



سید وحید شریعت

رئیس مرکز آموزشی-درمانی روانپزشکی ایران

در این متن می‌خواهیم به اثرات احتمالی روزه بر سلامت روان افراد بپردازیم. پاسخ به این سوال آن چنان که به نظر می‌رسد، ساده نیست. چرا که اصولاً همه افراد یک شکل نیستند و تأثیر یک موضوع بر آنها بسیار متفاوت است. روزه هم همین‌گونه است و بر هر دسته‌ای از افراد اثرات متفاوتی می‌گذارد. بنابراین ممکن است روزه برای سلامت روان برخی مفید و بر برخی دیگر تأثیر قابل توجهی نگذارد.

روزه گرفتن کار دشواری است و مثل همه کارهای دشوار دیگر ثمراتی به همراه دارد. ثمراتی که در درجه اول معنوی است و به فراخور حال و ظرفیت هر کس منجر به رشد روحی و معنوی‌اش می‌شود. اما روزه‌داری ممکن است علاوه بر ثمرات و منافع معنوی ثمرات و منافع جسمانی (اعم از روانی و بدنی) هم برای فرد به همراه

دعای روز بیست‌وهفتم ماه مبارک رمضان

اللهم وقر حظي فيهِ من التّوافل واكرمني فيهِ باخّصار المسائل وقرّب فيهِ وسيلتي اليك من بين الوسائل يا من لا تشغله الحاجّ المُلحّين.

خدایا زیاد کن بهره مرا در آن از اقدام به مستحبات وگرامی دار در آن به حاضر کردن و یا داشتن مسائل و نزدیک گردان در آن وسیله ام به سویت از میان وسیله های آنکه سرگرمش نکنند اصرار و سماجت اصرار کنندگان.

پدر به روایت پسر

سیدمحمد غیوری، فرزند مرحوم آیت‌الله غیوری: پدر همواره در مسیر خدمت به محرومان گام برداشت



امام خمینی(ره) به ترکیه، آیت‌الله غیوری تلاش‌های تنگاتنگی در زمینه‌های مدیریتی در روزهای سخت و دشوار انجمنی در داخل کشور انجام داد.

۲

تبیین اندیشه‌های امام خمینی (ره)

آیت‌الله غیوری با تبیین اندیشه‌های امام خمینی(ره) و تبلیغ سیره عملی ایشان، چاپ رساله‌ها و اعلامیه‌ها و توزیع آنها در سطح وسیع، نقش موثری در پیوستن مردم به مقلدان حضرت امام(ره) داشت. مسجد را مقری برای مقابله با حکومت استبدادی شاه می‌دانست و با تبدیل آن به پایگاهی برای افراد انقلابی و انتشار اعلامیه‌ها، به فعالیت علیه رژیم شاهنشاهی پرداخت که در چندین مورد منجر به دستگیری و در نهایت تبعید وی به سیرجان شد.

مقاومت در زندان ساواک و شکنجه‌های فراوان ننوانست کوچکترین تأثیری در اهداف وی داشته باشد و با وجود تبعید به سیرجان، در آن جا نیز دست از مبارزه برنداشت و با تربیت طلاب، رفع مشکلات منطقه محروم و انجام امور عمرانی به تلاش‌های خود در زمینه مبارزه با رژیم شاه و خدمت‌رسانی به مردم ادامه داد و با مطالعه خود در این مدت تفسیر مبین را در سیرجان تهیه کرد. با وجود تمام ناملایمات و مشکلاتی که وجود داشت.

۳

فعالیت‌های آیت‌الله غیوری

بعد از پیروزی انقلاب

با پیروزی انقلاب اسلامی ایران، فصل دیگری از فعالیت‌ها آغاز شد و با تشکیل جمعیت تعاون اسلامی در سیستان و بلوچستان و برخی از استان‌های دیگر با همراهی مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) در زابل، فعالیت‌های گسترده‌ای در زمینه‌های مختلف جهت خدمت‌رسانی به مردم و مناطق محروم صورت گرفت. تأسیس حوزه‌های علمیه امیرالمومنین(ع) در زابل و ایرانشهر و بیش از یکصد شهر دیگر از جمله اقدامات ارزنده آیت‌الله غیوری در دوران پس از پیروزی انقلاب اسلامی است. ایجاد کارگاه‌های قالی‌بافی جهت اشتغال و کارآفرینی برای یک‌هزار و ۲۰۰ نفر از مردم ایرانشهر و زابل و تضمین خرید تولیدات آنان، احداث حمام و مدرسه‌از دیگر اقدامات وی در این مناطق بود.



پدر از طریق آشنایی با گروه فدائیان اسلام و اعزام به شهرستان نجف آباد از سوی آیت‌الله بروجردی به منظور مبارزه با بهائیت پا به عرصه گذاشت. آشنایی پدر با حضرت امام خمینی(ره) از سال ۱۳۲۷ و هم‌زمان با ورود به شهر قم بود

۴

فعالیت‌های آیت‌الله غیوری در خارج از کشور

در ابتدای انقلاب به کشورهای مالی، کنیا، غنا و تانزانیا سفرهای متعددی داشته و با احداث حوزه علمیه و مسجد در کشور غنا جهت تجمع شیعیان و تأسیس حوزه علمیه در کشور مالی، همچنین اعزام افراد صلاحیت‌دار و مسلط به زبان انگلیسی و فرانسه به این کشورها، فعالیت‌های برون مرزی را در جهت اشاعه فرهنگ اسلامی انجام داد. تأسیس موسسه البقیات‌الصالحات توسط آیت‌الله غیوری از دیگر فعالیت‌های ایشان است. این موسسه از ۴۰ سال پیش و با هدف حمایت از خانواده‌های روحانیون شهید و مبارز در زمان طغوت، رسیدگی به امور ایتم، تهیه جهیزیه و وام تحصیلی و درمان بیماران سخت تشکیل شد و در ۱۳ استان فعالیت دارد. پس از پیروزی انقلاب مسئولیت‌های متعددی به پدرم واگذار شد که حضور به‌عنوان نماینده ولی‌فقیه در جمعیت هلال‌احمر یکی از مهمترین آنهاست.

از نقش‌های مختلف تأثیرگذار در زمینه‌های مختلف علمی و فرهنگی می‌توان به تأسیس حوزه‌های علمیه در نقاط مختلف کشور، نماینده مردم شهر تهران در چهارمین دوره مجلس شورای اسلامی، نماینده ولی‌فقیه در جمعیت هلال‌احمر به مدت سه دهه و حضور در جبهه‌های جنگ تحمیلی از جمله مواردی است که نقش بسزایی در پیشبرد اهداف انقلاب اسلامی اشاره داشت.

واکنش سریع هنگام وقوع زلزله می‌تواند شما را از جراحات احتمالی محافظت کند. حداقل دو بار در سال پناه‌گیری را تمرین کنید.

۹۹

مروری کوتاه بر فعالیت خیر خواهانه آیت‌الله غیوری

چشمه جاری

کارنامه زندگی‌اش در سن‌نامه‌های است‌از فعالیت‌های خیر خواهانه. مرور این کارنامه‌تمرینی است برای الگوبرداری از فعالیت‌های نועدوستانه و حمایت از مستضعف. درباره آیت‌الله سیدعلی غیوری حرف می‌زنم، چشمه جاری، بخشندگی و اکرام روحانی‌ای که چند سال از سفرش به عرش الهی می‌گذرد، اما هنوز عطر کلامش از یاد و خاطره نرفته است. مبارز انقلابی، رزمنده و جهادگر دفاع مقدس، خبیر و یاری‌دهنده ایتم... که نشانه‌های بخشندگی و همتش را باید از لبنان تا صحرای افریقا مشاهده کرد. به این که به گفته خود چیزی نداشت، اما در داخل و خارج از کشور به محرومان خدمت کرد. در نقاط آسیب‌دیده و محروم برای آسیب‌دیدگان و یتیمان مدرسه ساخت. مساجد و خانه‌های علم در کنار آنها احداث کرد. مراکز پرورش اسلامی با هدف گسترش دین مبین اسلام راه انداخت، بیش از ۱۰۰ مرکز عالی و حوزه علمیه در نقاط محروم کشور برپا کرد، بر امور عشایر نظارت داشت و برایشان مدرسه می‌ساخت و به وضع بهداشتی آنها رسیدگی می‌کرد. این گزارش مروری بر زندگی این روحانی خبیر است.

حکایت، حکایت مرید و مراد است. یک محله مرید و یک عالم ربانی مراد؛ کافی است وارد محله صفاییه شهرری بشوی، به هر گوشه که نگاه کنی، تصویری از یک چهره روحانی می‌بینی؛ روحانی‌ای که یک سال از سفرش به عرش الهی می‌گذرد، اما هنوز عطر کلامش از یسار و خاطره مردم صفاییه نرفته است. مبارز انقلابی، رزمنده و جهادگر دفاع مقدس، خبیر و یاری‌دهنده ایتم و... صفاییه محله روحانی‌ای است که نشانه‌های بخشندگی و همتش را باید در لبنان و در صحرای افریقا مشاهده کرد. درباره آیت‌الله سیدعلی غیوری حرف می‌زنم، چشمه جاری بخشندگی و اکرام.

همیشه در متن انقلاب بود؛ چه در زمان امام راحل که بسیاری از ماموریت‌ها بر عهده‌اش بود، چه در زمان مقام معظم رهبری که با ایشان محشور بود و بسیاری از فعالیت‌ها و ماموریت‌ها را از سوی ایشان اجرامی کرد. در کنار همه این موارد، مسجد محله پل سیمان و مردمانش را هرگز رها نکرد و حداقل هفته‌ای یک‌بار به آنها سر می‌زد. خدمات عام‌المنفعه آیت‌الله غیوری نه تنها در داخل کشور، بلکه در مدتی که از جانب معمار کبیر انقلاب(ره) به‌عنوان نماینده ایشان در کشورهای آفریقایی منصوب شدند، در راستای بسط خدمات بهداشتی و درمانی مردم فقیر قاره سیاه و همچنین تأسیس بیمارستان و مدرسه در بین ملت‌های محروم، هرگز از اذهان مردم این مناطق فراموش نخواهد شد.

تلاش در تأسیس سازمان اقتصاد اسلامی، جمعیت تعاون اسلامی، بنیاد نوره، بنیاد هدایت و بسیاری دیگر از نهادهای خیریه و عام‌المنفعه تنها گوشه‌ای از اقدامات این روحانی جلیل‌القدر در طول عمر مبارک‌شان است. با وجودی که یک‌سال از آن بحال آن بزرگمرد عرصه تلاش و خدمت‌رسانی می‌گذرد و ظاهر او در بین مانیستند، اما یاد و خاطره و خدمات ارزشمند ایشان در جای جای میهن اسلامی مان ساری و جاری است.

۶۶

ملایمی که در اثر تغییرات ذکر شده در بالا به سلول‌های بدن وارد می‌شود باعث می‌شود سطح هورمون‌های استرس در بدن بالا برود و در نتیجه مغز در واکنش به این هورمون‌ها، عوامل نورون‌زایی (نوروتروفیک) تولید می‌کند که در درازمدت بتواند تأثیرات متفاوت و مثبتی بر مغز بگذارد. برای مثال پیش‌پنهان شده است که تأثیر مثبتی که پس از چندین روز روزه‌داری در روحیه افراد دیده می‌شود با واسطه همین عوامل نورون‌زا و افزایش دسترسی مغز به سروتوین ایجاد می‌شود. از دیگر اثرات درازمدت مشاهده شده با روزه‌داری کاهش احساس درد و تخفیف دردهای مزمن است که می‌تواند ناشی از بیشتر شدن سطح ایپونیدهای درون‌زا و کانابینوئیدهای درون‌زا باشد. لازم است در این‌جا تأکید کنیم که این تأثیرات در صورتی می‌تواند نقش مفید و مثبتی داشته باشد که در سطح سلولی منجر به ایجاد استرس شدید و پیدایش اثرات مخرب نشود که لازمه آن سلامت نسبی فرد از نظر جسمی و روانی است.



چهارشنبه ۲۳ خرداد ۱۳۹۷ | سال ششم | شماره ۱۴۲۴
www.shahrvand-newspaper.ir

رمضان در ادبیات

بگذشت مه‌روزه، عید آمد و عید آمد
بگذشت شب هجران معشوق پدید آمد
مولانا

نگاه

شیطان در بند رمضان



حجت‌الاسلام والمسلمین طه موسوی

مسئول دفتر نمایندگی ولی‌فقیه در موسسه آموزش عالی هلال

یکی از سنت‌های زیبای ماه مبارک رمضان گل‌ریزان برای آزادی زندانیان در بند است که خیرین و نیکوکاران برای خلق یک حرکت نیکو به صورت جمعی یا فردی اقدام به کمک‌جهت آزادی زندانیانی می‌کنند که توان پرداخت غرامت را ندارند.

انسان‌هایی که از بودن در کنار افطار و سحرها با خانواده‌های خود محرومند و راستی چه سخت و جانکاه است برای دختر و پسر نوجوانی که جای خالی سرپرست و نان آور خانه در کنار سفره‌های خدا نظاره می‌کند؛ شاید تصورش خیلی دشوار نباشد که اقدام به آزادی یک زندانی چقدر می‌تواند خانواده‌ای را خوشحال کند.

شاید هیچ‌کسی نتواند لذت به آغوش کشیدن یک پدرو دختری را بیان کند یا به تصویر بکشد که هنگام پهن شدن سفره افطار به هم می‌رسند. بی‌تردید یک خطای عمدی و از سر غرور یا هوسرانی یا غفلت یا شتاب موجب خواهد شد قانون راهی به جز حبس مجرم نداشته باشد و الا مسلم است که هیچ نظامی دوست ندارد حتی یک زندانی در بند داشته باشد. اما نگارنده علاوه بر این که گل‌ریزان برای آزادی زندانیان را یک کار حسنه و یک جنبش نیکو و موثر اجتماعی برای کشور می‌داند اما استفاده از ظرفیت‌های معنوی ماه مبارک رمضان را موثر تر می‌داند؛ چرا که وقتی ما با یک آسیب‌شناسی درست درمی‌یابیم هر جا و هر زمانی شیطان در آزادی بوده، انسانی به زندان رفت. بیاییم از فرصت به بند کشیده شدن شیطان در ماه رمضان برای آزادی انسان و نفس خودمان بهترین بهره‌برداری را بکنیم. بیاییم با تمرین با تسلیم با طاعت و توجه به خدا بر دشمن قسم‌خورده‌مان پیروز شویم. بیاییم قیل از این که بخواهیم با صرف هزینه‌های مادی کارهای مقطعی و محدود انجام بدهیم، به ظرفیت تربیتی رمضان به تمام و کمال استفاده کنیم تا شیطان را از خود دور کنیم. بیاییم با اطاعت از خدا و نگاه داشتن حرمت ساه خدا و بهره‌برداری از توان بارزاندگی ماه رمضان شیطان را به کنج دیواره کشانده و به بند بکشیم، چرا که فطرت انسان با آزادی و رهایی سرشته شد.

بآین‌های رمضان

آیین سحر خوانی در سیستان و بلوچستان

مردمان منطقه سیستان از دیرباز به دلیل برخورداری از رصدخانه، با رصد ماه و ستاره‌ها به راحتی از حلول ماه مبارک رمضان مطلع می‌شدند. «ماه روزه» عنوانی است که مردم سیستان در زبان محلی برای ماه رمضان استفاده می‌کنند. مردم سیستان که با غبارروبی مساجد، نذر، حضور بر سر خاک اموات و پخت انواع نان محلی و کلوچه سنتی در روزهای آخر ماه شعبان، خود را برای این ماه آماده کرده‌اند، اکنون با فرا رسیدن ماه مبارک با آمادگی کامل به عبادت و راز و نیاز با خدا می‌پردازند.

مردم مناطق مختلف استان سیستان و بلوچستان در ماه مبارک رمضان آداب و رسومی دارند که در اغلب موارد، این آداب و رسوم مانند سایر مناطق کشور برپا می‌شود، اما برخی از این آداب، خاص همین منطقه است. مردمان متدین این استان در روزهای آخر ماه شعبان با برپایی آیین‌های خاصی به پیشواز ضیافت الهی رمضان می‌روند. تعمیر و غبارروبی مساجد، اهدای فرش به مکان‌های مذهبی، کمک به نیازمندان، تهیه اقلام خوراکی برای سفره‌های افطار و سحر و خیرات دادن از جمله برنام‌های پیش از آغاز ماه مبارک رمضان در سیستان و بلوچستان است.

سحر خوانی از سنت‌های مهم و ماندگار منطقه سیستان است که براساس برخی از روایات موجود، آیین سحر خوانی و رمضان خوانی بیش از یک‌هزار سال پیش یعنی از اوایل اسلام، نزد ساکنان سیستان مرسوم بوده و به ماه میهمانی خدا در این خطه از ایران جلوه‌ای زیبا بخشیده است.