کافه کتاب

هنر رها کردن

نویسنده: نیک ترنتون
مترجم: ساسان جعفرتبا، مهدی صفایی خرم
انتشارات زمان، تغییر

پیام آشنا: نیک ترنتون در کتاب هنر رها کردن یک نکته بسیار حیاتی و مهم را به خوانندگان خود یادآوری می‌کند؛ اینکه ذهن شما باید متعلقه امن شما باشد، نه بر سروصداترین مکان دنیا! نویسنده قصد دارد با ارائه راهکارهایی به مخاطبان کتابش کمک کند که آرامش درونی خود را بازیابی کرده، افکار خود را کنترل کنند، بر تمامی جنبه‌های زندگی خود تسلط داشته و در نتیجه در تمامی شرایط شاد و سرحال باشند!

درباره کتاب هنر رها کردن

آیا برایتان پیش آمده که ساعت‌های متوالی را به نشخوار فکری مشغول باشید و وقایع پیش آمده را بارها و بارها مرور کنید، بدون اینکه حتی کوچک‌ترین دستاوردی نصیبتان شود؟ آیا شما هم از کسانی هستید که پس از رخدادهای تلخ و منفی در زندگی، نه تنها فراموشتان نمی‌کنید بلکه تا مدت‌ها با یادآوری‌شان ذهن خود را درگیر و آزرده می‌کنید؟ چه عاملی باعث نشخوار فکری و تمرکز روی اتفاقات ناخوشایند می‌شود؟ چرا به جای تمرکز بر اهداف و اتفاقات مثبت، ترجیح می‌دهید که پیشامدهای گذشته را مرور کنید، درصورتی که هیچ راهی برای ایجاد تغییر در آن چه گذشته، وجود ندارد. این‌ها سؤالاتی هستند که نیک ترنتون (Nick Trenton) در کتاب هنر رها کردن (The Art of Letting Go) پاسخی برایشان ارائه کرده است.

ترنتون در کتاب راهنمای هنر رها کردن راهکارهایی برای رهایی از دغدغه‌های پوچ و منفی را در اختیار خوانندگان خود می‌گذارد. او به شما می‌آموزد که چگونه افکار خود را کنترل کنید، افسار زندگی خود را به دست بگیرید و در نتیجه به یک سطح پایدار و مستمر از شادی و رضایت درونی دست پیدا کنید. این کتاب هر چیزی را که برای سازماندهی آشفتگی ذهنی‌تان احتیاج دارید در اختیارتان می‌گذارد، چگونگی متوقف کردن تمرکز بر گذشته‌ای که به پایان رسیده را به شما می‌آموزد و رها کردن آینده‌ای که ممکن است هرگز رخ ندهد را به شما یادآوری می‌کند. ترنتون به خواننده هوشیار خود گوشزد می‌کند که بهتر است در موقعیت‌ها و مکان‌هایی حضور داشته باشد که در آن‌ها عاملیت حداکثری و حقیقی دارد.

نویسنده کاوشی عمیق در پیچیدگی‌های هنر بخشش، هم نسبت به دیگران و هم نسبت به خود داشته است. این کتاب مثل زنگ خطری عمل می‌کند که به یادمان می‌آورد چه وزنه‌های سنگینی از کینه‌ورزی را بر دوش می‌کشیم، در حالی که نامرئی هستند و به چشم نمی‌آیند! کینه‌ورزی‌هایی که گاه با خود و گاه با هم‌نوعان خود داریم! کتاب پیش‌رو مکاشفه‌ای درباره‌ی این حقیقت است که بخشیدن دیگران می‌تواند بسیار سخت و چالش‌برانگیز باشد، اما عمل بخشیدن خود اغلب مسیر بسیار شیب‌دارتری برای بالا رفتن است! ترنتون می‌گوید این وزنه‌های سنگینی که بر دوش می‌کشیم نه تنها احساسی هستند، بلکه تأثیرات ملموسی بر سلامت جسم و روح ما دارند. او عمیقاً در روان انسان کاوش کرده و بینش‌ها و روایت‌هایی را از تجربیات شخصی ارائه می‌دهد که مفهوم بخشش را نه تنها یک نقطه‌ی عالی اخلاقی، بلکه گامی ضروری برای خودمرمّتی و رهایی معرفی می‌کنند.

کتاب هنر رها کردن در پنج فصل به رشته تحریر درآمده و عناوین آن شامل «هنر رها کردن»، «قطع زنجیرهای منفی»، «ذهنیت رشد»، «استراتژی‌های روانشناسی برای رها کردن» و «عبور از آسیب» می‌شود. این کتاب دستورالعملی جادویی برای سیم‌کشی اتصالات مضطرب در مغزتان است تا بدین‌وسیله کل سیستم خود را از نو بسازید! برنامه‌ریزی ذهنی و باور ترنتون این است که مغز بشر ۱۰۰۰۰ سال قبل از میلاد ساخته شده و اگر انسان آن زمان می‌توانسته از عهده‌ی مراقبت از خود برآید، پس قطعاً انسان امروزی با در نظر گرفتن تمام پیشرفت‌ها و دستاوردهای علمی، در این امر توانتر است. کافی‌ست بخواهید، اراده کنید و به کائنات اعتماد داشته باشید که در پایان همه‌چیز بنفع شما خواهد بود، اگر اوضاع و شرایط فعلی خوب نیست، پس هنوز به آخر قصه نرسیده‌اید!

ساسان جعفرتبا و مهدی صفایی خرم کتاب هنر رها کردن را به فارسی ترجمه کرده‌اند. انتشارات زمان تغییر نیز آن را منتشر و روانه بازار کتاب کرده است.

کتاب هنر رها کردن برای چه کسانی مناسب است؟

اگر همیشه در تلاطم هستید و نمی‌توانید آرام باشید یا چنان‌چه شما هم از منفی‌بافی و نشخوار فکری رنج می‌برید، پیشنهاد می‌کنیم کتاب نیک ترنتون را مطالعه کنید تا راه‌های رهایی و رسیدن به آرامش درونی را بیاموزید.

در پخشی از کتاب هنر رها کردن می‌خوانیم

ارتباطی قوی بین ناشکن ذهنیت رشد و توانایی رها کردن وجود دارد. زمانی که افراد ذهنیت رشد را در خود پرورش می‌دهند به توانایی‌های خود باور دارند و می‌دانند که این توانایی‌ها می‌توانند با تلاش و مداومت بهتر شود. این دیدگاه به افراد قدرت می‌دهد که اشتباهات و خطاها را به عنوان فرصت رشد و یادگیری ببینند؛ با پذیرفتن ذهنیت رشد افراد می‌توانند راحتتر باورهای محدود کننده را درک کنند و با رها کردن آن‌ها تمرکز بهتری بر یادگیری و پیشرفت در خود ایجاد کنند. در این حالت آن‌ها کمتر روی اشتباهات خود تمرکز کرده و سعی می‌کنند بیشتر تلاش کنند و همین امر سبب پیشرفت بیشتر در بخش‌های مختلف زندگی خواهد شد. رها کردن زمانی که افراد به توانایی‌های خود ایمان داشته باشند راحتتر خواهد شد و می‌توانند در طول زمان پیشرفت بیشتری داشته باشند.

گرامیداشت حکیم نظامی گنجوی؛

شاعران و ادیبان البرز در "راوی عشق" به شعرخوانی پرداختند

آیین اختتامیه هفته گرامیداشت حکیم نظامی گنجوی با عنوان "راوی عشق" با حضور پرشور شاعران و ادیبان استان البرز در سالن سیروس صابر برگزار شد. در این مراسم، ابراهیم شریفی، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی البرز، ضمن گرامیداشت مقام شامخ حکیم نظامی، از نقش برجسته انجمن‌های ادبی استان در اعتلای فرهنگ و هنر قدردانی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز، این اداره کل، آیین اختتامیه هفته گرامیداشت حکیم نظامی گنجوی با عنوان "راوی عشق" را با همکاری انجمن ادبی شهر کرج (نغمه) در سالن سیروس صابر برگزار نمود. این مراسم با حضور پرشور شاعران و ادیبان استان البرز همراه بود که در آن ضمن گرامیداشت یاد حکیم نظامی، اشعار وی به شیوه‌های مختلفی چون شعرخوانی، خوشنویسی و آواز اجرا و تجلیل شد. همچنین، به مناسبت این بزرگداشت، تصویری از حکیم نظامی خلق و به نمایش گذاشته شد. همچنین شاعران اشعار خود را در تجلیل از این حکیم فرزانه سرایش کردند.

ابراهیم شریفی، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی البرز، در این مراسم ضمن ابراز خرسندی از حضور در جمع هنرمندان و فرهیختگان استان، گفت: خوشبختم که در جایی مشغول به فعالیت هستم که نام و آوازه شعر و ادبش در سراسر کشور زبانزد است. وی با اشاره به جایگاه والای هنرمندان و انجمن‌های ادبی در استان، افزود: مدیران می‌آیند و می‌روند اما این شما بزرگواران هستید که ماندگارید و ما افتخار می‌کنیم که به عنوان یک خدمتگزار در خدمت شما باشیم. شریفی همچنین از زحمات و تلاش‌های انجمن شعر و ادب استان البرز و سایر انجمن‌ها در طول سالیان متمادی قدردانی کرد.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی البرز با تاکید بر نقش مهم فرهیختگان شعر و ادب در ارتقای فرهنگ استان، اظهار کرد: فرهیختگان شعر و ادب با تلاش و کوشش فراوان، همواره در راستای اعتلای فرهنگ استان گام برداشته‌اند و ما مدیران از این تلاش‌ها بهره‌مند می‌شویم و این باعث افتخار ما است.

شریفی در پایان سخنان خود، انجمن‌های فعال و فرهیخته فرهنگ و هنر استان البرز را ستایشه تقدیر و تحسین دانست و از همه همکاران خود در اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز و انجمن نغمه برای برگزاری این محفل ادبی باشکوه تشکر و قدردانی کرد.

معاون وزیر گردشگری:

کشورهای منطقه تشنه محصولات صنایع دستی ایران هستند

معاون صنایع دستی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی به تنوع فرهنگی و توانمندی‌های صنایع دستی در رفع استبدادهای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی اشاره و تأکید کرد؛ کشورهای منطقه تشنه محصولات صنایع دستی ایران هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مریم جلالی روز پنجشنبه در نشست رئیس جمهور با هنرمندان و شاغلان صنایع دستی شهرستان‌های شرق استان تهران با اشاره به اهمیت خانواده بزرگ صنایع دستی و نقش آن در تولید عشق، عاطفه و هویت فرهنگی افزود: صنایع دستی نه تنها تولیدکننده ثروت و کارآفرینی است، بلکه با تربیت نسل‌های غیور و ایران‌دوست، به تولید اخلاق و قانون نیز می‌پردازد.

مسعود پزشکیان رئیس جمهور ایران اسلامی در جریان سفر به شهرستان‌های استان تهران، روز پنجشنبه به شهرستان‌های جنوب شرق تهران سفر کرد تا از نزدیک با مسائل و مشکلات شهرستان‌های ورامین، فرچک، پاکدشت و پیشوا آشنا شود.

دیدار و گفت‌وگو با هنرمندان و فعالان صنایع دستی، نشست با مدیران منطقه جنوب شرق استان تهران، دیدار و گفت‌وگو با خانواده شهدا و افتتاح ویدیو کنفرانسی چند پروژه از برنامه‌های رئیس‌جمهور در این سفر یک روزه بود.

جلالی تأکید کرد: صنایع دستی ایران به وفاق و همبستگی بین نهادهای مختلف مانند آموزش و پرورش، وزارت امور خارجه و میراث فرهنگی نیاز دارد تا بتواند به انسجام اجتماعی و اقتصادی کمک کند.

وی همچنین به پیام وزیر گردشگری آقای صالحی امیری، اشاره کرد که به دلیل عدم حضور در جلسه، سلام و قدردانی خود را ابلاغ کرده است. جلالی به تنوع فرهنگی و توانمندی‌های صنایع دستی در رفع استبدادهای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی اشاره و تأکید کرد: کشورهای منطقه تشنه محصولات صنایع دستی ایران هستند ولی متأسفانه در ادبیات توسعه و بازرگانی فراموش شده‌هستیم.

معاون صنایع دستی وزیر میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی با بیان اهمیت حفظ دانش سنتی و تاریخی صنایع دستی در کنار صنایع سنگین و دانش بنیان بیان کرد: صنایع دستی و تاریخی نباید در حجمه های تکنولوژی و دانش بنیان فراموش شود، این صنایع می‌توانند قصه ایران را روایت کنند و قدرت نرم ایجاد نمایند.

وی در پایان تأکید کرد: خانواده بزرگ صنایع دستی نیازبه حمایت همه جانبه دولت و مسئولان در تمامی حوزه‌ها دارد تا بتوانیم هویت ایران عزیزمان را برای آیندگان حفظ کنیم.

تیزر «هفت بهارنارنج» منتشر شد

اولین تیزر فیلم سینمایی عاشقانه «هفت بهارنارنج» ساخته فرشاد گل‌سفیدی منتشر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مشاور رسانه‌ای پروژه فیلم سینمایی «هفت بهارنارنج» به کارگردانی فرشاد گل‌سفیدی و تهیه‌کنندگی محمد کمالی‌پور از چهارشنبه ۱۵ اسفندر سینماهای منتخب گروه سینمایی «هنر و تجربه» و برخی پردیس‌های سینمایی در سراسر کشور اکران شد.

در آستانه دومین هفته اکران، اولین تیزر این فیلم رونمایی شد. اولین تیزر «هفت بهارنارنج» را یوسف بخشایش ساخته است. فیلمنامه «هفت بهارنارنج» را احمد رفیع‌زاده نوشته و در خلاصه داستان آن آمده است: قصه عشق اساطیری در رویه‌های معیوب و ناکارآمد را ضرورت پیشرفت سازمان دگست و اقتهار کرد برای رتاری که یک عمر چشم انتظار یک سفر معنوی بوده و شاید برای اکثر آنان هیچ‌گاه چنین تجربه‌ای تکرار نشود باید در ساله در حال آسیب‌شناسی فرایندها باشیم و توجه داشته باشیم رویکرد و نگاه رتار امروز با دهه‌های قبل تغییرات چشمگیری کرده بنابراین باید مطلق شرایط روز حرکت کرد و دقما مطالعه صورت گیرد تا بارتقای سطح خدمات، فضا برای حداکثر بهره‌برداری معنوی زائر فراهم شود. بیات با اشاره به تاکیدات کشور میزبان مبنی بر کاهش عوامل به حدود یک درصد گفت سعی کردمایم علی‌رغم کاهش نیروها کیفیت خدمات را حفظ کنیم و طبق برنامه‌ریزی از عوامل متخصص بومی در هتل‌ها یا آشپزخانه استفاده خواهیم کرد. رئیس سازمان حج و زیارت با اشاره به اینکه ۵۵ درصد زائران حج آتی را بطور تشکیل دهند، گفت: متناسب با حضور قابل توجه بانوان، نیازمند بهره‌مندی از طرح و ایده آلن در تصمیم‌گیری‌ها و خدمت‌رسانی هر چه بهتر به بانوان زائر هستیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی حج و زیارت، علیرضا بیات در همایش آموزشی - توجیهی مدیران کاروان و مجموعه‌های حج ۱۴۰۴ استان‌های تهران، قزوین، البرز، کاشان، مرکزی و قم که با حضور مسئولان حج و زیارت و مدیران و کارگزاران این استان‌ها در سالن همایش‌های سازمان برگزار شد، اظهار کرد: حدود ۶ هفته تا آغاز عملیات حج تمتع ۱۴۰۴ باقی مانده که باید تمهیدات لازم برای زائران در نظر گرفته شود و تا کنون برنامه‌ریزی‌های سازمان طبق زمانبندی منتظر به خوبی پیش رفته و مشکلی در مسیر خدمت‌رسانی به حجاج وجود ندارد.

وی با اشاره به جایگاه والای خدمتگزاری برای شیوف الرحمان، تاکید کرد: باید بدانیم که در چه جایگاهی قرار گرفته‌ایم و در چه مسیری قدم گذاشته‌ایم و در این صورت ارزش خدمت‌رسانی را نعمت الهی می‌دانیم و برای جلب رضایت و آرامش زائر از هیچ تلاشی دریغ نخواهیم کرد.

بیات عملیات حج را دارای دو بخش ستاد و میدان تعبیر کرد و گفت: گار ستاد، سیاست‌گزاری و توجه به صنور دستور العمل‌ها و برنامه‌ریزی‌هاست و کار میدان نیز حضور مدیران کاروان‌ها، مجموعه‌ها و عوامل در طول عملیات است. بنابراین این دو به منابه دو بال در کنار یکدیگر هستند تا به هدف والای خدمت رسانی نائل آیند.

رئیس سازمان حج و زیارت با بیان اینکه کارگزران وظیفه میدان را عهده‌دار هستند، افزود: اعتقاد دارم که شما باید در تصمیم‌گیری‌های مهم ستاد مشارکت داشته باشید چرا که در کنار زائران هستید و نیازمندی‌ها را به خوبی احساس می‌کنید و این مشارکت منتج به ارتقای سطح خدمت‌رسانی می‌شود و در هر برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری برای میدان عملیات شما را در کنار خود می‌دانیم و قدردانی خدمت رسانی مخلصانه هستیم. وی عدم ایستایی و توقف نداشتن در ارائه این مراسم حمیدرضا محمدی معاون توسعه مدیریت و منابع انسانی، اکبر رضایی معاون حج و عمره و سایر دست‌اندرکاران مربوطه پاسخگوی سؤالات مدیران کاروان‌ها و مجموعه‌ها شدند.

حجت‌الاسلام والمسلمین سید عبدالفتاح نواب نماینده ولی فقیه در امور حج وزیارت نیز در این همایش با بیان اینکه برخی موضوعات باید در حج و زیارت مورد توجه قرار گیرد و جزو بایسته‌ها است گفت: نخستین موضوع بوپایی و نواوری است و همه سامه اقدامی جدید و نواورانه منظور بوده و تاکید بر آن موجب رشد و ارتقا خدمات خواهد شد و نمبین نکته مهم در حج و زیارت تعاون و همیاری است که همه انتظار دارند بدان توجه شود.

وی با اشاره به ضرورت خدمت صادقانه گفت: این نوع خدمت شاخص هایی همانند بی ریایی، عدم منت گزاری، غنیمت شمردن فرصت ها، توجه به نیازهای زائران، اخلاق رسانی مناسب و بهره‌مندی از تجارب پیشکسوتان دارد.

سرپرست حجاج ایرانی ادامه داد: اطلاع رسانی مناسب نسبت به ضوابط و قوانین می تواند از مشکلات احتمالی برای زائران بدلیل عدم اطلاع از قوانین بکاهد.

حجت‌الاسلام والمسلمین نواب به نواوری در زمینه معینه ها نیز اشاره کرد و گفت: با توجه به نیاز زائران خاتم به معینه ها تصمیم بر آن شد که امسال برای هر مجموعه یک معینه در نظر گرفته شود تا همه زائران از این موضوع بهره مند شوند.

دکتر سید علی مرعشی رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت نیز در این همایش با اشاره به معاینات پزشکی گفت: فصل نیز بر اساس شاخص های فرهنگستان علوم پزشکی معاینات را انجام داده ایم و به ازای هر ۵۰۰زائر یک نفر پزشک کار معاینات و تایید استطاعت جسمی و روحی را انجام می دهد که این رقم در حلول حج نیز مورد توجه می باشد.

وی با بیان اینکه بعضاً زائران بیماری های خود را بدلیل اینکه تمایل به اعزام دارند بیان نمی کنند، گفت: بیان بیماری ها موجب تشکیل پرونده سلامت برای زائران می شود و از مشکلات آنها در طول عملیات حج می کاهد؛ همچنین به زائران توصیه می کنیم داروها و نسخه‌های پزشکی خود را برای طول مدت سفر همراه داشته باشند.

---

۵۵ درصد زائران حج آتی زنان هستند

رئیس سازمان حج و زیارت با اشاره به اینکه ۵۵ درصد زائران حج آتی را بانوان تشکیل می‌دهند، گفت: متناسب با حضور قابل توجه بانوان، نیازمند بهره‌مندی از طرح و ایده آلن در تصمیم‌گیری‌ها و خدمت‌رسانی هر چه بهتر به بانوان زائر هستیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی حج و زیارت، علیرضا بیات در همایش آموزشی - توجیهی مدیران کاروان و مجموعه‌های حج ۱۴۰۴ استان‌های تهران، قزوین، البرز، کاشان، مرکزی و قم که با حضور مسئولان حج و زیارت و مدیران و کارگزاران این استان‌ها در سالن همایش‌های سازمان برگزار شد، اظهار کرد: حدود ۶ هفته تا آغاز عملیات حج تمتع ۱۴۰۴ باقی مانده که باید تمهیدات لازم برای زائران در نظر گرفته شود و تا کنون برنامه‌ریزی‌های سازمان طبق زمانبندی منتظر به خوبی پیش رفته و مشکلی در مسیر خدمت‌رسانی به حجاج وجود ندارد.

وی با اشاره به جایگاه والای خدمتگزاری برای شیوف الرحمان، تاکید کرد: باید بدانیم که در چه جایگاهی قرار گرفته‌ایم و در چه مسیری قدم گذاشته‌ایم و در این صورت ارزش خدمت‌رسانی را نعمت الهی می‌دانیم و برای جلب رضایت و آرامش زائر از هیچ تلاشی دریغ نخواهیم کرد.

بیات عملیات حج را دارای دو بخش ستاد و میدان تعبیر کرد و گفت: گار ستاد، سیاست‌گزاری و توجه به صنور دستور العمل‌ها و برنامه‌ریزی‌هاست و کار میدان نیز حضور مدیران کاروان‌ها، مجموعه‌ها و عوامل در طول عملیات است. بنابراین این دو به منابه دو بال در کنار یکدیگر هستند تا به هدف والای خدمت رسانی نائل آیند.

رئیس سازمان حج و زیارت با بیان اینکه کارگزران وظیفه میدان را عهده‌دار هستند، افزود: اعتقاد دارم که شما باید در تصمیم‌گیری‌های مهم ستاد مشارکت داشته باشید چرا که در کنار زائران هستید و نیازمندی‌ها را به خوبی احساس می‌کنید و این مشارکت منتج به ارتقای سطح خدمت‌رسانی می‌شود و در هر برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری برای میدان عملیات شما را در کنار خود می‌دانیم و قدردانی خدمت رسانی مخلصانه هستیم. وی عدم ایستایی و توقف نداشتن در ارائه این مراسم حمیدرضا محمدی معاون توسعه مدیریت و منابع انسانی، اکبر رضایی معاون حج و عمره و سایر دست‌اندرکاران مربوطه پاسخگوی سؤالات مدیران کاروان‌ها و مجموعه‌ها شدند.

حجت‌الاسلام والمسلمین سید عبدالفتاح نواب نماینده ولی فقیه در امور حج وزیارت نیز در این همایش با بیان اینکه برخی موضوعات باید در حج و زیارت مورد توجه قرار گیرد و جزو بایسته‌ها است گفت: نخستین موضوع بوپایی و نواوری است و همه سامه اقدامی جدید و نواورانه منظور بوده و تاکید بر آن موجب رشد و ارتقا خدمات خواهد شد و نمبین نکته مهم در حج و زیارت تعاون و همیاری است که همه انتظار دارند بدان توجه شود.

وی با اشاره به ضرورت خدمت صادقانه گفت: این نوع خدمت شاخص هایی همانند بی ریایی، عدم منت گزاری، غنیمت شمردن فرصت ها، توجه به نیازهای زائران، اخلاق رسانی مناسب و بهره‌مندی از تجارب پیشکسوتان دارد.

سرپرست حجاج ایرانی ادامه داد: اطلاع رسانی مناسب نسبت به ضوابط و قوانین می تواند از مشکلات احتمالی برای زائران بدلیل عدم اطلاع از قوانین بکاهد.

حجت‌الاسلام والمسلمین نواب به نواوری در زمینه معینه ها نیز اشاره کرد و گفت: با توجه به نیاز زائران خاتم به معینه ها تصمیم بر آن شد که امسال برای هر مجموعه یک معینه در نظر گرفته شود تا همه زائران از این موضوع بهره مند شوند.

دکتر سید علی مرعشی رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت نیز در این همایش با اشاره به معاینات پزشکی گفت: فصل نیز بر اساس شاخص های فرهنگستان علوم پزشکی معاینات را انجام داده ایم و به ازای هر ۵۰۰زائر یک نفر پزشک کار معاینات و تایید استطاعت جسمی و روحی را انجام می دهد که این رقم در حلول حج نیز مورد توجه می باشد.

وی با بیان اینکه بعضاً زائران بیماری های خود را بدلیل اینکه تمایل به اعزام دارند بیان نمی کنند، گفت: بیان بیماری ها موجب تشکیل پرونده سلامت برای زائران می شود و از مشکلات آنها در طول عملیات حج می کاهد؛ همچنین به زائران توصیه می کنیم داروها و نسخه‌های پزشکی خود را برای طول مدت سفر همراه داشته باشند.

رمضانیه

دعای روز چهاردهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ لا تؤاخذنی فیه بالعثرات واقلنی فیه من الخطایا والهفوات ولا تجعلنی فیه غرضاً للبلایا والآفات بعزّتک یا عزّ المسلمین.

خدایا، مرا در این ماه بر لغزش‌ها مؤاخذه مکن و از خطاها و افتادن در گناهان من در گذر و هدف بلاها و آفات قرار مده. به عزّتت ای عزّت مسلمانان.

خواسته‌های روز چهاردهم ماه مبارک رمضان

خدایا:

۱. مرا به لغزش‌هایم مؤاخذه نکن.
۲. لغزش‌هایم را ببخش.
۳. مرا آماج ابتلائات و امتحانات برای تأدیب من (ادب‌شدن) قرار نده.

تفسیر دعای روز چهاردهم ماه مبارک رمضان

«اللّهمّ لا تؤاخذنی فیه بالعثرات»

با اینکه جایگاه اصلی عقوبت گناهان آخرت است ولی به تصریح آیات قرآن، در مواردی دنیا نیز چنین بستری دارد. در سوره حج آیه ۹ می‌فرماید: لَهُ فِی الدُّنْیَا خِزْیٌ وَنُذِیقُهُ یَوْمَ الْقِیَامَةِ عَذَابَ الْحَرِیقِ برای آنان در دنیا ذلت خواری، رسوایی است و روز قیامت عذاب سوزان به آنان می‌چشانیم.

اگرچه این عذاب در مقایسه با عذاب آخرت کمتر است ولی هست و راه فراری از آن وجود ندارد.

در سوره فصلت آیه ۱۶ می‌فرماید: لِنُذِیقَهُمْ عَذَابَ الْخِزْیِ فِی الْحَیَاةِ الدُّنْیَا وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَخْزَی در زندگی دنیا عذاب خواری و رسوایی را به آنان بچشانیم و بی‌تردید عذاب آخرت رسواکننده‌تر است.

بنابراین رسول خدا(ص) در دعای امروز از خداوند درخواست می‌کنند که در دنیا در مقابل لغزش‌ها مواخذه نباشد، نظیر و شبیه آنچه برای اقوام گذشته آمده بود.

گناهان قوم ثمود، عاد، و قوم شعیب (ع)، لوط (ع) و نوح (ع) مانند: کم‌فروشی، گناه جنسی، مسخره کردن انبیا و تعالیم آنان، گوش نکردن به فرمایشات پیامبران الهی و ... هنوز هم وجود دارد.

«وَأَقِلْنِی فِیهِ مِنَ الْخَطَایَا وَالْهَفَوَاتِ»

این فقره در وقع مربوط به آخرت است که اگر خطاها را نادیده نگیرد جهنم جزای آن خواهد بود که بد جایگاهی است.

هفوات به معنای لغزش است. این بدان معنی است که گناهانی نادیده گرفته می‌شود که از سر لغزش و خطا باشد نه از سر عمد.

در سوره نساء آیه ۱۷ می‌فرماید: إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَی اللَّهِ لِلَّذِینَ یَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ یعنی تردید توبه نزد خدا فقط برای کسانی است که از روی نادانی مرتکب کار زشت می‌شوند.

امام زین العابدین (ع) در دعای شریف ابوحمزه به حضرت حق چنین عرض می‌کنند:

«إِلهِی لَمْ أَغْضَبْ حِینَ عَصَیْتُکَ وَ أَنَا بِرُبُوبِیَّتِکَ جَاحِدٌ وَ لا بِأَمْرِکَ مُسْتَخِفٌّ وَ لا لِعُقُوبَتِکَ مُتَعَرِّضٌ وَ لا لِوَعِیدِکَ مُتَهَاوِنٌ لَکِنْ خَطِیئَةٌ عَرَضَتْ وَ سَوِّلَتْ لِی نَفْسِی وَ غَلَبَنِی هَوَایَ»

خدای من، هنگامی که تو را نافرمانی کردم به این دلیل نبود که پروردگاریت را منکرم یا برای فرمانت ارزش قائل نیستم یا اینکه از کیفر تو باکی ندارم یا اینکه وعیدت به جهنم را جدی نمی‌دانم بلکه خطایی بود که در برابر من قرار گرفت. نفس امّاره مرا فریب داد و هوا و هوس بر من چیره شد.

«وَلا تَجْعَلْنِی فِیهِ غَرَضاً لِلْبَلایا وَالآفات»

در مقطع اهداف مقدماتی برای خلقت و آفرینش انسان، سه مرحله را ذکر می‌کنند:

۱. امتحان و ابتلاء الهی
۲. علم و معرفت
۳. عبادت و بندگی

هر کدام از اینها زمینه‌ساز مرتبه بعدی است، سنت امتحان، قطعی است و برای همه موجودات ذی‌شعور و دارای اندیشه مانند جن، ملک، آنبیا و انسان‌های عادی هست و حتی امت‌ها نیز آزمون و ابتلایی داشته‌اند.

در سوره ملک آیه ۲ می‌فرماید: الَّذِی خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَیَاةَ لِیَبْلُوَکُمْ أَیُّکُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً آنکه مرگ و زندگی را آفرید تا شما را بیازماید که کدامتان نیکوکارترید.

خداوند ما را به چه چیزی آزمایش می‌کند؟

در آیات مختلف، موارد متعددی ذکر شده است: کمبود مالی، خیر و شر، مرگ و زندگی، نصیب دنیا.

برای چه امتحان می‌کند؟

آزمایش می‌کند تا معرفت و علم پیدا کنیم، تا نسبت به او بنده باشیم. ما مفصلا در بحث‌های مکارم اخلاق به این مسئله پرداخته‌ایم.

حضرت امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «إِنَّ الْبَلاءَ لِلظَّالِمِ أَدَبٌ وَ لِلْمُؤْمِنِ امْتِحَانٌ وَ لِلأَنْبِیَاءِ دَرَجَةٌ وَ لِلأَوْلِیَاءِ کَرَامَةٌ» سنت ابتلاء برای ظالم ادب شدن، برای اهل ایمان امتحان (جدا شدن مؤمن واقعی از غیر آن)، برای انبیا باعث رسیدن به درجات و مقامات عالیه و برای ائمه کرامت و بزرگواری است.

در دعای امروز از خداوند درخواست می‌کنیم که امتحان و ابتلائات جنبه تأدیب (ادب شدن) و تنبیه نداشته بلکه جنبه تطهیر داشته باشد یعنی می‌خواهیم از گناهان پاک شویم نه اینکه چون گنهکار هستیم ما را در دنیا به امتحان‌های سخت عقوبت کنند.

«یعِزُّکَ یا عَزِیزَ الْمُسْلِمِینَ»

خداوندا! به سبب عزتت درخواستم را برآورده ساز، ای عزت‌بخش مسلمانان.