



# جامع شیخ بهائی

دینه داران دانشگاه شیخ بهائی - لرستان - دشگرد - سال پنجم - شماره هجدهم - تاپسان ۹۷



علمی - فرهنگی - مذهبی - ادبی و ...





مقام معظم رهبری:

طبیعت دانشگاه، یک طبیعت جوان است و  
محیطی که در آن جوان هست، از خصوصیاتش  
این است که همیشه احتیاج به کمک فکری دارد.

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

| صفحة | عنوان  |
|------|--|
| ۳    | پیام و حج                                    |
| ۴    | کلام مقصوم (ع)                               |
| ۵    | زبان فارسی و تاثیر متقابل آن با زبانهای دیگر |
| ۱۳   | شیخ ما گفت                                   |
| ۱۵   | ده اصل برای انتخاب شریک زندگی مناسب          |
| ۱۹   | بخش ویژه نماز                                |
| ۲۳   | این چنین اورده‌اند                           |
| ۲۵   | بخش سلامت                                    |
| ۲۸   | مناسبات‌ها در فصل تابستان ۹۶                 |
| ۳۶   | خبر دانشگاه                                  |

## فهرست مطالب

عنوان مجله:  
جامع شیخ بهائی  
(مجله داخلی دانشگاه شیخ بهائی)  
تایستان ۹۶

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
دکتر سید محمود خاوندی‌آبادی؛ معاونت دانشجویی و فرهنگی  
طراحی جلد، صفحه ازایی و موتاتا؛ فیضمه موسوی  
نگارش، برسی و نظرارت؛ شورای سردبیری

رایانامه مجله:  
Jshbu1392@gmail.com  
jshbu@shbu.ac.ir



## پیام وحی

مریم کاظمی

و قال ربکمْ أَعُونُكَ اسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيِّدُ الْخَلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ<sup>۱</sup>  
«پروردگار شما فرموده است بخواهید مرا تا اجابت کنم شما راه همانا کسانی که از عبادت من سرکشی می کنند زود باشد که  
به حالت ذلت و خواری به دوزخ داخل شوند».

ما شبی دست برآمدم و دعایی بکنیم<sup>۲</sup>

مطالعه‌ی تاریخ زندگانی بشر نشان می دهد که هر زمان و هر چاکه انسانی و تمدنی وجود داشته، نیایش و پرستش هم  
وجود داشته است؛ ولی شکل عبادت و معیود او مقاومت بوده است. اما به راستی این دعا چیست و تأثیر و جایگاه آن در  
زندگی بشر چگونه است که همواره در طول تاریخ همراه انسان بوده؛ و در کتاب‌های اسلامی و کلام الهی نیز مورد تأیید و  
سفران قرار گرفته است؟

دعا در لغت به معنی حاجت خواستن، استغاثه به خدا و تضرع است<sup>۳</sup> و در اصطلاح عبارت است از استغاثه و زاری و  
درخواست چیزی از پیشگاه الهی برای خود یا دیگران و در اواقع ایجاد ارتباط با خداوند است؛ و البته گاهی نیز غرض از دعا  
مدح و ثنا می‌باشد.

کلمه‌ی دعا و مشتقات آن حدود دویست بار در قرآن کریم آمده است و در راستای آن احادیث متواتر از انبیای الهی نیز  
همواره انسان را به دعا کردن و راز و نیاز با خالق یکتا فرا می‌خواند. تا آن جا که خداوند در پیام اسلامی خود نتیجه‌ی  
روی گرداندن از دعا را دخول در آتش دانسته است و به انسان امر می‌کند تا به درگاهش پناه ببرد. همچنین  
اهل بیت(علیهم السلام) و در رأس همه‌ی آن‌ها امیر المؤمنین علی(علیهم السلام) که خود فردی بسیار دعا کننده بوده‌اند؛ و در  
این زمینه شهرت بسیار داشته‌اند با تأکید بر امر دعا آن را از بهترین کارها نزد خداوند معرفی کرده و می‌فرمایند: «احبّة  
الاعمال إلى الله عزوجل في الأرض الدعا»<sup>۴</sup> و در جای دیگر می‌فرمایند: «دعا مغز عبادات است».<sup>۵</sup>

در اواقع دعا در دسترس ترین و تنها امید انسان دلشکسته و اخرين و ارزش‌ترین سلاح انسان ست‌مددیده است. «دعا سیاهی از  
سیاهیان مجهر خداست و قضای محروم را دفع می‌کند».<sup>۶</sup>

دعا مایه‌ی آرامش خاطر و اطمینان قلب انسان است و طبق سخنان پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) آثار فراوانی برای آن ذکر  
شده از جمله آن که دعا کلید رحمت است، دفع قضایی کند، روزی را می‌افزاید، باعث گرفتن حق می‌شود و خداوند خواست  
انسان را می‌پذیرد<sup>۷</sup> و به خاطر همین تأثیر شگفت‌آور و عظیم دعا در زندگی اجتماعی، روح و روان فردی و حتی در سعادت  
ابدی انسان است که دعا کردن به درگاه خداوند و مدد و نشای او نه تنها در متنون دینی و مذهبی بلکه همواره در شعر و  
ادبیات فارسی نیز مورد تأکید و توجه قرار گرفته است تا آن جا که ....

حافظ وصال می‌طلبد از ره دعا  
یا رب دعای خسته دلان مستجاب کن<sup>۸</sup>

\*- مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی

-۱- غافل، آیده

-۲- دیوان حافظه، نشر امام عصر (عج) ص ۳۶۷

-۳- علی اکبر دهخدا، فرهنگ لغت، ذیل حرف د

-۴- اصول کالی، ج ۲، باب دعا

-۵- همان

-۶- نهج الفصاحة، ص ۲۲۳

-۷- حملان، ص ۲۲۲-۲۲۴

-۸- دیوان حافظه، ص ۲۸۵

## کلام معصوم

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: «لا ینظر اللہ الی رجل یجز ازارة بطرأ»<sup>۱</sup> «خدای تعالی به کسی که از روی تکبر بلباش بر روی زمین کشیده شود، توجه نمی کند.»<sup>۲</sup> کبیر عبارت از احساس راحتی و تکیه و اعتماد بر خودبتر بینی است که آثار آن در اعمال انسان بروز می کند و رفتاری که از کبیر ناشی می شود همان تکبر است که ضد تواضع می باشد و این خصلت رذیله همواره در مقایسه با دیگران به وجود می آید.<sup>۳</sup> انسان وقتی برای خود کمالی تصور کند، این پندار و توهم به ضمیمه حب نفس، مانع دیدن کمالات دیگران می شود و آنها را ناقص تر از خود می پندار و به همین سبب در قلب خود نسبت به آنها احساس برتری می کند. در تعریف امام صادق (علیه السلام) «کبیر عبارت است از کوچک شمردن مردم و بی اعتمایی به حق»<sup>۴</sup> و از نگاه ایشان «هیچ کس تکبر نمی وزد مگر به خاطر ذاتی که در خود می بیند.»<sup>۵</sup> در واقع این حالت ناشی از ضعف قابلیت و کم حوصلگی انسان است که با پندار یک کمال، خود را برتر از دیگران می داند. ولی تکبر همیشه از کبیر ناشی نمی شود؛ بلکه صفات دیگری همچون کینه، حسد و ریا نیز عامل آن است. انسان اگر نسبت به کسی کینه یا حسد داشته باشد، با آن که می داند بر او برتری ندارد، نمی تواند در برابر او تواضع و فروتنی کند. همین طور است وقتی بخواهد با ظاهرسازی نقص خود را پنهان کند.<sup>۶</sup>

به این جهت کبیر ورزیدن و تکبر به شدت مورد سرزنش خداوند و انبیاء الهی قرار گرفته است؛ تا آن جا که خداوند در کتاب آسمانی خود می فرماید: «آنرا که به ناحق در زمین تکبر می ورزند از آیات و نشانه های خود رویگردان خواهم کرد»<sup>۷</sup> و پیامبر بزرگوار اسلام به منظور جلوگیری و بازداری مسلمانان از تکبر ورزیدن می فرمایند: «هر کس به اندازه یک دانه خردل، کبیر در قلبش باشد، وارد پیش نمی شود و کسی که به اندازه یک دانه خردل ایمان در دلش باشد، وارد جهنم نمی شود.»<sup>۸</sup>

\* - مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی

۱- کافی، ج ۲، ص ۳۰۹

۲- هملن، ص ۲۱۰

۳- هملن، ص ۲۱۲

۴- امام خمینی (ره)، چهل حدیث، ص ۴۶۷ مفردات قرآنی، ص ۱۴۱

۵- اعراف، آیه ۱۴۶

۶- بخاری الانوار، ج ۲، ص ۱۴۱



## زبان فارسی

و تأثیر متقابل آن با زبانهای دیگر

مرتضی جعفری فشارکی\*

### چکیده:

زبان فارسی که امروزه بدان تکلم و کتابت می‌شود، یکی از بزرگترین زبانهای ایرانی است که از هزاران سال پیش از تاریخ، مراحل بسیاری را طی نموده و در قاره آسیا به نفوذ و مقامی دست یافته که هیچ یک از زبانهای دیگر بدان نرسیده و دامنه نفوذ و وسعت آن نه تنها در قاره آسیا بلکه از آن نیز فراتر رفته و بزرگترین ادبیات جهان با آن به دنیا معرفی شده است. در این مقاله سعی برآن است که سیر تاریخی این زبان و تأثیر و تقابل آن با دیگر زبانها را معرفی و با استناد به منابع و مأخذ معتبر به روش تحلیلی- کاربردی، اهمیت آن را آشکار نماییم.

### مقدمه:

پنج هزار سال پیش از میلاد، در منطقه‌ای میانه جنوب روسیه، در شرق رود (دینی‌پر) و شمال قفقاز، غرب کوههای (آرال) قومی زندگی می‌کردند که فرانتس پوب آلمانی (۱۸۸۶-۱۷۹۱) آن قوم و زبان آنها را هندواروپایی نامیده است. در اواسط هزاره دوم پیش از میلاد گروهی از قوم هندواروپایی که خود را آریا می‌نامیدند، سرزمینی را به تصرف خود درآوردند. آن سرزمین به نام آن قوم، ایران نامیده شد.

- در اوایل هزاره دوم پیش از میلاد، ایرانیان در شرق ایران در سرزمین هرات و مرو، حکومتی تشکیل دادند که اخبار آن به صورت افسانه‌ای در پخش پیشدادیان و کیانیان در شاهنامه فردوسی به جا مانده است.
- در اواخر قرن هشتم پیش از میلاد، دیوکس، دولت ماد را در همدان تأسیس کرد، این دولت تابع دولت آشور بود.
- در اوایل قرن هفتم پیش از میلاد، هخامنشی در پارسومش، واقع در نزدیکی شوش، دولت پارسی هخامنشی را تشکیل داد، این دولت تابع دولت ماد بود.
- در سال ۶۱۲ قبل از میلاد، هوخشتره مادی با تصرف نینوا پایتخت آشور، دولت مستقل ماد را تأسیس کرد.
- در سال ۵۵۰ قبل از میلاد، کوروش پارسی از نوادگان هخامنشی با غلبه بر آستیاکس، آخرین پادشاه ماد، دولت ماد را منقرض و دولت هخامنشی را تأسیس کرد.
- در سال ۳۲۱ پیش از میلاد، اسكندر مقدونی، دولت هخامنشی را سرنگون کرد.
- از آغاز ۲۰۰۰ تا ۳۲۱ پیش از میلاد، از لحاظ تاریخ زبان فارسی دوره پاستان نامیده می‌شود.
- از سال ۱۰۰۰ تا ۷۰۰ قبل از میلاد، دوره رواج ایران پاستان است. از ایران پاستان اثری به جا نمانده است اما از طریق زبانهایی که از آن منشعب شده، آن را بازسازی کرده‌اند. در قرن‌های مختلف هزاره اول پیش از میلاد، زبان ایران پاستان در پخششای مختلف ایران به صورتی متفاوتی درآمد و هرگونه‌ای از آن زبان مستقلی شد. در میان زبانهای منشعب شده از ایران پاستان، تنها از زبانهای زیر آثاری به جا مانده است:
  - الف- سکایی: تعدادی لغت در نوشته‌های یونانی و لاتینی و هندی به جا مانده است.
  - ب- مادی: تعدادی لغت در نوشته‌های پارسی پاستان و یونانی و لاتینی و هندی به جای مانده است.



- ج- اوستایی: تنها اثر به جا مانده، کتاب اوستا است.
- د- فارسی باستان: کتبیه‌های شاهان هخامنشی باقی مانده است.

#### • سیر تحولات زبان فارسی از پیدایش تا کنون

- زبانشناسان معتقدند که زبان فارسی ایران کوتونی در طی هزاران سال تحول، به زبان کوتونی تبدیل گردیده که به طور خلاصه به صورت زیر بیان شده است:
- ۱- ایلامی‌ها از سال ۷۰۵-۲۸۵ قبل از میلاد، با حکومت بر بخشی از فلات ایران (خوزستان، لرستان، پشت‌کوه) تا حدود دجله، کهنه‌ترین فرهنگ و تمدن ایرانی را تشکیل دادند. گفته می‌شود منشاء تمدن و فرهنگ آنها از سوی ریها گرفته شد و بدست آشور بانیپال از بین رفت و سرزمین ایران و شوش تاراج و ویران گردید. زبان آنها آنزنی بوده که با تواریخ آلتایی قربات داشته است.
  - ۲- مادها: سرزمین مادها در قسمت وسطی ایران بوده است (آذربایجان، همدان، ری، لرستان و بخشی از شرق آسیا) (صفیر) مادها یکی از شعب آریان هستند که با احتمال قوی بین سالهای ۲۰۰۰ تا ۱۰۰۰ قبل از میلاد، از شمال شرقی ایران همراه شعبه دیگری به نام پارسها به ایران سرازیر شده‌اند. مادها به آذربایجان و همدان رفتند و پارتها در شمال شرقی ایران و پارسها به جنوب و در فارس فعلی اقامت گزیده‌اند. بعدها این قبایل با هم متحد شدند و سلطنت تشکیل دادند، آشوریها را مفترض کردند و اولین امپراطوری آرین‌ها را در چهان تأسیس نمودند و پایتخت آنها اکباتان بود (۵۵۰-۷۰۵ قبل از میلاد) پس از آن سرزمین مادها به تصرف پارسها در آمد و به پارسها (هخامنشیان) ملحق شد. در کتبیه‌های آشوری از سال ۸۴۵ قبل از میلاد به بعد از مردم ماد نام پرده شده و کلماتی از زبان آنان نیز در زبان یونانی باقی‌مانده است و عبارتی نیز در کتبیه‌های هخامنشیان وجود دارد.
  - ۳- پارسها: از سال ۳۳۰ تا ۵۵ قبل از میلاد، صاحب بزرگترین و گسترده‌ترین سلطنت آن زمان در جهان بوده‌اند. به استثنای یونان، ۴۶ قوم و نژاد مختلف با زیانها و آینین‌ها و قوانین مختلف در حوزه این امپراطوری می‌زیسته‌اند. آنها چهار پایتخت داشتند: پاسارگاد، استخر(تخت جمشید)، شوش و اکباتان. زبان آنها پارسی هخامنشی بود که ریشه زبان امروزی ایرانیان است.
  - ۴- حمله اسکندر مقدونی به ایران (۳۳۱-۳۲۴ قبل از میلاد) داریوش سوم از اسکندر شکست خورد. اسکندر به بابل، شوش، تخت جمشید، پاسارگاد رفت و تخت جمشید را آتش زد، غنائم زیادی به دست آورد و با دختری ایرانی به نام رکسانا (روشنک) ازدواج کرد. او در سن ۳۲ سالگی در بابل به بیماری تب بالانلاقی دچار شد و درگذشت. زبان مردم ایران در این دوره همان زبان پارسی بود، با وجود اینکه اسکندر سعی فراوان داشت تا زبان یونانی را جانشین آن کند.
  - ۵- سلوکیان (۳۲۴-۲۴۹ قبل از میلاد): جانشینان اسکندرند که از حیث سازمان و اداره اصول کشور، چیز تازه‌ای به ایران نیاورندند و همان سازمان اداری و تقسیمات کشوری هخامنشی را پذیرفتند. اسکندر فرمان داد تا هزار نفر از سپاهیانش (مردم مقدونی و یونانی) از ایران زن بگیرند و آرزو داشت که یونانیان و ایرانیان را طوری مخلوط و ممزوج نماید که تمدن آنها به صورت واحد درآید. حدود هفتاد شهر در نقاط ایران بنا کرد که بعدها از میان رفت ولی نام آنها موجود است. سی هزار طفل ایرانی را بین بخش‌های مختلف ارتش تقسیم کرد تا فنون نظامی را فرآگیرند. لباس شاهان ایرانی را می‌پوشید و رسوم دربار آنها را در دربار خود معمول می‌داشت. دو نفر از ساتراپهای اوی در بابل و آذربایجان، ایرانی بودند. همچنین ایرانیان را تشویق میکرد که زبان یونانی بیاموزند. بدین طریق تمدن



يونانی تا درجه‌ای به ایران سرایت کرد اما گروه‌های یونانی که مقیم ایران شدند به تدریج جذب فرهنگ و زبان ایرانیان گردیدند و مصدق این بیت:

شَغَلَمِيْ كَهْ آَبْ جَوَيْ أَرَدْ      آَبْ جَوَيْ أَمَدْ وَ غَلَامْ بَبَرَدْ

نهایتاً موقف نشدنده که زبان و فرهنگ یونانی را در ایران رواج دهنده. زبان ایرانیان در زمان سلوکیان همان زبان پارسی هخامنشی بود.

۶- اشکانیان (پارتها، ۲۴۹ ق.م.- ۲۲۶ ب.م.): زبان دوره اشکانی همان زبان پهلوی بود که از زبان دوره هخامنشی گرفته شده بود.

۷- ساسانیان (۲۲۶-۶۳۶ میلادی)، به مدت ۴۱۰ سال حکومت کردند. زبان آنها پهلوی بود. پارسی میانه، صورتی از پارسی باستان و پارسی کنونی، زبان رسمی ایران در دوره ساسانی بود که آثار زیادی از آن به جا مانده است:

الف- کتبیه‌های کعبه زرتشت، نقش رستم و نقش رجب و ...

ب- کتابهای پهلوی دینی (زرتشتی)، داستان دینی، هزار دستان، مینوی خرد و ...

ج- آثار غیر دینی: یادگار زریان، کارنامه اردشیر باکان، درخت آسوریک، خسرو غبادان و ... (خلیلی ۱۳۹۳، ص ۷۱)

## • آموزش و تعلیم در زمان ساسانیان

الله- سواد

سواد بستگی دقیقی به طبقه اجتماعی داشت و امتیاز ویژه نخبگان، بزرگان، روحانیون، دبیران، دانشمندان، کارگران دربار، افسران ارتش و برخی از بازارگانان محسوب می‌شد. شاهنشاهی ساسانی، تشکیلاتی شامل مدارس روحانیون (هیربدستان)، مدارس دبیران (دبیرستان)، را برای پسران طبقات بالا داشته است. تعلم و تربیت مقدماتی تا عالی شامل از بر کردن و تفسیر کتاب مقدس، دستور زبان، معانی و بیان، ادبیات، قانون، ریاضیات، موسیقی، تمرين چنگ و شکار بود. مردم فقیر به ندرت به آموزش دسترسی داشتند. هرچند آنها بیکه در ارتش یا تشکیلات دیوانی به کار گرفته می‌شدند، از تعلیمات مقدماتی مدارس برخوردار می‌گشتند. (گروشاس ۱۳۸۹، ص ۱۲۵)

ب- خط

در میان مراحلی که خط از آن گذشته تا به پایه کنونی رسیده، پنج مرحله اساسی وجود داشته است:

۱- مرحله‌ای که انسان برای باقی گذاشتن فکر خود اشیایی را به صورت علامت به کار می‌برد، مثل:

الف- نمک علامت محبت، فلفل علامت یغض، در میان مردم معمول بوده که به کار می‌برده‌اند.

ب- گره به نخ زدن، سوراخی در برگ درخت ایجاد کردن. (مردم بومی آمریکا)

ج- چوب خط که در کشور خودمان اشخاص بی سواد به کار می‌برندن.

۲- خط تصویری: برای افهار نام چیزی، صورت آن را می‌کشیدند. شکل خوشید یا شکل حیوانی را برای بردن اسم او می‌کشیدند. در بین بومیان آمریکا هنوز این خط معمول است.

۳- ایدنوتografی یا مفهوم نویسی: به مرور زمان کشیدن صورت کامل یک چیز منسوج شد و به جای آن قسمتی از آن را می‌کشیدند (اختصر کردن شکل). خط قدیم مصری‌ها (هیروگلیف) همچنین در خطوط سومری، بالی

و پارسی قدیم هم باز علاماتی از این قبیل دیده می‌شود.

۴- خط هجایی: برای هر هجا (سیلاب) علامتی بوده است نه برای هر صدا مثل خدا (خُ-دا) یا برادر (بَ-را-ذر) مانند خط کنونی خودمان.



۵- خط الفبایی: خطی که برای هر صدا علامت مخصوص دارد، مانند خط امروزی ما، خط اوستایی نیز از این نوع است. (پیرنیا، ۱۳۶۲، ص ۱۶)

چ- خط ایرانیان در سلسله‌های قبل از اسلام

۱- ایلامی‌ها: آنها خط میخی مستقلی داشته‌اند و اعداد و ارقام آنها بر پایه اعشاری بوده است.

۲- مادها: کلماتی از زبان آنها در زبان یونانی باقی‌مانده است و عباراتی نیز در کتبیه‌های هخامنشیان وجود دارد.

۳- پارسها: خط آنها میخی بود که از اختراعات سومری‌هاست ولی پارسی‌ها در آن اصلاحاتی کردند که نمونه آن در بیستون و تخت جمشید و پاسارگاد وجود دارد. از این کتبیه‌ها تا کنون پاکند لغت به زبان پارسی باستان استخراج شده است.

۴- اسکندر مقدونی و سلوکیان: در این دوران خط همان خط میخی هخامنشی بود.

۵- اشکانیان: خط آنها نیز پهلوی بود که از راست به چپ نوشته می‌شد. از زبانی که در عهد آنها رواج داشته است (پهلوی اشکانی) دو دسته آثار وجود دارد:

الف- آثاری که به خط پارتی است که مقتبس از خط آرامی است.

ب- آثاری مانوی که به خط مانی مقتبس از خط سریانی ضبط شده است.

۶- ساسانیان: در این زمان خط پهلوی مرسوم بود که بیش از یک هزار علامت داشت در حالیکه خط میخی چهل و یک علامت داشته‌است. خط پهلوی از خط آرامی اقتباس شده بود. (پازارگادی، ۱۳۴۵)

به نوشته سجستانی در المصاحف: مردم مکه نوشتن خط را از مردم حیره آموختند و آنها نیز از مردم انبار آموخته بودند و انبار شهری بود در قلمرو عراق که از دوران هخامنشی جزو قلمرو پارسیان به شمار می‌رفت. (معین، ۱۳۵۸) در بد و طلوع اسلام، مسلمانان از خط کوفی استفاده می‌کردند. ناسه‌هایی که پیامبر اسلام (ص) به شاهان و امیراطوران نوشته‌اند نیز به این خط بوده است. اعراب خط کوفی را از مردم حیره آموخته و آنها نیز از مردم انبار که یکی از شهرهای مرزی ایران بود. خط کوفی ابتدا شاگردان علی ابن ابیطالب (ع) بوده و اصول علم نحو را از ایشان فراگرفته است و دیگران در کامل خط عربی با نقطه‌گذاری و اعراب، آن را به کمال رسانندند. در آغاز اسلام از قبیله قریش که اشراف مکه بودند فقط هفده نفر نوشتن می‌دانستند از جمله حضرت علی (ع)، عمر، عثمان، ابوسفیان، معاویه و ... به این قرار که مردی به نام بشرین عبدالمک گندی، آن خط را در شهر انبار آموخت و از آنجا به مکه آمد و سهیا دختر خرباب این‌امیه را تزویج کرد. بدین وسیله عده‌ای از مردم قریش، نوشتن خط سریانی (کوفی) را از او آموختند و هنگامی که اسلام پدید آمد، بسیاری از طایفه قریش مقیم مکه، خواندن و نوشتن می‌دانستند. (پایندۀ، ۱۳۷۶، ص ۱۰۳)

ناگفته نماند که نزد اعراب کتابت ننگ بود، چنانکه ذوالمره آخرین شاعر بدوی عرب ترس داشت که هنر کتابت خود را ایراز دارد، زیرا به گفته او "نzd اعراب نوشتن ننگ است." (زیدان، ۱۳۷۲، ص ۴۵۳)

اعراب با استفاده از الفبای خطوط پهلوی موفق به ایجاد الفبای خطوط کوفی شدند. به تدریج با همت ایرانیان خطوط دیگری از قبیل: ثلث، توقيع، محقن، رقاع، ریحان، نسخ و سپس دو خط دیگر ایرانی، تعلیق و شکسته تعلیق وضع گردید و در نهایت از تلفیق خط نسخ و تعلیق، خط نستعلیق ابداع شد که خط کنونی ایران است. (پلادری، ۱۳۵۶)

د- زبانهای ایرانی کنونی



۱- فارسی نو (دری): این زبان مهمترین زبانها و لهجه‌های ایرانی است و دنباله فارسی میانه (پهلوی) و پارسی باستان است که از زبان قوم پارس سرچشمه می‌گیرد و نماینده مهم دسته زبانهای جنوب غربی ایران است. از قرن سوم و چهارم هجری به بعد این زبان را که پس از تشکیل دربارهای شرق در عهد اسلامی (طاهریان، صفاریان، سامانیان) به صورت رسمی درآمد، به اسمی مختلف مانند دری، پارسی، فارسی خوانده‌اند. این زبان چون جنبه درباری و اداری یافت، زبان شعر و نثر آن نواحی شد و اندک اندک شاعران و نویسندها، شعر و نوشته بدين زبان کردند و چندی نگذشت که استادان مسلمی مانند رودکی، دقیقی، فردوسی، کسایی و دیگران در قرن چهارم ظهور کردند و بدين زبان آثاری گرانبها پدید آورده‌اند. بعدها در نواحی دیگر ایران، شاعران و نویسندها که خواستند به پارسی شعر بگویند و کتاب بنویسند از همین زبان آمده به صورت یک زبان رسمی استفاده کردند.

۲- آسی (آستی): زبانی که در قسمتی از نواحی کوهستانی قفقاز مرکزی رایج است.

۳- پشتو (پختو): این زبان محلی شرق افغانستان و ساکنان قسمتی از مرازهای شمال غربی پاکستان است.

۴- بلوجی: این زبان در قسمتی از بلوچستان و همچین در بعضی از نواحی ترکمنستان رایج است.

۵- کردی: نام عمومی یک دسته از زبانها و لهجه‌های است که در نواحی کردنشین ترکیه و ایران و عراق است.

۶- تقسیم بندی زبان فارسی از پیدایش تا کنون

۱- زبانهای ایرانی کهن: پارسی باستان، مادی و اوستایی.

۲- زبانهای فارسی میانه: پارسی، پارتی (پهلوی اشکانی)، سغدی، ختنی و خوارزمی.

۳- زبانهای ایرانی کنونی: فارسی (دری)، کردی، بلوجی، پشتو و آستی.

و- وارد شدن لغات زبانهای دیگر به فارسی و بالعکس

برخی از واژه‌های زبان فارسی مانند هر زبان دیگری از زبانهای مختلف وارد آن شده است. بعضی از این زبانها، هم ریشه و خویشاوند و برخی به کلی بیگانه‌اند. زبانهای مهمی که لغات آنها وارد زبان فارسی شده است از این قرارند:

۱- دری قدیم: در عهد ساسانیان و اوایل اسلام، زبان دری به موازات پارسی میانه (پهلوی) وجود داشته است.

۲- پارتی: تعدادی از لغات از زبان پارتی در فارسی دیده می‌شود مانند: افراشتن، اندام، جاود، فرشته، مرغ.

۳- پارسی میانه (پهلوی): لغات دینی (زرتشتی) وارد فارسی شده است مانند: آبان، اردبیلهشت، امرداد، بهمن، خورشید، دین، سروش و ...

۴- هندی: در دوره ساسانیان و عهد اسلامی تعدادی از لغات هندی وارد فارسی شده مانند: انبه، جنگل، جوکی، چمپا، کافور، نارگیل، نیلوفر و ...

۵- عربی: در تتجه حمله اعراب به ایران و سلطنت اسلام مقدار قابل توجهی لغات عربی وارد فارسی گردیده است.

زبان عربی با همان قوتی که به مصر و سوریه متوجه گردیده بود، به ایران هم توجه کرد. ولی ایرانیان تا آنجا

که مقدور بود در مقابل این زبان مقاومت کردند و مانند: قبطیان، نبطیان، آرامیان، سربیانیان، بكلی زبان خود را

از دست ندادند. در قرون اول تا پنجم تنها لغاتی که معادل فارسی نداشته است وارد ادبیات فارسی شد مانند:

زکات، حج، مسلم، مؤمن، کافر، جهاد، حاکم، بیت‌المال، مولی، رعیت و ... (خلیلی، ۱۳۹۳، ص ۷۶)

ز- لغات پارسی به کار برده شده در قرآن و تاریخچه رواج کلمات پارسی در زبان عرب:

سلط پارسیان بر عربستان جنوبی در دوران اتوشیروان به منظور غلبه بر سلطه حبشیان، شبه جزیره را عرصه نفوذ

فرهنه‌گی آنها کرد و رواج کلمات پارسی در زبان عرب از این زمان‌ها آغاز شد، گویند اتوشیروان عده‌ای از مزدکیان را

از زندان آزاد کرد تا آنها به یمن بروند و در حمایت از سیفیین ذی‌بن، حاکم آنچه، در مقابل حبشیان در آن دیار

ساکن شوند. اینان به آن خطه رفتند و حکومت را به سیف برگردانند. یمن تا ظهور اسلام تحت حمایت دولت ایران قرار داشت. قرآن کتاب آسمانی به زبان عربی فضیح است که به نسبت خلیل زیاد از کلمات دخیل بر کسار مانده است. با این حال، جلال الدین عبدالرحمٰن سیوطی مصری و دیگران، چهل و هشت کلمه پارسی را که در قرآن

آمده است به شرح زیر برشمراهند:

سجیل، کورت، مقالیه، اباريق، بیع، کتابس، تبور، چنهن، دینار، رس، روم، زنجیل، سجین، سرادق، سببل، ورده، سندس، قرطاس، اقفال، کافور، کنز، مجوس، یاقوت، مرجان، مسک، هود، یهود، ضنك، جناح، زور، شواط، اسوه، فیل، قسوره، عقری، زبانیه، زمهبری، قطميری، ابد، قتمیری، کاس، بخس، بزرخ، تبت، بهت، سخط و شی، (سيوطی، ۱۳۶۲)

مسلسلماً با دقت بیشتر کلمات دیگری نیز در کتاب آسمانی می‌توان یافت که لایه پارسی دارند و این نشانی از بسط نفوذ این زبان در زبان عرب است. از روزگاران قدیم که پارسی زبانان در مدینه اقامت داشتند، کلمات پارسی به زبان مردم مدینه راه یافت. (سیدادی، ۱۳۷۶)

کلمات زیر بعضی از آنهاست:

خریز=خریزه، کور=کورت، خارس=خرش و مخدوش، جاش=جوش، سخت=سخت،  
بعختیار=تبختر، ابوالبختری، چیز=شی، گاه=جاه، فاخته=نام فارسی تعدادی از زنان عرب در مدینه،  
مهرگان=مهرجان، شلوار یا شروال=سروال (جمع مکسر آن سراویل است)، بندق=تفنگ،  
اشترنج=شترنج، گچ کار=چصاص، کفش=فشن.

مرحوم ابوالقاسم پائینه در تحقیقی وسیع بیش از سه هزار لغت فارسی را که به زبان عربی وارد شده شناسایی و به رشته تحریر درآورده‌اند. ریشه‌یابی سه هزار لغت فرسن ساسانی در زبان و ادبیات عرب، نشان از نفوذ فرهنگ فارسی در جزیره‌العرب دارد. همچنین آقای سید محمدعلی امام شوشتري حدود سه هزار لغت فارسی را که داشتمدان عرب در ادبیات خود یافته‌اند، جمع آوری و در (فرهنگ واژه‌های فارسی در زبان عربی) جاب نمودند.

۶- لغات ترکی: سلط سلسله‌های ترک (غزنیوان، سلجوقیان، خوارزمشاهیان) و استقرار آنها در شهرهای ایران، تعدادی از لغات ترکی وارد زبان فارسی شد مانند: اتابک، بیک، بیگ، جاروق، قراول، سنجاق، چخاق و ...

۷- لغات مغولی: استیلای مغولان بر ایران از قرن هفتم هجری به بعد، تعدادی لغات مغولی را وارد زبان فارسی کرده است مانند: آقا، اردو، الاخ، ایل، ایلخان، ایلچی، بالشت، بیهار، توغان، توکر، یاغی و ...

۸- لغات اروپایی: از عهد صفویه به بعد، خصوصاً در زمان قاجار به مناسبت اعزام محصلان به اروپا و روابط مستقیم بین ایران و کشورهای غربی، هجوم لغات اروپایی و آمریکایی بیشتر شد و افزون‌تر از همه، لغات فرانسوی مانند: اتونمبیل، ادرس، پلیس، دیبلم، مرسی، تلفن، موزیک، تلگراف، لامپ، گاز و ...

۹- نمونه‌ای از لغات انگلیسی مانند: بسکتبال، بطری، تام، ساندويچ، فوتیال، فست‌فود، کتری، گیلاس، واگن و ... به زبان فارسی وارد شده است. همچنین تعدادی از لغات فارسی مانند: بازار=بازار، تن=در=

رعدوبرق(تندرستوم)،

چاین، رف (روف)=بام (حفره‌های بالای طاقجه در اتاقهای قدیمی)، واین=انگور سیاه که در بیشتر زبانهای اروپایی به معنی شراب و انگور سیاه به کار می‌رونده و از فارسی به انگلیسی وارد شده است.

۱۰- تعدادی از لغات روس نیز در عهد قاجار به دلیل روابط گسترده با روسیه وارد زبان فارسی شده است مانند: استکان، اسکناس، بلشویک، چرتکه، درشکه، روبل، سماور، کالسکه و .... (دھخدا، ۱۳۴۱)

ح- اهمیت زبان فارسی



زبان فارسی یکی از بزرگترین زبانهای ایرانی است که امروزه بدان تکلم و کتابت می‌شود. در میان زبانهای متعدد ایرانی، فارسی یکانی زبانی است که در قاره آسیا به مقام و نفوذی دست یافته که هیچ یک از زبانهای دیگر بدان نرسیده است. وسعت آن از شمال شرقی به آسیای میانه و از شرق به چین و از جنوب به تمام شبه قاره هندوستان و از مغرب به سواحل آسیای صغیر سرایت کرده بود. قرنها زبان ادبی و درباری هندوستان، فارسی بود. ادبیات فارسی و مخصوصاً اشعار عاشقانه و عرفانی آن در میان ادبیات جهانی رتبه‌ای ممتاز دارد و از لحاظ تأثیر در زبانهای عربی، ترکی، اردو و زبانهای اروپایی نیز شایان توجه است. (خلیلی، ۱۳۹۳، جا دارد که از حکیم فرزانه طوس استاد ابوالقاسم فردوسی که در قرون اولیه برای احیای زبان فارسی، سی سال از جهادی اش را صرف نمود، یاد کنیم. چنانکه خود فرموده:

عجم زنده کردم بدین پارسی  
بسی رنج بردم در این سال سی

ط- زبان فارسی و لهجه‌های بیشمار آن شنگنی زبان فارسی و لهجه‌های بیشمار آن بر همگان آشکار است. گفته‌اند که در سرزمین ایران نهصد گویش وجود دارد اما چونگی به وجود آمدن آن همه لهجه‌های گوناگون خود معمایی است که کسی نتوانسته است به آن جواب بدهد. اگر از هر شهری به هر یک از جهات چهارگانه حداقل یک منزل (۲۰ تا ۳۰ کیلومتر) سفر کنیم، این تفاوت آشکار در لهجه‌ها را دقیقاً ملاحظه می‌کنید. در هر شهر و قصبه‌ای مردم با لهجه مخصوص به خود سخن می‌گویند که با هم متفاوت است. عده‌ای تعدادی از حروف الفبا را از حلق ادا می‌کنند و آن هم به شکلی غلیظ، در حالیکه در محلی نزدیک به آنها در گفتارشان خبری از ادای حروف حلقی نیست. برای مردم جنوب ایران، ادای بعضی از حروف مانند (ق) میسر نیست و به جای آن (ک) به کار می‌برند. لهجه مردم اصفهان در مقایسه با مردم سده (خمنی شهر)، لهجه نجف‌آبادی‌ها با مردم تبران و مقایسه آن با طرز سخن گفتن مردم لنجان، چهار لهجه کاملاً متفاوت اما متعلق به مردمی که همگی فارسی زبانند و به فاصله بیست کیلومتر از یکدیگر نزدگی می‌کنند. لهجه منحصر به فرد مردم کاشان در مقایسه با روزتاوهای اطراف آن چون (ابوزیدآباد، حسین‌آباد، ده‌هزیر و ...) با تفاوتی باور نکردنی در گفتار روزمره، معنای سخنان مردم ابوزیدآباد را کمتر کسی در اطراف آنچا می‌فهمد. جالب است بدانیم در جنگ ایران و عراق، فرماندهان نظامی به این گوییش منحصر به فرد پی بردن و از رزم‌نگران ابوزیدآبادی به عنوان مسئول مکالمات بی‌سیم (بی‌سیمچی) استفاده کردند. چون اگر دشمن، سخنان آنها را شنود می‌کرد مغایر آن را نمی‌فهمید. گفتار آنها را فقط کسی متوجه می‌شد که ابوزیدآبادی باشد. مردمان کوپر مرکزی همگی فارسی زبانند اما اگر دو نفر بزدی را هنگام مشاجره ملاحظه کنید یا زمانی که تند صحبت می‌کنند، سخنانشان را گوش دهید، معنای بیش از نصف گفتار آنها را نمی‌شود فهمید. (خلیلی، ۱۳۹۳)

#### نتیجه:

توجه به قدمت تاریخی بسیار کهن و ریشه‌دار زبان فارسی در فرهنگ و هویت ایرانی و نفوذ مؤثر در زبانهای متعدد دیگر، اهمیت زبان فارسی را روشن می‌سازد. براین اساس بر ما و مستولین فرهنگستان زبان فارسی است که با معاذر سازی لغات وارداتی و رواج آن در بین دانش‌آموزان، دانشجویان، نویسنده‌گان، شاعران، روزنامه‌نگاران و رسانه‌های جمیعی، زبان فارسی، این زبان چند هزار ساله اجدادمان که بزرگترین ادبیات جهان با آن به دنیا معرفی شده است را از رخته لغات بیگانه حفظ نماییم و در رواج فرهنگ علمی و گویش‌های مردمان در جای جای ایران بزرگ بکوشیم.



## منابع:

- ۱- بلاذری، فتوح البلدان، به نقل از تاریخ و فرهنگ ایران دکتر عیسی صدیق و زعیمی خسرو، مجله هنر و مردم، آبان ۱۳۵۶، شماره ۱۸۱
- ۲- بیلی، زبان فارسی میراث کهن، با استفاده از نظرات مستشرقاًی چون: هرتسفلد، دیاکونوف، ارمیه، مارسل کوهن.
- ۳- پیرنیا، حسن، تاریخ ایران باستان، ۱۳۶۲، جلد اول، انتشارات نوین.
- ۴- بازارگادی، بهاءالدین، ۱۳۴۵، تاریخ دوهزار و پانصد ساله شاهنشاهی ایران.
- ۵- پاینده، ابوالقاسم، ۱۳۷۶، سه نامه از پیغمبر، انتشارات جاویدان.
- ۶- جرجی، زیدان، ۱۳۷۲، تاریخ تمدن اسلام، انتشارات امیرکبیر، تهران.
- ۷- خلیلی، فضل‌الله، ۱۳۹۳، تاریخ و فرهنگ مردم نجف‌آباد، انتشارات مهر زهراء.
- ۸- دهخدا، علی‌اکبر، ۱۳۴۱، لغت‌نامه، زیر نظر دکتر محمد معین، تهران، چاپ افست.
- ۹- سیوطی، جلال الدین عبدالرحمن بن ابی‌بکر، ۱۳۶۲، ریشه‌یابی واژه‌ها در قرآن، ترجمه محمد جعفر اسلامی.
- ۱۰- سیدادی، شیر، الفاظ الفارسیه المعرفیه، به نقل از کتاب سه نامه از پیغمبر، ۱۳۷۶
- ۱۱- گرشاسب‌چوکسی، ۱۳۸۹، ستیز و سازش، ترجمه نادر میرسعیدی، انتشارات ققنوس.
- ۱۲- معین، محمد، ۱۳۵۸، مقدمه لغات نامه فرهنگ معین، انتشارات امیرکبیر، تهران.





# شیخ مکفت...\*

شیخ<sup>۱</sup> در مبحث (نفس) از کتاب (شفا) گفته است: حیوانات، الهام های غریزی دارند و سبب آن، پیوندیست که میان این نفس‌ها و مبادی شان هست. و این پیوند، همیشگی است و گستره نمی‌شود. و این، غیر از آن پیوندهاییست که گام، روح می‌دهد، مانندبه کارگیری خرد و یا خاطره نیک، این چیزها نیز از پیوند با مبادی شان روی می‌دهند اما، این امور، واپسنه به آن است که وهم، به معانی آمیخته به محسوسات، که زیان یا سود می‌رسانند، برند. مثلاً هر گوسفندی از گرگ می‌ترسد، حتی اگر هرگز آن را نیده و از آن، رنجی در یافت نکرده باشد، و بندگان از جانواران شکاری در هراسند بی‌آن که آزموده باشند.

<sup>۱</sup>- منظور شیخ الرئیس این سینا است.

سرور پیامبران مرسل و گرامی ترین اولینان و آخرینان - که درود خدا بر او و دوستان گرامیش باد - گفت: هر گاه دل مؤمن از بیم خدا به لرزه در آید گناهان از او فرو ریزد چنان که برگ از درخت فرو ریزد.

و نیز فرمود: بنده، تا آنگاه که بلا را نعمت نشمرد، و آسایش را رنج خویش نداند، در شمار مؤمنان نیاید، چه سختی های دنیا نعمت های آخرتند و آسودگی های دنیا رنج آن. و نیز از اوست که: خدای تعالی گفت: چون بنده ای از بندگان خویش را به رنجی در بدن یا مال یا فرزند دچار سازم و آن را به بردباری پذیرا شود از آن شرم دارم که وی را میزان نهم و یا او را نامه عمل بگذارم!

<sup>۲</sup>- تهیه و تنظیم: امور فرهنگی دانشگاه شیخ بهائی.



حکیمی گفت: برتری کشاورزان به همکاری در کار است برتری بازرگانان به همکاری در اموالست برتری پادشاهان به همکاری در رای های سیاسی است برتری داشمندان در حکم خداوندی است و برتری همه اینان به همکاری در تمامی چیزهای است که امور زندگی و آخرت آدمیان را به صلاح آرند.

حکیمی پس از آن گه میان او و یکی از یارانش ستیزی رفت به او نوشت: ای برادر، روز گار زندگی کوتاهتر از آنس است که به دوری بگذرد!

در کتابی به خطی قدیمی دیدم که: عشق رازیست روحانی که از عالم غیب به دل فرود می آید و از آن رو آن (الهوی) گفته اند و عشقرا از آن رو (حب) نامیده اند که به جبه دل که منبع زندگی است فرود می آید و چون به آن پیوند به همه اعضا سرایت کند و در هر جزئی صورت محظوظ را پایدار می کنند چنان که گفته اند: چون اعضای بدن حلاج را از هم گسیختند خونش به هر جا که چکید الله الله نقش می زد و خود در این باره گفت: هیچ عضو و بندی از بدن من نبود که ذکری از الله در آن نباشد!

و نظیر این از زلیخا حکایت شده است که روزی رگ گشود و از خون او بر زمین نام یوسف نقش بست، و صاحب کشاف گفته است از این، شگفت مدار! که شگفتی های دریای محبت، زیادست.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup>- بعدی به نظرم رسید که کراماتی از این قبیل برای همه شاهدان مشهود باشد و گزنه بسیاری از مردم حتی ملحدان پس از مشاهده کرامات به او می بپوشند.

<sup>۲</sup>- شیخ بهائی، کشکول.



## «ده اصل برای انتخاب شریک زندگی مناسب»

نویسنده: دکتر نیل کلارک وارن

مترجم: مهدی قراچه داغی

سید شهاب الدین ادبی و آزاده آرمان بناء\*

اصل شماره ۴:

قبل از ازدواج سالم شوید:

در یک ازدواج خوب زن و شوهر سالم هستند و زمان سالم شدن هم قبل از ازدواج است.

البته اشاره من (دکتر وارن) صرفاً به تغذیه سالم و ورزش کردن نیست، هر چند همه می‌دانیم که سلامتی جسمانی حتی در ازدواج هم مهم است، منظورم سلامتی معنوی هم نیست، هر چند در این مورد هم معتقدم که سلامتی معنوی هم در موقعیت ازدواج نقش دارد و نقش آن حیاتی است.

آنچه بیشتر مورد نظر من است سلامتی احساسی و عاطفی و ذهنی کسانی است که می‌خواهند عمری را کنار هم زندگی کنند. سلامتی احساسی و عاطفی و ذهنی به خوشبختی و موقعیت ازدواج کمک می‌کند.

در واقع وقتی زوجی سالم نباشد به ناجار به ازدواج خود آسیب می‌زنند و چه بسا که آنرا ناید کنند.

میشل\* بعد از ۹ سال که از ازدواجش می‌گذشت به من مراجعه کرد، در واقع نگرانی او از این بود که «تمام» شوهرش گفته بود اگر برای درمان خود به یک روان درمانگر مراجعه نکند، او را ترک خواهد گفت. میشل در اتفاق نشسته بود و خوش را با مجله‌ای سرگرم کرده بود، عصبی ترا آزان بود که بتواند تمرکز کند. رفته خودم را معرفی کردم و از او خواستم که به دفتر من بیاید، احساس راحتی پیدا کرد.

به دقت لباس پوشیده بود . معلوم بود که از مدت‌ها قبلاً انتظار چنین ملاقاتی را کشیده بود. کاملاً می‌دانست که چه می‌خواهد بپوشد و چه حرفی می‌خواهد بزند.

او زنی ۳۰ ساله و جذاب بود، تبسم مليحی بر چهره داشت اما به مقدار زیاد اضافه وزن داشت و نسبت به این موضوع به شدت حساس بود. از اینکه در چشمان کسی نگاه کند اکراه داشت و معلوم بود که فاقد اعتماد بنفس است.

او گفت «هنوز ۲۱ ساله تمام نشده بود که با تمام ازدواج کردم، در این زمان او ۲۸ ساله بود بعد از ۴ ترم درس خواندن در کالج یکسال کار کرده بودم، تام به کالج نرفته بود، در واقع حتی دبیرستان را هم تمام نکرده بود. مرد بسیار باهوشی بود اما نمیتوانست با آموزگارانش کنار بیاید. در مدرسه اغلب با مشکل رو به رو بود. و سرانجام بسی اانکه دبیرستان را تمام کند، ترک تحصیل کرد و برای کار به مؤسسه عمومیش رفت. در کارش کاملاً موفق است، اما باید ساعتها طولانی کار کند و به همین جهت زیاد در خانه نیست.»

کمی مکث کردم، می‌خواستم بدانم که در ادامه مطلب چه می‌خواهد بگویید. به او گفتم «خوب درباره تم اطلاعات مفیدی دادی چرا درباره خودت حرف نمی‌زنی؟»



به آرامی گفت: «درباره تام حرف زدن ساده تر است. او از من بزرگتر بود، بلند قد و جذاب بود و به نظر می‌رسید که به من علاقه فراوان دارد، مرا به نقاط جالب می‌برد، روزی دو، سه بار به من زنگ می‌زد تحت تأثیر رفتار او احسان بسیار خوبی نسبت به خودم پیدا کرد، وقتی مرا به پدر و مادرش معرفی کرد احساس کرد که آنها خوش آمدۀ است. مادرش با من مثل دخترش رفتار می‌کرد و من برای نخستین بار احساس کرد که برای یک آدم بالغ از اهمیتی بربخودارم. چهار یا پنج ماه از آستانایی ما می‌گذشت که تام از من تقاضای ازدواج کرد و من نمیتوانستم درخواست او را رد کنم...».

کم کم متوجه می‌شدم که چرا می‌شیل از من وقت ملاقات خواسته بود. مسلماً او در ۲۱ سالگی زن بسیار زیبایی بوده اما از خودش برداشت چندانی نداشت، او به مردی علاوه‌مند شده بود که از خودش هفت سال بزرگتر بود، کسی که در تمام مدت تحصیل در دبیرستان با مشکلات متعدد روبرو شده بود و حالا به کسی احتیاج داشت که اعتماد بنفس او را تقویت کند و چه کسی بهتر از دختری جوان، زیبا و قابل کنترل. و این حقیقت که این دختر با پدر و مادرش همخوان بود و باهم جور در می‌آمدند و بر میزان اعتماد بنفس او اضافه می‌کرد. با این ذهنیت بود که باهم ازدواج کردند.

در ۱۸ ماه نخست زندگی مشترک آنها همه چیز به خوبی برگزار شد. می‌شیل به کارش ادامه داد، تام هم در مؤسسه عمومی موفق بود، آنها به اتفاق توانستند خانه کوچکی بخرند و در آن زندگی کنند. در همین زمان می‌شیل باردار شد و کمی مانده به اینکه پرسشان متولد شود، دست از کار کشید و به یک زن خانه‌دار تبدیل شد. تام از اینکه صاحب اولاد پسری شده بود بسیار خوشحال بود. برای او رویاهای بزرگ در سر داشت و تحت تأثیر این ذهنیت ساعات بیشتری کار می‌کرد و همه شب خسته و فرسوده به منزل می‌آمد. بعد روزهای تعطیل آخر هفته را هم صرف کار کرد. او به قدری خسته بود که حتی روزهای یکشنبه نمی‌توانست به اتفاق می‌شیل به کلیسا برود. وقتی می‌شیل از صرف وقت کم با شوهرش گلایه می‌کرد، تام معدتر می‌خواست، قول می‌داد که در رفتارش تجدید نظر کند و می‌گفت که دیگر نمی‌خواهد در این باره حرفي بشنوشد.

می‌شیل به تدریج از درون متلاشی می‌شد. او هرگز درون محکمی نداشت و تنها زمانی احساس بندگی و کفایت می‌کرد که به تام وابستگی بیش از اندازه نشان می‌داد. حالا که شوهرش خواسته های او را برآورده نمی‌ساخت افسرده شده بود. به فرزند کوچکشان غذا می‌داد و از او مراقبت می‌کرد. و بعد از آنجاییکه درون خالی داشت برای پر کردن آن هر چه به دستش می‌رسید می‌خورد و در این میان تنها تغییری که نصیبیش می‌شد اضافه کردن وزن بود.

می‌شیل اضافه کرد: «بعد به ذهنم رسید اگر فرزند دیگری داشته باشم احساس بهتری پیدا می‌کنم و تام بیشتر به من توجه می‌کند، باردار شدم. کنترل وزنم را به طور کامل از دست دادم، بعد صاحب اولاد دختری شدم. اما رهایی از افسرده‌گی بسیار موقتی بود. دو یا سه ماه بعد از تولد دومین فرزندمان، تام به من گفت از شرایط جسمانی و چاقی من بسیار ناراحت است. به او گفتم دارم سعی می‌کنم از وزن بدنم کم کنم امام در واقع این کار را نمی‌کردم و با اینکه فرزندانمان را دوست داریم ازدواجمان در شرایط بسیار بدی پسر می‌برد. احساس می‌کنم چیزی نمانده که تام بخواهد به این رایطه پایان دهد. و صریحاً بگوییم با آنکه نمی‌دانم اگر او این کار را بکند من چه خواهم کرد، گاه احساس می‌کنم که آنقدر ها هم مهم نیست. ابدأ نمی‌دانم که چگونه باید از این چاهی که به آن افتاده‌ام بیرون بیایم».



**مسایل احساسی و عاطفی همیشه آسیب می‌زند.**

آیا ماجرای میشل به نظرتان آشنا می‌رسد؟

هزاران حکایت و ماجرای دیگر شبیه ماجرا میشل وجود دارند. بدون توجه به نوع خاص مسایل احساسی، مضمون ماجرا حکایت مشابهی است. اشخاص مسایل احساسی را با خود به ازدواجشان می‌آورند. و فکر می‌کنند راه حلی برای مشکل درونشان پیدا کرده‌اند، اما کمی دیرتر واقعیت چهره می‌کند و مسایل آشکار می‌شوند و این بار اغلب شدیدتر و مخرب‌تر هستند دیری نمی‌پاید که روابط به هم می‌ریزند....

در مورد میشل باید گفت که او هرگز احساس مثبتی درباره خود نداشت و دلیلش هم بیشتر این بود که او نمی‌دانست که کیست؟ از هویت واقعی خود اطلاعی نداشت و مسلماً آنچه را که نمی‌شناسید نمی‌توانید دوست بدارید.

میشل به یک روان درمانگر احتیاج داشت تا به کمک او خودش را بپذیرد. بدون این کمک ازدواجش محکوم به شکست و فروپاشی بود. تمام هم مشکلات خودش را داشت در تمام طول دوران تحصیل ندانسته بود که با انرژی بیقرارش چگونه کنار بیاید. با آن که او جوان روشن و مستعدی بود. همیشه با مسئولان اختلاف داشت به همین دلیل با تدبیر کردن راهبردهای خاص خود سعی داشت که سر رشته امور را در دست داشته باشد و از جمله این راهبردها ازدواج با کسی بود که دقیقاً به حرفش گوش بدهد و همه تصمیم گیری‌ها را به او واگذار کند.

خیلی‌ها هستند که مانند میشل و تم گمان می‌کنند ازدواج مرهمی بر جراحات آنها می‌گذارد. به نظرشان می‌رسد که اگر ازدواج کنند مشکلاتشان حل می‌شود. ممکن است در کوتاه مدت تحت تأثیر هیجان ازدواج مشکلات موقتاً از نظر پنهان بماند اما در بلند مدت این مسایل چهره می‌کنند و خودشان را نشان می‌دهند.

بعد از گذشت مدتی ازدواج در نهایت بر شدت و دشواری مسایل می‌افزاید. استرس ازدواج، آسیب‌پذیری ناشی از زندگی با کسی که خود با مشکل روبروست، بار مسئولیت، ترس از شکست، اطلاع از این حقیقت که ازدواج درمان کنند نیست، مسائل نهفته را آشکار می‌کند.

میشل گمان می‌کرد که ازدواج معجزه می‌کند و به او احساس بهتری می‌دهد، اما در پایان، حال و روز او از آنچه بود برتر شد، این سرنوشت همه کسانی است که گمان می‌کنند با ازدواج کردن می‌توانند به مشکلات احساسی و عاطفی خود پایان بدهند.

وقتی مسایل چهره می‌کنند، بسیاری از زوجها به جای اینکه به ریشه مشکلات توجه کنند می‌خواهند با اولاد دار شدن و با خرید اسباب بازی در مقام رفع مشکلات خود برآیند.

اما مسئله کهنه و قدیمی همچنان پا بر جاست. تنها بر آنها سرپوش می‌گذاریم و در نهایت آنچه باقی می‌ماند خانواده‌ای بحران زده است.

اگر قبل از ازدواج به مسایل و مشکلات فردی توجه شود، خانواده‌ای از قید دشواری نجات پیدا می‌کند.

### ماجرایی از کتاب مقدس

از جمله جالبترین حکایاتی که در کتاب مقدس آمده درباره جاکوب جوان است که برای ازدواج با جوانترین و زیباترین دختر لبان یعنی راشل، پذیرفت که هفت سال کار و تلاش کند.



جاکوب هفت سال کار کرد و سهم خودش را پرداخت، اما لابان به جای دختر کوچکش، خواهر بزرگتر او یعنی لیه را به جاکوب داد. جاکوب به حق خشمگین شد و لیه در موقعیت دردنگی قرار گرفت. جاکوب لیه را مثل خواهر زنش دوست داشت. لیه همسر جاکوب بود اما جاکوب را شل را می‌خواست. حکایت بسیار غم انگیزی است. ماجراهی زنی است که می‌خواهد هر طور شده شوهرش او را دوست بدارد، اما نمی‌داند که چگونه باید از پس این مهم برآید. ماجراهی لیه شبیه ماجراهای بی‌شماری است که اغلب در برخورد با اشخاص با آن مواجه می‌شویم. به ادامه ماجراهی لیه توجه کنید:

لیه باردار شد و از او پسری متولد گردید. لیه اسم او را روین گذاشت. لیه معتقد بود که خداوند به ناراحتی او پی برده و مسلمان شوهرش هم این را متوجه خواهد شد، و من بعد او را دوست خواهد داشت کمی بعد لیه مجدداً باردار شد و دوباره پسری زانید. لیه اینگونه استدلال کرد «خداوند شنید که کسی مرا دوست ندارد به ممین دلیل به من پسر دیگری عطا کرد» لیه اسم این پسر را سیمون گذاشت. کمی دیرتر لیه برای سومین بار باردار شد و پسر دیگری به دنیا آورد. لیه با خود گفت «الآخره اینبار شوهرم به من محبت خواهد کرد، زیرا برای او سه پسر به دنیا آورده‌ام» لیه اسم این پسر را لوی گذاشت.

سرانجام لیه برای چهارمین بار باردار شد. این بار هم پسری زانید لیه گفت «اینبار خداوند را سپاس خواهم گفت» و بعد نام جودا را برای پسرش انتخاب کرد و بعد از آن دیگر باردار نشد اشتیاق شدید لیه برای اینکه مورد مهر و محبت همسرش قرار گیرد سببی بود تا چهار فرزند بزاید. کتاب مقدس بعداً به سرنوشت این پسرها که به دلیل جستجوی عشق از سوی مادرشان متولد شدند اشاره کرده است.

ادامه دارد.....





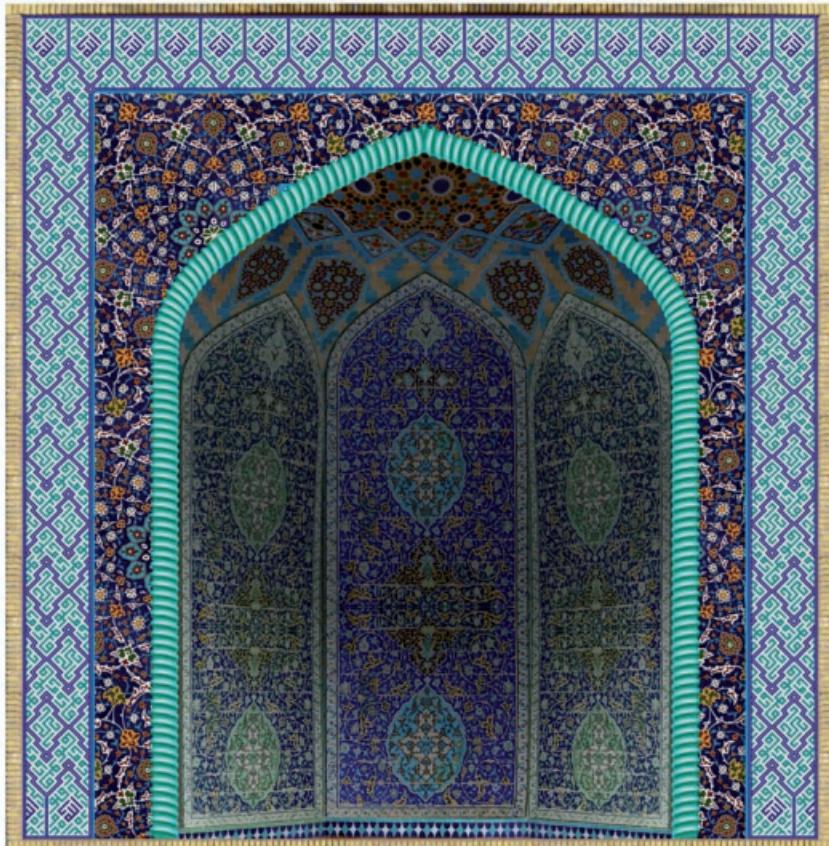
شماره هجدهم

جامع شیخ بهائی

مجله علمی دانشگاه شیخ بهائی

۱۹

## بخش ویژه نمار





## جهل حدیث در مورد نماز

(بخش دوم)

حمید کاظمی\*

حدیث (۲۱) امام صادق علیه السلام:

أَنَّافِيَ الْإِسْلَامِ ثَلَاثَةَ الصَّلَاةَ وَ الزَّكَاةَ وَ الْوَلَايَةَ لَا تَصْحُّ وَاحِدَةٌ مِنْهُنَّ إِلَّا بِصَاحِبِيهَا.

سنگهای زیرینی اسلام سه چیز است: نماز، زکات و ولایت که هیچ یک از آنها بدون دیگری درست نمی‌شود.

کافی(ط-اسلامیه) ج ۲، ص ۱۸۰، ح ۴

حدیث (۲۲) امام صادق علیه السلام:

إِنَّ مِنْ تَمَامِ الصَّوْمِ اعْطَاءَ الزَّكَاةِ يَعْنِي الْفِطْرَةَ كَمَا أَنَّ الصَّلَاةَ عَلَى النَّبِيِّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) مِنْ تَمَامِ الصَّلَاةِ،

تمکیل روزه به برداخت زکا یعنی فطره است. همچنان که صوات بر پیامبر (صلی الله علیه و آل و سلم) کمال نماز

است.

من لا يحضره الفقيه ج ۲، ص ۱۸۳، ح ۲۰۸۵

حدیث (۲۳) امام کاظم علیه السلام:

أَفْضَلُ مَا يَتَقَرَّبُ بِهِ الْمُؤْمِنُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى الْمَعْرُوفُ بِهِ، الصَّلَاةُ؛

بهترین چیزی که بنده بعد از شناخت خدا به وسیله آن به درگاه الهی تقرب پیدا می کند، نماز است.

تحف العقول ص ۳۹۱

حدیث (۲۴) امام علی علیه السلام:

لِكُلِّ شَيْءٍ وَجْهٌ وَ وَجْهٌ دِينِكُمُ الصَّلَاةُ؛

هر چیز دارای سیماس است، سیمای دین شما نماز است.

کافی(ط-اسلامیه) ج ۳، ص ۲۷۰، ح ۱۶

حدیث (۲۵) رسول اکرم صلی الله علیه و آل:

لَا يَنْبَلُ شَفَاعَتِي مِنْ أَخْرَى الصَّلَاةِ بَعْدَ وَقْتِهِ؛

کسی که نماز را از وقت شفاعت بپندارد، (فردای قیامت) به شفاعت من نخواهد رسید.

محاسن ص ۸۰، ح ۵ - بخار الانوار(ط-بیروت) ج ۸۰، ص ۲۰، ح ۳۵

حدیث (۲۶) امام محمد باقر علیه السلام:

مَنْ تَرَكَ الْجَمَاعَةَ رَغْبَةً عَنْهَا وَ غَنِيَّةً عَنِ الْمُسْلِمِينَ مِنْ غَيْرِ عَلَيِّ فَلَا صَلَاةَ لَهُ؛

کسی که از روی بی میلی بدون عذر و علت نماز جماعت را که اجتماع مسلمانان است ترک کند، نمازی برای او

نیست.

امالی(صدقوق) ص ۴۸۵، ح ۱۳

حدیث (۲۷) امام علی علیه السلام:

من صلی رکعتین یعلم مایقول فیهما انصرف و لیس نبینه و بین الله - غرّ و جلّ - ذنبه؛  
هر کس دو رکعت نماز بخواند و بداند چه می‌گوید، از نماز فارغ می‌شود، در حالی که میان او و میان خدای عز و جل گناهی نیست.

مکارم الاخلاق ص ۳۰۰

حدیث (۲۸) پیامبر صلی الله علیه و آله:

إِنَّ الْمُؤْمِنِينَ هِمَّةٌ فِي الصَّلَاةِ وَالصَّيَامِ وَالْعِبَادَةِ وَالشَّنَاقِ هِمَّةٌ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ كَالْبَهِيمَةِ؛  
همت مؤمن در نماز و روزه و عبادت است و همت منافق در خوردن و نوشیدن؛ مانند حیوانات.  
تبنیه الخواطر یا مجموعه ورام ج ۱، ص ۹۹

حدیث (۲۹) امام صادق علیه السلام:

ما یمنع أحدکم إذا دخلَ غَلِيْهِ غَمَّ مِنْ عَمُومِ الدُّنْيَا أَنْ يَتَوَفَّنَا ثُمَّ يَدْخُلَ مَسْجِدَةً وَ يَرْكَعَ رَكْعَتَيْنِ فَيَدْعُ اللَّهَ فِيهِمَا؟ أَمَا سمعتَ اللَّهَ يَقُولُ: «وَأَسْتَعِنُوا بِالصَّبَرِ وَالصَّلَاةِ»؟

چه چیز مانع می شود که هر گاه بر یکی از شما غم و اندوه دنیاپی رسید، وضو بگیرد و به سجده گاه خود رود و دو رکعت نماز گزارد و در آن دعا کند؟ مگر نشیده ای که خداوند می فرماید: «از صبر و نماز مدد بگیرید»؟

تفسیر عیاشی ج ۱، ص ۴۳، ح ۳۹

حدیث (۳۰) امام صادق علیه السلام:

مَا خَبِيرَ اللَّهُ مَنْ أَتَى بِحَقِيقَةِ السُّخُودِ ... وَ لَا يَمْدُأ أَبْدًا عَنِ اللَّهِ مَنْ أَحْسَنَ تَقْرِيْبَةً فِي السَّجْدَةِ وَ لَا قُرْبَ إِلَيْهِ أَبْدًا مَنْ أَسْأَةَ أَدْبَةَ وَ ضَيَّعَ حَرْمَةَ بِتَلْبِيقِ قَلْبِهِ بِسُوءِهِ

سوگند به خدا، هر کس که حقیقت سجده را به جای آورد ، زیان نکرد و کسی که در سجده، به خوبی به خداوند نزدیک شد، هرگز از خداوند دور نیست. و آن که به {ساحت مقدس} او بی ادبی کرد و حرمتش را زیر با گذاشت، و به غیر او دل بست، هرگز به او نزدیک نشد.

بحار الأنوار(طیبریوت) ج ۱۲۶، ص ۸۲، ح ۱۶

حدیث (۳۱) امام علی علیه السلام :

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) لَا يُؤْثِرُ عَلَى الصَّلَاةِ عَشَاءً وَ لَا غَيْرَهُ وَ كَانَ إِذَا دَخَلَ وَقْتَهَا كَانَهُ لَا يَعْرِفُ أَهْلًا وَ لَا خَمِيمًا؛

رسول اکرم صلی الله علیه و آله چیزی مثل شام و غیر آن را بر نماز مقدم نمی داشتند و هنگامی که وقت نماز می - رسید، گویی که هیچ یک از اهل خانه و دوستان را نمی شناختند.

مجموعه ورام ج ۲، ص ۷۸

حدیث (۳۲) الغزالی فی احیاء العلوم :

كَانَ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) لَا يَجْلِسُ إِلَيْهِ أَخَدَهُ وَ هُوَ يَمْلَأُ إِلَّا حَفَقَ صَلَاتَةَ وَ أَقْبَلَ عَلَيْهِ فَقَالَ: أَلَّا حاجَةٌ؟

هرگاه رسول اکرم صلی الله علیه و آله نماز می خواندند و کسی نزد ایشان می نشست، ایشان نماز خود را کوتاه می - کردن و به او رو می نمودند و می فرمودند: آیا خواسته ای داری؟



منافق آل ابی طالب(ابن شهر آشوب) ج ۱، ص ۱۴۷

حدیث (۳۳) امام صادق علیه السلام:

**فضل الْوَقْتِ الْأَوَّلِ عَلَى الْآخِرِ كَفْضُ الْآخِرَةِ عَلَى الْأَوَّلِ**

فضیلت خواندن نماز در اول وقت نسبت به تا خیر اندختن آن، مثل فضیلت آخرت بر دنیاست.

نوای الاعمال ص ۳۶ - بخار الانوار(ط-بیروت) ج ۷۹، ص ۳۵۹، ح ۴۳

حدیث (۳۴) امام صادق علیه السلام:

لا ينال شفاعة من استخفف بالصلوة؛

هر کس نماز را سبک بشمارد ، بشفاعت ما دست نخواهد یافت.

کافی(ط-الاسلامیه) ج ۰۳، ص ۲۷۰، ح ۱۵

حدیث (۳۵) امام علی علیه السلام :

الصَّلَاةُ حِصْنٌ مِّنْ سُطُوقَ الشَّيْطَانِ؛

نماز قلعه و دژ محکمی است که نمازگزار را از حملات شیطان نگاه می دارد.

تصنیف غرر الحكم و درر الكلم ص ۱۷۵، ح ۳۴۴

حدیث (۳۶) حضرت زهرا سلام الله علیها:

**فَجَعَلَ اللَّهُ الْإِيمَانَ تَطْهِيرًا لَكُمْ مِنَ الشَّرِّكِ، وَالصَّلَاةُ تَنْزِيهً لَكُمْ عَنِ الْكِبَرِ؛**

خدای تعالی ایمان را برای یاکیزگی از شرک قرار داد، و نماز را برای دوری از تکبر و خودخواهی.

احتجاج(طبرسی) ج ۱، ص ۹۹

حدیث (۳۷) پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

أَخْبَرُ الْأَعْمَالِ إِنَّ اللَّهَ الصَّلَاةَ لِوقْتِهِ ثُمَّ بِرِ الْوَالِدِينِ ثُمَّ الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ؛

بهترین کارها در نزد خدا نماز به وقت است، آنگاه نیکی به پدر و مادر، آنگاه جنگ در راه خدا.

نهج الفساحه ص ۱۶۷، ح ۷۰

حدیث (۳۸) پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

إِذَا قُمْتَ فِي صَلَاتِكَ فَأَقِيلُ عَلَى اللَّهِ يَوْجِهُكَ يَقِيلُ عَلَيْكَ.

هرگاه به نماز ایستادی، با دل به خدا رو کن تا او نیز به تو رو کند.

بخار الانوار(ط-بیروت) ج ۸۱، ص ۲۲۱

حدیث (۳۹) پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

لَا يَقِيلُ اللَّهُ الصَّلَاةَ عَبْدٍ لَا يَضُرُّ قَلْبَهُ مَعَ يَدَتِهِ.

خداؤند نماز بنده ای را که دلش همراه بدنش نیست نمی پذیرد.

محاسن ص ۲۶۱، ح ۳۱۷

حدیث (۴۰) امام باقر علیه السلام:

مَنْ أَتَمَ رُكُوعَ لَمْ تَدْخُلْهُ وَحْشَةً فِي الْقَبْرِ.

هر که رکوع نمازش را کامل انجام دهد هیچ ترس و وحشتی در قبر با سراغش نمی آید.

کافی ج ۰۳، ص ۳۲۱، ح ۷



## حکمت خداوندی

سعدي در بیان حکایتی می‌گوید:

موسى عليه السلام، درویشی را دید از برهنه‌گی به ریگ اندر شده. گفت: ای موسی! دعا کن تا خدا عزوجل مرا کفافی دهد که از بی طاقتی به جان آمدم. موسی دعا کرد و برفت. پس از چند روز که از مناجات باز آمد، مرد را دید گرفتار و خلقی آنبوه برو گرد آمده. گفت: این چه حالت است؟ گفتند: خمر خورده و عربده گرده و کسی را کشته، اکنون به قصاص فرموده‌اند.

«وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِيَبَاوِدَ لَبَئْوَ فِي الْأَرْضِ؛ إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ تَعَالَى أَكْثَرُ مَا يَرَى» (شورا: ۲۷) موسی عليه السلام، به حکمت جهان افرین اقرار کرد و از تجاسر خویش استغفار.

بندگی من یا آزادی تو؟

روزی خلیفه وقت، کیسه پر از سیم با بندهای نزد ابوذر غفاری فرستاد. خلیفه به غلام گفت: «اگر وی این از تو بستاند، آزادی». غلام کیسه را به نزد ابوذر آورد و اصرار بسیار کرد، ولی وی نبذریفت.

غلام گفت: آن را بپذیر که آزادی من در آن است و ابوذر پاسخ داد: «بلی، ولی بندگی من در آن است».

درگاه هماره گشوده

مرد صاحب دلی به درگاه الهی راز و نیاز می‌کرد و می‌گفت: «خداوندا، کریما، آخر دری بر من گشای!» رابعه عدویه این سخن بشنید و مرد را گفت: «ای غافل! این در کی بسته بود!



چشم پوشی حکیم از ناسراگوبی دیگران حکیمی را ناسزا گفتند. او هیچ جوابی نداد. حکیم را گفتند: ای حکیم، از چه روی جوابی ندادی؟ حکیم گفت: «از آن روی که در جنگی داخل نمی‌شوم که برندۀ آن بدتر از بازنده آن است».

مراقب سخن مردم بودن یکی از علماء را پرسیدند که یکی با ماه رویی است در خلوت نشسته و درها بسته و نفس، طالب و شهوت، غالب. هیچ باشد که به قوت پرهیزکاری از او به سلامت بماند؟ گفت: «اگر از مه رویان به سلامت بماند، از بدگویان نمایند».

یک حکایت کوتاه «روزی هارون از ابن سماک موعظه و پندی درخواست کرد. ابن سماک گفت: ای هارون! بترس از اینکه وسعت بهشت به مقدار آسمان‌ها و زمین است و برای تو، به اندازه جای پایی هم نباشد.»



## بخش سلامت

\* آذر جان نثاری

### نقش فعالیت بدنی در کنترل بهتر فشار خون

به هرگونه حرکت بدن که توسط عضلات اسکلتی حاصل می‌شود و باعث صرف انرژی می‌گردد فعالیت بدنی گفته می‌شود. در طول فعالیت بدنی قلب بیشتر فعالیت می‌کند تا خون بیشتری را برای تأمین اکسیژن به عضلاتی که در حال فعالیت می‌باشد پمپ کند. از طرفی رگ‌های خون رسانی کننده به عضلات گشاد می‌شوند تا خون بیشتری به عضلات برسد این‌ها سبب می‌شوند که فشار خون کاهش یابد. همچنین ورزش منظم سبب افزایش تعداد مویرگ‌های خون‌رسان به عضلات می‌شود در نتیجه مقاومت رگ‌ها کاهش یافته و فشار خون کاهش می‌یابد. همچنین ورزش باعث سوزاندن کالری شده و باعث کاهش وزن اضافه می‌شود و نهایتاً کنترل وزن سبب کاهش فشار خون می‌گردد.

اثرات ورزش از نظر زمان دو نوع است:

اثرات کوتاه مدت:

بلافاصله پس از یک جلسه تمرین و ورزش به طور متوسط ۷-۵ میلیمتر جیوه از میزان فشار خون کاسته می‌شود که همان افت فشار خون پس از ورزش است. در مبتلایان به فشار خون بالا افت فشار خون بیشتر دیده می‌شود اثرات کاهش فشار خون تا ۲۲ ساعت پس از ورزش صرف نظر از شدت آن باقی می‌ماند.

اثرات درازمدت :

برنامه ورزشی باید ۴-۶ هفته ادامه پیدا کند تا اثرات ورزش بر بهبود فشار خون نمایان شود و سازگاری‌های لازم در بدن شکل بگیرد. هر چه میزان انرژی مصرف شده در طول یک هفته (البته به طور منظم و برای حداقل ۶ هفته متوالی) بیشتر باشد اثرات مفید آن بر قلب و عروق بیشتر خواهد بود.

ورزش چیست؟

به فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده و سازمان یافته‌ای که هدف آن بهبود آمادگی جسمانی است ورزش گفته می‌شود. صخره نوردی، بدمنیتون والبیال و شنا نمونه‌هایی از ورزش هستند. این ورزش‌ها می‌توانند رقابتی یا تفریحی انجام شوند. انجام پیاده‌روی و دوی تفریحی از جمله ورزشهایی هستند که بسیار توصیه می‌شوند.

ورزشها از نظر نوع اجرا به سه دسته تقسیم می‌شوند:

حرکات کششی: حرکاتی هستند که باعث افزایش دامنه حرکتی مفاصل و انعطاف پذیری عضلات می‌شوند حرکات کششی هم در ابتدای برنامه ورزشی (گرم کردن) و هم در انتهای برنامه ورزشی (سرد کردن) انجام می‌شوند. حرکات کششی در مرحله سرد کردن به افزایش انعطاف پذیری عضلات بسیار کمک می‌کنند.



با انجام حرکات کششی از خشکی مفاصل و عضلات که با بالا رفتن سن ایجاد می‌شود می‌توان جلوگیری کرد. هر اندازه عضلات انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشد در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی کارایی بهتری دارند. ورزش‌های هوازی: تمرینات و فعالیت‌هایی که در برگیرنده عضلات بزرگ هستند ریتمیک یا تکرار شونده باشد و به مدت طولانی ادامه پیدا کنند و سبب افزایش ضربان قلب و سرعت تنفس شوند را ورزش‌های هوازی می‌نامند. برای انجام فعالیت‌های هوازی نیاز به مصرف اکسیژن توسط عضلات بدن است. بهترین نوع ورزش برای تقویت سیستم قلبی عروقی ورزش‌های هوازی می‌باشد. این فعالیت‌ها می‌توانند توانایی عملکرد قلبی عروقی را بهبود بخشند و می‌توانند عالم ناشی از بیماری قلبی را کم کنند. پیاده‌روی، دوی نرم، دوچرخه سواری، شنا، پاروزنی (قایقرانی)، ورزش‌های قدرتی: حرکاتی هستند که باعث ایجاد بار اضافی به یک یا گروهی از عضلات می‌شوند. ورزش‌های قدرتی مانند وزنه برداری نیازمند تلاش شدید و کوتاه مدت هستند. این گونه حرکات باعث افزایش سریع ضربان قلب و حتی بالارفتن فشار خون می‌شوند حرکات قدرتی برای افراد مسن، بیماران دیابتی، بیماران مبتلا به نارسایی قلبی ممنوع می‌باشد.

#### مراحل برنامه ورزشی:

برنامه هر جلسه ورزشی مطلوب شامل سه مرحله است:  
گرم کردن ۵-۱۰ دقیقه: گرم کردن می‌تواند شامل حرکاتی مانند دویدن نرم، حرکات نرمشی و حرکات کششی باشد.

ورزش اصلی ۳۰ دقیقه: ورزش اصلی فعالیتی است که کارشناس یا مربي ورزش برای فرد بیمار برنامه‌ریزی کرده است.

سرد کردن ۵-۱۰ دقیقه: سرد کردن یا بازگشت به حالت اولیه، همان حرکاتی است که در گرم کردن انجام می‌شود برای سرد کردن باید از شدت و سرعت ورزش کم کرد.

#### حداقل فعالیت بدنی مناسب در هفتگه:

چنانچه ورزش‌های هوازی حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه و با شدت متوسط انجام شوند، اثر خوبی روی کنترل فشار خون خواهد داشت. بدین منظور، برنامه ورزشی خود را به آرامی شروع کنید، سپس به تدریج زمان و شدت فعالیت را افزایش دهید. برنامه ورزشی را می‌توان از زمان‌های ۱۰ دقیقه‌ای شروع کرد و در هر هفته ۵ دقیقه به زمان فعالیت اضافه نمود تا زمانی که بتوان ۳۰ دقیقه فعالیت را به طور مستمر انجام داد. با افزایش تدریجی فعالیت بدنی به ۵ روز در هفته و به مدت ۴۵ دقیقه نتایج بهتری به دست خواهد آمد. با توجه به اینکه اثرات مفید ورزش بر روی کاهش فشار خون ۲۲-۳۶ ساعت بعد از ورزش باقی می‌ماند بنابراین بهتر است فاصله جلسات تمرینی که در برنامه ورزشی تعیین شده از ۲ روز بیشتر نشود، کسی که ۵ روز در هفته ورزش کند، تقریباً مانند کسی است که ۷ روز هفته را ورزش می‌کند.

## شدت فعالیت بدنی

بهترین شدت برای انجام فعالیت بدنی، شدت متوسط است. منظور از شدت متوسط این است که اگر در حین فعالیت تعداد ضربان قلب و تنفس شما افزایش نیافته یا کمی افزایش یافته است این فعالیت تأثیری بر تقویت سیستم قلبی عروقی ندارد و شدت آن کم است. اگر در حین فعالیت قادر به صحبت کردن باشید اما کلمات با فاصله‌ای برای نفس کشیدن بازگو شود یعنی شدت فعالیت شما متوسط است و تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش نسبی یافته است که شدت مناسبی برای تقویت سیستم قلبی عروقی است. ولی اگر در حین فعالیت قادر به صحبت کردن نباشید و برای گفتن هر کلمه مجبور باشید آن را قطع کنید یعنی فعالیت شما شدید است و فعالیت در این حد برای شما توصیه نمی‌شود.

## توقف ورزش

در صورت بروز علائم هشدار دهنده زیر در حین ورزش، انجام ورزش متوقف شود: تنگی نفس، درد و ناراحتی در قفسه سینه یا گردن و فک، نامنظمی ضربان قلب (آریتمی)، سرگیجه و تهوع، تاری دید (دویینی)، گرفتگی عضلات ساق پا، خستگی در موارد ذکر شده باید به پزشک مراجعه شود تا دلیل قطعی حالت ایجاد شده در حین فعالیت مشخص شود و در صورتی که پزشک اجازه ادامه ورزش بدهد، فعالیت بدنی انجام شود.

خوردن مایعات قبل، حین و بعد از فعالیت بدنی الزامی است. افرادی که ورزش می‌کنند نباید منتظر احساس تنگی برای نوشیدن آب شوند. خوردن آب باعث جایگزینی آب دفع شده از بدن می‌شود که این جایگزینی، از فشار اضافی بر کلیه‌ها جلوگیری می‌کند و همچنین سوخت و ساز بدن به شکل مطلوب‌تر و بهتری انجام می‌گیرد. ضمناً زمان مناسب ورزش کردن ۲ ساعت بعد از غذا خوردن می‌باشد.





شماره هجدهم



## مناسبت‌ها در فصل بهار

۲ تیر (۲۸ رمضان) روز جهانی قدس

# روز قدر روز اسلام است

الامام خمینی

مسلمانان جهان باید روز قدس را روز مهدی مسلمین، بدکه مستغلین بیداند و از آن لحظه مسالم  
در مقابله مستکرین و چهانگوران بایستند و ترازهای مظلومان از زیر ستم فرقه‌مندان از پایی نلذینند.

صحیحه امام، جلد ۱۵، ص ۹۷

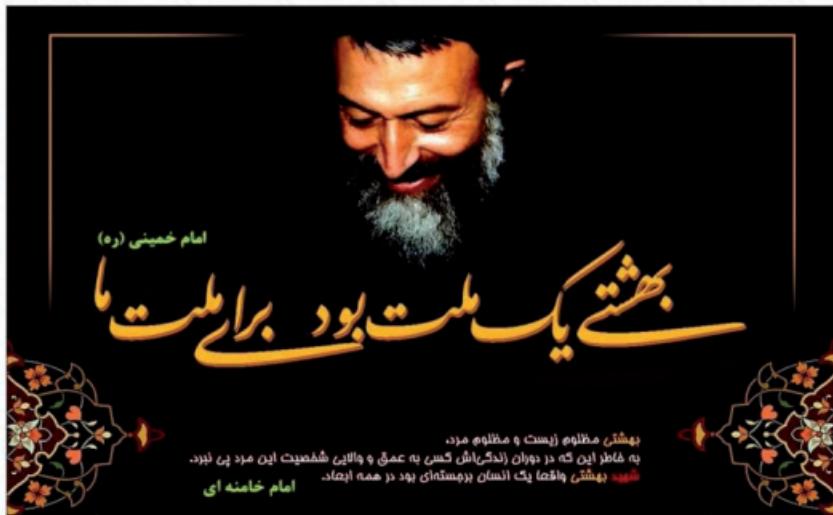
روز قدس آخرین جمعه ماه رمضان است که در آن علیه اسرائیل و اشغال فلسطین راهپیمایی اعتراض‌آمیزی در کشورهای مختلف برگزار می‌شود. در بعضی کشورها به خاطر عدم مجوز پلیس برای روز جمعه، راهپیمایی در روز دیگری انجام شده یا فقط امکان برگزاری همایش‌هایی به این منظور داده می‌شود. این روز در ۱۶ مرداد ۱۳۰۸ اش با پیام امام خمینی برای حمایت از مردم فلسطین نام‌گذاری شد. از آنجا که آخر ماه رمضان در کشورهای مختلف متفاوت است، در صورتی که روز آخر ماه رمضان در ایران جمعه یا شنبه باشد روز قدس معمولاً یک هفته زودتر برگزار می‌شود تا با سایر کشورهای اسلامی هماهنگ باشد. در حقیقت روز قدس به عنوان روز بیداری مسلمانان و اتحاد آنها در مقابل دشمنانشان بوده و اختصاص به قدس و فلسطین ندارد.

۵ تیر (۱۴شوال) عید سعید فطر





۷ تیر شهادت آیت الله دکتر بهشتی و تعداد زیادی از پیشگامان انقلاب ویاران امام در سال ۱۳۶۰



۳ مرداد (اذیقده): ولادت حضرت معصومه (س)





شماره هجدهم

۱۳ مرداد (۱۱ ذیقعده): ولادت امام رضا (ع)



۱ مرداد (۲۹ ذیقعده) شهادت امام جواد (ع)

آخر می خواهید پیشیمان نشوید این کارها را انجام دهید!

امام جواد (علیه السلام):

سه چیز است که هر کس آن را مراعات کند، پیشیمان نگردد :

- ۱ - احتراب از عجله
- ۲ - مشورت کردن
- ۳ - و توکل بر خدا در هنگام تصمیم گیری

مسند الامام جواد، ص ۷۴۷



### ۱ شهریور (ذیحجه) سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س)

اول ذیحجه، سالروز ازدواج فرخنده حضرت فاطمه (س) و حضرت علی (ع) به عنوان روز ازدواج نامگذاری شده است ازدواج حضرت علی (ع) با حضرت فاطمه (س) به فرمان خداوند، از امتیازاتی است که رسول اکرم (ص) بر آن مباهات می کرد. در این پیوند پر میمنت، فرشتگان آسمان در سرور و شادمانی و بهشتیان به زینت و زیور آراسته شده بودند.

فاطمه زهرا (س) دختر پیغمبر اکرم (ص) و از دوشیزگان ممتاز عصر خویش بود. پدر و مادرش از اصیل ترین و شریفترین خانواده های قریش بودند. از حیث جمال ظاهری و کمالات معنوی و اخلاقی از پدر و مادر شریفش ارث می برد و به عالیترین کمالات انسانی آراسته بود.

### ۵ شهریور (۵ ذیحجه) روز بزرگداشت محمدمبن ذکریای رازی

روز داروسازی در ایران برایر با ۵ شهریور و مصادف با زادروز محمدزادگریای رازی و بزرگداشت این دانشمند ایرانی است. از مهم ترین کشفیات این طبیب، شیمیدان و فیلسوف بزرگ، الكل و جوهر گوگرد (اسیدولوفوریک) می باشد. وی در دوران جوانی به زرگری و کیمیاگری می پرداخت که در اثر کار زیاد با مواد شیمیایی از تاحیه چشم آسیب دید؛ به همین دلیل به پزشکی روی آورد. از آن جا که این دانشمند ایرانی اغلب کتاب های خود را به زبان عربی نوشته است، میان غربی ها به جالینوس عرب شهرت می باشد. نوشته های رازی را تا ۲۷۱ کتاب، مقاله و رساله بر شمرده اند، که از میان آنها پنجاه و شش جلد کتاب، تنها در زمینه های مختلف طب می باشد. این سینا، رازی را در طب بسیار عالی می دانسته و در تالیف کتاب قانون از حاوی رازی استفاده برده است. رازی از جمله پزشکانی است که از نظریات وی در طب امروزی نیز استفاده می شود. چنانکه وی در مورد سنگ کلیه و مثانه، کتاب های نوشته است و حتی در صورت عدم مداوا جراحی را لازم دانسته است. در کتاب منافع الاغذیه و مضارها رازی به اهمیت تغذیه در درمان بیمارها بسیار تأکید داشته و در مورد ورزش و تأثیر آن بر هضم و گوارش غذاها اشاره نموده است.



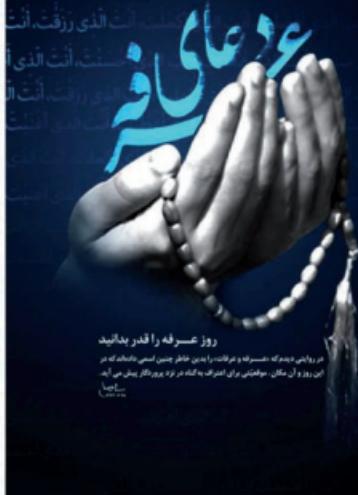
### ۷ شهریور (۷ ذیحجه) شهادت حضرت امام محمد باقر (ع)

امام باقر (ع) فرمودند: تو را به بنج چیز سفارش می کنم: اگر مورد ستم واقع شدی ستم ممکن، اگر به تو خیانت کردند خیانت ممکن، اگر تکذیب کردند خشمگین ممکن، اگر مدحت کنند شاد ممکن، اگر نکوهشت کنند، بیتایی ممکن. بخار الانوار، دار احیاء التراث العربي، ج ۷۵، ص (۱۶۷)



## ۹ شهریور (روز عرفه) و ۱۰ شهریور (۹ ذیحجه) عید قربان

اَنْتَ الَّذِي فَتَّأْتَنَا، اَنْتَ الَّذِي اَنْعَمْتَنَا، اَنْتَ الَّذِي اَخْسَنْتَنَا، اَنْتَ الَّذِي اَنْعَمْتَنَا  
اَنْتَ الَّذِي اَنْعَمْتَنَا، اَنْتَ الَّذِي اَحْمَلْتَنَا، اَنْتَ الَّذِي اَفْلَطْتَنَا، اَنْتَ الَّذِي اَعْطَ  
اَنْتَ الَّذِي اَعْطَنَا، اَنْتَ الَّذِي وَفَقَتَنَا، اَنْتَ الَّذِي اَعْطَنَا  
اَنْتَ الَّذِي رَزَقْتَنَا، اَنْتَ الَّذِي اَعْطَنَا،  
اَنْتَ الَّذِي رَفَقْتَنَا، اَنْتَ الَّذِي اَعْطَنَا،  
اَنْتَ الَّذِي رَفَقْتَنَا، اَنْتَ الَّذِي اَعْطَنَا



روز عرفه را قادر بدانیید

در روزی که در آنکه مصطفیٰ خداوند را زین طاهر پیغمبر اسمی نامهاد که در  
آن روز و آن مکان سوگفتند و برای امداد و کمک در تزویج و تکمیل پیر غیر این اند.  
[سچان]

در روایات مختلف آمده است که ابراهیم پیامبر در سن بالا دارای فرزندی شد که او را اسماعیل نام نهاد و برایش بسیار عزیز و گرامی بود. اما مدتی بعد، هنگامی که اسماعیل به سنین نوجوانی رسیده بود، فرمان الهی چندین بار در خواب به ابراهیم نازل شد و بدون ذکر هیچ دلیلی به او دستور داده شد تا اسماعیل را قربانی کند.

او پس از کشمکشهای فراوان درونی، در نهایت با موافقت خالصانه فرزندش، به محل مورد نظر می‌روند و ابراهیم آماده سر بریدن فرزند محظوظ خود می‌شود. اما به هنگام انجام قربانی اسماعیل خداوند که او را سریلنگ در امتحان می‌پاید، گوسفندی را برای انجام

ذبح به نزد ابراهیم می‌فرستد.

این ایثار و عشق پیامبر به انجام فرمان خدا، فریضه‌ای برای حجاج می‌گردد تا در این روز قربانی کشند و از این طبق برای یتیمان و تهدیدستان خوارکی فراهم سازند. در این روز همچنین مستحب است که نماز عید قربان بربا گردد. نماز عید قربان باید در فاصله زمانی طول آفتاب روز عید تا ظهر خوانده شود و شامل دو رکعت است.

## ۱۳ شهریور (۱۳ ذیحجه) روز بزرگداشت ابوریحان بیرونی

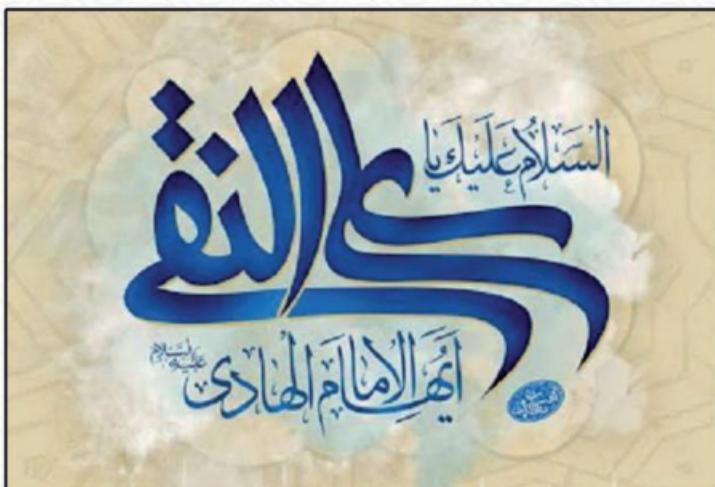
سیزدهم شهریور ماه، روز بزرگداشت ابوریحان بیرونی است. بیرونی از دانشمندان بزرگ ایران در علوم حکمت، اخترشناسی، ریاضیات و تاریخ و چغافیا، در سال ۳۶۲ ق در اطراف خوارزم متولد شد. او از اولین کسانی است که به پیدا کردن وزن مخصوص بسیاری از اجسام مبارزت کرد. ابوریحان به شهرهای مختلفی سفر کرد و به اندازه‌گیری طول و عرض چغافیایی آن شهرها پرداخت و سپس موقعیت هر شهر را روی یک کره مشخص می‌کرد و این مقدمه علم کلتوگرافی بود. در ۱۷ سالگی ارتفاع خورشیدی نصف‌النهار را رصد کرد و بدین ترتیب عرض چغافیایی زمینی آن را استنتاج کرد. زمانی که سلطان محمود غزنوی، خوارزم را گرفت او را با خود به غزنی برداشت. در سفر محمود به هندوستان، ابوریحان همراه او بود و در آن جا حکما و علمای هند معاشرت کرد و زبان سانسکریت آموخت و مواد لازم را برای تالیف کتاب خود - مالله‌هند - جمع آوری کرد. وی در طول زندگی خود حدود ۱۴۳ کتاب در زمینه‌های نجوم، هیأت، منطق و حکمت نوشت. ابوریحان بیرونی در سال ۴۴۰ ق در سن ۷۸ سالگی در شهر غزنوی از دنیا رفت.



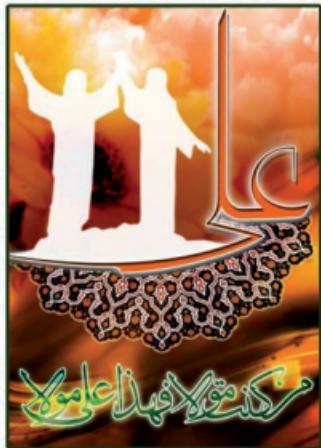
۱۴ شهریور (۱۴ ذیحجه) ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع)



۱۵ شهریور (۱۵ ذیحجه) ولادت حضرت امام علی النقی‌الهادی (ع)  
امام هادی (ع) فرمودند: کسیکه خود را پست و ناچیز بشمارد و ارزش خویش را نداند، از بدی او آسوده مباش.



۱۸ شهریور (۱۸ ذیحجه) عید سعید غدیر خم  
واقعه غدیر حدثی ای تاریخی نیست که در کنار دیگر وقایع بدان نگریسته شود. غدیر تنها نام یک سرزمین نیست. یک تفکر است، نشانه و رمزی است که از تداوم خط نبوت حکایت می‌کند. غدیر نقطه تلاقی کاروان رسالت با طلایه داران امامت است.



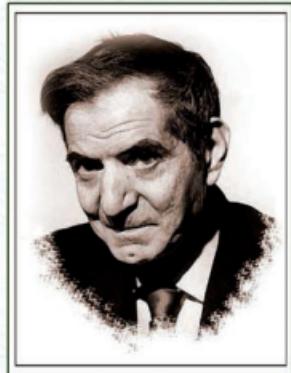
آری غدیر یک سرزمین نیست، چشمهای است که تا پایان هستی می‌جوشد، کوثری است که فنا بر نمی‌دارد، افقی است بی‌کرانه و خورشیدی است عالمتاب.  
و غدیر، روز حمامه جاوید، روز ولایت، روز امامت، روز وصایت، روز اخوت، روز رشادت و شجاعت و شهامت و حفاظت و رضایت و صراحات شناخته شد. روز نعمت، روز شکرگزاری، روز پیام رسانی، روز تبریک و تهنیت، روز سرور و شادی و هدیه فرستادن، روز عهد و پیمان و تجدید میثاق، روز تکمیل دین و بیان حق، روز راندن شیطان، روز معرفی راه و رهبر، روز آزمون، روز یاس دشمن و امیدواری دوست و خلاصه روز اسلام و قرآن و عترت، روزی که پیروان واقعی مکتب حیات بخش اسلام آن را گرامی می‌دارند و به همدیگر تبریک می‌گویند.

...اللَّيْمَ أَكْمَلْتَ لَكُمْ دِينَكُمْ وَ أَتَمْتَ عَلَيْكُمْ يَغْتَبِيَ وَ رَضِيَتْ لَكُمْ

الإِسْلَامَ دِينًا... امروز (روز غدیر خم) دین شما را به حد کمال رساندم و نعمتم را بر شما تمام کردم و اسلام را عنوان دین برای شما پسندیدم. سوره مانده آیه<sup>۳</sup>.

## ۲۷ شهریور روز بزرگداشت استاد محمدحسین شهریار

سید محمدحسین بهجت تبریزی در سال ۱۲۸۵ ش در تبریز به دنیا آمد. وی متخلص به شهریار بود که به زبان‌های ترکی آذربایجانی و فارسی شعر سروده است. وی اولین دفتر شعر خود را در سال ۱۳۱۰ با مقدمه ملک الشعراً بهار، سعید نفیسی و پیمان بختیاری منتشر کرد. بسیاری از اشعار او به فارسی و زبان ترکی آذربایجانی جزء آثار ماندگار این زبان هاست. ایام کودکی استاد شهریار مقارن با انقلاب مشروطه بود. او پس از تحصیلات متوسطه؛ در دارالفنون تهران به تحصیل در رشته طب مشغول شد اما بعد از چند سال این رشته را رها کرد و به زادگاهش تبریز بازگشت وی در انواع قالب‌های شعری اعم از غزل، قصیده، قطعه، رباعی و حتی به شیوه شعر نو نیز شعر سروده است. اما بیشتر اشعارش در قالب غزل است. دیوان اشعار و منظومه زیبای حیدریابیه سلام، علی ای همای رحمت و آمدی جاتم به قربانت به زبان فارسی و ترکی از معروف ترین و زیباترین آثار استاد محمدحسین شهریار به شمار می‌رسند. شهریار در سال ۱۳۶۷ درگذشت و بنا به وصیتش در مقبره الشعراً تبریز به خاک سپرده شد. به خاطر جایگاهش در شعر و ادب فارسی در دوره معاصر، روز درگذشت وی به عنوان روز شعر و ادب فارسی نام گذاری شده است.





- ۳۱ شهریور شروع جنگ تحمیلی - آغاز هفته دفاع مقدس -



## خبرنامه دانشگاه در تابستان ۹۶

پانزدهمین جلسه حلقه صالحین، در دهمین روز مرداد ماه از ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۱:۳۰ با حضور جمعی از اساتید پیسیجی برگزار گردید. پس از قرانت قرآن کریم آقای بهرامی پور ضمن تبریک دهه کرامت از حضور اساتید در جلسه تشکر کردند. در ادامه جلسه آقای امامی احادیثی از امام رضا(ع) از کتاب تحف العقول در مورد قضاوتهای ذهنی، درست فکر کردن، ویژگی‌های مسلمان واقعی و ... مطرح کرده و اعضای حاضر در مورد آن‌ها به بحث و تبادل نظر پرداخته و در مورد چگونگی انجام این امور در جامعه امروز صحبت کردند. در ادامه‌ی جلسه در مورد نووه‌ی برگزاری نماز جماعت در دانشگاه و عوامل مؤثر در ترغیب دانشجویان به نماز جماعت صحبت شد. در پایان جلسه نیز در مورد مسائل روز کشور مانند تشکیل دولت جدید و اعضای کابینه صحبت کردند. جلسه با ذکر صفات و ایجاد خاتمه یافت.



# Jame' of Sheikh Bahaei

Sep 2007. ,Internal Magazine of Sheikh Bahaei University

