

بشتری

علمی - فرهنگی - اجتماعی - ورزشی



شماره ۲۲۹

آذر ۱۴۰۲

ISSN 1725-3556 شماره مجله علمی

اولین نشریه تخصصی و تازه نابینایان و کم بینایان در خاور میانه



در این شماره بخوانید

- ۲..... اجر رسالت
- ۵..... محیط زیست و قرآن
- ۹..... می دهد نیلوفر ت
- ۱۰..... امضا؛ من!
- ۱۲..... از دل بر آمده!
- ۱۳..... باد خزان
- ۱۴..... یک درس
- ۱۴..... فانی
- ۱۵..... مردم می گویند!
- ۱۷..... لذت واقعی
- ۲۰..... لبخند و موفقیت
- ۲۱..... تو خود، حجاب خودی!
- ۲۲..... سریع تر فکر کنید!
- ۲۴..... دل می ربايد!
- ۲۵..... تخم مرغ کریستف کلمب
- ۲۶..... مراقب باشید!
- ۲۷..... سالم و خوش اندام
- ۲۸..... مبادله هدیه
- ۳۱..... غده های عرق
- ۳۲..... بازار تبریز
- ۳۳..... ناگفته ها از رنگها
- ۳۴..... سیر، محافظ قلب!
- ۳۵..... کار یکلماتور

اجر رسالت

پیام آوران وحی هنگام دعوت از بستگان، اطرافیان و مردم شهر و منطقه سکونت خود به یکتاپرستی و پیروی از تعالیم الهی، با برخورد های تند و خشن آنان مواجه می شدند و گاهی این خشونت تا حد تهدید جان آن پیامبر هم می رسید. حتی پنج پیامبر صاحب کتاب و شریعت معروف به «اولی العزم» نیز بارها تا یک قدمی شهادت در راه تبلیغ رسالت خود پیش رفتند اما مشیت آفریدگار بر آن تعلق گرفت که این پیام آوران وحی، زنده بمانند و روند تبلیغ دین خود را پی بگیرند. این رسولان آسمانی نه تنها در جریان تبلیغ خداپرستی، معجزه هایی را برای به راه آوردن مردم نشان دادند بلکه نجات جان خودشان از مرگ ناشی از نزول بلایا یا دسیسه کافران و معاندان هم خالی از معجزه نبود.

نجات حضرت نوح(Σ) و بقیه مسافران کشتی او از بلایای طبیعی باران و سیل، سرد و سلامت شدن آتشی که حضرت ابراهیم(Σ) در میانه آن گرفتار شده بود، زنده ماندن حضرت موسی در کودکی در میان آب های خروشان رود نیل و نجات او از توطئه فرعونیان،

نحوه تولد و معراج عیسی مسیح (Σ) و نجات جان خاتم انبیا (ؑ) با فداکاری جان و روحش امیر مؤمنان (Σ)، همه و همه، گوشه‌هایی از لطف پروردگار به جامعه بشری برای خالی نبودن زمین از حجت بود.

حاملان وحی، در برابر تمامی رنج‌هایی که در راه هدایت جاهلان غافل و کافران لجوج متحمل شدند، هیچ دستمزدی از مردم درخواست نکردند. در واقع، بهترین دستمزد و تقدیر از مجاهدت‌های آنان، ایمان آوردن مردم و پایبندی آنان به دستورات الهی بود که البته این امر مهم در دوران رسالت هیچ یک از آنان به‌طور کامل محقق نشد. قرآن کریم در چندین آیه به اجر و دستمزد پیامبر اکرم (ؑ) اشاره کرده است که شاید بتوان گفت یکی از صریح‌ترین و قاطع‌ترین دستورات در این زمینه در آیه ۲۳ سوره شوری آمده است.

در این آیه شریفه، به شخص رسول اکرم (ؑ) دستور داده شده که به مردم بگوید در برابر هدایت آنان به صراط مستقیم، هیچ پاداشی از ایشان نمی‌خواهد مگر دوستی و مودت با اهل بیت آن حضرت. بر کسی پوشیده نیست که هیچ یک از فرزندان رسول

گرامی اسلام ([]) پس از رحلت ایشان زنده نبودند مگر ریحانه بهشتی و کوثر لطف الهی! از آنجا که هیچ یک از آیات قرآن بی دلیل و بدون مصداق واقعی نازل نشده، آیه‌ای که در آن بر دوستی اهل بیت پیامبر ([]) تأکید شده نیز باید یک مصداق ملموس و عینی داشته باشد.

به بیان ساده‌تر، پس از عروج روح رسول اکرم ([]) به ملکوت الهی، تنها یک نفر از خانواده درجه یک ایشان زنده بود. عقل ایجاب می‌کرد که مردم آن دوران، محبوبه خدا و رسول ([]) را همچون گلی خوشبوی در میان بگیرند و هر بامداد و شامگاه با معطر کردن جان خود از عطر بهشتی این دسته گل محمدی، گام‌های محکمی را در راه بندگی خداوند بردارند اما صد افسوس که اجر رسالت آخرین پیام‌رسان وحی با قربانی کردن نور چشم و پاره جگرش داده شد.

خاتم‌انبیا ([]) بارها در موارد مختلف، سفارش فاطمه (س) را به مسلمانان کرده و متذکر شده بود که هر کس این بانوی معصومه را شاد کند، خدا و پیامبرش را شاد کرده و هر که او را محزون کند، حق خداوند و پیامبرش را ضایع کرده است. کاش این پدر مهربان،

این اندازه سفارش مادر ائمه را به مسلمان نمایان نمک‌شناس نمی‌کرد اما اگر چنین سفارشی را هم نمی‌کرد، ممکن بود چه ستم دیگری به زهرای مظلومه (س) بکنند که نکرده‌اند.

بهترین مادر دنیا از عمق کینه معاندان مدعی مسلمانان خبر داشت که مزارش را هم مثل خودش مظلوم کرد و حسرت در آغوش گرفتن خاک مقبره‌اش را بر دل هزاران تن از محبان خود گذاشت. البته محبان ولایت و امامت همواره به لطف و عنایت الهی امیدوارند و باور دارند که روزی فرزند برومند فاطمه (س) می‌آید و خاک‌های غفلت انسان‌ها را از روی مقبره مادر کنار می‌زند تا چشمان خسته منتظران را به دیدن مرقد مطهر کوثر ولایت روشن سازد. به امید آن روز!

[[سپیدار]]

محیط زیست و قرآن

خداوند در چندین آیه از قرآن کریم از طبیعت و لزوم شناخت آن از سوی انسان‌ها سخن می‌گوید. کتاب آسمانی ما نگاه خاصی به نعمت‌های موجود در طبیعت اطراف انسان‌ها داشته و سفارش‌هایی در باره چگونگی رفتار با طبیعت کرده است. نگاهی به آیات،

روایات و سیره اهل بیت (Σ) روشن می‌کند که هیچ مکتبی به اندازه اسلام به طبیعت و محیط زیست اهمیت نداده است. قرآن کریم در بسیاری از آیات، انسان‌ها را به مطالعه طبیعت و عناصر موجود در آن فرا خوانده است. همچنین بسیاری از سوره‌های قرآن کریم، به نام یکی از عناصر طبیعت نامیده شده‌اند مانند سوره‌های شریفه بقره، رعد، نحل، نور، نمل، عنکبوت، نجم، فجر، شمس، لیل، حدید، قمر و تین.

خداوند آسمان‌ها و زمین را مسخر انسان‌ها قرار داده و سرشت بشر را به گونه‌ای رقم زده است که در دامان طبیعت رشد کند؛ به همین دلیل، انسان همواره به طبیعت نیازمند است. طبیعت به شکلی خلق شده است که در خدمت انسان باشد و نیازهای او را برطرف کند. با در نظر گرفتن این نکته که به حکم قرآن کریم، همه چیز در جهان آفرینش بر پایه نظم و عدالت استوار است و طبق آیه ۴۹ سوره قمر که هر چیزی به اندازه لازم آفریده شده است، به این نتیجه می‌رسیم که نابسامانی‌های موجود در طبیعت و آلودگی‌های زیست محیطی، ناشی از بهره‌برداری نادرست انسان‌ها از طبیعت و منابع آن است.

بیش از ۷۵۰ آیه از قرآن کریم، به شکلی به ظواهر طبیعت یا لزوم توجه به آن و گرفتن عبرت از خلقت موجودات پرداخته است. هدف از این آیات، بیان علوم طبیعی و مسائل علمی نیست هر چند که قرن‌ها پس از نزول این کتاب آسمانی، بسیاری از اسرار آفرینش که در لابه‌لای آیات آن ذکر شده، برای دانشمندان آشکار شده است. هدف اصلی از ذکر ابعاد مختلف خلقت طبیعت، آگاهی و درک بهتر انسان‌ها از نحوه آفرینش خود و سایر موجودات است مانند: آفرینش هفت آسمان و زمین و همه موجودات در شش دوره، آفرینش هر یک از موجودات از آب، تنوع موجودات، نحوه رویش گیاهان، پدید آمدن جانوران و خلقت انسان، زندگی دوباره طبیعت و انسان.

فعالیت‌های بعضاً خودخواهانه انسان‌ها برای رسیدن به رفاه و توسعه اقتصادی و اجتماعی، باعث تخریب محیط زیست شده است. این تخریب آنچنان در وضعیت آب و هوای کره زمین، دگرگونی ایجاد کرده که سلامتی و حیات او و سایر موجودات زنده را به خطر انداخته است. شرایط به وجود آمده به حدی وخیم است که امروزه از آن به عنوان «بحران محیط زیست» یاد می‌شود. برای

رهایی از این بحران باید به اصول اخلاقی و متون دینی به‌ویژه تعالیم روشنی‌بخش اسلام مراجعه کنیم زیرا مبنای پیدایش بحران زیست‌محیطی کنونی، بحران اخلاق در میان انسان‌ها است. در قرآن کریم، از نابود کردن و تخریب محیط زیست به‌عنوان «اعتدا، تجاوز» نام برده شده است و بر این اساس، کسانی که رفتار ناشایست نسبت به محیط زیست داشته باشند، از رحمت و محبت خداوند محروم خواهند بود. سوره مائده، آیه ۸۶ درست است که خداوند طبیعت را مقهور و مسخر انسان آفریده و انسان را به‌عنوان جانشین خود در زمین قرار داده است اما این بدان معنا نیست که او آزاد باشد تا هر گونه مایل بود رفتار کند. انسان در برابر خداوند و تمام آفرینش مسئول است. او باید در برابر اراده خداوند تسلیم باشد و با صلح و صفا در کنار سایر عناصر طبیعت زندگی کند. به عبارت دیگر، انسان باید همواره در راه حفظ و سلامت طبیعت کوشش کند.

در دین اسلام، حفاظت از محیط‌زیست که نسل امروز و نسل‌های بعدی باید در آن زندگی اجتماعی رو به رشدی داشته باشند، یک وظیفه دینی تلقی می‌شود. خداوند که طبیعت را هدیفند خلق

کرده و تمام مخلوقات را به لحاظ کمیت و کیفیت متناسب و به اندازه آفریده است، بارها در قرآن نسبت به فساد در روی زمین هشدار داده است.

می دهد نیلوفر ت

تا علی ماهش به سوی قبر برد
ماه، رخ از شرم پشت ابر برد
آرزوها را علی در خاک کرد
خاک هم گویی گریبان چاک کرد
زد صدا ای خاک! جانانم بگیر
تن نمانده هیچ از او، جانم بگیر
ناگهان بر یاری دستِ خدا
دستی آمد همچو دست مصطفی
گوهرش را از صدف، دریا گرفت
احمد از داماد خود، زهرا گرفت
گفتش ای تاج سر خیر رُسل
وی بر تو خرد، یک سر جزء و کل

از من این آزرده جانت را بگیر
باز گرداندم، امانت را بگیر
بار دیگر هدیه داور بگیر
کوثرت از ساقی کوثر بگیر
می کشد خجالت علی، از محضرت
یاس دادی، می دهد نیلوفرت

«علی انسانی»

امضا؛ من!

یک ضرب المثل تبتی می گوید: «نشانه‌هایی که از روح برمی آیند، همچون نفوذ بی سرو صدای خورشید بر جهان تاریک، آرام و بی صدا می آیند!»

دختر بزرگم سارا و من، برای هم دوستان خیلی خوبی بودیم. او با شوهر و فرزندانش در یکی از شهرهای نزدیک زندگی می کرد؛ به همین دلیل، اغلب می توانستیم در فواصل کوتاه همدیگر را ببینیم. در فاصله زمانی بین دیدارها نیز یا تلفنی با هم گفت و گو می کردیم یا اینکه برای هم نامه می نوشتیم. وقتی سارا تلفن می کرد، همیشه می گفت: «سلام مادر، منم!» من هم می گفتم:

«سلام من، امروز چطوری؟» او همیشه زیر نامه‌هایش را هم «من» امضا می‌کرد و من هم گاهی محض شوخی، او را «من» صدا می‌زدم.

مدتی گذشت و دختر نازنین من بدون هیچ مقدمه‌ای و به‌صورت ناگهانی به‌دلیل خونریزی مغزی، جان خود را از دست داد. ناگفته پیداست که وجودم چگونه تحلیل رفت! برای والدین، هیچ دردی جانکاه‌تر از مرگ فرزند نیست. برای زنده کردن امید به ادامه زندگی، به ایمان محکم خود روی آوردم. تصمیم گرفتیم اعضای بدن او را به دیگران اهدا کنیم تا شاید این وضعیت غم‌انگیز و اسفبار را به امری خیرخواهانه بدل کنیم. چیزی از این حادثه نگذشته بود که سازمان اهدای اعضا به من اطلاع داد اعضای بدن دخترم را در کدام شهرها پیوند زده‌اند. البته اسمی از گیرندگان اعضا برده نشد.

حدود یک‌سال بعد، نامه زیبایی از مرد جوانی دریافت کردم که لوزالمعده و یکی از کلیه‌های دخترم را به او پیوند زده بودند. با کمک اعضای بدن دخترم، چه تحولی در زندگی این مرد جوان به‌وجود آمده بود! خدا را شکر! از آنجا که این مرد نمی‌توانست

نام خود را در نامه بیاورد، حدس بزنید چه نوشته بود! «من»
[[راستکار محمودزاده]]

از دل بر آمده!

- * دیدار دوستان، دوستی را محکم می کند. پیامبر اکرم (ﷺ)
- * یاری مانند مشورت پیدا نمی شود! امیر المؤمنین (ع)
- * بخیل، کسی است که از سلام کردن نیز دریغ می کند.
امام حسین (ع)
- * با شاد کردن دیگران، اندوه خود را از یاد می بریم!
- * خوب فکر کردن یعنی بدانی چگونه از ذهن، قلب و احساس خود استفاده کنی!
- * به خود مهر بورزید و خودتان را درک کنید. در این صورت با دیگران هم مهربانانه رفتار خواهید کرد.
- * یاد بگیریم که در هر شرایطی، خودمان باشیم!
- * در برابر حق، فروتن باش تا خردمندترین مردم باشی!
- * می توان حقیقتی را دوست نداشت ولی نمی توان منکر آن شد.
- * در ترازوی اعمال، چیزی سنگین تر از خوشخویی نیست.
- * برگ های پاییزی سرشار از شعورِ درخت هستند و خاطرات سه

فصل را بر دوش می‌کشند؛ پس آرام قدم بگذار بر چهره تکیده
آنها زیرا این برگ‌ها حرمت دارند.

باد خزان

ای نسیم سحر، آرامگه یار کجاست
منزل آن مه عاشق‌کش عیار کجاست
شب تار است و ره وادی ایمن در پیش
آتش طور کجا، موعد دیدار کجاست
هر که آمد به جهان، نقش خرابی دارد
در خرابات بگویند که هوشیار کجاست؟
آن کس است اهل بشارت که اشارت داند
نکته‌ها هست بسی، محرم اسرار کجاست؟
هر سر موی مرا با تو هزاران کار است
ما کجاییم و ملامتگر بی‌کار کجاست؟
باز پرسید ز گیسوی شکن در شکنش
کاین دل غمزده سرگشته گرفتار کجاست؟
عقل دیوانه شد، آن سلسله مشکین کو
دل ز ما گوشه گرفت، ابروی دلدار کجاست؟

ساقی و مطرب و می، جمله مهیاست ولی
عیش بی یار مهیا نشود، یار کجاست؟
حافظ، از باد خزان در چمن دهر مرنج
فکر معقول بفرما، گل بی خار کجاست؟

«حافظ شیرازی»

یک درس

پیر خردمندی برای جمعی سخنرانی می کرد. لطیفه‌ای تعریف کرد که همه حاضران به شدت خندیدند. او لحظاتی بعد، دوباره همان لطیفه را تعریف کرد که این بار، تعداد کمتری از حاضران خندیدند. وی چند بار دیگر همان لطیفه را تکرار کرد تا اینکه دیگر هیچ یک از حضار به آن لطیفه نخندیدند. پیر خردمند لبخندی زد و گفت: «وقتی نمی‌توانید بارها به لطیفه تکراری بخندید، پس چرا بارها به گریه و افسوس خود در باره موضوع کوچکی ادامه می‌دهید. گذشته را فراموش کنید و به جلو نگاه کنید.»

فانی

عاشقی در خانه معشوقش را کوبید. جواب شنید: «کیست؟» گفت:

«من.» صدا از پشت در گفت: «برو، کسی خانه نیست!» جوان رفت و مدتی جانش را در عشق پخته کرد. سال بعد باز گشت و چون بر در کوبید، ندا آمد: «کیست؟» این بار عاشق گفت: «تو.» در باز شد.

نکته خدایا! من هیچم! هر چه هست، تویی! تنها تو! تو یگانه عالمی! خدایا! مرا وسیله‌ای قرار ده در دستانت. من می‌خواهم تسلیم اراده تو باشم. می‌خواهم ابزاری باشم که اراده‌ات از طریق من به انجام برسد. خدایا! می‌خواهم که خواست من، خواست تو و قصد من، قصد تو باشد! این گونه مطمئن می‌شوم که زندگی را به کمال زیسته‌ام.

بر باد فنا تا ندهی گردِ خودی را
هرگز نتوان دید جمال احدی را
در دایره قسمت، ما نقطه تسلیمیم
لطف آنچه تو اندیشی، حکم آنچه تو فرمایی

[[مسعود لعلی]]

مردم می‌گویند!

اگر عشق بورزید، مردم می‌گویند سبک مغز هستید! اگر شاد

باشید، می‌گویند ساده لوح و پیش پا افتاده‌اید! اگر سخاوتمند و نوع دوست باشید، می‌گویند کارت‌ان شک برانگیز است! اگر خطاهای دیگران را ببخشید، می‌گویند که ضعیف هستید! اگر اطمینان کنید، می‌گویند احمقید! اگر تلاش کنید که جمع این صفات را در خود گرد آورید، مردم تردید نمی‌کنند که شیاد و حقه‌باز هستید!

و اما! سلوک خردمندانه کدام است؟ بعضی از افراد متأسفانه غیرمنطقی، خودمحور و دارای افکار خشک و همراه با تعصب هستند! در هر حال، آنها را ببخش! اگر مهربان باشی، مردم تو را متهم می‌کنند که پشت این مهربانی، هدف‌های خودخواهانه پنهان است! در هر حال، مهربان باش!

اگر موفق شوی، دوستان دروغین و دشمنان واقعی به دست خواهی آورد! در هر حال، موفق شو! اگر صادق و صریح باشی، ممکن است تو را فریب دهند! در هر حال، صادق و صریح باش! چیزی را که برای ساختنش سال‌ها تلاش کرده‌ای، می‌توانند در یک شب نابود کنند! در هر حال، تو بساز! اگر آرامش و خوشبختی را بیابی، مورد حسد واقع می‌شوی! در هر حال، به دنبال

خوشبختی باش! اغلب افراد، کارِ خوب امروز تو را فردا فراموش می‌کنند! در هر حال، تو کارِ خوبت را انجام بده! بهترین‌هایت را به دنیا بده، هر چند کم باشد! در هر حال، تو بهترین‌هایت را به دنیا بده!

«اباصلت رسولی»

لذت واقعی

هدف از خلقت انسان، پیشرفت و تکامل در راه رسیدن به قُرب خالق یکتا است. خداوند تعالی در سوره ذاریات می‌فرماید که انس و جن را برای عبادت آفریده است. عبادت موفق، همان شاهراه رسیدن به تکامل و محبوبیت در پیشگاه الهی است اما نباید مفهوم عبادت را در یک سلسله گفتار، اذکار و اعمال فردی خلاصه کرد زیرا اگر بر اساس مشیت الهی قرار بود انسان‌ها صرفاً یک زندگی فردی داشته باشند، آفریدگار توانا، هر یک از انسان‌ها را در یک جزیره می‌آفرید تا در آنجا به تنهایی زندگی و عبادت کنند و بمیرند.

از آنجا که زندگی انسان‌ها یک زندگی جمعی در کنار خانواده کوچک خود شامل پدر، مادر، خواهران و برادران و سپس

خانواده بزرگ‌تر خویشان و بستگان و در مرحله بعد، خانواده کوچه و محله، شهر و کشور و در نهایت، خانواده بشریت است؛ جزئی‌ترین امور زندگی هر فرد، نه تنها پیامدهای فردی برای خود او دارد بلکه سود و زیان آن، شامل اطرافیان و در مواردی شامل همه انسان‌ها می‌شود.

به‌عنوان مثال، کسی که با نوشیدن مشروبات الکلی یا مصرف مواد مخدر یا هرگونه اقدامی برای مرگ خود خواسته، به جسم و روح خود آسیب وارد می‌کند؛ در عین حال، خانواده‌اش را در معرض آسیب‌های جسمی و روحی قرار می‌دهد یا آنان را از داشتن نعمت وجود خودش محروم می‌کند. با این مثال ساده، می‌توان میزان تأثیر رفتارهای مفید یا زیانبار افراد بر جامعه مانند سرقت، قتل، فساد مالی و اخلاقی، قدرت‌طلبی، خودبینی و یا نوع دوستی، ایثار، فداکاری، انفاق، صدقه و مانند آنها را حدس زد.

در حدیثی از معصوم (Σ) نقل شده که خودتان را به جوانمردی و بزرگواری عادت دهید. جوانمرد و بزرگوار کیست؟ قطعاً کسی که بخشی از حق خود را به کسانی می‌بخشد که نیازمندتر از

خودش می‌بیند. افرادی که در جامعه ما با عنوان‌های «نیکوکار» و «خیر» شناخته می‌شوند، بزرگواران جوانمردی هستند که با وجود بهره‌مندی از ثروت زیاد، به اندکی از مال دنیا بسنده می‌کنند و بقیه دارایی خود را در اموری خرج می‌کنند که منافع آن، شامل گروهی از مردم یا کل جامعه می‌شود.

بزرگی می‌گفت: «اگر خودت غذا بخوری، با جسمت لذت می‌بری اما اگر به گرسنه‌ای غذا دادی، روح لذت می‌برد!» یقیناً برای شما هم اتفاق افتاده که وسیله‌ای را در دست کسی یا در تبلیغات دیده و بعد از مدتی پس‌انداز کردن، با مشکلات زیاد خریداری کرده‌اید. در همان روزهای نخست پس از خرید، یکی از اعضای خانواده یا دوستان و همکاران، از دیدن آن وسیله ابراز شادی کرده و شما هم بی‌درنگ و با افتخار، آن را به وی هدیه کرده‌اید. از آن پس هرگاه چشم‌تان به آن وسیله افتاده، در اعماق قلب خود احساس شفقی وصف ناپذیر کرده‌اید که با هیچ واژه‌ای قابل بیان و با هیچ رنگی قابل ترسیم نیست. این، همان لذت روحی است که انسان از کمک به دیگران در وجود خود احساس می‌کند.

لذت واقعی انسان‌ها در برقراری و تداوم ارتباط عمیق آنان با یکدیگر است. شاهد این ادعا آن است که هرگاه سخنان افراد نیکوکار را می‌شنویم، در تک تک کلمات آنان شادی، امید، آرامش و احساس لذت و خوشبختی موج می‌زند. با توجه به اینکه کودکان و نوجوانان همواره در حال ثبت و ضبط گفتار و رفتار والدین، آموزگاران، اساتید و بزرگ‌ترها برای الگو برداری هستند؛ باید لذت کمک به دیگران را از سنین پایین‌تر به نسل آینده بچشانیم و آن‌گاه انتظار نسلی فداکار، ایثارگر و جوانمرد را داشته باشیم.

[[حسین یوسفی]]

لبخند و موفقیت

افرادی که بیشتر لبخند می‌زنند، معمولاً مثبت‌اندیش‌تر و شادتر هستند. به همین دلیل، افراد بیشتری را به سوی خود جلب می‌کنند. روانشناسان توانسته‌اند بین لبخند افراد و میزان موفقیت آنها در زندگی زناشویی، ارتباطی بیابند و برای اثبات این امر، به سراغ عکس‌های قدیمی افراد رفته‌اند. کسانی که در عکس‌های قدیمی، لبخند واقعی داشته‌اند؛ در سال‌های بعد در زندگی

زناشویی خود موفق‌تر از افرادی بوده‌اند که در عکس لبخند بر لب نداشته یا لبخند ساختگی داشته‌اند.

واقعی بودن لبخند افراد با توجه به عضلات کنار دهان و دور چشم آنان قابل تشخیص است. شخصیت واقعی افراد در ساده‌ترین لحظات و حرکات آنان نمایان می‌شود و لبخند، یکی از این حرکات است. دانشمندان بر این باورند که لبخند افراد، دید آنها به زندگی را نمایان می‌کند و در زندگی زناشویی، افرادی که شادتر و مثبت‌اندیش‌تر هستند؛ توانایی دارند زندگی را به شیوه بهتری اداره کنند و در نتیجه، زندگی زناشویی بهتری داشته باشند.

«زهره خراسانی»

تو خود، حجاب خودی!

مردی نزد بایزید بسطامی عارف معروف رفت و گفت که مدت ۳۰ سال روزه‌دار و مشغول عبادت بوده است اما هیچ نشانی از نزدیکی به خداوند در خود نمی‌بیند. بایزید در پاسخ گفت: «حتی اگر صدسال دیگر هم این کارها را ادامه دهی، اتفاقی برایت رخ نخواهد داد.» مرد علت را پرسید. بایزید پاسخ داد: «زیرا نفس و

منیت تو همچون سدّی، حجاب حقیقت شده است.»

نکته حقیقت، هیچ حجاب و پوششی ندارد و به هیچ وجه، پنهان نیست. حقیقت همیشه در مقابل روی شماست. اگر شما از دیدن و درک آن ناتوان هستید، اشکال در خودتان است. اگر نمی‌توانید آن را ببینید، علت این است که چشمان خود را بسته‌اید. اگر حقیقت در جایی نهان بود، یک انسان آگاه برای کشف آن کافی بود. وقتی یک‌بار کشف می‌شد، همه می‌توانستند آن را درک کنند درست مثل کشفیات علمی که وقتی یک‌بار دانشمندی آنها را کشف می‌کند، دیگر نیازی به کشف دوباره آنها نیست. آلبرت انیشتین، پدیده علمی را کشف کرد و دیگر نیازی نیست کسی به خود زحمت کشف آن را بدهد. حقیقت این‌گونه است که یک انسان آگاه، آن را کشف می‌کند و دوباره انسان آگاه دیگری آن را کشف می‌کند. شما هم باید خودتان آن را کشف کنید. حجاب حقیقت، خود شما هستید.

[[سعید گل محمدی]]

سریع‌تر فکر کنید!

سریع‌تر فکر کنید تا شادتر شوید! آیا احساس کسالت می‌کنید؟

نیازی نیست تلاش کنید کارهای شادی بخش انجام دهید یا به نکات مثبت بیندیشید! فقط کافی است با سرعت به مسائل مختلف فکر کنید تا از نتیجه این کار، شگفت زده شوید. طبق تحقیقات جدید دانشمندان، با سرعت فکر کردن به مسائل مختلف موجب بهبود شرایط روحی افراد می شود. در این شرایط می توانید برای مشکلاتتان راه حل هایی بیابید حتی اگر این راه ها، نامناسب و نشدنی باشند اما به یاد داشته باشید که نباید روی یک مسئله متمرکز شوید و بیش از حد برای آن وقت صرف کنید.

این روش روی تعدادی از افراد آزمایش شد و آنان به دو گروه تقسیم شدند. از گروه اول خواسته شد ظرف مدت ۱۰ دقیقه، تا جایی که می توانند به مسائل مختلف بیندیشند و برای مشکلاتشان راه حل بیابند اما از گروه دوم خواسته شد بدون عجله و در زمان کافی، همین عمل را انجام دهند. در جریان انجام این آزمایش، از مغز افراد اسکن گرفته می شد. پس از ۱۰ دقیقه، اعضای گروه اول احساس شادمانی و آرامش بیشتری داشتند و پرنرژی تر شده بودند. این اقدام، حتی روی خلاقیت آنان نیز تأثیر مثبتی گذاشته بود. علاوه بر آنچه افراد در مورد شرایط روحی خود ادعا کرده

بودند، تغییراتی در اسکن‌های مغزی آنها نیز دیده شد. به عقیده محققان، در شرایطی که فرد احساس اندوه و کسالت می‌کند، فعالیت‌هایی که نیاز به تفکر سریع و عکس‌العمل فوری دارند مانند حل جدول یا بازی‌های فکری و رایانه‌ای نیز نتیجه مشابهی خواهند داشت و ضمن بالا بردن انرژی فرد، موجب شاداب‌تر شدن وی نیز می‌شوند.

دل می‌رباید!

خدایا! کسی را در هیاهوی دنیای شلوغم گم کرده‌ام! کسی که هرچه بیشتر دستم را گرفته، بیشتر چموشی کرده‌ام! هرچه بیشتر مرا در آغوش محبت و مهر خود پذیرفته، بیشتر بی‌قراری کرده‌ام زیرا بسیار وابسته این هفت‌رنگ دنیا شده‌ام! خدایا! عجیب به ظهور و حضور فیزیکی او نیازمندم زیرا جز او هیچ درمانی را برای درد دلم نمی‌شناسم! او که آرامش خاطر می‌آورد و اطمینان دل! یوسفی که دل می‌برد و دل می‌رباید! او که موعود خداوند است و منجی جهانیان!

«امید ارغوان»

تخم مرغ کریستف کلمب

در ماه آوریل سال ۱۴۹۳ م. کریستف کلمب پس از کشف دنیای جدیدش، در حال صرف شام با چند اسپانیایی بود. یکی از آنان گفت: «اگر شما این قاره جدید را کشف نکرده بودید، در اینجا که سرزمینی غنی از مردان بزرگ و بالیاقت در گیتی‌شناسی و ادبیات است؛ شخصی بود که ایده مشابهی با نتیجه مشابه کار شما داشته باشد.»

کلمب روحیه‌اش جریحه‌دار شد اما برای جواب دادن عجله نکرد. وی از پیشخدمت خواست تخم مرغی برایش بیاورد. سپس تخم مرغ را روی میز گذاشت و گفت: «آقایان، شرط می‌بندم هیچ کدام از شما نمی‌تواند این تخم مرغ را در حالت ایستاده روی میز قرار دهد اما من این کار را بدون هیچ کمکی انجام می‌دهم.» همه حاضران تلاش‌شان را برای نگه داشتن تخم مرغ روی سطح پهن‌تر آن کردند ولی نتیجه‌ای نگرفتند. بعد رو به کلمب کردند و گفتند: «غیر ممکن است!» کلمب تخم مرغ را از آنان گرفت، ضربه کوچکی به انتهای آن زد و ترک ظریفی در آن قسمت ایجاد شد

که با کمک آن توانست تخم مرغ را روی میز در حالت ایستاده نگه دارد.

حاضران گفتند: «هر کسی می‌توانست با یک ضربه و ایجاد ترک در انتهای تخم مرغ، آن را در وضعیت ایستاده قرار دهد.» کلمب گفت: «هر کسی می‌توانست ولی هیچ کس این کار را نکرد. در مورد کشف دنیای جدید هم همینطور است؛ هر کسی می‌توانست آن را کشف کند ولی هیچ کس به آن فکر نکرد!»

این حکایت بیانگر آن است که حتی اگر ما قادر به انجام کارهای بزرگ هم باشیم، تعداد کمی از ما به فکر استفاده از استعداد و فرصت‌هایمان برای انجام آن کار بزرگ می‌افتند.

«ناهیید مؤمن خوانی»

مراقب باشید!

بدترین محل قرار دادن مسواک بدترین محل قرار دادن

مسواک، نزدیک سینک دستشویی و در سرویس بهداشتی است. به گفته محققان و میکروبی‌شناسان، به‌طور متوسط در یک کاسه توالت حدود ۳ میلیون میکروب وجود دارد که این میکروب‌ها می‌توانند تا دو متر جابه‌جا شوند و در هوا معلق بمانند و روی زمین، دیوارها

و حتی روی مسواک قرار بگیرند.

بدترین جای هواپیما بدترین جای نشستن در هواپیما، انتهای سالن است. اگر هنگام سفر با هواپیما دچار حالت تهوع و سرگیجه می‌شوید، انتهای هواپیما ننشینید. انتهای هواپیما بلندتر از قسمت جلوی آن است و هرچه از مرکز دورتر شوید، حرکات بالا و پایین شدن را بیشتر احساس خواهید کرد. بهترین محل برای نشستن در هواپیما نزدیکترین محل به بال‌ها است.

بدترین شکل خواب بدترین وضعیت برای خوابیدن، قرار گرفتن تمام بدن زیر پتو است. موقع خواب به‌طور کامل زیر پتو نروید و پتو را روی سرتان نکشید. به گفته متخصصان، هنگام خواب به‌طور طبیعی دمای بدن کاهش پیدا می‌کند و این موضوع موجب می‌شود افراد، خواب راحتی داشته باشند. بدن برای داشتن خواب راحت، دمای خود را از طریق دست‌ها و پاها از دست می‌دهد. به همین دلیل، توصیه می‌شود دست و پا را هنگام خواب بیرون از پتو نگه دارید.

سالم و خوش اندام

آماده باشید که هم از نظر جسمی و هم ذهنی موفق شوید. شاید

زمانی پیش بیاید که مجبور شوید با یک آجر از خود دفاع کنید؛ چه برای ضربه زدن و چه حرف زدن! شما می‌توانید شنا کنید، بدوید یا پیاده‌روی کنید تا بدنی سالم و اندامی متناسب داشته باشید. سالم و خوش‌اندام بودن، هم از آسیب دیدن جلوگیری می‌کند و هم به حل مشکل تنش و خستگی کمک می‌کند.

اگر می‌خواهید لاغر شوید، بیشتر از آنکه کالری مصرف کنید، کالری بسوزانید؛ به این صورت، وزن کم خواهید کرد. اگر می‌خواهید سالم‌تر باشید، بیشتر از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید و آب بیشتری بنوشید. اگر خواهان داشتن قلب سالم و قوی هستید، هر روز ۲۰ دقیقه ورزش‌های سبک انجام دهید. اگر می‌خواهید خوش‌اندام بمانید، ۳ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه با وزنه ورزش کنید. برای خوش‌اندام بودن، به وسایل ورزشی گران یا وقت زیاد نیاز نیست؛ فقط به اراده شروع کردن و پشتکار نیاز دارید.

«فائزه درگاهی»

مبادله هدیه

بسیار مهم است که با متانت هدیه را بدهید و بگیرید. یادتان باشد

نیت هدیه دهنده مهم است نه ارزش مالی هدیه. اگر هدیه را با حال قدرشناسی بگیرید، هدیه دهنده بسیار خوشحال خواهد شد زیرا برای انتخاب و خرید آن، وقت و فکر صرف کرده است. هدیه‌های سبک و مضحک ممکن است در لحظه اول باعث خنده شوند اما بعد از لحظاتی، خاطره تلخی را بر جای می‌گذارند. با قرار دادن هدیه در یک بسته‌بندی زیبا و تقدیم آن در لحظه مناسب، ارزش هدیه و اقدام خود را بالا خواهید برد. وقتی در محیط کار هدیه می‌دهید، دقت کنید زیرا هدیه شما یک سابقه ایجاد می‌کند که بر آن اساس، هدایای بعدی شما به همکاران باید با آن برابری کند یا حتی از آن بالاتر باشد.

کارمند جزء، وظیفه ندارد به کارمند بالادست خود هدیه بدهد مگر به صلاحدید خودش یا به‌عنوان یک اقدام جبرانی. دریافت هدیه‌ای که زیبا بسته‌بندی شده باشد با یادداشتی داخل آن، یکی از خوشایندترین تجربه‌های زندگی است. حتی اگر به‌صورت شفاهی از هدیه دهنده تشکر کرده باشید، همیشه خوب است کارتان را با ارسال یک یادداشت تشکر یا یک تماس تلفنی کامل کنید.

کودکان از دریافت اسباب بازی، کتاب، وسایل کاردستی، بازی های آموزشی، وسایل ورزشی، رنگ و قلم مو و بازی های کامپیوتری خوشحال می شوند. نوجوانان از کتاب، لباس، سی دی های صوتی و تصویری، وسایل ورزشی، دوربین، ساعت و مانند آن شاد می شوند. برای هدیه ازدواج می توانید نقره، آثار هنری، پول، ظروف شیشه ای یا سفالی، آباژور رومیزی، ظروف برنز، آویزهای دیواری، لباس یا جعبه جواهرات کنده کاری شده به زوجین بدهید. برای سالگرد ازدواج هم برخی در سال های خاص مثل بیست و پنجمین سالگرد، به زوجین هدیه می دهند.

معمولاً مناسب ترین هدیه برای سالگرد ازدواج، سبد گل و شیرینی است. برای مناسبت های مربوط به منزل می توانید وسیله ای مفید برای استفاده در خانه هدیه بدهید مانند: ظروف سفالی یا گلدان های بزرگ. هدیه برای مسافر باید هم کاربردی باشد و هم قابل حمل مثلاً کیف لوازم بهداشتی، کتاب و مجله، ساک یا کیف کوچک، ساعت زنگدار مخصوص سفر و کیف چرمی مخصوص نگهداری مدارک. هنگام هدیه دادن به یک فرد، ابتدا فکر کنید چه چیزی او را خوشحال می کند نه شما را!

«زهره زاهدی»

غده‌های عرق

غده‌های عرق در کجای بدن هستند؟ غده‌های عرق که هر کس تقریباً دو میلیون از آن را دارد، در سطح پوست بدن پراکنده شده‌اند؛ اگرچه این پراکندگی یکنواخت نیست. کف دست‌ها و پاها ما در هر سانتیمتر مربع دارای هزاران غده عرق است در صورتی که در پشت کمر حدود چند صد غده در هر سانتیمتر مربع وجود دارد.

هر غده به شکل منفذهای عرق، سطح پوست را شکاف می‌دهد. این منفذها کوچک‌تر از آن هستند که با چشم بدون ذره‌بین قابل دیدن باشند. البته به جز کف دست‌ها و پاها که منافذ در آنها آن قدر زیاد است که قابل دیدن هستند. در بعضی بیماری‌ها عملکردهای عصبی در بعضی از سطوح معین بدن از بین می‌رود و این مناطق، قدرت عرق کردن را از دست می‌دهند.

عرق، محلولی است از ۹۹ درصد آب به همراه کمی کلروسدیم (نمک معمولی). بدن می‌تواند در هر ساعت تا ۲ هزار گرم از این ماده را تولید کند و حتی در فعالیت‌های تند، مقدار بیشتری عرق تولید می‌شود.

بازار تبریز

این بازار بنا به مقتضیات جغرافیایی، وسعت و اهمیتی که دارد، یکی از بزرگ‌ترین و زیباترین مجموعه بازارهای ایران است. سبک معماری، تعداد زیاد و تنوع سراها و تیمچه‌ها و وجود تعدادی مدرسه و مسجد نیز به این مجموعه، اهمیت و امتیاز خاصی داده است. تاریخ ساخت بازار تبریز را به قرن چهارم هجری تا دوران قاجار نسبت داده‌اند.

بازار کنونی تبریز مربوط به اواخر حکومت زندیه و عصر قاجار است. در زمان عباس میرزای ولیعهد که تبریز مقر او بود، سراها و تیمچه‌های زیادی ساخته شد. بازار تبریز با طاق‌ها و گنبد‌های بلند و آجری شامل بازار حاج محمدحسین، بازار مشیر، بازارچه صفی و بازارچه میرابوالحسن است. سراها و تیمچه‌های معروف آن بدین شرح است: سرای حاج رسول، سرای حاج میرزا علی‌نقی، تیمچه و سرای شیخ کاظم، تیمچه حاج صفرعلی، تیمچه و دالان میرزا شفیع، تیمچه ملک و تیمچه میرزارحیم.

[[محمد رضا فرخو]]

ناگفته‌ها از رنگ‌ها

روانشناسی رنگ‌ها نشان می‌دهد که رنگ‌ها تأثیر بسیار زیادی بر روح افراد و سلامت روانی آنان دارند. در حالی که درک رنگ تا حدودی ذهنی است، برخی رنگ‌ها معانی خاص و جهانی دارند. به‌عنوان مثال، رنگ‌هایی که در طیف قرمز جای می‌گیرند مانند نارنجی، زرد و رنگ قرمز، «رنگ‌های گرم» نامیده می‌شوند. این رنگ‌ها می‌توانند احساس گرما و راحتی را منتقل کنند؛ همچنین می‌توانند خشم و خشونت را برانگیزند. رنگ‌های متمایل به آبی، به «رنگ‌های سرد» معروفند. این رنگ‌ها اغلب به‌عنوان رنگ‌های آرام شناخته می‌شوند اما می‌توانند احساساتی مانند غمگینی یا بی‌تفاوتی را نیز به نمایش بگذارند.

روانشناسی رنگ‌ها و معانی آنها رنگ قرمز، نشان دهنده اشتیاق، هیجان و عشق است.

صورتی نشانه نرمی، حفاظت و سادگی است.

بنفش مرموز بودن، نجیب بودن، پرزرق و برق بودن و تجملات را نشان می‌دهد.

آبی حاوی معانی خرد و عقل، صلح و امید است.

نارنجی رنگ مهربانی، گرما و شادی است.

سبز نشانه طبیعت و سرسبزی، رشد و طراوت است.

سفید به عنوان رنگ حقیقت یا بی تفاوتی معنا می شود.

«منیژه شعاعی»

سیر، محافظ قلب!

طبق تحقیقات انجام شده، «سیر» یک ضد انعقاد قوی خون به شمار می رود که غلظت خون و خطر شکل گیری لخته های خطرناک را در بیماران قلبی با مشکلات عروق کرونر کاهش می دهد. سیر، با تصفیه خون مانع از تشکیل لخته ها می شود و از طرف دیگر، قدرت بدن را در حل این لخته ها افزایش می دهد.

تحقیقات ثابت کرده است که مصرف میزان بالایی از سیر مثلاً ۱۰ تا ۱۲ حبه در روز، میزان تری گلیسریدهای مضر خون و کلسترول بد «LDL» را کاهش می دهد و همزمان با آن، میزان کلسترول خوب «HDL» را افزایش می دهد. بعد از پایین آمدن میزان چربی های خطر ساز، تنها مصرف دو حبه سیر خام در روز به منظور ثابت نگه داشتن میزان کلسترول کافی است. سیر در کاهش

فشار خون نیز بسیار مؤثر است.

کاریکلماتور

† «حقیقت»، حقیقتاً «تلخ» است!

† اگر حرف به «خرجش» نمی‌رود، «خرجش» نکن!

† کردارم «بدجوری» با پندارم «جور» است!

† اگر «چشم‌داشتی»، به دنیا «چشم نمی‌داشتی»!

† گرد و غبار را «دور» نکنی، نگاهت را «کور» می‌کنی!

† «شکر کردم» که «تشکر کردن» را آموختم!

† «اهل دل» باش، «دل‌اهلی» داشته باش!

† «بخت» را در «بخت» یافتیم!

† «پیش روی»، «پیش روی» توست!

† در «راه حل»، «قدم برداریم»!

† «بهبودی»، در «بیهوده» نبودن است!

«علی درویش»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. 12311

استان خراسان رضوی، نیشابور، روستای محمدآباد آقازاده، دهکده چوبیق

Managing Director: Naemin Ahyabi
Address: P.O. BOX 17775/388 Teh. Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kanna.ir

انتشارات کانی، نوید • چاپ جلد: چاپ امیرالمؤمنین
چاپ برقی: تهران - خیابان ایران - خیابان شهروز پلاک ۴۸
تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۳۳۳۸
تلفنکس: ۳۳۱۰۳۳۳۳ همراه ۳۰۷۰۳۳۸-۹۱۲
ایران جلد: مشهد کانی - روی جلد اثر کامران‌الدین / فرانس

ماهینامه ویژه نابینایان و کم بینایان
صاحب انتشار و مدیر مسئول: حسین اقبایی
ویراستار: سیده زهرا آقایی
امور فنی: رفیع رفیعی - حسین یوسفی فرزادنی
نشانی: ایران - تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸