

پنج‌شنبه ۱۰ شهریور ۱۴۰۱ |

۴ مهر ۱۴۴۴ |

روزنامه جوان | شماره ۶۵۶۶

هادیانه

**پای شتر را بند
آنگاه توکل کن**

- حضرت محمد ^(ص) می فرماید: «کسی که دوست دارد قوی ترین مردم باشد، باید بر خدا توکل کند.»
- پیامبر اکرم ^(ص) گروهی را دید که از برای کسب روزی آبه دنبال کشت و کار نمی‌روند، فرمود: چه می‌کنید؟ گفتند: ما متوکل هستیم و بر خدا توکل می‌کنیم. حضرت فرمودند: شما متوکل نیستید بلکه سربرای مردم هستید.
- پیامبر اکرم ^(ص) همچنین به عربی که شتر خوش ریش را رها ساخت و گفت: «بر خدا توکل کردم»، فرمودند: «پای شتر را ببند، آنگاه توکل کن.»

دهید علاقه‌مند به شنیدن حرف‌های آنان هستید. اگر می‌خواهید مکالمه را ادامه دهید، باید آن را مانند بازی پینگ‌پنگ انجام دهید. به این معنا که به حرف‌های‌شان عکس‌العمل مثبت نشان دهید تا آنها هم به ادامه گفت‌وگو تشویق شوند.

برای خوداهدافی تعیین کنید

چند هدف کوچک برای خود تعیین کنید. شاید نخواهید یک مهارت خاص را تمرین یا مثلاً در یک فعالیت اجتماعی شرکت کنید. تعیین هدف باعث می‌شود برای رسیدن به آن انگیزه فعالیت اجتماعی داشته باشید. یک هدف تعیین کنید و روی روش‌هایی که زندگی اجتماعی شما را بهبود می‌بخشد، کار کنید.

سخاو‌تمدنانه‌از دیگران تعریف کنید

تعریف و تمجید می‌تواند راهی عالی برای باز کردن درچه گفت‌وگو و تعامل باشد. از همکار خود در مورد طریحی که در یک جلسه داشته است یا از همسایه خود برای انتخاب ماشین جدیدش تعریف کنید. این نوع ارزش‌گذاری باعث می‌شود یخ‌های میان افراد آب شود و طرف مقابل تصور کند شما نسبت به او احساس خوبی دارید و برای ادامه گفت‌وگو مشتاق شود.

کتاب‌های مهارت‌های اجتماعی بخوانید

کتاب‌های زیادی در بازار وجود دارد که می‌تواند به شما در یادگیری مهارت‌های اجتماعی خاص و راه‌های شروع مکالمه کمک کند. با این حال، به خاطر داشته باشید که خواندن در مورد این مهارت‌ها شما را به یک متخصص در ایجاد ارتباطات اجتماعی تبدیل نمی‌کند. شما باید آنها را بارها و بارها تمرین کنید.

به‌زبان بدن خود توجه کنید

ارتباط غیرکلامی بسیار مهم است. به نوع زبان بدنی که استفاده می‌کنید، توجه کنید. سعی کنید راحت و بدون استرس به نظر برسید، تماس چشمی مناسبی برقرار کنید و برای گفت‌وگو، باز به نظر برسید. زبان بدن اغلب ناخودآگاه است، به این معنی که شما می‌توانید به صورت شفاهی با چیزی موافق یا مخالف باشید، اما زبان بدن شما دقیقاً عکس آن را بگوید.

به یک گروه مهارت‌های اجتماعی بپیوندید

برای شروع بهبود مهارت‌های اجتماعی ممکن است بتوانید دوستان جدیدی پیدا کنید که مشکلات شما را درک کنند. این درک متقابل باعث خواهد شد زبان مشترک پیدا کنید و برای گفت‌وگو تعامل ترغیب شوید.

در جریان رویدادهای جاری باشید

روندهای فعلی و اخبار را بخوانید تا بهانه‌ای برای صحبت با مردم داشته باشید. سعی کنید از هر چیزی که خیلی بحث‌برانگیز است اجتناب کنید. اما در مورد اخبار دیگری که ممکن است جالب باشد، صحبت کنید.

افکار منفی را از خود دور کنید

اگر افکار منفی زیادی در مورد تعاملات اجتماعی خود دارید، این وضعیت می‌تواند به یک فضاوت‌نادرست در مورد خودتان تبدیل باعث دوری بیشتر شما از مردم شود، پس افکار منفی را از خود دور کنید.

کاشانه

کتابخانه



کتاب‌هایی برای

فهم بهتر صلح امام حسن (ع)

قهرمان صلح

مسئله صلح امام حسن(ع) هم در قدیم مورد سؤال و پرسش بوده و هم در زمان‌های بعد. به خصوص در زمان ما بیشتر این مسئله مورد سؤال و پرسش است که چگونه شد امام حسن(ع) با معاویه به صلح کرد؟ صلح امام حسن(ع) یکی از عباراتی است که همه ما در مورد کریم اهل بیت(ع) شنیده‌ایم اما شاید کمتر به این موضوع فکر کرده‌ایم که کتابی را در این زمینه در دست بگیریم و مطالعه کنیم. در آستانه شهادت امام حسن(ع) چند کتاب مفید در این زمینه را به شما معرفی می‌کنیم.

پر شکوه ترین نمش قهرمانانه تاریخ

«صلح امام حسن(ع)، پرشکوه‌ترین نمش قهرمانانه‌تاریخ» نوشته آیت‌الله شیخ راضی آل‌سائین و به ترجمه مقام معظم رهبری حضرت آیت‌الله‌العظمی خامنه‌ای که توسط انتشارات انقلاب اسلامی جمع‌آوری شده یکی از بهترین کتاب‌ها در این زمینه است.

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان

سردبیر: غلامرضا صادقیان

دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی

مدیرفنی: حسن فردی

همکاران تحریریه:نیره ساری – مرضیه بامیری چاپ: همشهری

کتاب با گفتاری نسبتاً مفصل از علامه عبدالحسن شرف‌الدین، رهبر شیعیان لبنان در نیمه دوم قرن گذشته هجری قمری و پیشگفتار کوتاه نویسنده درباره تحقیق و کتابش آغاز می‌شود و پس از پرداختن کوتاه به زندگی‌نامه و سیره و سیمای حضرت امام حسن(ع) سراغ محور اصلی بحث، یعنی زندگی سیاسی پرفراز و نشیب ایشان می‌رود. در بخش‌های دوم و سوم که پیکره اصلی تحقیق را شکل می‌دهند، سخن از موقعیت سیاسی ویژه آن روزگار و چرایی و چگونگی صلح و پیامدهای آن است، نویسنده با نگاهی ژرف به تحلیل داده‌های تاریخی و مدارک و اسناد معتبر پرداخته و تصویر روشن و منسجمی از موضوع ارائه کرده است. در بخش پایانی نیز مقایسه‌ای کوتاه و فشرده میان شرایط زمانه امام حسن(ع) با روزگار امام حسین(ع) صورت گرفته است.

رویکرد شهید مطهری به صلح امام حسن(ع)

کتاب صلح امام حسن(ع) به قلم علامه شهید مرتضی مطهری و به همت انتشارات صدرا گردآوری شده است. کتاب صلح امام حسن(ع) که بخشی از کتاب سیره ائمه اطهار(ع) اثر استاد مطهری است، حاصل دو جلسه بحث و انتقاد در این موضوع در انجمن اسلامی پزشکان در دهه ۱۳۵۰ و قبل از انقلاب اسلامی است. در این کتاب شرایط زمانه امام حسن(ع) که منجر به این صلح شد و نیز مواد صلح‌نامه تشریح شده است و اینکه این مواد به نفع جبهه امام حسن(ع) بود و البته معاویه نقض پیمان کرد و به آن عمل نکرد و این امر زمینه قیام امام حسین(ع) را فراهم کرد. در این کتاب با تحلیل تاریخی دقیق آن منتقد شهید آشنا می‌شوید.

«صبر سرخ» نگرشی به صلح امام حسن(ع)

«صبر سرخ» نگرشی به صلح امام حسن(ع) کتابی است که «ابراهیم طاهری» به رشته تحریر درآورده و «شتر صدوق» آن را برای اولین بار در سال ۱۳۷۶ و در ۱۹۶ صفحه روانه بازار نشر کرده است. در این کتاب، مؤلف بر آن است در ذیل پنج فصل، صلح امام حسن(ع) را از زوایای گوناگون بررسی کند و ی در آغاز با مروری کوتاه بر زندگی آن حضرت به تناقضات سیرت‌نویسی اشاره می‌کند و سپس با تبیین جنبه‌های مختلف صلح اما حسن(ع) پیامدهای سیاسی و اجتماعی آن را شرح می‌دهد.

کنوز الحکم و فنون الکلم

کتاب دیگر پیشنهادی برای آشنایی با سیره امام حسن مجتبی(ع) کنوز الحکم و فنون الکلم است. مجموعه‌ای از خطبه‌ها، کلمات قصار، مواظف و مفاخر امام حسن مجتبی(ع) که علامه حاج سیدمحمدحسن میرجهانی(رحمه‌الله) آن را تألیف کرده و به همت انتشارات طوبای محبت در دسترس قرار گرفته است. این کتاب به سخنان گهربار پیام‌ار امام حسن مجتبی(ع) اختصاص دارد. در این اثر بی‌بدیل، خطبه‌ها، مواظف، نامه‌ها و کلمات قصار حضرت جمع‌آوری شده است. برخی از بخش‌های مهم کتاب عبارت است از:

دادخواهی امام حسن(ع) در روز ظهور حضرت مهدی(عج)، خطبه امام حسن(ع) برای مردم و خطبای اهل شام، جواب امام حسن(ع) به سوالات حضرت خضر(ع)، کلمات قصار امام حسن(ع)، کرامات امام حسن(ع) به سائل، مواظف امام حسن(ع) قبل از شهادت‌شان، مفاخره امام حسن(ع) بر معاویه و یارانش.

شخصیت افراد ورزیم غذایی / شما همان چیزی هستید که می‌خورید!

می‌کنند، اما اگر می‌توانستند ۱۵ دقیقه صبر کنند، به آنها دو شیرینی داده می‌شد. دانشمندان آنها را چند سال دنبال کردند و دریافتند آنهاهی که توانستند صبر کنند، بعدها در آینده در مراحل بعدی زندگی موفق‌تر بودند. اگر شما هم نمی‌توانید برای خوردن صبر کنید، بهترین کار این است که وسوسه غذا خوردن را در خود از بین ببرید. هیچ‌گاه تنقلات در سبد خرید خود نکنجانید. اگر چپیس و پیک در خانه نباشد، شما آن را نمی‌خورید.

❖ **زودبیدار شوید تا لاغر شوید:** یک تحقیق در کشور استرالیا نشان داده است کسانی که صبح‌ها زود بیدار نمی‌شوند، مقدار کمتری کالری نسبت به کسانی که زود از خواب بیدار می‌شوند، مصرف می‌کنند. محققان دانشگاه پنسیلوانیا دریافتند کسانی که تا ساعت ۴ پامداد بیدار می‌مانند، به طور متوسط تا ۵۰۰ کالری اضافه در ساعات بعد از نیمه‌شب غذا خوردند.

معجون سرکه و عسل و نعنا / رفع عطش با شربت سکنجبین!

مشخص نباشد، سپس سرکه را به تدریج به شربت اضافه می‌کنیم. اگر می‌خواهید از عرق نعنا استفاده کنید، بعد از آنکه شربت به اضافه کردن عرق نعناست. پس از این کار صبر می‌کنیم تا به اصطلاح شربت قوام پیدا کند. حالا شربت را روی اجاق برمی‌داریم و اگر قصد استفاده از نعنا تازه داریم آن را به صورت خردشده داخل شربت می‌ریزیم تا زمانی که خنک نشود، سپس آن را از صافی گذرانده و درون شیشه می‌ریزیم.

این شربت به خاطر استفاده از عرق نعنا طبع گرم و خشکی دارد که استفاده از خیار رنده‌شده آن را به اعتدال می‌ساند. می‌توانید به این شربت مقداری زعفران هم اضافه کنید. شربت تهیه شده از سکنجبین برن‌افدعقونی و باعث از بین رفتن باکتری‌های می‌شود. همچنین شربت سکنجبین از فشار خون می‌کاهد و از بروز سته‌های مغزی جلوگیری می‌کند این شربت در مجموع دارای طبیعت معتدل است و استفاده از سرکه در آن موجب کاهش التهابات ناشی از گرما می‌شود.

رابطه مستقیمی بین شخصیت افراد و رژیم غذایی آنها وجود دارد و افراد می‌توانند با شناخت بهتری از شخصیت خود، برای رسیدن به تناسب اندام‌شان برنامه‌ریزی کنند.

❖ **برون گراها** **سالاد بخورند:** افراد درون‌گرا معمولاً بیشتر فکر می‌کنند و دارای ویژگی‌هایی هستند که آنها را قادر به پیروی از یک رژیم غذایی سالم و انجام ورزش‌های روزانه و منظم می‌کند. اگر برون‌گرا هستید

و به یک میهمانی دعوت شدید، بهتر است قبل از آن، یک وعده غذای سالم و سبک مثل سالاد بخورید تا از پرخوری در میهمانی بپرهیزید.

❖ **تنقلات نخورید:** در سال ۱۹۷۲ تحقیقی انجام شد و در آن دانشمندان از کودکان خردسال خواستند پشت میزی بنشینند و سپس یک شیرینی در اختیار آنها قرار دادند. اگر بچه‌ها همان لحظه شیرینی را می‌خوردند تنها همان شیرینی را دریافت

سبک تغذیه

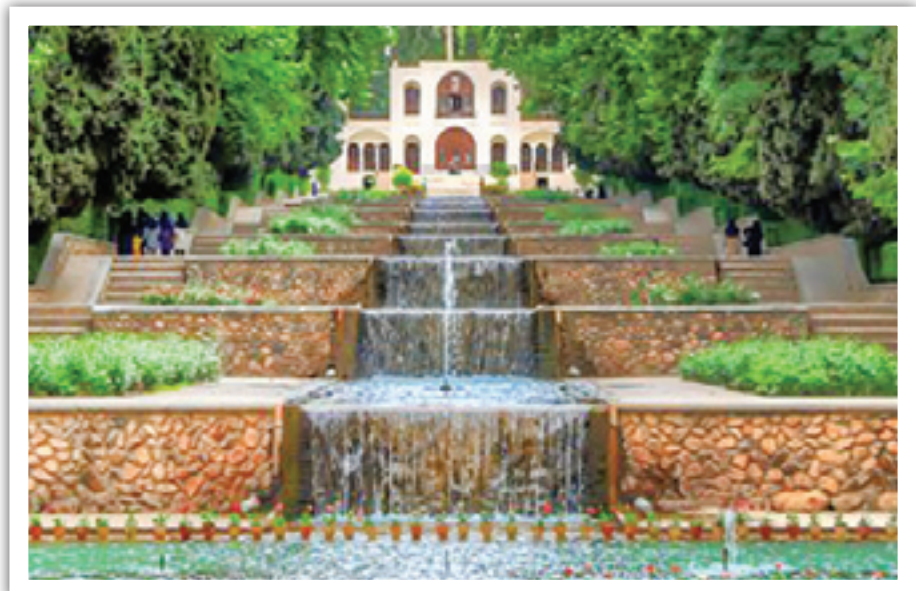


حلوا ارده هم برای خود داستانی خواندنی دارد

با حلوا حلوا دهان شیرین می‌شود!

حلوا ارده، خوراکی شیرین و بسیار مقوی‌ای است که از ارده‌کنجد کوبیده) و شیره یا شکر تهیه می‌شود. روایت می‌کنند که شاه‌عباس صفوی در پی یک جیره‌ غذایی مقوی با حمل و نقل آسان، بی‌نیاز از گرم کردن و مناسب برای شرایط جنگی بود که شیخ بهایی، حلوا ارده رابداع کرد.

از حلوای ارده‌ای که کمی بیشتر بیزد و زیاد تر هم زده شود، حلوایی نازک به ضخامت نیم سانت با روکشی از کنجد بو داده شده، به دست می‌آید که آن را «حلوای کنجدی» می‌گویند. این حلوا نازک، پهن و گرد است. حلواپز از باقی مانده حلوای ارده در پاتیل، حلوایی دیگر به نام «سنگک»- که حلوایی به ضخامت دو سانتیمتر و به صورت مسطح است- درست می‌کند. حلوای سنگک سفت است و دیر جویده می‌شود و جایگزین قند برای چای است. نوع دیگر این است که حلوای ارده قوام آمده را در دست می‌گیرند و می‌کشند تا دراز و قلمی شود، بعد با قیچی آن را می‌برند. به این حلوا «حلوای قلمی» می‌گویند. مشتری حلوای کنجدی و قلمی بیشتر کودکان هستند. گاهی برای طبخ حلوای سنگک و قلمی از شیره خرما استفاده می‌کنند و مواد آن بیش از حلوای ارده، پخته و هم زده می‌شود و شیره آن را بیشتر می‌جوشانند. «حلوای جوزی» نیز نوعی دیگر از حلوای ارده است که با شیره انگور و آرد می‌پزند و در میان آن گردو می‌گذارند. بزدی‌ها افزون بر گردو از نخود یا کنجد هم استفاده می‌کنند که به آن حلوای «حلوای خنک» می‌گویند. حلوای ارده با نام‌های دیگری چون «حلوا راشی» و «حلوا شکاری» نیز شناخته می‌شود.



نگاهی به سیزدهمین میراث جهانی ایران

گشت و گذار در باغ‌های ایرانی

کرانه

رسیدید. این باغ را می‌بینید که شامل باغ، دریاچه و حمام است. این منطقه به خاطر راحتی و در دسترس بودن، آب شیرین و آب‌وهوای دلپذیر محلی جذاب برای گردشگران است.

۶- **شازده ماهان:** یکی از نمونه باغ تخت‌های ایرانی است که در سال ۱۸۹۰ توسط فرماندار کرمان ساخته شده است. از فیاز این شهر واحه مستطیل سبز احاطه‌شده با کویر قهوه‌ای را می‌بینید که شرایط مساعد؛ خاک حاصلخیز، آفتاب لازم، باد ملایم و دسترسی به آب اینجا را تبدیل به معجزه کرده است. با دیواری بلند و مرکب محصور شده و به عنوان سکونتگاه و تفرجگاه استفاده می‌شود.

۷- **دولت‌آباد:** یکی از باغ‌های بزرگ ایران و از آثار دوره زندیه در یزد است. باغ شامل عمارت، تالار آینه، عمارت یادگیر، آشیزخانه و قنات و حوض و با فضایی مناسب برای اقامت تابستان و زمستان است.

۸- **پهلوان پور:** از آثار مهریز در یزد با معماری اصیل و کهن ایرانی است. ساختمان‌های تاریخی در این باغ پیوند خاصی بین طبیعت و هنر معماری ایجاد کرده است. اگر چه این باغ در دوره قاجار ساخته شده، ولی سبک معماری‌اش نشان دهنده تغییرات باغ‌سازی کهن به سمت باغ‌سازی رایج امروزی است.

۹- **آکبریه:** باغ و عمارت تاریخی بقعه در بیرجند استان خراسان جنوبی است. معماری این باغ را می‌بینید که از نوع ترکی با الهامی از روس و تلفیقی از معماری اسلامی است که از سبک معماری نوین برخوردار است. در زمان قاجار ساخته‌شده و گنبد کلاه‌فرنگی‌اش نشان دهنده تمام عناصر معماری ایرانی است.

در سال ۲۰۱۱ میلادی شماری از باغ‌های تاریخی ایران به عنوان سیزدهمین اثر جهانی کشورمان در فهرست یونسکو به ثبت رسید. این مجموعه در واقع به معماری و ساختار و طراحی منحصر به‌فرد باغ‌های ایرانی اشاره دارد. این ۹ باغ عبارتند از:

۱- **یاسار گاد:** نمونه‌ای از نخستین باغ ایرانی که بهتر است مادر باغ‌های ایرانی نامیده شود و در ۱۳۵ کیلومتری شیراز واقع شده است. از لحاظ معماری، طراحی هندسی باغ در مسیر جریان آب است و دارای کوشک‌ها و راه‌آب‌های سنگی است.

۲- **ارم:** باغ ارم در شمال غربی شیراز با فاصله کمی از ناپاکوهی قرار گرفته که تلفیقی از تاریخ، طبیعت و فضایی بهشت‌گونه است و سالانه گردشگران داخلی و خارجی بسیاری را به سمت خود می‌کشاند.

۳- **چهل ستون:** از بناهای تاریخی اصفهان که به شاه‌عباس آینه، تالار ۱۸ ستون، اتاق، ایوان، حوض و دیوارهای نقاشی شده و آینه‌کاری شده است، با اینکه ۲۰ ستون دارد ولی مشهور به چهل ستون است، چرا چون ۲۰ ستون در دل خاک و ۲۰ ستون دیگر نتوانکس یافته در آب استخر مقابلش است.

۴- **فین:** باغ فین کاشان، در آب و هوای کویری ساختار زیبا و سرسبزی دارد. دیوارهای بلند، درختان سرسبز به فلک کشیده و فواره‌های کوتاه و بلند و صدای آب جلب توجه می‌کند.

۵- **عباس‌آباد:** واقع در جنوب شرقی و ۹ کیلومتری بهشهر میان جنگل عباس‌آباد است. با پیوند جاده‌های سرسبز وقتی به بهشهر