگر خبری از جگرگوشه و پاره تنش بشنود. لازم نیست کسی به او بگوید که باید به دنبال فرزندش بگردد! فطرت پاک مادری و حس تعلق و عشق به فرزند عزیزتر از جانش، او را به حرکت درمی‌آورد و مجنون و سرگشته، از این کوی به آن برزن و از این دشت به آن صحرا می‌دود و در پوست خود نمی‌گنجد. او تنها زمانی آرام می‌گیرد که فرزند دلبندش را در آغوش بگیرد.

نمونه دیگر، انسان تشنه است که لازم نیست کسی دائم در گوش او نجوا کند که باید به دنبال آب بگردد. او بیتاب و با عجله به این

سو و آن سو می‌رود و حتی از سراب‌ها هم غافل نمی‌شود تا قطره آبی برای نوشیدن و زنده ماندن بیابد. کدام یک از ما صبح، هنگام برخاستن از خواب، چشم‌مان به در خانه است تا گم کرده‌مان را باز یابیم؟ آیا در نبود پیشوای خود مضطر و ناآرام هستیم؟

منتظر واقعی صبحش را با سلام به موعود آغاز می‌کند گویی به پدر حاضرش سلام می‌کند و با این سلام به عزیزش می‌گوید دور ماندن از نعمت وجود جانان، او را به ورطه غفلت نینداخته است. سلام او سلامی است از عمق دلِ تنگِ تنها ماندگان به صمیمی‌ترین رفیق، از طوفان زدگان به ساحل امن، از گدایان به الگوی سخاوت، از دردمندان به بهترین طبیب و از یتیمان به بهترین پدر.

این دردنامه انتظار را با حدیثی گرانبها از جوادالائمه(Σ) به پایان می‌بریم که: «برترین اعمال شیعه ما، انتظار فرج است.» البته از یاد نمی‌بریم که منظور نورچشم خورشید هشتم، انتظار انسان‌ساز و امیدآفرین است! انتظاری دردناک که دردش لذتبخش است زیرا منتظر می‌داند که زمانی به لطف الهی، روز هجران و شب فُرقت یار آخر می‌شود!

«سپیدار»

امیر درِ میخانه

امروز امیرِ درِ میخانه تویی‌تو
فریادرس ناله مستانه تویی‌تو
مرغ دل ما را که به کس رام نگردد
آرام تویی، دام تویی، دانه تویی تو
آن مِهرِ درخشان که به هر صبح دهد تاب
از روزنِ این خانه به کاشانه تویی‌تو
آن وِرد که زاهد به همه شام و سحرگاه
بشمارد با سبحه صد دانه تویی‌تو
آن باده، که شاهد به خرابات مغان نیست
پیموده به جام و خم و میخانه تویی‌تو
ویرانه بُود هر دو جهان، نزد خردمند
گنجی که نهان است به ویرانه تویی‌تو
در کعبه و بتخانه بگشتیم بسی ما
دیدیم که در کعبه و بتخانه تویی‌تو
بسیار بگوییم و چه بسیار بگفتیم
کس نیست به غیر از تو در این خانه تویی‌تو

یک همّتِ مردانه در این کاخ ندیدیم
آن را که بُود همتِ مردانه تویی‌تو

«حبیب خراسانی»

رستاخیز

قرآن کریم در آیات ۴ سوره‌های معارج و سجده و آیه ۴۵ سوره اعراف، مدت توقف در رستاخیز را پنجاه‌هزارسال اعلام کرده است.

بهشت و دوزخ پس از طی مواقف در رستاخیز و مشخص شدن وضعیت انسان‌ها سرانجام برخی وارد دوزخ و بقیه وارد بهشت ابدی می‌شوند. در اینجا به نام‌های دوزخ و عذاب‌های آن می‌پردازیم.

اسامی دوزخ در قرآن‌کریم برای دوزخ، هفت نام ذکر شده است که در روایات از آنها با نام «هفت دریا هفت طبقه دوزخ» سخن گفته شده است و هر گروه از یک در وارد دوزخ و در یک طبقه آن ساکن می‌شوند. هاویه، مکان منافقان و اسفَل‌السافِلین است. جحیم، مکان مشرکان است و سقر، مخصوص مجوسان است. حُطَمه، مسکن یهودیان و سعیر برای صابئین است. لَظی، مخصوص

ترسایان و جهنم برای گناهکاران اهل توحید است. آیه ۴۴ سوره حِجر به وجود هفت در برای دوزخ اشاره دارد.

عذاب‌های جسمانی دوزخ در قرآن‌کریم از عذاب‌های دوزخ، با این تعابیر یاد شده است: شدت عذاب‌ها، آتش دائمی، غـــذاها و نوشیدنی‌های مرگبار مانند زَقوم، حَمیم، غِسلین، ضَـــریع، غَسَـــق، صَدید و مُهل؛ لباس‌هایی همچون صَهر، مَقامِع، سَرابیل و قَطِـــران؛ باد کشنده، سایه سوزان، کندن پوست، زندان و زنجیـــر؛ آب داغ، آتش از بالا و پایین و اطراف؛ کسی که قصد خروج کند دوباره باز گردانده می‌شود؛ هیزم آتش، سنگ و انسان است؛ از دل‌ها آتـــش برمی‌خیزد، آتشی طلب کننده با صدای وحشتناک و متحرک.

عذاب‌های روحی غم و اندوه، حسرت، تحقیر، دوری از رحمت خدا، رؤیت بهشتیان، جاودانگی عذاب، نداشتن اجازه سخن گفتن، به درخواست دوزخیان پاسخ داده نمی‌شود، هر زمان قصد خروج از آتش را دارند دوباره برگردانده می‌شوند.

«دکترمریم گوهری»

همه را با یک چشم دیدن!

گویند سربازان، سردسته راهزنان را گرفتند و پیش فرمانروای شهر

یزد بردند. فرمانروا چون او را دید، بی‌درنگ شمشیر از غلاف کشید و سر از بدنش جدا کرد. یکی از پیشکاران فرمانروا گفت: «گرگ در گلّه خویش بزرگ می‌شود. این گرگ حتماً خانواده دارد! بگویید آنها را هم مجازات کنند.» فرمانروا که سخت آشفته بود، گفت: «آنها را هم از میان برخواهم داشت تا دیگر کسی هوس راهزنی به سرش نزند.»

سربازان، همسر و کودک و برادر راهزن را نزد فرمانروا بردند. کودک و زن می‌گریستند و برادر راهزن التماس می‌کرد و می‌گفت شغلش چاه‌کنی است و گناهی مرتکب نشده اما فرمانروا مانند کوره‌ای از خشم بود و هیچ‌کس در دفاع از آن نگون بختان سخنی نمی‌گفت. وقتی فرمانروا دست به شمشیر برد، یکی از مشاوران سال خورده گفت: «وقتی برادر شما محاکمه می‌شد، شما کجا بودید؟» فرمانروا به یاد آورد که زمانی برادر خود او را هم به جرم دزدی و غارت از دم تیغ گذرانده بودند. پیرمرد مشاور گفت: «من آن زمان همین‌جا بودم. آن فرمانروا هم قصد جان نزدیکان برادر شما را کرده بود اما من گفتم فرمانروای عادل، بی‌گناهان را برای ایجاد عدل نمی‌کشد.» فرمانروای یزد

شمشیرش را غلاف کرد و گفت: «این بیچارگان را رها کنید.»

بزرگی گفته: «کین‌خواهی از خاندان یک بدکار، نشانه ترس است نه نشان نیروی انسان خردمند.» همه را به یک چشم نگاه نکنیم! چه بسیار رخ می‌دهد که در یک خانواده، فردی پرورش نیکو یابد و در همان خانواده، فردی نااهل باشد. این موارد را در تاریخ بسیار مشاهده کرده‌ایم!

هر دو گون زنبور خوردند از محل
لیک شد زان نیش و زین دیگر عسل

هر دو گون آهو گیاه خوردند و آب
زین یکی سرگین شد و زان مشک ناب

هر دو نِی خوردند از یک آبخور
این یک خالی و آن پر از شکر

«صابر قاسمی»

چشمه‌سار معرفت

فریب آرزوها اجل را نزدیک می‌کند و گذشت ایّام، اسرار نهانی را برایت آشکار خواهد کرد. هرکس به چیزهای دنیوی نرمی کند، شاخ و برگ و گرفتاری‌هایش زیاد می‌شود و هر کس معاشرت

خوبی با دیگران داشته باشد، برادران او زیاد می‌شوند و هر کس به حریم برادران دینی دست‌درازی کند، آنها برای او خالص نخواهند بود. کسی که به سخن حکیمانه گفتن معروف شود، به دیده بزرگی و شکوه به او می‌نگرند. کسی که لباس خویشتنداری را از تن بیرون کند، لباس ننگ را بر تن خواهد کرد.

عزت شخص مؤمن به بی‌نیازی او از مردم است. عفیف بودن، زینت فقر؛ شکر نعمت، زینت دارایی و توانگری و صبر، زینت بلاها است. فروتنی، زینت نسل و نژاد؛ خوب سخن گفتن، زینت زبان و عدالت، زینت ایمان است. آرامش و وقار، زینت عبادت؛ خوب حفظ کردن، زینت حدیث و روایت و افتادگی و تواضع، زینت علم است. ادب خوب، زینت عقل و گشاده‌رویی، زینت تحمل و بردباری است. از خود گذشتگی، زینت زهد؛ بخشش در کارهای سخت، زینت نفس و جان؛ گریه زیاد، زینت ترس و کم کردن خوراک، زینت قناعت است. منّت نگذاشتن، زینت کارهای خوب و فروتنی، زینت نماز است. ترک آنچه به ما مربوط نیست، زینت خویشتنداری است.

شریف‌ترین بی‌نیازی‌ها ترک آرزوهای نهفته و بزرگ‌ترین

توانگری‌ها ناامیدی از آنچه در دست دیگران است. قناعت، ثروتی است که به پایان نمی‌رسد و مال، سببی است برای امیال انسان. صبر، سپری است در برابر بینوایی و طمع و حرص، نشانه‌های فقر و تنگ نظری، روپوش بیچارگی است.

عجب است که حسودان از سلامتی جسم‌شان غافل هستند و اکثر صاحبان عقل، از آمادگی برای معاد غافلند. از دست دادن دوستان، غریبی است و دوستی، یک خویشاوندی مفید و نافع است. رفت و آمد بدون تشریفات همراه خوش خلقی، بهتر از رفت و آمد با تشریفات اما همراه خشکی و بداخلاقی است. روی گشاده و شاد بهتر از روی اخمو و عصبانی است و زود جبران کردن کارهای خیر بهتر از طولانی کردن آنها است. موعظه و نصیحت، پناهگاهی است برای کسانی که آن را درک کنند. هرکس خشم و غضبش را رها کند، هلاکتش زود خواهد رسید و هرکس نگاه بدش را رها کند، پشیمانی‌اش بسیار خواهد شد. هرکس بر امیال خود غلبه کند، عقل او آشکار می‌شود و هرکس خلق‌وخوی‌اش تنگ شود، اهل بیتش از او خسته می‌شوند. در وسعت خلق‌وخوی، گنج‌هایی است از روزی.

«بخشی از خطبه‌الوسیله»

میخ زدند

پسر بچه‌ای بود که اخلاق خوبی نداشت. پدرش جعبه‌ای میخ به او داد و گفت: «هر بار عصبانی شدی، باید یک میخ به دیوار بکوبی.» روز اول، پسر ۳۷ میخ به دیوار کوبید. طی چند هفته، همان‌طور که یاد می‌گرفت چگونه عصبانیتش را کنترل کند، تعداد میخ‌های کوبیده شده به دیوار کمتر می‌شد. او به تدریج متوجه شد که کنترل عصبانیت آسان‌تر از کوبیدن میخ‌ها به دیوار است.

بالاخره روزی رسید که پسر دیگر عصبانی نمی‌شد. او این موضوع را به پدرش گفت. پدر پیشنهاد کرد هر بار توانست عصبانیتش را کنترل کند، یکی از میخ‌ها را از دیوار درآورد. روزها گذشت و روزی پسر به پدر گفت تمام میخ‌ها را از دیوار بیرون آورده است.پدر دست پسر را گرفت و کنار دیوار برد و گفت: «پسرم، تو کار خوبی انجام دادی و توانستی بر خشم خود پیروز شوی اما به سوراخ‌های دیوار نگاه کن! دیوار دیگر مثل گذشته‌اش نمی‌شود. وقتی تو در عصبانیت حرف‌هایی می‌زنی، آن حرف‌ها چنین آثاری بر قلب دیگران به‌جای می‌گذارند.»

تو می‌توانی چاقویی در دل انسانی فرو کنی و سپس آن را

بیرون آوری اما هزاران بار عذرخواهی هم برای برگرداندن کامل اوضاع به گذشته فایده‌ای ندارد زیرا آن زخم، سر جایش می‌ماند. زخم زبان هم به‌اندازه زخم چاقو دردناک است. خشم، اسیدی است که به ظرف خود بیشتر از چیزی که به آن پاشیده می‌شود، آسیب می‌زند.

«مسعود لعلی»

جوانه‌های سخن

*** انسان آزاد، کسی است که بدون اینکه ناچار باشد بهانه‌ای درست کند، دعوت به یک میهمانی را رد می‌کند.**

*** انسان از هنگامی که اراده می‌کند آزاد باشد، آزاد است!**

*** اگر ملتی چیزی را بر آزادی ترجیح دهند، همه چیز را از دست می‌دهند!**

*** هیچ‌کس برده‌تر از کسی نیست که می‌پندارد آزاد است در حالی که آزاد نیست!**

*** همه مردم، آزادی را دوست دارند ولی در معدوم کردن آن، مهارت عجیبی دارند!**

*** یک ابله تحصیل کرده از یک ابله بی‌سواد، ابله‌تر است!**

*** گرفتاری این دنیا در آن است که نادان به‌کار خـــود اطمینـــان دارد و دانا از کار خود مطمئن نیست!**

*** از نادانی وحشت نداریم! هراس ما از این است که ما را نـــادان بدانند.**

*** ابله همیشه به‌دنبال ابله‌تر از خود می‌گردد کـــه او را تحســـین کند.**

*** هیچ‌کس چیزی به آدمی نمی‌دهد مگـــر خـــود او و هـــیچ‌کس چیزی را از آدمی دریغ نمی‌کند مگر خود او! زندگی، یک بـــازی انفرادی است! اگر خودتان عوض شوید، همه شـــرایط و اوضـــاع عوض خواهد شد.**

«گردآوری، دکتر مهرداد جوانبخت»

شکایت از جغد

آورده‌اند که پرندگان به حضرت ســـلیمان(Σ) شـــکایت کردنـــد و گفتند: «در میان ما مرغی به‌نام (بوم) هســـت کـــه در آبادی‌هـــا زندگی نمی‌کند، غذای انسان‌ها را نمی‌خورد و گوش دراز دارد. روی بام‌ها نمی‌نشیند و محل سکونت او گورســـتان‌ها اســـت.» آن حضرت، جغد را فرا خواند و گفت: «پرندگان از تو شکایت دارنـــد

که از آنها دوری می‌کنی و زندگی تو با سایر پرنـــدگان متفـــاوت است!»

جغد گفت: «بله، من با بقیه پرندگان زندگی نمی‌کنم تا از بـــلای حسادت آنها در امان باشم. غذای بنـــی‌آدم را نمی‌خـــورم زیـــرا نخورده مرا می‌زنند؛ حال اگر غذای ایشان را بخورم، بیشتر خوار و ذلیل می‌شوم. دو گوش دراز دارم که بیشـــتر بشـــنوم زیـــرا از شنیدن آفت و بلایی ایجاد نمی‌شود و همه آفات از گفتن است. در گورستان‌ها ساکن هستم و به اموات می‌گویم: ای صـــاحب قصـــر، صاحب قبر شدی! زنت دوباره شوهر کرد و مالت تقسیم شد! قصرت از بین رفت و آرزویت ناکام شد. دریغ که توشه‌ای نفرستاده، زیر خاک رفتی!»

حضرت سلیمان (Σ) گفت: «به این پرنده آزار نرسانید که بســـیار خردمند است.»

«اباصلت رسولی»

کاریکلماتور

♊ گناهانم را به دار مجازات آویختم تا بی‌گناهی‌ام تبرئه شوند.

♊ لیوان طاقتم از بی‌صبری لبریز شد.

♊ حتماً توی سرها، سری بیرون خواهی کرد اگر همه بنشینند.

♊ آدم بمیرد؛ ولی تنش سالم باشد.

♊ وقتی زیاد حرف می‌زنی، سرم به حدی داغ می‌شود که یخ‌های چشمانم شروع به ذوب شدن می‌کنند.

♊ آتش عشق ظاهری، آن‌قدر قوی بود که دیدگان باطنم را سوزاند.

♊ اختلاف ما و شما همیشه سرِ حرفِ اوّل است!

♊ در روز هم می‌شود شبیخون زد.

♊ برای اینکه بتوانم به خورشید شبیخون بزنم؛ قبل از حمله، عینک آفتابی‌ام را به چشمم می‌زنم.

♊ در نبردی که ابر سیاه، مرا به رگبار بسته بود؛ ضدگلوله من چیزی جز چتر نبود.

♊ با رفتن خنده، گل پژمردگی در کویر دلم شروع به روییدن کرد.

♊ سقوط از قلّه غرور، فتح بزرگی است.

♊ شجاعت را باید در میدان ترس یافت.

♊ در حراجگاه شانس، لباس بدبختی مفتش هم گران است!

♊ سیگار را طوری به دهان گذاشته بود که دود از دماغش بیرون می‌زد.

یک روز خوب

تمام روز را در اختیار بگیرید یک روز را فقط برای بودن با کسی که دوستش دارید، اختصاص دهید؛ بدون آشفتگی یا توقع از او.

روزهای تعطیل خود را تمدید کنید وانمود کنید که امروز در مرخصی هستید. کارهای کوچکی انجام دهید که این باور را تقویت کند و ببینید روزتان چقدر روشن‌تر می‌شود.

برای صبحانه در خانه بمانید یک روز در هفته، صبحانه را در خانه بخورید. یک روزنامه در دست بگیرید و برای یک ساعت هیچ‌کاری انجام ندهید.

از بینی خود استفاده کنید از بوییدن گل‌های اسطوخودوس یا رُز، لذت دوچندان ببرید. بوی این گیاهان سبب افزایش تولید سروتونین می‌شود. این ماده شیمیایی، واکنشی در مغز ایجاد می‌کند که باعث آرامش می‌شود.

گرامی بدارید سعی کنید از جنبه‌های مثبت زندگی خود قدردانی کنید. چیزی را که به‌دست آورده اید و می‌توانید روی آن حساب کنید، هرچه بیشتر گرامی بدارید.

برای دیگران بسازید برای پربار کردن زندگی خود، هیچ راهی بهتر از این نیست که به دیگران کمک کنید تا زندگی‌شان را پربار کنند. به‌دلیل لذتی که در سخاوتمندی هست، سخاوتمند باشید.

فولیکول‌های نوازش شده: آرام و آهسته همه جای سرتان را برس بکشید. تا آنجا که می‌توانید، نقاط لذت روی پوست سر خود را تحریک کنید.

به مسیرهای متنوع بروید وقتی راهی برای شادی وجود ندارد، چندین مسیر مختلف را امتحان کنید؛ این‌کار یقیناً برایتان لذتبخش‌تر است.

«سپیده خلیلی»

لطفاً عقاب باشید!

تفاوت انسان‌ها در نگاه‌شان به زندگی، به اندازه تعداد انسان‌ها است. همان‌طور که صورت و ظاهر افراد با هم متفاوت است، در

افکار و رفتارشان نیز تفاوت‌های زیادی وجـود دارد. بـه نـوعی می‌شود گفت هر انسان، یک کتاب است. تا زمانی کـه آن را بـاز نکنی و نخوانی، او را کامل نمی‌شناسی. بعضی کتاب‌هـا آن‌قـدر وحشتناک هستند که تا چند وقت پـس از خواندن‌شـان کـابوس می‌بینیم و آشفته می‌شویم ولی خواندن بعضی کتاب‌ها مثل حافظ و اشعار سهراب، تا سال‌ها انسان را تحت تأثیر خود نگـه مـی‌دارد زیرا یک جمله آنها می‌تواند روحت را جلا دهد و دلـت را صـاف کند.

در این دنیا ما از کودکی، تحـت آمـوزش قـرار می‌گیـریم و قوانینی برای ذهن بی برنامه و خالی ما وضع می‌شود که از طرف خانواده، دوست، مدرسه و اجتماع، خودآگـاه یـا ناخودآگـاه، مستقیم یا غیر مستقیم، ارادی یا غیر ارادی در مغز کوچک ما جـا می‌گیرد و پاک‌کردن و از اول نوشتن آنها اراده پولادین و تمرین زیاد را می‌طلبد.

دکتر وین‌دایر، در کتاب «عظمت خود را دریابید»، بحث جالبی را مطرح می‌کند و می‌گوید: آدم‌ها دو دسـته هسـتند: غازهـا و عقاب‌ها. هرگز نباید عقاب‌ها را به مدرسه غازها فرسـتاد و نبایـد

افکار دست‌وپا گیر غازها فکر عقاب‌ها را مشغول کند. کسی که مثل غاز است و این‌گونه آموزش دیده، نمی‌تواند درست پرواز کند و به خار و خاشاک گیر می‌کند که همین امر مانع پرواز او می‌شود ولی رسالت عقاب، اوج گرفتن است. عقابی که مثل غاز رفتار کند، از ذات خودش فرار می‌کند.

«امیررضا آرمیون»

بگوییم و نگوییم!

بعضی جملات در گفت‌وگوهای روزمره ما حاوی بار منفی و عامل یأس و بی‌انگیزگی دیگران می‌شود. به این جملات دقت کنید: بگویید شاد و پر انرژی باشید، نگویید خسته نباشید! بگویید من، نگویید اینجانب، مُخلص، فَدَوی! بگویید خوب و عالی هستم، نگویید بد نیستم! بگویید باتجربه شده، نگویید شکست خورده! بگویید هدیه برای شما، نگویید قابل ندارد! بگویید حتماً موفق می‌شوم، نگویید موفقیت در این مورد سخت است! بگویید مدتی طول می‌کشد تا یاد بگیریم، نگویید هیچ‌وقت چیزی یاد نمی‌گیریم! بگویید مسئله را خودم حل می‌کنم، نگویید مسئله به تو ربطی ندارد! بگویید لطفاً آرام باش، نگویید داد نزن! بگویید سالم و با

نشاط هستم، نگوییم مریض و غمگین هستم! بگوییم شما را در شادی‌ها ببینم، نگوییم غم آخرتان باشد!

تغییر ایجاد کنید!

موقعیت ثابت در زندگی شاید باعث آرامش باشد ولی برای ایجاد پیشرفت، باید تغییر ایجاد شود. از آنجا که شما خواهان پیشرفت هستید، باید خواهان تغییر هم باشید. شما نه تنها باید محیط خود را آن‌طور که هست ببینید بلکه باید آن را آن‌طور که می‌تواند باشد هم ببینید. باید خواهان تغییراتی که از شما انسان بهتری می‌سازد باشید و آنها را بپذیرید تا بتوانید نقش خود را در ساختن دنیای بهتر ایفا کنید.

ابتدا باید خود را تغییر دهید. آیا می‌توانید برنامه امروزتان را تغییر دهید و وقت بیشتری را صرف خانواده کنید؟ آیا می‌توانید عادات غذا خوردن خود را تغییر دهید و هر روز پیاده‌روی کنید؟ آیا می‌توانید عادت همیشگی خود را عوض کنید و به‌جای اینکه هر روز بعد از پایان کار مستقیماً به خانه بروید، برای ۲۰ دقیقه سری به خانه سالمندان بزنید و با کسی که ملاقات کننده ندارد، هم‌کلام شوید؟ آیا می‌توانید عادات کاری همیشگی خود را دور بریزید و

با پنج نفر از دوستان صحبت کنید؟

پیشامدهای احتمالیِ تغییر نکردن چیست؟ این نکته را مد نظر داشته باشید که بیشتر مردم برای زندگی خود برنامه‌ریزی ندارند؛ زیرا نمی‌خواهند خطر تغییر کردن را بپذیرند. در زندگی، کارهای کم و ساده و کوچک انجام دادن، خیلی آسان‌تر و کم‌خطرتر از ریسک کردن است ولی آن وقت شما یک انسان کوچک باقی خواهید ماند. به‌دنبال تمام تغییراتی باشید که به شما اجازه می‌دهند هرچه می‌خواهید، به‌دست آورید.

«ترجمه، فائزه درگاهی»

معاشرت با بزرگترها

یکی از اصول اولیه معاشرت، درک بزرگترها و احترام به آنها است. بزرگان، دو دسته‌اند: بزرگان از نظر مقام و منزلت اجتماعی و بزرگان از نظر سِنّی.

حضرت امیرالمؤمنین(Σ) فرمودند: «هنگامی که عَدی‌بن‌حاطم که از بزرگان قبیله طی بود و پدرش حاطم طایی به بخشندگی معروف بود، بر پیامبر([]) وارد شد. آن حضرت در خانه جز قطعه

حصیر و بالشی از پوست چیزی نداشتند. رسول‌خدا([])حصـــیر را برای عَدی‌بن‌حاطم پهن کردند و خودشان روی زمین نشستند.

احترام به ریش‌سفیدان یکی از دستورات اخلاقی که در بـــاره آن سفارش زیادی شده، احترام به ریش‌سفیدان و سالمندان است. از قدیم این احترام خاص در میان ملت ایران مرسوم بوده است به طوری که اگر در جایی ریش‌سفید و فرد مسنی حضور داشت، فرد دیگری در امور اجتماعی بر او پیشی نمی‌گرفت.حتی بســیاری از معضل‌های اجتماعی و اختلافات خانوادگی به‌دست همین عزیزان حل می‌شد و مشکلات جامعه بر اثر پیـــروی از بزرگترهـــا، بســـیار اندک بود.

پیامبر اکرم ([]) می‌فرمایند: «پیرمرد در میان قوم و قبیله خود، مانند پیامبر در میان امّت است یعنی همان‌طور که پیـــامبر، تمـــام خوبی‌ها را برای امّت خود می‌خواهد و آنها را از بدی‌ها برحـــذر می‌دارد؛ نقش یک ریش‌سفید در میان قبیله و قـــوم خـــود، بایـــد این‌گونه باشد و همان‌طور که امّت از پیامبر خود در همه مســـائل حرف شنوی دارند، افراد قوم و قبیله هم باید از بـــزرگ خـــود در اموری که به صلاح و نفع آنان است حرف شنوی داشته باشند و با

بزرگ خود مقابله نکنند و احترام او را حفظ کنند.

قرآن‌کریم در آیات مبارکه سوره اسراء وقتی در باره حقوق پدر و مادر سخن می‌گوید، برای زمان پیری آنها چنـــین می‌فرمایـــد: «زمانی که پدر و مادر به سن پیری رسیدند، اُف به آنها مگو و آنها را از خودت مرنجان و با قول کریمانه با آنان سخن بگو.»

از آثار وضعی بی‌احترامی به ریش‌سفیدان مؤمن، این است که خداوند در همین دنیا کسانی را وامی‌دارد تا شخص توهین کننده را خوار و ذلیل کنند. پس باید نوجوانان و جوانان، مراقب باشند تا اگر ریش سفیدی را دیدند، به او احترام کنند. وقتی در مجلســـی هستند که سالمندی وارد می‌شود، او را در صدر مجلس جای دهند و اگر در مسیر راه هستند و وسیله نقلیه دارند، آنان را سوار کنند. در وسایل نقلیه عمومی، وقتی سالمندی وارد می‌شود، به احتـــرام او برخیزند و جای خود را به وی بدهند. این احترام‌ها، احترام به خداوند سبحان محسوب می‌شود.

امام صادق(Σ) فرمودند: «یکی از نشانه‌های احترام به خداوند، احترام به پیرمرد سپیدموی مؤمن است و هرکه مؤمنی را گرامـــی دارد، گرامی داشتن خدا را شروع کرده و هرکه مؤمن سپیدمویی

را سبُک شمارد، خدای عزوجل کسی را بر او می‌گمارد که پیش از مرگش او را سبک شمارد.»

«خسرو امیرحسینی»

گردشگری فرهنگی و تاریخی

گردشگری فرهنگی و تاریخی، دو شاخه مهم از شاخه‌های گردشگری در ایران است.

در زمینه گردشگری فرهنگی، می‌توانید آشنایی با عشایر شاهسَوَن را در برنامه خود قرار دهید و از اردبیل عازم پارس‌آباد مغان شوید. برای شرکت در مراسم پیرشالیار باید از سنندج، مرکز استان کردستان عازم اورامانات تخت شوید. اگر مایل هستید در مراسم عاشورای ابیانه شرکت کنید، باید از شهر کاشان عازم ابیانه شوید. تا در کاشان هستید، از مراسم قالی‌شویان مشهد اردهال کاشان غافل نشوید. البته مراسم قالی‌شویان در دومین جمعه از ماه مهر برگزار می‌شود. موارد یاد شده تنها نمونه‌هایی از مراسم سنتی و قابل توجه در ایران است و مراسم و برنامه‌های فرهنگی متعددی در استان‌های مختلف برگزار می‌شود که دیدن و عبرت گرفتن از آنها امتیاز بزرگی برای گردشگری فرهنگی است.

گردشگری تاریخی آثار تاریخی شوش، آپادانا در شهر شـــوش استان خوزستان؛ شاهکار تخت‌جمشید پاسارگاد واقع در اطـــراف شیراز مرکز استان فارس؛ تخت‌ســـلیمان در شـــهر تکـــاب اســـتان آذربایجان و شهر سوخته در شهر زابل استان سیستان‌وبلوچستان، تنها چند نمونه از مقصدهای گردشگری تاریخی در ایران محسوب می‌شوند.

«دکتر محمد شریف ملک‌زاده»

سرماریزه چیست؟

سرماریزه از هوا می‌آید. وقتی حرارت به زیر صفر سقوط می‌کند، بخار آب نامرئی موجود در هوا بدون آنکه ابتدا به شـــکل مـــایع درآید، به بلورهای سفید یخ تبدیل و سرماریزه ایجاد می‌شود. این پدیده زمانی رخ می‌دهد که آسمان صاف باشـــد و بـــاد نَـــوَزد و توده‌ای از هوای سرد به زمین نزدیک شود. این رویداد اغلـــب در فصل‌های بهار و پاییز در طول شب در منـــاطق دارای آب‌وهـــوای معتدل، اتفاق می‌افتد.

در ســـاعات صـــبح اگر درجه حرارت بالای نـــقطه انجماد باشد، دشت‌ها و سقف خانه‌ها با چیزی که «شبنم» نام دارد، سفید خواهد

شـــد. ایـــن معمـــولی‌ترین نـــوع ســـرماریزه اســـت کـــه بـــه آن «سرماریزه‌سفید» می‌گویند. گاهی فقـــط برگ‌هـــای گیاهـــان از سرماریزه پوشیده می‌شوند و آن هنگامی است که قطرات ریزی از رطوبت مِه، در تماس با یک جسم سرد یخ ببندند.

سرماریزه سیاه نیز وجود دارد و زمانی پدید می‌آید که بخـــار آب ابتدا به صورت مایع درآید و سپس به شکل لایه نازکی از یـــخ به‌جای بلورهای سفید، منجمد شود. وقتـــی ایـــن ســـرماریزه‌های نامرئی روی جاده‌ها پدید آیند، خطرناک‌اند. وقتی بخار آب در یک اتاق سرد منقبض شود، گاهی روی پنجره‌ها طرح‌های زیبایی از گیاه سرخس یا پَر به‌وجود می‌آورد.

«ترجمه، محمد و محمدرضا شمس»

بوی خوش و شستن جامه

رسول خدا (]) فرمودند: «بوی خوش، قلب را تقویـــت می‌کنـــد.» ایشان همچنین فرمودند: «هیچ بنده‌ای خوشبو نباشد مگـــر آنکـــه عقلش افزون شود.» آن حضرت در جای دیگری چنین فرمودنـــد: «بوی خوش، قلب را محکم می‌کند و توان انسان را می‌افزایـــد.» ایشان در حـــدیث دیگری فرمودند: «هرکس قدری بوی خوش به

خود بزند، بر روزه گرفتن توان بیشتری پیدا می‌کند.»

امام صادق(Σ) فرمودند: «هرکس در آغاز روز، بوی خوش استعمال کند؛ تا شب، عقلش او را همراهی می‌کند.» امام‌رضا(Σ) نیز فرمودند: «گل نرگس ببویید؛ زیرا از زکام ایمنی می‌دهد و سیاه‌دانه نیز همین‌گونه است.»

پیامبراکرم([]) فرمودند: «هر کس جامه‌ای بر تن می‌کند، باید آن را تمیز کند.» امیرالمؤمنین(Σ) فرمودند: «هر کس جامه خویش را تمیز کند، اندوه و اندیشه‌اش کم شود. جامه تمیز و شستن جامه، اندوه و غم را می‌برد و مایه طهارت برای نماز است.»

«ترجمه، دکترحسین صابری»

کاکوتی

کاکوتی از تیره نعناعیان است که کاربردهای غذایی و دارویی دارد. گل‌های آن بنفش و بوته‌های آن پرپشت با ارتفاع ۲۰ تا ۵۰ سانتی‌متر است. کاکوتی در نواحی کوهستانی ایران به‌عنوان ادویه در غذاها کاربرد گسترده‌ای دارد و عطر آن بسیار نزدیک به آویشن و اورگانو و کمی هم شبیه پونه است. از برگ‌های خشک شده و خرد شده کاکوتی، به‌عنوان طعم دهنده دوغ استفاده

می‌شود. برخی دوغ‌های بسته‌بندی شده در ایران، این ادویه را دارند. چوپان‌ها و کوهنوردان کاکوتی تازه را جمع‌آوری می‌کنند و چای آن را نوشیدنی گوارایی می‌دانند. کاکوتی اغلب برای درمان اختلالات گوارشی نظیر اسهال و دل پیچه کاربرد دارد.

کاکوتی حاوی موادی نظیر پینن، لیمونن، پلیژون و میرسن است. این گیاه دارای ماده‌ای به‌نام تیمول است که خاصیت ضدعفونی کنندگی دارد. دم کرده برگ‌های آن به‌عنوان نرم‌کننده سینه و تسکین دهنده درد مصرف دارد. جوشانده کاکوتی، برای رفع رماتیسم و نرمی استخوان مفید است. غرغره جوشانده آن، ورم لوزه را برطرف می‌کند. ضماد کاکوتی برای درمان گزیدگی حشرات، رفع التهاب سینه و زخم استفاده می‌شود. عصاره کاکوتی اگر بعد از غذا با یک لیوان آب میل شود، بسیار مفید و روغن آن برای بدن بسیار سودمند است. این روغن در خمیر دندان، دهان‌شویه و پماد به‌کار برده می‌شود. کاکوتی هیچ‌گونه عوارض جانبی ندارد. توصیه می‌شود برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، جلوگیری از تراکم میکروب، گلودرد و بوی نامطبوع دهان، محلول کاکوتی را غرغره کنید.

«فاطمه مهسا کارآموزیان»

توقف در آشپزخانه

مرطوب ماندن نان در حین پخت برای اینکه نان در حین پخت مرطوب باقی بماند، کمی عسل به خمیر اضافه کنید.

جلوگیری از کرم گذاشتن آرد با گذاشتن برگ‌بو در پاکت آرد، نگذارید موش یا کرم وارد آرد شود.

روش نگهداری آرد آرد را در فریزر نگه دارید تا مدت زمان بیشتری سالم بماند.

ورز دادن خمیر هنگام ورز دادن خمیر، هر دو یا سه دقیقه یک بار بگذارید خمیر استراحت کند. بعد از چند دقیقه استراحت، خمیر را آسان‌تر می‌توانید ورز دهید.

جلوگیری از تراکم آرد آرد هنگام نگهداری، به‌صورت متراکم و گلوله می‌شود. قبل از پیمانه کردن آرد، آن را کمی باد دهید تا هوا در بین آن جریان پیدا کند وگرنه مقدار آردی که استفاده می‌کنید، بیش از اندازه مورد نظر می‌شود.

تازه نگه داشتن نان خانگی برای اینکه نان خانگی را مدت بیشتری تازه نگه دارید، دو قاشق چایخوری روغن نباتی به خمیر

اضافه کنید.

تازه کردن نان بیات **برای تازه کردن نان بیـــات شـــده، آن را برای یک‌دقیقه در آب سرد بگذارید و سپس به مدت ۱۰ دقیقـــه در حرارت کم فر قرار دهید.**

تشخیص پخته بودن نان **برای آزمایش این نکته که نان خانگی کاملاً پخته شده، روی آن فشار مختصری بیاورید. اگر دست‌تان در آن فرو رفت یعنی پخته نشده است.**

«سوسن افشار»

به وقت لبخند

✝ اولی: «این فرار مغزها که در باره آن حرف می‌زنند، چیز بدی است؟» دومی: «چطور؟ مگر چه شده؟» اولی: «یـــک بـــار فنـــدق می‌شکستم، چندتا از مغزهایش رفت زیـــر کابینـــت، کلـــی غصـــه خوردم.»

✝ یکی گفت: «درسی که باید از جنگ اوکراین گرفت، این اســـت که آدم نباید رفیق ناتو داشته باشد.»

✝ معلم: «جعفر، اگر تو سه بسته خرما داشته باشی و قُلی یکـــی از آنها را بردارد و ببرد، چه چیز باقی می‌ماند؟» جعفر: «جنازه قلی

و سه بسته خرما.»

✞ رفتم کافه، گفتم: «یه قهوه برایم بیاور که مثل زندگی‌ام تلخ باشد.» یه چیزی برایم آوردند که متوجه شدم در زندگی‌ام روزهای شیرین هم داشته‌ام.

✞ چند نفری نشسته بودیم و داشتیم در باره مسائل اقتصادی و قیمت دلار حرف می‌زدیم. یکی تازه رسیده بود، پرسید: «الان دلار تو آمریکا قیمتش چنده؟»

✞ از من می‌شنوید هیچ‌وقت به مشکلات لبخند نزنید؛ چون ممکن است ظرفیت نداشته باشند و فکر کنند از همراهی با آنها راضی هستید! دیگر دست از سرتان برنمی‌دارند!

تبریک

انتشار ماهنامه نسل مانا ویژه نابینایان از سوی انجمن نابینایان ایران را تبریک می‌گوییم. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۲۲۵۶۰۲۵۵ آقای سپهری تماس بگیرید.



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3653

از جاذبه‌های گردشگری در زمستان
استان فارس، شهر شیراز، دریاچه مهارلو

ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حسین افشاس
ویراستار: سیده زهرا آرامی
امور فنی: رفیع رفیعی - حسین یوسفی فرهزادی
نشانی: تهران، تهران صندوق پستی ۱۴۳۷۵/۳۳۸
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سراسام
چاپ نیرنگ: تهران، خیابان ایران، خیابان مهدوی پور، پلاک ۴۸
تلفن: ۳۳۵۱۱۸۸۲-۳ / ۳۳۵۱۳۴۶۸
تلفکس: ۳۳۱۰۲۴۶۶ همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۸۰۳۲۸
اجرای جلد: وحید نامجو

Managing Director: Nasrin Afyahi
Address: P.O.BOX 13775/538 Tehran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 309 0376
Website: www.kamna.ir