خراسان رضوی

شنبه
۷ بهمن ۱۴۰۲
۱۵ رجب ۱۴۴۵
۸ صفحه/ شماره ۵۴۴۷

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر عامل: حسین سعیدی
سردبیر: سیدعلی علوی
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱

نمابر دبیرخانه: ۰۵۱۳۷۶۲۴۳۹۵
تلفن امور مشترکین: ۰۵۱۳۷۰۰۹۷۷۷
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
چاپ مشهد: شهرچاپ خراسان
روابط عمومی: ۰۵۱۳۷۰۰۹۱۱۱
نمابر تحریریه: ۰۵۱۳۷۶۱۵۰۴۲

حدیث روز

از پرخوری بپرهیزید؛ چرا که موجب قساوت دل، سستی در نماز و تباهی بدن می‌شود.

امام علی(ع)، غرر الحکم

ذکر روز شنبه

صد مرتبه «یا رب العالمین»

تفال روز

بوی خوش تو هر که ز باد صبا شنید
از یار آشنا سخن آشنا شنید
ای شاه حسن چشم به حال گدا فکن
کاین گوش بس حکایت شاه و گدا شنید

مشهد	نیشابور	سبزوار	تربت حیدریه	کاشمر	قوچان	تربت جام
▲۱۴ ▼۴	▲۷ ▼۲	▲۱۰ ▼۵	▲۱۳ ▼۵	▲۱۵ ▼۷	▲۸ ▼۰	▲۱۹ ▼۷

همشهری سلام همشهری سلام همشهری سلام **همشهری سلام** همشهری سلام همشهری سلام همشهری سلام

آیات نور

ارزش اندیشیدن و عبرت گرفتن

در تفسیر نور، ذیل آیه ۲ سوره حشر آمده: «در قرآن، بارها ترس در دل دشمن، به‌عنوان یکی از امدادهای الهی شمرده شده است. اندیشه کردن و عبرت گرفتن یک عبادت است، چنان که در روایات می‌خوانیم «بیشترین عبادتِ ابوذر، اندیشیدن و عبرت آموختن بود.» نه مِهر الهی در انحصار محاسبات ماست و نه قهر او. خداوند در دل‌ها تصرّف می‌کند. گاهی آرامش نازل می‌کند و گاهی ترس می‌افکند. قدرت هیچ کس و گروهی را پایدار ندانید. مطالعه تاریخ، سرگرمی نیست، وسیله عبرت است. تاریخ، گذرگاه است نه توقّف‌گاه.»

زیر سایه خورشید

با دهان ناپاک دعا نکن!

حضرت صادق(ع) فرمودند: عابدی از بنی اسرائیل سه سال پیوسته دعا می‌کرد تا خداوند به او پسری عنایت کند. ولی دعایش مستجاب نمی‌شد. روزی عرض کرد: خدایا! من از تو دورم که سخنم را نمی‌شنوی یا نزدیکی ولی جوابم را نمی‌دهی؟ در خواب به او گفتند: سه سال است خدا را با زبانی که به فحش و ناسزا آلوده است می‌خوانی، اگر می‌خواهی دعایت مستجاب شود فحش و ناسزا را رها کن، از خدا بترس، قلبت را از آلودگی پاک کن و نیت خود را نیکو گردان. حضرت صادق(ع) فرمود: او به دستورات عمل کرد، آن‌گاه خداوند دعای او را اجابت کرد و پسری به او داد. **اصول کافی**

در محضر بزرگان

عترت را واسطه فیض در همه نعمت‌ها بدانیم

مرحوم آیت‌ا... بهجت فرموده‌اند: «انسان باید در دنیا سعی کند که همه حرکت‌ها، افعال و اقوالش بر صراط مستقیم باشد و از آن انحراف پیدا نکند. بر صراط مستقیم بودن یعنی نبی(ص) یا وصی(ع) را پیش روی خود قرار دهیم و پیرو آن‌ها باشیم. صراط مستقیم، دو صراط است که باید آن‌ها را پیمود: یکی در دنیا و دیگری در آخرت. اگر امروز در دنیا درست روی صراط مستقیم مشی کردیم، فردا هم از صراط آخرت، که روی جهنم است، می‌توانیم عبور کنیم... سنت واقعی رسول خدا(ص) در نزد عترت است؛ بنابراین باید عترت را واسطه فیض در همه نعمت‌ها بدانیم و به آن‌ها متوسل شویم.»

برگرفته از «در محضر بهجت»

اندکی صبر

همراز

من تو را می‌فهمم
تو مرا می‌خواهی
و همین ساده‌ترین قصه بین من و توست
قصه‌ای ساده و یکرنگ
که هر کس ز سر شوق شنید
قطره اشکی به نگاهش بخشید

پدرام حساس

تقویم تاریخ

تولد نابغه موسیقی جهان

ولفگانگ آمادئوس موتسارت (۱۷۵۶ تا ۱۷۹۱) آهنگ‌ساز اتریشی و موسیقی‌دان کلاسیک بود. موتسارت در زندگی کوتاه خود بیش از ۶۰۰ قطعه موسیقی شامل موسیقی برای اپرا و همچنین شامل سمفونی، کنسرتو، موسیقی مجلسی، سونات، سرناد و موسیقی برای گروه کُر ساخت. موتسارت در پنجمین سال از زندگی‌اش آغاز به آهنگ‌سازی کرد و در تمام اروپا شهرت بسیاری یافت. در هفت سالگی اولین سمفونی و در دوازده‌سالگی اولین اپرای کامل خود را نوشت. او در تمام ژانرهای مرسوم در دوران زندگی‌اش موسیقی تصنیف کرد و آثار درخشانی پدید آورد. درباره او افسانه‌ها و شایعات زیادی وجود دارد که به دلیل استعداد بی‌نظیرش در موسیقی است. رانسیس راوشر، روان‌شناس آمریکایی در سال ۱۹۹۳ با انتشار مقاله‌ای در مجله علمی «نیچر» اظهار کرد تحقیقات او نشان می‌دهد شنیدن موسیقی موتسارت باعث افزایش هوش می‌شود و قدرت تجسم فضایی را بالا می‌برد.

دور دنیا

جغد خالدار در حال سرک کشیدن به اطراف | گاردین

چی بخوانیم؟

۱۲۰ ثانیه
زمان لازم برای مطالعه این مطلب

تکنیکی کمتر شنیده شده برای تغییر در زندگی

هر ساله کلی کتاب، مقاله، همایش و کلاس آنلاین درباره اهمیت تغییر و روش‌های بهبود شرایط زندگی ارائه می‌شود که محتوای بیشترشان مفید و حساب شده است؛ با این حال حتی اگر سراغ بهترین نمونه‌ها در این زمینه برویم، باز هم بیشتر اوقات نمی‌توانیم تغییری را که زندگی‌مان نیاز دارد در زمینه شغلی، تحصیلی، زندگی خانوادگی و... ایجاد کنیم. کتاب «چگونه تغییر کنیم؟» اثر کیتی میلکمن استاد علوم رفتار نگاه تازه‌ای به این مقوله دارد. نویسنده در کتابش شما را با یک مبحث جدید در تغییر آشنا می‌کند که در کتاب‌های دیگر نادیده گرفته شدند. با معرفی این کتاب همراه ما باشید.

یک مرحله قبل از برنامه‌ریزی

کتاب درباره این نیست که آموزه‌های کتاب‌های دیگر غلط است؛ بلکه می‌گوید کتاب‌های توسعه‌فردی حتی بهترین‌هایش موضوع تغییر را از جای درستی آغاز نمی‌کنند و به همه یکسری فرمول کلی ارائه می‌کنند. اما برای نتیجه بخش بودن آن فرمول‌ها، ابتدا باید یک مرحله قبل از برنامه‌ریزی داشته باشیم یعنی خودشناسی. به این معنی که اول باید ضعف‌های‌مان را بشناسیم، هر کسی باید موانع تغییر در شخصیت و رفتار خودش را پیدا و رفع کند تا تلاش‌ها و برنامه‌ریزی‌هایش نتیجه بخش باشد.

چرا باید موانع را رفع کنیم؟

میلکمن معتقد است وقتی با موجودی مثل انسان با پیچیدگی‌های خاص خودش مواجهیم، تغییر در هر کسی موانع و چالش‌های خودش را دارد و هیچ کس هم به‌غیر از خود فرد نمی‌تواند آن موانع را شناسایی و رفع کند. بعد از این مرحله است که دستورالعمل‌های کتاب‌های دیگر برای تغییر عادت‌ها و ایجاد تغییر نتیجه‌بخش خواهند بود.

تکنیک‌هایی برای تغییر

کتاب در مرحله بعد سراغ راهکارهایی برای تغییر می‌رود. به‌طور مثال می‌گوید همیشه شروع تازه مثل سال نو را برای آغاز تغییر و تثبیت عادتی جدید انتخاب کنید چون انرژی خاصی در شروع سال نو هست که باعث می‌شود هر کار سختی ساده‌تر به‌نظر برسد و از طرفی این زمان فاصله‌ای بین شما و ناکامی‌های قبلی ایجاد می‌کند. بسته‌بندی وسوسه یعنی انجام یک کار سخت به‌طور همزمان با یک کار لذت‌بخش، بازی‌سازی یعنی ایجاد حس و حال رقابت حین انجام کاری دشوار و... از دیگر روش‌های کاربردی کتاب برای ایجاد تغییر هستند. کتاب، یک پیشنهاد جالب دیگر هم دارد؛ راه‌اندازی یک «باشگاه نصیحت» با دوستان و آشنایان تا هر کسی در رفع مشکل دیگری کمک کند تا اعتمادبه‌نفس خودش هم بالا برود و دور هم بودن مثل یک فشار اجتماعی برای انجام درست کارها عمل کند. به کمک این کتاب می‌توانیم زمینه برای تغییر را با اصلاح تنبلی، بهبود رفتارهای تکانشی و عادت‌های بد، انتخاب روش‌هایی متناسب با مشکلات، کمک گرفتن از جمع و... فراهم کنیم.

آیا می‌دانید؟

کوآلا؛ موجودی بانمک و عجیب

«کوآلا» یکی از حیوانات جذاب برای بیشتر مردم دنیاست. این حیوان نماد اصلی کشور استرالیا به شمار می‌رود. وقتی از روبه‌رو به کوآلا نگاه می‌کنید، چهره بانمکی دارد که باعث خنده بیننده می‌شود. این جانور گیاه‌خوار و کیسه‌دار است و روزها روی شاخه‌های پهن اکالیپتوس می‌خوابد و از برگ‌های همان درخت هم تغذیه می‌کند. جالب این جاست که روی همان درخت هم بچه‌اش را به دنیا می‌آورد. خوابیدن‌های این حیوان به قدری طولانی است که گاهی تا ۲۰ ساعت در روز ادامه می‌یابد. از این رو، نیاز چندانی به آب و غذا پیدا نمی‌کند، چون اصلا تحرکی ندارد. کوآلاها فقط در جنگل‌های اُکالیپتوس استرالیا زندگی می‌کنند و شاخه به شاخه برگ‌های سخت اکالیپتوس را می‌خورند. کوآلاها خیلی کم آب می‌نوشند زیرا بیشترین حجم آب مورد نیاز خود را از برگ درختان تامین می‌کنند. به زبان مردم محلی «کوآلا» یعنی «جانوری که آب نمی‌نوشد». کوآلا به شب‌زی بودن شهرت دارد. نکته جالب دیگری که می‌توان در مورد کوآلا به آن اشاره کرد، این است که این جانور همیشه بوی برگ اکالیپتوس می‌دهد؛ زیرا هر روز به طور میانگین ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم از برگ‌های این درخت تغذیه می‌کنند. البته در برخی موارد گزارش شده که تا یک کیلو هم برگ می‌خورد که برای سبک زندگی بی‌تحرک این جانور بسیار عجیب است. بخش جالب ماجرا این جاست که کوآلای تنبل بخشی از برگ‌ها را در گوشه لپ‌هایش ذخیره می‌کند تا بعدا به عنوان میان‌وعده صرفشان کند. کوآلاها برای هضم غذای خود خاک و سنگریزه می‌خورند تا بافت برگ‌ها شکسته و روند هضم غذا آغاز شود. کوآلاهای همیشه خسته و خواب، شناگران قابلی هم هستند. به‌طوری که اگر لازم باشد، حتی می‌توانند عرض رودخانه را شنا کنند بدون این که مشکلی برایشان به‌وجود بیاید. کوآلا در دست‌های خود ۵ انگشت دارد. همین امر کمک می‌کند تا محکم به شاخه‌های درخت بچسبند و همزمان غذای خود را در دست بگیرند. انگشت‌های دوم و سوم در پاهای آن‌ها شبیه پنجه گربه است. کوآلاها در زمان تولد نابینا هستند. به همین دلیل در چند ماه اول زندگی خود هیچ کاری انجام نمی‌دهند و درون کیسه مادرشان مخفی می‌شوند. کوآلاها حدودا ۱۲ تا ۱۶ سال عمر مفید دارند. **منبع: روزیاتو**

حکایت

گرگ و کلنگ

گرگی را استخوان در حلق گرفت. یکی را طلب کرد که معالجت کند. نزدیک کلنگی (پرنده‌ای است کبودرنگ و دراز گردن و بزرگ‌تر از لک‌لک، درنا) آمد و او را اجرت (دستمزد) قبول کرد. کلنگ سر در حلق او کرد و استخوان بیرون آورد. پس گفت: اجرت بیاور. گرگ گفت: به این خشنود نیستی که سر در دهن گرگ کردی و درست و سالم بیرون آمدی، اجرت دیگر چه می‌خواهی؟

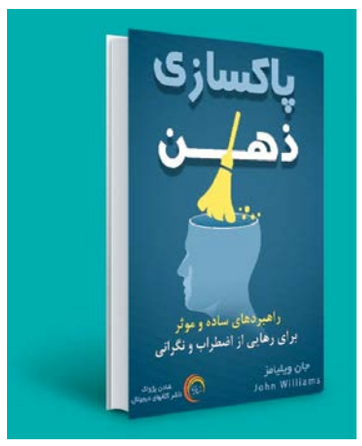
برگرفته از «اخلاق محتشمی»
اثر خواجه نصیرالدین توسی

بریده کتاب

پذیرش وضعیت منفی!

پذیرش و قبول کردن یک وضعیت منفی به این معنی نیست که در برابر آن تسلیم شده‌اید، بلکه یعنی به شکلی کور کورانه با آن شرایط نمی‌جنگید و خودتان را در وضعیت آرامی قرار می‌دهید که بتوانید روشی درست را برای حل کردنش در پیش بگیرید.

برگرفته از کتاب «پاکسازی ذهن»



ریشه واژه

دزد

این کلمه از دو بخش تشکیل شده، بخش نخست دُز و تحریف دُژ فارسی به معنای بزه است. چنان که دشمن به معنای کسی بوده که منش بد دارد و دژخیم به معنای کسی بوده که عادت یا خوی بد دارد و دُژم به معنای نابسامانی. پس بدین ترتیب دزد به معنای فرد نابکار و بزهکار بوده است.

ضرب المثل ملل

- اگر به دنبال دو خرگوش بدوی، هیچ کدام را نخواهی گرفت. انگلیسی
- از روی فیل هارت و پورت کردن آسان است. هندی
- آدم شتابزده دشمن خود است. ایتالیایی
- آب پاک نخستین و بهترین داروهای روی زمین است. اسلواکی

فتوشعر

کاریکلماتور

- در شبنم خیالم غرق شدم.
- همه بیکاران، همکارند.
- بزنم به تخته، میخ خوبی است.
- تور ماهیگیر پر شد از ماهی آزاد.
- قافیه را باختم، شعرم «سپید» شد.

حسین ناژفر