

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



● شماره ۲۳۱

● بهمن ۱۴۰۲

ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



در آغاز بهار بندگی بخوانید

۲	برابر اصل
۴	ویژگی‌های دعا
۶	صیّاد، اگر علیست
۷	طلای سخن
۸	مطالعه کنید!
۹	آینده
۱۰	راه‌های کسب آرامش
۱۳	ما مسافریم
۱۴	دستان پدر
۱۵	جادوی کلمات
۱۶	چشم انتظاری
۱۷	ارتباط نام و شخصیت
۱۸	بوی خاک و گندم
۱۸	برنامه زندگی!
۲۱	انسان فداکار
۲۲	خودت میدانی
۲۴	باید خطر کنیم!
۲۵	مساجد تبریز
۲۷	اولین ساعت مچی
۲۷	رمز و راز رنگ‌ها
۲۹	کوچک اما پرکار!
۳۱	نان در احادیث
۳۲	توصیه‌های خوراکی
۳۳	کار یکلماتور
۳۴	لبخند بزن!

برابر اصل

از دیرباز در جوامع مختلف بشری، برقراری عدالت بین مردمی که سلیقه‌ها، علاقه‌ها و افکار متفاوتی دارند؛ یک ضرورت و اولویت بوده و افرادی به‌عنوان مصلح اجتماعی برای تحقق این امر تلاش‌های زیادی کرده‌اند اما تنها انسانی که صفت والای عدالت قرین نام ارجمندش شده، کسی نیست مگر جان و روح و نفس پیامبر خاتم (δ). جانشین برحق رسول مهربانی، چه در زمان حیات ایشان و چه پس از عروج روح پاک‌شان به ملکوت الهی، هیچ عملی انجام نداد مگر اینکه عیناً و بدون هیچ کاستی مطابق سیره خاتم رسولان بود.

بسیاری از اهل ذوق، امیر مؤمنان را «عادل» معرفی کرده‌اند اما واقعیت این است که علی (Σ)، خود عدالت بود و عدل، چیزی جدا از وجود او نبود که در طول زمان کسب کرده باشد! عدالت، سرشت و فطرت او بود که صد افسوس امکان تحقق کامل آن به دلیل کینه‌ورزی معاندان و کم‌طاقتی زیاده‌خواهان سست ایمان میسر نشد. عدالت علی (Σ)، ادامه همان شیوه‌ای بود که خاتم الانبیا (δ) در سال‌های حضور خویش در مدینه، عملی کرد.

مرد مظلوم کوفه، یتیم نواز بود همان گونه که مرشد و رهبرش حامی و یاور یتیمان بی پناه بود. وصی پیامبر (δ)، با آشنا و غریبه مهربان بود چون در کلاس مهرورزی پیشوایش شاگردی کرده بود. فاتح خیبر، مجری عملی تک تک آیات قرآن بود و آیات نور در بند بند وجودش تجلی داشت همان گونه که این آیات با گوشت و خون معلمش آمیخته بود. به عبارت دیگر، گفتار و رفتار مولای متقیان، جدا از درس های مکتب نبوی نیست و کسانی که حکومت همراه با عدالت او را تاب نیاوردند، همان کسانی بودند که تحمل رهبری های منصفانه و عادلانه پیامبر (δ) را هم نداشتند اما برای اعلام مخالفت خود، جرأت پیدا نکرده بودند.

این امر تصادفی نیست که بعثت آخرین پیام رسان الهی و تولد مولود کعبه، در ماه خدا یعنی رجب المرجب واقع شده است. خداوند با این تقدیر زیبا و عمیق، به انسان ها متذکر می شود که پسر ابوطالب، هارون موسی زمان خود است و همان گونه که هارون (Σ) یاور، دستیار، مددکار و جانشین حضرت موسی (Σ) و واجب الاطاعه بود، سرور موحدان نیز مطیع و پیرو خالص رحمت للعالمین است و هیچ کس نمی تواند با هیچ بهانه ای بین آن

دو جدایی بیندازد.

پیوستگی این دو بنده برگزیده الهی که همچون یک روح در دو جسم هستند، آن اندازه زیاد است که در مناسبت‌های مربوط به پیامبر اکرم (ﷺ) مانند تولد و بعثت ایشان، خواندن زیارت‌هایی مخصوص امیر مؤمنان (ع) توصیه شده است. به همین دلیل باید روزهای پربرکت ماه رجب را قدر بدانیم و ارادت خود را به پیشگاه خاتم رسولان و امیر مؤمنان ابراز کنیم و با تبعیت از قول و فعل این دو بنده محبوب الهی، گام در راه بندگی خالصانه بگذاریم.

«سپیدار»

ویژگی‌های دعا

دعاهای قرآنی بنا بر ساختار کلی این کتاب مقدس، در سوره یا بخش خاصی از آن گرد نیامده‌اند و حضور آنها به شکل گسترده مانند روح در متن آیات در جریان است.

ویژگی‌های دعاهای قرآنی:

۱. از نظر زمان وقوع، دعاهای قرآن با عالم قبل از دنیا، زندگی دنیوی، عالم برزخ، قیامت، بهشت و دوزخ ارتباط دارند و این دعاها از حیث وقوع، دارای کیفیتی فرازمانی هستند و به دوره

خاصی محدود نمی‌شوند؛ گرچه بخش عمده دعاها در بستر دنیا و از زبان پیامبران بیان می‌شود.

۲. ادعیه قرآنی به خوبی نشان می‌دهند که از دیدگاه کلام وحی، دعا در همه ادیان حضور داشته و گستردگی آن به قدری است که می‌توان آن را از ابعاد وجود انسان دانست. در قرآن تأکید شده بسیاری از پیامبران دعا کرده یا خداوند دعاهایی را به آنان آموزش داده مانند: حضرت ابراهیم (ع)، حضرت موسی (ع)، حضرت سلیمان (ع)، حضرت زکریا (ع)، حضرت نوح (ع)، حضرت یوسف (ع)، حضرت عیسی (ع)، حضرت لوط (ع)، حضرت صالح (ع) و حضرت شعیب (ع). اصحاب کهف، همسر فرعون، مؤمنان، خردمندان و سایر مردم نیز بر اساس آیات قرآن کریم، به درگاه خدا دعا می‌کنند.

۳. بیشترین درخواستها در دعاها، درخواست آمرزش و بخشش گناهان و طلب رحمت الهی است.

۴. اصل توحید به عنوان مهم‌ترین رکن اسلام، حاکم بر دعاهای قرآنی است. همه موجودات حتی شیطان و گنهکارانی که به دلیل عصیان با عذاب دوزخ روبه‌رو می‌شوند، سررشته امور را در دست

خدا می بیند و از او درخواست می کنند.

۵. بر طبق آیات قرآن، فرشتگان و حاملان عرش الهی نیز دعا می کنند: «پروردگارا! رحمت و دانش تو بر همه چیز احاطه دارد! کسانی را که توبه کرده و راه تو را دنبال کرده اند، ببخش و آنها را از عذاب آتش نگاه دار. پروردگارا! آنان را در باغ های جاوید که وعده شان داده ای، با هر که از پدران و همسران و فرزندان شان که به صلاح آمده اند، داخل کن زیرا تو ارجمند و حکیمی و آنان را از بدی ها نگاه دار و هر که را در آن روز از بدی ها حفظ کنی، رحمتش کردی و این همان کامیابی بزرگ است.» «دانشنامه اسلامی»

صیاد، اگر علیست

آنانکه عابدند به وقت اذان خوشند
و آنانکه زاهدند به یک تگّه نان خوشند
از هر دوتا نگار، یکی ناز می کند
عشاق روزگار، یکی در میان خوشند
نانی که می پزند به همسایه می رسد
این خانواده با خوشی دیگران خوشند
این سفره دارها که شدم میهمان شان

بعد از بیا، بروست ولی با بمان خوشند
ما می خوریم و اهل کرم شکر می کنند
با این حساب، بیشتر از میهمان خوشند
جانی بگیر و در عوض هیچ هم مده
عشاق با معامله های گران خوشند
با اخم خویش راه فرار مرا ببند
صیاد اگر علیست، همه با کمان خوشند

«علی اکبر لطیفیان»

طلای سخن

* اگر می خواهید در رحمت حق باشید، به خلق خدا نیکی کنید.

پیامبر اکرم (ﷺ)

* از دانش بهره مند شوید تا شما را از زندگی بهره مند سازد!

امیر مؤمنان (ﷺ)

* با هر امر حقی، حقیقتی است و با هر امر درستی، نوری!

امام علی (ﷺ)

* خویشان را به تنگدستی تلقین نکنید که این کار، شما را بخیل

می کند. امام صادق (ﷺ)

* کور، کسی است که غیر خدا را ببیند و در کارهایش ریا کند!

*** بزرگ‌ترین گناه انسان، فهم غلط اوست! امام حسین (Σ) را فهم غلط مردم، از جامعه بشری گرفت!**

*** تشخیص ریا بسیار دشوار است مانند دیدن رد پای یک مورچه سیاه روی یک سنگ سیاه در یک شب تاریک که ماه هم نمی‌درخشد. بدانید که ریا، حذف خدا از زندگی و اخلاص، حذف غیر خدا از زندگی ما است.**

*** درک، داشته باش نه مدرک! مدرک را گدایی مکن بلکه درک را از خدا بخواه! بیشتر مردم به دنبال مدرک هستند نه به دنبال درک!**

*** هر چه در بند آئی، تو بنده آئی!**

*** حیوانات وقتی غذایی را برای خوردن پیدا می‌کنند، اول آن را بو می‌کنند تا مطمئن شوند، سالم و قابل خوردن است! آن وقت چگونه است که ما انسان‌ها هر پولی از هر جا آمده باشد و هر لقمه‌ای را از دست هر کسی می‌گیریم و به منشأ آن فکر نمی‌کنیم؟ مطالعه کنید!**

کارهای کمی در زندگی ما هست که به اندازه ایجاد عشق به مطالعه در کودکان، ارزشمند باشند. مطالعه، یک هدیه همیشگی

است. اگر اهل مطالعه باشید، همیشه می‌توانید به دانش خود بیفزایید. فرقی نمی‌کند که از روی صفحه رایانه یا کتاب کاغذی یا یک جزوه مطالعه کنید. به‌جای ناراحتی در زمانی که کاری به تأخیر می‌افتد یا معطل کاری می‌شوید، همیشه یک کتاب همراه داشته باشید و از وقت خود استفاده بهینه بکنید.

با مطالعه برای افراد خانواده خود، یک الگو شوید. کودکان وقتی اهل مطالعه می‌شوند که ببینند والدین‌شان مطالعه می‌کنند. تعداد زیادی کتاب، روزنامه و مجله در منزل نگهداری کنید تا همه، آنها را بخوانند و در باره آنها بحث و گفت‌وگو کنند. برای خانواده خود، اهداف مطالعاتی قرار دهید و برای کودکان انگیزه ایجاد کنید. زمانی را در هر هفته مشخص کنید و برای هم کتاب بخوانید. به‌صورت مداوم همراه خانواده به کتابخانه و کتابفروشی سر بزنید. مطمئن شوید که فرزندان‌تان در تابستان، عضو یک برنامه کتاب‌خوانی باشند. افراد خانواده را تشویق کنید تا به یکدیگر کتاب هدیه بدهند.

«فائزه درگاهی»

آینده

من به آینده علاقه دارم زیرا بقیه عمرم را باید در آن بگذرانم.

مردی حافظه‌اش در حال از کار افتادن بود. او برای مشاوره به پزشک مراجعه کرد. پزشک پس از معاینات دقیق، گفت که می‌تواند با عمل جراحی روی مغز وی، شرایط را بهبود بخشد و حافظه‌اش را به حالت اولیه برگرداند. پزشک گفت: «به هر حال شما باید در جریان باشید که این جراحی تا چه حد پیچیده و حساس است. اگر یکی از رشته‌های عصبی از کار بیفتد، نابینایی کامل در انتظار شماست.»

سکوت مطلق در اتاق پزشک حکمفرما شد. جراح که می‌خواست به نحوی این سکوت ناخوشایند را بشکند، گفت: «کدام یک از این دو گزینه را ترجیح می‌دهید؟ بینایی یا حافظه؟» بیمار برای انتخاب، کمی فکر کرد و گفت: «بینایی‌ام را! چون ترجیح می‌دهم که بینم کجا می‌روم تا اینکه به خاطر بیاورم کجا رفته بودم!»

[[مسعود لعلی]]

راه‌های کسب آرامش

همه انسان‌ها در طول زندگی خود، بعد از تأمین امکانات، آرامش ذهن را جست‌وجو می‌کنند. به نظر می‌رسد ما در یک حالت بیقراری همیشگی به سر می‌بریم. در تجزیه و تحلیل علت این

بیقراری، می‌توان چندین عامل را ذکر کرد که پرهیز کردن از آنها آرامش را به ذهن و روح ما باز می‌گرداند:

در کسب و کار دیگران دخالت نکنید بسیاری از ما با مداخله در کار دیگران، برای خودمان مشکل ایجاد می‌کنیم زیرا به نوعی خودمان را متقاعد کرده‌ایم که راه ما بهترین راه است و از کسانی که با فکر ما منطبق نیستند، انتقاد می‌کنیم و آنها را به راه راست که همان راه ماست، هدایت می‌کنیم. این نوع نگرش از جانب ما، منکر وجود عقل و خرد فردی و قدرت انتخاب برای دیگران و در نتیجه، منکر وجود خداست زیرا خدا هر یک از ما را موجودی منحصر به فرد خلق کرده است. دو انسان نمی‌توانند مثل هم فکر کنند یا در رفتار و اعمال‌شان دقیقاً مشابه باشند. به کار خود توجه کنید تا آرامش را بیابید.

بخش و فراموش کن! این اقدام، عامل بسیار قدرتمندی برای آرامش ذهنی است. ما اغلب احساس ناراحتی را از کسی که مورد اهانت یا آسیب قرار، در قلبمان پرورش می‌دهیم و فراموش می‌کنیم که توهین یا آسیب توسط ما علیه او انجام شده است. باید هنر بخشیدن و بخشیده شدن را توسعه دهیم. عدالت پروردگار و

حکمت قضا و قدر را دریابید و اجازه دهید عدالت خدا رفتار توهین آمیز را بررسی کند. زندگی، آن قدر کوتاه است که نباید آن را صرف امور جزئی کنیم. فراموش کن، ببخش و پیش برو!
انتظار قدردانی نداشته باش! جهان پر از افراد خودخواهی است که به ندرت کسی را بدون غرض تمجید و ستایش می کنند. شاید چون شما قدرتمند و ثروتمند هستید، شما را ستایش کنند اما زمانی که ضعیف و بی پول شدید، موفقیت های بزرگتان را فراموش و از شما انتقاد می کنند. چرا توقع تعریف و تمجید دارید؟ خودتان را باور کنید! تعریف دیگران از شما، مدت زیادی دوام ندارد. وظایف اخلاقی و خالصانه خود را انجام دهید و خویشتن را به خدا بسپارید.

حسود نباش! مردم این تجربه را دارند که چگونه حسادت می تواند آرامش ذهنی را بر هم بزند. شما باور دارید که پرتلاش تر از همکاران در اداره هستید اما او مانع پیشرفت و ترقی شما می شود. اگر چند سال قبل، کسب و کارتان را شروع کرده اما مانند همکاران در این رده شغلی موفق نبوده اید در حالی که او فقط یک سال است که وارد این شغل شده است؛ آیا باید حسادت

کنید؟ حسادت، شما را به هیچ جا نمی‌رساند فقط بی‌قرار می‌شوید.

«رضوان خوش قلب»

ما مسافریم

از ابتدای صبح ازل مقتدا علیست

تا انتهای شام ابد، رهنما علیست

حبل‌المتین محکم و برهان قاطع است

لوح و قلم علیست، قَدَرِ تا قضا علیست

دریای عشق و موج بلا، ما مسافریم

ساحل علی و کشتی علی، ناخدا علیست

جاری‌ترین ترانه ایمان و آبرو

شبگردِ دل شکسته درد آشنا علیست

از خود به خود بیا، ز علی تا خدا برس

نور خدا و آینه حق‌نما علیست

بغضش چو دوزخ است و بهشت است مهر او

سگان عرش و چشمه آب بقا علیست

روح عبادت است و بلندای معرفت

سرمایه قبولی طاعات ما علیست

رکنِ نماز و روزه و خمس و زکات ماست
حج و طواف و مروه و سعی و صفا علیست
رودی که به غدیر خروشنده شد به عشق
از دست‌های تب زده مصطفی علیست
خاک درش چو سرمه به چشمان مدعی
ورد زبان کون و مکان، ذکر یا علیست
دستان پدر

وقتی نگاهم در دستان پدر گره خورد، با دقت و کنجکاوی، کف دست‌های زُمختش را جست‌وجو کردم! بیشتر دقت کردم، لمسش کردم و آنها را بویدم. دست‌های پینه بسته پدر، بوی مهر و محبت می‌داد و علت زبری آنها، عشق او به ما بود. قطره اشکم بر دستش چکید. با شادمانی گفت: «پسرم! اگر الماسی بر سنگی بیفتد، آن سنگ نرم خواهد شد.»

دست‌هایش را میان دست‌هایم گرفتم و به صورتم فشردم. گرمای عشق و محبت را با تمام وجود احساس کردم. صورتم را در کف دست‌های پدر قرار دادم و با تمام وجود احساس آرامش کردم.
«اباصلت رسولی»

جادوی کلمات

روح کلمات کلمات روح دارند و اگر به صورت نابجا و نادرست استفاده شوند، از میزان نفوذشان کاسته و مانعی بر سر راه موفقیت انسان‌ها می‌شود. افراد زیادی، تمام سعی خود را برای موفق شدن به کار می‌برند ولی درست زمانی که سخن می‌گویند، نظر دیگران نسبت به آنها عوض می‌شود و کارها آن‌طور که دل‌شان می‌خواهد، پیش نمی‌رود و گاهی کدورتی بین آنان با سایرین ایجاد می‌شود.

دامنه لغات خود را افزایش دهید یکی از مشکلات افراد ناموفق، نداشتن دانش و معلومات کافی است. آنها جایگزین خوبی برای کلمه مورد نظرشان پیدا نمی‌کنند؛ در نتیجه، کلماتی با بار معنایی نامناسب را به کار می‌برند. برای حل این مشکل، مطالعه خود را افزایش دهید. هرچه بیشتر کتاب بخوانید، کلمات بیشتری در ذهن شما جاری می‌شود.

روح جملات خود را حفظ کنید بسیاری از ما کلمات را به خوبی بیان می‌کنیم اما شیوه بیان مان خوب نیست. از آنجا که با

لحن خوبی منظور خود را نمی‌گوییم، سبب کدورت می‌شود و دیگران هم به موضوع مورد بحث ما توجه نمی‌کنند.

با هر کس طبق نوع رابطه و شخصیت وی صحبت کنید لحن صحبت با افراد مختلف و نوع کلماتی که در هنگام گفت‌وگو با آنان به کار می‌بریم، باید متفاوت باشد. در صحبت با هر گروه از افراد، باید نوع کلمات ما تفاوت داشته باشد. شیوه بیان دوستانه، صمیمی، جدی در رابطه کاری، در دیدار نخست و مانند آن با یکدیگر متفاوت است. درک این تفاوت‌ها کمک زیادی به موفقیت ما در تعامل آرامش بخش و شادی بخش با سایر افراد می‌کند.

چشم‌انتظاری

سلام بر شما که به نیک و بد و مکنونات قلبی همه بندگان خدا بینایی! کوله‌بار گناهانم را دیده‌ای که هر روز پرت‌تر می‌شود! بارها عهدشکنی و گسستگی‌هایم از خودت را شاهد بوده‌ای! از همه عیب‌هایم بهتر از خودم آگاهی و مکرر شیطنت‌هایم را ناظر بوده‌ای اما نیک می‌دانی که من هر چه هستم و هر خطایی که مرتکب شده‌ام، گوهر محبت شما و پدران کریمت را در دلم پرورانده و از دشمنان شما و ایشان بیزاری جسته‌ام.

به واسطه این محبت و نیز این بیزاری، دعای شب‌های چشم
انتظاری من را اجابت کن و رخ زیبای خود را از پس پرده غیبت
نمایان فرما!
«امید ارغوان»

ارتباط نام و شخصیت

محققان دریافته‌اند داشتن نام زیبا و دلنشین، علاوه بر اینکه
اعتماد به نفس فرد را بالا می‌برد، در نگرش سایرین نسبت به او
نیز بسیار مؤثر است زیرا مغز انسان با شنیدن نام افراد، در مورد
آنها قضاوت می‌کند. در واقع، نام افراد مثل کارت شناسایی آنها
است که با توجه به آهنگ و معنای آن، قضاوت افراد در مورد
شخص تغییر می‌کند.

به گفته محققان، گذاشتن نامی لطیف و دخترانه روی یک پسر
می‌تواند احساس عدم امنیت را در او ایجاد کند و اعتماد به نفس
وی را کاهش دهد. نام‌های اصیل و قدیمی که در جامعه رواج
زیادی ندارند، گاهی موجب می‌شود احساس ناهمخوانی نسبت به
جامعه در افراد ایجاد شود. نام‌های دخترانه و زیبا برای دختران،
آنان را به زنانی متعادل و دارای مهارت‌های زنانه مبدل می‌کند
اما نامیدن یک دختر با نامی خشن، او را به فردی خشن با

ویژگی‌های اخلاقی مردانه تبدیل می‌کند.

بوی خاک و گندم

پدرم بوی خاک و گندم داشت
دست در دست‌های مردم داشت
روی لب‌های خسته‌اش یک عمر
تاؤل زندگی، تبسم داشت
شَطی از آفتاب در چشمش
تا دمِ واپسین، تلاطم داشت
با دهان سپیده می‌خندید
او که با سوختن، تفاهم داشت
یاد باد، آن سپیده، آن امید
آفتابی که بوی گندم داشت
برنامه زندگی!

نگاهی گذرا به آیات قرآن کریم و احادیث پیامبر (ﷺ) و
اهل بیت (ع) نشان دهنده این واقعیت شیرین و جذاب است که دین
مبین اسلام، در هر لحظه از زندگی همراه انسان است؛ از پیش از
تولد تا تولد، کودکی، جوانی، پیری و پس از مرگ و روز حساب و

دریافت پاداش و کیفر اعمال. خداوند در چندین آیه از کلام نورانی خود، روند خلقت آدم ابوالبشر (Σ) از گل خشکیده و خلقت سایر انسان‌ها از آبی پست و فرومایه را یادآور می‌شود تا کسی به توهم خود بزرگ‌بینی نیفتد. آفریدگار مهربان تأکید کرده که انسان پس از گذر از چند مرحله متفاوت و پیاپی آفرینش، قدم به این دنیا می‌گذارد در حالی که موجودی ضعیف و ناتوان بیش نیست اما لطف و عنایت پروردگار و نمود زمینی آن یعنی مهربانی پدر و مادر، دست این کودک خرد بی‌پناه را می‌گیرد و او را در دنیای نوجوانی و جوانی و سپس میانسالی و پیری سیر می‌دهد. سپس این انسان سالخورده، یا سوار بر مرکب مرگ به سوی آفریننده خود باز می‌گردد یا آنچنان ضعیف و بی‌توش و توان می‌شود که با دوران کودکی خود هیچ تفاوتی ندارد.

قرآن کریم در آیات متعددی متذکر شده که اسلام برای زندگی کوتاه انسان در فاصله دو ایستگاه تولد و مرگ، برنامه‌های فراوانی دارد و اگر کسی به این برنامه‌های جامع و فراگیر عمل کند، یقیناً قدم به جاده رستگاری می‌گذارد و انتهای این جاده، چیزی نیست مگر رضوان و رحمت الهی. اسلام برای بدیهی‌ترین و

اساسی‌ترین نیازهای اولیه هر انسان مانند خوردن، خوابیدن، تحصیل، کار و فعالیت اجتماعی، زندگی خانوادگی و زناشویی، رفتار با فرزندان، رسیدگی به سالمندان، حقوق همسایه، دوست، مسلمان، انسان‌های غیر مسلمان، حیوانات و درختان و حتی حق اعضای بدن انسان بر او برنامه کامل و مفصلی دارد.

از این گذشته، خداوند در مبانی حیاتبخش دین اسلام، نه تنها به جسم انسان‌ها توجه فرموده بلکه روح و جان بشر را بیش از آن مد نظر قرار داده است. احادیث و روایات نقل شده از معصومین (ع)، مملو از دعاهای پرمغز و عمیقی است که نشان می‌دهد خداوند نه تنها می‌خواهد بندگان را با او سخن بگویند و خواسته‌هایشان را فقط از او بخواهند بلکه خودش اولویت‌ها و نیازهای انسان‌ها را تعیین و بیان می‌کند.

خلاصه اینکه آخرین دین الهی، هیچ زاویه و گوشه تاریکی را در زندگی انسان باقی نگذاشته مگر اینکه برای روشن شدن آن، شمع یا چراغی را هدیه کرده است و هیچ‌کس نمی‌تواند کوتاهی و سستی خود را در برخورداری از یک زندگی سالم، شاد، پر امید و مفید توجیه کند زیرا آیات روشن کتاب وحی و احادیث و روایات

اهلبیت (Σ)، همواره و در زمان‌ها و مکان‌های مختلف، یاری امین و دانا برای نشان دادن راه از بیراهه هستند. انسان خوشبخت و موفق، کسی است که فرصت‌های کوتاه و زودگذر زندگی را برای بهره بردن از این یاوران همیشگی مغتنم بشمارد تا هنگام رسیدن به ایستگاه آخر، انگشت حسرت به دندان نگیرد. «حسین یوسفی»

انسان فداکار

همه ما، انسانی را «فداکار» می‌دانیم که فداکاری، صفت درونی و اخلاقی وی شده باشد و این ویژگی‌ها را نیز داشته باشد:

۱. سخاوت و بخشندگی فداکار به انسانی گفته می‌شود که بدون درخواست پاداش، آنچه دارد به دیگران ببخشد. مثلاً بخواهد تمام پول خود را حتی اگر خودش نیازمند باشد، به دیگران بدهد بدون اینکه انتظار سپاس از فرد مقابلش را داشته باشد.

۲. خدمتگزاری بخش اعظم تلاش و فکر افراد از خود گذشته، متوجه یاری به دیگران است. آنها حس رقابت جویی و جاه‌طلبی ندارند و راحت زندگی کردن دیگران را بر آسایش خودشان ترجیح می‌دهند. آنان زمانی در زندگی احساس رضایت می‌کنند که بتوانند در حد امکان، زندگی خوب و رضایتبخشی را برای

دیگران فراهم کنند. نقش آنان در این زمینه تا مرحله پیگیری مسائل و مشکلات سایرین تداوم دارد. صدها فرشته بوسه بر آن دست می‌زنند

کز کار خلق، یک گره بسته وا کند

«دکتر ریاضی‌یزدی»

۳. ملاحظه کاری انسان‌های فداکار در تعامل با دیگران، ملاحظه‌کار و امین و خوش‌اخلاق هستند و صداقت و درستی کار، اولویت زندگی آنها است.

۴. انصاف فداکاران اصولاً از توانایی داوری مطلوبی بهره‌مند هستند. قضاوت آنان با رعایت اصل انصاف و عدالت همراه است و می‌توانند نیازمندان و دردمندان را تا رسیدن به سر منزل مقصود یاری کنند. فداکاران با از خود گذشتگی، صرف وقت و نیروی فراوان، به کسانی که محتاج یاری هستند؛ کمک می‌کنند.

شنیدم که بهشت، آن کسی تواند یافت

که آرزو برساند به آرزومندی

«شهید بلخی»

«ابوالفضل امیردیوانی»

خودت می‌دانی!

شیوانا با کاروانی همراه بود. کاروان برای استراحت در منزلگاهی

توقف کرد. سفرهای بزرگ پهن شد و مسافران، هر کدام گوشه‌ای از آن نشستند و مشغول خوردن غذا شدند. در بین مسافران، زن وشوهر جوانی بودند که یک کودک دوساله داشتند. این کودک موقع غذا خوردن، همیشه مزاحم مادر بود و از سر و کول او بالا می‌رفت. مرد جوان وقتی غذایش تمام شد، خود را از سفره عقب کشید، به سنگی تکیه داد و در وصف عشق و علاقه‌اش به همسرش شروع به سخنرانی کرد.

زن جوان هم ناراحت از آزارهای کودک، زیر چشمی به همسرش نگاه می‌کرد و از او می‌خواست مدتی کودک را نگه دارد تا او بتواند غذایش را با آرامش صرف کند اما مرد، به روی خودش نمی‌آورد و همچنان در وصف عشق و صمیمیت حرف می‌زد. سر انجام، زن برآشفته ظرف غذا را کنار زد و غذا نخورده کودک را برداشت و به گوشه‌ای رفت تا آرامش کند اما مرد جوان، این ناراحتی زن را هم نادیده گرفت و همچنان به سخنرانی‌اش ادامه داد.

شیوانا که کنار او نشسته بود، با خنده گفت: «آنچه می‌گویی با آنچه می‌کنی، یکی نیست! تو می‌توانستی بعد از پایان غذایت،

کودک را از مادر بگیری و اجازه دهی تا او هم مانند تو سیر شود اما از آنجا که گمان می‌کردی این کار باعث می‌شود عزت و اعتبارت نزد بقیه کم شود، به خاطر حفظ یک توهم حاضر شدی همسرت عذاب بکشد و ناراحت و گرسنه از سر سفره برخیزد. این یعنی چیزهایی هست که تو آنها را بیشتر از همسرت دوست داری. بنابراین، سکوت کن و دیگر در وصف عشق بی‌قید و شرط و علاقه بی‌پایان سخن نگو. من که غریبه‌ام و از دور نظاره‌گر رفتار تو هستم، به راحتی متوجه این موضوع شدم. همسرت حتماً بهتر از همه، این موضوع را می‌داند! بنابراین، وقتی حقیقت را همه می‌دانند، دیگر چرا با سخنانی بی‌پایه، خودت را سبک می‌کنی و آرامش بقیه را بهم می‌زنی. سکوت کن تا بقیه بتوانند در آرامش غذایشان را بخورند.»

«شیوانا»

باید خطر کنیم!

ما بعضی رفتارها را انجام نمی‌دهیم زیرا خطر آن وجود دارد که مردم پشت سر ما حرف بزنند و ما را به چیزهایی متهم کنند از جمله:

خندیدن: این خطر وجود دارد که دیوانه به نظر برسیم.

گریه کردن: خطر این هست که احساساتی جلوه کنیم.
آشکار کردن احساسات: این خطر وجود دارد که باطن حقیقی
خود را نمایان سازیم.
مطرح کردن ایده‌ها و رؤیاهایمان در برابر جمع: این خطر وجود
دارد که از ما دوری کنند.
دوست داشتن: این خطر هست که دوستانمان نداشته باشند.
امیدوار بودن: خطری هست که نا امید شویم.
تلاش کردن: این خطر وجود دارد که شکست بخوریم.
با همه اینها، باید خطر کنیم چون خطر نکردن، بسیار
خطرناک‌تر است. کسی که خطر نمی‌کند، هیچ کاری انجام
نمی‌دهد. او می‌تواند از درد و رنج و ناراحتی دور بماند ولی
نمی‌تواند معنای واقعی احساسات، آغاز دوباره، تعالی و عشق و
زندگی را درک کند. ثبات و اطمینانش او را در زنجیر کشیده و
تبدیل به برده کرده زیرا آزادی را کنار گذاشته است. کسی آزاد
است که ریسک کند و خود را به خطر بیندازد.

«ناهیید مؤمن خوانی»

مساجد تبریز

مسجد جامع یکی از قدیمی‌ترین آثار تاریخی تبریز مربوط به

دوران ایلخانی است و محراب بلند آن، یادگار آن دوره است. در دوره حکومت آق قویونلو، گنبدی بزرگ آراسته به انواع کاشی کاری معرق از سوی سلجوق شاه بیگم (همسر حاکم وقت) در آن احداث شد. جنب این مسجد، مساجد خاله اوغلی و حجت الاسلام قرار دارند که از آثار دوران قاجار محسوب می‌شوند.

مسجد استاد شاگرد این مسجد در خیابان فردوسی تبریز قرار دارد. بنای اولیه آن از سوی امیر حسین چوپانی ملقب به علاءالدین در سال ۷۴۳ ه.ق. ساخته شد. وجه تسمیه مسجد، به این علت است که کتیبه‌های داخل و خارجی آن به خط عبدا...صیرفی و یکی از شاگردانش نوشته شده است. بنا از یک شبستان گنبددار تشکیل شده که در عین سادگی، از جذابیت خاصی برخوردار است.

از دیگر مساجد تبریز می‌توان به مسجد شاهزاده در میدان شهدا، مسجد مقبره در اول بازار کفاشان و مسجد ظهیریه اشاره کرد.

[[محمدرضا فرخو]]

اولین ساعت مچی

زمان دقیق ساخته شدن ساعت مچی، معلوم نیست ولی آنچه مشخص است اینکه کمی پس از آغاز قرن بیستم میلادی، ساعت‌های کوچک جیبی زنانه به ساعت‌هایی با بندهای چرمی یا طلا تبدیل شدند که روی مچ دست بسته می‌شدند. این ساعت‌ها خیلی زود مورد توجه قرار گرفت و با استقبال زیادی روبه‌رو شد. این استقبال طی جنگ جهانی اول به سرعت گسترش یافت زیرا این ساعت‌ها بر خلاف ساعت‌های جیبی، نیازی به پوشیدن کت یا اونیفورم یا لباس‌های جیبدار نداشت.

اولین ساعت اتوماتیک مچی را «جان هاروود» تبعه انگلیس اختراع کرد که در سال ۱۹۲۴م. به نام او ثبت شد. امروزه بزرگ‌ترین کارخانه‌های ساعت‌سازی دنیا در منطقه کوهستانی «یورا» در کشور سوئیس متمرکز هستند.

[[ترجمه محمد شمس]]

رمز و راز رنگ‌ها

در مبحث روانشناسی رنگ‌ها در خرید، چند رنگ باقی‌مانده که به آنها اشاره می‌کنیم:

قرمز رنگی است که به شدت جلب توجه می‌کند. بنابراین، انتخاب لباس‌ها و سایر لوازم مورد نیاز فرد با رنگ قرمز، نشان‌دهنده آن است که فرد می‌خواهد تصویری از قدرت عمل و اعتماد به نفس خویش را در معرض توجه دیگران قرار دهد.

آبی نشان ثبات و ایمنی است و استفاده از این رنگ نشان می‌دهد که فردی قابل اعتماد هستید.

زرد استفاده از رنگ زرد در خریده‌ها نشان می‌دهد شما فردی شاد و ریسک‌پذیر هستید.

البته نمی‌توان صرفاً به دلیل انتخاب یک رنگ خاص برای لباس، شخصیت یک فرد را تشخیص داد بلکه انتخاب آن رنگ باید در زندگی فرد، تکرار شود و اولویت خاصی نسبت به سایر رنگ‌ها داشته باشد. گاهی انتخاب رنگ‌ها صرفاً نشان‌دهنده شخصیت افراد نیست بلکه تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند قیمت، مد، فرهنگ و مناسبت قرار می‌گیرد. حتی سلیقه افراد و ترجیحات رنگی آنها می‌تواند به مرور زمان تغییر کند؛ ممکن است فردی در سال‌های جوانی خود، از رنگ‌های روشن و جلب توجه‌کننده مانند قرمز، سفید و زرد استفاده کند ولی پس از افزایش سن به طرف

رنگ‌های تیره‌تر و سنتی‌تر جذب شود.

«روانشناسی رنگ‌ها، مترجم امیرحسین مکی»

کوچک اما پرکار!

مغز انسان به‌عنوان فرمانده و مرکز تصمیم‌گیری و تفکر بدن، بسیار پرکار و فعال است. به بعضی از فعالیت‌های آن دقت کنید:

مغز، شب‌کار است! فعالیت مغز در ساعات شب، بیشتر از روز است. بسیاری بر این باورند که این همه تحرک، حساب و کتاب و ارتباطات روزمره در ساعات روز در مقایسه با زمان خواب، انرژی بیشتری از مغز می‌گیرد اما واقعیت درست عکس این باور است. وقتی بدن ما در ساعات شب، دست از کار می‌کشد؛ مغز تازه فعالیت خود را آغاز می‌کند. دانشمندان هنوز علت و جزئیات این فعالیت را نمی‌دانند اما باید خدا را شکر کنیم که ساعت فعالیت شدید مغز، زمانی است که ما در خواب هستیم.

خواب دیدن به گفته دانشمندان، هرچه آی کیوی شما بالاتر باشد، بیشتر خواب می‌بینید. البته اگر خواب‌ها را به‌خاطر نمی‌آورید، دلیل نمی‌شود که آی کیوی پایینی داشته باشید. بیشتر ما بسیاری از خواب‌ها را به یاد نمی‌آوریم و از آنجا که مدت اکثر

خواب‌های ما ۲ تا ۳ ثانیه است، فرصت کافی برای ثبت و ضبط آنها در ذهن ما باقی نمی‌ماند.

رشد نورون‌های مغزی نورون‌های مغزی در تمام عمر انسان، به رشد خود ادامه می‌دهند. مدت‌ها دانشمندان و پزشکان فکر می‌کردند بافت مغز و نورون‌ها قابلیت رشد و تولید مثل را ندارند؛ اما با وجود اینکه رشد نورون‌ها شبیه رشد هیچ یک از بافت‌های بدن نیست ولی در تمام طول عمر ما، به رشد خود ادامه می‌دهند.

حرکت اطلاعات در نورون‌ها اطلاعات گوناگون با سرعت‌های متفاوتی در نورون‌ها حرکت می‌کنند. همه نورون‌ها مثل هم نیستند و نورون‌های گوناگونی در مغز وجود دارد و سرعت انتقال اطلاعات در آنها متفاوت است.

مغز، درد را احساس نمی‌کند! اگرچه وقتی انگشت ما دچار بریدگی و سوختگی می‌شود، مرکز احساس درد آن در مغز است اما خود مغز، گیرنده درد ندارد. البته گاهی ممکن است مغز انسان به‌خصوص در تصادفات، آسیب ببیند. مغز توسط بافت‌ها، اعصاب و رگ‌های خونی فراوانی احاطه شده است که گیرندگی درد در آنها بسیار بالا است و به همین دلیل، در برخی موارد دچار

سردردهای شدید می‌شویم.

۸۰ درصد حجم مغز را آب تشکیل می‌دهد! مغز، آن توده سفت و خاکستری رنگی که در فیلم‌ها دیده‌ایم نیست. بافت مغز یک انسان زنده، به دلیل وجود رگ‌های خونی و آب فراوان، ژله‌ای و صورتی رنگ است. پس هر زمان احساس تشنگی می‌کنید، آب بنوشید تا مغزتان دچار کم آبی نشود.

«سولماز فروتن»

نان در احادیث

رسول اکرم (ﷺ) فرمودند: «نان را گرامی بدارید که ملائکه و بسیاری از اهل زمین برای آن در بین عرش تا زمین کار کرده‌اند تا آنکه نان برای شما به عمل آمده است.»

اولین نعمت سفره، نان است؛ نعمتی که نزد همه مسلمانان از جایگاه و احترام خاصی برخوردار است؛ همان‌طور که پیامبر (ﷺ) و اهل بیت (ع) بسیار سفارش کرده‌اند که نان را گرامی بدارید. اما گرامی داشتن نان به چه ترتیب است؟ امام صادق (ع) فرمودند: «چون نان حاضر شود، بخورید و انتظار چیز دیگری مبرید. نان را زیر ظرف غذا نگذارید.»

پیامبر (ﷺ) فرمودند: «نان را با چیزی نبرید و آن را زیر پا نگذارید و مانند درندگان، آن را بو نکنید و اگر سر سفره‌ای برایتان نان و گوشت آوردند، با نان شروع کنید و گرسنگی را با نان رفع کنید. سپس به سراغ گوشت بروید.»

توصیه‌های خوراکی

تشخیص پرتقال خوب هر چه پوست پرتقال، نازک‌تر و رنگ آن، نارنجی‌پررنگ باشد؛ پرتقال بهتر و شیرین‌تر است.

رسیده شدن خرمالوی نارس اگر خرمالو نارس است، می‌توانید از این دو روش برای رسیدن آن استفاده کنید: اول اینکه خرمالوها را به مدت چند روز زیر برنج بگذارید. بعد از چند روز، خرمالوها رسیده و شیرین می‌شوند. دوم اینکه خرمالوها را کنار هم بچینید و مدتی در گوشه‌ای به همین حال بمانند تا خود به خود رسیده و شیرین شوند.

رسیده شدن کیوی‌های نارس برای اینکه کیوی سفت نرم شود، آن را به مدت چند روز داخل کیسه پلاستیک بگذارید و بسته به مقدار کیوی‌ها، چند سیب در آن بگذارید.

بیرون آوردن مغز گردو اگر می‌خواهید مغز گردو را سالم از پوست آن جدا کنید، از دو روش زیر استفاده کنید: اول، مقداری آب را به جوش آورید و گردوها را به مدت چند دقیقه در آب جوش بریزید. دوم، گردوها را یک شب در آب نمک خیس کنید. سپس به آرامی پوست‌شان را بکنید و مغز را بیرون آورید.

«فرزانه اکبرنیارودسری»

کاریکلماتور

- ✍ «شانس‌مان»، احتیاج به «پانسمان» دارد!
- ✍ باید به خود «بیایی»، شاید خود را «بیایی»!
- ✍ «رفتارم» با صدایی بلند، از من «حرف» می‌زند!
- ✍ در «کار خود»، «خودکار» باش!
- ✍ «قبول کنیم» که ابتدا باید خود را «قبول داشته باشیم»!
- ✍ «نقش» ما شده، «نقشه» کشیدن!
- ✍ سرنوشت خود را در «دست بگیر»، خود را «دست کم نگیر»!
- ✍ از ترس «کوچک شدن»، «بزرگ نشدیم»!
- ✍ هرچه «می‌کشم»، از «خجالت» است!
- ✍ وقتی از خود کم‌بینی «منع» شدم، «من» شدم!

✍ آرزوهایی در «سرش» بود که آن «سرش» ناپیدا!
✍ وقتی با خود «روبه‌رو شدم»، از این «روبه‌آن‌رو شدم»!
✍ بهتر از این «نمی‌شود»، هر روز بهتر از این «می‌شوم»!
✍ «این کار» را می‌کنیم، سپس «انکار» می‌کنیم!
✍ چون پا را در «یک کفش» می‌کنیم، «زمین می‌خوریم»!
✍ وقتی «احساساتی» عمل می‌کنم، عقل «دست از سرم»
برمی‌دارد!

✍ امید را «پس می‌گیرم»، زندگی را «دست می‌گیرم»!
✍ اگر مشکلی را «دست بالا بگیرم»، باید «دست‌ها را بالا بگیرم»!
«علی‌درویش»

لبخند بزن!

✚ یک روز گروهی مورچه اطراف استخر حلقه زده و منتظر بودند
قهرمان به داخل آب شیرجه بزند. ناگهان یک دسته فیل به داخل
آب پریدند. مورچه‌ها ناراحت شدند و گفتند: «بیایید برویم،
بچه‌بازی شد!»

✚ پسری می‌خواست فندق بشکند، فندق را گذاشت زیر پایش و زد
توی سر خودش!

✚ بیمار را به اتاق عمل بردند. پرسیدند: «آیا همراه داری؟»

گفت: «بله اما خاموش کردم!»

✚ اولی، سه تار مو داشت و دومی، اصلاً مو نداشت. دومی به اولی

گفت: «چرا سر تو یکی بود، یکی نبوده؟!» اولی گفت: «تو که سر ت

غیر از خدا هیچ کس نبوده!!»

✚ از سه نفر پرسیدند: «کی به دنیا آمدید؟» اولی: «نیمه اول سال»

دومی: «در نیمه دوم سال» سومی گفت: «لابد من هم در وقت

اضافه به دنیا آمدم!»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. 15211/1735-3558

استان سیستان و بلوچستان، جابهار، کوه‌های مریخی (مینیاتوری) جابهار

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/348 Teh. Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0329
Website: www.kanna.ir

شماره: ۱۷۳۵/۳۴۸
چاپ: چاپ گلد، چاپ امیرنظم
چاپ: چاپ بریل، تهران - خیابان ایران، خیابان مهدی پور، پلاک ۴
تلفن: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۱۸۸۲
تلفنکس: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۲۴۶۶
ایران: چاپ: چاپ گلد، چاپ امیرنظم

ناهمانده ویژه نابینایان و کم بینایان
مدیر: اشرف و مدیر مسئول: نسرین ایتیابی
وزیر استوار: سیده زهرا آزادی
انور گنجی، رفیع رفیعی، حسین یوسفی، فرزندانی
نشان: ایران - تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۴۸