

تتمتہ

گاہنامہ اجتماعی فرهنگی تسنیم

کانون قرآن و عترت، دانشگاه علوم پزشکی قم

در این شماره می خوانید:

حرف های من و تو...

ورود متأهل ها ممنوع!

معرفی مستند انقلاب جنسی

ملک پادشاهی

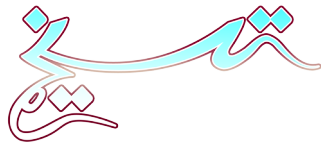
تلاوت درست قرآن معنویت و معرفت می آورد

اگر تلاوت، تلاوت درست و به جایی باشد، دو فایده‌ی مهم را باید به ما بدهد: یکی اینکه معنویت ما را عمق ببخشد، دوّم اینکه به فکر و اندیشه‌ی خودمان مدد برسانیم و آن را از معرفت قرآنی تغذیه کنیم؛ یعنی قرآن، هم در دل ما اثر میگذارد، هم در ذهن ما اثر میگذارد. قرآن، هم به ما معنویت میدهد، هم به ما معرفت میدهد.



سخنهای
رهبر انقلاب اسلامی
۲۶ فروردین ۱۳۹۸

KHAMENEI.IR
دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌الله العظمی خامنه‌ای



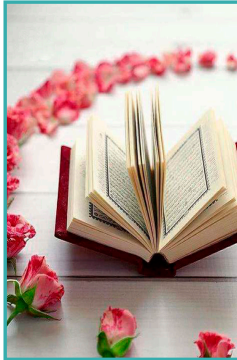
گاهنامه اجتماعی فرهنگی تسنیم
سال هفتم / شماره ۱۴ / پاییز ۹۸ / قیمت ۲۵۰۰ تومان

صاحب امتیاز کانون قرآن و عترت
دانشگاه علوم پزشکی قم
مدیر مسئول: عاطفه یزدانی فرد
سرمدبیر: فاطمه حسین خانی
صفحه آرای: زینب ققیهی، فاطمه حسین خانی
هیئت تحریریه

عاطفه یزدانی فرد، زینب ققیهی، فاطمه حسین خانی،
زینب اردلان، فاطمه کیخا، زهرا علی نژاد اقدم، مهسا
سروی، فاطمه اقایبی، محمد امین شبانی، فاطمه میری،
فاطمه حیدری، عاطفه کریمی، محسن فارسی، زینب
حسین زاده، فائزه فولادوند



- ◀ سخن نخست.../۴
- ◀ حرف های من و تو/۵
- ◀ کتاب امامت و رهبری/۶
- ◀ حفظ قرآن بهترین راه انس با خدا/۷



- ◀ دلم نمی خواهد آرامش حفظ قرآن را از دست بدهم/۸
- ◀ ورود متاهل ها ممنوع/۱۰
- ◀ قرآن راهی برای خودسازی و تکامل نفس/۱۲
- ◀ معرفی و تحلیل مستند انقلاب جنسی/۱۴



- ◀ نقد و معرفی کتاب ماجرای آوینی/۱۵
- ◀ ملک پادشاهی/۱۶
- ◀ احرار/۱۷
- ◀ تاثیر بیماری صبحگاهان بر سکتة قلبی/۱۸
- ◀ من و نسیم بهشتی/۱۹

سخن نخست...

در وهله اول خدای مهربان را سپاس می گویم که ما را در این راه یاری نمود تا عضوی از نشریه تسنیم کانون قرآن و عترت دانشگاه علوم پزشکی قم باشیم. به خواست خداوند متعال و همت هیات تحریریه محترم شماره دیگر نشریه تسنیم منتشر شد.

دوران دانشجویی علاوه بر آموزه های علمی و دانشگاهی و کسب مهارت ها، تجربیات زندگی را نیز به همراه دارد این نکته به گونه ای است که گاهی گزینه دوم نسبت به مورد اول در زندگی انسان کاربرد بیشتری دارد. و دانشجوی واقعی علاوه بر کسب مهارت ها و افزایش سطح علمی نسبت به ارزش های اجتماعی، فرهنگی و اعتقادی جامعه اش بی تفاوت نیست و برای رسیدن به وضعیت مطلوب حرکتی توأم با تعقل و آگاهی دارد.

ضمن تشکر از اعضای محترم هیات تحریریه قبلی که امکان تداوم انتشار مجله را تا کنون فراهم ساختند از این شماره نشریه با ترکیب جدید هیات تحریریه انتشار می یابد.

خوانندگان محترم، شما می توانید مطالب ارسالی خود را به آیدی سر دبیر مجله F_hkhani @ ارسال کنید تا بعد از بررسی، با افتخار در شماره بعدی تسنیم منتشر شود.

به قلم فاطمه حسین خانی / سردبیر / پاییز ۹۸

حرف های من و تو...

برگرفته از کتاب نامه های خط خطی نوشته عرفان نظرآهاری

به قلم زینب ارلان علوم آزمایشگاهی

غصه خورده ام، غمگین و ناامید شده و با توقهر کرده ام و اسمش را گذاشته ام: ((بدبختی)).

اما یک کم بعد فهمیده ام که این اتفاق بد، همان اتفاق خوبی بوده که منتظرش بوده ام.

((خیرها)) گاهی شبیه شرها می شوند و ((شرها)) گاهی به شکل ((خیر))، شاید اتفاقها هم مثل آدم ها ظاهر و باطن دارند. نمی شود فقط از روی ظاهرشان قضاوت کرد، باید صبر کرد. باید شناختشان. خدایا! کمکم کن و یاری ام بده که

چه جوری خیر و شر را حتی وقتی لباس همدیگر را پوشیده اند، از هم تشخیص بدهم.

چرا ما این همه خیر و شر را اشتباه می گیریم؟

آیا برای تو هم پیش آمده که این دو را باهم اشتباه کنی؟؟؟

شاید از چیزی خوشتان نیاید، درحالی که خیر شما در آن است و شاید چیزی را دوست داشته باشید و آن به زیان شما باشد و خدا می داند و شما نمی دانید.....
بقره/۲۱۶

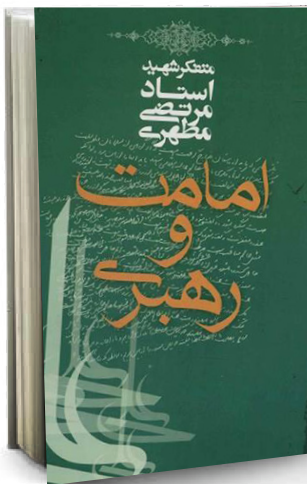
چند وقت پیش داستانی درباره ی خیر و شر خواندم و اینکه سالها پیش خیر و شر برای شناکردن به دریا رفتند؛ اما شر زودتر از آب بیرون آمد و لباسهای خیر را پوشید و خیر برای اینکه برهنه نماند، مجبور شد لباسهای شر را بپوشد.

و حالا سالهاست که آدم ها خیر و شر را باهم اشتباه می گیرند....

من هم همین جوری ام. خیلی وقتها این دو تا را عوضی می گیرم. همیشه اتفاقهایی بوده که اول خیال کرده ام بدترین اتفاق است؛ بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد. مدتها به خاطرش

کتاب امامت و رهبری

به قلم محمد امین شبانی / پزشکی



نکرده است، این طور پاسخ میگویند که اولاً بنای قرآن بر این است که مسائل را به صورت اصل بیان نکند و ثانیاً پیغمبر اکرم یا خدای تبارک و تعالی نمی‌خواست در این مسئله ای که بالاخره هوا و هوس‌ها دخالت می‌کند مطلبی به این صورت طرح شود گو اینکه صورت طرح شده را هم اینها آمدند به صورت توجیه و اجتهاد و این حرفها گفتند که نه، مقصود پیغمبر چنین بوده و چنان بوده است. یعنی اگر آیه ای هم به این صورت وجود داشت باز آن را توجیه میکردند. پیغمبر در گفتار خودش به طور صریح گفت «هَذَا عَلَيَّ مُؤَلَّاهُ. دیگر از این صریح تر چه میخواهید؟!»

و در انتها سخنی از امام خمینی (ره): «من به دانشجویان و طبقه روشنفکران متعهد توصیه میکنم که کتاب‌های این استاد عزیز را نگذارند با دسیسه‌های غیر اسلامی فراموش شود.»

فردی که پس از شهادتش امام خمینی (ره)، ایشان را اینگونه توصیف میکنند:

((«او با قلمی روان و فکری توانا در تحلیل مسائل اسلامی و توضیح حقایق فلسفی با زبان مردم و بی‌قلق و اضطراب به تعلیم و تربیت جامعه پرداخت،»))

آثار قلم و زبان او بی‌استثنا آموزنده و روانبخش است و مواضع و نصایح او که از قلبی سرشار از ایمان و عقیدتی نشات می‌گرفت برای عارف و عامی سودمند و فرحزاست. «کتاب امامت و رهبری کتابی است که امامت را در وجوه گوناگون از جمله معانی و مراتب امامت، بررسی کلامی و همینطور امامت در قرآن و از دیدگاه ائمه اطهار بررسی کرده است. در این کتاب بحث امامت به گونه‌ای مطرح شده است که برای یک مسلمان اهل تسنن هم مفید و موثر است زیرا همچون سایر آثار استاد از روح علمی و انصاف برخوردار است و از لجاج، عناد و تعصب منفی به دور است، در این کتاب سعی بر این شده است که با دلایل عقلانی و منطقی و با سند آوردن برای اثبات احادیث متواتر و آیات قرآن، امامت و ولایت امام علی (ع) را به اثبات برساند، البته این کتاب، کتاب مفصلی نیست ولی به گونه‌ای است که اگر بدون تعصب مطالعه شود، برای تبیین حقایق ولایت امیرالمومنین کفایت میکند.

مطالعه چند جمله از این کتاب در اینجا خالی از لطف نیست:

«این مطلب را که چرا قرآن امامت و خلافت علی علیه السلام را به بیان



در کفایت و کوی با حمیدیه روشن مطرح شد

حفظ قرآن بهترین راه انس دائم با کلام خدا

مصاحبه / به قلم فایزه فولادوند

سلام خدمت شما لطفا خودتان را معرفی بفرمایید .

سلام من حمیده روشن هستم
پرستاری ۹۶

از چه زمانی حفظ قرآن کریم را آغاز کردید ؟

از اردیبهشت ماه سال ۹۷

تا به حال موفق به حفظ چند جزئی شده اید ؟

ده جزء

چه عاملی باعث ایجاد انگیزه در شما شد و باعث شد که حفظ قرآن را شروع کنید ؟

دل من می خواست قرآن در برنامه ی روزانه ام باشد و چون یکی از اصول حفظ مرور دایمی محفوظات قبلی است و به خواندن روزانه قرآن سفارش فراوان شده این بهترین انتخاب بود .

مهمترین توصیه تون به دانشجویانی که تمایل دارند به این عرصه وارد شوند چیست ؟

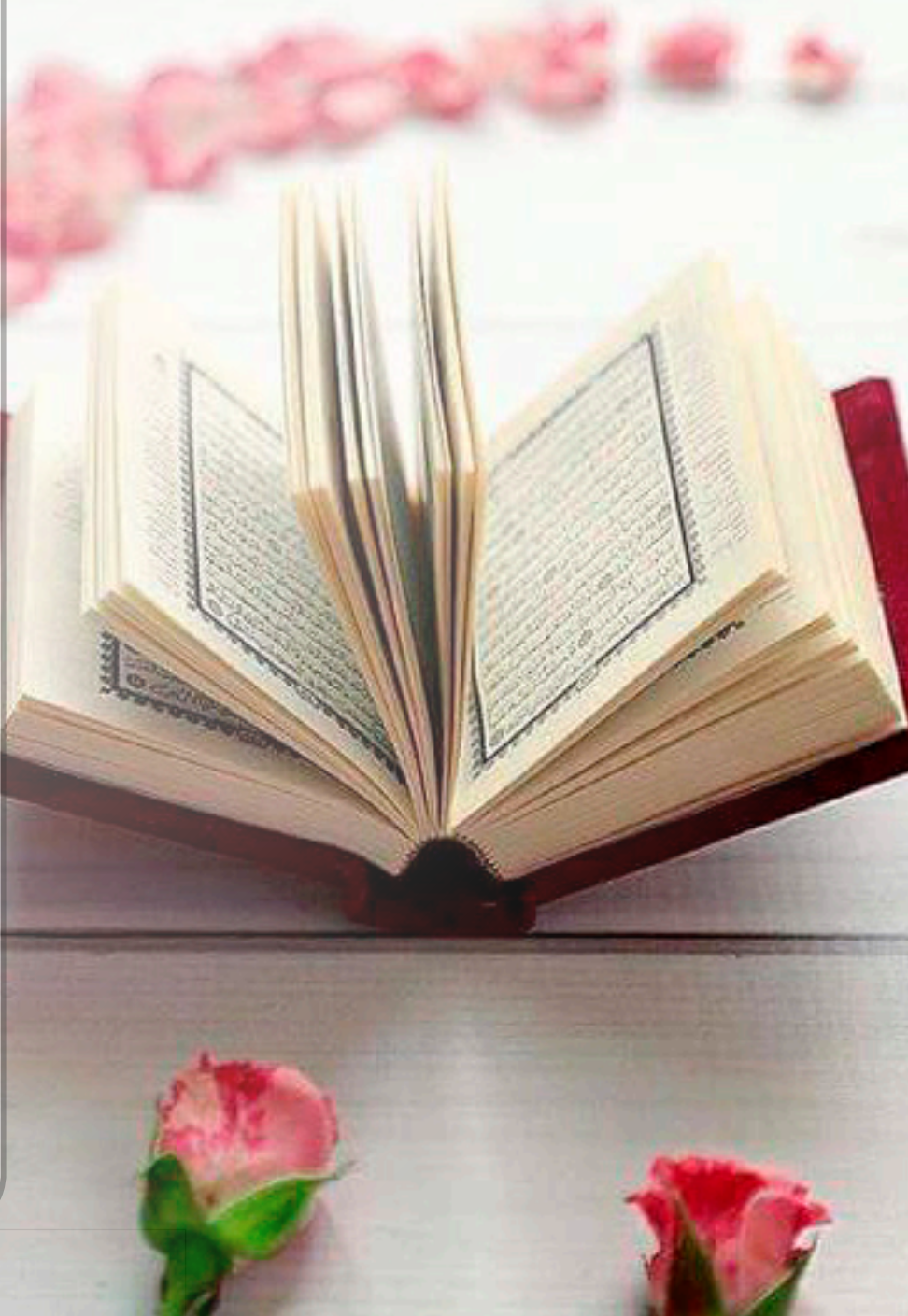
اولش کمی سخته ولی وقتی واردش بشوند و شیرینی آن را بچشند دیگر نمی توانند از آن جدا شوند پس در ابتدا راه بیان و صبر کنند .

این کار با درس های دانشگاهتون تداخل نداره ؟

برای من که اصلا نداشتم بلکه حافظه ام را هم بهتر کرد و باعث شد مطالب درسی دانشگاه را در زمان کمتری بخوانم و فرا بگیرم .

سوال آخر اینکه ده جزئی را چگونه در یک سال حفظ کردید و چقدر برای آن زمان صرف می کردید ؟

ثابت نبود در تابستان روزانه یک صفحه حفظ می کردم در امتحانات فرصت نمی کردم حفظ کنم در ایام دیگر سال هم روزانه نصف صفحه جزو برنامه ام بود .



در گفت و گو با فاطمه آقایی مطرح شد:

دلر نمی خواهد آرامش حفظ قرآن را از دست بدهم

به قلم: فاطمه کیخا/ پرستاری

موضوع چقدر افتخار آمیز است و همیشه حفظ قرآن برایم باعث افتخار بوده است.

زیبا ترین آیه ای که حفظ کرده اید به نظرتان کدام آیه بوده است؟
البته که تمام آیات قرآن کریم زیبا هستند اما به نظر من زیباترین آیه، آیه ۳۶ سوره ی مبارکه ی زمر هست: (الیس ا... بکاف عبده)

علاوه بر حفظ با علوم قرآنی دیگر هم آشنایی دارید؟
+ برای حفظ بهتر تفسیر آیات رو هم مطالعه میکنم؛ استادی هم داریم که تفاسیر رو برایمان توضیح میدهند.

به نظرتون راهکار های موثر برای حفظ آسان چه چیز هایی است؟

هدفتون از حفظ قرآن چیست؟

+ اینکه ان شاءالله بتونم به قرآن عمل کنم و اون رو وارد متن زندگی ام کنم. توجه کردن و انس گرفتن با قرآن برایم اهمیت دارد و فکر میکنم فقط خواندن و حفظ کردن قرآن کافی نیست بلکه درک کردن و عمل کردن به مراتب قرآن حائز اهمیت است.

اولین سوره ای که موفق به حفظ آن شدید چه سوره ای بود؟
+ سوره ی مبارکه ی نباء

مشوق تان در مسیر حفظ چه کسی بوده است؟

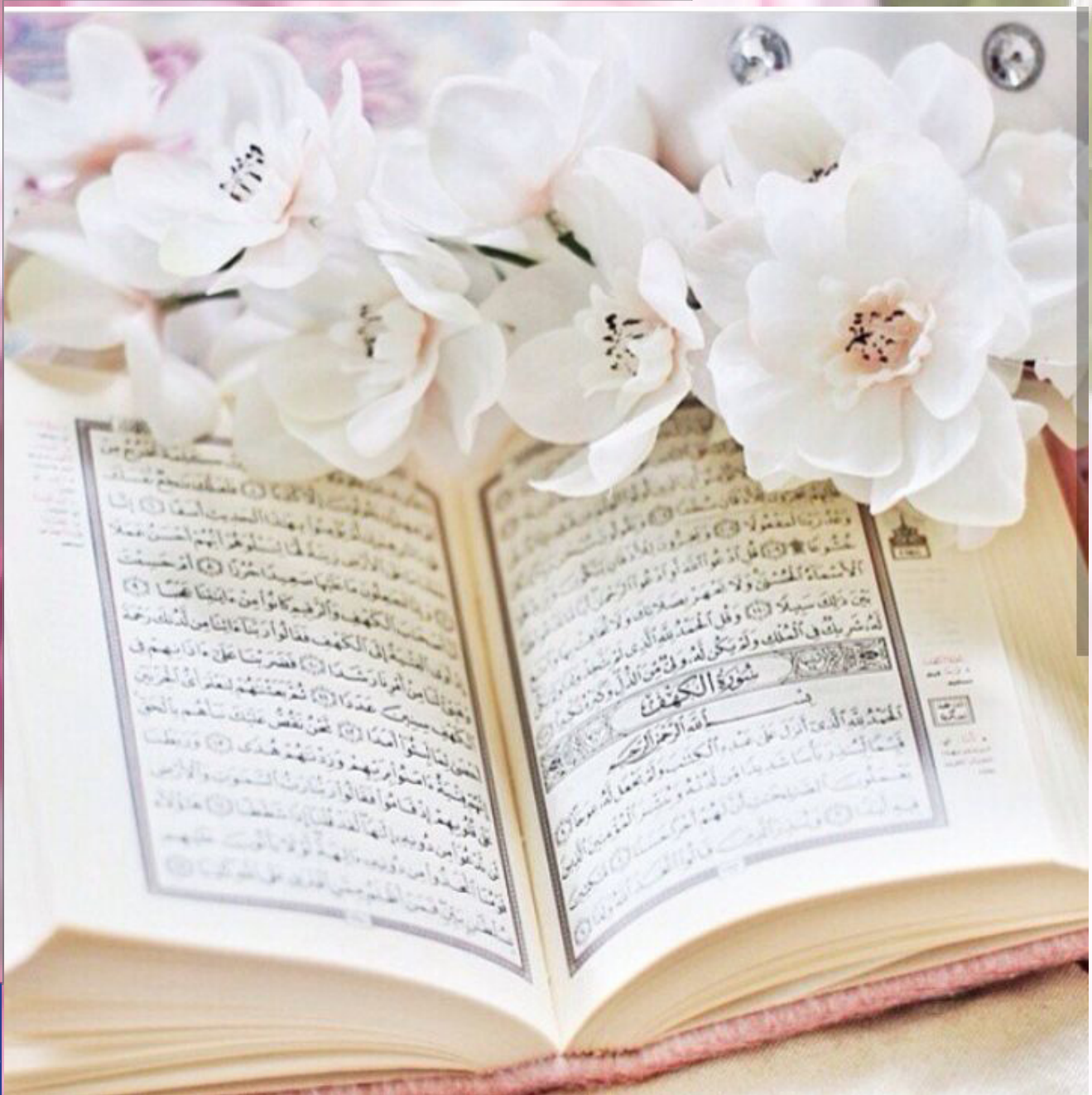
+ وقتی داخل دانشگاه دوستانم را می دیدم که مشغول حفظ هستند، یا حافظ کل قرآن مجید شده اند. فکر میکردم این

سلام لطفا خودتون رو معرفی بفرمائید.

+ بسم الله الرحمن الرحيم . فاطمه آقایی هستم . دانشجوی رشته ی پزشکی ورودی ۹۶.

حفظ قرآن رو از چه سالی شروع کردید؟ و تا الان موفق به حفظ چه میزان از قرآن کریم شدید؟

+ از ماه رمضان امسال شروع کردم . از جز ۳۰ شروع به حفظ کردیم . جزء سی به دلیل کوچک بودن سوره هایش برای شروع عالی است باعث میشود آهسته و به مرور برای حفظ صفحات سخت آماده بشوی . برای همین از جز سی که ساده تر بود شروع کردیم و در حال حاضر مشغول حفظ سوره ی مبارکه ی بقره هستیم .



+ گوش دادن به صوت قرآن ، من در ابتدا چند مرتبه تلاوت آیات رو گوش میدهم و بعد تکرار میکنم . توجه به معنی و مفهوم آیات هم به نظرم کمک کننده هستند ، همین طور میشود برای تثبیت بیشتر آن آیه رو چند بار نوشت .

☐ - در مسیر حفظ زمانی پیش آمده که بگویند تا همین جا کافیت درسم و یا کارم مهم تر هستند ؟

+ خیر ، با اینکه روز به روز درس ها سنگین تر میشوند اما به هیچ وجه دلم نمی خواهد حفظ را کنار بگذارم ؛ چون حفظ قرآن واقعا آرامش بخش است و دلم نمی خواهد این آرامش را از دست بدهم .

☐ - پس به نظر تان حفظ قرآن با

درس یک دانشجو تداخل ندارد، شما چه طور تعادل بین درس و حفظ قرآن رو برقرار میکنید ؟

+ معمولا اوایل صبح و یا اواخر شب برای حفظ وقت می گذارم و در این بین دروسم رامطالعه میکنم ، از طرفی حفظ قرآن سخت نیست و وقت چندانی را نمی گیرد و خیلی خوب تو ذهن ماندگار می شود .

☐ - حفظ قرآن در زندگی شما چه تاثیری داشته ؟

+ آرامش زیادی بهم داده شده ، وقتی در شرایط سختی قرار میگیرم وعده هایی که خداوند در قرآن داده اند به خودم یادآور میشوم و واقعا هم در زندگی ام تحقق وعده های الهی را دیده ام

☐ _ به عنوان سوال پایانی میخوایم پرسیم الگوی شما در زندگی چه شخصی بوده است ؟

+ وقتی زندگی شهدا و اولیای الهی را مطالعه میکنم و یا آدم هایی را میبینم که کار های نیکی را انجام داده اند سعی میکنم آن رفتار خوب را وارد زندگیم کنم مثلا وقتی می خوانم شهدا به نماز اول وقت اهمیت میدادند سعی میکنم نمازم را اول وقت بخوانم ؛ درباره ی احترام به والدین هم همین طور .

☐ - از اینکه وقتتون رو در اختیار بنده قرار دادید ممنونم .

ورود متأهل ها ممنوع!

برگرفته از کتاب مشکلات جنسی جوانان از آیت الله مکارم شیرازی / خانم (ز) فقیهی

نشستند رو به سید می کند : « راستش آقا سید من یه چند وقتیته خیلی بی حوصله ام حتی حوصله ی خودم رو هم ندارم و مدام عصیتم، خانوادهم به خصوص مادرم نگرانن که من چم شده ، چرا این طوری شدم، حتی یه بار شنیدم مادرم می گفت نکنه معتاد شده باشم ولی آقا سید بی رودرواسی...خب من...من نیاز دارم ازدواج کنم...»

این را که می گویدسکوت می کند، سرش را پایین می اندازد و انگشتانش را در هم قفل می کند.

سید لبخندی به این حجب و حیای پسر جوان می زندو دستانش را می گیرد:

« این که خجالت نداره جوون!... این هم یه نیازه مثل بقیه ی نیاز های آدم ، وقتی آدم گرسنه میشه چی کار می کنه می ره غذا می خوره، شمام نیازت متمایلت می کنه به وجود یه جنس مخالف تو زندگی، اتفاقا خیلی خوبه که آدم دنبال رفع نیازه هاش باشه ، چون اگه نیازه بگونه و بهش رسیدگی نشه به مشکل یا معضل تبدیل میشه ،

البته پاسخ دادن به نیازه باید با روش صحیح خودش باشه ، یعنی روشی که خدا از طریق پیامبر و ائمه علیهم السلام به ما گفته ؛ مثلا تو خوردن غذا و رفع نیازه گرسنگی باید غذا حلال باشه نیازه جنسی هم همینه باید از راه حلالش یعنی ازدواج پاسخ داده بشه» این را که می شنود سرش را بالا می آورد :

محسن

راستش برای یه مسئله ای به پیشنهاد محسن او مدم ازتون راهنمایی بخوام البته خود محسن هم می خواست امروز بیاد اما نتونست سلام رسوند خدمتون» از فکر بیرون می آید و دستان محمد نام را به گرمی می فشارد: « سلام آقا محمد خوشوقتم » و در حالی که لبخندی بلب لب دارد ادامه می دهد: « بنده ی حقیر هم که باید تو

این چند روز حضور شریفت



شده باشم سید مهدی حسینی امام جماعت مسجد هستم» به گوشه ای از مسجد اشاره می کند: «بفرما بریم بشینیم تا راحت باشی اگه کمکی ازم بر بیاد در خدمتم» بعد از این که

صدای صلوات جمعیت بلند می شود. یکی یکی از تعداد افراد نمازگزار کاسته می شود و هر کس به دنبال مشغله های خود مسجد را ترک می کند. روحانی جوان مسجد از منبر پایین آمده و به سمت جانماز های سبز رنگ نواری حرکت می کند تا در جمع کردن آن ها با کربلایی جواد خادم کهنسال مسجد و تعدادی نوجوان همراه شود. یکی یکی مهرها را با دست راستش بر می دارد و به آرامی و بدون این که به مهرها آسیب برسد آن ها را داخل جیبش می گذارد تا در نهایت آن ها را در جامه هری چوبی رنگ و رفته ی گوشه ی مسجد قرار دهد. در همین حین که خم شده تا مهری را بردارد، یک نفر پیش دستی می کند و سریع تر از او مهر را از روی زمین بر می دارد ، سرش را بالا می آورد ، همان جوان تازه واردی است که چند روزی است به جمعیت نمازگزاران مسجد کوچکشان پیوسته است ، جوان هر روز زودتر از او به مسجد می آید و دیرتر از او از مسجد خارج می شود، در این چند روز اکثرا جوان را در کنار محسن ، یکی از بچه های فعال مسجد، دیده اما فرصت نکرده است تا در موردش از محسن چیزی بپرسد. همین طور که در فکر است جوان دستش را به نشانه ی مصافحه دراز می کند : « سلام آقا سید من محمدم دوست

« آره
حاج
آقا میدونم

راهش ازدواجه اما

نمیتونم ازدواج کنم من یه
دادش بزرگتر دارم که هفت سال
ازم بزرگتره هنوز به خاطر مشکلات
مالی ازدواج نکرده، خودمم هنوز
کار درست حسابی پیدا نکردم، یه
بار این مسئله رو برای مادرم هم
مطرح کردم گفت هنوز سهیل،
برادر بزرگم، ازدواج نکرده اون وقت
پاشیم برای تو بریم خواستگاری
تازه با کدوم پول؟... خلاصه خیلی
تو ذوقم خورد... سید میترسم به
گناه بیوفتم...»

سید نفسش را فوت می کند:

« بین آقا محمد مادر شما بر
حسب فرهنگ این طور باهات
برخورد کرده وگرنه تو اسلام خیلی
تاکید شده که (ازدواج ها رو آسون
بگیرید و خدا خودش تو قرآن میگه
که دو تا جوونی رو که با وجود فقر
با هم ازدواج می کنن خودش اونها
رو غنی می کنه «آیه ۳۲ سوره
نور»»

اما خب شما فعلا شرایط ازدواج
رو نداری ولی این نیاز رو در خودت
حس می کنی .

خدا در این موارد تو قرآن میگه
«ولیس تعفف» یعنی باید تقوا داشته
باشی «آیه ۳۳ سوره نور» برای
این که به تقوا برسی به طور کلی
دو تا مطلبی که میگم
رو خوب

یاد بگیر، اول
با یه
سعی
کنی

خودت و ارزش

وجودیت رو بشناسی، اون موقع می
فهمی که ارزشت خیلی بالاتر از اینه
که اسیر هوای نفس باشی،
امام علی ع میفرمایند»
کسی که عقلش کامل

بشه، شهوت ها رو کوچیک و
بی ارزش می شمره « ۱، دوما باید
سعی کنی برای لحظه لحظه ی
زندگیت برنامه ریزی داشته باشی و
از عمرت به خوبی بهره بگیری، چون
موقعی که آدم بیکاره شیطان وسوسه
هاش رو بیشتر می کنه منظورم این
نیست که نیاز جنسیت رو سرکوب
کن بلکه به اصطلاح خودتو مشغول
کن تا این نیاز کمتر تو ذهنت
جولان بده؛ مثلاً همون طور
که امام علی ع فرمودن ۲، اوقات
زندگیت رو به سه قسمت تقسیم
کن: یه قسمت عبادت، نمازاتو اول
وقت بخون، حتما قرآن بخون ولو
شده روزی یه صفحه، ما تو دوره
ی آخر الزمانیم دعای غریق رو که
برای در امان موندن از فتنه های
این دورانه زیاد بخون، اینم یادت
یاشه که شمایی که میری روضه
ها و گریه می کنی و میگی امام
حسین ع نوکرتم باید علاقه ت رو
تو عمل

نشون بدی

، چجوری؟

با یاری

فرزندش

حضرت مهدی

عج. یادت باشه

امام زمانت منتظرته.

قسمت بعدی رو به

کار و

مشغله هات اختصاص

بده؛ مثلاً درسات و قسمت آخرم به
تفریحات سالم؛ مثلاً با دوستات با هم
یه سفر دسته جمعی برین... خلاصه این
که...»

ناگهان صدای گوشه سید بلند می
شود، گوشه سفید ساده ای را از جیبش
بیرون می کشد و با گفتن ببخشیدی از
جا بلند می شود و به سمت دیگری
می رود تا صحبت هایش با گوشه
همراه مزاحم تفکر پسر جوان نشود.
محمد در فکر است، از همه ی
صحبت های سید یک جمله در
گوشش زنگ می خورد:
«یادت باشه امام زمانت منتظرته»

۱- شرح فارسی غرر، حدیث ۸۲۲۶.

۲- نهج البلاغه، کلمات قصار، جمله
۳۹۰.

سلام دکتر لطفاً خودتون رو معرفی کنید:

من حیدری هستم متخصص پزشکی اجتماعی عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی و در حال حاضر رئیس دانشکده سلامت و دین و تقریباً ۶ یا هفت سال هستم

از آنجایی که خبر دار شدیم شما به سمت فعالیت های قرآنی مثل حفظ قرآن رفتید مزاحم شما شدیم. علت این که شما به سمت همچین کارایی رفتید چی هست؟

این بود که احساس کردم انسان وظایفی مختلفی در ابعاد مختلف دارد باید به همه این ابعاد توجه کند همان طور انسان باید به کار خود اهمیت بدهد باید به نقش های دیگر خود نیز اهمیت بدهد ما یک سری وظایف نسبت به تعهد خود نسبت به کار خود داریم یک سری وظایف نسبت به نقش خود در خانواده داریم و یکسری هم نسبت به تعهد هایی که نسبت به خودمون داریم و آن وظیفه ای که ما نسبت به خود داریم من احساس کردم که با انس با قرآن بتوانم یک مقداری به آن وظیفه عمل کنم والبته همانطور که میدانید مهم ترین وظیفه ای که آدم نسبت به خودش دارد این است که در راه خود سازی و تکامل نفس خود بردارد انس با قرآن را من فکر کردم که شاید بهترین راه باشد و دلیل دیگر این بود که احساس میکردم نسبت به حقی که به قرآن داریم خیلی خیلی کوتاهی کردم و شاید این کار یکی بایی باشد که حداقل نشان بدهم که دوست دارم وظیفه خودم را انجام بدم.

خب در حال حاضر چند جزء قرآن حفظ کردید؟

۸ جزء.

از دوران دانشجوی بهمون بگید مثلاً توی مسابقاتی شرکت کردید یا نه یا کارای فرهنگی که کردید رو لطفاً بهمون بگید؟

دوران دانش آموزی و دانشجویی ما با شما خیلی متفاوت بود امکانات خیلی کمی بود قسمتی در دوران طاغوت بود

سرکار خانم دکتر حیدری:

قرآن راهی برای خود سازی و تکامل نفس

مصاحبه/ به قلم محسن فارسی





من علاقه زیادی به شنا و خطاطی و آشپزی دارم برنامه میریزم ولی چون توی کارای زیاد دست خودم نیست زیاد نمیرسمتوصیه ای دارید برای دانشجویان که به سمت قرآن و خدا بروند چون توی دوران ما حداقل خیلی از دانشجویان و انسان ها از این طور کارها دور شده اند

بله تفکر یک تفکر هدفمند که بتوانند به سوالات پاسخ بدهند و نگذارند پاسخ به این سوالات با آتش غفلت نابود شود بعضی موارد هست که خیلی گفته میشود ولی هیچ وقت تکراری نمی شود آیا ما ندیدیم افرادی که یکم کوچک تر از ما بودند و این فرصت دنیا براشون تمام شده و مجبور شدند که دار فانی ودا کنند و از دنیا بروند قطعاً ما یکروز جای این افراد قرار میگیریم بشینیم فکر کنیم و ببینیم خلقت ما برای چه بوده و بپذیرم مت برای حداکثرها آفریده شدیم و نباید به حداقلی ها راضی باشیم باید حداقل روزی چند دقیقه به این فکر کنیم به مبدا و معاد.

صرف کارایی بکند که میتواند با خودش ببرد و واقعا چقدر کارایی را انجام میدیم که نمی تونیم ببریم چون وجه خدایی ندارد ما میتونیم همه کار هامون رو این طوری محک بزنییم مثلاً درس خواندن اگر وجه خدایی دارد میتوانیم اگر ندارد خیر یا کارای دیگر مثل کار کردن و خوابیدن و چیزای دیگر یکی از کارایی که میتونیم خدایی کنیم این شناسنامه خلقت ما هست که قرآن هست پس ما هر چه که با قرآن مانوس تر باشیم با دید عمل کردن به اون و عمل بکنیم باعث میشه که ما بیشتر کارای خدایی بکنیم.

آیا در مسابقات قرآن و عترت شرکت خواهید کرد؟

علاقه دارم شرکت در این مسابقات چون باعث میشه یک جو قرآنی در دانشگاه رونق بگیرد کار بسیار پسندیده ای هست توصیه میکنم شرکت کنند دانشجویان

فعالیت و علائق دیگری هم دارید بجز قرآن یا در هر زمینه ای؟

و بعد انقلاب و جنگ بود و ارزش های حاکم متفاوت بود و کارایی که در کل اتفاق می افتاد شاید مثل دوران امروز که نیاز هست که این فعالیت های فرهنگی صورت بگیرد در دوران ما شاید انقدر احساس نیاز نمی شد و همه به صورت خودجوش خودشون پایبند بودند به اصول اخلاقی و گاهی خودم هم در مسابقاتی هم شرکت میکردم ولی مقام هایی رو هم کسب کردم ولی خودم از سال آخر پزشکی شروع کردم به درس حوزوی را خوندن و همزمان با تخصص تا کارشناسی ارشد ادامه دادم

علت اینکه به سمت رشته پزشکی رفتید چه بود؟

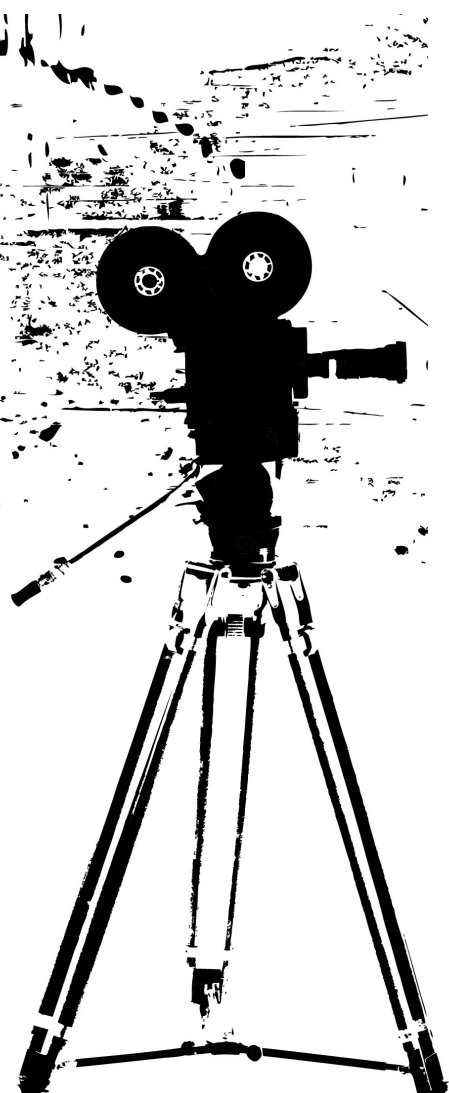
فقط علاقه چون من فکر کردم این یک علاقه منطقیه و من فکر کردم که این کار منجر میشود به کارای خیلی خوب چه پیشنهادی برای دانشجویان دارید که بسمت کارایی مثل حفظ قرآن و فعالیت های قرآنی بروند و جذب شوند به این کار.

ببینید کل زندگی کوتاه هست از ابتدا تا انتها انسان باید این دوران کوتاه رو



معرفی و تحلیل مستند انقلاب جنسی

به قلم عاطفه یزدانی فرد / بهداشت عمومی



این مستند با عنوانی آسیب شناسانه به مقوله تربیت جنسی در اسلام مباحثی مربوط به تهدیدات و خطرات انحرافات جنسی در نظام جمهوری اسلامی ایران را مطرح و به خصوص مباحثی مربوط به ازدواج موقت را مورد بررسی قرار می دهد.

اثری دلسوزانه برای بررسی مشکلات جنسی جوانان در نظام جمهوری اسلامی ایران که با جذابیت خاص خودش نه تنها مخاطبین قشر خاکستری که حتی توجه بسیاری از توده های آزادی خواه جنسی در کشور را به خود جلب کرده و در فضای مجازی به صورت گسترده تبلیغ و ترویج شده است.

حسین شمعقدری به عنوان نویسنده کارگردان و مجری اصلی این مستند که با کارنامه خوبی همچون سه گانه مستند (میراث آلبرتا) به خوبی توانست به معضلات و مباحث مربوط به مهاجرت نخبگان ایرانی به دانشگاه های خارجی پردازد این بار پیرامون انحرافات جنسی در کشور دغدغه جدی خود را به بررسی وضعیت ذائقه جنسی

توده مردم اختصاص داد. مستند انقلاب جنسی با ساختار ریتم و تدوین نه چندان هماهنگ و بعضا در هم اما بسیار جذاب مخصوصا برای مخاطبان فضای مجازی تنها چند ماه پس از انتشار خبر رونمایی از آن توانست استقبال خوبی در میان مخاطبین عام و خاص به دست آورد.

شجاعت جناب شمعقدری عزیز برای ورود به این مباحث بسیار قابل تحسین و قدردانی است چرا که نشان دهنده دغدغه ی هدفمند و راهبردی ایشان برای آینده انقلاب اسلامی است. لذا بر خود لازم می دانیم از ایشان تیم پر کار و زحمتکششان کمال قدردانی را داشته باشیم.

لازم به ذکر است که این مستند بدون حمایت هیچ فرد یا سازمانی و با هزینه شخصی (آرمان مدیا) ساخته شده است.

برای حفظ حقوق صاحبان اثر برای مشاهده این مستند جذاب و دیدنی می توانید به وسایت زیر مراجعه فرمایید.

www.1film.ir

دهد. و حالا یک عده باید باشند که در مقابل این الگوی غربی طرحی اسلامی و به معنای واقعی توسعه یافته ارائه دهند.

اما مسئله اینجاست که تا کنون کسی برای این کار عزمش را جزم نکرده و یا کسانی بوده اند و کنار زده شده و اصطلاحاً به آنان میدان نداده اند.

آوینی در مقابل با این مدرنیسم پیشگام بوده طوری که در دو دهه ی قبل از انفعال نظام فرهنگی ما در این عرصه از مبارزه می گوید و همین موضوع را علتی بر پیشروی و تهاجم آنان می داند.



نقد و معرفی کتاب ماجرای فکر آوینی

نوشته ی وحید یامین پور



وحید یامین پور را که پیشتر به چشم یک فعال رسانه ای دیده ایم اما مگر می شود تاثیر گذار بود بدون خواندن کتاب و بدون نوشتن ... این بار بعد از کتاب نخل و نارنج به سراغ تفکرات یک معلم رفته معلمی که به قولی کلیمی هنرمند بود و نمونه ی کامل کسی که به درستی از پس مسائل زمان خود برآمده است و ما را به راه می خواند یکی از مسائل مهم در نگاه آینده نگران ی آوینی مسئله فرهنگ است ...



به قلم زهرا علی نژاد اقدم / پزشکی

نویسنده به طبقه ای نوظهور در جامعه اشاره می کند و آن را نشات گرفته از توسعه یافتگی و نتیجه مهاجرت به شهر ها می داند.

این افراد را طبقه متوسطی داند که باری آنان را دیندار خوانده و باری مثال ها تناسب چندانی با دین ندارد و بهتر بود اشاره می شد که شاید این ها تعریفی از دین مربوط به یک عده خاص می باشد.

به مردم این طبقه که احتمالاً طیف گسترده ای را در جامعه ی کنونی در بر می گیرد می توان جهت و انگیزه داد اما در غیر این صورت الزاماً همگی به سمت الگوهای غربی منحرف نخواهند شد.

هر چند که نویسنده آن هارا نشات گرفته از فرهنگ غرب بداند شاید مسیر های متفاوتی رادر پیش گرفته و چه بسا تاثیر گذار نیز باشند.

زندگی مصرف گرا و چرخه کار اجباری برای درآمد زایی و پول برای خوشگذرانی و تلذذ ارمان توسعه یافتگی غربی برای ماست "وقتی اولویت کسی صرفاً توسعه صنعتی و اقتصادی باشد در مسیر رسیدن به آن هر جا بخشی از فرهنگ یا عدالت را مانع ببیند آن را فدا خواهد کرد.

همین می شود که دیگر ملاک مسئولیت دادن ها و گرفتن ها اخلاص و به تبع آن کارآمدی نیست و اشرافی گری و رانت و سهمیه های ویژه جزئی از این مسیر می شود.

در مقابل این جامعه توسعه یافته ای که مبنای آن لذت و توسعه یافته بر مبنای تکثر است.

دنیایی تکلیف گرا و با اولویت های فرهنگی مطرح می شود همان چیزی که یک تمدن اسلامی را شکل می

تا چه اندازه در برنامه ریزی ها و پی در پی افتتاح کردن ها به این مسئله توجه شده و آیا ملاحظات فرهنگی در اولویت بوده و یا اصلاً مورد بررسی قرار گرفته است؟

اینکه فروشگاه های زنجیره ای و هایپر مارکت ها در هر محله ای از شهر دیده شوند و یا دانشگاه هایی با برجسب های متفاوت آزاد و اسلامی و ... در هر گوشه ای از یک روستای تازه شهر دیده شوند چقدر پشتوانه فرهنگی داشته است؟

و این نگاه افزون خواهی که تا کار های روزمره هم کشیده می شود. دو نماز را باید خواند و رفت سراغ بعدی و بعدی و بعدی و ...

اما غافل از آنکه این مبنایی بر سبک زندگی غربی است که در فرهنگ ایرانی اسلامی مان رسوخ کرده و بر زندگی هایمان سایه افکننده است.

هستم اما همه چیز را پشت لبخندش
گم می کرد شاید بدی ها رد گم کنند

یونس دستش را در جعبه ی شیرینی
برد و پنجه هایش را پر بیرون کشید
و گفت :

- آقای معروفی ما که نمیدونیم امام
زمان کجاست اما ناز شستش بالاخره
ما گشنه ها دلی از عزا در میاریم و
شما یه خرجی می کنید .

- معروفی ابرو در هم کشید و گفت :
بسه ، بسه ، بچه ی بی تربیت و از آنها
فاصله گرفت .

یونس با همچنان که دهانش پر بود
به من خیره شد و گفت :

- دروغ می گم پروفوسور؟
لبخندی از سر تحقیر لب هایم را از
هم باز کرد بی توجه به حرف یونس
بی هدف به آبخوری ها چشم دوختم
از جا بلند شد و به سمتم آمد نگاهم با
ترس روی هیکل تنومندش لرزید یقه ی
پیراهنم را با نوک انگشت گرفت و گفت:

- خیلی خودتو
قابل می دونی
که باهات حرف
می زنن پوز خند
می زنی؟ تو و
امین فکر کردید
کی هستید جز
۳۱۳تن یار امام
زمانید که ما
دربارش حرف می
زنیم شما برزخ می
شید؟

شرط عقل در
تاکتیک مصالحه بود
لبخندی زورکی تحویل
دادم و گفتم:

- آقا یونس تو عزیز
منی من غلط بکنم
حرفی بزنم اصلا منم
مثل خودت شک دارم
امامی وجود داشته
باشه خوبه؟

یقه ام را رها کرد و
ابرو در هم کشید

ملک پادشاهی

به قلم فاطمه میری

پادشاه داشته
باشد.
یا امین
باید کنار
می رفت یا
من . عزمم
را جزم کرده
بودم و راه
سومی وجود
نداشت اما
مانده بودم
چه کنم و
چطور با بیرون
راندن امین
روحم را تسکین
دهم او فهمیده
بود در دلم
چه می گذرد
می دانست
حفظ ظاهر می
کنم و منتظر
فرصتی

امین ریزه میزه بود از آن ریزه هایی
که فکرش را هم نمی کردی شاگرد
دبیرستان باشد با صورتی کوچک و
سفید و خنده هایی که در اولین دیدار
خودش را در دل جا میکرد مهربان بود
و همه دوستش داشتند فقط من بودم
که دیگر از ریختش خوشم نمی آمد .
چون رقیب سرسختی بود، شاید چون
بعضی جاها جلویش کم می آوردم و یا
شاید چون همه جا دو سه قدم جلوتر
از من بود . نمی دانم به هر حال
امین مولایی خاری شده بود در چشم
بهترین دوستش . همه فکر می کردند
ما دوست و هم سنگریم اما فقط خودم
و امین می دانستیم دیگر دلبستگی
وجود ندارد و من دشمن او
شده ام دیگر دوست نداشتم
هر جا پای بهترین های درس
و تحصیلات و هوشمندی به
میان می آید اسم من
و امین با هم برده
شود اصلا چه
معنی داشت
یک ملک
د





و گفت :

- عقل من میگه تو و امین همش ادای بچه مذهبی هارو در میارید تو که فعلا هیچی اما ببین کی باشه بزمن دهن امین را پر خون کنم.

از حرفش خوشم آمد و گفتم :

- کیه که دوست نداشته باشه بزنه

تو دهن امین ؟

- انگار تو هم دل خوشی نداری ازش

آقا میلادی

با بی تفاوتی گفتم :

- هرکی بگه از امین بدم میاد حق

داره آخه اندازه قدش رفتار نمی کنه .

لبخند شیطنت آمیز یونس ردیف

دندانهای کرم خورده اش را بیرون

انداخت دستش را به دهان برد و باقی

شیرینی ها را از لابلای دندانهایش پاک

کرد و گفت :

- میخام یه گوشمال حسایی به

امین بدم امام زمان که معلوم نیست

کجاست حیفه امین این همه براش

زحمت می کشه بی مزد باشه .

لبخند موزیانه و از روی رضایتم همه

چیز را برای یونس روشن کرد و باعث

شد آن روز قدم به قدم پشت سر من

و امین بیاید . تنم مثل بید می لرزید و

دلم به شور می زد سروته حرفش از امام

زمان بود و پرت و پلا گویی و مسخره

کردن می خواست امین را عصبانی کند

اما وقتی دید او کم محلی می کند در کوچه ای خلوت او را صدا زد .

- آقا امین یکم با ما راه بیا همش تو آسمونا سیر میکنی قدت به آسمون

می رسه ها؟

انفجار خنده ی دوستان او من را هم

به خنده واداشت .

- مگه با تو نیستم جوجه ماشینی ؟

امین برگشت و سرچاپش ماند تا

یونس نزدیکتر شود .

- اگه من جوجه ماشینیم تو هم یه

غول بی عقلی هم قدتیم نیستم که

باهات بپلکم؟

- دیگه خیلی داری حرف می زنی

مشتش را حواله ی صورت امین کرد و او

را زمین انداخت .

- میخوام فکت بهم بریزه چندوقتی

تعطیل بشی .

امین از جا بلند شد و با او گلاویز شد.

یک تنه از چهار نفر کتک می خورد

اما خم به ابرو نمی آورد و مقاومت

می کرد . یونس که عاصی شده بود

صورت او را به باد مشت گرفت سرش را

به دیوار چسباند و چند باری محکم به

دیوار کوبید تا جایی که اثر خون روی

دیوار ماند با زانوان خم شده چند ضربه

حواله ی شکم او کرد تا بالاخره افتاد

ومن فقط می دانم روی ماندن نداشتم

و فرار کردم ...

آش نذری آجی نرگس را لقمه به لقمه با حسرت خوردم و آنقدر غرق در فکر بودم که یادم رفت مثل همیشه سهم امین را کنار بگذارم .

فردای آن روز خبر داغی در دبیرستان

پیچید آنقدر که گوش و قلب همه را

سوزاند درجا خشکم زد پاهایم به اختیار

نبود مثل بید میلرزیدم اشک بی اختیار

صورتم را پر می کرد نمیدانستم چرا

گریه می کنم مگر می شود امین مرده

باشد ؟ پچ پچ ها و اظهارنظرهای دور و

نزدیک را می شنیدم .

- دیشب تو بیمارستان تموم کرده

- گویا چند نفری زندنش اما چیزی

بروز نداده که کدوم از خدا بیخبری

بوده

- گفته موتور بهم زده

هیچ چیز معلوم نبود اما همه از

ضعف و بیماری و پیوند قلب امین خبر

داشتند با یونس چشم در چشم شدم

هیچ حرفی برای گفتن نداشتم فقط

چشمان هردومان داد می زد که میدانیم

- موتوری در کار نبوده

با مرگ امین من ملک پادشاهی ام

را از دست دادم و هیچوقت نتوانستم آدم

سابق باشم و یونس هم از آن روز سکوت

کرد سکوتی کشنده به سنگینی مرگ ...

احرار

سالها بود که این کار را می کرد. ترس از نیرو های نظامی سراپای وجودش را می گرفت اما احساسی که او را به آنجا می کشاند آرام اش می کرد و به او اطمینان خاطر می داد. نباید نظامی ها از وجود آنها مطلع می شدند چون اگر می فهمیدند گذشتی در کار نبود و عاقبتشان یا زندان بود یا اخراج از کشور یا اعدام و یا اینکه به جایی می بردندشان که هیچ کس نمی دانست چه بلایی بر سر آنها آمده است. به همین خاطر بیشتر شب ها حرکت می کرد و از مسیر های پرت و نا آشنا. هم او و هم بسیاری دیگر.

خفقان آنقدر زیاد بود که نه تنها نمی توانستند به هم اعتماد کنند بلکه اگر کسی از آنها می پرسید کجا می روید اطلاع غلط می دادند. در این مسیر اگر حادثه ای برای آنها رخ می داد هیچ کس نمی فهمید... اما آیا واقعا این سفر ارزشش را داشت که از جای جای مختلف راهی آن شوند...

روز پیش پیرمرد و پیرزنی را دیده بود که می گفتند چند سال است که فرزندشان ناپدید شده و گویا مسافر همین مسیر بوده است. اما به جرم شیعه بودن و ترس از صدام نمی توانستند دنبالش بگردند و فقط در انتظار پسرشان بودند. می گفتند او را سپرده ایم به حسین(ع)...

چند روز گذشت که برای او مانند یک سال بود اما به محض رسیدن همه چیز چون ثنیه ای شد در برابر چشمانش. ثنیه ای که رویش نمی شد در برابر حرم امام حسین (ع) آن را مرور کند. ولی لب به شکایت باز کرد:

آقا جان؛ شکایت دارم از صدام از رژیمش ... شیعیان تو جرات هیچ کاری ندارند ... اربعین که می خواهیم به کربلا بیاییم یک سر داریم و هزار سودا...! اگر به دست بعضی ها بیفتیم حسابان با کرام الکاتبین است خصوصا که در این ایام حساس تر می شوند... از شما می خواهیم زنده بمانم و روزی را ببینم که محبین تو به راحتی بتوانند اربعین را به کربلا بیایند و فریاد یاحسینشان به گوش افلاکیان برسد و صدام هم نتواند هیچ کاری بکند...

سال ها از آن روز گذشت. او امروز پیرمردی است که در یکی از موکب های مسیر کربلا از میهمانان اباعبدالله الحسین (ع) پذیرایی می کند...

برگرفته از یک مستند با تغییر و تلخیص

به قلم سارا رستمی / بهداشت عمومی





به قلم فاطمه حسین خانی / بهداشت عمومی

تأثیر بیداری صبحگاهان

در پیشگیری از سکته قلبی از منظر پزشکی، قرآن و سنت

در حال حاضر بیماری‌های غیرواگیر بخش عمده بیماری‌ها را به خصوص در کشورهای در حال توسعه تشکیل می‌دهند در این میان بیماری‌های قلبی عروقی و از جمله سکته‌های قلبی بیشتر هستند و در ایران رتبه اول مرگ و میر را به خود اختصاص داده‌اند توجه به توصیه‌های الهی و فرمایشات معصومین علیه السلام با داشتن سبک زندگی سالم بر اساس آیات و روایات منشاء پیشگیری از بیماری‌ها و از جمله مشکلات قلبی را فراهم می‌آورد مطالعه حاضر یک مطالعه مروری توصیفی تحلیلی و کتابخانه‌ای اسنادی با کمک مطالعات میان رشته‌ای قرآن و

بهداشت و سلامت انجام شده است magrian/sid/ google/ google scholar که با استفاده از مرورگرهای عوامل متعددی همچون قند خون بالا پرفشاری خون اختلالات ژنتیکی اضافه وزن کم تحرکی و شیوه زندگی ناسالم در افزایش بروز سکته قلبی نقش دارند همچنین بین الگوی خواب با میزان بروز سکته قلبی ارتباط وجود دارد و بر اساس خلافت الهی و توصیه های اسلام در قرآن برای یاد با نظم درونی بدن انسان در هنگام صبح به ویژه در مرحله آخر خواب برای پیشگیری از خطر سکته قلبی بیداری بین الطلوعین بیداری بین

بسیار کارگشا است .
برای پیشگیری از ابتلا و بروز سکته قلبی علاوه بر تغییر سبک زندگی در الگوهای همچون تغذیه الگوی خواب مناسب لازم است و با بیداری بین الطلوعین حمله‌های قلبی به حداقل ممکن می‌تواند کاهش یابد .
واژگان کلیدی : قرآن سنت علوم پزشکی بیداری خواب سکته قلبی عباسعلی واشیان، فاطمه حسین خانی، مصطفی فیضی، فصلنامه علمی قرآن و علم، سال ۱۳، ش ۲۴، بهار و تابستان ۱۳۹۸، صفحات ۱۶۷-۱۹۲.

«من و نسیم بهشتی»

به قلم عاطفه کریمی / بهداشت حرفه ای

میدیم ک به این شکلیه ک هر هفته مربی حفظ باهاشون تماس میگیره و حفظشون رو پیگیری میکنه. می پرسن ک مزایای شرکت تو این طرح چیه؟! باید بگم که بسته به حفظ شما برای هر جزء ۰۰۰/۲۰۰ تومن و هر سوره (۰۰۰/۵۰ یا ۰۰۰/۷۰ تومن) کمک هزینه بلاعوض، دریافت گواهی معتبر از دانشگاه، شرکت در اردو های دانشگاهی با تخفیف ۵۰ درصد و استفاده از غذای رایگان برای یک ماه و... حرف آخرمم اینکه ک نکید سخته ،نمیتونم، یادم میره... بقول آیت الله بهجت، حفظ قرآن خیلی آسونه ، «سهل الله حفظه لامته» ، خداوند حفظ قرآن را بر امت رسول خدا (ص) آسان کرده معلومه که خدا هست، شاهد تلاش شماست و صدر صد نیزاره زحماتتون بی نتیجه بمونه فقط مونده ک شما همت کنی و به یاعلی بگی.. برا مشاوره، توضیحات حضوری و ثبت نام ،رابطین کانون قرآن و عترت ،مسولین فرهنگی در دانشکده ها یا در مرکز قرآن و عترت معاونت منتظر شمان :-)

بهم گفتن به توضیحی راجب نسیم بهشتی بنویسم. از کجا شروع کردن هر چیزی سخته ولی توکل بخدا... طرح نسیم بهشتی که احتمالا تو دانشگاه زیاد اسمشو شنیدید، طرح حفظ قرآن کریم ویژه دانشجویان، اساتید و کارکنان محترم دانشگاهه و هدف اصلیش ایجاد انگیزه و ترغیب افراد برای انس بیشتر با کلام وحیه، قرارم نیست کسی تحت فشار و حرج باشه هر کی بسته به توان خودش میتونه تلاششو بکنه. حداقل مقدار حفظ برای شرکت تو این طرح حفظ یک سوره] از سوره های منتخب]، بعد از اون حفظ یک حزب، یک جزء تا حفظ کله (البته انشالله با توفیق عمل). ضمنا این طرح شامل محفوظات قبلی ک پیش از ورود به دانشگاه داشتید نمیشه، یعنی جوایز این طرح مربوط به محفوظات جدیدتونه نه قبلی. یه سریا میگن ما میخواییم حفظ کنیم ولی نمیتونیم کلاسا رو بیایم حالا به هر دلیلی، واسه این دوستان حفظ غیر حضوری رو پیشنهاد

پروردگارا

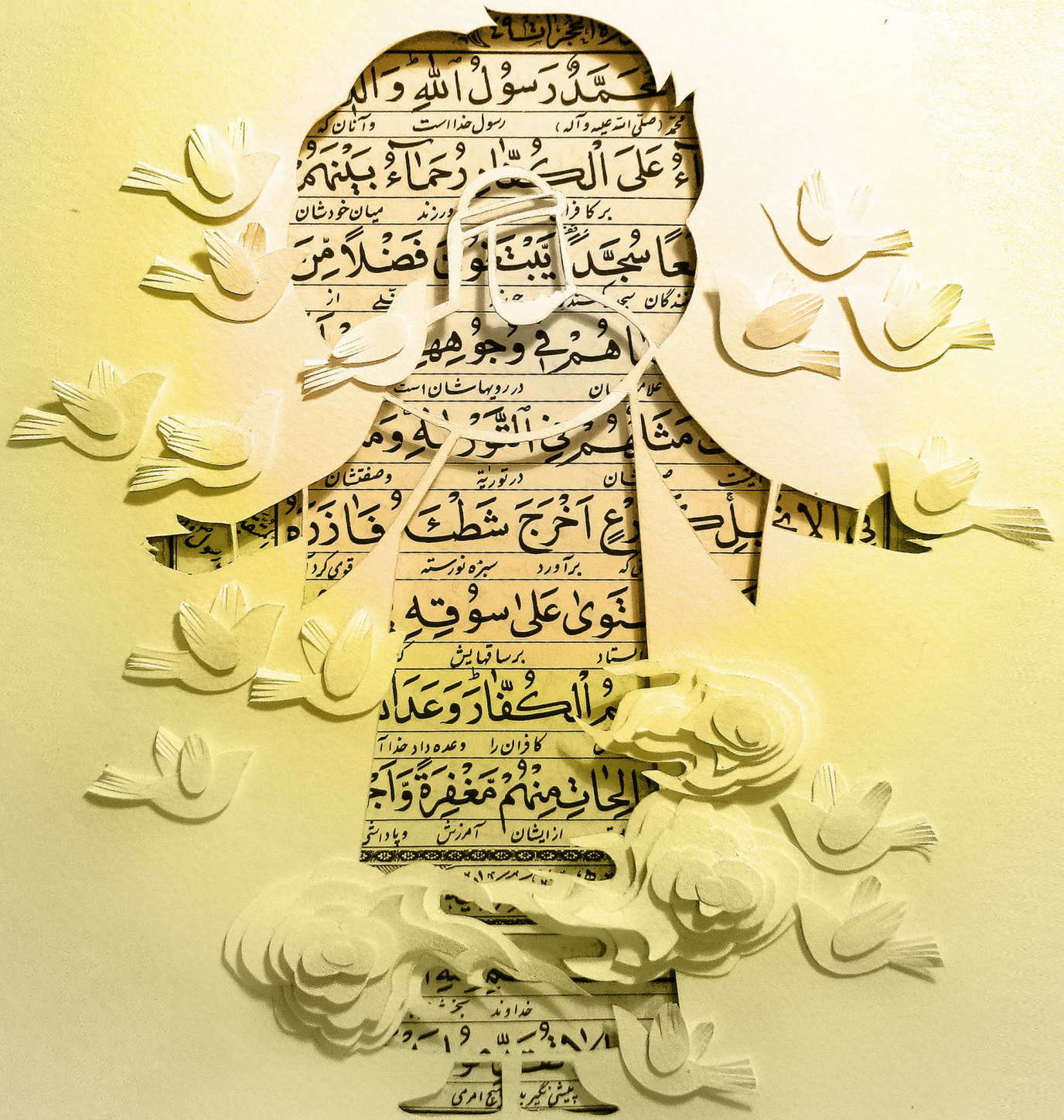
ای غمگسار و ای اندوه زدا، ای بخشنده در این جهان و آن جهان و مهربان در هر دو سرا، بر محمد و خاندان محمد درود فرست. اندوهم را ببر و غمم را از میان بردار.

ای یگانه، ای یکتا، ای کسی که همگان نیاز خود پیش تو آورند، مرا از بدی‌ها نگاه دار و از گناه پاکیزه بدار و گرفتاری‌ام را برطرف گردان.

خدایا، من اینک مانند کسی هستم که سخت نیازمند گردیده و نیرو و توانش رو به ضعف نهاده و گناهانش فراوان شده است؛ همچون کسی که جز تو برای درمان نیاز خود فریادرسی نمی‌بیند، و برای ضعف خود نیرو دهنده‌ای، و برای گناهانش آمرزنده‌ای.

خدایا، اعتماد و امید من در همه‌ی کارها به توست. پس برای من چیزی را مقدر کن که سرانجامش از همه نیکوتر است، و مرا از فتنه‌های گمراه کننده رهایی بخش، ای مهربان‌ترین مهربانان.





اخلاق او؛ قرآن او

از یکی از همسران رسول خدا ﷺ پرسیدند که اخلاق رسول خدا را برای ما توصیف کن؛ او در جواب گفت که «کان خلقه القرآن»؛ اخلاق او قرآن بود. یعنی هرچه در قرآن راجع به انسان به صورت خوب و پسندیده میخوانید، در وجود آن بزرگوار متبلور بود. همین هم شد که آن گویی که او در فضای تاریخ پرتاب نمود، هنوز دارد با شدت پیش میرود.