

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



• شماره ۲۱۲

• تیر ۱۴۰۱ • ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانی و کم بیناییان در خاورمیانه



در ماه امیر مؤمنان بخوانید

- ۲ نه افراط، نه تفریط!
- ۶ غدیر نامه
- ۷ بزرگان گفته‌اند!
- ۸ خدمتی به بلندای تاریخ
- ۱۰ خلقت جنّ
- ۱۱ میزان اثربخشی نماز
- ۱۳ آفتاب عالم آرا در غدیر
- ۱۵ مرا باور کن!
- ۱۸ در موفقیت، استاد شوید!
- ۱۹ چشمه سار معرفت
- ۲۱ امید به بخشش
- ۲۲ کاریکلماتور
- ۲۳ احساسات
- ۲۴ کیمیاگر
- ۲۶ آداب معارفه
- ۲۸ تهیه صابون
- ۲۹ زنگ خطر بیماری‌های قلبی
- ۳۱ حکمتی از بیماری
- ۳۲ مراقب یخچال باشید!
- ۳۴ لحظات تبسم

نه افراط، نه تفریط!

ماه ذی‌الحجه که سرشار از عید و جشن و شادی است، با روز پیوند خورشید امامت و ماه عصمت آغاز می‌شود؛ با عید قربانی کردن هوای نفس و شیطان درون و برون، یک دهه از آن سپری می‌شود؛ با میلاد هادی اَمّت به نیمه می‌رسد و با عید اتمام حجت، تکمیل نبوّت و آغاز امامت، به روز هجدهم گام می‌نهد. بیستم این ماه نیز روز شکفتن هفتمین شاخه گل در بوستان امامت است و دهه آخر ذی‌الحجه به زیور روز خانواده و عید مباهله و شکست معاندان کینه‌توز اسلام آراسته شده است. این ماه به حدود ۳۰ مناسبت مربوط به خاندان عصمت و طهارت مخصوصاً امیرمؤمنان مفتخر است. این ویژگی مهم و منحصر به فرد را در هیچ‌یک از ماه‌های دیگر سال نمی‌توان یافت.

با توجه به مطالب یاد شده، حق آن است که ماه مبارک ذی‌الحجه را ماه امیرالمؤمنین بنامیم و از ابتدا تا انتهای آن را با جشن‌های باصلاّت و پرشکوه گرامی بداریم و پیروی خود از دستورات پیام‌آور خاتم در جریان خطبه تاریخی و سرنوشت‌ساز غدیر را به اثبات برسانیم. چند سال است که از اوایل ماه

ذی‌القعدة، گروهی از عزیزان مؤمن، پیام‌هایی را در فضای مجازی دست به دست می‌کنند که عنوان آن «روزشمار تا آغاز محرم و عاشورا» است. آنان هر روز پیام خود را تنها با تغییر تعداد روزهای باقی‌مانده به محرم تکرار می‌کنند و با ارسال این پیام، در واقع ثابت می‌کنند منتظر فرا رسیدن عاشورا هستند و برای ابراز ارادت خود به سالار شهیدان و حماسه‌سازان کربلا سر از پای نمی‌شناسند.

در اینجا یک پرسش اساسی مطرح است که اگر کسی به آن پاسخی منطقی، معقول و قانع کننده ندهد، راه برای شبهه‌افکنی و ایراد گرفتن مخالفان اسلام باز می‌شود! پرسش این است: در کدام حدیث یا روایت و از زبان کدام یک از اهل بیت (ع)، تأکید شده که محرم بر غدیر اولویت دارد؟ و کدام یک از ائمه، فضیلتی را برای عزاداری نسبت به برپایی جشن و شادی قائل شده‌اند؟ چرا گروهی از ما مسلمانان و شیعیان، با تکیه بر تفسیرهای شخصی خود از اصول و احکام اسلام و رویدادهای تاریخی، مطالبی را بیان و تبلیغ می‌کنند که گاهی فاصله آنها با مبانی انسان‌ساز اسلام، فاصله مشرق تا مغرب است؟

راستی چرا بعضی از ما همیشه آماده‌ایم در رثای مصیبت‌های اهل بیت (Σ) بر سر و سینه بزنیم اما حاضر نیستیم در روزهای شادی آنان یک بیت شعر شادی آفرین بخوانیم یا حتی بشنویم؟ آیا این برداشت از اسلام، مصداق واقعی افراط و تفریط نیست؟ کسی که می‌خواهد در ماه محرم، با پوشیدن لباس سیاه و شرکت در عزای حسینی، به تکریم و تعظیم شعائر اسلامی پردازد؛ باید ابتدا از ایستگاه غدیر عبور کند! جایی که پیامبر (ﷺ) به فرمان الهی، رسالت بعثت خود را تکمیل کرد تا زمین پس از او بدون حجت و راهنما نماند. بزرگی می‌گفت: اگر مسلمانان، حق غدیر را آن‌گونه که شایسته و بایسته است، ادا کرده بودند؛ فاجعه عاشورا به‌وقوع نمی‌پیوست.

اگر کسی در روز عاشورا شاد باشد یا تظاهر به شادی و سرور کند، در جمع عزاداران حسینی منزوی می‌شود و همه به این رفتار او به‌عنوان رفتاری خلاف هنجار و عرف اجتماعی نگاه می‌کنند. به همین ترتیب، کسی که در آستانه عید سعید غدیر به‌جای تلاش برای تبلیغ صحیح واقعه غدیر و مأموریت بسیار مهم پیامبر اعظم (ﷺ) در آن روز تاریخ‌ساز، روزهای مانده تا محرم را می‌شمارد و مرثیه

می‌خواند، ندانسته و ناخواسته یک خوراک تبلیغاتی برای کسانی فراهم می‌کند که در اتاق‌های فکر خود به دنبال یافتن یک نقطه ضعف از شیعیان هستند تا با بزرگنمایی آن، اصل و هویت امامت و ولایت را زیر سؤال ببرند.

امامان معصوم ما بارها تأکید کرده‌اند که شیعه واقعی، با شادی اهل بیت (Σ) شاد است و در غم و اندوه آنان غمگین است. خلاصه این حدیث شریف، در یک جمله این است: «بهترین امور، میانه‌روی است.» اگر ما مسلمانان در تمامی امور زندگی خود، از این جمله کوتاه اما پرمغز پیروی کنیم، هرگز به بیراهه نمی‌رویم و در همان جاده‌ای گام برمی‌داریم که پیشوایان عزیز ما توصیه کردند.

با توجه به همه مطالب یاد شده، افتخار می‌کنیم که روز شمار تا عید غدیر داشته باشیم و پس از برگزاری جشن‌های باشکوه این روز مبارک و پس از پشت سر گذاشتن عید مباهله و غلبه حق بر باطل، با کمک خواستن از سقای کربلا و کسب اجازه از سالار شهیدان، خود را برای برگزاری عزای سیدالشهدا (Σ) آماده می‌کنیم.

«سپیدار»

غدير نامه

جان مان را دوست داريم، براي حفظش به هر دري مي زنيم!
بقايش را آرزومنديم و براي دوامش از هيچ چيز مضايقه نداريم!
جان عزيز است و آن را به اندك نمي فروشيم! اما گاه عدهاي را بر
جان شيرين مان مقدم مي داريم! مادران، فرزندان خود را مقدم
مي دارند و حاضرند فدائي آنها باشند! بسيارند پدراني كه دوري
فرزند را تاب نمي آورند!

يادم آمد خاتم الانبيا (ؑ) در غدير خم، آن گاه كه دست جانش را
بر فراز منبر بالا برد، حاضران را به كلامي آزمود: «اي مردم!
كيست سزاوارتر از شما به شما؟» گفتند: «خداوند و پيامبر او.»
سپس فرمود: «آگاه باشيد! آنكه من سرپرست اويم، پس اين علي
سرپرست اوست! خداوندا دوست بدار آن كه سرپرستي او را
بپذيرد و دشمن بدار آنكه او را دشمن دارد و ياري كن يار او را و
تنها گذار، آن را كه او را تنها بگذارد.»

به راستي چه اندازه جان رسولم را بر خود مقدم داشته ام؟ چه
اندازه نفسم را فدائي نفس هايش كردم؟ و به اعتبار اين اعتراف كه
او را بر خويش مقدم دانسته، چه كرده ام براي اثبات مدعاي خود؟

**حکایت غدیر، تمام شده نیست! بقایش تا ابد است. اکنون برتر از
جانم، وجود خاتم‌الائمه، پشتیبان دین و منتقم از ظالمین است.
کاش قدرش بدانم، ولایتش به جان بخرم، جانم را به پایش
بفروشم، در راهش بمانم و دولتش را ببینم!**

«امید ارغوان»

بزرگان گفته‌اند!

*** زیباترین لحظات را کسی به تو می‌دهد که بتواند غمگین‌ترین
لحظات را از تو بگیرد.**

*** موفقیت، دو قانون دارد: قانون اول، هیچ وقت تسلیم نشو! قانون
دوم، همیشه قانون اول را به خاطر داشته باش!**

*** وجود هیچ کس غم‌ها را از بین نمی‌برد اما کمک می‌کند تا در
برابر غم‌ها محکم بایستیم؛ درست مثل چتر خوب که باران را متوقف
نمی‌کند اما کمک می‌کند آسوده زیر باران راه برویم!**

*** چنان باش که دیگران نتوانند تو را به درون طوفان‌هایشان
بکشانند و این تو باشی که آنها را به دایره آرامش وجودی خودت
بکشانی!**

*** تراژدی زندگی، این است که خیلی زود پیر می‌شویم و خیلی
دیر، خردمند!**

«گردآوری، ایران پرنده»

خدمتی به بلندای تاریخ

مجموعه عظیم کتاب الغدير، دفاع از مظلوميت اميرالمؤمنين (Σ) و اثبات خلافت بلا فصل ايشان به قلم علامه اميني است. منابع مورد استفاده در تدوين الغدير، همگی از کتب علمای اهل تسنن است! علامه اميني برای تدوين الغدير، حدود ۱۷ ساعت از شبانه روز را تحقيق می کرد و مطلب می نوشت! علامه برای نوشتن الغدير، ده هزار جلد کتاب را از ابتدا تا انتها خوانده و به صدهزار جلد کتاب مراجعات مکرر داشته است!

وقتی فقط یک جلد از این کتاب به لبنان رسید، در مدت بسیار کوتاهی ۳۰ هزار تن از برادران اهل سنت، مذهب شيعه را پذیرفتند! مجموعه الغدير شامل بیست جلد است که تا کنون ۱۱ جلد عربی آن چاپ و ترجمه فارسی آن در ۲۲ جلد منتشر شده است. ۹ جلد از کتاب هنوز منتشر نشده است. مرحوم علامه فرمودند: «حرفهای اصلی خودم را در آن ۹ جلد زدم و این ۱۱ جلد، مقدمه‌ای بر آن سخنان بوده است و اگر انتشار کتاب کامل شود، دنیا را تکان می دهد!»

مطالب الغدير به مذاق بسیاری خوش نیامده و نمی آید اما

چون با تکیه بر منابع مُتَقَن نوشته شده، طی ۶۰ سالی که از چاپ آن گذشته؛ کسی نتوانسته نقدی یا ردی بر کل کتاب یا حتی بر صفحه‌ای از آن بنگارد! علامه با این کتاب شریف، راه هر انکار یا توجیه مخالفان خطبه الغدير و منکران ولایت امیرمؤمنین را با کتب و مستندات اهل تسنن بسته است و این کتاب، حجت را تمام کرده و جای هیچ تردیدی را باقی نگذاشته است!

در این کتاب، روایت الغدير از ۱۱۰ تن از صحابه پیامبر اکرم (ﷺ) و ۸۴ تن از تابعین و ۳۶۰ راوی حدیث، از قرن دوم تا قرن چهاردهم هجری قمری آمده است. علامه فرمود: «روز قیامت با دشمنان امیرمؤمنان (Σ) مخاصمه خواهیم کرد! همان‌طور که آنها وقت آقا را گرفتند، وقت مرا هم گرفتند و گرنه می‌خواستیم معارف امیرمؤمنان (Σ) را گسترش دهیم اما این افراد مرا وادار کردند که در اثبات امامتش کتاب بنویسم. علامه یک تنه در برابر تحریف‌کنندگان تاریخ قیام کرد و با قلم توانا، منطقی و علمی خود پرده‌ها را کنار زد و حقایق را از لابه‌لای زوایای تاریک تاریخ بیرون کشید و خلافت بلافصل امیرمؤمنان (Σ) را برای جهانیان اثبات کرد.

خلقت جن

جنّ که خلقت او پیش از آفرینش انسان رخ داده، موجودی است مادی که می‌تواند از دید آدمی غایب باشد و در صورت وجود شرایط، رؤیت آن امکان‌پذیر شود در حالی که فرشتگان حتی به رؤیت اولیای الهی هم نمی‌رسند. جن نیز مانند سایر مخلوقات در خدمت اوامر الهی است ولی مانند انسان، از اختیار برخوردار است و به دو گروه جن خوب و جن بد تقسیم می‌شود. در آیات زیادی از قرآن کریم، به خلقت جن اشاره شده است مانند آیات ۱۴ سوره الرحمن، ۷۷ ص، ۲۷ حجر و ۱۱ اعراف. بر اساس آیات یاد شده، خلقت جن از آتش یا شعله آن است. در آیات الهی، از جن با تعبیر دیگری یاد شده است مانند جان، عفریت، خنّاس، نفّاث، جنّه، شیطان، ابلیس، الثقلان.

ابلیس که نام قبلی آن عزازیل بود، رئیس شیاطین و در زمره جنیان است که سال‌های بسیار به عبادت خدا مشغول بود. به همین علت، در صف فرشتگان می‌ایستاد تا اینکه در مسأله خلقت آدم (Σ)، دچار کبر و غرور شد، موقعیت خود را از دست داد و در زمین مأمور اغوای آدمیان شد. در قرآن کریم، سوره‌ای به نام جن

وجود دارد که در آن به اسلام آوردن جنیان نزد پیامبر (ﷺ) اشاره شده است. یکی از معجزات حضرت سلیمان (ﷺ)، تسلط ایشان بر جنیان بود. در قرآن کریم از ابلیس با این تعبیر یاد شده است: **بِئْسَ الْقَرِينُ، خَنَّاسٌ، رَجِيمٌ، غَرُورٌ، قَرِينٌ، مَارِدٌ وَ وَسْوَاسٌ.**

«دکتر مریم گوهری»

میزان اثربخشی نماز

نماز، یکی از راه‌های تشکر بنده از خدا است و مسلمانان دست‌کم روزی پنج بار با برپایی فریضه نماز، از نعمت‌های خداوند تشکر می‌کنند. نماز مقبول خداوند، یک نیاز ضروری انسان است و اثر زیادی بر تربیت جامعه دارد. برپایی آن موجب خیر و برکت است و جامعه بی‌نماز، پیشرفت نمی‌کند.

نماز از جنبه میزان اثربخشی به پنج نوع تقسیم می‌شود:

نماز ناب نمازی است که با عشق و شناخت نسبت به خداوند و با بیشترین حضور قلب خوانده شود مانند نماز پیامبران و امامان معصوم (ﷺ). یک نمونه این نماز، مربوط به زمانی است که تیر از پای حضرت علی (ﷺ) در آوردند و آن حضرت که در حال نماز بود، متوجه این امر نشد.

نماز پر اثر نمازی که آگاهانه و عاشقانه خوانده شود، مانند نماز
بندگان صالح خداوند.

نماز مؤثر نمازی که همراه آگاهی، ایمان، توجه و اخلاص باشد،
مؤثر واقع می‌شود مانند نماز مؤمنان اهل علم و معرفت اما نمازی
که با سستی و بی توجهی، ریاکاری و کارهای بیهوده همراه شود،
مؤثر نیست.

نماز کم اثر نمازی است که در اول وقت خوانده نمی‌شود و اگر
در اول وقت هم خوانده شود، بدون توجه و حضور دل است.
قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وای بر نمازگزاران، همان
کسانی که در نماز خود سهل انگار هستند.»

نماز بی اثر نمازی است که نه از روی اعتقاد و نه به عنوان تکلیف
بلکه برای فریب دیگران خوانده می‌شود. چنین نمازگزاری وقتی
در میان مردم است، نماز را مرتب می‌خواند و هنگامی که در
خلوت است، به نماز بی اعتنا است در صورتی که نماز، حضور در
محضر پروردگار است نه در برابر مردم. نماز شخص ریاکار نمازی
زیانبار است و زیان آن هم فردی است و هم جمعی! قرآن در این

باره می‌فرماید: «وای بر نمازگزارانی که در نماز خود ریا می‌کنند» و در جای دیگری، از قول لقمان می‌فرماید: «پسرم نماز را به پا دار و امر به معروف و نهی از منکر کن!»

«علی صالحی»

آفتاب عالم آرا در غدیر

چشمه‌ها جوشید و جاری گشت دریا در غدیر
باغ عشق و آرزوها شد شکوفا در غدیر
فصل باران بود و رویش، فصل سبز زیستن
خنده گل می‌کرد بر لب‌های صحرا در غدیر
بود پیدا در زلال جاری تکبیرها
نقطه پایان عمر تشنگی‌ها در غدیر
جبرئیل آمد که: بَلِّغْ یا محمد! همتی!
حکم یزدان است و باید کرد اجرا در غدیر
رفت بالا از جهاز اشتران و خطبه خواند
خطبه‌ای شور آفرین و شورافزا در غدیر
تا که بردارد پیمبر پرده از رازی بزرگ
کرد بیرون ز آستین، دست خدا را در غدیر

عرشیان، در اشتیاق خاکیان می سوختند
تا علی با دست احمد رفت بالا در غدیر
گفت: هر کس را که من مولا، علی مولای اوست
کرد گل، گل نغمه احمد چه زیبا در غدیر!
نخل سرسبز نبوت شد گل آرا تا که شد
از فروغ دین: تولا و تبراً در غدیر
دست زد بر سینه اغیار می زد آشکار
(عاد من عاداه) او افکند غوغا در غدیر
گاه بیعت بود و بدعت پا به پای فتنه ها
خیمه می زد در کنار آرزوها در غدیر
یاد دارید ای بهشتی سیرتان! مولا علی
از قیام خود، قیامت کرد برپا در غدیر
کهکشان در کهکشان، اشراق بود و روشنی
از طلوع آفتاب عالم آرا در غدیر
خُم به جوش آمد که: ساقی، ساقی کوثر شده است
می ز چشم مست ساقی، باده پیما در غدیر

مرا باور کن!

یک عمر به خدا دروغ گفتم و او هیچ گاه به دلیل دروغ‌هایم مرا تنبیه نکرد. هرچه گفتم باور کرد و هر بهانه‌ای آوردم پذیرفت. هرچه خواستم عطا کرد و هرگاه او را خواندم، حاضر شد. اما من! هرگز حرف خدا را باور نکردم؛ وعده‌هایش را شنیدم اما نپذیرفتم؛ چشم‌هایم را بستم تا او را نبینم و گوش‌هایم را گرفتم تا صدایش را نشنوم. من از او گریختم، بی‌خبر از آنکه او با من و در من بود.

می‌خواستم کاخ آرزوهایم را آن‌طور که دلم می‌خواست بسازم نه آن‌گونه که خدا می‌خواست. به همین دلیل، اغلب ساخته‌هایم ویران شد و زیر آوار بلا و مصیبت مدفون شدم، دست و پا می‌زدم و از همه‌کس کمک می‌خواستم اما هیچ‌کس فریادم را نشنید و یاری‌ام نکرد. دانستم که نابودی‌ام حتمی است. با خجالت فریاد زدم: «خدایا! اگر مرا نجات بدهی و ویرانه‌های زندگی‌ام را آباد کنی، پیمان می‌بندم هرچه بگویی، انجام دهم.»

در آن زمان، خدا تنها کسی بود که حرف‌هایم را باور کرد و مرا پذیرفت. نمی‌دانم چگونه! اما در کمترین مدت، خدا نجاتم داد. او

مرا از زیر آوار زندگی بیرون آورد و دوباره احساس آرامش کردم. گفتم: «خدای عزیز، بگو چه کنم تا محبت تو را جبران کنم؟» ندا آمد: «هیچ، فقط عشقم را بپذیر و مرا باور کن و بدان که در همه حال کنار تو هستم.» گفتم: «خدایا! عشقت را بپذیرفتم.» سپس بی آنکه نظر او را بپرسم، به ساختن کاخ رؤیاهایم ادامه دادم. هرچه لازم داشتم از خدا درخواست می‌کردم و او فوری آنها را برایم فراهم می‌کرد. از درون خوشحال نبودم زیرا نمی‌توانستم هم عاشق خدا باشم و هم بی‌توجه به او به دنبال آرزوهایم باشم. از طرفی نمی‌خواستم در ساختن کاخ آرزوهایم از خدا نظر بخواهم زیرا نظر او با سلیقه‌ام جور نبود. در دل گفتم: «اگر من پشت به خدا کار کنم و از او چیزی نخواهم، سر انجام او مرا ترک می‌کند و من از زحمت عشق به خدا راحت می‌شوم.»

پشت به خدا، به کارم ادامه دادم تا اینکه وجود او را به‌طور کامل فراموش کردم. اگر چیزی لازم داشتم، از رهگذران درخواست می‌کردم. عده‌ای با تعجب به من و به خدا که پشت‌سرم آماده کمک بود، نگاه می‌کردند؛ سری به نشانه تأسف تکان می‌دادند و می‌رفتند اما گروهی دیگر که جز سنگ‌های طلایی

قصرم چیزی نمی‌دیدند؛ کمک کردند تا آنها نیز بهره‌ای ببرند. در پایان کار، همان‌ها که کمک کرده بودند، از پشت خنجری زهر آلود بر زندگی‌ام فرو کردند؛ همه اندوخته‌هایم را یکشبه به غارت بردند و من ناتوان و زخمی را روی زمین رها کردند تا فرار آنها را تماشا کنم. آنان به سرعت از من گریختند همان‌طور که من از خدا گریختم. هرچه فریاد زدم، نشیدند؛ همان‌طور که من صدای خدا را نشیدم.

من که از همه جا ناامید شده بودم، باز خدا را صدا زدم؛ قبل از آنکه او را بخوانم، کنارم حاضر بود. گفتم: «خدایا! دیدی چگونه مرا غارت کردند؟ انتقام مرا از آنها بگیر و کمک کن که برخیزم.» ندا رسید: «تو خودت آنها را به زندگیت فرا خواندی! از کسانی کمک خواستی که محتاج‌ترین به کمک بودند.» گفتم: «مرا ببخش! من تو را فراموش کردم و به دیگری روی آوردم و سزاوار این تنبیه هستم! با تو پیمان می‌بندم که اگر دستم را بگیری و بلندم کنی، هرچه بگویی همان کنم و دیگر تو را فراموش نخواهم کرد.» خدا دوباره حرف و سوگندهایم را باور کرد. سپس متوجه شدم که دوباره می‌توانم روی پای خود بایستم. به زودی خدای مهربان،

نشانم داد که چگونه دشمنان فراری مرا تنبیه کرده است! گفتم: «خداى عزیزم! چگونه محبت تو را جبران کنم؟» ندا رسید: «هیچ، فقط عشقم را بپذیر و مرا باور کن و بدان، بی آنکه مرا بخوانی همیشه در کنارت هستم.» پرسیدم: «چرا اصرار داری تو را باور کنم و عشقت را بپذیرم؟» گفت: «اگر مرا باور کنی، خودت را باور می کنی و اگر عشقم را بپذیری، وجودت آکنده از عشق می شود. آن وقت به لذت عظیمی که در جست و جوی آن هستی، می رسی و دیگر نیازی نیست خودت را برای ساختن کاخ رؤیاهایت به زحمت بیندازی. بدان که من عشق مطلق، آرامش مطلق، نور مطلق و بی نیاز از همه هستم. اگر عشقم را بپذیری، تو نیز نور، آرامش، عشق و بی نیاز از هر چیز خواهی شد.

«اباصلت رسولی»

در موفقیت، استاد شوید!

در درون شما یک استاد وجود دارد که ایده آل است؛ این استاد خود شما هستید، در بهترین شکل ممکن! شما آرام، خوش فکر، صبور، دارای اعتماد به نفس، روراست، قابل اعتماد و مسئولیت پذیر هستید! از یک سو وفادار، با غرور، افتاده و محترم و از سوی

دیگر؛ سرسخت، مستقل، مُصر، سخت‌کوش، منظم و متعادل هستید. شما یعنی همان استاد درون‌تان، کنجکاو، آماده‌یادگیری، سلامت، پرنشاط، مهربان، سخاوتمند و شجاع هستید و اخلاق و کردار نیک دارید.

اکنون خودتان قضاوت کنید! آیا برای موفقیت، چیز دیگری به‌جز آنچه استاد درون شما دارد، نیاز است؟ کسی که چنین استاد همه چیز تمامی در درون خود دارد، هرگز ناامید نمی‌شود و پله‌های موفقیت را با سرعتی منطقی و معقول بالا می‌رود!

«مترجم، فائزه درگاهی»

چشمه‌سار معرفت

آگاه باشید کسی که سریع‌تر به‌سوی رشد و کمال حرکت کند، به هدف خود خواهد رسید. عیب تو پوشیده شده و همین امر مهم، تو را خوشبخت کرده است. زشتی برادر مؤمنت را بیوشان در حالی که می‌دانی آن زشتی در خود تو هم موجود است. از لغزش و اشتباهات دوست چشم‌پوشی کن و گرنه روزی دشمنت آن لغزش‌ها را علیه خودت استفاده خواهد کرد. تو را بر حذر می‌دارم از اینکه کسی را فریب دهی زیرا این کار، از جمله اخلاق

پست فطرتان است. هرگز به کسی که به دیدار تو میل ندارد، تمایل نداشته باش و به کسی که دلتنگ و بی قرار است، اطمینان نکن هرچند او خودش را به تو نزدیک کند. به راستی کسی که در یک تاریکی عمیق فرو رفته است، از یک برق زودگذر نمی تواند استفاده کند.

اطمینان کردن به گمان، عدالت نیست. بدترین برادران دینی کسانی هستند که دیگران را در زحمت زیاد می اندازند و بهترین برادران دینی، کسانی هستند که با دیدن آنها آرامش حاصل شود. کسی که دیگران را به زحمت می اندازد، نبودن او آرامش و اطمینانی است برای سایرین. حسادت هر کس نسبت به دوستش، از ضعف دوستی و علاقه او است. هر که خشمناک شده بر کسی که زورش به او نمی رسد، حزن و اندوه خود را طولانی کرده و خودش را عذاب داده است. هر کس از پروردگارش ترسید، از ظلم کردن دست خواهد کشید. هر کس در سخن خود مراعات چیزی را نکند، جهل خود را آشکار کرده است. هر کس خیر را از شر شناسد، به منزله چهارپایان است. چقدر مصیبت ها کوچک می شود با یاد کردن فقر و نیاز فردای قیامت. هیئات هیئات، شما

در آن روز چیزی را انکار نمی‌کنید مگر آنچه از معاصی و گناه انجام داده‌اید.

«بخشی از خطبه‌الوسیله»

امید به بخشش

خدایا رحمت دریای عامست

وز آنجا قطره‌ای ما را تمام است

روزی پیامبر اکرم (ﷺ) بر فراز منبر رفت و فرمود: «سوگند به آن کسی که جز او، دیگری را ستایش نشاید؛ به هیچ مؤمنی خیر دنیا و آخرت داده نشد مگر آن کسی که خدا امید به بخشش خود را به او ارزانی کرده باشد! سوگند به آن کسی که جز او، پرستش شایستگی دیگری را ندارد؛ هیچ بنده‌ای را پس از توبه و بازگشت عذاب نخواهد کرد مگر آن کسی که در امیدواری به پروردگارش کوتاهی کند! سوگند به او که پروردگار، هر مؤمنی را به اندازه امیدش به او پاداش می‌دهد زیرا بخشنده است و همه چیز در کف قدرت اوست. خداوند شرم دارد از اینکه بنده‌ای به او امید بندد ولی امیدش را ناامید کند؛ پس به خدا خوش گمان و امیدوار باشید.»

وقتی فردی مرتکب لغزش می‌شود، هرگز نباید امید به بخشایش
پروردگار را از دست بدهد زیرا هر اندازه گناه او بزرگ باشد،
بخشش و مهربانی خدا بزرگ‌تر از آن است اما اگر امید خویش را
به بخشش و رحمت خدا از دست بدهد؛ بازگشت و جبران گذشته
را غیر ممکن می‌داند و در نتیجه، دامن خود را به دیگر گناهان
نیز می‌آلاید و بی‌پروا می‌شود.

«هیچ کس در عالم، بی‌گناه نیست ولی خداوند بخشنده و مهربان
است.» حضرت عیسی (Σ)

ز مهربانی جانان طمع مبر حافظ

که نقش جور و نشانِ ستم نخواهد ماند

«صابر قاسمی»

کاریکلماتور

* دَوَنده قلبم تا پایانِ زندگی، از نفس نمی‌افتد.

* شب، روزگار سیاهی دارد!

* ارا به زمان، ترمز ندارد!

* سکوت، با زبان اشاره صحبت می‌کند!

* برف زمستانی، از خجالت درختان خشکیده، آب می‌شود!

- * آتش، زندگی شمع را آب می‌کند!**
- * زمان، فرصت تلف کردن وقت خود را ندارد!**
- * پروانه مهربان، برای نجات شمع که در حال سوختن بود؛ جانش را از دست داد!**
- * چشم، توان دیدن خودش را ندارد!**
- * شمع در مرگ پروانه می‌گرید!**
- * در نزاع بین اعداد منفی و مثبت، صفر اعلام بی‌طرفی کرد.**
- * کبریت مشتعل، زندگی گرم و کوتاهی داشت!**

احساسات

احساسات فقط وجود دارند، هیچ منطقی ندارند؛ درست یا غلط نیستند، فقط هستند. اگر آنها را بپذیریم، برای لحظه‌ای می‌مانند و سپس پیش می‌روند. برخی احساسات وجود دارد که بهتر است آنها را نداشته باشید مانند خشم، گناه، ترس، شک، کنایه‌زدن، حسادت، شرم، تنفر، پشیمانی، غبطه‌خوردن، غم، رنجش، ناامیدی و ناامنی.

ممکن است طوری تربیت شده باشید که بعضی از احساسات خود را نشان ندهید و دوست نداشته باشید حتی برای خودتان اقرار

کنید که چنین احساساتی دارید ولی در طولانی مدت، انکار احساسات ممکن نیست و هر قدر وانمود کنید که آنها وجود ندارند، باز هم می بینید که هستند.

آتشفشان دفن کردن احساسات در درون خود فایده‌ای ندارد. این کار شبیه بستن راه آتشفشان در حال فوران است. بیشتر وقت‌ها احساسات مدفون شده با چنان فشاری بیرون می‌ریزند که نمی‌توانید آنها را کنترل کنید؛ آن هم در مواقعی که کمتر انتظار یا تمایل به بروز آنها را دارید. در این موارد، توجه به احساسات مطلوب و نامطلوب شما مفید است.

توجه به معنی قضاوت کردن نیست. توجه کردن، باعث می‌شود چیزی که در گذشته در ناخودآگاه ذهن بوده، به خودآگاه بیاید. هرچه بیشتر توجه کنید، امکان انتخاب‌های بیشتری را خواهید داشت و پی می‌برید که چه چیزی را دوست دارید.

«ترجمه سپیده خلیلی»

کیمیاگر

یک شمش آهن را در نظر بگیرید که ارزش آن ۵ دلار است. اگر این شمش آهن را در کوره آهن‌گری، تبدیل به نعل اسب کنید،

ارزش آن ۱۰/۵ دلار خواهد شد. اگر همین شمش را به یک کارگاه سوزن‌سازی بدهید، بهای سوزن‌های ساخته شده از آن به ۳۲۸۵ دلار می‌رسد. اگر این شمش را به یک کارخانه ساعت‌سازی در سوئیس بدهید، قیمت فنرهای ساعتی که از آن ساخته می‌شود، ۲۵۰ هزار دلار خواهد شد. در واقع، تفاوت در ارزش ایجاد شده بین ۵ دلار و ۲۵۰ هزار دلار است.

نکته شما با خودتان چه می‌کنید؟ از خودتان چه می‌سازید؟ چقدر به ارزش‌تان اضافه می‌شود؟ کیمیاگری، دانشی است که در طول تاریخ، بسیاری را به خود مشغول کرده است. کیمیاگر، کسی بوده که می‌توانسته فلزات معمولی و بی ارزش را به طلا و اشیای گران تبدیل کند اما دانش واقعی کیمیاگری، تبدیل خود و دیگران به انسان‌هایی مفید، نیک و صاحب خصلت‌های انسانی است. هر عادت منفی و هر جنبه از شخصیت ناسالم را که از وجود خود حذف کنیم و هر قدمی که برای ایجاد منشِ برتر و فضایل نیک برداریم؛ به ارزش خود به‌عنوان یک موجود زنده می‌افزاییم و قدر و منزلت خود را در این جهان ارتقا می‌دهیم.

«مسعود لعلی»

آداب معارفه

مهم‌ترین اصل در معرفی کردن افراد به یکدیگر، این است که «معرفی» حتماً انجام شود و گرنه اطرافیان شما احساس می‌کنند نادیده گرفته شده‌اند. هنگام دست دادن با طرف مقابل، حتماً لبخند بزنید و جهت صورت شما به طرف او باشد. وقتی در محل کار، شخص تازه واردی را معرفی می‌کنید؛ ابتدا اسامی همکاران قبلی و بعد نام شخص تازه وارد را ذکر کنید. معمولاً افراد با رتبه پایین‌تر، به افراد در مقام بالاتر معرفی می‌شوند. مثلاً: «مدیر محترم آقا یا خانم رسولی، لطفاً با آقای شمس آشنا شوید.» هنگام معرفی دو نفر به یکدیگر، اول به شخص دارای رتبه بالاتر نگاه کنید و با او صحبت کنید؛ بعد با شخص دارای رتبه پایین‌تر صحبت کنید. هنگام معرفی شخص تازه وارد، خوب است همراه معرفی، اطلاعات مختصری درباره او بیان کنید مثلاً: «خانم یاوری، کارشناس ارشد امور حقوقی، مسئول فروش جدید هستند.» ارائه اطلاعات مختصر درباره آن فرد جدید، به دیگران کمک می‌کند راحت‌تر سر صحبت با او را باز کنند. اگر شرایط ایجاب کرد، وقتی دو نفر معرفی شده به یکدیگر سر صحبت را باز کردند، شما

می‌توانید خود را کنار بکشید.

در مراودات اداری، میزبان موظف است به میهمانان در بدو ورود خوشامد بگوید و کاری کند که آنها احساس راحتی کنند. در اداره، اگر کسی شما را معرفی نکرد، می‌توانید خودتان، خود را معرفی کنید. اگر معرفی کننده، اسم شما را فراموش کرد؛ لبخند بزنید، دست‌تان را به طرف نزدیک‌ترین فرد دراز کنید و بگویید: «من حسینی هستم». طرز رفتار شما همزمان با معرفی شدن‌تان به دیگران، به همان اندازه مهم است که طرز رفتار شخص معرفی کننده اهمیت دارد. بهترین شیوه رفتار در مراسم معارفه غیر رسمی، این است که پس از سلام، اطلاعات مختصری که در باره یکی یا چند تن از حضار دارید اضافه کنید مانند: «من دیروز شما را در برنامه تلویزیونی دیدم». در مراسم معارفه رسمی، احوالپرسی از شخص معرفی شده، امری ضروری است. در معارفه رسمی هرگز شخصی را با نام کوچکش صدا نکنید مگر اینکه خودش از شما بخواهد. کسی که معرفی می‌شود، باید هنگام معرفی، از جایش برخیزد.

«زهره زاهدی»

تهیه صابون

صابون، از چربی، روغن و مواد دیگر ساخته می‌شود. قبل از تهیه صابون به شکل کنونی، در قرن اول بعد از میلاد مسیح (Σ)، مردم بدن و لباس‌هایشان را با گل سرشور و خاک رُسِ مرغوب می‌شستند که روغن و آلودگی را از بین می‌برد. در ابتدا مردم صابون را از طریق جوشاندن تکه‌های پیه در ظروف آهنی تهیه می‌کردند. سپس محلول آلکالین که از خاکستر چوب به دست می‌آید و «قلیا» نام دارد، به آن افزوده شد. آنچه از این فرایند حاصل می‌شد، صابون نرم و زردرنگی بود که رنگ زرد آن ناشی از پتاسیم موجود در قلیای خاکستر بود. صابون سخت، مدت طولانی‌تری جوشانده می‌شد و معمولاً نمکی به آن می‌افزودند که اغلب از آب دریا گرفته می‌شد.

هنوز هم صابون با این روش اما در مقیاس بسیار وسیع‌تر در کارخانه‌های جدید تهیه می‌شود. مواد اصلی که در تهیه صابون به کار می‌رود، هنوز پیه (چربی) یا روغن نارگیل یا دانه کتان، قلیا شامل پتاسیم یا سدیم و نمک است. امروزه مواد رنگی، عطر، چربی مرغوب مثل روغن بادام و گلیسرین نیز به آن می‌افزایند و

صابون‌های گران تولید می‌شود.

«ترجمه، محمد و محمدرضا شمس»

زنگ خطر بیماری‌های قلبی

بیماری‌های قلبی، همچنان یک مشکل عمده در کشورهای توسعه یافته محسوب می‌شوند و با وجود تلاش‌های فراوان هنوز در رأس علل مرگ انسان‌ها قرار دارند. در کشور ما نیز فرهنگ نادرست تغذیه، مردم را مستعد ابتلا به این بیماری‌ها کرده است. کارشناسان معتقدند، جوامع شهرنشین از یک سو با مصرف زیاد مواد چربی و شیرینی و مصرف کم نان، غلات و مواد نشاسته‌ای الگوی تغذیه‌ای خود را به سمت چالشی بزرگ یعنی بیماری‌های قلبی و عروقی سوق می‌دهند و از سوی دیگر، با صنعتی شدن جوامع و پیامدهای آن مانند کاهش فعالیت و بی‌حرکی، افزایش وزن و چاقی، استرس‌های روحی و روانی، خود را قدم به قدم به این بیماری کشنده نزدیک‌تر می‌کنند.

آرزو صاحبی، کارشناس تغذیه، عوامل خطر ساز در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را این‌گونه معرفی می‌کند: افزایش غیر طبیعی چربی خون، بالا بودن فشارخون، بیماری قند (دیابت)،

چاقی، زندگی بی تحرک، کشیدن سیگار، استرس‌های روانی و استعداد فامیلی. وی سه عامل افزایش چربی‌های خون به‌ویژه کلسترول، فشارخون و مصرف دخانیات را دارای ارتباط مستقیم با سخت شدن دیواره شریان‌های قلب ذکر می‌کند.

کلسترول کلسترول نوعی چربی است که برای ساخت هورمون‌ها، اسیدهای صفراوی و ویتامین دی به مقدار کافی توسط بدن تولید می‌شود. کلسترول در کبد ساخته و از طریق غذا جذب می‌شود و با کمک جریان خون برای مصرف تمامی قسمت‌های بدن حمل می‌شود. میزان بالای کلسترول خون یعنی بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، منجر به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. کلسترول به دو نوع خوب (اچ دی ال) و نوع بد (ال دی ال) تقسیم می‌شود. اگر بتوانیم با رژیم غذایی و ورزش، میزان کلسترول خوب را بالا ببریم و نوع بد را پایین بیاوریم، خود را از خطر این بیماری حفظ می‌کنیم و زندگی راحتی خواهیم داشت. کلسترول بد با بیش از ۱۳۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر خون، با افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی همراه است.

کارشناسان رژیم درمانی تأکید می‌کنند مصرف روغن‌های گیاهی

و مایع مانند روغن زیتون، سویا، آفتابگردان و مصرف ماهی به جای گوشت گوسفند، کره، شیر پر چرب و خامه و مصرف سبزی و میوه همراه با انجام ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی باعث کاهش وزن و در نتیجه منجر به پایین آمدن کلسترول بد و کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود.

نوع دیگر چربی‌های خون، تری‌گلیسرید است که با کلسترول خوب در متابولیسم سوخت و ساز بدن، نقش معکوس دارد یعنی با افزایش میزان تری‌گلیسرید که میزان طبیعی آن حدود ۲۰۰ میلی‌گرم است، سطح چربی خوب خون کاهش می‌یابد. در واقع، افزایش مصرف چربی و مواد غذایی چرب، باعث بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون و در نتیجه باعث افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی به ویژه در بانوان می‌شود.

حکمتی از بیماری

پیامبر اکرم (ﷺ) فرمودند: «بیماری، تازیانه خدا در زمین است که با آن، بندگان خویش را ادب می‌کند.» ایشان همچنین فرمودند: «اگر سه چیز در آدمیزاد نبود، هیچ چیز سر او را فرود نمی‌آورد: بیماری، تهیدستی و مرگ. اینها همه در انسان هست اما انسان

همچنان گستاخ است.»

امام باقر (Σ) فرمودند: «تن اگر بیمار نشود، به سرمستی می‌گراید.» امام صادق (Σ) فرمودند: «اگر بنا بود هیچ درد و رنجی به انسان نرسد، به کدامین وسیله از زشتی‌ها دامن برمی‌کشید؟ و آیا در برابر خداوند فروتنی می‌کرد و با مردم، مهربانی می‌ورزید؟ آیا نمی‌بینی انسان، آن هنگام که دردی دامن‌گیرش می‌شود؛ فروتن می‌شود و سر تسلیم فرود می‌آورد و بر درگاه پروردگار خویش عافیت می‌جوید و دست به صدقه می‌گشاید؟»

امام صادق (Σ) در دعا هنگام بیماری فرمود: «خداوندا! این را نه نشان غضب بلکه مایه ادب قرار ده.»

«مترجم، دکتر حسین صابری»

مراقب یخچال باشید!

یکی از وسایل ضروری خانه به‌ویژه در فصل تابستان، یخچال است. اگر تنها یک روز از نعمت داشتن یخچال محروم شویم، به اهمیت آن پی می‌بریم. در هنگام استفاده از یخچال به این نکات توجه کنید:

✍️ **طبقات یخچال را خیلی شلوغ نکنید تا هوا به آسانی در میان آنها جریان داشته باشد.**

✍️ **هنگام استفاده از یخچال، از بسته شدن در آن اطمینان پیدا کنید. گاهی ممکن است به دلیل عجله، در یخچال به حالت نیمه باز رها شود. در این صورت، هوای گرم وارد یخچال می‌شود. تا حد امکان در یخچال را به دفعات کمتری باز و بسته کنید زیرا استفاده مکرر از یخچال باعث می‌شود زمان زیادی طول بکشد تا یخچال بتواند هوای داخل خود را دوباره خنک کند و این امر به موتور آن آسیب می‌زند.**

✍️ **درجه یخچال را با توجه به فصل و طبق دستورالعمل مندرج در دفترچه راهنمای آن تنظیم کنید.**

✍️ **سرمای طبقات بالای یخچال، بیشتر است و طبقات پایین از سرمای کمتری برخوردار هستند. سعی کنید موادی را که در سردترین قسمت یخچال نگهداری می‌کنید، به اندازه یک نوبت مصرف شما باشد.**

✍️ **گوشت را حداکثر تا ۲۴ ساعت می‌توانید در طبقات یخچال نگهداری کنید. برای نگهداری طولانی‌تر باید آن را در بالاترین**

بخش یخچال بگذارید.

✍ سبزی و میوه را در ظروف آلومینیومی نگهداری کنید.

✍ هرگز غذای گرم را داخل یخچال نگذارید. صبر کنید تا غذا

کاملاً خنک شود، سپس آن را داخل یخچال بگذارید.

✍ مواد غذایی را با کاغذهای آلومینیومی در ظروف دربسته در

یخچال بگذارید تا بوی محتویات یخچال در آن پخش نشود.

«فرزانه اکبرنیا رودسری»

لحظات تبسم

✚ اولی: «می‌دانی به حیوان بزرگتر از شامپانزه چه می‌گویند؟»

دومی: «می‌گویند شامشانزده.»

✚ اولی: «اگر گفתי جدول تیم‌های لیگ برتر فوتبال ایران شبیه

چیه؟» دومی: «نمی‌دونم، تو بگو.» اولی: «شبیه جدول عناصر

طبیعه! به نام تیم‌ها دقت کن! فولاد، مس، آلومینیوم، ذوب آهن و

نفت!»

✚ پلیس در تعقیب یک معتاد بود. او از تیر چراغ برق بالا رفت.

گفتند: «بیا پایین.» معتاد: «اینجا دیگر حوزه کاری نیروی هوایی

است، به حوزه مأموریت شما مربوط نیست!»

✚ سال‌ها مسئولان و والدین برای جلوگیری از بردن موبایل به مدرسه توسط دانش‌آموزان تلاش کردند. حالا همه افتخار می‌کنیم که مدرسه با تمام عناصر آن رفته داخل موبایل.

✚ تا حالا دقت کردید ۸۰ میلیون نفر هستیم در حال تربیت ۸۰ میلیون نفر دیگر.

✚ اینکه سالادالویه خودش را جزو سالادها معرفی می‌کند، از روی افتادگی و خاکی بودن اوست و گرنه دو هیچ از آبگوشت جلوتر است.



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. 1557-1735-3658



از جاذبه‌های گردشگری ایران استان خوزستان، شهرستان شوشتر، سازه‌های آبی شوشتر

Managing Director: Nasrin Ahyari
Address: P.O. BOX 17775/336 1st floor
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 301 0328
Website: www.kahrna.ir

ایران: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۸
پایه مرتبه: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۸
تلفن: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۲۴۶۶
تلفن: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۲۴۶۶
ایران: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۸

ماهیانه ویژه نمایندگان و کمیته‌های
صاحب‌العقل و مدیر مسئول: سعید احمادی
ویراستار: سعید زهرا آرمی
آهنگر هنر: فریاد زهرا - مدیر مسئول: فریاد زهرا
مکان: ایران - تهران - صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۳۳۸