

٦٦

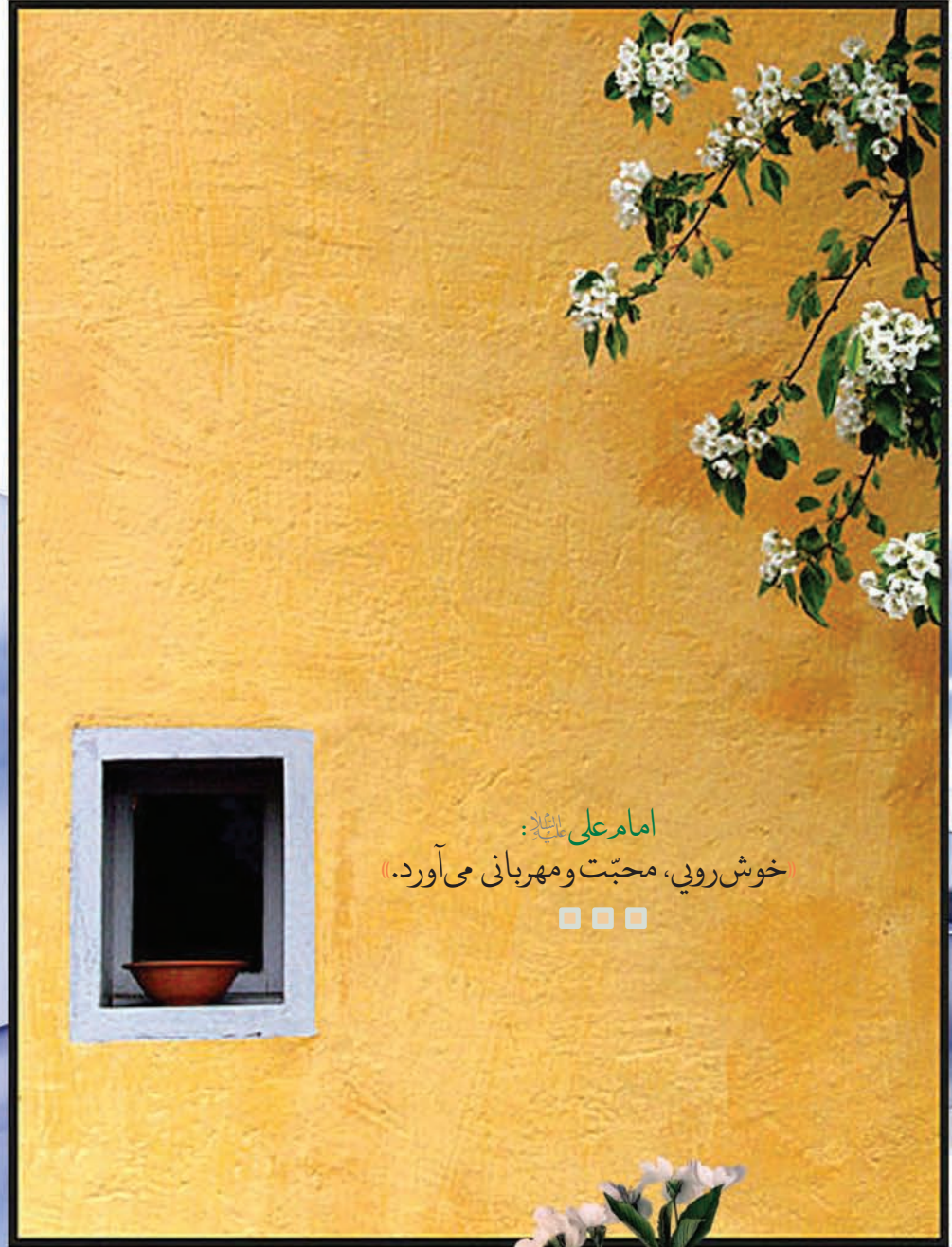
نسیم

زوجوان

ماه نامه‌ی فرهنگی،
اجتماعی، نوجوانان
سال نهم
فروردین ۹۴



حدیث



امام علیؑ:
«خوش روی، محبت و مهربانی می آورد.»



به نام خدا

نسیم نوجوان

ماهنامه فرهنگی، اجتماعی نوجوانان

سال نهم، شماره شصت و شش، فروردین ۹۴

مدیرهنری: محمد مهدی نوری

صندوق پستی: ۲۳۰۶۴ دبی

تلفن: ۰۴-۳۴۴۲۸۸۶

فکس: ۰۴-۳۴۹۷۳۶۷

پست الکترونیک: Info@3rdimam.com

- مشاهیر / ۴ • طنز / ۶ • در کوچه پس کوچه های نوجوانی / ۸ •
- روزهای سال / ۱۰ • صفحه خدا / ۱۱ • دو رکعت قصه / ۱۲ • نکته /
- ۱۶ • دانستنی ها / ۲۰ • شعر / ۲۲ • خبر نوجوان / ۲۴ • معرفی
- رشته ها / ۲۶ • من و چادرم خاطره ها / ۲۸ • نکته ها / ۲۹ • لطفا
- کمربندهایتان را ببندید / ۳۰ • جاده بهشت / ۳۲ • امام و سینما
- ۳۳ / علمی / ۳۴ • دانستنی ها / ۳۶ • من ایرانیم / ۳۷ • بهداشت و
- سلامت / ۳۸ • جدول / ۴۰ • سرگرمی / ۴۱ • داستان تصویری / ۴۲ •
- دانستنی ها / ۴۳ • مسافران بهشت / ۴۴ • ماه اول / ۴۶ •

● نسیم نوجوان از آثار خوانندگان گرامی استقبال می کند.



سید مرتضی آوینی

رها کرد و در خدمت امام خمینی و نظام اسلامی، و همچنین متناسب با نیاز مردم زمان خویش پا به عرصه‌ی فیلم و مستندسازی در جهاد سازندگی گذاشت. می‌توان از اولین کارهایش به مجموعه‌های «شش روز در ترکمن صحرا»، «مستند خان‌گزیده‌ها» و مجموعه‌ی یازده قسمتی «حقیقت» اشاره کرد.



اکثر مردم سید را با مستند زیبا و تأثیرگذار «روایت فتح» می‌شناسند. او بعد از تهیه‌ی چند مستند پراکنده در مورد دفاع مقدس با شروع عملیات والفجر هشت همراه با گروهش شروع به ساختن مجموعه‌ای حدود هفتاد قسمت به نام روایت فتح کرد تا دین خود را به رزمندگان و شهدا ادا کرده باشد؛ اما این کار پایان کار نبود و حتی بعد از جنگ هم به فرمان مقام معظم رهبری مؤسسه‌ای با نام روایت فتح تأسیس شد. به همت سید مرتضی و دوستانش شش قسمت از مجموعه‌ی «شهری در آسمان» که در مورد وقایع و اتفاقات بعد از جنگ بود ساخته شد. متن مستند روایت فتح بخش کوچکی از هنرنمایی سید مرتضی در میدان نثر است.



روز جمعه برای سید مرتضی آوینی روز بزرگی بود. می‌پرسید چطور؟ او مشغول ساخت قسمت‌های آخر مستندش بود که آسمان را در مقابل ماسه‌های نرم و داغ فکه (یکی از مناطق جنگی) معامله کرد و غزل زندگی‌اش را که با قافیه‌ی سعادت آغاز شده بود، با شهادت به پایان رساند. آن روز تلخ بیستم فروردین سال ۱۳۷۲ بود. دیگر سراغ سید را باید از مرغان آسمان می‌گرفتیم...

از سفر حج برگشت. کوله‌باری از معنویت روی شانه‌اش جاخوش کرده بود و هرچه بیش تر سنگینی می‌کرد، دلش سبک‌تر می‌شد. دهانش پر بود از جواب‌هایی که فقط یک سؤال لازم داشتند تا به زبان جاری شوند و آلودگی اطراف را زلال کنند. یکی از دوستان سکوت را شکست و گفت: «آقاسید مرتضی از اون جاحه خبر؟»



قفل واژه‌ها را باز کرد و گفت: «در شلوغی صحرای عرفات گم شدم. کلی گشتم تا کاروانم پیدا شد. نفس راحتی کشیدم و با خودم گفتم: خدا به داد آن پیرمرد روستایی برسد. من که در این وانفسا گم شوم دیگر چه توقعی از او می‌رود؟»



بعد لبخندی کوتاه؛ اما پر معنا زد و گفت: «همان جا یادم آمد که ای دل غافل. حدیث داریم که هرکس در صحرای عرفات گم شود خدا او را پذیرفته است.»



شهریور سال ۱۳۲۶ در جوار حضرت عبدالعظیم حسنی علیه السلام در شهرری، قدم به جاده‌ی دنیا گذاشت تا مسیر سعادت را برای خود و دیگران ترسیم کند. فعالیت‌های تحصیلی او با روزهایی پر خاطره آغاز شد. دوران ابتدایی و متوسطه را در سه شهر زنجان، کرمان و تهران پشت سر گذاشت و از آن‌جا که هنر از همان کودکی مثل خون در رگ‌های زندگی به او حیات می‌بخشید بارشته‌ی معماری در دانشکده‌ی هنرهای زیبا وارد دانشگاه تهران شد.

تنها غذای روحی، که نمی‌توانست او را از جنب و جوش و فعالیت سیر کند، هنر بود. از این رو پس از انقلاب بعد از اخذ مدرک فوق لیسانس، معماری را



توضیح ضرب المثل شماره‌ی قبل:

در زمان قدیم که در لبنیات، «ماست» ارزش زیادی داشت و «شور» کم ارزش بود، مرد طمعکاری از راه فروش ماست کاسبی می‌کرد. او برای کسب سود بیشتر، سطل‌های ماستش را پراز «شور» می‌نمود و سطح روی آن را با لایه‌ی نازکی از ماست می‌پوشاند و تا مشتری متوجه موضوع شود او دیگر رفته بود.

روزی یکی از خریدارها برای امتحان کیفیت ماست انگشت خود را داخل آن فرو برد و به «شور» زیر ماست رسید. در این هنگام مرد فروشنده فریاد زد: «دیگر شورش رو در نیاور». از آن به بعد هر وقت فردی در کاری زیاده روی می‌کند این مثل را به کار می‌برند.

این تصویرسازی، مربوط است به ضرب المثل:
«امان از دهانی که بی موقع باز شود.»

روایت داستان

ضرب المثل به عهده‌ی شماست. البته تصویر هم به اندازه‌ی کافی
بیانگر مطلب هست. به بهترین داستان جایزه می‌دهیم.
داستان هاتون رو به سایت یا دفتر مسجد تحویل بدید.

باهم بخندیم

● شهر وقت من کلید موفقیت را پیدا می‌کنم، یک نفر قفل را عوض می‌کند!

● فقط یک تنبل است که دویست هزار تومن می‌دهد دستگاه کباب پز می‌خرد، بعد که حسابی کباب خورد و خپل شد، پول می‌دهد و دستگاه دراز نشست می‌خرد.

● از بابام می‌پرسم: «چرا رو پشت بوم همسایه بیش‌تر از پشت بوم ما برف نشسته؟» می‌گه: «چون اونا پول دارترن!» الآن که فکر می‌کنم می‌بینم بابام باید فیلسوف می‌شد.

● گربه دستش به گوشت نمی‌رسه، می‌گه عیبی نداره به جاش سویا می‌خورم!

● آن‌هایی که عید می‌روند مسافرت‌های طولانی، هم خودشان لذت می‌برند هم یک لشکر آدم را از دید و بازدید معاف می‌کنند. خدا عوض‌شان بدهد! نمی‌دانیم چه‌طوری ازشان تشکر کنیم.

● می‌گویند به هر چیزی که بخندی همان چیز سرت می‌آید: «هه هه هه پول، هر هر هر هر هر پول، هه هه هه پول، یوهاهاهاهاها پول...» پس چرا پول سرم نیومد؟

● اومدم خونه‌ی مادرم نمازش تموم شده بود. داشت دعا می‌کرد... تا منو دید گفت: «خدا یا اینو می‌گما...» نمی‌دونم داشت پشت سر من به خدا چی می‌گفت.

● بی‌سوادی، تو شرکت آبل (apple) کار می‌کرد. ازش می‌پرسند: «تو که سواد نداری اون‌جا چی کار می‌کنی؟» می‌گه: «من فقط سیب هارو گاز می‌زنم.»
● زمانی توی مراسم عقد سکه می‌دادند. بعد شد نیم سکه، بعد شد ربع سکه، بعد شد سکه‌ی یک گرمی. این جور می‌رود زمان ازدواج ما کارت صد آفرین می‌دهند.

● می‌خواستم با مامانم شوخی کنم، زنگ زدم بهش و گفتم: «مژده بده، این‌جا الآن فیلم برداریه من تو بانک چهل میلیون برنده شدم.» جواب داد: «من آگه شانس داشتم بچه‌ای مثل تو نصیبم

نمی‌شد.»

داختم با بابام شطرنج بازی می‌کردم. نزدیک بود ببازد که گفت: «یا مات می‌شی یا این ماه پول توجیبی نداری!»

● پسر خاله‌م کلاس اوله، زنگ زده خونه‌ی دوستش. مامان طرف گوشیه برمی‌داره، پسر خاله‌م می‌گه: «بیخشید علی هست؟» مامانش می‌گه: «شما؟» می‌گه: «من بغل دستی شم.»

● عموجانم زنگ زده می‌گه: «چرا ای دی اس ال من نمی‌ره تو اینترنت؟» می‌گم: «کدوم چراغ روشنه؟» می‌گه: «چراغ اتاقم و مهتابی آشپزخونه.»

● مکالمه‌ی خواهرزاده‌ی کلاس اولم با مامان هم کلاسی‌اش: «منزل آقای شکوری؟» -بله بفرمایید!

-شکوری هست؟

● بابام با کلی دعا و داد و هوار گفت: «این شیرهای گرونو که می‌گیرم، چرا نمی‌خورین خراب می‌شه؟» می‌گم: «شیرکا کائو بگیر.»

می‌گه: «نه! شیرکا کائو روزود می‌خورین تموم می‌شه باز باید بگیرم.»

● عمه‌ام کامپیوتر خریده بود می‌خواست سی دی رایت کردن یاد بگیره. به بابام گفته بود برام مراحل شو روی یک کاغذ بنویس یادم نره.

● بابامم نوشته بود:

۱. ابتدا به سمت کامپیوتر می‌رویم!
...۲

● خاندان ما از زمان قدیم با فن‌آوری نانو آشنا بودند: نان وخیار، نان وگوجه، نان ورب، نان وهندوانه، نان وخریزه، نان وماست، نان و آب‌دوغ، نان وبادمجان!

● کلاس اول دیستان بودم. با خوش‌حالی دست تو نمره‌ام بردم و ۹ رو کردم ۱۹. بردمش پیش بابام، گفتم: «۱۹ شدم! جایزه می‌خوام.» اون هم گوشم رو گرفت و گفت: «حالا برای نمره‌ی ۹۱ چی می‌خوای؟»

● دقت کردین تا آرایش‌گر رو پوشو می‌ندازه رومون، دماغ‌مون خارش می‌گیره؟

● مامانم در طول شبانه‌روز فقط یک بار بهم می‌گه مهندس. اونم آخره شباست که صدام می‌زنه: «مهندس بیا آشغال رو بزار دم در!»
● ما مجردها دو دسته لباس داریم: (۱) کثیف. (۲) کثیف قابل پوشیدن.

● تا حالا دقت کردید وقتی یک نفر شما را به دیدن فیلمی که قبلاً خودش دیده دعوت می‌کنه، در تمام مدت فیلم طوری نگاه‌تان می‌کنه که انگار خودش فیلم را ساخته!

● من هر چی صبر کردم زندگی بیفته روی غلتک، خبری نشد... الآن منتظرم که غلتک بیفته روی من و خلاص شم.

● دیروز زنم دلش برای گدای سر کوچه سوخته بود، بهش یک بشقاب غذا داده بود. امروز هم جناب گدا یک کتاب برایش هدیه آورده بود به اسم: «چگونه آشپز خوبی شویم!»

● بزرگ‌ترین اشتباه عمرم این بود که به پدرم پیشنهاد دادم وقتی بی‌کاره بیاد با لپ‌تاپم بازی کنه.

● چه قدر چاق شدی چیست؟ جمله‌ای که می‌تواند درجا جنس مؤنث را از پادریاورد و در طولانی مدت باعث افسردگی شخص شود.

● بابام خیلی مرد است. سرناهار دستم خورد به بطری آب، همش ریخت توی غذاش. هر کس دیگری بود یک چک می‌خواباند زیر گوش بچه‌اش؛ ولی بابام منو نزد، فقط بشقابشو با من عوض کرد.

● بچه که بودم، یک بار مامانم خواست مرا به صورت مدرن تنبیه کنه. پرتابم کرد توی انباری و در رو بست. من هم شروع کردم به آواز خواندن با صدای بلند. ناگهان در باز شد، مامانم بالوله‌ی جاروبرقی آمد سراغم و دوباره مرا به صورت سنتی تنبیه کرد و گفت: «جنبه‌ی مدرنیته ندارید.»

در کوچه پس کوچه‌های نوجوانی



چهره‌ی شان نظرم را به خود جلب کرد. نه این که این روزها مثل آن قیافه‌ها کم دیده باشم؛ نه؛ اما این دو نفر انگار چیز دیگری بودند. توی پارک نه تنها من، بلکه توجه خیلی از افراد به این دو نفر جلب شده بود. آن‌ها هم انگار از این که مورد توجه دیگران قرار گرفته بودند خوش حال به نظر می‌رسیدند.

دخترک گمان نمی‌کنم بیش‌تر از چهارده سال داشت. شال را به طرز مسخره‌ای در انتهای سرش آن هم به لطف گل سر بزرگی که به سرش زده مهار کرده بود. موهای جلوسرش را بافته و لایه‌لای آن‌ها را با مهره‌های رنگی تزئین کرده بود. از آرایش بیش از حد صورتش که بگذرم، انگشتش مارمانند دور انگشتش هیچ وقت از یادم نخواهد رفت.

پسرک دیگری که آنطرف‌تر کنار شمشادها

لاتین و شاید قبل از لاتین به رم باستان برمی‌گردد که از modo گرفته شده است. در ترجمه‌ی modo می‌گویند آن چیزی که تعلق به روز دارد و جدید است؛ اما آن‌چه ما بیش‌تر در فارسی از آن استفاده می‌کنیم، همین اصطلاح مد و مدگرایی است. مد تنوعی گذراست که گاهی در نوع پوشش ظاهر می‌شود و هر بار با کمی تغییر، رنگ و بوی زندگی آدم‌ها را تغییر می‌دهد.

بعضی از افراد می‌گویند که مد و روحیه‌ی انتخاب لباس یک امر سلیقه‌ای است و نمی‌توان کسی را مجبور کرد که فلان لباس را بپوشد یا آن را انتخاب کند. تنها چیزی که قدرت دارد فرد را مجبور به انتخاب لباس خود کند، «مد» است. فراموش نکنید که پدیده‌ی مد، همیشه در تاریخ بشر بوده و منحصر به زمان اکنون نیست.

آفرینش انسان به گونه‌ای است که همواره از حالت

این که شیک پوش به نظر بیایم یا خودمان را فدای مد و مدگرایی کنیم بسیار فاصله است. شاید زیبا باشد اگر گاهی اوقات به جای این که در مجلات و اینترنت به دنبال مد لباس یا رنگ سال باشیم کاغذی برداریم و لباس خود را طراحی کنیم. لباسی در چارچوب و قاعده و قانون دین و محیطی که در آن زندگی می‌کنیم یا مکانی که می‌خواهیم آن لباس را در آن جا بپوشیم.

اما چگونه خوش تیپ باشیم بدون آن که اسیر مد شویم؟

● چیزی را بر تن کنید که فکر می‌کنید زیباست، نه لباسی را که دیگران تصور می‌کنند، مد است.

● باید همیشه در لباس‌های خود احساس راحتی کنید؛ بنابراین لباس‌هایی را بر تن کنید که مناسب حال شماست.

● همیشه در ذهن خود طرز پوشش‌تان را مجسم

از آخرین مد چه خبر؟

ایستاده بود دست کمی از او نداشت. با موهای روغن زده و ریش عجیب و غریبش باز داستان دیگری بود. شلوارلی چاک چاک با تی شرت یقه باز و مارک‌ها و آرم‌های عجیب و غریبش بدجوری توی ذوق می‌زد.

شاید شما هم چنین افرادی را در اطراف خود دیده باشید. افرادی که خوش حال می‌شوند از این که مورد توجه دیگران قرار گرفته‌اند؛ اما اگر یکی از همان افراد به آن‌ها اعتراض کند که این چه نوع پوششی است ابتدا می‌گوید که مد است، بعد ناگهان زبان به شکایت می‌گشاید که تیپ و لباس من چه ربطی به دیگران دارد و... گشتی در شهر بزنید افرادی را خواهید دید که به گونه‌ای خود را آراسته‌اند که از شکل و شمایل آدمیزاد دور شده‌اند و ناخودآگاه آدمی را به یاد سیرک و باغ وحش می‌اندازند. افرادی با تیکه کلام‌های جدید که تا دیروز مصرفی نداشته‌اند، ولی امروز به طرز عجیبی مورد استقبال قرار گرفته است.

واقعاً چه بر سر جامعه‌ی ما آمده است؟ مد چیست و آیا خوب است یا بد؟

مد در اصل کلمه‌ای فرانسوی است که البته در انگلیسی هم کاربرد دارد. ریشه‌ی اصلی آن به

یک نواختی گریزان بوده و در مقابل، همیشه از تحول و نوآوری و تنوع در شکل و شیوه‌ی زندگی استقبال می‌کند. این تمایل در حالت عادی و در صورتی که از روی آگاهی و به صورت آرام صورت پذیرد، ظاهر زندگی آدمی را خوشایند و دلپذیر می‌کند؛ اما باید مراقب بود که این فرآیند، از حالت طبیعی خود خارج نشود و فرد خودش را قربانی مد نکند.

فردی که در یک زمان مشخص تمام لباس‌های جدید و مارک دار را بر تن می‌کند و خود را شبیه مانکن‌های ویتترین مغازه‌ها می‌کند، این فرد بیش‌تر شبیه به یک دلقک است. اشخاصی «اسیر مد» هستند که در خرید کردن بیش از اندازه وسواسی هستند و فقط می‌خواهند «آخرین مد» را بپوشند بدون در نظر گرفتن این که لباس به آن‌ها می‌آید یا خیر.

آن‌ها تمام لباس‌هایی را که از طرف طراحان مطرح پیش‌نهاده می‌شود، خریداری کرده (در یک زمان)، آن‌ها را ناشیانه با یکدیگر ترکیب می‌کنند و همین امر باعث می‌شود تیپ وحشتناکی پیدا کنند، نه ظاهری زیبا. این افراد ممکن است یک بلوز را که اصلاً مناسب حال‌شان نیست، تنها به این دلیل که فروشنده‌ی زرنگ به آن‌ها گفته «آخرین مدل بلوز» است، خریداری کنند.

کنید و آن‌ها را طوری ادغام کنید که پرازنده‌ی شما باشند. اگر احساس کردید زمانی که لباس‌های مد خود را می‌پوشید و آن کشش‌های نوک‌تیزتان را به پا می‌کنید، مردم جور دیگری به شما نگاه می‌کنند؛ بهتر است دیگر از آن‌ها استفاده نکنید، چراکه این نوع لباس‌ها برای شما ساخته نشده‌اند.

● در هر فصل چند لباس جدید خریداری کنید و آن‌ها را با لباس‌های دیگری که در کمد خود دارید، ادغام کنید. این راه هم کم هزینه است و هم شما را در کلیه‌ی فصول خوش تیپ نگه می‌دارد.

● قبل از خرید یک لباس جدید، از خودتان سؤال کنید که آیا به دلیل مد آن را می‌خرم و یا از آن خوشم می‌آید؟ به علاوه از خود بپرسید که اگر مثلاً آن مارک روی جیب جلوی این پیراهن نبود، باز هم آن را می‌خریدم؟ اگر واقعاً آن لباس را دوست نداشته باشید با پوشیدن آن راحت نخواهید بود و در نتیجه بهتر است از خرید آن صرف نظر کنید.

● تیپ خود را بر اساس آن‌چه در تلویزیون یا مجله‌ها می‌بینید، تغییر ندهید. افراد معروف و هنرپیشه تنها برای جلب توجه لباس‌های عجیب غریب و رنگ به رنگ می‌پوشند و این شیوه‌ی لباس پوشیدن آن‌ها مناسب زندگی روزمره‌ی آن‌ها نیست.

روز جهانی آب

و برای بزرگداشت او معبدهایی باشکوه بنا می‌کردند که امروز بقایای آن در شهر کنگاور و چند جای دیگر ایران موجود است.

«آب انبار» از جمله بناهایی است که در ایران قدیم برای تأمین آب مردم ساخته می‌شد.

با شهادت امام حسین (علیه السلام) و اهل بیتش با لب تشنه، شیعیان بعد از نوشیدن آب به آن حضرت سلام می‌فرستند.

سقاخانه‌ها در گذشته با نگاه به مقوله‌ی عطش و آب در کرپلا ساخته می‌شدند.

آب حضوری پررنگ در ادبیات جهان از جمله‌ی ایران دارد که ضرب‌المثل‌های آب آبادانی است، آب از دستش نمی‌چکد و... از جمله‌ی آن‌هاست.

حدود بیست سال پیش سازمان ملل دوم فروردین (۲۲ مارس) را روز جهانی آب نامید تا تلنگری باشد برای بهتر استفاده کردن از این نعمت الهی.

۱. بحارالانوار ج ۱۰۰، باب ۱ و ۱۱، ص ۲۲۶ تا ۲۳۵.

چنان‌که فرمود: «همه چیز را زنده از آب ساختم.»
از دیرباز آب نوشاندن به حاجیان امری پسندیده به حساب می‌آمده است.

در فرهنگ شیعی از آب به عنوان «مهریه‌ی حضرت فاطمه (علیه السلام)» یاد شده است.

امام سجاد (علیه السلام) فرموده‌اند: «هر شب فرشته‌ای از آسمان پایین می‌آید و سه مثقال مشک از مشک‌های بهشتی در فرات می‌ریزد و هیچ نه‌ری در شرق و غرب عالم نیست که از فرات پربرکت‌تر باشد.»

یکی از اماکن متبرکه در سرزمین وحی چاه زمزم است که برای آبش برکات زیادی ذکر شده است.

اساس احکام اسلامی بر طهارت و پاکی است و آب به عنوان عنصر پاک‌بخش برشمرده شده است.

طبق نقل قرآن کریم در بهشت چشمه‌های آب گوارایی در زیر درختان جاری است که اهل بهشت از آن بهره‌مند هستند.

در ایران قدیم آن‌ها تارافرشته‌ی «آب» می‌دانستند

سعدی در گلستان به مردی اشاره می‌کند که در شیردوشیده شده از پستان گوسفندانش آب می‌ریخت و به مردم قالب می‌کرد. این دغل‌کاری همچنان ادامه داشت تا این که روزی سیلابی مهیب در کوهستان جاری شد و همه‌ی گوسفندانش را با خود برد.

مرد غمگین و آشفته از چوپانش پرسید: «این سیل دیگر از کجا آمد؟»

چوپان لبخند معناداری زد و گفت: «آن همه آبی که در شیرریختی جمع شد، سیل گردید و آمد گله‌ات را با خودش برد!»

این مقدمه‌ی کوتاه بهانه‌ای بود برای پرداختن به آب و روزی جهانی که به نام آن است:

خداوند هستی‌آفرین در قرآن آب راستوده است

صفحه‌ی خدا

برجان بی‌تاب من، رحمت آور
خدایا! تو اندامم را موزون آفریدی و مرا در
خُردی، پروریدی و به اندازه، روزی دادی.
خدایا! من در کتاب تو که فرو فرستاده‌ای و با آن،
بندگان را بشارت داده‌ای، یافته‌ام که فرموده‌ای:
«ای بندگان من که بر خود ستم روا داشته اید! از
رحمت خدا ناامید مشوید؛ زیرا خدا همه گناهان
را می‌آمرزد» و پیش از این، کارهایی از من سر زده
است که خود می‌دانی و از من به آن‌ها آگاه‌تری.
پس وای بر من از این رسوایی! به سبب گناهیانی
که نامه عمل من در خود ثبت کرده است.
حال خدایا! از تو می‌خواهم که به نام‌های
پنهانت و آن زیبایی و جمال که در پس پرده‌های
عزت و جلالت پوشیده مانده است، رحمت
آوری بر این جان بی‌تاب و مشتی استخوان
سست و بی‌شکیب که تاب گرمای آفتاب
را ندارد؛ پس گرمای آتش دوزخ را چگونه
برتابد؟ و جانی که طاقت بانگ رعد تو را
ندارد؛ پس چگونه بانگ خشم تو را تاب آورد؟
پس ای مهربان‌ترین مهربانان! بر من رحمت آور
و از من درگذر، ای صاحب بزرگی و بخشنده‌گی
و توبه‌ام را بپذیر که توبه پذیر و مهربانی.
صحیفه‌ی سجادیه، ترجمه محمد مهدی
رضایی، نیایش پنجاه و یکم

دورکت قصه

سبزه‌های



گلیم را انداخته‌ایم زیر درخت انار و فلاسک‌های چای، سیخ‌های کباب، پاکت تخمه، کاهو و سکنجبین و چند تا سبزه‌ی پژمرده لب ایوان چیده شده‌اند.

باغ کودکی هنوز همان شکلی است؛ بابیه‌ت، پر رمز و راز، زنده و خوش حال؛ مثل پیرمردی که سرحال‌تر از سن و سالش باشد. هنوز همان چهار تا باغچه‌ی بزرگ با درخت‌های انجیر، انار و خرمالو و همان حوض هشت ضلعی کم عمق با کاشی‌های آبی آسمانی. سنگ فرش حیاط هم همان موزاییک‌های خط‌خطی است که گوشه گوشه‌اش شکسته بود و از لای‌شان علف هرز می‌رویید. در اتاق‌های جلویمی هم مثل همیشه بسته است. هیچ چیز دست نخورده. انگار زمان متوقف شده و باغ کودکی از تغییر در امان مانده است!

گره نزده

روی ایوان جلو درهای بسته‌ی اتاق‌های لی بازی می‌کردیم. موزاییک‌های روی ایوان خط‌خطی نبود و می‌شد روی‌شان خط کشید. سنگ بازی هم تا بخواهی فراوان بود. کاشی‌های شکسته‌ی حوض که صاف و صیقل خورده و شر بود، جان می‌داد برای لی بازی.

ته باغ رختشوی خانه بود. هنوز هم هست و هنوز هم بوی پر مرغ می‌دهد

و دانه و آب چند روز مانده. هیچ وقت نفهمیدم چرا اسمش رختشوی خانه بود. نه اثری از شیر آب بود نه کاسه و لگنی، نه بند رختی. برای ما اسمش لانه‌ی مرغ‌ها بود. باید بیست شب می‌خوابیدیم و بیدار می‌شدیم تا جوجه‌ها تخم‌شان را بشکنند.

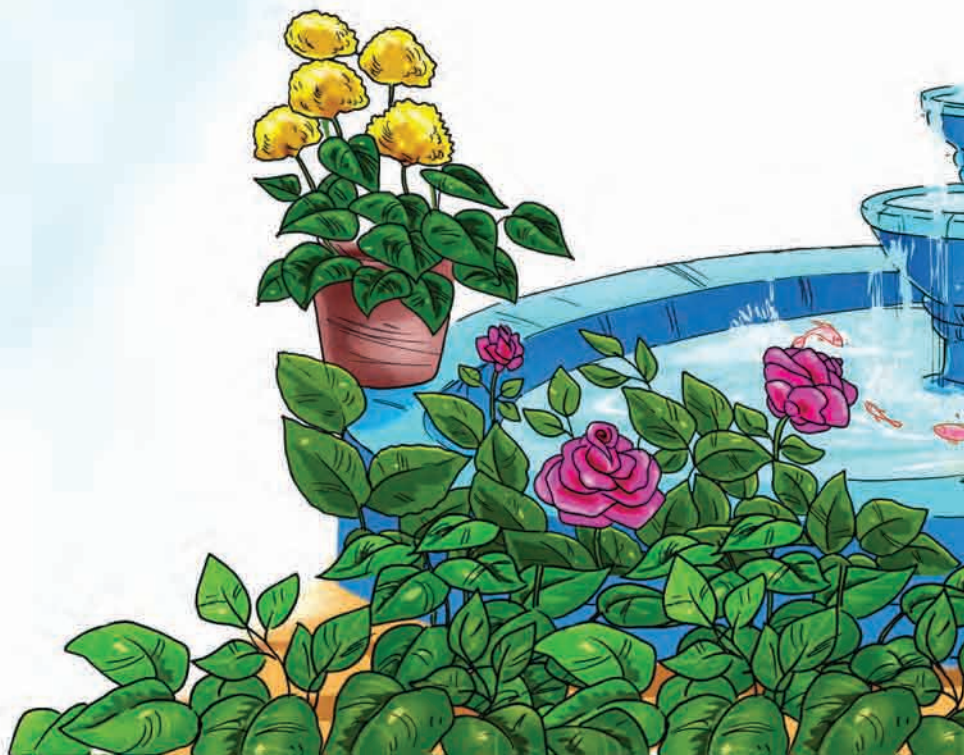
همه نشسته‌ایم توی رختشوی خانه و توی دل‌مان رخت می‌شویند. رختشوی خانه کم نور است و بوی نم می‌دهد. هیچ کس حرف نمی‌زند. هیچ کس نفس هم نمی‌کشد. پوست تخم‌ها یکی یکی ترک می‌خورند و جوجه‌ها گردن‌های باریک و دراز بی‌پریشان را بیرون می‌کشند. صدای جیک جیک‌شان خیلی آهسته است؛ ولی ما از بس ساکتیم و از بس دل‌مان مالش می‌رود، صدای‌شان را می‌شنویم. یکی از تخم‌ها ترک نمی‌خورد. همه خیره مانده‌ایم به تخم ترک نخورده. بابا چند تا ضربه بهش می‌زند. تخم ترک برمی‌دارد؛ ولی جوجه سرش را بیرون نمی‌کشد. بابا جوجه‌ی خیس را می‌گیرد توی دست‌های بزرگ و پرمویش و‌ها می‌کند. صدای جیک جیک نمی‌آید.

- هاش کن بابا. داره می‌میره.

صدای قلبم بین دیوارهای سیمانی رختشوی خانه می‌پیچد و چند برابر بلند می‌شود. بابا دست می‌گذارد روی قلبم: «غصه نخور جوجه‌ی من. همیشه چند تاشون می‌میرن.»

اشک توی چشم‌هایم مانده و بابا و همه جا را تار و لرزان می‌بینم. می‌دانم پشت پلک‌ها و سر دماغم قرمز شده؛ ولی گریه نمی‌کنم. اگر گریه کنم، یعنی جوجه‌ام؛ یعنی قبول کرده‌ام و فقط جوجه‌ها گریه می‌کنند.

از فردا شنبه‌ها، دوشنبه‌ها و پنج‌شنبه‌ها می‌شوند روزهای خوب خدا. ما، ما سه تا، ترک موتورگازی بابا می‌نشینیم و می‌رویم سراغ جوجه‌ها. برای‌شان دانه می‌ریزیم. آب‌شان را نو می‌کنیم و بعد می‌گردیم دنبال تخم‌های‌شان. جای تخم‌ها معلوم است؛ گوشه‌های باغچه‌ها، زیر علف‌ها و بعضی



وقت‌ها توی رختشوی خانه.

دم غروب باید جای شان می‌کردیم. می‌دویدیم دنبال شان و آن‌ها از دو طرف فرار می‌کردند. بابا دست‌هایش را باز می‌کرد و آهسته می‌رفت سمت شان: «این طوری باید جاشون کنید. جا جا جا...»

بعد نوبت بابا بود که بدود دنبال جوجه‌هایش. جوجه‌های پنج‌ساله، هفت‌ساله و ده‌ساله. بابا با یک دست می‌زدان زیر بغلش و ما همان‌طور که توی بغلش دست و پا می‌زنیم قول‌قول می‌دهد به جان جوجه‌های ما و جوجه‌های خودش، فردای فردا دوباره برمی‌گردیم.

حوض مثل همیشه خالی است. درخت‌ها سبز شده‌اند و بعضی‌های شان شکوفه هم دارند. روی پنجه‌ی پا می‌ایستم و بی‌آن‌که دستم را بکشم شکوفه‌ی انار می‌چینم. یک بار دیگر هم همین جا روی پنجه‌ی پا ایستاده بودم و دستم را تا جایی که می‌شد می‌کشیدم.

جوجه‌ی ده‌ساله ایستاده روی ایوان و نگاهم می‌کند: «کوچولو!»

- من کوچولو نیستم.

دستش را می‌زند به کمرش: «اگه نیستی، تا ته باغ برو و برگرد.»

هوای نیمه‌تاریک غروب پاییز و بوی برگ سوخته، باغ را از همیشه ترسناک‌تر کرده است. یک نگاه به ته باغ می‌کنم، یک نگاه به بابا که اصلاً حواسش به ما نیست. برای جوجه‌ی ده‌ساله زبان درمی‌آورم و می‌دوم ته باغ. وسط باغچه، پشت درخت خرما لو می‌نشینم. دستم و پایم یخ‌کرده و نفسم کم مانده که بند بیاید. انداز‌ه‌ی یک رفتن و برگشتن تا ته باغ می‌شمارم و دوباره می‌دوم سمت ایوان. بابا از لای درخت‌های بی‌برگ پیدا می‌شود. خیالم راحت می‌شود. تند می‌کنم؛ مثل برق. پایم می‌گیرد به موزاییک و می‌افتم کف حیاط. بابا شلنگ آب را ول می‌کند توی باغچه و می‌آید که دعوایم کند. صورت و دست‌هایم خونی شده، ولی گریه نمی‌کنم. بابا گفته بود فقط جوجه‌ها گریه می‌کنند.

روبه روی حوض، کنار رختشوی خانه، زیرزمین بود. هنوز هم هست؛ ولی انگار سال‌هاست کسی آن‌جا پا نگذاشته؛ حتی آدم کوتوله‌ها. جلو پله‌ها، چند قدم آن طرف‌تر، ما سه تا ایستاده‌ایم. جوجه‌ی ده‌ساله «آن مان نوارا» می‌خواند و یک جوری می‌خواند که خودش گرگ نشود. نفر سوم می‌رود و صورتش را می‌چسباند روی درآهنی: «ده. بیست. سی. چل...»

شمارش دارد تمام می‌شود و من هنوز توی پله‌های زیرزمین مانده‌ام.

جاهای دیگر هم می‌شود قایم شد. جاهای تکراری که اصلاً هم ترسناک نیست و زود پیدایت می‌کنند. پشت بابا، پشت موتورگازی‌اش یا پشت ستون‌های ممری ایوان. آهسته پله‌ها را پایین می‌روم و همان‌جا نزدیک در خشکم می‌زند که انگار دیگر قد مشتم نیست. بابا دست‌هایش را مشت می‌کرد و می‌گفت قلب هر کی قد مشتش. بعد من دست‌مشت کرده‌ام را می‌گرفتم جلو صورتش و می‌گفتم: «بابا قلب من این‌قدیه؟»

- آره. قد جوجه.

من جوجه بودم. هم خودم، هم قلبم و می‌ترسیدم. از ته زیرزمین صدا می‌آید. صدای پان‌نیست. جوجه‌ی ده‌ساله گفته بود سم دارند. پله‌ها را دو تا یکی می‌دوم بالا. بیرون، هوا روشن روشن است. بابا هم دارد دنبال‌م می‌گردد: «توی زیرزمین بودی بلا؟»

زبانم توی دهنم خشک شده. منتظرم بابا یک چیز دیگری بگوید؛ مثلاً بگوید: «اوه چه دختر شجاعی! یا ترسیدی رفتی اون پایین؟ یا چه بزرگ شدی!» هیچی نمی‌گوید و می‌رود ته باغ.

از آن طرف باغ بوی پلوی دم‌نکشیده و صدای خنده و حرف می‌آید. دخترها و پسرها را ردیف کرده‌اند. همه باید سبزه گره بزنند. «سبزه گره بزنیم؟! مگر چه قدر از وقتی که جوجه بودیم گذشته؟ چه قدر از وقتی که جوجه نداشتیم گذشته؟ اصلاً از کی نیامدیم باغ؟ جوجه مرغ‌های مان چه شدند؟ بابا از کی سوار موتورگازی نشد؟» چند سال پیش فهمیدم زیرزمین جن ندارد. گریه دارد و آدم کوتوله هم خیالی است. چرا لی لی یادم نمی‌آید؟ کجای بازی می‌خواندیم «انگشتر فیروزه خدا کنه بسوزه؟» نه، نباید سبزه گره بزنم. اگر بزنم، یعنی قبول کرده‌ام که خیلی گذشته؛ یعنی جوجه نیستیم؛ یعنی قلبم شده قد مشتم بابا؛ بی‌آن‌که ذره‌ای تندتر بزنند.

هوا روبه تاریکی رفته است. چند بار، سر تا

ته باغ را می‌روم و برمی‌گردم. تنها قلبم

حتی ذره‌ای تندتر نمی‌زند. باد

خنک می‌آید و توی سبزه‌های

پژمرده دنبال گره می‌گردد





اگر

برای ما که سنگ محبت اهل بیت را به
سینه می‌زنیم، روشن‌ترین گواه صدق در
این ادعا، «تبعیت» و پیروی از آن خاندان
است.

اگر حضرت زهرا علیها السلام برای ما «اسوه»
است، ما هم باید به او «تأسی» بجویم
و اگر او الگوی شیعه است، پیروان را هم
می‌سزد که از او سرمشق بگیرند.
برای الگوگیری از سیره نورانی آن
حضرت، هیچ چیزی مناسب‌تر از
جنبه‌های الگویی و نمونه‌های عملی
نیست.

از این رو، فرازهایی از سیره آن بانوی
بزرگ را مرور می‌کنیم:



فاطمه الگو باشد

نکته

حضرت زهرا علیها السلام در چهره و گفتار و رفتار، شبهات بسیاری به رسول خدا صلی الله علیه و آله داشت و هیبت و هیئت او، یادآور پیامبر صلی الله علیه و آله بود. راستگو بود و صداقت در لهجه داشت. از این رو، «صدیقه» لقب گرفت.

شیفته‌ی عبادت و نماز و نیایش به درگاه الهی بود و آن قدر در پیشگاه خدا به عبادت می‌ایستاد که قدم‌هایش ورم می‌کرد. در نمازهایش از خوف خدا می‌گریست. هنگام عبادت، از همه چیز فارغ و محو در جلوه‌های پروردگار می‌شد.

برای هر یک از روزهای هفته، دعای ویژه‌ای داشت و برای تعقیبات نماز هم دعاها‌ی خاصی داشت. روزی خسته از کارهای طاقت سوز روزانه و با دست‌هایی ناول زده، به محضر پیامبر خدا صلی الله علیه و آله رفت؛ تا برای کمک در انجام کارهای خانه، کنیزی برای خود بگیرد. پیامبر صلی الله علیه و آله چیزی بهتر از کنیز و خدمتکار به او عطا کرد؛ یعنی «تسبیحات حضرت زهرا». این ذکرهای شریف را جبریل امین از سوی خدا تعلیم آن حضرت نموده بود. آری، غلبه بردشواری‌های زندگی، با الهام از دعا و ذکر، مسیر است.

حضرت فاطمه علیها السلام هم در سخن، معلم حجاب بود و هم در رفتار، اسوه‌ی عفاف و عقیده داشت که بهترین حالت برای عفاف زن، آن است که نه مردان نامحرم او را ببینند و نه او مردان نامحرم را.

گاهی شب‌های جمعه، تا صبح، به نماز و دعا می‌پرداخت و برای دیگران دعا می‌کرد؛ اما برای خود، چیزی از خدا نمی‌خواست و وقتی فرزندان خردسالش را زاین کار را می‌پرسیدند، می‌فرمود: اول همسایگان؛ آن گاه خانه!

وی، محبوب دل پیامبر صلی الله علیه و آله بود. رسول خدا صلی الله علیه و آله به او علاقه خاصی داشت؛ چرا که اهل زهد و عبادت بود و از این جهت، نزد پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، یادآور بانوی بزرگ و همسر باوفای رسول صلی الله علیه و آله، یعنی خدیجه کبری علیها السلام بود.

«ادب»، سیره‌ی رایج میان آن بانو و پدر بزرگوارش بود. هرگاه پیامبر صلی الله علیه و آله نزد دخترش می‌رفت، وی برمی‌خاست؛ پدر را می‌بوسید و او را در جای خاص خودش می‌نشاند و هرگاه او نزد پیامبر صلی الله علیه و آله می‌رفت، رسول خدا صلی الله علیه و آله به احترامش برمی‌خاست؛ فاطمه علیها السلام را می‌بوسید و او را در جای خود می‌نشاند.

کمال ایمان و خلوص در بندگی و قرب او در پیشگاه پروردگار، به حدی بود که خشم و رضای او، خشم و رضای پروردگار محسوب می‌شد. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمود: هر کس او را بیازارد، مرا آزرده و هر کس مرا بیازارد، خدا را آزرده است و در احادیث آمده است: خدا به خاطر خشم فاطمه، خشمگین می‌شود و به سبب رضای او، راضی و خشنود می‌گردد.

وی از توان مالی خویش، به محرومان و نیازمندان کمک می‌کرد. یک بار پارچه‌ای را به رسول خدا صلی الله علیه و آله داد و آن حضرت نیز آن را تکه تکه برید و به تعدادی از اسیران بی لباس رومی داد؛ تا خود را بپوشانند. آن حضرت، ساده زندگی می‌کرد و از تجمل در زندگی، پرهیز می‌کرد و تلخی‌ها و سختی‌های دنیا را تحمل می‌کرد؛ تا به شیرینی‌های آخرت برسد. وسایل زندگی‌اش ساده و مهریه‌اش اندک بود. در خانه، گندم آرد می‌کرد؛ خمیر تهیه می‌نمود و نان می‌پخت. بر اثر کار زیاد در خانه، دستانش تاول می‌زد و لباس‌هایش غبارآلود می‌شد. گاهی فرزندش را در آغوش می‌گرفت و شیر می‌داد و با دست دیگرش آسیاب دستی را می‌چرخاند.

پیامبر صلی الله علیه و آله در شب عروسی حضرت زهرا علیها السلام، گوسفندی ذبح کرد و به تعدادی از مسلمانان میهمانی داد. جمعیت مهمان افرادی که برایشان

غذا فرستاده شد، فراوان بودند، اما با دعای پیامبر صلی الله علیه و آله، غذای اندک، برکت یافت و همه سیر شدند.

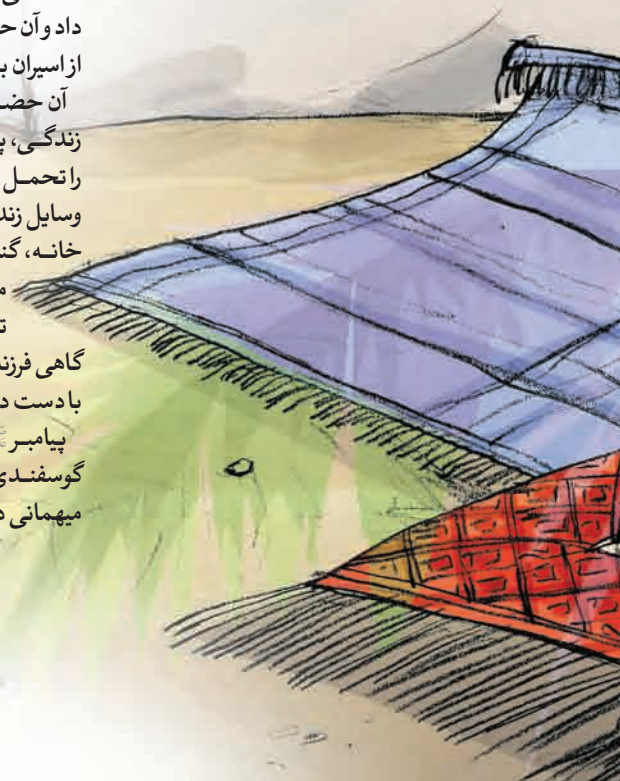
در صحنه‌های اجتماعی و دفاع از دین و رهبر، حاضر بود و در جنگ احد، شرکت داشت و به امدادگری و مداوای زخم‌های پیامبر صلی الله علیه و آله مشغول بود. علی علیه السلام آب می‌ریخت و زهرا علیها السلام خون زخم‌های پیامبر صلی الله علیه و آله را می‌شست.

آزاد ساختن بردگان در نظر او، کاری ارزشمند و انسانی بود. گردن بندی را که امام علی علیه السلام برای او خریده بود، فروخت و با پول آن، برده‌ای را آزاد کرد. پیامبر صلی الله علیه و آله از این کار پسندیده دخترش بسیار شادمان شد و او را ستود.

آیین خانه‌داری و همسر داری را به خوبی مراعات می‌کرد و در زندگی، شریک همسرش، علی علیه السلام بود. گاهی در خانه غذایی نبود و کودکان گرسنه بودند، اما فاطمه علیها السلام چیزی به حضرت علی علیه السلام ، نمی‌گفت و چیزی از او درخواست نمی‌کرد؛ زیرا بیم داشت که همسرش نتواند خواسته‌ی او را برآورده کند و شرمند شود. وی همواره در صدد تأمین رضایت خاطر علی علیهم السلام بود و هرگز او را ناراحت و ناراضی نساخت و هرگز به همسرش دروغ نگفت و از دستوره‌های او سرپیچی نکرد. نسبت به فرزندانش، محبت شدید داشت و این محبت را ابراز می‌کرد و آنان را می‌بوسید.

خانواده‌ی او، خانواده‌ی ایثار و احسان و کمک به بیچارگان و نیازمندان بودند. امام علی علیه السلام و حضرت زهرا علیها السلام سه روز روزه‌ی نذری گرفتند و هر سه روز، افطار مختصر خود را به یتیم و مسکین و اسیر دادند و خدای متعال در ستایش و تقدیر از ایثار خالصانه‌ی آنان، سوره «هل اتی» را نازل کرد. کارها میان او و همسرش تقسیم شده بودند؛ آوردن آب و تهیه‌ی هیزم و کارهای خارج از خانه، بر عهده‌ی علی علیه السلام بود و درست کردن آرد و خمیر و پختن نان و کارهای داخل خانه، با فاطمه علیها السلام بود. وی از این تقسیم کار، بسیار خرسند بود؛ زیرا مجبور نبود بیرون از خانه رود و با مردان، چهره به چهره شود.

همدم رنج‌ها و غصه‌های شوهرش بود و پناه او محسوب می‌شد. علی علیه السلام می‌فرمود: وقتی به



خانه می آمدم و به زهرا نگاه می کردم، تمام غم و اندوهم برطرف می شد و هرگز کاری نکردم که فاطمه از من خشمناک شود و فاطمه نیز هرگز مرا ناراحت و خشمگین نساخت. وقتی همسرش از جنگ برمی گشت، زخم های تن او را مداوا می کرد؛ لباس و اسلحه ی خون آلودش را می شست و از وی خبرهای جبهه و جنگ را می پرسید و او را به خاطر آن همه فداکاری، می ستود.

زهرا ی اطهر علیها السلام، احیاگر یاد شهیدان و وفادار به خاطره ی عزیز آنان بود. وی روزهای دوشنبه و پنج شنبه به دامنه ی کوه احد می رفت و مزار شهدای احد و حضرت حمزه را زیارت می کرد و چون در صحنه ی احد حضور یافته بود، به عنوان یک شاهد زنده و راوی حادثه، به دیگران نشان می داد که این جا پیامبر صلی الله علیه و آله بود؛ آن جا مشرکان بودند، و....

یکی از نشانه های تواضع و فروتنی او، رفتار شایسته با خدمتکار خانه اش، جناب «فضه» بود. در سال های آخر که پیامبر صلی الله علیه و آله، فضه را برای خدمت به خانه ی او فرستاد، آن حضرت کارهای خانه را میان خودش و فضه، تقسیم می کرد. در مسائل اجتماعی و سیاسی جامعه اسلامی، بی تفاوت نبود و جبهه ی حق را یاری می کرد. پس از رحلت پیامبر صلی الله علیه و آله که خلافت را غصب کردند و فدک را از او گرفتند، همراه زنان بنی هاشم به

مسجد آمد و در جمع مسلمانان حاضر شد و در حضور خلیفه، خطبه ای در پشت پرده خواند و از بدعت ها، ستم ها، حق کشی ها و فراموش کردن وصیت پیامبر صلی الله علیه و آله و احیای سنت های جاهلی، انتقاد کرد.^۱

حضرت زهرا علیها السلام تا زنده بود، امام علی علیه السلام، حامی نیرومندی داشت و مردم تا حدی پاس حرمت آن بانوی بزرگ را نگه می داشتند؛ اما پس از شهادتش، علی علیه السلام، تنها و بی پناه ماند. دختر پیامبر صلی الله علیه و آله برای احقاق حق امامت و عمل به وصیت پیامبر صلی الله علیه و آله، بسیار تلاش کرد و در این راه، آسیب های جسمی و روحی فراوان دید و کتک خورد.

اینها نمونه هایی از سیره ی عملی و رفتاری آن حضرت بود که برای هر مسلمان می تواند سرمشق والگو باشد و پاسخی برای «چگونه زیستن» است. شناخت «جهات الگویی» در زندگی پیشوایان دین و سرمشق های فضیلت، گام نخست برای «تبعیت عملی» از آنان است.

باید مثنی و مرام و سیره و خصال فاطمه علیها السلام را شناخت؛ تا به او اقتدا کرد.

جاذبه های «دنیا زدگی» و «تجمل پرستی»، بسیاری از ایمان ها و پارسایی ها و ارزش گرایی ها را به تاراج می برد.

توفان «مصرف زدگی»، شعله های بسیاری از ایمان ها را خاموش می کند؛ اما اگر «فاطمه» الگو باشد،

اگر عشق به «آخرت» و «بهشت»، در دل های فاطمه دوستان شعله افکند،

اگر معنویت و عرفان و قناعت، بر زندگی ها سایه افکند،

در این صورت، زندگی، معنایی زیباتر و صفایی با دوام تر می یابد.

الگوهای مکتبی را از یاد نبریم.

پی نوشت:

۱. رک: سید عزالدین حسینی زنجانی، حکمت فاطمی.





اثرات مثبت و منفی



دانستنی‌ها

چند روز پیش پیامکی با این محتوا دریافت‌م که نوشته بود:

«فیس بوک: آخرین بازدید، ۳۰ دقیقه پیش.
وی چت: آخرین بازدید، ۲۰ دقیقه پیش.

وایبر: ۱۰ دقیقه پیش.

قرآن: رمضان سال گذشته!»

به فکر فرو رفتم. از خودم پرسیدم که واقعاً تأثیرات و تحولات اینترنت بر سبک زندگی ما تا کجا رسیده است. این پیامک، جرقه‌ای شد تا مطلبی در این باره جمع‌آوری نمایم.

افرادی را که از اینترنت استفاده می‌کنند، می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: برخی از افراد قبل از وارد شدن به اینترنت، هدف خود را مشخص می‌کنند و به محض برطرف شدن آن، از اینترنت خارج می‌شوند. گروه دیگری که وارد اینترنت می‌شوند، بدون آن که هدف خاصی داشته باشند، به اینترنت روی می‌آوردند؛ تا شاید بتوانند از مشکلات خود راهی پیدا کنند. این نوع استفاده، منجر می‌شود که رابطه فرد با اطرافیانش به تدریج کم شود.

برخی از افراد آشنا با فضای رسانه معتقدند که در جامعه دینی، باید فرهنگ دینی، رسانه‌های کارآمد و جدید (مانند اینترنت) را به خدمت خود درآورد و از آن به عنوان وسیله نشر معارف و فرهنگ خویش استفاده کند؛ اما یک بررسی مختصر بر روی جامعه اینترنتی ایران، نشان می‌دهد که شرایط به گونه‌ای دیگر است. در حال حاضر، روز به روز شاهد غالب شدن سبک زندگی اینترنتی بر شهروندان اینترنتی هستیم؛ به گونه‌ای که برخی از کارشناسان از آن به «گارد باز جامعه ایرانی در مقابل اینترنت»

تعبیر می‌کنند.

به طور کلی، افرادی که برای استفاده از رسانه‌ای مانند اینترنت، برنامه و شناخت درستی نداشته باشند، مقهور آن خواهند شد و تحت تأثیر آن، سبک زندگی‌شان نیز دستخوش تغییر خواهد شد؛ زیرا ماهواره، اینترنت و وسایل ارتباط جمعی در عصر فن‌آوری، تلاش می‌کنند سبک زندگی و نوع پوشش و رفتار مردم در دهکده جهانی را تا حد زیادی مشابه هم سازند؛ اما هیچ کس بدون پذیرفتن هویت واقعی خود که تحت تأثیر دین، سنت و رسوم کشورش می‌باشد، نمی‌تواند به سبک صحیحی از زندگی دست یابد.

الف. اثرات مثبت اینترنت بر سبک زندگی

آمارها نشان می‌دهد که ایران با حدود ۷۷ میلیون نفر جمعیت در سال ۲۰۱۰م، ۴۳/۲۲ درصد ضریب نفوذ، بیشترین

میزان استفاده از اینترنت را در خاورمیانه به خود اختصاص داده است. امروزه اینترنت، بخش مهمی از زندگی ایرانیان از جمله کار، درس، سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی را در بر گرفته است.

افزایش کیفیت و کمیت تحقیقات علمی، نزدیک شدن مردم به یکدیگر، برقراری ارتباط صوتی و تصویری با اقتصادی‌ترین روش، صرفه‌جویی در وقت و هزینه و امکان دسترسی به جدیدترین مباحث علمی روز، از جمله مزایای استفاده از اینترنت می‌باشند.

۱. تبدیل جهان به دهکده جهانی

ایجاد تغییرات گسترده جهانی بعد از شکل‌گیری اینترنت، بسیاری را به این باور رسانده که اینترنت، عامل بسیاری از تغییرات فرهنگی و فنی در حوزه‌های مختلف زندگی روزمره است.

۲. آموزش و پژوهش اینترنتی

شکی نیست که اینترنت با ظرفیت‌های موجود در آن، با کنار گذاشتن محدودیت‌های زمانی و مکانی و با امکان استفاده از تمام قالب‌های سمعی و بصری موجود، می‌تواند نظام یادگیری را متحول سازد.

امروزه یکی از رایج‌ترین کاربردهای اینترنت، استفاده از آن جهت آموزش و پژوهش است. تعداد فراوان مدارس و مراکز عالی آموزشی، دانشگاه‌ها و کالج‌های اینترنتی در کنار پژوهشکده‌ها و پژوهشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی، بیان‌گر این مسئله است.

۳. شهروند الکترونیکی

«ارائه خدمات ارتباطی»، کارکرد پرمصرف و اصلی اینترنت است و یکی یکی، از عوامل مهم جذب و علاقه‌مند شدن افراد به اینترنت است.

۴. دولت الکترونیک

مفهوم دیگری که در تعیین سبک زندگی تأثیر مهمی دارد، «دولت الکترونیک» است که استفاده از فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی، به منظور ارائه خدمات دولتی، به صورت به‌هنگام و مستقیم به شهروندان می‌باشد. دولت الکترونیک به افراد تسهیلات لازم را جهت دسترسی مناسب به اطلاعات و خدمات دولتی و فرصت‌های گسترده‌تر را برای مشارکت در برنامه‌ها در اختیار افراد قرار می‌دهد.

۵. اقتصاد و تجارت الکترونیک

اینترنت هزاران شغل برای کارکنان صنایع رسانه‌ای فراهم ساخته و به صورت غیرمستقیم برای میلیون‌ها خانواده دیگر، شرایطی را فراهم کرده است؛ تا زندگی خودشان را از طریق فعالیت‌های

اینترنت بر سبک زندگی

مربوط به اینترنت، تأمین کنند.

ب. اثرات منفی اینترنت بر سبک زندگی

اینترنت توانسته است ابعاد تازه‌ای به سبک زندگی بدهد. هر چند استفاده از آن توانسته است بسیاری از مشکلات موجود در زندگی را حل نماید، اما نسل بشر را دچار مشکلات متعددی کرده است؛ البته تأثیر فن‌آوری اینترنت در این زمینه، مستقیم نیست و بیشتر تابع نوع استفاده از آن و نیز بسته به متغیرهای سن، جنس، تحصیلات و غیره است؛ مشکلاتی نظیر استفاده تفریحی و غیرعلمی، دسترسی به مسائل غیراخلاقی، عدم وجود محدودیت در استفاده برای قشرهای مختلف و...

۱. تبدیل اینترنت به ارزش

امروزه با تعبیری همچون «اینترنت، جزء لاینفک زندگی انسان است» و «به کسی که اینترنت بلد نباشد، بی سواد می‌گویند» و «دنیا، دنیای اینترنت و کامپیوتر است» روبه‌رو هستیم. هر چند این عبارات به نوعی بیان‌گر عمومی شدن اینترنت می‌باشند، اما ناخواسته جامعه را به سمتی سوق می‌دهند که سرانجام ابزاری همچون اینترنت را به عنوان یک ارزش بپذیرد.

این‌گونه رفتار با اینترنت، به جای این که فرد نیازمند به آن را با آن درگیر سازد، نوعی احساس نیاز کاذب در وی به وجود می‌آورد. بنابراین، افرادی که شاید مخاطب واقعی این رسانه نباشند نیز جذب حواشی آن می‌شوند و در نتیجه، به شخصیت و ساختار فکری و رفتارها و کنش‌های اجتماعی آنان لطمه وارد می‌شود.

۲. قبض و بسط باورها

پژوهش‌ها مؤید نظرات کارشناسان مذهبی در خصوص تأثیر منفی اینترنت بر باورها و هویت فرهنگی جوانان جامعه است.

این مسئله نشان دهنده این است که تأثیر نهادهایی چون دین در هویت دادن به جوانان، در اینترنت، کم‌رنگ شده است؛ اما نشان‌دهنده این نیز هست که مؤلفه‌های هویت‌یابی جوانان در رسانه اینترنت، خارج از نظارت مراجع دینی و ساختارهای رسمی متولی نظارت بر آن است و بی‌شک تداوم این کم‌رنگ بودن تأثیر مراجع دینی

در اینترنت، منجر به شکل‌گیری نسلی از جوانان خواهد شد که دین در زندگی آنان کمترین نقش را خواهد داشت.

متأسفانه اغلب برنامه‌های اجرا شده در اینترنت، به ویژه در زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی، بدون مطالعه مخاطبین و بدون توجه به وضعیت علمی و فرهنگی آنان تدارک دیده شده است.

۳. افشای اسرار شخصی

محققان بر این باورند که یکی از کارکردهای روانی اینترنت، این است که ترس‌های معمول در تعاملات اجتماعی را از بین می‌برد و به همین دلیل، افراد در ارتباطات اینترنتی به عدم بازداری شخصی و خودافشایی برای ایجاد صمیمیت دچار می‌شوند. گمنام بودن کاربر اینترنت، یکی دیگر از دلایلی است که امکان خودافشایی را در اینترنت، افزایش می‌دهد؛ اما واقعیت این است که همواره کسانی هستند که قصد دارند با به دست آوردن اطلاعات شخصی، از این اسرار سوء استفاده می‌کنند. با یک جست‌وجوی مختصر در اینترنت، متوجه حجم بسیار زیادی از افراد می‌شویم که به علت اعتماد به دیگران و افشای اسرار شخصی‌شان، نه تنها در زندگی مجازی، بلکه در فضای واقعی نیز دچار مشکلات فراوانی شده‌اند.

۴. بعد خانوادگی

نتایج یک تحقیق انجام شده بر روی عده‌ای از دانشجویان نشان می‌دهد که میزان استفاده از اینترنت بر متغیرهای کاهش فعالیت روزانه، بی‌اعتمادی والدین نسبت به فرزندان، کاهش ارتباطات چهره به چهره، کناره‌گیری و کاهش فعالیت‌های اجتماعی آنان، تأثیر داشته است. علاوه بر این مسئله، استفاده نادرست از اینترنت، موجب شکل‌گیری پدیده‌های ناخوشایندی در زندگی خانواده‌ها شده است.

۵. مشکلات فردی

در بُعد فردی، تحولات منفی اینترنت را می‌توان از جنبه اثرات جسمانی و اثرات روانی زیر مورد بررسی قرار داد:

۵.۱. اثرات جسمی

استفاده مداوم از اینترنت و به اصطلاح نشستن

دائمی پشت میز رایانه، موجب ایجاد اختلالات جسمانی در افراد می‌شود.

۵.۱.۱. مشکلات بینایی

کار مداوم با رایانه، باعث ایجاد پیرچشمی زودرس می‌شود. ۷۰ درصد بزرگسالانی که مشغول کار با رایانه هستند، به دلیل نگاه ممتد به صفحه مانیتور و کار طولانی مدت با رایانه، به علائم سندرم بینایی مبتلا هستند و البته کودکان به دلایل عدم توجه به مسائل بهداشتی و بی‌توجهی به طراحی صندلی‌های کامپیوتر جهت آنها، برای ابتلا به این سندرم، مستعدترند.

۵.۱.۲. صدمات سیستم اسکلتی

۶۰٪ کسانی که با رایانه کار می‌کنند، به علت نشستن نامناسب پشت میز رایانه و عدم استفاده از میز مناسب، دچار مشکلات اسکلتی و عضلانی می‌شوند.

۵.۱.۳. چاقی

افزایش ساعاتی که افراد پای تلویزیون و اینترنت صرف می‌کنند، به ویژه زمانی که بدون توجه، همراه با آن چیزی می‌خورند، باعث بروز چاقی در آنان می‌شود.

۵.۲. اثرات روانی

بیشتر مشکلات به وجود آمده با بعد روانی در کاربران اینترنت، در کاربرانی گزارش شده که استفاده جنون‌آمیزی از این رسانه داشته‌اند؛ یعنی کاربرانی که حد و مرزی برای استفاده از این ابزار نداشته و بدون هیچ برنامه خاصی از آن استفاده کرده‌اند.

۵.۲.۱. اعتیاد اینترنتی

تغییر سبک زندگی، به منظور مصرف زمان بیشتر در اینترنت، پرهیز از فعالیت‌های مهم زندگی به منظور صرف وقت بیشتر در اینترنت، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده و دوستان و مشکلات مالی و تحصیلی، برخی از پیامدهایی هستند که در انتظار معتادان اینترنتی می‌باشند.

همچنین افراد معتاد به اینترنت، کم‌رو، خجالتی، دارای مشکلات خواب، تحصیلی، تنهایی و جسمی، دارای اضطراب و افسردگی و مبتلا به خودبیمارپردازی، حساسیت فردی و پرخاش‌گری می‌باشند.

هم بازی

در باغ، انار تازه پیدا کردم
انگار بهار تازه پیدا کردم
از تنهایی درآمدم باشادی
در بازی یار تازه پیدا کردم

کاش...

سرسبزی کشتزار می دیدم کاش
مردم را گرم کار می دیدم کاش
چوپان و عبور رمه و صحرا را
از پنجره ی قطار می دیدم کاش

تازه

با آب از سنگ راه نومی جویم
با دانه دوباره از زمین می رویم
با سبزه سرود زندگی می خوانم
هر لحظه که شعر تازه ای می گویم

نهال نو

سرسبزی باز پا به این خانه گذاشت
سرما تا دست از سرما برداشت
با یاد صنوبری که افتاد، پدر
در گوشه ی باغچه نهالی نو کاشت

رویش

با آمدن تونسترن می روید
در باغچه یاس و یاسمن می روید
خورشید و گل و پرنده و کلبه و کوه
در دفتر نقاشی من می روید

ماهی قرمز

بیداری و خواب، ماهی قرمز من!
پرشور و شتاب، ماهی قرمز من!
باید بررسی به آبی دریاها
از رود پرآب، ماهی قرمز من

خبر

ای چلچله! با تو برگ و برداشت درخت
انگار پرنده بود و برداشت درخت
خندید و برای دیدنت گل آورد
از آمدنت مگر خبر داشت درخت؟

خبر نوجوان

معرفی رشته‌ها

آشناپی، پارشته‌ی پرستاری



دیباچه

نوع غذای فرد، وزن او و مقدار فعالیت بدنش می باشد. حال این پرستار است که با آموزش های لازم در مورد نوع غذا، نحوه و مقدار فعالیت بدنی و نحوه جلوگیری از فشار خون و افزایش چربی سعی می کند تا از بیماری پیشگیری کند یا افراد را با علایم و اختلالات بیماری آشنا سازد تا بیمار به موقع و پیش از پیشرفت بیماری به دکتر مراجعه کند. در کل می توان گفت که پرستار يك عضو مهم در تیم مراقبت بهداشتی است و نقش های گسترده ای از جمله نقش مراقبتی، حمایتی، درمانی، هماهنگی، مشورتی، مدیریتی و تحقیقاتی دارد. به این معنا که پرستار وظیفه مراقبت و حمایت از بیمار، هماهنگی بین بیمار و پزشك، بیمار و خانواده بیمار (انتقال دهنده خواست ها و نیازهای بیمار یا مددجو)، مسؤولیت مدیریت بخش (اولویت بندی برای رسیدگی به بیماران و تصمیم گیری به موقع در مورد بیماران اورژانسی)، آموزش به بیمار در جهت تطابق با مشکلات و ناراحتی های پیش آمده، تحقیق درباره روش های مراقبتی که اعمال کرده است و تحقیق بر روی نحوه کاهش تعداد روزهای بستری يك بیمار را برعهده دارد.

همیشه در میدان است. سربازی است که در سخت ترین شرایط نیز مشکلات را می پذیرد و به بیماران و دردمندان رسیدگی می کند و اجازه می دهد تا همه بیماران صعب العلاج، بیماران عفونی و واگیردار، بیمارانی که شعله های آتش چهره شان را متلاشی کرده است و کسی طاقت دیدن آنها را ندارد، در وسعت دست های آسمانی اش، آرامش یابند. این، حرفه او است. حرفه ای که پرستار با قلبی سفید و قدمهایی سبز در آن گام برمی دارد. البته امروزه با گذشت زمان و پیشرفت علم و تکنولوژی، حرفه پرستاری يك رشته علمی است و متخصص این رشته باید علوم بسیاری را فرا بگیرد و کاربرد آنها را در ارتباط با مریض بیاموزد. از سوی دیگر باید توجه داشت که وظیفه يك پرستار تنها مراقبت از بیمار در بیمارستان نیست بلکه يك پرستار با مراقبت از افراد در تمام مراحل زندگی آنها از پیشگیری از بیماری ها گرفته تا مراقبت در هنگام بیماری و توانبخشی پس از بیماری ها سرو کار دارد. زیرا بسیاری از بیماری ها ریشه در عادات های غلط و شیوه نادرست زندگی دارد. برای مثال زمینه بسیاری از سکته های قلبی از مدت ها قبل فراهم می شود و دلیل آن نیز

توانایی های لازم:

دانشجوی پرستاری باید عاشق انسان و انسانیت باشد تا بتواند در شرایط سخت و بحرانی حتی زمانی که خسته است یا آمادگی جسمی و روحی لازم را ندارد، به دیگران کمک کند. همچنین باید فردی منظم و دقیق باشد و بداند که نظم و سختگیری اساس کار رشته پرستاری است و از لحاظ درسی نیز لازم است که به زیست شناسی، شیمی و زبان انگلیسی مسلط باشد چون برای روزآمد بودن و اطلاع از آخرین دست آوردهای دانش پرستاری، باید از مجلات و منابع علمی به زبان انگلیسی استفاده کند. در ضمن دانشجوی پرستاری باید از سلامت کامل جسمانی برخوردار باشد تا به یاری دید قوی بتواند کارهای ظریف و دقیق پرستاری را به خوبی انجام دهد و با شنوایی خوب، صدای قلب را حتی اگر ضعیف باشد، بشنود. حتی داشتن قدی متناسب و عدم لکنت زبان یا لرزش دست در این رشته ضروری است.

يك پرستار می تواند به طور مستقل فعالیت کند؛ یعنی با تأسیس مرکز بهداشت خصوصی به ارزیابی وضعیت سلامت افراد جامعه بپردازد یا مهدكودك دایر نماید.

درس های این رشته در طول تحصیل:

درس پایه:

تشریح، فیزیولوژی، ایمونولوژی، بیوشیمی، میکروبی شناسی، انگل شناسی، آمار حیاتی مقدماتی.

درس اصلی:

تغذیه و تغذیه درمانی، اصول اپیدمیولوژی و مبارزه با بیماری ها، روانشناسی اجتماعی، داروشناسی، زبان تخصصی، اصول و روش آموزش به بیمار.

درس تخصصی:

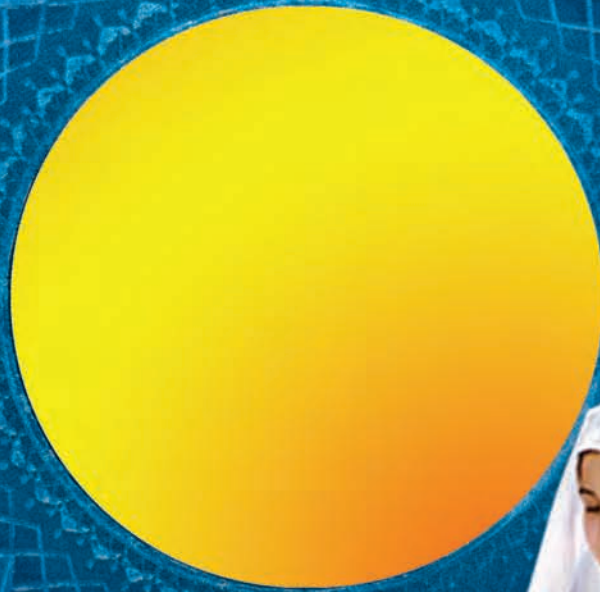
اصول و فنون کاربرد احکام اسلامی در پرستاری، بررسی وضعیت سلامت، پرستاری بهداشت جامعه، پرستاری بهداشت مادران و نوزادان و مراقبت های دوران بارداری و زایمان، بیماری های داخلی، عفونی و پرستاری های مربوط، پرستاری ویژه، پرستاری در فوریت ها، کودکان و پرستاری مربوط ۱ (كودك سالم)، کودکان و پرستاری مربوط ۲ (كودك بیمار)، بهداشت روانی، بیماری ها و پرستاری های مربوط، اصول مدیریت خدمات پرستاری، تاریخ و تحولات و اخلاق پرستاری، کارآموزی.

چون همین مشکلات به ظاهر كوچك، در کارایی يك پرستار بسیار مؤثر است. در کل باید گفت که پرستاری علم و هنر است برای همین يك پرستار باید علاوه بر دانش لازم، از آمادگی روحی و روانی، صبر و حوصله، روابط عمومی خوب و قدرت تجزیه و تحلیل بالا برخوردار باشد. به عبارت دیگر يك پرستار نمی تواند تنها با تکیه بر دروس دانشگاهی، در کار خود موفق شود بلکه باید از دانش خود در شرایط مختلف و متفاوت به درستی استفاده کند و این نیاز به قدرت تجزیه و تحلیل خوب، سرعت عمل و آمادگی روحی و روانی دارد.

موقعیت شغلی در ایران:

در کشور ما با این که پرستاران جایگاه واقعی خود را نیافته اند و در چند سال اخیر نیز با تعداد قابل توجهی فارغ التحصیل رشته پرستاری از دانشگاه آزاد و دانشگاه های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی روبرو هستیم اما هنوز مراکز بهداشتی درمانی به پرستارانی متخصص، مجرب و توانمند نیازمندند و در واقع بازار کار برای فارغ التحصیل خوب این رشته وجود دارد. چون پرستاران علاوه بر کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشتی درمانی می توانند در صنعت برای مراقبت از سلامت و بهداشت کارکنان صنایع مختلف، در سازمان تربیت بدنی و مراکز ورزشی به عنوان یکی از اعضای اصلی تیم مراقبت پزشکی و در آموزش و پرورش فعالیت نمایند. حتی

من و چادرم، خاطره‌ها



انسی با چادر مرا بدان علاقه مند کرد

چگونگی چادری شدنش می خواندم، خیلی قلبم شکست و از طرفی هم خجالت کشیدم فکر کنید پدر و مادرم خیلی مذهبی اند و نه تنها مخالفتی با چادری شدنم نداشتند بلکه هردو فوووووووق العاده خوشحال شدن. حالا زندگی منو شما با آن دختر مقایسه کنید که با چه سختی و با وجود چه مخالفت‌هایی چادرش را حفظ می کند. ضمن اینکه من قبلا کمی غرور به خاطر چادر سرکردنم داشتم و به خاطر همه اینها خجالت کشیدم. حالا فکر می کنم همین که آدم بدونه با حفظ حجاب و سرکردن چادر می تونه یاد و خاطره شهدا روزنده کنه چادری میشه حتی در هوای گرم تابستان، همان خدایی که حجاب رو بر ما واجب کرد و چادر را حجاب برتر قرار داد اون رو برامون لذت بخش میکنه.

الان همش فکر میکنم چطور قبلا چادری نبودم؟

من چادری شدنم را مدیون معلم هستم. یادم میاد بچه که بودم نماز خواندن رو دوست داشتم ولی چادرم رو با غرو ناله سرم میکردم که البته کسی مرا مجبور به سرکردن چادر نمیکرد همون موقع هایی هم که آزمایشی چادر سرم می کردم از آن خوشم نمی آمد و خلاصه تا کلاس دوم با حجاب کامل ولی بدون چادر بودم. کلاس سوم قبل از جشن تکلیف، معلممان اعلام کرد که به هرکس که با چادر به مدرسه بیاید امتیاز می دهم من هم تا آخر سال هر روز با چادر به مدرسه می رفتم و همین مقدمه ی چادری شدن من بود چون به علت سرکردن مداوم چادر کم کم به آن علاقه مند شدم و از آن موقع تا حالا که ۱۲ سال دارم با چادرم و همه ی این ها را مدیون معلم هستم...

دیشب وقتی داشتم خاطره یه دختر ناشنوا رواز



نکته‌ها...

اهل بیت علیهم السلام را با اسم کوچک صدازنید

مرحوم مجتهدی می‌گفت: وقتی «نظام رشتی» می‌خواستند اسم حضرت زینب علیها السلام را ببرند با صدایی رسا و قوی می‌گفتند: عقیده‌ی بنی هاشم، دُخت کبرای امیرالمؤمنین، مجلله بی‌بی، زینب کبری علیها السلام.



صدای شیعه: آیت‌الله مجتهدی در توصیه‌ای به طلاب و منبری‌های جوان می‌گفت: به اسماء مبارکه باید احترام گذاشت. میرزا ابوالقاسم یزدی رحمته الله کیسه‌ای به همراه داشتند و هر وقت در کوچه و بازار ورقی را که اسماء مبارکه روی آن بود می‌دیدند برمی‌داشتند و در کیسه می‌انداختند و حتی در منزل جستجو می‌کرد اسماء جلاله و اسماء مبارکه اهل بیت علیهم السلام را جدا می‌گذاشتند. چه بسا که احترام و تجلیل از یک اسم، باعث برکات و

توفیقات زیادی شود. کسانی که اسماء مبارکه را با احترام ذکر نمی‌کنند، منبرشان نور ندارد. شخصی به واعظی گفته بود بگو: حضرت علی اکبر علیه السلام نگو علی اکبر. بعضی که روضه می‌خوانند رعایت ادب را نمی‌کنند و می‌گویند: «زینب بیچاره»، بلکه بیچاره خود اوست که حرمت بزرگان و مقربان درگاه الهی را حفظ نمی‌کند.

وقتی «نظام رشتی» می‌خواستند اسم حضرت زینب علیها السلام را ببرند با صدایی رسا و قوی می‌گفتند: عقیده‌ی بنی هاشم، دُخت کبرای امیرالمؤمنین، مجلله بی‌بی، زینب کبری علیها السلام.

وقتی اسم ائمه اطهار علیهم السلام را می‌نویسی (ع) یا (ص) ننویس بلکه کاملاً «علیه السلام» یا «صلی الله علیه وآله وسلم» را بنویس.

لطفاً کمر بندهای تان را ببندید

از آن، عزم بر حرکت و اندوختن زاد و توشه است. کسی که عازم سفر است، اگر نداند مسافر است و راهزن در کمین اوست، اگر بخوابد، یقیناً گرفتار غارت رهنان خواهد شد و به مقصد نمی‌رسد. شیطان، رهزنی است که خودش با پرویی کامل گفته است: «من در کمین انسانم؛ «لا قعدنّ لهم صراطک المستقیم».

به همین دلیل، در تعبیرات دینی از کسی که اهل سیر و سلوک نیست، به عنوان «خوابیده» یا «مست» یاد شده است و تنها کسی که می‌تواند انسان را از خواب غفلت بیدار سازد، خدای سبحان است؛ البته به شرط آن که انسان آمادگی از خودش نشان دهد. در مناجات شعبانیه آمده است: «الهی لم یکن لی حول فانتقل به عن

۳. صیورورت انسان فقط و فقط به یک سمت، یعنی به سوی خالق هستی است؛ «انا لله وانا الیه راجعون».

انسان بر اساس اعمال و عقاید و اخلاق کسب کرده، یا به لقای رحمت الهی می‌رود و به رضوان الهی می‌رسد، «یا ایته‌ها النفس المطمئنه ارجعی الی ربّک راضیه مرضیه» و یا خشم و غضب حضرت حق را ملاقات می‌کند و به اسفل السافلین سقوط می‌کند؛ «ثم ردّناه اسفل سافلین». پس هم مؤمن در حال تحول و صیورورت است و هم کافر؛ اما صیورورت مؤمن، رحمانی است و صیورورت کافر، شیطانی و جهنمی.

کافر در پایان زندگی، خشم و عذاب الهی را ملاقات می‌کند و مؤمن، رحمت و بهشت خدا را.

۴. آن چه جان انسان را تغییر و تحول و صیورورت می‌دهد، اعمال و عقاید و اخلاق اوست؛ یعنی در عالم هستی، اینها موجوداتی زنده هستند که با حیاتشان، انسان را حرکت می‌دهند. قرآن می‌فرماید: «من جاء بالحسنه فله عشر امثالها؛ هر کس یک

تغییر و تحول، همزاد و همراه تمام ذرات کائنات است و گاهی به شکل فیزیکی خود را نمایان می‌سازد؛ همانند گرم و سرد شدن اشیا و گاهی به شکل شیمیایی روی می‌دهد؛ مانند سوختن چوب و کاغذ و گاهی در عالم جان انسانی رخ می‌نماید که از آن به صیورورت و صیورورت یاد می‌شود.

برای انسان مهم است که دائماً خود را سیر و صیر دهد و در یک نقطه و یک مکان، ساکن نماند؛ چرا که طبق حدیث نبوی، «من استوی یوماه، فهو مغبون»؛ هر کس دو روزش یکسان باشد، زیانکار است. منظور از روز نیز شبانه روز یا روز در مقابل شب نیست. بنابراین، اگر کسی دو ساعت و حتی دو لحظه‌اش یکسان باشد، ضرر کرده است. در این جا در قالب چند نکته، مطالبی در ارتباط با اهمیت تحول اخلاقی در انسان تقدیم می‌گردد: ۱. انسان، موجودی است مرکب از تن و جان یا بدن و روح که هر کدام در حال تغییر و تحولند و تن انسان از دوران نوزادی تا دوران پیری، همواره در حال تغییر و رشد فیزیکی است.

روز به روز، اندام‌ها تکامل پیدا می‌کنند؛ تا به اوج فعالیت می‌رسند و پس از زمانی خاص، فعالیت آنها رو به افول می‌گذارد و اغلب سن ۴۰ سالگی را شروع افول قدرت بدنی ذکر می‌کنند. بدن انسان تا ۴۰ سالگی، مرکب خوبی برای جان است؛ ولی پس از آن، خوب سواری نمی‌دهد و انواع دردها و کاستی‌ها، جان را با چالش مواجه می‌سازد. این است که معلمان اخلاق تأکید دارند انسان تا جوان است، باید کاری بکند و اندوخته‌ای فراهم سازد؛ چون پس از پیری، آن توان را نخواهد داشت.

۲. جان انسان نیز مانند تن از ابتدای آفرینش در حال رشد و حرکت است و تا پایان حیات، این رشد و حرکت و تحول، ادامه دارد؛ برخلاف تن که از ۴۰ سالگی به بعد رو به افول می‌رود.

از تغییرات و تحولات جان در علم اخلاق به «صیورورت» تعبیر می‌شود. همان گونه که دانه با کاشته شدن، شروع به رشد می‌کند و به درختی تنومند تبدیل می‌شود، به طوری که گروهی در سایه آن می‌آرمند و گروهی از میوه‌اش استفاده می‌کنند، جان انسان نیز به سان دانه‌ای است که با آفرینش انسان در زمین هستی، کاشته می‌شود و لحظه به لحظه، رشد پیدا می‌کند؛ تا به سر منزل مقصود برسد و به عبارت اخلاقی، صیورورت پیدا می‌کند.

حسنة بیاورد، ده برابر او را پاداش می‌دهند». این پاداش، فیزیکی نیست... بلکه کیفی است. عمل، خودش موجودی زنده است که حیات آفرین است و به انسان، جان می‌بخشد؛ حضرت آیت الله جوادی آملی می‌فرماید:

هر کس یک ساعت برای مراقبت از خویش زحمت بکشد، ده ساعت او را حفظ می‌کنند و به پیش می‌برند!

آن کس که صله رحم می‌کند، بر حسب نوع نیت و میزان خلوصش، یا ۳۰ سال بر عمرش افزوده می‌شود و یا بالاتر از آن به او برکتی داده می‌شود که از عمرش ۳۰ برابر یک عمر عادی سود می‌برد! این که می‌بینید افرادی مانند علامه مجلسی یا حاج شیخ عباس قمی و... این همه تألیفات دارند که در حالت عادی از یک عهده یک نفر بر نمی‌آید، به خاطر این است که عمر اینها برکت معنوی پیدا کرده است.

۵. برای کشف معادن طلایی جان خویش، اولین قدم و ضروری‌ترین مسئله، یقظه یا بیداری و پس

کسی

معصیتک الا فی وقت ابقظتنی لمحبتک؛ خدایا! من توفیق هیچ حرکتی نداشتم؛ مگر آن گاه که تو مرا بیدار کردی». برای این بیداری، تلاش و کوشش لازم است.

۶. پس از بیداری و یقظه، مهم‌ترین قدم صیروت رحمانی، «مراقبت» است. مراقبه از ماده «رقبه» به معنی گردن گرفته شده است؛ زیرا انسان به هنگام نظارت و مواظبت از چیزی، گردن می‌کشد و اوضاع را زیر نظر می‌گیرد. مراقبه یعنی نظارت و مواظبت و زیر نظر گرفتن چیزی. در قرآن درباره مراقبه و لزوم

آن آمده است: «یا ایها الذین آمنوا اتقوا الله و لتنظر نفس ما قدمت لغد و اتقوا الله»؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بر پیش فرستاده‌های خود به شدت مراقبت داشته باشید که فردا میهمان عملکرد خویش خواهید بود. شهید مطهری می‌فرماید: «مراقبت»، ام المسائل و مادر همه مسائل اخلاق است. مراقبت یعنی کشیک نفس کشیدن است. بچه آن قدر مراقبت نمی‌خواهد که نفس می‌خواهد.

۷. قدم بعد از مراقبه، محاسبه است؛ یعنی حساب کشیدن از خود نسبت به اعمال و گفتار و رفتار روزانه. امیرالمؤمنین (علیه السلام) در خطبه‌ی ۸۹ نهج البلاغه می‌فرماید: «زنوا انفسکم من قبل ان توزنوا و حسابوها من قبل ان تحاسبوا؛ پیش از آن که شما را به حساب و میزان بکشند، از خودتان حساب بکشید». امام موسی کاظم (علیه السلام) می‌فرماید: «لیس منا من لم یحاسب نفسه کل یوم؛ هر کس در شبانه روز به حساب خویش رسیدگی نکند، از ما نیست».

عارف وارسته، حضرت آیت الله جوادی آملی در این زمینه می‌فرماید: «انسان، شب و روز کار می‌کند یا مشغول آبیاری درخت پر خار و تیغ‌دار است یا رسیدن پارچه‌های پرنیانی و ابریشمی. اگر بعد از مرگ رنج می‌برد، برای آن است که زحمت کشیده و درخت خار را آبیاری کرده است... نرم رفتاری و احسان نسبت به مسلمین، چون پرنیان بافتن است».

که عازم سفر است...

نکاتی در اهمیت و راهکار تحول اخلاقی

۸. قدم پایانی، معاتبه است. معاتبه یعنی خود را مورد عتاب قرار دادن. انسان در پایان شب و پس از محاسبه اعمال روزانه خویش، اگر نیکی‌هایش فزونی داشته، باید شکر خدا را به جا آورد و اگر بدی‌ها بیشتر بوده؛ باید خود را توبیخ کند و از درگاه ربوبی، طلب استغفار کند.

جاده‌ی بهشت

خدا، عشق، یوسف!

چشمش پاک بود! نه! بلکه بسیار چشم پاک بود.
می‌دانست که چشم درگاه قلب است.
زلیخا شیفته‌اش شده بود. در یک قصر زندگی می‌کردند؛
ولی سال‌ها بود که یوسف، وقتی به زلیخا می‌رسید
نگاهش را به زمین می‌دوخت.
روزی زلیخا گفت: «چشم بردار و لحظه‌ای مرا بنگر.»
یوسف گفت: «از نابینا شدن چشمانم می‌ترسم.»
زلیخا شروع به طنازی کرد و گفت: «یوسف چه قدر
چشم‌هایت زیباست!»
یوسف پاسخ داد: «دو چشم، اولین عضوایی هستند
که در قبر از بین می‌روند.»
زلیخا گفت: «چه عطر نیکویی زده‌ای؛ بوی خوشی
داری!»
یوسف گفت: «اگر بوی مرا سه روز پس از مرگم
استشمام می‌کردی، از من می‌گریختی.»
زلیخا گفت: «چرا به من نزدیک نمی‌شوی؟»
یوسف گفت: «امیدوارم با دوری از تو، به پروردگارم
نزدیک شوم.»
زلیخا سخن‌های عاشقانه‌ای می‌گفت؛ ولی خدا ترسی
یوسف او را ناامید ساخت. به ناچار بر او نهیب زد که: «تو
را به شکنجه‌گرهای سپارم.»
و یوسف با آرامش کامل پاسخ داد: «در آن هنگام،
پروردگارم مرا یاری می‌کند.»
زلیخا در کمند عشق یوسف بود و یوسف در کمند
عشق الهی.



دکتر صادق طباطبایی (ره) در گفت و گویی ضمن روایت خاطرات خود با امام خمینی (ره) در قبل از انقلاب، درباره حوادث نوفل لوشاتو، خاطراتی بیان کرد، از جمله گفت: افق دید يك فقيه در آرای او خیلی نقش دارد. البته امام در عراق هم برخلاف محیط آنجا افکار مرفعی ای داشتند.

ایشان تمام کتاب های دکتر شریعتی را در نجف خوانده بودند و من درباره آن ها با ایشان گفت و گو کرده بودم. حتی بنده فیلم های سینمایی که دیده بودم را برای ایشان تعریف می کردم. مثلاً يك بار يك فیلم تخیلی دیده بودم که در آن دو خلبان مسیر را گم می کنند و به منطقه ای می رسند که انسان های بدوی در آن زندگی می کردند. یکی از خلبان ها بطری خالی کوکاکولای خود را بیرون می اندازد اهالی آن منطقه هم تاکنون بطری و شیشه ندیده بودند لذا خیلی روی آن بررسی می کنند و هر کس برای دیدن آن به دیگری فشار می آورد و در نتیجه دوستی و صمیمیت میان آنان به دلیل همین میل به تصاحب بیشتر می رفت تا خدشه دار شود که بطری را تحویل ریش سفید قبیله می دهند. او هم بعد از اینکه از آن سردر نمی آورد می گوید گرچه ممکن است این يك هدیه الهی باشد خصوصاً که از آسمان آمده اما الان ثبات قبیله مرا به هم ریخته است پس به يك بلای آسمانی بیشتر شبیه است و لذا شب به بالای تپه ای می رود و روبه خداوند می گوید که این هدیه ات را به تو برمی گردانم شاید قبیله من هنوز لیاقت دریافت آن را ندارند و سپس آن را به بالا پرت می کند. يك فیلم تخیلی دیگر هم که باز برای ایشان نقل کردم این بود که دادگاهی مجرمی را محکوم به تبعید به کره ماه می کند. هنگامی که می خواهند او را سوار بر سفینه مخصوص کنند اصرار می کند رفیقۀ اش را با خودش ببرد اما مجری حکم مخالفت می کند. و مجرم محکوم می گوید که زندان انفرادی خلاف حقوق بشر است تا اینکه مجری حکم نزد قاضی می رود. قاضی می گوید که نمی تواند رفیقۀ اش را با خودش ببرد اما هر زنی دیگر غیر از رفیقۀ اش را با ویژگی های مورد نظرش می توانید با او اعزام کنید. مجرم محکوم مشخصات زن ایده آل خود را می گوید و آن ها نیز کسی را با آن مشخصات با او همراه می کنند.

شش ماه بعد که مدت حبسش تمام می شود، مجری حکم به کره ماه می رود تا مرد را برگرداند اما او می گوید که آن زن هم باید همراهم برگردد اما مأمور می گوید که چنین اجازه ای ندارد وانگهی سفینه می تواند فقط يك نفر را برگرداند. مجری

تحلیل امام از دو فیلم سینمایی

اما در هر حال بر آن منیت غلبه کرده که آن را به خدا برگردانده است. اما اگر واقعاً فکر می کرد که آن بطری يك مائده آسمانی بوده حتماً خیری در آن نهفته بوده و نباید مخالفت می کرد و می کوشید مردم را به صلح و صفا دعوت کند. درباره فیلم دوم هم گفتند که پیدا است آن مجرم دید شهوانی داشته و قاضی هم نگاه شهوانی او را ارضا کرده است.

امام رمان های زیادی هم خوانده بودند که من دقیقاً به خاطر ندارم.

حکم وقتی با سرسختی آن مرد مواجه می شود که حاضر نیست بدون همدمش که به او عادت کرده است به زمین بازگردد با اسلحه چند گلوله به آن زن شلیک می کند به محض اینکه چهار یا پنج تیر به او اصابت می کند بدنش متلاشی می شود و تعدادی ترانزیستور و سیسم و پیچ و مودم و ... از او بر جای می ماند. مشخص می شود که آن زن ساختگی بوده است. امام درباره فیلم اولی گفتند که آن ریش سفید شاید طور دیگری می توانست با آن بطری رفتار کند اما پیدا است که خودش هم اسیر منیت بوده است

علمی

سا

به

این فکر می‌کنم که ما ایرانی‌ها
به ساعت اهمیت زیادی می‌دهیم؛ مثلاً همین
حالا که چیزی به لحظه‌ی تحویل سال نمانده، چشم
همه‌ی زائران امام رضا علیه السلام به ساعت حرم دوخته شده است.
تازه سر راه آمدن به مشهد، از شهر زیبای ساری رد شدیم که در
وسط میدان اصلی‌اش برج ساعت درست کرده بودند. پارسال
هم که به زیارت «شاهزاده حسین» طبس رفتیم، کلی از تماشای
برج ساعت بقعه‌ی زیبایش لذت بردیم و جالب آن‌که پدرم
همان جا به قولش عمل کرد و به مناسبت قبولی در
امتحانات آخر سال، برایم یک ساعت مچی قشنگ
خرید!...

این

را گفتم تا به یکی دیگر از
اختراع‌های مهم که زندگی ما انسان‌ها را
دگرگون کرده است، اشاره کنم؛ ساعت، وسیله‌ای
برای اندازه‌گیری زمان.
جواب دادن به این سؤال که ساعت را برای نخستین
بار چه کسی اختراع کرد، دشوار است؛ مثلاً اختراع نوع
آفتابی‌اش را به مصری‌ها، نوع آبی‌اش را به ما ایرانی‌ها، نوع
شنی‌اش را به رومی‌ها، نوع شمعی‌اش را به هندی‌ها و
نوع مکانیکی‌اش را به اروپایی‌ها نسبت می‌دهند؛
ضمن این‌که چینی‌ها هم در این زمینه نظر
خود را دارند.

عت



در

بین ساعت‌های قدیمی،

ساعت آبی، ساده و دقیق بوده است. این

نوع ساعت، از دو قسمت اصلی تشکیل می‌شد:

ظرف بزرگی پر از آب و کاسه‌ای سوراخ‌دار به نام «فنجان» که به آرامی پر می‌شد و در ظرف فرومی‌رفت. هر شبانه‌روز، برابر بود با پرشدن ۱۸۰ تا ۲۰۰ فنجان.

این ساعت که نوبت آب کشاورزان را به دقت مشخص می‌کرد، یک عیب داشت؛ این‌که باید یک نفر کار درآوردن فنجان و شمردن دفعه‌های فرورفتنش را بر عهده می‌گرفت؛ ضمن آن‌که بزرگی یا کوچکی فنجان و سوراخ ته آن در همه‌ی ساعت‌های آبی مورد استفاده، یک‌سان نبود.

البته ساعت‌های دیگر هم بدون اشکال نبودند؛ مثلاً ساعت آفتابی در هنگام شب یا روزهای ابری کار نمی‌کرد. ساعت شمعی، هر روز به تعدادی شمع نیاز داشت که تهیه‌اش از توان خیلی از مردم بیرون بود. ساعت شنی هم، برای کارهای کمی کاربرد داشت و...



حدود پانصد سال پیش،

دانشمندی آلمانی به نام «هنلین»،

اولین ساعت‌مچی جهان را اختراع کرد. ۱۵۰ سال بعد از او نیز، دانشمندی هلندی به نام «هویگنس»،

نخستین ساعت آونگ‌دار دنیا را ساخت که مهم‌ترین ویژگی‌اش اعلام ساعت با نواختن ضربه بود که کار

بی‌سوادها را برای ساعت‌خوانی راحت می‌کرد.

در پایان، شما را به بازدید از موزه‌ی ساعت در شهر تهران و آشنایی بیش‌تر با این وسیله‌ی بسیار مهم دعوت می‌کنم!

۱. این موزه در خیابان ولی‌عصر (ع.ه) ابتدای

خیابان سرلشکر فلاحی قرار دارد.

دانستنی‌ها

انجماد مغز

تاکنون چیزی از انجماد مغز شنیده‌اید؟ نوعی سردرد است که بعد از خوردن چیزهای سرد مثل بستنی آن را تجربه می‌کنید!

محققان به این نتیجه رسیده‌اند، کسانی که میگرن یا سردرد شدید دارند بیش‌تر از دیگران دچار این مورد می‌شوند. آن‌ها تصمیم گرفتند با مطالعه‌ی این عارضه راهی برای مطالعه‌ی میگرن پیدا کنند. در تحقیق از داوطلبان خواستند که به آرامی و بانی، آب یخ بنوشند، سپس حرکت خون در مغز آن‌ها بررسی شد. وقتی مغز افراد دچار انجماد می‌شد به علت جریان بیش‌تر خون، اندازه‌ی سرخرگ مغز افزایش می‌یافت. این سرخرگ در قسمت میانی و پشت چشم‌ها قرار گرفته است.

دانشمندان به درستی نمی‌دانند چرا خون بیش‌تری در این سرخرگ جریان می‌یابد، شاید به این علت باشد که از سرد شدن زیاد مغز جلوگیری شود. افزایش جریان خون در مغز اثر سرمای ناشی از غذا و یا نوشیدنی‌های سرد را خنثی می‌کند. وقتی اندازه‌ی سرخرگ کاهش می‌یابد سردرد فرد هم از بین می‌رود. اگر دچار این نوع سردرد شدید می‌توانید به خون اضافی که در مغز شما جریان می‌یابد فکر کنید!

یک راه جلوگیری از انجماد مغز این است که از برخورد غذای سرد به سقف دهان خود جلوگیری کنید تا بدن تان متوجه سرد شدن مغزتان نشود. اگر این موضوع علت ایجاد میگرن باشد، داروهایی که موجب کاهش جریان خون می‌شوند به درمان میگرن کمک خواهند کرد!

من ایرانیم و قفل‌ها

از زمان‌های خیلی قدیم تا امروز، انسان‌ها برای نگه‌داری از وسایل قیمتی و باارزش‌شان آن‌ها را در جای امن می‌گذارند و این جای امن، همیشه یک دری دارد که نیازمند **قفل** است. **قفل‌ها** مثل تمام وسایلی که آدم‌ها ساخته‌اند، در طول تاریخ پیش‌رفت کرده است و از ساده به پیش‌رفته بدل شده‌اند. **قفل‌ها**، شکل‌های جورواجور دارند؛ کوچک، بزرگ، باریک، چاق، حتی شکل حیوانات و خیالی مثل اژدها و... جالب است بدانید **قفل‌ها** هم براساس جایی که در آن ساخته می‌شوند، شکل ظاهری‌شان فرق می‌کند؛ چون آداب و رسوم و اعتقادات مردم با هم متفاوت است.

● **کوچک‌ترین قفل** دست‌ساز و قدیمی، از جنس فولاد، به اندازه‌ی نیم‌سانتی‌متر (پنج‌میل)، ساخت ایران و بسیار قدیمی است. این عکس بسیار بزرگ‌تر شده است تا شما آن را بهتر ببینید.



● **قدیمی‌ترین قفل** پیدا شده در ایران، از حفاری‌های چغازنبیل شوش به دست آمده و برای قرن سیزدهم پیش از میلاد است.



● **این قفل کهنه و قدیمی**، متعلق به دوره‌ی قاجار و ساخت آهنگران محلی است.



● **قدیمی‌ترین قفل آویز حرم امام رضا (ع)** با عرض ۱۷/۷ سانتی‌متر و ضخامت ۴/۸ سانتی‌متر، که در موزه‌ی آستان قدس رضوی نگه‌داری می‌شود. این **قفل**، یکی از **قدیمی‌ترین قفل‌های حرم مطهر امام رضا (ع)** است.

● به کوشش: فاطمه بختیاری



بهداشت و سلامت

موجود در آن موجب تقویت سیستم حفاظتی بدن می‌شود. پتاسیم موجود در آن باعث فشار خون می‌شود. **کیوی** ابتلا به سرماخوردگی را کاهش می‌دهد و علائم بیماری آسم را می‌کاهد.

ویتامین C یکی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است. افرادی که در برنامه‌ی غذایی روزانه‌ی خود از انواع آنتی‌اکسیدان‌ها استفاده می‌کنند کم‌تر به بیماری‌های قلبی عروقی، سکنه‌ی قلبی و انواع سرطان‌ها دچار می‌شوند و سیستم ایمنی بدن‌شان هنگام مقابله با استرس قوی‌تر عمل خواهد کرد. **کیوی** منبع مناسب فیبر غذایی نیز است؛ به‌طوری

میلی گرم کلسیم و چهل میلی گرم فسفر موجود است. مقدار پتاسیم آن از موز کم‌تر است؛ اما در مقابل از میزان منیزیم بسیار بالایی برخوردار است، دارای مس و آهن نیز است.

این میوه به دلیل خاصیت کاهندگی که به سطح تری‌گلیسرید دارد، از غلظت خون می‌کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سکنه‌ها جلوگیری می‌کند. **کیوی** موجب رقیق شدن خون شده و از ایجاد پلاک در خون جلوگیری می‌کند. با داشتن پیش‌سازهای ویتامین A و ویتامین C موجب حفظ سلول‌های دستگاه بینایی می‌شود. ویتامین C

کیوی یکی از میوه‌های فصل سرد سال است که در میان میوه‌های موجود به عنوان منبع غنی ویتامین C به شمار می‌آید. **کیوی** میوه‌ی جوانی و تندرستی، منبعی غنی و سرشار از ویتامین C است؛ به‌طوری که میزان ویتامین C این میوه دو برابر پرتقال و شش برابر لیموترش است. هم‌چنین این میوه دارای ویتامین E، A، ویتامین‌های B₁، B₂، اسید فولیک و سایر ویتامین‌های گروه B است.

درصد گرم **کیوی** ۶۱ کیلوکالری انرژی وجود دارد و از این جهت، هم‌ردیف زردآلو و نارنگی است. در همین مقدار از میوه، ۳۳۱ میلی گرم پتاسیم، ۲۶



که در هر یک عدد آن، ۲/۵ گرم فیبر وجود دارد. رژیم‌هایی که فیبر غذایی بالایی دارند اجازه نمی‌دهند سطح کلسترول خون به حد غیرمجاز و بیمارگونه برسد و به این ترتیب، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و حمله‌های قلبی کم می‌شود. فیبرها سطح قند خون را نیز در حد طبیعی تنظیم می‌کنند. به این دلیل، خوردن این میوه برای افراد مبتلا به دیابت، کسانی که سابقه‌ی بیماری قلبی دارند و یا چربی

خون‌شان بالاست توصیه می‌شود. با مصرف مواد غذایی حاوی فیبر، احتمال بروز سرطان روده نیز به حداقل می‌رسد. مصرف **کیوی** مشکل داشتن استرس و بی‌خوابی را نیز از بین می‌برد.

● **اگزالات ماده‌ای** است که وقتی وارد بدن می‌شود به کلسیم موجود در غذا متصل شده و در اندام‌هایی مانند کلیه‌ها و کیسه صفرا موجب تشکیل سنگ می‌شود. به همین دلیل، دو تا سه ساعت قبل و بعد

از مصرف لبنیات و سایر منابع غذایی کلسیم و حتی قرص‌های کلسیم توصیه می‌شود که **کیوی** میل نشود؛ زیرا هم کلسیم جذب نمی‌شود و هم در افراد مستعد احتمال تشکیل سنگ، بالا می‌رود.

● **کیوی دارای آنزیم‌هایی** است که پروتئین‌ها را تجزیه می‌کنند، آنزیم‌های **کیوی** می‌توانند مدت کوتاهی فعالیت کنند و این زمان کافی است که مواد پروتئینی به وسیله‌ی این آنزیم‌ها به قطعه‌های کوچک‌تری تجزیه شوند و این عمل، هضم غذاهای سنگین در معده و روده را آسان‌تر می‌کند. ● **کیوی دارای اگزالات** است. به همین علت، افراد مستعد سنگ کلیه و سنگ کیسه‌ی صفرا باید با احتیاط این میوه را مصرف کنند.

● **کیوی دارای مقادیر زیادی آنزیم** به نام پاپائین است که از نظر تجاری برای نرم کردن گوشت مفید است؛ اما احتمال دارد برای بعضی از افراد آلرژی‌زا باشد، به ویژه افرادی که به آناناس حساسیت دارند مستعد حساسیت به این میوه هستند. این آنزیم با پختن میوه به سرعت از بین می‌رود.

● **اگر از کیوی به عنوان نرم‌کننده‌ی گوشت استفاده می‌کنید،** مراقب باشید برای این منظور تنها چند دقیقه کافی است؛ زیرا بیش‌تر از آن باعث غیرقابل استفاده شدن گوشت می‌شود.

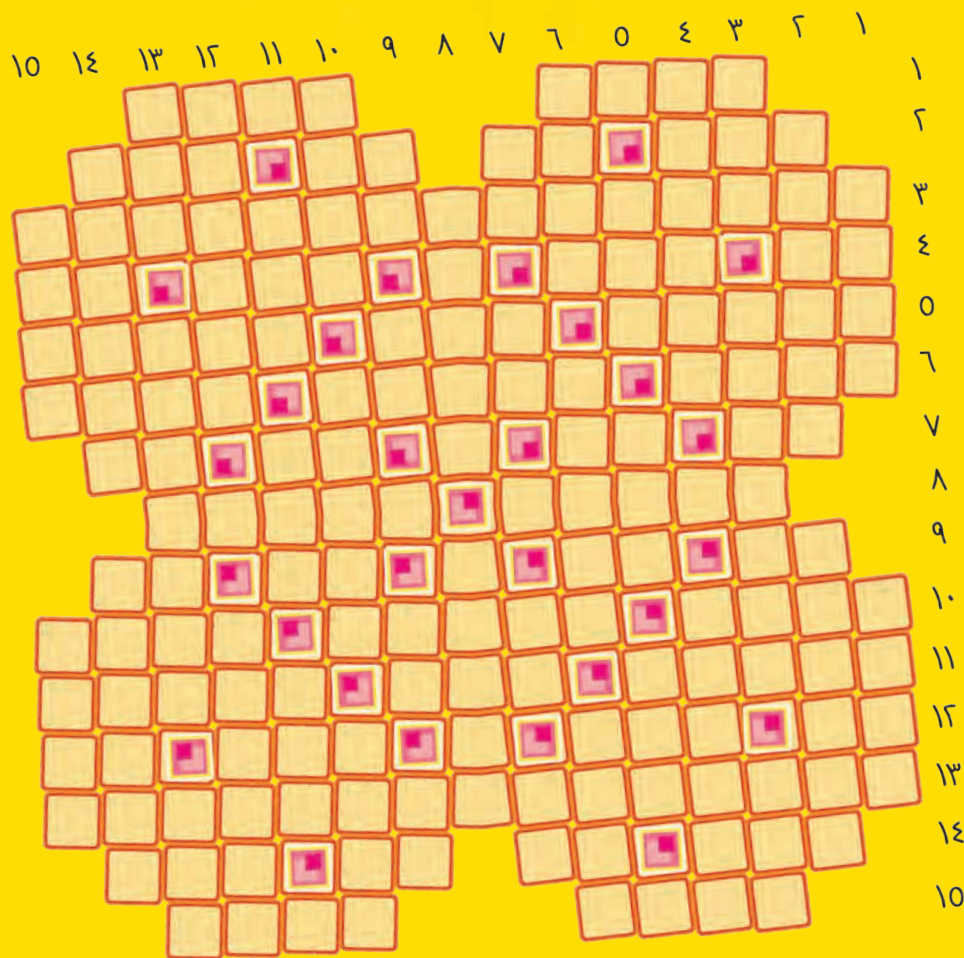
چیپس کیوی: از ورقه‌های **کیوی** تازه، با روش صحیح خشک کردن می‌توان برگه‌های ترش مزه و جویدنی تولید کرد. ابتدا ورقه‌های تازه برش خورده‌ی **کیوی** را با کمی آبلیمو آغشته و سپس درون سینی‌های مخصوص فر قرار دهید تا در پنجاه درجه‌ی سانتی‌گراد به مدت دو ساعت حرارت ببیند. روز بعد نیز این کار را در همان شرایط تکرار کرده تا ورقه‌ها خشک شود.

منابع:

دکتر چیت ساز، رهنما، حکیم، سید محمد تقی (۱۳۸۱)، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها از نظر پیشوایان علم و دین، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
دکتر رجحان، محمد صادق (۱۳۸۱)، درمان به‌وسیله‌ی گیاهان دارویی، مرکز فرهنگی آبا.
مهندس قاسمی، میترا (۱۳۸۲)، خواص درمانی میوه‌ها و سبزی‌ها، نشر تیهو.
نراقی، مهدی (۱۳۸۲)، سبزی‌ها و میوه‌های شفابخش، مؤسسه‌ی انتشارات امیرکبیر.

کیوی





افقی:

۱. آبرزی زینت بخش سفره هفت سین - فصلی که آغاز کرده ایم / ۲. همراه نوش می آید - آیه ۲۳ سوره اسرا از گفتن آن به پدر و مادر نهی کرده است - مزه خرما-لو- دارو / ۳. تبریک ما به شما به خواطر عید نوروز / ۴. غذای بیمار - صاف کننده لباس - مقابل جزبی - مایع حیات / ۵. گیاهی که در ماست می ریزند و آن را خوشمزه می کند - سوره ۹۰ قرآن - «میرزا...» یک غذای ایرانیست / ۶. زبان قرآن - چون سال نو شده، کهنه اش به کار نمی آید - حلال رنگ / ۷. حرص و طمع - خرس آسمانی - مجازات شرعی - میوه خوب / ۸. پیاپی و پشت سر هم - در این هوای بهاری دیگر نمی پوشند / ۹. نقشه انگلیسی - خط کش مهندسی - زهر / ۱۰. جنس و مطاع مدفن امام حسین (علیه السلام) - استان غربی ایران بدون حرف آخر / ۱۱. با آموزش، کار معلمان است - بهترین شب سال که برار با هزار ماه است - مسول تقسیم آب در خانه ها و مزارع / ۱۲. دوستی و محبت - از مزه ها - حیوان جنگلی - طلا / ۱۳. دوازده فروردین است / ۱۴. اشرار بی سر و ته! - تکه و پاره - انبار کشتی - نفوذ کردن تدریجی آب از جایی / ۱۵. جنگ و ستیز - لقب امام دهم شیعیان

عمودی

۱. شنونده - نوعی ماهی / ۲. روز دهم ماه محرم - لقب زحاک؛ پادشاه داستان / ۳. شوق و رغبت - غذای شب عید که از قدیم الایام رسم بوده و ماهی می خوردند - رنگ نا امیدی / ۴. سلامی چوبوی خوش ... - بازگشت و برگشتن به حالت اول / ۵. ضلع مقابل زاویه قائمه - عضو فعال بدن - حیا / ۶. اسب بارکشی - در ایام عید نوروز بسیار گفته می شود - نامی دخترانه / ۷. شکوه و عظمت - پشه عربی - بردگی - نصف سکوت - / ۸. نوعی اسلحه - خوردن چنین اناری می چسبد / ۹. نا پیدا - ماه زمستانی - طایفه ای در ایران - آب منجمد / ۱۰. قسمتی از گل - بی ملاحظه و بی احتیاط - با فرارسیدن سال نو، «...» تکانی از رسوم همیشگی ایرانی هاست / ۱۱. «کله ...» کنایه از واژگون شدن است - ظرف آب کشی از چاه - مخترع تلگراف - / ۱۲. از دروس ثابت مدرسه تا دانشگاه - کشور اروپایی که مرکز آن «دوبلین» است / ۱۳. جایز و شایسته - دو جزء سفره هفت سین - نوعی سبزی / ۱۴. جمع ازمنی - همراهی کردن / ۱۵. از اقیانوس ها - چنین هوایی در فصل بهار کمتر دیده می شود.

سرگرمی

● در تصاویر زیر، پنج اختلاف وجود دارد. آن‌ها را پیدا کنید.





کُریبوی بالدار

داستان تصویری
لطفاً برای این تصاویر، یک
داستان بنویسید.

تصویرگر: علی رضا اسدی



دانستنی‌ها

همین طور کمیاب بودن، از جمله عواملی بود که باعث توجه بشر به طلا شد.

برخلاف آن چیزی که اکثر ما فکر می‌کنیم، کاربرد طلا فقط در زیورآلات و صنایع تزئینی نیست. سکه و شمش طلا، امروزه ذخایر پولی بین‌المللی و در واقع این فلز یک سرمایه‌ی ملی و پشتوانه‌ی اقتصادی است. طلا در صنایع هم کاربرد زیادی دارد. صنعت الکترونیک و کامپیوتر، بسیاری از پیشرفت‌های خود را مدیون این فلز انعطاف‌پذیر است. طلا به صنعت هوافضا هم سرک کشیده؛ به طوری که در ساخت هر فروند هواپیما، بین ۲۵ تا ۳۰ کیلوگرم طلا به کار می‌رود. صنعت پزشکی هم از طلا بی‌بهره نمانده؛ چراکه طلا عنصری غیرسمی و بی‌خطر است.

با این همه، باز هم بیش‌ترین مورد مصرف طلا در ساخت جواهر و وسایل زینتی است.

دراز یکی از نشانه‌های تمول، همین طلای خودمان بوده (البته هنوز هم هست؛ اما به شکلی دیگر) و ثروت‌مندان توی ظرف‌های طلا غذا و نوشیدنی میل می‌فرمودند و دل دیگران را به این صورت آب می‌کردند، به گردن‌های شان طوق‌های طلا می‌انداختند که کیلوکیلو وزنش بود و پادشاهان هم که خاطر مبارک‌تان هستند، تاج طلایی یکی از اجزای قدرت‌شان بود.

کم‌کم با کشف معدن‌های تازه‌ی طلا، سکه‌های طلا هم به بازار آمد و فصل تازه‌ای در بازار تجارت آن زمان به راه افتاد. تصورش را بکنید! برای اولین بار در دوره‌ی هخامنشی سکه‌ی طلا در جهان ضرب شد.

چرا مهم شد؟

جلا و زیبایی، مقاومت بالا در برابر اکسید شدن و دیگر عوامل شیمیایی، شکل‌پذیری خوب و

خیلی باکلاس است. همیشه پشت ویتترین و درهای بسته نگه‌داری می‌شود. اندازه‌گیری‌اش هم خاص است. اونس اونس معامله می‌شود. گرم به گرم و چند سوت آن هم قابل دارد! همه هم با دقت و علاقه، قیمت روز آن را دنبال می‌کنند.

یک ورزش کاررامی بینی، بهترین سال‌های عمرش را تمرین می‌کند و زحمت می‌کشد تا مسابقه بدهد، آخرش که چی؟ با افتخار و غرور برود روی سکو و مدال طلا بیندازد گردنش. آقایان هم قبل از ازدواج، علاقه‌ی شان را با یک قطعه طلا به همسر آینده‌ی شان ثابت می‌کنند.

از کی طلا این قدر مهم شد؟

بعضی کارشناس‌ها می‌گویند طلا یکی از اولین فلزهایی است که بشر آن را شناخت و استفاده کرد؛ در واقع، طلا قدمتی به اندازه‌ی تاریخ دارد و جزء جدایی‌ناپذیر آن است. در زمان‌های دور و

اسکروچ‌ها

فکر می‌کنید کشورهای رکورددار در زمینه‌ی مصرف و ذخیره‌ی طلا کدام کشورها باشند؟

در سال ۲۰۱۳ میلادی، مصرف طلای کشور چین با افزایش ۳۲ درصدی تقاضا، طی یک سال به ۱۱۸۹ تن رسید که این میزان پنج برابر بیش‌تر از سال قبل است. تا قبل از این، کشور هند یک‌هزار مصرف طلا در جهان بود؛ اما چینی‌ها توانستند روی هندی‌ها را کم کنند و برای خودش رکورد بزنند. این هم به خاطر تمایل مردم چین به سرمایه‌گذاری در فلزهای گران‌بهاست. هم چنین در این کشور، طلا از نظر فرهنگی محبوب است و افراد با شعار دارندگی و برآزندگی از طلا استفاده می‌کنند. کشور آمریکا هم با ۸ میلیون و ۱۳۳ هزار تن، بیش‌ترین میزان ذخایر طلا در جهان را دارد؛ به عبارت دیگر، ۷۱۰۷ درصد ذخیره‌ی ارزی این کشور طلاست. پس از آمریکا، آلمان، ایتالیا و فرانسه رکورددار هستند.

این را هم در نظر داشته باشید که هندوستان با صادرات سالانه‌ی بیش از چهار میلیارد دلار جواهر و سنگ‌های قیمتی، از قطب‌های مهم در صنعت جواهرسازی جهان است.

این طلا چیه که همه دنبالش؟





پرواز به

● علی اکبر شیروودی
● تولد: دی ۱۳۳۴
● در شیروود تنکابن
● تاریخ و محل شهادت:
● اردی بهشت ۱۳۶۰ در مسیر
● دشت ذهاب

نسیم روحوان ۳۴

● علی اکبر حائری



خاطر خدا

سال‌های تحصیلی

پدرش از همان کودکی به او قرآن یاد داد. خیلی باهوش بود. همه‌ی معلم‌هایش از او راضی بودند. همیشه اسمش میان شاگرد اول‌های مدرسه دیده می‌شد. کنار خواندن درس، کارگری و کشاورزی هم می‌کرد تا بتواند کمک خرج خانواده‌اش باشد.

شجاع و خستگی ناپذیر

جنگ که شروع شد، برای دفاع از کشورش به جبهه رفت. از آن به بعد، بیش‌تر او را در آسمان می‌دیدند؛ چون یک خلبان ماهر بود و با هلیکوپتر به جنگ با دشمن می‌رفت. در کنار تلاش زیاد، استراحت خیلی کمی داشت. خودش می‌گفت تا حالا کسی به اندازه‌ی من در جنگ پرواز نداشته است.

نماز

خبرنگارهایی از کشورهای مختلف به جبهه آمده

و دور و برش جمع شده بودند. هر کدام به نوبت یک سؤال می‌پرسیدند. خبرنگار ژاپنی سؤال کرد: «آقای شیرودی! شما حاضرید تا کی بجنگید؟» حاجی لبخندی زد و گفت: «تا وقتی که اسلام در خطر است.» همان‌جا صدای اذان بلند شد. حاجی در مقابل نگاه پرتعجب خبرنگارها راه افتاد تا به نماز برسد.

پرواز همیشگی

تانک‌های دشمن به سرعت در حال حرکت بودند. همین که خبر به گوشش رسید، سوار بر هلیکوپتر شد و پرواز کرد. چند هلیکوپتر دیگر هم به کمکش آمدند. با زدن هر تانک، زیر لب «الله اکبر» می‌گفت. ناگهان گلوله‌ای از پشت به هلیکوپترش خورد و آتش گرفت. او هنوز پرواز می‌کرد؛ ولی نه با هلیکوپتر، این بار با دو بال شهادت... و به سوی خدا...

درباره‌ی زندگی امیر سرلشکر خلبان شیرودی، یک سریال زیبا هم ساخته شده؛ حتماً آن را ببینید.

ماه اول

سعادت بشر در آن باشد پذیرفته و چیزهای مفیدی به آن افزوده و به آن جهت شرعی و اسلامی داده و کارهای منفی را که بوی شرک، خرافات و انحراف می‌داد ممنوع کرده است (محمدنیا، ۱۳۷۶، ص ۱۴۴).

بنابراین معلوم می‌شود که اصل «نوروز» نشانی از آیین‌های باطل مورد تکریم و احترام نیست، بلکه رنگ و بوی ملی و بومی آن منظور است.

نوروز در آینه‌ی روایات

معلى پسر خنيس مى‌گويد كه در نوروز بر امام صادق عليه السلام وارد شدم. فرمود: «آيا اين روز را مى‌شناسى؟» گفتم: «قربانت گردم! اين روز را فارسى‌ان گرامى مى‌دارند و به يك ديگر هديه مى‌دهند.» فرمود: «سوگند به خانه‌ى كعبه كه اين رمزي ديرينه دارد و برايت روشن مى‌سازم تا آگاه گردى.» گفتم: «سرورم! آموختن اين امر از شما برايم بهتر از آن است كه مردگان زنده شوند و دشمنانم بميرند.» آن‌گاه فرمود: «اى معلى! روز نوروز همان روزى است كه خداوند از بندگان پيمان گرفت كه او را بپرستند و به او شرک نوزند، به پيامبران و

اگر ما از منظر عقلى به منابع و مصادر دينى بنگريم، پى مى‌بريم كه دين مقدس اسلام در صدد نابودى سنن و آداب ملي نيست، بلكه هدفش هدايت و هدف مند كردن آن‌ها به سوى مراتب عاليه است؛ اما آن‌چه دين اسلام آن را مذمت مى‌كند و با فطرت آدمى نيز مغايرت دارد، مورد هجمه‌ى شريعت است قرآن كريم در سوره‌ى مباركه‌ى توبه، آيه‌ى ۵۰ مى‌فرمايد: «پس چون ماه‌هاى حرام سپرى شدند، مشركان را بكشيد.» يا در نامه‌ى ارزش مند اميرالمؤمنين عليه السلام به مالك اشتر مى‌فرمايد: «آيين پسنديده‌اى را برهم ميرز كه بزرگان اين امت بدان رفتار كرده‌اند و با آن مردم به هم پيوسته‌اند و رعيّت با يك ديگر سازش كرده‌اند و آيينى مگذار كه چيزى از سنن‌هاى نيك گذشته را زبان رساند تا پاداش، از آن نهنده‌ى سنن باشد و گناه شكستن آن بر تو ماند (نهج البلاغه‌ى صبحى صالح، ص ۴۳۱).»

دين مبين اسلام، «عيد نوروز» را به طور كلي نه رد و نه قبول كرده است، بلكه اين دين آسمانى، برخى كارهاى خوب عيد نوروز را كه جنبه‌ى الهى دارد و

حجت‌هايش بگروند و به امامان ايمان آورند. اين همان روز است كه خورشيد طلوع كرد، باها وزيدن گرفت و گل‌هاى زمين رويدند. اين همان روزى است كه كشتى نوح عليه السلام بر ساحل جودى آرامش يافت و همان روزى است كه خداوند، گروهى چند هزار نفره را كه از ترس مرگ از خانه‌ها بيرون رفته بودند زنده ساخت، پس از آن‌كه آنان را ميرانده بود. اين، روز فرود جبرئيل بر پيامبر اسلام صلى الله عليه وآله وسلم و روزى است كه پيامبر صلى الله عليه وآله وسلم امام

نوروز

آورده‌اند که در نوروز، جامی سیمی، پراز حلوا، برای پیغمبر اسلام ﷺ هدیه آوردند. آن حضرت پرسید: «این چیست؟» گفتند: «امروز، روز نوروز است.» پرسید: «نوروز چیست؟» گفتند: «عید بزرگ ایرانیان است.» فرمود: «آری در این روز بود که خداوند عسکره را زنده کرد.» پرسیدند: «عسکره چیست؟» فرمود: «عسکره، هزاران مردمی بودند که از ترس مرگ ترک دیار کردند، سربه بیابان نهادند و خداوند به آنان فرمود بمیرید! پس مردند؛ پس آنان را زنده کرد و ابرها را امر فرمود که بر آنان بیارد. از این روست که سنت آب پاشیدن (در نوروز) رواج یافته است.» آن‌گاه از حلوا تناول کرد و جام را میان اصحاب قسمت کرد و فرمود: «کاش هر روز برای ما نوروز بود (القاموس، ج ۲، ص ۲۷۹).»

مفضل، فرزند عمر از امام صادق ﷺ نقل می‌کند خداوند بر حزقیل وحی فرستاد که این روز، روز گرمی و بلند مرتبه نزد من است. با خود عهد کردم هر مؤمنی در این روز از من حاجتی بخواهد، آن را برآورده سازم و آن روز، نوروز است (مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۴۷۱).»

علی ﷺ را بردوش گرفت تا بت‌های قریش را در مسجد الحرام شکست و در همین روز، دومین بیعت با امیرالمؤمنین ﷺ انجام شد. در همین روز علی m بر نهروانیان پیروز شد و ذوالثدیة (صاحب پستان) را به قتل رساند. در این روز، قائم ما بر دجال پیروز گردد و او را در زباله‌دان کوفه به دار آویزد. در هر نوروزی ما آرزوی فرج داریم؛ چرا که آن از روزهای ما و شیعیان ماست. فارسیان آن را گرامی داشتند و شما آن را ضایع کردید. یکی از پیامبران بنی اسرائیل از خداوند پرسید چگونه مردمانی را که خارج شدند زنده می‌کند، خداوند بدو وحی کرد که در نوروز، آب بر قبر آنان بپاشند و آن، اولین روز سال فارسیان است و آن‌ها زنده شوند، در حالی که سی هزار نفر بودند. از همین جا پاشیدن آب در نوروز، سنت شده است.» گفت: «آیا نام‌های روزهای فارسی را به من تعلیم نمی‌دهی؟» فرمود: «ای معلی! این‌ها روزهایی کهن از ماه‌هایی کهن است. هر ماه سی روز است، بدون کم و کاست (ابن‌فهد؛ المذهب البارع، ج ۲، ص ۱۹۶-۱۹۵).» روایتی از اهل سنت درباره‌ی عید نوروز

امام صادق ﷺ می‌فرماید:

«چون عید نوروز فرارسد، بدن خود را بشوی و پاکیزه‌ترین جامه‌هایت را بپوش و با خوش‌بوترین عطرها خود را معطر کن و در آن روز روزه باش (من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۰۰ و میزان الحکمه، ج ۹، ص ۴۲۰).»

در آینه‌ی روایات

