

پای درس استاد علی صفایی حائری



این حجم از

محبت عظیم

حق را چه

دلی می‌تواند

تحمل کند؟!!

●/خیال می‌کنیم در سلوک‌کمان، ما ازل شروع کرده‌ایم و می‌گوییم: خدایا! نکند جواب ندهی! نکند دست ما را نگیری و من غرق شوم ... نه، این حرف‌ها نیست!

اوست که دعوت کرده و به عناوین مختلف، ما را صدا زده‌او با زبان همه انبیایش دعوت کرده است. با زبان تمامی آیاتش صدا زده است. با زبان تمامی حوادث، گوش ما را فشرده است.

او داعی (دعوت‌کننده) است، اما ما گوش نمی‌دهیم. ما لیبیک نمی‌گوییم، در حالی که باید مستجیب (اجابت‌کننده) باشیم، که فرموده: «فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي» پس به من جواب دهید.

خدا شاهد است، عادت کرده‌ایم که از خدا طلبکار باشیم و خیال می‌کنیم به جایی می‌رسیم، در حالی که او منتظر و مُطالب (طلب‌کننده) ماست.

روایتی است که هر وقت به یادش می‌افتم، دلم را می‌لرزاند. خداوند اشتیاق و انتظار خود را نسبت به بندگانش، این چنین متذکر می‌شود: «لَوْ يَأْتِيهِ الْمُدْبِرُونَ عَتَىٰ كَيْفَ أَنْتَظِرِي لَهُمْ وَ رَفَقِي بِهِمْ وَ شَوْقِي أَلِي تَرْكٍ مُعَاصِبِهِمْ لَمَأْتُوا شَوْقًا بِي وَ تَقَطَّعَتْ أَوْصَالُهُمْ عَنْ مَوْدِي» اگر اینهایی که به من پشت کرده‌اند، می‌دانستند که چگونه در انتظار برگشت آنها و مشتاق ترک گناهانشان هستم، از اشتیاق من می‌مردند. این حجم از محبت عظیم حق را چه دلی می‌تواند تحمل کند؟!!

●/ ما همه فرعون هستیم؛ مصرهای ما کوچک و بزرگ می‌شود. حالا من در حد محدوده اتاقم با دوتا بچه و خانه و مادر و فرزند و عیالم من فرعونی هستم؛ اُنَا رَبِّكُمْ الْأَعْلَىٰ را

در آن حد دارم و در این زمینه قدم برمی‌دارم.

توی یک ماشینی می‌نشینیم من تفرعن می‌کنم. زیر بار نمی‌روم. جبروت و کبریا و آن خودخواهی‌های من در آن محوطه ظهور و بروز پیدای می‌کند...

●/مربی باید در کود که سه خصوصیت را بارور کند

۱- شخصیت و استقلال
۲- حریت و آزادمنشی
۳- تفکر و تحلیل

هنگامی که کودک شخصیت داشته باشد تقلید نمی‌کند و تحت تأثیر هر حرفی و هر مکتبی و هر عقیده‌ای قرار نمی‌گیرد و هر راهی او را به خود نمی‌کشد و هر سنتی او را در خود هضم نمی‌کند.

او در برابر هر مسئله، چرایی دارد و در برابر هر عقیده، سنگری.

او بر دریچه قلبش نشسته، نمی‌گذارد چیزی آن را اشغال کند و چیزی آن را پر کند و چیزی او را از خودش بگیرد.

حریت و آزادمنشی کودک را می‌سازد تا اگر روزی به اشتباهی پی برد، پیگیری نکند و لجاجت نرزد و عقیده‌ای را بر عقیده‌ای ترجیح ندهد مگر هنگامی که از رجحان و امتیازی برخوردار باشد. در نتیجه عقیده‌هایی که احیاناً داخل مغز او شده‌اند و سنگرش را اشغال کرده‌اند، این‌گونه دستگیر می‌شوند و کار آنها خنثی می‌شود.

تفکر و تحلیل آن هم در زمینه حریت و آزادی و با خصوصیت شخصیت و استقلال، به نتیجه‌های بزرگی خواهد رسید.

●/

درسهای زندگی

رابطه مشکل مالی در بزرگسالی و دوران کودکی

محققان می‌گویند: کودکان ناآرام در بزرگسالی دچار مشکل مالی می‌شوند.

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد افرادی که در کودکی ناآرام بوده‌اند در میانسالی دچار مشکلات مالی می‌شوند.

دوپچه‌وله با استناد به نتایج تحقیقات انجام گرفته در دانشگاه میشیگان آمریکا خبر داد، کودکان ناآرام به مراتب بیشتر از دیگر همسالان خود که رفتاری منضبط دارند در میانسالی دچار مشکلات مالی می‌شوند.

این تحقیق روی یک هزار شهروند نیوزیلندی متولد سال‌های ۱۹۷۲ یا ۱۹۷۳ انجام گرفته و تا سن ۴۵سالگی شرایط آنها را پایش کرده‌است.

آنالیز داده‌های این افراد نشان می‌دهد افرادی که در دوره کودکی آرام‌تر و منضبط‌تر بوده‌اند به مراتب شرایط مالی و زندگی اجتماعی مناسب‌تری پیدا کرده‌اند.

به اعتقاد دکتر لیا ریچموند، یکی از شرکت‌کنندگان در این تحقیق، افراد بالقی که در دوره کودکی توانایی بیشتری در کنترل خود داشته‌اند، حتی از لحاظ بدنی هم دیرتر دچار پیری می‌شوند و علامت پیری در مغز آنها نیز کمتر از دیگران است./اعتماد آنلاین

آلاجیق

از دواج به اجبار!

فاطمه زردشتی نی‌ریزی

الهه را که دیدم دست و پایم لرزید. فکرم هنوز درگیر ملیحه بود. درگیر روزهای با او بودن و حالا خواستگار پولداری که پدرش او را به من ترجیح داده بود. ملیحه زن مردم بود و درست نبود به او فکر کنم اما خاطراتش رهایم نمی‌کرد...

به خاطر ملیحه بود یا کار؛ هر چه بود از نی‌ریز دل‌کندم و به سیرجان نقل مکان کردم تا هم دستم به کار بند شود و هم راحت‌تر ملیحه را فراموش کنم...

الهه اما حالا در آن فست‌فودی جلویم ایستاده بود و بالبخند منتظر بود تا غذا سفارش دهم...

نشستم روی صندلی و همانطور که به ساندویچم گاز می‌زدم، ناخودآگاه حرکاتش را زیر نظر گرفتم. فریز بود و چایک. گرم برخورد می‌کرد و خنده از لبش نمی‌افتاد؛ با یک زیبایی خیره‌کننده.

ساندویچم تمام شده بود و هنوز محو او بودم. دلم نمی‌خواست از روی آن صندلی چوبی بلند شوم و به خانه‌ای برگردم که کسی در آن منتظرم نبود اما باید بلند می‌شدم...

فردای آن روز دوباره به سمت ساندویچی کشیده‌شدم و دوباره الهه...

خیلی طول نکشید که متوجه حضور هر روزه من و رفتار غیرعادی‌ام شد. با خواهرش فست‌فودی را اداره می‌کردند و درآمدشان هم بد نبود ... آن روز وقتی با خواهرش موضوع خواستگاری از الهه را در میان گذاشتم بدون درنگ پذیرفت...

مراسم خواستگاری خیلی زود برگزار شد و به چند روز نکشیده قول و قرار عقد را گذاشتم و به سه چهار ماه نکشیده مراسم عروسی را بر گزار کردم.

الهه زن بدی نبود. زیبا بود و من مثل یک الهه او را می‌پرستیدم اما... با من روراست نبود!

در آمد فست‌فودی را برای خودش برمی‌داشت و یک رالیالش را در خانه خرج نمی‌کرد. اعتراضی هم نداشتم اما این که مرا محرم مسائل خود و خانواده‌اش نمی‌دانست، عذاب‌آور بود.

برادرش کلی بدهی بالا آورده بود و داشتند او را می‌انداختند زندان و الهه به جای اینکه این

موضوع را به من بگوید به پسرخاله‌اش زنگ زده و از او کمک خواسته بود. بعدها وقتی سعید برادرش این موضوع را به من گفت خیلی ناراحت شدم اما سعی کردم به روی خودم نیاورم. طلا می‌خرید، از من پنهان می‌کرد. ماشین ثبت‌نام می‌کرد، از من مخفی می‌کرد. نمی‌دانم چرا اینقدر پنهان‌کار بود. هر چه به زبان بی‌زبانی می‌گفتم این زندگی مشترک است و جایی برای پنهانکاری وجود ندارد، انگار نه انگار تا اینکه... آن روز وقتی در آن مهمانی از زبان یکی از مردان اقوامشان شنیدم که الهه قبلاً شوهر داشته و هشت ماه عقد بوده، بدمن داغ شد. باورم نمی‌شد الهه مسئله به این مهمی را از من مخفی کرده باشد!

خون خونم را می‌خورد و خدا می‌داند تا به خانه برسیم چقدر جلوی خودم را گرفتم که چیزی به او نگویم...

در خانه را که باز کردیم، دیگر طاقت نیاوردم.

-تو قبلاً از دواج کردی الهه؟

شوکه شد و به تته‌پته افتاد. رنگش پرید و یکی دو قدم رفت عقب...

به چند لحظه نکشید اما خونسردانه نگاهم کرد...

-بله، ولی چیز مهمی نبوده!

-تو شوهر داشتی! چیز مهمی نبوده؟

صدایم رفته بود بالا و کنترل آن برایم سخت بود.

-این‌یه مسئله شخصی بوده!

دلم می‌خواست بزنم کیودش کنم! بیشتر از همه جواب‌های سربالایش بود که اعصابم را به هم می‌ریخت. حق به جانب بودنش و اینکه حتی حاضر نبود به خاطر کارش عذرخواهی کند! عصبی‌ام کرده بود. دستم رفت بالا و عقده تمام مخفی‌کاری‌های این مدت را سرش در آوردم...

الهه نماند. همان شب کیفش را برداشت و رفت خانه پدرش.

ذهنم درگیر بود. رفتارهایش گاهی خیلی اذیتم می‌کرد و خیلی به خاطرش کوتاه می‌آمدم اما این مسئله انقدرها پیش پا افتاده نبود که بخوام کوتاه بیایم...

دروغ چرا؟ پشیمان بودم از رفتاری که با الهه داشتم اما الهه هم بی‌تقصیر نبود. یکی

●/



دو روز گذشت و خبری از الهه نشد. با همه‌ی دلخوری‌ها دلم برایش تنگ شده بود. تاب نیاوردم و به گوشی‌اش زنگ زدم اما جواب نداد. پیام دادم جواب نداد.

نمی‌خواست با من حرف بزند و خود را بدجور حق به جانب می‌دانست. رفتن مغازه

فست‌فودی‌اش گفتم حرف بزنیم. اول قبول نکرد اما می‌خواست به دست و پایش بیفتم و قبول

نداشت کار او هم اشتباه بوده.

به هم ریختم. زندگی‌ام به هم ریخته بود... کار اشتباه انجام داده بود و حالا طلبکار هم بود.

عصبانیتم را که دید قبول کرد و حرف‌هایی زد که آبی سرد بود بر پیکرم...

- از روز اول تو را دوست نداشتم و به اجبار خانواده‌ام زنت شده‌ام شاید چون یک بار از دواج کرده بودم و خانواده فکر می‌کرد موقعیتی مناسب‌تر از تو پیدا نمی‌کنم... پشیمانم! از ازدواج با تو پشیمانم و به صراحت می‌گویم که هیچ وقت تو را دوست نداشتم... بهتر است حالا که کار به اینجا کشیده‌از هم جدا شویم...

حال خودم را نمی‌فهمیدم. الهه به اجبار خانواده‌اش با من ازدواج کرده بود. در حالی که از اول مرا دوست نداشت و فکر می‌کرد موقعیت بهتری از من پیدا نخواهد کرد! به همه چیز فکر کرده بودم جز این... الهه نخواست با من بماند و من هم با او... جدا شدیم...

●/

پاسخ کارشناسان به یک سؤال:

چگونه هنگام خرد کردن پیاز اشک نریزیم؟

وی افزود: «بسته به اندازه پیاز، باید بین ۳۰ ثانیه

تا چند دقیقه طول بکشد.»

استفاده از مایکروویو می‌تواند در تردی پیاز اختلال ایجاد کند.

اسیدیته آن را! بالا ببرید و طمع پیاز را حفظ کنید

دکتر لی گفت: «اسیدهای اضافه شده به پیاز ممکن است به کاهش سوزش در چشم و افزایش طعم در حس چشایی شما کمک کند.»

به گفته این پژوهشگر، آنزیمی که اسیدهای آمینه موجود در پیاز را به عامل سوزش چشم تبدیل می‌کند، در محدوده خاصی از pH عمل می‌کند. پس اسیدی مانند لیمو یا سرکه می‌تواند باعث کاهش آنزیم مربوط به تولید بخاری شود که منجر به ریزش اشک چشمان می‌شود.

رفتن طعم آن باشید

به گفته دکتر کوآک لی، یخچال، فریزر یا یک کاسه آب یخ نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

فریز کردن پیاز می‌تواند بافت آن را تغییر دهد، ولی پیشنهاد می‌شود فقط زمانی از این روش استفاده کنید که می‌خواهید غذایی مانند سوپ

درست کنید چون مقداری از طعم آن از دست می‌رود. او گفت: در عوض، پیازهای خود را در جای خشک و خنک نگه دارید و حدود ۲۰ دقیقه قبل از خرد کردن، آن‌ها را در یخچال یا در آب سرد بریزید.

حرارت را بالا ببرید ولی قید تردی پیاز را

بزیند

لی گفت: «گرما می‌تواند به کاهش بخارهای رطوبت موجود در چشم ما، مقادیر کمی اسید سولفوریک تولید می‌کند که قرنیه را تحریک کرده و منجر به ریزش اشک می‌شود.»

دانستنیهای خودرو

چگونه عمر خودرو را

افزایش دهیم؟

بخش مکانیک خودرو هنرستان فنی و حرفه‌ای باهنر نی‌ریز

در شماره‌های پیشین توصیه‌های مهم نگهداری از خودرو را خواندید. اینک ادامه نوشتار:

کاهش زمان رانندگی

کاهش میزان استفاده از ماشین و کمتر رانندگی کردن خصوصاً در مسافت‌های کوتاه بسیار مهم است. استارت‌های سرد هم برای موتور و هم برای مصرف سوخت و محیط زیست مشکل‌زا است. مسافت‌های کوتاه طول عمر صدا خفه‌کن اگزوز شما را هم به شدت کاهش می‌دهد. اساساً وقتی موتور سرد را استارت می‌زنید عمل چگالش در اگزوز رخ می‌دهد و برای تبخیر و از بین رفتن این آب باید خودرو برای مسافت طولانی حرکت کند در غیر این صورت مقدار آب اضافی در صدا خفه‌کن اگزوز انباشته شده و باعث زنگ‌زدگی و خوردگی می‌شود. برای مثال، از روشن کردن یک خودرو سرد فقط برای انتقال آن به گاراژ خودداری کنید. به عنوان یک تغییر می‌توانید پیاده‌روی کنید. کارهای کوچک را با هم یکی کنید و یکجا انجام دهید. اگر بیش از یک خودرو دارید، اگر قصد دارید دوباره بیرون روید از خودرویی که اخیراً روشن شده استفاده کنید.

پرهیز از خاموشی طولانی مدت خودرو

حداقل هفته‌ای یک بار خودرو خود را روشن کرده و از آن استفاده کنید. زیرا خودروهایی که بیش از یکی دو هفته استفاده نمی‌شوند نیز مشکلاتی را به همراه دارند نظیر کاهش سطح سیالات آن. اگر قصد دارید برای مدتی از خودرویی استفاده نکنید حتماً با یک مکانیک مشورت کنید.

عمل به توصیه‌های دفترچه

عمل به برنامه تعمیر و نگهداری توصیه شده در دفترچه راهنمای خودرو به شما کمک می‌کند تا از مشکلات پر هزینه در ارتباط با موتور، سیستم خنک‌کننده، بدنه، سیستم تعلیق و بخش‌های دیگر جلوگیری شود. راهکارهای بسیاری برای افزایش طول عمر خودرو توسط کارشناسان در این دفترچه‌ها بیان شده‌است.

افزایش عمر خودرو با شستشوی بدنه

تمیز کردن نمک، لجن و آلودگی جاده، می‌تواند انرژی زیادی از شما بگیرد. اگر ماشین خود را به طور مرتب تمیز نکنید، در عرض چهار سال شاهد زنگ‌زدن بخش پایینی در خودرو خواهید بود. سه تا چهار سال بعد، این خوردگی به اجزای زیرین خودرو، مانند لوله‌های ترمز منتقل می‌شود. چنانچه در سستن و تمیز کردن خودرو خود اهمال‌کاری کنید، هزینه تعمیرات مربوط به زنگ‌زدگی قطعات آن می‌تواند سرسام‌آور باشد. مخصوصاً اگر در مناطق مرطوب کشور زندگی می‌کنید. شستشوی بدنه در جاده‌های ماسه‌ای که دارای شنم صبحگاهی همراه با نمک است ضروری است. /ادامه دارد

●/

آشپزی با عشق

خوراک ماش و عدس

خوشمزه و ارزان

این خوراک مقوی و بسیار خوشمزه با ترکیب ماش و عدس بسیار عالی است. طبع سرد عدس با طبع گرم ماش صلح هم هستند و معمولاً با نان و یا بصورت تلیتی میل می‌شود. در پخت این خوراک بهتر است حبوبات کوبیده شود چون عدس و ماش لعاب بهتری پیدا می‌کند و خوشمزه‌تر می‌شود.

مواد لازم:

۱ پیمانه عدس

۱ پیمانه ماش

۲ عدد پیاز متوسط

۱ قاشق غذاخوری رب

گوچه

۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

آبلیمو برای چاشنی

آب، نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

۱ عدد سیب زمینی پوست‌کنده و خرد شده

۲ حبه سیر ریز خرد شده

شیوه پخت:

ماش و عدس را شسته و یکی دو ساعت خیس کنید تا نفاخشان گرفته شود و بعد آبکش کنید. ماش و عدس را به همراه سیب زمینی خرد شده در قابلمه مناسبی بریزید و آب اضافه کنید تا حدی که روی حبوبات آب باشد. قابلمه را روی شعله بگذارید تا حبوبات خوب پخته و نرم شود.

بعد از پخته شدن، آب اضافه درون قابلمه را خارج کنید و ماش و عدس را با گوشتکوب خوب بکوبید. دوباره آبی را که خارج کرده بودید روی ماش و عدس بریزید و هم بزنید.

پیازها را خرد کنید و با مقداری روغن تفت دهید. کمی که سبک شد سیر خرد شده، نمک، فلفل و ادویه‌جات را اضافه کنید و با پیاز تفت دهید. بعد رب گوچه را اضافه کنید و تفت دهید و در آخر ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری آبلیمو اضافه کنید.

مخلوط پیاز و رب گوچه تفت داده شده را به ماش و عدس اضافه کرده و هم بزنید. شعله را کم کنید تا با حرارات ملایم جا بیفتد. /نوش جان