

وزارت علوم تحقیقات و فناوری



دانشگاه شیخ بهائی  
نیرودی - نیرآتنای

# لارم شیخ بهائی



مجله داخلی دانشگاه شیخ بهائی - فرهنگ دانشجویی - شماره هفتم

لی - فرمکی - مهندسی - ادبی و ...





شماره هفتم



### امام خمینی (ره):

اصل امر به معروف و نهی از منکر برای همین است که جامعه را اصلاح کند.

### مقام معظم رهبری:

امر به معروف و نهی از منکر که موضوع جدیدی نیست . این تکلیف همیشگی مسلمانان است . جامعه اسلامی ، با انجام این تکلیف زنده می ماند . قوام حکومت اسلامی ، با امر به معروف و نهی از منکر است.



شماره هفتم

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

## فهرست مطالب

صفحة	عنوان
۳	شیخ بهایی و اندرزهای کشکول
۶	پیام وحی
۸	کلام معصوم
۱۰	نقش ورزش و تغذیه در کنترل وزن زنان
۱۲	مهارت‌های زندگی
۱۷	این چنین آورده‌اند
۱۹	شرح شوریدگان
۲۴	سلسله مباحث تخصصی نماز
۳۲	بخش ادبی
۳۸	مناسبتها در فصل پاییز
۴۴	خبر دانشگاه

عنوان مجله:

## جامع شیخ بهایی

(مجله داخلی دانشگاه شیخ بهایی)

پاییز ۱۳۹۳

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر سید محمود خاتون‌آبادی؛ معاونت دانشجویی و فرهنگی

طراحی جلد و صفحه آرایی: فهیمه موسوی

نگارش، بررسی و نظارت: شواری سردبیری

رایانامه مجله:

Jshbu1392@gmail.com

jshbu@shbu.ac.ir

مسئولیت مطالب هر بخش به عهده نگارنده آن می‌باشد



## شیخ بهائی و اندرزهای کشکول

مرتضی جعفری فشارکی\*

**چکیده:**

شیخ بهاءالدین محمدبن حسین بن عبدالصمد عاملی که در تاریخ ادب و فرهنگ ایران به "شیخ بهائی" شهرت یافته است در طول عمر پربار خویش نزدیک به یکصد کتاب در زمینه‌های مختلف علمی و دینی و ادبی نگاشته که از میان آنها "کشکول" از معروف‌ترین آنهاست.

شیخ بهائی این کتاب را در پنج دفتر تنظیم کرده و در هر دفتر حکایتها نقل نموده و در این حکایات، دهها مقوله اجتماعی را عنوان می‌کند، و از گفتارها و نوشته‌های پیشینیان در قالب داستانهای شیرین، از انبیاء و اولیاء، حکما و عرفان، فلاسفه و شاعران و کاتبان و سخنوران، سخنان کوتاه و حکیمانه‌ئی آورده و خود نیز در لابلای این سخنان عقاید و نصائح خویش را به نظم و نثر، طرح نموده است. بسیاری از این گفتارها، تفسیر کلام خدا، احادیث و روایات و اقوال پیامبر (ص) و ائمه (ع) است.

نقل این حکایات و کلمات قصار بزرگان، بسیار پندآموز است. بطوریکه می‌توان از جمع آوری آنها، کتابی گردآوری نمود و آنرا "اندرزنامه" نامید. برآنیم تا فرازهایی از این پندها و اندرزهای آموزنده که شیخ بهائی بر آنها تأکید می‌ورزد را بر شمرده، با این امید که راهگشای جویندگان طریقت حقیقت گردد.

**کلید واژه:** کشکول ، مطول ، اندرز ، کشاف ، ربيع الابرار .

**مقدمه:**

نام و آوازه شیخ بهائی به عنوان یک دانشمند جستجوگر، مردمی که گرچه اصالت ایرانی نداشت، اما، یاد و خاطره او در ذهن هر ایرانی، هاله‌ای از کشف و کرامت و بزرگواری و دانش و صنعت و اختراع پدید آورده است. (تفییسی، ۱۳۱۶، ص ۱۷)

و این یاد و خاطره، همواره ره توشه راهیان دیار علم بوده است و عوام مردم نیز کارهای او را به نوعی از کشف و کرامت نسبت داده‌اند و خود او نیز در جایی از کشکول، ازین نیروی کرامت آمیز که انگیخته از گرمی نفس اوست، سخن گفته است.

در کشکول شیخ بهائی که تاکنون دهها بار به ترجمه و نشر در آمده است، تقریباً از همه معرفت‌های بشری سخن رفته است که از آنهاست: تفسیر، کلام، حدیث، فلسفه، شعر (و انواع آن از مدح و هجو و هزل و طنز و تعزّل و مضامین عرفانی) و شیوه ترجمه و نگارش، طب، نجوم و ریاضیات (و انواع آن از حساب و هندسه) و لغت، فنون ادبی، روانشناسی و تاریخ (و انواع آن از تاریخ محضر و تاریخ اجتماعی) و اخلاق، فیزیک، شیمی، جغرافیا و فقه.

شیخ در تدارک این دفتر گرانقدر از مأخذی شایسته که امروز نیز کارمایه پژوهشگران است بهره جسته است مثلاً در مباحث تاریخی از کامل این اثیر و مروج‌الذهب و تاریخ نگارستان بهره برده و در بحث‌های کلامی، از احیاء‌العلوم غزالی و در نقل لطیفه‌ها از محاظرات راغب و رساله دلگشای عبید زاکانی و شعرها را از مولوی و حافظ و امیرخسرو و سنایی و عطار و خاقانی و حسن دھلوی و نظامی و اوحدی و کمال‌الدین اسماعیل و سعدی و جامی و وحشی بافقی و علی نقی کمره‌ئی و ولی داشت بیاضی نقل کرده است.

در بحث‌های فلسفی، از شفای ابن‌سینا مایه گرفته و مأخذ تعاریف عرفانی او، آثار عبدالرزاق کاشانی است. روایات را از "کافی" کلینی نقل کرده و صنایع ادبی را از "مطول" و "کشاف" و "ربيع الابرار" استفاده نموده است.

آنچه که در زیر می‌آید گزیده‌ایست از پندها و اندرزها و روایاتی که شیخ بهائی در کشکول به نگارش در آورده است.

- پیامبر (ص) فرمود: بنده از پرهیز‌گاران به شمار نمی‌آید، مگر آنکه آن چه برای او سودمند نیست، رها کند.

- امیرالمؤمنین علی(ع) فرمود: برای دلهای مؤمنان، چیزی را زیان بخش‌تر از صدای گامهای مریدانی که از پشت سر آنان می‌آید، نمی‌بینم.



- از امام سجاد(ع): چون به بلای دچار شدی، بر آن صبر کن! صبری همچون صبر دور اندیشه نه بزرگواران! از گرفتاریهای خود به مردم شکایت میر! چه، شکایت پروردگار مهریان خود را به مردم نامهریان برده‌ای!
- یکی از اصحاب حال، روزی به یارانش می‌گفت: اگر به ورود به بهشت و گزاردن دو رکعت نماز، مخیّر می‌شدم، گزاردن دو رکعت نماز را برمی‌گزیدم. زیرا که در بهشت به حظ خود مشغول خواهم شد و در گزاردن دو رکعت نماز، به حق پروردگار خویش.

- جالینوس گفته است: سران دیوان سهاند، آلدگی‌های طبیعت، بد اندیشه مردم، و بندهای عادت!
- یحیی معاذ، بارها می‌گفت: ای عالمان! کاخهای شما قیصری است! و خانه‌هایتان خسروی! و مرکب‌هایتان قارونی! و ظرفهایتان فرعونی! و خوهایتان نمرودی! و سفره‌هایتان جاهلی! و مذهب‌هایتان پادشاهی! پس راه و روش محمدی کو؟
- تنی از ابدال<sup>۱</sup> گفته است: در بلاد مغرب، گذرم به پزشکی افتاد که بیمارانی نزد او بودند و برای آنان شیوه درمانشان می‌گفت. پیش رفتم و گفتم، خدا بر تو بپخشاید، بیماری مرا درمان کن. ساعتی در چهره من نگریست و گفت: ریشه‌های فقر و برگ صبرو هلیله فروتنی را بگیر! و در ظرف یقین جمع کن! و آب خوف برآن ریز! و آتش اندوه در زیر آن بیفروز! سپس آن را در صافی مراقبه پیالای! و در جام خرسندي ریز! و با شراب توگل بیامیز! و با دست صدق آن را بخور و با کاسه استغفار آن را بیاشام! و سپس، با آب پرهیزگاری، دهان خود را شستشو ده! و از حرص بپرهیز! پس امید آنکه پروردگار، تو را شفادهد.
- (بهای، ۱۳۷۶، ص ۴۷).

- حکیمی گفته است: از دنیا سه چیز طلب می‌شود؛ عزت، بینیازی و راحتی. اما آنکه زهد ورزد، عزیز می‌شود و آنکه قناعت پیشه کند، بینیاز می‌شود و آنکه دست از طلب باز کشد، به راحتی می‌رسد.

از سخنان بزرگمهر:

- دشمنان با من دشمنی کردند، اما دشمنی را دشمن‌تر از نفس خود ندیدم.
- با دلاوران و درندگان ستیز نمودم و هیچ یک از آنها چون دوست بد، بر من چیره نشدند.
- از همه گونه غذاهای لذیذ خوردم و با زنان زیبا معاشرت نمودم و هیچ یک را لذیدتر از تندرنستی نیافتم.
- صبر زرد (شیره گیاهی زرد رنگ با طعم تلخ) را خوردم و شربت تلخ را آشامیدم اما هیچ یک را تلخ‌تر از نیازمندی نیافتم.
- با همانندان خود کشتی گرفتم و با دلاوران پیکار کردم، اما هیچ یک از آنها، چون زن بد زبان، بر من پیروز نشد.
- تیرها و سنگها به سوی من رها شد و هیچ یک را سخت‌تر از سخن بدی که از دهان بستانکار بیرون آید، نیافتم.
- از مال‌ها و اندوخته‌های خود صدقه‌ها دادم و هیچ صدقه‌ای را سودمندتر از رهبری یک گمراه به راه راست، نیافتم.
- از نزدیکی به پادشاهان و بخشش‌های آنها شادمان شدم اما، هیچ چیز برایم نیکوتر از رهایی از آنها نبود.
- (فروغی، ۱۳۶۱، ص ۷۰ و ۷۱).

- ابوالفتح بُستی گوید: ایا نمی‌بینی که آدمیزاد در سراسر زندگی اش گرفتار بیچارگی است، که هیچ‌گاه امید درمان ندارد؟!!
- اسیر رنج است، همچنان که کرم ابریشم همواره می‌تند و سرانجام با اندوه، در میان بافته‌های خود هلاک می‌شود.
- Zahedi گفت: آخرت را سرمایه خویش ساز! پس، آنچه از دنیا به تو بهره شود، سود توست!.
- شیخ بهایی نامه‌ای به دوستش در مشهد مقدس نگاشته است: ای باد! اگر به دیار یاران، یعنی طوس رسیدی، مردم آن سامان را از من بگویی؛ بهائی شما هیچ‌گاه به بستانی فرود نیامد، مگر اینکه آن را به اشکش آبیاری کرد.

شیخ بهایی فرماید:



• هر جنبدهای که بر روی زمین است، مرگ را ناخوش می‌دارد. و اگر به چشم خرد بنگردد، راحتی بزرگ در مرگ است.

• تازراه و رسّم عقل بیرون نشوی!

• گفتم که: کنم تحفه‌ات ای لاله‌عذار

• گفاکه بهای! این فضولی بگذار!

و شیخ بهائی این ابیات را در کتاب "سفر حجاز" به فارسی سروده است:

جدّ تو، آدم، بهشت‌ش جای بود

یک گنه چون کرد گفت‌دش تمام

تو طمع داری که با چندین گناه

داخـل جـنت شـوـی؟ اـی روـسـیـاـ!

•

نتیجه:

درباره کشکول یکی از بزرگان گفته است: همه کتابها، در خواننده، سستی یا دلتگی می‌آفینند، جز این کتاب که در آن تازه‌هایی است که تا روز رستاخیز، دلتگی نمی‌آورد. (بهایی، ۱۳۷۶، ص ۵۸)

شیخ بهائی در کشکول در مقدمه دفتر اول فرموده: در لابلای سخنان گوناگون، به مطالب کمیاب و متفاوتی دست یافتم، که طبیعت‌های سالم بدان‌ها توجه دارند و گوشها به شنیدن آن، علاقه بسیار از خود نشان می‌دهند. سخنان نیکویی که خاطر غمگین را شاد می‌کنند و همچون گوهرها، شایسته نگهداری‌اند. پندهایی که چون بر سنگ خوانده شوند، آن را از هم پاشند و اگر بر ستارگان عرضه گردند، آنها را پیراکنند. اکنون دیدگانت را در باغهای آن، به گردش درآور! و ذوق خود را از نهرهای آن سیراب کن! و نورهای حکمت و دانش را از مشرق آن برگیر! و آن را مونس تنها‌یی و ائیس بی‌همدمی و مایه آرامش خویش ساز! و آن را جز به آنکه طالب است، عرضه مدار. (بهایی، ۱۳۷۶، ص ۴۲)

## منابع:

- شیخ بهائی، کشکول، ترجمه: عزیزاله کاسب، انتشارات گلی، چاپ سوم، تابستان ۱۳۷۶.
- فروغی؛ محمدعلی، سیر حکمت در اروپا، جلد اول، انتشارات صفی‌علی‌شاه، ۱۳۶۱.
- نفیسی؛ سعید، دیوان بهائی، چاپ اول، ۱۳۱۶.



## پیام وحی\*

وَمَا أَبْرَأَ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَآمَارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَامَارَ حِمَ رَبِّي إِنَّ رَبَّيْ عَفُورَ حِيمَ<sup>۱</sup>

### فرق هوای نفس با شیطان

می‌دانیم که برای رشد و رستگاری انسان، دو دسته عوامل وجود دارد:

۱- درونی: «وجودان اخلاقی، عقل و فطرت و گرایش‌های عالی انسانی»

۲- بیرونی: «انجیا و ائمه (ع)»

حال لازم است توجه کنیم که موانع رشد و کمال انسان نیز دو قسم است:

۱- هوای نفس (عامل درونی)

۲- شیطان یا ابلیس (عامل بیرونی)

این دوگانگی، مستفاد از قرآن و روایات است که شیطان غیر از هوای نفس است، در کلام الهی شیطان به معنای هوای نفس، نفس امارة، قوه واهمه و یا یکی دیگر از قوای نفس نیست، بلکه موجودی مستقل از افراد است که عنصر اصلی آفرینش آتش می‌باشد.

### تعامل شیطان و هوای نفس

دشمنان خارجی بدون هماهنگی با مهره‌های داخلی و بدون داشتن زمینه و پایگاه درونی نمی‌توانند موفق شوند. شیطان -که یک دشمن بیرونی است و قسم خورده است که به عزت حق تعالی در صدد وسوسه گمراه کردن انسان‌ها برمی‌آید- هرگز نمی‌تواند بدون همراهی نفس درونی و خواسته‌های نفسانی، کمترین موفقیت به دست آورد ، همچنان که دسترسی به جایگاه فرشته ندارد .

ابلیس می‌گوید: خواستم انسان‌ها را از راه وسوسه کردن به گناه و ادار کنم، دیدم آنان همه زحمت‌هایم را با استغفار برباد می‌دهند، وقتی توبه واستغفار گناهکاران را دیدم، راه دیگری در پیش گرفتم و از راه هواهای نفسانی، آنان را زمین زدم و به هلاکت رساندم، به گونه‌ای که می‌پندارنند در مسیر هدایت قرار دارند، از این رو استغفار نمی‌کنند. به همین جهت پیامبر (ص) فرمود: أَعُدُّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنَبَيْكَ<sup>۲</sup> « بدترین و سرسریت‌ترین دشمنان تو، نفس تو است که میان دو پهلویت قرار دارد »

بنابراین گرچه شیطان موجودی مستقل از هوای نفس است ، اما مستقل از هوای نفس نمی‌تواند کاری بر ضد انسان انجام دهد، بلکه هواها و خواسته‌های نفسانی ما را تأیید و تشویق و ترغیب می‌کند، یعنی در برابر هوای نفس استقلال وجودی دارد ، ولی استقلال عملی ندارد .

با توجه به توضیحات ذکر شده معلوم گشت هر یک از دو نیروی درونی و بیرونی، تأثیرات ویژه‌ای دارند، بنابراین نمی‌توان گفت اگر شیطان نبود، هوای نفس کار شیطان را انجام می‌داد، بلکه هوای نفس کار خودش را انجام می‌داد، نه کار شیطان را . در واقع اگر شیطان نبود، هوای نفس توسط شیطان تأیید و تقویت نمی‌یافتد.<sup>۳</sup>

\* - تهیه کننده: امور فرهنگی دانشگاه

<sup>۱</sup> - یوسف، آیه ۵۳ .

<sup>۲</sup> - بخار الانوار، علامه مجلسی، ج ۵۷ ص ۶۴ .

<sup>۳</sup> - [www.pasokhgoo.ir/node/2874](http://www.pasokhgoo.ir/node/2874)



شیطان - آن گونه که قرآن معرفی می‌کند - موجودی است که از باطن بر انسان تاثیر می‌گذارد؛ یعنی شیطان بیش از غراییز شهوانی که در انسان وجود دارد، ابزاری ندارد و او از همینجا به انسان نفوذ می‌کند.

از طرفی مسلم و معلوم است که نقش شیطان و هواهای نفسانی برای انسان، فقط در حد «دعوت» است نه بیشتر؛ یعنی راه تسلط شیطان، همان راه هواهای نفسانی است و هواهای نفسانی هیچ گاه عامل اجبار کننده نیستند؛ چرا که انسان همیشه خود را بین دو میل مختلف می‌بیند و از آن دو، یک راه را انتخاب می‌کند.

در این زمینه قرآن در مورد تسلط شیطان به صراحة می‌گوید: «انما سلطانه علی الذين يتولونه»<sup>۱</sup> «شیطان بر افرادی که سرپرستی او را پذیرفته‌اند، تسلط دارد» یعنی افرادی که شیطان را با اراده خود، به زندگی راه داده‌اند و برایش جایی در نظر گرفته‌اند، شیطان می‌تواند به زندگی ایشان وارد شود؛ در غیر این صورت شیطان راهی برای ورود به زندگی انسان‌ها ندارد.<sup>۲</sup> ولی اگر کسی به جایگاه والای ولایت رسید یعنی دوست و ولی خداوند گردید و یا اینکه ولایت تمام و تمام حضرت حق را برخویش پذیرفت دیگر ابلیس راهی بر او ندارد، خداوند می‌فرماید: «إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ وَّ كَفَى بِرِبِّكَ وَكِيلًا»<sup>۳</sup> : «یقیناً تو را بر بندگان من تسلطی نیست و فقط محافظت و نگهبانی خدا ایشان را کفایت می‌کند.»





## کلام معصوم(ع)\*

قال رسول الله (ص) : ..... وَمَا أَدْى الْعَبْدُ فِرَائِضَ اللَّهِ حَتَّىٰ عَقْلَ عَنْهُ<sup>۱</sup>

این فراز از کلام نبی گرامی(ص) چنین می نماید که تا وقتی فرد، رسایی عقلی در مورد فرائضی که انجام می دهد نداشته باشد موفق به انجام فرائض نمی گردد، روشن است که فرد بدون تعقل نیز می تواند مناسک دینی را به صورت ظاهری انجام دهد ولی مهم این است که آنچه مطلوب از این فرائض است وصول به حقایق آن است و نیز تقریباً است که از این طریق باید حاصل گردد، و عقل می تواند در این رابطه کمک رسان باشد، گرچه باید دانست که همان گونه که عرفای شامخین فرموده اند دست خرد از وصول شهودی کوتاه است و با شهود، وصول تام و تمام نیز مشکل است، و شاید فرض کمال آن به جز برای مستثنیاتی از اولیاء الهی ممکن نباشد در جایگاهی که خاتم انبیاء(ص) می فرماید: «مَا عَبَدَنَاكَ حَقَّ عِبَادَتِكَ وَ مَا عَرَفَنَاكَ حَقَّ مَعْرِفَتِكَ»<sup>۲</sup> ما تو را آن گونه که شایسته ذات توست عبادت نکردیم آن گونه که حق معرفت توست تو را نشناختیم<sup>۳</sup> شان سایرین در این رابطه معلوم می گردد.

دائماً او پادشاه مطلق است

در کمال عز خود مستغرق است

او به سر ناید ز خود آنجا که اوست

کی رسد عقل وجود آنجا که اوست<sup>۴</sup>

این مطلب که: «ما نمی توانیم خدا را کاملاً بشناسیم.» مطلبی از قول معصومین(ع) است که با عبارت های مختلفی بیان شده است. شاید از همه معروف تر همین حدیث منسوب به پیامبر اسلام(ص) باشد.

به هر حال آنچه از بیانات بزرگان درمورد عبادات بر می آید این است که هر عبادتی باید با عبادت قبلی فرق کند به این معنا که در هر نماز، فرد خود را تزدیک تر به حقیقت آن نسبت به نماز قبلی بیابد، و این بدین معنا است که هر نماز باید شناخت فرد را بالاتر ببرد. البته اینجا کمینگاه مهم ابليسی است زیرا تشخیص عروج معنوی با عجب شیطانی بسیار دقیق و مشکل است، شیوه او بدین گونه است که فردا را به وادی غرور و خودبینی و خود بزرگ پنداری می برد و به صورت پنداری و توهی خود را نسبت به قبل خود و نیز دیگران برتر می بیند تا جایی که خلق خدارا فرو دست و خود را در اوج تقرب می پندارد، هر گونه خود بزرگ بینی بر هر اساس نظری قدرت، ثروت و جایگاه مشکل آفرین است گرچه ممکن است روزی آگاهی و تنبه برای فرد حاصل گردد، ولی بعداز این موارد یکی عجب و غرور علمی است که شاید نجات از آن مشکل تر باشد و بدتر از آن عجب و غرور دینی است که بر اثر طاعت و عبادت گریبان گیر فرد می شود که رهایی از آن کار آسانی نیست.

امام صادق(ع) فرمود: «کسی که دچار عجب شود هلاک می گردد»، ایشان در جای دیگری فرموده است: «اگر نبود که خداوند می دانست هر آینه گناه بهتر از عجب است، کاری می کرد که هیچ مؤمن به گناه آلوده نشود»<sup>۵</sup>

بنابراین رشد عقلی باعث می شود که عقل راهبری شخص را بدست گیرد و از غلبه احساسات در مواردی که مفید نیست جلوگیری کند.

پیامبر (ص) می فرمایند: اگر هیچ گناهی نکنید من از بدتر از گناه بر شما می ترسم و آن عجب است عجب.<sup>۶</sup>

\* - تهییه کننده: امور فرهنگی دانشگاه

<sup>۱</sup> - کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۴.

<sup>۲</sup> - مجلسی، بحار الانوار، ج ۸، ص ۱۴۶.

<sup>۳</sup> - البته برخی کلمه «ما» را در حدیث حرف نفی نداسته بلکه مصدری دانسته اند، بنابراین ترکیب ، معنای حدیث این گونه است: «عبادت و شناخت ما عبادت و شناخت حقیقی است »

<sup>۴</sup> - عطار، منطق الطیر .

<sup>۵</sup> - porseman.org -

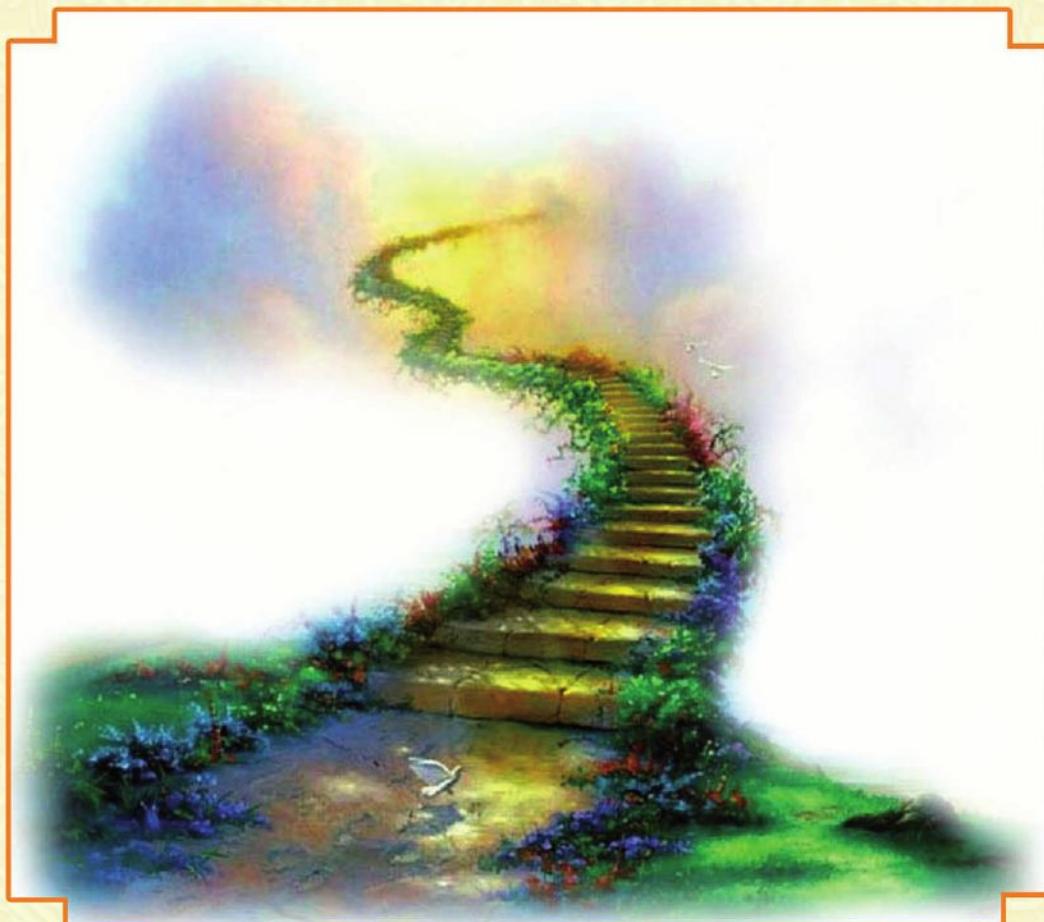
<sup>۶</sup> - فیض کاشانی، محجه البيضا، ج ۶، ص ۲۷۳ .



موسی (ع) دید شیطانی کلاهی دارد موسی (ع) پرسید این کلاه چیست؟ شیطان گفت: بوسیله این کلاه دلها را فرزندان آدم را به سوی خود می‌کشانم. موسی (ع) پرسید کدام گناه است که چون انسانی مرتکب شود تو بر آن انسان غالب می‌گردد؟ شیطان گفت: هر وقت انسانی عجب نماید و اطاعتی را که انجام داده بزرگ شمارد و گناهی را که انجام داده در نزدش حقیر آید.<sup>۱</sup>

امام باقر (ع) نیز می‌فرماید: روزی فردی عابد و فردی فاسق وارد مسجد شدند هنگام خروج فرد فاسق، صدیق شد اما فرد عابد چون به عبادتی که در مسجد به جا آورده بود به خود بالید فاسق شد.<sup>۲</sup>

در روایتی حضرت صادق آل محمد (ع) فرموده است: خدای تعالیٰ به داود علیه السلام وحی فرمود: ای داود گناهکاران را مژده بده که من توبه پذیرم و گناهان را می‌بخشم، ولی صدیقین را بترسان که از اعمالشان دچار عجب نشوند، بدرستی که هر بنده‌ای را برای حساب نگاه دارم، هلاک خواهد شد.<sup>۳</sup>



<sup>۱</sup> - اصول کافی ج ۲ ص ۳۱۴.

<sup>۲</sup> - مجلسی، بیهار الانوار، ج ۲، ص ۳۱۱.

<sup>۳</sup> - ترجمه‌الأخلاق ص : ۲۸۰



## نقش ورزش و تغذیه در کنترل وزن زنان

\* سمیه علی زمانی\*

مطالعات و آمارهای مختلف نشان داده که چاقی یک عامل منفی در جهت سلامتی و طول عمر افراد جامعه می باشد. چاقی و بسیاری از بیماری های جسمانی باهم ارتباط دارند و مرگ و میر در افراد چاق بیش از افراد معمولی است. در زنان چاق احتمال بروز سرطان ۳۰ درصد بیشتر از زنان عادی است. از سوی دیگر چاقی با برخی اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب رابطه دارد. داشتن مدندان و راثت، دلایل پاتولوژیک، زندگی کم تحرک، عادات غلط غذایی، وضعیت اجتماعی و آداب شخصی را از دلائل بروز چاقی مطرح می کنند. فعالیت های فیزیکی منظم به همراه رژیم غذایی مناسب یکی از موثرترین روش های کنترل چاقی و باقی ماندن در وزن بدنش ایده اال در میان زنان است و می تواند در بالا بردن ضربی سلامتی زنان و پیشگیری از بیماری های که از علل عمده مرگ و ناتوانی انها در سراسر دنیا است موثر باشد.



### کنترل وزن

نکته مهم در کنترل وزن این است که بدون صبر و بردباری غلبه بر چاقی غیر ممکن است و چنانچه توصیه های مورد نظر در کوتاه مدت به کار گرفته شود، هیچ فایده ای نخواهد داشت و حداقل بعد از ۸ تا ۱۰ هفته تغییرات لازم بوجود می آید. کاهش وزن از سه طریق امکان پذیر است:

۱. محدود نمودن انرژی دریافتی (رژیم غذایی)
۲. افزایش انرژی مصرفی (فعالیت های روزانه و ورزش)
۳. ترکیبی از هر دو

### فعالیت بدنی

فعالیت های بدنی نسبتا سنگین مثل پیاده روی و آهسته دویدن برای رشد طبیعی استخوان ها و اسکلت بدن بسیار ضروری و لازم است. پیاده روی تند و تیز در کاهش ضایعات استخوانی نیز موثر است و در بالا بردن استحکام، توازن و کاهش خطر افتادگی ماهیچه ها نیز نقش دارد. فعالیت های فیزیکی منظم در کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و احساس بی کسی و تنهایی تاثیر اساسی دارد و در بودجه آمدن اعتماد به نفس نیز بسیار موثر است و زمینه مناسب برای فعالیت های اجتماعی متکی به امید و تلاش را فراهم می سازد. ورزش و تحرك بدنی در تقویت قلب و جلوگیری از بیمار شدن آن اثرات زیادی دارد که از جمله آنها می توان از بیماری های شریان کرونری و فشار خون نام برده. هر نوع فعالیت جسمانی از هر سطح، می تواند در کنترل چربی بدن موثر باشد چرا که فعالیت جسمانی باعث مصرف انرژی می شود، ولی ورزش های هوایی پرتحرک بهتر می توانند باعث کاهش چربی بدن شوند. ورزش بیشتر روی بافت چربی موثر است و تقریبا هیچ کاهشی در بافت بدون چربی ایجاد نمی کند.

۳ تا ۴ جلسه ورزش در هفته، تغییرات مفیدی در ترکیب بدن به وجود می اورد برای کاهش چربی بدن ورزش های هوایی با شدت و زمان طولانی، موثرتر از ورزش های شدید است چرا که فعالیت های شدید را معمولا نمی توان به مدت طولانی ادامه داد. تمرین قدرتی با وزن های سنگین، ضمن کاهش چربی، توده بدون چربی (توده عضلانی) را نیز افزایش می دهد. افزایش توده عضلانی باعث افزایش مصرف کالری در حال استراحت و سوت و ساز پایه می شود. به علاوه، افرادی که توده عضلانی بیشتری دارند در حین فعالیت هم انرژی بیشتری مصرف می کنند.

\* - عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی



ورزش بهترین شیوه برای سوزاندن کالری ها است اما گاهی اوقات اشتباهاتی در تمرینات رخ می دهد که ممکن است موجب کند شدن سوخت و ساز بدن شده در نتیجه مانع از کاهش وزن شود.

با آگاهی از این خطاهای اصلاح آنها می توان به افزایش سوخت و ساز بدن و سوختن بیشتر کالرها که منجر به کاهش وزن می شود، کمک کرد.

این خطاهای عبارتند از:

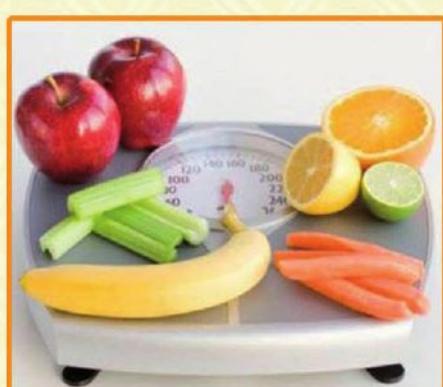
۱. عدم تغییر در تمرینات: اگریک نوع تمرین را هر روز و هر هفته انجام می دهید ذهن، بدن و تمام عضلات شما خسته می شوند. وقتی تمرین تکراری انجام دهید بدن به آن عادت می کند و دیگر دچار چالش سوخت و سازی نمی شود که در نتیجه اثرات تمرینات متوقف خواهد شد.
۲. عدم توجه به تمرینات اختصاصی: اگر بین تمرینات کششی، هوایی و استقامتی، تعادل برقرار نشود، فرد به نتیجه دلخواه دست نمی یابد.
۳. چسبیدن به تمرینات مخصوص سوزاندن چربی: اگر از تردیمیل یا دستگاهی از این قبیل برای سوزاندن چربی های بدن استفاده کنید، بدن از مقدار بیشتری از چربی های ذخیره شده خود به عنوان سوخت استفاده می کند اما مشکل اینجا است که در صورت ادامه این وضعیت بدن کم کم فقط به سوزاندن چربی و کربوهیدرات بیشتر عادت می کند اما مقدار سوختن کالری کاهش می یابد.



### تغذیه

کلید یک رژیم سالم و متنوع، مصرف هر نوع غذای سالم می باشد. تغذیه صحیح این نیست که به طور غیر واقعی لاغر بمانید و یا خود را از غذاهایی که دوست دارید، محروم کنید. بلکه تغذیه ای درست است که انرژی مورد نیاز شما را تامین کند، احساس سرزنشگی کنید و خود را سالم بدانید.

- برای داشتن یک تغذیه صحیح باید بدانیم چه غذاهای مفید هستند. این دانستن به این معنا نیست که چه بخوریم، بلکه باید بدانیم چه مقدار مصرف کنیم.
- در هنگام غذا خوردن، هر گونه استرس و پریشانی را از خود دور کنید. در حالت استرس، عمل هضم غذا به خوبی صورت نمی گیرد و عوارضی از قبیل: التهاب روده، زخم معده و سوزش سر دل روی می دهد.
- در هنگام غذا خوردن از کار کردن، رانندگی، دعوا یا نگاه کردن به تلویزیون خودداری کنید.
- به آرامی غذا بخورید تا متوجه احساس سیری خود بشوید.
- روز خود را با خوردن یک صباحانه سالم شروع کنید تا بدن بتواند سوخت و ساز خود را افزایش دهد.
- از خوردن تنقلات پر کالری خودداری کنید.
- پنج وعده در طول روز غذا بخورید.



### منابع:

زن، ورزش و تندرستی - دکتر فرهاد رحمانی نیا و زهرا حجتی  
تغذیه برای ورزشکاران - دکتر محمد فرامرزی و حسین شیرازی



## مهارت‌های زندگی

سیدشهاب الدین ادبی و آزاده آرمان پناه\*

### مهارت‌های ارتباطی

مقدمه:

شاید بتوان گفت که ارتباط، یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال عالیترین دستاوردهای بشر بوده است. ارتباط در گذشته و برای انسان اولیه، علاوه بر کارکردهایی که در جهت حفظ حیات و یاری گرفتن از دیگران داشته، زمینه‌ساز فعالیت‌های اجتماعی و سرآغازی بر زندگی اجتماعی نیز بوده است، هرگونه ارتباطی جز به دلیل احساس نیاز انسان برای برقراری تعامل اجتماعی به وقوع نمی‌پیوندد زیرا برقراری ارتباط با دیگران بسیاری از نیازهای او را برطرف می‌کند. اعتقاد بر این است که نیازهای آدمی بر اساس یک سلسله مراتب می‌باشد. در کلیه سطوح این سلسله مراتب، ارتباط با دیگران یکی از ابزار اصلی و اولیه‌ی رفع نیازهای انسان است.



«سلسله مراتب نیازها بر اساس نظریه مازلو»

### نیازهای فیزیولوژیک و روابط بین فردی:

انسان اساساً سعی در حفظ بقاء خود دارد و برقراری ارتباط به رفع این نیاز کمک می‌کند نوزاد انسان در بدو تولد برای حفظ بقاء از طریق گریه کردن به دیگران می‌فهماند که گرسنه است یا تشنه است یا درد و ... و به تدریج که بزرگتر می‌شود نیاز خود را از طریق کلام بیان می‌کند و بعد بخشی از ارتباطات بین فردی برای رفع نیازهای فیزیولوژیک می‌شود.

### نیاز به امنیت و روابط بین فردی:

در زمان دانشجویی گرفتن خوابگاه، پس از فارغ‌التحصیلی پیدا کردن شغل و ... نیاز به یک ارتباط خوب با دیگران است. گفته‌اند «مهم نیست چه می‌دانید، بلکه مهم این است که چه کسانی را می‌شناسید.»

نیاز به تعلق خاطر و روابط بین فردی

همه ما در جستجوی کسانی هستیم که با آنها احساس راحتی کرده و از ارتباط با آنها لذت ببریم و در کنار آنها تجارت بیشتری کسب کنیم، ما نیاز به معاشرت با دیگران و پذیرش و تأیید آنان داریم، ضمن اینکه دوست داریم دیگران را پذیریم، و آنها را تأیید کنیم، نقطه مقابل این نیاز احساس تنهایی است از جمله عوامل مهم در تعیین اینکه ما چقدر در جمع پذیرفته و یا مطرود می‌شویم، تسلط ما بر مهارتهای ارتباطی است.

نیاز به عزت نفس و روابط بین فردی:

ما بخشی از طرز تلقی خود را نسبت به خودمان از برداشت و نظر دیگران در مورد خویش کسب می‌کنیم. این فرآیند نگریستن به خود از منظر و دریچه چشم دیگران هیچگاه متوقف نخواهد شد. به همین دلیل کسانی که فاقد مهارت‌های لازم برای برقرار کردن ارتباط با دیگران هستند، ممکن است در برخی از عرصه‌های زندگی موفق باشند، اما به دلیل ضعف در ارتباطات به سختی به حس اساسی رضایت از خود، دیگران، و در مجموع زندگی، نایل گرددند.

خودشکوفایی و روابط بین فردی:

اگر نگاهی گذرا به فعالیت‌های خود داشته باشیم، می‌بینیم که به عنوان انسان به دنبال چیزهایی بیش از بقاء، امنیت و آرامش، تعلق خاطر و عزت نفس هستیم، ما انسانها ماهیتاً کمال جو هستیم، دوست داریم ابعاد جدیدی را در خود پرورش دهیم، دیدگاههای خود را بسط دهیم، مهارتهای جدیدی کسب کنیم ما می‌خواهیم با محقق ساختن ظرفیت‌های خود به بالاترین حد وجودیمان برسیم، کدامیک از موارد فوق هستند که ارتباط‌های بین فردی نقشی در آن نداشته باشد؟ غالباً اولین بار در تعامل با دیگران است که توانایی‌های خود را می‌شناسیم. گفتگو با دیگران موجب می‌شود افق دیدمان در مورد خود و ارزش‌ها، روابط، وقایع و شرایط گسترش یابد و در نتیجه به رشد و کمال بیشتری دست خواهیم یافت.

رفتارهای مشترک در مراحل سه گانه‌ی مهارت‌های ارتباطی:

لازم است قبل از پرداختن به مراحل مهارت روابط بین فردی به چند رفتار اشاره شود که در همه این مراحل تأثیر بسیار دارند.

## ۱- تبسم:

تبسم نشانه آمادگی ما برای ایجاد ارتباط با دیگران محسوب می‌شود و معمولاً انعکاس یک تبسم، تبسمی دیگر است که محیط مناسبی برای شروع یک ارتباط فراهم می‌شود.

## ۲- برخورد خوش:

زمانی که در برخورد با دیگران رفتار ما خشک و دور از نشانه‌های تمایل به ارتباط است، طبعاً نباید انتظار داشته باشیم که طرف مقابل تمایلی به ارتباط با ما داشته باشد روی برگرداندن، ابرو در هم کشیدن، نداشتن تماس چشمی نشانه‌های بی‌میلی به ارتباط است.

## ۳- تماس چشمی

چشمها آینه روح‌اند، چشم‌های ما اطلاعات مهم و پیچیده‌ای در مورد احساس ما به دیگران می‌دهد. ما با نگاه کردن به طرف مقابل می‌فهمانیم که به صحبت کردن با او علاقه‌مند هستیم و مایلیم حرشهای او را بشنویم.

مراحل اول - ارتباط بین فردی موثر:مرحله اول ، شروع

- موقعیت‌های زیر را خوانده و بگویید که داود، شکیبا و گودرز برای شروع صحبت تحت تأثیر چه افکار ناکارآمدی قرار داشته‌اند.
- طی کردن فاصله ۱۰۰۰ کیلومتری تهران - مشهد هیچگاه برای داود خوشایند نبود، چرا که او نمی‌توانست در طول این مدت ۱۰ ساعته که در قطار بود با هم کوپه‌هایش صحبت کند.



- شکیبا به عروسی دوستش رفته بود ولی هیچکدام از دوستانش نیامده بودند. چندین میز آن طرف تر چند دختر هم سن و سال خودش مشغول صحبت بودند.

- گودرز در کلاسهای تافل شرکت می کرد ولی هیچیک از شرکت کنندگان دیگر را نمی شناخت به همین خاطر جو کلاس برایش سنگین بود.

آیا تاکنون با موقعیت‌هایی مواجه شده‌اید که با وجود تمایل به شروع یک گفتگو یا ارتباط، به خاطر افکار ناکار آمدتان، منصرف شده باشید.

در هر صورت برای شروع یک گفتگو، چه به اندازه کافی شجاعت داشته باشیم و چه در این باره مردد باشیم، متخصصان مهارت‌های ارتباطی، شگردهای زیر را توصیه می‌کنند.

- یک سلام، همراه با لبخند ارائه کنید، سلام همراه با لبخند علاوه بر اینکه پذیرش فرد مقابل را بر می‌انگیزد، موجب افزایش اعتماد به نفس ما هم خواهد شد.

- از پرسش‌های ساده استفاده کنید. مانند:

- «بیخشید من به تازگی در این منطقه ساکن شده‌ام و با بافت آن آشنایی ندارم، آیا ممکن است در این باره اطلاعاتی را به من بدهید؟»

توصیه شده است که در شروع یک ارتباط از سوالات بسته یا نیمه‌باز یعنی جواب کوتاه استفاده شود.

- به علاقمندی‌های طرف مقابل توجه کنید. کافی است توجه کنیم طرف مقابل به چه چیز علاقمند است کتاب، موسیقی، شعر، طبیعت و ... با مطالبی در همین زمینه شروع کنیم.

- از شخص مقابل در حد متعارف تمجید کنید:

دیگران معمولاً دارای ویژگی‌ها و وضعیت‌هایی هستند که می‌توان با استفاده از آنها، گفتگوی هدفمندی را آغاز کرد.

- «چقدر موهای شما مرتب است!»

- «چقدر با دقت مطالعه می‌کنید!»

- «پیراهنتان خیلی به شما می‌آید!»

- در مورد خودنام اطلاعات دهید:

راه دیگر شکل گرفتن یک ارتباط در قالب گفتگو این است که ابتدا در مورد خودمان اطلاعاتی به طرف مقابل بدهیم. مثلاً اینکه چه می‌خوانیم یا چه دانشگاهی می‌رویم یا شغل ما چیست یا اهل کجا هستیم.

منظقه که در ورای این روش نهفته است این است که بعضی از افراد تصور می‌کنند پرسش درباره کار افراد، یک نوع کنجکاوی غیر موبدانه یا فضولی به شمار می‌آید. به همین علت خوبست که در قالب جمله‌های کوتاه، ساده و قابل فهم برای طرف مقابل، از خودمان اطلاعات بدهیم. حال اگر نخواهیم که طرف مقابل از ما اطلاعاتی داشته باشد، برای ایجاد رابطه سدی را به وجود آورده‌ایم که احتمالاً منجر به یک رابطه دو طرفه نخواهد شد.

## مرحله دوم - ادامه گفتگو

شرط لازم ایجاد یک ارتباط دو جانبه شروع بود، اما شرط کافی نیست. توانایی تداوم یک گفتگو نیز بخش دیگری از فرآیند ارتباط است. برای این مرحله اجزایی در نظر گرفته شده که عبارتند از:

- هنر گوش دادن را فرا بگیرید.

واقعیت این است که گوش دادن یکی از مهمترین توانایی‌هایی است که هم در شروع هم در ادامه و هم در خاتمه یک گفتگو کاربرد دارد. چرا که با گوش دادن صحیح معمولاً حس خود ارزشمندی در فرد مقابل فعال شده و همین موضوع روند ارتباط را در هر مرحله‌ای تسهیل می‌کند.



## ویرگی‌های، شنووندۀ ماهر:

الف- محیط مناسب خوب گوش دادن را فراهم کنید.

سعی کنید گفتگو در محیطی صورت گیر که عوامل مزاحمتی نظیر سروصداء، گرما یا سرما، تهویه هوا و ... نیایشد یا در حداقل میزان باشد.

ب- خوب گوش دادن مستلزم توجه کردن است.

در گوش دادن توجه کردن با دو هدف صورت می‌گیرد. اول اینکه با تمرکز بر محتوای صحبت‌های فرد پی می‌بریم که او چه می‌گوید و دوم اینکه سعی کنیم احساس و هیجان گوینده را هم درک کنیم، لب‌خند، تماس چشم، تن صدا، تاکید بر کلمات خاص، حالات چهره‌ای، حرکات دست و سر و رفتارهای حاکی از حواس پرتی، نظیر بازی کردن با خودکار علائمی هستند که احساسات طرف مقابل را آشکار می‌کنند.

ج- لازمه گوش دادن فعالانه، صبور بودن است.

صبر و شکیبایی خصیصه‌ای است که در بسیاری از موارد کارکرد بهداشت روانی دارد. ولی شاید بتوان عملی‌ترین مصادق آن را در توانایی گوش کردن یافت. گوش کردن بیشتر از هر فعالیت بشری مستلزم صبر است. حسن دیگر صبوری در گوش دادن این است که به فهمیدن کمک می‌کند و بسیاری از موقع مانع می‌شود که بحثی که دوستانه شروع شده است به یک جدال مبدل شود.

د- خلاصه کردن جزئی از گوش دادن صحیح است.

خلاصه کردن موضوع صحبت طرف مقابل، یکی از مهم‌ترین قسمت‌های گوش دادن است باید اجازه داد گوینده حرفش را تمام کند و سپس در موقعیت مناسب، صحبت‌های او را خلاصه کرد:

«با توجه به صحبت‌هایتان آیا برداشت من درست بوده است که ....؟»

«آیا منظور شما این است که .....؟»

مراقب باشید که به جای خلاصه کردن، گفته‌های طرف مقابل را تفسیر نکنید.

حال با توجه به توضیحات فوق، علائم زیر حاکی از ضعف در فرآیند گوش دادن فعالانه است.

- حالات چهره‌ای نامناسب
- فقدان تماس چشمی
- قطع کردن صحبت‌های طرف مقابل
- تغییر ندادن وضعیت بدنی
- تکان ندادن سر

رفتارهای ناشی از حواس پرتی نظیر مالیدن چشم، خمیازه کشیدن، نوشتن یا خواندن حین صحبت‌های طرف مقابل

۲- در صحبت کردن با دیگران خود را علاقمند نشان دهید:

علاقمندی به ادامه گفتگو عاملی است که به سرعت توسط هر دو طرف کشف می‌شود به همین علت وقتی با کسی صحبت می‌کنیم اگر بخواهیم که گفتگو ادامه یابد، علاقمندی به ادامه گفتگو واسطه‌ای است که ما را به این مقصد خواهد رساند.

شاید بتوان گفت که گفتارهای درونی معطوف به علاقمندی، عامل اولیه فعال شدن رفتارهای علاقمندانه ما به گفتگو با دیگران است. قطعاً اینکه بصورت کاملاً خودآگاهانه به خود بگوییم «من علاقمندم که این گفتگو ادامه یابد» یا «دوست دارم از این ارتباط به وجود آمده چیزی را بیاموزم» و جملاتی نظیر این، در رفتارهای ما انعکاس خواهد یافت.

۳- علایق خود را مطرح کنید:

وقتی افکار خود را با دیگران در میان می‌گذاریم بهتر است که خود را جای فرد مقابل بگذاریم، زیرا همان طوری که ما به عنوان یک شنووندۀ مایلیم مطالب، ساده، رسا، و مرتب و منظم بیان شوند، دیگران هم طبعاً دارای این تمایل هستند.



## ۴- به موقع موضوع صحبت را تغییر دهید.

گاه موقعیت‌هایی پیش می‌آید که موضوع صحبت ما جذابیت آنچنانی برای مخاطب ندارد. توانایی درک به موقع این مسئله و تغییر دادن موضوع صحبت کمک مهمی به حفظ ارتباط می‌نماید.

## مرحله سوم - پایان دهی:

پایان دادن به یک گفتگو در ارتباطی دو جانبه حائز اهمیت است. اگر شروع ارتباط بین فردی را برخاستن هوایپما از سطح زمینی و پرواز را به ادامه‌ی یک گفتگو تشبیه کنیم، پایان یک گفتگو همان فرود هوایپماست.

حال بکار بردن نکات زیر به ما کمک می‌کند به یک گفتگو یا ارتباط بین فردی به شیوه‌ای مناسب خاتمه دهیم.

## ۱- سعی کنید با یک احساس خوشایند دو طرفه به گفتگوی خود پایان دهید:

نمونه جمله‌هایی که در خاتمه گفتگو با افراد ناشنا رضایت و احساس خوب ما را آشکار می‌کند.

- «از آشنایی با شما خوشحال شدم و امیدوارم که مجدداً شما را ملاقات کنم»

«از صحبت‌های شما استفاده زیادی کردم.»

«از صحبت کردن با شما انرژی گرفتم»

نمونه جملاتی که در ارتباطات ما با کسی که مدت‌ها است با او در ارتباط هستیم:

«قدرت اطلاعات خوبی در این مورد داشتی ولی باز هم باید با هم حرف بزنیم»

«ممnon که بحرفهایم گوش کردی»

« جداً که شنونده خوبی هستی»

## ۲- به رفتارهای غیر کلامی فرد مقابل توجه کنید.

همیت رفتارهای غیر کلامی اگر بیشتر از رفتارهای کلامی نباشد، قطعاً کمتر نیست. وقتی افراد از یک گفتگو خسته می‌شوند معمولاً خستگی خود را با «زبان بدنی» به زبان می‌آورند. قطع تماس چشمی آنها با شما، صحبت نکردن، به ساعت نگاه کردن، این پا و آن پا شدن، بروز احساسات ناخوشایند در چهره، ضرب گرفتن، تکان دادن صندلی، با جا کلیدی بازی کردن، از جمله رفتارهایی هستند که به محض مشاهد آنها باید به گفتگو پایان داد.

## ۳- دقت کنید که نقش فعال تری را در پایان دهی به عهده بگیرید:

طرف مقابل ما ممکن است فکر کند پایان دادن از طرف خودش باعث ناراحتی ما می‌شود، بنابراین این خود ما هستیم که می‌توانیم در موقعیت مناسب به گفتگو خاتمه دهیم.

## ۴- قبل از شروع یک موضوع جدید به گفتگو خاتمه دهید.

توصیه شده است که بعد از نتیجه گیری در مورد یک موضوع به گفتگو پایان دهید چرا که ممکن است با شروع موضوع جدید هم خودمان و هم فرد مقابل خسته شود. در این صورت رها کردن موضوع، ذهنیت خوبی را به وجود نمی‌آورد.

• «من مایلم که درباره‌ی موضوعات مرتبط با موضوعی که درباره آن با هم صحبت کردیم در ملاقات‌های بعدی، از نظرات شما استفاده کنم.»

• «کاش می‌توانستم درباره‌ی .... با یکدیگر به تبادل اطلاعات بیشتری بپردازیم ولی مثل اینکه وقت اجازه نمی‌دهد»

• «با تمام شدن این موضوع، بیشتر از این مزاحمتان نمی‌شوم»

## این چنین آورده اند.....\*



یکی از امرای خوب زمان زندیه، کریم خان زند بود، او هر روز صبح علی الطیوع تا شامگاه برای دادخواهی ستمدیدگان، رفع ستم و احراق حقوق مردم در ارک شاهی می‌نشست و به امور مردم رسیدگی می‌کرد. یکی از این روزها مردی حقه باز و چاپلوسی پیش شاه آمد و شروع به های و های گریستان کرده او سیلاپ اشک از دیدگان فرو ریخت، طوری گریه می‌کرد که حق و حق هایش اجازه سخن گفتن به او نمی‌داد. شاه که خود را وکیل الرعایا می‌نماید؛ دستور داد او را به گوشه‌ای برده، آرام کنند زان پس به حضور برسد. مردک را بردنده و آرام کردنده و در فرصت مناسب دیگری به حضور کریم خان آوردند. کریم خان قبل از آنکه رسیدگی به کار او را آغاز کند نوازش و دلジョیی فراوانی از وی به عمل آورد و آنگاه از خواسته اش جویا شد. آن مرد گفت:

من از مادر کور و نایبنا متولد شدم و سالهایا با وضع اسف باری زندگی کرده و نعمت بینایی و دیدن اطراف و اکناف خود محروم بودم تا اینکه روزی افتاب خیزان و کورمال خود را روی زمین کشیدم و به سختی به زیارت آرامگاه پدر شما رفته و برای کسب سلامتی خود، متولّ به مرقد مطهر ابوی مرحوم شما شدم. در آن مزار متبرک آنقدر گریه کردم که از فرط خستگی ضعف، بیهوش شده، به خواب عمیقی فرو رفتم! در عالم خواب و رویا، مردی جلیل القدر و نورانی را دیدم که سراغ من آمد و گفت:

ابوالوکیل پدر کریم خان هستم. آنگاه دستی به چشمان من کشید و گفت برخیز که تو را شفا دادم! از خواب که بیدار شدم، خود را بینا دیدم و جهان تاریک پیش چشمانم روشن شد! این همه گریه و زاری امروز من از باب تشکر و قدر دانی و سپاسگذاری از والد ماجد شما بود! مردک حقه باز که بالادای این جملات و انجام این صحنه سازی مطمئن بود کریم خان را خام کرده است، منتظر دریافت صله و هدیه و مرحمتی بود که مشاهده کرد کریم خان برافروخته شده، دنبال دژخیم می‌گردد!

موقعی که دژخیم حاضر گردید کریم خان دستورداد چشمان مرد حقه باز را از حدقه بیرون بکشد! درباریان و بزرگان قوم زندیه به دست و پای کریم خان افتادند و شفاعت مرد متملق و چاپلوس را کرده و از وکیل الرعایا خواستند از گناه او در گذرد. کریم خان که ذاتاً آدم رقیق القلبی بود، خواهش درباریان و اطرافیان را پذیرفت، ولی دستور داد مرد متملق را به فلک بسته، چوب بزنند! هنگامی که نوکران شاه مشغول سیاست کردن مرد حقه باز بودند کریم خان خطاب به او گفت:

مردک! پدر من تا وقتی زنده بود در گردنه بید سرخ، خر دزدی می‌کرد. من که مقام و مسند شاهی رسیدم عده‌ای متملق برای خوشایند من و از باب چاپلوسی برایش آرامگاهی ساختند و مقبره‌ای برپا کردند و آنجا را مرقد ابوالوکیل نامیدند. اکنون تو چاپلوس دروغگو آمده‌ای و پدر خر دزد مرا صاحب کرامت و معجزه معرفی می‌کنی؟! اگر بزرگان مجلس اجازه داده بودند دوباره چشمان را در می‌آوردم تا بروی برای بار دوم از او چشمان تازه و پر فروغ بگیری!

مردک سرافکنده و شرمسار به سرعت از پیش او رفت و ناپدید شد<sup>۱</sup>

\* - تهیه کننده: امور فرهنگی دانشگاه  
ito.blogfa.com - <sup>۱</sup>



پسر فقیری که از راه فروش خرت و پرت در محلات شهر، خرج تحصیل خود را بدست می‌آورد یک روز به شدت دچار تنگدستی شد. او فقط یک سکه ناقابل در جیب داشت. در حالی که گرسنگی سخت به او فشار می‌آورد، تصمیم گرفت از خانه‌ای تقاضای غذا کند. با این حال وقتی دختر جوانی در را به رویش گشود، دستپاچه شد و به جای غذا یک لیوان آب خواست. دختر جوان احساس کرد که او بسیار گرسنه است. برایش یک لیوان شیر بسیار بزرگ آورد. پسرک شیر را سر کشیده و آهسته گفت: چقدر باید به شما پردازم؟ دختر جوان گفت: هیچ. مادرمان به ما یاد داده در قبال کار نیکی که برای دیگران انجام می‌دهیم چیزی دریافت نکنیم. پسرک در مقابل گفت: از صمیم قلب از شما تشکر می‌کنم.

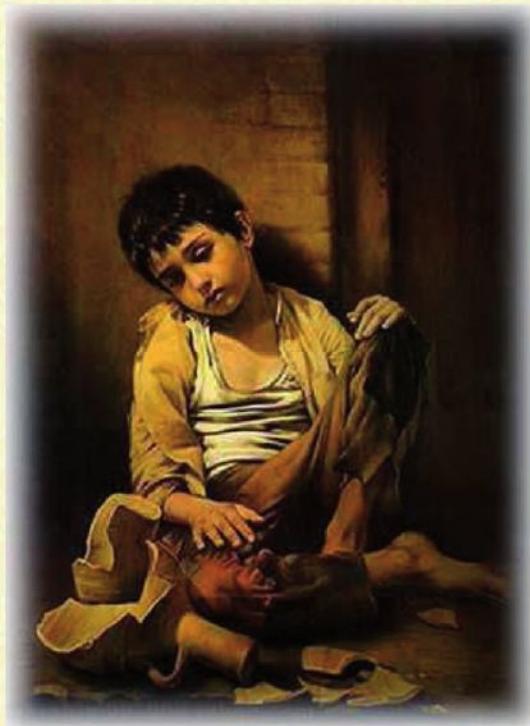
پسرک که هاروارد کلی نام داشت، پس از ترک خانه نه تنها از نظر جسمی خود را قویتر حس می‌کرد، بلکه ایمانش به خداوند و انسانهای نیکوکار نیز بیشتر شد. تا پیش از این او آماده شده بود دست از تحصیل بکشد.

سالها بعد... زن جوانی به بیماری مهلکی گرفتار شد. پزشکان از درمان وی عاجز شدند. او به شهر بزرگتری منتقل شد. دکتر هاروارد کلی برای مشاوره در مورد وضعیت این زن فراخوانده شد. وقتی او نام شهری که زن جوان از آنجا آمده بود شنید، برق عجیبی در چشمانتش نمایان شد. او بالاصله بیمار را شناخت. مصمم به اتفاقش بازگشت و با خود عهد کرد هر چه در توان دارد، برای نجات زندگی وی بکار گیرد. مبارزه آنها بعد از کشمکش طولانی با بیماری به پیروزی رسید. روز ترخیص بیمار فرا رسید. زن با ترس و لرز صورتحساب را گشود. او اطمینان داشت تا پایان عمر باید برای پرداخت صورتحساب کار کند. نگاهی به صورتحساب انداخت. جمله ای به چشممش خورد:

همه مخارج با یک لیوان شیر پرداخته شده است. امضا دکتر هاروارد کلی!!!

زن مات و میهوت مانده بود، به یاد آنروز افتاد. پسرکی برای یک لیوان آب در خانه را به صدا در آورده بود و او در عوض برایش یک لیوان شیر آورد!

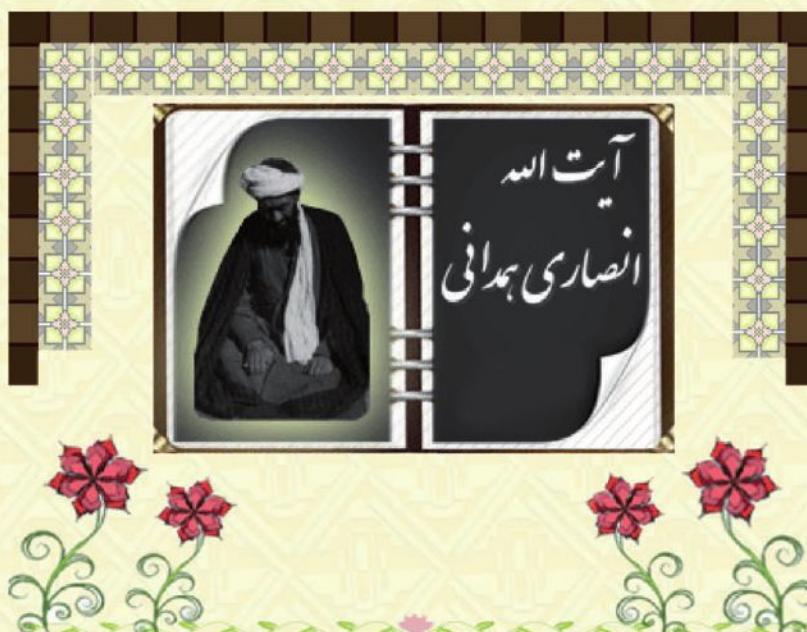
اشک از چشمان زن سرازیر شد، فقط توانست بگوید:  
خدایا شکر... خدایا شکر که عشق تو در قلبها و دستهای انسانها جریان دارد.



# \* لَلّٰهُ رَحْمَةُ الرِّبِّ لَكُنْ

آگاه باشید که اولیاء الهی فه بیم آینده دارند و نه حزن و اندوه گذشته<sup>۱</sup>

عارف واصل حاج شیخ محمد جواد انصاری همدانی در سال ۱۳۲۰ هجری قمری مطابق با ۱۲۸۱ هجری شمسی در شهر همدان و در خانواده‌ای روحانی چشم به جهان گشود.



## لَكُنْ شَيْدَرِير

چه مستی است ندانم که رو به ما آور  
که بود ساقی و این باده از کجا آورد<sup>۲</sup>

شرح حال این شوریده عصر را بهتر است از زبان خود او بشنویم، او آغاز تحول درونی خود و شروع سیر و سلوکش را چنین بیان فرموده است:

من به تشویق علمای همدان به دیار قم رهسپار شدم و تا آن زمان به طور کلی با عرفان و سیروسلوک مخالف بودم و مقصود شرع را همان خواهری که دستور داده شده می‌دانستم تا اینکه برایم اتفاقی پیش آمد.

## پیر لاشگسر

یک روز در همان سن جوانی که به همدان رفته بودم به من اطلاع دادند که شخص وارسته‌ای به همدان آمده و عده زیادی را شیفتۀ خود کرده، من به مجلس آن شخص رفتم و دیدم عده زیادی از سرشناس‌ها و روحانیون همدان گرد آن شخص را گرفته‌اند و او هم در

\* - تهیه کننده: امور فرهنگی دانشگاه

<sup>۱</sup> - یونس، آیه ۶۲.

<sup>۲</sup> - حافظ، دیوان.



وسط ساكت نشسته بود، پيش خود فکر كردم گرچه اينها افراد بزرگی هستند و دارای تحصيلات عاليه‌اي مي باشند اما اين تكليف شرعى من مي باشد که آنان را ارشاد كنم ( آنان را از خط فكری اين شخص - که آن را انحرافی می دانستم - آگاه گردانم ) ! برای اداء اين تكليف ، شروع به ارشاد آن جمع نموده نزديك به دو ساعت با آنها صحبت كردم و به کلی منکر عرفان و سير و سلوک إلى الله - به صورتی که عرفا می گفتند - گشتم، پس از سکوت من مشاهده كردم که آن ولی‌الله سر به زير انداخته و با کسى سخن نمی گويد، بعد از مدتی سر بلند نمود و با دید عميقی به من نگريست و گفت:

« عن قریب تو خود آتشی به سوختگان عالم خواهی زد !! »

من متوجه گفتار وی نشدم ولی تحول عظيمی در باطن خود احساس كردم. برخاستم و از ميان جمع بيرون آمدم در حالی که احساس می كردم که تمام بدن را حرارت فراگرفته است، عصر بود که به منزل رسیدم و شدت حرارت رو به افزایش گذاشت نماز مغرب و عشاء را خواندم و بدون خوردن غذایي به بستر خواب رفتم، نيمه‌های شب بيدار شدم، در حال خواب و بيداري ديدم که گوينده‌ای به من می گويد :

العارف فينا كالبدر بين النجوم و كالجبرئيل بين الملائكة<sup>۱</sup>

به خود نگريستم ديدم ديگر آن حال و هوا و اشتياقي که به درس و تدريس داشتم در من نمانده است !

كم کم احساس کردم که نياز به چيز ديگري دارم تا اينکه مجدداً به قم آمدم. در قم شروع به حاشيه زدن بر كتاب شريف عروه الوثقى<sup>۲</sup> کردم تا يك شب با خود فکر کردم که چه نيازی به حاشيه من است، بحمد الله به اندازه کافی علمایی که حاشيه زده‌اند وجود دارند و نيازی به حاشيه من نیست و از ادامه کار منصرف شدم !



### روايات تورکمن

سحر کر شمه وصلت به خواب دیدم زهی مراتب خوابی که به زیداری است<sup>۳</sup> در همان شب این خواب يك حوض بسيار بزرگ با رنگهای مختلفی دیدم که دور آن حوض پر از کاسه‌های بزرگی بود که بر آنها اسماء خداوند و از جمله اين آيه شريفه نوشته بود:

﴿ ذلک فضل اللہ یوتیہ من یشاء ﴾<sup>۴</sup>

وقتی من به نزديك آن حوض رسیدم لبريز از آب حوض کرده و به من نوشاندند که از خواب پريدم و تحولی عظيم در خود احساس کردم و آنچنان جذبات عالم علوی و نسيم نفحات قدسيه‌الله بر قلب من نواخته شده بود که قرار را از من ربود، وجود خود را شعله‌ای از آش ديدم :

چه مستی است ندانم که روبه ما آورد<sup>۵</sup>

يک بار آن قدر سوختن قلب شدت یافته بود که احساس می کردم مرگم نزديك است ، می سوختم و ديگر اميدی به زنده ماندن نداشتم ، مطمئن بودم دوام نمی آورم می سوختم... ناگهان احساس کردم نوری پيدا شد و به قلب خورد و آن گاه قلبم آرام شد و حرارت ش فروکش کرد.

يکی از شاگردان آيت الله انصاری نقل کردنده که ايشان فرموده بودند:

مرحوم غبار همداني را جذبه‌الله گرفت و سوخت، من هم اگر عنایت ثانوي‌الله شامل حالم نمی شد چون او سوخته بودم .<sup>۶</sup>

<sup>۱</sup>- شخص عارف نزدما ، مانند خورشيد درين ستارگان و همانند جبرئيل درين فرشتگان است .

<sup>۲</sup>- كتاب مذكور يك كتاب فقهی است از جانب سيد کاظم يزدي(قرن ۱۳ هجری) که فقهاء نظریات فقهی خودرا به صورت حاشيه و باورقی در ضمن آن مكتوب می نمایند .

<sup>۳</sup>- حافظه‌ديوان .

<sup>۴</sup>- اين فضل خداست که به هر که خواهد می دهد. مائدۀ ۵۶ .

<sup>۵</sup>- حافظه‌ديوان .

<sup>۶</sup>- سيدحسين رضوى متخلص به به غبار همداني متولد سال ۱۲۶۵ قمری در همدان و در سال ۱۳۲۲ قمری درگذشته و پیکر او به شهرستان قم منتقل و در صحن مطهر حرم فاطمه معصومه - سلام الله عليها - به خاک سپرده شده است ، ابيات زير قسمتی از يك از غزل های اوست :



و نیز از ایشان نقل می‌کنند که فرمود:

«اگر من طبابت<sup>۱</sup> نمی‌دانستم تا به حال ۷۰ بار مرده بودم»

حضرت علی (ع) می‌فرماید:

«حَبُّ اللَّهِ نَارٌ لَا يَمْرُّ عَلَى نَسَى عِالَّا إِحْرَقَ وَ نُورُ اللَّهِ لَا يَطْلُعُ عَلَى نَسَى عِالَّا أَخْصَاءً»

دوستی خدا آتشی است که از هرچه عبور می‌کند آن را می‌سوزاند و نور الهی نمی‌تابد بر چیزی مگر آنکه آن را روشن می‌کند.<sup>۲</sup>

### ادامه سخنان ایشان

از آن به بعد به این طرف و آن طرف زیاد مراجعه کردم که شاید دستم به ولی کاملی برسد و از وی بهره گیری نمایم. در آن زمان عالم نحریر و ولی الهی میرزا جواد ملکی تبریزی(ره) رحلت کرده بودند و هر چه نزد شاگردانش رجوع می‌کردم عطش من فرو نمی‌نشست، تا اینکه خود را تنها و بیچاره و مضطرب دیدم سر به بیابانها و کوههای اطراف قم گذاشتمن، صبح ها می‌رفتم و عصرها برمی‌گشتم تا اینکه پس از چهل الی پنجاه روز تضرع و توسل زیاد به ساحت مقدس معصومین(ع) وقتی اخطرار و بیچارگیم به حد اوج خود رسید و یکسره خواب و خوراک را از من ربود ناگهان پرده‌ها از جلوی چشم من برداشته شد و نسیم جان بخش رحمت از حریم قدسی الهی ورزیدن گرفت و لطف الهی شامل حالم گردید و مقصد خود را در وجود مقدس خاتم الانبیاء حضرت محمد(ص) یافتیم و متوجه شدم در این زمینه وجود خاتم الانبیاء(ص) دستگیری می‌نماید، از آن زمان به بعد مرتباً به ساحت مقدس آن حضرت متول می‌شدم و از حضرت بهره گیری فراوان می‌نمودم.

از آن به بعد هرجا مکاشفات و یا رویدادهای ذهنی که برایم پیش می‌آمد و نمی‌توانستم جوابشان را پیدا کنم به ساحت مقدس پیامبر اکرم(ص) متول می‌شدم و جواب می‌گرفتم.

هم ایشان و هم آقای قاضی(ره) و هم شاگردانشان می‌گویند:

ایشان در این راه استادی نداشته و توحید را مستقیماً از منبع فراگرفته.

ایشان به خاطر نداشتن استاد و متholm شدن ریاضت‌ها و عبادات زیاد، جسمی لاغر و نحیف پیدا می‌کند و شاید به همین خاطر وفاتشان در سن ۵۹ سالگی واقع می‌شود.

به هر حال این آغاز حرکت آقای انصاری همدانی بود که از همان ابتدا به خود حقایق وصل شد. در اصطلاح به این گونه عرفاً مجذوب سالک می‌گویند. ایشان بنابر تصریح خود راه را بدون استاد طی کرده است و در ابتدای مسیر تنها برای مدتی کوتاه از بعضی اولیاء وارسته استفاده برده که یکی از آنها همان انسان وارسته‌ای بود که آتش اولیه را به قلب ایشان افکند بعدها با انسان وارسته‌ای دیگر به نام حاج ملا آقا جان زنجانی<sup>۳</sup> معروف به «مجنون» که بعدها به «عتیق» معروف شدند برخورد می‌کند آن انسان وارسته که در زنجان ایشان را ملاقات می‌کند خطاب به آقای انصاری می‌فرماید:

«به ما دستور رسیده که به شما اعلام کنیم که باید مقداری از راه را با ما بیاید»

همان الفت که با زنار ترسا  
کسی که عقده زد بر زلف لیل  
گرش شیرین نبودی کارفرما

دلم دارد بدان زلف چلیبا  
گرمه از کار مجنون کی گشاید  
نبودی کوه کندن کار فرهاد

<sup>۱</sup> - منظور طب سنتی است که ایشان در این مورد دارای تسلط کافی داشته‌اند.

<sup>۲</sup> - مصباح الشریعه ج ۲، ص ۲۳۹

<sup>۳</sup> - عارف واصل محمود عتیق معروف به حاج ملا آقا جان زنجانی در سال ۱۲۵۲ هجری شمسی بدنیا آمد و در سال ۱۳۳۵ هجری شمسی در گذشت.



شخص دیگری که توانست اندکی کمکش کند و در این راه صعب راهنمایش باشد، حاج آقا حسین قمی(ره) از شاگردان میرزا جواد آقا ملکی تبریزی است، البته ایشان سمت استادی نداشت ولی صحبتها و کلمات میرزا جواد را برای او نقل می کند و او بهره‌ها می برد. بعدها نیز آقای انصاری از او به نیکی و احترام بسیار یاد می کرد.

### دروغین فهر گشتنی‌سر

در یکی از آثار خطی ایشان که تحت عنوان آسرارالصلوہ در سال ۱۳۵۴ هجری قمری نوشته شده است در نیمه‌های آن کتاب چنین آمده است :

برخورد کردم به سید بزرگواری به نام سید محمد و از بعضی مسائل سؤال کردم و او خودداری کرد از جواب، بعد اصرار کردم، قول گرفت که من برای او دعا کنم و من قول دادم که برای او دعا کنم، از او سؤال کردم از حالت فنا، ایشان جواب داد: «چهارده سال دیگر» گفتمن: آیا تقليل خواهد کرد؟ آن بزرگوار فرمود:

«بین چهار تا پنج سال با تضرع و زاری ختم می شود.»

رفقای ایشان می فرمودند: در همان چهار و پنج سال ایشان به فنا رسید.

بعد می فرماید: سؤال کردم از بقیه عمرم؟ فرمود: «بیست و پنج سال دیگر» که بعد از همین مدت ایشات از دنیا رفت. شاگردان ایشان درباره شراره‌های عشق الهی که از وجودش و از چشمانش زبانه می کشید و او را بی تاب می کرده، چنین می گویند: وقتی در جلسات، غزل خوانده می شد بدون این که صورتشان تغییر کند اشکهایشان روی گونه‌اش جاری می شد، یک چیز عجیبی بود، سرخ و زیبا می شد، خودش هم قشنگ بود، چشمها قشنگی داشت، وقت‌هایی که تو حال می رفت دیگر آدم نمی توانست از شدت زیبایی نگاهش کند!

شاگردان می گفتند:

در چشمان نمی شد نگاه کرد، محبت از آن شعله می کشید.

آقای سید علی محمد دستغیب می فرمود:

خیلی قشنگ می خنده و وقتی می خنده انگار تمام بهشت در خنده‌اش بود تمام هم وغم ها را می برد، آدم از شوق دیوانه می شد. و نیز ایشان نقل می کردند:

با حافظ مأنوس بود، وقتی حافظ خوانده می شد چهره اش سرخ و زیبا می شد و گاهی آرام و بی صدا اشک می ریخت. وقتی تو حال خودش می رفت حال عجیبی داشت و دیگر نمی توانستیم به چشمانش نگاه کنیم. فرزند ارشد ایشان می گوید:

او یک پارچه سوزش معنوی بود و چون شمع می سوخت و طرب می افروخت، در مجالس، سخن از کلمات غامض و اصطلاحات عرفانی نبود، می فرمود:

اگر افراد قدرت فهم مطالب توحیدی را نداشته باشند، برایشان اسباب زحمت می شود و اگر در این مسائل سؤال می شد، جواب‌هایی سنگین نمی دادند و یک طوری مطالب را تنزل می دادند.

آقای اسلامیه<sup>۱</sup> می گوید:

گاهی پیرامون آیات قرآن صحبت می کردند و می فرمودند:

قرآن نور دارد و کدورت ها را بر طرف می کند، یا جوشن کبیر خوانده می شد و یا به رفقا می گفتند:  
«از حافظ یا بابا طاهر بخوانید»



## تفریک کز شعر

خانم فاطمه انصاری از قول ایشان می‌گوید:  
 دلم می‌خواهد صورتم را بتراشم تا کسی سراغم نیاید و ولم کنند!!  
 و نیز از ایشان نقل شده که می‌فرمود:  
 آرزو دارم بر سر کوهی روم که هیچ کس مرا نشناسد!  
 و بارها تکرار می‌کردند: از زمانی که مشهور شدم به زحمت افتادم.  
 او سال‌ها در خلوت خود و عوالمش تک و تنها بود و هیچ غریبه‌ای مزاحمش نبود  
 درره این از بند آهن کی کم است<sup>۱</sup>  
 اشتهار خلق بند محکم است  
 اما خدا خواست که او همیشه در پس ابر پنهان نماند و خورشید و جودش بر دل‌های مستعد و سینه‌های ملتّه بدرخشد.

## معجم روگر قلقلی خوار

یکی از مریدان آقای انصاری چند رأس گاو داشت روزی آقای انصاری را دیدم که وی را در بردن گاوها به صحراء همراهی می‌کرد و بدون اینکه این همراهی را کسر شان خود بداند.  
 آقای انصاری همدانی علاوه بر مراتب علمی و عرفانی، صاحب قریحه ای بس نیکو بودند. از ایشان اشعاری بجای مانده است و تخلص او «فانی» است که همه، دلالت بر التهاب درونی و سوز و گذاز وی دارد، در اینجا یک مختص از اشعار ایشان ذکر می‌گردد:

قومی از غم کرده‌ای دل خون، بت رعنای من

روزگارم ساخت چشمت، ترک بی پروای من

در شب هجران ندارم قصه جز با موی تو

ای خوش آن ساعت گذارم افتاد اندر کوی تو

یا سپارم جان ز شوقت یار بی همتای من

در بر شمع جمالت جان او پروانه شد

عاری از دنیا و دین و خویش و زیگانه شد

آن سر انگشت کز زلفت حمایت می‌کند

با نسیم صبحدم از گل سعایت می‌کند

کز امیران چهان خون شد دل شیدای من<sup>۲</sup>

ادامه دارد....

ای شه ملک ملاححت، دلبز زیبای من

از هلال ابویت، خم کرده‌ای بالای من

آخر از رحمت نگر بر زردی سیمای من

هر زمان با چشم نمناکم بیاد روی تو

گه شوم مدهوش و گه مسست ای صنم از بوی تو

هر دلی کز عشق رویت دلبرا دیوانه شد

جند آسا در فراقت ساکن ویرانه شد

حال زارش شد گواه محنت و غمه‌ای من

از عییر نافله چینی حکایت می‌کند

از پریشانی دلها بس شکایت می‌کند

<sup>۱</sup> - مولوی، متنی.

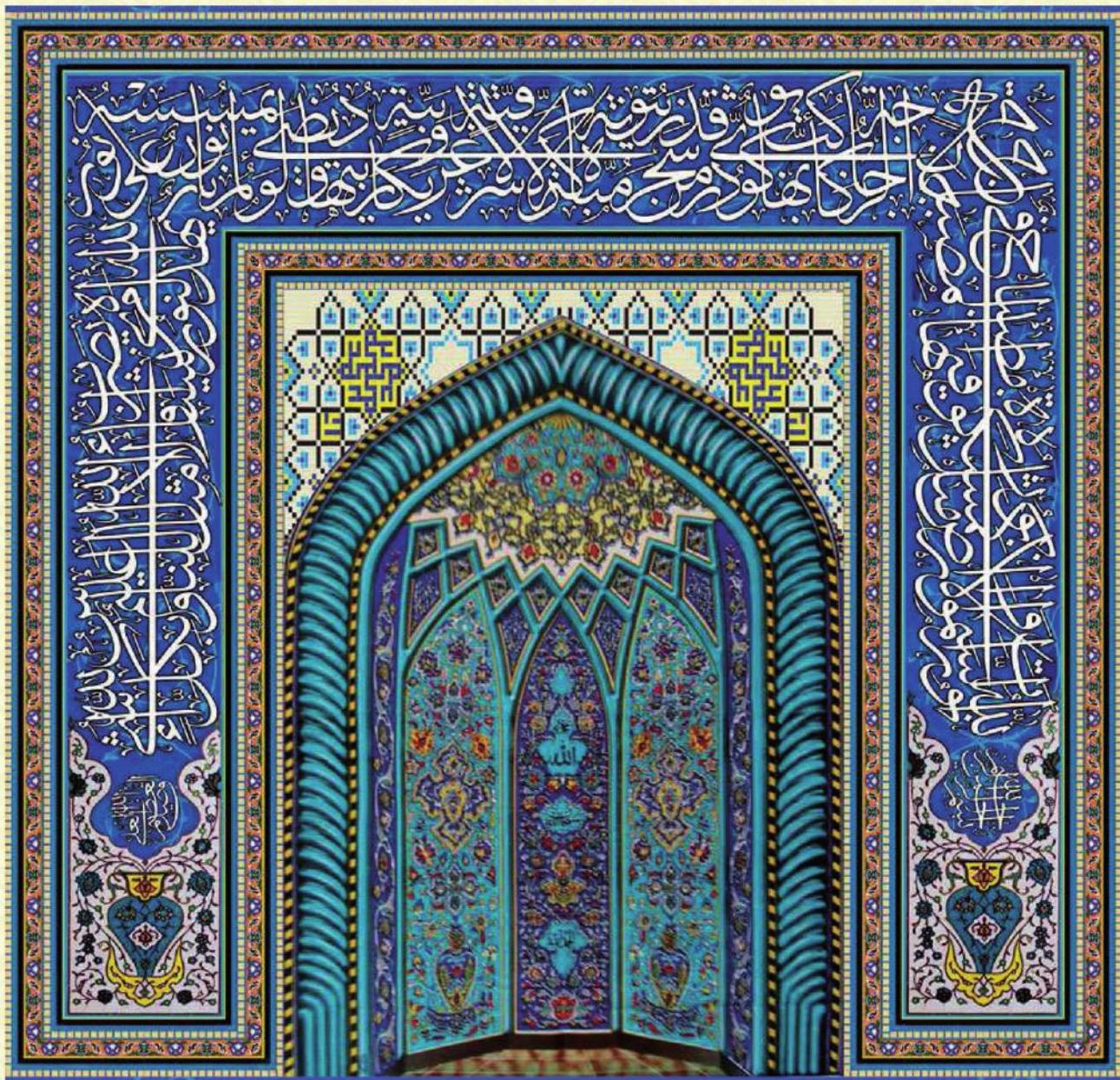
<sup>2</sup> tariqe11elallah.blogfa.com -



شماره هفتم

# سلسله مباحث تخصصی نماز

مباحث ویژه نماز اولین بخش آن به صورت مستقل و با نام ویژه نامه تخصصی نماز منتشر گشت، ادامه این مباحث در بخشی مستقل در این شماره از فصلنامه جامع ضمیمه می‌گردد.





## آداب معرفتی نماز\*

### شیوه و راهکار تفکر و تأمل در مورد نماز در کلام معصوم(ع)

در مباحث قبلی در این رابطه و تحت همین عنوان از سخنان امام صادق(ع) استفاده نمودیم در ادامه نیز سخنان آن انسان کامل را درباب رکوع از نظر می‌گذرانیم.

### شیوه انجام رکوع در کلام امام(ع):

امام صادق(ع) فرمودند:

بندهای رکوعی حقیقی را به جای نیاورد، مگر آن که خداوند به نور عظمت و بزرگی خویش زینتش دهد، و در سایه کبریای خود جایش دهد و لباس برگزیدگان خویش را بر او بپوشاند.  
 رکوع، در ابتداست و سجود، پس از آن، پس هر که اولی را به معنای واقعی آورد، مقدمات دومی را فراهم کرده است.  
 در رکوع، ادب به جای آوردن، و در سجود، قرب به خداست و کسی که رعایت ادب نکند به قرب نرسد.  
 پس با خضوع و تذلل و بیم بسیار، بیم کسی که در مقابل قادری بزرگ ایستاده است، به رکوع بپرداز و اعضای بدن را تسليم و مطیع نماز و افعال آن گردان، تا همانند راکعن، از مواهب بزرگی که آنان دیده‌اند بهره‌مند شوی.  
 در ادامه امام(ع) می‌فرماید: آورده‌اند که (ریبع بن خیثم) از شب تا به صبح را در حال یک رکوع می‌گذراند و چون صبح می‌شد می‌گفت:

آه و افسوس، که مخلصان به مقصد رسیدند و پیش بردن و من بر جای ماندم !

حضرت ادامه می‌دهد:

و پشت خود را در هنگام رکوع مساوی بدار - به گونه‌ای که اگر قطره آبی بر پشت تو بریزند، همانجا بماند - تا حق رکوع را به جای آوری.

و به خاطر بگذران که این رکوع را به مدد و یاری خداوند انجام می‌دهی، نه به نیرو و قدرت خود .  
 و قلب خویش را از وسوسه و فریب شیطان دور کن - که مبادا آن دیو لعین تو را وسوسه کند و به فریب او فخری به هم رسانی -  
 چرا که مراتب بندگان نزد معبد، به قدر تواضع و فروتنی است!  
 هر که را عجز و انکسار بیشتر است، منزلت و مقامش نزد خدای تعالی بیشتر خواهد بود.

و راه بردن به خضوع و خشوع، به قدر راه بردن به عظمت و بزرگواری خداوند عالم است، که هر قدر راه بردن به عظمت او بیش تر باشد، اعتراف به عجز و ناتوانی تو بیش تر خواهد بود؛ و این میسر نیست، مگر به وسیله راهیابی به اسرار الهی !

برخی از بزرگان اهل شهود نیز گفته‌اند که اهتمام به امر نماز، شامل ظواهر و بواطن هردو است.  
 استنباط اسرار نماز از ظواهر احکام و آداب و شرایط و اجزاء و ارکان و مقدمات و تعقیبات آن، نشان می‌دهد تنها راه نیل به راز نماز، حفظ ظواهر آن است بدون تحجر و جمود؛ زیرا ترک ظاهر، احراف از راه مستقیم است، و تحجر بر آن، مایه خمود.<sup>۲</sup>  
 توضیح اینکه اگر فقط به ظواهر نماز اکتفا شود به نوعی عادت روزمره بدل شده خمودی وسستی به دنبال دارد، و انجامش فقط برای آسوده خاطر شدن و به تعبیری برداشتن بار سنگین از دوش است، و اگر ظاهر نادیده گرفته شود نادیده گرفتن شریعت و گم کردن راه است.

\* - تهیه کننده: امور فرهنگی

<sup>۱</sup> - مصباح الشریعه ، www.Ghaemiye.com

<sup>۲</sup> - نک : سراسلاطه ، andisheemam.vcp.ir



## راهی برای خشوع در نماز

علی کاظمی\*

«خشوع»، «خوف» و «خشیت»

هنگامی که انسان با عظمتی فوق العاده مواجه می‌شود و خود را در مقابل آن، حقیر و ناچیز احساس می‌کند، حالتی از خودباختگی و فروشکستگی برایش پیدا می‌شود. البته این حالت قابل توصیف نیست و انسان خود باید آن را درک کند. شاید برای ما پیش آمده باشد که گاهی در مقابل شخصیت بزرگی واقع شده باشیم و دست و پایمان را گم کرده و لکنت زبان پیدا کرده باشیم. این همان حالتی است که برای بیان آن می‌گوییم: «از هیبت فلانی زبانم بند آمد و نتوانستم حرف بزنم»

حالت «هیبت»، گاهی با شناختها و توجهات دیگری نیز توانم است. انسان گاهی پس از درک عظمت آن فرد و معرفت نسبت به شخصیت او، به این امر توجه می‌کند که با چه شخصیت عظیمی مخالفت کرده و نسبت به او نافرمانی و بی‌حیایی روا داشته است. این جا است که علاوه بر حالت «خشوع» حالت «خشیت» نیز در انسان پیدا می‌شود. گاهی علاوه بر اینها به این امر توجه می‌کند که در قبال نافرمانی‌ها و گناهانی که در مورد آن شخصیت بزرگ انجام داده، مستحق عقوبت شده و آن شخصیت، برای گناه‌کاران عذاب‌ها و عقوبات‌هایی را مهیا کرده است. در اینجا علاوه بر حالت «خشیت» و «خشوع»، انسان دچار ترس و «خوف» نیز می‌گردد.

«خشیت» و «خشوع» لزوماً همیشه با «خوف» همراه نیستند و به سبب ترس از عذاب الهی پدید نمی‌آیند، بلکه ممکن است صرفاً تحت تأثیر درک عظمت الهی پدیدار شوند.

پدید آمدن حالت خشیت و خودباختگی و ترس در انسان، نسبت به خدای متعال، اعم است از این که خاستگاه آن، احساس گناه و ترس از عذاب باشد یا این که صرفاً به سبب درک عظمت خدای متعال پدید آید. در روایات نقل شده که وقتی امام حسن مجتبی(علیه السلام) مشغول وضو گرفتن می‌شدند، بدنشان به لرزه می‌افتداد و رنگ مبارکشان می‌پرید درباره حضرت زهراء(علیها السلام) نیز آمده است که آن حضرت وقتی در محراب عبادت می‌ایستادند بندبند بدنشان می‌لرزید! و خدای متعال در این حال، خطاب به ملائیکه می‌فرمود، ای فرشتگان مقرب من! بنگرید که این بنده و کنیز من چگونه از خشیت من به خود می‌لرزد! شاهد باشید که دوستان او را (به سبب همین خشیت وی) مورد شفاعت قرار خواهم داد.

### توجه به بزرگی خداوند، عامل پیدایش خشوع

برای آن که به هنگام نماز در ما خشوع پیدا شود، باید سعی کنیم و کوچکی و حقارت خویش را در مقابل عظمت الهی، در حد توان و فهم خود بستجیم. نماز هم با اشاره به همین مسأله شروع می‌شود. ابتدای نماز باید «الله اکبر» بگوییم؛ یعنی باید به بزرگی و عظمت خداوند توجه و اعتراف کنیم. این ذکر بارها در طول نماز و حتی پس از پایان نماز و در تعقیبات آن تکرار می‌شود. بنابراین درک عظمت الهی خشوع‌آور است. اگر ما در نماز به دنبال خشوع هستیم، یکی از راههای بسیار مؤثر آن این است که به درک عظمت الهی نایل آییم.

### معنای عظمت الهی

برای نیل به درک عظمت خداوند ابتدا باید بینیم اصولاً چه مفهومی از این امر در ذهن داریم. ابتدا، بزرگی را با مصادیق جسمانی آن درک می‌کنیم، که از مقوله «کمیت» است. در ابتدا وقتی می‌گوییم چیزی بزرگ است، منظورمان این است که حجمش زیاد است. هر چه طول و عرض و ارتفاع چیزی بیشتر باشد، می‌گوییم آن چیز بزرگ‌تر است. موجوداتی هستند که حجم ندارند و جسمانی نیستند، اما ما مفهوم «بزرگی» را در مورد آنها هم به کار می‌بریم؛ مثلاً می‌گوییم فلاانی «روحش» بزرگ است؛ در حالی که روح، ماهیتی مادی و جسمانی نیست. به همین منوال وقتی بخواهیم خدا را به این وصف متصف کنیم، باز هم از همین الفاظ استفاده می‌کنیم؛ در حالی که مصدق بزرگی در اینجا کاملاً متفاوت از بزرگی جسمانی و حتی روحانی است. هر اندازه که معرفت ما بالاتر رود، مفاهیمی را هم که



درباره خداوند به کار می‌بریم از آلودگی‌های مادی و پیرایه‌های جسمانی تنزیه می‌شود. در مراتب ابتدایی معرفت، ما از «علیٰ علیٰ» بودن خداوند، مفهوم بالایی و پایینی به ذهنمان می‌آید؛ در حالی که خداوند بالا و پایین ندارد. خدا به چشم سر که دیده نمی‌شود؛ رؤیت قلبی و دیدن به چشم دل هم که امثال امیرالمؤمنین(علیه السلام) دارند برای ما میسر نیست؛ پس ما چگونه عظمت خداوند را بفهمیم؟! «خشوع» پس از درک عظمت الهی حاصل می‌شود. برای آن که گوشهای از عظمت الهی را درک کنیم، باید ذهن خود را حرکت دهیم و در وسعت بی‌کران هستی به پرواز درآوریم. باید به هنگامی که می‌خواهیم «الله اکبر» بگوییم و وارد نماز شویم، کوچکی و حقیری خود در برابر عالم وجود را در نظر آوریم و بسنجیم که در برابر این عظمت واقعاً هیچ هستیم! اگر انسان این حقیقت را درک کند، آن‌گاه بدون هیچ تصنیع، ظاهر و باطن او حالت خشوع پیدا خواهد کرد.

### ترس از خدا؛ چرا؟!

اما اصولاً «خوف از خدا» به چه معنا است؟ آیا امکان دارد در عین حال که انسان از چیزی و کسی می‌ترسد، رابطه محبت و مودت نیز با او داشته باشد و به عبارتی از ترس خود لذت ببرد و برایش امری مطلوب باشد؟! این سؤال به ویژه در این زمانه که همه به دنبال شادی و هستند تا گریه و زاری و ترس، جدی‌تر می‌شود. وجود این مطلب (خوف از خدا) در فرهنگ اسلامی و در قرآن و روایات، وترغیب و تشویق به آن، و ممدوح بودنش، امری انکارناپذیر و مسلم است. با این همه، برخی خواسته‌اند با طرح برخی شباهات بی‌مایه و ضعیف، در این مسأله تردید روا دارند. مثلاً گاهی گفته می‌شود انسان از موجودات وحشتناک می‌ترسد؛ مگر خدای متعال موجودی ترسناک است که از آن بترسیم؟! پاسخ همه این قبیل شباهات این است که خوف از خدا در واقع به سبب اعمال خود ما، و نظامی است که خداوند برای اعمال زشت مقرر فرموده است. خدای متعال نظام حستی را طوری قرار داده که در آن، ارتکاب گناه آثاری سوء در پی دارد. خداوند در روز قیامت انسان را زنده می‌کند و اگر فرد با ارتکاب گناه مستحق عقاب گردیده باشد او را به جهنم می‌برد و عذاب می‌کند. ما از آن می‌ترسیم که در اثر اعمال زشت و گناهان خویش به آتش قهر الهی گرفتار آییم. بنابراین خدا موجودی وحشتناک و ترسناک نیست، بلکه آنچه ترسناک است اعمال و رفتارهای سوء خود ما است که ممکن است بر اساس نظامی که خداوند مقرر فرموده، ما را به سوی جهنم و عذاب الهی سوق دهد.

### تفاوت خوف ما با خوف اولیای الهی از خدا

خوف افراد از خداوند، بر حسب مراتب ایمان و معرفت آنان بسیار متفاوت است. خوفی که اولیای خاص الهی از خدا دارند با خوفی که امثال ما داریم بسیار فرق می‌کند. ما حقیقت خوف آنها را نمی‌توانیم درک کنیم، اما از برخی قرایین می‌توانیم به اندازه معرفت خود، دورنمایی مبه姆 از آن را تصویر نماییم.

برای نمونه، این تعبیر حضرت امیرالمؤمنین علی(علیه السلام) در دعای کمیل است که خطاب به خدای متعال عرضه می‌دارد: هبّنی صبّرْتُ عَلَى عذَابِكَ فَكَيْفَ أصْبِرُ عَلَى فِرَاقِكَ؟! گیرم که توانستم بر عذاب تو صبر کنم، اما چگونه دوری ات را تحمل نمایم؟! از این کلام انسان می‌فهمد که بزرگان دین ترسشنan در مورد خدا از چیزهایی دیگر و از ترس‌های ما بسیار قوی‌تر بوده است. با این که آنان عظمت عذاب الهی را به مراتب بیش از ما درک می‌کردن، اما مناجاتشان این‌گونه است. آنان بسیار بهتر از ما می‌دانستند و می‌فهمیدند که عذاب‌های آخرت تا چه حد سخت و دردناک است، ولی با این حال چنین عرضه می‌دانستند که خدایا! تحمل آن عذاب‌ها آسان‌تر از تحمل درد فراق و دوری از تو است!

### ترس محرومیت از نگاه خداوند!

نوعی دیگر و مرتبه‌ای دیگر از خوف این است که فرد می‌ترسد از نعمت‌های الهی و آخرت محروم شود. کسانی که معرفت کاملی نسبت به خدا داشته باشند بزرگ‌ترین نعمت معنوی خداوند را توجه و اعتنای الهی به خود می‌دانند. از این دو آنان بیشترین ترسشنan از این است که خداوند در عالم آخرت، این نعمت خود را از آنان دریغ بدارد و به آنها اعتنا ننماید. خدای متعال نیز هنگامی که می‌خواهد بالاترین



عذابش را نسبت به برخی از انسان‌ها که بسیار پست هستند بیان کند، می‌فرماید: وَ لَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ وَ لَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ (۱) و خدا روز قیامت با آنان سخن نمی‌گوید، و به ایشان نمی‌نگرد. برای یک محب هیچ چیز دردنگر از این نیست که محبوبش به او بی‌اعتنایی نماید، قهر کند و حرف نزند. حتی کودکان نیز در عالم خودشان این معنا را می‌فهمند. بزرگ‌ترین تاراحتی و غصه یک کودک این است که مادرش با او قهر کند، به او نگاه نکند و هر چه او خودش را برای مادر لوس می‌کند، مادر به او اعتنایی نداشته باشد. یکی از عذاب‌های خداوند در روز قیامت نسبت به کافران و گناه‌کاران همین است که به آنها بی‌اعتنایی می‌کند.

در هر حال یک نوع «خوف از خدا» این است که کسانی از این بیم دارند که مبادا مورد بی‌اعتنایی خداوند قرار گیرند و خدا با آنها حرف نزند و صدایشان را نشود. این بی‌اعتنایی برای آنها از عذاب جهنم دردنگر است. کودکی که مادرش با او قهرکرده، التماس می‌کند که: «مادر مرا بزن و هر بلایی که می‌خواهی بر سرم بیاور اما با من قهر مکن!» کسانی هم هستند که به خدای متعال عرض می‌کنند! «خدای ما را به آتش جهنمت بسوزان اما نگاه و عنایت را از ما دریغ مدار!»

### ترس از عواقب گناه

ما که بهرامی از این‌گونه معرفت‌ها نداریم، خوفمان باید به سبب گناهانمان و آثار سوئی باشد که از آنها دامن‌گیرمان می‌شود. ما باید بترسیم از عواقب و تبعاتی که ممکن است گناهان و اعمال زشتمان به همراه داشته باشد. متأسفانه ما به سبب ضعف معرفت و ایمان، همین مرتبه نازل از خوف را نیز جذی نمی‌گیریم. در حالی که در خود قرآن کریم دهها و صدها آیه درباره جهنم و توصیف عذاب‌های آن وجود دارد. اگر ما به همان توصیفاتی که از جهنم در ضمن آیات قرآن آمده به درستی توجه کنیم جا دارد حالتی شبیه جنون به ما دست دهد! این درحالی است که تفصیلات و توصیفاتی که در روایات در این باره آمده بسیار بیشتر و دهشتناک‌تر است؛ و ما از کنار همه اینها عبور می‌کنیم و آنها را جذی نمی‌گیریم.

علاوه بر عقوبات گناه، باید به زشتی خود گناه و نفس مخالفت با خدای متعال نیز توجه کنیم. انسان حتی اگر فقط یک مرتبه در عمرش خدا را معصیت کند بسیار زشت است و جا دارد که از خجالت آن آب شود! خدایی که همه هستی ما و نعمت‌هایی که داریم از او است و حتی اگر امر و نهی هم کرده به سبب منافعی است که به سبب رعایت آنها عاید ما می‌گردد؛ آن گاه ما به جای تشکر، علام مخالفت با او را بلند می‌کنیم!

خدا می‌فرماید، اگر از امر و نهی من تخطی کنی دشمن خودت و دشمن من را شاد خواهی کرد؛ با این حال ما با گناه، دشمن خود و خدا را شاد می‌کنیم!

هر گناهی که از ما سر بزند در واقع اطاعت دشمن خود و خدا را کرده‌ایم. خداوند از روی مهربانی، برای آن که ما در چاه نیقتیم و دچار گرفتاری و مصیبت نشویم دستوراتی به ما داده است، آن گاه ما این محبت خدا را رد می‌کنیم و با دشمن خود و خدا هم‌دست می‌شویم! امام سجاد(علیه السلام) در یکی از دعاهای خود می‌فرماید: خدایا! اگر آن قدر گریه کنم تا مژه‌های چشمانم بریزد: لَوْبَكَيْتُ إِلَيْكَ حَتَّى تَسْقُطَ أَشْفَارُ عَيْنِي؛ (۱) اگر آن قدر گریه کنم تا صدایم خاموش شود و دیگر از حنجره‌ام بیرون نیاید! خدایا! اگر از خجالت سرم را به آسمان بلند نکنم و همیشه از شرم‌ساری سرم به زیر باشد!... و اگر همه این کارها را بکنم باز هم استحقاق محو حتی یک گناه را پیدا نمی‌کنم.

فکر کردن درباره گناهان و عقوبات آنها و توجه به این که هر چه طرف مقابل که در برابر او عصیان می‌کنیم شخصیتش بزرگ‌تر باشد گناه نیز زشتی و جرمش بیشتر خواهد بود، در ایجاد حالت خشوع بسیار مؤثر است. یکی از گناهان کبیره، سبک شمردن گناه است. حتی کوچک‌ترین گناه را اگر انسان با این حالت و اعتقاد انجام دهد که «زیاد مهم نیست» آن گناه، گناه کبیره محسوب می‌شود؛ استخفاف گناه، بی‌اعتنایی به عظمت خداوند و کوچک شمردن فرمان و امر و نهی او است؛ و این بالاترین گناه است. ما باید مراقب باشیم خدای ناکرده به استخفاف گناه دچار نشویم.



## چهارمین عامل برای خشوع

عامل چهارم در این راه، توجه به «صفات جمال» الهی است. این راه در واقع راه عشق و محبت است. هنگامی که انسان به صفات جمالیه خداوند توجه می‌کند او را موجودی دوست‌داشتني و قابل ستایش و پرستش می‌یابد و از این رو در مقابل او خضوع و خشوع می‌کند. هر چقدر محبت خدا در دل انسان بیشتر باشد، شوق نزدیکی و ارتباط و اتصال با او نیز در انسان بیشتر خواهد بود. و محبت خدا، در نتیجه معرفت نسبت به صفات جمالیه الهی و توجه به آنها پیدا می‌شود. شوق لقای الهی در دل کسانی بیشتر است که صفات جمالیه الهی را بیشتر و بهتر شناخته‌اند و محبت خدا در دلشان بیشتر است. پیدایش اصل این حالت و نیز درجه شدت و ضعف آن، بستگی دارد به این که انسان تا چه حد شوق لقای الهی را داشته باشد. شوق لقای الهی نیز تابع میزان محبت انسان نسبت به خدای متعال است. محبت نیز تابعی از میزان معرفت انسان نسبت به صفات جمالیه الهی است. بر این اساس، گرچه انسان در حین نماز محبوش را به چشم سر نمی‌بیند، اما آتش شوق وصال و گرمی لحظه دیدار معنوی تمام وجودش را فرا می‌گیرد.

## رابطه «محبت» و «خشوع»

انسان وقتی که محبوبی دارد، اما دستش از دامان او کوتاه است و نمی‌تواند او را ببیند، همیشه نگران و دلواپس او است. این حالت وقتی به اوج خود می‌رسد که انسان بداند گرچه او محبوبش را نمی‌بیند و از او بی خبر است، اما محبوبش او را می‌بیند و از حال و روز او خبر دارد. شبیه این مضمون در دعای شریف ندبه است؛ که خطاب به امام زمان(علیه السلام) عرضه می‌داریم: **غَيْرِكُمْ عَلَى أَنْ أَرِيَ الْخَلْقَ وَلَا تُرِي وَ لَا أَسْمَعَ لَكَ حَسِيسًا وَ لَا نَجْوَى؛** (۱) سخت است بر من که همه را ببینم اما تو را نبینم و نه صدا و نحوی از تو بر گوشم رسد. امام زمان(علیه السلام) محبوبی است که قابل دیدن است و کسانی او را می‌بینند و در خدمتش هستند. محبوبی که گرچه ما او را نمی‌بینیم و صدایش را نمی‌شنویم، اما او ما را می‌بینند و صدای ما را می‌شنود.

این حالتی است که انسان می‌تواند در نماز، نسبت به خدای متعال، به آن توجه کند و این معنا را در نظر بیاورد که در مقابل خدای متعال ایستاده است؛ خدایی که از هر محبوبی دوست داشتنی تر و زیباتر است.

ما چرا امام زمان(علیه السلام) را دوست داریم؟ چون بنده «خدا» است. کدام خدا؟ خدایی که امام زمان(علیه السلام) را با یک اراده خلق کرده است. امام زمان(علیه السلام) با همه عظمت و جذابیت و صفاایش و همه انبیا و اولیای الهی، تنها جلوه‌ای از جمال ذات اقدس متعال‌اند. هریک از این انبیا و اولیا آنقدر دوست داشتنی و دل ریا هستند که انسان می‌خواهد جانش و همه چیزش را فدای یک لحظه دیدار و وصال آنها نماید. اگر آنها که جلوه‌ای از جلوات جمال خداوند هستند تا بدین حد دوست داشتنی‌اند، پس خدای خالق آنان چه جمالی دارد و محبت او با دل انسان چه می‌کند؟! وقتی محبت خدا در دل، استقرار پیدا کرده، آن گاه آتش شوق لقای او در دل شعله می‌کشد و انسان برای دیدار محبوبش بی‌تابی می‌کند. اینجا است که وقتی به نماز می‌ایستد، در اثر شوق دیدار، قلبش خاشع می‌گردد و حالت خشوع به او دست می‌دهد. چه کنیم تا این مراتب را طی کنیم و این حالات برای ما پیدا شود.

## راهی برای ایجاد محبت خدا در دل

آنچه در این مختصر در پاسخ می‌توان گفت این است که بهترین راه، راهی است که خدای متعال آموزش داده است. در حدیثی قدسی، خدای متعال خطاب به حضرت موسی(علیه السلام) این‌چنین می‌فرماید: **حَبَّنِي إِلَى خَلْقِي وَ حَبَّ خَلْقِي إِلَيَّ** قال يا ربَّ كَيْفَ أَفْعَلُ قالَ ذَكْرُهُمْ آلَاثَى وَ نَعْمَائِي لِيُحِيُّونِي؛ (۱) ای موسی! مرا پیش خلقم محبوب ساز، و خلقم را نزد من محبوب ساز. موسی(علیه السلام) عرض کرد، خدایا! چگونه این کار را انجام دهم؟ خداوند فرمود: مواهب و نعمت‌های مرا به یادشان بیاور تا مرا دوست بدارند.

فطرت انسان به گونه‌ای است که وقتی کسی به او خوبی کند، محبت او در دلش جای می‌گیرد. خداوند نیز بر همین فطرت تأکید کرده و می‌فرماید: ای موسی! نعمت‌هایی را که به بندگانم داده‌ام و خوبی‌ها و الطافی را که در حق آنان کرده‌ام به یادشان بیاور؛ اگر به این امر توجه کنند فطرتشان به گونه‌ای است که خود به خود به من علاوه‌مند خواهند شد و مرا دوست خواهند داشت.



راهی که در این روایت بدان اشاره شده، یکی از بهترین راهها برای نیل به محبت الهی است. راهی است بسیار ساده و آسان که برای همه کس قابل توصیه و عمل است. اگر انسان سعی کند نعمت‌های خدا را درست بشناسد و درک کند و تأثیر آنها را در زندگی خود مورد مذاقه قرار دهد، به طور طبیعی خدا را دوست می‌دارد و محبت او در دلش جای می‌گیرد.

نعمت‌های خداوند و الطاف او نسبت به ما بی‌شمار و بی‌حد و حصر است. ما غرق در دریای نعمت‌های الهی هستیم. گاهی لطف الهی شامل حالمان گردیده و مشکلمان به نحوی غیرمنتظره حل شده است. در این موقع حالتی خاص به انسان دست می‌دهد و احساسی از شرم‌نگی و انکسار در مقابل خدای متعال در انسان پیدا می‌شود و حتی گاهی بی‌اختیار اشک شوق می‌ریزد؛ شوق از این که چگونه خدای متعال لطف خود را شامل حال بنده ناقیزش کرده است.

دل‌شکستگی فقط به هنگام گرفتاری و توجه به عذاب الهی، برای انسان پیش نمی‌آید. گاهی گریه و دل‌شکستگی از سر شوق است، و یا گاهی از سر شرم‌ساری است.

اگر ما آن حالتی را که خداوند به یک باره نعمتی غیرمنتظره را به ما ارزانی داشته به یاد بیاوریم، برایمان تجدید خاطره می‌شود و همان حالت شوق و رقت قلبی که آن زمان به ما دست داده بود دوباره دست می‌دهد.

نعمت‌های خدا هم فقط این نعمت‌هایی که ما معمولاً به آنها توجه می‌کنیم، نیست. سرتاپی عالم و هستی برای هر انسانی نعمت است. در شمردن نعمت‌ها و توجه به آنها امام حسین(علیه السلام) چه دقایق و ظرایفی را برمی‌شمارد. آن حضرت در روز عرفه، در گرمای سوزان و آفتاب ایستاده و آن چنان می‌گرید که گویی از چشمان مبارکش باران می‌بارد! با این سوز و حال چه می‌گوید؟! نعمت‌های خدا را بر می‌شمارد؛ از مژه چشم گرفته تا پیچیدگی لاله گوش و دندان‌ها و تا قلب و کبد و تمام اعضا و اندامها را یک به یک ذکر می‌کند. پس کدامین نعمت‌هایت را ای معبدم بشمارم و یاد آورم؟ یا کدامین عطایت را سپاس گویم؟ و حال آن که ای خدای من بیش از آن است که شمارندگان توانند بشمارند و یا به یاد دارندگان بتوانند آنها را به خاطر بسپارند. و من گواهی می‌دهم ای معبد من، با حقیقت ایمان... و آویزه‌های راه‌های جریان نور دیده‌ام، و چین‌های صفحه پیشانی ام، و درزهای حفره‌های گردش نفس (خونم)، و پره‌های نرمه تیغه بینی‌ام، و حفره‌ها (تارها) ای پرده شنوایی گوشم، و آنچه ضمیمه شد و بر هم نهاد دو لبم، و گردش‌های سخن‌سازانه زبانم، و جای فرورفتگی کام دهانم، و آرواره‌های‌ام، و رستن گاههای دندان‌های‌ام، و دستگاه گوارش خوردنی و آشامیدنی‌ام، و تکیه‌گاه پوسته مغز سرم، و رسائی کامل طناب‌های گردنم، و آنچه مشتمل بر آن است قفسه سینه‌ام، و کمربندهای بی‌حیاتی متصل به دل و جگرم، و بیوندهای درآویخته پوشش دلم، و قطعات کناره‌های جگرم، و آنچه در بر گنجانده غضروفهای دندنه‌های‌ام، و گیره‌های بنده‌های مفصل‌های‌ام، و انقباض عضلاتم، و گوشه‌های سرانگشتانم، و گوشتم، و خونم، و مویم، و رویه پوستم، و عصبم، و نایم، و استخوان‌های‌ام، و مغزم، و رگ‌های‌ام، و همه اعضایم (۱). ...ائمه ما و اهل بیت(علیهم السلام) در دعاها و مناجات‌های خود به نعمت‌های معنوی خداوند نیز توجه داشته‌اند. در مناجاتی از امام سجاد(علیه السلام) این چنین می‌خوانیم :وَ مِنْ أَعْظَمِ النَّعْمَ عَلَيْنَا جَرْبَانُ ذُكْرَكَ عَلَى الْسِّيَّتَنَا وَ إِذْكَرْ لَنَا بِدُعَائِكَ: (۲) خدایا! از بزرگ‌ترین نعمت‌هایت بر ما ذکر و یاد تو بر زبان مه، و اجازه‌ات به ما در خواندن تو است. خدایا، همین که می‌توانم تو را یاد کنم و به من اجازه دادی که با تو سخن بگویم، از بزرگ‌ترین نعمت‌هایی است که به من ارزانی داشته‌ای.

هر کسی حق سخن گفتن در برابر خدای متعال را ندارد. تا او خود اجازه ندهد ما چه لیاقتی داریم که با حضرتش حرف بزنیم؟! مجلسی بزرگ را تصور کنید که شخصیتی بزرگ، در آن حضور داشته باشند. در این مجلس هر کسی حق ندارد سخن بگوید، و باید قبل اجازه بگیرد. در مقابل خدایی که عظمتش بی‌نهایت است، ما بندگان ناجیز و حقیر که هر چه داریم از عطا‌ای او است، بی‌اجازت او نمی‌توانیم و نباید زبان به سخن بگشاییم. البته خدای متعال از سر لطف و رحمت بی‌انتهاییش، با بزرگواری تمام، به همه بندگانش اجازه داده تا هرگاه که اراده کند رو به درگاهش آورند و با او سخن بگویند؛ از این رو یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های خداوند به بندگانش همین است که به آنان اجازه سخن گفتن با خود را داده است. نه تنها اجازه داده، که اصلاً خود از ما دعوت کرده و امر فرموده تا در شبانه‌روز چندین بار به حضورش شتافته و در قالب «نماز» از فیض هم‌صحتی اش بهره‌مند گردیم!

خدای متعال با دعوت ما به نماز، بزرگ‌ترین لطف‌ها را در حق ما کرده و بیشترین بزرگواری را به خرج داده است. او نه تنها در مقابل نافرمانی‌ها و گناه‌های مکرر، ما را از خود نرانده، که خواستار حضور ما در بارگاه قدسش نیز شده است؛ به جای آن که ما التماس و تصرع کنیم که خدایا به ما راه بده که به آستانت درآییم و لحظه‌ای با تو سخن بگوییم، او خود از ما خواسته که از عطا‌ای لقاش بهره‌گیریم!



## عظمت نعمت‌های معنوی در مقایسه با نعمت‌های مادی

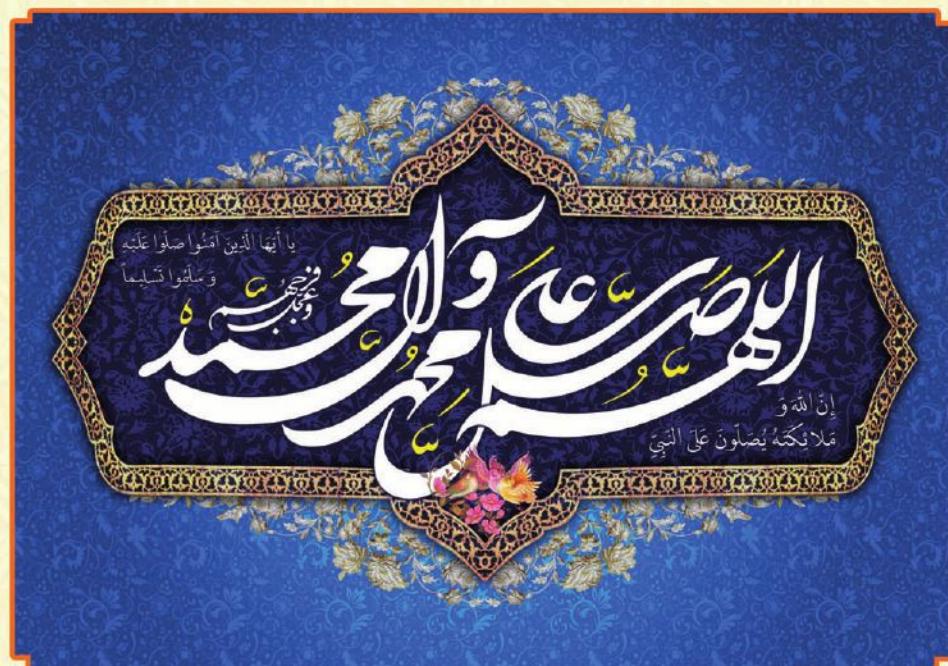
انسان برای این که محبتش به خدا زیاد شود، باید ابتدا از نعمت‌ها و الطاف خاصی که خدا به او عنایت فرموده شروع کند و آنها را به خاطر بیاورد. سپس باید این تذکر و یادآوری را به سایر نعمت‌ها تمیم دهد؛ چرا که همه نعمت‌های خداوند در جای خود مهم است و همه مثل همان نعمتی هستند که به صورت غیرمنتظره شامل حال ما شده است. مرحله سوم این است که علاوه بر نعمت‌های مادی به نعمت‌های معنوی که خدا به او عنایت کرده نیز توجه کند. ارزش بسیاری از نعمت‌های معنوی بسیار بیشتر از نعمت‌های مادی است. گاهی که جایی میهمان هستیم، یک احترام صاحب‌خانه به ما همین است که زحمتی کشیده و سفرهای انداخته و غذایی تهیه کرده است؛ اما احترام بیشتر او به خود را وقتی احساس می‌کنیم که با استقبال و احترام و لبخند به استقبال ما باید و با گرمی و محبت و عنایتی خاص، به ما خوش آمد بگوید. این به مراتب بیش از آن دعوت و غذا برای ما ارزش دارد. این نعمتی معنوی است که در مقایسه با آن غذایها و نعمت‌های مادی، ارزشی بسیار والاتر دارد. نعمت‌های معنوی خدای متعال نیز به همین صورت است. کسانی که مقرب‌ترند لذت این نعمت‌ها را بهتر درک می‌کنند.

گاهی لطف و عنایت تا بدان حد است که در هنگام سخن گفتن با او در حالی که ما غافلیم و توجه‌مان به چیزهایی دیگر است، خدای متعال خود دست ما را می‌گیرد و قلب ما را متوجه خود کرده و می‌فرماید: «بنده من کجایی؟! من با تو و به یاد تو هستم، تو در کجا سیر می‌کنی؟! بیا و روی دلت را به من بنما و با من نجوا کن!»

در پایان از الطاف بی‌پایان الهی مدد می‌جوییم و از حضرتش مسالت داریم ما را از خواب غفلت بیدار کرده، به سوی خود متوجه نماید، و قلب و دل ما را نسبت به خود خاشع گرداند و نمازهای ما را «نماز خاشعان» قرار دهد؛ آمين.

۱. آل عمران (۳)، ۷۷.
۲. صحیفه سجادیه، دعای ۱۶.
۳. بحار الانوار، ج ۹۱، باب ۳۲، روایت ۲۱  
بحار الانوار، ج ۲، باب ۸ روایت ۶.

پایان





## ادبی

\* تنظیم کننده: پویا علی یار زاده

## به مناسبت ۸ مهر روز بزرگداشت مولانا شاعر گرانقدر پارسی

هشتم مهر ماه روز بزرگداشت عارف و شاعر بزرگ ایرانی، جلال الدین محمد بلخی مشهور به مولانا است. جلال الدین محمد بلخی معروف به مولوی و مولانا و رومی (۶ ربیع الاول ۶۰۴ هجری قمری، قونیه) از مشهورترین شاعران ایرانی تبار پارسی گوی است. در دوران حیات به القاب «جلال الدین»، «خداآندگار» و «مولانا خداآندگار» نامیده می‌شده است. در قرن‌های بعد ظاهراً از قرن ۹) القاب «مولوی»، «مولانا»، «مولوی رومی» و «ملای رومی» برای وی به کار رفته است و از برخی از اشعارش تخلص او را «خاموش» و «خاموش» دانسته‌اند. زبان مادری وی پارسی بوده است.

## مولوی پیوند دهنده ملت‌ها

مولوی زاده بلخ بود و در زمان تصنیف آثارش (همچون متنوی) در قونیه در دیار روم می‌زیست. با آنکه آثار مولوی به عموم جهانیان تعلق دارد، ولی پارسی‌زبانان بهره خود را از او بیشتر می‌دانند، چرا که حدود شصت تا هفت هزار بیت او فارسی است و خطبه‌ها و نامه‌های او نیز به فارسی می‌باشد. و تنها حدود هزار بیت عربی و کمتر از پنجاه بیت به زبان‌های یونانی - ترکی شعر دارد.

پارسی گو گرچه تازی خوشنتر است عشق را خود صد زبان دیگر است

آثار مولانا به علاوه مناطق فارسی زبان؛ تأثیر فراوانی در هند و پاکستان و ترکیه و آسیای میانه گذاشته است. آثار مولانا تأثیر فراوانی روی ادبیات و فرهنگ ترکی نیز داشته است. دلیل این امر این است که اکثر جانشینان مولوی در طریقه تصوف مربوط به او از ناحیه قونیه بودند و آرامگاه وی نیز در قونیه است.

ای بسا هندو و ترک همزبان

ای بسا دو ترک چون بیگانگان

برخی مولوی‌شناسان (از جمله عبدالحسین زرین‌کوب) برآن‌اند که در دوران مولوی، زبان مردم کوچه و بازار قونیه، زبان فارسی بوده است.

فارسی گو که جمله دریابند

گرچه زین غافلند و در خوابند

## زندگی نامه مولوی

جلال الدین محمد بلخی در ۶ ربیع الاول سال ۶۰۴ هجری قمری در بلخ زاده شد. پدر او مولانا محمد بن حسین خطیبی معروف به بهاء الدین ولد و سلطان‌العلماء؛ از بزرگان صوفیه و مردمی عارف بود و نسبت خرقه او به احمد غزالی می‌پیوست. وی در عرفان و سلوک سابقه‌ای دیرین داشت و چون اهل بحث و جدال نبود و دانش و معرفت حقیقی را در سلوک باطنی می‌دانست نه در مباحثات و مناقشات کلامی و لفظی، پرچمداران کلام و جدال با او مخالفت کردند. از جمله فخر الدین رازی که استاد سلطان محمد خوارزمشاه بود و بیش از دیگران شاه را بر ضد او برانگیخت. سلطان‌العلماء احتمالاً در سال ۶۱۰ هجری قمری، هم‌زمان با هجوم چنگیزخان از بلخ کوچید و سوگند یاد کرد که تا محمد خوارزمشاه بر تخت نشسته، به شهر خویش بازنگردد. روایت شده است که در مسیر سفر با فرید الدین عطار نیشابوری نیز ملاقات داشت و عطار، مولانا را ستود و کتاب اسرارنامه را به او هدیه داد. وی به قصد حج، به بغداد و سپس مکه و پس از انجام مناسک حج به شام رفت و تا اواخر عمر آن‌جا بود و علاء الدین کیقباد پیکی فرستاد و او را به قونیه دعوت کرد. مولانا در نزد هنگام گوهر خاتون ازدواج کرد. سلطان‌العلماء در حدود سال ۶۲۸ هجری قمری جان سپرد و در همان قونیه به خاک سپرده شد. در آن هنگام مولانا جلال الدین ۲۴ سال داشت که مریدان از او خواستند که جای پدرش را پر کند.

سید برهان الدین محقق ترمذی؛ مرید پاکدل پدر مولانا بود و نخستین کسی بود که مولانا را به وادی طریقت راهنمایی کرد. وی سفر کرد تا با مرشد خود، سلطان‌العلماء در قونیه دیدار کند؛ اما وقتی که به قونیه رسید، متوجه شد که او جان باخته است. پس نزد مولانا رفت و بدین‌گفت: در باطن من علومی است که از پدرت به من رسیده. این معانی را از من بیاموز تا خلف صدق پدر شوی. مولانا نیز به دستور او به ریاضت پرداخت و نه سال با او همنشین بود تا اینکه برهان الدین جان باخت.

تا که شد مثل او به هم نه سال

بود در خدمتش به هم نه سال



## شمس تبریزی:

مولانا در ۳۷ سالگی عارف و دانشمند دوران خود بود و مریدان و مردم از وجودش بهره‌مند بودند تا اینکه شمس الدین محمد بن ملک داد تبریزی روز شنبه ۲۶ جمادی‌الآخر ۶۴۲ نزد مولانا رفت و مولانا شیفته او شد. در این ملاقات کوتاه‌تر وی دوره پرشوری را آغاز کرد. در این ۳۰ سال مولانا آثاری بر جای گذاشت که از عالی‌ترین نتایج اندیشه بشری است. و مولانا حال خود را چنین وصف می‌کند:

سر حلقه بزم و باده جویم کردن	Zahed بودم ترانه گویم کردن
بازیچه کودکان کویم کردن	سجاده نشین با وقاری بودم

پیوستن شمس تبریزی به مولانا:

روزی مولوی از راه بازار به خانه بازمی‌گشت که عابری ناشناس گستاخانه از او پرسید: «صرف عالم معنی، محمد برتر بود یا بازیزید بسطامی؟» مولانا با لحنی آنکه از خشم جواب داد: «محمد(ص) سر حلقه انبیاست، بازیزید بسطام را با او چه نسبت؟» درویش تاجرنما بانگ برداشت: «پس چرا آن یک سبحانک ما عرفناک گفت و این یک "سبحانی ما اعظم شانی" به زبان راند؟» پس از این گفتار، بیگانگی آنان به آشنایی تبدیل شد. نگاه شمس تبریزی به مولانا گفته بود از راه دور به جستجویت آمدہام اما با این بار گران علم و پندرارت چگونه به ملاقات الله می‌توانی رسید؟

و نگاه مولانا به او پاسخ داده بود: «مرا ترک مکن درویش و این بار مزاحم را از شانه‌هایم بردار.»

شمس تبریزی در حدود سال ۶۴۲ هجری قمری به مولانا پیوست و چنان او را شیفته کرد، که درس و ععظ را کنار گذاشت و به شعر و ترانه و دف و سماع پرداخت و از آن زمان طبعش در شعر و شاعری شکوفا شد و به سرودن اشعار پر شور عرفانی پرداخت. کسی نمی‌داند شمس تبریزی به مولانا چه گفت و آموخت که دگرگوئش کرد؛ اما واضح است که شمس تبریزی عالم و جهاندیده بود و برخی به خطای گمان کردند که او از حیث دانش و فن بی‌بهره بوده است که نوشتهدای او بهترین گواه بر دانش گسترده‌اش در ادبیات، لغت، تفسیر قرآن و عرفان است.

غیبت موقت شمس تبریزی:

مریدان که می‌دیدند که مولانا مرید ژنده‌پوشی گمنام شده و توجهی به آنان نمی‌کند، به فتنه‌جویی روی آوردن و به شمس تبریزی ناسزا می‌گفتند و تحقیرش می‌کردند. شمس تبریزی از گفتار و رفتار مریدان رنجید و در روز پنجم شنبه ۲۱ شوال ۶۴۳ هنگامی که مولانا ۳۹ سال داشت، از قونیه به دمشق کوچید. مولانا از غایب بودن شمس تبریزی ناآرام شد. مریدان که دیدند رفتن شمس تبریزی نیز مولانا را متوجه آنان نساخت با پشیمانی از مولانا پوشش‌ها خواستند.

پیش شیخ آمدند لابه‌کنان	گرچه کردیم جرم‌ها ز فضول
توبه ما بکن ز لطف قبول	

مولانا فرزند خود سلطان ولد را همراه جمعی به دمشق فرستاد تا شمس تبریزی را به قونیه باز گردانند. شمس تبریزی بازگشت و سلطان ولد به شکرانه این موهبت یک ماه پیاذه در رکاب شمس تبریزی راه پیمود تا آنکه به قونیه رسیدند و مولانا از گرداد غم و اندوه رها شد.

غیبت دائم شمس تبریزی:

پس از مدتی دوباره حсадت مریدان برانگیخته شد و آزار شمس تبریزی را از سر گرفتند. شمس تبریزی از کردارهاییشان رنجید تا جایی که به سلطان ولد شکایت کرد:

خواهم این بار آنچنان رفت	که نداند کسی کجا می‌باشد
همه گرددند در طلب عاجز	ندهد کس نشان ز من هرگز
چون بمانم دراز، گویند این	که ورا دشمنی بکشیت یقین

شمس تبریزی سرانجام بی‌خبر از قونیه رفت و ناپدید شد. تاریخ سفر او و چگونگی آن به درستی دانسته نیست.

شیدایی مولانا:

مولانا در دوری شمس تبریزی ناآرام شد و روز و شب به سماع پرداخت و حال آشته‌اش در شهر بر سر زبان‌ها افتاد. روز و شب در سماع رقصان شد

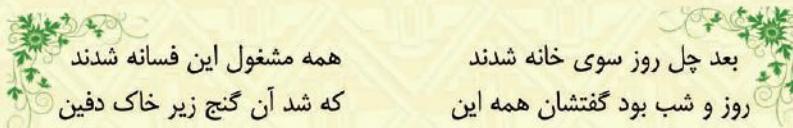
مولانا به شام و دمشق رفت اما شمس را نیافت و به قونیه بازگشت. او هر چند شمس تبریزی را نیافت؛ ولی حقیقت شمس تبریزی را در خود یافت و دریافت که آنچه به دنبالش است در خودش حاضر و متحقق است. مولانا به قونیه بازگشت و رقص و رقصان را از سر گرفت و جوان و خاص و عام مانند ذره‌ای در آفتاب پر انوار او می‌گشتدند و چرخ می‌زدند. مولانا سماع را وسیله‌ای برای تمرین رهایی و گریز



می دید. چیزی که به روح کمک می کرد تا در رهایی از آنچه او را مقید در عالم حس و ماده می دارد پله پله تا بام عالم قدس عروج نماید. چندین سال گذشت و باز حال و هوای شمس تبریزی در سرش افتاد و به دمشق رفت؛ اما باز هم شمس تبریزی را نیافت و به قونیه بازگشت.

در گذشت مولانا:

مولانا، پس از مدت‌ها بیماری در پی تبی سوزان در غروب یکشنبه ۵ جمادی الآخر ۶۷۲ هجری قمری درگذشت. در آن روز پرسوز، قونیه در یخ‌بندان بود. سیل پرخوش مردم، پیر و جوان، مسلمان و گبر، مسیحی و یهودی همگی در این ماتم شرکت داشتند. افالاکی می گوید: «بسی مستکبران و منکران که آن روز، زنار بریدند و ایمان آوردند.» و ۴۰ شبانه روز این عزا و سوگ بر پا بود:



### آثار مولانا:

#### مثنوی معنوی

مولانا کتاب مثنوی معنوی را با بیت « بشنو از نی چون حکایت می کند / از جدایی‌ها شکایت می کند » آغاز می نماید. در مقدمه عربی مثنوی معنوی نیز که نوشته خود مولانا است، این کتاب به تأکید «أصول دین» نامیده می شود ((به عربی: «هذا كتاب المثنوي، وهو اصول اصول الدين»)). مثنوی معنوی حاصل پربارترین دوران عمر مولاناست. چون بیش از ۵۰ سال داشت که نظم مثنوی را آغاز کرد. اهمیت مثنوی نه از آن رو که از آثار قدیم ادبیات فارسی است؛ بلکه از آن جهت است که برای بشر سرگشته امروز پیام رهایی و وارستگی دارد.

نسخه‌ای خطی از مثنوی معنوی در شیراز موجود است.

دیوان شمس تبریزی

غزلیات و «دیوان شمس تبریزی» (یا دیوان کبیر)، محبوبیت فراوانی کسب کرده‌اند. درصد ناچیزی از این غزلیات به زبان‌های یونانی و عربی و ترکی است و عده‌غزلیات موجود در این دیوان به فارسی سروده شده‌اند. به علاوه بیش از سی و پنج هزار بیت به فارسی، او حدود هزار بیت به عربی و کمتر از دویست بیت به ترکی و یونانی ( جمعاً کمتر از یک سوم از یک درصد اشعارش) در این دیوان دارد.

نسخه‌ای خطی از کلیات شمس تبریزی در قونیه وجود دارد.  
رباعیات

رباعیات مولانا بخشی از دیوان اوست. این قسمت از آثار مولانا در مطبعة اختر (اسلامبول) به سال ۱۳۱۲ هجری قمری به طبع رسیده و متن ضمن ۱۶۵۹ رباعی یا ۳۳۱۸ بیت است که بعضی از آنها به شهادت قرائت از آن مولاناست و درباره قسمتی هم تردید قوی حاصل است و معلوم نیست که انتساب به وی درست باشد.

منبع: [www.nasimsaba.ir](http://www.nasimsaba.ir)

### به مناسب ۲۰ مهر روز بزرگداشت حافظ شیرازی

بیستم مهر، بزرگداشت حافظ شیرازی بزرگ ترین شاعر نغزوی ادبیات ایران است؛ لسان الغیبی که شعرهایی دلنشین و ناب را با آگاهی از دقایق حکمی و حقایق عرفانی سرود و این گونه نام خویش را در تاریخ ادبیات این مرز و بوم جاودانه ساخت.

خواجه شمس الدین محمد شیرازی بزرگترین شاعر نغزوی ادبیات فارسی محسوب می شود و شعرهایش سرشار از راز، رمز و پرسش از حقیقت‌های هستی است. او در ۷۷۷ هجری قمری در شیراز دیده به جهان گشود و به حافظ تخلص و به لسان الغیب شهرت دارد.

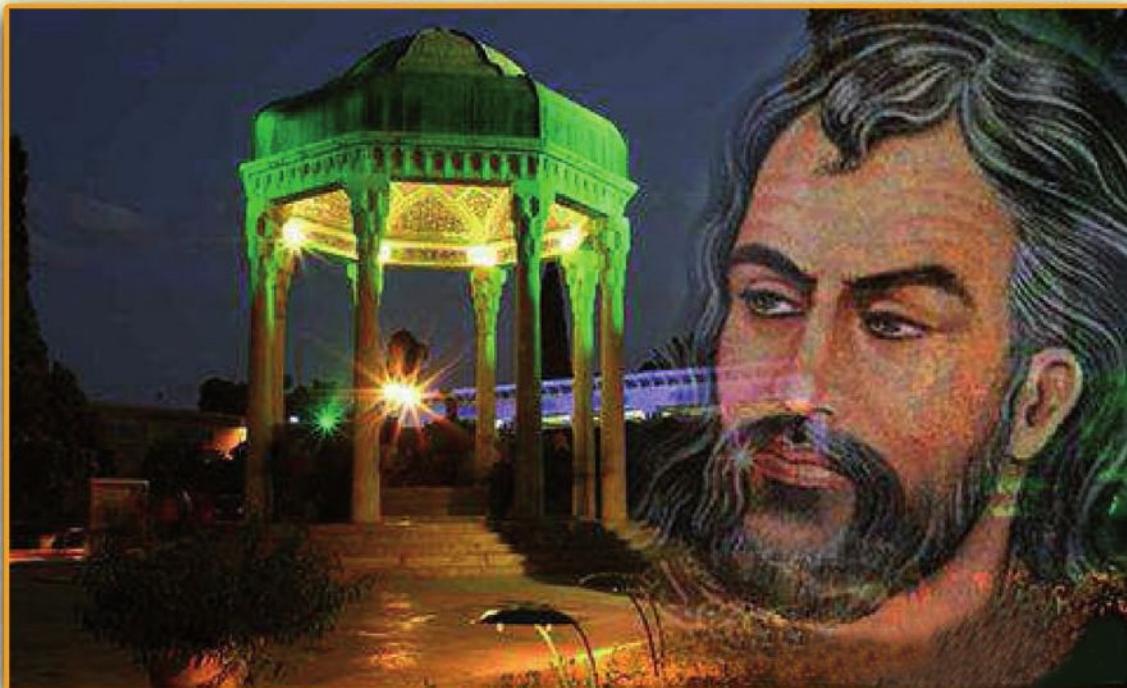
وی در کودکی پدر خویش را از دست داد و نزد مادرش زندگی را سپری کرد و به فراگیری علم در مکتب خانه مشغول شد و توانست با هوش سرشار خویش درس و محضر علمای بزرگ آن دیار را درک کند.

عظمت هنری حافظ این است که در عین سخنوری و سخت کوشی هنری و رعایت لفظ، جانب معنا را نیز فرو ننهاده، بلکه مقدم داشته است. شعرش اعجاب انگیز، آکنده از لطف و زیبایی و مالامال از ایهام است. شناخت حافظ هنگامی میسر است که با فرهنگ حافظ آشنا باشیم و برای این آشنایی، نخست باید عرفان او را درک کنیم. برای شناخت حافظ دو راه بیشتر نداریم؛ یا اینکه تاریخ حافظ را مطالعه کنیم، یعنی اینکه ببینیم تاریخ حافظ را چگونه معرفی می کند و مردم زمانش و شاعران و ادبیان معاصرش درباره او چه می گفتند و یا اینکه سراغ دیوانش برویم و در لابه لای غزلیاتش سرک بکشیم.



شمس الدین محمد حافظ شیرازی، شاعری است که از گذشته‌های دور، اشعارش گوش دوست دارانش را نوازش می‌داد و دل‌ها را آرامش می‌بخشید. در میان شاعران پارسی‌گویی، خواجه، از معدود کسانی است که مورد توجه خاص و عام قرار دارد. برای چشیدن شیرینی دیوان او، نیازی نیست که حتماً استاد ادبیات باشد یا حافظ شناس؛ برای درک ابیاتش لزومی نیست به دایره المعارف‌ها و لغت‌نامه‌ها سرک بکشید، حتماً پدربرزگ‌ها و مادربرزگ‌ها را به خاطر دارید که اشعار حافظ را از حفظ می‌خوانند؛ با اینکه تحصیلات بسیار کمی داشتند و یا گاه بی سواد بودند.

به راستی راز جاودانگی حافظ در کجاست؟ چه چیزی در اشعارش وجود دارد که این گونه می‌تپد و هر قلب تپنده‌ای را به سوی خود جذب می‌کند؟ چه رمز و رازی در دیوان حافظ است که آن را به ده‌ها زبان ترجمه کردند و ادب دوستان سراسر جهان، طالب اشعار اویند؟



حافظ چه دارد که «گوته» آلمانی حتی این گونه شیفته او می‌شود و به خود می‌بالد که لقب «مریدی» حافظ را یدک بکشد. از تاریخ تولد، مدت عمر و احوال حیات حافظ، آگاهی ما بسیار اندک است، ضمن آن که تذکره‌ها و دیوان اشعار او نیز در این راه چندان گره گشایی نمی‌کند. در غالباً مأخذ نام پدرش را "بهاءالدین" نوشته‌اند و ممکن است، "بهاء الدین على الرسم"، لقب او بوده باشد. تذکره نویسان نوشتهداند که نیاکان او از کوه پایه اصفهان بوده‌اند و نیای او در روزگار حکومت "اتابکان سلغری" از آن جا به شیراز آمده و در همان شهر ساکن شده‌اند و نیز چنین نوشتهداند که پدرش "بهاءالدین محمد" بازرگانی می‌کرد و مادرش از اهالی کازرون بوده و خانه ایشان در دروازه کازرون بود. پس از مرگ پدر، شمس‌الدین کوچک نزد مادرش ماند و در سنین نوجوانی به شغل نانوایی پرداخت. در همین دوران به کسب علم و دانش علاقه‌مند شد و به درس و مدرسه پرداخت. بعد از تحصیل علوم، زندگی او تغییر کرد و در جرگه طالبان علم درآمد و مجالس درس علمای بزرگ شیراز را درس کرد. او به تحقیق و مطالعه کتابهای بزرگان آن روزگار - از قبیل کشاف زمخشری، مطالع الانظار قاضی بیضاوی و مفتاح العلوم سکاکی و امثال آنها - پرداخت. همچنین در مجالس درس قوام الدین ابوالبقاء عبد‌الله بن محمود بن حسن اصفهانی شیرازی نیز حضور داشت.

از نکات قابل توجه درباره دیوان حافظ، رواج "فال گرفتن" - تفال - از آن است که سنتی تازه نیست و از دیرباز در میان آشنایان شعر او متداول بوده است و چون در هر غزلی از دیوان حافظ می‌توان - به هر تأویل و توجیه - بیتی را حسب حال فال گیرنده یافت، او را «لسان الغیب» لقب داده اند. حافظ با توان شاعری بسیار داستان‌های قرآنی را با اشاره‌های ظریف در شعرش بیان می‌کند اما به واقع او ناظم شعر نیست که به بیان روایی داستان پردازد بلکه شاعری تواناست که با تخیل و شناخت عمیق بسیاری از مسائل قرآنی و اجتماعی را در قالب شعر ارائه می‌دهد.



حافظ روز عشق را می‌داند اما نمی‌تواند آن را نزد عاقلان بازگو کند پس با درد آن می‌سازد و به عاقلان نیز توصیه می‌کند که گردد  
دیوانگان عشق نگردند. او دل به عشق داده است و آنکه دلش به عشق زنده شد هرگز نخواهد مرد. راز ماندگار بودن و زنده ماندن حافظ  
در طول چندصد سال از زبان خود او:

هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق

ثبت است بر جریده عالم دوام ما

حافظ تمایلی به جمع آوری غزلیات خود نداشته است، برخی گفته‌اند سروده‌های او بیشتر از ۱۰۰۰۰ بیت بوده است، اما خوشبختانه  
دیوان اشعار او شامل قصیده، غزلیات، مثنوی کوتاه معروف (آهوى وحشى)، (ساقى نامه)، قطعات و رباعیات بوده که در دسترس همگان  
می‌باشد و هر کس به استعداد خوبی از آن می‌ناب جرمه ای بر می‌گیرد.

أهل ذوق و هنر وی را با لقبهای بلبل شیراز، لسان الغیب، خواجه عرفان، ترجمان الاسرار و کاشف الحقایق نامیده اند.

آندره گدار (André Godard)، معمار فرانسوی و طراح آرامگاه حافظ، در سال ۱۸۸۱ در فرانسه متولد شد. او پس از فارغ‌التحصیلی در  
دانشکده‌ی هنرهای زیبای پاریس در رشته‌ی معماری و باستان‌شناسی، به معماری شرق و به خصوص ایران علاقه‌مند شد و تحقیقات  
خود را در این زمینه پیگیری کرد. آندره گدار سهم زیادی در معماری‌های معروف و زیبای ایران دارد. علاوه بر طراحی آرامگاه حافظ،  
طراحی و سرپرستی موزه‌ی ایران باستان، سعدی در شیراز، طرح ساختمان کتابخانه‌ی ملی ایران و ساختمان سه‌گوش و قدیمی دانشگاه  
جندي‌شاپور اهواز از مهم‌ترین طراحی‌های این معمار در ایران به شمار می‌روند.

منبع: [www.riranews.ir](http://www.riranews.ir)

معرفی کتاب «هر لبی یک کبوتر سرخ است» اثر غلامرضا طریقی  
شناخت و سخن درباره شعر امروز، شعری که با پشتونهای درخشنan و استوار به صورت میراثی گرانبهای ما ارث رسیده کاری است دشوار  
و نیازمند مطالعه بسیار. سرودن و عرضه شعر برای مردمی که نسل به نسل با مطالعه آثار بزرگانی چون حافظ، سعدی، مولوی و ...  
زندگی کرده‌اند کاری است بی نهایت طریف و دشوار و بدون شک شاعری شنیده نخواهد شد مگر اینکه اثری متناسب با توقع بالای  
مردم اهل ارائه دهد.

با این مقدمه به معرفی کتاب شاعری می‌پردازیم که توانسته با شایستگی‌های خود نظر دوستداران شعر را به خود جلب کند.



غلامرضا طریقی شاعر متولد ۱۳۵۶ در زنجان است. وی به دلیل همشهری بودن با مرحوم استاد حسین متزوی و تلمذ از ایشان با رشد روز افزون خود هم اکنون به یکی از بهترین غزل‌سرایان کشورمان تبدیل شده. غزل‌های طریقی بسیار لطیف و پر از مفاهیم نو و امروزی هستند. از غلامرضا طریقی چند اثر به چاپ رسیده که مهم ترین آن‌ها «ایمان بیاوریم به تمدید فصل سرد»، «جهان غزلی عاشقانه است» از نشر نیماز، «به جهنم» از انتشارات فصل پنجم و «هر لبی یک کبوتر سرخ است» از انتشارات سوره مهر می‌باشند.

کتاب «هر لبی یک کبوتر سرخ است» در ۸۰ صفحه و با قطع رقعی به چاپ رسیده که شامل غزل‌هایی لطیف و چند رباعی و دو بیتی است. این کتاب توسط مرکز آفرینش‌های ادبی حوزه هنری، سوره مهر با هدف معرفی استعدادهای نو و خلاق شعر امروز به چاپ رسیده است.

در پایان شما علاقه‌مندان شعر را به خواندن این کتاب توصیه می‌کنم و قضاوت در مورد این اثر را به شما می‌سپارم.  
غزلی از کتاب «هر لبی یک کبوتر سرخ است»:

همیشه برده - خواه، تو - همیشه مات - خواه، من - !

بچین ! دوباره می زنیم ، سفید تو - سیاه ، من !

ستاره های مهـره و مربعات روز و شب

نشسته ام دوباره روبه روی قرص ماه ، من !

«پیاده» را دو خانه تو و من یکی - نه بیشتر - !

همیشه کل راه ، تو - همیشه نصف راه ، من !

تمـخر و تـکـان «اسـب» و اـنـدـکـی درـنـگ ، تو

نـگـاه و دـسـت بـر «پـیـادـه» باـز هـم نـگـاه ، من !

یـکـی تو و یـکـی من و یـکـی تو و یـکـی نـه من

دوـبـارـه روـسـفـید ، تو - دـوـبـارـه روـسـیـاه ، من

دوـبـارـه شـادـلـذـت بـرـدـتـن بـهـ تـنـ توـ وـ

دوـبـارـه شـرـمـسـارـ اـرـتـکـابـ اـیـنـ گـنـاهـ ، من

توـبرـدـهـ اـیـ منـ خـوـشـمـ کـهـ درـبـرـدـ زـنـدـگـیـ

توـهـسـتـیـ وـ نـمـانـدـهـ اـمـ دـمـیـ بـدـونـ شـاهـ ، من !



شماره هفتم

## مناسبت‌ها در فصل پاییز

### سوم مهر (۲۹ ذی‌قعده) شهادت امام جواد (ع)



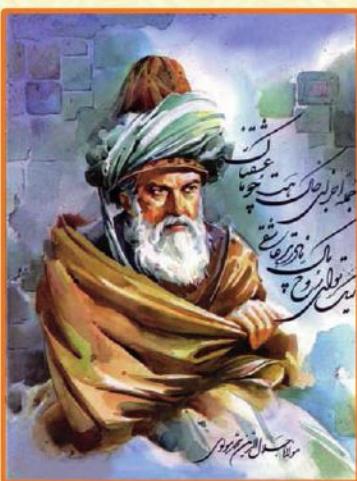
در تقویم روزهای سال، ذی‌قعده یازدهمین ماه قمری است، در این ماه شادی و غم به هم آمیخته، آغازی همراه با سرور و پایانی همراه با اندوه دارد.  
این ماه را می‌توان ماه امام هشتم (ع) نامید زیرا در ابتدای آن ولادت خواهر گرامی ایشان حضرت فاطمه معصومه (س) و در یازدهم این ماه ولادت خود آن حضرت و در پایان این ماه شهادت فرزند گرامی امام هشتم (ع)، حضرت امام جواد(ع) (واقع شده است...)

### چهارم مهر (یکم ذی‌حججه) سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س)



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

### مولوی، پیونددهنده ملت‌ها



مولوی خود زاده بلخ یا وخش بود در خراسان بزرگ (که اکنون بخش‌هایی از آن واقع در افغانستان و تاجیکستان است)، و در زمان تصنیف آثارش (همچون مثنوی) در قونیه در دیار روم (واقع در ترکیه امروزی) می‌زیست. با آنکه آثار مولوی به عموم جهانیان تعلق دارد، ولی ایرانیان و پارسی زبانان بهره خود را از او بیشتر می‌دانند، چرا که آثار او به زبان پارسی سروده شده، و از محیط فرهنگ ایرانی بیشترین تأثیر را پذیرفته است. داستانهای مثنوی عموماً با فرهنگ ایران آن روزگار منطبق بوده است. آثار مولانا تأثیر زیادی روی ادبیات و فرهنگ ترکی نیز داشته است. دلیل این امر این است که اکثر جانشینان مولوی در طریقه صوفی‌گری مربوط به او از ناحیه قونیه بودند و آرامگاه وی نیز در قونیه است.

### دهم مهر (هفتم ذی‌حججه) شهادت امام محمد باقر (ع)

هفتم ماه ذی الحجه مصادف است با سالروز شهادت پنجمین اختر تابناک آسمان ولایت حضرت امام محمد باقر ((علیه السلام))  
امام باقر علیه السلام:

«إِنَّمَا يُدَاقُ اللَّهُ الْعِبَادَ فِي الْحِسَابِ يَوْمَ الْقِيَمَةِ عَلَى قَدْرِ مَا أَتَاهُمْ مِنْ الْعُقُولِ فِي الدُّنْيَا».»  
خداآوند در روز قیامت در حساب بندگانش، به اندازه عقلی که در دنیا به آنها داده است، دقت و باریک بینی می‌کند.



### ۱۲ مهر (نهم ذیحجه) روز عرفه

نهم ذیحجه را روز عرفه گویند. این روز از روزهای مهم برای مسلمانان و از جمله شیعیان است. گرچه عید نامیده نشده اما همچون عید خوانده شده است. زیارت امام سوم شیعیان در این روز بسیار توصیه شده است. «دعای امام حسین در روز عرفه» از مهم ترین اعمال این روز است که پس از نماز ظهر و عصر خوانده میشود. عید قربان پس از روز عرفه قرار دارد.

### ۱۳ مهر (دهم ذیحجه) عید قربان؛ روز ذبح نفس با تیغ تقوا

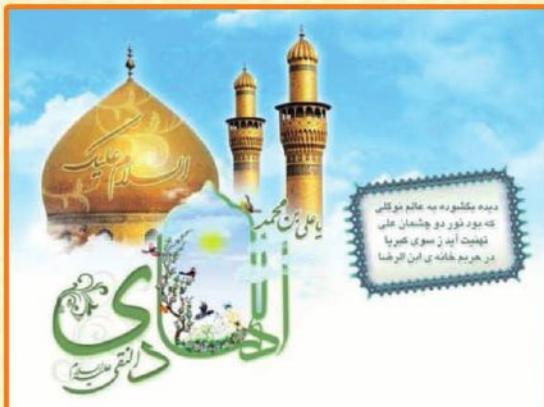


عید قربان که پس از وقوف در عرفات (مرحله شناخت) و مشعر ( محل آگاهی و شورور) و منا (سرزمین آزووها، رسیدن به عشق) فرا می‌رسد، عید رهایی از تعلقات است. رهایی از هر آنچه غیرخدایی است. در این روز حج گزار، اسماعیل وجودش را، یعنی هر آنچه بدان دلبستگی دنیوی پیدا کرده قربانی می‌کند تا سبکیال شود.

صدای پای عید می‌آید. عید قربان عید پاک ترین عیدها است عید سر سپردگی و بندگی است. عید بر آمدن انسانی نو از خاکسترها خویشتن خویش است. عید قربان عید نزدیک شدن دل‌هایی است که به قرب الهی رسیده‌اند. عید قربان عید برآمدن روزی نو و انسانی نو است.

... و اکنون در منایی، ابراهیمی، و اسماعیل را به قربانگاه آورده ای. اسماعیل تو کیست؟ چیست؟ مقامت؟  
ابرویت؟ موقعیت، شغلت؟ پولت؟ خانه ات؟ املاکت؟ ...؟

### ۱۴ مهر (یازدهم ذیحجه) ولادت امام هادی (ع)



#### میلاد نور

امروز صدای هلهله فرشتگان در آسمان مدینه سوری تازه بر پا کرده است. خانه امام جواد علیه السلام را شوری دیگر در بر گرفته است. غنچه ای از تبار عصمت، در بوستان آل طه شکفته و عطر وجودش شیفتگان را سرمست کرده است. امام جواد علیه السلام فرزند گرامی اش را در آغوش گرفته و نور امامت و ولایت را در پیشانی مبارکش می‌نگرد. جانشینی دیگر برای نور افشاری پا به عرصه وجود نهاد. تالطف خدا هم چنان بر بندگان صالحش فرو بارد. جوشیدن این چشم سار رحمت و مهر بر عاشقان ولایت مبارک و فرخنده باد.

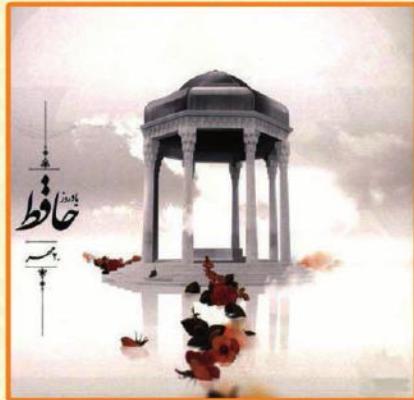


## ۲۰ مهرماه، روز بزرگداشت حافظ

خواجہ شمس الدین محمد شیرازی شاعر و حافظ قرآن، متخلص به حافظ و معروف به لسان القیب از بزرگترین شاعران غزل سرای ایران و جهان به شمار می‌رود. حافظ را نمی‌توان از سنت شاعران تک بعدی و تک ساحتی محسوب و تفکر شاعرانه اش را تنها به یک وجه خالص تفسیر و تاویل کرد.

شعر حافظ دارای ابعاد گوناگون و متنوع سرشار از راز و رمز و پرسش از حقیقت هستی است.

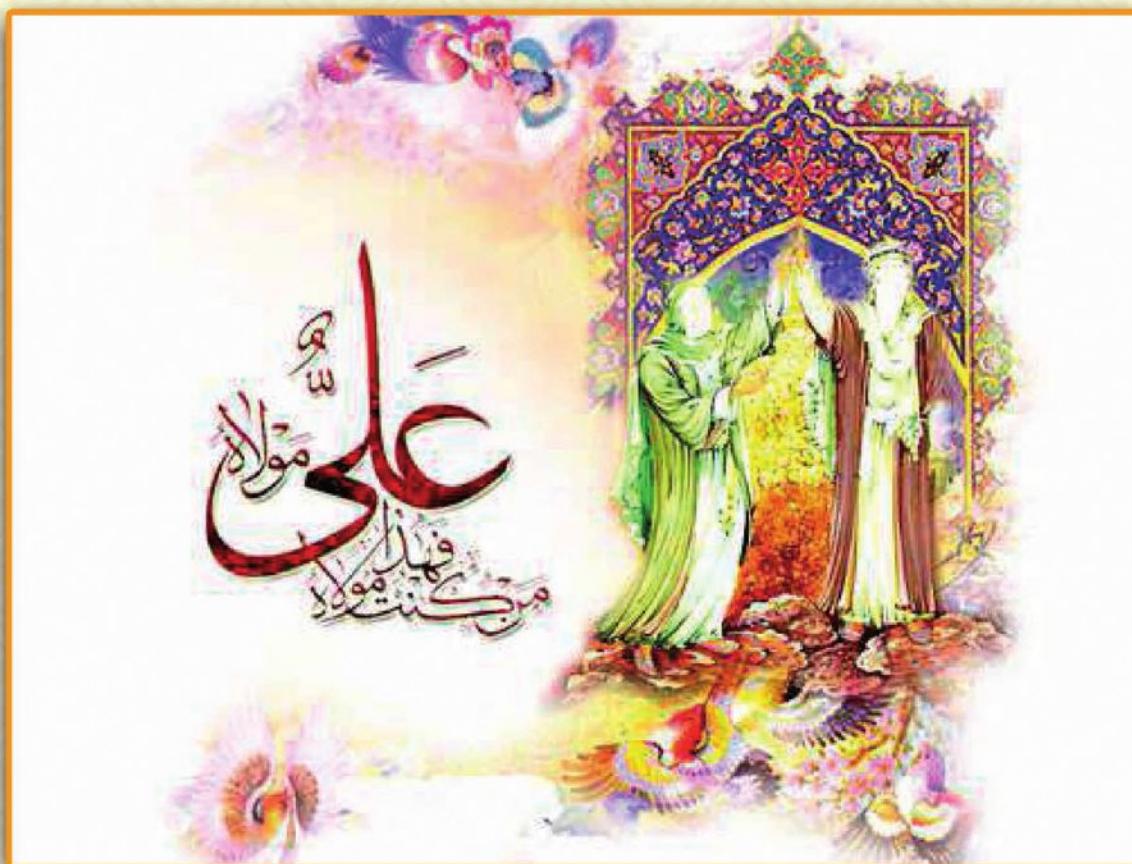
صبحدم از عرش می‌آمد خروشی، عشق گفت  
قدسیان گویی که شعر حافظ از بر می‌کنند



## ۲۱ مهر(هجرهم ذیحجه) عید سعید غدیر خم

عید غدیر، عید الله اکبر و عید آل محمد و ارزشمندترین و الاترین عید اسلامی است. هیچ روزی در طول سال، فرخنده‌تر و مبارک‌تر از این روز مقدس نزد شیعیان اهل بیت نیست. امام صادق سلام الله عليه می‌فرماید:

«ان یوم غدیر خم بین الفطر والاضحی والجمعة كالقمر بین الكواكب...»؛ روز عید غدیر خم در میان سه عید فطر و قربان و جمعه، مانند درخشندگی ماه در میان ستارگان است. چه تعبیر ظریفی امام دارد که عید غدیر را تشبيه به ماه کرده است و دیگر اعیاد را به ستاره؛ زیرا در این روز بزرگ بود که خداوند اعلام کرد: امروز دین را بر شما تکمیل کردم و نعمتمن را بر شما به اتمام رساندم «اليوم اكملت لكم دينكم و اتممت عليكم نعمتى و رضيتك لكم الاسلام ديننا»؛ نعمت بزرگ اسلام که از هر نعمتی ارزنده‌تر و گرانبهادر است، کامل نمی‌شود و محقق نمی‌گردد جز با ولایت علی علیه السلام «و ما نودی بشیء مثل ما نودی بالولایه»





۱۲ و ۱۳ آبان (نهم و دهم محرم) تاسوعا و عاشورای حسینی



در خاک و خون تییده‌ی میدان کربلا  
خون می‌گذشت از سرایوان کربلا  
زان گل که شد شکفته به بستان کربلا  
خوش داشتند حرمت مهمان کربلا  
خاتم ز قحط آب سلیمان کربلا  
فریاد العطش ز بیابان کربلا  
کردند رو به خیمه‌ی سلطان کربلا  
کز خوف خصم، در حرم افغان بلند شد

کشتنی شکست خورده‌ی طوفان کربلا  
گرچشم روزگار بر او زار می‌گریست  
نگرفت دست دهر گلابی به غیر اشک  
از آب هم مضایقه کردند کوفیان  
بودند دیو و دد، همه سیراب و می‌مکید  
زان تشنگان هنوز به عیوق می‌رسد  
آه از دمی که لشکر اعدا نکرده شرم  
آندم فلک برآتش غیرت سپند شد



## ۱۵ ابان (۱۲ محرم) شهادت حضرت امام زین العابدین (ع)



«زمین کربلا، در روز رستاخیز، چون ستاره مرواریدی می‌درخشد و ندا می‌دهد که من زمین مقدس خدایم، زمین پاک و مبارکی که پیشوای شهیدان و سالار جوانان بیشت را در بر گرفته است.»

در روز شهادت حضرت سجاد-علیه الصلاه والسلام- دو نظریه است که دومی بیست و پنج محرم است. حضرت زین العابدین و سید الساجدین علیه السلام که خیر محض و طهارت و قداست و زکاء صرف و صلابت و فراست و شجاعت مطلق و خدمت و دلسوزی و خیرخواهی کامل برای جامعه اسلامی و در یک کلمه مجمع الفضائل و الکمالات بودند، پس از گذاردن یک عمر پر برکت که در حساس- ترین مقطع تاریخ اسلام واقع شده بود و با انجام افتخار آمیز وظائف خطیر امامت با همه دردها و مشقتها و ناراحتیها و غربتها و با مشاهده طلوع اولین ثمرات با برکت مجاهدات طاقت فرسای خود

و به بارنشستن تمامی برنامه‌های کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت که با سیاست الهی خود طراحی نموده بودند، سرانجام به دست پلید دستگاه کثیف اموی با مدیریت ثمره شجره خبیثه مروانی «ولید بن عبدالملک» مسموم و به شهادت رسیدند.



سید محمدحسین طباطبائی معروف به علامه طباطبائی (۱۲۸۱ - ۲۴ آبان ماه ۱۳۶۰ هجری شمسی در تبریز (نویسنده تفسیر المیزان، فقیه، فیلسوف و مفسر قرآن، شیعه و ایرانی است.

اهمیت وی به جهت زنده کردن حکمت و فلسفه و تفسیر در حوزه‌های تشیع بعد از دوره صفويه بوده است. به ویژه اینکه وی به بازگویی و شرح حکمت صدرایی بسنده نکرده، به تأسیس معرفت شناسی در این مکتب می‌پردازد. همچنین با انتشار کتب فراوان و تربیت شاگردان بر جسته در دوران مواجهه با اندیشه‌های غیردینی نظیر مارکسیسم به اندیشه دینی حیاتی دوباره بخشیده، حتی در نشر آن در مغرب زمین نیز می‌کوشد.

وی از دودمان سادات طباطبائی آذربایجان است و با سید علی قاضی و سید محمدعلی قاضی طباطبائی خویشاوندی دارد. همسر اول علامه، قمرالسادات مهدوی طباطبائی از بستگان ایشان بود که در سال ۱۳۴۳ شمسی درگذشت و پس از ۲ سال ایشان با همسر

دوم خود، منصوره روزبه خواهر رضا روزبه ازدواج نمود. وی از نوادگان عبدالوهاب تبریزی که نسب وی هم به حسن مثنی پسر امام حسن مجتبی می‌رسد.

زنگی علامه طباطبائی را می‌توان به چهار دوره تقسیم کرد:

۱. دوره کودکی و نوجوانی که در تبریز سپری شد.
۲. دوره تحصیل در حوزه علمیه نجف
۳. دوره بازگشت به تبریز و اشتغال به کشاورزی
۴. دوره هجرت به قم و تدریس و تالیف و نشر معارف دینی



## ۹ آذر، ۷ صفر، ولادت امام موسی کاظم(ع)

سلام بر تو که نور فروزان هدایتی.

سلام بر تو؛ سلام بر شبی که قدم‌های بخششی ات را بر سنگفرش کوچه‌های مدینه گذاشتی و با تبسم شیرینت، تمام «ابواء» را غرق در شادمانی کردی.

آمدی؛ از سمت روزنه‌های امید و شکوفا کردی همه غنچه‌های توحید را، تا بستان حوایج را از عنایت بیارایی و حاجت‌های عاشقانت را قرین اجابت نمایی.

ای کاظم‌ترین بندۀ خدا، ای باب الحوایج! دست‌های نوازشگرت را بر سرهامان فرود آر که دیری ست بر ضریح طلایی ات دخیل بسته ایم.

ای عبد صالح! هنوز ترنم نیازهای شبانهات از لب‌های فرشتگان می‌ترواد و نسیم اخلاصت، کوچه پس کوچه‌های کاهگلی «ابواء» را می‌نوازد.

یا باب الحوایج! مگر می‌شود به سوی دریا نگریست و شوق لحظه‌های تو فانی را نداشت؟ مگر می‌شود به زیارت آفتاب رفت و مشتاق پرتوهای طلایی اش نشد؟!

آفرین به دامان پاک خاتون لحظه‌های نیایش، که تو را در آغوش فشرد و بر کرامت‌والایت مرحبا گفت!

شب‌های مدینه با مناجات عاشقانه تو، آهنگ توحید می‌نوازند و زندان هارون و کوچه‌های مدینه، با گلخندهای صبورانه ات آوای استقامت سر می‌دهند. سلام بر سجاده معطر تو که مشام فرشتگان را می‌آشوبد.

## ۲۰ آذر، ۷ صفر، اربعین حسینی



## ۳۰ آذر، ۷ صفر، رحلت حضرت رسول اکرم(ص) و شهادت امام حسن مجتبی(ع)



## الاخبار دانشگاه

- گردهمایی دانشجویان جدیدالورود شاهد و ایثارگر با مسؤولین بنیاد شهید و امور ایثارگران و مسؤولین دانشگاه



گردهمایی دانشجویان جدیدالورود شاهد و ایثارگر با مسؤولین بنیاد شهید و امور ایثارگران و مسؤولین دانشگاه روز چهارشنبه ۹۳/۷/۳۰ در تالار شیخ بهائی برگزار گردید. آقای دکتر زعفرانی ریاست محترم دانشگاه، ضمن خیرمقدم به دانشجویان و معرفی مسؤولین به ایشان، صحبت‌هایی را در مورد فعالیت‌های دانشگاه برای این عزیزان بیان فرمودند. سپس آقای دکتر خاتون آبادی معاون محترم فرهنگی دانشجویی دانشگاه، ضمن خیرمقدم به دانشجویان و تشکر بابت حضور در این جلسه، خواستار الگو بودن آن‌ها برای سایر دانشجویان شدند. در ادامه‌ی جلسه آقای بهرامی پور، مسؤول ستاد شاهد و امور ایثارگران دانشگاه، پس از تشکر از حضور مسؤولین و دانشجویان صحبت‌هایی را در مورد فعالیت‌های ستاد شاهد دانشگاه بیان کردند. در ادامه‌ی جلسه نیز مسؤولین محترم بنیاد شهید و امور ایثارگران، پس از ارائه‌ی صحبت‌های خود، به پرسش‌های مطرح شده توسط دانشجویان پاسخ دادند.

### - جلسه شورای امر به معروف و نهی از منکر دانشگاه

به مناسب هفته اول محرم که هفته احیای فرضی ناگذاری شده است شورای احیای دانشگاه تشکیل جلسه داد. در این جلسه «شرح وظایف دانشگاهها» ارسالی از طرف ستاد احیاء شهرستان مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت.

### - برگزاری مراسم زیارت عاشورا و عزاداری سدالشهدا

بسیج دانشجویی شهید همت دانشگاه در دهه اول مهر محرم مراسم زیارت عاشورا و عزاداری سیدالشهدا برگزار نموده‌اند و همچنین این دانشجویان خیمه‌ای در مجتمع دو دانشگاه به همین مناسبت برپا نموده‌اند.

### - برگزاری جلسه‌ی شورای کانون بسیج اساتید دانشگاه

جلسه‌ی شورای کانون بسیج اساتید دانشگاه، روز سه‌شنبه ۹۳/۰۸/۲۰ با حضور جناب حاج‌الاسلام والملimin حاج‌آقا صادقی امام جمعه محترم شهر بهارستان، مدیر و معاونین کانون بسیج اساتید، در اتاق کنفرانس برگزار گردید. در ابتدا حاضرین در جلسه حلقه صالحین از سخنان ارزشمند حججه‌الاسلام صادقی امام جمعه محترم بهره بردن سپس آقای بهرامی پور مدیر کانون بسیج اساتید دانشگاه، در مورد ضرورت برگزاری جلسات شورای کانون در هر ترم، روند برگزاری جلسات حلقه‌ی صالحین، ضرورت توجه بیشتر به جذب اساتید به بسیج اساتید دانشگاه، اشاره به دعوت دانشگاه شیخ بهائی به عنوان تنها دانشگاه غیرانتفاعی به کارگاه تربیت مدرس حلقه‌های صالحین برگزار شده در مشهد مقدس، اهمیت حلقه‌های علمی، صحبت کردند. در ادامه‌ی جلسه نیز راهکارهای جذب اساتید به بسیج بررسی گردید و اساتید پیشنهادات خود را در این مقوله مطرح کردند.



مراسم گلزاران گلزار شهدای گمنام بهارستان



شرکت مسئولین و اساتید دانشگاه در عاشورای حسینی

# Jamé' of Sheikh Bahaei

internal Magazine of sheikh Bahaei University, November 2014

