

ارگان نشراتی بنیاد فرهنگی جهانداران غوری
تاریخی، فرهنگی، ادبی و هنری

در این شماره

۱. آغاز سخن ۲. روزه صیقل قلوب ۳. حقوق پدر و مادر ۴. ... شاخص های سلاطین غوری
۵. شمس الدین کهن ۶. مواد مخدر ۷. حریم خیال ۸. علم و اسلام ۹. صفحه کودک
۱۰. اهمیت خوابیدن ۱۱. استرس ۱۲. حل منازعه ۱۴. مدیریت





شنسبانه

تاریخی، فرهنگی، ادبی و هنری
سال دوم، شماره بیست یکم، ماه جوزا ۱۳۹۴

صاحب امتیاز: بنیاد فرهنگی جهانداران غوری

مدیر مسئول: نثار احمد حبیبی غوری

تنظیم کننده و سردبیر: انجینیر محمد نظر حزین یار

هیئت تحریر: سید محمد رفیق نادم، استاد شاه محمود محمود، دکتور محمد عابد حیدری، مولانا شرف الدین اعتصام، استاد محمد رسول فایق، استاد عبدالشکور دھزاد، نیک محمد مستمند غوری، عایشه عنقا نیازی غوری و گل آقا رامش

صفحه آرای: محمد قسیم حزین یار

شماره های تماس: حبیبی: ۰۷۹۹۰۲۵۲۹۹ - حزین یار: ۰۷۹۹۲۳۷۵۷۹ - نادم: ۰۷۹۹۳۴۸۳۹۶

ایمیل: hazinyar.gjcf@gmail.com


آدرس: بنیاد فرهنگی جهانداران غوری، حوزه غرب، شهر هرات، گرده پارک ترقی، سالون فانوس دریا، طبقه چهارم.

چاپ: ستاره نقره ای - کوچه گدام ۰۴۰۲۳۲۳۱۰

مدیر مسئول درویرایش مطالب دست باز دارد.

بدون از سر مقاله، نوشته ما و مطالب دیگر صرفاً نظر نویسنده بوده و نشریه شنسبانه در این خصوص مسئولیتی ندارد.





آغاز سخن

فقط به مادر می گویم؛

مادر؛ تو اگر نبودی، جهانی به این همه عظمت، پیشرفت های سرسام، نوابغ مشهور، پیامبران نامدار، در کجا بودندی؟

مادر؛ تو بودی به عیسی مسیح هویت بخشیدی، تو بودی موسی کلیم را به هم صحبتی خداوند باعزت مشرف گردانیدی، تو بودی که از وجودت طفل دنیا آمد تا آتشکده ی نیمرودیان را برای ابد خاموش سازد و برجهای قصر کسری را که نمودی از قدرت بی بدیش بود و به خاک یکسانش کند.

بلی؛ صرف مادر است که انسان می آفریند تا راه آدمیت را بروفق کرامت اعطا شده ی خداوندی دنبال نماید و جهان ماحولش را به شگوفایی و عزت بیاراید.

مادر معجزه خلقت است و این معجزه انسان را به اوج قدرت، شهرت، عظمت و جلال میرساند و در مسیر راه از جبرئیلش جلو میراند و منکرین آنرا به اسفل السافلین همقرین میگرداند.

مادر را پاس میداریم و سر تعظیم به مقامش خم نموده و بعد از عبادت بخداوند بزرگ و توانا خدمت آنرا طوریکه بایسته آنست شایسته اجرا می کنیم، این خدمت گذاری به مقام مادر در خور اوست، زیرا آنقدر مقام مادر ارجمند است که جنت یعنی بزرگترین نعمت الهی در زیر قدم اوست. به قول آن پسریکه خطاب بمادرش گفت: «به بهشت نمی روم، اگر مادر آنجا نباشد؛»

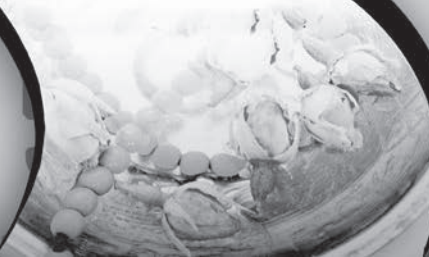
ایکه مهتر تا ابد در سینه ی تبار من

درد هایم در دتو، رنجم همه در جان تو



رمضان در کربلا

الصَّوْمُ فِي الْحَرِّ جِهَادٌ
روزه گرفتن در گرما، جهاد است.



روزه صیقل قلوب و آئینه افکار

در حقیقت صبر کامل روزه است
این خطاب از مصطفی بشنو ز جان
جز ز راه مصطفی راهی مجو

کسر شهوت صیقل دل روزه است
فلیصم را گوش می کن ای جوان
تافروغ جان وتن یابی زاو

اسلام مجموعه پیوند خورده و باهم بافته از قواعد و دساتیر و قوانین و مقرراتی است که ماهیت و کیفیت و رنگ الهی دارد، عقل بشر را نه در بافت و پیوست آن دخلی است و نه در وضع و تدوین آن، مجموعه میرا از رنگ انسانی فرورفته در رنگ بوی صبغت الهی و متجلی در فروغ گاه تقدس و عظمت قرآنی است افکار انسانی را در ساحه قدس این قوانین راه نیست، این مجموعه وحی شده از جانب خالق انسان و عالم است روی این باور است که



۱- رکن دین اسلام است: در سال دوم پس از هجرت فرضیت روزه بحیث یکی از ارکان خمسه اسلام شرف نزول یافت جایگاه روزه در جمع ارکان دین اهمیت عبادتی آنرا مشخص و جایگاه اجتماعی و اخلاقی آنرا متمایز می گرداند.

۲- روزه همزمان با گشایش درهای جنت و مسدود شدن درهای دوزخ: در این ماه اعمال صالحه از قبیل روزه، شب زنده داری، نماز، قرائت قرآن، اعتکاف، صدقات و غیره نسبت به اوقات دیگر بیشتر است به نشانه پذیرش اعمال دروازه های جنت باز و درهای دوزخ بسته می شوند، از حضرت ابوهریره روایت است که حضرت محمد صلی الله علیه وسلم فرمودند: چون ماه رمضان فرارسد درهای جنت باز و درهای دوزخ بسته می شود.

۳- شیطان در ماه رمضان به زنجیر کشیده می شود: در رمضان برای اینکه رابطه بنده با خدا دچار اختلال توسط وسوسه های شیطان نشود شیطان به زنجیر کشیده می شود و در حدیث مبارک آمده است و سلسلت الشیاطین یعنی شیطان به زنجیر کشیده می شود.

۴- پنج فضیلت در رمضان برای روزه داران در نظر گرفته شده است:

الف: بوی دهن روزه دار نزد خدا از بوی مشک خوش تر است از ابوهریره روایت است که حضرت رسول خدا فرمودند لخلوف فم الصائم اطیب عندالله من ریح المسک
ب: روزه سبب مغفرت گناهان بنده می شود حضرت رسول الله ص می فرماید: من صام رمضان ایمانا واحتسابا غفره له ماتقدم من ذنبه ترجمه: کسیکه رمضان را از روی ایمان و طلب اجر روزه بگیرد گناهان متقدم و متاخرش آمرزیده می شود.
ج: روزه سپر از آتش دوزخ است از حضرت ابوهریره روایت است که حضرت رسول خدا فرمودند روزه سپر دوزخ است.

د: در آخرین شب رمضان گناهان امت بخشیده می شد: ابوهریره می گوید که حضرت رسول خدا فرمودند گناهان امتش در آخرین شب رمضان بخشیده می شود پرسیده شد که آیا شب قدر است فرمودند نه خیر مگر عامل مزد عمل را بعد از انجام کار می گیرد یعنی کسانی که روزه بگیرند بعد از روزه اجرشان داده می شود.

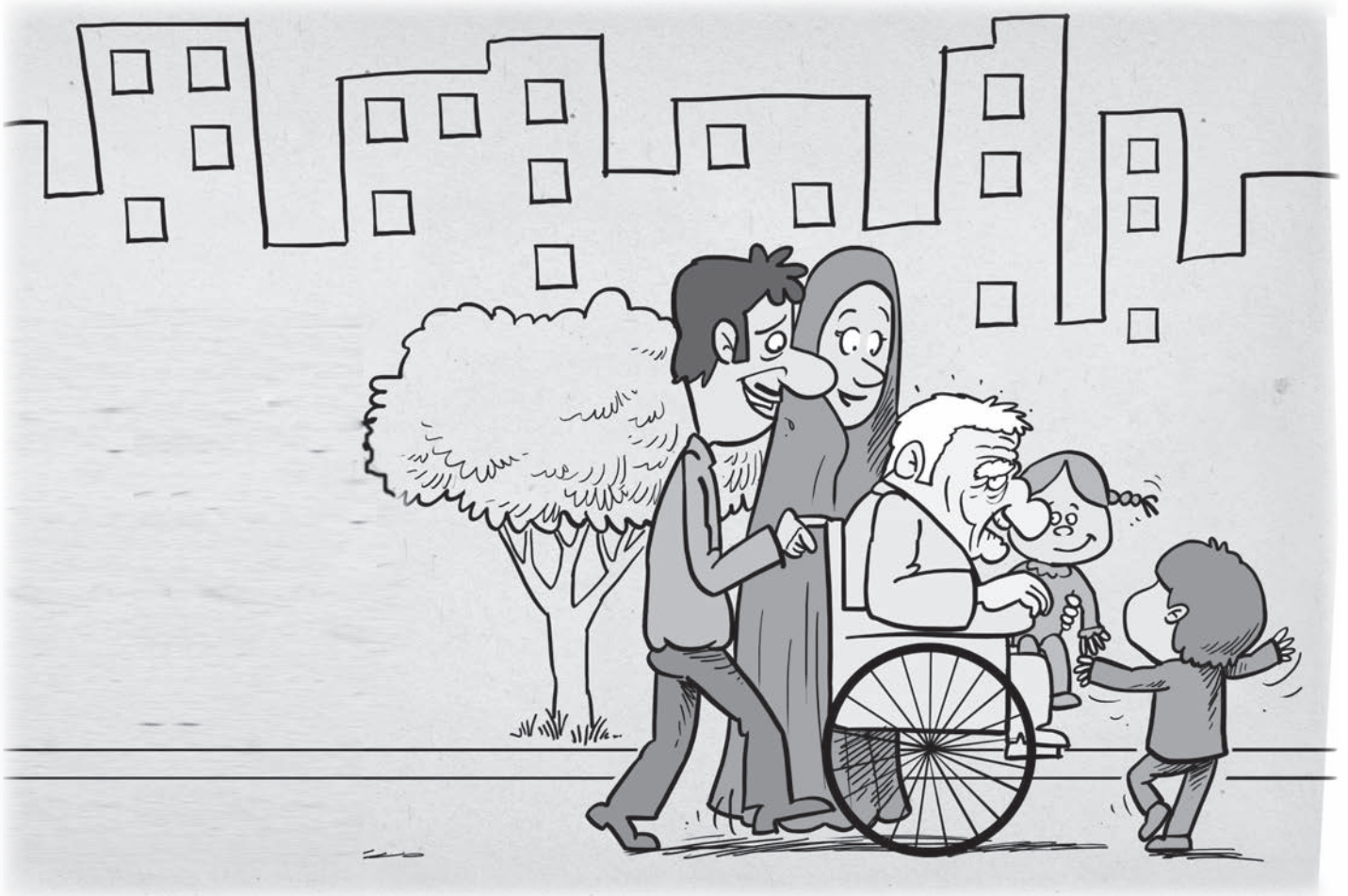
ه: اداء هر فرض در رمضان مانند اداء هفتاد فرض در غیر رمضان است. علاوه بر این فضائل پنجگانه رمضان المبارک فضائل زیادی دیگری دارد. رمضان ماه نزول قرآن و ماه بعثت سرور کائنات حضرت محمد ص می باشد. در روز ۱۷ رمضان در حالیکه آخرین پیامبر خدا حضرت محمد مصطفی ص در غار حراء که در یکی از کوه های مکه واقع است مشغول مطالعه کتاب آفرینش بود و بمظاهر خلقت و صفت حضرت باری تعالی تفکر میکرد ناگاه حضرت جبرئیل پیش رسول خدا حاضر شده و اولین بخش از پیام الهی را خدمت آنحضرت قرائت کرد و پیامبر را در ضمن این آیات از سوره اقرأ به نام خدای واحد و خواندن، علم و ماده اصلی ای که انسان از آن آفریده شده آشنا ساخت و با رخداد این حادثه حرکت بسوی کمال مادی و معنوی انسان آغاز گردید.

در رمضان کاملاً فضائل اخلاقی در میان مردم مشهور است، موارد غیبت، دروغ، اذیت و آزار دیگران و غیره رزائل اخلاقی بسیا کم به چشم می خورد بخل جای خود را به سخاوت و مواسات می دهد موارد جنایات به حد اقل می رسد نفس سرکش مهار می شود روزه عبارت از مبارزه علیه نفس و خواهشات نفسانی است انسان دوستی و کمک به فقراء از ویژگی های مشخصات رمضان است یکی از فوائد رمضان حفظ صحت و جلوگیری از امراضی است که به سبب صرف بعضی از غذاها بر بدن عارض می گردد و بسا اوقات امراضی که بعلت پر خوری انسان را آزار می دهد توسط روزه علاج می شود و مواد زائد بر مایحتاج بدن که در خون و بعضی از اعضای ذخیره می شود و باعث تولید مرض می گردد، بوسیله روزه بمصرف رسیده و انسان را از مرض نجات می دهد این بود گوشه از فضائل روزه اگر بخواهیم فضائل روزه را به تفصیل بحث کنیم نه تنها در یک مقاله بلکه در یک کتاب کم حجم هم نمی گنجد و احتیاج بنوشتن یک کتاب بسیار قطور است.

میتوان گفت که اسلام دین فطرت و متناسب با مایحتاج فطری انسان است، هر ماده از قوانین قرآن و هر بند از دستاویز قرآنی اسلام با قطعیت ویژه و حیاتی و یقین پیراسته از شائبه وهم و شک با هاله از تقدس و توطیف شده و وساطت میان عالم قدس و انسانیت یعنی فرشته وحی جبرئیل امین سپرده شد تا با امانت تمام و کامل و دست ناخورده به سفیر حق حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه وسلم قرائت شود و در بافت و پیچ این مجموعه منشأ گرفته از وحی الهی فرضیت روزه از قالب کلمات (کتب علیکم الصیام) چون در گرانها که از صدف بیرون شود بتابید و در حلقه ارکان خمسه اسلام نشست.

انسان موجود دو عنصری مرکب از جسم و روح در دو بعد فزیک و روانی قابل دید و شناخت است همگامی و همنوایی این دو عنصر ذاتی انسان سیر و حرکت او را بسوی کمال انسانی که غایب آفرینش اوست تنظیم و معیاری می سازد بعد فزیک و یا بهتر بگویم مادی آن را کار کردهای انسانی ماحصل و تعامل انسان و حیات انفعالات تمدن ها در تاثیرات متقابل مادی به سطح کمال می برد اما بعد روانی و بعبارت دیگر بعد روحی را باورها فضائل خلقی، اندیشه ها پیوندهای دینی و عبادی باسر چشمه حیات به سرحد کمال معنوی وصل می کند، در باوردین شاخصه های اصلاحی قرآن عوائد خود سازی و دیگر سازی و منفعت های جمعی را در اجتماع نهادینه می کند فلسفه مفاهیم قرآنی و قواعد اسلامی در دو کته گوری و مجموعه قابل بحث است:

الف: امتثال اوامر و تعبد و اطاعت از دستاویز که رابطه بنده با معبودش را توضیح می کند، بنده را در جایگاه بندگی اش قرار می دهد و مقام شایسته معبودیت الله را نشانه و علامه است.
ب: اصلاحات قرآنی در نظر دارد تا میان کششها، خلق و خوی، خواسته های غریزی انسان و ضوابط و معیار ها جهت دهنده حرکت و سلوک انسانی و خود نگری و خود سازی و اصلاح اجتماعی پیوند مناسب برقرار نماید. تا انگیزه همسوئی و همنوایی و رابطه اخوت و ایثارگری را ضمن تقویه عاطفه قوی و زاینده ایجاد و تعاون و تکافل اجتماعی را ضمانت کند. مساک شرعی (روزه) در ظرف زمانی رمضان حکمت ها و ارزشها و فضیلت های را در قالب عبادت همراه دارد که برخی را در نوشتار ذیل میتوان ذکر کرد:



حقوق پدر و مادر

پدر و مادر سبب بوجود آمدن فرزند هستند لذا حق بزرگی بر او دارند آنها فرزند خود را از دوران طفلیت تربیت نموده و بخاطر راحتی آن سختیها را تحمل کرده و همچنین بخاطر خواب فرزندان شان شب زنده داری ها کشیده اند. الله تعالی در قرآن کریم در مورد حقوق والدین می فرماید: هر آینه الله تعالی را پرستش کنید و بر والدین خویش احسان و نیکی کنید و اگر یکی از آن دو در کنار تو به سالخورده گی «پیری» رسیدند به آنها حتی «أف» مگو و با آنها سخنی شایسته بگو.



از سخنان نسنجیده آنها خشم نگیرد.
هر چه میگویند انجام دهد بشرط اینکه خلاف شرعیت نباشد.
در کارها با آنها مشورت نماید.
در حضور شان از خنده های بی مورد خودداری کند.
روی سخن آنها حرف نزند.
سخن آنها را ناشنیده نگیرد.

...

سپاس مر «الله تعالی» بجا آورید و از والدین خود اطاعت کنید، یعنی کسی که سپاس و عبادت الله تعالی را بکند ولی از والدینش اطاعت نکند، سپاس الله تعالی نیز از او پذیرفته نمی شود.

حضرت عبدالله بن عباس «رض» می فرمایند: در قرآنکریم سه آیه است که همراه سه آیه دیگر نازل شده است و هیچ یک از این سه آیه بدون سه آیه دیگر پذیرفته نمی شود.

اول: الله تعالی را اطاعت کنید و پیامبر(ص) را فرمانبرداری نمایید اگر کسی فرمان الله تعالی را اطاعت کند ولی فرمان رسول الله(ص) را پیروی نکند اطاعت الله تعالی از او پذیرفته نمی شود.
دوم: نماز را برپا دارید و زکات را بدهید، اگر کسی نماز را بخواند ولی زکات مالش را ندهد نماز هم از او پذیرفته نمی شود.

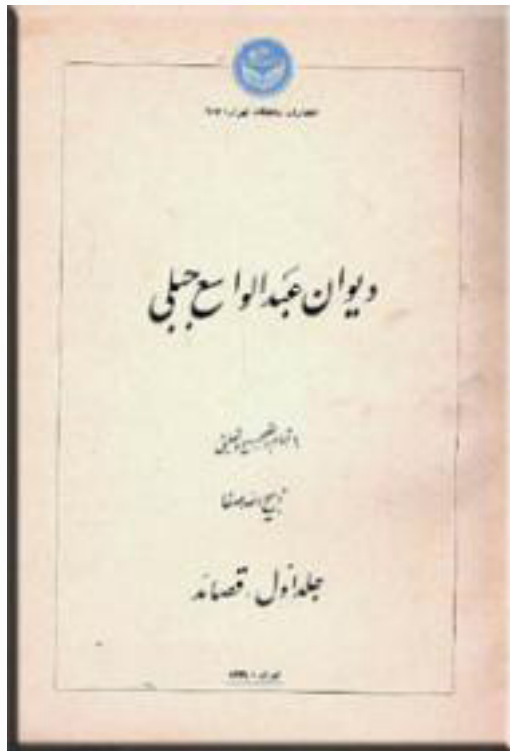
سوم: سپاس مرا «الله تعالی» بجا آورید و از والدین خود اطاعت کنید، یعنی کسی که سپاس و عبادت الله تعالی را بکند ولی از والدینش اطاعت نکند سپاس الله تعالی نیز از او پذیرفته نمی شود.

خلاصه اینکه حضرت محمد مصطفی ص در حدیثی ارشاد فرمودند:

خوشنودی الله تعالی در خوشنودی والدین است و برعکس خشم الله تعالی بر خشم والدین است.
حقوق والدین قرار زیر است

- ۱- خدمت والدین در تمام امور غیر از گناه.
- ۲- احترام داشتن به آنها. ۳- هر چه میگویند انجام دهد بشرط اینکه خلاف شرعیت نباشد. ۴- از آنچه منع میکنند پرهیز نماید. ۵- بدون رضایت آنها به مسافرت نرود. ۶- درمقابل آنها زمانیکه وارد خانه میشوند ایستاده شود. ۷- از آنها جلوتر راه نرود. ۸- با چهره ترش به آنها نگاه نکند. ۹- چون او

را صدا کنند بدون تاخیر حاضر شود. ۱۰- با فروتنی و نرمی با آنها سخن گوید. ۱۱- روی سخن آنها حرف نزند. ۱۲- در حضور شان زیاده گویی نکند. ۱۳- آنها را با نام صدا نکند. ۱۴- سخن آنها را قطع نکند. ۱۵- سخن آنها را ناشنیده نگیرد. ۱۶- به آنها به امر و نهی دستور ندهد. ۱۷- بر سر آنها فریاد نزند. ۱۸- بر آنها به دل خود ترحم داشته باشد. ۱۹- از تهی قلب بدون رياء با آنها دوستی داشته باشد. ۲۰- به شادی آنها شاد باشد. ۲۱- به غم آنها غمگین باشد. ۲۲- از سخنان نسنجیده آنها خشم نگیرد. ۲۳- هر چند مطیع والدین باشد باز هم از آزار آنها بر حذر باشد. ۲۴- آنها را در مال خود شریک بداند. ۲۵- دوستان آنها را دوست بدارد. ۲۶- از وقت خود ساعاتی را برای ملاقات آنها تعیین نماید. ۲۷- در وقت بیرون شدن از آنها اجازه و طلب دعا نماید. ۲۸- دست های والدین خویش را صبح و شام ببوسد. ۲۹- ابروی و حیثیت آنها را حفظ کند. ۳۰- هر چه که طلب میکنند به آنها عطا نماید. ۳۱- در کارها با آنها مشورت نماید. ۳۲- در حضور شان از خنده های بی مورد خودداری کند. ۳۳- دعای و طلب بخشش دایمی از الله تعالی برای آنها بخواهد. ۳۴- وقتی مهمان برای شان میآید فرزند باید در کنار در بنشینند و مراقب نگاه والدین باشد که شاید با اشاره چیزی بخواهند. ۳۵- آنها را ناگهان از خواب بیدار نکند. ۳۶- زن و فرزند خود را بر آنها برتری نکند. ۳۷- غذا نخورد قبل از شروع کردن آنها. ۳۸- در حضور آنها خود را دراز نکشد مگر اینکه آنها اجازه دهند. ۳۹- بعد از مرگ بر ایشان دعای مغفرت نماید. ۴۰- بعد از مرگ شان از جانب شان صدقه دهد. ۴۱- بعد از مرگ شان بر سر قبرشان رفته و زیارت شان نماید. ۴۲- بعد از مرگ شان با دوستان و اقارب شان رفت و آمد نماید.



نویسنده : سید محمد رفیق نادم

...شاخص های سلاطین غوری

غور مهد سلاطین بزرگ، علمای متبحر، نویسندگان خردمند، شعرای بلند پایه، کانون معرفت و تصوف بوده، تاریخ نگاران داخلی و خارجی پیرامون غور باستان کتابهای قطوری نوشته اند، اشخاصیکه در تاریخ و تاریخ نگاری دسترس دار ندیخوبی تمام سلاطین غور، سرزمین های متصرفه جغرافیای تاریخی، شهکاری های شان در اعمار مساجد خانقاه ها، مدارس و اعمار آبدات تاریخی شانرا می شناسند و میدانند.

حکمرمایان آریایی غورکهن پس از آمدن اسکندر مقدونی سرزمین مشخص داشتند، که غرجستان شامل آن بود بعد از مرور و زمان طولانی و گذشت ایده ی زردشتی و بودایی، دین اسلام ظهور نمود، غرجستان از پیکر غور جداگردیدو به اسلام گرایش نکرد، شاهان و یا حاکمان شان بنام(شارها) و غور به شنسبانیان تعلق گرفت، یک تن از تاریخ نگاران انگلیسی در اثر معروف خود، زیر نام (جغرافیای تاریخی سرزمین خلافت شرق) درمورد حدود جغرافیای غور می نویسد:

(..... ناحیه بزرگ کوهستانی درسمت خاوروجنوب غرجستان معروف بود به غور و غورستان، از هرات تا بامیان و حدود کابل و غزنه امتداد داشت که عبارت از جنوب رود خانه هرات باشد.)

روی موضوع ما معرفی کوتاهی سید عبدالواسع جبلی غرجستانی است، وی یکی از شعرای زبردست و پرآوازه را که در نیمه قرن ششم می زیست و از بنیان گذاران سبک جدیدفارسی آن قرن می باشد، مشهور به شاعرغوروغرچ است. ذبیح الله صفا در جلد اول تاریخ ادبیات ایران، همچنان جلد اول و دوم، چاپ پنجم تهران تیرماه ۱۳۶۸ در باره جبلی می نویسد :



بدیع الزمان عبدالواسع بن عبدالجامع غرجستانی جبلی از ادیبان و شاعران سده ۶ ق است.

جبلی از خاندانی علوی بود که در غرjestان چشم به جهان گشود. او به مدح شاهان هم‌زمان خود از غوریان، سلجوقیان و محمودیان پرداخت تا در سال ۵۵۵ق درگشت. او در شعر عربی نیز دست داشت. نمونه‌ای از شعر جبلی:

گفتار لطیف و خوی نیکوست ترا
خوبی و لطافت صفت و خوست ترا
عیب تو جز این نیست که در عشق یکیست
بیگانه و خویش و دشمن و دوست ترا

دیوان جبلی به طور چاپی و خطی و خط‌های گوناگون و اختلاف در بعضی عبارات به نشر رسیده اما دیوان که بدسترس ماست، این دیوان به کوشش و اهتمام آقای دوکتور ذبیح الله صفا در تهران طبع، تصحیح و تحشی گردیده، زحمت فراوان کشیده و همت عالی نموده است، وی می‌گوید من دیوان جبلی را از ملاحظه نسخ زیرترتیب داده ام:

جبلی اشعار زیاد بخصوص قصاید طولانی در اوصاف سلاطین دارد، این قصاید جبلی بسیار طولانیست که در این ماهنامه نمی‌گنجد، اینک یک شعر کوتاه از ایشانرا بطور نمونه ی کلام می‌گنجانیم:

من کیم کاندیشه ی تو هم نفس باشد مرا
یا تمنای وصال چون تو کس باشد مرا
گر بود شایسته ی غم خوردن تو جان من
این نصیب از دولت عشق تو بس باشد مرا
هر نفس کنرا به یاد روزگار تو زخم
جمله ی عالم طفیل آن نفس باشد مرا
گر نه عشق سایه ی من شد چراهر که که من
روی برتابم زوی پویان زپس باشد مرا
هر زمان دل را به امید وصال خوش کنم
بار گویم نی چه جای این هوس باشد مرا
چون خیال خاک پای تو نبیند چشم من
بر وصال تو چگونه دست رس باشد مرا

جبلی قصیده ی طویل دارد که در این جا نمی‌توان آنرا گنجاند، اما او از تمام سلاطین غوری بخصوص حکمران تولک که چنگیز نتوانست تسلیمش کند در این قصیده به زیبای یاد نموده است، جبلی سرآمد شعرای زمان خود بوده و دارای چندین کتاب است که شمه ی از صفات او در این جا ذکر گردید و امروز هرات افتخار دارد که مکتب را بنام جبلی در شهر علم پرورش فعال داشته و شاگردان زیادی در این کانون علمی مصروف تحصیل اند.

بلی؛ لقب و نام و نسب اورا ابن الفوتی نیز به نقل از تاج الاسلام ابوسعید سلمان و کتاب المذیل فریدالدین چنین معرفی می‌نماید: «ابوالفضایل عبدالواسع ابن عبدالجامع الجبلی الادیب» تاریخ تولد این ابر مردشعر و ادب معلوم نیست، تاریخ فوت آن به دیوان شعری او سال (۵۵۵) هجری گفته شده، جبلی شاعر فرهیخته، توانمند و نسباً از سادات هاشمی بوده است و خود را چنین معرفی داشته:

ز خاندان قدیمم من و شما دانید
که واجب است احترام خاندان قدیم
در جای دیگر گفته:

عزیز کرده ی پروردگار من است
چرا بچشم شما من چو خاک ره خرم
نکرد باید بمن قصد جباری
که من ز نسل رسول خدای جبارم
رسول دردو جهان از کی بیازارد
که او هر آئینه بگردد به گرد گلزارم

سید عبدالواسع جبلی نه تنها به زبان فارسی، بلکه بزبان تازی (عربی) نیز شعر زیبا می‌سروده که از طرف دانشمندان و اهل ادب مورد تأیید و تقدیر قرار میگرفت و خودش اینگونه می‌گوید:

اگرچه در عرب و عجم سمرگشته
به شعر گفتن تازی و پارسی جبلی
نه شعراوست به شمایل تو محیط

نه طبع اوست به نظم فضایل تو ملی
جبلی از خاندانی علوی بود که در غرjestان چشم به جهان گشود. او به مدح شاهان هم‌زمان خود از غوریان، سلجوقیان و محمودیان پرداخت تا در سال ۵۵۵ق درگشت. او در شعر عربی نیز دست داشت. نمونه‌ای از شعر جبلی:

گفتار لطیف و خوی نیکوست ترا
خوبی و لطافت صفت و خوست ترا
عیب تو جز این نیست که در عشق یکیست
یگانه و خویش و دشمن و دوست ترا

ملک رکن الدین کرت (شمس الدین کھیر)

مدیریت ماهنامه

همچنانکه ابا قآخان را بر ملک شمس الدین محمد کرت بد بین نموده بودند، همان شیوه شوم را پیشه ساختند، چون این سقایت و غمازی آنها به ملک شمس الدین کھیر رسید با خود چنین فیصله کرد که ابدأ از حصار خیسار بیرون نگریده و بدیگر بلاد و دیار نرود و جلال الدین پسر خود را نیز از هرات طلب داشت. در این اثنا غازان خان بر سریر حکومت نشست و امیر نوروز بیک که از کشک هرات بود و بدولت او استیلا داشت، مکتوبی به ملک شمس الدین نوشت، در باب توجه او بجانب هرات مبالغه و الحاح تمام نمود ملک شمس الدین که اسم اصلی او ملک رکن الدین است در جواب شرحی را تحریر داشته که مختصر آن اینست:

بنده تصمیم قطعی گرفتم که بعد از این از امورات مهم ملک داری دست کشیده در امورات عبادت خداجویی اشتغال ورزم، زیرا طلب لذات فانی و عزت عاریتی و دولت پنج روزه را وفای نیست، آبا و اجداد من از حکومت و ملک داری چه منفعت دیدند، پدر مرحومم در اثر غمز سقایت غمازان شهادت یافت، بنده در اثر امر شهزاده ارغون خان پند نوینی را گرفتم و بدین واسطه حساد برخاسته بنای غمز و غیبت را گذاشتند، مزاج شاه را بر علیه من منحرف نمودند، توقع آنست که این محب را از آمدن در هرات و حکومت آندیار معذور دارند.

پس از آن تاریخ ملک شمس الدین کھیر در عزم خود استقامت کرد، پای در دامن عافیت استقامت و فراغت کشیده، بجر درگاه الله در هیچ درگاه نرفت، تا برحمت ایزدی پیوست.

اقتباس از

تاریخ جلالی صفحه ۲۱۹

تاریخ روضه الصفا صفحه ۲۲۲

روضه الصفا محمد بن خاوند بلخی صفحہ ۸۰۳

تاریخ قلمی استاد محمد نسیم پروانه

بهمین منوال رکن الدین که در هرات استقرار یافت در اندک زمان ولایت هرات را کما فی السابق آباد و مأمور نمود (۶۸۰ هجری شمسی) به جانب غور مقسط الراس خود رفت، حصا خیسار (خونسار) را که مقام آبا و اجدادش بوده و بعضی ویرانی ها پیدا کرده بود، ترمیم و تعمیر نمود، رعایا را به زراعت، فلاحت و عمارت ترغیب و تحریص کرد حصون و قلاع غور را به کوتوالان مبارز و لایق سپرده و خودش برای فتح قندهار در آن دیار رفت، قندهار را در ظرف چهار روز فتح نمود، سپس عازم غور گردید، بعد از چندی ابا قآن فوت کرد ملک رکن الدین بنام ملک شمس الدین کھیر شهرت داشت، پس از فوت ابا قآن جلال الدین پسر خویش را به نیابتش در هرات فرستاد و خود در حصار خیسار (خونسار) مقیم گردیده، درین اوقات ارغون خان پسر ابا قآن به تخت پدر نشسته بود، یکی از امرای ارغون خان از وی سرباز زده در خیسار رفت، ملک شمس الدین کھیر او را گرفته در نزد ارغون خان فرستاد.

این عمل شمس الدین کھیر بدان مناسبت بود که هرگاه آن شخص را به ارغون نمی فرستاد، ارغون خان مانند نیاکانش که بخون ریزی و ویرانی علاقه مفرطی داشت برای مردم غور و هرات آسیب های بی ماندی میرساند، لہذا ملک شمس الدین نخواست به خاطر یک نفر هزار ها انسان بیگناه را به کشتار گاه های ازغون خان بسپارد. این یکی دیگر از تدبیر و درایت شمس الدین کھیر بود که در برابر مردمش داشت و اجازه نمیداد دیگر حادثات قبلی که چنگیز و نوادگانش بالای مردم خراسان آورده بودند تکرار گردد.

اما بد بختانه دیگر امراء ارغون خان که سبب بشهادت رسانیدن شمس الدین محمد کرت بدست ابا قآن گردیده بودند، باز در عراق بحسادات افتاده بنای مفسدیت و غیبت رکن الدین (شمس الدین کھیر) را نمودید، آنها استدلال میکردند که تازیک (تاجیک) را چه حد آن باشد که امیری را مقید ساخته بفرستد؟ در نتیجه غمز آنها به ارغون شاه تأثیر بخشیده، او را بر علیه شمس الدین کھیر انحراف مزاج پیدا شد.

بعد از آنکه ملک شمس الدین محمد کرت بدست گماشتگان ابا قآن نواده چنگیز در حمام بادان تربوز زهر آگین بشهادت رسید، در غیابت آن مرد مدبر و مدنیت مدار شهر هرات روبه ویرانی رفت، اعمال و گماشتگان چنگیزی در تبانی با خود فروشان داخلی در تخریب بنا ها، جاده ها، آبداه های تاریخی، باغها و پارکها دست بازی غمازان داخلی از خود نشان داده و هرات را بیک توده ی از خاک مبدل نمودند.

در این میان در (۶۷۷ هجری شمسی) شخص دیگری از همکاران ابا قآن به نام «تبشین آغل» گذرش به هرات افتاد و هرات را بصورت یک ویرانه یافت، در این میان اکابر و بزرگان هرات طی گردهمایی بیان داشتند که شمس الدین محمد کرت که در هرات خدمات شایسته و ارجمندی را انجام داده بود وفات و کنون این شهر بیک ویرانه مبدل شده، ایشان خواهان اعمار مجدد هرات شدند، تبشین آغل که این حالت را مشاهده نموده از اعماق دل بر هرات افسوس برد و پرسید آیا از اولاد ملک شمس الدین کسی است که سمت رهبری هرات را بدو سپارد؟

همه گفتند که رکن الدین پسر شمس الدین در عراق نظر بند منکوقاآن است، او مانند پدر از درایت و مدیریت خوبی برخوردار است و در این وقت منکوقاآن هم در سرحدات خراسان رسیده بود، تبشین آغل که نزد منکوقاآن از حرمت خاصی برخوردار بود، فوراً موضوع را به منکوقاآن عرض نموده خواهش آزادی رکن الدین محمد و گزینش آنرا در حکومت هرات نمود منکوقاآن خواهش تبشین آغل را پذیرفت و ایلجی هایش را به عراق فرستاد تا رکن الدین محمد را با عزت به هرات آوردند.

منکوقاآن رکن الدین محمد را نوازش کرد و بنام شمس الدین محمد کھین خطابش نموده، طبل، علم، منشورو خلعت فاخره بر او بخشید و جانب غور و هراتش فرستاد و از او خواست تا در مرمت و اعمار مجدد هرات مانند نیاکانش همت گمارد و مردم را که در بیچارگی و بی سر نوشتی بسر می برند، در تمام عرصه همکاری و مدد نماید.





مواد مخدر

قاتل جهانی



کشاند، معتاد شدن نوجوانان، جوانان و بزرگان میباید اگر از یک معتاد بررسی که چرا خود را خراب میسازد؟ چرا اینطور ظلمی به حقت انجام میدی؟ چرا زندگیت را خراب کردی و میکنی؟ تنها جوابش این خواهد بود:

تو چه دانی من رنجی بزرگی کشیدم و غم دارم، طرف خاموش میشه و میگذره اما؛ یکی نیست که جوابش را بدهد و بگوید او رنجت از قدیم بود و یا کشیدن مواد مخدر آیا غمت دور میشود؟ این جواب منطقی نیست که برایم دادی هموطن خیلی متأسفم برای نوجوانان و جوانان معتاد آنها آینده سازان کشور ما هستند آنها که معتاد باشند و در سرکها سکونت داشته باشند پس فکر کنید، چطور کشور را آباد کنیم؟ معتاد بودن به نظرم جرم نیست اما مجرم کسی است که تریاک، چرس شیشه، کوکاین و غیره را تولید، توزیع و به فروش میرساند و از پول اینها فامیلشان را خوش و خوشنود میسازند اما آنها نمیدانند که یک فامیل دیگر را غمگین و گرسنه ساخته اند.

ادامه دارد ...

که با روش های القاح مصنوعی، مرد صاحب فرزند شود، بازهم این اختلال به فرزندانش انتقال می یابد.

کسانی که سیگار مصرف می نمایند دو گروه هستند. بعضی سیگارکش فعال و برخی سیگارکش غیرفعال می باشند، در فضایی که فردی سیگار می کشد، یک سوم دود ایجاد شده به شش فرد کناری او که سیگار نمی کشد، منتقل می گردد یعنی اگر فردی سه نخ سگرت بکشد اثرات سیگرت در فرد کنار او مانند اثر سوء فردی است که یک سگرت کامل مصرف کرده است.

در جاهایی که قلیان به صورت گروهی استفاده می شود، ده ها نفر به صورت همزمان در حال مصرف قلیان هستند و علاوه براینکه دود قلیان خود را مصرف می کنند، دود قلیان اطرافیان خود را نیز استنشاق می نمایند. لذا فرد غیرسیگرتی که در معرض دود سیگرت اطرافیان خود هست، از خطرات و مضرات سیگرت در امان نخواهد بود.

بدین منوال یکی از اعمالی که کشور ما را بسوی نابودی کشانیده و یاهم خواهد

به اساس پژوهش های دانشمندان در دود حاصل از مصرف نیکوتین، تاکنون افزون بر سیصد نوع ماده سمی دیده شده است و عوارض سوء مصرف سیگار بر روی باروری کاملاً اثبات شده است، باتوجه به اینکه قلیان حدود ده برابر بیشتر از سیگار باعث وارد شدن دود مضر به شش ها می شود مضرات و خطرات استعمال قلیان نیز نسبت به مصرف سیگرت بسیار بیشتر و گسترده تر می باشد.

توصیه می شود بیمارانی که دچار اختلالات جنسی می شوند، روش زندگی (life style) خود را تصحیح و تغییر دهند و در صورت ابتلا به اضافه وزن و چاقی، حتماً وزن خود را کاهش دهند و همچنین هرچه سریع تر مصرف سیگرت و قلیان را قطع نمایند، چربی خون خود را کنترل کنند و تحرک و فعالیت کافی و ورزش را به زندگی خود اضافه نمایند زیرا در اغلب موارد، به محض تغییر روش زندگی، مشکلات و اختلالات بیمار حل می گردد.

اشخاصی که مقدار زیادی دود تنباکو و قلیان استفاده می کنند دچار شکستگی در کروموزم های اسپرم ها می شوند که باعث ایجاد نوعی ناباروری می شود و در صورتی



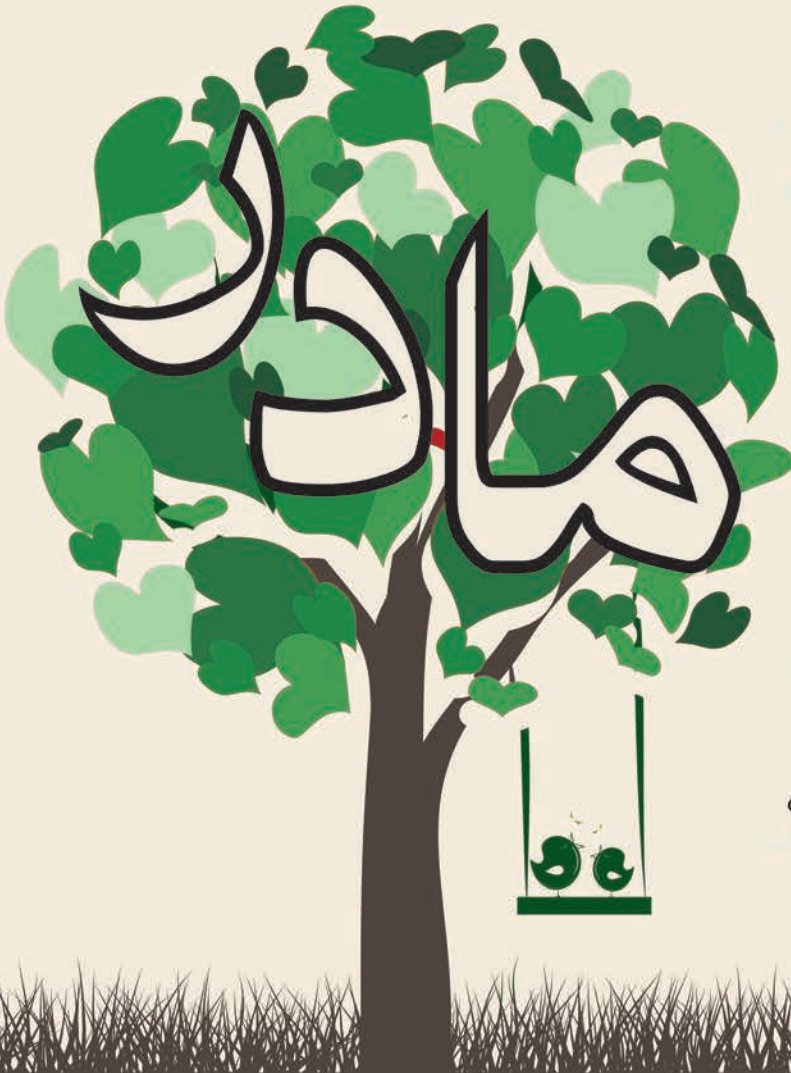
قاصدک

مادر، ای پرواز نرم قاصدک
 مادر، ای معنای عشق نشاپرک
 ای تمام ناله هایت بن صدا
 مادر ای زیباترین شعر خدا

شاه خرقة پوشان

مستوره غوری

بیا مجنون به گلشن بین که لیلی
 به گل گشت جهان می آید امروز
 مشو ای کوه کن فرهاد دل تنگ
 که شیرین ناگهان می آید امروز
 زینبا دامن از هورج بر انداز
 شهب کنعان می آید امروز
 زریده آب زن از زلف جاروب
 که آن سرو روان می آید امروز
 خیر سازید جمع گلخان را
 که شاه گلخان می آید امروز
 ولی آبداران باشید خوشنود
 که شاه غوث زمان می آید امروز
 بهمران گلستان جمالتش
 هزاران بلبلان می آید امروز
 به بین (مستوره) شاه خرقة پوشان
 چو شیخ خرقان می آید امروز



مادر
 مادر
 مادر

نویسنده: شهزاد



علم و اسلام

تاریخ

تدوین اطلاعات دقیق از قلمروهای دیگر به ویژه سرزمین های مجاور دولت اسلامی و قلمرو اسلامی توجه به جغرافیا را در میان مسلمانان افزایش داد.

مسلمانان در زمینه دانش جغرافیا نیز مانند رشته های دیگر علوم به میراث تمدن های پیشین تکیه کردند اما با ترجمه و مطالعه آثار آنها ابواب جدیدی از این دانش را گشوده و در آن تعمق کردند.

از جغرافیادانان بزرگ اسلامی می توان از ابن خردادبه یعقوبی، مسعودی، ابوزید بلخی و ابن بطوطه نام برد.

ادبیات

ادبیات فارسی که از سده سوم هجری پیدایش و توسعه یافت ادبیاتی اسلامی به شمار می آید؛ این ادبیات در عهد صفاریان و در آغاز دوره طاهریان شکل گرفت. در پی تشویق بی سابقه شاهان در سده چهارم و نیمه نخست سده پنجم

مهمترین مایه ترغیب مسلمین به تاریخ آموزی و تاریخ نگاری آموزه های قرآنی و حدیثی بود، لذا مسلمانان نخستین موضوعی را که در تاریخ مورد توجه قرار دادند سیره پیامبر بود. نیاز مسلمانان به آگاهی و شناخت زندگی پیامبر و چگونگی پیشرفت اسلام و نبردهای آنها با دشمنان اسلام همراه با فتوحات و افزایش قلمرو سرزمینی اسلام بر حجم مطالعات و تنوع موضوعات تاریخی افزود. حاجی خلیفه نویسنده کشف الظنون می نویسد؛ از مجموع ۱۸۵۰۰ جلد کتابی که مسلمین تا سده ۱۱ به نگارش درآورده اند ۱۳۰۰ مجلد آن به تاریخ و تاریخ نگاری اختصاص داشته است. از مورخان بزرگ اسلامی می توان از ابن اسحاق وافدی، بلاذری و ابن مسکویه نام برد.

جغرافیا

تأکید قرآن بر شناسایی آفاق و سیر در ارض در کنار ضرورت



۱۳

مورخین مشهور اسلام :

ابن اسحاق، وافدی، بلاذری و ابن مسکویه.

جغرافیه نگاران مشهور :

ابن خردادبه، یعقوبی، مسعودی، ابوزید بلخی و ابن بطوطه

شاعران مشهور اسلام:

منوچهری دامغانی، مسعود سعد لاهوری،

امیر معزی، خیام نیشابوری، غزنوی، خاقانی

شروانی و نظامی گنجوی

جستجو در ارتباط با علم مادی برای فهم طبیعت فرا می خوانند. رسول خدا در رابطه با کسب علم و دانش فرموده اند: هر کس راهی را که دانشمندان رفته اند در پیش گیرد خداوند راه بهشت را بر او آسان می کند. در بسیاری از احادیث اسلامی تأکید شده است: فهم و معرفت از طریق سعی و پژوهش های علمی حاصل می شود و رسول خدا همواره اصحاب خود را بر همنشینی با دانشمندان و نقل قول آنها به دیگران فرا خوانده و همواره تأکید می کردند: قرآن و تعالیم اسلامی مسلمانان را به تعقل و پژوهش و کشف رازهای اطراف خود فرا می خواند. سئوالی که در اینجا مطرح می شود آن است که اگر تعالیم اسلامی که اکنون در دست ما موجود است همان تعالیم ۱۴۰۰ سال پیش است، دلیل محو شدن علم و آموزش و معرفت و نوآوری از جوامع اسلامی چیست؟ برای پاسخ به این سئوال عوامل متعددی مانند جنگ و استعمار مورد بررسی قرار می گیرند اما نویسنده برای دست یابی به علت اصلی به این نکته پناه می برد که نحوه تطبیق تعالیم اسلامی و شیوه های آموزشی آن طی سال های اخیر تغییر یافته است که اگر این نکته صحیح باشد اسلام خود راه حلی برای حل این معضل در کشورهای اسلامی است.

ادامه دارد ...

حضرت محمد ^ص

برای هر چیز زکاتی است

و

زکات بدن ها روزه داری است

ادب فارسی به اوج خود می رسد. از ویژگی های شعر فارسی در این عهد می توان به فزونی شمار شاعران مهارت گویندگان و قدرت آنان در تلفیق کلام، کثرت شعر و سادگی و روانی کلام و فکر گوینده و دگرگونی اوزان شعر اشاره نمود. از بزرگان شعر فارسی می توان از رودکی، فردوسی و عنصری بلخی نام برد. از شاعران مشهور سده پنجم و ششم هم می توان به منوچهری دامغانی، مسعود سعد لاهوری، امیر معزی و خیام نیشابوری اشاره کرد.

در پایان سده ششم دگرگونی بزرگی در سبک شعر فارسی پدید آمد. از پیشروان سبک جدید می توان به غزنوی، خاقانی شروانی و نظامی گنجوی اشاره کرد. در سده هفتم و هشتم قصیده جای خود را به غزل داد و شاعران معروف این دوره، مولوی، سعدی و حافظ هستند. شعر فارسی در سده نهم به علت بی ثباتی اوضاع سیاسی و اجتماعی و کساد بازار علم و ادب و نادر بودن امرا و شاهان شاعر دوست از رونق افتاد. از شاعران برجسته این دوره می توان به وحشی بافقی، محتشم کاشانی و عرفی شیرازی اشاره کرد. در کنار شعر فارسی نثر فارسی هم تحت تأثیر عوامل گوناگون از سده سوم هجری آغاز و در سده چهارم به شکوفایی رسید.

به گزارش تقریب مجله علمی "تیچر" در شماره ۷۱۵۰ خود در مقاله ای در ارتباط با رابطه علم و اسلام نوشت در ارتباط با رابطه علم و مسلمانان دو حقیقت وجود دارد که نمی توان این دو حقیقت را کتمان نمود: حقیقت نخست آن است که علم در دوره ای کلاسیک از اسلام به اوج شکوفایی رسید و حقیقت دوم این که در سال های اخیر علم و دانش از رکود در جوامع اسلامی رنج می برد. هر چند که دلایل این رکود معلوم نیست و هر یک از مورخان علمی سخنی متفاوت در این رابطه گفته اند. این ادعا که این رکود علمی به این دلیل است که در تعالیم اسلامی، اجازه استفاده از علم و دانش در ساخت جوامع داده نشده، اتهامی موهوم است که نه تنها تاریخ بلکه تعالیم اسلام که همواره بر تفکر در جهان هستی و تلاش برای کسب علم تأکید دارد را تحریف می کند. در قرآن کریم نزدیک به هشتصد آیه در ارتباط با علم و دانش وجود دارد که مسلمانان را به تفکر و

...عواملی غیر انسانی در تربیت کودک

در شماره قبلی شناسنامه دیدیم که عوامل انسانی، عقلانی، روانی و عاطفی در تربیه کودک رول بسیار ارشمنند دارد، هر یک از این عوامل اگر در تربیت کودک مدنظر گرفته نشود مشکلات کودک وسیع شده

در جوانی و سن کهولت بیک شخصیت غیر نورمال مبدل میگردد، برای مزید معلومات خواننده بحث را ادامه میدهیم و در این راستا منتظر نظرات سالم و سازنده دوستان هستیم.

۵- عوامل درونی

از طریق غذا می توان ویژگی ها تصنعی در افراد پدید آورد، حتی مهر و محبت رازا کاست و یافزود(از طریق منیزیم) عاطفه را رقیق کردو یا بدان شدت بخشید، آب و نان و گوشت و نوع آنها، ویتامین ها، سبزیجات همه و همه در رشد فکری، جسمی و عاطفی انسان اصر میگذارد.

در این زمینه از عوامل مهمی که مربوط به محیط داخلی انسان است باید نام ببریم، که اهم آنها عبارتند از: وراثت، غده، غرایز، فطرت، فشار خون، ضربان قلب و سایر عوامل اینکه وراثت چگونه باشد و چه ویژگی های از والدین و اجداد به ارث ببریم خصوصیت رفتار ما فرق می کند.

از طریق وراثت رنگ و شکل و خوی وهوش، حتی بعضی از بیماری ها ونارسایی های ژنتیک به انسان منتقل می شودکه دارای آثار مثبت و یا منفی میباشد، طرز کارغده ها و میزان ترشح آنهادرخوی و رفتار ما، در آرامش و اضطراب ما، در کمی یا فزونی هوش ما، در رشد و توقف آن اثر میگذارد، چه بسیارنارسایی ها و کمبودها که موجب ایجاد خلل دررفتار اندونشأت گرفته از غده ها می باشد.

همچنین غرایزدر انسان نیز تأثیر گذاراست، غریزه گرسنگی، تشنگی جنسی، مادری، کنجکاو، پرخاشگری و... دررفتاروحالات همگی در موضع گیری های زندگی اثرگذارند. وضع به همین گونه است در مورد دیگر جنبه های فطری ودرونی انسان فی المثل فشار اندک یا بسیار خون، ضربان تند یا کندقلب ضمن اینکه عارضه آفرین است دررفتار و حالات نیز مؤثرند.

۶- عوامل غذایی

ما در کشور اسلامی هستیم و از دین مقدس اسلام قویاً حمایت و دساتیر آنرا رعایت می کنیم، برماست تربیت را از مکتب اسلام فراگرفته اطفال را بروحیه دین پروری واطاعت از اوامر الهی تربیت نمائیم. برای داشتن جامعه ای اسلامی، تربیت دینی افراد، به ویژه کودکان که آینده سازان هر جامعه ای هستند، ضروری است. تربیت دینی صحیح در صورتی روی می دهد که مربی به ابعاد مختلف تربیت دینی و مسائل موثر و مرتبط با آن آگاهی و مهارت داشته باشد. از این رو، شناخت هر مسئله ای که به تربیت دینی کودکان مربوط شود، ضروری است.

چیزیکه در اکثر نقاط کشور ما رعایت نمیکردد، یا اقتصاد ضعیف این مشکل را ببار آورده و یا از فرط زیاده روی سبب بحران در زندگی طفل میگردد، غذا در زندگی عقلانی، رفتاری و خلقی انسان تأثیر فوق العاده ی دارد، آنچنانکه روان شناسان تغذیه می گویند؛ (تواول یگو چه میخوری؛ تا من بگویم که تو کی هستی)، به عبارت دیگراین غذا ها هستند که درخلق و خوی همگان به نحوی از انحا اثر می گذارند.

عوامل بیرونی، موارد خارج از وجود کودک هستند؛ اموری که محیط زندگی کودک را تشکیل می دهند و در رشد و تربیت وی موثرند. این عوامل عبارت اند از: خانواده، همسالان، جامعه، دین، فرهنگ و رسانه های جمعی (پارسا، ۱۳۷۲، ص ۳۸).

در نظام حیات اسلامی بخصوص در صدر اسلام به این مسئله بسیار زیاد توجه بوده است، اگر در باره حلال و حرام بودن غذا هاو نیزدرکراهب و

ادامه دارد.....





اهمیت خوابیدن

مدیریت ماهنامه

(پنج سال دیگر را در حال رؤیا دیدن هستیم).

به عبارت دیگر، اگر مدت خواب در طول زندگی با هم جمع کنیم حوالی سن ۲۵ سالگی شروع به بیدار شدن می کنیم و یا اینکه کمی پس از چهل سالگی تا آخر عمر خود می خوابیم و این جمله باز به این معناست که ما بیش از مدتی که بکار کردن می پردازیم در حال خواب هستیم، علی الرغم اینکه تصور میکنیم این کار است که زندگی ما را می سازد.

در طول حیات یک انسان ۲۰ تا ۳۰ هزار شب که مجموع مدت آنها بیش از دوصد هزار ساعت است بخواب اختصاص می یابد یعنی از هر سه ساعت (یک ساعت خواب در برابر تنها دو ساعت بیداری) آیا این مدت زیاد ارزش آنرا ندارد که این همه شب را خوشایند تر کنیم؟ و باز این موضوع به این معناست که از هر سه انسان یک نفر (به دلیل چرخش زمین) دائماً در حال خواب است، همیشه در بخشی از کره ی زمین خواب وجود دارد (بهمان شکلی که همواره در جای بهار وجود دارد) بنابر این بیش از یک میلیارد و پنجمصد میلیون نفر دائماً در خواب اند خوشبختانه خواب مخصوص یک گروه معین نیست.

از نظر کیفی خواب نسبت به سایر حرفهای که گفته شد فرق دارد و دارای اهمیت

بیشتری می باشد، به این دلیل که خوب خوابیدن یکی از لذات بزرگ زندگی است و درمقابل، بیخوابی با یک زندگی ناخوشایند انتظارهای که به نظر بی پایان می رسند (انتظار برای تمام شدن خواب یا رسیدن روز درحالی که دیگران خوابیده اند) و خواب پریشان و مملو از کابوس، یا خوابی که دائماً بوسیله بیداری های ناگهانی قطع می شود همراه است، در این حالت شخص همیشه با ترس به بستر می رود.

و ثانیاً اگر چه خواب تقریباً یک سوم مدت زندگی ما را اشغال کرده ولی کیفیت دوبخش دیگر زندگی یعنی همان دو ساعت بیداری (و همان چهل و چند سال باقیمانده زندگی) نیز اساساً به کیفیت خواب ما بستگی دارد.

منبع:

چگونه بخوابیم اثر «پیر فلو شر» به ترجمه: ساعد زمان

خواب یکی از نیازهای اساسی بشر است، در ۲۴ ساعت که ما زندگی می کنیم حد اقل اگر هشت ساعت در بستر خواب راحت باشیم زندگی را بطور عادی دنبال کرده ایم، یک پروفیسور امریکایی «سی - گویمینیو» متخصص خواب از دانشگاه استانفورد در روزنامه فیگاروتاریخ ۱۹۷۴/۱/۹ نوشت:

« بسیاری از اوقات جمله (داکتر صاحب من بد خوابم) منجر به تجویز ادویه خواب آوری می شود که مصرف آن بیهوده و حتی خطرناک است، در واقع، جوشانده های قدیمی مادر بزرگها بسیار بهتر می تواند در شخص بهبود ایجاد کند تا قرص های امروزی»

در آیات قرآن کریم نیز به این مساله توجه شده است. قرآن کریم در آیه ۱۹۱ سوره آل عمران می فرماید: در آفرینش آسمان هاو زمین و آمد و شد شب و روز نشانه هایی است برای کسانی که خرد ورزند و به محتوا و باطن پدیده ها توجه دارند. آنان کسانی هستند که خداوند را در حالت ایستاده و نشسته و خوابیده بر پهلوها یاد می کنند.

در این آیه از ویژگی های خردمندان و باطن نگرهای تیزبین یاد شده که خدا را در حالت های سه گانه ایستاده و نشسته و خوابیده به پهلو یاد می کنند. بنابر این سخن از حالتی است که این افراد در خواب دارند. خردمندان یاد کننده کسانی هستند که بر پهلویشان می خوابند.

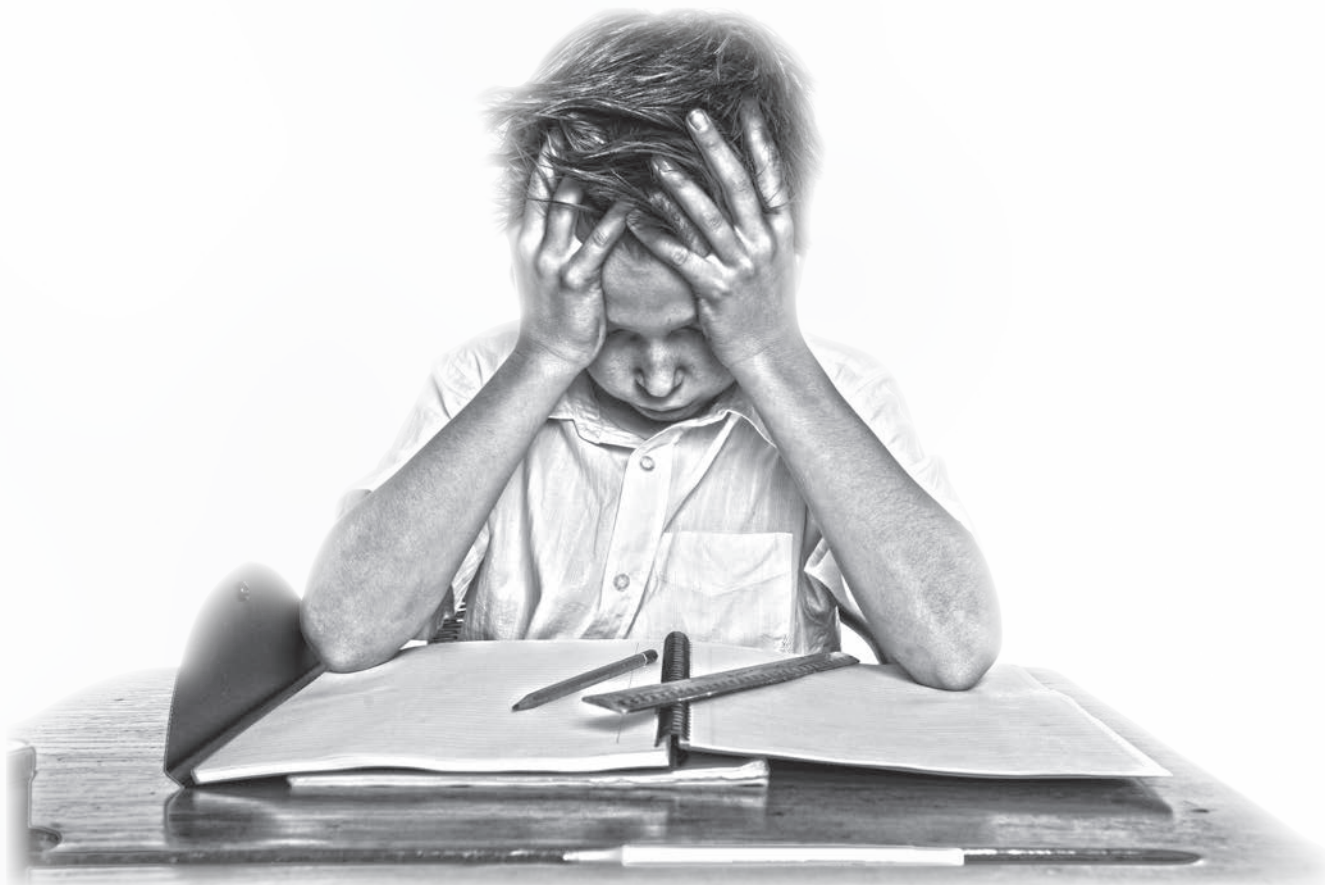
آیه ۱۶ سوره سجده

در توصیف مؤمنان می فرماید: تتجافی جنوبهم عن المضاجع يدعون ربهم خوفاً وطمعا؛ پشت و پهلوهایشان را از رختخواب جدا می کنند و از آن بیرون می آیند و پروردگارشان را از روی ترس و امید (طمع) می خوانند.

در اینجا نیز وقتی مومنان خدا ترس و امیدوار را معرفی می کند در توصیف ایشان به مساله خوابیدن بر پهلوها تاکید می شود.

جمله ی که بصورت عادی درآمده و بدون در نظر گرفتن اهمیت واقعی آن دائماً تکرار می شود، این است که (خواب یک برسه حصه زندگی را تشکیل میدهد)، منظور جمله مذکور این است که ما بطور متوسط حدود ۲۵ فیصد زندگی خود را در خواب بسر می بریم و





(اشواق حقیقی)

استرس

تعریف استرس

استرس به معنی فشار و نیرو است و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس زا یا عامل استرس نامیده می شود. تنش ایجاد شده در بدن و واکنش بدن را استرس می گوئیم به عبارتی هر عاملی موجب تنش روح و جسم و از دست دادن تعادل فرد شود، استرس زا یا عامل استرس است.

مفهوم استرس

واژه استرس از لغت لاتین "Stringer" به معنی "سختی" گرفته شده است. استرس یک واکنش تطبیقی به یک عامل بیرونی است که پیامدهای فیزیولوژیکی، رفتاری، شناختی و روان شناختی زیادی برای هر فرد در پی داشته، فرد را از حالت عادی خارج می کند. هانس سلیه پزشک اتریشی، پدر استرس در مفهوم جدید آن، معتقد است استرس بیانگر عکس عملهای فیزیکی- شیمیایی، ذهنی و عاطفی بدن در مقابل رویداد ها و موقعیت های وحشتناک، هیجان آور خطرناک و حساس است. استرس واکنش و پاسخی به موقعیت های فشار آور است یا حالتی قلمداد می شود که در آن فرد بر اثر محرکهای خارجی از وضعیت و حالت معمول خود خارج می شود و می

کوشد خود را

با آنها منطبق و سازگار نماید. واکنش روان تنی حاصل از این تلاش استرس نام دارد.

استرس پاسخی است که فرد برای تطبیق با یک وضعیت خارجی متفاوت با وضعیت عادی، بصورت رفتار روانی یا جسمانی از خود بروز می دهد.

استرس یا فشار عصبی یا تنیدگی واکنشی است که در فرد در اثر حضور عامل دیگری به وجود می آید و قوای فرد را برای روبرو شدن با آن بسیج می کند و ارگانیزم یا موجود زنده حالت آماده باش پیدا می کند.

سندرم سازگاری کلی سه مرحله مشخص دارد:

واکنش اخطار:

از نظر فیزیولوژیک خبر ناگوار پس از شنیده شدن، به صورت اعلام



ناسازگاری بین ارزش ها، نگرش ها و احساسات
اعتیاد به کار (پدیده کاروشی Karoshi)
پایین بودن مهارت

بدین معنی است که انرژی بدن تمام و تا حد زیادی در مقابل امراض و بد کار کردن اعضایش آسیب پذیر شده است. این همان جایی است که امراض شروع به تظاهر می کنند و ممکن است از سرماخوردگی و آنفلوآنزا گرفته تا... شروع به تظاهر کند.

عوامل ایجاد استرس

• علل بین فردی
کار تیمی
پدیده فشار گروهی
در معرض خشونت یا ناظر آن بودن
زورگویی و بی نزاکتی
عدم انسجام گروهی
وجود یا عدم وجود نیاز های مشترک
عدم تعریف دقیق نقش در فعالیتهای گروهی
اختلافات میان اعضای گروه

۱. علل فردی
۲. علل بین فردی.
۳. علل سازمانی
۴. علل فرا سازمانی

همان طور که علم و تکنولوژی پیشرفت می کند، عواملی که موجب اضطراب، نگرانی استرس و افسردگی می شوند نیز بیشتر شده اند. استرس پدیده ای اجتناب ناپذیر است و صرف نظر از جنس، سن، طبقه اجتماعی ثروت، شغل و مقطع زمانی همواره حضور دارد.

• علل فردی
تضاد نقش
ابهام در نقش
تعدد نقش
شخصیت
مسئولیت سنگین

کار کمتر یا بیشتر از ظرفیت فرد
ناسازگاری در اهداف

خطر در مغز ثبت می شود، هیپوتالاموس احساسات و عواطف این خبر را تفسیر می کند و اختلال الکتروشیمیایی به غدد هیپوفیز در مرکز جمجمه می فرستد، غدد هیپوفیز شروع به ترشح هورمونی برای محرک قشر غدد فوق کلیوی می کند، غدد آدرنال فعال می شود و کورتیکوئید ترشح کرده در جریان خون می ریزد و این پیامهایی به سایر غدد در سراسر بدن می برد، در نتیجه، طحال برای عمل بسیج شده، گلبولهای قرمز اضافی وارد جریان خون می شوند، اکسیژن و غذای اضافی وارد سلولهای بدن می شود، قدرت لخته شدن خون ازدیاد می یابد، کبد، مواد قندی و ویتامینها را رها می سازد، ضربان قلب بیشتر می شود تنفس تغییر می کند. خون از پوست و احشا به ماهیچه ها و مغز جاری می شود، دستها و پاها سردتر می شوند و کل ارگانیزم به صورت آماده برای حمله و تهاجم یا فرار در می آید.

گام مقاومت:

طی این مرحله که ممکن است از چند ساعت تا چند روز به طول انجامد، بدن عملاً برای مبارزه با عامل فشار بسیج است که اگر برای مدتی طولانی همچنان بسیج بماند، ذخایرش به تدریج تخلیه می شود. مثل کشوری که در حال جنگ است و توان خود را صرف می کند و ذخایرش به تدریج تمام می شود.

گام فرسودگی:



حل منازعات از طریق حکمیت، مصالحه و میانجیگری

عید محمد «پیمان» غوری

حکمیت به معنی داوری است.

مراجعه به محکمه از طریق مصالحه حل و فصل نمایند، به گونه ای که طرفین در بدل آنچه که از جانب مقابل خود حصول نماید از بعضی حقوق خویش تنازل کند.

مجله الاحکام در مواد ۱۵۳۹، ۱۵۴۵، ۱۵۴۶ خود شرط صلح را معلومیت طرفین و معلومیت موضوع صلح دانسته است.

در رابطه به صلح در قانون مدنی در ماده (۱۲۹۷) چنین آمده (در عقد صلح شرط است حقیقه از آن صلح نشأت می کند حق خود صلح کننده بوده وثابت و متعلق به محلی باشد که به منظور آن صلح صورت می گیرد و تعویض گرفتن از آن مجاز باشد.

حکمیت در اصطلاح عبارت است از راجع ساختن منازعه به یک و یا چند حکم (داور) که توسط طرفین منازعه به یک و یا به تفویض آنها و یا طبق شروط آنها انتخاب گردند. تا منازعه را با صدور قرار نهائی که برای اطراف منازعه قطعی باشد حل و فصل نمایند.

حکمیت شکلی از راه حل منازعه است که خارج از محکمه صورت می گیرد که در آن طرفین منازعه در برابر شخص ثالث بیطرف قرار می گیرند.

شبهه های موافقتنامه حکمیت:

۱- موافقه حکمیت میان اشخاص حقیقی یا حکمی صورت گیرد که در تصرف حقوقی خویش از این حق بر خور دار باشند.

۲- موافقه حکمیت باید راجع به مسایلی باشد که صلح در آن مجاز باشد.

۳- موافقه حکمیت باید بین طرفین طور کتبی صورت گیرد.

مصالحه:

مصالحه توافق رضایتمندانه طرفین جهت خاتمه دادن منازعه می باشد. مصالحه احتمالاً روی منازعه ای که بالفعل به عمل آمده، به اثر توافق طرفین که منازعه فی مابین شان را بدون

شروط حکمیت و مصالحه در شریعت اسلام:

۱- وقوع منازعه راجع به حقی از حقوق العباد.

۲- رضایت طرفین منازعه به قبول فیصله حکم یا داور مگر اینکه داور توسط قاضی تعیین شده باشد. در آن صورت رضایت طرفین به قبول قرار داور شرط نیست. بخاطر یکه او از قاضی نمایندگی میکند.

۳- توافق منازعه کنندگان و حکم (داور) بر قبول حکمیت یا مصالحه.



شروط حکم (داور) و مصلح در فقه اسلامی:

- ۱- حکم (داور) قابلیت قضاء و اهلیت شهادت را داشته باشد.
- ۲- حکم (داور) یا مصلح معلوم باشد.
- ۳- حکم (داور) یا مصلح بالغ، عادل، عاقل، قابل قبول و عالم شریعت باشد.
- ۴- حکم (داور) یا مصلح طرف دعوی، جاهل یا کافر نباشد.
- ۵- حکم (داور) یا مصلح مسلمان باشد، چون حکمیت غیر مسلمان در مورد مسلمان جواز ندارد.
- ۶- حکم (داور) یا مصلح به رضایت منازعه کنندگان انتخاب شده باشد.
- ۷- در میان حکم (داور) یا مصلح و یکی از منازعه کنندگان قرابتی وجود نداشته باشد که مانع شهادت می شود.
- ۸- حکم (داور) یا مصلح دارای حواس سالم باشد.

میانجیگری:

تعریف میانجی: ماده دوم قانون مصالحه (میانجیگری) تجارتی میانجی را چنین تعریف میکند.

میانجی: عبارت از یک شخصی حقیقی یا بیشتر از آن است که به اساس توافق طرفین، غرض حل و فصل منازعه مربوط تعیین میگردند.

میانجیگری بر عکس اصطلاح عامیانه که یک نوع تفاهم روی موضوعات مورد منازعه خوانده می شود مرکب از یک روند مصالحه آگاهانه و وابسته به هر دو جانب می باشد.

میانجیگری، شکل از را بدیل حل منازعه یا به عباره دیگر راه حل مناسب منازعه بمنظور کمک برای دو یا بیشتر از دو طرف منازعه در راستای نیل به یک توافق میباشد. خواه این امر منتج به توافق گردد یاخیر.

در صورتیکه توافق به میان آید محتوای آن توافق توسط اطراف منازعه تعیین میشود، نه اینکه فیصله را که توسط شخص ثالث صورت گرفته بپذیرند. اطراف منازعه به میانجی باید به عنوان شخص بی طرف بنگرند، زیرا در میانجیگری استفاده از شخص ثالث بیطرف که طرفین مذاکره را برای رسیدن به یک موافقت نامه کمک مینماید، شامل می باشد.

مصلحین دارای کدام اوصاف باشند؟

کسانیکه میخواهند در حل منازعات دات البینی مردم اقدام نمایند باید دارای اوصاف ذیل باشند.

۱- اهل علم: یعنی باید دارای علم و دانش باشد تا تمیز و تفریق حق از باطل کرده بتواند و فیصله خویش را درست صادر نمایند.

۲- اهل فن: هر شخص در فن خویش ماهر و عالم می باشند و رسم و رواج هائیکه در بین آن اجتماع مروج است اهل فن آنرا فهمیده فیصله خویش را بر مبنای آن صادر می نمایند.

۳- اهل تجربه: باید دارای تجربه کافی باشد و در حل منازعات مردم نقش مؤثر داشته و راه حل آن را بداند. البته در زمینه فقره ۱ ماده ۱۸۶ قانون مدنی کشور نیز ذیلا صراحت دارد:

(حکم باید شخص عادل بوده یکی از اقارب زوج و دیگری از اقارب زوجه باشد. اگر اقارب زوجین معلومات کافی داشته به اصلاح زوجین قادر باشد).

ارتباط مؤثر تنگه در محیط کار

نقز و تقویت ارتباطات در مدیریت

مدیریت ماهنامه

به دیگران) را سرلوحه تلاش خود قرار دهیم. جری ایکاف (Jerry Acuff) یکی از نویسندگان کتاب «مرز ارتباطات تجاری» در این باره می گوید: (باید دقت کنید که دیگران برای چه چیز ارزش قائلند).

به اعتقاد وی، کلید دست یافتن به چنین چیزی در «صبور بودن» و «کنجکاو بودن» است. مدیر یک شرکت دیگر اظهار می دارد:

برای پی بردن به این نکته که هنگام کار با دیگران چگونه می توان رابطه ای موفق برقرار کرد، می بایست زمان صرف کرد. کافی است، به حرفهای آنها توجه کنیم، آنگاه به خوبی درخواهیم یافت که به چه چیز نیاز دارند.

با دیگران تبادل نظر کنید

پی بردن به اینکه چه عاملی در افراد انگیزه ایجاد می کند نکته ای مهم است اما بلافاصله پس از آن باید بتوانید اعتماد ایجاد کنید. به اعتقاد «ایکوف» بهترین روش این است که با حالتی خستگی ناپذیر، ثابت قدم و قابل پیش بینی گام بردارید یعنی نشان دهید آنقدر ارزشمند هستید که دیگران بخواهند با شما ارتباط برقرار کنند. اما برای آنکه از نظر دیگران شخصیتی خود شیفته (از خودراضی) به نظر نرسید بهتر آنست که قبل از انجام هر کاری دیگران را در ایده های خوب خود سهیم کنید. جان پالومبو (John palumb) رئیس شرکت بازاریابی DVC در این باره می گوید: «هرگاه کسی را ملاقات می کنم، اگر نکته آموزشی مفیدی را به او نگویم، کارم را به درستی انجام نداده ام، حال چه او برای حرف من اهمیت قائل باشد چه نباشد فرقی نمی کند». او همیشه به افرادی که در دایره شغلی اش هستند فکر می کند و سپس آنها را به سوی ابراز مشتاقانه عقاید و نقطه نظرات هدایت می کند. پالومبو می گوید: «متأسفانه اکثر مردم به حرف های هم گوش نمی دهند درحالیکه چه بسیار برایم پیش آمده که به خاطر توجه به حرف های دیگران توانسته ام از علایق آنها مطلع شوم و بر اساس آن گام بردارم. ممکن است به چیزی برخورد کنم و فکر کنم آها! در شرکت فلانی از این خوششان می آید، زیرا در ملاقاتی که با هم داشته ایم به حرف هایشان گوش کرده ام اغلب مردم حتی این کار را هم نمی کنند».

ادامه دارد.....

یکی از فنون مدیریت تأمین ارتباط با سایرین است، این ارتباط سبب می شود تا پل آنها، استراتژی ها و تمام کار های مدیریت بحسن صورت انجام یابد، برای این مقصد ابتدا لازم است به تعریفی از ارتباطات آشنا شویم:

ارتباطات عبارت است از انتقال و مبادله اطلاعات بین دو فرد یا افراد مختلف بصورت علایم معنی دار، ارتباطات، مشارکت در عقاید تلقی ها، ارزشها و حقایق است.

هرکاری که مدیر انجام میدهد از طریق ارتباطات است، تصمیم گیری بدون ارتباطات شکل نمیگیرد، وقتی تصمیم اتخاذ گردید، مجدداً باید آنرا منتقل کنند، بهترین ایده و نوآوری یا دقیق ترین برنامه بدون ارتباطات نمی تواند شکل بگیرد، بهمین علت است که مدیران نیازمند به سیستم ارتباطی مؤثری هستند.

در کسب و کار، روابط نقش مهمی بازی می کنند. وقتی با آدم های موفق صحبت می کنیم آنها دلیل موفقیت شان را در نوع رابطه و اعتمادی می دانند که بین شرکاء و دوستان برقرار کرده اند. حقیقتاً ایجاد روابطی خوب که منجر به تجارتی موفق گردد، کار مشکلی نیست. این کار به یک تنظیم ذهنی نیاز دارد. یعنی می بایست مترصد امکانات باشید و در عین حال به اعمالتان آگاه باشید. می توانید موانعی که در مسیر گسترش روابط مورد نیازتان پیش می آید از میان بردارید.

با افراد به طور مستقیم ارتباط برقرار کنید. مسئولیت برقراری ارتباط را برعهده دیگران نگذارید و از واسطه کردن دیگران پرهیز کنید. در کسب و کار، (روابط) نقش مهمی بازی می کنند، همه ما این موضوع را می دانیم اما اغلب آنقدر درگیر مسائل روزانه می شویم که به بهترین راه های ممکن برای ایجاد ارتباط فکر نمی کنیم. ما با چند تن از کسانی که توانسته اند روابط بسیار موفق ایجاد کنند، گفتگویی داشته ایم تا یاد بگیریم روش آنها چیست و این نوع ارتباط چگونه به آنها کمک کرده است.

به نیازهای دیگران توجه کنید

همه می دانند که هدف از تلاش برای ایجاد ارتباط، در نهایت این است که بتوانیم با هم و در کنار هم کار کنیم، اما برای رسیدن به چنین هدفی می بایست (توجه



اثر عبدالقادر پروانه

SHANSABANEYA



Email: hazinyar.gjcf@gmail.com

Mobail: 0799237579