



در فراسوی چرت

هر وقت فرصتی دست بدهد، دم در سازمان آفرینش «اریاب رجوع» آخرت را «ایست بازرسی» می‌کنند. رئیس «اداره غیب»، طوری که من می‌شناسم، آن قدر مهربان است و به زیردست‌های خودش محبت دارد که نگو و نپرس می‌گویند: هر کس کارش را درست انجام دهد، هر کس شکسته‌بندی دل‌ها را به خوبی بلد باشد، هر کس روی بند لبخند، لباس پهن کند، هر کس سر و وضع خودش را توی آیینه ایمان مرتب کند، هر کس سر وقت «خمس نگاه» و «زکات آه» را بپردازد و به سودای ناله تا عرش خدا بدود، هر کس مردانه نفس خودش را طلاق دهد، از همه مزایای «قانون نظام هماهنگ» عالم برخوردار می‌شود.

کسی هم که به «مرخصی تشویقی» از قید و بند وسوس شیطان نایل آید، دیگر نه تنها هیچ وقت در «اختیار کارگزینی آخرت» قرارش نمی‌دهند، بلکه «پست سازمانی» بالاتری برایش پیشنهاد می‌کنند. می‌دانید رئیس عالم بالا به همه کارمندانش «حق همسر و اولاد» می‌دهد؟ همه کسانی را که به او احساس نیاز کنند، ناز می‌کند برای او اول، وسط و آخر برج احتیاج هیچ فرقی ندارد. هر موقع که اراده کنی، می‌توانی به عنوان «علی‌الحساب» همه محبت و رحمتش را تماشا کنی و به اندازه شعاع همت خودت، قبض پیش‌فروش سخاوت از او دریافت کنی.

● خشم ناگهانی در نوجوانی مسأله‌ای عادی است. این خشم بیش‌تر اوقات، نتیجه ترکیب تنش‌های روانی، عدم تعادل بیولوژیکی، خستگی، رشد سریع جسمی، و عدم تغذیه کافی، استراحت و خواب مناسب است. برخورد و رفتار ملایم با نوجوان، تغییر موضوع و شروع به فعالیتی جدید از جمله تدابیری است که خشم ناگهانی را در نوجوانان فرو می‌نشاند، هرچند اگر خشم نوجوان مزمن شود، باید از مشاور و پزشک کمک خواست. - برگرفته از: علی نفی‌پور ظهیر، اصول و مبانی آموزشی و پژوهشی، دانشگاه پیام نور، ۱۳۶۸، ص ۱۹۲-۱۹۳

● شخصیت انفجاری یا پرخاشگری یا بی‌ثباتی در خلق و خوی با علایم ذیل، مشخص می‌شود: هیجان‌پذیری، پاسخ‌های فوری و حساب نشده به محرک‌ها و فشارها، پرخاشگری، عصبانیت همراه با رفتارهای ناشایست، و احساس پشیمانی و گناه به دنبال اهانت به دیگران. - برگرفته از: ولی‌الله اخوت، تشخیص اختلالات روانی، رز، چاپ اول، ۱۳۶۲، ص ۶۹-۷۰

● «إِنَّ حَيَوةَ الارِضِ بِحَيَوةِ النَّاسِ وَ حَيَوةِ النَّاسِ بِحَيَوةِ الْعِلْمِ وَ حَيَوةِ الْعِلْمِ بِحَيَوةِ النِّيةِ وَ حَيَوةِ النِّيةِ بِحَيَوةِ الْاِخْلَاصِ»؛ زمین زنده است تا مردمی بر آن زندگی کنند و مردمی زنده‌اند که برخوردار از دانش باشند و دانشی از حیات بهره‌مند است که با نیت همراه باشد و نیت آنگاه می‌تواند پویا باشد که قرین صدق و خلوص باشد.

● در محیطی که صفا و صمیمیت حاکم است، ولی قدر انسان‌های خوب و شایسته شناخته نمی‌شود، ذوق و استعدادها پرورش نمی‌یابد.

● مدیریت، هنر به کارگیری همه استعدادها و نیروهاست. مدیریت هنر است و مدیران مهارت‌های خود را به وسیله آموزش نقد می‌کنند و از قوه به صورت فعل درمی‌آورند. مدیریت، نیازمند علم، تدبیر و برنامه‌ریزی است.

پنج گام به سوی خوشبختی

اگر ناگهان به چیز زیبایی برخورد کنیم، احساس مطلوبی به ما دست می‌دهد و ما را ترقیب می‌کند که بگوییم: «می‌خواهم خوشبخت باشم» بعضی از انسان‌ها در این باره موفق‌تر از دیگرانند. آنها لزماً ثروتمند، زیباتر و سالم‌تر از ما نیستند، اما این‌طور به نظر می‌رسد که آنها لحظات خوشبختی را بهتر درک می‌کنند و برای دوران سختی، ذخیره‌ای از خوشبختی دارند که این ذخیره آنان را ضد مشکلات کوچک آسیب‌ناپذیر و ضد مشکلات بزرگ مسلح کرده است. در اینجا، به پنج نکته برای احساس خوشبختی بیشتر، توصیه می‌شود:

۱. انسان هنگامی احساس خوشبختی می‌کند که واقعیات با انتظارات او هماهنگ باشند. اگر سطح توقعات بالا باشد، انسان ناامید می‌شود و احساس بدبختی می‌کند. بنابراین، اگر سطح توقعات را پایین بیاوریم، به‌طور مثبت و شگفت‌انگیزی روحیه‌مان تغییر می‌کند.
۲. روان‌شناسان شغل‌های خلاق را که موجب شکوفاشدن رغبت‌مندی می‌شود، توصیه می‌کنند. مسأله اساسی تمرکز فکر و اشتغال به یک مسأله است که برای مدتی هرچند کوتاه، باعث فراموش کردن مشکلات می‌شود.
۳. خوشبخت شدن با بخشیدن خوشبختی به دیگران راحت‌ترین و مؤثرترین راه است.
۴. خندیدن به رغم مشکلات موجود، باعث جریان بیشتر خون در عروانی می‌شود که به ندرت به کار گرفته می‌شود و اکسیژن زیادی به مغز می‌رساند. این کار اثری فوری در بهتر شدن حالت روحی و جسمی دارد.
۵. مطابق بررسی محققان، انسان‌های خوشبخت از لحاظ ثروت، جوانی و سلامت با دیگران تفاوتی ندارند، بلکه آنها کاری را انجام می‌دهند که از دیگران انتظار دارند و تمام ضعف‌ها و اشتباهات خود را می‌پذیرند. کسی که یاد بگیرد خود را دوست بدارد، نیمی از راه را پیسوده است.

پنج دشمن خوشبختی

۱. بلندپروازی: آرزوی داشتن چیزهایی که نمی‌توان آنها را به دست آورد و مبادرت به کارهای خارق‌العاده و موفق نشدن؛
۲. ناشکیبایی: با بی‌صبری به دنبال خوشبختی دویدن و در پایان، ناراضی‌تر از قبل بودن؛
۳. سرسختی: کسی که بی‌دری شکست می‌خورد، بهتر است روش خود را عوض کند.
۴. فقدان واقع‌گرایی: کسی که انتظار دارد تمام کارها بر وفق مرادش باشد، اغلب ناامید می‌شود. بنابراین، باید در پذیرفتن حد و مرزها کوشید.
۵. تن‌آسایی: زندگی کردن با شعار دهنه می‌شود کرد، همین است دیگر... به طور قطع، خوشبختی از بین می‌رود.

چند توصیه برای پیش‌گیری از حوادث در منزل

یکی از اصول مهم کمک‌های نخستین پیش‌گیری از وقوع حادثه و عوارض ناشی آن است که از طریق انجام اقدامات احتیاطی و آگاهی با علل و عواملی که سبب بروز حادثه می‌شود، می‌توان به میزان قابل ملاحظه‌ای از بروز حوادث کاست. چون محل وقوع تعدادی زیادی از حوادث و اتفاقات در خانه است، بنابراین، در ذیل، به نکاتی که موجب کاهش بروز حادثه است اشاره می‌شود:

۱. محیط خانه باید مرتب و منظم باشد و همه وسایل خانگی جای خاصی داشته باشند. لغزیدن روی اشیای ریز، اسباب‌بازی کودکان و برخورد با وسایل خانگی که در محل خود نیستند، اغلب موجب حوادث ناگواری می‌شود.
۲. اشیای تیز و برنده نباید در دست‌رس کودکان باشند یا در وضعیت نامناسبی قرار گیرند؛ زیرا ممکن است سبب بریدگی گردند.
۳. شیشه‌های دارو باید برچسب داشته باشند و دور از دست‌رس اطفال نگهداری شوند.
۴. داروهای سمی را نباید در ظرفی مشابه با ظروفی که برای خوردن یا آشامیدن استفاده می‌شود، نگهداری کرد.
۵. سموم را نباید در جایی که مواد غذایی ذخیره می‌شود، قرار داد.
۶. اگر در انجام کاری مهارت ندارید، از افراد واجد شرایط کمک بگیرید.
۷. اگر برخی از وسایل خانگی - مانند سیم‌های برق - فرسوده یا خراب شده‌اند، هرچه سریع‌تر، نسبت به تعویض یا تعمیر آنها اقدام کنید.
۸. در صورتی که بینایی افراد خانواده ضعیف است، استفاده از عینک طبق دستور متخصص ضرورت دارد. چنانچه نور محیط خانه کم است، باید اقدام اساسی برای تأمین نور کافی انجام گیرد.
۹. چنانچه خود یا برخی از افراد خانواده تان اشکال شنوایی دارید، لازم است هر چه زودتر علت آن را تشخیص دهید و معالجه نمایید. در غیر این صورت، از سمعک استفاده کنید. به دلیل اینکه از وقوع بعضی از حوادث می‌توان با شنیدن صدای آن جلوگیری کرد - مثل جوشیدن آب، گریه بچه و... ضرورت این کار قطعی می‌نماید.
۱۰. قفسه کمک‌های نخستین باید حاوی تمام وسایل مورد نیاز باشد. نسبت به رفع کمبودهای آن اقدام کنید.
۱۱. دفترچه راهنمای کمک‌های فوری، شماره تلفن مراکز درمانی و اورژانس همیشه در دست‌رس باشد. تهیه از: معصومه جمال‌نیک

طلوع بعثت

نور پیمبری

خوش دار دل که دور جهالت به سر رسید
ایام بت پرستی و الحاد شد تمام
شیطان دون به گوشه عزلت خزید چون
اندر چرا به گاه مناجات و التجا
گفتا: «بخوان به نام خدایت که خلق کرد»
بار دگر امین الهی به حضرتش
بر مسند نبوت حق تکیه زد رسول
وانگه به سوی خانه روان گشت مصطفی
گفتا خدیجه اش که ایا همسر عزیز،
فرمود: «ای خدیجه که این نور جاودان
اکنون بدون صبر تو بر گو شهادتین»
ایمان پس آن سعیده بیاورد بی درنگ
فرمود حضرتش که مرا جامه ای بیوش
هنگام خواب ناگهش از سوی آسمان
گفتش ز جای خیز و بترسان ز قهر حق
در گوش خود نهاد پس انگشت نازنین
از بعثت رسول گرامی قلوب ما
کی می توان به وادی توصیف آن جناب

یک جهان رحمت

از حرا آیات رحمان و رحیم آمد پدید
صوت «اقرأ بسم ربک» می رسد برگوش جان
نغمه «یا ایها المذثر» از جبریل بین
بانگ توحید است از هر جاطین افکن به گوش
سید امی لقب بر دست، قرآن می رسد
قصه «لولاک» باشد شاهد گفتار من
در حرا بر مصطفی امشب شد از حق جلوه گر
نغمه الله اکبر از حرا تا شد بلند
گر قریش او را یتیمش خواند، اما در جهان
منجی نوع بشر دارای آیات مبین
بود اگر باغ جهان پژمرده از طوفان جهل
گشت مبعوث آنکه عالم زنده شد از کیش او
حب و بغض او نشانی از بهشت و دوزخ است

از ره صمد رسید و صنم را شرر رسید
هنگام حق پرستی نوع بشر رسید
محمود را لباس رسالت به بر رسید
جبریل نزد حضرت خیرالبشر رسید
بر آن جناب حالت بیم و خطر رسید
گفتا: «بخوان که وحی خدازین گذر رسید»
بر منصب رسالت حق مفتخر رسید
نزد خدیجه همسر با مجد و فز رسید
این نور چیست کز تو چنین جلوه گر رسید
نور پیمبری است که از دادگر رسید
گفتا که «این خبر به من از پیش تر رسید»
مشتاق این عقیده هم از جان و سر رسید
لرزش ز سردی ام به تن از این اثر رسید
آهنگ «قم فأنذر» خالق در رسید
خلق جهان، چو موسم این نیشتر رسید
تکبیر گفت و بر همگان این خبر رسید
روشن تر از فروزش شمس و قمر رسید
«شائق»، در این چکامه بس مختصر
شائق

اسیر باد آورده

پادشاه به خیر، چه روزهای بود، چه بچه های پاک و
پاصفای در کنار هم بودند. یک روز، ساعت ده صبح،
در جزیره مجنون کنار جاده ای که به خط مقدم
می رسید، نشسته بودیم و با بچه ها صحبت می کردیم.
هرکس از دری حرف می زد، یکی می گفت: از پیروزی
بچه ها در عملیات گذشته سخن می گفت. دیگری در
باره ایمان قوی بچه ها و خلاصه، هرکس چیزی
می گفت. همین طور که به آبها خیره شده بودیم،
ناگهان یکی گفت: «بچه ها اینجا راه وقتی خوب نگاه
کردیم از دور چیزی شبیه قایق که پادبانی داشته باشد به
نظرمان رسید. صبر کردیم تا کسی جلوتر آمد. یکی از
بچه ها گفت: «هراتی است، او را بزنیم» دیگری گفت:
«نه، شاید از بچه های خودی باشند. صبر کنید جلوتر
بیایند» اولی گفت: «قایق خودی که این طور نیست.
هدف بگیریم و گرنه خاقل گیر می شویم» به هر حال، همه
سنگ گرفتیم و صبر کردیم تا خوب جلوتر بیاید و
مشخص شود که کیست و از کجا می آید. آهسته
آهسته، جلوتر آمد. وقتی خوب نزدیک شد، دیدیم بخشی
از یک پل شناور است که معمولاً برای گذر از روی آب
از آن استفاده می شود. روی آن سایه بانی هم بسته شده
و شخصی سوار در زیر آن به خواب رفته بود. بچه ها
گفتند: «هراتی، هراتی! بگذارید خوب نزدیک شود، سر
و صدا نکنید که بیدار نشود» صبر کردیم و در حالت
آماده، باش انتظار کشیدیم. وقتی کنار جاده رسید، یکی
از بچه ها رفت و طنابی را که به آن بسته شده بود گرفت
و تا کنار خشکی کشید. بعد یکی دیگر از بچه ها که
کمی با زبان عربی آشنا بود، بالای سر آن رفت و به او
گفت: «هتّا، اتهتّا» ناگهان سرباز هراتی از خواب پرید.
تصور کرد که در جمع نیروهای خودشان است. اما
وقتی متوجه شد ما ایرانی هستیم، با تعجب پرسید:
«کیف جئت إلى هذا المكان؟» ولی او دیگر اسیر شده و
دیگر کاری از او ساخته نبود. مرتب می گفت: «الدخیل
الخمینی» از او سؤال کردیم که چگونه به این حالت به
اینجا رسیده است. گفت: «دیشب برای نگهبانی روی
این پل شناور آمدم، ولی به دلیل خستگی زیاد خوابم
برد و الان می بینم که پاد مرا اینجا آورده است. آن روز
ظهر را با بچه ها و آن اسیر هراتی در سنگر ناهار
خوردیم و بعد از ظهر، او را به پشت خط فرستادیم.
بچه ها این اسیر اسیر پاد آورده نام گذاری
امرالله مبینی کردند»