



فصلنامه داخلی جامع

صاحب امتیاز: امام جماعت مسجد جامع شهرک غرب و مسئول مدرسه علمیه الامام علی بن ابیطالب (علیه السلام)

آیت الله سید فتاح هاشمی تبریزی

مدیر مسئول: حجت الاسلام والمسلمین محمد پیکری

سر دبیر: دکتر نسیم حکیمی ها

مدیر هنری: احمد علیزاده

مدیر فنی و صفحه آرایی: علیرضا درخش احمدی

عکاسان: محمدرضا ارفعی، هادی احمدی

همکاران این نشریه: دکتر جهانفر، طاها سهرابی، علی سلیمی، دکتر حسن حمیدیان، حمید جعفریان

سعید حائمی خواه، علی پازوکی، سید جلیل محمدی، محمد یوسف احمد بیگی، محمد داوود اردانی، علی جاوید امین

و حجج اسلام: اکبر حمیدزاده، روح الله علیرضا لو، حسین آتشکده، محمد حسین الهی اصل، هادی انجام، علی

محمد عقیقی، فرزاد بهزادپور

مجوز رسمی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به شماره: ۹۱/۳۶۱۶۴

نشانی: تهران، شهرک غرب، میدان صنعت، مسجد جامع شهرک

وبسایت: www.masjedjame.com | پست الکترونیک: info@masjedjame.com

فهرست

۴	منتظران واقعی	۵۷	مزیت استفاده از اسناد لازم الاجرا
۷	معرفی مسجد	۶۰	عفو و انواع آن از دیدگاه حقوقی
۱۲	قرآن شناسی (جامعیت در قرآن)	۶۲	لغات و اصطلاحات « وقف »
۱۴	علی، خانه زاد خدا	۶۴	شور نوجوانی
۱۸	نماز، امام تمام اعمال انسان	۶۶	اسکیزوفرنی (روان گسیختگی)
۲۰	اهمیت قنوت	۶۸	ارتباط چاقی و اشتغال
۲۲	معرفی کتاب	۷۱	آشنایی با فشارخون
۲۳	کاهی کوهی	۷۴	ورزش همگانی
۲۴	خورشید فروزان	۷۶	اثرات ضد دیابتی گیاهان قرآنی
۲۶	رمضان، ماه خدا	۷۹	علف چشمه را بیشتر بشناسیم
۲۸	زندگی نامه شهید احمد علی نیری	۸۰	تغذیه در ماه رمضان
۳۴	خاطرات دوران حماسه	۸۲	طرز تهیه آکارا؛ غذای ساده و پرفرودار آفریقایی
۳۶	خیبرشکنان	۸۳	کشف سیاره جدید شبیه زمین
۳۸	مشاهیر و مفاخر (علامه حلی)	۸۴	اسکنر جیبی
۴۱	گزارش تصویری	۸۶	پنج کلک ساده برای سریع تر شدن کامپیوتر
۴۸	مراحل تعلیم، هدایت، ایمان و تقوای مذهبی	۸۹	جدول
۵۲	ارتباط دین و هنر	۹۰	ارتباط با ما
۵۴	در ایران، خانواده ها با هم ازدواج می کنند!		



بسم الله الرحمن الرحيم
وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ (سوره ضحی، آیه ۱۱)

در کمال ادب و احترام به محضر خوانندگان فرهیخته و بزرگوار این نشریه و با اذعان به کاستی های تلاشی که نتایج آن پیش روی شماست، متذکر می شوم که، مهمترین توفیق الهی، اگر به اراده الله رفیق راهنما باشد آن است که برای رضای باری تعالی قلم بزنیم و در مسیر نفی الهه های خود ساخته، استوار و آزاده قدم بزنیم. با هر قلمی و با هر قدمی، به سوی آسمانی بالاتر پرکشیم و با عبور از توهمات، رویای زیبای وصول به معشوق را پی بگیریم. بنابراین چاره ای نداریم به جز گذر از گردنه های پر از پرتگاه زندگی و عبور از سراب های پر از گنداب نفس خود و تصویر سازی های باطل شیاطین جن و انس که در مسیر بندگی و درک و انجام وظیفه جلوه گری و خودنمایی می کنند.

این همه ارباب و یک عبد ذلیل

کی شود بر راه آزادی دلیل

یک دل و صد دلبر این تفریق چیست؟

این همه نقص این همه تبلیغ چیست؟

شناخت و توجه به وظیفه، مقدمه واجب عقلی، نسبت به انجام تکالیف انسانی و الهی، فردی و اجتماعی است. آیا با هرزه گردی نگاه به سوی غیر خدا، شناخت وظیفه الهی ممکن است؟ آیا بدون انس با رب الارباب درک درست قدمی که مورد رضای حضرت پروردگار باشد میسر است؟ پس چرا بت نفس خود و دیگران مثل خود را عزیز کننده و شرافت بخش می دانیم؟ و حتی خلوت خود با خدای بی همتا را معطوف به نجوایی می کنیم که موضوع آن نفرین و هدم سایرین یا درخواست بدون قابلیت برای خود و سایرین است؟ و به هر حال غیر خدا در هنگام خلوت با خدا انباشتی از الهه های متفرق است. در حالی که خلوت، که لازمه انس است برای امثال من حقیر در فضایی پر از ازدحام بغض و کینه و حسد و هوس نسبت به غیر خداست؛ پس از نفس خودم و امثال خودم می پرسم:

کیست لایق بر تو اربابی کند؟

یا تو را در خود نگهداری کند؟

أَعَاذَنَا اللَّهُ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا

بارالها تو یگانه کریم بی منتیایی و رحمت واسعه تو را حدی نیست، پس از سر لطف و کرم دست کوتاهم را تو بگیر و اندیشه کوتاهترم را تو از حسیض ملک تا آسمان بلند ملکوت تعالی بخش. بارالها نمازم را عروج و انجام وظایف و تکالیف مسجد این خانه خودت را خودت به سرانجام برسان و ای خالق نعمتها عذرم را در کاستی ها بپذیر، ای یگانه پناهم.

مدیر مسئول فصلنامه جامع
محمد پیکری



منتظران واقعی

بیانات آیت الله هاشمی تبریزی به مناسبت نیمه شعبان

زند صخره هایش فرو می ریزید. عصای موسی و انگشتری حضرت سلیمان با او خواهد بود.

در کتب اهل سنت هم آمده است که:

المهدی طاووس اهل الجنة وجهه كالقمر الدري عليه جلايب الثور

مهدی طاووس اهل بهشت است، صورتش چون ماه تابان است و پرده هایی از نور به روی صورتش آویخته است.

پیامبر فرمود: المهدی من ولدی اسمه کاسمی، و کنیتہ کنیتی، أشبه الناس بی خلقاً و خلقاً (کمال الدین صدوق)

پیامبر فرمود: در شب معراج انوار درخشان امامان معصوم

را بر ساقه عرش دیدم حضرت اسامی آنها را یکایک بیان

کرد در مورد آخرین فرمودند: والحجة ابن الحسن القائم في

وسطهم كأنه كوكب دُرِّي. حجت ابن الحسن در وسط آنها

ایستاده بود و چون ستاره ای درخشان

امام صادق (ع) در وصف جمالش فرمود:

مقرون الحاجبين أقنى الأنف، ابرو هایش بهم پیوسته و

بینی اش باریک و کشیده است.

از مجموعه احادیثی که درباره وجود مبارکش

از معصومین (ع) نقل شده:

۱. ابرو های کمانی و بهم پیوسته
۲. استخوان شانه ها درشت
۳. امامت در سنین کودکی
۴. انگشتری سلیمان در دست
۵. به ظاهر ۳۰ - ۴۰ ساله
۶. تأثیر نفس فوق العاده
۷. توان جسمی بی نظیر
۸. جوانی رعنا و رشید
۹. چهره بسیار نورانی چون ستاره درخشان
۱۰. پیشانی بلند و گشاده
۱۱. بینی باریک و کشیده

و إنَّ القائمُ هُوَ الَّذِي إِذَا خَرَجَ كَانَ فِي سِنِّ الشَّيْخِ وَ مَنْظَرِ الشَّبَابِ، قَوِيًّا فِي بَدَنِهِ، حَتَّى لَوْ مَدَّ يَدَهُ إِلَى أَعْظَمِ شَجَرَةٍ عَلَى وَجْهِ الْأَرْضِ لَقَلَعَهَا، وَ لَوْ صَاحَ بَيْنَ الْجِبَالِ لَتَدَكَّدَ كَتِ صُخُورُهَا، وَ يَكُونُ مَعَهُ عَصَا مُوسَى وَ خَاتَمُ سُلَيْمَانَ (کمال الدین صدوق ص ۳۷۶ جلد ۲)

قائم کسی است که به هنگام خروج در سن کهنسالی

و در سیمای جوانی خواهد بود او بقدری قدرت دارد که

اگر دستش را به سوی بزرگترین درخت روی زمین دراز

کند آنرا از بُن میکند و اگر در میان کوهی صدا و صیحه



(البقية الله إستمعوا و أطيعوا)

ما منتظریم، البته انتظار یعنی اعتراض به وضع موجود، و نفی مطلق نظام حاکم بر عالم در وضع موجود است. در هر شکلی انتظار نه تنها از انسان سلب مسئولیت نمیکند بلکه مسئولیت او در سرنوشت خودش و سرنوشت حقیقت، و سرنوشت

انسان را سنگین، فوری، منطقی و حیاتی می کند. این انتظار مثبت است که یک اصل فکری اجتماعی و هم یک اصل فطری انسانی است به این معنی که اصلاً انسان موجودی است منتظر، بر همین اساس و بر همین اصل است که اعتقاد به «مسیح» (نجات بخشی) از ابتدا در جوامع بشری وجود داشته است، پس انتظار یعنی «نه» گفتن به آنچه در جوامع بشری هست، پس منتظر کسی است که در نفس همین انتظار خویش اعتراض به وضع موجود را پنهان داشته است. انتظار ایمان به آینده است و لازمه اش انکار حال و موجود. انتظار جبر تاریخ است در این گوشه زمین من در این لحظه از تاریخ انتظار دارم که تا در آینده ای که ممکن است فردا یا هر لحظه دیگری می آید و ناگهان انقلابی در سطح جهانی به نفع حقیقت و عدالت انسانهای ستم کشیده روی می دهد و یک روز جمعه ای از طرف بیت الله الحرام مکه صدای منادی ندا در دهد که همه عالمیان در شرق و غرب و شمال و جنوب عالم بشنوند و ندا دهنده را هم می بینند: «یا اهل العالم، انا المهدي» و در آن زمان است که زمینه انقلاب جهانی و تشکیل حکومت توحید و دادگری فراهم می شود و امام دادگستر نهضت خود را شروع می کند و یک به یک مشکلات جهانی را حل می کند و آن موقعیت که افکار جهانیان آماده گشته است و زمینه انقلاب جهانی فراهم شده و مردم تشنه اصلاحات خدائی گشته اند و همه در جستجوی مصلح حقیقی برآمده اند و از در و دیوار عالم فریاد «یا مصلح یا منتقم بلند شده و اصلاحات او را از جان و دل خریدارند؛ در آن هنگام منجی عالم و ذخیره انسانیت و مظهر عدل خداوندی از پرده غیبت ظاهر می شود به کمک مردان با فضیلت و مصلحان واقعی قیام می کند و دشمنان عدالت و خدا پرستی را قلع و قمع می نماید و اوضاع آشفته جهان را اصلاح می کند، و آنوقت است که

۱۲. دیدگان قوی و ژرف

۱۳. زیبا روی و زیبا موی

۱۴. اشیه الناس به رسول خدا (ص)

۱۵. عبای سفید بر دوش و عصای موسی در دست

۱۶. فرزند بهترین کنیزان از حیث مادر

۱۷. گندمگون و متوسط قامت

۱۸. در عین سنین بالا با نشاط جوانی

۱۹. هاله ای از نور در گرداگرد سیمایش

شیخ صدوق در کمال الدین نقل می کند:

(ص ۲۸۰)

... عن سعید بن جبیر عن عبد الله ابن عباس قال: قال رسول الله (ص): **أَنَّ خُلَفَائِي و أَوْصِيَائِي و حُجَجَ اللَّهِ عَلَى الْخَلْقِ بَعْدِي اثْنِي عَشَرَ:**
أَوَّلُهُمْ أَخِي وَآخِرُهُمْ وَلَدِي؛ قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ وَ مَنْ أَخُوكَ؟ قَالَ: عَلِي بْنُ أَبِي طَالِبٍ، قِيلَ: فَمَنْ وَلَدُكَ؟ قَالَ: الْمَهْدِيُّ الَّذِي يَمْلَأُ هَاقِطاً وَ عَدَلاً كَمَا مُلِئْتُ جَوَراً وَ ظُلماً، وَ الَّذِي بَعْنِي بِالْحَقِّ نَبِياً لَوْ لَمْ يَبْقَ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا يَوْمٌ وَاحِدٌ لَطَوَّلَ اللَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ حَتَّى يَخْرُجَ فِيهِ وَلَدِي الْمَهْدِيُّ، فَيَنْزِلُ رُوحُ اللَّهِ عِيسَى ابْنَ مَرْيَمَ فَيُصَلِّيْ خَلْفَهُ وَ تَشْرِقُ الْأَرْضُ بَنُورِهِ (در نسخ دیگر: بنور ربّه) و يبلغ سلطانه المشرق و المغرب. پیامبر فرمود: پس از من جانشینان من که حجج الله هستند بر اهل زمین دوازده تن می باشند، اول آنها برادر من آخر آنها فرزند من، گفته شد: یا رسول الله برادر شما کیست؟ فرمودند: علی ابن ابی طالب، فرزند شما کیست؟ فرمودند: مهدی است که زمینی را پر از عدل و داد می کند بعد از آنکه از ظلم و ستم پر شده باشد به آن خدایی که مرا به پیامبری برانگیخته است اگر از عمر دنیا فقط یک روز باقی مانده باشد خداوند آنروز را طولانی می کند تا فرزندم مهدی در آن روز ظهور کند، آنگاه عیسی روح الله از آسمان فرود آمده و پشت سر او نماز می خواند و زمین به نور او (و یا به نور پروردگارش) روشن شود. و سلطنتش در شرق و غرب عالم گسترش پیدا می کند.

در کتاب نفیس منتخب الأثر آمده است که:

أَنَّهُ يَبْلُغُ سُلْطَانَهُ الْمَشْرِقَ وَ الْمَغْرِبَ؛ وَ لَا يَبْقَى فِي الْأَرْضِ خَرَابٌ إِلَّا يَعْمُرُهُ؛ وَ رَايَةَ الْمَهْدِيَّ مَكْتُوبَ فِيهَا (پرچم مهدی

قسمت دیگر را هم آشکار می کند و در بین مردم انتشار می دهد. ایمان مردم کامل می گردد و کینه و نفرت از دشمنان بیرون می رود (غیبت نعمانی - اثبات الهداة)

در خاتمه حدیثی از امام زین العابدین (ع) نقل می کنیم:

ابو حامد کابلی (یکی از شاگردان حضرت) نقل می کند: **أَنَّ الْمُنْتَظَرِينَ لِظُهُورِهِ وَالْقَائِلِينَ بِأَنَّهُ أَفْضَلُ أَهْلِ كُلِّ زَمَانٍ لِأَنَّ اللَّهَ تَعَالَى، أَعْطَاهُمْ مِنَ الْعُقُولِ وَالْإِفْهَامِ مَا صَارَتْ بِهِ الْغِيَّةُ عِنْدَهُمْ بِمَنْزِلَةِ الْمَشَاهِدَةِ**

در این زمان با اینکه حضرت را نمی بینند ولی مثل اشخاصی هستند که کانه ایشان را می بینند، خداوند عقل مخصوص به آنها عطا فرموده و استعداد فوق العاده را باید پیدا کنند. بنده هم عرض می کنم ان شاء الله با عمل به واجبات و انجام مستحبات به اندازه نشاط، و گره گشایی از بندگان خدا و ادخال سرور بر قلوب مؤمنین، جزء منتظران حقیقی آقا و یوسف زهرا قرار بگیرند.

تمامی جهان به وسیله یک حکومت جهانی اسلامی اداره می شود تمامی بلاد بوسیله افراد مؤمن و لایق و کوشش آنها آباد و معمور می گردد و خود مهدی (عج) از دور تمامی حوادث و جریانات را زیر نظر دارد و تمامی نقاط زمین برای او مانند کف دستی می

گردد و بارانش را از فاصله های دور مشاهده می نماید و با آنها تکلم می کنند و عدل دادش تمامی زمین را فرا در می گیرد و امنیت عمومی برقرار می گردد، وضع اقتصادی مردم بقدری بهتر می شود که در روی زمین مستحق زکات پیدا نمی شود، بارانهای نافع پیاپی می بارد، تمامی زمین سبز و خرم می گردد و برکات و محصولات زمین زیاد می گردد، توجه مردم به خدا زیاد می شود و دیگر گرد معاصی نمی گردند، دین اسلام دین رسمی جهان شده و بانگ توحید از همه جا بلند می گردد.

حضرت صادق (ع) فرمود: علم و دانش به ۲۷ قسمت تقسیم شده اما تا کنون بیش از دو قسمت آن در دسترس بشر قرار نگرفته است، لکن وقتی قائم ما قیام نمود بیست و پنج





مصاحبه با سید حامد حسینی فرمانده بسیج مسجد جامع شهرک غرب



گزارشگر: سعید حاتمی خواه
پیاده سازی: محمد حسین الهی اصل



سوابق تشکیلاتیتون و فعالیتها تون رو بیان کنید

ما در دبستان اصلا بسیج نداشتیم راهنمایی یک چیزی داشتیم به نام یاران معروف که کارش آموزش و پرورش بود و من مسئول همان یاران معروف مدرسه بودم و در دبیرستان هم همان موضوع ادامه پیدا کرد و در واحد بسیج بودم و مسئول بسیج مدیر مدرسه بود و من معاونشون شده بودم در دانشگاه اصفهان هم مسئول حوزه بسیج بودم البته از اول نه، در ابتدا معاون حوزه بودم و بعد مسئول حوزه شدم.

در مسجد جامع چگونه بود؟

مسجد جامع از اول فعالیت بسیج داشتیم و غیر از بسیج فعالیت نداشتیم و غیر از اینجا من در دو مسجد دیگر پرونده بسیج کامل دارم مسجد شهرآرا و مسجد قدس اما

لطفا خودتان را معرفی کنید و سنتان و تحصیلاتتان را بفرمائید؟

سید حامد حسینی متولد ۳ دی ماه ۵۹ تحصیلاتم مهندسی صنایع هست.

شما در شهرک بودین؟

ما تقریباً از بدو تولد در شهرک بودیم.

نحوه آشناییتون با مسجد جامع چگونه بود؟

مسجد جامع نزدیک خانه ما بود و ما از بچگی در مسجد جامع بودیم تا بزرگسالی ابتدا ما آنقدر کوچک بودیم که مکبر هم نمیتونستیم بشیم بعد که بزرگتر شدیم مکبر شدیم و ...

روزهای جمعه در مسجد دعای ندبه بود بعد از دعا ندبه مسجد فعلی زمین خاکی بود و فوتبال بازی میکردیم و با خیلی از فوتبالیستهای معروف امروز فوتبال بازی کردیم.

من دیدم با تجربه طولانی در بسیج اعضای بسیجی که مسجدی نبودند و اهل مسجد نبودند پایگاه نمادند و رفتند ولی اکثرا کسانی که اهل نماز جماعت بودن ماندند بنظر من فلسفه نماز جماعت این است که باهم آشنا بشوند و بچه متدین های محل بواسطه مسجد همدیگر رو پیدا کنند الان مثلا من و شما نیز اگه نماز جماعت و مسجدی نبود دوستی و ارتباطی نیز نبود. و قدرت نمایی مسجد محل نیز هست. من همیشه در بسیج گفتم کسی که نماز نماید مسجد نماید نمیخواهم ایست بازرسی هم نیاد هیچ فعالیتی نداشته باشد چون این روش فایده ندارد و حتی اثر بالعکس نیز دارد. الحمدلله پایگاه ما همیشه موفق بوده است و سابقه خوبی دارد و حوزه بسیج نیز اذعان داشته به این مطلب، از همه ماموریت هایی که به ما داده اند موفق بیرون آمدیم و هم در واحد عملیات و هم اطلاعات و.... بسیار راضی هستن و مردم نیز همیشه از ما راضی بودن چون ما بسیجی میاریم که اهل مسجد باشد و با اخلاق باشد و در ایست بازرسی ها هم برخورد خوب و مناسب داشته است حتی با متهم.

ما که بسیجی هستیم باید از مسجد های و نماز جماعتی ها بالاتر و بهتر بشیم

شاید اینها پله پله باشد اول مسلمان بعد شیعه بعد شیعه نماز خوان بعد شیعه نماز اول وقت خوان و نفر بعدی جماعت میخواند و بسیج میاید اینها هر کدام یک پله بالاتر

بعد که اینجا نزدیکتر شدیم اومدیم اینجا.. قبلا پایگاه بسیج اینجا داخل فضای مسجد نبود من اونموقع مسئول نیرو انسانی بودم و در حوزه بسیج بودم و بر خلاف علاقه و میل واقعی من را مسئول پایگاه بسیج مسجد کردند و خدا شاهد است که من مخالف بودم، من با آیت الله هاشمی و فرمانده حوزه آن موقه خیلی صحبت کردم و بسیار تلاش کردم که نشم اما نشد و در یک عمل انجام شده و قرار گرفتم. من واقعا دوس نداشتم اما قسمت اینگونه بود که شد و امروز توفیق دارم که بگم فرمانده دوم مجموعه و یکجورایی فرمانده سوم هستم.

از چه زمانی این پایگاه تاسیس شد؟

سال ۷۶ بود که این پایگاه شروع به فعالیت کرد و من قبلش در مسجد قدس بودم و قدیمی ترین پایگاه شهرک مسجد قدس هست که از زمان جنگ هست.

از بدو شروع پایگاه فعالیت های آن چگونه بود؟

بسیج هایی که در پایگاه های شهری تشکیل میشه قطعا تمام فعالیت های آنان خواه نا خواه و چه آگاهانه و چه غیر آگاهانه فرهنگی می شود و بالاجبار به این سمت می برند. من تو جلسات پایگاه میگم که اصلی ترین فعالیت پایگاه بسیج مسجد نماز جماعت هست و نماز خواندن هست و بسیجی که نماز در مسجد نمیخواند نمیخواهم.



دوستان تقریباً رایگان هست

ما هرگونه فعالیت داریم از جمله ورزشی از قبیل

شنا و تیراندازی هم تیراندازی بادی و هم

جنگی و سالن های والیبال و فوتبال هست و

همه این فعالیت ها بصورت رایگان انجام می

شود و من در پایگاه بصورت دوست هستم تا

فرمانده و دوستان با هم، هم اندیشی می کنند و من

برایشان امکانات را فراهم می کنم و همیشه گفتم

که من معاون پشتیبانی شماها هستم

اما در مورد فعالیت ها علمی ضعیف هستیم، بچه های

پایگاه از نظر علمی خیلی خوب هستند ما چندین

دانشجوی دکتری داریم اما از نظر فعالیت علمی

ضعیف هستیم البته چون تقاضا نیز کم بوده است

و کسی مراجعه نکرده تا ما بتونیم برایشان خدمات

علمی دهیم.

راهیان چطور؟

راهیان نور به صورت روتین و ابلاغیه هست و برگزار

میکنیم

ما همیشه در پایگاه میگیریم همه اینجا باید رابطه دوستی

داشته باشند. چرا که امکان نداره بچه شیعه با هم

فعالیت داشته باشن ولی باهم دوست و صمیمی باشن،

مگه میشه بدون صمیمیت باهم جمع شوند

هستن. من که بسیجی هستم باید از همه بیشتر رعایت کنم.

روش های جذب اعضا در پایگاه به چه نحو است؟

روش جذب ما در پایگاه همانند سایر پایگاه ها هست

ولی ما همیشه میگیریم موقع جذب که فعالیت این پایگاه

تا زمانی که بنده حقیر هستم نماز جماعت هست. ما

پنجشنبه ها جلسه داریم اما جلسه برای کسانی نیست

که فقط پنجشنبه ها میان بسیج و مسجد ما نمی گوئیم

جلسه بعد نماز، بعد دعای کمیل بلکه میگوئیم نماز

هست و بعد جلسه. جلسات ما اصلاً با نماز هست.

مگه میشه بسیجی باشی

و نماز جماعت نخونی!

سن اعضای پایگاه چقدر هست؟

همه سنین هستند ولی بیشتر اعضای پایگاه ما دانشجوی

هستن و حدوداً بیست سال به بالا

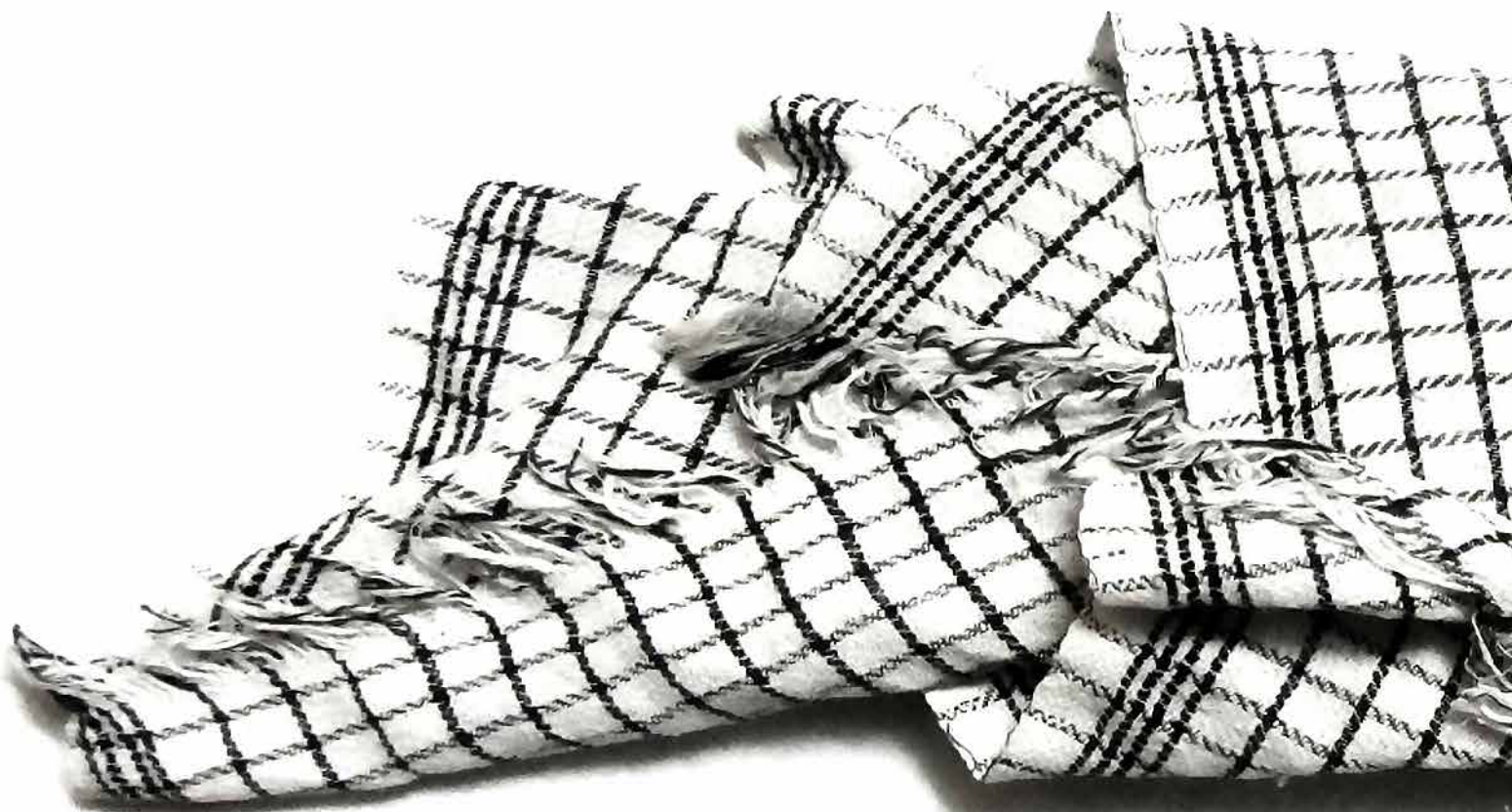
در مورد فعالیتها توضیح بیشتری می دهید؟

یکسری فعالیت خود بسیج و روتین و ابلاغیه هست

مثل برنامه های عملیاتی و فرهنگی و ...

یکسری فعالیت های اردویی نیز داریم مثل سفر

های شمال، مشهد و ... که تمام اینها برای همه



اشاره کردین تو صحبت هاتون به فعالیت های روزمره پایگاه، میخواستیم بدون فعالیتهایی مثل دوره مطالعاتی و ... دارید، چگونه هست؟

ما در حوزه های اعتقادی در مقوله اول اشاره کردم نماز جماعت هست چرا که کسی که مسجدی باشه خودش در مسائل اعتقادی مراعات می کند و خارج از بحث معنوی در بحث دنیوی نیز از منکرات فاصله و دوری می کند چرا که مردم میگن تو نماز جماعت خوان هستی و بسیجی هستی یعنی ناخودآگاه تاثیرگذاری دارد. غیر از این مساله مسجد هیات هست چرا که هیات رفتن و برای معصوم ماندن به صورت ناخودآگاه تاثیر شدید میگذارد اگر شما معتاد هیات شوید نمیتوانید کنار بگذارید نیاز به هیات دارد و تاثیر می گذارد. ما بچه های پایگاه را سوق میدیم به هیات که غیر از بسیجی و مسجدی بودن هیاتی نیز بشود غیر از بحث اخروی تو که هیات بروی اهل مراعات میشی چرا که هیاتی هستی.

فعالیت هاتون برای آشنایی نسل جوان با شهدا چیست؟

ما مزار شهدا می رویم و این کار ناخودآگاه به شدت روی ماها اثر گذار هست، ما مزار شهدای گمنام می رویم و شستشوی مزار می دهیم چرا که زیادی دارد و روی روح و

جان اشخاص تاثیر عرفانی و معنوی زیادی می گذارد و هر سال نیز برنامه راهیان نور و دیدن از یادمان های هشت سال دفاع مقدس را در برنامه داریم.

نحوه عضویت در بسیج چگونه هست؟

ما ساده جذب میکنیم و نحوه جذب ما نماز جماعت هست و بعد آن پر کردن یک فرم هست و ادامه فعالیت و تبدیل به عضو فعال شدن و بقیه مراتب. روزهای پنجشنبه دوستان می توانند به پایگاه مراجعه نمایند و دوستان هستن برای پر کردن فرم و عضویت عادی و فعال مجموعه ما شوند.

و اگر صحبت پایانی دارید بفرمایید

من در اخر این حرف را بیان میکنم که دوستان تشریف بیاورند. ما در خدمتشان هستیم و ما آمادگی داریم از دوستان مستعد استفاده کنیم در تمامی قسمت ها و معاونت های پایگاه. چرا که اگر کسی استعداد این مطلب را داشته باشد ما بصورت عملیاتی حاضریم سریع و بدون درنگ از این دوستان نهایت استفاده و نیز پشتیبانی را داشته باشیم.

و از همه دوستان خواهش میکنم اگر انتقاد سازنده و برادرانه دارند حتما به ما انتقال دهند از روی خیرخواهانه و برادری ونه از روی عداوت و نابرداری و خواهش دیگرم این است که از نوجوان و جوان ده ساله تا پیرمرد هشتاد نود ساله همه وارد بسیج شوند چرا که ما بسیج پیشکسوتان داریم همین پایگاه بسیج پیشکسوت واقعی داریم چرا که سن بالاهاى ما دیدند جوانی که جوشو فدا کرده و با شجاعت رفته است جنگ کسانی که بسیجی واقعی دیدند مثل بیان مقام معظم رهبری که فرمودند که بسیجی واقعی علیست آن کسانی که علی واقعی را دیدند علی های جنگ ما رادیدند کسانی که از جان خودشون گذشتند در مقام بیان خیلی ساده است اما از جان گذشتن خیلی سخت است کسانی که اینها رادیدند باید از آنان استفاده کرد همه پایگاه ها در این مساله ضعیفند.



هر دم نیشی ز خویشی میرسد با آشنا
عمر شد در آشنائیا و خویشی ها هبا
کینه ها در سینه ها دارند خویشان از حسد
آشنایان در پی گنجینه های عمرها
هیچ آزاری ندیدم هرگز از بیگانه
هر غمی کامد بدل از خویش بود و آشنا
بحر دل را تیره گرداند چو خویشی بگذرد
میزند بر دل لگد چون آشنا کرد آشنا
خویش می خواهد نباشد خویش بر روی زمین
تا بریزد روزی آن بر سر این از سما
چون سلامی می کند سنگیست بر دل می خورد
بی سلام اربگذرد بر جان خلد زان خاها
راحتی مر آشنا را ز آشنائی کم رسد
نیست راضی آشنائی از سلوک آشنا
شکوه کم کن فیض از یاران و در خود کن نظر
تا چگونه میکنی در بحر دلها آشنا
گر زمن پرسی ز خویش و آشنا بیگانه شو
با خدای خویش میباش آشنا و آشنا

فیض کاشانی

جامعیت در قرآن

محمد پیکری

تفسیر صافی در جلد ۱ صفحه ۵۷ و ۵۸ به این نسبت اشاره داشته اند و مفسر دیگری مانند آلوسی هم بر این نظریه عقیده است و نظر خود را در خصوص جامعیت فراگیر قرآن در تفسیر خود یعنی تفسیر روح المعانی ذیل آیه ۸۹ از سوره شریف نحل و آیه ۱۱۱ از سوره مبارکه یوسف ابراز داشته است و گفته است چون خداوند متعال این کتاب را مثلاً در آیه ۸۹ از سوره نحل (تَبَيَّنَّا لَكُلِّ شَيْءٍ) معرفی کرده است پس دو کلمه «کل» و «شیء» ترکیبی را از دو واژه عام و مطلق ایجاد کرده اند که شمولیتی فراگیر یافته .

برداشت این گروه مفسرین را بر آن داشته که جامعیت قرآن را در بردارنده همه چیز بدانند اما این برداشت عام و مطلق و تعمیم آن بر هر کلی و جزئی صحیح نیست چرا که این تعبیر طبق آیه ۱۴۵ از سوره شریفه اعراف و آیه ۹۲ از سوره مبارکه انعام در مورد تورات نیز به کار رفته است و مفهوم عبارت (لَكُلِّ شَيْءٍ) در تمام این آیات به تناسب نوع هدایت است نه به تناسب معنای لغوی عبارت و شکی نیست که قرآن کریم از تورات جامع و کاملتر است و دیگر آنکه این تعبیر در توصیف ملکه سبا نیز از سوی

یکی از صفات و خصوصیات قرآن کریم، جامعیت این کتاب آسمانی است. کلمه جامعیت از لحاظ لغوی مصدر جعلی است که در زبان فارسی رایج شده و از ریشه لغوی «جمع» گرفته شده و به معنای گستردگی شمول و فراگیر بودن، آمده است.

اما در خصوص قرآن مجید مفهوم جامعیت در میان مسلمانان دارای معنای یکسان نبوده و برداشتهای متفاوتی نسبت به آن وجود دارد که میتوان مجموع آنها را در قالب سه نظریه اصلی خلاصه کرد:

اول: جامعیت ناظر بر کلیات و جزئیات

دوم: جامعیت ناظر بر امور اخروی و سعادت نهایی و غایی

سوم: جامعیت ناظر بر سعادت دنیا و آخرت از طریق همه آیت‌های لازم و کافی

توضیح نظریه اول: دیدگاه نخست که معتقد است

قرآن همه چیز را بیان کرده و از کلی و جزئی علوم در قرآن سخن به میان آمده است به تعدادی از مفسرین و حافظان قرآن مانند ابن مسعود نسبت داده شده، چنانکه اسماعیل بخاری در کتاب التاریخ الکبیر جلد ۹ صفحه ۴۴ و صاحب



فرازهای خود ناظر بر موضوعات معیشت دنیاست و ابوابی مانند زکات و جهاد و تولی و تبری و امر به معروف و نهی از منکر و دستور به تنظیم روابط مابین اقشار مختلف در بردارد که رفتارهای اجتماعی را بسوی کمال دنیوی و هم کمال اخروی

سامان می دهد. مانند آیه ۲۰۰ سوره مبارکه آل عمران «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»

ای کسانی که ایمان آورده اید! (در برابر مشکلات و هوسها)، استقامت کنید! و در برابر دشمنان (نیز)، پایدار باشید و از مرزهای خود، مراقبت کنید و از خدا بپرهیزید، شاید رستگار شوید!

توضیح نظریه سوم: جامعیت ناظر بر سعادت دنیا و آخرت از طریق هدایت های لازم و کافی.

این نظریه که صحیح ترین نظریه بین سه نظریه موجود در خصوص جامعیت قرآن است حاکی از آن است که قرآن کریم حاوی هدایت هایست که به طور همه جانبه سر نخهای متعدد و متنوعی به دست انسان می دهد که مسیر کمال را با آن سر نخها ببیماید و هم در مسائل دنیا و هم در مسائل آخرت از تربیت دینی بهره مند گردد لذا زمانی به تفصیل و زمانی به اجمال ارشادات قرآنی موضوعات و مسائل زندگی بشر را تبیین میکند بنابراین از احکام قرض الحسنه تا احکام عبادی فردی، مسائل اجتماعی و روابط انسانی را شامل می شود و قواعد کلی و قوانین جامع و اساسی تر معرفی و برخی جزئیات مهم را گوشزد می کند. و البته آنچه را که لازم است نوع بشر با تکامل عقل و تلاش فردی گروهی به آن نائل شود به صورت قانونمند و سازمان یافته زمینه چینی کرده است و با دعوت به تدبیر و تفکر و تعقل در آیات بشمارای راه را برای پاسخ به مسائل مستحدثه با اتکاء به اصول هدایت های الهی باز کرده است و آنچه ضرورت و حکمت الهی تقاضا کرده است تور ماهی گیری را در اختیار عقول کمال جوی بشر قرار داده است. به گونه ای که قابلیت نه کم است و نه زیاد قرار داده است و از این طریق که جامعیت در هدایت های لازم، کافی و نه حداکثری و نه حداقلی می باشد، انسان را به سوی سعادت دنیا و آخرت رهنمود ساخته است.

خداوند متعال در آیه ۲۳ سوره نمل آمده است آنجا که پروردگار متعال می فرماید: (إِنِّي وَجَدْتُ امْرَأَةً تَمْلِكُهُمْ وَأُوتِيَتْ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَهَا عَرْشٌ عَظِيمٌ) یعنی: من زنی را دیدم که بر آنان حکومت می کند، و همه چیز در اختیار دارد، و (به خصوص) تخت عظیمی دارد!

پس در این آیه عبارت کُلِّ شَيْءٍ به تناسب موضوع که از لوازم حکمرانی است معنا می شود و الا واضح است که پروردگار آنچه را که به سلیمان نبی (سلام الله علیه) داده بود حتی در زمینه سعه تسلط و قدرت حکومتی که جن و انس و حیوانات را شامل می شود به ملکه سبا نداده بود ولی با این حال عبارت مِنْ كُلِّ شَيْءٍ برای او استفاده شده خصوصاً آنکه از رسالت و نبوت بهره ای نداشت. بنابراین عبارت (کُلِّ شَيْءٍ) در آیاتی که قرآن را تبیان کُلِّ شَيْءٍ توصیف کرده است به معنای هر چیزی است که در مسیر هدایت بشر لازم و ضروری است و به معنای لغوی آن.

همچنین برخی از قائلین به این نظریه که قرآن را جامع تمام کلیات و جزئیات عالم می دانند به دو آیه ۳۸ و ۵۹ از سوره مبارکه انعام تمسک بسته اند و حال آنکه هم از جهت ظاهر آیه و هم از جهت سیاق آیه و از حیث موضوع مورد بحث آیه در هر دوی این آیات مقصود از «کلمه کتاب» لوح محفوظ است چنانکه قرائن آیات و تصریح روایات صحیح السند در ذیل این دو آیه به این دو معنا تصریح دارد.

توضیح نظریه دوم: قائلین به جامعیت قرآن آنگونه که ناظر بر امور اخروی و سعادت نهایی و غایی باشد معتقدند که این سعادت تنها محتاج طرح مسائل اخلاقی و ارزشی است و طرح سایر مسائل مثل مسائل اقتصادی سیاسی و اجتماعی از منظر غیر اخلاقی ضرورتی ندارند و تنها بخشی از آنها که مرتبط به ارزشها و حدود اخلاق می باشد در قرآن آمده است بنابراین قرآن از جهت وصول مخاطب خود به قله های سعادت دنیوی و اخروی و از بعد معنوی و ارزشی جامعیت دارد.

اما حقیقت آن است که این برداشت نیز تام نبوده . جامعیت حقیقی قرآن را منعکس نمی سازد و به اندیشه باطل جدایی دین از امور دنیا و تدبیر معیشت منجر می شود و حال آنکه تعلیم عالیه قرآن کریم در بسیاری از



اکبر حمید زاده گیوی

علی خانه زاد خدا

پدر بزرگوارش، ابوطالب فرزند عبد المطلب است، و مادرش جناب فاطمه دختر اسد بن هاشم، فرزند عبد مناف است، بانوی بزرگواری که ایامی چند، پرستاری محمد را عهده دار بود و مادرانه در خدمت و تربیتش، انجام وظیفه کرد، این بانوی بزرگ از پیشگامان هجرت به مدینه و پیوسته مورد احترام رسول خدا بود، آن چنان که وقتی جان به جان آفرین تسلیم کرد، حضرت پیراهن خودش را کفن او قرار داد. نوشته اند، حضرت ابوطالب عائله مند بود و وضع مالی خوبی نداشت، حضرت محمد(ص) که خود چندی بر سر سفره محبت ابو طالب بوده است، به عموی خودش عباس پیشنهاد کرد، که دستی در حمایت مالی ابو طالب دراز کنند، باهم گام در راه مساعدت او برداشتند و هر یک فرزندی از مومن قریش را عهده دار شدند، عقیل که برادر بزرگ تر بود، که در خدمت پدر ماند و جعفر تحت سرپرستی عباس و علی در خانه پیامبر وارد شد، تا در دامن

ولادت با سعادت آن حضرت، همانند دیگر ابعاد شخصیتی اش یک استثناء در تاریخ بشر است، و همگان او را مولود کعبه می شناسند، که طبق قول مشهور در روز جمعه سیزدهم رجب، که بیست و نه و یا سی سال پس از عام الفیل بوده است. مورخین و عالمان شیعه عموماً و برخی از دانشمندان اهل سنت، زادگاه آن بزرگ را کعبه دانسته اند، مسعودی مورخ بزرگ او را خانه زاد خدا می داند و شیخ مفید نیز این افتخار را از آن علی می داند و می نویسد: «پیش از او و بعد از او، کسی در کعبه تولد نیافته است». صاحب سیره حلبیه نیز می نویسد: «علی در سی سالگی محمد(ص) در کعبه متولد شده است». سید جعفر حلی می گوید: «او از کعبه طلوع کرد و حطیم و زمزم، به او شرافت یافتند».

**میسرنگردد به کس این سعادت
به کعبه ولادت به مسجد شهادت**

آن شهسوار صف شکنی کو ز راه صدق
زد برجهان توبه شکن پشت پا، علی است
آن شاه مهربان که همانند آفتاب
سر می زند به کلبه شاه و گدا علی است
آن کان جود و معدن بخشش که لا یزال
بخشیده ملک و مال و نگفته است لا، علی است
آن کس که بر سرش بنهادست ذات حق
تاج کرامت از گهر انما، علی است
آن کس که علم و رتبه او گشته برملا
از آیه مبارکه قل کفی، علی است
آن شاه مهربان که ز راه عطوفتش
با یک نظر کند مس دل را طلا، علی است

علی در هر بعدی از ابعاد شخصیتی اش برترین و بالاترین است، در محراب عبادتش، برترین عابدان، بلکه زیبایی عبادت خدا و بندگی پروردگار را در اوج خودش، به نمایش گذاشته است، آن چنان که گویا، جز عبادت، پیشه ای ندارد. در میدان جهاد و ستیز با دشمنان خدا، قاطع و چونان شیر بیشه و افعی بیابان، به دشمن امان نمی دهد. در عرصه حکومت، تجسم عدالت و در مقام قضاوت، فصل الخطاب دادگری و دادگستری است، در محیط خانه و زندگی کمک کار همسر است، در مقام پدر، بزرگ مربی فرزندان و در مقام رهبری زلال رحمت پروردگار است، در عرصه سیاست و مدیریت، ترجمان صداقت و امانت، و در توجه به افتادگان، بارش لطف خداوند است. اشک یتیم، بی تابش می کند، و ظلم نسبت به ضعیف، به خروشش وا می دارد، در نخلستان، با کوشندگان می کوشد و در بازار، امر به معروف و نهی از منکر می کند. و در میدان سخنوری و خطابه خداوندگار فصاحت و بلاغت و در گستره امامت خلیل وار ظاهر می شود، که تاریخ را به اعجاب و ا می دارد. به تعبیر استاد مطهری «سخن نماینده روح است؛ سخن هر کس به همان

مهر او بار آید، و برای فرادهای پر مسئولیت خویش، آماده گردد. خود علی(ع) از تاریخ طفولیتش چنین یاد می کند: «... شما از موقعیت من نسبت به رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم خبر دارید، که در خویشاوندی نزدیک به حضرتش بی مانند، و در مقام و منزلت موقعیت ویژه ای در محضر ایشان داشتم، پیامبر مرا در خانه خویش سامان بخشید، و من در حالی که کودکی خرد سال بودم، بر دامن مهرش نشاند، آغوش محبت خود را به روی من گشود، و در جایگاه خودش استراحتم داد، چونان پدری، بدنش را به بدن من می چسباند، و بوی پاکیزه اش را به من می بویاند، پیش می آمد که غذایی را آماده کرده، لقمه در دهانم بگذارد، هرگز، دروغی در گفتار، و لغزشی در کردارم نیافت... و من همواره چونان فرزندی که همواره با مادر خویش است، با پیامبر بودم، هر روز درس جدیدی از اخلاق نیکو را به من می آموخت و فرمان می داد که به حضرتش اقتدا و از رفتارش تبعیت نمایم» پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم چند ماه از سال را در غار حراء می گذراند، این تنها من بودم، که ایشان را مشاهده می کردم، و کسی جز من او را نمی دید، در آن روزها، تنها خانه توحید، خانه رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم بود، که حضرت خدیجه، همراه با همسرش در راه اسلام و من سؤمین شخصیتی بودم، که با آنان همراهی کرده و به نماز می ایستادم، من نور وحی و رسالت را می دیدم، و بوی نبوت را می شنیدم... پیامبر به من فرمود: «علی تو آنچه را من می شنوم، می شنوی، و آنچه را که من می بینم، می بینی، جز اینکه تو پیامبر نیستی، بلکه وزیر من بوده و به راه خیر می روی»

شخصیت عظیم و والای امیرالمؤمنین علی علیه السلام وسیع تر از آن است، که در وصف بگنجد و گوینده و یا نویسنده ای بتواند در همه ابعاد و جوانب، شخصیت حضرتش، وارد شود و توسن اندیشه را در قلمرو جان حضرتش، به حرکت درآورد.

دنیایی تعلق دارد، که روح گوینده‌اش به آنجا تعلق دارد. طبعاً سخنی که به چندین دنیا تعلق دارد، نشانه روحیه‌ای است، که در انحصار يك دنیای بخصوص نیست. و چون روح علی محدود به دنیای خاصی نیست (در همه دنیاها و جهانها حضور دارد و به اصطلاح عرفا «انسان کامل» و «کون جامع» و «جامع همه حضرات» و «دارنده همه مراتب است» و لذا صفی الدین حلّی، متوفای قرن هشتم هجری، حضرتش را از نظر اوصاف جامع اصدادش معرفی کرده است. از این رو ان حضرت، امام تقوا پیشه گان و پدر آزادگان است و به همین دلیل «مولای» اهل ایمان، بعد از پیغمبر است. که این کلمه را اول بار، شخص رسول اکرم درباره علی علیه السلام به کار برده است، حدیث معروفی که شیعه و سنی درباره آن اتفاق نظر دارند، «مَنْ كُنْتُ مَوْلَاً فَهَذَا عَلِيٌّ مَوْلَاً» آن کس که من مولای او هستم، این علی، مولای اوست.

زین سبب پیغمبر با اجتهاد

نام خود و آن علی مولا نهاد

گفت هر کاو را منم مولا و دوست

ابن عم من علی مولای اوست

کیست مولا آن که آزادت کند

بند رقیّت ز پایت بر کند

چون به آزادی نبوت هادی است

مومنان را ز انبیا آزادی است

ای گروه مومنان شادی کنید

همچو سرو و سوسن آزادی کنید

باید توجه داشته باشیم، که پیروی از چنین بزرگی تنها با شعار، محقق نمی گردد، بلکه باید علی، الگوی رفتاری علی باوران باشد، که در تمام ابعاد حیاتی آنان، اثر بگذارد. صرف این که علی عادل است، به کار ما نمی آید، مگر این که، درس عدالت از حضرتش بیاموزیم، و صرف این که علی اهل تغافل از کسانی بود، که به حضرتش جسارت می کردند، جواب نمی دهد، بلکه باید خود نیز، به تغافل و گذشت خو کنیم. و صرف این که بگوئیم علی محور و مدار حق بود، این معنا، تنها والائی فرزند ابی طالب را نشان

می دهد و اگر من و شما بخواهیم بهره ای، از حقمنداری حضرتش ببریم، راهی جز حق نیوشی وجود ندارد، و اگر بگوئیم علی دریا دل بود و شرح صدر را، مهم ترین ابزار سیاست و حکومت می شناخت، ثمر نمی بخشد، مگر این که ما نیز، با شرح صدر، ظرفیت خود را بالاتر ببریم و نگاهی به وسعت بزرگی علی، به مسائل داشته باشم، تا پیرو بودن خویش را فراتر از بازار شعار و ادعا، نشان دهیم و شعور شیعه بودن خویش را در تعامل خویش، با دیگران جامعه عمل بپوشیم. و توجه داشته باشم که به فرموده حضرتش؛ در توصیف مؤمن می فرماید: «شادی مؤمن در چهره اش، و اندوه وی، در دلش پنهان است، سینه‌اش از هر چیزی فراخ‌تر و بر خوردار از شرح صدر، و نفس او از هر چیزی خوارتر است. خود برتر بینی را زشت، و ریاکاری را دشمن می‌شمارد، غم و اندوه او طولانی، و همتش بس بلند است، سکوتش فراوان، و وقت او در گیر مسئولیت است، شکرگزار نعمت های خدا، صبور و شکوبا و ژرف اندیش و عمیق نگر است. از کسی درخواستی نداشته، و نرم‌خو و افتاده است، شخصیت او پر صلابت و در دینداری از هر کسی سر به زیر تر است».

اسیر نفس نشد یک نفس علی ولی

نشد اسیر که بر مومنین امیر آمد

امیر خلق کجا و اسیر نفس کجاکه

سر بلند نشد هر که سر بریز آمد

علی نداد به باطل حقی زبیت المال

که از حساب و کتاب خدا خیر آمد

علی نخورد غذایی که سیر بر خیزد

مگر که سیر خورد آنکه یتیم آمد

علی غنی نشد الا به یمن دولت فقر

که دولتش بطرفداری فقیر آمد

علی ستم نکشید و حقیر ظالم نشد

نشد حقیر که ظالم برش حقیر آمد

علی ز مظلومه خلق سخت می ترسید

که حق به مظلومه خلق سختگیر آمد

درود باد بر آن ملتی که رهبر وی

چنین بلند مقام و چنین خطیر آمد



پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:
در نخستین شب ماه رمضان، درهای آسمان گشوده می شود
و تا آخرین شب آن بسته نمی شود.

نماز، امام تمام اعمال انسان آیت الله جوادی آملی

فرزاد بهزادپور 

امامت نماز

یک مسأله این است که نماز عمود دین است، به شهادت: اَقِمُوا الصَّلَاةَ ؛ یک بحث در این است که نماز، امام کارهای ما و شئون ماست. به شهادت بیان نورانی حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام که در آن نامه شان مرقوم فرمودند: مواظب کارهایت باش و بدان کل شیء من عملک لصلاتک. تمام کارهای تو مأمومند، امام همه کارهای تو، نماز است بین نمازت چه جور است و با چه کسی داری حرف می زنی، با چه کسی مذاکره می کنی، با او چگونه برخورد می کنی؟ نمازت اگر آخر وقت بود و بی اثر بود، همه کارهایت هم این چنین است: کل شیء من عملک تبع لصلاتک. فَاصْلَاهُ عَمُودُ الدِّينِ. اَوَّلًا؛ وَالصَّلَاةُ اِمَامُ الدِّينِ، ثانیاً؛ هر کس به هر جا رسید، از همین راه رسید. اگر فرزندی صالحی پیدا کرد، اگر ماند در طی روزگار؛ از همین راه است.

ذات اقدس اله فرموده: آنهایی که می خواهند به جایی برسند، اول وقت نمازشان را می خوانند. صدها دانشکده الان فعال است تا انسان را بشناسد، داروهای او، درمان او، پیشرفت او را بشناسد؛ آن کسی که متخصص شناخت چشم راست است میگوید: من از شناخت چشم چپ عاجزم. برای هر کدام از این اعضا، رشته های تخصصی هست، یک قطره آب را به این صورت در آورد! چه کسی بهتر از او، دوستدارتر از او؟ گفت:

ای یار قمر بهتر، یا آن که قمر آورد

ای دوست شکر بهتر، یا آن که شکر سازد

بالاخره آفتاب بهتر است یا آفتاب آفرین؟! یوسف بهتر است یا یوسف آفرین؟! این قدر زیباست، این قدر دلپذیر است، این قدر نامش شیرین است: من ذا الذی ذاق خلّوه محبتک فرام منک بدلا. یک کمی هم به آدم می دهند! فرمود: آن نور، هم به دست کسانی داده می شود و به دست کسانی هم تقسیم می شود که: رجالا لا تلهمهم تجاره ولا یبع عن ذکر الله .



لزوم حل مشکلات به وسیله نماز

بعد از دستور نماز که ذات اقدس اله به رسولش فرمود: واصطبر علیها؛ وجود مبارک حضرت امیر علیه السلام می فرماید: پیامبر احساس مسئولیت می کرد، همیشه آماده بود که نمازش را اول وقت بخواند، بچه هایش هم همین طور، اعضای منزلش هم همین طور؛ وأمر أهلک بالصلاة و الصطبر علیها. بعد هم فرمود: اگر مشکلی داری دو رکعت نماز بخوان، با من در میان بگذار من آن را حل می کنم: واستعینوا بالصبر و الصلاة. فرمود: اگر مشکلی داری، مگر نه آن است که کسی می خواهد کارت را حل نکند، مگر نه آن است که همه این ها سپاه و ستاد خدایند؛ برو به خدا بگو خدایا! این کار را حل بکن، همه کارها را فراهم می کند! بعد وارد کار می شود، می بینید رفیق خوب و وسیله خوبی فراهم شده. ما کارمان محدود است، مگر چقدر کار داریم؟ هستی ما مگر چه قدر است، نیاز ما مگر چقدر است؟ یک کار محدودی در زمان خاص داریم، این را برای ما حل می کند؛ ما درمانده نخواهیم شد. ما برای این که نمایم و آبرویمان محفوظ باشد و به این و آن نگوییم؛ اولین کاری که می کنیم، با خدایمان در میان می گذاریم که من این کار را می خواهم بکنم؛ اگر مصلحت است، توفیق فراهم بکن؛ وسیله اش را هم فراهم بکن که پیش برود.



اهمیت قنوت، احکام قنوت و دعاهای قرآنی مخصوص قنوت در نماز

عشق یعنی اشك توبه در قنوت
خواندش با نام غفار الذنوب
عشق یعنی چشم ها هم در رکوع
شرمگین از نام ستار العیوب
عشق یعنی سر سجود و دل سجود
ذکر یارب یارب از عمق وجود

پروردگار خویش را در حال زاری و نهان بخوانید، یکی از نشانه‌های تضرع و زاری بدرگاه الهی، دست بلند کردن به دعاست. انسان فقیر دست خود را بسوی بی‌نیاز مطلق دراز می‌کند و فقط از او می‌خواهد.

اهمیت قنوت

قنوت یکی از سنت‌های پیامبر و ائمه اطهار است. گرچه قنوت در نماز مستحب است، اما به قدری مورد توجه است که امام رضا علیه السلام در نامه‌ای به مأمون می‌نویسند: قنوت یک سنت واجب در تمام نمازهای شبانه‌روزی است، که البته مراد امام تأکید بر اهمیت قنوت است.

ابوذر از پیامبر صلی الله علیه و آله پرسید: کدام نماز بهتر است؟ حضرت فرمودند: نمازی که قنوتش طولانی‌تر باشد و کسی که قنوتش را طولانی‌تر بخواند در مواقف قیامت، راحت‌تر است. و همچنین می‌فرمایند: هر که در دنیا، صاحب قنوت‌های طولانی باشد، در روز دشوار قیامت و در پیشگاه عدل الهی، آسوده‌تر خواهد بود. در قنوت، که حالت نیایش و طلب حاجت از خداست، هر چه دعاهای بهتر و خواستنی‌های متعالی‌تر ذکر شود، بهتر است.

نمازگزار در قنوت این اجازه را می‌یابد که خواسته‌ها و نیازهای معنوی و مادی خود را مطرح کند و استجاب آنها را از آفریدگارش طلب نماید. به هر حال قنوت در نماز یک مرحله حساس است و طبق احادیث، دعا در آن مستجاب می‌گردد.

احکام قنوت

مستحب است نمازگزار دستها را تا مقابل صورت بلند نماید و کف دستها را رو به آسمان قرار دهد و به قصد رجاء انگشتان دست‌ها را به جزء ابهام به هم بچسباند و هر دو کف دستها را پهلوی هم متصل قرار دهد و نگاهش هنگام قنوت به کف دستهایش باشد

قنوت، به طور مطلق به معنای خضوع و فرمانبرداری و تسلیم بودن است و دعا به شیوه خاص و در موقعیت مخصوصی از نماز است. امام صادق علیه السلام در تفسیر آیه «و تَبْتَئِلُ إِلَيْهِ تَبْتِيلاً» می‌فرمایند مراد از «تَبْتِيل» آن است که در نماز دستها را به دعا بلند کنیم. «تَبْتِيل» در لغت به معنای قطع امید از غیر خداست.

قرآن که به ما سفارش می‌کند:

«أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَ خُفْيَةً»



آیت الله بهجت:

احتیاط در این است که نمازگزار قنوت را در نمازهای واجب ترک نکند .

× آیا هنگام قنوت واجب است دست‌ها را پهلوی هم و مقابل صورت بگیریم؟ اگر کسی دستش را بالا نیاورد یا دست‌ها را با فاصله بگیرد، حکم قنوت و نمازش چه می‌شود؟ اشکال ندارد، گرچه بهتر است دو دست را پهلوی یکدیگر و در مقابل صورت بگیرد.

× بعضی افراد در قنوت نگین انگشتر خود را به طرف صورت بر می‌گردانند؟ آیا این عمل مستحب است یا اصلاً جایز است یا خیر؟ اشکال ندارد .

× آیا در قنوت نماز، می‌توان واجبات دنیوی خود را مطرح کرد، یا حاجات باید صرفاً معنوی باشد؟

هر حاجت مشروعی از خداوند بخواهد، خوب است.

× خواندن قنوت به فارسی در نماز مستحب یا واجب، مثل ترجمه ربناهای قرآنی یا دعای دلخواه، جایز است یا خیر؟ جایز است ولی بهتر است به عربی باشد.

× بلند و آهسته خواندن قنوت هر نماز باید تابع جهر و اخفات قرائت همان نماز باشد؟ یا تفاوت ندارد؟

تفاوت ندارد، مستحب است انسان قنوت را بلند بخواند ولی برای کسی که نماز را به جماعت می‌خواند اگر امام جماعت صدای او را بشنود، بلند خواندن مستحب نیست .

دعاهای قرآنی مخصوص قنوت در نماز

بهتر است قنوت با صلوات بر پیامبر و آل او آغاز شود و با صلوات بر او و آل او ختم شود .

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن سَبِّحْنَا أَوْ أَخْطَاْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا
پروردگارا! اگر ما فراموش یا خطا کردیم، ما را مواخذه مکن،
پروردگارا! تکلیف سنگینی بر ما قرار مده.

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً
إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

پروردگارا! دل‌هایمان را، بعد از آنکه هدایت کردی از راه حق منحرف مگردان؛ و از سوی خود رحمتی بر ما ببخش زیرا تویی بخشنده .

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَلَدِي وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ

پروردگارا! من و پدر و مادرم و همه مومنان را در آن روزی که حساب بر پا می‌شود، ببامرز .

رَبَّنَا إِنَّا أَمَتًا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَ قِنَا عَذَابَ النَّارِ

پروردگارا! ما ایمان آورده ایم پس گناهان ما را ببخش، و ما را از عذاب دوزخ نجات بده
رَبِّ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَ اَعُوْذُ بِكَ
رَبِّ اَنْ يَّحْضُرُونِ

پروردگارا! از وسوسه‌های شیاطین به تو پناه می‌برم؛ و پروردگارا از این که آنان نزد من حاضر شوند به تو پناه می‌برم .

رَبِّ اغْفِرْ وَ اَرْحَمْ وَ اَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ

پروردگارا! مرا ببامرز و رحمت کن؛ و تو بهترین رحم‌کنندگانی .

رَبَّنَا اَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَ ثَبِّتْ اِقْدَامَنَا وَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ

پروردگارا! شکیبایی و استقامت را بر ما فرو ریز؛ و قدم‌های ما را ثابت بدار؛ و ما را بر جمعیت کافران پیروز گردان .

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَلَدِي وَ لِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي مُؤْمِنًا وَلِلْمُؤْمِنِينَ
وَالْمُؤْمِنَاتِ

پروردگارا! مرا و پدر و مادر و همه ی کسانی را که با ایمان وارد خانه من شدند و جمیع مردان و زنان با ایمان را ببامرز .

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَ تَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ
پروردگارا! ما به خویشتن ستم کردیم و اگر ما را نبخشی و بر ما رحم نکنی، به یقین از زیانکاران خواهیم بود .

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَ مِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَ تَقَبَّلْ دُعَاءِ
پروردگارا! مرا و فرزندانم را برپا کننده ی نماز قرار ده و و دعای مرا بپذیر .

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ
پروردگارا! به ما در دنیا نیکی و در آخرت هم نیکی عطا کن، و ما را از عذاب آتش نگاه دار.

سخن آخر

در قنوت فقط به فکر حاجات خود نباشید زیرا خداوند وعده کرده است کسی که برای دیگران دعا کند خداوند حاجات خود او را نیز برآورده می‌گرداند .



اهمیت نماز

روح الله علیرضا لو

نماز یکی از فروع دینی است که اهمیت بسیار زیادی دارد آن را ستون وعمود دین و نزدیک کننده هرمتقی و بهترین روش برای راز و نیاز با خداست از همین جهت در این نوشتار کتابی مرتبط با نماز را معرفی مینمایم

نام کتاب شیوه های دعوت به نماز و نویسنده آن جناب حجه الاسلام والمسلمین محسن قرائتی میباشد آنچه در این کتاب بیان شده عبارت است از:

ویژگی های دعوت کننده به نماز، اصول و مبانی دعوت و شیوه های دعوت به نماز

کتاب شیوه های دعوت به نماز شامل هفت فصل می باشد: ۱- اهمیت دعوت به نماز ۲- اصول وقواعد کلی در دعوت به نماز ۳- ویژگی های دعوت کننده به نماز ۴- گام های پیش از دعوت ۵- شیوه ها و روش های دعوت به نماز ۶- وظایف و نهادها ۷- آسیب ها و موانع دعوت

در هر کدام از فصل ها به موضوعات مختلف پرداخته که بعنوان مثال در فصل پنجم که شیوه ها و روش های دعوت به نماز می باشد به بیست موضوع پرداخته که بعضی از آنها عبارتند از بر انگیزختن احساسات با شمارش نعمت ها احساس نیاز اظهار علاقه بزرگان به نماز تشکر از صاحب و یا در فصل هفتم آسیب ها و

موانع وحدت می باشد به پنج موضوع پرداخته اقدام نا به هنگام رفتار والدین ، رها شدن دعوت شیطان و برنامه های صدا و سیما .

پس از آنکه راه های دعوت به نماز را مطرح می نماید وظایفی که افراد گروه ها و نماد ها که عبارتند از خانواده، مسجد، مدرسه حاکمیت و اقشار مختلف مردم مورد بررسی قرار می دهد . در پایان تاثیر خانواده برای دعوت به طور خلاصه از کتاب شیوه های شیوه های دعوت به نماز را مطرح می کند.

والدین باید بدانند که فرزندان مرکز بقا سرمایه گذاری در تاریخ هستند و هر چه از جان ، مال و زمان برای تربیت آنها سرمایه گذاری کنند ، در طول تاریخ بهره خواهند برد و در تمام کار های خیر فرزندان شریک هستند.

والدین باید بدانند حضرت ابراهیم (ع) برای نماز یه فرزندان از خدا یاری می طلبید . آنها باید بدانند که حضرت ابراهیم (ع) همسر و کودک خود را در سخت ترین مکان هایی که آب و گیاهی نداشت ، رد کنار کعبه مسکن داد و به خدا گفت : « پروردگارا ! دلیل این اسکان ، اقامه نماز توسط فرزندانم است . » جالب آنکه تمام کسانی که به مکه می روند ؛ اما بانی کعبه می گوید: من نه برای حج آمده ام و نه برای عمره؛ بلکه برای اقامه نماز آمده ام.





کاهی کوهی

علی جاوید امین

معصیت در مقابل ما قرار می‌دهد یعنی از دیده خدا بعضی از اشتباهات بسیار کوچک باشد و به راحتی از آن چشم بپوشد و با کوچکترین عذر خواهی ما آنها را ندیده بگیرد کما اینکه وعده داده و فرموده است: «قل یا عبادي الذين اسرفوا على انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ان الله يغفر الذنوب جميعا و هو الغفور الرحيم»

گفته است باب توبه یا بازگشت به درگاه خدای مهربان همیشه باز است اما از دیدگاه بندگان چطور؟ آیا ما هم میتوانیم گناهان و اشتباهات خود را کوچک بشماریم؟ اصلا مجازیم کاری بنام اشتباه کوچک انجام دهیم؟ روایت بالا را با هم مرور کردیم از کاه کوهی ساخته میشود و از قطره قطره، دریایی...

رسول اکرم (صل الله علیه و آله) به همراه اصحابشان برای استراحت در منطقه ای متوقف شدند، پس از مدتی تصمیم گرفتن آتشی درست کنند. اصحاب از یافتن هیزم در پهنه صحرا اظهار ناامیدی کردند. اما پیامبر دستور دادند تا هر کس به هر میزان می تواند حتی اگر بسیار ریز و کم هیزم جمع کند همه تلاش کردند، عده ای هیزم های حجیم و بزرگ آوردن اما اتفاقا اکثر اصحاب هیزم های کوچک و ریز آوردند. پس از مدتی تل و تپه ای بزرگ گرد آمد که همه را به تعجب واداشت.

پیامبر اسلام هم فرصت را مناسب دیدند فرمودند: این دقیقا مثال اعمال ما در قیامت است، همین عمل های کوچک که اصلا آنها را به حساب نمی آوریم یکباره کوهی از

خورشید فروزان

محمد حسین الهی اصل 

نام پیامبر(ص) و کنیه او کنیه رسول خداست. (محمد، ابوالقاسم) توصیه شده است که در عصر غیبت، از او به نامش یاد نشود، بلکه با القاب متعددی که دارد، مثل مهدی، منتظر، حجت، صاحب امر، صاحب الزمان، بقیه الله، قائم، خلف صالح و ... نام برده شود. پدرش امام عسگری(ع) و مادرش نرجس است که نام اصلی وی ملیکه، دختر یشوعا فرزند قیصر روم بود. وجود آن امام، مشخصات وی، مژده ظهورش، ویژگی اصحابش و چگونگی حکومتش، در روایات بسیار آمده است و طبق روایات عقیده به او مخصوص به شیعه نیست، بلکه روایات بسیار در کتاب های اهل سنت نیز درباره او نقل شده است.

زمینه های غیبت

از آنجا که حکومت های ستمگر، طبق وعده روایات، زوال قدرت خود را در حکومت این مولود خجسته می دیدند و می دانستند که از نسل امام عسگری(ع) خواهد بود، پیوسته آن حضرت را زیر نظر داشتند، امام یازدهم نیز

نیمه شعبان، مطلع خورشید فروزان مهدی(ع) در ظلمت تاریخ است. مهدی(عج)، کعبه مقصود و قبله موعود است هاست. غیبت کبرا، دوره آزمایش منتظران راستین حضرت مهدی(ع) است. وقتی نیمه شعبان می رسد، گلاوژه های «انتظار»، «ظهور»، «فرج»، «حکومت جهانی»، «قسط و عدل»، «دیدار» و «مهدی» می شکفت. نیمه شعبان، عید منتظران وراثت زمین برای مستضعفان و شکست سلطه های جباران است. نیمه شعبان، افروختن چراغ شوق در دل شیعیان و امید بخشیدن به محرومان است.

خورشید نیمه شعبان

آخرین وصی پیامبر خدا(ص)، دوازدهمین امام شیعه و چهاردهمین معصوم از خاندان رسالت، حضرت مهدی(ع) در سپیده دم نیمه شعبان سال ۲۵۵ هجری در شهر سامرا دیده به جهان گشود. با تولد او انتظار تحقق مژده ای که پیامبر خدا(ص) و امامان(ع) از دو قرن پیش تر داده بودند سر آمد و گام او زمین را برکت بخشید. نام آن حضرت،



او در همه دل ها وجود دارد و شیعیان، در انتظار پایان دوره غیبت و فرارسیدن «عصر ظهور» اند، تا به یاری او بشتابند. امام عصر(ع) هم اکنون زنده است و از آنچه در جهان و میان مسلمانان می گذرد با خبر

است، هر چند دیده نمی شود و کسی از جای او و زمان ظهورش آگاه نیست. دیدار چهره او به سختی میسر است، آن هم برای انسان های صالح و پاک، در صورتی که حضرت مهدی(ع) صلاح بداند.

عصر حضور

عمر طولانی او از معجزات الهی است و تاکنون بیش از یازده قرن از میلاد او می گذرد. وقتی ظهور کند، در چهره و نیروی یک مرد چهل ساله خواهد بود. در عصر غیبت، جهان از وجود او بهره می برد، آن سان که از خورشید پشت ابر بهره مند می شود. او حجت خدا در عصر غیبت است و هرگز زمین خالی از حجت نخواهد بود. ظهور او شرایطی دارد که وقتی فراهم باشد و خداوند اذن دهد، آن حضرت در روز جمعه ای در مکه و کنار خانه خدا ظهور می کند و تعداد ۳۱۳ نفر از یاران خاص او از سراسر جهان به سرعت خود را به او می رسانند و با او بیعت می کنند و قیام جهانی او آغاز می شود. امام زمان(عج) ذخیره الهی برای گسترش قسط و عدالت در سراسر جهان است. وقتی آن حضرت ظهور کند، امنیت، عدالت، رونق اقتصادی، وفور نعمت های الهی در زمین، صلح و صفا و برادری و مساوات در سطح جهان برقرار خواهد شد. نصرت الهی پشتیبان اوست و جهان مسخر فرمان او می گردد. به دست او و با یاری پروردگار، «حکومت واحد جهانی» تشکیل می شود و قانون خدا و احکام خدا به نحو کامل در همه جای گیتی اجرا و حاکم خواهد گشت و قدرت های ستم ناپذیر خواهد شد. عقیده به مهدویت و وجود یک نجات بخش در پایان عمر جهان، نه تنها در اسلام، بلکه در ادیان آسمانی دیگر هم مطرح است و همه فرقه ها به نحوی به یک «موعود» و منجی عقیده دارند و در انتظار یک مصلح جهانی بسر می برند.

تولد این فرزند را از مردم کتمان می کرد تا دستگاه خلافت به وجود او پی نبرد. البته در همان دوران کودکی، برای آنکه شیعیان نسبت به پیشوای خود و امام بعدی بی خبر و حیران نباشند، امام زمان(عج) توسط پدر ارجمندش به برخی اصحاب خالص و مطمئن نشان داده می شد تا حجت خدا را بشناسند و بعدا دچار گمراهی نشوند. امام زمان(عج) پنج ساله بود که پدرش امام عسکری(ع) به شهادت رسید. حضرت بر جنازه مطهر پدر نماز خواند و چون مأموران از وجود او با خبر شدند، در تعقیب او به منزل امام هجوم آوردند. ولی حضرت در یکی از سرداب های خانه از چشم ها ناپدید شد و هر چه گشتند، او را نیافتند. بدین گونه رابطه آشکار مردم با حضرت مهدی(عج) قطع شد و دوران غیبت فرارسید.

غیبت صغری و کبری

امام عصر(عج) از آن زمان تا سال ۳۲۹ هجری، به مدت ۶۹ سال (که دوره غیبت صغری نامیده می شود) از طریق چهار نماینده خاص، با مردم رابطه داشت و نامه ها، نیازها و سؤال های آنان از طریق این نواب خاص به حضرت می رسید و پاسخ آن دریافت می شد، به نامه های آن حضرت «توقیعات» گفته می شد. نایب های ویژه او که در چهار نسل پیایی واسطه میان امام و امت بودند، عبارتند از عثمان بن سعید، محمد بن عثمان، حسین بن روح و علی بن محمد سیمری. با مرگ چهارمین سفیر خاص امام در سال ۳۲۹ دوران غیبت کبری آغاز شد که تاکنون ادامه دارد و جانشینان حضرت، فقهای عادل و واجد شرایط در هر زمان اند. حضرت مهدی(عج) هم اکنون از دیده ها پنهان است و ما در عصر غیبت بسر می بریم و از دیدن جمالش محرومیم. البته در این دوازده قرنی که از عمر آن حضرت می گذرد، اشخاص متعددی به خاطر صلاحیت و تقوا و عمل صالح، توفیق دیدار او را داشته اند. شوق دیدار

رمضان، ماه خدا

علی محمد عقیقی 

در تمام ماه ها تا زندگیشان رنگ خدایی بگیرد. اما روزه دستوری است که نه فقط اسلام به آن اشاره کرده بلکه ادیان دیگر همانند یهود و مسیحیت هم به آن اشاره کرده اند و از فواید آن گفته اند.

روزه می تواند با ایجاد آرامشی خاص بر جوانب مختلف فیزیولوژیکی بدن تاثیر بگذارد و از بروز بسیاری از بیماری ها و اختلالاتی که امروزه در جهان شاهد آن هستیم جلوگیری کند.

چون روزه از مشترکات ادیان دینی در سراسر جهان است بزرگان علم و دین بر روی آن مطالعاتی انجام داده اند و فواید آن را ذکر کرده اند. اما از نظر اسلام روزه علاوه بر تاثیرات جسمانی فواید روحی و معنوی هم دارد و ما به برخی از این فواید اشاره خواهیم کرد که نام این فواید را می گذاریم راز های نهفته در ماه مبارک رمضان.

اما برخی از فواید آن:

۱- صفای قلب: اگر شکم انسان غالباً سیر باید این سیری پشت سر هم با عث جمع شدن رطوبت در مغز می کند که حالتی شبیه مستی و نیمه هوشیاری را به مغز می دهد این حالت سرعت فکر کردن، واکنش نشان دادن، ضریب هوشی را پایین می آورد با چند روز گرسنی در سال می توان این رطوبن را از مغز خارج کرد لذا باعث صفای فکر

رمضان در لغت از ماده رمض گرفته می شود به معنای سوختن، شدت سوختن می باشد. چون در ماه صیام با گرفتن روزه و انجام عبادت گناهان مومن مثل چوب سریع می سوزد و از بین می رود، از این جهت ماه روزه رمضان نامیده شد.

این ماه از برکات زیادی برخوردار است چنانچه قرآن کریم در مورد نهمین ماه قمری این چنین می فرماید: شهر رمضان الذی انزلت فی القرآن هدی للناس و...

ان قدر این ماه زیباست که حتی شعرا را مجذوب خود ساخته است چنانچه سعدی در خصوص این ماه می سراید:

ملحد گرسنه در خانه خالی بر خوان

عقل باور نکند کز رمضان اندیشه

و این چنین حافظ می سراید:

زان باده که در میکده ی عشق فروشند

ما را دوسه ساغر بده و کور رمضان باشد

و هم چنین منوچهر می سراید:

ماه رمضان رفت و مرا رفتن او به

عید رمضان امد المنه لله

مسلمان ها در این ماه روزه می گیرند عبادت می کنند چرا که علاوه بر از بین رفتن گناهانشان سر نوشت خود را در این ماه خصوصاً در شب قدر رقم می زنند. رابطه خود و خدا را اصلاح می کنند و انرژی می گیرند برای بندگی

سیر الهی

از این رو روزه را باید خط قرمزی بر شهوت رانی و هوسرانی در جامعه بدانیم.

۴-امادگی برای انجام عبادتها و حس عجیب معنوی: به دلیل رام شدن شهوت و دوری از گناه، انجام اوامر خدای متعال در ماه مبارک، شکسته شدن غرور انسان، مهم ترین دلیل حس و حال معنوی است از سوی دیگر همین گرسنگی سبب بالا رفتن تحمل انسان تنظیم دستگاه گوارشی بدن میشود که خود دلیل بیمار نشدن می شود که خود علت دیگری برای بنده شدن در مقابل خدای رؤوف می باشد و مقابل امر پروردگار سر تعظیم فرود می آورد.

۵-توانایی انسان برای انجام عبادات مالی: توانایی بر مهمانی دادن و مهمانی رفتن، کمک کردن به نیازمندان، خشنود کردن دیگران، هدیه دادن و هدیه گرفتن، فطریه دادن و عبادات مالی دیگر چرا که وقتی انسان به خدا نزدیک می شود، غرورش از بین می رود خود را کنار در کنار تمام برادر ها و خواهر هایش می بیند بهتر می تواند از مال خود بگذرد و ان را برای رضای خدای متعال هدیه دهد و از ان بگذرد.

و از جمله در فواید روزه، سلامتی در دنیا و آخرت را می توان گفت. باشد که خدای متعال عبادات ناچیز و نا قابل ما را با لطف و کرم خود حساب کند و از گناهان بسیار ما قلم عفو کشد

و قلب می شود، سرعت فکر کردن را بالا میبرد ، تمرکز را بالا برده و صدا ها فواید دیگر.

۲- تواضع و فروتنی: وقتی همه مردم جامعه اعم از غنی و فقیر، دارا و ندار، رئیس و کارگر، همه و همه در یک مقام روزه بگیرند و همه طعم گرسنگی را بچشند باعث می شود همه خود را در کنار هم احساس کنند و همه به زیر دستشان توجه کنند و همه بدانند که بر دیگری برتری ندارند به فکر هم باشند. فداکاری و ایثار زنده میشود و جامعه را در اغوش می گیرند.

در کتاب شریف نهج الفصاحه از رسول خدا نقل شده است کسی که شکم خود را گرسنه نگه دارد اندیشه و روانش تربیت می شود.

۳-شکسته شدن قدرت غول شهوت : شهوت نیرویی است خدادادی که باید ان را رام کرد تا بتوان از ان بهره مند شد و انسان را به کمال برساند اگر در نظام زناشویی و حلال استفاده شود بسیار عالی و دور از هر گونه خطر همراه با محکم شدن پیمان زناشویی و در نتیجه استحکام خانواده میشود. در غیر این صورت اگر ما سوار بر او نشویم و او سوار بر ما شود جز رسوایی و خرابی و ویرانی را به ارمغان می آورد. روزه در کاهش شهوت و هدف مند کردن ان مارا بسار یاری می کندمی توان از طریق روزه بر امیال باطن نفس خویش سوار شد و بر ان غلبه کنیم وان را در جهت مسیر الهی حرکت دهیم



زندگی نامه شهید احمد علی نیری

حمید جعفریان 

در همین نزدیکی های ما،

بهشت زهرا (سلام الله علیها)، قطعه ۲۴،

کنار بلوار، پنج ردیف بالاتر از مزار شهید دکتر مصطفی
چمران.....

گاهی نوشتن از آنهایی که اهل آسمان بودند اما در زمین و در کنار ما، در همین نزدیکی های زندگی کرده اند و هیچکس آنها را نشناخت، نه تنها وضو گرفتن و توسل به خودشان را میخواهد که طهارت قلب و قلم را هم مطلبی که در غیر این صورت، نوشتن سخت است و شاید حقیقتش ادا نشود و گاهی صفحات کاغذ برای نوشتن مطالب کم می آورند. احمد آقا از آن آسمانی هایی بود که فقط نوزده بهار در این عالم خاکی بود اما به تمام معنا عبد بود، تمام زندگی اش باهدف بود، زندگی را از منظر دیگری نگاه کرد، از همه امکاناتی که در اختیارش بود پلی ساخت برای کمال، برای رسیدن به هدف خلقت، برای رسیدن به معبود اما آنقدر ساده و بی آلایش زندگی کرد که کسی او را شناخت حتی از خانواده اش، فقط یک نفر او را شناخت، او کسی بود که این جوان را در دامن خود تربیت کرد، استاد العارفین، آیت الحق، حضرت آیت الله حق شناس. ایشان بعد از مراسم تشییع شهید، کرامات و خاطرات عجیبی از این بنده مخلص پرودگار بیان کرده اند و با حالتی نالان و

افسرده گفته اند: «آه آه، بروید در این تهران بگردید ببینید

کسی مانند این احمد آقا پیدا میکنید»

ایشان در مجلسی که بعد از شهادت احمد علی داشتند بین
دو نماز، سخنرانیشان را به این شهید بزرگوار اختصاص داده

و با آهی از حسرت که در فراق احمد بود بیان داشتند:

«این شهید را دیشب در عالم رویا دیدم از احمد پرسیدم
چه خبر؟ به من فرمود: تمام مطالبی که (از برزخ و...) می
گویند حق است. از شب اول قبر وسوال و... اما من را بی
حساب و کتاب بردند. رفقا، آیت الله بروجردی حساب و کتاب
داشتند. اما من نمی دانم این جوان چه کرده بود. چه
کرد که به اینجا رسید!»

یکشب در منزل این شهید بزرگوار روبه برادرشان اظهار
داشتند:

«من یک نیمه شب زودتر از ساعت نماز راهی مسجد
شدم. به جز بنده و خادم مسجد، این شهید بزرگوار هم
کلید مسجد را داشت. به محض اینکه در را باز کردم دیدم
شخصی در مسجد مشغول نماز است. دیدم که یک جوانی
در حال سجده است. اما نه روی زمین! بلکه بین زمین
و آسمان مشغول تسبیح حضرت حق است. جلوتر که رفتم
دیدم احمد آقا است. بعد که نمازش تمام شد پیش من آمد
و گفت تا زنده ام به کسی حرفی نزنید.»

کرد. وقتی غذای مفصلی و خوبی درست می کردیم و همه مشغول خوردن میشدند احمد جلو نمی آمد میگفت: توی این محل خیلی از مردم اصلا نمی توانند چنین غذایی تهیه کنند. اما احمد با بینش صحیحی که در مسجد پیدا کرده

بود این حرف ها را می زد. رفته رفته هر چه بزرگ ترمی شد رشد و کمال و معنویت او بالا رفت تا جایی که دیگر ما نتوانستیم به گرد پای او برسیم. (مادر و خواهر شهید)

تحول

احمد یک زندگی ساده و عادی مثل همه داشت. در داخل جمع مثل بقیه افراد بود اما از همان دوران راهنمایی احساس میکردم که خیلی از احمد فاصله گرفته ام و او خداوند را بگونه ای دیگر میشناسد و بندگی میکند. ما نماز میخواندیم که رفع تکلیف کرده باشیم اما او از نماز خواندن و مناجات با خدا لذت میبرد، لذت بردن از نماز برای یک انسان عالم و عارف، طبیعی است اما برای یک پسر بچه دوازده ساله عجیب بود. در آن دوران نزدیکترین دوست احمد بودم. رازدار هم بودیم. یک روز به او گفتم: من نمیدانم چرا در این چند سال اخیر شما در معنویات رشد کردی اما من ... می خواست بحث را عوض کند اما سوالم را تکرار کردم. گفتم حتما علتی دارد. بعد از کلی اصرار سرش را بالا آورد و گفت: طاقتش را داری؟! بشین تا برایت بگویم. «یک روز با رفقای محل و بچه های مسجد رفته بودیم دماوند. همه مشغول بازی بودند یکی از بزرگترها گفت: احمد آقا برو کتری را آب کن بیار... من هم راه افتادم، راه زیاد بود کم کم صدای آب به گوش رسید. از بین بوته ها به رودخانه نزدیک شدم. تا چشمم به رودخانه افتاد یک دفعه سرم را انداختم پایین و همان جا نشستم بدنم شروع کرد به لرزیدن نمیدانستم چه کار کنم. همان جا پشت درخت مخفی شدم، می توانستم به راحتی گناه بزرگی انجام دهم. پشت آن درخت و کنار رودخانه چندین دختر جوان مشغول شنا بودند. همان جا خدا را صدا زدم و گفتم خدایا کمک کن. خدایا الان شیطان به شدت من را وسوسه میکند که من نگاه کنم هیچ کس هم متوجه نمی شود اما خدایا من به خاطر تو از این گناه می گذرم. کتری خالی را برداشتم از جایی دیگر آب تهیه کردم

آنچه پیش روست فقط گوشه ای از زندگینامه و بعضی از کرامات و حالات خاص این شهید بزرگوار که یک عارف به تمام معنا بوده است. گره گشایی های زیادی از زندگی کسانی که بعد از شهادتش به مزار او رفته اند و به ایشان متوسل شده اند (بچه دار نمیشده اند یا کارشان گره خورده بوده ویا...) کرده است که در این صفحات محدود جای نمیگیرد ولی خواننده را ترغیب میکند که بیشتر این شهید گمنام در زمین و پرنام در آسمان را بشناسد.

آن روزها

آن روزها تهران خیلی کوچک تر از حالا بود. مردم زندگی های ساده ولی با صفا داشتند. درب هر خانه ای باز می شد لشکری از بچه های قد و نیم قد راهی کوچه می شدند! خانه ها کوچک بود اما پر خیر و برکت. صبح زود مرد ها بسم الله می گفتند و راهی کار می شدند و خانم ها در خانه مشغول پخت و پز و شست و شو بودند. من و حاج محمود در روستای آینه ورزان دماوند به دنیا آمدیم. دست تقدیر ما را به تهران آورد و در اطراف بازار مولوی ساکن کرد. حاجی مغازه ی چایی فروشی در چهار راه سیروس داشت. خداوند باب رحمتش را به روی ما باز کرد. زندگی خوب و هشت فرزند به ما عطا کرد.

تابستان ۱۳۴۵ بود که راهی روستا شدیم آن موقع من باردار بودم. در آخرین روز های تیر ماه بود که به کمک قابله ی روستا آخرین فرزندم به دنیا آمد. پسری زیبا که آخرین فرزند خانواده ی ما شد. دوست داشتم نامش را وحید بگذارم اما با اصرار حاجی اسمش را احمد علی گذاشتیم. احمد علی از روز اول خیلی آرام و مظلوم بود اصلا کاری به کسی نداشت. از بچگی دنبال کار خودش بود. حاج محمود هم در تربیت فرزند کوتاهی نمی کرد همیشه بچه ها را به مسجد می برد. حاج محمود از آن دسته کاسب های با تقوا بود که پای منبر شیخ محمد حسین زاهد و آیت الله حق شناس تربیت شده بود. از آن هایی که هر سه وعده نمازش را در مسجد اقامه می کرد.

همه ی خانواده اهل نماز و تقوا بودند. احمد هم از همین دوران مدرسه به مسائل عبادی و معنوی به خصوص نماز توجه بیشتری داشت. احمد علی هر چه بزرگ ترمی شد به رفتهایی که اسلام تاکید کرده بود با دقت عمل می

و رفتم پیش بچه ها و مشغول درست کردن آتش شدم. به سختی آتش را آماده کردم و خیلی دود توی چشمم رفت و اشکم جاری بود، یادم افتاد حاج آقا گفته بود هر کس برای خداگریه کند خداوند او را خیلی دوست خواهد داشت. گفتم از این به بعد برای خدا گریه میکنم، حالم منقلب بود و از آن امتحان سخت کنار رودخانه هنوز دگرگون بودم و واشک میریختم و مناجات می کردم خیلی باتوجه گفتم یا الله یا الله... به محض تکرار این عبارات صدایی شنیدم که از همه طرف شنیده میشد به اطرافم نگاه کردم صدا از همه سنگریزه های بیابان و درختها و کوه می آمد!!! همه می گفتند «سبح القدوس و ربنا الملاکه والروح...» وقتی این صدا را شنیدم نا باورانه به اطراف خیره شدم. از ادامه بازی بچه ها فهمیدم که آنها چیزی نشنیده اند. با بدنی که از وحشت میلرزید به اطراف میرفتم. من از همه ذرات عالم این صدا را میشنیدم. از آن موقع کم کم درهایی از عالم بالا به روی من باز شد... «بعد احمد از جا بلند شد که برود بمن گفت: این ها را برای تعریف از خود نگفتم. گفتم تا بدانی انسانی که گناه را ترک کند چه مقامی پیش خدا دارد. تازنده ام از این ماجرا برای کسی حرف نزن. (دکتر محسن نوری از دوستان شهید)

روش زندگی

احمد در نوجوانی الگوی کاملی از اخلاق و رفتار اسلامی شد. هر کاری که می کرد یقیناً در دستورات دینی به آن تاکید شده بود. همیشه لبخند بر لب داشت و خیلی مهربان و بادب بود. یکی از ویژگی های ایشان این بود که به پدر و مادرش احترام می گذاشت به طوری که هر بار وارد اتاق میشدند، حتماً از جای خود بلند می شد. احمد ادب را از استاد خود آیت الله حق شناس فرا گرفته بود. همیشه در سلام کردن از همه پیشی می گرفت. هیچ گاه توی کوچه یا خیابان چیزی نمی خرید. می ترسید مردمی که مشکل مالی دارند ببینند و ناراحت شوند. پول تو جیبی خود را به مردمی که نیازمند بودند می داد. خانواده اش نسبتاً ثروتمند بود. یکبار پدرش از خارج کشور برای او یک کتانی بسیار زیبا آورده بود آن موقع اصلاً این چیز ها نبود. احمد همان شب کتانی را به مسجد آورد و به

من نشان داد. می دانست که خانواده ی ما بضاعت مالی دارد، احمد اصرار داشت من آن کتانی را بردارم می گفت خودش یک کتانی دیگر دارد. احمد به تمام مستحباتی که میشنید عمل می کرد. زمانی که می خواست بخوابد به تشک و یا تخت و... مقید نبود با این که در خانه هر چه می خواست برایش فراهم بود اما یک پتو بر می داشت و با سادگی می خوابید. مدتی در چایی فروشی یکی از بستگانش مشغول شد. احتیاجی به پول نداشت اما می دانست که اهل بیت بیکاری را مهم ترین خطر برای نوجوانان معرفی کرده بود. مسئول بسته بندی چایی ها بود آخر هفته حقوق می گرفت. همان موقع خمس حقوق را حساب میکرد و سهم سادات را به یکی از سادات مستحق میداد، سهم امام را هم غیرمستقیم به آیت الله حق شناس میداد. بسیار اهل مطالعه بود. برخی کتابهایش اصلاً در حد و اندازه های یک نوجوان و یا جوان نبود اما با کمک اساتید حوزه از آنها استفاده میکرد. نماز های صبح را به جماعت در مسجد می خواند. قیافه ی اهل ذکر را به خود نمی گرفت. اما حسابی مشغول ذکر بود. یک بار رفتم کنار احمد نشستم دیدم لبانش به آرامی تکان میخورد گوشم را نزدیک کردم دیدم مشغول خواندن دعای عهد است، او به ساحت نورانی امام زمان (عج) ارادت ویژه ای داشت. یادمان نمی آید از او مکروهی دیده باشیم. تاچه برسد به اینکه کناه کبیره از او سر بزند. عبادت های عاشقانه ی او بسیار عجیب بود. آنچه که ما از بزرگان شنیده بودیم در وجود احمد آقا می دیدیم؟!

یک بار قنوت نماز او طولانی شد. آن قدر که برای من سوال ایجاد کرد. یعنی چه شده؟! بعد از نماز به سراش رفتم. از او پرسیدم: احمد آقا توی قنوت نماز چه شده بود؟ احمد همیشه در جواب هایش فکر می کرد. برای همین کمی فکر کرد و گفت: نه چیز خاصی نبود. می خواست طبق معمول موضوع را عوض کند اما آن قدر اصرار کردم که مجبور شد بگوید: «در قنوت نماز از فضای مسجد خارج شدم. نمی دانی چه خبر بود! آنچه در مورد زیبایی های بهشت و عذاب های جهنم گفته شده همه را دیدم! انبیا را دیدم که در کنار هم بودند و..... از شانزده سالگی برنامه تربیت نوجوانان مسجد و انجام

بر خدا به توسل نیاز داریم. اگر عنایت اهل بیت (ع) نباشد، پیدا کردن صراط واقعی در این دنیا محال است.

احمد چشم و گوشش به اصطلاح عرفا، باز بود.

باطن ها را میدید بویژه باطن اعمال بچه ها را

و سعی میکرد بطور مخفیانه آنها را نهی از منکر کند و یا با نوشتن نامه تذکر میداد. یکبار به استاد احمدشاهی گفته بود به رفقای مسجد بگویید دروغ نگویند وقتی کلام دروغ از دهان کسی خارج میشود بقدری بوی گند در فضا منتشر میشود که اصلاً تحمل آنرا ندارم. بارها امام زمان عج را ملاقات کرده بود و بدست بوسی ایشان رفته بود، بوی حضرت را حس کرده بود و حتی رد پای عبوری ایشان را میدید. این مطلب را از خاطرات بعضی از بچه ها و دستنوشته هایی که ۲۷ سال پس از شهادت احمد آقا داخل کیفی قدیمی که متعلق به ایشان بود، بدست آمد که حاوی نکات عجیب با دست خط خود ایشان بود، متوجه شدیم. در قسمتی از خاطرات این دفتر چه چنین ذکر شده است:

«روز چهارشنبه می خواستم وضو بگیرم برای نماز که یک لحظه چشمم به حضرت مهدی (عج) افتاد...

تاریخ ۱۳۶۴/۱۱/۱۶ پادگان دوکوهه»

و در جایی دیگر این دفتر چه چنین ذکر شده است:

«در روز جمعه در حسینیة ی حاج همت پادگان دوکوهه در مجلس آقا امام زمان گریه زیادی کردم. بعد از توسلات وقتی به خود آمدم دیدم که از همه ی اشکی که ریختم یک قطره اش به زمین نریخته، گویا ملائک همه را باخود برده بودند.»

در یکی دیگر از یادگاری های خود در جایی دیگر ذکر می کند:

«خدا را شکر، مقام بالایی نزد ام الائمه حضرت زهرا (س) دارم»

(جمعی از دوستان)

ورود به بسیج

همه ی اهل محل احترام خانواده ی احمد را داشتند. حمید رضا برادر بزرگ تر احمد (که مزارش در ردیف مزار شهید علی تهرانی مقدم کنار مزار فرماندهان قطعه ۲۴ است) سال اول جنگ به شهادت رسید همان سال بود

فعالتهای فرهنگی آن را شروع کرد. مدتی از شروع برنامه های فرهنگی در مسجد نگذشته بود که احمد آقا پیشنهاد کرد برنامه ی دعای ندبه را در مسجد راه اندازی کنیم، وقتی اعلام کرد که برنامه ی صبحانه هم داریم استقبال بچه ها بیشتر شد! صبح جمعه بچه ها دور هم جمع می شدیم و برنامه ی دعای ندبه شروع می شد. احمد علی از اول صبح مشغول به کار میشد، صبحانه و جای را آماده می کرد... از هزینه ی خودش برای بچه ها صبحانه تهیه می کرد. در همین برنامه دعای ندبه بسیار ی از بچه ها را برای آینده تربیت کرد و دستشان را در دست مولایشان قرار داد. احمد کار های فرهنگی مسجد را حول محور اهل بیت (ع) قرار داد و نتیجه ی خوبی از این روند گرفت. البته کار های جمعی احمد برای بچه فقط دعای ندبه نبود. بعضی از شب های جمعه بچه ها را به مهدیه تهران برای دعای کمیل می برد. در مسیر برگشت هم برای بچه ها ساندویچ می خرید و حسایی به بچه ها حال می داد.

(جمعی از دوستان شهید)

عنایت اهل بیت (علیهم السلام)

روزی در مسجد کنار احمد آقا نشسته بودیم. درباره ی ارادت و توسلات به اهل بیت (ع) صحبت می کردیم. احمد آقا گفت: اینرا که می گویم به خاطر تعریف از خود نیست. می خواهم اهمیت ارتباط و توسل به اهل بیت (ع) را بدانی. بعد ادامه داد: یک بار در عالم رویا بهشت را با همه ی زیبایی هایش دیدم. نمی دانی چقدر زیبا بود. دیگر دوست نداشتم بمانم. برای همین با سرعت به سمت بهشت حرکت کردم. احمد ادامه داد: اما هر چه بیشتر میرفتم مسیر عبور من باریک تر و باریک تر می شد! به طوری که مانند مو باریک شده بود. من احساس کردم الان است که از این بالا به پایین پرت شوم. آنجا بود که حدس زدم این باید صراط باشد. همان که می گویند از مو باریک تر و از شمشیر تیز تر خواهد شد. مانده بودم چه کنم؟ هیچ را پس و پیش نداشتم. یکدفعه یادم افتاد که خدا به ما شیعیان! اهل بیت را عنایت کرده. برای همین با صدای بلند حضرات معصومین را صدا زدم. یک باره دیدم که دستم را گرفتند و از آن مهلکه نجاتم دادند. بعد ادامه داد: ببین، ما در همه ی مراحل زندگی بعد از توکل

کمک به اهداف انقلاب و اینکه بتواند حداقل کاری انجام داده باشد وارد سپاه پاسداران شد. دو سال در واحد سیاسی سپاه حضور داشت. در این مدت به او اجازه ی حضور در جبهه را نمی دادند. تا اینکه توانست موافقت مسئولان رابرای حضور در جبهه بگیرد و به صورت بسیجی راهی شد. (خانواده شهید)

جبهه و شهادت

کل دوران حضور احمد در جبهه سه ماه بیشتر نشد. درست زمانی که دوره سه ماهه ی ایشان تمام شد و قرار بود کل گردان برگردد عملیات والفجر ۸ آغاز شد. از خاطرات جبهه آن شهید، مطلبی نیست اما یکی از دوستانش که شاهد لحظات قبل از شهادت ایشان بود چنین نقل می کند: «در لحظه شهادت ترکشی به پهلوش اصابت کرد. وقتی به زمین افتاد از ما خواست که او را بلند کنیم وقتی روی پاهایش ایستاد رو به سمت کربلا دستش را به سینه نهاد و آخرین کلام را بر زبان جاری کرد

السلام عليك يا ابا عبدالله

احمد علی موقع خاکسپاری با اینکه ۶ روز از شهادتش می گذشت ولی دستش هنوز به نشانه ادب بر سینه اش قرار داشت...

شهید احمد علی نیری در تاریخ 1364/11/27 در طی عملیات والفجر ۸ به آرزوی دیرینه اش رسید و به لقاء الله پیوست.

وصیت نامه

پس از حمد پروردگار و شروع نوشته اش با ذکر آیه الکرسی و بیان مقدمه ای، چنین نوشته است:

خوشا به حال کسانی که شناختند وجود خویشتن را در این دنیا و عمل می کنند به وظایف خود به امید تزکیه ی نفس و ترفیع درجه و لذت عبادت و خشوع قلب.....

قرآن، قرآن را فراموش نکنید. بدانید که بهترین وسیله برای نظارت بر اعمالتان قرآن است.

اسلام را در تمام شئونتان حفظ کنید.

رهبری و ولایت فقیهی که در این زمان از اهم واجبات است یاری کند.

انشاء الله خداوند عزوجل جزای خیر به شما عنایت فرماید.

والسلام علیکم و علی عباد الله الصالحین

که احمد وارد بسیج شد. طی مدتی که ایشان در بسیج مسجد فعالیت داشت، همه ی نوجوان های محل جذب اخلاق و رفتار ایشان شدند. هر زمان احمد به مسجد می آمد جمعی از نوجوانان به دنبال او بودند. مدتی بعد به

عنوان مسئول پذیرش پایگاه بسیج مسجد امین الدوله انتخاب شد. بعد از مدتی مسئولیت کار های فرهنگی مسجد نیز به عهده ی ایشان قرار گرفت. کنار فعالیت در مسجد امین الدوله، در مسجد امام حسن (ع) نیز کارهای فرهنگی را انجام می داد. (استاد محمد شاهی)

ورود به سپاه و رفتن به جبهه

اواخر سال ۱۳۶۱، احمد در مدرسه ی مروی مشغول به تحصیل در رشته ی ریاضی بود. یک روز از مدرسه تماس گرفتند و گفتند: احمد چند روز است به مدرسه نیامده؟ آن شب بعد از نماز که به خانه آمد با سوالات متعددی مواجه شد: احمد مدرسه نمی روی؟ احمد این چند روز کجا بودی؟ او هم خیلی قاطع و با صراحت پاسخ داد: من به دنبال علم هستم، اما مدرسه دیگر نمی تواند نیاز من را برطرف کند. تا حالا برای من خوب بود اما آنجا الآن برای من چیزی ندارد! من چند روز است که در کنار طلبه ها از جلسات و کلاس های حاج آقا حق شناس استفاده می کنم. به این ترتیب احمد دوران تحصیل رسمی را در دبیرستان رها کرد و به جمع شاگردان مکتب امام صادق (ع) و طلاب علوم دینی پیوست. او طلبه رسمی، به این صورت که همه ی کتاب های رسمی حوزه را بخواند نبود. بلکه در محضر استاد بزرگوار خودش شاگردی می کرد. برای همین آیت الله حق شناس و دیگر بزرگان حوزه علمیه ی امین الدوله کتاب های مختلفی را به او معرفی می کردند تا او بخواند. هیچ وقت او را بیکار نمی دیدیم. برای وقت خودش برنامه داشت. مقدار معینی استراحت می کرد. بعد از آن به مطالعه و کار های مسجد و رسیدگی به کار های فرهنگی و پذیرش بسیج و... چند بار در سنین شانزده سالگی تصمیم گرفت به جبهه برود اما به دلیل اینکه یکی از برادرانش شهید شده بود موافقت نشد. تا اینکه سال ۱۳۶۲ تصمیم گرفت خود را گرفت. برای



Happy Ramadan, May Allah accept from us all,
ماه خدا مبارک باد، مورد بخشش خدا قرار خواهید گرفت،



Lower
your eyes

مراقبت از چشم



Don't fight

پرهیز از نزاع



Conserve
your tongue

مراقبت از زبان



Help poor
people

کمک به فقرا



Pray

نماز



Read the
Holy Qur'an

قرائت قرآن

اللَّهُمَّ تَقَبَّلْ مِنَّا





خاطرات سرتیپ آزاده خلبان محمد یوسف احمد بیگی



برگرفته از کتاب عقابان دریند
(جلد اول) با اندکی تلخیص

زندگینامه:

سپری نمود و با پیروزی انقلاب و آغاز درگیری های خودفروختگان در کردستان، به پایگاه شهید نوژه همدان منتقل شد.

در همین اوصاف درحالی که در پایگاه شکاری همدان مشغول به خدمت بود، عراق حمله ناجوانمردانه خود را به ایران آغاز نمود. محمد نیز همپای دیگر خلبانان نیروی هوایی به مقابله با تجاوز دشمن پرداخت و چندین پرواز موفق برون مرزی را نیز پشت سر گذاشت.

دریکی از ماموریت ها، هواپیمای او یکی از چرخ های خود را از دست داد ولی او با مهارت خاصی هواپیما را سالم به زمین نشاندد.

سرانجام در ظهر ۲۹ آذر ۱۳۵۹ در یک عملیات برون مرزی هواپیمایش مورد اصابت موشکهای عراق قرار گرفت و به اسارت در آمد.

احمد بیگی مدت ده سال شجاعانه در زندانهای عراق به صورت خلبان مفقود الاثر مقاومت نمود و در ۲۴ شهریور سال ۳۶۹ با سربلندی و افتخار به آغوش میهن اسلامی بازگشت. ایشان در حال حاضر دارای ۲ فرزند هستند که دختر بزرگ وی که در زمان اسارت پنج ساله بوده و فرزند دیگر ایشان نیز پسر می باشند.

در سال ۱۳۲۷ در روستای «قلعه جعفر بیگ» از توابع شهرستان تویسرکان، در یک خانواده کشاورز و مذهبی به دنیا آمد.

محمد، تحصیلات ابتدایی را در شهر تویسرکان به اتمام رسانید و برای ادامه تحصیل به تهران عزیمت کرد. تحصیلات متوسطه را در شهر تهران به پایان رسانید و موفق به اخذ دیپلم شد. در سال ۱۳۴۸ وارد نیروی هوایی شد. در بدو ورود به نیروی هوایی در رشته همافری مشغول به خدمت شد. بعد از گذشت دو سال و بعد از اتمام دوره همافری به دلیل علاقه وافری که به یادگیری فن خلبانی پیدا کرده بود، وارد دانشکده خلبانی نیروی هوایی شد و مانند دیگر دانشجویان خلبانی دوره مقدماتی پرواز را در ایران با موفقیت پشت سر گذاشت.

سال ۱۳۵۰ برای فراگیری دوره پیشرفته خلبانی به کشور آمریکا اعزام شد. پس از گذراندن این دوره، با اخذ گواهینامه خلبانی با هواپیمای اف ۴ به ایران بازگشت و با درجه ستواندومی در نیروی هوایی مشغول به خدمت گردید.

وی دوران قبل از انقلاب را در پایگاه های نیروی هوایی

فقط خدا کمک کرد

بچه ها حدود بیست روز از رادیو استفاده نکردند تا آب ها از آسیاب افتاد. پس از بیست روز دوباره رادیو را روشن کردند.

یک روز صبح سر ساعت مقرر، در سلول ها را باز نکردند تا این که نگهبانان آمدند و گفتند که می خواهند همه اتاق ها را بگردند. سرپرست نگهبانان نفرات سلول را دقیقا بازرسی بدنی کرد و از محوطه بند خارج نمود. پس از چند دقیقه دستور داد تا دوباره به سلول برگردند.

وقتی برگشتند همه چیز به هم ریخته بود. سرانجام نگهبان ها به سلول آخر رسیدند و رادیو درست در همان

سلول بود. احمد از سوراخ کلید نگاه کرد و دید که باباجانی و قنودی، زیر سر و کتف فرشید اسکندری، و محمدی و سلمان پاهای او را گرفته و از سلول بیرون آوردند. (فرشید اسکندری به علت داشتن رماتیسم مفصلی، هر از چند گاهی بیماری اش عود می کرد).

نگهبانان هر پنج نفر آنها را تفتیش کردند و به داخل حیاط فرستادند و سلول را گشتند اما نتوانستند رادیو را پیدا کنند. آنها رادیو را وسط پای فرشید اسکندری پنهان کرده بودند. همه آنها این ماجرا را از الطاف الهی دانستند و همگی به پاس این عنایت نماز شکر به جا آوردند.





خیبرشکنان



کاپیتان محمد داوود اردانی

اهداف عملیات:

بازدارندگی از موشک باران شهرهای بی دفاع کشورمان و تسلط بر جاده بصره - العماره و قطع ارتباط نیروهای شمال و جنوب عراق و آزادسازی جزایر مجنون که ذخایری حدود ۷ میلیارد بشکه نفت دارد.

جغرافیای عملیات:

عبور رزمندگان از دریاچه ایست به طول تقریبی ۱۰۰ کیلومتر و عرض ۴۰ کیلومتر بین هویزه و رود دجله به نام «هورالهویزه». منطقه ای مملو از آب با عمق نیم تا سه متر و روئیدنی هایی مانند نی که ارتفاع آن از دو متر تا هفت متر متفاوت و عمدتاً در چاله های عمیق روئیده است. به همین دلیل حرکات شناورها منحصراً از طریق آبراه های طبیعی و مصنوعی که نقش جاده را ایفا می کنند، امکان پذیر می باشد.

در حاشیه رودخانه دجله حدود ۵۰ آبادی وجود دارد که در زمان زندگی در آنها جاری بوده است.

عملیات:

سرانجام در ساعت ۱۸:۳۰ روز سوم اسفندماه ۱۳۶۲ رمز شروع عملیات خیبر که عبارت بود از «یا رسول الله» به قرارگاه نجف و کربلاء ابلاغ گردید و این در حالی بود که نیروهای پیشرو در روز دوم اسفندماه به منظور انهدام کمین های دشمن، وارد هور شده بودند.

لشکر خوبان با صدها قایق تندرو و ناوگان هلیکوپتر ارتش جمهوری اسلامی ایران، نیروی هوایی، هوانیروز، هوادریا با بیش از صد فروند انواع هلیکوپترهای جنگی، نفربر، شناسایی، تجسس و نجات در بین خاکریزهای منطقه جُفیر استتار شده و آماده عملیات بودند. غروب سرخ دل انگیز و طنین صدای اذان و مناجات، نویدبخش عاشورایی دیگر بودند.

لشکر خوبان، غرق در نیایش مشغول به قیام و قعود و رکوع و سجود، لشکریانی که حیات را به بازی گرفته و مرگ را به اسارت خود درآوردند. مفسران آیه های شهادت نه در

شناسایی کردیم و پس از انجام مأموریت، به سمت صدا رفتیم و در محل مورد نظر فرود آمدیم. تماس گیرنده، خلبان «رضا کرمی» بود که قبل از شروع عملیات، با تیم پیشرو برای هدایت بالگردها، در قلب سپاه دشمن نفوذ کرده بود.

تعداد زیادی مجروح و شهید به چشم می خورد. خلبان رضا کرمی خبر سرنگونی یک فروند بالگرد شنوک توسط دشمن را گزارش کرد. به دنبال یافتن ردی از او به سمت جاده العماره بصره به پرواز درآمدیم. اثری از بالگرد و خدمه و سرنشینان آن نبود. به طرف جزیره برگشتیم. در همان لحظه متوجه یک فروند جنگنده میگ ۳۳ شدیم که از سمت چپ به ما نزدیک می شد. با کاهش ارتفاع به نیزارها چسبیدیم و به آیات قرآن متوسل شدیم. «و جعلنا من بین أیدیهم سداً و...» و گویی بین ما و خلبان عراقی سدی حائل شد. بدین صورت که از چند متری ما رد شد اما هیچ واکنشی نشان نداد.

دوباره اوج گرفتیم و به جستجو ادامه دادیم. بار دیگر دو فروند جنگنده از مقابل به ما نزدیک شدند. ارتفاع را کم کردیم و باز به نیزارها چسبیدیم. جنگنده ها از بالای سرمان رد شدند. بار دیگر اوج گرفتیم و به جستجو ادامه دادیم. برق آینه ای در میان حوضچه ای که در میان نیزارها و در محاصره بعثی ها بود، ما را متوجه محل سقوط بالگرد کرد. تمام جثه بزرگ بالگرد شنوک به جز بخشی از دماغه و چرخ های جلو زیر آب رفته بود. دقت کردیم و دیدیم که سرنشینانش کنار آن آویزان شده اند. با استمداد از خداوند متعال، خود را بالای سر آنها رساندیم و نزدیک آب، هلیکوپتر را ثابت نگه داشتیم. فرمانده بالگرد خلبان «عباس بارلو» و کمک خلبان «قربانعلی بیسوت» بودند که با ایشار سعی داشتند اول برادران بسیجی را نجات دهند. عمل زیبای آنها باعث شد که اشک شوق در چشمانمان حلقه بزند و از گونه هایمان سرازیر گردد. سرانجام عملیات نجات با موفقیت به پایان رسید و عزیزانمان از اسارت حتمی نجات یافتند. ادامه دارد...

کلام بلکه با آیه های وجودشان، مردان بی ادعای بی نشان، آماده و پا در رکاب برای ادامه خط سرخ حسینیان در طول تاریخ برای رفتن در قلب دشمن، گوی سبقت را از یکدیگر می ربودند.

سحرگاه ۳ اسفند، گروه پروازی هفت فروندی ما به پرواز درآمد. سه فروند بالگرد تهاجمی کبری محافظت از ما را عهده دار بودند. پس از طی مسافتی به منطقه هدف رسیدیم. بالگردهای تهاجمی کبری از سه جهت روی دشمن آتش گشودند و به حرکات ایذائی خود ادامه دادند و ما توانستیم رزمندگان را از بالگردها در محل های مورد نظر در قلب دشمن پیاده کنیم. آتش توپخانه و پدافند دشمن با گذشت زمان سنگین می شد اما به یاری خدا عملیات با موفقیت انجام شد و همگی سالم در قرارگاه جفیر فرود آمدیم.

ساعت ۱۰ صبح روز ۴ اسفندماه به دلیل آماده نبودن هلیکوپترهای جنگی بدون اسکورت و پوشش هوایی برای شناسایی، سینه فضا را شکافتیم و عازم جزایر مجنون شدیم. در این مأموریت فرمانده وقت هوانیروز سرهنگ محمدحسین جلالی و فرمانده سپاه پاسداران برادر محسن رضایی حضور داشتند. خلبان همراه من استاد محبوب و شجاع غلامحسین زینعلی سیاوشانی بود.

در ارتفاع پست و با حداکثر سرعت به سمت جزیره «مجنون» در پرواز بودیم نزدیک پل معروف «خیبر» که در حال احداث بود، از طرف چپ مورد حمله آتشبارهای دشمن قرار گرفتیم. گلوله های توپخانه، هم تهدیدی بود برای ما و هم خطر آفرین برای احداث کنندگان پل بود. با این حال بعد از ۱۸ دقیقه پرواز، به اولین ضلع جزیره رسیدیم. با شلیک بلا انقطاع توپخانه، سراسر جزیره در آتش و دود فرو رفته بود و ضربات سختی به نیروهای خودی وارد می آمد.

در این میان صدای ضعیفی، رادیو را اشغال کرد که می گفت: «پرنده ای که پرواز می کنی؛ داریم می سوزیم... نجاتمان بده» به گوشمان رسید. گوینده ادامه داد: «کجا می روی؟ جلوتر نرو! الآن می زنت». با یک مانور سریع، از تیررس دشمن خارج شدیم و محل فرستنده پیام را



گزیده‌ای از زندگی‌نامه‌ی علامه حلی و معرفی آثار وی

حسین آتشکده

هوش و استعداد خدادادی که داشت در زمان کوتاه خواندن قرآن را بخوبی یاد گرفت .

فرزند شیخ نوشتن را در مکتب خانه آموخت ولی به این مقدار راضی نشد. از این رو نزد معلم خصوصی خود رفت و در محضر شخصی به نام « محرم » با تلاش و جدیت فراوان در اندک زمان نوشتن را به خوبی فرا گرفت .

حسن بن یوسف پس از آموختن کتاب وحی و خط، کم کم آمادگی فراگیری دانشها را در خود تقویت نمود و در مراحل اولیه تحصیل مقدمات و مبادی علوم را در محضر پدر فاضل و فقیه خود آموخت و به سبب کسب این همه فضیلتها و نیکیها در سنین کودکی به لقب «جمال الدین» (زینت و زیبایی دین) در بین خانواده و دانشمندان مشهور گشت .

در محضر عالمان

جمال الدین در شهر حله زندگی می کرد و در محضر فقها، متکلمان و فلاسفه والا مقام با کمال ادب زانو زد و از روح بلند و اخلاق و دانش آنان بهره کافی برد و خویش را به دانش و تهذیب نفس آراست و به تمام فنون و علوم مسلح گردید و از دست آنان به دریافت اجازه نامه اجتهادی و نقل حدیث مفتخر گردید.

درخشش

جمال الدین حسن ، ستاره پر فروغ «آل مطهر» و شهر فقهات حله هنوز مدت زمانی از تحصیلش نگذشته بود که

آن را که فضل و دانش و تقوا مسلم است هر جا قدم نهد قدمش خیر مقدم است

در شب ۲۹ رمضان ۶۴۸ ق، در این شهر فرزندی از خاندانی پاک سرشت ولادت یافت که از مقربان درگاه باری تعالی قرار گرفت، نامش حسن و معروف به آیه الله علامه حلی است، مادرش بانویی نیکوکار و عفیف ، دختر حسن بن یحیی بن حسن حلی خواهر محقق حلی است و پدرش شیخ یوسف سدیدالدین از دانشمندان و فقههای عصر خویش در شهر فقهات حله است .

علامه حلی از طرف پدر به «آل مطهر» پیوند می خورد که خاندانی مقدس و بزرگ و همه اهل دانش و فضیلت و تقوا بودند. از آنها آثار و نوشته های گرانقدر به یادگار مانده که تا به امروز و در امتداد تاریخ مورد استفاده دانش پژوهان قرار گرفته است . آل مطهر به قبیله بنی اسد که بزرگترین قبیله عرب در شهر حله است پیوند می خوردند که مدت زمانی حکومت و سیادت از آنها بود.

آغاز تحصیل

منزل شیخ سدیدالدین که سرشار از کرامت و تقواست ، کودکی را در خود جای داده که مایه افتخار آن است . حسن فرزند شیخ گرچه هنوز از عمرش چند سالی بیش نگذشته ، با راهنمایی دلسوزانه پدرش برای فراگیری قرآن مجید به مکتب خانه رفت و با تلاش و پیگیری مداوم و

از امامت و ولایت ائمه معصومین علیهم السلام به پرداخت. از این رو بزرگترین جلسه مناظره با حضور اندیشمندان شیعی و علمای مذاهب مختلف برگزار شد. از طرف علمای اهل سنت خواجه نظام الدین عبدالملک مراغه‌ای که از علمای شافعی و داناترین آنها بود برگزیده شد.

علامه حلی با وی در بحث امامت مناظره کرد و خلافت بلافصل مولا علی علیه السلام بعد از رسالت پیامبر اسلام را ثابت نمود و با دلیلهای بسیار محکم برتری مذهب شیعه امامیه را چنان روشن ساخت که جای هیچ گونه تردید و شبهه ای برای حاضران باقی نماند.

پس از جلسات بحث و مناظره و اثبات حقانیت مذهب اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام اولجایتو مذهب اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام، اولجایتو مذهب شیعه را انتخاب کرد و به لقب «سلطان محمد خدابنده» معروف گشت. پس از اعلان تشیع وی، در سراسر ایران، مذهب اهل بیت منتشر شد و سلطان به نام دوازده امام خطبه خواند و دستور داد در تمام شهرها به نام مقدس ائمه معصومین علیهم السلام سکه زنند و سردر مساجد و اماکن مشرفه به نام ائمه مزین گردد.

علامه حلی پس از یک دهه تلاش و خدمات ارزنده فرهنگی و به اهتزاز در آوردن پرچم ولایت و عشق و محبت خاندان طهارت علیهم السلام در سراسر قلمرو مغولان در ایران، در سال ۷۱۶ ق، بعد از مرگ سلطان محمد خدابنده، به وطن خویش سرزمین حله برگشت و در آنجا به تدریس و تالیف مشغول گردید و تا آخر عمر منصب مرجعیت و فتوا و زعامت شیعیان را به عهده داشت.

غروب ستاره حله

پایان زندگی هر کس به مرگ اوست جز مرد حق که مرگ وی آغاز دفتر است

محرم سال ۷۲۶ ق، رای شیعیان و پیروان راستین اسلام فراموش نشدنی است، عزای ماتم آنان افزون است، بویژه حله این سرزمین مردان پاک سرشت و عاشقان اهل بیت (علیهم السلام) شور و ماتم بیشتری دارد.

عجب تقارن و اتفاقی! پاسدار اسلام و فقیه شیعه، علامه حلی، ولادتش در ماه پربرکت و با فضیلت رمضان واقع

با ذوق سرشار خدادادی و علاقه فراوان، به تمام دانشهای بشری مانند فقه و حدیث، کلام و فلسفه، اصول فقه، منطق، ریاضیات و هندسه مسلح گردید و تجربه لازم را به دست آورد. آوازه فضل و دانش وی به سرعت در سرزمین حله و دیگر شهرها پیچید و در مجالس درس و محیط فرهنگی نام مقدسش را به نیکی و احترام یاد می کردند و «علامه» اش می خواندند.

علامه حلی در شهر حله حوزه درس تشکیل داد و علاقه مندان و تشنه کمان معارف و علوم اهل بیت علیهم السلام از گوشه و کنار جذب آن شدند و از دریای بی کرانش سیراب گشتند.

یکی از دانشمندان می گوید: علامه حلی نظیری ندارد نه پیش از زمان خودش نه بعد از آن، کسی که در مجلس درس او پانصد مجتهد تربیت شد.

مرجع شیعه

بعد از رحلت محقق حلی در سال ۶۷۶ ق، زعامت و مرجعیت شیعیان به علامه حلی منتقل گردید و او در آن زمان ۲۸ ساله بود که این بار امانت الهی بر دوش با کفایت او گذاشته شد. بدین سبب به لقب مقدس و شریف «آیه الله» مشهور گردید، که در آن روزگار تنها او به این لقب خوانده می شد و هر کس آیه الله می گفت منظورش علامه حلی بود.

عصر علامه

عصر علامه را باید زمان توسعه فقه و شیعه و حقانیت مذهب اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام و در دوره پیشرفت تمدن و دانش در گوشه و کنار جهان اسلام نامید. چرا که علامه حلی تلاش و کوشش خستگی ناپذیری در نشر علوم و فقه اسلام بر طبق مذهب اهل بیت نمود و در فقه تحول و شیوه جدیدی را ارائه کرد. وی اولین فقیهی بود که ریاضیات را به عنوان دانشی در فقه وارد کرد و به فقه استدلالی تکامل بخشید. تأثیری که دیدگاه فقهی، کلامی و آثار علامه گذارده بود محور بحث و تکیه گاه دانشمندان بر طبق نظرات فقهی فقها و دانشمندان شیعی بود.

بذر تشیع

حضور فقیه یگانه عصر علامه حلی در ایران و مرکز حکومت مغولان خیر و برکت بود و با زمینه هایی که حاکم مغول برای وی به وجود آورده بود کمال بهره را برد و به دفاع

نهايه المرام، نهج الحق و كشف الصدق، الافين، باب حادي عشر، اربعون مساله، رساله في خلق الاعمال، استقصا النظر، الخلاصه، رساله السعديه، رساله واجب الاعتقاد، اثبات الرجعه، الايمان، رساله في جواب سئوالين، كشف اليقين في فضائل امير المومنين عليه السلام، جواهر المطاب، التناسب بين الاشعريه و فرق السوفسطائيه المباحث السنيه و المعارضات النصريه، مرثيه الحسين عليه السلام.

د - آثار حدیثی

استقصا الاعتبار في تحقيق معاني الاخبار، مصابيح الانوار، الدرر و المرجان في الاحاديث الصحاح و الحاسن، نهج الوضاح في الاحاديث الصحاح، جامع الاخبار، شرح الكلمات الخمس لاميرالمومنين عليه السلام، مختصر شرح نهج البلاغه، شرح حديث قدسي.

ه - آثار رجالی

خلاصه الاقوال في معرفه الرجال، كشف المقال في معرفه الرجال، ايضاح الاشتباه.

و - آثار تفسیری

نهج الايمان في تفسير القرآن، القول الوجيز في تفسير الكتاب العزيز و ايضاح مخالفه السنه .

ز - آثار فلسفی و منطقی

القواعد و المقاصد، الاسرار الخفيه، كاشف الاستار، الدر المكنون، المقامات، حل المشكلات، ايضاح التلبیس، الجوهر النضيد، ايضاح المقاصد، نهج العرفان، كشف الخفا من كتاب الشفا، مرصد التدقيق و مقاصد التحقيق، المحاكمات بين شراح الاشارات، ايضاح المعضلات من شرح الاشارات، نور المشرق في علم المنطق، الاشارات الي معاني الاشارات، بسط الاشارات، تحرير الابحاث في معرفه العلوم الثلاثه، تحصيل الملخص، التعليم التام، شرح القانون، شرح حكمة الاشراق، القواعد الجليه.

ح - آثار درباره دعا

الادعيه الفاخره المنقوله عن الائمة الطاهره، منهاج الصلاح في اختصار المصباح.

ط - آثار ادبی

كشف المكنون من كتاب القانون، بسط الكافيه، المقاصد الوافيه بفوائد القانون و الكافيه، المطالب العليه، لب الحمكه، و اشعار در موضوعات مختلف و قصيدهاي بلند درباره دانش و مال.

شد و زندگي اش با خير و برکت فراوان گرديد و بعد از گذشت ۷۸ سال عمر پر بار، پرواز روحش با عشق و محبتي كه به اهل بيت نبوت و رابطه ناگسستني با ولايت داشت، در ماه شهادت به وقوع پيوست و به روح مطهر سالار شهيدان امام حسين (عليه السلام) پيوند خورد.

بيكر پاك ستاره تابناك شيعي بر دوش هزاران عاشق و شيفتگان راهش از حله به نجف تشييع گرديد و در جوار بارگاه ملكوتي مولاي متقيان علي (عليه السلام) در حرم مطهر به خاك سپرده شد.

تالیفات و آثار علامه حلی

علامه حسن زاده آملی می نویسد: «علامه حلي در حدود پانصد جلد تأليف علمي دارد»

الف - آثار فقهی

منتهي المطلب في تحقيق المذهب، تلخيص المرام في معرفه الاحكام، غايه الاحكام في تصحيح تلخيص المرام، تحرير الاحكام الشرعيه علي مذهب الاماميه، مختلف الشيعه في احكام الشرعيه، تبصره المتعلمين في احكام الدين، تذكره الفقهاء، ارشاد الازهان في احكام الايمان، قواعد الاحكام في معرفه الحلال و الحرام، مدارك الاحكام، نهايه الاحكام في معرفه الاحكام، المنهاج في مناسك الحاج، تسبيل الازهان الي احكام الايمان، تسليک الافهام في معرفه الاحكام، تنقيح قواعد الدين، تذهيب النفس في معرفه المذاهب الخمس، المعتمد في الفقه، رساله في واجبات الحج و اركانه و رساله في واجبات الوضو و الصلوه .

ب - آثار اصولی

النكه البديعه في تحرير الذريعه، غايه الوصول و ايضاح السبل، مبادي الوصول الي يعلم الاصول، تهذيب الوصول الي علم الاصول، نهايه الوصول الي علم الاصول، نه الوصول الي علم الاصول، منتهي الوصول الي علمي الكلام و الاصول.

ج - آثار كلامی و اعتقادی

منهاج اليقين ، كشف المراد، انوار الملكوت في شرح الياقوت، نظم البراهين في اصول الدين، معارج الفهم، الابحاث المفيده في تحصيل العقيده، كشف الفوائد في شرح قواعد العقائد، مقصد الواصليين، تسليک النفس الي حظيره القدس، نهج المسترشدين، مناهج الهدايه و معارج الدرايه، منهاج الكرامه،

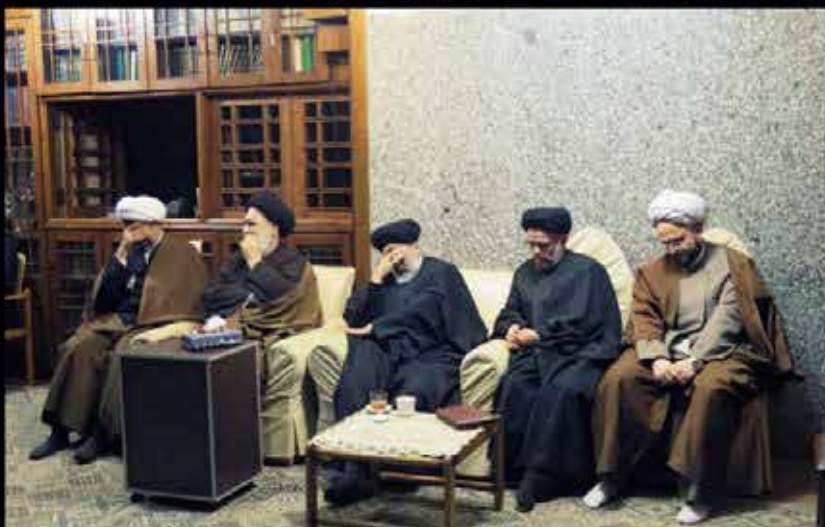


ایام فاطمیّه

در حسینیه آیت الله هاشمی تبریزی

۴۱







اعتراف

محظبه‌های ناب با حذر بودند

رجب ۱۴۳۶ - اردیبهشت ۱۳۹۴

با حضور پرشور مردم بخصوص جوانان شهرک غرب

در مسجد جامع شهرک غرب برگزار گردید









مراحل تعلیم، هدایت، ایمان و تقوای مذهبی بخش اول



دکتر جهانفر

مقدمه:

عملی می باشد. همچنان که واژه تدریس به معنی موظف بودن به انجام درس آموزی در کلاس با روش سنجیده است. واژه تعلیم و مشتقات مرتبط با علم حدود ۸۷۶ (هشتصد و هفتاد و شش) مورد در قران آمده و همواره آموزنده بوده است. برای نمونه در اولین مورد از کشف الآیات ایه ۶۰ از سوره بقره می فرماید: «فَأَنْفَجَرْتُ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَشْرَبَهُمْ». مفهوم این آیه به نظم امید مجد این است که:

در اینجا پس از ذکر مقدمه به بیان این مساله و اهمیت تعلیم و هدایت پرداخته، مفاهیم انطباق یافته، اهداف مربوط و بالاخره سوالات این تحقیق در نتیجه گیری مورد بحث قرار می گیرد.

واژه تعلیم بر وزن تکلیف و به معنی موظف بودن به انجام علم آموزی با روش سنجیده و آموزش



رسول گرامی نیز خواسته است معلم باشد و برای اشاعه علم برنامه ها ارائه داده است.

واژه هدایت حدود ۳۴۰ مورد استناد قرآنی قرار داشته است. برای نمونه در سوره یونس آیه ۹ آمده است «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ بِإِيمَانِهِمْ» که در نظم آمده:

همانا کسانی که بر کردگار
بگشتند مومن شده نیک کار
خداوندشان ره نماید به راست
سرانجام جنت بر ایشان سزااست

گویی که هدایت راهی امن به سوی ایمان و تقوا برای مومنین است.

زمانی که موسی طلب کرد آب
که تا قوم خود را کند مستجاب
به گفتیم بر او بدین سان سخن
عصای خودت را تو بر سنگ زن
بشد چشمه ناگه بدو زد پدید
به هر سمت آبشخوری میرسید
بگفتیم زین رزق پاک و حلال
که بخشدنتان قادر ذوالجلال
خورید و بنوشید در این بلاد
ولیکن نرانید هرگز فساد

سراسر آیات مربوط به علم آموزی انباشته از انواع روشنگری ها می باشد. در آخرین مورد آیه ۱۶ سوره نحل آمده است ، وَ عَلَامَاتٍ وَ بِالْجَمِّ هُمْ يَهْتَدُونَ. سخن از نعمت های بی حساب الهی است که چنین به نظم آمده است :

به لوح زمین پس نشان ها نگاشت
علامات مخصوص معلوم داشت
پس اختر بر افراشت در آسمان
که تا راه یابید در هر زمان

گویی که علم آموزی یا تعلیم دادن به معنی نشانه های روشن گری از جمله واژه هایی است که بیشتر از تمامی کلمات مورد استناد قرآن گرفته است. به خصوص که خداوند متعال خود اولین معلم بوده و از



۱- در شرح بیان مساله

باید گفت تعلیمات مذهبی ایمان ساز قالب و الگویی شناخته شده برای زندگی و امنیت اجتماعی است. برنامه اعلام شده در قرآن کریم و رهنمود چند نسل عترت و طهارت (ائمہ معصومین) به توده های جامعه منتقل و همین برنامه ها موجب هدایت مردم جامعه گردیده است. به عبارت دیگر برنامه آموزشی مومن سازی به شکل هماهنگ در نهاد خانواده؛ مدرسه؛ مسجد و بازار کسب و تولید موجب هدایت؛ فلاح و رستگاری، ایمان و تقوا برای امنیت جامعه اعلام شده است.

۲- اهمیت تعلیم و هدایت

اهمیت تعلیم افراد جامعه در نهادهای خانواده؛ مدرسه و دانشگاه؛ مسجد و بازار کار در حدی است که موجب احساس امنیت اجتماعی در جامعه خواهد شد. فرد هدایت شده ای که مومن به پروردگار خویش است هرگز دروغ نمی گوید؛ حق دانشجویان را با کمیت و کیفیت لازم ادا میکند، با کار و تلاش خود به توسعه جامعه کمک میکند، از هر نوع خدمت رسانی به مساجد و مراکز خیریه استقبال میکند غبن در تولید، توزیع و مصرف کالا را مردود شمرده و بالاخره از پرداخت حقوق الهی طفره نمیروود زیرا که «وفی اموالکم حق لائل و المحروم» این قبیل ویژگی ها از این جهت حائز اهمیت است که جامعه را از هر گونه فساد باز می دارد و هدایت گونه زندگی جاری مردم را اداره می کند.

۳- مفاهیم کاربردی

مفاهیم کاربردی جامعه شناسی مذهبی ما مصداقی از خط و خطوطی است که در جامعه شناسی غربیان و از جمله در کشور فرانسه مطرح بوده است. گوروچ فرانسوی میگوید

عمق تعلیم و آموزش باید در حدی باشد که آموزش بیننده یا متعلم را آنچنان تغییر دهد که همگی صاحب نظر گردند. در این صورت یک انگیزه قوی برای رفتار و عملکرد مناسب آموزش دیده گان ایجاد می شود به عبارت دیگر اگر عمق آموزش ناچیز باشد گفته ها (از این گوش وارد و از آن گوش دیگر خارج شده باشد) هرگز نگرش و نظریه ای ایجاد نمی کند که زمینه تغییر رفتار و عملکرد تازه را فراهم سازد؛ معمولا با سه حرف اول (کلمه آموزش علمی Knowledge) (نگرش یا نظریه Attitude) (و رفتار عملی یا تمرین Practice) جمعاً یک اصطلاح کاپ یا KAP در تحقیقات علمی امروزی متداول گردیده است. بدین ترتیب اگر نحوه ی آموزش دهی ما در خانواده، مدرسه، مسجد و بازار کار سطحی باشد، بازده مطلوبی به بار نمی آورد که تعلیم گیرنده پاسخگو باشد، صاحب نظر هم نمی شود و هدایتی نیز انجام نمی گیرد اما وقتی جوانان ما با مشارکت در بحث پاسخگوی آموزش عمیق خود باشند طرز تلقی مذهبی قوی پیدا می کنند و انگیزه هدایت شده این جوانان موجب رفتار مذهبی و عمل به تقوا میگردد. یعنی مومن به پروردگار می شوند و به دنبال آن امنیت اجتماعی را فراهم میکنند. به این ترتیب باید به فکر برنامه ای باشیم که بنیه آموزش دهی و تعلیم (K) در نهادهای آموزشی (خانواده، سطوح مدرسه ای، مسجد و بازار کار) را آنچنان تقویت کنیم که با درک عمیق جوانان به هدایت و نگرش مثبت (A) برسد و این امر هدایت عملی (P) و تقوای مذهبی را مسلم سازد تا با پرورش افراد مومن به امنیت اجتماعی و توسعه فرهنگی دست یابیم. خوب مجسم کنید اگر آموزش های دینی ما عمق لازم را نداشته باشد و برای

رفتار متقیانه تبدیل می‌گردد. به عبارت دیگر قطعاً لازم است جامعه زمینه‌ای فراهم کند که با تعلیمات کاربردی در رشته‌های مختلف (از جمله علوم حوزوی) توان بالقوه روح الهی که از مرحله جنینی یافته ایم، از قوه به فعل در آید. و با هدف‌گیری تعالی آموزشی نگرش موثری ایجاد شود تا رفتار متقیانه شکل بگیرد زیرا که در عمل مومن بالله و متقی شدن زمینه‌ای فراهم می‌کند که به مصداق و جعلناکم خلیفه فی الارض، فقط خداگونه عمل می‌کنیم و قوانین الهی را در جامعه خود پاسداری و اجرایی خواهیم کرد.

در بخش دوم از آمار مخاطبین، سوالات تحقیق، ویژگی‌های مومن، روانشناسی مومن و نتیجه‌گیری مقاله بحث خواهد شد.

منابع:

- ۱- آیت الله هاشمی تبریزی با ذکر لزوم خلوص مومن در هنگام نماز که خود هم عمل میکنند انگیزه نگارشی این مقاله را فراهم کرده اند.
- ۲- حجت الاسلام و المسلمین حاج ابوترابی که با مثال‌ها و دلایل متنوع هر شنونده‌ای را مشتاق به ادامه این مقوله می‌ساختند انگیزه‌ای برای انتخاب موضوع ویژگی‌های مومن را فراهم کردند.
- ۳- محمد فواد عبدالباقی، کشف الایات، المعجم المفهرس من الفاظ قرآن الکریم
- ۴- ترجمه منظوم از امید مجد
- ۵- محمد جهانفر، دانش خانواده سالم،
- ۶- دکتر به پژوه، دکتر جهانفر، گزارش تحقیق چگونه جوانان را به مساجد جذب کنیم.

مثال به روخوانی تجویدی قرآن قناعت کنیم هرگز نگرش، نظریه و ایمان و تقوای قرآن پسند نمی‌یابیم. در این صورت نه تنها باید مفاهیم قرآنی و نظر ائمه اطهار را بخوانیم (K) و نگرش و نظریه عمیق مذهبی یابیم (A) بلکه با بکارگیری مفاهیم قرآنی عملاً متقی شویم (P). برای نمونه اگر فردی که به بهترین قرائت سوره الحمد را می‌خواند (آگاهی دارد K) وقتی در سوره الحمد نظریه پردازی میکند (نگرش دارد A) ولی تا وقتی عملاً شروع نکرده و ارکان نماز بر پا نکرده است (بدون رفتار عملی P) سلوک لازم برای انجام نماز را نداشته، نه متقی می‌شود و نه مومن بالله خواهد بود. وقتی با حضور ذهن در نماز می‌گوییم «ایک نعبد و ایک نستعین» فقط بنده‌ی تو ایم و از تو کمک می‌خواهیم. هم به لزوم نماز جماعت اشاره داریم و هم به اتکای خداوند در معاشرت‌های خود خداگونه عمل خواهیم کرد. به این ترتیب باید گفت هر آموزش سطحی فاقد نگرش و رفتار مطرود است نه فقط برای رشته ورزشی صاحب نظر و به دنبال آن قهرمان نمی‌پرورید بلکه با آموزش سطحی برای تأمین بهداشت و سلامت مردم جامعه کارشناس، پزشک، و صاحب نظر و مجری پزشکی به بار نخواهیم آورد. زیرا که زمینه نگرش و نظریه متناسب و دنبال آن کار تخصصی که جوابگوی درمان مردم جامعه باشد شکل نمی‌گیرد.

۴- هدف‌ها

چنانکه گفتیم در جامعه‌شناسی مذهبی اگر آموزش‌های ما عمیق بوده و سطحی نباشد، هدف نگرش و نظریه پردازی مذهبی شکل می‌گیرد یعنی تعلیمات و هدایت‌های مذهبی به

ارتباط دین و هنر

برگرفته از کتاب قرآن و هنر
علی محمد عقیقی



برای سعادت دنیا و آخرت است یعنی زندگی دنیا همراه آخرت، برای بهتر زندگی کردن در هر دو جهان و برای سالم زیستن. بر این اساس دین را باید به حقیقت تفسیر شده ای تعبیر کرد که برای راه یابی بشر به سرچشمه حیات ناب از جانب مبدا و منتهای عالم هستی است و بندگان را به مسیری دعوت می کند که سیر و سلوک آن به سوی حقیقت بشری می باشد.

اما مسئله این جاست که آیا تلفیق هنر و دین تلفیق صحیحی است یا خیر؟

هنر که خیلی از حرف هایش در غالب فلسفه و منطق جای نمی گیرد و از علل این امر آن است که هنر تلفیق از تعقل و تخیل است و گاهی انچنان مضامینی را احاطه می کند که هیچ عقلی قدرت ورود به آن را ندارد و فقط با احساس و روح درک می شود.

هنر و دین را به سادگی می توان باهم تلفیق کرد و تلفیق هنر و دین فطری است چرا که بسیار به هم نزدیک اند. از شباهت های دین و هنر را می توان در چند مورد خلاصه کرد: ۱- هر دوی آنها از فطرت سرچشمه می گیرند.

در طول تاریخ انسان در پی یاد گیری و یاد دادن بوده و بر همین مبنا حرکت کرده است مواردی که انسان را شیفته خود کرده هنر و زیبایی های آن بوده و هست.

از هر وسیله ای و از هر ابزاری بهره می جست تا بتواند او را در این مسیر (تعلیم و تعلّم) یاری و کمک کند. از این رو برای رفع نیاز های متعدّدش مثلاً ابزار احساسات خود، با خبر کردن دیگران از هدف، اندیشه و فکر خود ابزار بسیاری را خلق کرد. از جمله خطاطی، نقاشی، گفت گو و... آدمی با پشت کار و تلاش بسیار در سالیان دراز در راستای اهداف خود دست به خلق عظیمی زد که حاصل آن گوهری به نام هنر شد هنر شامل هر چیزی در راستای بیان احساسات و خلاقیت می شود، شامل هر چیزی که بتوان حرف خود را در قالب آن به عرصه ظهور رساند می شود مثل نقاشی، حکاکی، خطاطی، فیلم سازی، مجسمه سازی و ...

اما در تعریف دین باید بگویم دین منشا و مبدا الهی دارد مبتنی بر شعور و فطرت ذاتی آدمی است، ماهیت درونی و بیرونی های آن ارمان های الهی است که به بیانی دیگر برنامه از طرف خالق بی همتا خدای متعال برای سعادت دنیا و آخرت. نکته بسیار مهم همین جاست که دین هم



اجازه ندارد بی پروا شود اخلاق را زیر پا له کند و از مسیر باید ها و نبایدها جدا شود و جز از زیبایی ها و اخلاق جدا شود نباید جز در مسیر معرفت و تربیت در مسیر دیگر حرکت داده شود. باید بر خویش که همان غالب دینی و الهی است استوار و ثابت بماند. همچنین در مباحث نقد هم یکی از مباحثی که بسیار مطرح بوده است نقد دینی است که هنر را به دو مقوله تقسیم کرده است. یکی هنر دینی و دیگری هنر غیر دینی است و این تقسیم از باب مسامحه و مجاز است و گر نه هنر الهی بر خلق و نقش ان ثبوت جان و تن ادمی است.

در هنر دینی معمولاً تکیه گاه همان اصول دین و اخلاق دینی است و هیچ گاه در خط مبتذل و غیر اخلاقی گام بر نمی دارد. اما در هنر غیر دینی هیچ خط و مرز مشخصی ندارد. البته در اصل این تقسیم بندی اشتباه است چرا که هنر جز در مسیر فطرت در مسیر دیگر گام نمی گذارد.

و خلاصه بحث دین که از فطرت سر چشمه می گردد به خوبی با هنر ساز گاری دارد و این دو، دو مقوله جدا نشدنی اند چرا که هر دو فطری اند و هر دو زیبا گرا هستند، اما به هر حال این روند (هنر غیر دینی) سر مشق عده ای شده است که از ان جهت امیال و اهداف دنیوی و پوچ خود بهره می جویند که جز تباهی چیز دیگری ندارد.

۲- هر دو محتوای ظاهری و باطنی دارند. ۳- مقوله هایی از جنس تعلیم و تعلم یا معرفت و تربیت در آنها نهفته است. ۴- هر دوی آنها از نشاط زندگی بر خوردار است. ۵- هر دوی بی اندازه و بی وزن اند و نمی توان بر آنها قیمت گذاشت. ۶- هیچ کدام مختص به یک طیف خاصی نیستند. ۷- طبیعت و ذات ان دو پاک و بی ریا ست و هر دو سالم و دور از هر گونه الودگی اند. و بسیاری شباهت دیگر ...

هنر بهترین وسیله برای درک و زیبا یاد دادن و یاد گرفتن است. اصل و رکن اسلام هم یاد دادن و یاد گیری است پس آیا سزاوار است که این دو مقوله را از هم دیگر جدا سازیم؟ اما مطلبی که در اینجا است این است که در دین یک سری خط قرمز هایی داریم که نباید از ان بگذریم درست است که می گوئیم ذات هنر فحشا ندارد ذات هنر گرفته شده از فطرت است، گرفته شده از زیبایی هاست اما عده ای که ان را از مسیر خود جدا ساخته اند و ان را از مسیر خود خارج کرده اند هنر را درک نکرده اند. باید دانست که این امر سبب تضاد و ناساز گاری دین و هنر نمی شود و مطلب این جا که اصلاً هنر را باید هم سو و هم سنخ دین دانست در هنر دینی هنر



در ایران، خانواده ها با هم ازدواج می کنند!

دکتر حسن حمیدیان 

و زن باید والدین و اطرافیان از دخالت بیجا در زندگی فرزندان خودداری کرده و آنها را برای ادامه ی زندگی با روش های مسالمت آمیز هدایت کنند. این کارشناسان اعتقاد دارند: روش های سازنده و تخریبی، آثار مثبت و منفی در زندگی دارد و والدین باید بکوشند از روش های سازنده برای حل اختلاف زن و شوهر ها استفاده کنند.

دکتر حسن حمیدیان رئیس مجتمع قضایی خانواده می گوید: بسیاری از پرونده هایی که در مجتمع قضایی خانواده مطرح می شود بر اثر دخالت های اطرافیان است.

وی با اشاره به اینکه بیش از ۲۰ درصد این پرونده ها بر اثر دخالت های اطرافیان تشکیل می شود، افزود: متأسفانه در برخی اوقات این دخالت ها موجب مشاجره ی بین زن و شوهر و حتی طلاق آنها می شود. یک ضرب المثل معروف می گوید در ایران خانواده ها با هم ازدواج می کنند!

حمیدیان دخالت های صورت گرفته را به صورت های مختلف از جمله اظهار نظر، نصیحت های دلسوزانه، حسادت و واکنش های تخریبی عنوان کرد و به والدین توصیه نمود برای ادامه زندگی فرزندان از

هنگامی که طلاق زنجیره خانواده را از هم می گسلد، پدر و مادر هویت جداگانه ای می یابند، ولی آن کسی که دیگر نامی ندارد و بی پناه و متزلزل در اجتماع رها می شود، فرزند است.

فرزندان حتی اگر زیر چتر حمایتی یکی از والدین باشند، باز جامعه به دیده ی یک «درمانده» به او می نگرد که سرپرستی ندارد.

جدایی پدر و مادر یک اثر آنی و زودگذر نیست و در تمام مراحل زندگی فرزندان اثر منفی برجای خواهد گذاشت.

پراکنده شدن اعضای خانواده و محرومیت فرزندان از سرپرستی مشترک والدین پس از فروپاشی و انحلال خانواده، آنان را از داشتن مواهب و مزایای زندگی خانوادگی محروم می کند و هویت فردی و خانوادگی «فرزندان طلاق» را مختل می سازد. آمار های موجود حاکی از آن است که بیش تر مراجعه کنندگان به دادگاه های خانواده را افرادی تشکیل می دهند که دخالت اطرافیان را باعث به هم خوردن نظم زندگی و خوشبختی خود تلقی می کنند.

کارشناسان معتقدند: برای بقای زندگی و خوشبختی مرد

آنها

دخالت در زندگی خصوصی خودداری کنند.

حتی اگر این مداخله ها جنبه ی خیر خواهانه داشته باشد، نباید آن را انجام داد، زیرا این نصیحت ها و راهنمایی ها ظرافت هایی دارد که اگر این ظرافت ها رعایت نشود موجب از هم گسیختگی بسیاری از زندگی ها می شود.

گاهی اوقات این دخالت ها به علت حسادت ظاهری دلسوزانه اما باطنی مفسده وجود دارد. فردی که نسبت به زندگی دیگران حسادت می کند، می گوید: حیف تو نیست که با آن آدم زندگی می کنی، این مرد اصلاً لایق تو نیست، فکری به حالت بکن. زن فهمیده ای مثل تو نباید با چنین شوهری زندگی کند، از روزی که ازدواج کردی قیافه ات عوض شده است و ... در این گونه موارد والدین باید زن و شوهر را یکسان نصیحت کنند و یا اگر قصد اظهار نظر ندارند، سکوت اختیار کرده و درباره ی مشکل با هیچ یک از آنها صحبت نکنند. البته مادرزن در این زمینه نقش مهمی به عهده دارد، زیرا می تواند هم نقش سازنده و هم تخریبی داشته باشد.

مادرزن های عاقل نقش سازنده و مادرزن های غافل نقش تخریبی در زندگی دختران جوان خود دارند، به عنوان مثال اگر دختری به مادرش مراجعه کرد و گفت: مادر دلم برایت تنگ شده است، مادر زن غافل که نقش تخریبی دارد، می گوید حتماً شوهرت اجازه نمی دهد که پیش ما بیایی یا اگر گفت شوهرم مقداری عصبی است، مادرزن بگوید بی خود کرده که عصبانی است، نوبرش را آورده است. یا حتی هنگامی که دختر به مادرش بگوید مادر، شوهرم قدری خسیس است، مادرزن غافل می گوید از اولش هم معلوم بود به پدر و مادرش رفته است. اما گاهی اوقات همین مادر زن می تواند نقش سازنده

ایفا کند، به طوری که وقتی دختری به مادرش مراجعه کرد و گفت مادر دلم برای تنگ شده، مادر می گوید دخترم عیبی ندارد، تو دیگر مسئولیت داری باید شوهر و زندگی ات را اداره کنی، اشکال ندارد ... یا اگر دختر می گوید مادر شما دلت برایم تنگ نمی شود، مادر بگوید عجب حرفی می زنی، تو دیگر برای خودت خانمی شدی، حالا باید به شوهر و بچه ات برسی. اگر دختری به مادرش گفت شوهرم عصبانی است، مادر زن عاقل که نقش سازنده دارد باید بگوید اشکال ندارد دخترم، خوب می شود، حتماً کارش زیاد است، زن باید سنگ صبور مرد باشد، حتی اگر دختر به مادر گفت شوهرم خسیس است، مادر باید بگوید حتماً می خواهد برایت خانه و زندگی درست کند. هر مردی باید در طول زندگی تلاش کند، او که همیشه جوان نمی ماند.

وقتی که دختر بگوید شوهرم حسود است و می گوید نباید با هر کسی شوخی کنی، مادر زن عاقل باید پاسخ دهد: مردی که حسود است حتماً همسرش را خیلی دوست دارد و اگر می گوید شوخی نکن بازهم به این دلیل است که بیشتر از همه تو را دوست دارد. اگر این گونه اظهار نظر شود و دختر به این روش نصیحت کند، بسیاری از زندگی ها دوباره به یکدیگر پیوند می خورند.

این گونه صحبت ها تأثیر مهمی در زندگی زوج ها دارد و در نتیجه دختر را به یک وضع متناسب رهنمون می سازد، تا جایی که دختر به مادر می گوید هر وقت با شما درددل می کنم سبک می شوم و احساس راحتی می کنم.

مادر! شما چقدر عاقل هستید که مرا به طرف زندگی خوب راهنمایی می کنید.

دلایل نارضایتی مردان از مادران همسرانشان

یک مادر و دختر هنگامی که کنار هم می نشینند،

رازدار یکدیگرند. مادر راز خود را با دختر می گوید و دختر هم همین طور. هیچ دختری تا زمانی که مادرش هست نمی آید راز دل و درد دلش را به دختر دیگری بگوید.

هنگامی که دختر ازدواج می کند مادر رازدار خودش را از دست می دهد و می کوشد تا کوچکترین فرصتی که پیش می آید به دخترش سرزند و رازش را با او در میان بگذارد. اینجاست که مردان به دلیل اینکه از این گفت و گو بی اطلاع هستند، تصور می کنند مادر زن آمده تا به اصطلاح چیزی به دخترش یاد بدهد و بالاخره نسبت به مادر همسرشان ابراز نارضایتی می کنند.

مسئله حضانت کودکان پس از طلاق و جلوگیری طرفین از ملاقات همسر با فرزند یکی از بحث های مهم پس از طلاق بحث حضانت است و اینکه نگهداری فرزند و مسئله نفقه ی فرزند چگونه باید باشد.

دختر تا هفت سالگی و پسر تا دو سالگی باید در حضانت مادر باشد و هنگامی که دختر و پسر به سن بلوغ می رسند، می توانند تشخیص دهند که پیش کدام یک باشند.

نباید از کودکان به عنوان حربه و ابزار علیه یکدیگر استفاده کنیم

در این مواقع فرزندان به اندازه کافی زخمی هستند و اگر بخواهیم از این ابزارها استفاده کنیم، آنها را زخمی تر می کنیم.

بچه ها نباید ابزار انتقام والدین باشند، آنها یک چیز مشترک می خواهند و آن پدر و مادر باهم است. اگر والدین اختلاف دارند نباید پای بچه ها را به میان آورند، چرا که نه شاکی هستند و نه متهم. فرزندان به والدین خود نیاز دارند و فرزند بدون پدر و مادر درست مانند پرنده ای می ماند که با یک بال پرواز می کند و بال دیگرش زخمی است.



مزیت استفاده از اسناد لازم الاجرا برای تسهیل امور حقوقی مردم

علی سلیمی 

یکی از تشکیلات مهم اجرایی کشور « اجرای ثبت » است که اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا و نیز اسناد عادی که به موجب قانون در حکم سند لازم الاجرا میباشند را به عهده دارد. لازم الاجرا بودن سند امتیاز بزرگی است زیرا دارنده را از مراجعه به دادگستری معاف مینماید. اما تنها اسنادی از این امتیاز برخوردارند که در قانون پیش بینی شده باشند. با این همه باید توجه داشت که تمامی اسناد رسمی از توان مزبور برخوردار نیستند برای مثال سند مالکیت که علی رغم رسمی بودن در هیچ قانونی لازم الاجرا بودن آن پیش بینی نشده است. در نتیجه اگر ملکی دارای سند رسمی باشد وثالثی آن را غصب نماید. مالک راهی جز مراجعه به دادگستری و گرفتن حکم خلع ید ندارد تا پس از آن بتواند به اجرای دادگستری مراجعه نماید تا غاصب خلع ید شود.

درحقیقت، تشکیلات اجرایی گوناگونی در کشور وجود دارد که وظیفه آنها اجرای مفاد اسناد مربوط، عنداللزوم با

سند لازم الاجرا، سندی است که اگر شخصی که به موجب سند بدهکار یا متعهد است به اختیار خود، حسب مورد، آن بدهی را پرداخت نکند یا به آن تعهد عمل نکند، بستانکار یا متعهد له میتواند، بی آنکه نیاز به اقامه دعوا و گرفتن حکم دادگاه باشد با مراجعه به تشکیلات اجرایی مربوط، او را وادار به اجرای موضوع سند نماید. برای نمونه، اگر شخصی به موجب سند رسمی که در دفتر اسناد رسمی تنظیم گردیده طلبی داشته باشد و بدهکار از دادن آن خودداری کند، لازم نیست اقامه دعوا کند بلکه می تواند به اجرای ثبت مراجعه نماید تا مامورین اجرای ثبت طلب او را گرفته و به او دهند البته اجرای دادگستری نیز از مهمترین تشکیلات اجرایی کشور است. اما در صورتی می توان به آن مراجعه نمود که پیش از آن به دادگاه مراجعه شده و رای لازم الاجرا گرفته شده باشد مسیری که طی آن تشریفات و وقت زیادی را می طلبد و موضوع بحث ما نمی باشد.

همکاری نیروی انتظامی است بدین معنا که دارنده سند لازم الاجرا، برای اینکه مدیون یا متعهد سند را وادار به اجرای مفاد آن نماید با توجه به نوع سند، به تشکیلات اجرایی مربوط مراجعه و درخواست اجرای سند را مینماید. هرگاه سندی، لازم الاجرا باشد ضرورتی ندارد که دارنده آن راه دراز و پرمخاطره و پرهزینه دادگستری را انتخاب نماید بلکه می تواند، حسب مورد، به دفترخانه تنظیم کننده سند و یا اجرای ثبت مراجعه نموده و درخواست اجرای مفاد سند را بنماید و معمولاً از همان روز مقدمات عملیات اجرایی فراهم می شود.

طبق رای وحدت رویه قضایی شماره ۹/۵۹: برای اجرای مفاد اسناد رسمی که قابل صدور اجراییه است در دادگاه نیز می توان اقامه دعوا کرد.

اسنادی که می توان درخواست اجرا آنها را نمود:

با توجه به مواد ۹۲ و ۹۳ قانون ثبت و ماده ۱۵ نظامنامه دفتر ثبت ازدواج و طلاق و ماده ۲ نظامنامه ماده ۲ قانون ازدواج و بندهای ۳ و ۴ آیین نامه متحدالشکل شدن ثبت ازدواج و طلاق و مادتين ۱ و ۲۴۵ آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا و طرز رسیدگی به شکایت از عملیات اجرایی و ماده ۲ قانون صدور چک و ماده ۱۵ اصلاحی قانون عملیات بانکی بدون ربا، نسبت به اسناد زیر که رسمی یا در حکم سند رسمی اند میتوان اجراییه از طریق اداره ثبت صادر نمود.

۱- اسناد رسمی نسبت به دیون و اموال منقول. به طور مثال کافی است میزان طلب و تاریخ سر رسید آن را به

صورت دقیق و بدون قید و شرط در سندی که در دفترخانه تنظیم می شود درج کنید تا در صورت امتناع بدهکار از پرداخت آن با مراجعه به همان دفترخانه و تقاضای صدور اجرائیه با توقیف اموال و حساب بانکی بدهکار طلب خود را از آن وصول کنید، در مورد تحویل خودرو و سایر اموال در تاریخ مقرر هم امکان الزام متعهد و استفاده از مأمورین اجرا و ضابطین نیروی انتظامی برای تحویل و توقیف آن صدق می کند.

۲- اسناد رسمی نسبت به املاک ثبت شده.

۳- اسناد رسمی نسبت به مورد وثیقه و اجاره اعم از ثبت شده و نشده: به طور مثال در صورتی که ملک خود را اجاره می دهید کافی است تاریخ تخلیه و اقساط ماهانه مستاجر را در قراردادی که به صورت رسمی تنظیم می شود قید کنید تا در صورت تخلف مستاجر از هر کدام از مفاد آن برای وصول اجاره بها یا تخلیه ملک خود به دفترخانه تنظیم کننده سند مراجعه نمائید

۴- قبوض اقساط ثبتی

۵- مهریه ی مذکور در قبالبه ی نکاحیه رسمی: اگر موضوع لازم الاجرا مهریه یا تعهداتی که ضمن قباله نکاحیه یا طلاق نامه یا رجوع نامه شده است باشد در صورتی که راجع به مال منقول باشد درخواست صدور اجراییه از دفتر ازدواج یا طلاق که سند را ثبت کرده است به عمل می آید و مرجع صدور اجراییه دفتر ازدواج یا طلاق مربوطه است

۶- تعهداتی که ضمن ثبت ازدواج و طلاق و رجوع شده است

۷- چک های صادره بر عهده ی بانک ها: دارنده چک پس



به تصفیه حساب نمایند اداره ثبت محل وقوع آپارتمان به تقاضای مدیر یا هیئت مدیران برای وصول وجه مزبور بر طبق اظهار نامه ابلاغ شده اجرائیه صادر خواهد کرد. عملیات اجرائی وفق مقررات اجرای اسناد رسمی صورت خواهد

گرفت و در حال مدیر یا هیئت مدیران موظف میباشند که بمحض وصول وجوه مورد مطالبه یا ارائه دستور موقت دادگاه نسبت به برقراری مجدد خدمات مشترک فوراً اقدام نمایند.

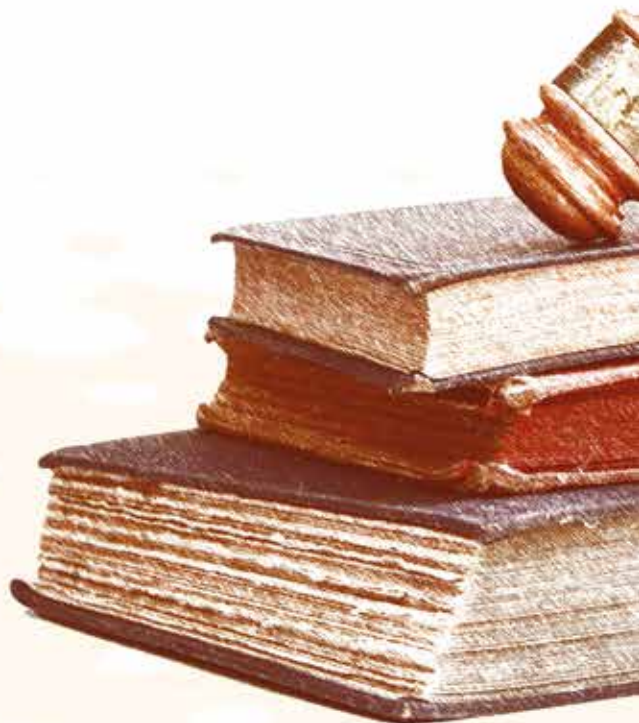
مرجع صدور اجرائیه در مورد اسنادی که در حکم اسناد رسمی لازم الاجرا میباشد.

درخواست صدور اجرائیه برای سایر اسناد لازم الاجرا از قبیل چک و اظهارنامه موضوع ماده ی ۱۰ مکرر اصلاحی قانون تملک آپارتمانها و غیره از اداره ثبت محل باید بشود و مرجع صلاحیتدار برای صدور اجرائیه در مورد آنها، اداره ی ثبت است نه دفترخانه ی اسناد رسمی زیرا سند در دفترخانه ثبت نشده است. بنابراین مثلاً دارنده ی چک باید به اداره ثبت اسناد و املاک محلی که بانک محال علیه (یعنی بانکی که چک بر عهده ی حساب جاری آن بانک صادر شده است) در آن محل واقع است مراجعه و از آن اداره درخواست اجراء مفاد چک و وصول وجه از صادرکننده و ایصال آن به دارنده را بنماید و در مورد آپارتمان ها مدیر یا مدیران آپارتمان ها باید به اداره ی ثبتی که آپارتمان در حوزه ی آن واقع است مراجعه و از آن درخواست اجرائیه نمایند.

از مراجعه به بانک و اطلاع از غیرقابل پرداخت بودن چک، با دریافت گواهینامه عدم پرداخت برای صدور اجرائیه، عین چک را به انضمام گواهینامه مبنی بر مطابقت امضای چک با نمونه موجود آن در بانک که از سوی بانک صادر می شود، به اجرای ثبت اسناد محل تسلیم و تقاضای صدور اجرائیه می کند. البته قبل از صدور اجرائیه، متقاضی باید مبلغ حق الاجرا را در صندوق اجرای ثبت تودیع نموده و نیز اقدام به معرفی اموال متعلق به صادرکننده چک به غیر از مستثنیات دین (مثلاً فرش یا یخچال) که از موارد ضروری برای زندگی است، کند.

۸- قراردادهای بانکی که در اجراء قانون عملیات بانکی بدون ربا منعقد می شود و اسناد عادی گیرندگان وام از بانک کشاورزی

۹- اظهارنامه ی ابلاغ شده ی مدیر آپارتمان در خصوص ممنوع از پرداخت حق شارژ ساختمان: موضوع ماده ۱۰ مکرر اصلاحی قانون تملک آپارتمان ها اصلاحی سال ۱۳۵۸ که مقرر می دارد: در صورت امتناع مالک یا استفاده کننده از پرداخت سهم خود از هزینه های مشترک از طرف مدیر یا هیئت مدیران وسیله اظهارنامه با ذکر مبلغ بدهی و صورت ریز آن مطالبه میشود. هر گاه مالک یا استفاده کننده ظرف ده روز از تاریخ ابلاغ اظهار نامه سهم بدهی خود را نپردازد مدیر یا هیئت مدیران میتوانند به تشخیص خود و با توجه به امکانات از دادن خدمات مشترک از قبیل شوفاژ - تهویه مطبوع - آب گرم - برق - گاز و غیره با و خودداری کنند و در صورتیکه مالک و یا استفاده کننده همچنان اقدام





عفو و انواع آن از دیدگاه حقوقی

نعمت الله رادی

عفو یکی از عوامل سقوط و یا تخفیف مجازات و نیز ابراز محبت و رأفت نسبت به محکومان است که از طرف عالی ترین مقام کشور و یا مرجع قانون گذاری اعطا میگردد. عفوای که از طرف عالی ترین مقام کشور اعطا می شود عفو خصوصی، وعفو دیگر را عفو عمومی نامیده می شود. در این بین میان صاحب نظران در خصوص نوع عفو و کیفیت آن اختلاف نظر وجود دارد، و پژوهش صورت گرفته در این مقاله می تواند ابهامات موجود در این موضوع را از بین ببرد

ماهیت عفو:

مجازات جانی (دفع سوء او بلاء) دفع بدی و بلا) ؛ السهوله و الیسیر (آسانی و سهولت) آمده است. کتب لغت فارسی به طور عموم عفو به معنای؛ از گناه کسی در گذشتن، بخشایش و گذشت است. و در مواردی به معنای؛ مغفرت و ساقط کردن عذاب نیز آمده است. در قرآن کریم در آیات متعددی از ماده عفو استفاده شده

دانشمندان علم لغت در کتب خود، معانی مختلف و متنوعی را در خصوص عفو بیان کرده اند. علاوه بر این نویسندگان حقوق و مفسران و مترجمان قرآن نیز هر کدام معنی و یا معانی خاصی از عفو را مورد توجه قرار داده اند. عفو در کتب لغت عربی به معانی: الصفح(گذشتن از

وقوع انقلاب ضرورت پیدا میکند و جنبه نوعی و کلی دارد، و موردی از جرایم را از جمله صلاحیت های قانونگذاری به شمار می رود.

عفو خصوصی

یکی از انواع عفو و از جمله وسایلی است که در قانون جزا برای ابراز حس عذوفت و شفقت نسبت به محکومان وضع شده است و با اعطای آن تمام یا قسمتی از مجازات بخشوده می شود. عفو خاص در واقع نوعی گذشت همراه با منت و تفضل است و کسی که مشمول آن می شود در حقیقت استحقاق آن را ندارد و به همین دلیل فقط بالاترین مقام هر کشور یا سرزمین با استفاده از اختیار خود آن را اعطا می کند.

وجه تمایز عفو عمومی و عفو خصوصی

عفو عمومی، عام و کلی است و به هر دو دسته مجرمان جرایم عادی و سیاسی تعلق میگیرد، در حالی که عفو خصوصی اینگونه نیست. اثر عفو خصوصی مربوط به آینده است و جرم باقی می ماند و محکومیت را باقی میگذارد.

ارکان عفو

۱_ صیغه (هر وسیله ای که بر عفو دلالت کند)

۲_ عفو شونده (معفو عنه)

۳_ عفو کننده (عافی)

۴_ موضوع عفو

نتیجه گیری

عفو هر چند از نظر لغت و معنا با گذشت مترادف است اما در عرف حقوقی و قانونگذاری به دو نوع عفو عمومی و عفو خصوصی تقسیم شده است و مرجع اعطا کننده آن متفاوت است. عفو عمومی به معنای فراموشی و گذشت است و طبیعت آن عمومیت آن است که در مورد متهمان و محکومان متعدد اعمال می شود نه یک فرد. و در عفو خصوصی با اعطای آن تمام یا قسمتی از مجازات بخشوده می شود.

است که با توجه به کار برد، معنی آن نیز متفاوت است. به عنوان مثال: گاهی در معناب از بین بردن اثر، به کار برده شده است. در برخی آیات به معنای سقوط حق و در جایی دیگر، به معنای گذشتن از گناه و ترک مجازات آن و بالاخره گاهی به معنای گذشتن از طلب، ارلده شده است. آنچه مسلم است بیشترین استفاده از این صیغه در قرآن کریم همان مفهوم رایج و شایع آن یعنی از گناه کسی گذشتن و بخشاش است.

عفو در سخن حقوق دانان

حقوق دانان در این خصوص به دو دسته تقسیم میشوند؛ عده ار انان با تأسی به فقه اسلامی و برخی نیز متأسر از حقوق عرفی به این مقوله پرداخته اند که به مهمترین آنان اشاره می شود:

۱_ در عفو، صاحب حق، حق خود را اسقاط کرده و مطالبه نمی کند مانند: عفو اولیای دم از قاتل؛ عفو مجروح ار جارج ...

۲_ عفو؛ اسقاط بعض یا تمام مجازات مترتب بر جرم. این تعریف هم شامل عفو صادر شده از افراد و هم عفو صادر شده از جامعه است.

۳_ عفو سببی خاص از اسباب سقوط برخی مجازاتهاست. مثل عفو مجنی علیه یا ولی وی نسبت به جانی.

۴_ عفو اسقاط حق مجنی علیه است به اینکه تمام حقش به طور مطلق بگذرد و یا در مقابل عوضی بگذرد.

انواع عفو

اعطای عفو به حسب مرجع اعطا کننده، به عفو عمومی و عفو خصوصی یا خاص قابل تقسیم است.

عفو عمومی: معنای ان فراموشی است. و عبارت از اقدامی است که در آن پاره ای از جرایم و مجازاتها بنا بر دلایل و مصالح سیاسی و اجتماعی، مورد گذشت حاکمیت قرار گرفته و به طور رسمی به فراموشی سپرده شده است. طبیعت و خصوصیت عفو عمومی، عمومیت آن است به این معنا که در مورد متهمان و محکومان متعدد اعمال می شود نه یک فرد. از آنجا که عفو عمومی، اقدام سیاسی و اجتماعی خاصی است که هدف آن ایجاد محیط مساعد و مناسب و اطمینان بخش می باشد که پس از اغتشاش و یا



لغات و اصطلاحات « وقف »

سید جلیل محمدی

- اوقاف:** جمع وقف. املاک و اموالی که به جهت طلاب علوم، بینوایان، بقاع متبرکه و غیره تخصیص دهند. « در عهد ناصرالدین شاه قاجار، با وزارت وظایف یک وزارت خانه را تشکیل می داد. »
- سازمان اوقاف و امور خیریه: این سازمان علاوه بر انجام امور حج و زیارت اماکن مقدسه بر موقوفات سراسر کشور هم نظارت می کند و اداره ی امور اوقاف قانوناً به عهده ی آن می باشد.
- اوقاف خاصه:** موقوفاتی که مختص گروه خاص باشد. مانند: وقف بر اولاد یا بر افراد و طبقه خاص مردم.
- اوقاف عامه:** موقوفاتی هستند که اختصاص به طبقه معینی ندارد مانند وقف بر دانشجویان و دانش پژوهان، مراکز علمی، دانشگاه ها، مدارس، نیازمندان، مساجد، بیمارستان ها و غیره.
- مقابل اوقاف خاص
- اوقاف عامه که متوالی معین نداشته باشد، اداره موقوفه طبق نظر ولّی فقیه خواهد بود. (ماده ۸۱ قانون مدنی، اصلاحی ۱۳۷۰)
- اهلیّت:** شایستگی. لیاقت
- « (حقوق) توانایی قانونی شخص برای اعمال حقوق و تصرف در اموال خود.
- منظور از اهلیت بالغ، عاقل و رشید بودن است (ماده

خداوند متعال به اعمال صالحی که اجرش نعمت ابدی است و تا قیامت باقی است. مانند: نماز، تهجد، ذکر خدا، صدقات جاری چون بنای مسجد و مدرسه و موقوفات و خیرات (در راه خدا) نزد پروردگار بسی بهتر و عاقبت آن نیکوتر است،

اشاره شده است (از کتاب سیر مالکیت در ایران و چگونگی ثبت اسناد و املاک، ص ۱۷۰)

وقف در سنت: در ترجمه حدیثی که پیامبر گرامی اسلام (ص) در باب وقف و صدقه جاریه نقل شده است: هنگامی که مومن بمیرد، عمل او از این جهان قطع می شود مگر از سه چیز: صدقه جاریه، دانشی که از آن سود ببرند و فرزند صالحی که برای او دعای خیر کند.

واقیدی^۱ نقل می کند که اراضی مخریق^۲ را به موجب وصیتی در اختیار حضرت محمد (ص) گذاشته بود. حضرت آنها را وقف نمود.

از حضرت فاطمه (س) وصیت نامه ای نقل شده است که حضرت علی (ع) آن را نوشته و مقداد بن اسود و زبیر بن عوام آن را گواهی کرده اند، آن حضرت وصیت نموده است حوائط هفت گانه (بستان های هفت گانه) را به علی بن ابیطالب (ع) و بعد از او به حسن (ع) و بعد به حسین (ع) و بهد اکبر فالاکبر از فرزندان وقف نمایند.

- در یکی از وقف نامه های امیر المؤمنان علی (ع) آمده است: در این وقف نامه امیر المومنین علی است که صدقه گرداند این چشمه را برای فقرای مدینه، صدقه ای که نه فروش رود و نه به بخشش در آید و نه انتقال پذیرد تا خداوند همان وارث آسمان ها و زمین وارث آن شود. اگر فرزندانم حسن و حسین محتاج شدند، بهره ی آن از آنها نباشد. (سیر مالکیت در ایران و ثبت اسناد و املاک، ۱۷۰، ۱۷۱)

۱. واقیدی از قدیمی ترین مورخان است که در سال ۱۳۰ ه. ق متولد شد.

۲. مخریق یکی از علمای متمول و ثروتمند یهود بود که در زمان حضرت محمد (ص) مسلمان شد و اموالش را به پیغمبر بخشید تا در هر راهی که لازم باشد خرج کند.

(۲۱۱ قانون مدنی)

- واقف باید ... داری اهلیتی باشد که در معاملات معتبر است. (ماده ۵۷ قانون مدنی)

اهلیت واقف: شایستگی و لیاقت واقف

واقف: وقف کننده، آن که وقف کرده است.

- در اصطلاح فقهی: کسی که چیزی را وقف می کند و در راه خدا حبس می نماید.

- کسی که مال یا اموالی را در راه خدا و امور خیر و مصالح عام یا خاص وقف می نماید.

- واقف باید مالک مالی باشد که وقف می کند. (ماده ۵۷ قانون مدنی)

موقوف علیه: کسی که موقوفه برای استفاده وی وقف شده است.

توضیح: در آمد هر موقوفه ای موافق نظر واقف باید مصرف اشخاص از قبیل: فقرا، ایتام، اولاد واقف، زوار، طالبان علم، مراسم عزاداری و سوگواری ائمه اطهار (ع) و غیره یا مؤسسات و اماکنی مانند مدارس، مساجد، حمام ها، پل ها، آب انبار ها، قنوات (در گذشته) و نظایر اینها برسد، هر فرد از موارد مصرف را موقوف علیه می گویند.

موقوفه: ملک وقف شده، جمع آن موقوفات

« هر چیزی که در راه خدا و خیر وقف شده باشد.

وقف: حبس عین ملک یا مالی و مصرف کردن عواید و منافع آن در اموری که واقف مُعین کند.

« آنچه که کسی از ثروت خود جدا کند که در کارهای عام المنفعه از آن استفاده کنند

- فقه حقوق: عقدی که بر طبق آن شخصی مال معینی از اموالش را برای استفاده فرد یا افرادی یا مؤسسه ای و یا (اموری) اختصاص می دهد. و پس از آن، مال مذکور از مالکیت واقف خارج شده و قابل نقل و انتقال نخواهد بود.

- وقف عبارت است از این که عین مال حبس و منافع آن تسبیل شود. (ماده ۵۵ قانون مدنی)

وقف از نظر اسلام: در قرآن مجید آیه ای مربوط به

وقف و حکم فقهی آن، به طور مستقل و مختص دیده نمی شود ولی در آیات بسیاری به انفاق، احسان، صدقه، قرض الحسنه، تعاون و اعمال خیر تأکید و سفارش شده است. در آیات شریفه ۷۶ سوره مریم (س) و ۲۶ سوره مبارکه کهف،



شور نوجوانی

برگرفته از کتاب دنیای نوجوانی علی قائمی
تلخیص: فرزاد بهزادپور



دیگر منازعه مایه را برای او توضیح دهد و از او قضاوت بطلبد، نوجوان به نفع او رأی می دهد. اما اگر دقایقی بعد طرف دوم رأی خواهد داد. از این گذشته اگر بیان صحنه با مظلوم نمایی های و گریه و اشک و آه همراه باشد بیشتر در داوری احساسی او مؤثر خواهد بود.

الف) طوفانی بودن روان

در درون نوجوان طوفان برپا ست. مزاجش حالت آرمش و سکون ندارد. گاهی تسلیم و سر به زیر و زمانی استقلال طلب و نا فرمان است. گاهی چنان اهل صفا و مهر است است که می خواهد خود را فدا سازد و زمانی چنان سرسخت است که از آه و ناله دیگران متأثر نمی شود و همچنان سختگیرانه و خشن عمل می کند. در این راه خط و روش دیگران، نصایح بزرگان و خیرخواهی

عدم ثبات روانی از ویژگی های مرحله نوجوان است و این امر تا حدود سنین ۱۶ امری کاملاً جدی و مشهود است و پس از این مرحله نوعی ثبات نسبی در حالات روانی نوجوان پدید می آید که باز هم چندان قابل اعتنا نیست

غلبه احساس بر عقل، کمی دانایی، قلت تجربه، مواجهه با زرق و برق های متنوع و جدید و وجود جاذبه های نو به نو، نوجوان را از حالت ثبات به عدم پایداری می کشاند. لحظه ای به کاری یا پدیده ای دل می بندد و ساعتی بعد با دیدن چیزی که به نظر او بهتر و جاذب تر است تغییر حال می دهد و آن را می پذیرد. قضاوت و داوری او در زمینه امور و اشیاء نیز از این قبیل است. برای مثال اگر صحنه منازعه ای را مشاهده کند آن گاه یکی از طرف های



ج) دیگر حالات او

شرح این ماجرا و بیان حالات نوجوان مجال بسیاری را می طلبد و ما با رعایت اختصار و تنها برای کامل تر کردن بحث به بیان مواردی دیگر از این حالات می پردازیم :

__ حالت نقد : اینکه آدمی منتقد باشد سفارش اسلام است. علی علیه السلام می فرماید : کونوا نُقَّادَ الْكَلَامِ ، لازمه دوری از عیب جویی و پرهیز از خود نمایی و از آن مهم تر آگاهی به مسأله و بری بودن خود نقد کننده از موضوع نقد است . اما نوجوان چنین نیست ؛ او بسیاری از نکات را زیر زربین می گذارد و سعی می کند آن را بزرگ نماید تنها به این علت که دیگران را تضعیف و خود را تقویت کند و طبیعی است که این حالت مورد پسند افراد بزرگ سال نیست .

__ حالت بی اعتمادی : اعتماد نوجوان خیلی زود از بزرگتر ها سلب می شود . به طوری که با دیدن یک اشتباه ناچیز از والدین و معلمان ، به کلی آنها را رها می کند . باورش این است که اگر در فلان مساله مرتکب خطایی شد در دیگر زمینه ها هم قابل اعتماد نخواهد بود. به همین دلیل دیگر حاضر نیستند نصایح آنها را بشنوند ، خط و راه آنان را تبعیت نماید و یا امر و نهی شان را پذیرا گردد.

__ تحمل نظریات: نوجوان خواستار آن است که امر و نهی بی چون و چرا پذیرفته شود و حتی پدر و مادر تابع رأی و اندیشه او باشند . اگر از او بپرسند آیا برای والدین خود نیز در این عرصه حق رأی قائل است یا نه ، پاسخ او مثبت است اما در عمل خواستار آن است که هر چه را گفت ، آنها چشم بسته بپذیرند . حداکثر رفق و مدارای او این است که در برابر نپذیرفتن رأی او از سوی والدین ، راه سکوت و یا کناره گیری را در پیش گیرد .

__ حالت سرگرم کردن خود : نوجوان در مواردی بسیار برای نجات از فشارهای گونا گونی که احساس میکند ، خود را به کاری سرگرم می دارد مثل «شعرخوانی ، آوازخوانی ، بازی با دست و پا و انگشتان ، گاهی سرگرمی به امور ممنوعه ، تماشای تصاویر و منظر، رفتن به مسافرتها ، راهپیمایها، ورزش، مسابقات و غیره» عده ای از مفسران از جمله شیخ بهایی آیه شریف «إِنَّمَا الْحَيَوةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ» را چنین تفسیر کردند که کلمه «لعب» به دوران کودکی و کلمه «لهو» به سرگرمی دوران نوجوانی اشاره دارد.

مربیان در او کمتر اثر بخش است ؛ زیرا در جنبه رشد ، از مرحله دیگر پیروی اخلاقی و قبول بی چون و چرای دستورات بزرگ ترها گذشته و به مرحله خود پیروی رسیده است و بخش مهمی از تغییرات رویه او به همین دلیل است .

مزاج نوجوان همواره آماده هیجان و طوفان روانی ممکن است او را منقلب کند و از راه اعتدال و رستگاری منحرف نماید و در این طوفان سعی می کند آرای خود را تحقق بخشد ، افکار و عقاید شخصی خود را تحمیل کند و خود را فردی مستقل معرفی نماید . اما با توجه داشت که با همه خود خواهی ها و خود پیروی ها باز هم نصیحت و هدایت دیگران در او مؤثر است ، از این رو نباید از هدایتش غفلت کرد .

ب) غرور

نوجوان مغرور است چه پسر و چه دختر ، این غرور _ که در علم اخلاق مذمت شده است _ از این جهت منفی است زیرا او را به بلندپروازی هایی می کشاند و وادارش می سازد که گام هایی فراتر از حد خود بردارد و گاه سقوط کند . اما از جهت دیگر مثبت است زیرا موجب می شود که اسیر پستی ها و لثامت ها نگردد و این امر در ارتباط با دختران از حساسیت خاصی بر خوردار ست .

نوجوان به واقع بزرگ شده است و کودکی را پشت سر گذاشته و برای خود مردی یا زنی شده است . با همه نیازی که از جهات مختلف به پدر و مادر دارد گاهی چنین وانمود می کند که نیازی به آنان ندارد و محتاج مهر و محبتشان نیست و غیره و همواره در پی اثبات مدعای خویش است . او با همه ترس و اضطرابی که دارد باز هم به استقبال مشکل می ورد و به اصطلاح دل به دریا می زند تا هر چه می خواهد ، آن شود و البته اگر بتواند بر آن مشکل فایق آید احساس لذت می کند .

نوجوانان در عالم خیال ، خود را قهرمان می دانند و گاه خود را در حال پرواز در فضا و آسمان می بینند . آنان می دانند که اندیشه شان بس دور و دراز است اما شرایط روانی شان به گونه ایی است که خود را چست و تحقیر ببینند . غرورشان اجازه نمی دهد که خود را پست و حقیر بدانند و به همین علت اگر در نزد پدر و مادر تحقیر شوند برایشان غیر قابل تحمل است .



اسکیزوفرنی (روان گسیختگی)

منبع: کتاب؛ کاپلان و سادوک خلاصه روانپزشکی
مترجم: دکتر فرزین رضاعی
گردآورنده: فرزاد بهزادپور



روان گسیختگی شامل آسیب‌شناسی روانی متغیر اما عمیقاً ویرانگر است که شناخت، هیجان، ادراک و سایر جنبه‌های رفتار را درگیر می‌کند. بروز این تظاهرات در افراد مختلف و در طول زمان متغیر است اما تأثیر بیماری همواره شدید و معمولاً دیرپا می‌باشد؛ و معمولاً قبل از ۲۵ سالگی شروع می‌شود و تا آخر عمر پایدار باقی می‌ماند.

اویگن بلویر بلویر اصطلاح اسکیزوفرنی را وضع کرده است. او تأکید می‌کرد که روان گسیختگی بر خلاف مفهومی که کریپلین داشت. مستلزم وجود سیر تباه کننده نیست. بلویر علامت بنیادین مشخص را برای اسکیزوفرنی ذکر میکرد که عبارت بود از اختلال تداعی به ویژه سستی تداعی ها، اختلال در حالت عاطفی، در خود ماندگی، دودلی.

همه گیر شناسی

میزان بروز سالیانه روان گسیختگی از ۵/۵ تا ۵/۱۰ مورد از هر ۱۰,۰۰۰ نفر متغیر است و این میزان در نواحی جغرافیایی مختلف نیز یکسان نیست (مثلاً میزان بروز روان گسیختگی در افرادی که در نواحی شهری جوامع صنعتی به دنیا آمده اند، بالاتر است). روان گسیختگی در تمام جوامع و حوزه های جغرافیایی یافت می شود و میزان بروز و شیوع آن در سراسر جهان تقریباً یکسان است.

سن و جنس

شیوع روان گسیختگی در مردان و زنان مساوی است. ولی شروع و سیر بیماری در دو جنس تفاوت دارد. در مردها زودتر از زنان شروع می شود. بیشترین سن شروع در مردان، ۲۵-۱۰ سالگی و در زنان ۳۵-۲۵ است.

عوامل مربوط به زاد و ولد

کاربرد داروهای روان گردان، اجرای سیلست درهای باز در بیمارستانها، دست به دست هم داده است و موجب افزایش کلی در میزان ازدواج و باروری بیماران مبتلا به روان گسیختگی شده است. امروزه میزان باروری افراد مبتلا به روان گسیختگی در حدود جمعیت عمومی است. خویشاوندان نسبی درجه اول مبتلا به اسکیزوفرنی، در

نکته مهمی که می‌بایست مورد توجه باشد آن است که تشخیص روان گسیختگی کاملاً مبتنی بر شرح حال روانپزشکی و معاینه وضعیت روانی است. هیچ گونه روش بررسی آزمایشگاهی برای تشخیص روان گسیختگی وجود ندارد.

تاریخچه

توصیفات مکتوب که امروزه در بیماران دچار روان گسیختگی دیده می شود در تمام طول تاریخ وجود داشته است. پزشکان یونان باستان هذیانهای خود بزرگ بینی و تباهی کارکردهای شناختی و شخصیت را توصیف کرده اند؛ اما تا قرن نوزدهم روان گسیختگی به عنوان اختلالی طبی که ارزش درمان و بررسی را داشته باشد مطرح نشده بود. دو تن از مشاهیر عمده روانپزشکی و نوولوژی که این اختلال را مطالعه کردند، امیل کرپلین (۱۸۵۶-۱۹۲۶) و اویگن بلویر (۱۸۵۷-۱۹۳۹) بوده اند.

امیل کرپلین

بیماران دچار روان گسیختگی را دارای سیری دراز مدت و رو به تباهی توصیف می کرد که علائم بالینی شایعشان توهم و هذیان بود.

خنده میزنند. خندیدن شکلک در آوردن بیجا و بی مناسب در این نوع بیماران شایع است.

۳- **کاتاتونیک:** خصیصه کلاسیک این نوع عبارت است از آشفتگی واضح در کارکرد حرکتی که ممکن است شامل بهت، منفی کاری، سفتی عضلات، بر آشفتگی یا اتخاذ وضعیتهای خاص بدنی.

۴- **نا متمایز**

ویژگیهای بالینی

۱- خلق، احساسات و حالت عاطفی

افتراق این سه حالت از نظر بالینی، کار دشواری است. بیماران شدیداً هیجانی ممکن است دچار احساسات وجدآمیزی نظیر قدرت مطلق، سرمستی مدهبی اضطراب طاقت فرسا به خاطر نابودی جهان گردند.

۲- اختلالات ادراکی

توهم ها: در این نوع بیماری هر یک از پنج حس ممکن است دچار حالات توهمی گردد؛ اما شایعترین توهم ها، توهم شنوایی است. این صداها اغلب به تهدید، اهانت، اتهام یا فحاشی می پردازند.

فکر: برای توضیح لازم است آن را به سه دسته تقسیم و توضیح دهیم:

۱- **اختلال محتوای فکر:** به افکار و اعتقادهای بیمار و تفسیری که از محرکه ها ارائه می دهد مربوط می شود؛ مثلاً ممکن است بیمار معتقد باشد که یک موجود خارجی بر افکار یا رفتارش مسلط است و یا خود به شکلی غیر متعارف بر وقایع خارجی تسلط دارد.

۲- **اختلال شکل فکر:** به طور عینی در زبان گفتاری و نوشتاری بیمار مشاهده می شود. این اختلال عبارت اند از: بی ربط گویی، موازی گویی، واژه سازی، حاشیه پرداختن، سکوت.

۳- **اختلال جریان فکر:** به روش جمع بندی افکار و گفتار مربوط می شود.

۳- **خشونت:** رفتار خشونت آمیز به غیر از آدمکشی در لین نوع بیماری درمان نشده شایع است.

۴- **خودکشی:** عامل منفرد عمده مرگ زودرس این بیماری است. ۲۰ تا ۵۰ درصد بیماران اقدام به خودکشی کرده اند

مقایسه با جمعیت عمومی ۱۰ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند.

سبب شناسی

۱- عوامل ژنتیک: در برخی و شاید انواع روانگسیختگی عوامل ژنتیک دخالت دارند و بخش اعظم استعداد ابتلا به اسکیزوفرنی مربوط به عوامل ژنتیکی است. افت بارز بروز اسکیزوفرنی در بستگان درجه دوم و سوم بیماران نسبت به بستگان درجه اول نیز نقش عوامل ژنتیک را نشان می دهد.

داده های قدرتمندی وجود دارند که نشان می دهند سن پدر همبستگی مستقیمی با بروز روان گسیختگی دارد. مطالعات انجام شده بر روی آن دسته از بیماران که سابقه بیماری در بستگان پدری یا مادری آنها وجود نداشته است، نشان داده اند افرادی که در زمان تولد، سن پدر ۶۰ سال یا بالاتر بوده است استعداد ابتلا به این اختلال را پیدا می کنند.

تشخیص

وجود توهم یا هذیان لازمه تشخیص اسکیزوفرنی نیست، اختلال بیمار، زمانی اسکیزوفرنی تشخیص داده می شود که بیمار دو علامت از علائم فهرست شده (در ادامه شرح داده می شوند) را داشته باشد. علائم باید حداقل به مدت ۶ ماه وجود داشته باشند.

انواع فرعی

عمدتاً بر اساس تظاهرات بالینی، اسکیزوفرنی را شامل این انواع فرعی می دانند:

۱- **پارانوئید:** اشتغال خاطر به یک یا چند هذیان یا داشتن توهم های مکرر شنوایی مشخصه های این نوع هستند؛ که عمدتاً با هذیان های گزند یا خود بزرگ بینی مشخص میشود. معمولاً در اولین دوره بیماری، سن بالاتری نسبت به نوع کاتاتونیک و ناپسامان دارند.

۲- **نابسامانک:** مشخصه های این نوع عبارت اند از پسرقت آشکار به رفتارهای بدوی، مهار گسیخته. شروع معمولاً زود یعنی پیش از ۲۵ سالگی است. اختلاف فکرشان برجسته است و تماس چندانی با واقعیت ندارند. ظاهر این اشخاص ژولیده و رفتار اجتماعی و پاسخهای هیجانشان نا متناسب است. آنها اغلب بدون هیچ دلیل واضحی، زیر



ارتباط چاقی و اشتغال

محمد حسین الهی اصل 

از سوی مؤسسه ی راههای تندرستی و رفاه گالوپ Gallup-Healthways Well-Being Index ، نرخ چاقی رانندگان اتوبوس ۳۶ % داشته که در میان ۱۴ گروه از مشاغل دیگر مورد بررسی بیشترین میزان را به خود اختصاص داده است.

تاکنون یک کارفرما به شما گفته است که «سوابق کاری شما جالب توجه است، اما برای تصدی این شغل ۵۰ پوند (۲۲٫۶۸ کیلوگرم) اضافه وزن دارید» و یا «ارزیابتان در حالت تعلیق میماند تا زمانی که آن چربیهای اضافی دور

اگر فکر میکردید چاقی و اثرات آن موضوعی خصوصی است، دوباره فکر کنید. تحقیقات نشان داده است که چاقی میتواند زندگی حرفه ای فرد را نیز تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین، چاقی چگونه بر کارکنان و به طور کلی اشتغال تأثیر میگذارد؟ در این نوشته از چگونگی آن آگاه شوید...

حمل و نقل یکی از مشاغل مهم با بیشترین تعداد افراد شاغل در آن است. بر طبق بررسی صورت گرفته

بر کارفرمایان است. مشاهده شده است، هزینه ای که شرکتها برای مراقبت های بهداشتی کارکنان چاق خود متحمل میشوند ۲۱ درصد بیشتر از هزینه ی کارکنانی است که وزن متعادلی دارند.

همچنین دیده شده کارگران چاق در مقایسه با همکاران سالم خود غیبت بیشتری میکنند. این کار به طور مستقیم بر بهره وری و کار تأثیر گذاشته و به ضرر و زیان کارفرما یا تجارت میافزاید.

چاقی همچنین موجب کاهش فعالیت کاری و افزایش احتمال آسیب در محل کار میشود. این واقعیت که چاقی با بیماریهای قلبی عروقی و دیابت رابطه ی تنگاتنگی داشته، باعث میگردد افراد چاق برای نداشتن بیماری تحت بررسی قرارگیرند.

کارفرمایان نیز متحمل افزایش هزینه های مخارج و مطالبات پزشکی میشوند. بیشتر کارفرمایان افراد را به از دست دادن وزن تشویق میکنند به این دلیل که هزینه های مربوط به پوشش حق بیمه سلامت به سرعت در حال افزایش است. مطالعه دیگری توسط دانشگاه منچستر و دانشگاه موناش در ملبورن انجام شد تا به این موضع پی ببرند که آیا چاق بودن از منظر استخدام منجر به هر گونه تبعیض یا تعصب خواهد شد. به شرکت کنندگان، رزومه ای از متقاضیان همراه با یک عکس کوچک نشان داده شد. و از آنها خواسته شد تا متقاضیان کار را با توجه به شرایط مانند حقوق و دستمزد اولیه، شایستگی و داشتن شرایط استخدام مورد ارزیابی قرار دهند. رزومه ها حاوی تصاویری از زنان قبل و بعد از جراحی چاقی بودند. مشاهده شد که در هر مورد، تبعیض قابل توجهی در تعیین عواملی مانند حقوق و دستمزد، قابلیت استخدام، و پتانسیل کاری متقاضی که چاق بوده، وجود دارد. میتوان گفت که زنان چاق (تصاویرشان پیش از عمل جراحی) در مقایسه با رزومه هایی که دارای تصاویر بعد از عمل جراحی بودند، با واکنش های منفی تری مواجه شدند.

بر طبق مطالعه ی انجام شده در مرکز پزشکی دانشگاه دوک، مشاهده شد که، در طول پنج سال، کارکنان چاق دو برابر دیگر کارکنان درخواست غرامت کردند، سیزده برابر بیشتر از سایرین به دلیل بیماری یا جراحت به مرخصی

کمرتان را آب کنید». عجیب است که دو موضوع مختلف نظیر هیکل و حرفه، حتی در سخنرانی هم راجع به آنها صحبت میشود. همه ما میدانیم که تک تک افراد همیشه یک شخصیت دلپذیر را دوست دارند، اما تا چه اندازه هیکل شما بر اشتغالتان تأثیر میگذارد؟ از نظر قانونی، تبعیض بین کارکنان یا داوطلبین بر اساس اندام (هیکل) جرم به حساب میآید. اما در سالهای اخیر، عوامل بسیاری در حال تغییر دادن دیدگاه کارفرمایان است.

آیا چاق بودن بر روی بازدهی کاری تأثیر میگذارد؟ آیا چاقی مانعی جهت دستیابی به رویاهای شغلی شماست؟ طبق مطالعات و پژوهشهای انجام شده، بله. چاقی در حال افزایش است، و میتواند باعث ضرر و زیان هم به کارفرما و هم به کارمند شود. این نوشته در این مورد که چگونه چاقی میتواند نه تنها روند استخدام بلکه رشد و موفقیت حرفهای شما را تحت تأثیر قرار دهد، چشم انداز جدیدی ارائه مینماید.

بر اساس نظرسنجی انجام شده توسط Harris Interactive/HealthDay، مشخص گردید بیش از ۵۲ درصد اشخاصی که در دسته ی افراد چاق یا به طور بیمارگونههای چاق قرار دارند، اظهار داشتند هنگام درخواست کار و یا ارتقاء شغلی مورد تبعیض واقع شدند.

هنگامی که در بخش منابع انسانی دیدگاههای افراد شاغل راجع به اینکه آیا چاقی بر عملکرد کارمند تأثیر میگذارد یا خیر مورد تفحص قرار گرفت، بیشتر نظرات وجود تبعیض را نشان دادند. در بیش از ۹۰ درصد استخدام پرسنل، در مقایسه با متقاضیان چاق، افراد سالمتر انتخاب خواهند شد، حتی اگر هر دو این افراد به یک نسبت دارای تجربه و صلاحیت باشند. کارکنان چاق نیز به هنگام ترفیع، به راحتی نادیده گرفته میشوند.

در حالی که کارکنان سهمی در ضرر و زیان دارند، اجازه دهید همچنین به این موضوع نگاهی بیاندازیم که چگونه چاقی میتواند کارفرمایان را تحت تأثیر قرار دهد. خوب، کارفرمایان مجبورند تا آنجا که مربوط به هزینه های مراقبت های بهداشتی و جبران پرداختهای مربوطه میشود، هزینه ی بیشتری را صرف کارکنان چاق خود کنند. مطالبات پزشکی و از کار افتادگی نیز بار مالی افزونی

رفتند و هفت برابر بیشتر از همکاران تندرستتر یا همکاران لاغر درخواست هزینه های پزشکی نمودند.

بر اساس تحقیقی که توسط پژوهشگری

بنام کورت ردولف Cort Rudolph

از دانشگاه ایالتی وین Wayne

State University ، صورت

گرفت، عنوان شد که

بارزترین حالت تبعیض

هنگامی دیده میشود

که در حال استخدام کارمندان جدیدی باشند، زمانی که این کارمندان جدید مستعد مقایسه شدن با تصویرهای کلیشه‌ای هستند.

به طور کلی تصورات کلیشه‌ای همانند، تنبل بودن، خلاق نبودن، بی سواد و کند بودن، نسبت به افراد چاق وجود دارد. بنابراین، این تبعیض شغلی بر روند استخدام از هر راه ممکن، مانند استخدام جدید، ارتقاء، حقوق و دستمزد و نظم و انضباط تأثیر میگذارد.

زنان، به خصوص، آنهایی که چاقند، چشم انداز شغلی خود را تا حد قابل توجهی نامشخص و مبهم میکنند.

مطابق تحقیقات دیگری که توسط چارلز باوم Charles

Baum، از دانشگاه میدل تنسی استیت Middle

Tennessee State University، انجام شد، نشان داد

که چاقی در زنان میتواند درآمد سالانه آنان را تا ۶۲ درصد کاهش دهد.

روی هم رفته، چاقی در بسیاری از جهات میتواند بر اشتغال تأثیر بگذارد و میگذارد، و ممکن است همچنین موجب ضرر و زیان رسیدن نه تنها به کارمند، بلکه به کارفرما نیز شود.

برای مقابله با این مشکل، شرکتهای کوچک و بزرگ به معرفی برنامههای تندرستی دست زده و طرحهایی را پیاده میکنند که ممکن است کارکنان چاق را به از دست دادن وزن و رسیدن به تناسب اندام تشویق کند. با این حال، واقعیتی که با افراد چاق به گونهای دیگر رفتار میشود، در حال افزایش است. چاق بودن از جنبه های بسیاری بر دیدگاه و چشم انداز کارفرما تأثیر میگذارد. از این رو، به منظور کاهش این پیشداوری و تبعیض که هم به لحاظ اخلاقی و هم قانونی اشتباه است، باید تلاش بسیاری صورت گیرد. بسیار مهم است افرادی که با این برچست مواجه میشوند و از قضاوت تبعیضآمیز ضد چاقی رنج میبرند، در برابر تمام این معزلات اعتراض خود را اعلام کرده و ساکت ننشینند.

در کل فرایند طرز فکر غرض ورزی نسبت به کارکنان چاق، برخی از کارفرمایان از اعتبار، مهارت، و پتانسیل آنها که مجدداً عنوان میکنم میتواند بعنوان خسارت و زیان محسوب شود، چشم پوشی میکنند. همه ی کارمندان چاق کند و بیحال نیستند. همچنین، تمام کارمندانی که دارای تناسب اندام هستند، نیز از بهترین مهارتها و تواناییها برخوردار نمیباشند.



آشنایی با فشارخون

دکتر نسیم حکیمی‌ها

فشار خون چیست؟

مربوط به فشار دیاستولیک یا مینیمم است. معمولاً یک فشار خون متعادل زیر $140/90$ mmhg است. (فشار سیستولیک و 90 فشار دیاستولیک). اگر فردی دچار بیماری دیابت یا بیماریهای مزمن کلیه باشد فشار خون وی باید کمتر از $130/80$ mmhg باشد

شرح بیماری

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگهای خونی که در آن فشار خون سیستولیک بیشتر از 140 mmhg و فشار خون دیاستولیک بالاتر از 90 mmhg است. فشار خون بالا گاهی «کشنده بی سروصدا» نامیده می شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشارخون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشارخونش بالاتر از حد طبیعی است. رژیم های نادرست غذایی، مصرف زیاد غذاهای چرب و پر نمک، بی تحرکی و زندگی ماشینی از جمله عوامل مستعد کننده برای ابتلا به بیماری پرفشاری خون است.

علائم شایع فشار خون بالا

بسیاری از افراد که دچار فشارخون بالا هستند، احساس بیماری

سرخرگها خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می رسانند. برای آنکه خون بتواند در این عروق به جریان در آید، نیاز به فشار مناسبی دارد. این فشار جریان خون در سرخرگهای بدن یعنی فشاری که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد می شود، فشار خون نام دارد. هنگامی که سرخرگهای بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک، نیز باریکتر شوند، فشار خون بالا می رود. قلب همانند یک پمپ با انقباض و استراحت خود، خون را به داخل عروق می فرستد. در زمانهای مختلف مراحل این پمپاژ، فشار خون در سرخرگها تغییر می کند.

بالاترین میزان فشارخون، فشار سیستولیک است که همان فشاری است که به هنگام انقباض ماهیچه قلب موجب میشود تا خون از قلب به سایر نقاط بدن برسد. کمترین میزان فشارخون، «فشار دیاستولیک» است که فشار بین ضربانهای قلب محسوب می شود و مربوط به زمانی است که قلب در حالت استراحت است. فشار خون بر حسب میلیمتر جیوه (mmhg) اندازه گیری می شود. میزان فشار خون برپایه دو عدد نشان داده می شود. اولین عدد مربوط به فشار سیستولیک یا ماکزیمم و دومی

عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. باید دانست اگر فشار خون بالا درمان گردد آنگاه از خطر ابتلا به عوارض آن کاسته خواهد شد.

در رابطه با پرفشاری خون، چه کاری می توان انجام داد؟

اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید. غذاهای سالمتر حاوی مقادیر پائین چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و نمک مصرف کنید. مطابق دستور اسلام الکل مصرف نکنید.

از لحاظ جسمانی فعال باشید. دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمام روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید. داروهای خود را درست طبق دستور پزشک مصرف نمایید.

بدانید که سطح فشار خون شما باید در چه حدی باشد و سعی کنید که فشار خونتان در این سطح حفظ شود.

داروهای ضد پرفشاری خون چگونه کمک می کنند؟

برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی، کمک می کنند تا رگهای خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد. یک داروی دیورتیک (ادرار آور) سبب می شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید. سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری همراه با قدرت کمتر داشته باشد.

در مورد مصرف دارو چه چیزهایی را باید بدانیم؟

ممکن است پزشک شما جهت کاهش فشار خون شما به حد طبیعی، یک یا تعداد بیشتری دارو تجویز نماید. داروها به روش های متفاوتی جهت کاهش فشار خون شما عمل می کنند.

داروها زمانی موثر هستند که به شکل منظم استفاده شوند.

هیچگاه سر خود مصرف داروهایتان را قطع نکنید.

ضروری است که حتی پس از کاهش فشار خون، همچنان دارو مصرف کنید (شاید برای همه طول عمرتان)، تا فشار خونتان طبیعی بماند.

ندارند و حال عمومی آنان خوب است. ۱۵٪ افراد سن بالا دارای فشار خون هستند و خودشان خبر ندارند. در مواردی که فشار خون خیلی بالا می رود، سردرد و گاهی اوقات نیز تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ می دهد. با این وجود تنها راه تشخیص

فشار خون بالا، اندازه گیری میزان آن است.

علائم سردرد و سرگیجه، خواب آلودگی، گیجی، کرختی و مورمور شدن در دستها و پاها سرفه خونی، خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید مربوط به بالا رفتن خون بطور بحرانی هستند.

علل فشار خون بالا

از هر ده نفر مبتلا به فشار خون بالا، در نه نفر آنان، یعنی ۹۰٪ علت دقیق برای فشار خون شناخته نشده است که نوع اولیه فشاری خون بالا نامیده می شود. در تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا (نوع ثانویه پرفشاری خون) عواملی همچون تنگ شدن سرخرگ کلیوی و یا اختلال در تولید هورمونهای مترشح از غدد فوق کلیوی، بیماریهای بافت کلیه و حاملگی در ایجاد بیماری نقش دارند. و یا برخی اوقات، بعضی داروها مثل داروهایی که برای درمان آرتروز و یا افسردگی استفاده می شود، موجب افزایش فشار خون بالا می گردد.

چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به پرفشاری خون.

سیاهپوستان.

افراد بالای ۳۵ سال.

افراد چاق.

افراد فاقد فعالیت جسمانی.

افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند.

افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند خون، نقرس، بیماری کلیوی.

زنان حامله.

زنایکه قرص های ضد حاملگی استفاده می کنند، چاق

هستند، در طول حاملگی فشار خونسشان بالا بوده است

، سابقه ای خانوادگی از پرفشاری خون داشته یا دچار

بیماری خفیف کلیوی می باشند.

افرادی که الکل زیادی مصرف می کنند.



یک سنت خوب هم که کار بسیار شایسته ای است و امسال بیش از سالهای دیگر - در بیشتر شهرهای کشور - دیده شد، که خوب است مورد توجه قرار بگیرد، افطاری دادن های ساده و بی پیرایه در مساجد و در خیابانها بود؛ در مقابل افطاری های مسرفانه ای که شنیده شد... چه بهتر که کسانی که میخواهند افطاری بدهند، با همین سنتی که رائج شده است، افطاری بدهند؛ که مردم را، رهگذران را و کسانی را که مایلند از افطاری استفاده کنند، در این سفره های رایگان و با بذل و بخشش و گشاده دستی، در کوچه ها، در خیابانها، در حسینیه ها، افطاری میدهند.



ورزش همگانی



هادی انجام

انواع تمرینات

۱- اینتروال: تمرینات اینتر وال یا متناوب، شامل مراحل تمرین و استراحت است. در این نوع تمرینات (ATP) بیشتری و دستگاه اسید لاکتیک کمتری تولید می کند در نتیجه تجمع اسید لاکتیک کمتر و خستگی متعاقب آن نیز کمتر دیده می شود. مثلاً شما می خواهید هزار متر بدوید اگر صد متر سریع بدوید و صد متر آهسته، تمرینات شما اینتروال است.

تکرار	ست	استراحت	تمرین
۵ بار	۲ بار	متر فعال ۲۰۰	دو ۲۰۰ متر

با توجه به جدول فوق ۵ بار ۲۰۰ متر و با استراحت متعاقب آن ۲ بار انجام می شود یعنی در پایان ۱۰ بار دو، ۲۰۰ متر را در دو مرحله انجام می دهید. (در تمرین اینتروال شدت تمرین، زمان تمرین و مسافت مهم است)

۲- فارتلک: (بازی با سرعت) این تمرین بازی با سرعت نامیده می شود و نوعی تمرین استقامتی است، این نوع تمرین در کوهها، تپه ها و طبیعت به صورت دویدن آرام و سریع، قدم زدن و درجا دویدن انجام می شود.

ورزش همگانی پرداختن عامه مردم به ورزش حتی در زمان کوتاه و با توجه به امکانات موجود و شرایط افراد بوده (مانند پیاده روی، کوه پیمایی، دوهای عمومی و ورزشهای بومی محلی) گسترش ورزش همگانی زمینه ساز توسعه پایدار کشور بوده

ورزش همگانی به مفهوم تربیت بدنی برای عامه مردم به خصوص شهر نشینان که از زندگی صنعتی برخوردار هستند بوده و یکی از ضرورت های زندگی قلم داد می شود. انجام تحرکات جسمی منظم نه تنها به افزایش آمادگی جسمانی می انجامد بلکه برای تقویت روح و روان نیز مفید است، ورزش همگانی عامل مؤثر در توانمند سازی اراده و فکر انسانها است.

طبق گزارش WHO تا سال ۲۰۲۰ شایعترین علت مرگ انسانها بیماریهای قلبی و عروقی هستند و کم تحرکی یکی از مهمترین عوامل خطر را محسوب می شود. نقش ورزش در بهداشت روانی از جمله ایجاد نشاط در خانواده پیش گیری از افسردگی، اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و ... ثابت شده است و پرداختن به امر ورزش همگانی تأثیر بسزایی در بهداشت روانی جامعه خواهد داشت.

چند نکته

۱- قبل از هر حرکت ورزشی (فوتبال ، والیبال ، شنا و...) باید بدن خود را گرم کنیم . زمان گرم کردن بستگی به نوع ورزش دارد. حداقل ۱۰ دقیقه باشد .

۲- بعد از ورزش بدن خود را سرد کنیم (با حرکات کششی ، دو نرم ، دراز و نشست)

۳- در واقع بیشتر مصدومیت های ورزشی از گرم نکردن بدن قبل از ورزش و سرد نکردن بدن بعد از ورزش است

۴- سعی کنیم در هنگام تمرین ورزشی یا در طول روز نوشیدنی زیادی استفاده کنیم (۱۲ لیتر)

۵- اگر بعد از تمرین ورزشی عضلات بدن شما درد گرفت یا دچار گرفتگی عضله شده زیاد نگران نباشید زیرا ماده ای به نام لاکتیک جمع شده و بعد از چند روز تمرین و استراحت بهبود میابد

۶- در تمرین ورزشی سعی کنیم هر روز شدت تمرین را بیشتر کنیم. مثلا اگر امروز ۳۰ دقیقه تمرین کردیم یا ۲۰۰ متر دویدیم ، فردا زمان تمرین ، مسافت و وزن تمرین را بیشتر کنیم

۳- **ایستگاهی:** این نوع تمرین برای فضای کم است و می توان با چیدن چند ایستگاه داخل اتاق یا جای دیگر این تمرین را انجام داد و فعالیت های مختلف ورزشی انجام داد

۴- **پلایومترک:** باعث افزایش توان غیر هوازی عضلات می گردد. کلا این تمرین به صورت انواع جهش و پرش صورت می گیرد. مثل پرش به سمت بالا ، شنا و غیره که باعث افزایش توان عضلات می شود.

۵- **استقامتی:** تمرینی طولانی مدت و با شدت کم اجرا می گردد . و بر دو نوع است :

الف- عموم: استقامت عمومی تمرینی است که در جهت تقویت سیستم قلبی و تنفسی است مانند دو ، شنا ، دوچرخه سواری ، طناب زنی .

ب- موضعی : شامل تمریناتی است که شامل یک یا چند عضله می شود مانند تمرین با وزنه (وزنه کم تکرار بالا)





اثرات ضد دیابتی گیاهان قرآنی

تلخیص از مقاله دکتر احمد قربانی
سایت دانشگاه علوم پزشکی مشهد



استفاده از گیاهان دارویی قدمتی همپای بشر داشته و برای مدت طولانی یکی از مهمترین ابزارهای انسان برای غلبه بر بیماری بوده است. پس از ظهور پزشکی نوین و استفاده گسترده از داروهای شیمیایی گرایش مردم برخی کشورها به گیاهان دارویی کاهش یافت. اما اکنون پس از حدود یک قرن از حاکمیت مطلق پزشکی نوین مجدداً طب گیاهی قد برافراشته و استقبال بشر به آن رو به افزایش است سازمان جهانی بهداشت نیز علیرغم تمرکز بر گسترش پزشکی نوین همواره از طب سنتی و استفاده علمی از گیاهان دارویی حمایت نموده است.

دیابت یک بیماری شایع در جهان است که بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت اکنون حدود ۴۰۰ میلیون

تمام گیاهان آفریده و نشانه‌ی عظمت خداوند هستند. گیاهانی که نام آنها در قرآن آمده است هم از نظر خواص و کاربرد و هم از نظر وقایع و رویدادهایی که همراه نام آنها ذکر گردیده اهمیت ویژه‌ای دارند. گیاهانی که نام آنها به کلام الهی راه یافته اند باید از سوی محققان علوم زیستی مورد توجه خاص قرار گیرند. این گیاهان عبارتند از: انگور، انار، انجیر، زیتون، سیر، پیاز، عدس، من (ترنجبین)، گز، نخل، سدر، درخت مسواک، حنا، زنجبیل، خیار، اقاقیا، کدو، خردل، ریحان، زقوم و ضریع.

ب- زیتون

زیتون درخچه ای است از گیاهان خانواده Oleaceae با برگ های سبز دائمی که در شرایط مساعد می تواند بیش از هزار سال عمر کند. بر اساس نتایج مطالعات انجام شده موثرترین بخش گیاه برای دیابت برگ های آن می باشد.

اثرات زیتون بر دیابت: در مطالعات بر روی حیوانات دیابتی مشخص شده است که برگ زیتون علاوه بر کاهش قند و چربی خون قادر است میزان آنزیم های کبدی AST و ALT را کاهش دهد که بیانگر اثر محافظتی بر کبد است. این گیاه همچنین از پیشرفت دیابت نوع ۱ با منشاء خود ایمنی جلوگیری می نماید. در حیوانات دیابتی اثرات برگ زیتون روی شاخص هایی نظیر قند و چربی با اثرات ایجاد شده توسط گلی بنکلامید قابل مقایسه است.

مکانیسم اثر زیتون در دیابت: علت اصلی اثر ضد دیابتی برگ زیتون خاصیت آنتی اکسیدانی ترکیبات موجود در آن است که از بروز یا پیشرفت عوارض دیابت جلوگیری می کند. اخیرا پیشنهاد شده است که برگ زیتون سبب افزایش ترشح انسولین از سلول های بتا نیز می شود روش مصرف زیتون: مقدار ۷-۸ گرم از برگ خشک شده زیتون در ۱۵۰ میلی لیتر آب داغ ریخته شود و روزانه ۳ بار مصرف گردد. بر اساس کتب طب سنتی پس از ۱۵ روز مصرف برگ زیتون، باید ۸ روز از خوردن آن اجتناب نمود و مجددا در صورت لزوم به مصرف آن ادامه داد.

مصرف در بارداری و شیردهی: به علت نبود مستندات علمی بهتر است در مصرف آن احتیاط شود. تداخلات دارویی: در مورد تداخلات دارویی برگ زیتون مستندات علمی کافی وجود ندارد. انتظار می رود که مصرف همزمان این گیاه با سایر داروهای ضد دیابت مانند انسولین و گلیبن کلامید قند خون را بیش از اندازه کاهش دهد.

ج- سیر

این گیاه متعلق به خانواده آلیاسه (Alliaceae) و نام علمی آن *Allium sativum* می باشد. اثرات سیر بر دیابت: با مطالعه روی حیوانات دیابتی مشخص شده است که سیر می تواند قند و چربی های

نفر در دنیا به آن مبتلا هستند. عوارض متعددی نظیر آسیب های کلیوی، اختلالات بینایی و نارسایی قلبی در نتیجه ی دیابت ایجاد می شوند. در حال حاضر انسولین و داروهای کاهنده ی قند خون خوراکی برای درمان دیابت استفاده می شوند.

الف- انار

انار با نام علمی *Punica granatum* از گیاهان خانواده Punicaceae است

اثرات انار بر دیابت: عصاره های مختلف گل و میوه انار موجب کاهش قند، تری گلیسرید، کلسترول تام، LDL و VLDL در خون حیوانات دیابتی شده است. در مطالعات انجام گرفته روی انسان، آب انار بیشتر از آنکه بر قند خون تاثیر داشته باشد موجب کاهش چربی خون، پایین آمدن فشار خون و افزایش اثرات آنتی اکسیدانی شده است. بنابراین خوردن انار می تواند از شدت عوارض بیماری دیابت بکاهد.

مکانیسم اثر انار در دیابت:

(۱) افزایش فعالیت آنزیم های آنتی اکسیدان بدن .

(۲) تحریک ورود گلوکز به سلول ها .

(۳) تحریک فعالیت peroxisome proliferators-activated receptor (PPAR) در بافت ها که گروهی از فاکتور های رونویسی از ژن ها هستند که در اعمالی نظیر جذب اسید های چرب و ذخیره آنها، سوخت و ساز گلوکز و فرآیند های التهابی نقش دارند. کاهش فعالیت آنزیم آلفا گلوکوزیداز و بنابراین مهار جذب گلوکز از روده.

روش مصرف انار: مصرف روزانه آب انار ۵۰ میلی لیتر، پودر میوه ۴-۸ گرم و در مورد گل انار ۵-۴ گرم می باشد.

مصرف انار در بارداری و شیردهی: در مورد عوارض احتمالی مصرف میوه یا گل انار در بارداری و شیردهی مستندات علمی وجود ندارد.

تداخلات دارویی انار: اطلاعات زیادی در مورد تداخلات دارویی انار وجود ندارد. گروهی از محققین در موش های صحرایی نشان داده اند که آب انار فارماکوکینتیک (اثراتی که بدن بر یک دارو اعمال می کند) کاربامازپین را مهار می کند.

سیر سبب تغییر بوی شیر مادر می شود و در مکیدن نوزاد تغییر رفتار ایجاد می کند و حتی ممکن است در کودک ایجاد قولنج نماید .

تداخلات دارویی سیر:

(۱) اثر داروهای کاهنده فشار خون را تشدید می کند.
(۲) در صورتی که همراه با آسپرین و داروهای ضد انعقاد نظیر وارفارین و هپارین استفاده شود سبب افزایش احتمال خونریزی می شود. بنابراین توصیه می شود بیمار حداقل ۷ روز قبل از هر گونه عمل جراحی مصرف گیاه را قطع کند.
(۳) سیر موجب تشدید اثرات داروهای پایین آورنده کلسترول و قند خون می شود.

(۴) مصرف همزمان سیر با داروی ساکیناویر *Saquinavir* (نوعی داروی ضد ویروس) غلظت سرمی این دارو را کاهش می دهد.

(۵) در افراد حساس احتمال بروز واکنش های آلرژیک نظیر درماتیت تماسی، پمفیگوس (نوعی بیماری خود ایمنی که پوست و مخاط را مبتلا می کند)، آنژیو ادما و حتی آنافیلاکسی وجود دارد.

د-پیاز

پیاز با نام علمی *Allium cepa* غنی از ترکیبات فلاونوئیدی به ویژه فلاونول ها (Flavonols)، دی هیدرو فلاونول ها (Dihydroflavonol) و آنتوسیانین ها است. گزارش شده است که اضافه کردن پیاز به غذای حیوانات دیابتی سبب کاهش قند، کلسترول، تری گلیسرید و آنزیم های کبدی (AST، ALT و LDH) خون می شود. همچنین با ایجاد اثرات آنتی اکسیدانی موجب حفاظت از بافت ها در برابر آسیب ناشی از دیابت می گردد.

خون نظیر کلسترول و تری گلیسرید را کاهش دهد. همچنین عملکرد عروق قلب و آئورت را بهبود می بخشد و از عوارض دیابت من جمله نارسایی کلیه ها جلوگیری می کند.

مکانیسم اثر سیر در دیابت: (۱) سیر با اثر شناخته شده خود یعنی کاهش چربی خون از خطر بروز تصلب شرایین در افراد دیابتی می کاهد (۲) کاهش قند خون احتمالا از طریق تغییر فعالیت آنزیم های کبد از جمله مهار آنزیم «گلوکوز ۶- فسفاتاز» اعمال می شود. این آنزیم در سلول کبدی سبب جدا شدن عامل فسفات از مولکول گلوکوز می شود و به این ترتیب گلوکوز می تواند از سلول خارج و وارد خون شود. این گیاه توان آنتی اکسیدانی بافت ها از جمله کبد و کلیه ها را افزایش می دهد و لذا از ایجاد عوارضی نظیر نارسایی کلیه جلوگیری می کند .

روش مصرف از سیر خشک شده ۲-۴ گرم سه بار در روز می توان استفاده نمود. در مورد سیر تازه مقدار پیشنهادی ۴ گرم در روز است
مصرف در بارداری و شیردهی: گزارش شده است که مصرف



علف چشمه را بیشتر بشناسیم

دکتر نسیم حکیمی ها 

نام علمی علف چشمه آب تره *Nasturtium officinale*

نام کردی: کوزه له (*kuzalla*)

نام ترکی: بولاغ اوتی

نام انگلیسی *watercress*

و نفرس نتایج شفابخشی می دهد. مقدار قند را در ادرار مبتلایان به قند کاهش می دهد. در استعمال خارج له شده گیاه برای زخمهای اسکوروبوتی نتیجه التیام دهنده دارد. علف چشمه حتی الامکان اگر به صورت خام و تازه مصرف شود حد اکثر خواص آن منعکس می گردد. برای

پرکاری تیروئید بسیار نافع و عالی است

آن گیاه حاوی مقدار قابل توجهی از آنتی اکسیدانهای مختلف است که در پیشگیری از سرطانها نقش کلیدی دارند. این آنتی اکسیدانهای فعال شامل ویتامینهای E, A, C و چندین نوع از ویتامینهای گروه B هستند که از آسیب رساندن مولکولهای رادیکال آزاد به سلولهای سالم جلوگیری می کنند.

همچنین ترکیبات آنتی اکسیدانی این گیاه خطر ابتلا به سرطان ریه و گلو را کاهش می دهند. مضرات گیاه علف چشمه: به سبب ترکیبات گوگردی که دارد مصرف آن در بعضی اشخاص ایجاد تشنجهای دردناک مثانه و در برخی موارد عدم دفع ادرار می نماید. در زنان باردار نیز مصرف آن ممکن است موجب تشنج در رحم و در نتیجه سقط جنین شود. در کم کاری تیروئید اصلاً توصیه نمی شود نتیجه عکس دارد.

از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی علف چشمه گرم و خشک میباشد و مصرف آن گرم کننده بدن و اشتهاآور است و نفخ و باد را تحلیل میبرد و خونریزی از هر عضوی را متوقف میکند. مدر بول و حیض است و ترشح ادرار را زیاد می کند و قاعده آور است و برای خرد کردن سنگ کلیه خیلی مؤثر است. اگر تازه یا پخته علف چشمه خورده شود برای تحلیل نفخ و بادهای غلیظ معده و رودها و باز کردن گرفتگی ها و انسداد و گرم کردن معده و کمک به هضم غذا و خرد کردن سنگ کلیه و ازدیاد ادرار و سرخ نمودن رنگ رخسار و کاهش درد پهلوی و کاهش دردهای طحال و دلپیچه و زخم روده نافع است.

مصرف علف چشمه تب بر و ضد کرم است و در بیماری قند تأثیر مثبت و شفابخش دارد. علف چشمه خلط آور است و در بیماریهای مزمن ریه و برونشیتهای مزمن و بیماریهای مجاری ادرار و استسقا مفید است. در موارد روماتیسم

تغذیه در ماه رمضان

دکتر سید غلامرضا موسی پناه

سیستم غذایی در ماه مبارک رمضان

روش صحیح تغذیه در ماه رمضان یکی از موارد مهمی است که لازم است مورد توجه قرار گیرد تا از عوارض جسمی و یا عصبی جلوگیری شود. در غیر اینصورت ممکن است عوارضی حاصل شود که یا روزه گرفتن را عامل آنها محسوب کنند و یا اثرات آن باعث عدم تداوم روزه گرفتن گردد.

بطور کلی چهار فاکتور در تغذیه در ماه رمضان باید مورد توجه قرار گیرد که عبارت اند از:

الف- زمان غذا خوردن، ب- میزان غذا خوردن، پ - چگونه غذا خوردن، ت- انتخاب نوع غذا.

الف-تغذیه در ماه رمضان- زمان غذا خوردن:

در ماه مبارک رمضان زمان غذا خوردن اصلی سه مرحله سحر، افطار و شام می باشد که لازم است کاملاً از هم مجزا باشند. دو زمان سحر و افطار تقریباً مشخص شده است. در سحر لازم است که طوری برنامه ریزی شود که علاوه بر زمان کافی برای ذکر و دعا و عبادت زمان کافی برای غذا خوردن در نظر گرفته شده باشد. یکی از موارد اشتباه غذایی در این مرحله تسریع در غذا خوردن در وقت سحر است که اثرش بعد از چند روز روزه گرفتن در سیستم گوارش خواهد بود مثل سنگینی معده، عدم مراحل هضم طبیعی غذا در طول روز، ترشی معده و در ادامه به ناراحتی های معده و روده دچار خواهند شد.

نکته دیگر در مورد تغذیه در ماه رمضان این است که باید به زمان صرف افطار و شام توجه داشت. نیایستی بدون در نظر داشتن حجم غذای خورده شده در افطار وارد مرحله شام خوردن شد. صرف افطار می بایست در اولین فرصت ممکن صورت گیرد تا تداخلی با زمان شام خوردن پیش نیاید. فاصله زمانی افطار و شام باید آنقدر باشد که در موقع صرف شام غذای هضم نشده در معده نباشد. زمان شام

خوردن هم باید طوری برنامه ریزی شود که تا قبل از خواب زمان کافی برای هضم وجود داشته باشد و نباید با شکم پر به رختخواب رفت.

ب- تغذیه در ماه رمضان- میزان غذا خوردن:

یکی دیگر از نکاتی که در مورد تغذیه در ماه رمضان باید به آن توجه کرد میزان غذا خوردن است. یکی از مشکلات در سیستم غذایی بسیاری از افراد این است که حجم غذا تحت کنترل نیست. حجم غذای افطار باید بسیار کم باشد تا قبل از شام خوردن از معده خارج شده و امکان شام خوردن بدون اثر مضر جانبی وجود داشته باشد. حجم شام باید بنحوی کنترل شود تا هم امکان خوردن میوه بعد از شام باشد، نه تنقلات مرسوم بعد از شام بر محتویات معده فشار آورد، نه مشکلی در روند خواب پیش آید، و نه مانعی بر غذا خوردن در وقت سحر حاصل شود.

پ- تغذیه در ماه رمضان- چگونه غذا خوردن

یکی از معضلات غذا خوردن خیلی افراد سریع خوردن غذا است که معمولاً یا به دلیل محدودیت زمانی است و یا استرس داشتن در موقع غذا خوردن و یا به رسم عادت. به هر دلیل که باشد تأثیرات مضرش در روی معده بسیار شدید خواهد بود و عواقبی ناگوار به دنبال خواهد داشت. پس در ماه مبارک باید دقت داشت تا تنظیم وقت بصورتی انجام شود تا غذا خوردن در سحر، افطار و شام به تعجیل صورت نگیرد. بنابراین با آرامش غذا خوردن و در شرایط نگرانی، استرس و ناراحتی غذا نخوردن خیلی در تأمین سلامتی دستگاه گوارش مؤثر است.

ت- تغذیه در ماه رمضان- انتخاب نوع غذا

یکی دیگر از نکات در مورد تغذیه ماه رمضان این است که باید توجه خاصی به نوع غذای مصرفی خود داشته باشید. غذاهایی که ما میخوریم مهمترین فاکتور تعیین کننده سلامتی و بیماریهای ماست. با کمال تأسف عوامل متعددی چون عدم اطلاع از مواد غذایی، قدرت هوس در انتخاب، انتخاب غذا در تنوعات مکانی-زمانی، تبلیغات تولید کننده ها، و انتخاب بر اساس قدرت اقتصادی در انتخاب نادرست غذایی ما دخالت دارند.

در این مقاله هدف اشاره به مواد اولیه سالم و یا ناسالم موجود در مواد غذایی نیست بلکه مقصد انتخاب غذاهایی

باعث خستگی روزانه می شوند پرهیز کنید.

-از خوردن نمک تا حد امکان پرهیزید.

-یکی دیگر از نکات تغذیه ایی در ماه رمضان

این است که از خوردن آب قبل از خوردن سحری

خودداری کنید و همچنین از خوردن نوشابه های

قند دار نیز در وقت سحر جلوگیری کنید.

نکات تغذیه ایی ماه رمضان در وقت افطار:

به دلایل مختلف غذا های افطار نباید شامل غذا های

اصلی، حجیم و سنگین باشد زیرا:

-معدة مدتی خالی بوده و نایستی به یکباره آنرا به

فعالیت واداشته.

-باید معهه آمادگی پذیرش شام را داشته باشد.

-ابتدا با مقداری آب گرم و خرما، خوردن را آغاز کنید.

-خوردن مقداری کمی آش بدون حبوبات توصیه می شود.

-از غذا های بدون چربی در افطار استفاده نمایید.

-از خوردن آجیل، بستنی، چیس، گوشت، پنیر، ماست

و شیر پر چرب در افطار پرهیزید.

-در خوردن شیرینی جات در موقع افطار افراط نکنید از

قند های ساده بجای قند های مرکب استفاده کنید تا

بتوانید به میزان لازم شام صرف کنید.

-در خوردن نوشیدنی اصراف نکنید زیرا مانع شام خوردن

خواهد شد.

نکات تغذیه ایی ماه رمضان در وقت شام:

همانطور که گفته شد سعی کنید بین افطار و شام فاصله

کوتاه باشد.

-قبل از شام آب میل نکنید.

-اگر حجم غذا ی شام بیش از حد باشد، هم خواب را

تحت تأثیر قرار میدهد ، هم مانع خوردن غذا در سحر

خواهد شد و هم تکرار آن باعث سوء هاضمه و بروز بیماری

های گوارشی خواهد شد.

-حجم شام باید آنقدر کنترل شده باشد که جلو خوردن

میوه جات را نگیرد.

-اگر بعد از شام قصد خوردن تنقلات را دارید، از قبل

میزان شام را کنترل نمایید.

-آنچه در مورد خوردن سحری قابل ملاحظه است ، در

مورد شام هم صادق است.

است که برای شام ، سحر و افطار مناسب هستند.تغذیه در

ماه رمضان باید به گونه ای باشد غذا های انتخاب شده در

سحر، افطار، و شام می بایست مواد لازمه ۲۴ ساعته بدن

یعنی کربوهیدراتها، چربی، پروتئین، فیبر، ویتامینها، آنزیم

ها و مواد معدنی لازم را به بدن برسانند. به عبارت دیگر

بجای افزایش حجم در یک وعده غذا ، تأمین نیازهای

غذایی باید بین غذاهای سحر، افطار، و شام تقسیم شوند.

نکات تغذیه ایی ماه رمضان در وقت سحر:

موارد زیر در موقع سحری خوردن پیشنهاد میشوند:

-خوردن غذا های اصلی با در نظر گرفتن حجم آن، شرایط

جسمی ، سنی، وضعیت های خاص روزه گیر و یا داشتن

بیماری اشکال ندارد.

-بایستی از چندین نوع غذای پختنی استفاده کرد.

-یکی از نکاتی که باید در مورد تغذیه در ماه رمضان به آن

توجه کرد این است که به جای اینکه معهه خود را از چندین

نوع غذای پختنی پر کنید، از میوه جات، سبزی جات، صیفی

جات، و نوشیدنی های سالم و چای های گیاهی متعدد که به

منظور های مختلفی وجود دارند استفاده کنید.

-جای نوشابه های مضر، قندی، رنگی و دارای مواد

نگهدارنده از چای های گیاهی متعدد برای تصفیه خون،

جگر، کلیه ها، و شستن معهه و روده از مواد نامناسبی که

توسط غذاها و خوردنی ها وارد بدن میشوند و یا برای جلو

گیری از افزایش کلسترول، قند، چربی، فشار خون و...

استفاده نمایید.

حتماً از غذاهای قلیا ساز مثل میوه ها، سبزیجات، صیفی

جات، و غلات نیز به همراه غذا استفاده کنید.خوردن و

نوشیدن مواد غذایی را که تولید اسید می نمایند کنترل

نمایید مثل: انواع گوشت، ماهی و غذاهای دریایی، لبنیات،

تخم مرغ، حبوبات، خشکبار، شکر ، روغن ها و سرکه.

غذا ها را خوب بجوید زیرا بزاق قلیایی(تیالین)در اثر

خوب جویدن غذا ، حالت اسیدی آن را تبدیل به قلیایی

میکند.از خوردن غذا های رنگیزه دار، طعم دهنده دار، دارای

مواد نگهدارنده و نیز از غذا های تصفیه شده مثل: آرد

سفید، قند، نوشیدنی های شیرین و رنگی، قهوه، پنیر های

فرآوری شده، آب میوه های ساختگی، سوسیس و کالباس

که عوارض متعدد غیر قابل جبرانی دارند و بعضی نیز

طرز تهیه آکارا؛ غذای ساده و پرفرودار آفریقایی

شما ابتدا باید لوبیای چشم بلبلی را در آب گرم خیس کنید تا پوست آن براحتی جدا شود. سپس لوبیاهای پوست‌کننده شده را با هاون له کنید و آنها را روی یک ظرف ملامین، روی بخار آب بگذارید تا بپزد. پس از آن، با خمیر به دست آمده، گلوله‌های کوچک درست کرده و در روغن تفت داده تا طلایی شود.

اما یک کار دیگر مانده است. فلفل چیلی قرمز و فلفل دلمه‌ای قرمز را در آب پخته و پوستشان را جدا کنید تا مایعی از آن باقی بماند. شکر، نمک، آبلیموی تازه و روغن زیتون را به این مایع اضافه کنید تا سس ویژه را داشته باشید و آن‌گاه روی گلوله‌های طلایی بریزید و میل کنید. ظاهراً هر گلوله آکارا ۱۱۵ کیلوکالری انرژی دارد.

پیدا کردن رستوران آفریقایی در ایران کار چندان ساده‌ای نیست، می‌گویند تنها یک رستوران آفریقایی حرفه‌ای در شیراز وجود دارد. رستوران آفریقایی هم اگر پیدا نشود، می‌توان با طبخ برخی غذاهای ساده‌تر آفریقایی با طعم آنها آشنا شد. نمونه‌اش «آکارا» است که از غذاهای معروف و نسبتاً ساده آفریقایی است.

این غذا در سنگال، غنا و نیجریه طرفداران زیادی داشته و دستور پخت چندان دشواری ندارد.

گفته می‌شود آفریقایی‌ها بیش از هر چیز به خوردن غذاهای کربوهیدرات‌دار علاقه دارند. غذای آکارا هم از این دسته بوده که غذایی فوق‌العاده ساده است.



کشف سیاره جدید شبیه زمین

سعید حاتمی خواه

است و در مدار یک ستاره کوتوله نارنجی قرار گرفته است که حدود ۴۰ درصد نسبت به خورشید بیشتر به سیاره ما گرما می دهد. با توجه به اندازه کپلر احتمالاً این سیاره یک جهان سنگی است و به دلیل درجه حرارتی که اجازه می دهد آب در حالت مایع بماند، قابل سکونت است. جریان آب و سطح صخره‌ای، از عوامل اصلی ارزیابی دانشمندان برای قابل سکونت بودن یک سیاره محسوب می شود. دانشمندان اعلام کردند که آنها هفت سیاره دیگر که قابل سکونت باشد را کشف کرده‌اند.

دانشمندان آمریکایی سیاره‌ای را کشف کردند که شبیه زمین بوده و قابل سکونت است. دانشمندان دانشگاه هاروارد سیاره‌ای شبیه زمین که در صورت فلکی شلیاق در مسافت حدود ۴۷۰ سال نوری قرار دارد را کشف کرده‌اند؛ همانطور که می دانید شلیاق نام یکی از صورت‌های فلکی است. ستاره شناسان در مرکز «هاروارد - اسمیتسونین» مربوطه به علوم اخترفیزیک (CFA) در جلسه انجمن نجوم آمریکا در سیاتل این خبر را اعلام کردند. سیاره کشف شده «کپلر ۴۳۸ B» کمی بزرگتر از زمین



اسکنر جیبی

✍ علیرضا درخش احمدی

انقدر کوچک و مناسبه که به راحتی توی کشوی اتاقتون جا میگیره. در کل برای کسانی که محدودیت جا دارند یا اینکه به یک اسکنر بی سیم احتیاج دارند تا هر جا که خواستند اون رو از جیبشون در بیارن و چیزی رو اسکن کنن مناسب ترینه!

مشخصات کلی اسکنر جیبی:

اسکنر دستی برای اسکن کردن صفحات کتاب، عکس و غیره...

با استفاده از ۲ باتری AA کار میکنه.

اطلاعات اسکن شده به روی یک کارت حافظه ی خارجی ذخیره میشن که اون رو باید جداگانه خریداری کنید.

همه دوست دارن که یک اسکنر توی خونه شون داشته باشن، اما با گذشت این همه زمان و فناوری های جدید اسکنر ها، این محصول به غیر از اداره ها و شرکت ها توی خونه های زیادی استفاده نمیشه. دلیل عمده اش هم این هست که به نسبت تعداد دفعاتی که در هفته ازش استفاده میکنیم، فضای خیلی زیادی رو اشغال میکنه. خیلی ها حوصله ندارن یک شیء بزرگ و سنگین رو برای همیشه روی میزشون تحمل کنن. اما محصولی که میخوایم بررسی کنیم، یک اسکنر کوچک و جمع و جوره. این اسکنر با باتری کار میکنه و نیازی به برق شهر نداره. سایش هم

شامل یک سیم ارتباط به کامپیوتر از طریق پورت USB

راحتی استفاده از دستگاه:

این دستگاه خیلی راحت راه اندازی می شه و در واقع میشه گفت که خیلی user-friendly هست. به غیر از نصب یک برنامه ی کم حجم که روی سی دی اسکنر بود، هیچ کار دیگه ای لازم نیست انجام بدین و کافیه که باطری ها و کارت حافظه رو داخلش قرار بدین تا کارتون رو شروع کنید. این اسکنر یک صفحه مانیتور کوچک برای اینکه نور و کیفیتش رو تنظیم کنید داره. در کل همه چیز با یک دکمه انجام میشه، بعد از روشن کردن دستگاه اگر دکمه ی پاور رو فشار بدین شروع به اسکن و اگر دوباره فشار بدین اون رو قطع میکنه.

سرعت:

این اسکنر دو تا چراغ به رنگ سبز و قرمز داره که هروقت چراغ سبز روشن باشه یعنی اسکن کردن داره به خوبی پیش میره اما اگر چراغ قرمز روشن بشه یعنی سرعت اسکن کردن زیاد بوده و باید دوباره این کار رو انجام بدین.

کیفیت و دقت:

وضوح عکس های اسکن شده که میتونه بزرگترین فاکتور در انتخاب یک اسکنر باشه، کاملاً خوب و قابل قبول بود. حتی میشه گفت هیچ فرقی با نسخه ی اصلی نداشت. اما یک نکته ای که وجود داشت این بود که اگر کسی

که موقع اسکن کردن دستگاه رو به دست گرفته کمی بی دقتی میکرد و دستگاه یک ذره از حرکت مستقیم منحرف میشد، اون قسمت توی عکس کش میومد و دفرمه میشد.

انتقال به کامپیوتر:

اطلاعات روی کارت حافظه به راحتی از طریق کابل USB به کامپیوتر انتقال داده میشن و حتی قابلیت تبدیل متن به فایل ورد هم برای متن های انگلیسی وجود داره.

بررسی کلی اسکنر Copy Cat:

مزیت ها:

قیمت مناسب

سایز خیلی کوچک

بدون نیاز به برق شهر

استفاده راحت

کیفیت بالای عکس (تا ۶۰۰ DPI)

میتونید هر جایی که میخواید ازش استفاده کنید.

میتونید یک نوشته رو از روی دیوار اسکن کنید.

تبدیل عکس به متن در فایل های انگلیسی

معایب:

لرزش زیاد دست میتونه عکس رو خراب کنه.

سرعت زیاد دست میتونه اسکن کردن رو متوقف کنه.





پنج کلک ساده برای سریع‌تر شدن کامپیوتر شما

طه سهرابی

بفهمید چقدر در نگهداری کامپیوتر اهمیت دارد تعجب خواهید کرد.

یکپارچه سازی (Defragmentation) سرعت خواندن فایل‌ها توسط کامپیوتر شما را، بوسیله مرتب کردن ساختار داده‌های روی هارد دیسک، بالا می‌برد.

حتی هارد دیسک‌های امروزی نیز در طول زمان، بخاطر نحوه ذخیره سازی فایل‌ها، سرعت خود را از دست می‌دهند. هنگامی که هارد دیسک فایل‌های جدید را می‌نویسد یا فایل‌های قدیمی را پاک می‌کند، آن‌ها قطعه قطعه شده و در بخش‌های مختلف هارد دیسک ذخیره می‌شوند، به جای اینکه همه داده‌ها یک جا و در کنار هم ذخیره شود. این موضوع از بهره وری در هنگام دسترسی به فایل‌ها می‌کاهد.

شما احتمالاً فایل‌های زیادی دارید که هیچ وقت آن‌ها

«ولی کامپیوترم را همین تازگی خریده‌ام!» با این جمله شکایت خود را مطرح می‌کنید. ولی در واقع شش سال پیش بود که شما به فروشگاه رفتید و تصمیم گرفتید از تخفیف بی‌ظیری بهره ببرید. بعد در حالی که کم مانده موهای سر خود را بکنید، از خود می‌پرسید: «پس چرا انقدر طول می‌کشد تا این برنامه باز شود؟»

اگر کارشناس آی تی نیستید ولی دوست ندارید هر بار که لباس نو می‌خرید، کامپیوتر خود را نیز تعویض کنید، ما لیستی از کلک‌های ساده برای شما تهیه کرده ایم، تا بتوانید بهتر از کامپیوتر پی سی یا مک خود نگهداری کنید نکات ساده‌ای که برای هر کسی با هر میزان دانش درباره کامپیوتر مفید است.

۱. یکپارچه سازی هارد دیسک یا Defrag کردن

شاید اصلاً ندانید که این کار چیست، ولی هنگامی که

Groups را انتخاب کنید و روی برنامه‌ای که می‌خواهید متوقف کنید، کلیک کنید. اگر کامپیوتر پی سی دارید، می‌توانید از ابزار مجانی **Autoruns** استفاده کنید، که برنامه‌هایی که خودبخود اجرا می‌شوند را کنترل می‌کند.

۴. از بین بردن ویروس‌ها و «بدافزارها»

برخی معتقدند که بدون نرم افزارهای ویروس‌یاب هم می‌توان سر کرد. به گفته آنها این نرم افزارها، بخصوص در پی سی های قدیمی تر، حافظه و قدرت زیادی از کامپیوتر را مصرف می‌کند. ولی کسانی که متخصص نیستند، بهتر است جانب احتیاط را رعایت کنند و نرم افزارهای ویروس‌یاب نصب کنند.

شما باید نرم‌افزار ویروس‌یاب خود را بر اساس مشخصات کامپیوترتان انتخاب کنید. از جمله این برنامه‌ها که کمترین حافظه و قدرت کامپیوتر شما را مصرف می‌کند، می‌توان به **Microsoft Security Essentials**، **Panda** و **Avira** اشاره کرد. برای پی سی این لیست خیلی بلندبالا است.

با این که افسانه در امان بودن کامپیوترهای مک از دست ویروس‌ها به گوش همه رسیده، در صورتی که مک شما از حالت عادی کندتر شده است، احتمال وجود ویروس را نادیده نگیرید. با یک ابزار مجانی، مانند ویروس‌یاب **Avast** یا **Sophos** می‌توانید خود را بیمه کنید.

۵. استفاده از برنامه‌های تحت وب

چرا به خود دردسر بدهید و نرم‌افزار **Office** را نصب و اجرا کنید، در حالی که همه آن کارها را می‌توان با برنامه‌های **Google Docs**، **Adobe Buzzword** یا **Peepel** انجام داد. امروزه برنامه‌های تحت وب، که می‌توانید در مرورگر خود از آن‌ها استفاده کنید، تقریباً از پس هر کاری بر می‌آیند. آنها دو برتری نیز دارند: سرعت اجرای آن‌ها بسیار بیشتر است و هارددیسک شما را پر نمی‌کنند.

اگر شما این پنج قدم را اجرا کردید، ولی کامپیوتر شما همچنان کند است، شاید وقت آن باشد که با یک کارشناس تماس بگیرید یا روی یک دستگاه جدید سرمایه‌گذاری کنید.

را باز نمی‌کنید، ولی فضای ارزشمند هارددیسک شما را اشغال کرده‌اند، بنابراین با مرتب کردن قطعه‌های اطلاعات پراکنده روی هارددیسک، شما نه تنها فضای موجود بعنوان حافظه را افزایش می‌دهید، که دسترسی به این اطلاعات را نیز راحت‌تر می‌کنید. انجام آن نیز سخت نیست. برنامه‌های مخصوص این کار وجود دارد، مانند **Smart Defrag3** (برای **Windows 8.1**) و **iDefrag** (برای سیستم عامل **OS X** اپل).

۲. پاک کردن فایل‌های غیرضروری

این روزها خیلی راحت می‌توان یک هارددیسک کوچک‌تر از ۲۰۰ گیگابایت را پر کرد. و هر چه این هارددیسک پرتر باشد، کار کردن با کامپیوتر سخت‌تر می‌شود. شما احتمالاً فایل‌های قدیمی زیادی دارید، که دیگر از آن‌ها استفاده نمی‌کنید، ولی فضای ارزشمند کامپیوتر شما را اشغال کرده‌اند. برای تشخیص این فایل‌ها تنها کافی است که یک اپلیکیشن دانلود کنید.

برنامه‌های مختلفی در بازار برای پی سی و مک موجود است. برای پی سی، **SpaceSniffer** یا **WinDirStat** می‌تواند به شما کمک کند تا ببینید کدام فایل‌ها بیشترین حجم از هارددیسک شما را اشغال کرده‌اند.

اگر از سیستم عامل **OS X** و کامپیوتر مک استفاده می‌کنید، راه ساده‌تری هم وجود دارد، با امکان جستجوی **Finder**. این برنامه به شما امکان می‌دهد که هر چیز روی کامپیوتر مک شما وجود دارد، از جمله اپ‌ها و برنامه‌ها، هارددیسک‌ها، فایل‌ها، فولدرها و درایوهای دی وی دی را، به شکلی بصری و کاربردی مشاهده کنید.

۳. جلوگیری از اجرای خودبخود برنامه‌ها

این یکی از سریع‌ترین روش‌ها برای بالا بردن سرعت کامپیوتر شما (بخصوص در هنگام روشن شدن) است. شما می‌توانید در زمان اجرا ببینید که چه برنامه‌هایی روی کامپیوتر شما فعال است و آن‌هایی که می‌خواهید را متوقف کنید.

در **OS X** از طریق **Activity Monitor** و در ویندوز از طریق **Task Manager**، می‌توانید این کار را بکنید. اگر کامپیوتر مک دارید، در **System Preferences** گزینه **Users and**

تایستانی خوشمزه ...

در دوره تایستانه ۱۴ ویژه نوجوانان

مسجد جامع شهرک غرب



تماس بگیرید: ۸۸۵۷۴۲۴۸

برنامه های مختلف جهت نشاط و تعالی
از دبستان تا دبیرستان

توجه: پاسخ جدول را از مطالب همین نشریه بیابید.

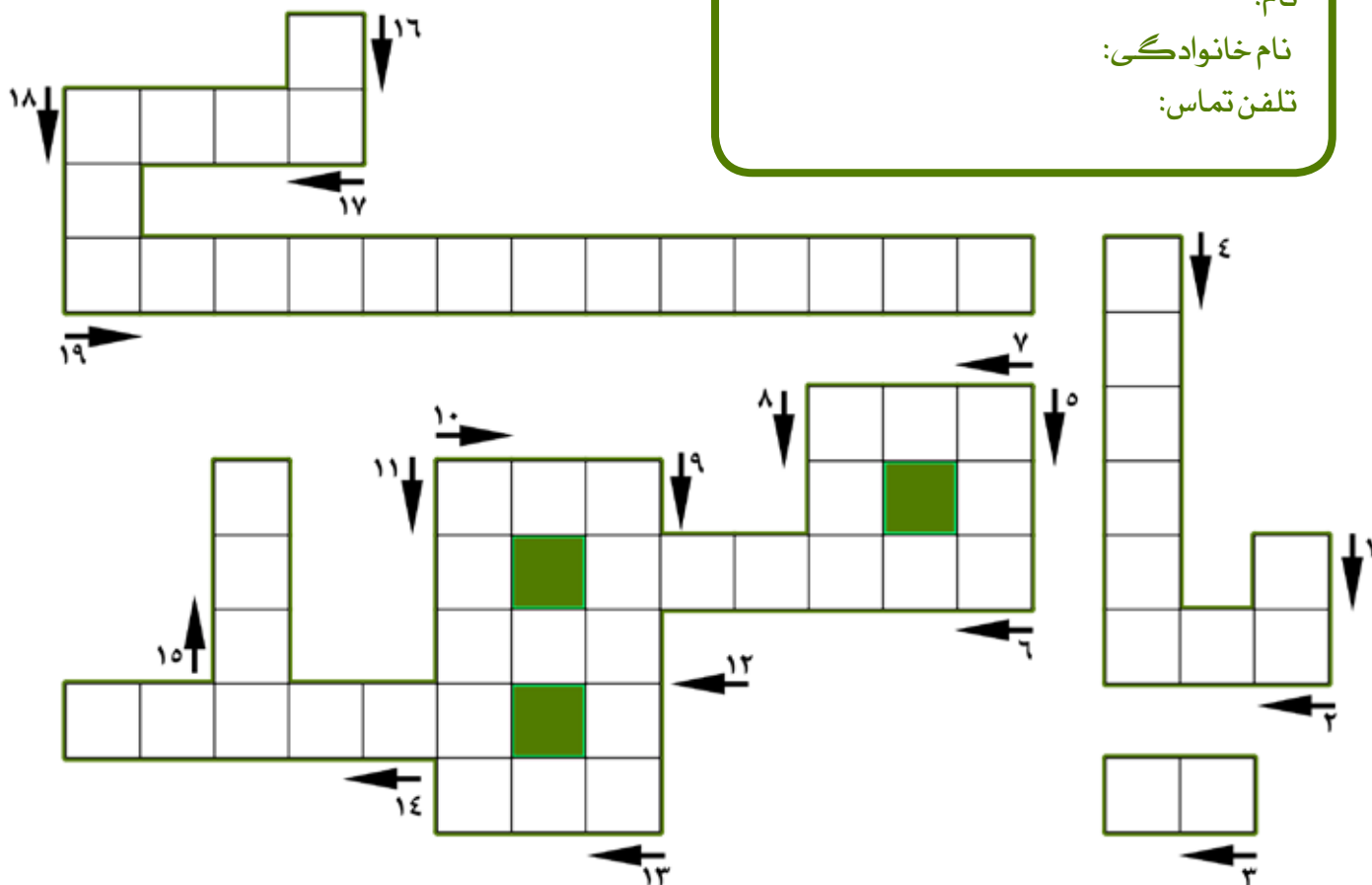
علی پازوکی

۱. علی نیری در هنگام شهادت به چندمین امام عرض ادب کرد؟
۲. به غیر از کپلر B438 چند سیاره قابل سکونت دیگر کشف شده است؟
۳. نام گیاهی که در قرآن به آن اشاره شده است؟
۴. نماز اول وقت کلید حل آن است
۵. نام محل تولد جمال الدین حسن بن یوسف
۶. یکی از داروهای ضد انعقاد خون
۷. با خلق، باعث سعادت است
۸. زن در زبان عربی
۹. آلفا گلوکوزیداز نوعی از آن است
۱۰. حضرت علی در خانه اش بدنیا آمد
۱۱. دومین شخصی که به اسلام روی آورد
۱۲. به پارسایان و نیکوکاران گویند
۱۳. معنای شهر
۱۴. از ویژگی های اصلی قرآن است
۱۵. نماز، دین است
۱۶. در برخی از آیات قرآن عفو به معنای سقوط آن است
۱۷. یکی از سنت های پیامبر که در نماز مستحب است
۱۸. مخالف شجاعت
۱۹. کسی که شهید احمد علی نیری را در دامان خود تربیت کرد

اسامی برندگان مسابقه جدول نشریه شماره ۴

۱. سارا رضوی
 ۲. حسن عسگری منفرد
 ۳. سهیلا آموزگار
 ۴. مرجان حقاییق
 ۵. احمد حقاییق
- این قرعه کشی به دست حضرت آیت الله هاشمی تبریزی و حضور برخی از مسئولین مسجد و فصلنامه انجام شد.

به هریک از برندگان مسابقه جدول فصلنامه جامع به قید قرعه مبلغ یک میلیون ریال هدیه داده خواهد شد
آخرین مهلت تحویل پاسخنامه جدول به دفتر هیئت امناء ۳۰ ام شهریور ماه می باشد



نام:

نام خانوادگی:

تلفن تماس:

ارتباط با ما

خوانندگان محترمی که علاقمند به همکاری با فصلنامه هستند می توانند با تخصص خود و ارسال مطالب قابل استفاده، راهنمای خوانندگان دیگر باشند. در صورت تمایل با ایمیل سر دبیر ارتباط برقرار فرمایند.

لطفاً در ارسال مقاله برای چاپ در این مجله به نکات زیر توجه فرمائید.

کلیه صفحات مقاله باید دارای شماره بوده و تعداد صفحات از ۳ صفحه تجاوز نکند.

متن مقاله بایستی به صورت Word به پست الکترونیکی info@masjedjame.com ارسال شود.

• مقاله با نسخه ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۳ نرم افزار Microsoft office Word

• حداکثر ۳ صفحه اندازه کاغذ A4

• قلم B Nazanin سایز ۱۲ برای کلمات فارسی و Times New Roman سایز ۱۲ برای کلمات انگلیسی

و فاصله خطوط ۱ تایپ و تنظیم شود.

• مشخصات نویسنده یا نویسندگان که شامل نام و نام خانوادگی، رشته تحصیلی، شماره تلفن ترجیحاً تلفن همراه و پست الکترونیکی



انتقادات و پیشنهادات

نام و نام خانوادگی:

تحصیلات:

تلفن تماس:

پست الکترونیک:

.....

.....

.....

.....

.....

.....