

جوانی قدم گذارد دچار بحرانهای روحی شدید می شود و بناچار از روی جهالت و ندانم کاری، خطاهایی از او سر می زند؛ آنها باید با صبر و ظرافت و درایت اشکالات آنها را نادیده گرفته و به طور ماهرانه ای مرتفع نمایند، از این رو امیرالمؤمنین علی (ع) می فرماید:

«جَهْلُ الشَّبَابِ مَعذُورٌ»<sup>(۵)</sup>

«عذر نادانی جوان پذیرفته است.»

به همین جهت پدران و مادران باید تذکرات تربیتی خود را به گونه ای مطرح کنند که موجب هتک حرمت جوانان نشود، لذا بهترین شکل تربیت و تنبیه آنها استفاده از جملات و الفاظ کنایه و اشاره است که قهرا اثری به سزا خواهد داشت.

علی (ع) می فرماید:

«تَلْوِيحٌ زَلَّةُ الْعَاقِلِ لَهُ أَمْضٌ مِنْ عِتَابِهِ»<sup>(۶)</sup>

لغزش فرد عاقل را با کنایه تذکر دادن برای او مؤثرتر از سرزنش و توبیخ صریح است.

متأسفانه بعضی از پدران و مادران، به قصد اصلاح جوانان خود، سخنان ملامت آمیز خود را تکرار می کنند و آنها را پیوسته در تنهایی و آشکارا مورد توبیخ و سرزنش قرار می دهند، غافل از اینکه تکرار سرزنش اثری معکوس دارد.

باز علی (ع) می فرماید:

«الْإِفْرَاطُ فِي الْمَلَامَةِ يَسْبُبُ نِيرَانَ اللَّجَاجِ»<sup>(۷)</sup>

زیاده روی در ملامت، آتش عناد و لجاجت را مشتعل می کند.

بهترین روشهای بیان مطالب و تذکرات تربیتی استفاده از جملات، الفاظ و قالبهای عاطفی و مؤدبانه است.<sup>(۸)</sup>

جوان اگر بفهمد که نصایح پدر و مادرش بر اساس دلسوزی و آینده نگری است، تسلیم می شود و اگر احساس کند که ناشی از خودخواهی، غرور و استبداد آنهاست، طغیان می کند و در مقابل آنها واکنش نشان می دهد. در پایان بحث به روایتی دیگر از امیرالمؤمنین علی (ع) اشاره می کنیم که می فرماید:

«وَلَدُكَ رِيحَانَتِكَ سَبْعًا وَ خُلُوتِكَ سَبْعًا ثُمَّ هُوَ عَدُوُّكَ أَوْ صَدِيقُكَ»<sup>(۹)</sup>

«فرزند تو تا هفت سال دسته گلی است که در اختیار توست و در هفت سال دوم زندگی، خدمتکار و مطیع توست و سپس (در دوره جوانی) دشمن و یا دوست توست.»

روشن است که شیوه های برخوردی و تربیتی والدین و مربیان آموزشگاه در دوره کودکی و نوجوانی زمینه ساز دوران جوانی است. پدر یا مادری که بر اساس ضوابط



و روشهای صحیح با جوانش برخورد کند و او را احترام نماید، فرزندش دوست و رفیق او خواهد بود و برعکس اگر از شیوه های غلط استفاده کند و به خواسته های مشروع جوانش توجه نکند از او برای خود دشمنی کینه توز ساخته است.

### پاورقی:

- ۱- بزرگسال و جوان، فلسفی، ج ۲، ص ۳۶۵۷.
- ۲- جوان، فلسفی، ج ۱، ص ۳۳۴.
- ۳- وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۴۴۸، ج ۱.
- ۴- تحف العقول، مترجم، ص ۵۱۲.
- ۵- غررالحکم، ص ۳۷۲.
- ۶- غررالحکم، ص ۳۴۸.
- ۷- بحارالانوار، ج ۲۳، ص ۱۱۴.
- ۸- همان گونه که لقمان پیامبر در توصیه فرزندش به کارهای خیر همچون نماز، امر به معروف و نهی از منکر، از کلمه «یا بُنَّی، ای پسرکم) استفاده می کند. (سوره لقمان آیه ۱۶).
- ۹- شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۳۴۳.

## شاد باشید تا زنده بمانید

نبود شادمانی در زندگی خطر مرگ زود هنگام را افزایش می دهد .  
یک مطالعه که در ژاپن انجام شده است، نشان می دهد، افرادی که فکر  
می کنند زندگی ارزش زنده بودن را ندارد احتمال بیشتری دارد که در سنین  
جوانی جان خود را از دست بدهند.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از رویترز، طبق این  
مطالعه این افزایش خطر مرگ تا حدودی بر اثر ابتلا به بیماری قلبی عروقی و  
دلایل خارجی است که رایج ترین آنها ارتکاب به خودکشی می باشد.

به گفته دکتر "توشیماسا سون" و همکارانش از "دانشکده پزشکی دانشگاه  
توهوکو" در "سندای"، این بزرگترین تحقیقی است که تاثیر "شادمانی و  
احساس خوشحالی از زنده بودن" را بر خطر مرگ و میر بررسی کرده و دومین  
مطالعه ای است که به بررسی مرگ ناشی از دلایل خاص پرداخته است.

محققان در این مطالعه ۴۳ هزار و ۳۹۱ مرد و زن ۴۰ تا ۷۹ ساله را که  
در منطقه "اوهساکا" زندگی می کردند بررسی کردند و آنها را مدت ۷ سال  
مورد پیگیری قرار دادند.





در این مدت ۳ هزار و ۴۸ نفر از این افراد جان خود را از دست دادند .  
از تمام این افراد سوال شد که آیا در زندگی خود شادمانی دارند یا خیر.  
از این افراد ۵۹ درصد پاسخ مثبت دادند ۳۶ درصد گفتند که مطمئن نیستند  
و ۵ درصد گفتند که شادمانی ندارند.  
در این مطالعه دیده شد افرادی که در زندگی خود احساس شادمانی  
نمی کردند احتمال کمتری داشت که ازدواج کرده باشند یا کاری داشته  
باشند همچنین تحصیلات کمتری داشتند، شرایط سلامتی خوبی نداشتند  
و تنش های روانی و درد بدنی بیشتری داشتند.  
همچنین در این افراد احتمال اینکه تحرک بدنی اندک و محدود  
شده ای داشته باشند بیشتر بود.  
اما حتی پس از اینکه محققان از روش های آماری برای تنظیم این  
عوامل استفاده کردند دیده شد که در طول این ۷ سال پیگیری خطر مرگ  
افرادی که در زندگی خود احساس شادمانی نمی کردند بیشتر از افرادی بود  
که در زندگی خود احساس مسرت و شادی می کردند.  
در کل در طول این پیگیری هفت ساله دیده شد، افرادی که در زندگی  
خود احساس شادمانی نمی کردند نسبت به افرادی که احساس می کردند  
زندگی ارزش زنده بودن را دارد ۵۰ درصد بیشتر احتمال داشت که جان  
خود را به هر دلیلی از دست بدهند.  
همچنین خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی، رایج ترین سکنه  
مغزی در افرادی که تصور می کردند زندگی ارزش زنده بودن را ندارد ۶۰  
درصد بیشتر بود و این افراد ۹۰ درصد بیشتر احتمال داشت که به دلایل  
"خارجی" جان خود را از دست بدهند.  
در این مطالعه از ۱۸۶ مرگ ناشی از دلایل خارجی در میان افراد مورد  
بررسی ۹۰ درصد مرتکب خودکشی شده بودند.

# خواص بعضی میوه و سبزی ها

می خواهیم در این شماره شما را با خواص بعضی از میوه ها و سبزیجات آشنا کنیم البته بصورت مختصر و مفید ، امیدواریم مورد توجه شما عزیزان قرار گیرد.



## خواص جعفری

جعفری سرشار از ویتامین آ و مخصوصاً ویتامین ث، دارای آهن، آهک و فسفر است. خاصیت های آن : مقوی، اشتها آور، برای سینه مفید است تخم جعفری دارای آپیول است که آپیول ماده ی پر قوتی است که تب بر است و نیز خون را ضد عفونی و مجاری روده ها را ضد عفونی می کند و از ابتلای بدن به سرطان جلوگیری می کند ، از این رو باید جعفری را جزء غذای روزانه اشخاص کم خون و یا بچه هایی که دیر رشد می کنند وارد کرد. اگر چشم شما درد می کند و یا ورم چرکی کرده ضماد برگهای جعفری را روی آن بگذارید درد ورم آن را برطرف می کند . برگ جعفری را بکوبند و بر گونه بگذارند در مورد آنژین مفید است و معمولاً این گونه ضماد را باید چند بار تجدید کرد.

## خواص سیب

سیب یکی از بهترین میوه های معجزه گر است، زیرا خاصیت پاک کردن سم و قدرت غذایی دارد. سیب به علت داشتن مواد قلیایی اسید اوریک را حل می کند و ترشحات غدد بزاق و معده را مساعد و متعادل می سازد. برای معالجه ی مرض چاقی نیکوست و همچنین برای بیماریهای کبدی، معده ای، مجاری، ادرار و سینه درد موثر می باشد.

به علت داشتن فسفر اعصاب و مغز را تقویت می کند برای امراض حصبه ای، اسهالی و اسهال خونی و امعاء ( ورم امعاء ) بسیار نافع است. اسهال را به خوبی معالجه می کند و از طرفی مانع سوء هاضمه شده و به این ترتیب معده را منظم می کند. سیب برای مبتلایان به امراض مفاصل زیاد تجویز می شود، سنگهای کلیه را دفع می نماید.

## خواص نارنج

نارنج یکی دیگر از مرکبات بسیار نافع است که در طب مصرف زیاد دارد، برگش دارای بویی پسندیده است و عطری مطبوع دارد، طعم آن کمی تلخ است دم کرده برگ آن دارای اثر محلل بوده و تشنج را از بین می برد. بهار نارنج دارای عطری خوشبو و طعمی نیکو است، ضد تشنج بوده و درمان سکسکه است آب مقطر آن برای معطر کردن شربتها در داروخانه ها زیاد به کار می رود.

آب مقطر بهار نارنج اعصاب را تقویت می کند و درمان بی خوابی است. پوست نارنج دارای مصارف طبی است و خلال پوست آن در بعضی غذاها مصرف دارد. آب نارنج دارای ویتامینهای ث، ب، د، بوده و خواص آلبیمو را دارد.



## خواص سیر

سیر قوه باء را تقویت می کند، ادرار را زیاد نموده و عروق شعریه را باز می کند و همین موضوع سیب می شود که فشار خون پایین بیاید. سیر بهترین درمان نسیان و فراموشی است، خوردن سیر کدورت ذهن را از بین می برد. میکروبهای وبا و گریپ و عده ی زیادی از میکروبها را نابود می سازد. سیر بهترین مقوی پیاز مغز بوده، روی غدد مغز تاثیر نیکو دارد. سیر دارای ویتامینهای ث، ب بوده و خوردن آن برای بیماران رماتیسم و نقرس مفید است و بوی آن را معمولاً با خوردن سبزیهای سبز می توان از بین برد. سیر اثر نیکویی در ضد عفونی کردن معده دارد، ولی نباید در خوردن آن افراط کرد اگر با غذا همه روزه یک پر سیر میل نمایید بوی آن شما را آزار نمی دهد و همیشه سالم خواهید بود.

## خواص گنجد

گنجد زیاد کننده زور و عامل طول عمر است. غذایی که بر هر دارویی ترجیح دارد، گنجد است که تقریباً بیشتر مواد مورد نیاز ساختمانی بدنی را دارد. لذا یک غذای قیمتی و پر ارزش برای انسان متمدن است. دارای خواص گوشت است ولی ضرر آن را ندارد. قوت، جوانی و تعادل زندگی و صحت را به انسان می بخشد. گنجد برای زن، مرد، کوچک و بزرگ برای ادامه ی حیات و طول عمر مفید است.

اثر آن در تعویض سلولهای کهنه ی بدن، بسیار سریع است و در تسهیل فکر عمل آن قابل تحسین است و در رفع آلامی مانند: سرطان، سل و کم خونی کم نظیر می باشد.

در زندگانی جدید که فکر بشر بیش از سایر اعضای بدن او به کار می رود، گنجد از نان واجب تر است.

## خواص گلابی

خوردن گلابی صورت را نیکو و دل را آرامش می بخشد و نیز موجب نیروی قلب و پاکی دل است. گویند گلابی مفرح و مقوی قلب است و دماغ و فرح بخش است روح و اعضاء درونی را ( مانند کلیه و مثانه ) منظم می کند گلابی مدرولین است، درد مثانه را تخفیف می دهد. تانن و املاح معدنی پتاسیم در گلابی موجود است. اسید اوریک را به هر اندازه که زیاد باشد حل می کند به همین جهت برای کسانی که مبتلا به رماتیسم و نقرس و درد مفاصل هستند بسیار مفید می باشد و کسانی که مبتلا به فشار خون هستند اگر به طور مرتب گلابی بخورند خون آنها تصفیه شده و نتایج گرانبهایی خواهند برد.

پوست گلابی دارای ویتامین بیشتری است و باید آنها را پوست خورد.

# دیوار

مادر خسته از خرید برگشت و به زحمت زنبیل سنگین را داخل خانه آورد. پسر بزرگش که منتظر بود، جلو دوید و گفت مامان، مامان! وقتی من در حیاط بازی می کردم و بابا داشت با تلفن صحبت می کرد، تامی با ماژیک روی دیوار اتاقی که شما تازه رنگش کرده اید، نقاشی کرد! مادر عصبانی به اتاق تامی کوچولو رفت. تامی از ترس زیر تخت قایم شده بود، مادر فریاد زد: تو پسر خیلی بدی هستی و تمام ماژیک هایش را در سطل آشغال ریخت. تامی از غصه گریه کرد. ده دقیقه بعد وقتی مادر وارد اتاق پذیرائی شد، قلبش گرفت. تامی روی دیوار با ماژیک قرمز یک قلب بزرگ کشیده بود و داخلش نوشته بود: مادر دوست دارم! مادر در حالیکه اشک می ریخت به آشپزخانه برگشت و یک قاب خالی آورد و آن را دور قلب آویزان کرد. تابلوی قرمز هنوز هم در اتاق پذیرائی بر دیوار است!





## برای خود خانه می سازیم

یک نجار مسن به کارفرمایش گفت که می خواهد بازنشسته شود تا خانه‌ای برای خود بسازد و در کنار همسر و نوه‌هایش دوران پیری را به خوشی سپری کند. کارفرما از اینکه کارگر خویش را از دست می داد، ناراحت بود ولی نجار خسته بود و به استراحت نیاز داشت. کارفرما از نجار خواست تا قبل از رفتن خانه‌ای برایش بسازد و بعد باز نشسته شود. نجار قبول کرد ولی دیگر دل به کار نمی بست، چون می دانست که کارش آینده‌ای نخواهد داشت، از چوب‌های نامرغوب برای ساخت خانه استفاده کرد و کارش را از سر سپری انجام داد. وقتی کارفرما برای دیدن خانه آمد، کلید خانه را به نجار داد و گفت: این خانه هدیه من به شما است، بابت زحماتی که در طول این سال‌ها برایم کشیده‌اید. نجار و رفت؛ او در تمام این مدت در حال ساختن خانه‌ای برای خودش بوده و حالا مجبور بود در خانه‌ای زندگی کند که اصلاً خوب ساخته نشده بود.



السَّلَامُ عَلَيْكَ  
يَا قَامِرَ الْمَحَلِّ

گر نیایی...

«گر نیایی فقیر می میرم»  
مثل دنیا حقیر می میرم  
چون کبوتر که در قفس حبس است  
تک و تنها اسیر می میرم  
ای شکوه ترنم باران  
در فراق کویر می میرم  
توی شهر دلم زمین لرزه است  
زیر آوار پیر می میرم  
بی تو زجر آور است جان کندن!  
وای بر من؛ چه دیر می میرم!  
تو بیا، می خورم قسم به خدا  
چون بگویی بمیر، می میرم  
«مهدیا» ای تمام هستی من  
گر نیایی فقیر می میرم