



دانشگاه شیخ بهائی

نیروی اولی - نیرومندی

مجله داخلی دانشگاه شیخ بهائی - فرهنگ دانشجویی - سال سوم - شماره دهم - تابستان ۱۳۹۴

جامع شیخ بهائی



علمی - فرهنگی - مذهبی - ادبی و ...







بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

صفحه

عنوان

۳	پیام معاونت فرهنگی و دانشجویی
۴	پیام وحی
۵	کلام معصوم (ع)
۶	قانون در طب
۸	شیخ ما گفت
۹	شرح شوریدگان
۱۶	این چنین آورده اند
۱۷	بخش تخصصی نماز
۲۲	ورزش راه امن عبور از استرس
۲۴	دانش خویشن
۲۶	بخش سلامت - راهنمایی پیشگیری از سرطان
۳۰	مناسبات در فصل تابستان

فهرست مطالب

عنوان مجله:

جامع شیخ بهائی

(مجله داخلی دانشگاه شیخ بهائی)

تابستان ۱۳۹۴

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر سید محمود خاتون آبادی؛ معاونت دانشجویی و فرهنگی

طراحی جلد: حسین توکل

صفحه آرایی و مونتاژ: فهیمه موسوی

نگارش، بررسی و نظارت: شورای سردبیری

رایانامه مجله:

jshbu1392@gmail.com

jshbu@shbu.ac.ir

مسئولیت مطالب هر بخش به عهده نگارنده آن می باشد

پاسمه تعالیٰ شانہ

په مناسیت انتشار دهمین شماره «جامع شیخ یهایی» فصلنامه دانشگاه



اکنون که با توفیق الهی و تلاش صاحبان اندیشه و قلم
دانشگاه، دهمین شماره نشریه داخلی جامع شیخ بهایی منتشر
می‌گردد لازم دیدم- ضمن تشکر و قدردانی از همه کسانی که
تا کنون به هر شکل ما را در انجام و تداوم این امر ارزشمند
فرهنگی کمک مستقیم و یا غیر مستقیم داده اند- نکاتی را با
صاحب‌نظران محترم در میان بگذارم.

۱- همان گونه که مستحضره‌ستید نام این نشریه برگرفته

از نام کتاب جامع شیخ بهایی است و از آغاز، تلاش بر این بود که به تناسب لفظ و معنا، جامعیت آن نیز با نشر نوشته های علمی، فرهنگی، مذهبی، ادبی و... همواره مد نظر قرار گیرد، در این رابطه از جانب برخی از اهل دانش و فرهنگ دانشگاه در مورد وجود ضعف در بعضی از ابعاد مجله- نظری بعد علمی آن- نقدها و پیشنهاداتی شده است که از تذکرات و اظهار نظرهای مفید آنان استقبال می شود، و چه زیبا بود اگر همراه وهم زمان با این توصیه ها، نوشته های ارزشمند علمی آنان نیز در جهت جبران این کاستی برای درج در فصلنامه ارائه می گردید، بدیهی است هر نشریه ای- علاوه بر چارچوب مقررات و قوانین مدون در سطح کشور- محدودیت های موردي خود را نیز دارد، با این حال تا این شماره، دست ردی بر هیچ مقاله ای از جمله مقالات علمی ارائه شده از جانب اهل دانش و قلم دانشگاه زده نشده است، در هر حال تقویت جنبه علمی این نشریه، البته همت عملی همگان را می طلبد.

در مورد ابعاد دینی و مذهبی آن که با امکانات محدود در این زمینه، تاکنون نقش نسبتاً پر رنگ تری داشته است؛ روشن است که نوشتار و بیانات مذهبی از دو جهت در این نشریه و همین طور در سایر نشریات قابل توجه است؛ یکی جنبه علمی «نگاه به امور دینی با سبک و سیاق عقلی و استدلالی مطابق با دستاوردهای علمی روز» و دیگری جنبه شعاری، اما در مورد اول، تلاش عمده بر این بوده است که مطالب مذهبی جنبه علمی خود را همان گونه که مدنظر اهل فن است حفظ نموده و در حد شعار نباشد، و اما در مورد دوم باید توجه داشت که شعار نیز در جای خود بخشی از دین است، رعایت مواردی که جای اعلام و شعار است در حد و محدوده خود مطابق کلام الهی: «مَن يُعَظِّمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ»، تعظیم و بزرگداشت شعار الهی از پرهیزگاری دل هاست» ضروری است، و هر گونه شعار دینی جایگاه و مورد خود را دارد، با این حال تردیدی نیست که محیط علمی و دانشگاهی طرح مباحث دینی به شکل مستند و مناسب با آن محیط را می‌طلبد، در این مورد نیز مدعی نیستیم که آن گونه که شایسته باشد موفق بوده ایم، ولی استحکام این بعد نیز مستلزم همکاری و همیاری شما است، امید آن می‌رود که همه معتقدان به ضرورت تلاش علمی و فرهنگی اعم از اساتید و دانشجویان و سایر علاقهمندان محترم در جهت اعتلای فرهنگ - که اساس رشد و حرکت هرجامعه می‌باشد - نشریه را در رفع نواقص آن یاری نمایند.

دكتور سيد محمود خاتون آبادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول
فصل نامه جامع شیخ بهایی



پیام وحی

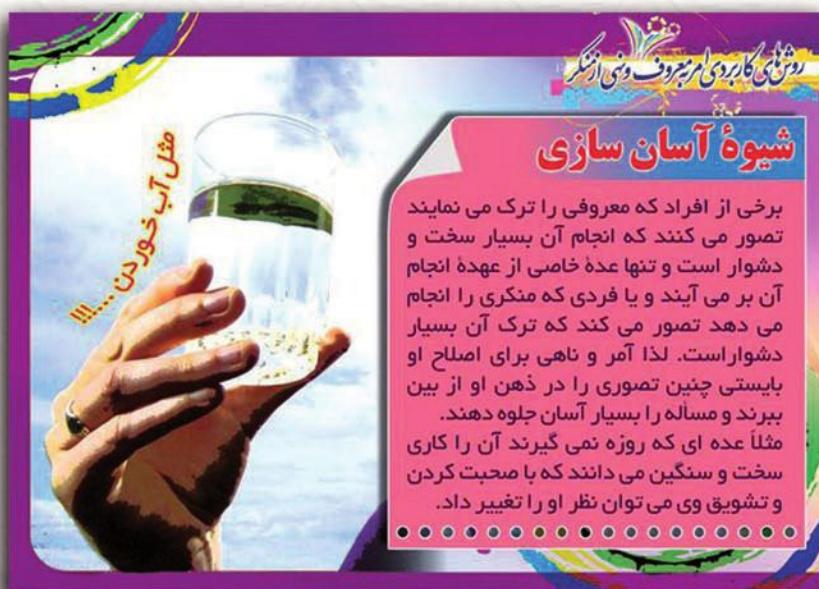
* مریم کاظمی

و یتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ^۱

دعوت به تفکر و اندیشیدن از فضایلی می‌باشد که خداوند رحمان در کلام خود همواره بر آن تأکید نموده و فرزندان آدم را به آن فرامی‌خواند تا آن جا که گاه تنها صاحبان فهم و خرد را مورد خطاب قرار می‌دهد و می‌فرماید: «قَدْ فَصَّلَنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ»^۲ این گونه تأکید خداوند بر تفکر و تعقل باعث شده تا در حدیث نبوی نیز یک ساعت تفکر برتر از یک سال عبادت دانسته شود. اما حقیقت این تفکر چیست که تا این حد بر آن سفارش شده است؟

تفکر عبارت است از تألیف و ترکیب معلومات موجود به منظور دستیابی به معلومات و معارف جدید و لازمه این تفکر آن است که انسان معارف و معلومات خود را مرتب کند، به طور مکرر از نظر بگذراند و برای دست یابی به معلومات جدید در آن دقت کند. بنابراین اندیشه ورزی دارای دو فایده است:

اول ثبت معارف و دانش‌های موجود در قلب انسان و دوم دست یابی به معارف جدید. در واقع تفکر، دانش جدید می‌افزیند و با پیدایش هر دانش حال قلب دگرگون می‌شود، و در نتیجه آن، اعمال انسان نیز تحول می‌یابد. چنان که امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرمایند: «اندیشه، انسان را به نیکی و عمل به نیکی فرا می‌خواند». و تأکید می‌کنند که «با تفکر قلب خود را بیدار کن.» بنابراین به حق می‌توان گفت که همه علوم، حالات و اعمال از تفکر صحیح پدید می‌آید و اندیشیدن و تعقل، کلید همه خوبی‌ها و برترین کارها است. پس انسان باید در گناهان، صفات خوب و بد خویش بیندیشد و جایگاه خود را در کسب فضایل و حسنات در یابد و با اندیشه از گناهان و رذایل پرهیز کند. زیرا کسی که بدی‌ها را با اندیشه بشناسد ندانسته به دام گناه گرفتار نمی‌شود و این تفکر است که انسان را به شکرگذاری و پرهیز از گناه و انجام توبه دعوت می‌کند و به همین علت امام رضا (ع) می‌فرمایند: «عبادت به نماز و روزه زیاد نیست، عبادت تنها اندیشیدن در کار خداست.»^۳



^۱- مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی

^۲- خردمندان ... آنان که در آفرینش آسمانها و زمین می‌اندیشند. آل عمران ، ۱۹۱ .

^۳- ما آیات خود را برای اهل فهم به تفصیل بیان کردیم . انعام ، ۹۷ .

^۴- کافی، ج ۲، ص ۵۵ .



کلام معصوم (ع)

* مریم کاظمی

امیر المؤمنین علی (ع)

عبدالله بن المؤمن لا يُصبح ولا يُمسى إلّا ونفسه ظنونٌ عنده ، فلا يزال زارياً عليها ومستزيداً لها .

«بندگان خدا ! بدانید که انسان با ایمان ، شب را به روز و روز را به شب نمی رساند جز آن که نفس خویش را متهم می داند ، همواره نفس را سرزنش می کند و گناهکارش می شمارد!»^۱

روح آدمی هنگام ولادت چون لوحی ناتوشته است که آدمی باید خود آن را بنویسد و به تصویر کشد. بعضی زیبا می نویسند و عالی به تصویر می کشند و بعضی زشت و ناپسند. زشتی و زیبایی در اختیار ما نیست و خداوند هم هرگز بر زشتی و زیبایی چهره نه مؤاخذه می کند و نه پاداش می دهد. آنچه مهم است و پاداش و عقوبت بر آن مترتب می شود زشتی و زیبایی خلق و خوی آدمی است و آنچه آن را چهت می بخشد و شکل می دهد نفس انسان است، نفسی که حریص و جاه طلب است و انسان باید برای نجات سعادت خویش آن را کنترل کند و آن چنان که از سوی اسوه اخلاق و استاد بزرگ انسانیت امام علی (ع) سفارش شده است عمل نماید:

«ای مردم کار تربیت خود را بر عهده گیرید، و نفس را از عادت هایی که به آن حرص دارد بازگردانید.»^۲

اما تربیت نفس و مهار زدن به سرکشی های آن کاری بس دشوار است. با این حال ابزار و وسائلی وجود دارد که در این مسیر به انسان آزاده و خردمند کمک می کند، که از جمله آن ها کنترل زبان و بازداشت آن از لغتش است؛ زیرا لغش های زبان فراوان است و مهمترین گناهان از همان تمایلات لحظه ای نفسانی که فرصت تفکر را از انسان می گیرد و باعث سخنان بیهوده می شود ناشی می گردد تا آن حد که پیامبر اسلام (ص) اعتقاد واقعی به دین اسلام را ترک سخنانی می داند که به کار نمی آید و می فرمایند:

«خوشابه حال کسی که زیادی سخنش را برای خود نگه دارد و زیادی مالش را به دیگران بخشد.»^۳



* - مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی

^۱ - نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶.

^۲ - نهج البلاغه، حکمت ۳۵۹.

^۳ - بحار الانوار، ج ۶۴، ص ۳۲۳.



قانون در طب*

به مناسبت سال روز بزرگداشت حکیم ابن سینا

گرچه ابن سینا دانشمندی ذوقنون است ولی او در بین زیر مجموعه‌های علوم انسانی در هستی شناسی - شامل الهیات بالمعنى الاعم و نیز الهیات بالمعنى الاخص - جایگاهی شناخته شده دارد ابن سینا در این رشته حکیمی خردگرا و دنباله رو ارسطوات و آثار متعدد و والای وی به حدی است که وقتی سخن از حکمت مشاء به میان می‌آید نام این حکیم قبل از فارابی و حتی ارسسطو - که بنیانگذار این مکتب به حساب می‌آید - به ذهن اهل فن تداعی می‌شود.

واما در علوم تجربی بویژه دانش طب و پزشکی اهمیت و جایگاه وی بسیار بالاتر است اثر مهمی که در این رابطه از وی مطرح است کتاب قانون در طب است.



قانون در طب یکی از کتاب‌های ابن سینا در زمینه پزشکی است که نزدیک به هفتاد سال در مراکز علمی اروپا تدریس می‌شد. اصل کتاب به زبان عربی نوشته شده است و عبدالرحمن شرفکنندی هزار در دهه‌های ۱۳۴۰ و ۱۳۶۰ شمسی، آن را به زبان فارسی ترجمه کرده است.

این کتاب مهم‌ترین و مفصل‌ترین کتاب ابن سینا در طب و از امهات کتب طبی در تمدن ایران پس از اسلام و ازجمله مهم‌ترین آثار پزشکان دنیای قدیم است.

گفته می‌شود که این کتاب در سه مرحله نوشته شده است: نخست در گرگانچ در حدود سال ۴۰۳ ق، بخش دوم در ری در حدود ۴۰۵ ق و بخش سوم در همدان و اصفهان بین سال‌های ۴۰۵ و ۴۱۴ ق.

قانون شامل پنج بخش (کتاب) است و آن عبارت است از: کلیات طب، ادویه‌ی مفرد، امراض مخصوص اعضاء، امراض عمومی بدن، و ادویه‌ی مرکب.

بouعلی در کتاب یادشده سعی بلیغی در تعریف الفاظ طبی به گونه‌ای منطقی کرده و در تقسیم موضوعات و شرح مطالب نیز از روشی منطقی پیروی کرده است.

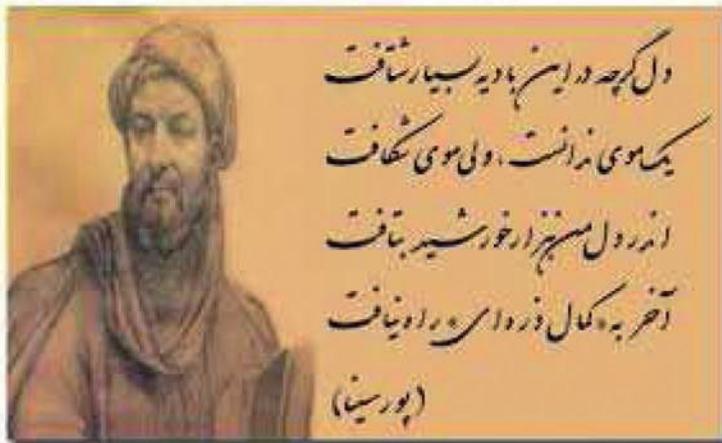
قانون از نظربرخی ترکیبی علمی از تجارب بالینی بوعلی، آثار و تعالیم جالینوس و بقراط و ارسسطو و نوشته‌های پزشکان ایرانی و مسلمان پیش از خود، چون رازی، ابن رین طبری و ابوسهل مسیحی است.

برخی قانون را بزرگترین سند پزشکی جالینوسی می‌دانند، ولی مسائل نظری ارسسطوی بر این اثر ارزشمند مسلط است. بوعلی در تشریح به ارسسطو استناد می‌کرد. وی مبانی کلی طب را برپایه‌ی آرای جالینوس، و داروگیاه‌شناسی اش را بر اساس نوشته‌های دیوسکوریدس داروگیاه‌شناس نامدار یونانی در قرن نخست میلادی توضیح داده است.

بوعلی به طب نظری و عملی نظر داشته است. وی در آثار طبی خود و بویژه در قانون، تعالیم عملی و بالینی را در قالب تعریف‌های نظری و علمی بیان کرده است. مشاهدات بالینی قانون را می‌توان با مفاهیم تحریری بالینی الحاوی مقایسه کرد.

گفته می‌شود ابن سینا، رازی را شایسته‌ی نام پزشک و حکیم نمی‌دانست، اما عملاً بسیاری از روش‌های درمان و کار تجربی خود را از الحاوی رازی آموخته بود.

بوعلی در شرح داروهای مفرد، نخست ماهیتشان را ذکر می‌کند و بعد نوع عالی و دانی آن را شرح می‌دهد. اکثر داروهای ذکر شده از داروهای گیاهی یا حیوانی است. او از مواد معدنی و ترکیبات شیمیایی نیز در داروسازی استفاده می‌کرده است؛ ازجمله طلاسرب، نقره، سفیداب، گوگرد، زرینیخ، لاچورد، و زنگار.



ابن سینا، ضمن توصیف کارکرد این مواد، اطلاعات جالبی نیز دربارهٔ شیمی غیرآلی بیان کرده است. در کتاب اولی قانون، برخی اطلاعات دربارهٔ طرز آزمایش مواد دقیقاً آمده است؛ از جملهٔ شرح تصفیه‌ی آب هنگام مسافرت.

بوعلی سینا در قانون به نکات خاصی اشاره می‌کند که پیش و حتی پس از آن دوره، به آنها توجه چندانی نمی‌شده است.

ترجمه‌های قانون

قانون در نیمه‌ی آخر قرن پانزدهم میلادی، شانزده بار، و در قرن شانزدهم میلادی، بیش از بیست بار تجدید چاپ شد. ملا فتح‌الله فخر الدین شیرازی آن را در ۱۳۰۶ ق به فارسی برگرداند، و این ترجمه در لکهنو چاپ شد.

ودرنهايت اين كتاب در اسفند ماه سال ۱۳۸۶ ش، با ويراستاري آقاي سيد مصطفى حسيني و محمد باقر ملكيان توسط انتشارات مرسلي در ۵۶۰ صفحه چاپ و منتشر شده است. استاد مسعودي در ابتداء، مقدمه‌اي نسبتا مفصل پيرامون ترجمه قانون، تصحیح آن و کمی و کاستی‌های ترجمه شرفکندي از قانون نگاشته است.

منابع:

[/wikifeqh.ir](http://wikifeqh.ir)
ganonteb.blogfa.com
fa.wikipedia.org



شیخ ما گفت

زاهدی گفته است: نماز سی‌ساله خود را که در صف نخست نمازگزاران، به جا آورده بودم، به ناچار، به قضا برگرداندم. از آن روزی که سببی درنگ کردم و در صف نخست، جایی نیافتم. پس در صف دوم ایستادم. اما خود را بدین سبب، از دیگران شرم‌ساز دیدم، و پیشی گرفتم و به صف نخست آمدم و از آنگاه دانستم که همه نمازهایم، آلوده به ریا و آگنده از لذت توجه مردم به من بوده است و این که ببینند که من، از پیشگامان کارهای نیک بوده‌ام.^۱

از امام صادق(ع) نقل شده، که بینوایی به نزد پیامبر(ص) آمد و مرد ثروتمندی در حضور رسول (ص) بود. مالدار، جامه خویش از بینوا در کشید. پیامبر(ص) فرمود: چه چیز تو را بر آن داشت؟ آیا ترسیدی که بینوایی او، تو را نیز در گیرد؟ یا بی نیازی تو به او بچسبد؟

ثروتمند گفت: چون چنین فرمودی؛ نیمی از دارایی من از آن او باشد! آنگاه پیامبر(ص) به مرد بینوا گفت: آیا از او می‌پذیری؟ و تهیdest گفت: نه: فرمود: چرا؟ گفت از آن می‌ترسم، که چنان شوم که او شده است!^۲

از تلخی جان کندنم از عاشقی‌ها سوختند

آنانکه شمع آرزو در بزم عشق افروختند

و امروز اهل میکده رندی ز من آموختند

دی مقتیان شهر را تعلیم کردم مسأله

یک رشته از زنارخود بر خرقه‌ی من دوختند

چون رشته‌ی ایمان من بگستته دیدند اهل کفر

دردی خریدند و غم دنیای دون بفروختند

یارب چه فرخ طالعند آنانکه در بازار عشق

کامروز آن بیچارگان اوراق خود را سوختند!

در گوش اهل مدرسه یارب بهائی شب چه گفت؟

* - تهیه و تنظیم: امور فرهنگی دانشگاه شیخ بهائی

^۱ - شیخ بهائی، کشکول.

^۲ - شیخ بهائی، کشکول.

^۳ - شیخ بهائی، دیوان.



پسرم! آنچه در درجه اول به توصیت می کنم آن است که انگار معلمات اهل معرفت نکنی، که این شیوه جمال است؛ و از معاشرت با ممکرین معلمات اولیا پرسیزی، که اینان طلاق طریق حق استند.
(امام خمینی در توصیت خود به حاج احمد آقا خمینی)^۱

شیخ ابوالحسن خرقانی*

آگاه باشید که اولیاء الهی نه بیم آینده دارند و نه اندوه گذشته^۲



شیخ ابوالحسن خرقانی عارف بزرگ قرن چهارم و پنجم هجری از چهره‌های درخشان عرفان است که در تفکر والا عرفانی کم‌نظیر است، ازویزگی‌های مهم و بارز این عارف، مردم‌گرایی جهانی و وسعت نظر انسانی است، گفتار و کردار این عارف کیهان‌گرای ایرانی که در نیمه دوم قرن چهارم و اوایل قرن پنجم هجری در خرقان قومس «کومش» واقع در استان سمنان می‌زیسته است در طی گذشت نزدیک به یک‌هزار سال همواره مورد توجه و دقت و مطالعه و سرمشق عارفان و شاعران و متفکران و محققان بوده است.

^۱ - صحیفه امام ج ۲۰ ص ۱۵۸ به نقل پورتال پژوهشی و اطلاع رسانی موسسه نشر و تنظیم آثار امام خمینی.

* - تهییه و تنظیم: امور فرهنگی دانشگاه شیخ بهائی

^۲ - یونس، ۶۲



اظهار نظر محققان اروپایی پیرامون شخصیت خرقانی

خرقانی، همچنین از شخصیت‌های عرفانی ایران است که از دیرباز نظر محققان اروپایی را به خود جلب کرده است و تا کنون چند تن از جمله آربری^۱، ریتر^۲، ماسینیون^۳ و نیکلسون^۴ به تفصیل یا اجمال درباره او قلم زده اند.

تولد

وی در سال ۳۵۱ یا ۳۵۲ هجری در قصبه خرقان قومس از توابع بسطام متولد شده است.

خرقانی عارف انسان دوست



او هر چند خود و خلق را در خالق، محو می‌دید اما در سلوک خویش از هر فرصتی برای شکستن دیوارهای تفرقه قوم گرایی و هر نوع برتری انسانی بر انسان دیگر استفاده کرده است و طریق وصول به خالق را، خدمت به خلق معرفی کرده است. زیبایی مکتب شیخ در این است که انسان‌ها را می‌بیند و خدمت می‌کند اما برای آنها در برابر حق تعالی موضوعیتی قابل نیست. او به انسان‌ها خدمت می‌کند و غم‌خوار آدمیان است نه به خاطر پاداش و نه برای رسیدن به بهشت موعود و یا گریز از جهنم، بلکه به خاطر نفس انسانیت، با همین چشم که غیر از دوست را نمی‌بیند.

جوانمردی در نظر خرقانی

از او پرسیدند جوانمردی چیست؟

گفت: آن سه چیز است اول سخاوت، دوم شفقت بر خلق، سوم بی نیازی از خلق.

گفته می‌شود اوج این انسان دوستی در شعاری جلوه نموده است که گویند بر در خانه او بدین گونه نوشته بود: (در کادررنگی) هر که در این سرا درآید نانش دهید و از ایمانش مپرسید چه آن کس که به درگاه باری تعالی به جان ارزد البته بر خوان بوالحسن به نان ارزد...

کاشکی عقوبت همه خلق، مرا کردی تا ایشان را دوزخ نبايستی دید.

۱- آرتور جان آربری خاورشناس انگلیسی (Arthur John Arberry) زاده ۱۹۰۵ درگذشته ۱۹۶۹.

۲- هلموت ریتر (Hellmut Ritter) شرق‌شناس، کارشناس الهیات و متن‌شناسی زبانهای لاتین و یونانی، استاد زبانهای فارسی و عربی و نویسنده و پژوهشگر آلمانی است. در سال ۱۸۹۲ در لیشتناو از توابع هسن آلمان پا به جهان گذاشت ریتر در روز ۱۹ ماه مه ۱۹۷۱ در سن هشتاد سالگی درگذشت.

۳- لویی ماسینیون (Louis Massignon) ۲۵ ژوئن ۱۸۸۳ شرق‌شناس و اسلام‌شناس فرانسوی و محقق تاریخ بود. کاتولیک مذهب بود، ولی تلاش کرد اسلام را به خوبی بشناسد، و به این ترتیب تأثیر عمیقی بر نگاه غرب بر اسلام گذاشت.

با این که او مسیحی بود، در قضیه استقلال الجزایر، از مسلمانان الجزایر حمایت کرد، و به همین خاطر مدتی نیز دستگیر و زندانی شد. همچنین وی از جمله استادان دکتر علی شریعتی در دانشگاه سورین پاریس بود که بر او تأثیری عمیق گذاشت. لویی ماسینیون در نوامبر ۱۹۶۳ در فرانسه بدرود زندگی گفت.

۴- رنالد الین نیکلسن (Reynold Alleyne Nicholson) متولد ۱۸۶۸ خاورشناس و اسلام‌شناس انگلیسی، شارح و مترجم آثار عرفانی فارسی و اسلامی به زبان انگلیسی است. نیکلسن برای پایان‌نامه^۱ دکتری خود دیوان شمس، مجموعه‌ی غزل‌های جلال الدین محمد بلخی را برگزید و متنخی از آن را در سی سالگی به انگلیسی ترجمه کرد و همراه با متن اصلی به چاپ رساند. رنالد نیکلسن در ۲۷ اوت ۱۹۴۵ درگذشت.



حضریا پیرمعنوی خرقانی

در گفتار اهل معرفت همواره سخن از استاد راه پیموده درسلوک است، درمواردی ارتباط با استاد به صورت پیدا و فیزیکی است و درمواردی سخن از تماس معنوی است، در مورد ارتباط معنوی شیخ ابوالحسن خرقانی با بایزید بسطامی عارف قرن دوم و سوم هجری با اینکه از وفات بایزید (۲۳۴) هجری تا تولد شیخ ابوالحسن (۳۵۱ یا ۳۵۲) هجری یکصد و هفده سال فاصله است مطالب زیادی در آثار نویسنده‌گان و محققان به ویژه عارفان قرن های بعد آمده است که قابل توجه و تأمل می‌باشد. بدیهی است این گونه ارتباطات آشکار مؤید بقای روح و استمرار و انتقال هویت و معنویت پنهان از چشم ظاهربین بشری است که فهم ضعیف و محدود ما به ندرت قادر به درک جلوه‌های از آن می‌باشد.

دیدارها

شیخ ابوسعید ابوالخیر عارف مشهور و ابوعلی سینا فیلسوف نامی و ناصر خسرو قبادیانی علوی، شاعر و متفکر ایرانی که معاصر شیخ ابوالحسن خرقانی بوده‌اند به خرقان رفته و با اوی صحبت داشته و مقام معنوی اوی را ستوده‌اند. و نیز گفته‌اند که سلطان محمود پادشاه مقتدر غزنی بدیدار شیخ ابوالحسن خرقانی رفته و از اوی کسب فیض کرده و نصیحت خواسته است.

دیدار شیخ ابوالحسن خرقانی و شیخ ابوسعید ابوالخیر

از معاصران نامی شیخ ابوالحسن خرقانی، شیخ ابوسعید ابوالخیر عارف و شاعر و مبتکر رباعیات عرفانی است. به طوری که نوشته‌اند ابوسعید بارها به خرقان سفر کرده و با خرقانی صحبت داشته است که ماجرای آنها در کتاب نورالعلوم و اسرار التوحید و تذکرۃ الاولیاء و دیگر کتاب‌های مربوط به شرح احوال عارفان به تفصیل آمده است. عطار می‌نویسد ابوسعید گفته است: من خشت بودم چون به خرقان رسیدم، گوهر بازگشتم .



دیدار محمود غزنی از شیخ

نقل است که وقتی سلطان محمود وعده داده بود، ایاز^۱ را که خلعت خویش را در تو خواهیم پوشیدن و تیغ برهنه بالای سر تو به رسم غلامان خواهم داشت. چون محمود به زیارت شیخ «ابوالحسن خرقانی» رسول فرستاد که شیخ را بگوئید که سلطان برای تو از غزنه بدينجا آمد، تو نیز برای او از منزل به خیمه او درآی؛ و رسول را گفت اگر نیاید این آیت برخوانید: واطیعو الله و اطیعو الرسول و اولی الامر منکم^۲

رسول پیغام بگزارد. شیخ گفت: مرا معذور دارید. این آیت برو خوانند، شیخ گفت: محمود را بگوئید که: چنان

در اطیعو الله مستغروم که در اطیعو الرسول خجالتها دارم تا به اولی الامر چه رسد؟!

رسول بیامد و به محمود باز گفت. محمود را رقت آمده و گفت: برخیزید، که او نه از آن مرد است که ما گمان برده بودیم. پس جامه خویش را به ایاز داد و در پوشید، و ده کنیزک را جامه غلامان در بر کرده، و خود به سلاح داری ایاز پیش و پس می‌آمد، امتحان را رو به

^۱- ایاز برده و غلام محمود غزنی است که محمود در حد عشق به اولاقه مند بوده است و ایاز در تاریخ به عنوان سمبیل یک بندگی تمام عیار یاد می‌شود و حکایاتی درین رابطه به ثبت رسیده است .

^۲- ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را اطاعت کنید و پیامبر و اولیای امر خود را [نیز] اطاعت کنید. من نسأء، آیه ۵۹. توضیح اینکه در برخی نظریات اهل سنت « ولو الامر » شامل همه حاکمان - عادل یا غیر عادل - می‌شود و مطابق این آیه شریفه اطاعت از آنان را واجب می‌دانند .



صومعه شیخ نهاد. چون از در صومعه درآمد و سلام کرد، شیخ جواب داد، اما برپا نخاست! پس روی به محمود کرد و در ایاز تنگرید!
محمود گفت: برپا نخاستی سلطان را و این همه دام بود!

شیخ گفت: دام است اما مرغش تو نه ای؛ پس دست محمود بگرفت و گفت: فرا پیش آی، چون تورا فرا پیش داشته اند. محمود گفت:
سخنی بگو. گفت: این نامحرمان را بیرون فرست، محمود اشارت کرد، تا نامحرمان همه بیرون رفتند؛ محمود گفت: مرا از بازیزد حکایتی
برگو. شیخ گفت: بازیزد چنین گفته است:
که هر که مرا دید از رقم شقاوت، این شد!

محمود گفت: از قدم پیغمبر زیادتست؟ و بوجهل و بولهب و چندان منکران او را همی دیدند و از اهل شقاوت بودند! شیخ گفت محمود را
که ادب نگه دار و تصرف در ولایت خویش کن، که مصطفی را ندید جز چندیار و صحابه او و دلیل بر آن این است: "و تراهم ینظرن
الیک و هم لا یُصرون"^۱

محمود را از این سخن خوش آمد؛ گفت مرا پندی ده. گفت:
چهار چیز نگه دار.

- پرهیز از مناهی .

- نماز بجماعت .

- سخاوت .

- شفقت بر خلق خدا.

محمود گفت: مرا دعا کن؛ گفت: خود در این گه دعا می کنم "اللهم اغفر للمؤمنين و المؤمنات" گفت: دعای خاص بگو. گفت: ای
محمود عاقبتت محمود باد. پس محمود بدره ای زر پیش شیخ نهاد. شیخ قرص جوین پیش نهاد و گفت: بخور! محمود همی خاوید و در
گلویش می گرفت. شیخ گفت: مگر حلقت می گیرد؟ گفت: آری. گفت: می خواهی که ما را این بدره زر تو گلوی بگیرد؟ برگیر که این را
"اشاره به زر" سه طلاق داده ایم. محمود گفت: در چیزی کن البته. گفت: نکنم. گفت: پس مرا از آن خود یادگاری بده، شیخ پیراهن
خود بدو داد. محمود چون بازهمی گشت گفت: شیخا خوش صومعه ای داری، گفت: آن همه داری، این نیز همی باید؟!

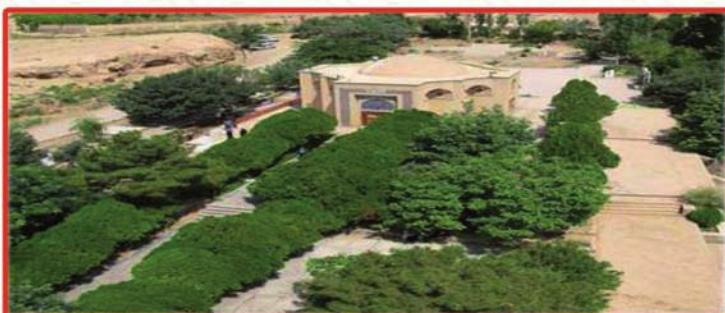
پس در وقت رفتن شیخ او را بر پا خواست. محمود گفت: اول که آمدم التفات نکردم، اکنون بر پای می خیزی؟!

شیخ گفت: اول در کسوت پادشاهی و امتحان درآمدی، و به آخر در انکسار و درویشی می روی که آفتاب دولت درویشی بر تو تافته
است. اول برای پادشاهی تو برخاستم، اکنون برای درویشی تو برمی خیزم!

حکایات

گذر از بهشت و دوزخ

نقل است که عارفی شیخ را گفت: بیا تا هر دو دست
یک دیگر گیریم و از زیر این درخت بجهیم (آن
درختی بود که هزار گوسفند در سایه ای او بختی) شیخ
گفت: بیا تا هر دو دست لطف حق گیریم و بالای هر
دو عالم بجهیم، که نه به بهشت التفات کنیم و نه به
دوزخ!^۱



^۱ - آنها را می بینی که بسوی تو می نگرند بولی نمی بینند، س اعراف، آیه ۱۹۸.



دعوت به خویشن؟

نقل است که شخصی بر شیخ آمد و گفت: دستوری ده تا خلق را به خدا دعوت کنم . گفت: زنها را به خویشن دعوت نکنی گفت: شیخ، خلق را به خویشن دعوت توان کرد؟ گفت: آری که کسی دیگر دعوت کند و تو را ناخوش آید ، نشان آن باشد که دعوت به خویشن کرده باشی!

کرامت چیست؟

آورده اند که در مجلس خرقانی سخن از کرامت می رفت و هر یک از حاضران چیزی می گفت. شیخ گفت: کرامت چیزی جز خدمت خلق نیست. چنان که دو برادر بودند و مادر پیری داشتند. یکی از آن دو پیوسته خدمت مادر می کرد و آن دیگر به عبادت خدا مشغول می بود. یک شب برادر عابد را در سجده ، خواب ریود. آوازی شنید که برادر تو را بیامرزیدند و تو را هم به او بخشیدند. گفت: من سالها پرسش خدا کرده ام و برادرم همیشه به خدمت مادر مشغول بوده است، روا نیست که او را بر من رجحان نهند و مرا به او بخشنند. ندا آمد، آنچه تو کرده ای خدا از آن بی نیاز است و آنچه برادرت می کند، مادر بدان محتاج !

پرده دری ممنوع!

روزی شیخ ابوالحسن خرقانی نماز می خواند. آوازی شنید که :
ای ابوالحسن، خواهی که آنچه از تو می دانم با خلق بگوییم تا سنگسارت کنند؟
شیخ گفت: بار خدای! خواهی آنچه را که از "رحمت" تو می دانم و از "بخشایش" تو می بینم با خلق بگوییم تا دیگر هیچ کسی سجدهات نکند؟

آواز آمد: نه از تو؛ نه از من!!

منتخبی از جملات زیبای وی



- روشن ترین دلها آن بود که در آن خلق نبود، و بهترین کارها آن بود که در آن اندیشه مخلوق نبود، و حلال ترین نعمت ها آن بود که به جهد تو بود، و بهترین رفیقان آن بود که زندگانی اش با حق بود.

- اگر سرودی بگویید و به آن حق را خواهد، بهتر از آن بود که قرآن خواند و به آن حق را نخواهد.

- هرگز با کسی صحبت مدارید که شما گویید خدا و او گویید چیز دیگر.

- خدای را آنجا دیدم که خود را ندیدم.

- سفر پنج است : اول به پای ، دوم به دل ، سوم به همت ، چهارم به دیدار ، پنجم در فنای نفس.

- عافیت در تنهائی یافتم و سلامت در خاموشی.

- بهترین چیزها، دلی است که در وی هیچ بدی نباشد.

- تا توطیل دنیا باشی، دنیا بر تو سلطان است، و چون از وی رو برگردانی تو بر وی سلطان باشی.

- الهم خلق تو شکر نعمت های تو کنند من شکر بودن تو، نعمت بودن توست.



بامداد ، عالم برخیزد، طلب زیادتی علم کند و زاهد، طلب زیادتی زهد کند و ابوالحسن در بند آن بود که سروری به دل برادری رساند .

- آنچه من از خداوند دانم بسیار است و آنچ ندانم بیشتر است .

- آنچه با خلق بگفتم در خود ر اقل ایشان بگفتم .

- علما و عباد در جهان بسیارند ، از آن باید بودن که روز به شب آوری چنانکه حق پسندد و شب به روز آوری چنان که حق پسندد .

- آن روز که از نفس شما بلا بی ب شما نرسیده بود روز سلامت آن روز باشد .

- پیران گفته‌اند : کار سه است : بندگی و آشنا بی و دوستی، بندگی آنست که امرش به جای آری و از نهی و منکر پرهیز کنی. آشنا بی

آنست که همه آن کنی که حق پسندد .

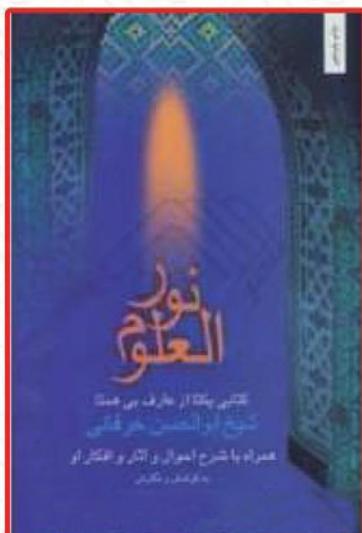
دوستی آنست که همه آن پسندی که حق، خود کند .

- عجب دارم از آن کسی که بر سر کرسی رود و خلق را به حق خواند و در دلش چیزی باشد که از خلقانش شرم باید داشت و به حق آشکارا بود .

- تو دوستی حق در دل و ایناوری تا بر خلق او مشق نگردی!

- مرید من آنست که بر کنار دوزخ بایستد و هر که را خواهند به دوزخ برند دستش گیرد و به بهشت فرستد و خود به جای او به دوزخ

رود !



نورالعلوم

شیخ ابوالحسن خرقانی



شیخ ابوالحسن خرقانی (زندگی، احوال و اقوال)

مترجم: عبدالحمد روح‌بخشان

نویسنده: کریستین تورتل



شاگرد ممتاز خرقانی

خواجہ عبدالله انصاری "پیر هرات" عارف بزرگ قرن پنجم هجری و گوینده رسائل مقالات و مناجات های خوش آهنگ و دلنشیں و سوزناک و سرایا هنر عرفانی و مبتکر نثر مسجع از شاگردان و مریدان خاص شیخ ابوالحسن خرقانی بوده است. وی سالها در خرقان بسر برده و از محضر پر برکت شیخ ابوالحسن خرقانی کسب فیض کرده تا بسر حد کمالات معنوی نائل شده است. چنانکه خود گفته است:

مشايخ من در حدیث و علم و شریعت بسیارند. اما پیر من در معرفت شیخ ابوالحسن خرقانی است و اگر او را ندیدمی کجا حقیقت دانستمی.

پرواز

در روز سهشنبه دهم محرم(عاشرورا) سال ۴۲۵ هجری در هفتاد و سه سالگی در همان قصبه خرقان جهان را بدرود گفته است.

منابع:

bastamnews.ir

noormags.com

shahreabi.blogfa.com

<http://iscanews.ir>

wikipedia.org

یک تذکر

نوشتاری که تحت عنوان شرح شوریدگان در برخی از شماره های فصلنامه جامع شیخ بهائی ارائه می گردد درجهت نشر معارف و محتویات قرآنی است که در قالب زندگی نامه عرفان مطرح می گردد، بحث اساسی حقانیت عرفان و مسیر اهل معرفت بحثی باسابقه طولانی است که در عصر ما نیز عمدها بین اهل عرفان و برخی از فقهاء عظام ادامه دارد تا جایی که برخی از بزرگان نظر مساعدی با مدعیان طریقت ندارند، هرچند شاید در نوع نگاه آنان به مکتب عرفان تفاوت هایی باشد، از طرفی می توان گفت تفاوت زیادی بین عرفای شیعی تقریباً معاصر و سایر عرفان وجود دارد از آن جهت که در مذهب و اعتقادات گذشتگان از عرفان نیز سخنانی - مانند شیعه یاسنی بودن آنان - مطرح است آنچه در توصیه های حضرت امام خمینی «قدس سرہ - الشریف» در عظمت و بزرگ داشت آنان به چشم می خورد دلالت بر فراگیر بودن نظر آن جناب دارد به ویژه که در مواردی به پاره ای از مصادیق مورد اختلاف جدی، نیز اشاره کرده اند، اما در این مقالات مبنای بر رد و یا اثبات اساس عرفان نیست، همچنان که پذیرش مطلق مصادیقی که به بیوگرافی آنان اشاره می شود نیز مدنظر نیست، بلکه نظر بر این است که تنها به نمونه های عملی و کاربردی این افراد در زندگی - تا جایی که در جهت کتاب الهی و سنت پیامبر(ص) واهل بیت (ع) است - اشاره، باشد لذا پذیرای هر گونه پیشنهاد و یا نقد متقن صاحب نظران در این زمینه خواهیم بود.



گویند روزی دزدی در راهی بسته ای یافت که در آن چیز گرانهایی بود و آیه از قرآن مجید نیز پیوست آن بود که حکم حرز و تعویذ داشت. آن شخص بسته را به صاحبیش بازگرداند.
او را گفتند : چرا این همه مال را از دست دادی؟
گفت: صاحب مال عقیده داشت که این دعا، مال او را حفظ می کند و من دزد مال او هستم، نه دزد دین! اگر آن را پس نمی دادم و عقیده صاحب آن مال خلی می یافت، آن وقت من، دزد باورهای او نیز بودم و این کار دور از انصاف است...!
bohlool98.persianblog.ir/



فیلم طولانی سقف اتاق!

نگاه ها همه بر روی پرده سینما بود...

اکران فیلم شروع شد، شروع فیلم، تصویری از سقف یک اتاق بود.

دو دقیقه بعد همچنان سقف اتاق...سه، چهار، پنج.....،

هشت دقیقه اول فیلم فقط سقف اتاق!

صدای همه در آمد...

اغلب حاضران سینما را ترک کردند!

ناگهان دوربین حرکت کرد و آمد پایین و به جانباز قطع نخاع خوابیده روی تخت رسید.

در آخر زیرنویس شد: این تنها ۸ دقیقه از زندگی این جانباز بود!!!.....

بخش تخصصی نماز





حضور همه جانبه*

مرتبه دوم از حضور قلب، حضور قلب در عبادت است تفصیلًا. و آن، چنان است که قلب عابد در جمیع عبادت حاضر باشد و بداند که حق را به چه توصیف می‌کند و چطور مناجات می‌کند. و از برای آن، مراتب و مقاماتی است بسیار متفاوت، حسب تفاوت مقامات قلوب و معارف عابدان.

و باید دانست که احاطه تفصیلیه به اسرار عبادات و کیفیت مدح و ثنای به هر یک برای احدي جز کُمل اصفیاء به طریق افاضه و وحی الهی ممکن نیست. و ما اینجا به طریق اجمال مراتب کلیه آن را بیان می‌کنیم.

پس، یک طایفه هستند که از نماز و سایر عبادات جز صورت و قشر و هیئت مُلکی آن را نمی‌دانند، ولی مفاهیم عرفیه اذکار و ادعیه و قرائت را می‌فهمند؛ و حضور قلب آنها فقط آن است که در وقت ذکر یا قرائت مفاهیم آن را در قلب حاضر کنند و دل آنها با مناجات با حق حاضر باشد. و مهم برای این طایفه آن است که حقایق را قریب نکنند به همان معانی عرفیه که خود فهمیدند و گمان نکنند که برای عبادات جز این صورت حقیقتی نیست؛ که این عقیده علاوه بر آنکه مخالف عقل و نقل است برای انسان خیلی ضرر دارد، و انسان را قانع واقف می‌کند، و از سیر علمی و عملی بازمی‌دارد. و یکی از شاهکارهای بزرگ شیطان آن است که انسان را به آن چیزی که پیش خودش است سرگرم و دلخوش می‌کند و به سایر حقایق و معارف و علوم بدین می‌کند و از آن نتایج غریب می‌گیرد.

و طایفه دیگر آناند که حقایق عبادات و اذکار و قرائت را می‌فهمند به قدم عقلی فکری؛ مثل آنکه، مثلًا، کیفیت رجوع جمیع محمد را به حق با برہان عقلی می‌دانند، یا حقیقت صراط مستقیم، یا حقیقت معانی سوره توحید را /که اصول معارف است، می‌دانند ولی با قدم فکر و عقل. و این طایفه حضور قلبشان در عبادت آن است که تفصیلًا قلبشان در ذکر این حقایق و محمد حاضر باشد و بفهمند که چه می‌گویند و چطور ثنا و حمد حق می‌کنند.

و طایفه دیگر آناند که حقایقی را که با قدم فکری و عقلی ادراک کردند، با قلم عقل به لوح قلب رسانند و قلب آنها نیز به آن حقایق آشنا شده و ایمان آورده، زیرا که مرتبه ایمان قلبی با ادراک عقلی بسیار فرق دارد. بسیاری از امور است که انسان به عقل ادراک کرده و برہان نیز به آن اقامه نموده ولی به مرتبه ایمان قلبی و کمال آن که اطمینان است، نرسیده و دل او با عقlesh در آن همراه نیست؛ مثل آنکه همه مهاها یقین داریم که مردگان را حرکتی نیست و ضرری به ما از آنها نرسد و اگر تمام مردگان عالم را جمع کنند به قدر پشه‌ای از آنها به ما زیان نرسد، با این وصف چون این امر یقینی عقلی به لوح قلب وارد نشده و دل با خرد در این حکم همراه نیست، حکومت وهم در مملکت وجود بر عقل غالب آمده، از مردگان خصوصاً در شب تاریک و محل خلوت وحشت می‌کند؛ با آنکه عقل می‌گوید تاریکی شب مؤثر در امری نیست و خلوت را نیز تأثیری نیست و مردگان را زیانی نمی‌باشد، حکم عقل را کنار گذاشته با قدم وهم راه می‌رود. ولی اگر مدتی با مردگان محشور شد و در موقع هولناک شب به روز آورد و با اقدام در این امور به قلب رساند حکم عقلی را، دل با خرد همراه شده کم کم مرتبه اطمینان برایش حاصل می‌شود و دل او به هیچ وجه از آن نمی‌لرزد و شجاعانه اقدام به امر می‌کند. و همین طور است حال جمیع حقایق دینیه و مطالب برہانیه یقینیه که مرتبه ادراک عقلی در آنها غیر از مرتبه ایمان و اطمینان است. و تا طالب حق و جوینده حقایق با ریاضات علمیه و عملیه و تقوای کامل عملی و قلبی، خود را به این مرتبه نرساند، صاحب قلب نشده؛ و اول مرتبه قلب، که یکی از لطائف الهیه است، برای او حاصل نشده و به خلعت ایمان مخلع نشده؛ بلکه به مقتضای حدیث شریف :الصلوة مغراج المؤمن و حدیث شریف :الصلوة قربان کُلْ تَقَى ممکن است گفت که انسان تا به مرتبه ایمان و تقوای نرسیده، صلاة مغراج و مقرب او نیست، و باز شروع به سلوک و سیر إلى الله نکرده و مقیم در بیت نفس است.

و طایفه دیگر، آناند که علاوه بر آنکه این حقایق را به مرتبه قلب رسانده و به مقام کمال اطمینان رسیدند، با مجاهدات و ریاضات به مرتبه کشف و شهود رسیدند، و حقایق را با چشم ملکوتی و بصیرت الهیه به مشاهده حضوریه و حضور عینی دریابند. و از برای این سالکان نیز مراتبی است که تفصیل آن از حوصله این اوراق خارج است؛ و این طایفه، از اهل شهود و کشف، حضور قلبشان در عبادت، عبارت از آن است که جمیع حقایقی را که صورت عبادات کاشف آنهاست، و اسراری را که اوضاع و اقوال عبادات مظاهر آنهاست، بالعیان



مشاهده کنند؛ پس در وقت تکبیرات افتتاحیه، کشف حجب سبعه بر آنها گردیده و خرق آن را نمایند؛ و در تکبیر آخر، کشف سبحات جلال و جمال بر آنها گردیده به مناسبت قلوب آنها، و با استعاذه از شیطان قاطع طریق و جلوه اسم الله الجامع، وارد محمد گردند؛ چنانچه اشاره‌ای به آن در محل خود بیاید، ان شاء الله .
و سالکی که بدین مقام رسد، وارد در مقام دیگر از مقامات حضور قلب شود که آن، حضور قلب در معبد است؛ و از برای آن نیز مراتب بسیار است که اجمال آن به طریق کلی به سه مقام می‌رسد^۱

اهمیت وجایگاه نماز در سخنان مخصوصین (علیم‌اللام)

جایگاه نماز در دین، مانند

جایگاه سر در بدن است.

پایبر اکرم (ص)، کثر الحال جلد ۷ صفحه ۲۰۰ حدیث ۱۸۹۷۲

^۱ - امام خمینی «قدس سرّه الشّریف»، سرآصلاده بابرخی توضیحات .



اهمیت نماز

* حمید کاظمی

تَعَااهُدُوا أَمْرَ الصَّلَاةِ، وَ حَافِظُوا عَلَيْهَا، وَ اسْتَكثِرُوا مِنْهَا، وَ تَقَرَّبُوا إِلَيْها، فَإِنَّهَا (كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا) ...

امام علی علیه السلام در بخشی از خطبه (۱۹۹) در رابطه با اهمیت فوق العاده نماز، به آثار مهم معنوی و تربیتی نماز و عاقبت شوم تارکان و سبک شمرندگان آن پرداخته، نمازگزاران واقعی را معرفی می کند، نخست می فرماید: «برنامه نماز را به خوبی مراقبت کنید و در محافظت آن بکوشید. بسیار نماز بخوانید و به وسیله آن به خدا تقریب جویید زیرا نماز بر همه مؤمنان در اوقات مخصوص واجب است». در این عبارت کوتاه چهار دستور درباره نماز داده شده است: تعاهد، محافظت، استکثار، و تقرب جستن به آن.

سپس امام(علیه السلام) به ذکر دلیل برای این دستورات مهم در مورد نماز پرداخته و به هفت نکته اشاره می کند و به آیاتی از قرآن مجید و سنت پیامبر(صلی الله علیه وآلہ استدلال می فرماید؛ نخست می گوید: «زیرا نماز به عنوان فریضه واجب (در اوقات مختلف شب و روز) بر مؤمنان مقرر شده است»؛ سپس به ذکر دلیل دوم پرداخته، می فرماید: «آیا پاسخ دوزخیان را در برابر این سؤال که «چه چیز شما را به دوزخ کشانید؟» نمی شنوید که می گویند: «ما از نمازگزاران نبودیم»

امام در بیان سومین و چهارمین دلیل برای اثبات اهمیت نماز می فرماید: «نماز گناهان را فرو می ریزد، همچون فروریختن برگ از درختان (در فصل پاییز) و طناب‌های معاصی را از گردن‌ها می گشاید»

رسول خدا (صلی الله علی و آله و سلم):

به خاطر انجام دادن هفت کار، جبرئیل آزو
داشت که کاش از فرزندان آدم بود.
یکی از آن کارها، خواندن نماز با جماعت بود.



آری همان گونه که نماز از گناهان آینده به مضمون آیه شریفه) **إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ**(جلوگیری می‌کند، نسبت به گناهان گذشته نیز از طریق توبه و اتابه به درگاه الهی که نماز بستر آن را فراهم می‌سازد اثر می‌گذارد و گناهانی را که همچون طناب بر گردن انسان قرار گرفته و او را از پیشرفت و ترقی مانع می‌شود، از بین برد، انسان را آزاد می‌سازد.

در حدیثی از سلمان فارسی می‌خوانیم که می‌گوید: من با رسول خدا(صلی الله علیه و آله) در سایه درختی نشسته بودیم، پیامبر شاخه‌ای از آن درخت را گرفته، تکان داد در این هنگام برگها فرو ریختند، سپس فرمود: آیا نمی‌پرسید چرا این کار را کردم؟ عرض کردند: ای رسول خدا خودت به ما خبر دا! فرمود: بنده مسلمان هنگامی که به نماز بر می‌خیزد گناهان او فرو می‌ریزد همان گونه که برگهای این درخت فرو ریخت.

سپس امام در پنجمین استدلال خود به کلام معروف رسول خدا درباره اهمیت نماز استناد می‌جوید و می‌فرماید: «پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم نماز را به چشم‌آب گرمی شبیه فرمود که بر در خانه انسان باشد و او هر شبانه روز پنج مرتبه خود را در آن شستشو دهد که بی شک چرک و آلوگی در بدنش باقی نخواهد ماند (نمازهای پنج گانه روزانه نیز چنان روح و قلب انسان را شستشو می‌دهد و آثاری از گناه در آن باقی نمی‌گذارد)»

با توجه به اینکه در متن خطبه تعبیر به «حمه» (چشم‌آب گرم یا آبهای گرمی که به عنوان درمان بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد) شده روشن می‌شود که نماز همچون چشم‌آب معمولی نیست، بلکه چشم‌آب خاصی است که آثار فوق العاده ای در زدودن آلوگی‌ها دارد؛ این تأثیر ممکن است از این جهت باشد که نماز روح تقوی را در انسان زنده می‌کند و به مضمون (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) او را از فحشا و منکرات، در آینده باز می‌دارد و طبعاً نسبت به گذشته نیز دعوت به توبه می‌نماید.

امام(علیه السلام) در ادامه سخن در ششمین استدلال خود به آیه دیگری در قرآن مجید که مقام والای نمازگزاران را بیان می‌کند استناد می‌جوید و می‌فرماید: «گروهی از مؤمنان که زینت متع دنیا و فرزندان اموالی که مایه چشم روشنی است آنها را به خود مشغول نداشته، حق نماز را خوب شناخته‌اند. خداوند سبحان درباره آنها می‌فرماید:

«آنها مردانی هستند که تجارت و بیع آنان را از یاد خدا و برپاداشتن نماز و پرداختن زکات باز نمی‌دارد»؛ سرانجام در بیان هفتمنی و آخرین دلیل برای اهمیت نماز اشاره به برنامه پیامبر اکرم که برگرفته از قرآن مجید است کرده، می‌فرماید: «رسول خدا بعد از بشارت به بهشت خویش را برای نماز به تعب و مشقت می‌انداخت، زیرا خداوند به او فرموده بود: «خانواده خویش را به نماز دعوت کن و در برابر آن شکیبا باش» (زیرا نماز کلید ورود به بهشت است) لذا آن حضرت پی در پی اهل بیت خود را به نماز دعوت می‌کرد و خود را بر آن وادار می‌کرد (و در انجام آن اصرار و شکیبا بی داشت).

این دلائل هفت‌گانه که امیر المؤمنان علی(علیه السلام) برای بیان اهمیت نماز از آیات قرآن و سنت پیامبر آورده و دهها دلایل دیگر که به یقین، امام در مقام بیان همه آنها نبوده است، نشان می‌دهد که نماز چه گوهر گرانبهایی است و چه تأثیری در تربیت و سعادت انسان دارد و دورماندن از نماز و برکات آن چه خطراتی ایجاد می‌کند.

ورزش راه امن عبور از استرس

سمیه علی زمانی



استرس در دهه ۱۹۳۰ کشف شد. استرس حالتی پویا و هیجان‌انگیز است که فرد با یک محدودیت یا تقاضای غیر عادی مواجه می‌شود و واکنش‌های احساسی، فیزیکی و شناختی از خود نشان می‌دهد.

منابع استرس

شما تحت تاثیر چهار منبع استرس زا قرار می‌گیرید:

- ۱- محیط زندگی شما را بمباران می‌کند که خود را با شرایط تطبیق دهد. باید با شرایط آب و هواء، آلاینده‌ها، سرو صدا، ترافیک و آلودگی‌ها کنار بیاید.
- ۲- گروه دیگر، عوامل تنفس زای اجتماعی هستند، که به عنوان مثال می‌توان به ضرب الاجلهای، مسائل مالی، مصاحبه‌های شغلی، سخنرانی‌ها، مخالفت‌ها و از دست دادن عزیزان اشاره نمود.
- ۳- سومین منبع استرس شرایط فیزیولوژیکی است. رشد سریع نوجوانی، یائسه شدن در زنان، بیماری، رسیدن به کهولت، آسیب‌ها، ورزش نکردن، تغذیه بد و خواب ناکافی روی بدن تاثیر نامساعد می‌گذارد. واکنش فیزیولوژیکی به تهدیدهای اجتماعی و شرایط محیطی نیز می‌تواند منجر به نشانه‌های استرس از قبیل تنفس عضلانی، سردرد، معده درد و اضطراب شود.
- ۴- چهارمین منبع استرس اندیشه شماست. مغز تغییرات پیچیده در محیط و بدن شما را تفسیر می‌کند و مشخص می‌نماید چگونه حالت اضطراری برقرار گردد.

به طور کلی دو نوع استرس وجود دارد:

- ۱- استرس مخرب و مضر یا بد خیم (استرسی نامطبوع، زیان آور و بیماری زا).
- ۲- استرس مفید و خوش خیم (احساسات مثبتی که به فرد دست می‌دهد).

عمده تمرکز مباحث تئوری در استرس بر روی استرس بدخیم است. استرس به خودی خود بد نیست، حتی مقداری از آن گاهی خوب است. بدن ما ماشین شگفت‌انگیری است و شبیه یک ماشین وقتی از آن تقاضایی می‌شود، پاسخ می‌دهد. بعضی ماشین‌ها می‌توانند شبیه اسب‌های مسابقه باشند ولی بقیه شبیه لاک پشت هستند. بعضی افراد با استرس رشد می‌کنند و تنها با یک زندگی سرخشنانه و پرسرعت، خوشحال می‌شوند و دیگران شبیه لاک پشت هستند و برای خوشحالی به آرامش، سکوت و در کل به یک محیط بی دغدغه و راکد نیاز دارند. نگرش شخصی به کار نیز مهم است، چون این نگرش است که تعیین می‌کند یک فعالیت خوشایند است یا نه؟، استرس مثبت است یا منفی؟. استرس می‌تواند عامل اختلالات بسیار، نقطه شروع بیماری‌های فراوان و مشکلات ارتباطی قوی باشد. به خاطر بسپارید که ۷۵ درصد بیماری‌ها با استرس ارتباط دارند.



یکی از ساده ترین و مؤثرترین شیوه‌های کاهش استرس ورزش است. افراد ورزشکار در مقایسه با افراد غیر ورزشکار از کیفیت زندگی بهتر، وضعیت خلقی مناسب تر و تمرکز بیشتری برخوردارند.

همان طور که نتایج نشان داده است، شرایط استرس زا برای همه افراد یکسان است. هر دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار به یک اندازه در معرض استرس‌های حاد مانند: از دست دادن یک عزیز، شکست در امتحان و شغل... و استرس‌های مزمن مانند محیط کار یا زندگی پر سر و صدا، بگو مگوهای روزمره با اعضای خانواده، ایستادن در صف اتوبوس و تاکسی، گرانی و ... قرار دارند. برای جلوگیری یا حداقل کاهش این نوع استرس‌ها می‌توان اقداماتی را به عمل آورد. از جمله شرکت در انواع رشته‌های ورزشی انفرادی مانند دوچرخه‌سواری، شنا، تنیس، کشتی،... و رشته‌های گروهی مانند والیبال، فوتبال ... و یا حتی تمرینات قدرتی که در آن از وزنه یا دمبل استفاده می‌شود و می‌توانند ذهن فرد را از مسائل استرس‌زا باز دارند.

از جمله راههای که توسط افراد برای رهایی از استرس استفاده می‌شود عبارت است از خوردن داروهای سرگرم کننده، پرخوری، مصرف الکل، کشیدن سیگار و ورزش کردن. ورزش کردن موجب سلامت فرد می‌شود ولی سایر اقدام‌ها در نهایت سلامتی فرد را تهدید می‌کند.

عوارضی که در اثر استرس ایجاد می‌شود:

- ❖ استرس می‌تواند موجب بیماری‌های عقونی شود.

- ❖ استرس به عنوان یک عامل مهم در ایجاد بیماری‌های گوارشی می‌باشد.

- ❖ استرس می‌تواند سوزش سر دل، ضعف و سستی عضلانی ایجاد کند.

عوامل موثر ورزش در کاهش استرس:

- ❖ در پاسخ به استرس‌های ایجاد کننده دردها و بیماری‌های جسمی، ورزش می‌تواند به عنوان یک میانجی عمل کند.

- ❖ تمرین‌های ورزشی می‌توانند در سالم ماندن فرد در برابر حوادث پر استرس زندگی و حتی استرس‌های مزمن روزانه کمک کننده باشد.

- ❖ ورزش منظم و کافی بهترین راه افزایش قدرت، استقامت و انعطاف پذیری عضلات است، که این امر در کاهش استرس تاثیر بسزایی دارد.

- ❖ ورزش کردن شیوه فوق العاده‌ای برای رهاسازی انقباض عضلانی مزمن ناشی از استرس، کاهش درد ناحیه کمر، رفع سوء‌هاضمه و بیوست مزمن، خستگی مزمن، بی خوابی، افسردگی و نگرانی می‌باشد.

- ❖ تمرینات ورزشی مداوم می‌تواند قدرت دفاعی بدن را بالا ببرد، در نتیجه فرد در برابر شرایط استرس زا مقاومت می‌نماید.

- ❖ انجام فعالیت‌های بدنی در واقع موجب خارج کردن انرژی اضافی شده که، به طور خودکار حالت تهاجم نیز از فرد خارج می‌شود.

برای اینکه فعالیت ورزشی نتیجه مثبت خود را نشان دهد باید به توصیه‌های زیر عمل کرد:

- ❖ تمرین منظم داشتن (با ۲ یا ۳ جلسه تمرین مناسب با شرایط بدنی فرد و بطور منظم در هفته به نتایج مفید ورزش دست یابید).

- ❖ تمرین تدریجی و رو به پیشرفت داشتن (باید به تدریج و با توجه به توانایی‌ها و امکانات عمل کرد، یا همان اصل اضافه بار در تمرین).

- ❖ ورزشی را که به آن علاقمند هستید، انتخاب کنید تا سرگرمتان کند و قبل از هر چیز موجب تفريح باشد.

منابع:

مقایسه استرس کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار...، دکتر فضل ا. باقر زاده و همکاران

تمرینات عملی برای رسیدن به آرامش و کاستن از استرس، مهدی قراچه داغی

سنجهش رابطه استرس‌های زندگی و بیماری‌های گوارشی، باقر وفایی و جمشید گلابی



دانش خویشن

* آزاده آرمان پناه و سید شهاب الدین ادبی*

قسمت اول

مقدمه:

همه ما از وجود کانونی نسبتاً ثابت در درون خودمان آگاه هستیم که آن مرکز اصلی و هسته شخصیت محسوب می‌شود، آن ویژگیهایی که ما را از دیگران متمایز می‌سازد، تمامی باورها، اعتقادات، افکار، رفتارها، اعمال، عادتها، توانایی‌ها، انگیزه‌ها، اهداف، آرزوها، ها، فعالیت‌ها، احساسات و هیجانات و بالاخره نقش‌ها و وظایف مان در موقعیت‌های اجتماعی مختلف اعم از خانواده، محل کار یا تحصیل، اینها همگی محتوای آن چیزی را تشکیل می‌هند که از آن تحت عنوان «خویشن» یاد می‌شود.

موضوع دانش خویشن از دیرباز تا قرون متعدد موضوع بحث ادیان، مکاتب فلسفی، ادبی و عرفانی بوده است. این مطالب با توجه به مبانی متفاوت، کوشیده اند تا با تحلیل چیستی و کیستی انسان و مبدأ و غایت او به این پرسش‌ها پاسخ دهند. فیلسوفان با استدلال و برهان فلسفی و عقلی به این میدان گام نهاده اند، عارفان از طریق ریاضت و مکاشفه حقایقی را به دست آورده‌اند و دینداران از طریق زهد و عبادت با ابعاد آن آشنا شده‌اند.

در این نوشتار قصد بر این است تا با اتكاء بر یافته‌های روانشناسی به عنوان زمینه‌های نظری، خواننده را با مفاهیمی از دانش خویشن آشنا سازد.

منابع دانش خویشن:

حال میخواهیم بدانیم چه چیز و چگونه محتوای خویشن را شکل می‌دهد.

محتوی و ساختار دانش در مورد خودمان شبیه به دانشی است که درباره دیگران به دست می‌آوریم (ما همان گونه که به دیگران فکر می‌کنیم به خود می‌اندیشیم) روند کسب این دانش همانند واکنشی است که نسبت به یک محرک در یک موقعیت از خود نشان داده و در مرحله‌ای از تفکر به بازنمایی واقعه و تعیین آن پرداخته و تجربه کسب شده در این موقعیت خاص را با دیگر وقایع مرتبط می‌گردانیم. به همین ترتیب شخص می‌تواند از خود به عنوان موجودیتی مستقل با ویژگی‌ها و رفتارهای اصلی بازنمایی داشته باشد. خود بازنمایی بخشی از دانشی است که ما فرا می‌گیریم.

«خود» برای رشدش از منابع مختلفی تقدیم می‌کند الن مورین با معرفی مدل عصبی - اجتماعی - شناختی خودآگاهی پنج منبع برای اطلاعات «خود» قابل می‌شود.

• محیط درونی به طوری که «خود» می‌تواند از خودش منعکس شود.

• تصویرهای ذهنی و گفتارهای درونی که می‌توانند کمک کنند تا خود را طوری که دیگران می‌بینند مشاهده کنیم.

• محیط اجتماعی شامل بازخوردهای مرتبط با «خود»

• محیط فیزیکی: شامل محرک‌های انعکاسی متمرکز بر «خود» مثل آینه‌ها - دوربین - ضبط صوت

• نقش عملکرد لوب‌های پری فرونتال مغز

اکنون بطور جداگانه به هر یک از موارد فوق پرداخته خواهد شد.



مشاهده و تأمل در خویشن:

زمانی که انسان به مشاهده و تأمل در خودش می‌پردازد، به کسب اطلاعاتی درمورد خود دست پیدا می‌کند، یکی از مهمترین منابع دانش خویشن، «درون نگری» است.

درون نگری به معنی مطالعه افکار، انگیزه‌ها و احساسات خود و تأمل درباره تجارب خویشن است. درون نگری تا مدت‌ها روش مطالعه و شناخت انسان در اولین مکتب روانشناسی یعنی **روانشناسی ساخت گرا** بود. البته این روش سابقه دیرینه‌ای دارد، توجه به دنیای درونی و اندیشه‌یدن به خویشن روش بسیاری از نحله‌های شرقی اعم از دن و بودایسم بوده آنان به مراقبه و تأمل در خود تأکید زیادی داشته‌اند. مراقبه فن تسلط بر ذهن است. و به گفته معتقدان این روش هدف آن تربیت و کنترل ذهن توسط تکنیکهای درون‌نگرانه برای رسیدن به آگاهی و آرامش عمیق و طولانی و غیر وابسته به غیر است. این در مقابل نوعی اختلال به نام **هم وابستگی** یا بیماری «**گم گشتنی خود**» است. در هم وابستگی ایجاد می‌گردد که تمامی توجه به دنیای بیرون از خود معطوف شده و تماس‌مان را با آنچه

در درونمان می‌گذرد از دست می‌دهیم، این باعث می‌گردد **خودی کاذب** به جای یک خود حقیقی در ما شکل بگیرد. از روش خویشن نگری برای مشاهده و پی‌گیری رفتارها و پاسخهای خود استفاده می‌شود خویشن نگری افراد در دوره زمانی خاصی یا در زمان واقعی وقوع رویدادها صورت می‌گیرد که در آن فرد به ثبت افکار احساسات و خلق، یا عوامل بیرونی می‌پردازد. پژوهش‌ها نشان داده که **خود پایی** بر رفتار تأثیر می‌گذارد. پدیده‌هایی که در آن رفتار بر اثر مشاهده شدن تغییر می‌یابد و آن را **واکنش پذیری** می‌نامند.

ادامه دارد.

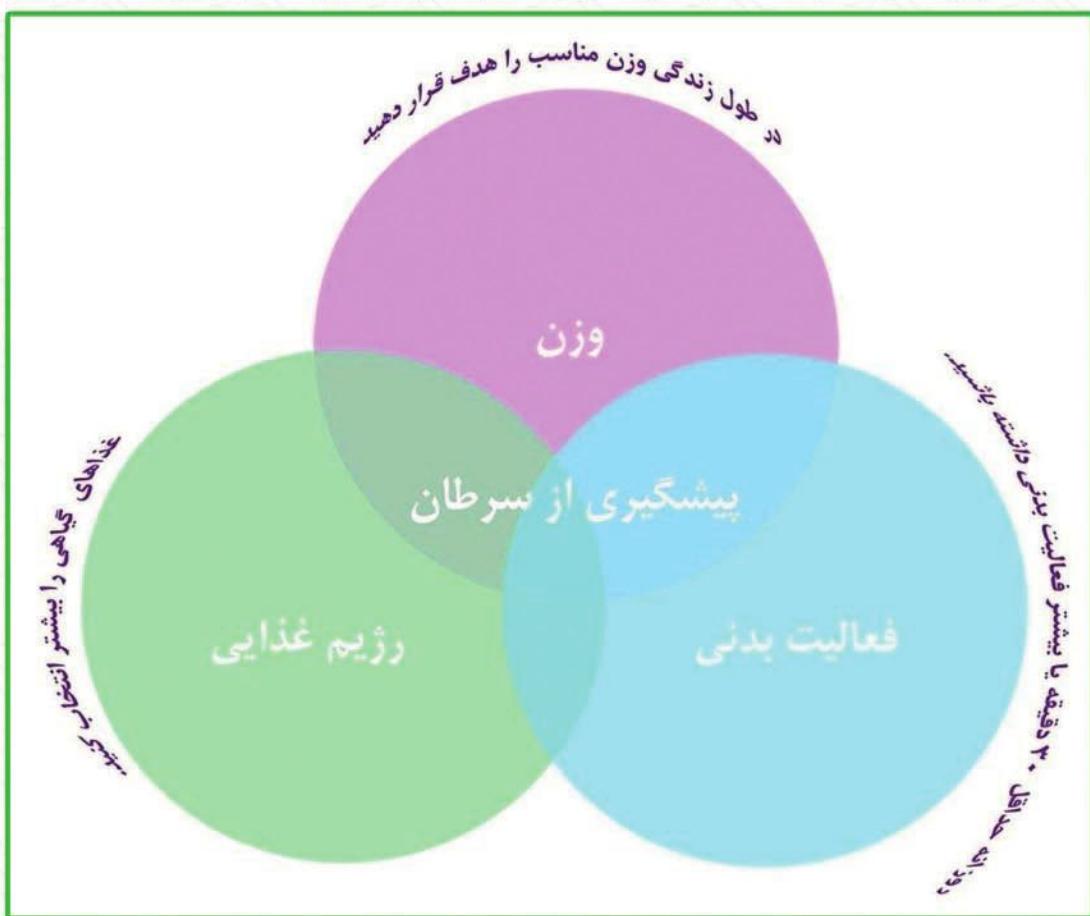
بخش سلامت

آذر جان نشاری*

راهنمایی‌های پیشگیری از سرطان

صندوق جهانی تحقیقات سرطان، برای پیشگیری از سرطان سه راهبرد کلیدی را توصیه می‌کند:

- ۱- در طول زندگی وزن مناسب را هدف خود قرار دهید.
- ۲- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید.
- ۳- غذاهای گیاهی را بیشتر انتخاب کنید، مصرف گوشت قرمز را محدود و از مصرف گوشت‌های فرآوری شده خودداری کنید.



همانگونه که در شکل مشخص گردیده است، انتخاب‌های صحیح غذایی، فعالیت بدنی مناسب و کنترل وزن شانس ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

همیشه به یاد داشته باشید که کشیدن سیگار برای سلامتی مضر است.

"انتخاب صحیح مواد غذایی" اقدام موثری برای پیشگیری از سرطانها

مطلوب این بخش در مورد انتخاب‌ها و عادتهايی است که با اجرا یا تغيير آن، می‌توان احتمال ايجاد سرطان را کاهش داد.

در حال حاضر در اغلب کشورهایی که شیوع سرطان بالاست تقریباً از هر سه نفر، یک نفر در طول عمر خویش علائم سرطان را بروز می‌دهد. اما تحقیقات این نوید را می‌دهد که سرطان به سادگی منجر به مرگ نمی‌شود.

دانشمندان برآورد کرده‌اند که با تغییر در عادات غذایی، افزایش فعالیت بدنی و حفظ وزن مناسب می‌توان از بروز یک سوم سرطان‌ها پیشگیری کرد.

از آنجا که تقریباً سیگار کشیدن عامل یک سوم سرطانها شناخته شده است، نکشیدن سیگار و یا حتی ترک آن نقش مهمی در کاهش خطر بروز سرطان دارد. این عوامل در کنار پکدیگر می‌توانند از انواع سرطان‌ها در سراسر دنیا پیشگیری کنند.

نقش غذا، تغذیه و فعایت بدنی در پیشگیری از سرطان

در نوامبر ۲۰۰۷ صندوق جهانی تحقیقات سرطان و موسسه تحقیقات سرطان ایالات متحده در گزارشی که حاصل تلاش ۹ گروه تحقیقاتی مرکب از دانشمندان و محققان برجسته بود، اعلام نمود که با ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی، خطر ایجاد سرطان را می‌توان کاهش داد. ابتدا این گروه تحقیقاتی، کلیه مطالعات مربوطه به ارتباط بین رژیم غذایی، فعالیت بدنی و وزن بدن را با خطر بروز سرطان جمع آوری کردند. آنها از مجموع ۵۰۰/۰۰۰ مطالعه، ۲۲۰۰۰ مورد را انتخاب کرده و در نهایت ۷۰۰۰ مطالعه را مرتبط یافتند. سپس گروهی شامل ۲۱ نفر از متخصصان برجسته جهان این مطالعات را ارزیابی و از بین آن‌ها ۱۰ توصیه بر اساس مدارک علمی برای پیشگیری از سرطان ارائه دادند. اما صندوق جهانی تحقیقات سرطان انگلیس برای راحت‌تر استفاده کردن از این توصیه‌ها آنها را به صورت سه راهنمای اصلی دسته بندی کرده است که شامل موارد زیر است:

- ۱- غذاهای گیاهی را بیشتر انتخاب کرده، مصرف گوشت قرمز را محدود و از مصرف گوشت های فرآوری شده خودداری کنید.
 - ۲- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید.
 - ۳- در طول زندگی داشتن وزن مناسب را هدف خود قرار دهید.

بکارگیری هر یک از این توصیه‌ها احتمال ابتلا به سلطان را کاهش می‌دهد، اما پیروی از هر سه آنها، اثر محافظتی بیشتری در برابر سلطان دارد. این سه مورد تا حدود زیادی به هم مربوط هستند به طور مثال رژیم غذایی با انرژی دریافتی (که معمولاً با کالری اندازه گیری می‌شود) و فعالیت بدنی با مصرف یا سوزاند انرژی دریافتی و انرژی مصرفی است.

رژیم غذایی و فعالیت بدنی هر کدام به دو روش بدن را در برابر سرطان محافظت می‌کنند. رژیم غذایی صحیح که در این نوشتران به آن اشاره خواهد شد، شما را بر برابر سرطان محافظت می‌کند. همچنین باعث می‌شود که وزن مناسب داشته باشید که این شرایط نیز به نوبه خود خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌هد. فعالیت های بدنی هم بطور مشابه باعث کاهش سرطان می‌گردد. همچنین فعالیت فیزیکی در کنترل وزن نقش کلیدی ایفا می‌کند که نتیجه آن کاهش خطر ابتلا به سرطان است.

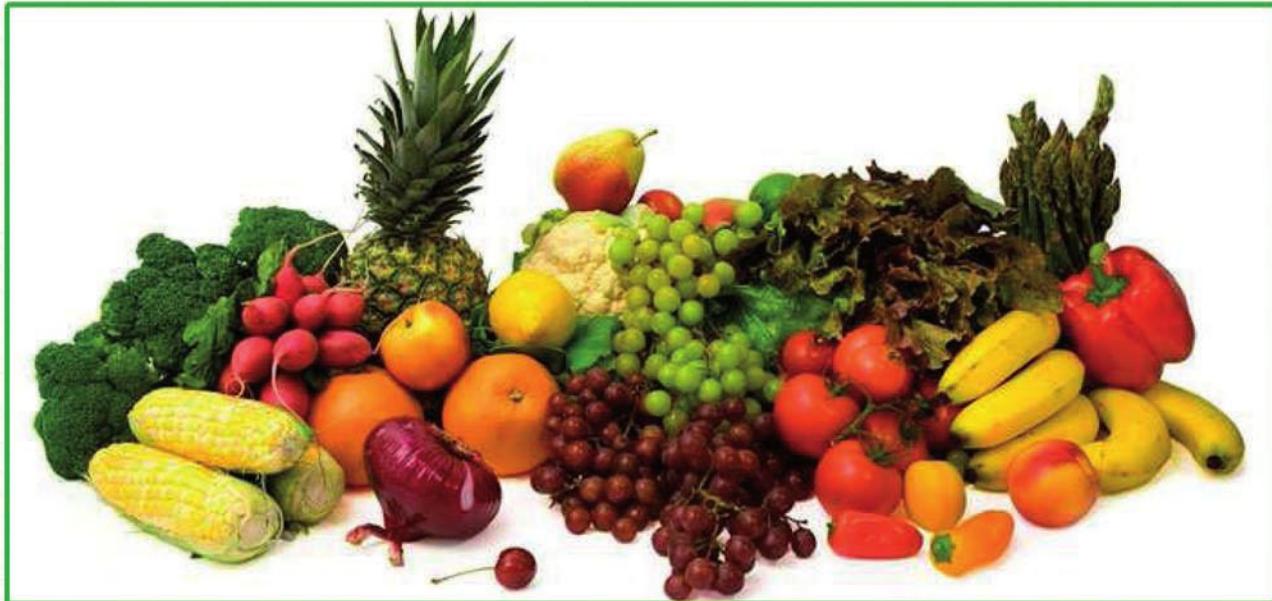
با بکارگیری این توصیه‌ها، زندگی سالمتری داشته و با اصلاح شیوه زندگی و رژیم غذایی صحیح وزن مناسب خواهد داشت و در نتیجه احتمال ابتلا به سرطان و سایر بیماری‌های مزمن مانند یابت و سکته قلبی کاهش خواهد یافت در ادامه به شرح راهنمای سه گانه ارائه شده می‌پردازیم:

- راهنمایی: غذاهای گیاهی را بیشتر انتخاب کنید، مصرف گوشت قرمز را محدود و از مصرف گوشت‌های فرآوری شده خودداری کنید

در جوامع غربی غذاهای اصلی و سنتی از گوشت تهیه می‌شود. این غذاها معمولاً شامل تکه های گوشت کبابی (استیک) یا خوراک گوشت گوسفند به همراه مقدار زیادی پوره سبب زمینی با کره و مقدار کمی سبزیجات است. این مقادیر در یک وعده غذایی برای سلامتی مناسب نیستند. اولین قدم برای اصلاح عادات غذایی، تعییر این مقادیر است به طوریکه قسمت عمده بشقاب از غذاهای گیاهی مانند سبزی ها و میوه ها، غلات کامل و حبوبات تشکیل گردد مقدار گوشت در آن به حداقل ممکن کاهش یابد.



دانشمندان معتقدند که غذای گیاهی سیستم ایمنی بدن را در برابر بیماری‌ها تقویت کرده در حالیکه گوشت قرمز خطر بروز سرطان را افزایش می‌دهد. دانشمندان مدارک مستندی ارائه نموده اند که نشان می‌دهد غذاهای گیاهی بدن را در مقابل بیماریها حفاظت می‌کند.



سبزی ها و میوه ها

مطالعات علمی نشان می‌دهد که مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها می‌تواند از سرطان دهان، گلو، مری و معده پیشگیری کند. مصرف میوه‌ها از ابتلا به سرطان ریه نیز پیشگیری می‌کند، همچنین مصرف متنوع سبزیها بدن را در مقابل انواع دیگر سرطان‌ها محافظت می‌کند. به عنوان مثال سیر از سرطان روده، و لیکوین (آنتی اکسیدان) موجود در گوجه فرنگی از سرطان پروستات جلوگیری می‌کند. علاوه بر این بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی فیبر بالا باعث محافظت در برابر سرطان روده می‌شوند. به همین دلیل صندوق جهانی تحقیقات سرطان، مصرف روزانه حداقل ۵ واحد از میوه‌ها و سبزی‌ها را توصیه می‌کند.

اینکه میوه‌ها و سبزی‌ها چگونه سبب محافظت بدن در مقابل سرطانها می‌شوند مورد توجه محققان است. آنها با استفاده از مطالعات آزمایشگاهی به این نتیجه رسیده‌اند که فیتوکمیکالهای (مواد مفید و مغذی گیاهی) موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها می‌توانند از راههای متعددی از سرطان پیشگیری نموده یا مانع بروز آن شوند. برخی فیتوکمیکالهای از فعل شدن مواد سرطان‌زا (کارسینوژن‌ها) ممانعت می‌کنند و برخی دیگر از آسیب سلولی در بدن پیشگیری نموده و یا باعث مرگ سلول‌های سرطانی می‌شوند.



حبوبات و غلات کامل

غلات کامل و حبوباتی مانند انواع لوبیا بخش مهمی از رژیم غذایی صحیح روزانه را تشکیل می‌دهد. برای گنجاندن بیشتر این نوع غذاها در رژیم غذایی از برنج قهقهه ای به جای برنج سفید و از نان و ماکارونی تهیه شده از غلات کامل (سبوس دار) بیشتر استفاده کنید.

با تصفیه شدن غلات، جوانه و پوسته جدا شده و غذاهای حاوی

این نوع غلات اغلب نرم و اسفنجی و به رنگ روشن و یا سفید هستند. محصولات تصفیه شده مانند نان سفید که از نظر تجاری درگروه نان‌های فانتزی قرار می‌گیرند، از نظر تعذیه‌ای انتخاب خوبی نیستند. زیرا فیبر و فیتوکمیکالهای موجود در غلات و حبوبات کامل که مatasفانه در مراحل تصفیه سازی از آن جدا می‌شوند، به کاهش خطر سرطان کمک می‌کند.



حبوبات گروه دیگری از مواد غذایی گیاهی هستند که باید روزانه مصرف شوند. از این گروه می‌توان انواع لوبيا (لوبيا قرمز، چیتی، چشم بلبلی) نخود، لپه، عدس و ... را نام برد. این مواد غذایی دارای مقدار کمی چربی و غنی از فیبر، پروتئین و فیتوکیمالهای مفید هستند.

می‌توانم گوشت بخورم؟

تا به حال توصیه کرده‌ایم که برای پیشگیری از سرطان مقدار گوشت مصرفی را کاهش داده و بجای آن سهم بیشتری را به میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و حبوبات اختصاص دهید. اما این به آن مفهوم نیست که اصلاً گوشت مصرف نکنید.

شواهدی وجود ندارد که نشان دهد مصرف ماهی و گوشت ماکیان (مرغ) کم چرب با افزایش خطر سرطان ارتباط دارد لذا افزدون آنها به وعده‌های غذایی، ضمن فراهم کردن مواد مغذی ضروری، باعث خوش طعم شدن غذا نیز می‌شود، ولی گوشت قرمز استثناء است. مطالعات نشان می‌دهد مصرف زیاد آن (گوشت گاو و گوسفند) احتمال پیشرفت سرطان روده را افزایش می‌دهد. متخصصان به این نتیجه رسیده‌اند که گوشت قرمز کم چرب را نباید بیشتر از ۵۰۰ گرم (پخته) معادل ۷۵۰-۷۰۰ گرم خام در هفته مصرف کرد. اگر از این مقدار بیشتر مصرف شود، خطر بروز سرطان افزایش می‌یابد.

محققان در حال بررسی هستند که گوشت قرمز چگونه به بروز سرطان کمک می‌کند. و مطالعات نشان داده اند که گوشت قرمز از دو طریق خطر بروز سرطان روده را افزایش می‌دهد، اول آنکه ترکیب آهن دار موجود در آن که باعث رنگ قرمز آن می‌شود و هم نام دارد، به سلولهای مخاطی کولون آسیب می‌رساند و دیگر اینکه باعث ایجاد مواد سرطانزا به نام ترکیبات N- نیتروز در روده می‌شود.

در مورد گوشت‌های فرآوری شده چطور؟

نتایج مطالعات موجود ارتباط قوی تری بین سرطان روده و گوشت‌های فرآوری شده را نشان می‌دهد، بنابراین بهتر است از خوردن این غذاها اجتناب شود.

گوشت‌های فرآوری شده مانند همیرگر، کالباس، کنسرو گوشت گاو و برخی از سوسيس‌ها با روش‌هایی از قبیل دودی کردن، پختن، در نمک خواباندن و یا افزودن نگهدارنده‌های شیمیایی، تهیه می‌شود.

هنوز دقیقاً معلوم نیست که چه موادی در گوشت‌های فرآوری شده خطر بروز سرطان را افزایش می‌دهد اما تا زمانی که مشخص شود، سعی کنید از خوردن گوشت‌های فرآوری شده خودداری نماید، اگر چه بیشتر گوشت‌های فرآوری شده از گوشت قرمز تهیه می‌شوند ولی بهتر است که از مصرف سوسيس‌ها و محصولات فرآوری شده‌ای که از ماکیان (گوشت سفید) نیز تهیه شده‌اند خودداری شود تا اطلاعات بیشتری در این زمینه به دست آید.

توصیه‌های متفاوتی در مورد مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده وجود دارد، پس منطقی است که مقدار آن را در برنامه غذایی روزانه محدود کنید. اگر در هر بار مقدار کمی گوشت قرمز مثلاً ۸۰ گرم پخته مصرف می‌کنید می‌توان آن را در طول هفته به ۶-۷ وحده تقسیم کرد و اگر بیشتر از این مقدار (۲۰۰ گرم پخته) مصرف می‌کنید آن را در ۲ تا ۳ وحده در هفته گنجانده و مقدار مصرفی را به مرور کاهش دهید.

سعی کنید گوشت‌های فرآوری شده را جزء رژیم غذایی معمول خود قرار نداده و فقط در مناسبهای خاص مصرف کنید. اگر تصمیم دارید رژیم غذایی گیاهی را شروع کنید، پیدا کردن جایگزین‌ها ساده است و ارزش تلاش کردن را دارد.

منبع: کتاب راهنمای پیشگیری‌های سرطان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت

دفتر بهبود تعذیه جامعه

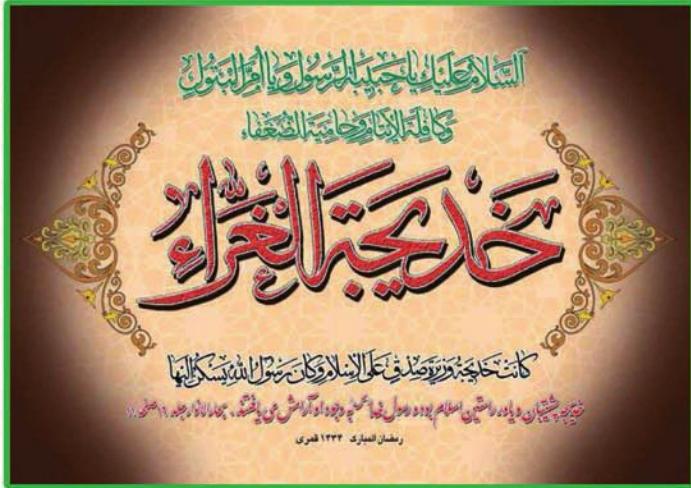


مناسبت‌ها در فصل قابستان

۶ تیر (دهم رمضان)

ولادت حضرت خدیجه علیها السلام

توولد آن بزرگوار سال ۶۸ یش از هجرت است، پدر خویلد بن اسد و مادر او فاطمه دختر زائده است. ازدواج مبارک خدیجه با وجود مبارک و نازنین حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم هنگامی بود که ۲۵ سال از عمر شریف پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و چهل سال از عمر حضرت خدیجه علیها السلام می‌گذشت. او از لحاظ نسب از همه زنان پیغمبر صلی الله علیه و آله و سلم به پیغمبر نزدیک تر است. او در ماه رمضان سال دهم بعثت و اندکی پس از وفات حضرت ابوطالب علیه السلام درگذشت. پیغمبر او را در «حجون» دفن کرد و خود او را در قبر گذاشت.



۱۱ تیر (۱۵ رمضان)

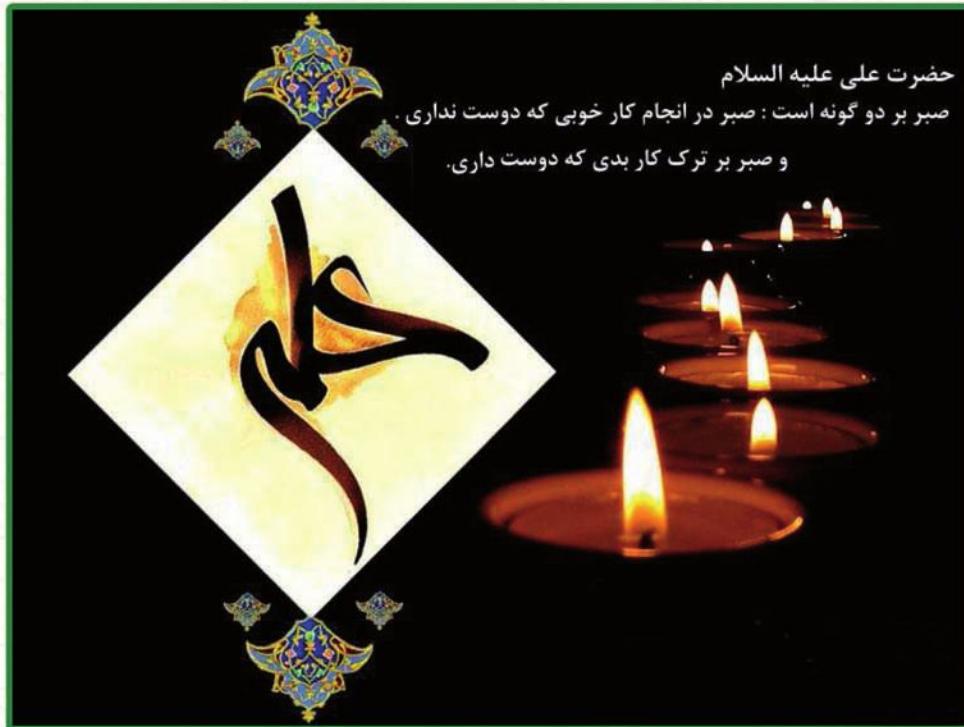
ولادت امام مجتبی علیه الصلاه والسلام

پانزده روز ریاضت را در این ماه طاعت، یک نفس دویدهایم تا در بشارت ولادت او، مژده عشق بشنویم و مژدگانی مهر بگیریم. او که از اشراق مهریانی‌ها طلوع کرده و در بستر بخشندگی، دامن گسترده است. او که در اولین تصویر زمینی‌اش، تبسی شیرین به آینه نگاه پدر و مادر هدیه داده است او اولین نواده نبوت است و نخستین زاده امامت. از نسل نور است و زاده خورشید، از تبار هدایت است و قافله‌سالار مهر و امید.





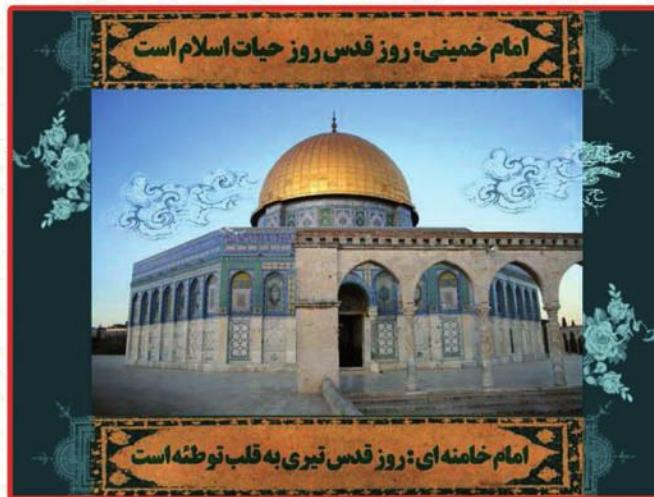
۱۷ تیر (۲۱ رمضان): شهادت امام علی



۲۱ تیر: روز عفاف و حجاب



زنان ذوب میراث دار عفاف فاطمه و مریم اند.
دیرفا که بازیچه هوس شوند و به گناه آسوده گردند.

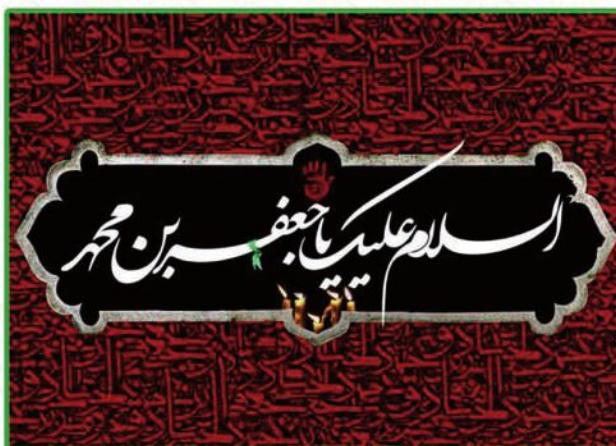


روز قدس

روز جهانی قدس، مناسبتی رسمی در جمهوری اسلامی ایران است که از یک سال پس از انقلاب اسلامی ایران، در آخرین جمعه ماه رمضان و در حمایت از ملت فلسطین برگزار می‌شود.

همچنین در این روز، گروههایی از مسلمانان در نقاط مختلف جهان حمایت خودشان را از مردم فلسطین به نمایش می‌گذارند.

۲۰ مرداد (۲۵ شوال): شهادت امام جعفر صادق(ع)



۲۷ تیر (۱ شوال): عید سعید فطر



۲۵ مرداد (۱ ذیقعده) : تولد حضرت معصومه (س)

بانوی کرامت، تو آیت بزرگ خدایی که عارفان سترگ و عرشیان خاک نشین بر سنگ آستانه ات بوسه می‌زنند.

غوروها همه در آستان قدسیت غروب می‌کند، عالمان، مفسران، محدثان، خطیبان، محققان و نویسندهان، صالحان، صدیقان و شهیدان هزاران، هزاران، در باغ بابلان تو نعمه سرایی دارند.

سلام ای کوثرستان سخاوت که از دست تو کرامت می‌بارد. آدم در بامداد میلادت به خویش می‌بالد و آسمان را آذین می‌بندد.





۳۰ مرداد(۶ ذیقعده) : روز بزرگداشت حضرت احمد بن موسی شاه چراغ علیه السلام و روز بزرگداشت علامه مجلسی



محمدباقر مجلسی (۱۰۳۷ هـ ق در اصفهان - ۱۱۱۰ هـ ق در اصفهان) (۱۰۰۶ - ۱۰۷۷ شمسی) معروف به علامه مجلسی و مجلسی ثانی فقیه شیعه در دوران شاه سلیمان و شاه سلطان حسین صفویه بود. معروفترین اثر او بحارالانوار است که مجموعه بزرگی از احادیث را گردآورده است. در سال ۱۰۳۷ هجری قمری، که این سال برابر است با عدد ابجدی جمله «جامع کتاب بحارالانوار»، در شهر اصفهان متولد گردید. پدرش محمدتقی مجلسی از شاگردان شیخ بهائی بود و در علوم اسلامی از بزرگان روزگار خود به شمار می‌رفت. پدربرگش نیز مقصودعلی مجلسی نام داشت. مادرش دختر صدرالدین محمد عاشری بود وی در ۲۷ رمضان سال ۱۱۱۰ در گذشت و در جامع عتیق اصفهان مدفون شد.

۱ شهریور(۸ ذیقعده): روز بزرگداشت ابوعلی سینا

روز اول شهریورماه، به پاس بزرگداشت ابوعلی سینا ستاره پر فروغ عرصه طب در ایران، روز پژشک نامیده شده است. شیخ الرئیس نواسه علی سینا، معروف به ابن سینا، به قولی در ماه صفر سال ۳۷۰ هجری قمری (مطابق ۹۸۰ میلادی) از پدر بلخی ای بن عبد الله که به سبب وزیر مالیه بودن در زمان سلطنت نوح بن منصور به بخارا مرکز ماوراءالنهر و خراسان از میان انتقال نموده بود و مادر بخارایی بنام ستاره در قریه خورمیش (قریه‌ای میان بلخ و بخارا) دیده به جهان گشود.



۱۱ شهریور (۱۱ ذیقعده): ولادت امام رضا (ع)



۵ شهریور (۱۲ ذیقعده): روز بزرگداشت محمد بن زکریای رازی
ابوبکر محمد زکریای رازی (۲۵۱ هـ ق - ۳۱۳ هـ ق) پزشک، فیلسوف و شیمی‌دان ایرانی است. رازی آثار ماندگاری در زمینه پزشکی و شیمی و فلسفه نوشته است و به عنوان کاشف الكل و جوهر گوگرد (اسید سولفوریک) مشهور است.

به گفته جرج سارتون او، پدر تاریخ علم است، رازی بزرگ‌ترین پزشک ایران و جهان اسلام در زمان قرون وسطی بود.

به پاس خدمات فراوان رازی در داروسازی روز پنجم شهریورماه (۲۷ اوت)، روز بزرگداشت زکریای رازی شیمی‌دان بزرگ ایرانی و روز داروسازی نام‌گذاری شده است.

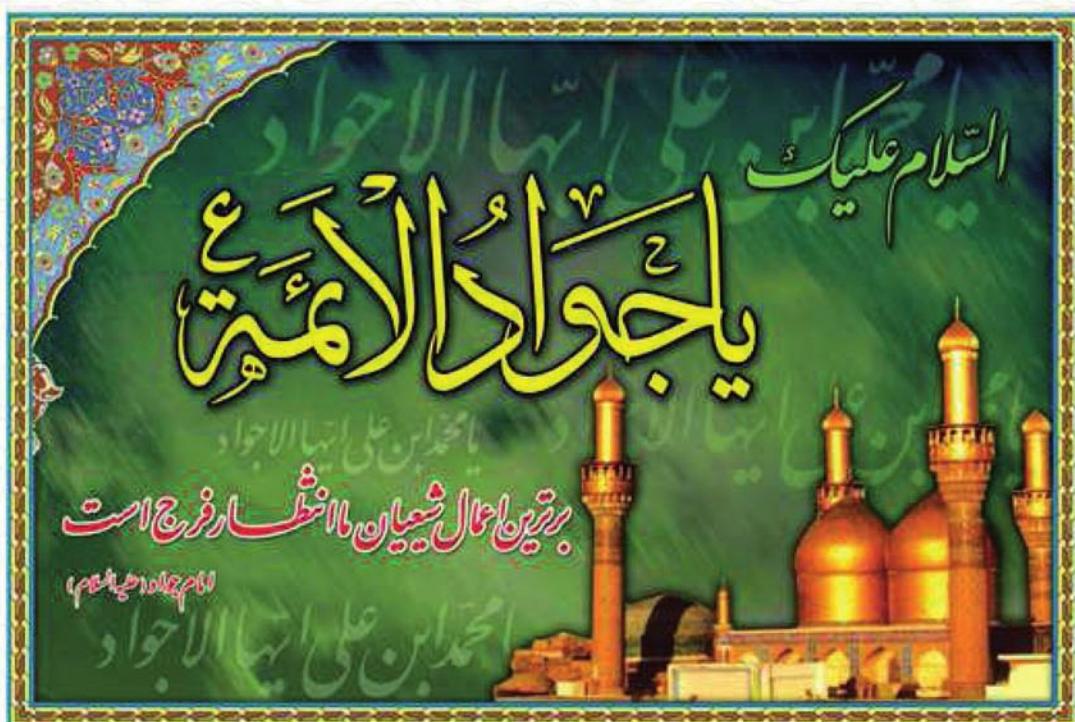
۱۳ شهریور (۲۰ ذیقعده): روز بزرگداشت ابو ریحان بیرونی

سیزدهم شهریورماه، روز بزرگداشت ابو ریحان بیرونی است. ابو ریحان محمد بن احمد بیرونی از دانشمندان بزرگ ایران در علوم حکمت و اخترشناسی و ریاضیات و تاریخ و جغرافیا - در سال ۳۶۲ هجری قمری در اطراف خوارزم متولد شد و به این خاطر به بیرونی یعنی خارج از خوارزم معروف شده است.

گفته می‌شود ابو ریحان بیرونی یک فیلسوف رسمی که دارای روش خاص فلسفی باشد، نبود، اما دارای آگاهی عمیق فلسفی بوده و این امر از اشارات بسیاری که در ضمن کتاب‌هایش به چشم می‌خورد، مسلم می‌شود.



۲۳ شهریور (۳۰ ذیقعده): شهادت حضرت امام محمد تقی، جواد الائمه (ع)
 امام جواد - علیه السلام - فرمود: تواضع و فروتنی زینت بخش علم و دانش است، ادب داشتن و اخلاق نیک زینت بخش عقل می‌باشد، خوش روئی با افراد زینت بخش حلم و برداری است.
 «کشف الغمة، ج ۲، ص ۳۴۷»



۲۴ شهریور (۱ ذی الحجه): سال روز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س)



نخستین روز از آخرین ماه سال قمری، سالروز پیوندی آسمانی است که دیگر هیچ گاه مانند آن در تاریخ تکرار نشد. علی علیه السلام، پیشوای پارسایان با فاطمه علیها السلام، برترین بانوی جهان پیمان عشق بست و خدا، والاترین فرستاده خویش را بر این پیمان گواه گرفت. برکت این ازدواج، عمری به گستردگی آفتاب دارد؛ همچنان که یاد و نام آن در تاریخ برای همیشه ماندگار گردید. اول ذیحجه، روزی مبارک برای همه نوگامانی است که دل به زندگی فاطمی علیها السلام داده اند تا شادی خود را با خاطره همیشه روشن آن روز مبارک، پیوند زندن.



۲۷ شهریور (۴ ذی الحجه): روز بزرگداشت استاد سید محمد حسین شهریار

جمال کعبه

ستاره چشم و چراغ شب سیاهت بس
به ارزیابی صد کعبه یک نگاهت بس
برو که خار مغیلان گل و گیاهت بس
شعاع چشممه حیوان چراغ راهت بس
غمین مباش که دادر دادخواهت بس
تو چشم رشد و تمیزی همین گناهت بس
دل شکسته و اشگ روان گواهت بس
گدای درگه میخانه پادشاهت بس
چو غم سپاه کشد پای خم پناهت بس
قطار سرو و گل و نسترن سپاهت بس
به جان خرمن غم یک شرار آهت بس

اگر که شبرو عشقی چراغ ماهت بس
گرت به مردم چشم اهتزاز قبله نماست
جمال کعبه چمن زار می کند صحرا
تو خود چو مرد رهی خضر هم نبود نبود
دلا اگر همه بیداد دیدی از مردم
نصیب کوردلان است نعمت دنیا
چه حاجت است به دعوی عشق بر در دوست
به تاج شاهی اگر سرگران توانی بود
ترا که صبح پیاله است و آسمان ساقی
بهار من اگرت با خزان نبردی بود
چنین که شعله زدت شهریار آتش شوق

Jamé[‘] of Sheikh Bahaei

Internal Magazine of Sheikh Bahaei University, September 2015

